

HSK 4标准教程

第7课

最好的医生是自己

给下边的词语选择对应的图片：



liúxuě
1. 流血
chōu yān
4. 抽烟

késou
2. 咳嗽
zhíwù
5. 植物

jiǎnféi
3. 减肥
fánnǎo
6. 烦恼



生词1 认读生词

流血	liúxuè xiě	v. to bleed
擦	cā	v. to wipe
气候	qìhòu	n. climate
估计	gūjì	v. to estimate, to reckon
咳嗽	késòu	v. to cough
严重	yánzhòng	adj. serious, grave
窗户	chuānghu	n. window
空气	kōngqì	n. air



生词1 认读生词

流血	kōngqì	adj. serious, grave
擦	qìhòu	v. to wipe
气候	késòu	v. to estimate, to reckon
估计	yánzhòng	n. air
咳嗽	chuānghu	n. window
严重	liúxiě	n. climate
窗户	gūjì	v. to bleed
空气	chā	v. to cough



生词

气候 + 变化 / 温暖 wēnnuǎn warm / 寒hán冷
/ 适合



这个国家的气候很特别，白天很热，晚上很冷，
所以人们的生活习惯也不同。

气候 n.

气：空气、天气、脾气
候：时候



生词



请把窗户打开，空气不好，阳光照进来，屋里会
舒服一点。

窗户 n.

窗：窗台、玻璃窗
户：住户、户口



生词

空气 + 新鲜 / 干净 / 冷



早上的空气特别新鲜，我喜欢在公园里散步，感觉很舒服。

空气 n.

空：天空、空调

气：天气、脾气、气候



生词



它的感冒很严重，头疼得厉害，还发烧，医生让它多休息几天。

严重 adj.

重：重要、体重、重量



会意字。从二口，有惊呼意，表示教化政令急峻；从厃（yín），厃指山崖险峻。嚴简化为严。本义是紧急。

①紧密；无空隙：～密 | ～紧 | 壁垒森～。②严厉；严格：～肃 | 威～ | ～惩不贷。③厉害；程度深：～寒 | ～刑 | ～重。

④指父亲：～命 | 家～。⑤姓。

～惩 ～防 ～格 ～谨 ～禁 ～峻 ～酷 ～明
～正 ～正以待 从～ 戒～ 庄～ 尊～ 义正词～



生词



小林从楼梯上摔shuāi下来，腿上流血了。医生马上帮他看了看，他虽然疼，但没哭。

流血 v.

流 — to flow, to run (流水、流泪)

血 — blood (心血)

流

liú



会意字。篆书两边是水，中间是沝（急速之意），表示水流急速。隶、楷书从氵（水）、从流。本义是水流动。

①液体移动：～水 | ～泪。②流动；移动：～通 | ～星。③流传；传播：～芳 | ～言。④趋向坏的方面：～于形式。⑤江河水道：河～ | 支～。⑥像水流的东西：电～ | 气～。⑦一种刑罚：～放。⑧品类；等级：第一～。

～畅 ～传 ～动 ～浪 ～露 ～氓 ～派 ～亡
～行 ～连忘返 ～离失所 潮～ 风～ 头破血～



生词



她用毛巾擦干净了窗户，又擦了桌子，房间一下子干净多了。

擦 V.

- 擦干、擦亮、擦黑板、擦眼泪

擦

cā



形声字。扌(手)表意,表示摩擦;察(chá)表声,察有仔细看义,表示擦时要看准擦的部位。本义是摩擦。

①摩擦:~火柴|摩拳~掌。②擦拭使干净:~脸|~汗|~桌子。③涂抹:~油|~粉。④贴进;靠近:~黑|~肩而过。⑤刨擦瓜果,使成为丝状:~萝卜丝儿。

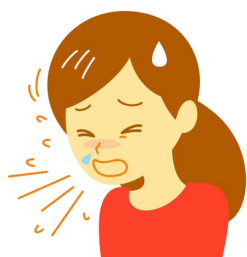
~背 ~掉 ~干 ~亮 ~破 ~伤 ~拭 ~洗
~音 ~澡 ~脂抹粉 板~ 摩~ 磨~ 挨肩~膀

擦
隶

擦
楷



生词



咳嗽 v.

