

第4课—2

健康法

听

1-50

第一步 学什么呢?

〈在教室谈保持健康的方法〉

先生：皆さんの健康法は？

田中：野菜をたくさん食べます。

張：毎朝お湯を飲みます。

山本：昼ご飯の後、2時まで昼寝を
します。

〈教室で健康法について話します〉

大家用什么方法保持健康呢？

(我) 多吃蔬菜。

(我) 每天早晨喝白开水。

(我) 吃午饭后，午睡睡到两点。



《各种各样的健康法》

您知道下列各种健康法的具体内容吗？

听说过吗？



だんじき

断食

はらはちぶんめ
腹八分目

つめ

爪もみ

よが
ヨガ

ふくしき こきゅう

腹式呼吸

いちにちいっしょく
一日一食

あおだけふ

青竹踏み

さかだ
逆立ち

第二步 用手口耳练习

练习本 46~48

《单词》 听 说 读 写 说

🎧 1-51

た 食べます	[吃]	たくさん	[好多;很多] (副词)
の 飲みます	[喝]	やさい 野菜	[蔬菜]
します*	[当~;做~]	ゆ お湯	[开水]
ひるね 昼寝	[午睡] (名词)	どのくらい	[大约多少/多长/多久等]
たいそう 体操	[体操]	こップ コップ	[杯子]
あと ~の後	[~之后]	ぱい 1杯	[1杯]

※「します」常用于「名詞+をします」表示“做+名词”。
 例:料理をします・散歩をします・昼寝をします・サッカーをします・仕事をします
 下述的例子不使用「を」的情况比较多。
 例:料理します・散歩します・昼寝します

《句型・表达方式》 听 说 读 写 说

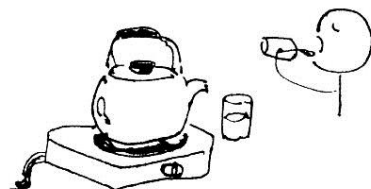
🎧 1-52

1 【物・事】を <input type="text"/> ます。	做~ 【事物】?
① やさい 野菜を*1 た たくさん 食べます。	多吃蔬菜。
② まいあさ 毎朝 ゆ の お湯を 飲みます。	每天早晨喝白开水。
③ こうえん 公園で*2 たいそう 体操をします。	在公园做体操。
※1 を: 助词「~を」里的「~」表示动作的对象。动词要放在句末。	
※2 ~で:「~で」里的「~」表示动作发生的场所。	
2. ~時から/~時まで <input type="text"/> ます。	从~点/到~点 做~?
① ひる はん あと じ ひるね 昼ご飯の後 2時まで 昼寝をします。	吃午饭后,午睡睡到二点。
② あさ じ 1時間 散歩をします。	从早晨五点起散步一个小时。
③ まご 孫は 1時から 2時まで 昼寝をします。	我孙子(女)从下午一点到两点午睡。

- ①先生：^{ちょう}張さんの^{けんこうほう}健康法は？ 老张，您采取的健康法呢？
 張：^{わたし}私は^{まいあさ}毎朝^ゆお湯を^の飲みます。我每天早晨喝白开水。
 先生：^{まいあさ}へえ、毎朝ですか。どのぐらい？ 噢，每天嘛。喝多少？
 張：^{こっぷ}コップ^{ぱい}1杯です。 (喝)一杯水。
- ②先生：^{りゅう}劉さんの^{けんこうほう}健康法は？ 老刘，您的健康法呢？
 劉：^{わたし}私は^{まいあさ}毎朝^{こうえん}公園で^{たいそう}体操をします。我每天早晨在公园做体操。
 先生：^{あさ}へえ。朝^{なんじ}何時から？ 噢，早晨几点开始？
 劉：^{まいあさ}毎朝^じ6時から^{たいそう}体操をします。每天早晨六点就开始。
- ③先生：^{やまもと}山本さんは^{まいにちひるね}毎日昼寝をしますか。山本，您每天午睡吗？
 山本：^{ひる}しますよ。昼ごはんの^{あと}後、^じ2時ごろ 睡啊。吃完午饭之后午睡睡
^{ひるね}まで昼寝をします。 到两点左右。

から まで

「から」是「从」的意思，日语的语顺和汉语的相反，「从～点」是说「～時 から」。「まで」(到)也一样。还有，汉语的「到」也有「去到～ / 到达～」的意思，可是日语的「まで」没有这个意思。对这一点要加以注意吧。



第三步 总结练习・关于自己

练习2 请把您的健康法告诉大家。

作业题

您做过吗？

《各种各样的健康法》

だんじき 断食	つめ 爪もみ [指甲按摩]	ふくしき こきゅう 腹式呼吸
あおだけふ 青竹踏み [踩青竹]	はらはちぶんめ 腹八分目 [吃八分饱]	
よが ヨガ [瑜伽]	いちにちいっしょく 一日一食	さかだ 逆立ち [倒立]

第73页猜谜的正确答案

健康法在各个时期都当时的时兴与不时兴。特别是有关食物方面，要是电视上报道“纳豆好”“每天吃香蕉好”等等，马上就会有人争先恐后去买，接着会不断出现食品脱销的状况。但是热潮一过去，事态马上就会平静下来，接着又会出现下一个热潮，象这样翻来覆去反复发生。上面介绍的各种各样的健康法里，有的热潮昙花一现，也有从古流传至。另外，还有象主张“吃早饭好！”和主张“不吃早饭好！”这样完全对立的健康法展开争论的事。大家不受各种说法和热潮的左右，能找到适合自己的健康法然后身体力行就好了。