

# INTEGRATED CHINESE Level 2 Part 2

## LESSON 14 健康: Transcript

Please note that 1. The bold text contains language points in this lesson; 2. The italicized text contains language points that will be covered in IC Level2. 3. The underlined text may contain new vocabulary words and grammar.

天坛有六百多年的历史  
 以前只有皇室可以来这儿  
 但是现在  
 中国的老百姓  
 可以**随便**到这边来玩  
 如果早上来的话  
 你会看到很多老年人  
 他们**有的**在打羽毛球  
**有的**在跳舞  
**还有的**在锻炼  
 您觉得这和去**健身房**有什么区别吗  
 我们这儿是最经济  
 不花钱  
 六十五岁以上  
 进门就不要**门票**  
 坐车也不要钱  
 所以呢最经济  
 练完了那种感觉你知道那是什么吗  
 就是还想再活五百年  
 我九十二了  
 您经常来这锻炼吗  
 我听不清  
 问你经常来这儿锻炼吗  
 天天来  
 我天天来  
 很多的人都会来这样的地方锻炼  
 尤其是老年人  
 他们**使**我们整个城市**显得**非常有活力  
 我来到天坛之前  
 从来没见过这么多老年人  
 一起做这么高难度的动作  
 其实你看看他们就知道  
 他们非常**重视**健康问题  
 哎 真希望我老了以后

也能像他们那样  
那你现在怎么不试一试呢  
好吧  
你敢吗  
当然敢了  
对啊 往上蹦  
怎么样 怎么样 往上起  
往上起 起  
她起不来  
再来一个  
别揪着 别揪着 就这样  
就这儿挂着  
太高了  
晓庆 刚才我听你说  
你老了以后你也希望可以像他们一样  
做这些这么高难度的动作  
对啊  
但是我看你现在连一个都做不了了  
这不一样嘛  
这些老年人他们从小就劳动  
或者像骑自行车  
或在田里种田  
所以他们的身体普遍都很好  
哎 这可不等于去健身房  
那我看你现在这样  
你老了以后连走都走不动了  
是的  
那你说这些老年人的健康秘诀是什么呢  
我叫张雨轩  
我来自河南  
我跟我师傅练习武术已经十多年了  
张师傅  
练习太极拳对于我们身体有什么好处呢  
好处太多了  
比如说现在我们坐办公室的工作人员  
还有司机  
还有一些售货员  
在中国的中医角度来讲  
久坐久站都是不好的  
对身体健康  
但是通过我们太极拳的呼吸和气血的循环  
它能帮助给我们肌肉更多的营养

让你来放松下来  
你就健康了  
我在天坛公园看到很多  
年纪非常大的老年人  
他们的身体非常健康  
我也想像他们那样  
您有什么秘诀吗  
健康秘诀就是两个字儿  
坚持  
那我们每天坚持做太极拳  
要怎么样来坚持下来呢  
其实坚持说起来很容易  
但是做起来很难  
坚持呢  
就是说如果你每天能拿出三分钟五分钟  
让你的思想意识静下来  
站在一个地方做深呼吸  
其实就是太极  
其实我对太极拳的了解不多  
这么听您说来  
我也特别想学一学  
您可不可以教我一下呢  
可以  
好 然后 举手  
向前推出  
好 向上  
走  
向下 不要那么快 稍微慢一点  
再来  
这个时候你要很有自信  
是最漂亮的  
对 很好  
和张师傅学习太极拳使我意识到  
如果我想老的时候还很健康  
我就必须每天都锻炼  
我知道我还差的很远  
但是我相信  
如果现在就开始了的话  
那么当我七十岁的时候  
也能在天坛公园里倒挂了