她这几天一直在咳嗽,晚上睡不好觉,丈夫让她去医院检查。

咳

ké / hāi



形声字。口表意,像张开的口,表示开口笑;亥(hài)表声,表示笑声。本义是婴儿笑。现指咳嗽或叹息声。

⊖ké 咳嗽,喉部或气管黏膜受到刺激时迅速吸气,随即强烈地呼气,声带振动发声。⊖hāi 叹词,表示伤感、后悔或惊异。

⊖~嗽 ~痰 干~ 止~

咳

咳

咳

嗽

sòu



形声字。口表意,其形像张开的口,表示咳嗽和口有关;叟(sòu)声,嗽有急促一义,表示咳嗽时气流急速地喷出。本义是咳嗽。

咳嗽:干~。

咳~ 干~

嗽

嗽



生词

估计 + 数量 / 情况 / 结果



我估计他现在已经到家了，外面下雨，他一定走得很快。

估计 v.

估 — to estimate

计 — to count, to plan (计划)



注释 第81页 估计 v.

1 估计

“估计”，动词，表示根据某些情况，对事物做大概的推断。例如：

The verb “估计” means to draw a rough inference from certain conditions. For example:

- (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。



注释 第81页

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。



注释 第81页

● 练一练 Practise

完成句子 Complete the sentences.

(1) _____, 我们还是下次再去吧。(估计)

(2) 我现在就过去, _____。(估计)

(3) 你可以上网买书, _____。(估计)



注释 第81页

● 练一练 Practise

完成句子 Complete the sentences.

- (1) 估计现在人太多，我们还是下次再去吧。(估计)
- (2) 我现在就过去，估计他一个小时能回来。(估计)
- (3) 你可以上网买书，估计便宜一些。(估计)



用“估计”完成句子。



1. 他现在还没出门，_____。
2. 这件衣服是名牌的，_____。
3. 昨天的考试我做得还可以，_____。
4. 我们从这里到机场要一个小时，现在出门的话，_____。
5. _____。





用“估计”完成句子。



1. 他现在还没出门，估计是他们还在考试/估计还要一个小时才能到饭店。
2. 这件衣服是名牌的，估计价格非常贵/估计价格是一万元左右。
3. 昨天的考试我做得还可以，估计会通过/估计可以考到8分。
4. 我们从这里到机场要一个小时，现在出门的话，估计能准时到。
5. 王经理还没到公司，估计他在堵车。

路上堵车了，我估计两个小时才能到办公室。



注释 第81页

估计 verb - 可能 modal verb

今天的工作估计/可能完不成了，因为出了点儿问题。

明天就可以上网查成绩了，我这次考试估计/可能考得不错。

明天就可以上网查成绩了，我估计这次考试考得不错。



注释 第82页

估计 verb - 可能 adj.

他这么多天没来上课，最可能的原因就是他回国了。

很可能他还不知道这件事。

他很可能还不知道这件事。



注释 第82页

• 做一做 Drills

选词填空 Tick or cross

	估计	可能
(1) 那个饭馆儿去晚了人特别多，要等很长时间，这会儿去_____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？		



练习

前几天小王感冒了，一直在（①），晚上睡不好。医生说问题不太（②），多喝水、多休息就可以了。

昨天他去医院打针zhēn的时候，不小心出了一点儿血，护士马上帮他（③）干净，还贴上了创可贴。



练习

我刚到北京的时候，不太习惯这里的（④），因为冬天很干，夏天又特别热。有时候（⑤）不开，屋子里就没有新鲜（⑥），人会觉得很闷mèn。（⑦）明天的温度会更高，大家最好少出门。





课文 1 79页



听对话，回答问题。

1. 小林可能是中国哪里人？为什么？
2. 小李为什么感冒了？他觉得怎么样？
3. 春天的时候怎么样才能少感冒？



课文 1 79页



小李和小林聊天气和身体情况

小李：你的鼻子怎么■■■■了？快用纸■■■。

小林：我还不习惯北方的■■■，■■■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■■■，有点儿头疼，不■■■，多喝点儿水就好了。

小林：春天天气■■■，特别容易感冒。这时候一定要多注意■■■，■■■，最好经常打开■■■换换■■■。



课文 1 79页

小李和小林聊天气和身体情况

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。



故事接龙

昨天我在公园跑步，……



请用这些词语：

流血、擦、气候、估计、咳嗽、严重、窗户、空气



猜词游戏

“不用花钱” → “免费！”

“你在认真工作，不希望别人怎么样？” → “打扰！”

请猜这些词语：

流血、擦、气候、估计、咳嗽、严重、窗户、空气



活动 1 88页

1 双人活动 Pair Work

互相了解对方对气候的适应情况，完成调查表。

Learn about how well your partner has adapted to the climate and complete the questionnaire below.

