

小蜜蜂

总第19期



在稳健中发展，在传统中创新

SAT II & AP Chinese 课程简介

狄晓慧老师谈《演讲和主持人班》教学

参与体育活动，健康快乐成长

免费的救命药

自行车的摩登时代

毕业感言

恭贺我校2013届学生顺利毕业！

碗中琴

唐 微



今天你孩子弹钢琴了吗？十有八九回答是“是”。

今天你孩子洗碗了吗？有几个人能给出同样的答案？

几年前，和几个朋友聊天，谈论孩子教育的目的时，脑海里忽然崩出来一个自问自答题：这个社会上，有多少家庭，可以雇佣他人，而自己不用洗碗烧饭干家务的？很显然，理论上最多也就是一半。因为，有一个家庭雇佣别人就必然有另外一个家庭其成员被雇佣。而现实生活中，这个比例自然会更小还。今天的孩子长大后，大多数人还是要自己洗碗烧饭干家务，只是方式可能有所不同而已。那么，我们做父母的，是否也应该在这个方面为教育和培养孩子做些什么呢？

答案是肯定的，因为教育的目的很简单，那就是为了将来孩子有能力建立起他们自己的幸福生活。很显然，这里的关键是生活，而不是幸福。然而，天下尤其是中国那些望子成龙的父母，很多被幸福这两个字看花了眼，对孩子的教育，一味着眼于将来精英式的生活方式，以孩子将来能上名牌大学为目的，人人上奥数，个个学钢琴，唱歌，跳舞，游泳样样会，从小精心培养，乐此不倦。结果是，培养出了一些乐于做义工却不

会“照顾”自己弟弟妹妹的好孩子；培养出了不少琴棋书画无所不通但生活不能“自理”的好学生；培养出了不少出类拔萃却无法“融入”社会的好人材。这样的好孩子，好学生，好人材，将来的生活真的会很幸福吗？

其实，幸福的生活，就像一座带有花园的大房子。建立幸福，首先是要建房子，然后才建花园，最后才有花一般的幸福。家是社会的缩影，孩子走出家门，也是为了走进另外一个家门。家庭不仅仅是孩子将来幸福生活的出发点，更是孩子自己将来幸福生活的发生地。我们做父母的，花了大量的时间和精力，不断拓宽孩子的知识面，提高孩子的艺术修养，培养孩子的文化技能，可花过一分钱，去开发孩子的生活技能，加强孩子的家庭观，培养孩子的一颗平常心，一份感恩的心，和一只充满爱的心吗？

当我们希望我们的孩子胸怀大志，放眼世界时，是否也希望他们能抽点时间去带他们看看自己家里的厨房：这里，没有华丽的故事，只有重复不断的琐事，和无数酸甜苦辣酿造的亲情。

今天，你会让孩子停下琴来去洗碗吗？！

卷首语

碗中餐/唐微 Page 2

行政动态

在稳健中发展，在传统中创新/梁楠..... Page 4-6

牛顿中文学校2013年度董事会董事征聘..... Page 7

2013年度牛顿中文学校教师培训简报/许华..... Page 8

牛博士趣味园

供稿/李青俊 Page 9

牛顿大讲台

SAT II & AP Chinese 课程简介/冯瑶 Page 10

狄晓慧老师谈《演讲和主持人班》教学/唐微..... Page 11

新闻大厅

我校孙啸秋同学获全美数学大赛冠军..... Page 12

我校2013年数学比赛结果..... Page 13

牛顿小舞台

花儿为什么这么红/芳草..... Page 14

学生作品大观园

毕业感言/马力平九年级班，指导老师：姚洁莹..... Page 15-17

牛顿文苑

马拉松接力赛归来副/林曦..... Page 17

家庭教育专栏（之八）

参与体育活动 健康快乐成长/沈安平..... Page 18-19

健康论坛

免费的救命药/佚名 Page 20-22

自行车的摩登时代/伊安..... Page 23

封底 恭贺我校2013届学生毕业！**封面设计：** 唐微**主办：牛顿中文学校**

校长：	梁楠	副校长：	肖广松
董事长：	韩彬	家长会长：	田元

网 址：www.newtonchineseschool.org

在稳健中发展 在传统中创新

-牛顿中文学校2012-2013学年行政工作总结

梁楠（校长）

姹紫嫣红六月天，教书育人又一年。在全校师生员工以及董事会和家长会的共同努力下，我们的牛顿中文学校顺利完成了2012-2013学年。在学期即将结束之际，让我们一起回顾和总结一下学校今年在教学和管理等方面的工作，为继往开来的新学年奠定成功的基础。

教学方面，今年是硕果累累的丰收年。在校行政和老师们的共同组织下，在学生和家长的积极参与下，我们的各项辅助教学活动开展得红红火火，取得了喜人的成绩：

- 美东地区中文作文比赛，我校七名学生获奖，其中包括一等奖；同时，我校参赛人员最多，获组委会颁发的组织奖
- 牛顿中文学校演讲比赛，报名踊跃，八十多名同学经过初选，分两次参加了演讲比赛。赛后不少同学和家长反映，演讲比赛水平很高，观摩比赛也受益匪浅
- 美东地区演讲比赛，我校同学获高年级组第一名，中年级组第二名和第三名和低年级组优胜奖
- 牛顿中文学校首届数学竞赛，全校所有数学班及其他学生参赛
- 第六届美东地区儿童民族舞比赛，黄语红老师民族舞班获团体第二名
- 第二十二届全国画书法比赛，八名学生获奖
- 牛顿中文学校象棋比赛和牛顿中文学校围棋比赛，以及各个班级内组织的促进教学的活动

在课程建设方面，今年除了升级的新班-马立平教材三年级乙班外，还尝试开设了三门新课程：

- Happy Chinese /快乐汉语班，面向无中文基础的学生
- 武术拳击健身
- 物理 SAT班

在教师培训方面，我们的老师们是不断进取的辛勤园丁。在繁忙的工作和教学之

余，我校组织和参加了八次教学经验交流和培训活动：

- NEACS (New England Association of Chinese Schools) 2012 暑期教师研习会， 9月 24 - 26日， 2012
- 暑期年级组长会议， 组长主持组内交流和新老师培训， August, 2012
- 开学前全校教师大会， 全体老师进行了新学期的教学准备， 年级组分组讨论， 组与组之间交流， 新教师培训， 以及学生TA培训， 9月6日， 2012
- NECLTA (New England Chinese Language Teachers' Association) Conference, 10月6日， 2012
- 多位年级组长参加了2012 Massachusetts Foreign Language Association Conference, 10月 25 - 27日， 2012
- NECTA (New England Chinese Teachers' Association) 2013 春季培训班， 3月30日， 2013
- NEACS 2013年会， 5月25日， 2013
- 牛顿中文学校全校中文教师培训， 邀请了校外的知名教师和教授， 以及本校的优秀教师进行了培训讲座， 引起了老师们的极大兴趣和热烈讨论， 也吸引了其它中文学校的老师们慕名前来旁听了讲座。6月1日， 2013

今年我们完成了历时三年的教师评估项目。全校中文和数学老师们都经过了由校行政、董事会和家长会代表组成的评估小组的听课和反馈程序。评估小组发掘了许多教学上的闪光点，并计划进一步在全校推广。

在师资队伍建设方面，随着我校的美誉鹊起，要求加入我们的教师行列的申请非常踊跃。对此，学校实现了录用标准化，施行面试和试讲的考察方式，结合代课加助教的实地培训，今年先后择优录用了多名新老师，其中不乏行业中的顶尖人才。

此外，为关注教师的身心健康，培养朝气蓬勃的教师队伍，今年我们成立了牛顿中文学校教师俱乐部，其中包括教师时装表演队和教师腰鼓队。老师们自发地定期组织健身活动，既锻炼了身体又丰富了生活。

在行政管理方面，我们进一步实行行政责任明确，对每一位行政人员的工作账户的职权范围重新进行了明确定义。管理系统标准化，加强了系统的安全功能，由http 服务器改为https服务器。酝酿了多年，在秋季招生中正式开通使用的网上付费系统，给家长带来了极大的便利，也使得招生工作更加顺利。

