

365 WAYS TO ENERGIZE

mind, body & soul 英汉对照

365种充电方式

头脑、身体和精神

斯蒂芬妮·托勒斯 著(美)

牟玉涵 译



中国书籍出版社

365 WAYS TO
ENERGIZE

mind, body & soul 英汉对照

365种充电方式

头脑、身体和精神

斯蒂芬妮·托勒斯 著 (美)

牟玉涵 译



中国书籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

365 种充电方式 / (美) 托勒斯著; 牟玉涵译. —北京: 中国书籍出版社, 2004.4

ISBN 7-5068-1215-0

I. 3... II. ①托... ①牟... III. 英语 - 对照读物 - 汉、英
IV. H319.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028118 号

本著作 365 种充电方式 (365 ways to energize mind, body & soul)

是由斯道瑞图书出版公司 (Storey Books)

独家授权中国书籍出版社在中国地区出版发行中文简体字版。

著作权合同登记号/图字: 01-2004-2782 号

Title by Stephanie Tourles

Copyright 2000 by Stephanie Tourles,

Originally published in the United States by Storey publishing LLC

Edited by Deborah Balmuth and Karen Levy

Cover and text design by Carol Jessop

Book layout by Susan Bernier

Production assistance by Deb Daly

责任编辑 / 海 心

责任印制 / 佳 林

封面设计 / 黄俊杰

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址 / 北京市丰台区太平桥西里 38 号 (邮编: 100073)

电 话 / (010) 63455164 (总编室) (010) 63454858 (发行部)

网 址 / chinabp@vip.sina.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京高岭印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/32

印 张 / 12

字 数 / 192 千字

版 次 / 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印 数 / 0001 ~ 5000

定 价 / 18.00 元

版权所有 翻印必究

Introduction

ARE YOU IN THE THROES OF A PERSONAL ENERGY CRISIS? If so, you're not alone. Health practitioners report that fatigue, in its many forms, is the most common complaint heard from patients today.

Energy... what exactly is it? Most cultures have a name for it — pneuma in Greek, neshamah in Hebrew, spiritus in Latin, qi in Chinese, prana in Sanskrit, ki in

简 介

你正为自己处于能量危机而烦恼吗?别担心,有这种烦恼的不只你一个。据保健医师报告,如今病人抱怨最多的就是疲劳,各种各样的疲劳。

能量……它究竟是什么呢?不同的文化对能量有不同的称呼——希腊语叫它作 *pneuma*, 希伯来人称它为 *neshamah*, 拉丁语里它叫 *spiritus*, 中国人称它作 *qi*(气), 梵语叫它作 *prana*, 日本人又称它 *ki*——

Japanese — to refer to mental, physical, and spiritual life energy.

Although you can't physically hold it in your hands, you can see the sun's energy as light, feel it as warmth, and see evidence of it in the life around you. You can hear the invisible energy of thunder during a rainstorm and see purple bolts of lightning through the clouds. The stimulating effects of a nutritious diet can make you more aware of your strength and stamina.

Positive mental energy, too, can be transmitted through a kind word or a thoughtful gesture. Healing

凡此种种都用来指我们的身心精神的生命之能。

虽然你不曾真真切切将能量握在手中，但当你看到太阳光并且感受到它的温暖时，你就看到了也感受到了能量。这样的例子在生活中还多得是。暴风雨来了，雷电交加，你就会听到那看不见的能量，看到炸裂乌云的那道淡紫色的霹雳；营养丰富的食物，可以帮助你更好地意识到自己的体力和精力。

一句善意的话，或是一个体贴的手势，传递出了乐观向上的精神能量。牧师的按手礼，雷奇疗法，触摸疗法，按摩，或是简单的人与人之间的交

energy is conveyed through laying on of hands, Reiki touch therapy, massage, or simple human contact. Energy can come in the form of inspiration, prayer, meditation, and exercise, as well as from time spent alone, in nature, and with family and friends.

