



Unit 2

健康



Period: _____

EN Name: _____

CH Name: _____

Chinese Teacher: _____

Intermediate High




Unit 2

主题：健康

思考题

- 什么样的生活方式是健康的？
- 饮食习惯和结构对身体健康的影响？
- 如何防止疾病的产生？

精读篇目

-  《生活与健康》
-  《健康的饮食习惯》
-  《生活方式与现代疾病》



基本词汇

ETK Words

与	夫妻	退休	博物馆	散步	锻炼	太极拳
使	成为	显得	活力	出门	瑜珈	动作
表演	重视	健身房	等于	减肥	只要	随便
即使	营养	饱	可见	科学	方面	吸烟
熬夜	必须	补充	睡眠	否则	熊猫	只

涨价	荤	素	搭配	降价	奇怪	相对	照样
价格	偏食	发育	指出	直接	素质	有害	血压
血脂	疾病	效果	上调	遗憾	供应	在乎	能够
代替	高价	吓	报道	肥胖症			

有幸	热门	话题	忙碌	嗜好	那么	心脏病
癌症	提早	预防	仔细	分析	劝告	大家
粗粮	定量	进食	另外	事实	事实	(上)
措施	采取	长期	坚持	至少	规律	保证
保持	过度	劳累	疲劳	总的来说	完全	控制
						充足
						糖尿病



短语和句型

Sentence Pattern and Structure

与 例：李文与父母住在一起。

有的...有的... 例：我进学校的时候，看见有的在打球，有的在玩游戏，有的坐在地上休息。

使 例：老师说的话使我理解了中文的重要性。

只要...就... 例：只要你努力，学习就一定会进步。

即使 例：即使熬夜不睡觉，我也要把这篇文章写完。

一方面...另一方面... 例：一方面我们要努力学习，另一方面也要学会放松自己。

特别 例：他们特别爱吃快餐。

奇怪的是 例：奇怪的是，相对便宜和健康的盒饭没有吸引更多的学生去吃。

在乎 例：他们喜欢吃快餐，就是贵一点儿也不在乎。

近年来 例：近年来，我校的学生越来越不重视饮食健康了。

事实上 例：事实上控制好饮食是预防疾病的最佳措施。

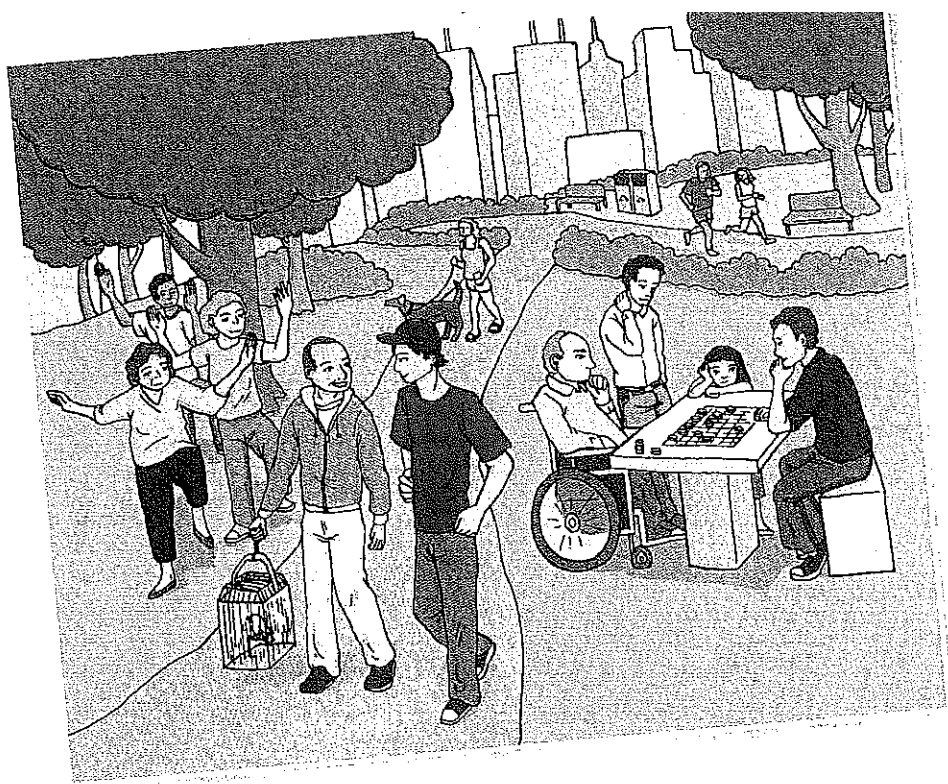
总的来说 例：总的来说，身体健康完全靠平时的注意和努力。

跟...有关 例：绝大多数的疾病都跟吃有关。

看来 例：看来，我们是可以采取措施预防现代疾病的。



第一课：健康与生活



LEARNING OBJECTIVES

In this lesson, you will learn to use Chinese to

1. Talk about your exercise routine;
2. Outline some healthy eating habits;
3. Describe habits that could make you age prematurely or harm your health.



RELATE AND GET READY

In your own culture/community—

- Do many people exercise in the morning in parks?
- Do people go to the gym to exercise?
- Are people conscientious about health and fitness?
- Are many people concerned about their weight?



Before You Study

Check the statements that apply to you.

- ☐ 1. I exercise regularly.
- ☐ 2. I exercise in the morning.

When You Study

Listen to the audio recording and scan the text. Ask yourself the following questions before you begin a close reading of the text.

1. Who is Li Wen?
2. Why is Lisa staying with Li Wen?



麗莎到北京後沒有住留學生公寓，為了更多地了解中國人的生活，她住進了一個中國家庭。房東夫妻二人都已^①退休，女兒李文在博物館工作，與^②父母住在一起。李文很想去美國留學，所以請麗莎做她的英文家教，這樣麗莎就不必付房租了。由於麗莎每天都跟李文的父母說中文，所以她的中文也進步得很快。

麗莎每天早上都出去散步，在她住的這個社區，在街邊，在公園，都能看見很多人，特別是老人，在鍛煉身體。他們有的^③站成一個圈，高高興興地跳舞，有的排成隊，慢慢地



- ☐ 3. I eat three meals a day.
- ☐ 4. I am careful about what I eat.
- ☐ 5. I often stay up late.

- 3. What does Lisa see every morning that impresses her so much?
- 4. Does Lisa exercise and take good care of her health?
- 5. What's Lisa's advice to Li Wen?



丽莎到北京后没有住留学生公寓，为了更多地了解中国人的生活，她住进了一个中国家庭。房东夫妻二人都已^①退休，女儿李文在博物馆工作，与^②父母住在一起。李文很想去美国留学，所以请丽莎做她的英文家教，这样丽莎就不必付房租了。由于丽莎每天都跟李文的父母说中文，所以她的中文也进步得很快。

丽莎每天早上都出去散步，在她住的这个小区，在街边，在公园，都能看见很多人，特别是老人，在锻炼身体。他们有的^③站成一个圈，高高兴兴地跳舞，有的排成队，慢慢地

打太極拳。這些早晨鍛煉^①的人們，成為北京特別的“風景”，使^④這個城市顯得非常有活力。

這一天早上麗莎正要出門，李文從房間走出來。

李文：麗莎，今天是星期六，怎麼這麼早就起床了？

麗莎：我本來想跟叔叔、阿姨去學太極拳，沒想到他們那麼早就出去了。

李文：我以為你只喜歡做瑜伽^②，怎麼對太極拳也有興趣？

麗莎：太極拳和瑜伽一樣，不但對身體有好處，而且動作很美。

李文：麗莎，你看大樹下邊，我爸、我媽正在跟那些退休老人打太極拳呢！你去找他們吧。

麗莎：好，一會兒就去。他們打得真棒，好像在表演一樣。我每天早晨出去散步，看見到處都是運動的人。中國人真重視鍛煉身體啊！

李文：對，現在大家都越來越注意身體健康了。哎，麗莎，美國人一般怎麼鍛煉身體？

麗莎：一般是跑步、游泳、打球等等，有些人也去健身房。至於我，除了做瑜伽以外，偶爾也跑步。

李文：難怪你的身體這麼健康，身材這麼好。

麗莎：我覺得如果想身體健康、身材好，除了多運動以外，還應該注意飲食。

李文：你一點兒都不胖，還需要注意飲食嗎？

麗莎：注意飲食不等於減肥。我認為只要身體健康就好，胖瘦並不重要。

李文：我工作忙，沒時間好好兒吃飯，常常隨便亂吃。你是怎麼注意飲食的呢？

麗莎：多喝水，多吃青菜、水果。另外，即使你非常忙，也一定要吃早飯，而且早飯要有營養；午飯要吃飽，因為下午還

LANGUAGE NOTES

① 在早晨進行練習或鍛煉/在早晨进行练习或锻炼 can be shortened to 晨練/晨练.

打太极拳。这些早晨锻炼^②的人们，成为北京特别的“风景”，使^④这个城市显得非常有活力。

这一天早上丽莎正要出门，李文从房间走出来。

李文： 丽莎，今天是星期六，怎么这么早就起床了？

丽莎： 我本来想跟叔叔、阿姨去学太极拳，没想到他们那么早就出去了。

李文： 我以为你只喜欢做瑜伽^②，怎么对太极拳也有兴趣？

丽莎： 太极拳和瑜伽一样，不但对身体有好处，而且动作很美。

李文： 丽莎，你看大树下边，我爸、我妈正在跟那些退休老人打太极拳呢！你去找他们吧。

丽莎： 好，一会儿就去。他们打得真棒，好像在表演一样。我每天早晨出去散步，看见到处都是运动的人。中国人真重视锻炼身体啊！

李文： 对，现在大家都越来越注意身体健康了。哎，丽莎，美国人一般怎么锻炼身体？

丽莎： 一般是跑步、游泳、打球等等，有些人也去健身房。至于我，除了做瑜伽以外，偶尔也跑步。

李文： 难怪你的身体这么健康，身材这么好。

丽莎： 我觉得如果想身体健康、身材好，除了多运动以外，还应该注意饮食。

李文： 你一点儿都不胖，还需要注意饮食吗？

丽莎： 注意饮食不等于减肥。我认为只要身体健康就好，胖瘦并不重要。

李文： 我工作忙，没时间好好儿吃饭，常常随便乱吃。你是怎么注意饮食的呢？

丽莎： 多喝水，多吃青菜、水果。另外，即使你非常忙，也一定要吃早饭，而且早饭要有营养；午饭要吃饱，因为下午还

② 瑜伽 can also be written as 瑜珈.

