地图常用词语,说法:

- 1. 街道: ~丁目「~ちょうめ」; ~町「~ちょう」; ~荘「~そう」; ~目の~(1つ目の角); ~ から~番目「~から~ばんめ」; ~軒目「~けんめ」/第~家
- 2. 十字路: 十字路「じゅうじろ」; 四つ角「ょつかど」; 交差点「こうさてん」; 四つ辻「ょっつつじ」
- 3. 其他: T字路/丁字路; Y字路/双叉路; 二股「ふたまた」/双叉路; 三叉路「さんさろ」 /三叉路; バス通り「とおり」; 突き当たり「つきあたり」/路的尽头
- 4. 路口: 角「かど」; 辻「つじ」; 隅「すみ」; 隅っこ
- 5. 道路标记:信号「しんごう」/红绿灯;交差点;踏みきり「ふみきり」/铁路口;横断歩道「おうだんほどう」/人行道;トンネル/隧道,山洞;歩道「ほどう」/人行道;橋「はし」;バス停「てい」;川沿い「かわぞい」/沿河边;ビル;陸橋「りっきょう」/高架桥, 天桥;路地「ろじ」/小路
- 6. 方位: そのあたり;向こう側「むこうがわ」;あっち側;正面「しょうめん」;反対側「はんたいがわ」;手前「てまえ」/前面;周り「まわり」/周围;向かい「むかい」/对面;斜め前「ななめまえ」/側前方;斜め向かい「ななめむかい」/斜对面;後ろ「うしろ」;横「よこ」;そぼ;隣「となり」;一つおいてとなり/隔壁的隔壁;二つおいて右/向右第三个;向かって右/对面的右边;駅を背にして左/背向车站左方 tate
- 7. 方向: 右端「みぎはし」; 左端「ひだりはし」; 内側「うちがわ」; 外側「そとがわ」; 右側; 左側; 裏「うら」; 面「おもて」; 左折「させつ」/左转; 右折「うせつ」/右转; 右に曲がる; 左に入る
- 8. 动作行动: 出る; 行く; 通り; 渡る; 折れる/转弯, 拐弯; 曲がる/转弯; 走る; 突き 当たる/到头, 到尽头

常用表示行走方法、提问的语句:

- ※ ~を出て、すぐ右に曲がる / 出~, 马上向右转。
- ※ 線路に沿ってしばらく行く / 沿铁路走一段。
- ※ ~の大きな三叉路で左に曲がる / 走到大三岔路口转左。
- ※ その手前の路地を右に入る / 到前面那个小路转入右边。
- ※ 右へ行って左に行く / 向右,再向左
- ※ 突き当たりましたら左へ行く / 走到头后向左转。
- ※ 駅前の横断歩道を渡って、右に行き、三つ目の角を右に入る / 穿过车站前的人行横道, 向右走到第三个拐角转入右边。
- ※ 駅ビルを目印にして探して行く / 以车站大楼为标记找着去。
- ※ 小さな入り口をくぐって中に入る / 穿过一个小门进去。

- ※ にぎやかな商店街を通り抜ける / 穿过一处繁华的商业街。
- ※ ~ (場所)を探しています。~はどこですか。
- ※ ~ (人) に~ (場所)を聞いています。~はどこにありますか。
- ※ ~ (場所)について話しています。~へはどの道を通りますか。

日期、时间的相关词汇和表达

星期:

※ 月曜日「げつょうび」; 火曜日「かょうび」; 水曜日「すいょうび」; 木曜日「もくょうび」; 金曜日「きんょうび」; 土曜日「どょうび」; 日曜日「にちょうび」

日期,时间:

- ※ 当日「とうじつ」; 翌日「ょくじつ」; 前日「ぜんじつ」; 先日「せんじつ」; 後日「ごじつ」; 数日前「すうじつまえ」; ここ数日; 近日「きんじつ」; 隔日「かくじつ」; 平日「へいじつ」; 祝日「しゅくじつ」节日; 定休日「ていきゅうび」; 一日中 asatte 明后日
- ※ 終日「しゅうじつ」; まる一日; 半日「はんにち」; 毎日; 週間「しゅうかん」; 徹夜「てつや」; 夜中「ょなか」
- ※ 締め切り日「しめきりひ」/截止日期;日付「ひづけ」/(书信、文件等的)落款日期; 日取り「ひどり」/举行仪式等的预定日期

