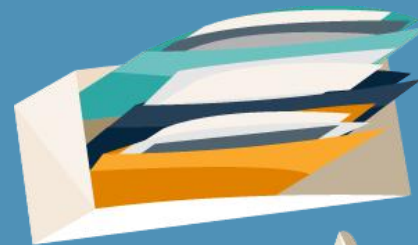




Chinlingo Chinese

最好的医生是自己

The best doctor is yourself.



1

Part1 Words: 气候 咳嗽 严重 后悔 反对
来不及 减肥 辛苦 感情 烦恼

2

Part2 Texts& grammar : 估计/可能 来不及
散散步 (离合词的AAB变式)

3

Part3 Exercises & application :
不好的生活习惯

导入 Warm-up

给下边的词语选择对应的图片：



liúxiě

1. 流血

chōu yān

4. 抽烟

késou

2. 咳嗽

zhíwù

5. 植物

jiǎnféi

3. 减肥

fánnǎo

6. 烦恼

Word 1-4



liú xiě
流血

(v.)

To bleed

cā

擦

(v.)

to wipe

qìhòu

气候

(conj.)

climate

gūjì

估计

(n.)

to estimate,
to reckon

Word 5-8



késou

咳嗽

(v.)

to cough

yánzhòng

严重

(adj.)

Serious,grave

chuānghu

窗户

(n.)

window

kōngqì

空气

(n.)

air



Text 1

小李：你的鼻子怎么流血了？快用纸擦擦。

小林：我还不习惯北方的气候，估计是天气太干。今天天气不是很冷，你怎么穿这么多？

小李：就是因为昨天穿得太少，我都感冒了。

小林：最近感冒的人特别多。你去看医生了吗？

小李：没有，我只是咳嗽，有点儿头疼，不严重，多喝点儿水就好了。

小林：春天天气时冷时热，特别容易感冒。这时候一定要多注意保暖，另外，最好经常打开窗户换换空气。

True or false

1. 小林的手受伤流血了。
2. 北方的天气干，小林还不习惯。
3. 最近天气时冷时热，很多人感冒。
4. 感冒的时候，最好把窗户关紧，不要再让冷空气进来。



Grammar 1

Meaning

估计

to draw a rough inference from certain conditions

1. 我还不习惯北方的气候，估计是天气太干。
2. 你有没有去问问小王？估计他应该有办法。
3. 机场通知飞机晚点一个小时，估计他下午六点才能到上海。

Exercise 1

1. 我现在就过去，_____。
2. 现在已经五点了，估计去了也是迟到，_____。
3. 你可以上网买书，_____。

A: 我们还是下次再去吧

B: 估计两天就能送到。

C: 估计现在他们还没有结束。

Grammar 1

估计

可能

今天的工作**估计/可能**完不成了，因为出了点儿问题。

(rough inference drawn from certain condition; 大概的推测)

明天出成绩，我这次考试**估计**考得不错。

明天出成绩，我**估计**这次考试考得不错。

(估计+V.; 估计+小句子)

明天出成绩，我这次考试**可能**考得不错。

(可能+V.;)

他这么多天没来上课，**最可能**的原因就是他回国了。

(adj. the possibility of something to be realized or to come true)

很可能他还不知道这件事。

他**很可能**还不回到这件事。

(很+可能, emphasis; S+很可能/很可能+S)

Exercise

	估计	可能
(1) 那个饭馆去晚了人特别多，要等很久时间，这会儿去_____估计来不及了。	✓	✓
(2) 还有一分钟比赛就结束了，我_____他们没机会再进球了。		
(3) 已经这么晚了，老师_____休息了，你别打电话了。		
(4) 我看这是不_____的事情，网上的消息可不能全信。		
(5) 你看，那个人最_____想做什么？		

Word



chōuyān
抽烟
(v.)
to smoke

dòngzuò
动作
(n.)
to action,
movement

shuài
帅
(adj.)
handsome

chūxiàn
出现
(v.)
to appear,
to emerge

Word



hòu huǐ
后悔
(v.)
to regret



lái bù jí
来不及
(v.)
to have not
enough time to

fǎn duì
反对
(v.)
to oppose,
to object

Text 2

小夏：你咳嗽好点儿了吗？医生怎么说的？

小雨：还是老样子，他让我以后不要再抽烟了。

小夏：抽烟对身体一点儿好处也没有。

小雨：我也知道，可是我觉得抽烟这个动作看上去很帅。

小夏：等你身体出现问题了，后悔就来不及了。

小雨：其实家人也一直反对我抽烟，我自己却觉得没什么。但最近总是咳嗽，所以我有些担心了。

小夏：抽烟不仅对自己没好处，还会影响周围人的身体健康。为了你和你的家人，别再抽了。

Question

1. 小雨为什么喜欢抽烟?
2. 你同意小雨的想法吗? 为什么?
3. 如果你有抽烟的朋友, 你想对他/她说些什么?