Energy is vital. Energy is power. Along with oxygen and water, we need energy in order to survive and thrive. No matter how much we already have, we can always use more. We need large amounts of energy to get through our hectic schedules and deal with the demands of modern life; sadly, most of us don't have nearly enough of this

往，都能表达抚慰的能量。能量还有多种表现方式：鼓舞，祈祷，沉思，锻炼，在自然中的独处，以及与家人和朋友共处。

能量是必不可少的。能量就是力量。我们要生存和发展繁荣，不仅需要水，氧气，还必须要能量。能量总是多多益善的。要完成那排得满满的计划表以及处理现代生活的种种要求，我们需要大量的能量。然而不幸的是，大多数人对这种珍贵资源的拥有度，连接近足够也达不到。这神秘而又难以捕捉的能量在我们的身体里流动。我们能够感觉得到，何时我们拥有它，何时我们在耗尽它。希望这

precious resource. It's an elusive, mysterious force that courses through our being. We know when we have it, and we know when it's flagging.

I hope these energizing tips will help guide you toward recharging your physical body, restoring your spirit, and revitalizing your mental capacities. May you recapture your zest for life, your happiness, your wholeness, and your physical stamina.

Blessings of Abundant Energy to You and Yours

Stephanie Tourles

.....

些充电小技巧对你重获充沛的体力，饱满的热情，睿智的头脑会有所帮助。愿你体验生活的激情，幸福完整，还有用之不竭的精力。

为你拥有充足的能量而祝福

史蒂芬尼·托雷斯

目 录

Bath Therapy	浴疗	/ 1
Diet Diary	饮食日记	/ 2
Aroma Therapy	芳香疗	/ 3
Drink Up	多喝水	/ 4
A Balanced Lunch	均衡午餐	/ 7
Turkey	火鸡	/ 9
Hit the Hay	睡眠	/ 11
Talk	聊天	/ 12
Have Your Blood Tested	验血	/ 13
Positive	乐观	/ 14
Nature	自然	/ 16
Eat a Light Lunch	清淡的午餐	/ 17
Smooth and Fruity Energy Shake	美味果香 能量杯	/ 19
Green Tea	绿茶	/ 20
Go to Bed	睡觉	/ 21

For the Birds	为了鸟儿	/ 22
Update Your Look	改变外表	/ 23
Breathe!	呼吸!	/ 25
Smile	微笑	/ 26
Wake Up!	醒醒了!	/ 28
Social Connections	社交	/ 29
Balance Your Energy Fields	平衡能量系统	/ 30
Hands-On Healing	雷奇疗法	/ 31
Acupressure	穴压疗法	/ 32
Stimulating Herbal Bath	激情四射的植物浴	/ 33
Challenging	挑战	/ 34
Peppermint Pizzazz Tea	胡椒薄荷活力茶	/ 35
Treat Your Feet	善待双足	/ 36
Point and Flex	伸伸脚,转转脚	/ 38
Boring	厌烦	/ 39
Outside Exercise	户外锻炼	/ 40
Shell Fish	贝类食物	/ 41
Stretching Exercises	伸展运动	/ 42
Lemon Lover's Lift	柠檬情人提神茶	/ 43
Sunlight	阳光	/ 44
Conversation	交谈	/ 45
Toe Pulls	脚趾按摩	/ 46

Creativity	创造力	/ 47
Family Time	与家人共度	/ 48
Treat Yourself Better	善待自己	/ 49
Frozen Seedless Grapes	冰冻无籽葡萄	/ 51
Get a Pet	养只宠物	/ 52
Meal in a Cup	杯中餐	/ 53
Brain Power	思维力	/ 55
Nature Food	天然食品	/ 56
Positive Attitude	积极向上	/ 57
Hydro Therapy	水疗	/ 59
Energizing Bath Oil	提神浴油	/ 60
Collect Memories	典藏记忆	/ 61
Flowering	养花	/ 62
Flower Power	花之能	/ 63
Inspiration	灵感	/ 64
Learn to Cross-Country Ski!	越野滑雪去!	/ 66
Condition Feet	呵护双脚	/ 67
Kick Off Your Shoes	踢掉鞋子	/ 68
YOGA	瑜珈	/ 70
Give Your Body the Brush Off	把身体交付一把 刷子	/ 71
Reflexology	反射疗法	/ 72