	问	答
1	你对现在生活的地方的气候习惯吗？ (如果不习惯，请做第4、5题)	
2	说说这里的气候有什么特点。	
3	要是重新选择的机会，你会选择在什么样气候的地方生活？为什么？	
4	这个地方气候的哪些方面你还不适应？	
5	这里的气候对你的身体和生活有什么影响？你是怎么解决这些问题的？	



生词2 认读生词

抽烟	chōuyān	v. to smoke
动作	dòngzuò	n. action, movement
帅	shuài	adj. handsome
出现	chūxiàn	v. to appear, to emerge
后悔	hòuhuǐ	v. to regret
来不及	láibují	v. to have not enough time to, to be too late to
反对	fǎnduì	v. to oppose, to object to



生词2 认读生词

抽烟	v. to oppose, to object to
动作	v. to regret
帅	v. to smoke
出现	n. action, movement
后悔	v. to appear, to emerge
来不及	adj. handsome
反对	v. to have not enough time to, to be too late to



生词



王先生每天都要抽烟。他觉得这样可以放松，但家人都不喜欢那种味道。医生告诉他再这样下去身体会出问题，他开始考虑戒烟。

抽烟 v.

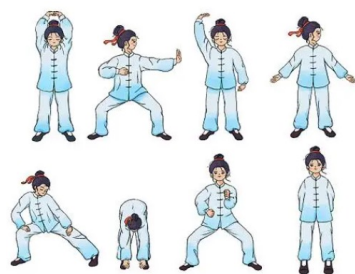
抽：抽水、抽时间、抽奖

烟：香烟、烟味、烟花





生词



老师教我们打太极拳quán，每一个动作都要慢慢地完成。刚开始我总是做错，后来每天练习，现在已经很熟悉了。

动作 v.

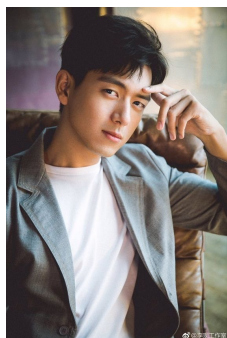
动：运动、活动

作：作业、工作





生词



他穿上新西装的时候特别帅，同事们都说他像明星。他笑了笑，说外表不重要，重要的是有能力，有责任心。

帅 adj.





生词



- 人/事情/问题+出现
- 出现+问题/情况/

会议开始后，电脑突然出现了问题。大家都很着急，负责人马上过来修理，几分钟后问题解决了。

出现 v.

处：到处、处处、坏处





生词

很 / 有点 / 非常 + 后悔 + 事情



她离开家时一点也不后悔，可后来遇到很多困难，才明白父母说得对。现在她常常给家里打电话，希望能回去看看。

后悔 v.



用“后悔”说一说。



1. 你昨天玩了一晚上游戏，今天考试考得很差。
2. 你和朋友吵架时，说了让他伤心的话。
3. 有一个很好的工作机会，但你没去面试。
4. 你看到一个很贵的包，一时冲动就买了，后来发现根本用不上。
5. 父母让你早点回家，可你和朋友玩得太晚，结果下雨又感冒了。

悔

小篆

悔

隶书

悔

楷体

悔

(huì)



如果做了值得后悔的事，心里就会常常自责。

“悔”字本义为悔恨，是一个形声字。在小篆文中，其字形左边像心脏的形状，意思是心中后悔；右边为“每”，“每”有时常的意思，这里是说感到后悔的人常常在心里自责。同时，“每”也可表示字音。“悔”用作名词，意思是过失，灾祸，如“悔亡”，意思是祸害消除。现在，“悔”字主要沿用其本义，如“悔不当初”，指因为今天的不幸结果，而后悔当初的做法。



生词

- 反对 + 人/事情

他们想在学校门口开咖啡店，但很多家长反对，担心影响学生学习。经过考虑，最后决定改在远一点的地方。



反对 v.



同意VS反对



1. 上大学最重要的是找一个好工作。
2. 朋友应该每天联系。
3. 如果一份工作赚钱多，就算不喜欢也没关系。
4. 玩手机是浪费时间。
5. 出国留学比在自己国家上大学好。



生词

• 来不及 + 动词 (做某事)



我早上睡过头了，来不及吃早饭就出门了。到车站的时候公交已经开走了，我只能打车去公司。

来不及 v. 来得及、及时



注释2 82页

来不及解释了
快上车!



