

## 一个健康的生活 Yī ge jiànkāng de shēnghuó

我是一个十六岁的北京男孩。我生长在一个爱运动的家庭，全家四个人常常去骑自行车、游泳、到公园打球或者溜轮滑，其中我最喜欢的运动是爬山，因为在山里可以看到特别的昆虫和动物，还可以认识许多植物。爸爸说：“带大家到郊外走走，可以让我们接近大自然，呼吸新鲜空气。”我们还常常到户外露营，可以说是快乐无比呢！

Wǒ shì yī ge shíliù suì de Běijīng nánhái. Wǒ shēngzhǎng zài yī ge ài yùndòng de jiātíng, quánjiā sì ge rén chángcháng qù qí zìxíngchē, yóuyǒng, dào gōngyuán dǎqiú huòzhě liū lúnhuá, qízhōng wǒ zuì xǐhuan de yùndòng shì páshān, yīnwèi zài shānlǐ kěyǐ kàndào tèbié de kūnchóng hé dòngwù, hái kěyǐ rènshi xǔduō zhíwù. Bàba shuō: “Dài dàjiā dào jiāowài zǒuzǒu, kěyǐ ràng wǒmen jiējìn dàzìrán, hūxī xīnxiān kōngqì. “Wǒmen hái chángcháng dào hùwài lùyíng, kěyǐ shuō shì kuàilè wúbǐ ne!

我和哥哥还利用星期六的时间，到小学参加周六班课外活动，报名我最喜欢的羽毛球课。在练习羽毛球的时候，我最喜欢的就是“对打”，我接到对方的发球的时候，我就觉得很开心，很有成就感，我真的爱打羽毛球。

Wǒ hé gēge hái lìyòng Xīngqīliù de shíjiān, dào xiǎoxué cānjiā Zhōuliù bān kèwài huódòng, bàomíng wǒ zuì xǐhuan de yǔmáoqiú kè. Zài liànxí yǔmáoqiú de shíhou, wǒ zuì xǐhuan de jiùshì “duìdǎ”, Wǒ jiēdào duìfāng de fāqiú de shíhou, wǒ jiù juéde hěn kāixīn, hěn yǒu chéngjiùgǎn, wǒ zhēn de ài dǎ yǔmáoqiú.

运动是一件很好的事情，除了可以保持身材，还可以让身体健健康康。我们也常常利用运动跟亲朋好友联络感情。

Yùndòng shì yī jiàn hen hǎo de shìqing, chúle kěyǐ bǎochí shēncái, hái kěyǐ ràng shēntǐ jiànjiàn kāngkāng. Wǒmen yě chángcháng lìyòng yùndòng gēn qīnpénghǎoyǒu liánluò gǎnqíng.

我觉得运动就像是刚洗完澡一样，那种通体舒畅的感觉，虽然每次运动完都让我汗流浹背，但是运动可以带给我们无限多的乐趣，所以，我非常喜欢运动。

Wǒ juéde yùndòng jiù xiàng shì gāng xǐ wán zǎo yīyàng, nà zhǒng tōngtǐ shūchàng de gǎnjué, suīrán měi cì yùndòng wán dōu ràng wǒ hànliújiānbèi, dànshì yùndòng kěyǐ dàigěi wǒmen wúxiàn duō de lèqù, suǒyǐ, wǒ fēicháng xǐhuan yùndòng.