表达:

- ※ 締め切りの期日は明後日だ / 截止日期是后天。
- ※ 約束の期日に仕上げる / 在约定好的日期内完成。
- ※ とっくに日にちが過ぎている / 早就过了日期。
- ※ 期日を延ばす / 推迟截止日期。
- ※ ~ (時間) にします / 定在~ (时间)。

各种预约、预定常使用的词语:

音乐会:昼の部:ひるのぶ(日场)、夜の部:よるのぶ(夜场)、二階席:にかいせき(二楼位)、指定席:していせき(对号座位)、自由席:じゆうせき(不对号座位)、前売券:まえうりけん(预售票)、当日券:とうじつけん(当天票)、キャンセル待ち(等退票)、チケットセンター(售票处)

订、送餐: 洋食、サンドイッチ (三明治)、とんかつ (炸猪扒)、ピザ (比萨饼)、和食、京風ソーメン (京都细丝面)、中華料理、ラーメン、届けてもらう (请送餐)、持ち帰る (帯回去、外买)

表示位置关系常用词语:

1、列: れつ、行: ぎょう、角: かど (拐角)、隅: すみ (角落)、端: はし (端头)、側: がわ、間: あいだ

- 2、そば、隣:となり、あたり、中央:ちゅうおう(中央)、中心:ちゅうしん(中心)
- 3、手前: てまえ(眼前、跟前)、両側: りょうがわ、向かい側: むかいがわ、斜め前: な なめまえ(惻前方)、斜め向かい: ななめむかい(斜对面)、真上: まうえ(正上方)、真 下: ました(正下方)、裏: うら(里面)表: おもて(外面)
- 4、平行: へいこう、交互: こうご (相互、交替)、隠す: かくす、接する: せ在っする (邻接、挨靠)、くっつく (紧靠、紧贴在一起) くっつける (使靠近、是贴紧)、離れる: はなれる、面する: めんする (面对、面向) 交差する: こうさする (交叉)
- 5、一つおいてとなり: 隔壁的隔壁

形状、状态常考词汇:

一般: デザイン (装饰, 设计)、マーク (标记)、ロゴ (徽标)、印: しるし (记号)、バッ印: バッじるし (叉号)

形状:点:てん、丸:まる(圆)、円:えん(圆)、円形:えんけい(圆形)、半円:はんえん(半圆)、楕円形:だえんけい(椭圆形)、四方形:しほうけい(四方形)、長方形:ちょうほうけい(长方形)、三角:さんかく(三角形)、四角:しかく、バツ(叉)、二重:にじゅう(双重,二重)

特点:縦:たて(竖)、横:よこ(横)、平ら:たいら(平坦)、細長い:ほそながい(细长)、短い:みじかい、分厚い:ぶあつい(厚的)、薄い(薄)、左右対称に:さゆうたいしょうに(左右对称)、上下対称に:じょうげたいしょうに(上下对称)、等分に:とうぶんに(均等的)

特征: ねじる(拧, 扭, 扭转)、凹む: へこむ(凹陷)、膨らむ: ふくらむ(膨胀, 鼓起)、窪む: くぼむ(塌陷)、重なる: かさなる(重叠)、ぶら下げる: ぶらさげる(垂下, 垂)、固まる: かたまる、対称する、交差する: こうさする(交错)、ギザギザする(锯齿状不齐)、ごてごてする(杂乱不齐)、落ち着く: おちつく、尖る: とがる(尖, 锐)、安定感がある: あんていかんがある(稳定性好)、変わる、縮む: ちぢむ(收缩, 缩小)、分ける

评价:豪華:ごうか(豪华)、デラックス(豪华)、素敵:すてき(漂亮)、シンプル(単纯,朴素)、実用的、発展性が感じられない(没有其他的可能性)、バランスがいい(平衡好)、すっきりしている(简明,清楚)、ぴったり重なる(完全重叠)

人物外貌等相关词汇:

- 1、丸顔: まるがお、面長: おもなが(瓜子脸)、角張った顔: かくばったかお(棱角鲜明的脸型)、四角い顔: しかくいかお(方形脸)、彫りの深い顔立ち: ほりりのふかいかおだち(脸部五官线条鲜明)ひげの人(留胡须的人)
- 2、前髪: まえがみ、ショート (短发)、ロング (长发)、ストレート (直发型)

