

Happy 时代
健康篇

握一束阳光

Holding a beam of sunlight

湖南少年儿童出版社

握一束阳光

Holding a beam of sunlight

图片：黎凤麟 胡旺等选编
文字：鄢志伟 易娟等编写

湖南少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

握一束阳光: 汉英对照 / 黎凤麟, 胡旺选编; 邬志伟,
易娟编写. —长沙: 湖南少年儿童出版社, 2003.5
(HAPPY时代)

ISBN 7-5358-2415

I. 握… II. ①黎…②胡…③邬…④易… III. 保健
—青少年读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第032865号

HAPPY 时代

握一束阳光

湖南少年儿童出版社出版

湖南省新华书店发行

(长沙市展览馆路66号)深圳华新彩印制版有限公司印刷

开本: 850×1168 1/40

印张: 2.5

2003年5月第1版

2003年5月第1版第1次印刷

责任编辑: 黄柳沙

设计封面: 先行设计

印数: 1—6000

ISBN 7-5358-2415-3/G·1200

定价: 10元

本书若有印刷、装订错误, 可向承印厂调换

承印厂地址: 深圳八卦岭工业区615栋7—8层

当我们茁壮成长的时候，很多事物值得我们感恩：阳光、雨露、空气……

当我们健康快乐的时候，很多事物值得我们记住：水果、蔬菜、运动……

当然，我们不会忘记的还有：明亮的心态，清新的心态，积极的心态，健康向上的心态……

这是至关重要的。

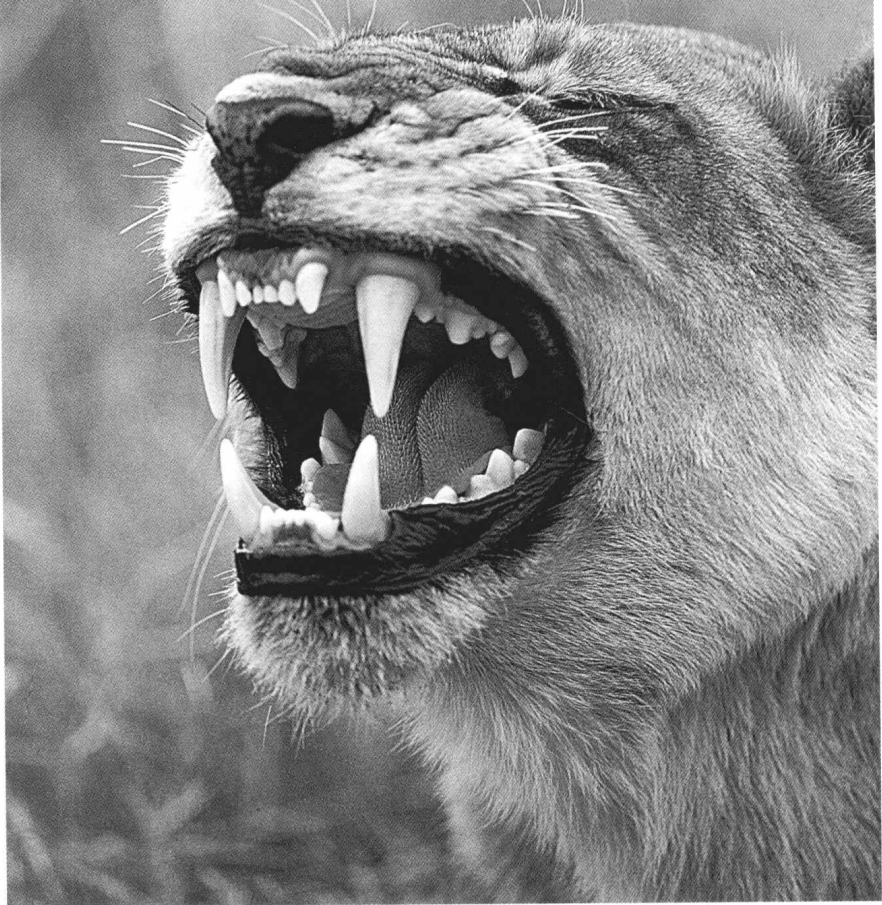
握一束阳光。健康成长。

Holding a beam of sunlight 握一束阳光



小时候,总以为“健康=不生病”。

When we were young, we took "healthy" for "not sick".



长长的针头前，我们惟一的反抗是号啕大哭。
Facing injection, we could just wail to protest.



良药苦口，却想着巧克力和维生素 C 的味道
能换过来该多好。

*Good medicine tastes bitter, we still
wish to exchange the taste of chocolate
and of that of vitamin C.*



