

基础英语轻松学：天人和一的境界瑜伽 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/292/2021_2022__E5_9F_BA_E7_A1_80_E8_8B_B1_E8_c67_292303.htm

本课您将学到：as引导的表示时间的副词从句，more and more 随着时代的发展，人们越来越发现健康的重要，有人花钱按摩，也有人花钱唠嗑，一些非主流（less mainstream）的健身项目也从尘封的历史中被挖掘出来，为我们所用。今天我就要给大家介绍其中的一种瑜伽。瑜伽几千年前起源于印度（India），它的核心是印度教的精神，简单来说就是要我们在静坐中把注意力从外界的事物（如金钱、名利等）转移到自己的身上，想象身体各个器官协调运作的样子，在呼吸吐纳之中得到心灵的满足。（呵呵，很玄吧，可是似乎很多人都深信不疑哦。）下面这句话概括了瑜伽盛行于世的原因。As our knowledge（知识、学问）of health and fitness increases, people are becoming more and more interested in not only taking care of themselves physically（身体上），but mentally（心灵上）and spiritually（精神上）as well. 「读书笔记」as在句中做连词，表示“随着”，比如：As the sun rose the fog disappeared. 太阳一出来，雾随之消失。所以，句子的意思就是：随着我们对健康与健身知识的增长……后果如何呢？接下来我们看到一个由not only...but...as well/not only...but also...“不仅……而且”贯穿的长句子。看到这个标志，就可以猜测整个句子的意思大概就是：人们不仅有……的要求，还有……的要求。OK，接下来让我们找出其他关键词。More and more“越来越”，be interested in something“对……感兴趣”，时态是现在进行时

，表示现在正在进行的状态，也就是说：人们正在变得（become）对……越来越感兴趣，对吗？好，接下来，我们来看看，人们对什么感兴趣。回到刚才找到的关联词，not only taking care of themselves physically, but mentally and spiritually as well. 是不是很容易理解了？不仅在身体上照顾好他们自己，而且还要在心灵上和精神上得到健康。整句话的意思，可以把各个部分连接起来，就是：（翻译时可以适当改动）我们对健康与健身的知识与日俱增，人们越来越感兴趣的是不仅仅关心身体健康，还关心心理与精神的健康。那么瑜伽真的是达到这种“天人和一”境界的最佳选择吗？我想，大部分人多少都会有一点怀疑。尽管人们仍然对它的态度不同意，可我相信存在就有理由，同时还有一点可以肯定的就是：In our modern world of fast-paced（快节奏的）lifestyle, taking time out to meditate（沉思，这里指静坐）and do some relaxing exercise cannot be a bad thing. 「读书笔记」of是介词，表示“……的”，在这里英文的语序和汉语刚好相反，of后面的词（或词组、句子）修饰它前面的部分，也就是说world这个词，前面由our, modern修饰，后面又由fast-paced lifestyle修饰，所以整个状语部分的意思就是：在（我们）快节奏生活方式的现代社会中……take time是“花时间……”的意思，记得Samy的讲座中曾经提到过一句名言：Taking time to marvel at the wonders of the world. 花点时间去感叹这世界的奇迹吧。否则就没有机会啦！（呵呵，这句是我加的。）接下来，看看我们要花时间做些什么，这才是句子里最重要的部分：out to do something可不是要你到外面去做什么，只是要你离开现在的状态去做些什么，做什么呢？这里用and连接，罗列的两件

事：1、 to meditate , 2、 to do some relaxing exercise 结论是：这绝不会是件坏事！ Ok，现在整句话的意思，你是不是明白了？在快节奏的生活方式的现在社会中，花点时间静坐和作些放松身体的运动，绝不是件坏事！「句型留言板」今天要来重点讲解的句型是：As 主语 动词 在这个句子当中，as做连词，意思是“随着……”或“当……时”，引导表示时间的副词从句，表示前后两个动作或两种状态同时存在。1、As my father grows older, he is becoming more handsome. 我父亲年纪越大越英俊。（年纪增长和容貌变英俊同时发生。）2、As Joe walked to school, he sang songs to his girlfriend. 乔走路上学时，唱歌给他女朋友听。（唱歌和走路同时发生。）你通常会把什么动作安排在一起呢？也许一边浏览网页一边听听音乐？As I was surfing the net, I was listening to some music. 「语法小教室」过年了，见到女孩子肯定要祝福她越长越漂亮哦：I wish you more and more beautiful in the coming year. 见到老人要祝福他们越来越健康：I wish you more and more healthy. 那你一定会人间人爱的哦！注意到了嘛，在这两句话中我使用了同一个短语，对，这就是我们今天要讲的：more and more, 越来越…… more是形容词，表示“更”，在比较级中，用来修饰双音节和多音节形容词。比如：Tom is more intelligent than me. Tom比我聪明。在用more and more时要注意：它后面必须是双音节和多音节的形容词，否则不能用这样的形式！而要把该形容词本身进行比较级的变化，然后用and连接起来使用。比如：taller and taller越来越高，thinner and thinner 越来越瘦等等。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com