要學習和工作；晚飯就要少吃一點，不然會越來越胖，因為離上床睡覺的時間太近了。

李文：我們中國人有一句話：早餐要吃好，午餐要吃飽，晚餐要吃少^㉑，跟你說的幾乎一樣。

麗莎：真的？中國人也這樣說？可見是有科學道理的。

李文：要想身體好，在其他方面也要注意。

麗莎：你的意思是要有良好的生活習慣，對不對？

李文：對。不吸煙，不喝酒，早睡早起，最好不要熬夜。別的都沒問題，就是不熬夜我可做不到。我晚上常常得開夜車^㉒準備考研究生。

麗莎：那你必須^㉓儘可能找時間補充睡眠。

李文：你說得對，我是得注意了，否則我的兩隻眼睛都快變成熊貓^㉔眼了。

After You Study

Challenge yourself to complete the following tasks in Chinese.

1. Describe the scenes that make Lisa think Beijing is lively and full of energy.
2. Explain the similarity between tai chi and yoga, according to Lisa.

LANGUAGE NOTES

- ㉑ 早餐 is the same as 早飯/早飯. 午餐 is synonymous with 午飯/午飯, and 晚餐 with 晚飯/晚飯.
㉒ 開夜車/开夜车 means staying up late to work or study.

要学习和工作；晚饭就要少吃一点，不然会越来越胖，因为离上床睡觉的时间太近了。

李文：我们中国人有一句话：早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少^③，跟你说的几乎一样。

丽莎：真的？中国人也这样说？可见是有科学道理的。

李文：要想身体好，在其它方面也要注意。

丽莎：你的意思是要有良好的生活习惯，对不对？

李文：对。不吸烟，不喝酒，早睡早起，最好不要熬夜。别的都没问题，就是不熬夜我可做不到。我晚上常常得开夜车^④准备考研究生。

丽莎：那你必须^⑤尽可能找时间补充睡眠。

李文：你说得对，我是得注意了，否则我的两只眼睛都快变成熊猫^⑥眼了。

3. List the things that keep Lisa fit and healthy.

4. Explain why Li Wen is not getting enough sleep.

③ The negative of 必须/必须 is often 不必 or 不用.

⑥ 熊猫/熊猫 in Taiwan is known as 貓熊/貓熊.



VOCABULARY

- | | | | |
|-------------|-----------|-----------|---|
| 1. 與 与 | yǔ | conj/prep | and; with [See Grammar 2.] |
| 2. 夫妻 | fūqī | n | husband and wife; couple |
| 3. 退休 | tuìxiū | v | to retire |
| 4. 博物館 博物馆 | bówùguǎn | n | museum |
| 5. 散步 | sàn bù | vo | to take a walk; to go for a walk |
| 6. 鍛煉 锻炼 | duànliàn | v | to exercise; to work out; to undergo physical training |
| 7. 圈 | quān | n/v | circle; to encircle; to mark with a circle |
| 8. 排 | pái | v/n/m | to line up; row; line; (measure word for rows) |
| 9. 隊 队 | duì | n/m | a row or line of people; column; (measure word for teams and lines) |
| 10. 太極拳 太极拳 | tàijíquán | n | tai chi; a form of traditional Chinese shadow boxing |
| 11. 早晨 | zǎochen | n | morning; early morning |
| 12. 成為 成为 | chéngwéi | v | to become; to turn into |
| 13. 使 | shǐ | v | to make; to cause; to have someone do something [See Grammar 4.] |
| 14. 顯得 显得 | xiǎnde | v | to appear (to be); to seem |
| 15. 活力 | huóli | n | vitality; energy |
| 16. 出門 出门 | chū mén | vo | to go out; to leave home |
| 17. 瑜伽 | yújiā | n | yoga |
| 18. 動作 动作 | dòngzuò | n | movement; action |
| 19. 樹 树 | shù | n | tree |
| 20. 表演 | biǎoyǎn | v/n | to perform; to act; performance |

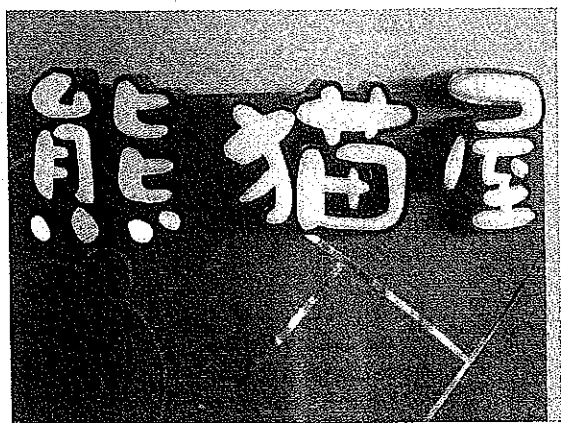
21. 重視	重视	zhòngshì	v	to attach importance to; to think much of
22. 注意		zhùyì	v/n	to pay attention to; attention
23. 等		děng	p	and so forth; etc.
24. 健身房		jiànshēnfáng	n	fitness center; gym
25. 偶爾	偶尔	ǒu'ěr	adv	occasionally
26. 身材		shēncái	n	stature; figure
27. 等於	等于	děngyú	v	to equal; to be equivalent to; to amount to
28. 減肥	减肥	jiǎn féi	vo	to lose weight
29. 只要		zhǐyào	conj	only if; as long as
30. 隨便	随便	suíbiàn	adj/vo	casual; careless; to do as one pleases
31. 即使		jíshǐ	conj	even if
32. 營養	营养	yíngyǎng	n	nutrition; nourishment
33. 飽	饱	bǎo	adj	full; satiated (after a meal)
34. 可見	可见	kějiàn	conj	it is obvious that; it can be seen that
35. 科學	科学	kēxué	n/adj	science; scientific; rational
36. 方面		fāngmiàn	n	aspect; respect
37. 吸煙	吸烟	xī yān	vo	to smoke a cigarette
38. 熬夜		áo yè	vo	to stay up late or all night; to burn the midnight oil
39. 必須	必须	bìxū	adv	must; have to; be obliged to
40. 補充	补充	bǔchōng	v	to supplement; to replenish
41. 睡眠		shuìmián	n	sleep
42. 否則	否则	fǒuzé	conj	otherwise

43. 隻 只 zhī m (measure word for one of certain paired things and some animals)

44. 熊貓 熊猫 xióngmāo n panda

Proper Noun

45. 李文 Lǐ Wén (a personal name)



這家商店賣的禮物與紀念品都做成熊貓的樣子或者有熊貓的照片。
这家商店卖的礼物与纪念品都做成熊猫的样子或者有熊猫的照片。

Enlarged Characters

與 隊 極 顯 隨 養 貓
与 队 极 显 随 养 猫



麗莎不住這兒。
丽莎不住这儿。

Grammar

1. Disyllabic Words Becoming Monosyllabic

In written Chinese some two-syllable modal verbs, adverbs, conjunctions and so on may appear in monosyllabic form, e.g.,

已經/已经 → 已 (already)

應該/应该 → 應/应 (should)

可以 → 可 (can, may)

因為/因为 → 因 (because)

為了/为了 → 為/为 (for the sake of)

比較/比较 → 較/较 (relatively; rather)

多半 → 多 (most, mostly)

雖然/虽然 → 雖/虽 (although)

但是 → 但 (but, however)

2. Conjunction and Preposition 與/与

與/与 is a conjunction as well as a preposition. It appears in written Chinese.

A: 與/与 is a conjunction in 生活與健康/生活与健康 and is synonymous with 和 and 跟. Here are two more examples: 教師與學生/教师与学生 (teachers and students), 沙漠與河流/沙漠与河流 (deserts and rivers).

B: Like 和 and 跟, 與/与 can serve as a preposition, e.g. 李文與父母住在一起/李文与父母住在一起 (Li Wen lives with her parents), 麗莎與天明一起去雲南旅行/丽莎与天明一起去云南旅行 (Lisa travels to Yunnan with Tianming), 我購物的標準與你們不同/我购物的标准与你们不同 (My shopping criteria are different from yours).

3. 有的..., 有的...

- ① 中午，旅行團的人都累了，他們有的躺在椅子上睡覺，有的靠在椅子上休息，都不說話了。

中午，旅行团的人都累了，他们有的躺在椅子上睡觉，有的靠在椅子上休息，都不说话了。

(Around midday, everyone in the tour group was tired. Some lay down on the chairs to take a nap, and some leaned back against the chairs to take a rest. Everybody stopped talking.)

- ② 我到公園的時候，看見有的人在散步，有的人排成隊打太極拳，有的人站成圈跳舞。

我到公园的时候，看见有的人在散步，有的人排成队打太极拳，有的人站成圈跳舞。

(When I got to the park, I saw some people taking walks, some people in rows practicing tai chi, and some people in a circle dancing.)

- ③ 我進學校的時候，看見孩子們有的在打球，有的在玩遊戲，有的坐在地上休息。

我进学校的时候，看见孩子们有的在打球，有的在玩游戏，有的坐在地上休息。

(When I arrived at the school, I saw that some children were playing ball, some were playing games, and some were sitting on the ground taking a break.)

4. 使 and Pivotal Sentences

使 means "to cause" or "to make."

