

# 话说成人健身

成人健身班教师：周玉兰

也许大家还记过去的口号“身体是革命的本钱”。如果不想革命大事，自私一点，想想自己，也可以说“健康身体是快乐人生的本钱”。特别是我们旅居海外的朋友们，独自闯天下，来自工作的压力，对孩子教育消耗的精力，繁忙的家务，真的需要有健康的身体来支撑。



尽管美国有很多健身的场所，任何一个小城或小镇都会有几个健身中心，健身俱乐部，许多公司鼓励其职工参加健身锻炼，提供优惠价，有的甚至免费。但加入健身行列的人数却很有限。究其原因很多，其中之-，时间不合适。上班时间出去怕耽误工作。下班后又忙于送孩子们去上这样那样的附加课，加之忙不完的家务。所以常常听人讲，知道锻炼重要，可就是太忙，没时间，等以后再说吧。

中文学校开设了成人健身班，为家长们提供了方便。在孩子们学习的同时，家长们也有机会参加自己喜爱的活动。作为健身班的教师，很欣慰地看到成人健身班的发展壮大。由最初的一个班增加到四个班。健身的内容也由单一木兰扇逐渐增加，丰富多彩。现在我们有“龙游功”作为热身运动；有易学易练，拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，刚柔相济的二十四式简化太极拳；有深受大家喜爱的，动作协调流畅，有弹性，提高心肺功能，改善身体有氧代谢能力的健美操；还有集伸展，呼吸，冥想为一体，使人达到心神合一的瑜伽，练习瑜伽能让你从每一次深长的呼吸，轻盈舒展和心灵的自省中释放身心的疲惫和烦恼，培养纯净自然，健康快乐的生活方式。健身班的发展是与学校领导的重视和关心分不开的。当我们刚从Cambridge搬到现在的新家时，学校就为家长和孩子们装修了一个很好的健身房。特别值得一提的是

学校董事长纪虎民，非常关心大家的身体健康，最近为我们增添了新的健身器材：哑铃。新学期开始，我们将用于课程之中。

在此，想对男士们说几句。成人健身班不是女士们的特权，欢迎男士们参加。如果你们去美国人的健身中心看看，上健身课，瑜伽课的男士们不比女士少。先生们，你们是家里的顶梁柱，为了你自己和亲人的幸福，加强锻炼，保重身体！

最后祝大家在新的一年里，身心健康，合家欢乐，万事如意！