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。



注释2 82页 选择合适的对话内容

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。



注释2 83页

● 练一练 Practise

完成句子 Complete the sentences.

- (1) 节目8点开始, _____。(来不及)
- (2) 我本来打算去图书馆还书, _____。(来不及)
- (3) _____, 原来飞机10点才起飞。(来不及)



课文 2 第79页



听对话, 回答问题。

1. 小雨为什么喜欢抽烟? 你同意小雨的想法吗? 为什么?
2. 小雨最近为什么想戒烟jiè烟了?
3. 抽烟对自己和身边的人有什么影响?



课文 2 第79页



小夏：你[]好点儿了吗？医生怎么说的？

小雨：还是[]，他让我以后不要再[]了。

小夏：抽烟对身体一点儿[]也没有。

小雨：我也知道，可是我觉得抽烟这个[]看上去很[]。

小夏：等你身体[]问题了，[]就[]了。

小雨：其实家人也一直[]我抽烟，我自己[]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[]人的身体健康。为了你和你的家人，别再抽了。



课文 2 第79页

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。



小组讨论

请和同学说一说：

1. 男的为什么抽烟？
2. 男的戒过烟吗？成功了吗？
3. 女的怎么劝quàn男的戒烟？
4. 男的最后决定怎么做？



小组讨论

请和同学说一说：

1. 你或者你身边有人抽烟吗？你怎么看？
2. 为什么有的人知道抽烟对身体不好，还继续抽？
3. 如果你的朋友/家人经常抽烟，你会劝他吗？为什么？
4. 年轻人为什么容易开始抽烟？
5. 抽烟是个人自由yóu还是不负责任？

我认为……因为……
 虽然……但是……
 一方面……另一方面……
 我同意 / 反对这个说法。
 抽烟会让……
 如果……就……



我认为……因为……

虽然……但是……

一方面……另一方面……

我同意 / 反对这个说法。

抽烟会让……

如果……就……



生词3 认读生词

大夫	dàifu	n. doctor
植物	zhíwù	n. plant
研究	yánjiū	v. research
超过	chāoguò	v. beyond, over
散步	sànbù	v. to take walk



生词3 认读生词

大夫

v. beyond, over

植物

v. research

研究

n. doctor

超过

v. to take walk

散步

n. plant



生词



我昨天去医院看病，大夫很耐心，仔细地帮我检查身体，还告诉我一些生活习惯需要改变。

大夫 n.

夫：夫人、功夫、丈夫



生词



我家阳台上有很多植物，有的开花，有的结jié
果，每天看着它们慢慢长大，我觉得特别放松。

植物 n.

植: to plant — 种植、植牙、植树

物: thing; object; creature — 动物、食物、植物、生物



生词

• 研究 + sth (问题 / 课题 / 方向)



他在大学里研究环境问题，每天做实验、写报告，
还经常去外地调查，工作虽然忙，但很有意义。

研究 n. /v.

研

yán



形声字。石表意,篆书之形像山崖下有块石头,表示用石磨物;𠂔(nián)表声,𠂔有齐平义,表示研是用底平之石磨物。本义为磨。引申为研究。

①细磨:~墨|~药。②仔细探求:~究|~讨|钻~。

~钵 ~读 ~磨 ~求 ~习 ~制 精~ 科~

研

篆

研

隶

研

楷

究

jiū



形声字。穴表意,古文字形体像洞穴;九(jiǔ)表声,九是最大的个位数,有穷尽之意。本义是穷尽。

①到底;终究:~竟|~属不妥。②推求;追查:研~|追~|深~。

~办 ~诘 ~问 查~ 讲~ 考~ 盘~ 穷~
探~ 推~ 细~ 学~ 寻~ 终~ 寻根~底

究

篆

究

隶

究

楷



生词

• 超过 + 数量 / 人



今年公司的收入超过了一千万，比去年多了三分之一，老板特别高兴，还请大家一起去旅游。

超过 v.

超: to exceed; to surpass — 超市、超人、超速

过: to pass; to cross — 经过、通过、超过、过去

超

chāo



形声字。走表意，篆书上部像人甩臂迈步，下部像脚，表示奔跑或越过；召(zhào)表声，召有呼唤义，呼唤之声能越过空间，而应呼的人亦能很快地跑过去。本义是越过。

①越过: ~常 | ~额 | ~车。②不同寻常的;最高级的: ~级 | ~群。③在某个范围以外,不受限制: ~现实 | ~自然。

~拔 ~产 ~出 ~过 ~级 ~龄 ~然 ~人
~速 ~脱 ~越 ~载 ~支 出~ 赶~ 高~





生词

• 修理 + 机器 / 手机 / 自行车



晚饭后我常常和妻子一起散步，边走边聊天，看看星星，吹吹风，一天的压yā力就都没了。

散步 v.