为保障正常的教学运行，教室管理非常关键。我们实行了校长与Day School校长之间，两校管理人员之间，各教室老师之间的密切沟通和交流，争取将任何教室管理中出

现的问题及时有效地解决。这一点也受到了Day School的称赞。

在中文教学学校际交流方面，我们积极参与中文教育领域的活动，加强我校与波士顿地区教育系统和全美中文教育界的联系：

- 参加了汉办举办的中文学校年会校长研讨会，并进行了中校校长培训讲座
- 参加了College Board 全美中文教学大会预备会
- 参加了NECLTA成立大会，并致辞祝贺，扩大了我校在新英格兰地区的影响力
- 代表我校向ACLS五年校庆发祝贺信，增进了我校与兄弟中校的联系

为了让社区更了解我校，让我校服务社区，今年我们更加积极参与牛顿市的社区文化活动和义务工作活动，其中包括：

- 牛顿市首届中国文化节，受到牛顿市长的赞扬，并收到了市长办公室的感谢信
- NewtonSERVES，我们与Day School师生一起进行了愉快的义务劳动
- NAPAN (Newton Asian Pacific American Network)

在财务管理方面，本学年学校顺利通过了保险审计。我们深入细致地比较和择优选用了新的保险公司和保险内容，既降低了保险费用又完善了保险范围；与此同时，财务管理上进一步细化了会计代码，账务设置密切与税务公司配合，便于税务申报和审计需要。在书籍管理上，我们加强了教材和库存管理，做到库存与财务帐目接轨。本学年，在房租上涨和教师薪酬增加的情况下，我们努力保证了教学活动的正常运行和保持了总体财政情况良好。

回顾这一年来的工作，我深深感激全体老师们认真负责的辛勤工作，前校长韩斌领导的董事会的精心指导，田元领导的家长会任劳任怨的大力帮助，和前校长邓永奇领导的Event Committee不遗余力的鼎力支持！

我还要特别鸣谢校行政的全体工作人员：我非常高兴有肖广松副校长这样既能干又肯干的合作伙伴，感谢他勤于思考，勇于接受挑战，和勇挑重担的劲头；感谢林晓燕教务主任，多少次挑灯夜战，忘我地工作；感谢网络主管王卫东主任，义务投入了大量的时间精力，今年的网上付费系统开发是他为学校立下的汗马功劳；感谢行政主任楼一平，在教室管理上马不停蹄，尽心尽力；感谢校长助理刘茹和许华，把教师活动和助教管理都安排得井井有条；感谢校刊主任唐微，在主办校刊的同时，提出和实现了诸多促进教学的创意；感谢财务主任李启弘和张红武，认真细致，坚持原则；感谢后勤主任彭太铭，事必躬亲，勤恳工作，新学年的课本发放有条不紊，忙而不乱。

衷心祝愿牛顿中文学校继续在稳健中求发展，在传统中图创新。牛顿中文学校的明天和孩子们的明天一样，必将更美好！

牛顿中文学校2013-2015年度董事会董事征聘

由于董事会成员的变动，董事会决定从即日起到2013年6月30日开始接受2013-2015 学年董事会董事的申请。

牛顿中文学校校章规定学校实行董事会董事两年为一任期，连任期限最多为六年的制度。今年部分董事会成员将于本董事会年度结束时（7月31日）完成任期。这些位置都将公开招聘，到任两年但不满六年的董事会成员有资格申请连任。本着公正、透明、及人均享有为学校服务的权利和义务的原则，董事会在此通告全校家长、职教人员，并真诚希望有意为学校服务的人士提出加入董事会的申请，并将与申请连任的董事会成员公平竞争。新选出的董事会成员将成为牛顿中文学校2013 - 2015 年度的董事会董事。

有关申请事宜及问题请与董事会联系 - Email: board@newtonchineseschool.org 或与任何一位董事会成员联系（联系方式请查询: www.newtonchineseschool.org。）申请人应提交书面申请书及个人简历。申请截止日期为2013年6月30日。

牛顿中文学校是一个非盈利性的社区文化教育机构，其宗旨是为大波士顿地区的华人子女和对中国语言文化有兴趣的人士提供学习汉语和中国文化的机会与环境。牛顿中文学校建校50多年来，依靠全校教职员工及家长的团结合作和奉献精神，取得了优异成绩。为了学校更好的未

来，董事会呼吁更多的家长、教师来积极参与学校的管理，热情支持学校的工作。大家同心同德，齐心协力，为了我们自己，更为了我们的下一代，办好我们自己的中文学校。

Thank you for your attention. We look forward to seeing you on Sunday!

Nan and Guangsong

NCLS Principals 2012-2013

黄语红舞蹈班于06-16-2013 4:15PM - 5:15PM 在中文学校二楼礼堂成功举办学期末汇报演出。由于本学期教学内容更加多元化，激发了孩子们的学习兴趣，极大地提高了表演水平。本次演出有民族舞，拉丁舞，还有孩子们的即兴表演。节目单如下：

1. 蒙古舞 《草原飞马》
2. 朝鲜舞 《赤诚花》
3. 歌舞 《云》
4. 扬琴二重奏 《梁山伯与祝英台》
5. 傣族舞 《美丽的金孔雀》
6. 中班拉丁舞
7. 大班拉丁舞
8. 独唱 《红心照我去战斗》
9. 即兴表演 《欢乐地跳吧》

朱福蓉老师的成人演唱艺术班和儿童演唱艺术班于星期天（06-09-13）举办演唱会，在二楼礼堂进行。内容丰富，精彩纷呈。详情参看：

http://www.newtonchineseschool.org/principal/Furong_Singing_Class_Recital_Spring_2013_Program.pdf

2013年度牛顿中文学校教师培训简报

许 华

时代呼唤高质量的教学，随着周边中文学校的扩大带来的日益激烈的竞争，也为了创造老师向专家和同行领军人物学习的机会，牛顿中文学校于2013年六月一在剑桥中文学校举办了一场别开生面的教师培训。我们很荣幸的邀请到了三位在不同领域有真知灼见的专家进行了为时三个小时的讲座，牛顿中文学校校长梁楠，付校长肖广松，校行政人员以及四十余位老师参加了培训会议。



上，因其认为中文学习者对中国文化的认识不能只停留于“了解”阶段，而应能“表现”出来，只有这样才能达到准确流利的学习中文并且文化得体。

1) 首先讲座的是有三十年教龄的高健老师，她的主题是：Anything learned with a Smile Stays for a While。高老师编的一百多首极富语感，朗朗上口的歌谣，让学生在轻松愉快的环境中既学到了知识，而且终身难忘。她分析金字塔型的中文学校高年级情况的原因是学生学得太累，而且就马立平高年级教材的课文内容没有与时俱进进行了讨论。

2) 第二个讲座的是廖灏翔教授，他的主题是准确，流利与文化得体——我所熟悉的两种教学法，即句型操练 (Drill) 和《体演文化》(Performed Culture Pedagogy)。句型操练 (Drill) 是一种传统的反复练习句型以达到目的的教学方法，而《体演文化》(Performed Culture Pedagogy) 则将重点延伸至学习者的行为文化

3) 第三个讲座是来自牛顿中文学校的陈丽嘉老师，她的主题是TPR (Total Physical Response) 教学方法和课堂管理方法。TPR适用于低年级的学生，以学生为中心，老师为导演，用身体表演的方式学习课堂纪律歌，讲故事等等；课堂管理方面，陈老师的办法是启用小老师。从她带来的视频来看，让好学生当小老师起到了榜样的作用，然而启用调皮的同学当小老师则让这个同学没有时间去调皮捣蛋了。

在结束之前，与会老师和讲座老师进行了热烈而又丰富的讨论，着重交流如何能让学生愉快地学中文，如何使用马立平高年级教材，或如何达到将中文习得和文化得体密切结合等。通过这次培训，老师们普遍反映收获颇丰，希望今后有更多的类似培训机会。

牛博士趣味园

李青俊（收集并整理）

一脑筋急转弯：

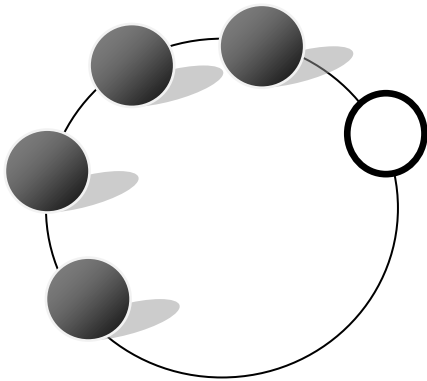
- 1、今年圣诞节，圣诞老人第一个放到袜子里的是什么？
- 2、怎样用三根筷子搭出比三大比四小的数？

二、猜字谜

- 1.入门无犬吠。（打一字）
- 2.三点河旁落。（打一字）.