- 3、カールする(烫披肩卷发)、パーマ(烫发)
- 4、眼睛:目がつり上がる(吊眼)、目が下がっている(三角眼)、眼鏡をかけている(戴眼镜)
- 5、胡须: ひげを伸ばしている(留胡须)、ひげが濃い(胡须浓密)
- 6、头发: 前髪を下ろしている(前发下垂)、前髪を上げている(前发梳起)、髪を真ん中で分けている(头发由中间分开)、前髪はストレートでカールしていません(头发直梳、没有烫卷发)、前髪は横に分けています(前发梳向一边)、パーマをかけている(烫发)、頭が薄くなる(头发稀疏)、髪が少なくなる(头发减少)、額が禿げ上がっている(额头没头发)、後退している(前额头发减少、逐渐向后秃)
- 7、眉毛: 眉毛が薄い(眉毛稀少)、眉毛が濃い(浓眉)

服饰相关常考词汇:

西式服装: 洋服: ょうふく、スーツ(套装)、背広: せびろ(男士西服)、ジャケット(夹克衫)、ワンピース(连衣裙)、ブラウス(女士衬衫)、ドレス(女士西服)、スカート(裙子)、ズボン(裤子)、スラックス(裤子)、ジーンズ(牛仔裤)、セーター(毛衣)、コート(大衣)

各部名称: 袖: そで(袖子)、襟: えり(领子)、裾: すそ(下摆)、丈: たけ(身长)、ウエスト(腰围)、バスト(胸围)

花纹图案: しま模様・チェック (方格)、ストライプ (条纹)、たてじま (竖条)、花柄: はながら (花纹)、水玉模様: みずたまもよう (黑底白圆团图案)、無地: むじ (无图案)、白地: しろじ (白底)

装饰用语: リボン(扎头彩帯)、アクセサリー(随身装饰品)、指輪: ゆびわ(戒指)、イヤリング(耳环)

评价用语: はで(华丽)、地味: じみ(朴素)、モダン(时髦)

各种服装细节上的区别:

袖子: ノースリーブ (无袖)、半袖: はんそで (短袖)、長袖: ながそで (长袖)

领子: 丸い襟: まるいえり (圆领)、襟なし: えりなし (无领)

裙子: ミニスカート(超短裙)、ロングスカート(长裙)

人的动作、体态、姿势等相关词汇及表达:

二の腕: にのうで (上手臂)、両手: りょうて、かかと (脚后跟)、ふくらはぎ (腿肚子)、すね (小腿)、ふともも (大腿)、膝: ひざ (膝)、胸: むね (胸)、背中: せなか (背,脊梁)、上半身: じょうはんしん (上半身)、下半身: かはんしん (下半身)、仰向ける: あ

おむける(向上仰,仰面朝天)、指す: さす(指,指向)、押さえる: おさえる(抓住,捉住)、揃える: そろえる(聚集,聚齐)、跳ね上がる: はねあがる(跳起来)、ジャンプする(跳)、しゃがむ(蹲下)、でんぐり返し(前滚翻)

手部: ---に手を当てる(把手放在----上)、手を上げる(举手)、手を横に広げる(伸张双手)、手を後ろに回す(双手放在身后)、手を振る(抖动双手)

腕部: 腕を曲げる、腕を伸ばす、腕を組む(叉手)

肘部: 肘をテーブルにつく(把肘子架在桌子上)、肘を横に張る(把手臂弯曲到前胸)

背部: 背筋をピント伸ばす (挺直腰板)、背中を丸める (弓腰)、背中を曲げる (曲背)

胸部: 胸を張る(挺胸)

腰部:腰を曲げる(弯腰)、腰を落とす(降低腰身)、腰を伸ばす(挺直腰板)

脚部:足を開く、足を閉じる、足を上に上げる(抬脚)、足を組む(翘起腿)

膝部: 膝を曲げる、膝を伸ばす、膝を床につける(双膝着地)

身体:体を起こす(直起身)、体が前かがみになる(身体前倾)

图表、图示等相关词汇:

时间变化: 推移: すいい、変動: へんどう、変化: へんか、移り変わり: うつりかわり(変化, 演变)