我们还没跑到 800 米的终点线就趴在了路上……

*We fell down before reaching the terminal
of the 800m race*

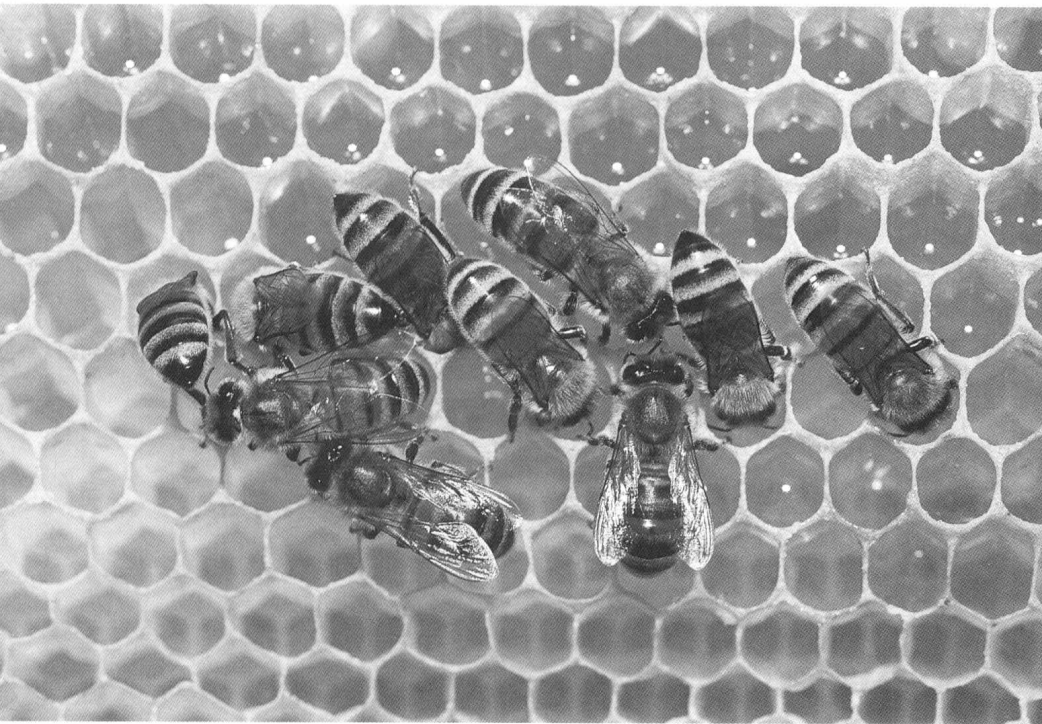


谁能证明我们真的健康?
Who can prove our health?



我们需要刷新健康的定义。
We need to redefine health.

Holding a beam of sunlight 握一束阳光



健康,从细小的生活习惯开始。

Health comes from every small habit in your life.



每天早上坚持早起,明媚的一天从新鲜中出发。

*Keep up getting up early in the morning, we can
begin our bright day in the morning freshness.*

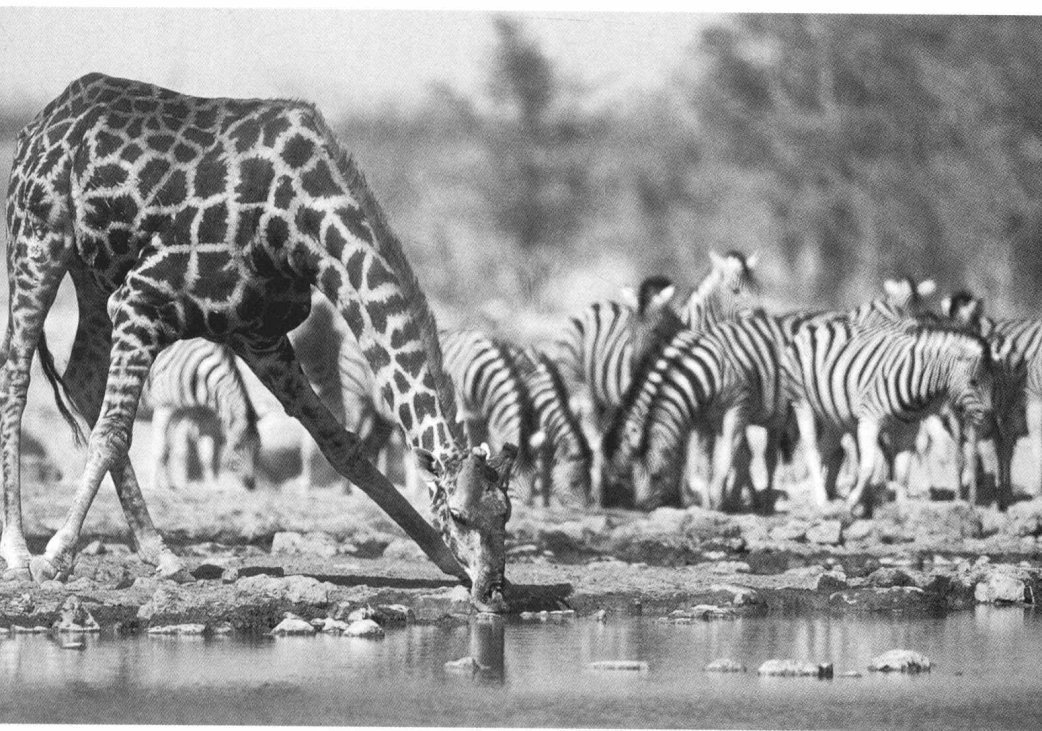


绿色是生命的原色，眼睛很乐意眺望它。

*The initial color of life is green at which
our eyes prefer to look from distance.*



坚持跑跑步,会让你一天都精神饱满。
*Keeping up running for exercise will
assure you an energetic day.*



微微出汗后，牛奶放在伸手可及的地方。
*After sweating slightly, you can get
the milk already within your reach.*



再忙也不要忘记吃早餐。

Don't forget your breakfast however busy you are.



出门前记得和爸爸妈妈说再见，保持上扬的嘴角。

*Remember to say goodbye to your parents
and in the mean time make your mouth look
like say "cheese".*