- ① 由於房東整天不斷地抱怨這抱怨那，使他很不高興，決定馬上搬家。

由于房东整天不断地抱怨这抱怨那，使他很不高兴，决定马上搬家。

(The landlord's constant complaints made him very unhappy and he decided to move out right away.)



- ② 老師剛才說的話，使我理解了我為什麼考試考得不好。
老师刚才说的话，使我理解了我为什么考试考得不好。
(What the teacher just said made me realize why I didn't do well on the exam.)

This usage of 使 appears in this pattern:

Noun (subject) + 使 + noun (object/subject) + verb...

The noun after 使 acts as the object of 使 as well as the subject of the following verb as in ②.

老師的話/老师的话 (subject) + 使 + 我 (object/subject) + 理解...
(The teacher's words [subject] made me [object/subject] realize...)

This kind of sentence is called a pivotal sentence.

Other verbs that can be used in this way include 叫, 讓/让, etc. The 使 in sentences ① and ② can be replaced with 叫 or 讓/让.

- (1a) 由於房東整天不斷地抱怨這抱怨那，讓他很不高興，決定馬上搬家。

由于房东整天不断地抱怨这抱怨那，让他很不高兴，决定马上搬家。

- (2a) 老師剛才說的話，叫我理解了我為什麼考試考得不好。
老师刚才说的话，叫我理解了我为什么考试考得不好。

叫 and 讓/让 are colloquial. In comparison, 使 is more literary. Therefore, the examples above differ stylistically. In other words, in spoken language it is more appropriate to use 叫 or 讓/让, whereas it is more appropriate to use 使 in written-style language.

Please also note that 叫 and 讓/让 sometimes express a request or permission, e.g.,

- ③ 指導教授叫/讓你去一下。
指导教授叫/让你去一下。
(The advisor asked you to go see him.)

- ④ 那兒太危險，媽媽不叫/讓我去。
那儿太危险，妈妈不叫/让我去。
(That place is too dangerous. Mom wouldn't let me go there.)

使 cannot be used in this manner. Therefore, 叫 or 讓/让 in sentences ③ and ④ cannot be replaced by 使.

Words & Phrases

A. 顯得/显得 (to appear [to be]; to seem)

顯得/显得 is generally followed by an adjective, which is in turn often qualified by an adverb expressing degree or extent:

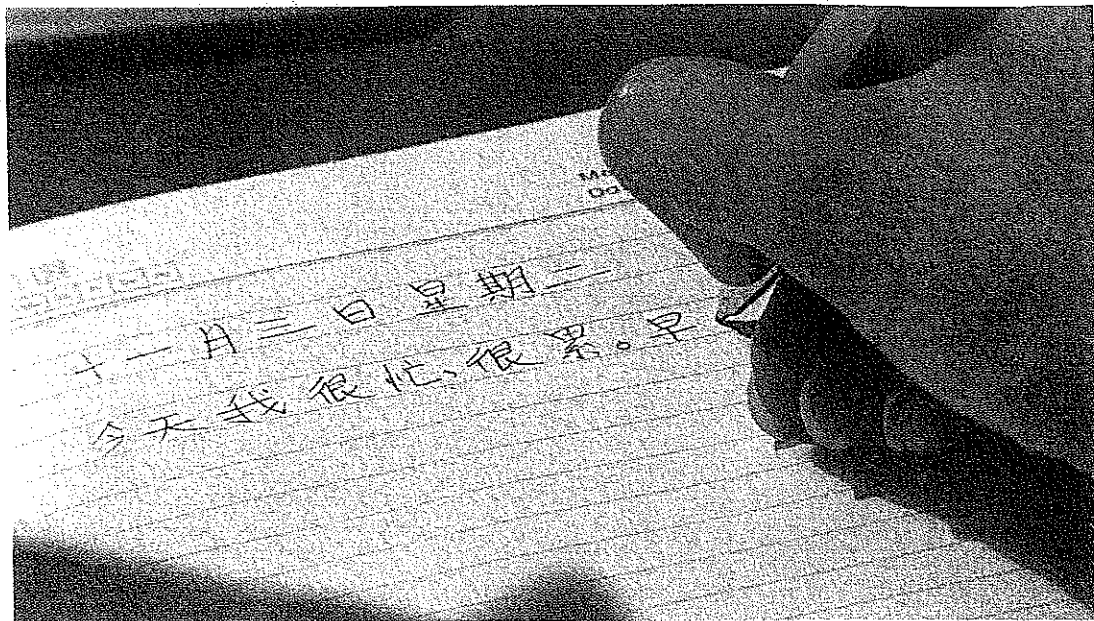
- ① 今天天氣很好，樹顯得特別綠，花顯得特別美。
今天天气很好，树显得特别绿，花显得特别美。
(Today's weather is great. The trees look unusually green, and the flowers unusually beautiful.)
- ② 你穿上這件襯衫顯得更漂亮。
你穿上这件衬衫显得更漂亮。
(This shirt makes you look even better.)
- ③ 我房間牆的顏色很深，顯得屋子很小。
我房间墙的颜色很深，显得屋子很小。
(The color of the walls in my room is very dark. It makes the room seem very small.)

B. 重視/重视 (to attach importance to; to think much of)

重視/重视 is used mainly as a predicate in a sentence and generally followed by an object. Sometimes 重視/重视 can also be used as an attributive.

- ① 公司很重視我姐夫，又給他加工資了。 [predicate]
公司很重视我姐夫，又给他加工资了。
(The company thinks very highly of my brother-in-law and gave him another raise.)
- ② 我們大學很重視科學研究，我們的教授在研究方面都很有名。 [predicate]
我们大学很重视科学研究，我们的教授在研究方面都很有名。
(Our university places a great deal of importance on scientific research. Our professors are all very famous for their research.)

- ③ 我爸爸現在最重視的事情是我的學習。 [attributive]
我爸爸现在最重视的事情是我的学习。
(What my dad cares the most about now is my studies.)



C. 等於/等于 (to equal; to be equivalent to; to amount to)

等於/等于 can mean that two numbers or two things are equal to each other.

- ① 已經一個星期了，你男朋友打電話你一直不接，不等於告訴他要跟他分手嗎？
已经一个星期了，你男朋友打电话你一直不接，不等于告诉他要跟他分手吗？
(You haven't taken your boyfriend's phone calls for a week now. Doesn't that amount to telling him you want to break up with him?)
- ② 孩子要什麼就給什麼不等於愛孩子，可能會使孩子變壞。
孩子要什么就给什么不等于爱孩子，可能会使孩子变坏。
(Giving a child whatever he wants isn't the same as loving the child. You might spoil the child instead.)

- ③ 二加二等於四。
二加二等于四。
(Two plus two equals four.)

- ④ 十五減九等於六。
十五减九等于六。
(Fifteen minus nine equals six.)

D. 只要…(就)… (only if; as long as)

In the “只要…(就)…” construction, 只要 introduces a necessary condition for the result expressed by the word or phrase following 就.

- ① 小林租房子，只要環境好就行，其他的他都不在乎。
小林租房子，只要环境好就行，其他的他都不在乎。
(When Little Lin is looking for an apartment, as long as the environment is good he'll rent it. He doesn't care about anything else.)
- ② 只要你好好兒用功學習，你的中文就一定會進步。
只要你好好儿用功学习，你的中文就一定会进步。
(As long as you study diligently, your Chinese will definitely improve.)
- ③ 很多父母認為，只要孩子平安、健康，就是自己最大的幸福。
很多父母认为，只要孩子平安、健康，就是自己最大的幸福。
(Many parents think that their biggest happiness is the safety and health of their children.)

E. 隨便/隨便 (casual; careless; to do as one pleases)

隨便/隨便 is an adjective. In this lesson, 隨便/隨便 means doing whatever one wants regardless of whether the action or behavior is appropriate or not. It can be a predicate or an adverbial.

- ① A: 明天的歡迎晚會我穿什麼衣服好?
明天的欢迎晚会我穿什么衣服好?
(What should I wear for tomorrow's welcome party?)

B: 隨便。你想穿什麼就穿什麼。 [predicate]
隨便。你想穿什么就穿什么。
(Whatever you like.)

- ② 現在是上課時間，你一會兒出去，一會兒進來，
太隨便了。 [predicate]
现在是上课时间，你一会儿出去，一会儿进来，
太随便了。
(It's class time now. You are in and out of the classroom as you please. That's way out of line.)

- ③ 上課不能隨便說話，有問題要舉手。 [adverbial]
上课不能随便说话，有问题要举手。
(You can't speak whenever you feel like it. If you have a question, raise your hand.)

- ④ A: 你為什麼問他交沒交女朋友?
你为什么问他交没交女朋友?
(Why did you ask if he had a girlfriend?)

B: 沒什麼，只是隨便問問。 [adverbial]
没什么，只是随便问问。
(No reason. I was just asking a casual question.)

F. 即使 (even if)

In 即使...也..., 即使 indicates a condition and a concession. The structure 即使... usually presents a hypothetical situation, and the 也... structure indicates a result or conclusion reached despite the previously mentioned hypothetical scenario.

- ① 即使熬夜不睡覺，我也要把這篇文章寫完。
即使熬夜不睡觉，我也要把这篇文章写完。
(Even if I [have to] stay up all night, I will finish writing this article.)
- ② 我啊！即使不吃東西只喝水，也會胖。
我啊！即使不吃东西只喝水，也会胖。
(For me, even if I didn't eat anything and just drank water, I'd still put on weight.)
- ③ 他的事業非常成功，但是太忙。即使是感恩節，也在辦公室工作。
他的事业非常成功，但是太忙。即使是感恩节，也在办公室工作。
(His career is very successful, but he is too busy. He has to work in the office even on Thanksgiving.)

G. 可見/可见 (it is obvious that; it can be seen that)

可見/可见 is a conjunction. It introduces a conclusion based on a previous statement or scenario.

