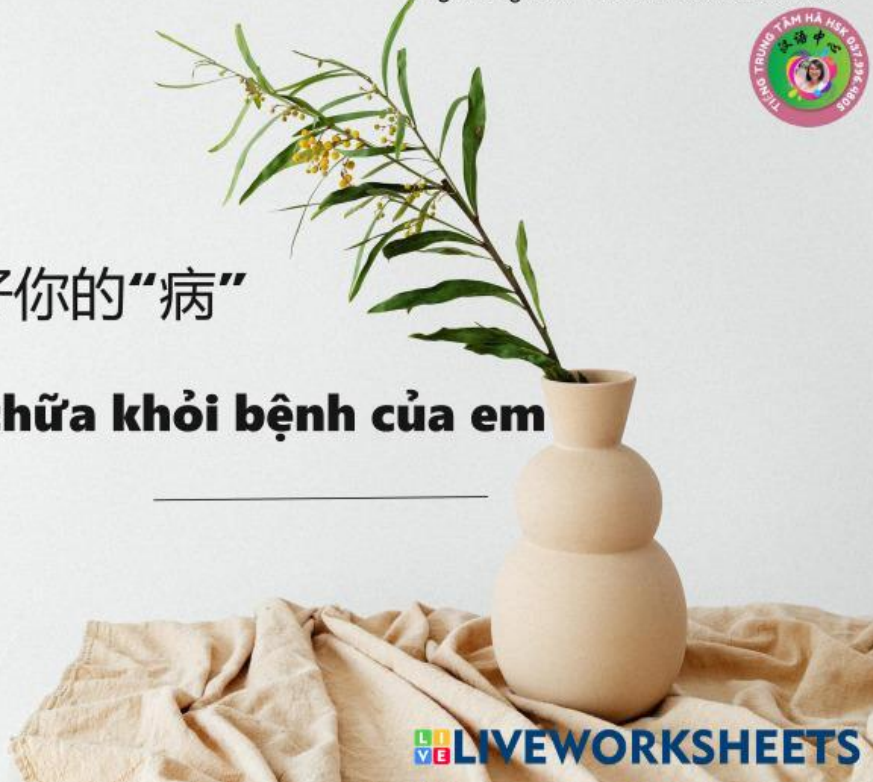




第17课：谁都有办法看好你的“病”

Bài 17: Ai cũng có cách chữa khỏi bệnh của em





qǐng jià
请假

1

yí gòng
一共

2

lín jū
邻居

3

hòu lái
后来

4

ài hào
爱好

bàn fǎ
办法

6

5

dōng tiān
冬天

7

bì xū
必须



gēn jù
根据

9

qíng kuàng
情况

10

kǒu
口

11

kě
渴

12

bǎo
饱

13

wèi le
为了

14

jué dìng
决定

15

xuǎn zé
选择

16



课文 1: 在公司

Text 2 In the company



Xiǎo lì: Zhōu jīng lǐ, xià ge xīng qī wǒ kě yǐ qǐng jǐ tiān jià ma?

小丽：周经理，下个星期我可以请几天假吗？

Zhōu míng: Nǐ yǒu shén me shì?

周明：你有什么事？

Xiǎo lì: Wǒ de yí ge lǎo péng yǒu jié hūn, wǒ gēn tā liǎng nián méi jiàn le.

小丽：我的一个老朋友结婚，我跟他两年没见了。

Zhōu míng: Nǐ yí gòng xiǎng qǐng jǐ tiān jià?

周明：你一共想请几天假？

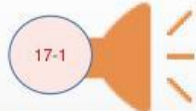
Xiǎo lì: Sān tiān.

小丽：三天。



课文 1: 在公司

Text 2 In the company



小丽：周经理，下个星期我可以请几天假吗？

周明：你有什么事？

小丽：我的一个老朋友结婚，我跟他两年没见了。

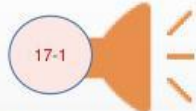
周明：你一共想请几天假？

小丽：三天。



课文 1: 在公司

Text 2 In the company



Tiểu Lệ: Giám đốc Chu, tuần sau em có thể xin nghỉ vài ngày được không?