Grammar 1

Meaning

来不及

to draw a rough inference from certain conditions

1. 等你身体出现问题了，后悔就**来不及**了。
2. 今天**来不及**开会了，明天我们再找时间说这个问题吧。
3. 你不是和同学约了下午两点见面吗？再不走就**来不及**了。

Exercise

Choose the right content to fill in the blanks.

1. 节目8点开始， _____
2. 我本来打算去图书馆还书， _____
3. 我8点半到机场以为来不及了， _____

A: 原来飞机10点才起飞。

B: 7点出发，可能来不及。

C: 但是突然有事情，现在去来不及了。

Text 3

我听一位医生说过一句话：“最好的医生是自己，最好的药是时间，最好的运动是散步。”前两条我理解得不深，最后一条我完全同意。散步是生活中最简单的锻炼方法，**既**可以活动身体，**又**可以减肥，而且不会像跑步那样**辛苦**。晚饭后，一家人一起出去**散散步**，是一件很幸福的事情。**肚子**吃饱了需要活动，家人忙了一天需要交流，夫妻说说一天的工作能加深**感情**，听孩子谈谈学校里有意思的事……和家人**聊聊天**，一天的**烦恼**就都跑**掉**了。

Grammar 3-1

Meaning

散散步 / 聊聊天： A A B

例：点点头 眨眨眼 洗洗澡
说说话 吃吃饭 走走路

1. 你应该多回家看看老人，即使只是跟 他们吃吃饭、聊聊天，他们也会觉得很幸福。
2. 我们先去公园散散步，聊聊天，回家后再洗洗澡。

Grammar 3-1

Meaning

散散步 / 聊聊天： A A B

例：点点头 眨眨眼 洗洗澡
说说话 吃吃饭 走走路

1. 你应该多回家看看老人，即使只是跟 他们吃吃饭、聊聊天，他们也会觉得很幸福。
2. 我们先去公园散散步，聊聊天，回家后再洗洗澡。

Exercise

Complete the dialogues.

(1) A: 这两件衣服太漂亮了, 你打算买哪件?

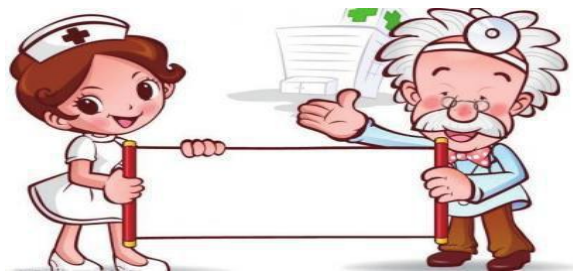
B: _____。(既...又...)

(2) 来中国学汉语, _____。(既...也...)

(3) 我们都愿意跟他交朋友, _____。
(既...还...)

课堂活动 Class Activities

久坐不动 (jiǔ zuò bú dòng)	头晕、头痛 (tóu yūn 、tóu tòng)
熬夜 (áo yè)	精神不好 (jīng shén bù hǎo)
抽烟 (chōu yān)	肺病 (fèi bìng)
喝太多酒 (hē tài duō jiǔ)	胃病 (wèi bìng)



你有这些习惯吗?

太极和太极拳 tài jí hé tài jí quán (Tai chi and Tai chi boxing)

Taiji is a basic concept in ancient Chinese philosophy ,referring to the origin of the universe . With taiji and yin-yang as its theoretical basis ,taijiquan , or Chinese shadow boxing ,is a martial art of boxing integrating theories of art and traditional Chinese medicine , ect. Its movements being gentle ,slow and easy to learn ,taijiquan is particular suitable for middle –aged and senior citizens .Everybody can choose an appropriate workout to practice it according to their own physical conditions .To regularly practice taijiquan can help people improve themselves both physically and mentally .





Thank you!