变化倾向: 動き: うごき、動向: どうこう、傾向: けいこう、向上: こうじょう(向上, 提高)

变化程度: 平均: へいきん、標準: ひょうじゅん、ピーク、頂点: ちょうてん、水準: すいじゅん、レベル、目立つ: めだつ(显眼,引人注目)

変化形式: 増減: ぞうげん、増加: ぞうか、上昇: じょうしょう (上升,上涨)、増える、伸びる: のびる (伸长,変长)、上がる: あがる、上回る: うわまわる (超过,越出)、満たす: みたす (充满,填满)、うなぎのぼり (直线上升)、下降: かこう、減少: げんしょう、減る: へる、下回る: したまわる (未达到,以下)、落ち込む: おちこむ (掉进,落入)、横ばい: よこばい (停滞,平稳)、変化がない、伸び悩む: のびなやむ (停滞不前)、増減を繰り返している (徘徊不定)、転じる: てんじる (改变,转换)

数量: ~高: ~だか、~量: ~りょう

比例:成長率:せいちょうりつ、増加率:ぞうかりつ、~割:~わり、~パーセント

基准:一人あたり(人均~)、一人につき(每人~)

交通信息及地震信息常考词汇:

地震信息:

震度: しんど (震级)、マグニチュード (里氏震级)、強震: きょうしん (强烈地震)、弱震: じゃくしん (轻度地震)、横揺れ: よこゆれ (横向揺动)、縦揺れ: たてゆれ (竖向揺动)、震源: しんげん (震中)、津波: つなみ (海啸)

交通信息:

電車、列車、新幹線、私鉄:してつ(私营铁路)、地下鉄:ちかてつ(地铁) 道路、施設:しせつ(设施,设备)、高速道路、一般道路、有料道路、首都高速道路、~自 動車道、国道~号線、料金所、出口、入口、インターチェンジ(高速公路出入口) 閉鎖:へいさ(封闭)、合流:ごうりゅう(汇合)、一車線規制(単车道限行)、上り線: のぼりせん(上(东京、大阪)行线)、下がり線:さがりせん((由东京、大阪回去的) 下行线)、両方向(双方向)、~キロの渋滞、流れが悪い:ながれがわるい(车流不畅)

列车信息常考词汇:

普通:ふつう(列车)、急行:きゅうこう(快车)、特急:とっきゅう(特快)、各駅停車:かくえきていしゃ(〈各站停〉慢车)、各停:かくてい(各站停)、準急:じゅんきゅう(准快车)、快速:かいそく(快速列车)、通勤快速:つうきんかいそく(上下班快速)、特別快速(特別快速列车)

特急券: とっきゅうけん (加快票)、前売券: まえうりけん (预售票)、定期券: ていきけん (月票)、回数券: かいすうけん (套票, 联票)、自動券売機: じどうけんばいき (自动售票机)、精算書: せいさんじょ (补票处)

寝台車: しんだいしゃ (卧铺车)、自由席: じゆうせき (不对号座位)、指定席: していせき (对号座位)、グリーン車 (软座)、食堂車: しょくどうしゃ (餐车)、禁煙車: きんえんしゃ (禁烟车厢)、冷房車: れいぼうしゃ (空调车厢)、シルバーシート (〈高齢、残疾等〉特別专座)、ビュッフェ (车站小吃部)

~回り(经由~)、~経由(经由~)、~線直通:~せんちょくつう(~次直达)、回送:かいそう(回空)

網棚: あみだな(行李架)、~番線:~ばんせん(~号站台)、接続: せつぞく(换乘)

払い戻し: はらいもどし(退钱)、見送り: みおくり(送人)

天气预报常使用的词语:

露: つゆ (露)、梅雨: つゆ (梅雨)、雷: かみなり (雷)、雷雨: らいう (雷雨)、 にわか雨: にわかあめ (阵雨)、雹: ひょう (冰雹)、霧: きり (雾)、濃霧: のうむ (浓 雾)

曇り時々雨(阴有小雨)、曇り時々晴れ(阴间多云)、曇りのち雨(阴转雨)、曇りのち晴れ(阴转晴)、曇り一時にわか雨(阴有阵雨)、曇り時々雪(阴有雪)、晴れ間:はれま(晴空)、曇りがち(多阴天)