三、智力游戏

（如下图）先将4黑1白的五个个棋子放在一个圆圈上，然后在同色的两个子中间放入一个白子，在异色的两个子中间放入一个黑子，再将原来的5个棋子拿走，如此不断重复操作，圆圈上最多有——一个白子。



四、猜猜看

右图中，着盛装的女子是来自中国那个民族？

（答案见下）



牛博士趣味园

答案：自己的脚】【答案： 3.1415926 】【答案：问】【答案：可】【答案：布依族】【答案：最多3个白子】

SAT II & AP Chinese 课程简介

冯 瑶

一、美国 College Board 的两门中文考试

SAT II Chinese

每年11月第一个星期六 (College Board的网上报名)

听和读

申请大学用

AP Chinese Language and Culture

每年5月, 和其他学科AP考试同季 (在所在学校报名, 如本校没有AP Chinese 考场, 需要尽早与周边的学校联系)

听、说、读、写 (在电脑上考)

申请大学用; 入了大学可作是否需要修外语的参考

二、内容

SAT II Chinese里日常生活内容较多, 学生中文基础好的, 通过集中训练, 应是“立竿见影”。其中还有一些书面语, 是我们课本中不多见的, 需要加以补充。

AP Chinese Language and Culture考试注重文化, 我们的学生已有一些积累, 我们复习时会更全面系统地准备。

三、考试形式

SAT II Chinese 全部是选择题 (Multiple Choices), 共一小时。

听力 (30 个问题, 20 分钟)

语法 (25 个问题, 15 分钟)

阅读 (30 个问题, 25分钟)

AP Chinese Language and Culture的考试形式

选择题 (Multiple Choices)

听力 (简单对话: 10-15个问题, 10分钟, 每个问题有5秒钟秒钟内选出。段落部分: 15 - 20 个问题, 10分钟, 每个问题要在12秒钟内选出)

阅读 (35-40个问题, 60分钟)

自由发挥题 (Free Responses)

说

回答问题 (听到问题立即回答, 说20秒钟), 共6个问题

微型演讲 (看到题目后准备4分钟, 讲2分钟)

写

看图写故事 (15分钟)

回电子邮件 (15分钟)

四、课程安排:

SAT II Chinese: (9, 10月)

考试介绍

集中训练 听力 + 语法+ 阅读 + 日用词汇

模拟考试

AP Chinese Language and Culture: (11 月 - 5月AP考试结束)

集中训练 听力 + 阅读 + 写作 + 口头表达

模拟考试

AP考试结束到6月放假前, 故事阅读

狄晓慧老师谈《演讲和主持人班》教学

唐 微

牛顿大讲台

这个学期，在校长梁楠以及有关行政人员的支持和配合下，我校新开设了一门课：《演讲与主持人班》，授课老师是我校资深老师狄晓慧。作为校刊编辑，去年我曾经担任过一届学校演讲比赛的评委，因而有机会从各方面了解到，狄老师不仅一直参与组织学校中文演讲比赛并担任评委，几年来还多次义务为我校参加演讲比赛的同学辅导，并取得优异成绩，其中管小菲，高硕成，唐若洋等都曾先后获得新英格兰地区演讲比赛第一名，为我校赢得了荣誉。为了更好的让广大家长和学生了解《演讲和主持人班》的教学情况和有关背景，校刊特意书面采访了狄晓慧老师，现整理如下：

唐：狄老师你在中文学校从事教学多年，这些年来也多次辅导学生参加校外演讲比赛，成绩斐然，请问你的个人受教育背景如何？

狄：以优异成绩毕业于中央戏剧学院表演系。从事表演工作多年，有着丰富地舞台，影视和广播剧表演的经验。

唐：能不能具体叙述一下你的有关教学方法？

狄：对于从未接触过表演的孩子们，我的教学计划是由浅入深。先从最基础的饶口令入手，检验和训练学生的吐字归音和声调的掌握。随后，我加入儿歌，诗歌和寓言故事，来培养他们舞台语言的表现力。区分朗诵和一般阅读的差异。寓言故事，能锻炼他们用拟人化的语言技巧来生动地叙述一件事。在形体训练方面，也是由浅入深。先是培养他们舞台上基本的走路，站立的姿势。然后，训练他们通过适度的形体动作来更好地完成一件作品。

唐：你觉得做好演讲和做好主持人，在素质培养和训练方面那些是共同的，有没有不同的地方？

狄：基本是共同的。就是用自己的语言和形体的表现力，也可以说，用自己的魅力来感染观众，把想表达的意愿传达给观众。

唐：教授这门课，最大的挑战是什么？

狄：最大的挑战就是，学生的中文水平不齐。熟悉作品的进度不同。当然，我会因材施教，让每个学生都能在自身的基础上有所提高。

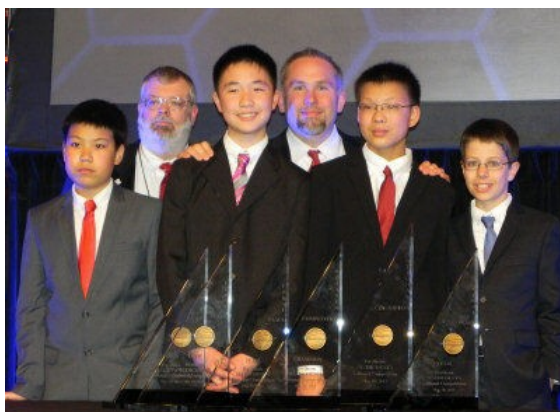
唐：“演讲和主持人班”的学习对学生将来的生活和工作有那些方面的好处？

狄：我们并不是培养专业的表演人才。但通过语言，形体的训练后，孩子们会增强自信心，并掌握如何在公众场合的表现意识。



14岁华裔男孩夺全美数学大赛冠军 创下赛事纪录

编者按：孙啸秋是我校九年级中文马立平班学生，也是〈演讲与主持人班〉学生。以下转载网站报道。



孙啸秋(右二)与获得团体组冠军的队友任昊淼(前左一)、林浩然(前左二)、Matthew Lipman(前右一)，后排左为麻州Mathcounts召集人John Hayden，后排右为教练Joshua Frost。(美国《世界日报》/贺冰瑾提供)

据美国《世界日报》报道，14岁的麻州勒星顿克拉克中学八年级学生孙啸秋(Alec Sun)，近日参加华盛顿举办的“2013年雷神MATHCOUNTS”全美数学大赛(Raytheon MATHCOUNTS National Competition)，在竞争激烈的一对一计时抢答(Countdown Round)决赛中，击败11名对手夺得冠军，并创下首位连续三年都进入MATHCOUNTS大赛计时抢答比赛的纪录。

今年224名来自全国各地的数学资优初中生，先进行笔试，依笔试成绩选出12人参加一对一的数学题计时抢答比赛。孙啸秋是今年笔试和抢答比赛的双料冠军，他所属的麻州代表队也连续第二年获得冠军。两项个人冠军和团体组第一名，为他赢来18000元奖学金，并受邀参加在阿拉斯加举行的美国太空夏令营(U.S. Space Camp)。

MATHCOUNTS是为增进初中生数学能力而设的非营利组织，提供数学加强教材、举办比

赛，激发学生对数学的兴趣与能力，为高科技培养和贮备人才。全美约有5000所学校的10万名学生参加该项目。

以赞助商雷神(Raytheon)公司命名的全美初中生数学大赛，每年先在各地举行初赛、各州推派代表队和选手，由国防部提供经费，到华盛顿参加全国大赛。

获得大赛冠军，孙啸秋的感觉是“没想到”、“很幸运”。母亲贺冰瑾说，其实计时抢答不是他的强项。个性内向、在舞台上很不自在的孙啸秋也不喜欢这种形式的数学竞赛。这次比赛，他凭一贯名列前茅的笔试进入决赛，在三个回合的计时抢答对垒中，他只抢答一次，其它都是对手过于匆忙，答错题目后，让他从容提出正确答案而获胜。

