

Complete Lesson Transcript – Lesson 234 [Simplified]

Kirin: 上网学中文第两百三十四课.

大家好，我是 Kirin.

Raphael: 大家好，我是 Raphael.

Adam: And hello, I'm Adam.

Kirin: 欢迎来到台湾跟我们一起学习更进一步的中文课程. 我们今天要学的是什么呢?

Raphael: 还记得我们前两课的题目是瑜伽吗?

Kirin: 记得啊.

Raphael: 为什么瑜伽在最近几年会变得那么热门呢?

Kirin: 因为在最近几年，越来越多人发现，过轻松简单的生活比整天努力赚钱更重要.

Raphael: 我们今天的第一个生字是

Kirin: 整天.

Adam: All day.

Kirin: 而且瑜伽是一个很不错的运动，可以帮助你紧张的生活变得更轻松更健康.

Raphael: 没错. 所以在今天的课，我们要讨论的题目是，哪些方法可以让我们的身体更健康.

Kirin: 那你跟健康的生活有什么关系?

Raphael: 你不觉得我的身体很健康吗?

Kirin: 我觉得你太瘦了，如果你的身体能有多一点的肌肉的话会更好.

Raphael: 很好，你刚刚说了我们今天的第二个生字

Kirin: 肌肉.

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

Kirin: 肌肉.

Raphael: 下一个生字是

Kirin: 目的.

Adam: Purpose.

Raphael: 男人去健身房的目的，大部分都是想要让他们的肌肉大一点，或是多一点。可是女人去健身房的目的，是希望她们身体的哪一个部分好一点？

Kirin: 身材.

Adam: The body's figure.

Kirin: 那你喜欢你的女朋友有肌肉吗？

Raphael: 嗯，我只希望她的肌肉不要比我的大.

Kirin: 嗯.

Raphael: 那你去健身房的时候，做哪些运动可以让你的肌肉变得更大？

Kirin: 举重.

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

Kirin: 那你常常练习举重吗？

Raphael: 那当然。不然你以为我现在的的身材是我出生的时候就有了吗？

Kirin: 嗯，有可能哦！

Raphael: 算了。那你平常去健身房的时候，喜欢做什么运动？

Kirin: 我大部分的时间都是在做瑜伽。因为做瑜伽不但能让我们的身材变得更好，还可以帮助我们让压力变得比较小。

Raphael: 前几天在家里，我试着做瑜伽。

Kirin: 那结果怎么样？

Raphael: 第二天，我起床后，我发现我身体的每一个部分都很痛。

Kirin: 对啊。那是因为你的身体还不习惯做这个运动。

Raphael: 所以那时候我做了一个决定就是专心做举重就好了。

Kirin: 可是想要有一个健康的身体，不是只有举重这个方法而已。

Raphael: 什么意思？

Kirin: 虽然举重对你的身体很好，可是我相信还有别种运动也是对身体很有帮助的。

Raphael: 比如说有哪些？

Kirin: 你可以慢跑。

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

Kirin: 你也可以去游泳，或是骑自行车。

Raphael: 都是很好的建议。那还有别的建议也可以让我们的身体健康吗？

Kirin: 除了要运动以外，你还要注意你平常吃的食物。像你可以多吃一点水果，蔬菜，还有蛋等等。记得不要吃太多对身体不好的零食跟小吃。

Raphael: 那如果你自己一个人住在外面，没办法每天吃到妈妈给你准备的蔬菜跟水果怎么办？

Kirin: 如果是这样的话，你可以吃维他命。

Adam: Vitamins.

Raphael: 很好。那还有其他的建议吗？

Kirin: 最后，你要多注意你平常生活中的坏习惯。

Raphael: 什么样的坏习惯？

Kirin: 像吸烟还有喝太多的酒. 这对我们的身体真的很不好.

Raphael: 好, 让我们复习一下我们今天教你们的生字.

Kirin: 整天.

Adam: All day.

Kirin: 肌肉.

Adam: Muscles.

Kirin: 目的.

Adam: Purpose.

Kirin: 身材.

Adam: Figure or body shape.

Kirin: 举重.

Adam: To lift weights.

Kirin: 慢跑.

Adam: To jog.

Kirin: 维他命.

Adam: Vitamins.

Raphael: 好, 我们的会员可以上网到我们的网站 [chineselearnonline.com](http://chineselearnonline.com) 这个地方看更多跟身体健康有关系的单字.

Kirin: 还有更多的练习.

Raphael: 你们继续加油!