~よりの風(偏~风)、~の風(~凤)、北西の風:ほくせいのかぜ(西北风)、北東の風:ほくとうのかぜ(东北风)、西北西の風:せいほくせいのかぜ(偏西北风)、北北西の風:ほくほくせいのかぜ(偏西北风)、南西の風:なんせいのかぜ(西南风)

強風: きょうふう (强风)、波浪: はろう (波浪)、津波: つなみ (海啸)、洪水: こうずい (洪水)、高気圧: こうきあつ (高气压)、低気圧: ていきあつ (低气压)

空模様: そらもよう (天气情况)、雨模様: あめもよう (容易下雨的天气)、荒れ模様: あれもよう (天气转坏)

冷え込み: ひえこみ (降温)、期待薄: きたいうす (天气没太大的指望)、崩れる: くずれる (天气变坏)

~のち(之后)、時々: ときどき(一时)、ところによって(局部)、午後遅く、明け方に: あけがたに(天亮时)、朝方: あさがた(早晨)、夕方: ゆうがた(傍晚)、昼前: ひるまえ (上午,中午)、昼過ぎ: ひるすぎ (中午后)、明日: あす、日中: にっちゅう (白天)

全般は下り坂で: ぜんぱんはくだりざかりで (天气整体逐渐变坏)、ぐずついた天気が続く: ぐずついたてんきがつづく (连续阴天)、高気圧が張り出してくる: こうきあつがはりだしてくる (高气压压过来)、勢力の強い低気圧の谷: せいりょくのつよいていきあつのたに (强低气压槽)、気持ちのよいお天気: きもちのよいおてんき (晴朗的天气)、すっきりしないお天気: すっきりしないおてんき (天气不放晴)、~でしょう、~の恐れがあります: ~のおそれがあります (有可能~)、~の見込みです: ~のみこみです (预计~)

数字类题型常用词汇

12000円 二十歳 給料 身長 アンケート ナンバ1万円 60キロ

体重 過半数 電話番号 2か月 3週間 航空便 郵便局 続けざまに

計算する 割り勘 4時間 週二回 半額 計ってみる まとめる 入 会費

1年分 奇数 偶数 ダイエット 30分ほど グラス 現時点 じわじわ 順番

依然として がいして -概に ぐっと がたんと とかく 代わる がっちりと -向に ずるずる ずんずん 解説 \sim に応じて 立ち続けに 自国内 後 ほど

たまたま 半分 ~に反して朝食抜く 例年 農産物 工業製品 重すぎる ともなう取り戻す

輸入量 ばらつき 時期 取り替える 輸入品目 かさ テンポ 冬期 10ヶ月分

地点类题型常用词汇

スイッチ ボタン 場所 最上階 プレー センター レストラ ン

ガイド 近隣 真正面 一階下 ハンドル スーパー 喫茶店 えん 交差点 踏み切り (铁路,公交路线的*口) 駅の近く 電話ボックス 隣脇

ホール 曲がる かたわら 左の斜め 一番右 先頭 あたり なかば 屋上 バス停 かたすみ 背中合わせ 正面に 交互に まったん 信号を渡る はずれ 本棚 接する 真下に どーナツ 乗り換える 十字路 右側 Y 字路 T字路 横断歩道 突き当たり 四つ角 左側 大通り 歩道橋 並行する 位置 まっすぐ 階段 海岸線 外側に 手前の列 斜め前 二股に 信号 駐車場 砂浜 路地

时间类题型

あけがた しんや ゆっくり 降水量 双子 あさがた にちや さいじつ 日の出体重 連日 夜中 日没 グラフ 祝日 ボーナス 夕暮れ 燃えない 近づく日中 休みの日 市役所 週休2日 新幹線 地域 ナイロン 乗り物 朝夕 効き目 以降 アルバイト 真昼間 四六時中 入場券 点線 地元企業 朝早い平日 毎食後 ダイエット カード 電話番号 売り場 時期 なん点線バー 過半数チケット 飲む 半額 工業生産高 航空便 スーパー 指定席 急激 増減自動車産業 割り勘 生産台数 乗車券 コンピューター 入会 朝晩 寝る前に身長 総額 現時点 室内 カレンダー 前売り ほんの一瞬 代わりに 偶数 ゴールデンウィー