贺冰瑾说，孙啸秋从小喜欢数学，到五年级时，自己已帮不了他。大多数时间，他靠看书、做题目自学。六年级时，校长要求对他进行测试，并建议直接跳级上八年级数学课。孙啸秋花一年时间学完初中所有的数学课程。随后两年的数学课，他坐在教室中自学。

除了数学的优异表现，孙啸秋也喜欢科学，现为学校Science Bowl队的队长。在母亲的鼓励下，他自去年夏天起，每周固定在周三晚上，在勒星顿图书馆为青少年提供数学问题指导和咨询服务。除了帮助同侪，也聚集一群爱好数学的伙伴，定期交流切磋。

孙啸秋说，数学好的秘诀是“努力”。不论在学校或在家中，自己阅读大量的数学书籍。他每年都参加哈佛—麻省理工学院数学竞赛(Harvard-MIT November Tournament)、Exeter数学俱乐部竞赛(Exeter Math Club Competition)。

他说，读书能解惑、帮助他钻研更深的数学问题；参加高强度的竞赛是克服压力的良方。他建议喜欢数学的青少年“绝不放弃”。只要坚持，定能成功。即使未在竞赛中得奖，也有助有关数学或科学的事业选择。将来他打算走与数学相关的工程学之路。（唐嘉丽）

热烈祝贺我校首届数学竞赛圆满成功
获奖名单如下

Name	Grade	Winner
2-3rd grade Group		
丁朗朗	1st	
4th grade Group		
Albert Zhang	1st	
Karen Li	2nd	
David Xie	2nd	
Elena Su	3rd	
Patrick Liu	3rd	
5th grade Group		
Richard Chang	1st	
Jonathan Mei	2nd	
Alex Ding	3rd	
Zachary Lu	3rd	
Emily Gu	3rd	
6th grade Group		
Jeffrey Chang	1st	
David Hu	2nd	
Yuheng Dong	2nd	
Charles Ma	3rd	
Nathan Zhao	3rd	
7th grade Group		
Kanming Xu	1st	
Alex Zhong	2nd	
Dylan Zhou	2nd	
Lucy Lu	3rd	
Kevin Lu	3rd	
Aaron Zhang	3rd	
8th grade Group		
Savannah En 8	1st	
Nicholas Zhang	2nd	
Ellin Li	2nd	
Claire Wang	3rd	
Ryan Lin	3rd	
Charley Zhao	3rd	
9th grade Group		
Bryan Xian	1st	
Chris En	2nd	
Brian Gao	2nd	
10-11st grade group		
Julianna Huang	1st	

热烈祝贺我校
网上报名注册系统安装调试成功！

花儿为什么这样红

芳草

日前，牛顿中文学校儿童民族舞蹈班在新英格兰中华民族舞蹈第六届大赛中夺得二等奖，载誉归来后，各方赞扬之声不绝于耳。牛顿中文学校的这支舞蹈之花为什么会红的如此娇艳呢？带着这个问题，笔者采访了儿童民族舞蹈班的指导老师黄语红女士。谈到这次比赛，黄老师很谦虚地摆摆手说：“我其实没什么好讲的，成绩应该归功于勤奋的孩子们以及给予了鼎力支持的诸位家长，没有他们的“里应外合”，是不可能取得好成绩的。”

黄老师自1999年执教牛顿中文学校儿童舞蹈班以来，多次率队参加多种层次的演出和比赛，屡创佳绩，受到全校师生和家长们的赞许。从波士顿中国文化节，牛顿中国文化节，社区美国中小学校的中国文化展示，到牛顿中文学校每一年度的主题联欢会，人们都能领略到黄老师和她的学生们的别样风采。黄老师编排的儿童舞蹈具有很强的趣味性，动作组合丰富优美，绚丽多姿，洋溢着青春的活力，也闪烁着独特光彩。从题材，体裁到风格，舞蹈动作和造型都有非凡之处。

谈起这次参赛的过程，黄老师告诉笔者，由于近几年波士顿地区相继开办了数家舞蹈专业学校，舞蹈人才辈出的同时也加大了比赛的难度。出于排练时间紧迫等诸多问题的考虑，起初黄老师想放弃这次比赛，但在梁校长的积极鼓励下，黄老师最终做出了参赛的决定。但参赛成绩的压力却又使得她有些愁眉不展。最终，梁校长语重心长的一番话打消了她的顾虑“获奖不重要，更重要的是让牛顿中文学校孩子们有更多的参与和锻炼的机会，来打造牛顿儿童民族舞蹈这个品牌”。排练参赛舞蹈的过程充满着艰辛。因为孩子们平时大都忙于学业，所以最终只练习了三次走台后就要登台比赛了。黄老

师向笔者坦言，直到登台前的一刻自己依然信心不足，只是嘱咐孩子们放松心态，只要发挥出平常排练的水平就好，重要的是团队精神，是否能获奖是老师考虑和担当的问题。虽然孩子们在台上的表现堪称完美，但直到评委会主席宣布牛顿中文儿童民族舞蹈获得比赛二等奖的一刻，黄老师才如释重负。得到比赛奖金的孩子们兴奋不已，也更有信心和兴趣来参加每周的排练。本次参赛再度加强了孩子们的自信心和互助合作的团队精神，提高了她们的心理素质，更增强了孩子们的表现力和艺术创造力，让孩子们进一步意识到，她们的每次表演，只有彼此互相配合默契，团结合作，才能取得优异成绩。



绩。

我们都知道舞蹈是一种糅合音乐、美术、文学、肢体语言和表演的综合性艺术。一个舞蹈一般不超过四、五分钟，但就是这短短的几分钟里舞者就能引领观众进入到所需要的情绪和故事中去。虽然我们的孩子还远未达到一个专业舞者的水平，但在这次大赛中笔者感受到了牛顿中文学校少年的自信、勇敢、勤奋和快乐。面对未来，黄语红老师充满期望和信心，更希望学校领导能继续支持她执教的儿童民族舞蹈班的教学工作，让牛顿中文学校这朵舞蹈之花更加姹紫嫣红，绚丽多彩。

毕业感言

马力平九年级
指导老师：姚洁莹

(1) 咸博恩

大家好！

我是咸博恩。今天，我终于从中文学校毕业了。这些十一年简直就是折磨。每个星期天早晨，我都想哭，但是我爸爸不让我。别当真，我只是开玩笑的。

其实，这十一年来，我还是挺开心的，学了很多知识。我四岁半开始上学前班，那时我胆子很小，每次上课都要我姥姥陪我。王瑞云老师很有耐心，上的课也很有意思，我慢慢就不怕了，一年下来学了好多字。一年级的杨宜芳老师，二、三年级的冯瑶老师都对我帮助很大。从四年级开始，我一直跟着姚洁莹老师学中文。姚老师上课生动有趣，我学了很多有关中国文化的知识，今年四月份，我们还一起去中国支教。在那里，我可以和中国的同学和老师流利地交谈，跟他们在一起做各种各样子的活动，我真的很高兴！除了中文以外，我还学了篮球，画画，和数学。我现在篮球和数学都很不错，但是我的画画技术很一般，可能都让我姐姐拿走了。我在中文学校有很多朋友，我们班同学在一起很长时间了。比如，我和邹亦敏从学前班开是就是同学了，现在我们还是很好的朋友。

每个星期天，我都盼望着来中文学校，除了学习我还可以见到我的朋友们。虽然我毕业了，但我还会来中文学校，做助教。中文学校是我们家生活的一部分，妈妈教中文，爸爸打球、打牌，姐姐和我做助教，姥姥姥爷也来学英文，我们大家都热爱中文学校。