- ① A: 小李，對不起，昨天去健身房鍛煉，我忘了找你了。
小李，对不起，昨天去健身房锻炼，我忘了找你了。
(Little Li, I'm sorry. I went to the gym to work out yesterday, and forgot to ask you to come along.)
- B: 可見你不重視我這個朋友。
可见你不重视我这个朋友。
(Obviously, you don't think much of me as a friend.)



A: 不，不，我最近老忘這忘那的。
不，不，我最近老忘这忘那的。
(Oh no, I've been absent-minded recently.)

B: 沒事兒，我只是隨便說說，開玩笑。
没事儿，我只是随便说说，开玩笑。
(It's OK. I didn't really mean it. I was just joking.)

② 現在很多人都不吸煙了，可見人們對健康還是重視的。
现在很多人都不吸烟了，可见人们对健康还是重视的。
(Nowadays many people have stopped smoking. You can see that people do care about their health.)

③ 你申請哪個公司哪個公司要你，可見你很棒。
你申请哪个公司哪个公司要你，可见你很棒。
(Every company you applied to wanted to hire you. Obviously, you are outstanding.)

H. 否則/否则 (otherwise)

否則/否则 is synonymous with 要不然, but is more literary in flavor. It generally occurs at the beginning of the second clause of a compound sentence:

① 麗莎說，旅行的時候一定要多帶幾件衣服，否則會很不方便。
丽莎说，旅行的时候一定要多带几件衣服，否则会很不方便。
(Lisa says that when you travel [you must] be sure to pack a lot of clothes; otherwise it'll be very inconvenient.)

② 過年的時候你一定要給爺爺奶奶打電話拜年，否則他們會不高興的。
过年的时候你一定要给爷爷奶奶打电话拜年，否则他们会不高兴的。
(You must call Grandpa and Grandma on New Year; otherwise they won't be very happy.)



發燒得趕快去看醫生，否則小病變成大病就糟糕了。

发烧得赶快去看医生，否则小病变成大病就糟糕了。

(If you have a fever, you'd better see a doctor as soon as possible, or a small ailment will turn into a serious medical condition.)

Language Practice

A. The Domino Effect

Based on each of the scenarios below, use 使 to express the idea that one thing sets another thing in motion.

EXAMPLE:

reading Chinese news online every day → his Chinese is getting better and better

→ 每天上網看中文新聞，
使他的中文越來越好。

每天上網看中文新聞，
使他的中文越來越好。

1. staying at a bed-and-breakfast every night → he saved a lot of money

2. practicing tai chi every morning → he is getting healthier

3. staying up late often → her eyes have almost become like a panda's

4. her dog is getting fatter and fatter → she is very worried

B. How's Your Math?

Work with a partner to do the following math problems in Chinese.

EXAMPLE: $135 + 40 = ?$

→ A: 一百三十五加四十等於多少?

B: 一百三十五加四十等於
一百七十五。

A: 一百三十五加四十等于多少?

B: 一百三十五加四十等于
一百七十五。

1. $76 + 36 = ?$

2. $308 + 699 = ?$

3. $1122 - 34 = ?$

4. $253 - 148 = ?$

C. Are You Accommodating?

a. As an accommodating host, what would you say to make your guest feel at ease?

EXAMPLE:

Guest: 你叫我給你寫幾個漢字?
寫什麼?

→ Host: 隨便寫。

Guest: 你叫我给你写几个汉字?
写什么?

Host: 随便写。

1. Guest: 我把地圖還給您。
放哪兒?

Host:

1. Guest: 我把地图还给您。
放哪儿?

2. Guest: 你這兒這麼多雜誌,
我能不能拿一本?

Host:

2. Guest: 你这儿这么多杂志,
我能不能拿一本?

3. Guest: 電視裏有足球賽,
籃球賽, 你想看什麼
比賽?

Host:

3. Guest: 电视里有足球赛,
篮球赛, 你想看什么
比赛?

b. You are the kind of easygoing person who will go along with whatever comes your way, and you think that people should do whatever they like.

EXAMPLE: What would you like for dinner?

→ A: 今天晚餐想吃點兒什麼?

A: 今天晚餐想吃点儿什么?

B: 隨便，你做什麼就吃什麼。

B: 隨便，你做什么就吃什么。

1. Which outfit should I wear for tonight's party?
2. Which color should we choose for the walls in the living room?
3. Where should we spend our Thanksgiving holiday?
4. Which tour group should we sign up for?

D. It's Obvious That...

Work with a partner. First state the given scenario, and then draw an inference from that description by using 可見/可见.

EXAMPLE:

他不回你的電話、電郵、短信，
可見他不想跟你交朋友。

他不回你的电话、电邮、短信，
可见他不想跟你交朋友。

1. 張天明從早到晚玩電腦遊戲，
常常忘了吃飯、睡覺，

1. 张天明从早到晚玩电脑游戏，
常常忘了吃饭、睡觉，

2. 張天明買衣服只看牌子，
從來不管價錢，

2. 张天明买衣服只看牌子，
从来不管价钱，

3. 麗莎在餐館點菜，
老是點青菜、豆腐，

3. 丽莎在餐馆点菜，
老是点青菜、豆腐，

4. 柯林和雪梅兩個人在一起
無論做什麼都是有說有笑的...

4. 柯林和雪梅两个人在一起
无论做什么都是有说有笑的...

E. Giving Your Advice

Warn your friend of the likely negative consequences if he or she doesn't do the following things.

EXAMPLE: 復習

复习

→ 你得復習，否則考試考得不好。 你得复习，否則考试考得不好。

1. 鍛煉

1. 锻炼

2. 注意飲食

2. 注意饮食

3. 早睡早起

3. 早睡早起

F. To Exercise or Not to Exercise

a. With a partner, take turns answering the following questions concerning your workout routine. If you don't work out at all, explain why.

1. 你平常鍛煉身體嗎？

1. 你平常锻炼身体吗？

2. 你平常怎麼鍛煉身體？

2. 你平常怎么锻炼身体？

3. 你多長時間鍛煉一次？

3. 你多长时间锻炼一次？

4. 你每次鍛煉多長時間？

4. 你每次锻炼多长时间？

5. 你覺得鍛煉身體有什麼好處？

5. 你觉得锻炼身体有什么好处？

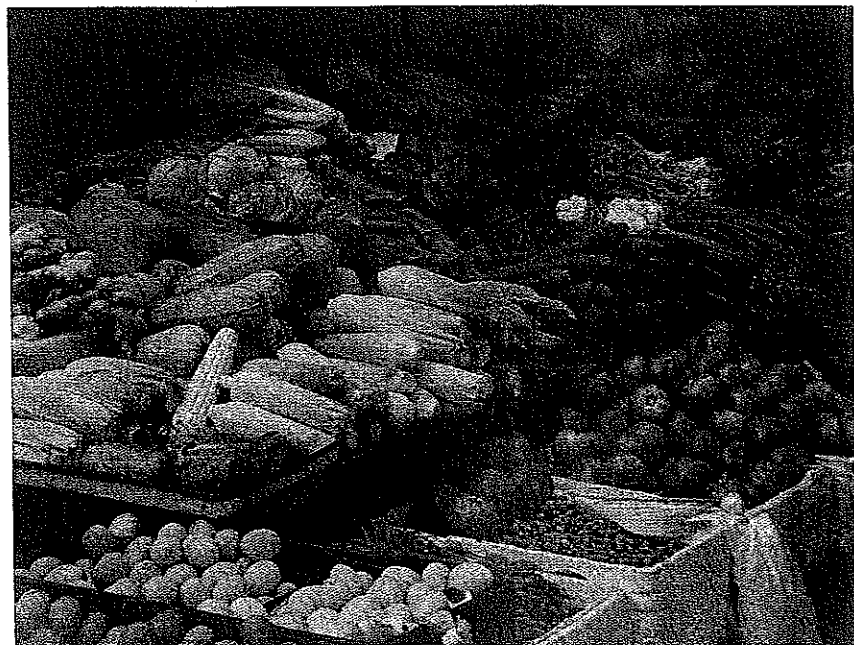
b. Connect your answers into to a coherent paragraph, and tell your class about your exercise routine.

G. It's Good for Your Body!

a. What would a doctor, a dietitian, or a personal trainer advise you to do to stay healthy, fit, and young?
Write their advice on the following chart.

多	少	別

b. In addition to the above, what other advice can you think of?



買菜的時候買什麼?
买菜的时候买什么?

H. Writing Practice

Fill in the blanks with the proper words and phrases from below and from the text of this lesson.

