t&igrave; ji&agrave;n zi

&ldquo;t&igrave; ji&agrave;n zi&rdquo; sh&igrave; yī xiàng chu&aacute;n tǒng de zhōng gu&oacute; mín jiān yóu x&igrave; ，l&igrave; shǐ yōu jiǔ ，shēn shòu g&egrave; ni&aacute;n l&igrave;ng du&agrave;n r&eacute;n men de xǐ &agrave;i 。zhè ge yóu x&igrave; b&ugrave; f&egrave;n n&aacute;n nǚ lǎo shào ，zhǐ yào yǒu yī g&egrave; d&igrave; fāng hé yī g&egrave; ji&agrave;n zi ，jiù kě yǐ jìn x&igrave;ng hěn kuài l&egrave; de bǐ s&agrave;i hu&ograve; y&ugrave; 。t&igrave; ji&agrave;n zi suǒ yòng de &ldquo; ji&agrave;n zi &rdquo; tōng cháng sh&igrave; yòng yǔ máo huò zhě q&iacute; tā r&oacute;u ruǎn cái li&agrave;o zhuāng zài yī ku&agrave;i yu&aacute;n x&iacute;ng d&igrave; zu&ograve; ch&eacute;ng de ，yǒu shí h&aacute;n yǒu m&eacute;i tǐ de yu&aacute;n s&ugrave; ，shǐ de tā j&igrave; yǒu yì d&igrave;ng wǔ sh&ugrave; gǎn 。

jī běn dòng zu&ograve;

yī g&egrave; zuì jī běn de t&igrave; ji&agrave;n zi dòng zu&ograve; sh&igrave; yòng yī zhī jiǎo de n&egrave;i 、w&agrave;i cè huò zhě qián mi&aacute;n qù t&igrave; ji&agrave;n zi ，r&egrave;n q&iacute; t&igrave; qǐ hòu yòu jì xù jiē zhù 。zài zhōng gu&oacute; de běi fāng ，t&igrave; ji&agrave;n zi yǒu hěn duō bi&agrave;n hu&agrave; ，bǐ rú &ldquo; pū dēng &rdquo; 、&ldquo; guà huā &rdquo; děng dōng zu&ograve; fāng sh&igrave; 。zhè xiē dòng zu&ograve; bù jǐn kě yǐ dān dú yǎn sh&igrave; ，hái kě yǐ li&agrave;n guàn qǐ lái ch&eacute;ng w&eacute;i yī tào liú chǎng de biǎo yǎn 。

yóu x&igrave; guī z&eacute;

t&igrave; ji&agrave;n zi de guī z&eacute; yīn d&igrave; qū &eacute;r yì ，dàn sh&igrave; zuì pǔ bi&agrave;n de sh&igrave; kàn shuí néng li&aacute;n xù t&igrave; de c&igrave; shù zuì duō ，huò zhě shuí néng wán ch&eacute;ng mǒu xiē t&igrave; d&igrave;ng de dòng zu&ograve; 。yǒu shí h&aacute;n yǒu duō rén cān yǔ ，bǐ rú yī g&egrave; rén t&igrave; wán hòu chuán gěi xià yī g&egrave; rén ，shuí méi jiē zhù jiù suàn shū le 。zhè zhǒng xíng sh&igrave; bù jǐn néng duō rén cān yǔ ，hái néng zēng jìn péng yǒu zhī jiān de gǎn q&igrave;ng 。

jiàn kāng yì y&igrave;

t&igrave; ji&agrave;n zi bù jǐn sh&igrave; yī xiàng yú kuài de yóu x&igrave; ，hái sh&igrave; yī zhǒng hěn hǎo de tǐ yù fāng sh&igrave; 。tā néng duō fāng miàn liàn li&agrave;n rén de shēn tǐ xié tiáo x&igrave;ng 、fǎn yīng sù dù hé píng h&eacute;ng néng l&igrave; 。duì yú hái zǐ men lái shuō ，zhè zhǒng yóu x&igrave; yǒu zhù yú shēn tǐ fā zhǎn ；duì yú d&agrave;d&agrave; rén ér yán ，yě sh&igrave; yī zhǒng hěn hǎo de fàng sōng shēn xīn de fāng sh&igrave; 。

xiàn dài fā zhǎn

suí zhe shí dài de fā zhǎn ，t&igrave; ji&agrave;n zi yě cóng chún cu&igrave; de mín jiān yóu x&igrave; zhú jiàn yǎn biàn ch&eacute;ng yī xiàng yǒu guī fàn x&igrave;ng de yùn dòng xiàng mù 。yǒu xiē d&igrave; qū shèn zhì huì jǔ x&iacute; t&igrave; ji&agrave;n zi de bǐ s&agrave;i ，héng li&aacute;ng cān s&agrave;i zhě de jì shù hé tǐ n&eacute;ng 。zhè zhǒng chuán tǒng yǔ xiàn dài de r&oacute;ng hé ，shǐ t&igrave; ji&agrave;n zi de měi lì dé yǐ chuán ch&eacute;ng xià qù 。

本文是由懂得生活网（dongdeshenghuo.com）为大家创作