

Disney's



高飞当冠军

· 人的身体和锻炼 ·





迪士尼·米老鼠快乐学习丛书

高飞当冠军——人的身体和锻炼

责任编辑：陈红军

童趣出版有限公司编译 人民邮电出版社出版

北京市崇文区夕照寺街14号 100061

北京慕来印刷有限公司印制 新华书店总店北京发行所经销

开本：889×1194 1/16 印张：3 字数：10千字 印数：1-20,000册

1998年6月第1版 1998年6月第1次印刷

图字：01-98-0320号 ©1998 Disney

ISBN7-115-07092-X/G·522 定价：16.00元

迪士尼·米老鼠快乐学习丛书

高飞当冠军

· 人的身体和锻炼 ·



Disney's



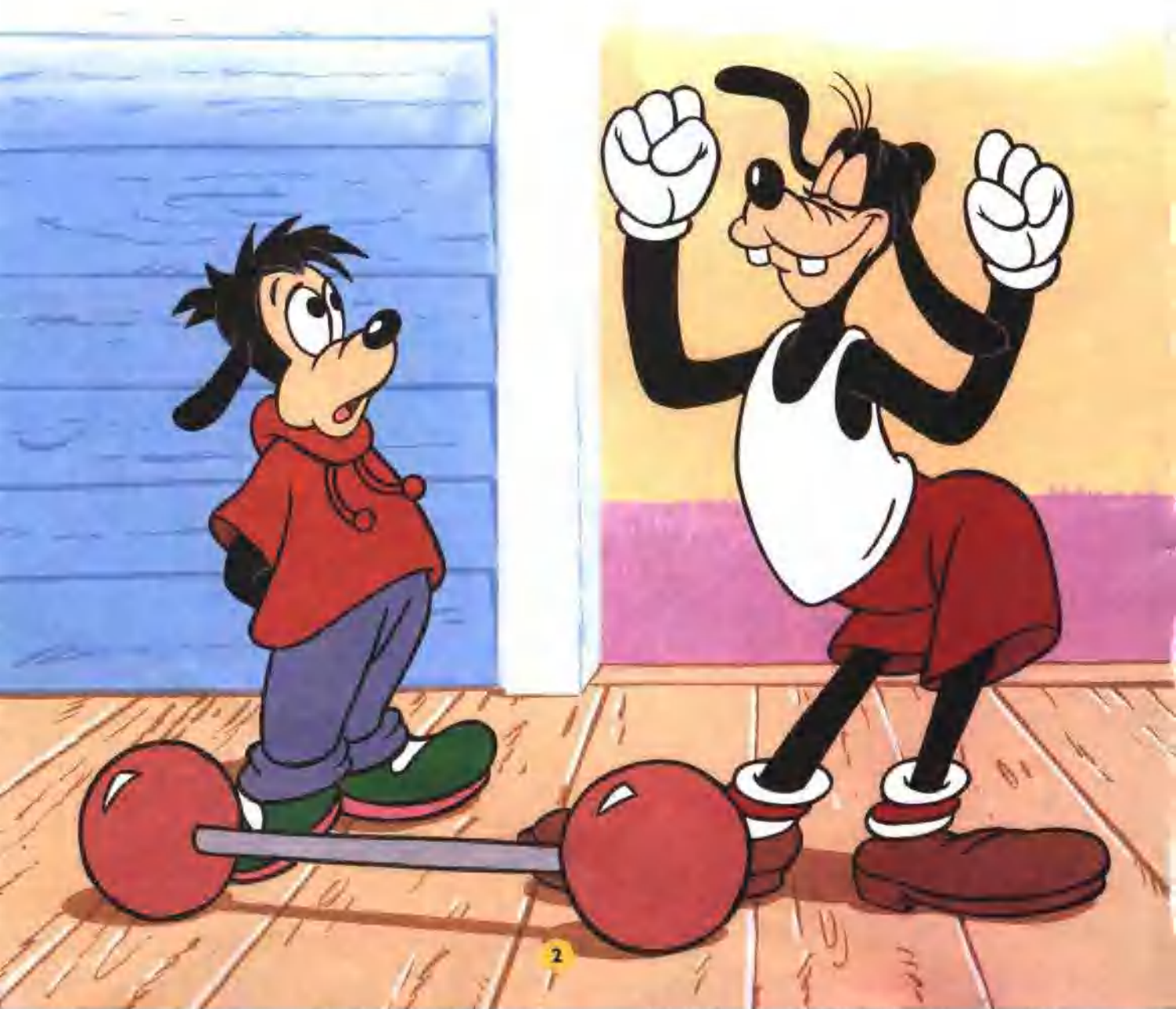
童趣出版有限公司编译 人民邮电出版社出版

——

天早晨，高飞对他的儿子麦克斯说：“我决定再去参加史高治·麦克老鸭的马拉松比赛。”

“可是，爸爸。”麦克斯说，“你还记得去年吗？你都没有跑完全程啊。”

“那是因为去年我没有锻炼。”高飞告诉麦克斯，“今年我要从现在开始锻炼，我肯定会准备好的！”高飞说着弯腰去拿他的杠铃。





“哟嗬！”有人在喊。原来是美妮。

