

Complete Lesson Transcript – Lesson 234 [Pinyin]

Kirin: Shàngwǎng xué Zhōngwén dì liǎng bǎi sān shí shì kè .

Dàjiā hǎo , wǒ shì Kirin .

Raphael: Dàjiā hǎo , wǒ shì Raphael .

Adam: And hello, I'm Adam.

Kirin: Huānyíng lái dào Táiwān gēn wǒmen yīqǐ xuéxí gèng jìn yí bù de Zhōngwén kèchéng . Wǒmen jīntiān yào xuéde shì shénme ne ?

Raphael: Hái jìde wǒmen qián liǎng kè de tí mù shì yújiā ma ?

Kirin: Jìde a .

Raphael: Wèi shénme yújiā zài zuìjìn jǐ nián huì biàn de nàme rèmen ne ?

Kirin: Yīnwèi zài zuìjìn jǐ nián , yuèlái yuè duō rén fāxiàn , guò qīngsōng jiǎndān de shēnghuó bǐ zhèngtiān nǚlì zhuànqián gèng zhòngyào .

Raphael: Wǒmen jīntiān de dì yī ge shēngzì shì

Kirin: Zhèngtiān .

Adam: All day.

Kirin: Érqǐ yújiā shì yīge hěn bú cuò de yùndòng , kěyǐ bāngzhù nǐ bǎ jǐnzhāng de shēnghuó biàn de gèng qīngsōng gèng jiànkāng .

Raphael: Méi cuō . Suǒyǐ zài jīntiān de kè , wǒmen yào tāolùn de tí mù shì , nǎxiē fāngfǎ kěyǐ ràng wǒmen de shēntǐ gèng jiànkāng .

Kirin: Nà nǐ gēn jiànkāng de shēnghuó yǒu shénme guānxì ?

Raphael: Nǐ bù juéde wǒde shēntǐ hěn jiànkāng ma ?

Kirin: Wǒ juéde nǐ tài shòu le , rúguǒ nǐde shēntǐ néng yǒu duō yīdiǎn jīròu de huà huì gèng hǎo .

Raphael: Hěn hǎo , nǐ gānggāng shuō le wǒmen jīntiān de dì èr ge shēngzì

Kirin: Jīròu .

Adam: Muscles. Note that this is a homonym for the word chicken in Chinese. But the jī uses a different character here.

Kirin: Jīròu .

Raphael: Xià yīge shēngzì shì

Kirin: Mùdì .

Adam: Purpose.

Raphael: Nánrén qù jiànshēnfáng de mùdì , dà bùfèn dōu shì xiǎngyào ràng tāmen de jīròu dà yīdiǎn , huòshì duō yīdiǎn . Kěshì nǚrén qù jiànshēnfáng de mùdì , shì xīwàng tāmen shēntǐ de nǎ yīge bùfèn hǎo yīdiǎn ?

Kirin: Shēncái .

Adam: The body's figure.

Kirin: Nà nǐ xǐhuān nǐde nǚpéngyǒu yǒu jīròu ma ?

Raphael: En, wǒ zhǐ xīwàng tāde jīròu bú yào bǐ wǒde dà .

Kirin: En .

Raphael: Nà nǐ qù jiànshēnfáng de shíhòu , zuò nǎxiē yùndòng kěyǐ ràng nǐde jīròu biàn de gèng dà ?

Kirin: Jǔzhòng .

Adam: The literal meaning here is “lift heavy”, and that is the term used to say “lift weights”.

Kirin: Nà nǐ chángcháng liànxí jǔzhòng ma ?

Raphael: Nà dāngrán . Bùrán nǐ yǐwéi wǒ xiànzài de shēncái shì wǒ chūshēng de shíhòu jiù yǒu le ma ?

Kirin: En, yǒu kěnéng o !

Raphael: Suànle . Nà nǐ píngcháng qù jiànshēnfáng de shíhòu , xǐhuān zuò shénme yùndòng ?

