



**Essence of Chicken** with American Ginseng, Cordyceps and Huaishan extract 6x70g at **\$13.00\*** (UP \$30.40) with purchase of \$130 in a single receipt.

\*Offers valid from 30 Oct to 6 Dec 09. All offers while stocks last. Terms & conditions apply.



**Cordyceps Mycelia Capsules**  
60's 2 boxes at **\$165\*** (UP \$220.30)

**130<sup>th</sup>**  
**ANNIVERSARY**  
**SPECIALS**

Celebrate 130 Years of Caring for Mankind  
with Eu Yan Sang's deluge of great offers!

**American Wild Ginseng Tea**  
24's at **20% off** (UP \$59.90)  
Offer valid from 16 to 22 Nov 09



Look out for more Anniversary Specials  
in my paper every Wednesday.

WEDNESDAY NOVEMBER 18 2009 • MICA(P) 169/01/2009 mypaper.sg **sph** A SINGAPORE PRESS HOLDINGS PUBLICATION

**my paper** **我报**

my life  
my thoughts  
my say

**BE FLEXIBLE IN TEACHING CHINESE**  
Says Minister Mentor Lee Kuan Yew

PHOTO: ISTOCKPHOTO

**KENNY CHEE**

**C**HINESE LANGUAGE teachers need to embrace innovative ways of teaching young people the centuries-old language, Minister Mentor Lee Kuan Yew said yesterday.

They need to interest their students, through the use of drama, information technology or other activities that youths are passionate about, he said.

They should also focus on honing their students' ability to comprehend and speak the language, rather than on writing skills, which are more difficult to master, he added.

He had this message for them: "This is the way you are going to go. Use IT, use drama, use every possible method to capture the interest of the children. It doesn't matter what level you teach."

Otherwise, the students, faced with what they believe to be a boring subject, will lose interest and give up.

But Chinese is becoming increasingly important, with China's rise in economic might.

Mr Lee said: "Today, parents will know, if students already know Chinese, then they've got extra market value. They can go to China, operate there as an architect... (or in) any profession."

Mr Lee was speaking at the official opening of the Singapore Centre for Chinese Language, an autonomous training school for Chinese language teachers.

The centre, set up by the Education Ministry and the National Institute of Education in February, has already trained more than 1,000 teachers.

Among other things, it is working with the Media Development Authority of Singapore to use information technology to teach Chinese, such as by developing teaching materials to teach on the go.

kennyc@sph.com.sg

**SEE REPORT ON HOME A4**

**NAVIGATOR**

**Inspectors fear Iran is hiding nuclear plants**  
**A8**

**Button set to join Hamilton at McLaren**  
**A12**

my home A2-A6

my world A8-A9

my money A10-A11

my sport A12-A13

my entertainment A14-A15

my say A16

**IN THE CHINESE SECTION**  
**Autumn/winter's most popular make-up shades**  
**B11**

**WIN A SONY PSP**  
**ZAP THIS!**

**TURN TO PAGE 2 FOR DETAILS NOW!**

# 轻快步行 走出健康

快步行走是最方便安全的运动之一，不须太多装备，随时可以进行。

黄匡宁

**快**步走 (brisk walk) 是一项简单、安全又便宜的运动，任何年龄层与体能水平都能够进行。

社会发展、青年及体育部 (MCYS) 将连同建屋发展局 (HDB)，保健促进局 (HPB) 和新加坡体育理事会 (SSC) 等机构，有系统地推广这项有益身心的体育活动，希望这项简易运动能成为多数新加坡人维持健康生活的一部分，成为一项老少咸宜的活动。

“全国轻快步行俱乐部”刚在9月底于克兰芝马场举行推介仪式，推广快步走活动，鼓励更多国人培养定期运动的

习惯。选择推广快步走，是因为它是入门门槛较低的运动，人们无需太多装备，随时都可以快步走，而研究也证实只要持之以恒，这项运动有助加强体能。

目前，全国有391个轻快行走俱乐部，共有80,000多名会员。社青团将在接下来3年协助5个社理会在基层设立620个俱乐部，新加坡保健促进局和体育理事也会为轻快步行运动提供专业指导，包括培训运动教练和制定评估和测试体能的设施等。