“稍等一下。你应该先做一些肌肉准备活动，然后再练举重。”

“肌肉？”高飞问，“我不明白。”



“每当你活动时就会用到肌肉，”美妮说，“在锻炼之前，你应该先慢慢地抻一抻肌肉。现在跟我学，弯腰，直起。”

当他们做完后，美妮说：“现在你可以开始锻炼了，我也要去锻炼了。再见。”

高飞回到杠铃旁边，轻松地把它举了起来。

可当高飞把杠铃举在空中时，麦克斯注意到杠铃杆开始弯曲了。“爸爸！这杠铃是橡胶做的吧？”麦克斯喊道。



高飞不好意思地脸红了。“啊哈，”他解释道，“我想应该从容易的入手。我可不想拉伤了肌肉。”





“你说得对。”米奇一边说一边走进了院子。“你知道你的心脏也有肌肉吗？”

“我的心脏？”高飞问。

“对，”米奇回答，“心脏有强有力的肌肉，能把血液送到你的全身。锻炼心脏的好办法是跳绳。”

“这很有意思。”麦克斯说着跑进屋里拿出了跳绳。



高飞跳啊跳。突然，跳绳的一头脱了手。“呀！”他喊着，跳绳一圈一圈地绕在了他身上。

“帮帮我！这绳子活了！”

高飞气喘吁吁地说：“噢，我的心脏怦怦跳。”

“那是因为心脏工作得太激烈了。”米奇解释说，“你现在应该休息一下。”

“不，不能休息。”高飞反对说，“我还得锻炼，我现在连吃午饭的时间都没有。”

