

GETTING STARTED

(SGK tiếng Anh 11 trang 58)

1. Kim is asking Max about a TV health show she missed. Listen and read.

(Kim đang hỏi Max về một chương trình Sức Khỏe trên TV mà cô ấy bỏ lỡ. Hãy nghe và đọc)

Kim: I missed the health show last night. What was it about?

Max: It was about the four principles of staying healthy. They were introduced by the guest speaker, Dr Quan, a Vietnamese traditional medicine doctor.

Kim: Sounds interesting. What are these principles?

Max: Well, the first one is relieving stress. Stress may weaken your immune system. Dr Quan said if you practised meditation every day, you could keep your mind stress-free.

Kim: Do you agree with him?

Max: He might be right ... I'm not sure.

Kim: OK. What's the next one?

Max: We should consume healthy food such as brown rice, fresh fruit and vegetables. We should also eat more fish and less red meat.

Kim: I agree with him. Yesterday I read an article on the Internet, which claimed you could increase your life expectancy if you ate brown rice, fruit and vegetables. But why less red meat? I don't understand ...

Max: He said red meat is high in fat, which increases the risk of developing heart disease.

Kim: I see. What's the third principle?

Max: Dr Quan advised viewers to exercise regularly.

Kim: You mean ... do a workout every morning?

Max: Working out every day is great, but there are other ways to exercise and stay healthy. He suggested playing sports when you're young, or practising yoga and t'ai chi when you reach middle age.

Kim: OK, his first three principles make sense to me. How about the last one?

Max: When you're feeling unwell, try natural remedies first. Take prescription medicine only when other methods fail.

Kim: Oh, really? Natural remedies? What are they?

Max: Um, things like a massage, acupuncture or even a hot shower.

Kim: A hot shower! Are you joking?

Max: Well, you can watch the show tomorrow if you want. It'll be repeated at 8 in the morning.

Kim: OK, I will.

Hướng dẫn dịch:

Kim: Tôi qua mình bỏ lỡ chương trình chăm sóc sức khỏe. Chương trình hôm qua nói về vấn đề gì?

Max: Chương trình nói về 4 nguyên tắc làm cho cơ thể khỏe mạnh. Bốn nguyên tắc này do vị khách mời của chương trình là bác sĩ Quân, một bác sĩ chuyên về y học truyền thống Việt Nam trình bày.

Kim: Nghe hay nhỉ. Những nguyên tắc đó là gì vậy bạn?

Max: Ô, điều đầu tiên là việc giảm sự căng thẳng. Sự căng thẳng có thể làm suy giảm hệ miễn dịch. Bác sĩ Quân nói nếu bạn thực hành thiền định hàng ngày, bạn có thể làm cho đầu óc mình không bị căng thẳng.

Kim: Bạn có đồng ý với ông ấy không?

Max: Có thể ông ấy đúng...Mình cũng không chắc lắm.

Kim: Được rồi. Thế điều tiếp theo là gì?

Max: Chúng ta nên ăn những loại thức ăn có lợi cho sức khỏe như cơm gạo lứt, trái cây và rau tươi. Chúng ta còn nên ăn thêm cá và ít thịt đỏ.

Kim: Mình đồng ý với ông ấy. Hôm qua mình có đọc - một bài báo trên mạng nói rằng bạn có thể tăng tuổi thọ nếu bạn ăn cơm gạo lứt, rau quả. Nhưng tại sao lại ăn ít thịt đỏ? Mình không hiểu...

Max: Ông bác sĩ ấy nói thịt đỏ có lượng chất béo cao làm gia tăng nguy cơ phát triển bệnh tim.

Kim: Mình hiểu rồi. Vậy còn điều thứ ba?

Max: Bác sĩ Quân khuyên người xem nên tập thể dục đều đặn.

Kim: Có nghĩa là tập thể dục mỗi sáng?

Max: Tập thể dục hàng ngày rất tốt, nhưng có nhiều cách tập thể dục để khỏe mạnh. Ông ấy nói nên chơi thể thao khi bạn còn trẻ, hoặc tập yoga hay thái cực quyền khi bạn vào tuổi trung niên.

Kim: Ừ, ba nguyên tắc đầu rất có ý nghĩa với mình. Thế còn điều cuối cùng.

Max: Khi bạn cảm thấy không được khỏe, đầu tiên hãy dùng các cách điều trị tự nhiên. Và chỉ dùng thuốc theo toa chỉ định khi những cách trị bệnh khác không hiệu quả.

Kim: Vậy à? Các cách điều trị tự nhiên là gì vậy?

Max: Ừm, đại loại như mát xa, châm cứu hay thậm chí tắm nước nóng.

Kim: Tắm nước nóng? Bạn có đùa không vậy?

Max: Ủ, bạn có thể xem lại chương trình này sáng mai nếu muốn. Nó sẽ được phát lại lúc 8 giờ sáng.