(2) 管晓菲

今天 我们就要从中文学校毕业了。真不敢相信，从第一次走进牛顿中文学校的大门到今天，已经过去快十年了。

十年前，我还是个不懂事的小女孩，爸爸妈妈领着我，把我从自己的小家 送到了牛顿中文学校这个温暖的大家，我走上了学习中文，学习中国传统文化的征途。在这里我学语文，学数学，学画画，学跳中国民族舞，还交上了这么多好朋友，认识了这么多可敬可爱的老师。

当其他美国孩子在享受轻松的星期天时，我和这里的每个同学一样，怀着求知的热情来到中文学校，学习传承千年的中国文字，感受博大精深的中华文化。经过这么多年的勤奋和努力，我们不仅能听，能读，能说，还能用中文写文章。今天，作为一个毕业生站在这里，我觉得非常骄傲和自豪。我要真心地感谢教过我的老师们，特别是陪伴我们走了整整六年的姚老师，还有狄老师，黄老师和其他老师，我很幸运遇见这些最最优秀的老师，她们给我的教育和帮助将会使我受益终生。

十年来，牛顿中文学校把我从一个幼稚的小女孩培养成一个真正的中国学生，一个骄傲的牛顿中文学校毕业生！谢谢牛顿中文学校！谢谢亲爱的老师！

(3) 钟贝贝

大家好。我叫钟贝贝，我将要从姚老师的马力平九年级中文班毕业。

首先，我想感谢今天来参加我们毕业典礼的所

有人。今天是个很特别的日子，是一个令人即高兴又伤心的日子。高兴的是经过几年的学习，我们已经掌握了很多中文字，了解了很多中国文化知识，马上就要毕业了；伤心的是我们就要离开中文学校，离开支持、鼓励和关心我们的老师，助教和朋友。

在过去的几年里，我们每个星期天都来牛顿中文学校学习中文，每天晚上都做老师留的中文作业，为的是保持和继承丰富多彩的中国文化，不忘伟大的祖先和了不起的历史。

我很感谢牛顿中文学校给了我们学习中国文字和中国历史知识的机会，通过开设第二堂课让我们了解了中国琴棋书画的魅力。

另外，我想特别感谢姚老师，为了让我们尽可能多地学习和掌握中文知识，她花了好多时间和精力教我们，用各种办法让我们的课变得生动有趣。她给我们讲故事，看录像，甚至请来中医为我们示范扎针灸，把书本上的知识变活了。她充满活力的教学激发了我们学习中文的热情。

我也想感谢我的爸爸妈妈，他们这么多年来都要送我到中文学校，陪我，帮我，支持我，没有他们我不会有机会学这么多。

在这里我也认识了很多多才多艺的朋友。

虽然我们就要毕业了，将不再来这儿上课，但这并不代表我们将停止学习和练习中文，或继续关心和了解跟中国有关的一切事情。在今后的生活中我们将尽可能地使用我们学过的中文知识，参与各种活动，为中美社团做贡献。

我永远都不会忘记牛顿中文学校，和在这学习的点点滴滴。

2013的毕业生，祝贺你们！

谢谢。

(4) 唐若洋

我还记得小时候，老师让我们比赛写字。那时候，还是刚开始学中文，我们都写得不快，可是非常想赢，我们比写“你”就是在每个格子里先写上一个单人旁，再回去在上面写个撇那，最后再在每个地下写上一个“小”就好了。我知道，我肯定不是唯一的一个。

现在，我已经在中文学校读十年了。这十年里我从幼儿园到美国小学，现在又快要从中学毕业了。身边的朋友和情况一直在变，作业越来越多，朋友之间也越来越复杂。在这混乱中，每个星期天，姚老师和我的同学们不变得在中文学校等着我上课。

姚老师，是一个很了不起的老师。我是三年级到她的班上去。我去的时候，班里面的同学头一年已经在一起了，所以我是算新的同学。第一天，只认识一个人，心理还 是有一点不舒服，可是一开始上课，姚老师就叫我跟大家说一下我的名字，我在美国学校读几年级，我是从哪一个学校过来的，喜欢什么活动，等等。说完了，发现 很多同学跟我一样喜欢钢琴，画画。这些同学后来就是我在中文学校最要好的朋友。我去了之后的几年，每年都会有几个新同学。每次，姚老师都会跟我当时一样，让他们站起来，介绍自己。我们可能觉得这都没什么，可是对那些新同学来说，那几分钟给了他们很多交朋友的机会。这就是姚老师的魔力。

我会永远感谢她，因为让我们感觉很舒服。那时候，马立平老师的书刚刚才传到我们牛顿中文学校来，姚老师是最先使用这新教材的老师之一。她愿意创造，愿意突破主流思想给她的学生提高的课程。她的教学方法平常也是跟别的老师不一样。课堂上不是她对我们讲课而是她跟我们一起谈话。姚老师经常告诉我们她生活里的有趣的故事，让我们觉得跟她很接近。这么多年了，我们每个星期才见一次，夏天又没有课，可是我们都知道大宝，小宝是谁，她的性格，她的生活方式，她喜欢的颜色，她的兴趣爱好我们都特别地了解，因为姚老师愿意跟我们小孩儿聊天。她把我们当作她的朋友来看。

中文学校是我成长的地方。小时候学的生字一开始觉得都没有什么用，可是后来就知道我们可以用我们这么多年的字来学习中国的文化和历史。课文里教的文化也让我们更加了解爸爸妈妈和爷爷奶

奶们的想法。我们学到中国五千年以来有这么多的创意和聪明人物，让我骄傲我是中国人。

我记得，在今年的第一节课，马立平老师特地在书前面写了一片前言。马老师说，我们能坚持到现在是很不容易的，因为我们愿意牺牲这么多年的星期天来学习中文。我们也都知道，就这最后几年有很多同学因为太忙就推出了中文学校。我们今天能站在这台上，是说明我们还是不愿意放弃这个语言，不愿意放弃我们朋友，不愿意放弃我们这么多年一起往上走的班。现在，我们都要分开了。每个星期天，我们再也不会跟着Franklin有说有笑，带着甜点到草地上上课，一起排春节晚会上的节目，在课堂里偷偷讲话，再也不会一起投入中国的文明。可是，我永远都不会忘记中文学校，姚老师，和我所有同学们给我的支持和美好的回忆。明年，可能很多同学就不会在回来了，可是我知道还是有很多同学因为被中文的魔力迷住了就会再回来分享他们学到的知识。

虽然我们今天从牛顿中文学校毕业了，我希望我们以后还会继续用中文交流。中文一直跟着我们大家，它带我们去了解中国文化，带我们去看长城，带我们去中国的每一个角落。有了这份感情，它以后还会继续地帮助我们。它不仅是看书，写字，它是一种艺术，是我们中国人的骄傲。希望，你们永远都会在身边带着它。

(5) 陈小虎

时间过得真快！八年过去了，我现在就要毕业了！

我一年级就开始来中文学校。从此以后，每个星期天风雨无阻，背着书包，跟我妹妹一起走到牛顿中文学校。一直到了今天，中间即使碰到了困难，我也坚持学习、没有放弃。

这八年来，我跟姚老师学了六年！我觉得姚老师对我的影响非常大。她是一个少有的好老师。她最特别的地方就是可以把一篇新课文，无论多么枯燥，都教得很有趣。跟着姚老师从学拼音开始，从

简单的乌鸦和狐狸的故事，到复杂的儒家和道家文化，从古老的中国文化习俗，到现代的中国历史，我都学的津津有味儿。“谢谢您，姚老师！”

在此，我还要感谢教我一年级的陈励老师和二年级的董苏老师。她们都是我的中文启蒙老师。我也要感谢最后教我AP中文的冯瑶老师，她的认真敬业值得我学习。当然我更想感谢我的外公外婆在家里的辅导和帮助。

我在中文学习的过程中，结识了许多好朋友。我毕业后，会永远记住他们。

谢谢中文学校给我的支持和帮助！

马拉松接力赛归来赋

林 曦

波城五月花渐重，
西洋连夜碧波生。
四千龙虎追风起，
八百长途联手征。
迎面但唤月探路，
临别总让星点灯。
晨曦万缕相传递，
一般春色百样情。

5、8、13

题注：2013年五月三日到四日，加入“犇”队，参加在Cape Cod举行的Ragnar马拉松接力赛，历时26 hours 又 7 mins, 接力跑完全程192 miles。