顺序类题型

それから その後 まず 今回 前回 今度 ~てから つぎに ~後 また 最後 順番 その次 一番目 最初 隔日 翌日 毎月 終わりに 二番目 お昼 先週 早朝 正午 この次 初めて 時間 今後 一時 たそがれ 一日おき この間 最近 左右 方向 東西 さきほど さっき 中央 真ん中 後先 北部 ぎざぎざ 葉っぱ 棚板 曲線 花びら レジ 取り替えず チェック つり銭 品種 改良 ばたばた

原因类题型常用词汇

どうして 理由 なぜ 困る 苦手 止まる 気が重い 文句 会議 出席 苦情遅れる うるさい 約束 実は 事故 台風 溢れる やっぱり 怒る 地位 不正手段 やせる 風邪を引く 迷惑 休む 身体 疲れる 朝寝坊 人間関係 不振活躍 改良 チーム コーチ 濁す 貴重 宝庫 中継点 とにかく カップル 森林島内 海外 味わい ハンカチ メンバー 利益 収納 リボン 洒落る アイデア入れ替える 包装紙 包み方 いまどき 生い茂る シーズン オーケー 大まかにあくどい 分かり始める きりがない 心を込め

状态类题型

どのように 決める どう 番号 奇数 偶数 覚えやすい 並べる 最初 最後 最終

運営 取り替える 五角形 編集 部門 会計 財政 どのあたり 伸ばす 構成 役

員

機関 組織 時計回り 勤める 今度 転勤 当然 海外 重要な事項 その際 幼児 警察 掴む すくう 追いかける 売り上げ 輸出 増える 減る 横ばい 取り戻す チーム プロ 応援 試合 対等 こっそり 認める 応募 届く 農家 収穫 敗れる

どんな状態 表紙 我慢 印刷 薄い ウエスト ゆるい 上着 スーツ 太い 短いのびのびと 無理に 難易 分析 決断 方針 慣れ親しむ ユニーク 特徴 外観書類 好評 胃が痛い くしゃみ 過労 顔色 血圧 怪我 青ざめる やけど 骨折体重 体力 はれる ノイローゼ 麻痺する 発作 日焼け 痛める 脈 だこうしている

グループ 最適 いっそ 初心者 コース レスアウト 割り当て 禁物 フォーム ラケット 折りたたみ ゆるやか 斜面 開けとく 傾斜 遠慮する 遥かに遠くに 穏やかに 手続き グルメ ナレーション ポスター 襲う お歳暮 くじびき 振り込む でこぼこ こつ 確認 アドバイス コーチ 済金

目的类题型

コンクリート 飼える 表面 平に 生息 人工 仕上げる 生き物 工夫 地下水 土手

工事 でこぼこ 固める 整備 貯める 苦労 承諾 カラオケ 駐車場 誘う 空き 地

断る 依頼 せっかく 迷った 建設 遊び場 賛成 反対 もったいない 向こう 出発 レポート 講演 講義 スケジュール それに 観光 いよいよ 共同 研究 エネルギー ペース 健康 コンタクト 近眼

问事类题型

とにかく 手作り 文句 温泉 海外 山奥 文房具屋 当たる 時期 配送 一時 出費 くじ引く 言い訳 義理 経済 活動 維持 ポスター 高める 処理 原則 徹底 義務 商業主義 再利用 課題 自宅 手間 介護 リサイクル 統計学 日程 抵抗 苦手 分析 単身赴任 心理学 人生 登場 人物 描写 都合悪い 心構え 上野 渡す 弁当 閉館 申し込む 専門書 学期 サラダ 一羽 文鳥 ごまかす はめる 自慢 渡り鳥 適度 故障 クーラー 振る舞い 安定 どうせ 研修 株式 ぽたぽた あべこべ 職業 オイル 委託 カップ ごてごて すっきり 立ち居 シンボル スチュワーデス

推断类题型

焼くコツ 講習会 近所 一等 三泊 まあまあ 無関心 全然 結局 温泉 景気 さっぱり 手作り 態度 同意 反対 試合 チーム 乗り方 応援 対等 戦う 相手 いい加減 負ける プロ 印象 長年 経験 トレーニング 本質 直感 勝負感心 樹齢 見抜く 重ねる 古代 周囲 内部 年輪 共存する 囲める 大木 無数 宿る 生命 オランダ そっくり 本物 気分 真似 偽者 練