Kirin: Wǒ dà bùfèn de shíjiān dōu shì zài zuò yújiā . Yīnwèi zuò yújiā búdàn néng ràng wǒmen de shēncái biàn de gèng hǎo , hái kěyǐ bāngzhù wǒmen ràng yālì biàn de bǐjiào xiǎo .

Raphael: Qián jǐtiān zài jiālǐ , wǒ shì zhe zuò yújiā .

Kirin: Nà jiéguǒ zěnmeyàng ?

Raphael: Dì èr tiān, wǒ qǐchuáng hòu , wǒ fāxiàn wǒ shēntǐ de měi yīge bùfèn dōu hěn tòng .

Kirin: Duì a . Nà shì yīnwèi nǐde shēntǐ hái bù xíguàn zuò zhège yùndòng .

Raphael: Suǒyǐ nà shíhòu wǒ zuò le yīge juéding jiù shì zhuānxīn zuò jǔzhòng jiù hǎo le .

Kirin: Kěshì xiǎngyào yǒu yīge jiànkāng de shēntǐ , bú shì zhǐyǒu jǔzhòng zhège fāngfǎ éryǐ .

Raphael: Shénme yìsi ?

Kirin: Suīrán jǔzhòng duì nǐde shēntǐ hěn hǎo , kěshì wǒ xiāngxìn háiyǒu bié zhǒng yùndòng yě shì duì shēntǐ hěn yǒu bāngzhù de .

Raphael: Bǐ rúshuō yǒu nǎxiē ?

Kirin: Nǐ kěyǐ màn pǎo .

Adam: The literal meaning here is “slow run”. And that, of course, means “to jog.”

Kirin: Nǐ yě kěyǐ qù yóuyǒng, huòshì qí zìxíngchē .

Raphael: Dōu shì hěn hǎo de jiànyì . Nà háiyǒu biéde jiànyì yě kěyǐ ràng wǒmen de shēntǐ jiànkāng ma ?

Kirin: Chúlè yào yùndòng yǐwài , nǐ hái yào zhùyì nǐ píngcháng chī de shíwù . Xiàng nǐ kěyǐ duō chī yīdiǎn shuǐguǒ, shūcài, háiyǒu dàn dēngdēng . Jǐde bú yào chī tài duō duì shēntǐ bù hǎo de língshí gēn xiǎochī .

Raphael: Nà rúguǒ nǐ zìjǐ yīge rén zhù zài wàimiàn , méi bànfǎ měitiān chī dào māma gěi nǐ zhǔnbèi de shūcài gēn shuǐguǒ zěnmeyàng ?

Kirin: Rúguǒ shì zhè yàng de huà , nǐ kěyǐ chī wéitāmìng .

Adam: Vitamins.

Raphael: Hěn hǎo . Nà háiyǒu qítā de jiànyì ma ?

Kirin: Zuìhòu, nǐ yào duō zhùyì nǐ píngcháng shēnghuó zhōng de huài xíguàn .

Raphael: Shénme yàng de huài xíguàn ?

Kirin: Xiàng xīyān háiyǒu hē tài duō de jiǔ . Zhè duì wǒmen de shēntǐ zhēnde hěn bù hǎo .

Raphael: Hǎo, ràng wǒmen fùxí yīxià wǒmen jīntiān jiāo nǐmen de shēngzì .

Kirin: Zhèngtiān .

Adam: All day.

Kirin: Jīròu .

Adam: Muscles.

Kirin: Mùdì .

Adam: Purpose.

Kirin: Shēncái .

Adam: Figure or body shape.

Kirin: Jǔzhòng .

Adam: To lift weights.

Kirin: Mànpǎo .

Adam: To jog.

Kirin: Wéitāmìng .

Adam: Vitamins.

Raphael: Hǎo, wǒmen de huìyuán kěyǐ shàngwǎng dào wǒmen de wǎngzhàn chineselearnonline-com zhège dìfāng kàn gèng duō shēntǐ jiànkāng yǒu guānxì de dānzì .

Kirin: Háiyǒu gèng duō de liànxí .

Raphael: Nǐmen jìxù jiāyóu !