我们关爱：家庭教育专栏之八

参与体育活动 健康快乐成长

沈安平

这是一个发生在我朋友家里的一个真实故事，我得到他的同意转述如下：

数年前我朋友老李的妻子带着他们刚从小学毕业的儿子小明来北美定居安家。刚进入初中的小明由于语言和文化上的原因，没有较快地融入本地的学校生活。每天放学之后他就会喜欢在电脑上消磨时间，不久之后开始迷恋上了电脑游戏。

慢慢地小明已经完全成了一个十足的电脑迷了。放学之后一回到家就在自己房间里拉上窗帘，玩起网络电子游戏，有时连回家作业都忘记了。妈妈的劝说收效甚微。小明有时还威逼的他妈妈给他开假病假条，这样他可以在家里继续玩游戏。最后，妻子给她在国内创业经商的丈夫发出最后“通牒”：你现在必须在你的事业和儿子之间做出选择，否则你的儿子就要“废了”。

在妻子的十万火急的催促下，老李忍痛放弃自己的公司来到北美与其母子同住。老李有电脑专业的背景，他还尝试着和孩子一起玩电脑游戏，然后试图想法找出解决儿子网瘾的途径。开始老李还算耐心，努力和儿子沟通并不失时机地苦口婆心地劝说，但是收效甚微。慢慢老李失去了耐心，他与儿子的交流也变成了训话为主了。但是进入了青春期（teenage）的儿子也毫不示弱，与老爸对着干。老李有时火上心头，忍不住了要动手了。但是每次儿子看到父亲要动手时，就把电话抓在手里，警告老爸说：你只要一动手，我马上就报警……。警察局处理家庭暴力事件是很厉害的……”

出于无奈，老李和妻子只得向有关专业人士求救，得到一些建议。其中有一条就是培养孩子参加体

育活动的兴趣。当时他们居住在美国西海岸，网球是当地相当盛行的一项体育活动。老李因此下决心让孩子参加网球体育活动。老李除了让孩子在当地网球俱乐部上课，还让孩子每周上私人教练课。当时老李的家庭收入并不高，但是为了让孩子打好比较扎实的基本功，他咬牙坚持安排孩子每周上两次收费较高的私人教练课。

刚开始练网球时，小明有点勉力为之，但是他总算没有拒绝上课。慢慢地，小明开始有点入门了，他有了一点网球基本功之后也开始参加一些小型的地方比赛。他有时比赛输给了年龄比他还要小的女孩子，老李就适当地给他一些“激将法”的鼓励。同时老李在每次私人教练上课都是自己认真做笔记，回来之后也和孩子一起练习和切磋教练课的指导要点。老李回忆说，他这样努力参与网球练习，觉得付出的高额私人教练课费用也得到了更多的回报。到了初中毕业时孩子的网球水平已经有一定基础了，老李平时是小明的主要陪练对手和“半个”业余教练，同时老李自己也成为了一个网球爱好者。

后来老李一家来到了美国东海岸，孩子进入本地高中并参加了学校网球队。进入高中网球校队对小明来说是一个较大的成长转折点。他很快交到了朋友，提高了社交能力，同时也增强了自信。第二年他成为了校网球队的首发队员。球队中有些成员的学习成绩不是太好，而小明的成绩可以保持在B+左右，网球队教练就以小明的好成绩为例来激励其他队友。小明在家里很少得到父母亲在学业上给予的正面鼓励，因此教练的话对小明来说也是一个极

大的鼓舞。这样小明在学习上也更加积极主动了。随着小明的刻苦训练和学习成绩的不断提高，他在队友眼中的地位也日益升高。到了高中三年级，晓明成了校队的主力队员。小明队友中有些家庭是当地私人网球俱乐部的成员，他也经常被邀请去私人网球俱乐部免费打球，在那里他的球艺受到好评，同时还得到私人俱乐部的一些免费优惠待遇。这一切自然使小明在网球和学习上更加“意气风发”。

老李说小明高中的最后两年过得很“风光”，在学校网球校队中堪称是老大，又是队长，并带领球队在州比赛中获得了优异成绩。小明的学期平均学科成绩也进入了A的行列，在校园里表现得很“酷”。老李说当他看见儿子在球场上和其他同学有说有笑，特别是拍着那些人高马大的白人学生肩膀谈笑风生时，回想起当年小明初中时种种“不争气”的表现，他心头总是油然地升起了一股自豪舒畅的感觉。

一年前小明以其优秀的学习成绩和良好的网球技艺被一所很不错的私立大学录取，还获得了学校相当金额的奖学金并参加了大学网球队。老李最近到国内小住了一段时间后回北美探亲遇见了我，他得意地告诉我：“小明在大学过得很愉快……，我的网球水平在国内也算是可以的了……。”

从这个相当“简化”但又是真实的家庭教育个案里（父子的名字均为化名），我想我们可以得到一些（特别是在北美社会）家庭教育中的几个非常重要的启示：

第一：孩子的成长的环境因素是多方面的，单纯的严加管教经常是不能奏效的，如果失去理性走到极端，不仅可能会完全失效，甚至会失控。

第二：孩子的成长中兴趣和爱好也是由多种内外因素的影响后形成的。父母对这个错综复杂的过程的理解和欣赏是相当关键的。一个好办法就是和孩子一起学习成长，一起享受学习的过程。享受过程实际上比期盼结果更为重要。

第三：家长参与孩子的成长（特别是在小学和

初中学期）是有非常的积极意义，家长应该把这种参与看成是一种“优惠”（privilege），而不是一种“负担”（burden）。对这种“优惠”家长应该本着“有权则用，过期作废”的精神。海外的孩子一旦上来大学之后，就基本上与父母分道扬镳了。

第四：体育活动对孩子的健康幸福成长是至关重要的。我们华裔家长重视学习和智力发展固然是天经地义，但是比较系统的体育训练和比赛对青少年孩子的情商和智商的发展都有积极的意义。在毕生的成长过程中，体育活动中所磨练出来的拼搏精神和所获得的快乐感觉将会使你终身受用。

作者后记：

我们全家四人都是体育爱好者和参与者。儿子岳岳高中时是美国青少年体操队成员。在斯坦福大学就读时期是大学男子体操队成员，在他担任队长的那一年，斯坦福大学队获得全美大学生体操锦标赛冠军。毕业后继续保持健身活动，去年参加了旧金山马拉松长跑，并被当地媒介评为“积极健身的企业界人士”。初中八年级的女儿毛毛今年在两次训练受伤之后顽强不懈，以优异的成绩通过层层比赛和选拔，最后作为新英格兰地区（涵盖美国东北部六州）的女子体操队（最高的第十级）七名成员之一参加了全美青少年奥林匹克体操冠军赛并获得了良好的成绩。我妻子是麻州体操中心的资深教练（也是毛毛的教练），我本人也是一个业余体育活动（跑步，健身和网球）的爱好者。

沈安平教育博士是麻州中小学教育部教育专家。曾担任牛顿中文学校校长和首任董事长，并在牛顿中文学校开始了《家庭教育课》，经常在中英报刊杂志媒体上发表有关学校教育，家庭教育和儿童成长的文章。如有反馈，可发电子邮件到 shen07@gmail.com.