Chu Minh: Em có việc gì à?

Tiểu Lệ: Một người bạn cũ của em kết hôn,
hai năm rồi em chưa gặp bạn ấy.

Chu Minh: Em muốn xin nghỉ tổng cộng bao nhiêu ngày?

Tiểu Lệ: Ba ngày.



课文 2: 在公司

Text 2 In the company

17-2



tóng shì: Xiǎo lì, nà ge gāo gāo de nán rén shì nǐ men gōng sī de ma? Nǐ duì tā liǎojiě ma?
同事：小丽，那个高高的男人是你们公司的吗？你对他了解吗？

Xiǎo lì: Wǒ men guò qù shì lín jū, hòu lái shì dà xué tóng xué,
小丽：我们过去是邻居，后来是大学同学，
guān xì yì zhí hěn bù cuò.
关系一直很不错。

tóng shì: Tā yì bān xǐ huan zuò shén me?
同事：他一般喜欢做什么？

Xiǎo lì: Tā yǒu hěn duō ài hào, chàng gē, huà huà er, tī zú qiú shén me dōu huì.
小丽：他有很多爱好，唱歌、画画儿、踢足球什么都会。

tóng shì: Zhēn de? Nà nǐ jiè shào wǒ men rèn shi rèn shi ba.
同事：真的？那你介绍我们认识认识吧。

Xiǎo lì: Bù xíng, xiàn zài tā shì wǒ zhàng fu.
小丽：不行，现在他是我丈夫。



课文 2: 在公司

Text 2 In the company

17-2



同事：小丽，那个高高的男人是你们公司的吗？你对他了解吗？

小丽：我们过去是邻居，后来是大学同学，
关系一直很不错。

同事：他一般喜欢做什么？

小丽：他有很多爱好，唱歌、画画儿、踢足球什么都会。

同事：真的？那你介绍我们认识认识吧。

小丽：不行，现在他是我丈夫。



课文 2: 在公司

Text 2 In the company

17-2



Đồng nghiệp: Tiểu Lệ, người đàn ông cao cao đó là người của công ty các bạn à? Bạn biết gì về anh ấy không?

Tiểu Lệ: Trước đây chúng tôi là hàng xóm, sau đó là bạn cùng đại học, mối quan hệ luôn rất tốt.

Đồng nghiệp: Anh ấy thường thích làm gì?

Tiểu Lệ: Anh ấy có nhiều sở thích, hát, vẽ, chơi bóng đá, cái gì cũng biết.

Đồng nghiệp: Thật sao? Vậy bạn giới thiệu chúng tôi làm quen đi.

Tiểu Lệ: Không được, bây giờ anh ấy là chồng tôi rồi.



课文 3: 在家

Text 3 At home

17-3



Zhōu tài tai: Zuì jìn wǒ jué de nǎr dōu bù shū fu, nǐ dài wǒ qù yī yuàn jiǎn chá jiǎn chá ba.

周太太: 最近我**觉得哪儿都不舒服**, 你带我去医院**检查检查**吧。

Zhōu míng: Bù yòng qù yī yuàn, shéi dōu yǒu bàn fǎ kàn hǎo nǐ de "bìng".

周明: 不用去医院, 谁都有办法看好你的“病”。

Wǒ wèn nǐ, nǐ duō jiǔ méi yùn dòng le?

我问你, 你多久没运动了?

Zhōu tài tai: Wǒ sān nián méi yùn dòng le.

周太太: 我**三年没运动了**。

Zhōu míng: Shéi dōu zhī dào yùn dòng duì shēn tǐ hǎo. Dàn shì nǐ chī bǎo le jiù shuì.

周明: 谁都知道运动对身体好。但是**你吃饱了就睡**。

Zhōu tài tai: Wèi le jiàn kāng, wǒ zhēn yīng gāi duō duàn liàn duàn liàn le.

周太太: 为了健康, 我真应该多**锻炼锻炼**。

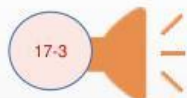
Cóng míng tiān qǐ, wǒ jué dìng měi tiān qù cháng pǎo.