“不能不吃午饭！”有人喊道。

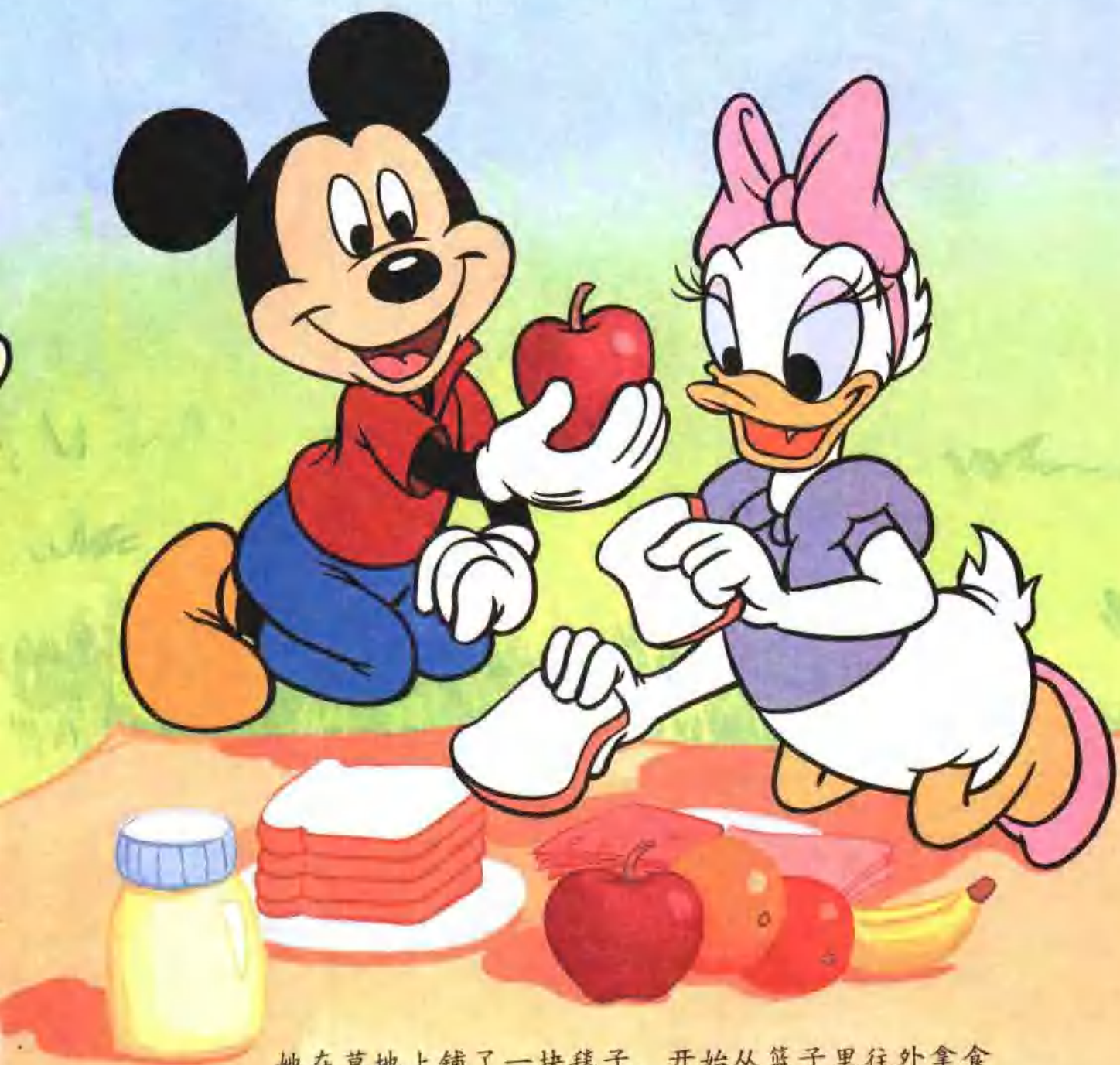
米奇和高飞转身去看是谁在喊。



原来是黛丝匆匆地进了院子。

“不能不吃饭就锻炼。”她说，“你需要能量，能量就是从你吃的健康食物中来的。”