除了

以外

最好

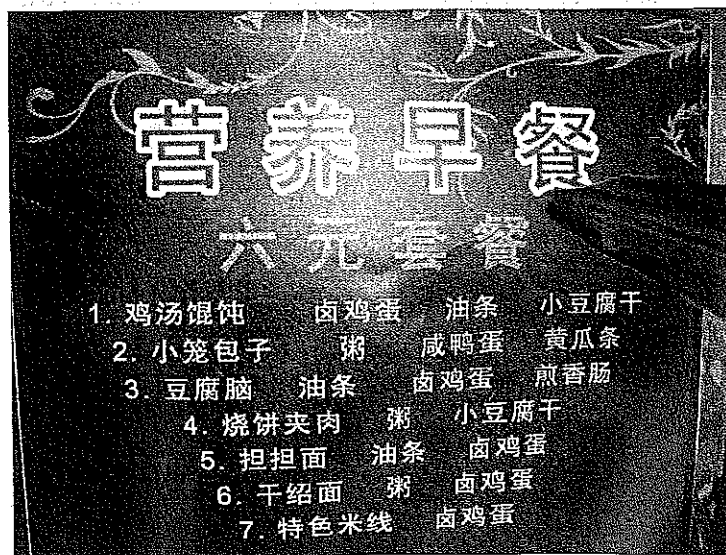
要

還/还

另外

一個人要想身體好，就應該
重視鍛煉身體，_____鍛煉
身體_____，_____要注
意飲食，_____多喝水，多
吃青菜水果；早餐_____，
午餐_____，晚餐
_____。_____，還要
有良好的生活習慣，
不_____，不_____，
早睡早起，_____不熬夜。

一个人要想身体好，就应该
重视锻炼身体，_____锻炼
身体_____，_____要注
意饮食，_____多喝水，多
吃青菜水果；早餐_____，
午餐_____，晚餐
_____。_____，還要
有良好的生活习惯，
不_____，不_____，
早睡早起，_____不熬夜。



Pinyin Text

Lìshā dào Běijīng hòu méiyǒu zhù liúxuésēng gōngyù, wèile gèng duō de liǎojiě Zhōngguó rén de shēnghuó, tā zhù jìn le yí ge Zhōngguó jiāting. Fángdōng fūqī èr rén dōu yǐ^① tuì xiū, nǚ'ér Lǐ Wén zài bówùguǎn gōngzuò, yǔ^② fùmǔ zhù zài yìqǐ. Lǐ Wén hěn xiǎng qù Měiguó liú xué, suǒyǐ qǐng Lìshā zuò tā de Yīngwén jiājiào, zhèyàng Lìshā jiù búbì fù fángzū le. Yóuyóu Lìshā měi tiān dōu gēn Lǐ Wén de fùmǔ shuō Zhōngwén, suǒyǐ tā de Zhōngwén yě jìnbù de hěn kuài.

Lìshā měi tiān zǎoshang dōu chū qu sǎn bù, zài tā zhù de zhè ge xiǎoqū, zài jiē biān, zài gōngyuán, dōu néng kàn jiàn hěn duō rén, tèbié shì lǎorén, zài duànliàn shēntǐ. Tāmen yǒude^③ zhàn chéng yí ge quān gāo gāo xìng xìng de tiào wǔ, yǒude pái chéng duì, màn màn de dǎ tàijíquán. Zhè xiē zǎochen duànliàn^④ de rénmen, chéngwéi Běijīng tèbié de “fēngjǐng”, shì^⑤ zhè ge chéngshì xiǎnde fēicháng yǒu huólì.

Zhè yì tiān zǎoshang Lìshā zhèng yào chū mén, Lǐ Wén cóng fángjiān zǒu chu lai.

Lǐ Wén: Lìshā, jīntiān shì xīngqīlǐ, zěnmē zhème zǎo jiù qǐ chuáng le?

Lìshā: Wǒ běnlái xiǎng gēn shūshu, āyí qù xué tàijíquán, méi xiǎng dào tāmen nàme zǎo jiù chū qu le.

Lǐ Wén: Wǒ yǐwéi nǐ zhǐ xǐhuan zuò yújiā^⑥, zěnmē duì tàijíquán yě yǒu xìngqù?

Lìshā: Tàijíquán hé yújiā yíyàng, búdàn duì shēntǐ yǒu hǎochu, érqǐ dòngzuò hěn měi.

Lǐ Wén: Lìshā, nǐ kàn dà shù xià bian, wǒ bà, wǒ mā zhèngzài gēn nà xiē tuì xiū lǎorén dǎ tàijíquán ne! Nǐ qù zhǎo tāmen ba.

Lìshā: Hǎo, yí huìr jiù qù. Tāmen dǎ de zhēn bàng, hǎoxiàng zài biǎoyǎn yíyàng. Wǒ měitiān zǎochen chū qu sǎn bù, kàn jiàn dào chù dōu shì yùndòng de rén. Zhōngguó rén zhēn zhòngshì duànliàn shēntǐ a!

Lǐ Wén: Duì, xiànzài dàjiā dōu yuè lái yuè zhùyì shēntǐ jiànkāng le. Āi, Lìshā, Měiguó rén yìbān zěnmē duànliàn shēntǐ?

Lìshā: Yìbān shì pǎo bù, yóu yǒng, dǎ qiú děng děng, yǒu xiē rén yě qù jiànshēnfáng. Zhiyú wǒ, chúle zuò yújiā yǐwài, ǒu'ěr yě pǎo bù.

Lǐ Wén: Nánguài nǐ de shēntǐ zhème jiànkāng, shēncái zhème hǎo.

Lìshā: Wǒ juéde rúguǒ xiǎng shēntǐ jiànkāng, shēncái hǎo, chúle duō yùndòng yǐwài, hái yīnggāi zhùyì yǐnshí.

Lǐ Wén: Nǐ yì diǎnr dōu bú pàng, hái xūyào zhùyì yǐnshí ma?

- Lìshā: Zhùyì yǐnshí bù děngyú jiǎn féi. Wǒ rènwéi zhǐyào shēntǐ jiànkāng jiù hǎo, pàng shòu bìng bú zhòngyào.
- Lǐ Wén: Wǒ gōngzuò máng, méi shíjiān hǎo hāor chī fàn, chángcháng suǒbiàn luàn chī. Nǐ shì zěnmē zhùyì yǐnshí de ne?
- Lìshā: Duō hē shuǐ, duō chī qīngcài, shuǐguǒ. Lìngwài, jíshǐ nǐ fēicháng máng, yě yídìng yào chī zǎofàn, érqǐě zǎofàn yào yǒu yíngyǎng; wǎnfàn yào chī bǎo, yīnwèi xiàowǔ hái yào xuéxí hé gōngzuò; wǎnfàn jiù yào shǎo chī yì diǎn, bùrán huì yuè lái yuè pàng, yīnwèi lí shàng chuáng shuì jiào de shíjiān tài jìn le.
- Lǐ Wén: Wǒmen Zhōngguó rén yǒu yí jù huà: Zǎocān yào chī hǎo, wǔcān yào chī bǎo, wǎncān yào chī shǎo^⑤, gēn nǐ shuō de jīhū yíyàng.
- Lìshā: Zhēn de? Zhōngguó rén yě zhème shuō? Kějiàn shì yǒu kēxué dào lǐ de.
- Lǐ Wén: Yào xiǎng shēntǐ hǎo, zài qítā fāngmiàn yě yào zhùyì.
- Lìshā: Nǐ de yìsi shì yào yǒu liánghǎo de shēnghuó xíguàn, duì bu duì?
- Lǐ Wén: Duì. Bù xī yān, bù hē jiǔ, zǎo shuì zǎo qǐ, zuìhǎo bú yào áo yè. Bié de dōu méi wèntí, jiù shì bù áo yè wǒ kě zuò bú dào. Wǒ wǎnshang chángcháng děi kāi yèchē^⑥ zhǔnbèi kǎo yánjiūshēng.
- Lìshā: Nà nǐ bìxū^⑦ jǐn kěnéng zhǎo shíjiān bǔchōng shuìmián.
- Lǐ Wén: Nǐ shuō de duì, wǒ shì děi zhùyì le, fǒuzé wǒ de liǎng zhī yǎnjīng dōu kuài biàn chéng xióngmāo^⑧ yǎn le.

English Text

After Lisa arrived in Beijing, she didn't stay in the international students' dorm. To learn more about the lives of the Chinese people, she moved in with a Chinese family. The landlord and his wife are both retired. Their daughter Li Wen works at a museum and lives with her parents. Li Wen would very much like to go to America to study, so she asked Lisa to be her English tutor. This way Lisa won't have to pay rent. Because Lisa speaks Chinese with Li Wen's parents every day, her Chinese has improved a lot.

Every morning Lisa goes out for a walk. In the residential area where she lives, on the street corners and in the parks you can see many people, especially older people, exercising. Some of them stand in circles and have a good time dancing. Some form rows and slowly practice tai chi. These

people who exercise every morning have become a special part of the Beijing "landscape" and make the city seem full of vitality.

This morning Lisa is about to go out when Li Wen comes out from her room.

Li Wen: Lisa, today is Saturday. How come you are up so early?

Lisa: I thought I'd like to learn tai chi with Uncle and Auntie. I didn't expect them to go out so early.

Li Wen: I thought you only liked to do yoga. How come you are interested in tai chi, too?

Lisa: Tai chi and yoga are alike. Not only are they good for you, the movements are also very beautiful.

Li Wen: Lisa, look, under the big trees my mom and dad are practicing tai chi with those retirees. Go look for them.

Lisa: OK. I'll leave in a moment. They are so great; they look as if they were performing. Every morning I go out for a walk and see people exercising everywhere. Chinese people really take exercising very seriously.

Li Wen: That's right. Nowadays people pay more and more attention to health. Lisa, how do Americans usually exercise?

Lisa: Generally, they jog, swim, play ball, and so on. Some people also go to the gym. As for me, besides doing yoga, I occasionally jog, too.

Li Wen: No wonder you are so healthy and have such a good figure.

Lisa: I think if you want to be healthy and have a good figure, besides getting plenty of exercise, you also have to pay attention to your diet.

Li Wen: You don't have one ounce of fat on you. Do you still need to pay attention to your diet?

Lisa: Paying attention to your diet is not the same as losing weight. I think as long as you are healthy then you're fine. Weight isn't so important.

Li Wen: I'm busy with work and don't have time to eat well. I often just eat whatever I can find. How do you pay attention to your diet?

Lisa: I drink lots of water and eat lots of vegetables and fruit. Besides, even if you are very busy, you must have breakfast, and it must be nutritious. Have a big lunch because you have to study and work in the afternoon. Have a small dinner. Otherwise you'll put on more and more weight, because it's too close to bedtime.

Li Wen: We Chinese have a saying, "Eat a good breakfast, a big lunch, and a small dinner," which says more or less the same thing.

Lisa: Really? The Chinese say the same thing? Then obviously, there's a scientific basis to it.

Li Wen: If you want to be healthy, you have to pay attention to other areas, too.

Lisa: You mean you have to have a good lifestyle, right?

Li Wen: Right. Don't smoke, don't drink. Go to bed early and get up early. It's best not to stay up late. I can do them all except for not staying up late. I often have to burn the midnight oil to prepare for the graduate admissions exam.

