

Complete Lesson Transcript – Lesson 234 [Traditional]

Kirin: 上網學中文第兩百三十四課.

大家好，我是 Kirin.

Raphael: 大家好，我是 Raphael.

Adam: And hello, I'm Adam.

Kirin: 歡迎來到台灣跟我們一起學習更進一步的中文課程. 我們今天要學的是什麼呢?

Raphael: 還記得我們前兩課的題目是瑜伽嗎?

Kirin: 記得啊.

Raphael: 為什麼瑜伽在最近幾年會變得那麼熱門呢?

Kirin: 因為在最近幾年，越來越多人發現，過輕鬆簡單的生活比整天努力賺錢更重要.

Raphael: 我們今天的第一個生字是

Kirin: 整天.

Adam: All day.

Kirin: 而且瑜伽是一個很不錯的運動，可以幫助你把緊張的生活變得更輕鬆更健康.

Raphael: 沒錯. 所以在今天的課，我們要討論的題目是，哪些方法可以讓我們的身體更健康.

Kirin: 那你跟健康的生活有什麼關係?

Raphael: 你不覺得我的身體很健康嗎?

Kirin: 我覺得你太瘦了，如果你的身體能有多一點肌肉的話會更好.

Raphael: 很好，你剛剛說了我們今天的第二個生字

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: 下一個生字是

Kirin: 目的.

Adam: Purpose.

Raphael: 男人去健身房的目的，大部分都是想要讓他們的肌肉大一點，或是多一點。可是女人去健身房的目的，是希望她們身體的哪一個部分好一點？

Kirin: 身材.

Adam: The body's figure.

Kirin: 那你喜歡你的女朋友有肌肉嗎？

Raphael: 嗯, 我只希望她的肌肉不要比我的大.

Kirin: 嗯.

Raphael: 那你去健身房的時候，做哪些運動可以讓你的肌肉變得更大？

Kirin: 舉重.

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

Kirin: 那你常常練習舉重嗎？

Raphael: 那當然. 不然你以為我現在的身材是我出生的時候就有了嗎？

Kirin: 嗯, 有可能哦！

Raphael: 算了. 那你平常去健身房的時候，喜歡做什麼運動？

Kirin: 我大部分的時間都是在做瑜伽. 因為做瑜伽不但能讓我們的身材變得更好，還可以幫助我們讓壓力變得比較小.

Raphael: 前幾天在家裡，我試著做瑜伽。

Kirin: 那結果怎麼樣？

Raphael: 第二天，我起床後，我發現我身體的每一個部分都很痛。

Kirin: 對啊。那是因為你的身體還不習慣做這個運動。

Raphael: 所以那時候我做了一個決定就是專心做舉重就好了。

Kirin: 可是想要有一個健康的身體，不是只有舉重這個方法而已。

Raphael: 什麼意思？

Kirin: 雖然舉重對你的身體很好，可是我相信還有別種運動也是對身體很有幫助的。

Raphael: 比如說有哪些？

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，或是騎自行車。

Raphael: 都是很好的建議。那還有別的建議也可以讓我們的身體健康嗎？

Kirin: 除了要運動以外，你還要注意你平常吃的食物。像你可以多吃一點水果，蔬菜，還有蛋等等。記得不要吃太多對身體不好的零食跟小吃。

Raphael: 那如果你自己一個人住在外面，沒辦法每天吃到媽媽給你準備的蔬菜跟水果怎麼辦？

Kirin: 如果是這樣的話，你可以吃維他命。

Adam: Vitamins.

Raphael: 很好。那還有其他的建議嗎？

Kirin: 最後，你要多注意你平常生活中的壞習慣。

Raphael: 什麼樣的壞習慣？

Kirin: 像吸煙還有喝太多的酒. 這對我們的身體真的很不好.

Raphael: 好, 讓我們復習一下我們今天教你們的生字.

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: 舉重.

Adam: To lift weights.

Kirin: 慢跑.

Adam: To jog.

Kirin: 維他命.

Adam: Vitamins.

Raphael: 好, 我們的會員可以上網到我們的網站 chineselearnonline.com 這個地方看更多跟身體健康有關係的單字.

Kirin: 還有更多的練習.

Raphael: 你們繼續加油!