Kim: Mình sẽ xem.

2. Read the conversation again. Find the verbs that go with the following nouns. Write them in the space provided, if necessary, use a dictionary to check the meaning.

(Đọc lại đoạn hội thoại, hãy tìm những động từ đi cùng với những danh từ dưới đây rồi viết chúng vào ô trống cho sẵn. Nếu cần hãy dùng từ điển để kiểm tra nghĩa.)

Đáp án:

| | | | |
|------------|-------------|-------------|-------------|
| 1. relieve | 2. weaken | 3. practise | 4. increase |
| 5. do | 6. practise | 7. take | |

1. relieve stress (*giảm căng thẳng*)

2. weaken your immune system (*làm suy yếu hệ miễn dịch*)

3. practise meditation (*thực hiện ngồi thiền*)

4. increase your life expectancy (*tăng tuổi thọ*)

5. do a workout (*tập thể hình*)

6. practise yoga and t'ai chi (*luyện tập yoga và t'ai chi*)

7. take prescription medicine (*kê đơn thuốc*)

3. Complete the following notes on Dr Quan's four principles to stay healthy. Write no more than three words in each blank.

(Hoàn thành phần ghi chú về 4 nguyên tắc của bác sĩ Quân. Hãy viết ra không quá 3 từ cho mỗi chỗ trống.)

Đáp án:

1. relieving stress: giảm căng thẳng

The first principle is **relieving stress**

(Nguyên tắc đầu tiên là giảm căng thẳng.)

2. we practise meditation

According to the first principle, we can live a stress-free life if **we practise meditation**

(Theo nguyên tắc đầu tiên, chúng ta có thể sống một cuộc sống không căng thẳng nếu chúng ta thiền tịnh.)

3. eating healthy food

The second principle is **eating healthy food.**

(Nguyên tắc thứ hai là ăn thực phẩm lành mạnh.)

4. developing heart disease

People who eat lots of red meat are at risk of **developing heart disease.**

(Những người ăn nhiều thịt đỏ có nguy cơ mắc bệnh tim.)

5. exercising regularly

The third principle suggests **exercising regularly.**

(Nguyên tắc thứ ba gợi ý việc luyện tập thường xuyên.)

6. sports; yoga and t'ai chi

Following the third principle, young people should play **sports; yoga and t'ai chi,** while middle-aged people should practise.

(Theo nguyên tắc thứ ba, người trẻ tuổi nên chơi thể thao, trong khi người trung niên nên luyện tập yoga và t'ai chi.)

7. natural remedies: biện pháp tự nhiên

take prescription medicine: thuốc theo toa

In keeping with the fourth principle, people who feel unwell should try **natural remedies** and **take prescription medicine** only when other methods fail.

(Theo nguyên tắc thứ tư, những người cảm thấy không khỏe nên thử các biện pháp tự nhiên và chỉ dùng thuốc theo toa khi các phương pháp khác thất bại.)

4. Work in pairs. Ask and answer the following questions.

(Làm việc theo nhóm và trả lời những câu hỏi dưới đây.)

Đáp án:

1. Which of Dr.Quan's four principles can you apply to stay healthy?

(Bạn có thể áp dụng nguyên tắc nào của Bác Sĩ Quân để giữ gìn sức khỏe?)

=> I think eating healthy food is an important principle that we must follow.

Because we consume foods and drinks everyday. We must take a look at what we eat.

2. Do you agree with all the principles? Why/Why not?

(Bạn có đồng ý với tất cả các nguyên tắc? Tại sao/ tại sao không?)

=> I totally agree with 4 principles because they are easy to carry out and both good for our health.

5. Find all the examples of reported speech in the conversation. Write them in the space below.

(Hãy tìm tất cả các câu trần thuật có trong đoạn hội thoại. Viết chúng ra vào phần cho sẵn.)

Đáp án:

1. Dr Quan said if you practised meditation ever}- day, you could keep your mind stress-free.

(Bác sĩ cho biết nếu bạn thực hành thiền định ngày nào đó, bạn có thể giữ cho tâm trí của bạn được tự do.)

2. Yesterday I read an article on the Internet, which claimed you could increase your life expectancy if you ate brown rice, fruit and vegetables.

(Hôm qua tôi đọc một bài báo trên Internet, tuyên bố bạn có thể tăng tuổi thọ của bạn nếu bạn ăn cơm trái cây và rau.)

3. He said red meat is high in fat, which increases the risk of developing heart disease.

(Ông nói thịt đỏ có hàm lượng chất béo cao, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim.)

4. Dr Quan advised viewers to exercise regularly.

(Bác sĩ khuyên người xem tập luyện thường xuyên.)

5. He suggested playing sports when you're young, or practising yoga and t'ai chi...

(Ông đề nghị chơi thể thao khi còn trẻ, hoặc tập yoga và t'ai chi ...)