Lisa: Then you must find time to make up for your sleep deficit as much as possible.

Li Wen: You're right. I do have to pay attention, or my two eyes will soon turn into panda eyes.

SELF-ASSESSMENT

How well can you do these things? Check (☒) the boxes to evaluate your progress and see which areas you may need to practice more.

I can	Very Well	OK	A Little
Talk about my exercise routine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outline healthy eating habits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Describe lifestyle habits that could make me age prematurely or harm my health	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第二课：健康的饮食习惯

[1] 从本周一开始，我校快餐食品，比如比萨饼、汉堡包等都涨价20%，但是荤素搭配的盒饭降价20%。奇怪的是，相对便宜、健康的盒饭没有吸引更多的学生去吃。喜欢吃快餐的学生照样吃快餐，因为他们习惯了。

[5] 学校餐厅为什么要调整饭菜的价格呢？近年来，我校学生普遍偏食，而且越来越不重视饮食健康。他们特别爱吃快餐及各种垃圾食品。这些不良的饮食习惯影响了他们的身体发育和健康。校医指出，多吃快餐尤其是高糖及油腻食品，直接影响了学生的身体素质，有害健康。有些学

[10] 生已经得了肥胖症、高血压、高血脂等疾病。虽然学校餐厅想了一些办法来吸引学生多吃健康食品，但是效果不明显。上学期末，校方、学生会

跟餐厅商量并决定上调快餐

的价格，希望吃快餐的

[15] 学生改吃健康的盒饭。

学生会今天分别采访了二十名七年级和十一年级的学生。

采访的结果令人

[20] 遗憾：多数学

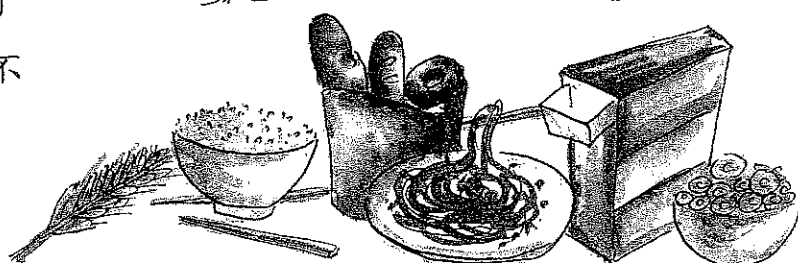
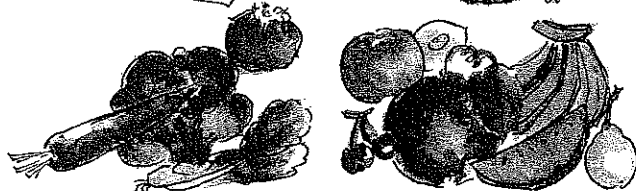
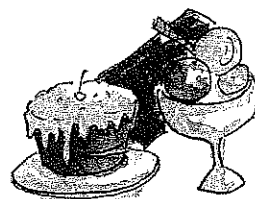
生表示，餐厅

供应的盒饭不

好吃，还有

人说他们喜

[25] 欢吃快餐，



就是贵一点儿也不在乎。

看来，盒饭不能够代替快餐，高价的快餐食品也不会吓跑学生。学校和学生会还得再跟餐厅商量，一方面不能增加学生午饭的花费，另一方面要“逼”学生少吃快餐，改吃健康食品，从而改掉[30]不良的饮食习惯。

(胡小丽报道)

生词

- | | |
|---|---|
| 1. 涨 (漲) ^{zhǎng} rise 涨价 ^{zhǎng jià} rise in price | 16. 血压 ^{xuè yā} blood pressure |
| 2. 荤 (葷) ^{hūn} meat or fish | 17. 高血压 ^{gāo xuè yā} high blood pressure |
| 3. 搭配 ^{dā pèi} mix in proportions | 18. 血脂 ^{xuè zhī} blood fat |
| 4. 降价 ^{jiàng jià} cut down the price | 19. 疾病 ^{jí bìng} disease |
| 5. 怪 ^{guài} strange 奇怪 ^{qí guài} unexpected; strange | 20. 效果 ^{xiào guǒ} result |
| 6. 相对 ^{xiāng duì} relatively | 21. 上调 ^{shàng tiáo} raise |
| 7. 照样 ^{zhào yàng} as before; as usual | 22. 遗 (遺) ^{yí} leave behind |
| 8. 价格 ^{jià gé} price | 23. 憾 ^{hàn} regret 遗憾 ^{yí hàn} regretful |
| 9. 偏 ^{piān} partial | 24. 供应 ^{gòng yīng} supply |
| 10. 偏食 ^{piān shí} (have a) partiality for
a particular kind of food | 25. 在乎 ^{zài hu} care about; mind |
| *10. 发育 ^{fā yù} growth | 26. 能够 ^{néng gòu} can; be able to |
| 11. 指出 ^{zhǐ chū} point out | 27. 代替 ^{dài tì} replace |
| 12. 直接 ^{zhí jiē} directly | 28. 高价 ^{gāo jià} high price |
| 13. 素质 ^{sù zhì} quality | 29. 吓 (嚇) ^{xià} frighten; scare |
| 14. 害 ^{hài} harm 有害 ^{yǒu hài} be harmful to | 30. 一方面……, 另一方面……
^{yí fāng miàn líng yí fāng miàn}
on the one hand..., on the other hand... |
| 15. 症 (癥) ^{zhèng} symptom | |
| 肥胖症 ^{féi pàng zhèng} obesity | |

口语热身

1. 根据课文回答问题

- 1) 这个星期，学校餐厅饭菜的价格有什么变化？结果怎样？
- 2) 学校的餐厅为什么要调整饭菜的价格？
- 3) 由于吃快餐过多，有些学生得了什么疾病？
- 4) 谁决定上调快餐的价格？
- 5) 学生会采访二十名学生的结果为什么令人遗憾？
- 6) 学校和学生会下一步想怎么做？他们想达到什么目的？

2. 根据实际情况回答问题

- 1) 你们学校有餐厅吗？餐厅都卖些什么食品？你一般午饭吃什么？吃一顿午饭，你一般要花多少钱？
- 2) 餐厅卖的饭菜价格怎么样？哪些食品比较贵？哪些食品比较便宜？如果快餐价格上调50%，你觉得吃快餐的人会减少吗？为什么？
- 3) 你们学校有没有想办法让学生们少吃快餐？想了什么办法？办法有效吗？
- 4) 如果学校餐厅停止供应垃圾食品，比如薯条、汉堡包、可乐等，学生们会怎么想？
tíng zhǐ
- 5) 你们学校餐厅饭菜的价格是谁决定的？学生会的成员可以参与决定饭菜的价格吗？为什么？
- 6) 在你周围的同学当中，偏食、挑食的人多吗？他们喜欢吃什么？不喜欢吃什么？
- 7) 你认为现在大部分青少年的饮食习惯健康吗？为什么青少年特别喜欢吃快餐？
- 8) 你觉得你的饮食习惯健康吗？你怎样保持饮食的均衡？
bǎo chí

1. 完成句子

① 例子：从本周一开始，快餐食品涨价20%。(第1行)

从今天开始，_____。

② 例子：奇怪的是，相对便宜、健康的盒饭没有吸引更多的学生去吃。(第2行)

有趣的是，_____。

③ 例子：多吃快餐尤其是高糖及油腻食品，有害健康。(第8行)

_____有害健康。

2. 选择其中一个短语造句

① 例子：近年来，我校学生越来越不重视饮食健康。(第5行)

上个学期/今年年初/二十一世纪

② 例子：他们特别爱吃快餐及各种垃圾食品。

(第6行)

十分/非常/挺/最/相当

③ 例子：他们喜欢吃快餐，就是贵一点儿也不在乎。

(第24行)

离不开/少不了/不得了/舍不得

3. 用所给词语造句

例子：一方面不能增加学生午饭的花费，另一方面要“逼”学生改吃健康食品。(第28行)

一方面 健康食品

另一方面 锻炼身体

4. 从课文中找反义词

1) 降价→() (第2行)

4) 轻视→() (第6行)

2) 素 → () (第2行)

5) 间接→() (第9行)

3) 正 → () (第6行)

6) 少数→() (第20行)

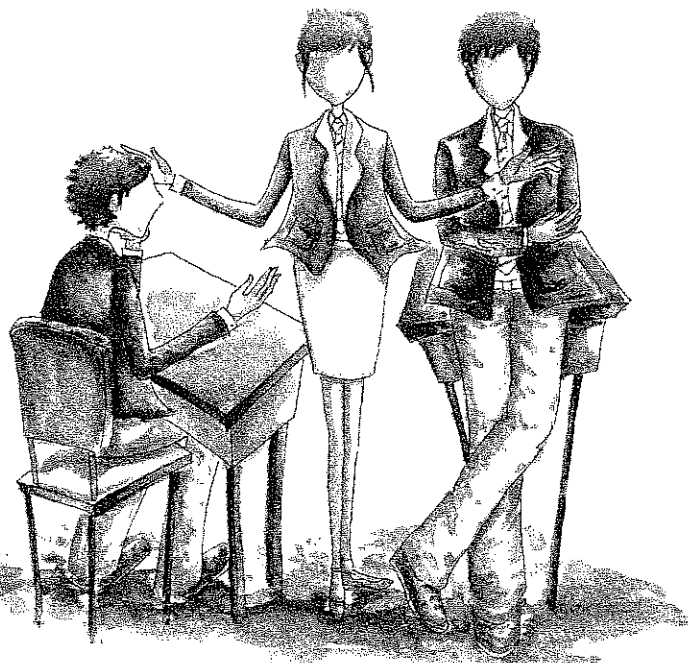
口语训练

实际运用

角色扮演

在这个口语练习中有三个角色：学生会主席、副主席和学生代表。在学校里，你们看到一些违反校规的现象。你们的讨论要提及：

- 最近学校里有哪些违反校规的现象？
- 为什么会出现这些现象？
- 这些违反校规的现象给学校带来了哪些挑战？
- 你们给学校提出哪些建议？



例子：

主席：我们今天开会的主要目的是针对最近学校里一些违反校规的现象，讨论一下看能不能给学校提一些建议。

副主席：我也注意到了。有的同学在课堂上不尊重老师，随便讲话。老师提醒了他们好多次，他们还是不听。

学生：我认为这不是学生的错，因为有的老师讲课没有吸引力，学生有时候也听不懂，所以他们才会随便说话。

副主席：我今天上的历史课就很闷，因为老师满堂灌，^{mǎn táng} 不给学生参与的机会。^{guàn} 我认为在课堂上，老师应该激发学生的学习动机，培养学生的独立思考能力，鼓励学生提问。如果学生对上课的内容感兴趣了，就不会在下面随便说话了。