免费的救命药

Andy Coghlan 文

卢晓菲 译

从老年痴呆症、糖尿病到高血压——没有药物能够像运动那样保护我们的健康。

现在是早上九点，我在办公室——是时候开始我一天的服药时间了。像往常一样，我溜到消防通道，开始我的治疗。二十分钟之后，我又回到办公桌前，充满活力和热情地开始工作。

从45岁血压上升开始，我定期服用这种药物已经快八年了。听说它可以帮助降低血压，改善血液循环。果然如此，高血压已经消失很久了。

更奇妙的是，对这个星球上的每个人来说，这种药物都是可以免费得到的，吃不吃，吃多少，都完全取决于你。正如现在研究揭示的，这种药你吃得越多，你就会变得越健康。

不运动的代价

这种神奇的药物到底是什么？就是身体运动。我们都听过运动对我们有好处，但现在我们更加清楚运动到底好到什么程度，以及它为什么会有好处。

最近有太多的研究表明运动可以保护我们免于心脏病、中风、糖尿病、肥胖、癌症、老年痴呆症和抑郁症。它甚至能增强记忆力。而且可能比任何一种单一疗法更好地预防早亡。在丹麦哥本哈根大学从事糖尿病研究的埃里克·里赫特说：“这是一种神奇药物，身体里也许没有一个器官不受它影响。”

在进化过程中，我们的祖先追逐猎物，躲避捕食者。更近一点，他们在农场和工厂里劳

作。但随着农业和工业劳动的减少，以及汽车和大量节省体力的设备的出现——最有害的是电视、电脑和电子游戏，意味着我们都被困在了灾难性的静止不动里。

伦敦大学玛丽王后学院的资深运动医学讲师克里斯托夫·休斯说：“人类天生是好动的，但是环境已经改变了，生活方式让我们变得不好动。”

我们正在付出代价。2009年哥伦比亚南卡罗来纳大学的运动研究员史蒂文·布莱尔发表了一项针对超过5万名男性和女性的研究，表明心肺功能不好是早亡最主要的危险因素。在研究中发现，16%的死亡由心肺功能不好引起，超过了肥胖、糖尿病、高胆固醇导致的死亡总和，也是吸烟导致的死亡的两倍。

换言之，不运动正在杀死我们。休斯说：“每个人都知道过量的酒精和烟草对你不好，但是如果不动也可以被当成产品包装和出售，它也需要贴上健康警告标签。”

当我们不好动的时候，那些曾经一度罕见的疾病又死灰复燃了。根据英国糖尿病协会的一份报告显示：1935年，当全球的人口总数只有20亿出头的时候，估计1500万人患有II型糖尿病；到了2010年，全球人口总数是那时的三倍多，患糖尿病的人口却大幅上升到2.2亿，预计2025年更将增加至3亿人。类似，今年早些时候发表在美国医疗协会杂志上的研究结果表明，超过三分之一的美国成年人肥胖，儿童中的肥胖比例也达到了17%。

惊人的发现

好消息是我们还能为此做一些改善。我开

始每天跑几分钟消防楼梯，希望可以不需要服用降低胆固醇的他汀类药物或者降低高血压的药物。现在我很渴望知道每天的锻炼对我身体的影响，是否能保护我免受疾病困扰。

到目前为止，最为有力的证据来自于印第安纳波利斯的美国运动医学学院发出的“运动即药物”项目，研究人员整理研究了过去十年间那些听从美国政府给出的运动建议的人们。该建议倡议：每周150分钟的中等强度有氧运动，比如快走、舞蹈或者园艺，抑或是75分钟更为剧烈的运动，比如骑车、跑步或者游泳。

“运动即药物”项目研究结果表明，按照这个度来进行每周中等强度的锻炼可以减少40%由心脏病导致的早亡，效果跟服用他汀类药物大致相同。

来自台湾竹南的“国家卫生研究院”的温启邦针对运动如何预防心血管疾病提出了一些见解：“运动能够促进血液循环，清除血管壁上的脂肪沉积，扩张小血管，从而预防心脏病或者中风。”今年4月，他发布了一项针对43万台湾成年人的研究结果，该研究表明运动能够使心脏病风险减少30%至50%。

运动也能疏通血管保持血管干净，帮助摧毁那些最危险的脂肪。今年2月发布的一项研究揭示了运动可以改变血液中一种叫做三酸甘油酯的脂肪微粒的结构，让酶在它们堵塞血管前更容易地将其破坏掉。很多循环系统的风险来自于这些脂肪颗粒，像是肠内产生的乳糜微粒，或是肝脏中合成的极低密度脂蛋白。极低密度脂蛋白颗粒越大，越容易被酶分解，而研究表明运动能够令到这些脂肪颗粒体积增大约四分之一。

英国格拉斯哥大学的杰森·吉尔说：“相比不运动，一次两个小时的运动能够减少25%的三酸甘油酯在循环系统的积聚。”他领导了这项研究，他的团队发现两种脂肪都有所下降，但是更阴险狡诈的极低密度脂蛋白体积增大了一倍。

“运动即药物”项目最惊人的发现是：每

周中等强度的运动量能够使患Ⅱ型糖尿病的几率降低58%，预防效果是广泛用于糖尿病的药物二甲双胍的两倍。

当成年人不能对胰岛素做出适当反应的时候就会受到2型糖尿病的侵袭，而胰岛素本应能够让肌肉和脂肪细胞吸收血液里过剩的葡萄糖。当胰岛素失去作用，葡萄糖就继续循环继而可能引发致命的血糖不平衡，这也是患上糖尿病的标志。

运动如何扭转这个问题？这个故事要从1982年说起。当时里赫特里克特发现胰岛素的活动会被体育运动增强——至少在实验鼠身上是这样。实验表明在实验鼠跑了两个小时之后，他们的细胞对胰岛素的反应比没有运动的实验鼠提高了50%。里赫特里克特说：“我们之后在人类身上证实了同样的发现。”

当细胞被胰岛素唤醒，多余的葡萄糖就会被抽离出循环系统。里赫特里克特发现，这种效应在实验鼠运动后能够持续数小时，而在人类身上则能持续两天。

从抑制癌症到提升智力

此外，“运动即药物”项目的研究结果表明遵照美国政府推荐的每周运动量，能够让女性罹患乳腺癌风险减少一半，也能让肠癌风险降低大概60%。这跟每天服用低剂量的阿司匹林所产生的预防效果相当。

运动是怎样产生这些效果尚不清楚——不仅因为癌症的出现和发展涉及很多因素，包括通常说的性激素的不平衡，免疫系统清除癌细胞的能力，以及遗传因子和脱氧核糖核酸的损伤等。然而，一些线索已经出现。北卡罗莱纳大学教堂山分校的劳伦·麦卡洛说：“运动降低了体重，而体重是已知的更年期乳腺癌的风险因素。”

她还认为，减少脂肪在体内囤积可以减少暴露于循环激素、生长因子和炎症物质。她说：“这些物质都已经被证明会增加乳腺癌风险。”

另外一条线索来自于西雅图弗莱德·哈钦

森癌症研究中心的安妮·麦克蒂尔南，她是研究肠癌的。来自200名健康的志愿者的活检结果表明，跟运动者相比，不运动的人有更多结肠隐窝异常的迹象——结肠隐窝是结肠内壁的凹陷处，它是吸收水分和养分的。不运动的志愿者的隐窝里分裂细胞的数量有增加，这些细胞还会爬到隐窝内壁高处，在那里它们有可能发展成癌前息肉。

另一个预防癌症的有力证据是，德克萨斯大学达拉斯西南医学中心的贝丝·莱文在近期一个研究发现，运动刺激细胞寻求额外的能量来燃烧掉不需要的垃圾，包括那些可能引发癌症的错误或者突变的DNA。此外，莱文发现脑细胞也有同样的机制，表明运动可能有助于预防痴呆和神经退行性疾病。

对我来说，跑楼梯还可能提升我的智力和记忆力。早在1999年，美国国家老年疾病研究院的亨利埃特·范·普拉格发现，使用跑轮的老鼠海马体内长出了新的神经元，海马体是大脑里对记忆至关重要的部分。她说：“它们在每天跑步跑了大概一个月之后，我们发现它们的神经元增加了一倍到两倍。”随后，范·普拉格和其他的研究小组发现最可能的原因是：海马体内一种叫做脑源性神经营养因子的物质水平提高了一倍，它可能帮助了新神经元的生长。

十几年前，伊利诺大学厄巴纳-香槟分校的阿尔特·克莱默带领的团队通过对120个长者脑成像的研究，证明运动可以让海马体的体积增加大约2%。用标准测试来衡量，运动能够提高他们的记忆。克莱默说：“我们看到的体积增加能够弥补大概两年的正常老化引起的疾病。我们发现，即使最温和的运动量增加也能够将记忆力提高15%至20%。”