Reflexology Foot Massage	足部反射按摩	/ 73
Enhance the Romance	让我们更浪漫	/ 75
Bedside Books	床头小书	/ 76
Practice Deep Breathing	试试深呼吸	/ 77
Communicate with Nature	与自然交谈	/ 78
Lavender Oil	薰衣草精华油	/ 79
Do What You Want	做你所想	/ 80
Self-Affirmations	给自己打气	/ 81
Enjoy More Soy	多吃大豆	/ 82
Listen to Heart	心声	/ 84
Peanut Butter	花生奶油	/ 85
Clear Your Head	清理头脑	/ 86
Reconnect	重修旧情	/ 88
Add Life to Your Tresses	为头发添采	/ 89
All-Day Energy	全天候能量供应	/ 91
Candlelit Dinner	烛光晚餐	/ 92
Phone a Friend	打电话	/ 93
Eat to Energize	食补	/ 94
Napping	小睡	/ 95
Letting Go	放手	/ 96
Give A Hand	乐于助人	/ 97
Avoid Processed Foods	少吃加工过的食物	/ 98

Optimistic	乐观	/ 99
Revitalize Your Eyes	明眸才能善睐	/ 100
Touch Therapy	触摸疗法	/ 102
Power-Packed Vegetarian Soup	给自己做碗 蔬菜汤	/ 104
You Are What You Drink	慎选饮料	/ 106
Snack Time	零食物语	/ 107
Shovel Some Snow	铲雪	/ 109
Mow Your Lawn	修剪草坪	/ 110
Bicycle	自行车	/ 112
Make Lunchtime Work for You	充分利用午餐 时间	/ 113
Affirmative Books	益志小书	/ 114
Conscious Breathing	学会呼吸	/ 115
Visualization	幻想	/ 117
Forward	期待	/ 118
Kick Up Your Legs	踢踢腿	/ 119
Colorful Dress	鲜艳的衣服	/ 120
Eucalyptus Inhalation	桉树闻香	/ 121
Smile	笑容	/ 122
Touch Goals	感受目标	/ 123
Rev Up Your Posterior Circulation	加速臀部	

- 循环 / 125
- Flaxseed Oil — the Feel-Good Fat 亚麻籽油
——百利无一弊的油 / 126
- Stimulating Ginger Tea 活力鲜姜茶 / 127
- Blue-Green Algae 蓝绿海藻 / 128
- Carbohydrates 淀粉食物 / 131
- A Gentle Awakening 唤醒自己 / 132
- Cold Water 凉水 / 133
- Energy 充电 / 134
- Get Rid of Clutter 拒绝凌乱 / 135
- Know Your Limits 人贵有自知之明 / 137
- Forgive 宽恕 / 138
- Full-Body Massage 全身按摩 / 139
- Brewer's Yeast Mask 啤酒酵母面膜 / 140
- Enjoy the Little Pleasures 享受平凡的快乐 / 141
- Posture 走路姿势 / 142
- Boost Your Metabolism 加速新陈代谢 / 143
- Indulge Your Chocolate Craving 尽享巧克力
美味 / 144
- Friends 朋友 / 145
- Refresh Your Senses 闻香提神 / 147
- Sing Out 大声唱出来吧! / 148