有意参加快步走俱乐部的人，可向邻近的社理事会或民众联络所询问。

ngkl@sph.com.sg



健康运动：研究证实，只要持之以恒，快步行走有助加强体能。

## 正确运动量

快步走，该走多快、走多久、走多远？

根据保健促进局提供的资料，基本上，快步走是属于中等强度的体力活动，适量运动时会冒汗、心跳加速、呼吸稍微沉重，可以继续谈话，但无法唱歌。

这时候的运动密度，应该达到最高心跳率 (maximum heart rate) 的70%-80%。

计算所谓的最高心跳率，一个常用的公式是拿220减去年龄。例如，60岁的人是220-60=160，30岁的人就是220-30=190。

了解自己的最高心跳率后，可以在快步走时一面为自己把脉，了解自己每分钟的心跳率。算算看，有没有达到最

高心跳率的70-80%。

### 一周运动5天 每天半小时

此外，合理的运动量应该每星期5天，每天30分钟。刚开始运动时，可以分成三次进行，每次10分钟，累积成一天30分钟的快步走。患有病症的人，在运动前应该请示医生。

#### 我的字典 HELPDESK

老少咸宜 lǎo shào xián yí: Suitable for all ages

仪式 yí shì: Ceremony

持之以恒 chí zhī yǐ héng: To persevere

公式 gōng shì: Formula

## 正确步伐与姿势

基本原则是：以平稳的步伐向前迈步。当然，步伐的速度必须足以让心跳加速和呼吸沉重。

- ❑ 头部向前看，不要收缩下巴。
- ❑ 肩膀放松，背部挺直。
- ❑ 双臂有节奏地摇摆，手肘弯曲90度，双手轻松握着。
- ❑ 收紧腹部肌肉。
- ❑ 起步时先让脚跟着地，用脚趾把脚部推前走路。

### 运动前后都该暖身

开始运动前应该先进行暖身，让身体作好准备并减少受伤的可能。运动之后也应该做缓身

运动，以便让心脏慢慢回复到休息状态。

### 正确衣着

- ❑ 穿宽松、轻便并有吸汗效果的衣服。
- ❑ 袜子必须符合脚形、舒适并能吸收汗水。
- ❑ 鞋子应有良好的垫子以减轻震荡，鞋底强韧，鞋面牢固又有足够的柔软性和灵活性。另外，脚趾也必须有足够的移动空间。

### 运动小贴士

- ❑ 任何时间都可以运动，烈日下应做足防晒保护或在遮荫处走。
- ❑ 多喝水，预防中暑。
- ❑ 用餐后两小时才可开始运动。
- ❑ 晚上快步走应穿浅色或有反光效果的衣服。
- ❑ 想想如何把快步走融入日常生活中，如快步走去巴士、银行或地铁站，或走去午餐地点。

## 白兰氏黑枣精华

白兰氏InnerShine系列增添新成员，推出新的Prune Essence黑枣精华。

InnerShine是100%的水果精华系列，新的黑枣精华是采用上等加州黑枣制成，每瓶相等于四分之一杯的干黑枣，提供人体每天所需的12%纤维，而且不含糖分、色素或防腐剂，方便饮用，也很容易被吸收。

黑枣含丰富的维生素与矿物质，促进新陈代谢，协助保持肠道的干净，保持消化系统的健康，从而带来亮丽的肌肤。此外，黑枣含抗氧化成分，有助对抗体内的自由基。(黄匡宁)

售价：每瓶\$2.70，每盒6瓶\$13.20。



## 超级益生菌促进健康

Usana推出新产品Probiotic Plus超级益生菌，含有两种益生菌，能够帮助消化，增加肠道中益菌的数量，抑制害菌的生长，并且改变肠道的环境，从而提高免疫能力，维持肠道及消化系统的健康。

Probiotic Plus是一种带有微甜的粉状配方，方便储藏或携带，服用时只需打开来倒入饮料或食物中。放在室温环境中，有效期长达18个月。(黄匡宁)

售价：\$52，售卖：义安城#19.01/02  
电话：6820 8828

