


# 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

1-52

《句型・表达方式》 听 说 读 写 说

1 【物・事】を  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。

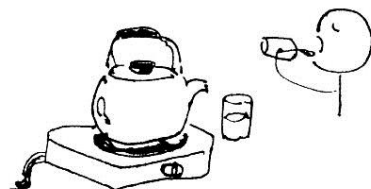
2. ~時から/~時まで  ます。 从~点/到~点 做~?

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 朝 5時から 1時間 じかん 散歩をします。 从早晨五点起散步一个小时。  
 ③ まご 孫は じ 1時から 2時まで じ ひるね 昼寝をします。 我孙子(女)从下午一点到两点午睡。

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