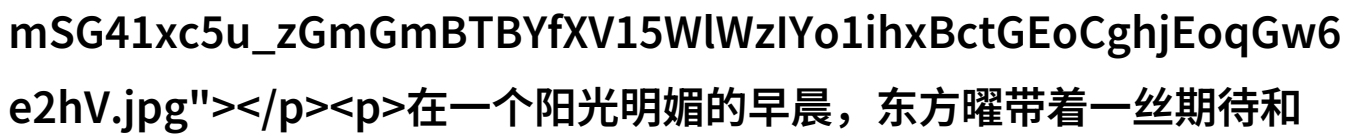


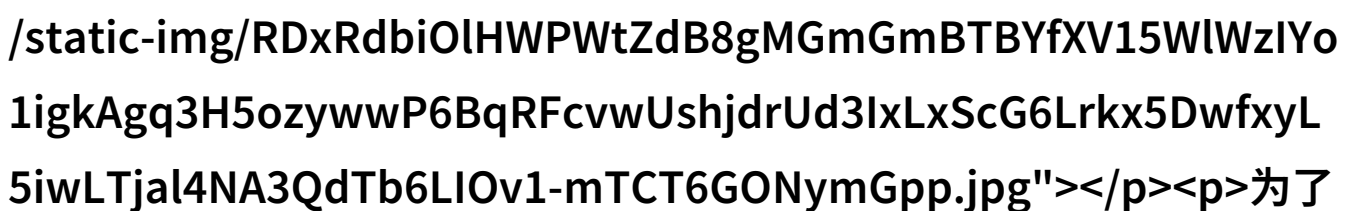
东方曜激情澎湃与西施共享健身时光东方

为何选择剧烈运动?



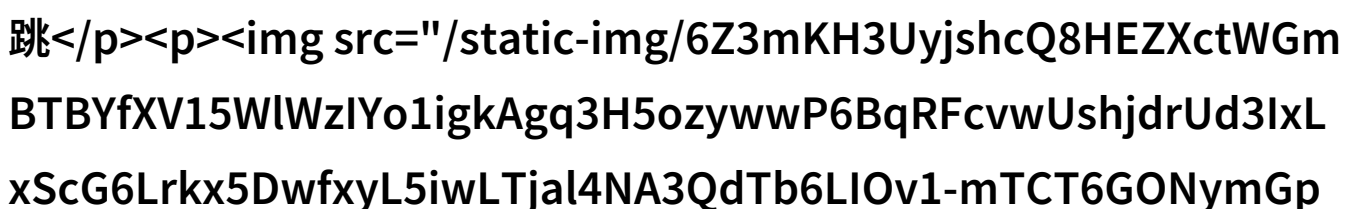
在一个阳光明媚的早晨，东方曜带着一丝期待和热情走进了健身房。他的目的是要给他最亲密的朋友西施做一次特别的惊喜——一起进行剧烈运动。在这个过程中，他们不仅能够锻炼身体，更能增进彼此间的情感。

准备工作是关键



为了确保这次健身体验既安全又有效，东方曜提前做了充分的准备。他研究了各种高强度间歇训练（HIIT）的方案，并根据自己的身体状况和西施的情况来调整计划。这不仅包括了动作种类、时间长度，还包括了解两人可能遇到的问题以及如何解决这些问题。

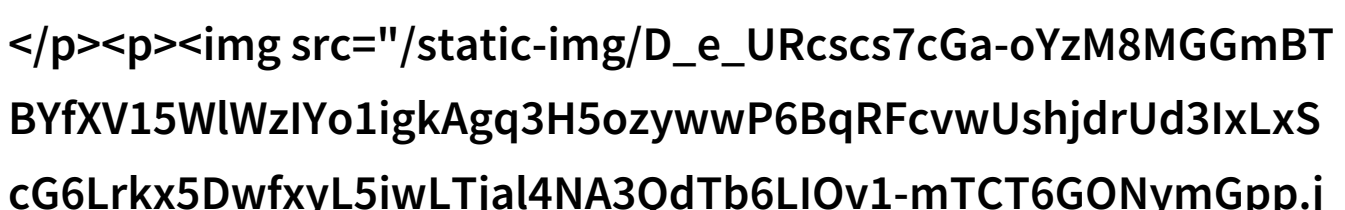
共同开始的激动心跳



终于到了行动的时候。两个人站在教室中央，一边深呼吸，一边对视着对方。东方曜轻声说：“好了，我们开始吧！”

随后，他首先示范了一套复杂而精彩绝伦的动作。一段时间后，是西施轮到表演，她虽然有些紧张，但依旧坚持下来。她微笑着看着自己完成每一个动作，每一次都得到东方曜满意的一笑。

汗水洗礼下的友谊

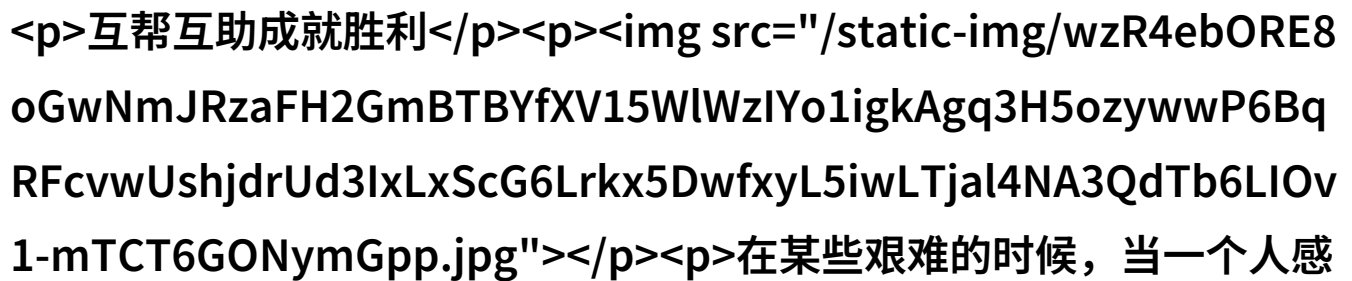


经过一段时间的连续训练，两人逐渐适应起这种剧烈而高效的运动方式。不管是跑步、跳跃还是力量训练，都让他们的心跳加速，让汗水不断地从身体上流淌。

但在这个过程中，他们并没有感到任

何疲惫或无力，而是一种难以言喻的心理释放和身体上的愉悦感。

互帮互助成就胜利



在某些艰难的时候，当一个人感觉快要撑不下去了，另一个人就会伸出援手。这不是简单地帮助，而是一个精神上的鼓励，让对方知道，即使是在最困难的时候，也有人支持你。这样的相互帮助，使得整个团队变得更加坚强，有时候甚至比单打独斗还要有成效。

收获远超预期

通过这次经历，不仅两人获得了肉眼可见的地形变化，而且更重要的是，这种合作精神、坚持到底的人生态度也被深刻植入到了他们的心灵之中。当夜幕降临，两人的体会已经超越了一场普通健身活动，它们之间建立起了一份更深层次的情感纽带。而且，这场共同经历让他们明白，只有持续努力，无论面对什么样的挑战，都能够克服一切，最终达到成功。

[下载本文pdf文件](/pdf/899501-东方曜激情澎湃与西施共享健身时光东方曜与西施的健康生活方式.pdf)