主席：不管什么原因，学生在学校就是不应该违反校

规。^{fàn cuò}犯错的学生就应该受到适当的处罚。我认为学校的校规不够严格，所以现在有越来越多的学生对校规不加理会。

副主席：在我们班里，有个别同学经常迟到、早退，有时候甚至逃课。班主任好像只罚他课后留校。我觉得处罚太轻了。如果有人逃课，学校就应该通知家长，让学生停课一天。

主席：学校校规好几年没有修改^{xiū gǎi}了，有的处罚确实太轻了。

副主席：是啊！学校应该制定严格的校规，比如有人打架、偷东西，就应该^{yán lì}严厉处罚，甚至开除他们。

学生：可是校规是学校制定的，我们有发言权吗？

副主席：我们可以向校长、家长教师协会提建议，看看有哪些校规需要修改。

主席：我会把今天开会的纪要^{jì yào}打印出来，然后大家再看看。我也会去找校长谈一谈，看看我们能为学校做些什么。

参考句子

- a) 有些同学好奇心强、胆子大，想挑战校规，做不该做的事。受到处罚时，他们又很^{hòu huǐ}后悔。
- b) 有些同学喜欢开玩笑，有时候玩笑开过头了，让一些同学受不了。
- c) 有些家长忙着工作、赚钱，把管教子女的责任完全推给学校。
- d) 有些同学不交或迟交作业、抄别人的作业，学校也不管。
- e) 现在的年轻人往往做事自作主张，不考虑后果。
- f) 有的同学在校内抽烟，学校好像也没有人管。他们在低年级的同学面前树立了很不好的形象。学校应^{zhòng fá}重罚这些学生。
- g) 青少年辨别是非的能力不强，所以学校应该制定严格的校规，让学生知道什么事可以做，什么事不可以做。
- h) 对于违反校规的同学，学校也要给他们^{gǎi zhèng}改正的机会，这也是青少年成长的一个过程。

写作训练

实际运用

1. 写建议信

写一封信给你们
的校长，对学校今年的
教学及管理提出你的看
法和改进的建议。在信
里，你要提及：

- 学校哪些方面的工作做得不够好？
- 校规应该作哪些调整？
- 你有哪些建议？



参考句子

- a) 今年各科老师课后都拼命留作业。他们根本就不理解我们要学六门课。每天为了完成作业，我们连睡觉的时间都没有了。
- b) 在课上，有的学生根本听不懂老师在讲什么，回家后还要自学或者请补习老师。
- c) 有的老师教书不认真，不负责任，收了学生的作业也不及时改。
- d) 学校应该给高中生一些自由，允许他们谈恋爱。
- e) 学校应该允许高中生穿便服上学，让他们为上大学做好准备。
- f) 学校对迟到、早退、逃课的学生有时候睁一只眼闭一只眼，处罚也不严。
- g) 学校的环保工作做得不够好，很多学生不节约用水、用电，垃圾也没有分类回收。
- h) 学校应该设立奖学金，奖励那些全面发展或有特长的学生。

2. 阅读短文并写回应式作文

你的各科老师在教学中也时常运用多媒体教学手段。参考以下短文，写一篇博客，说一说哪些课适合用多媒体来辅助教学，哪些课适合用传统教学方法。

多媒体教学与传统教学

现在多媒体教学越来越普遍。跟传统教学相比，多媒体教学的确有很多优势：第一，多媒体集图、文、声、像的功能为一体，可从多角度调动学生的情绪、注意力和兴趣；第二，多媒体的交互性使学生能更多地参与，学习起来会更主动；第三，多媒体软件除了能形象、生动地演示教学内容以外，还可重复播放、使用，有利于解决教学中的难点，课下还可以帮助学生复习；第四，多媒体可实现个性化教学，能针对不同水平和接受能力的学生；第五，多媒体信息量大，能节约空间和时间，提高教学效率。

虽然多媒体教学在现代教育中确实起着很大的作用，但我们也应该注意到，多媒体教学手段不能完全取代传统的教学方法。无论是用电脑、投影仪，还是录像机、电视机，都要用到“电”。如果遇到停电或机器故障，而且事先也没有作好两手准备，那么教师就会束手无策，从而影响教学效果。跟教师相比，多媒体在教学中仍然处于辅助的地位，不能代替教师的全部工作。教学过程的各个环节仍要由教师来组织、展开。传统教学中，教师的个人魅力、文化修养、与学生的情感交流等也是多媒体教学无法取代的。

因此，理想的教学应该是：教师在备课时设计并选择最合适的教学媒体，教学时再配合传统的教学手段。在课堂上，教师还要把握好多媒体的使用时机，正确处理多媒体和普通教具、语言表达之间的关系，这样才能获得最佳的教学效果。

第五单元

第3课

[1] 张：观众朋友们好！我叫张军。今天，我们有幸请来了我市现代疾病专家王医生，为我们讲一讲“生活方式与现代疾病”这一热门话题。王医生，现代人的生活方式有哪些特点？

[5] 王：简单地说，现代人的生活很忙碌，精神压力大，饮食不健康，也不均衡，又没有时间运动。有些人还吸烟、喝酒，这些不良嗜好都对健康不利。

张：那么，现代疾病又有哪些呢？

王：主要有心脏病、高血压、糖尿病、癌症等。过去，一般老年人才得这些疾病，但是，近年来越来越多的年轻人也容易得这些病。因此，现代疾病一定要提早预防。

张：怎样才能预防这些疾病呢？

王：如果仔细分析一下，我们不难看出，绝大多数的现代疾病都跟吃有关。因此，我要劝告大家多吃粗粮，多吃蔬菜、水果，还要尽量少吃肉，少吃垃圾食品。一日三餐营养要均衡，还要定时、定量进食。另外，现代人要少吃盐，少吃高糖、油腻的食品，少喝饮料。事实上，控制好饮食是预防现代疾病的最佳措施。

张：看来，我们是可以采取措施预防现代疾病的。除了注意饮食以外，还要注意什么呢？



[25] 王: 要长期坚持运动, 每周至少运动三次。除了运动以外, 生活要有规律, 每天要保证充足的睡眠。还有, 要放松, 保持好的心情, 不要过度紧张、劳累。过度紧张和疲劳对健康很有害。总的来说, 身体健康完全靠平时的注意和努力。

张: 谢谢王医生!

[30] 王: 不用谢。

生词

- | | |
|--|--|
| 1. 有幸 ^{yǒuxìng} be fortunate | 18. 进食 ^{jìn shí} take food |
| 2. 热门 ^{rè mén} popular | 19. 另外 ^{lìng wài} in addition; besides |
| 3. 话题 ^{huà tí} subject of a talk | 20. 事实 ^{shì shí} fact |
| 4. 碌 ^{lù} busy 忙碌 ^{máng lù} busy | 事实上 ^{shì shí shàng} actually; as a matter of fact |
| 5. 嗜 ^{shì} have a liking for 嗜好 ^{shì hào} hobby; addiction | 21. 控 ^{kòng} control 控制 ^{kòng zhì} control |
| 6. 那么 ^{nà me} then; in that case | 22. 措 ^{cuò} make plans 措施 ^{cuò shī} measure |
| 7. 心脏病 ^{xīn zàng bìng} heart disease | 23. 采取 ^{cǎi qǔ} adopt; take |
| 8. 尿 ^{niào} urine 糖尿病 ^{táng niào bìng} diabetes | 24. 长期 ^{cháng qī} long-term |
| 9. 癌 ^{ái} cancer 癌症 ^{ái zhèng} cancer | 25. 坚持 ^{jiān chí} persist on |
| 10. 提早 ^{tí zǎo} be earlier than planned and expected | 26. 至少 ^{zhì shǎo} at least |
| 11. 防 ^{fáng} guard against 预防 ^{yù fáng} prevent | 27. 规律 ^{guī lǜ} regular pattern |
| 12. 仔细 ^{zǐ xì} careful | 28. 保证 ^{bǎo zhèng} assure; guarantee |
| 13. 析 ^{xī} analyze 分析 ^{fēn xī} analyze | 29. 充足 ^{chōng zú} sufficient |
| 14. 劝 (劝) ^{quàn} try to persuade | 30. 保持 ^{bǎo chí} keep; maintain |
| 劝告 ^{quàngào} persuade; advise | 31. 过度 ^{guò dù} excessive |
| 15. 大家 ^{dà jiā} everybody | 32. 劳 (劳) ^{láo} fatigue 劳累 ^{láo lèi} tired; overworked |
| 16. 粮 (粮) ^{liáng} grain; food | 33. 疲 ^{pí} tired 疲劳 ^{pí láo} tired |
| 粗粮 ^{cū liáng} coarse food grain | 34. 总的来说 ^{zǒng de lái shuō} generally speaking |
| 17. 定量 ^{dìng liang} fixed quantity | 35. 完全 ^{wán quán} completely |