从明天起, 我**决定每天去长跑**。



课文 3: 在家

Text 3 At home



周太太：最近我**觉得哪儿都不舒服**，你带我去医院检查检查吧。

周 明：不用去医院，谁都有办法看好你的“病”。

我问你，你多久没运动了？

周太太：我**三年没运动了**。

周 明：谁都知道运动对身体好。但是**你吃饱了就睡**。

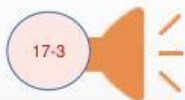
周太太：为了健康，我真应该多锻炼锻炼。

从明天起，我**决定每天去长跑**。



课文 3: 在家

Text 3 At home



Bà Chu: Dạo này em thấy chỗ nào cũng không khỏe,
anh đưa em đi bệnh viện kiểm tra đi.

Chu Minh: Không cần đi bệnh viện đâu, ai cũng có cách chữa “bệnh”
của em. Anh hỏi em, em bao lâu rồi không vận động?

Bà Chu: Em đã ba năm không vận động rồi.

Chu Minh: Ai cũng biết vận động tốt cho sức khỏe mà.

Nhưng em ăn no xong lại đi ngủ.

Bà Chu: Vì sức khỏe, em thật sự nên tập luyện nhiều hơn.

Từ ngày mai, em quyết định chạy bộ mỗi ngày



课文 4

Text 4

17-4



“yùn dòng hěn zhòng yào” zhè jù huà shéi dōu dǒng. Dàn shì nǐ zhī dào zěn me yùn dòng ma?
“运动很重要”这句话谁都懂。但是你知道怎么运动吗？

Dì yī, yào xuǎn zé “duì” de shí jiān. Yì bān lái shuō, zǎo shang jiù diǎn shì zuì hǎo de shí jiān,
第一，要选择“对”的时间。一般来说，早上9点是最好的时间，
dōng tiān yào zài wǎn yì xiē. Dì èr, yào xuǎn zé “duì” de dì diǎn, gōng yuán、shān shàng、yóu yǒng guǎn,
冬天要再晚一些。第二，要选择“对”的地点，公园、山上、游泳馆，
zhè xiē dì fang dōu kě yǐ yùn dòng. Dì sān, bì xū yào gēn jù zì jǐ de jiàn kāng qíng kuàng yùn dòng.
这些地方都可以运动。第三，必须要根据自己的健康情况运动。

Rú guǒ nǐ hěn jiǔ méi pá shān huò zhě yóu yǒng le, yùn dòng yí huìr jiù yí dìng yào xiū xi xiū xi.
如果你很久没爬山或者游泳了，运动一会儿就一定要休息休息。

Hái yào jì de gāng yùn dòng wán kǒu kě de shí hou, bú yào mǎ shàng hē shuǐ.
还要记得刚运动完口渴的时候，不要马上喝水。



课文 4

Text 4

17-4



“运动很重要”这句话谁都懂。但是你知道怎么运动吗？

第一，要选择“对”的时间。一般来说，早上9点是最好的时间，冬天要再晚一些。第二，要选择“对”的地点，公园、山上、游泳馆，这些地方都可以运动。第三，必须要根据自己的健康情况运动。如果你很久没爬山或者游泳了，运动一会儿就一定要休息休息。还要记得刚运动完口渴的时候，不要马上喝水。



课文 4

Text 4



Ai cũng hiểu câu “Vận động rất quan trọng”.

Nhưng bạn có biết cách vận động đúng không?

Thứ nhất, phải chọn **thời gian “phù hợp”**.

Nói chung, 9 giờ sáng là thời gian tốt nhất, mùa đông thì nên muộn hơn một chút.

Thứ hai, phải chọn **địa điểm “phù hợp”**, công viên, trên núi, hồ bơi...

những nơi này đều có thể vận động.

Thứ ba, **phải vận động phù hợp với tình trạng sức khỏe của bản thân**.

Nếu bạn lâu rồi không leo núi hay bơi lội, chỉ vận động một chút thôi cũng phải

nghỉ ngơi. Còn phải nhớ, ngay sau khi vừa vận động xong mà khát nước,

đừng uống ngay lập tức.