运动带来的好处不仅局限于成年人。克莱默和他的同事们发现青春期的孩子通过运动也有更大的海马体。

绕着沙发散步

那么，运动如此有益，为什么人们不运动

呢？布莱尔说：“人们最常给出的借口是他们没有时间。”而根据2008年的一项研究，美国公民每天平均花大约8个小时看电视，也就不足为奇了。

对于那些像我一样嫌去健身房麻烦的人，在家里或者办公室根据自己的时间和节奏都有很多运动可以选择。布莱尔援引了一项研究，研究人员让一半的电视迷每到电视广告时间就绕着他们家的沙发散步。他说：“这样一来他们每小时多燃烧了65卡路里的热量，四个小时就是260卡路里。”像这样坚持一个星期，他们也能达到美国政府推荐的运动量。

布莱尔指出，体重超重的人即使不减肥也能从运动中获益良多。他进行的其中一项研究表明强壮运动的胖子早亡的风险是不强壮运动的瘦子的一半。

布莱尔以前是马拉松运动员，现在他每天都步行一个小时，73岁时他给自己定的目标是每年走500万步，用计步器跟踪进展。他担心没有足够的医生意识到缺乏运动实际上也是一种疾病。他希望医生们能够把运动当成衡量健康的标准，也许把给患者做跑步机测试当成一个例行检查，而不是等到出现问题才想到这点。

《柳叶刀》杂志在2012年7月公布的一些数据支持了他的观点，除了戒烟之外，没有任何行为能像运动一样给人体健康带来那么多的好处。这项研究也解释了不运动每年导致全球500万人死亡，跟吸烟相当。

至于我，跑楼梯似乎有效果，尽管我并没有八年前的健康数据来对比确认我的进步。上个月的扫描和测试显示我的血压和骨密度正常，而且我的身体脂肪含量还比这个年龄的平均水平身体脂肪含量低6%。此外，我的身体脂肪只有20%是那种在腹部器官周围的有害脂肪，而我的同龄人则有30%。我的心脏健康，通过跑步机测量，好于平均水平，暂时我也没有慢性疾病。现在，想象你得到了一种药丸能够有如此好的效果，你难道不打算吃么？

自行车的摩登时代

作者 伊安

我在国内的时候，有位朋友去欧洲，寄给我的照片竟然是她笑嘻嘻地站在一排自行车前。其时还是自行车为国人以代步的主要交通工具，虽然时代不再以凤凰永久为自豪，但是自行车也是司空见惯每每在身边连成车阵结成长龙地呼啸而过。所以她对自行车情有独钟的取景十分惊异。

数年后在国外结识的好友D太太终于给我为那藏在记忆某角落的小惊诧找到了好解释。

D太太生于佛罗里达。年轻时的一次国外游学致使她下半辈子羁旅海外，随着她的外国丈夫游历了不少国家。有种好友并不需时时联系，但是偶尔聊两句，一下子就回到当年的距离。D太太就是这样的朋友。生活里的喜乐与不如意一应可以和好友倾诉，重要如子女升学专业的选择丈夫的事业琐碎如头发的打理环肥燕瘦的取舍。她的生活场景不断更改，始终都爱提到一件事，就是在斯时斯地自行车是否好骑。通过她我因而了解原来对于有些人来说，自行车不仅仅是个交通工具，那是项运动，也是积极生活的一部分。

近年来，随着人们对汽车尾气排放对环境的负荷的认识，自行车这种传统的交通工具开始重新得到人们的青睐，一些西方名人衣冠楚楚骑车上上班的事被广为传颂，自行车出行俨然被低碳生活推崇者奉为精英的时尚生活。

当低碳出行随着绿色运动进入我的词汇的时候，我不禁为我那儿时好友的先驱眼光折服，也为D太太这样的好友精英在我生活里的存在高兴。但是我所在的城市交通一般都很便捷，所以我虽然貌似觉醒并有优秀精英做榜样，始终没有进入到骑自行车的行列，细想恐怕与对安全的担忧有关。

比如在美国，最早建自行车道的城市是纽约，市政府为骑自行车的安全问题也做了不少工作，被誉为走在让“骑自行车可靠安全的城市的前沿”。

但是每年有约20个骑自行车者在车祸中丧生。在我的记忆深处，始终有一幅不算惊险的惊险画面，那时一位小个子的女士骑着一辆后面带着婴儿座的单车一个漂亮的大转弯，在黄灯变前一个优美的弧度划过十字路口。数秒之后，乌泱泱的车蜂拥而出。虽然她身后的婴儿座是空的，但是我倒替杞人忧天，想象一个小朋友在后面的情景，白惊出了一层绒毛汗。



摄影：伊安

兼具大城市与小村镇特点的波士顿相对而言更适合骑自行车。市长米连若的一系列增设自行车停车位提高市民对自行车出行的环保贡献的认识等举措，都旨在使骑车者有很好的环境，从而使波士顿能创建健康绿色城市形象并位列世界前茅。仅过去的5年内，波士顿就增设了2500个停车位。在市区、布鲁克朗、剑桥等地，租车还车十分容易，100个站点1000辆车，可满足您骑车去上班赴约会的通勤需要。

但是以我的观察，骑车作为一项休闲运动似乎更为普遍。周末的路边经常有盔甲武装好的骑士潇洒地骑着单车擦身而过。我有幸与他们为伍，是得益于过去的几个月犯上了白领们常犯的一些毛病的一种，因为被医生建议多做运动。所有运动里最面目亲和的是散步。它安闲松散，令人惬意，既可以有的放矢，又可以随意而为。但是倘若要使一场散步产出更多，边行边寻章觅句则往往被自行车者们的“在你的左边”、“在你的右边”等善意提醒打扰。所以索性放空思想甘心在摩登的自行车者行列中旖旎而行。经过多年，我庆幸我终于以最低成本加入了绿色低碳的精英生活。



恭贺毕业!



九年级马力平班

陈小虎, 陈凯文
 管晓菲, 李薇薇
 刘晨露, 刘易安
 刘甜甜, 孙啸秋
 唐若洋, 田元
 王宇静, 吴佳月
 吴嘉伊, 咸博恩
 钟贝贝, 周婕怡
 邹奕敏, 任光瑜
 周若兰, 王若鹿
 丁达伟, 沈茂

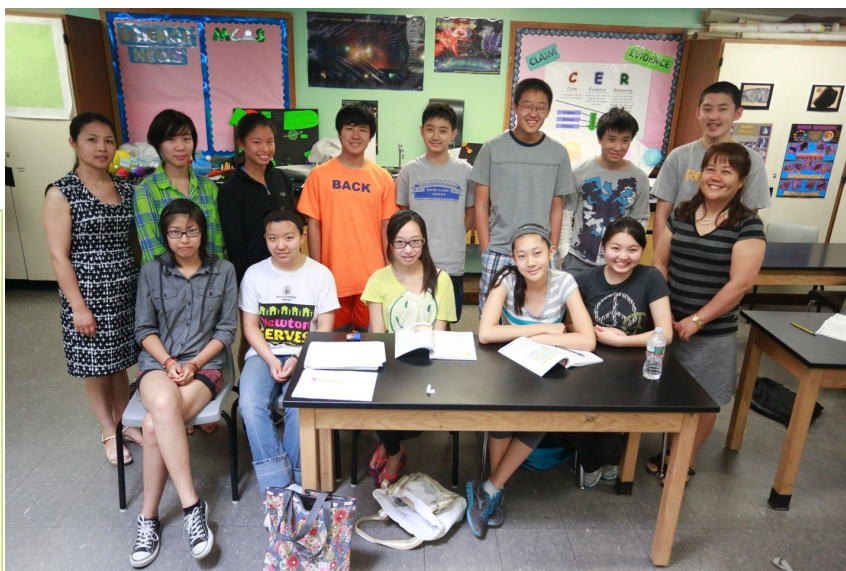


十年级甲班

蔡鸣琴, 龚浩浩
 关皖婷, 黄素凤
 蒋子腾, 李逢道
 李雯婷, 廖丹琳
 陆佳, 陆望波
 陶越博, 王锡嘉
 晏遂涵, 张毓波

十年级乙班

陈田, 陈杰森
 董杰成, 恩明逸
 符依兰, Brian Gao
 李博安, Brianna Wang
 王亦睿, 王超然
 谢瑞颖, 于美慧
 张世佳, Briana Zhuang



摄影: 唐 微