口语热身

消化课文

1. 根据课文回答问题

- 1) 王医生是哪方面的专家？她今天要讲什么话题？
- 2) 现代人的哪些生活方式不利于健康？
- 3) 人们常说的现代疾病有哪些？
- 4) 哪些现代疾病是可以预防的？
- 5) 大多数现代疾病跟什么有关？在饮食方面，现代人应该怎样做才能预防这些疾病？
- 6) 除了饮食以外，现代人还应该如何预防现代疾病？

2. 根据实际情况回答问题

- 1) 在你居住的地方，人们的生活节奏快吗？精神压力大吗？表现在哪些方面？
- 2) 你周围的人经常做哪些运动？在你们国家或地区，最受欢迎的运动有哪些？
- 3) 在你居住的地方，人们可以在公共场所抽烟吗？哪些公共场所不允许抽烟？如果有人犯规会受到什么处罚？
- 4) 你们国家或地区的人喜欢喝酒吗？他们常喝什么酒？他们酒后会闹事吗？酒后驾驶的现象严重吗？
- 5) 在你居住的地方，人们常吃高盐、高糖、高脂肪的食物吗？这对他们的身体有什么影响？
- 6) 你周围的人注意控制饮食吗？他们是怎么做的？
- 7) 你周围的人生活有规律吗？他们的睡眠是否充足？他们精神紧张的时候是如何来放松的？
- 8) 为了保证青年人的饮食健康，政府作了哪些努力？效果怎样？

1. 选择其中一个短语造句

①例子：请王医生为我们讲一讲“生活方式与现代疾病”这一热门话题。(第2行)

介绍一下/谈谈/说一说

②例子：绝大多数的现代疾病都跟吃有关。(第13行)

跟……无关/关系很好/同岁

2. 用所给词语造句

①例子：“生活方式与现代疾病”这一热门话题
(第2行)

饮食与健康 话题

②例子：现代人饮食不健康，也不均衡，又没有
时间运动。(第5行)

工作忙 又

③例子：我要劝告大家多吃粗粮。(第14行)

应该 少喝饮料

④例子：每周至少运动三次。(第25行)

这本小说 两遍

3. 用带点的词语模仿例子造句

例子：简单地说，现代人的饮食不健康。(第5行)

事实上，控制好饮食是预防现代疾病的最佳措施。(第18行)

看来，我们是可以采取措施预防现代疾病的。(第19行)

总的来说，身体健康完全靠平时的注意和努力。(第28行)

说实话，现代人的精神压力很大。

4. 从课文中找反义词

1) 古代→() (第2行) 4) 极少数→() (第13行)

2) 冷门→() (第3行) 5) 细粮 → () (第14行)

3) 粗心→() (第13行) 6) 轻松 → () (第27行)

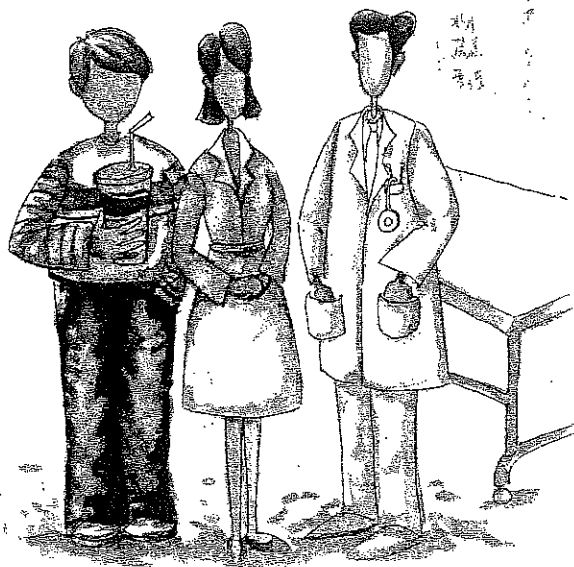
口语训练

实际运用

角色扮演

在这个口语练习中有三个角色：营养师、家长和学生。假设这个学生最近在健康上出现了一些问题，比如他/她的瘦身^{shòu shēn}方法不对、得了肥胖症、经常生病等。营养师在饮食、运动与健康方面给他/她提一些建议。你们的对话要提及：

- 他/她最近出现了什么健康问题？
- 他/她的饮食习惯怎样？
- 他/她应该怎样调整饮食？
- 他/她还应该做哪些运动？



例子：

家长：这是我儿子。他最近体重一直增加，精神也不太好，所以我来向您请教。

营养师：请问，你多大了？最近感觉怎么样？

学生：我17岁。最近我总是觉得精神不好，人家都说我胖了，所以我心情也不好。

营养师：那你告诉我，你每天都吃些什么？做些什么？

学生：我最喜欢吃快餐，也喜欢喝可乐，我几乎每天都要吃一顿快餐，至少喝三罐^{guǎn}可乐。我爱上网，每天都跟网友玩儿网上游戏或者看电视连续^{lián xù}剧。

营养师：看来你的饮食习惯出了问题。你每天都吃高糖、油腻食品，长期这样下去，你会生病的。为了身体健康，你要尽快改变饮食习惯。你每天至少要吃三份水果、

蔬菜，少吃快餐，少喝可乐。

家长：他生活也没有规律，吃饭不定时，玩儿游戏经常忘记吃饭。他还喜欢晚睡晚起。如果作业做不完，他还经常开夜车。

营养师：那你还要改变生活习惯，保证充足的睡眠。你每周至少应该运动三次。你要调整一下饮食习惯和生活方式，下个月再来见我。

学生：好的。我喜欢打篮球，那我以后争取^{gē}隔一天打一次篮球。谢谢您！我会按您说的去做。

(一个月后)

营养师：哎呀，我都快认不出你了！你现在感觉怎么样？

学生：我现在感觉非常好！我在一个月里就^{jiǎn diào}减掉了^{bǎng}20磅。我非常满意。

家长：真要感谢您！这孩子不听我们的话，但是他听了您的话，现在身体好了，人也开心了。我们都为他高兴。

营养师：太好了！希望你能坚持下去。

参考句子

- a) 每天吃蔬菜、水果，少吃肉，尽量不吃红肉，还要多吃谷类食物、玉米、红薯等粗粮。面包最好吃^{quán mǎi}全麦的，还要多吃^{xiān wéi}高纤维、低糖食物。
- b) 多做户外活动，多晒太阳，不要老是坐在沙发上看电视或在房间里上网。
- c) 保持心情愉快。如果有不愉快的事，就跟好朋友或父母说一说。如果心情不好，长期这样下去也会得病的。
- d) 有些学生白天、黑夜^{diān dǎo}颠倒。他们白天不^{zhuā jǐn}抓紧时间，晚上开夜车。如果长期过度劳累、紧张，也会得病。
- e) 吃饭时要慢，不要吃得太快，这样有助于消化，还不容易吃得太多。
- f) 吃饭要定时，生活起居要^{dì jū}有规律。
- g) 有些学生总是觉得自己胖，但实际上一点儿都不胖。还有些学生乱吃减肥药。有些减肥药对身体有害。

写作训练

实际运用

1. 写叙述文

请写一篇文章发表在校刊上，跟将要上高中的学生分享你在高中阶段的学习、生活体验及感受，并提出你的建议。在文章里，你要提及：

- 怎样保持学习与课余活动的平衡
- 怎样保持饮食均衡
- 怎样做适当的运动保持身体健康



参考句子

- 选课的时候，你一定要选自己喜欢的课程，这样你才会愿意花时间去学。如果选的课程你不喜欢，就不容易学好。
- 高中的第一个学期，不要参加太多的活动，因为你很快会发现高中的课程比初中的难很多。如果你参加太多的活动，就没有充足的时间做功课。
- 压力大的时候，千万不要通过抽烟、喝酒来减压。这样不仅不能减压，而且可能使你上瘾，对身体有害。
- 要想有好身体，就要有均衡的饮食，远离垃圾食品。
- 生活起居要有规律。不管多忙，也要保证充足的睡眠，这样才不容易生病。
- 不管多忙，每周一定要坚持锻炼。没有健康的身体，什么事也做不了。
- 要保持好的心情。如果遇到困难，要用积极的态度来面对。

2. 阅读短文并写回应式作文

读了下面的短文后，你对肥胖带来的危害有了更多的认识。在社区网站上写一篇文章，谈谈你所在社区青少年的肥胖问题及预防肥胖的有效方法。

青少年肥胖问题

1997年，世界卫生组织正式宣布：肥胖是一种疾病。医学界称之为“死亡五重奏”的高血压、高血脂、糖尿病、冠心病和脑血管疾病都跟肥胖有密切的关系。可见，肥胖已经成为威胁人类健康的“杀手”。进入21世纪，中国的肥胖人口逐渐增多，其中肥胖儿就占大约10%。

现在中国青少年的生活、学习习惯使他们容易患肥胖症。如今，人们的生活和经济条件好了，青少年过多地进食高脂肪、高热量的食物，这样的饮食习惯容易导致营养过剩。再有，学生考试压力大，再加上长时间地坐在电脑和电视机前，缺乏锻炼，过剩的营养消耗不掉，肥胖就很容易形成。

肥胖症会给青少年的身心健康带来负面影响。肥胖不但直接影响到他们的正常发育，而且为日后的健康埋下“定时炸弹”。肥胖儿还承受着很大的心理压力。他们不愿意参加体育活动，因为害怕同学嘲笑他们笨拙的身体和动作。在学校，他们往往被其他同学起外号，不被同伴接受。长期这样下去，他们可能变得性格怪异、脾气暴躁、内向寡言。

要医治青少年肥胖症不是一件简单的事。到目前为止，没有一种方法可以真正医治肥胖症。因此，解决青少年肥胖问题的有效措施是加强预防。预防的关键是改变他们的饮食结构和生活方式。家长要限制孩子过多地摄取高热量、高脂肪的食物，选择含适量蛋白质和高纤维素的食品。同时，家长要注意培养孩子的运动习惯，增加体育运动时间，以消耗多余的热量。