她在草地上铺了一块毯子，开始从篮子里往外拿食物。

高飞看着黛丝拿出来水果、蔬菜、面包和肉食，高兴地说：“我真饿了。”他抓起了一大块三明治咬了一大口。

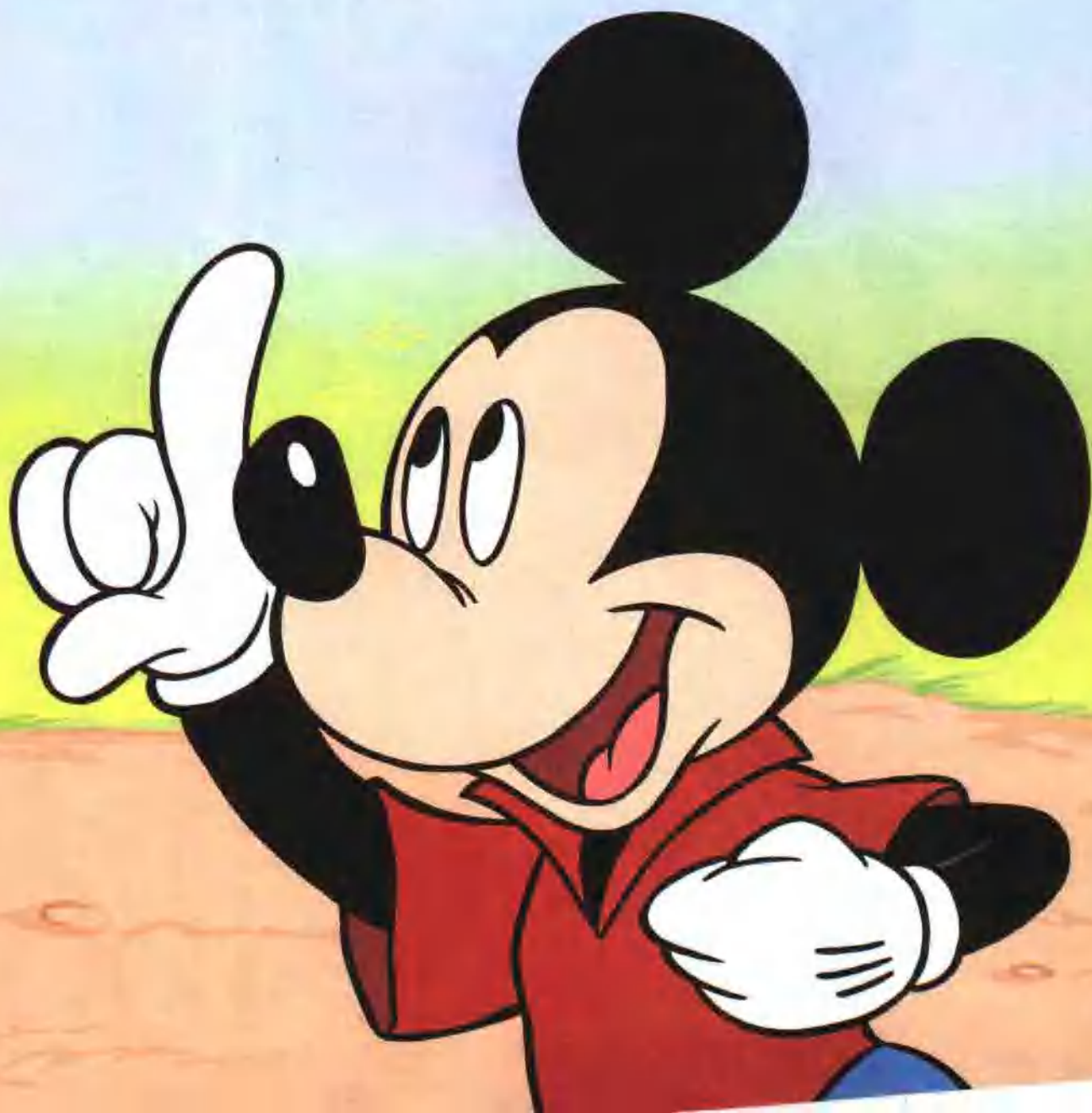


高飞吃完后，谢了黛丝。

“不用客气。”黛丝说着，收拾好她的野餐篮走出了院子。

“现在该去慢跑了。”高飞说着跑了起来，“呃……呃……呃！”

“噢，”米奇说，“你打嗝了。看来你吃得太快了。以后要慢慢吃、仔细嚼。”



“没关系。”高飞向米奇说，“我知道一个治打嗝的办法。只要屏住呼吸跑步就行了。”

高飞做了个深呼吸，然后屏住气慢跑出了院子。



“高飞，”米奇叫着，“我觉得这不是个好主意。”

高飞没有听见米奇的话，他已经跑到了街上。

高飞一直屏住呼吸慢跑着。可很快，他就觉得头晕无力，接着就昏了过去。