- Foot Shower 足浴 / 149
- Recuperate Your Skin 调理肌肤 / 150
- Rosemary for Remembrance 提高记忆力的
迷迭香 / 151
- What's So Funny? 笑一笑,十年少 / 152
- Ginkgo Biloba 银杏 / 154
- Alternate Nostril Breathing 交换鼻孔呼吸法 / 155
- Green Leafy Vegetables 绿色宽叶蔬菜 / 156
- Keep a Journal 坚持写日记 / 157
- Take a Hike 徒步旅行 / 158
- Eat Breakfast 吃早餐 / 160
- Take a Dip 游泳 / 163
- Desk Bound 伏案工作的人们看过来 / 164
- Embrace Yourself 拥抱自己 / 165
- Share Your Artistry 分享你的心灵手巧 / 166
- Beans, beans, the magical food 豆类:食物中的
魔术师 / 168
- Pick-Me-Up Tea 提神醒脑茶 / 169
- Friendships 友谊 / 171
- A Regular Routine 作息时间表 / 172
- Herbal Body Wash 植物浴 / 173
- Record Your Successes 记录成功 / 174

- Future 未来 / 175
- Mindful 做生活的有心人 / 176
- Change View 改变看法 / 180
- Expand Your Horizons 挑战极限 / 181
- Paint the Walls 粉刷墙壁 / 182
- Full Moon 满月 / 183
- Spice Up Your Day 一天从辣始 / 185
- Cultivate an attitude of gratitude 学会感恩 / 186
- What Do You Really Want? 你真正需要
什么? / 189
- Pursue 追求 / 191
- Rock'n Roll 摇滚乐 / 193
- Experiences 经历 / 194
- Private Time 私人时间 / 195
- Networking 人际网 / 197
- Ruby 红宝石 / 198
- Drink Your Greens 绿色植物 / 200
- Knowledge Is Power 知识就是力量 / 203
- See Red 红色 / 204
- Enjoy An Auction 感受拍卖 / 206
- Turn Down the Noise 远离噪音 / 209
- Mentali Tea 益智健脑茶 / 210

Childhood 童趣	/ 211
Eat Healthy Portions 健康饮食	/ 212
Chyawanprash for Balanced Energy	
真宛布勒什	/ 213
Orange 橙色	/ 214
Green 绿色	/ 215
Daily Energizing Drink 每日一杯能量饮	/ 218
Violet 紫色	/ 219
Magenta 洋红	/ 222
Oriental Ginseng 东方人参	/ 223
Zinc 锌	/ 225
Zippity-Do-Dah Juice 蔬果汁	/ 226
Shiatsu 指压疗法	/ 228
Bee Pollen 蜂花粉	/ 229
This Herb's for You 为你量身订做的植物	/ 231
High-Energy Snack 高能量的小零食	/ 232
Essential Oil 精华油	/ 234
Help Others 帮助他人	/ 235
A Mental Note 心灵的告诫	/ 236
Manicure 修剪指甲	/ 238
Pedicure 修脚	/ 239
Hang a Bird Feeder 挂上一个喂鸟器	/ 240

Cooking	做饭	/ 242
Exercise for Endurance	耐力训练	/ 243
Maximize Your Metabolism	促进新陈代谢	/ 245
Motivation	锻炼欲望	/ 246
Energy from Housework?	能量来自家务活?	/ 247
Lemon Essential Oil	柠檬精华油	/ 249
Project Success	想要你的计划成功?	/ 251
Healthy Fats	健康脂肪	/ 252
No Smoking	禁烟	/ 255
Wild Oat Flower	野燕麦花精	/ 256
Turquoise	绿松石	/ 257
Good for the Sole	足底保养	/ 258
Zap Muscle Tension	消除肌肉紧张	/ 260
Nostalgia	追忆往昔	/ 263
Quick Spritz	喷一喷	/ 264
Let There be Light	让世界有光吧	/ 265
Instant Energy	即时能量	/ 266
Avoid High-Fat Meals	远离高脂肪餐	/ 269
Nourish the Soul	滋养心灵	/ 270
Decorate Mealtime	装点用餐时间	/ 272
Redecorate	重新装修	/ 274
Neroli Essential Oil	橙花油	/ 275