

UNIT 1 – A LONG AND HEALTHY LIFE | LANGUAGE VOCABULARY

THỂ CHẤT VÀ ĐIỀU TRỊ (PHYSICALITY & TREATMENT)

treatment

/ˈtriːtmənt/ (n)

điều trị



Quá trình chăm sóc y tế để giúp bệnh nhân hồi phục sức khỏe.

strength

/streŋkθ/ (n)

sức mạnh



Khả năng thể chất giúp bạn thực hiện các hoạt động nặng hoặc bền bỉ.

muscle

/ˈmʌsl/ (n)

cơ bắp



Các mô trong cơ thể giúp con người vận động và tạo nên sức mạnh.

TRIỆU CHỨNG VÀ KIỂM TRA (SYMPTOMS & EXAMINATION)

suffer

/ˈsʌfə(r)/ (v)

chịu đựng



Trải qua cảm giác đau đớn hoặc khó chịu do bệnh tật gây ra.

examine

/ɪgˈzæmɪn/ (v)

kiểm tra



Hành động bác sĩ thăm khám kỹ lưỡng để tìm ra vấn đề sức khỏe.

headache

/ˈhedɪk/ (n)

đau đầu



Cảm giác đau nhức ở vùng đầu, một triệu chứng sức khỏe phổ biến.

Nền tảng sức khỏe & Thể chất

fit

/fɪt/
(adj) – cân đối



Miêu tả một cơ thể khỏe mạnh và săn chắc nhờ việc tập luyện thường xuyên.

healthy

/'helθi/
(adj) – khỏe mạnh



Trạng thái cơ thể tốt, không có bệnh tật.

work out

/,wɜ:k 'aʊt/
(v.phr) – tập thể dục



Hoạt động rèn luyện thân thể tại phòng gym hoặc tại nhà.

fast food

/'fɑ:st fu:d/
(n) – đồ ăn nhanh



Các loại thực phẩm được chế biến sẵn và phục vụ nhanh chóng.

Thói quen & Chế độ ăn uống

give up

/gɪv ʌp/
(v.phr) – từ bỏ



Ngừng làm một việc gì đó, thường là một thói quen không tốt.

bad habit

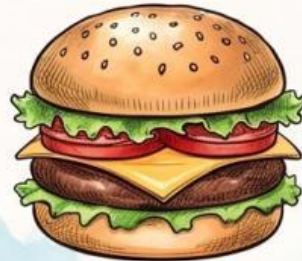
/bæd 'hæbɪt/
(n) – thói quen xấu



Những hành động lặp đi lặp lại có hại cho sức khỏe.

burger

/'bɑ:gə(r)/
(n) – bánh mì kẹp thịt



Một loại đồ ăn phổ biến trong nhóm thức ăn nhanh.

chip

/tʃɪp/
(n) – khoai tây chiên



Món ăn vặt làm từ khoai tây cắt lát chiên giòn.

Năng lượng & Tinh thần chủ động

full of

/fʊl əv/
(adj.phr) – đầy



Chứa đựng nhiều thứ gì đó, ví dụ như đầy năng lượng.

energy

/'enədʒi/
(n) – năng lượng



Sức mạnh thể chất và tinh thần để làm việc.

active

/'æktɪv/
(adj) – tích cực



Luôn vận động và tràn đầy sức sống.

life lesson

/laɪf 'lesən/
(n) – bài học cuộc sống



Những kinh nghiệm rút ra từ thực tế để sống tốt hơn.

Duy trì lối sống cân bằng

regular

/'regjələ(r)/
(adj) – thường xuyên



Xảy ra theo một trình tự thời gian ổn định.

balanced diet

/'bæləns daɪət/
(n) – chế độ ăn uống cân bằng



Chế độ ăn uống cung cấp đủ các nhóm chất dinh dưỡng.

physical

/'fɪzɪkl/
(adj) – thuộc về thể chất



Những vấn đề liên quan đến cơ thể con người.

mental

/'mentl/
(adj) – thuộc về tinh thần



Những vấn đề liên quan đến tâm trí và cảm xúc.