生词

散步、植物、研究、大夫、超过

- (1) 这位_____很有经验，看病又快又准，病人都信任他。
- (2) 公园里有很多_____，有的是花，有的是树，看起来非常漂亮。
- (3) 我哥哥在大学里_____人工智能，他每天都在实验室里做实验。
- (4) 这次的销售额_____了去年的一倍，公司老板非常高兴。
- (5) 吃完晚饭以后，我们喜欢去河边_____，聊聊天，看看月亮。



注释3 第83页

AAB

散散步，帮帮忙，睡睡觉，游游泳

1. 咱们午饭后就去附近的公园**散散步**吧。
2. 行李箱怎么这么重啊！你快来**帮帮**我的**忙**。
3. 周末马克一般在宿舍**看看书**，**听听音乐**，**睡睡觉**。



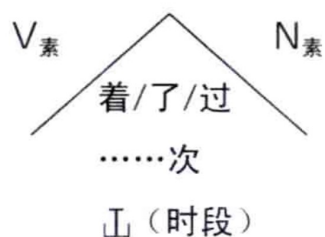
注释3 第83页

● 练一练 Practise

完成句子 Complete the sentences.

- (1) 你有时间应该多回家看看爸妈，_____。（聊天儿）
- (2) _____，对身体特别好。（游泳）
- (3) 我帮你跟小李联系好了，_____（见面）

格式



$V_{\text{素}}$ $V_{\text{素}} + N_{\text{素}}$
 如：帮帮忙、散散步

- 如：
1. 游着泳
 2. 游了两次泳
 3. 游了半小时泳



注释3 第83页

一、离合词两个构成语素的中间可插入很多成分，如动态助词（着、了、过）、动量补语（如“次”）和时量补语（如“一个小时、三天”）等。如：

1. 请了三天假。
2. 我和他见过面。
3. 她结过两次婚。



注释3 第83页

二、离合词的重叠形式与一般动词不同，离合词只重叠前面的动词性语素。

一般动词：

1. 我们休息休息吧。
2. 这个问题我们应该好好研究研究。

离合词：

1. 晚饭后咱们去散散步吧。
2. 我想和你聊聊天。



注释3 第83页

三、离合词带时量补语或动量补语时，要么重复前面的动词性语素，要么把补语放在两个构成语素的中间。如：

1. 我们照相照了半个小时。
2. 她一辈子结了三次婚。



注释3 第83页

四、离合词带状态补语时，要重复其前面的动词性语素。如：

- 1.我讲课讲得又干舌燥。
- 2.他跑步跑得满头是汗。

有时，在不引起误解的情况下，可以在离合词的动词性语素之后直接加补语。如：

- 3.我一天讲了八节课，讲得口干舌燥zào。
- 4.他跑得满头是汗。



注释3 第83页

五、离合词一般不带宾语，涉及的对象要通过介词等引入。如：

- 1.我下午和他见面。
- 2.你不要跟她结婚。



注释3 第83页



见面、睡觉、散步、洗澡、游泳、唱歌、
帮忙、结婚、离婚、请客、请假、听话、
发火、生气、毕业、跳舞、聊天……

四、把所给词语放在句中合适的位置上。

1. 我去 A 的时候，她正 B 睡 C 觉 D 呢。（着）
2. 她没有 A 给 B 别人帮 C 忙 D 。（过）
3. A 我和她聊 B 了 C 天 D 。（半个小时）
4. 她游 A 泳 B 就去 C 图书馆 D 了。（完）
5. 爷爷每天 A 都 B 散 C 步 D 。（两次）
6. 他 A 毕 B 业就 C 出国 D 了。（了）

五、把下列句子中的错误改正过来。

1. 爷爷吃完晚饭经常散步散步。
2. 我想结婚一个漂亮女孩。
3. 我们见面过。
4. 她经常帮忙我们。
5. 她帮忙过我。
6. 她睡觉了六个小时。
7. 这星期我游泳过两次。
8. 我毕业北京大学。
9. 她每天都洗澡三次。
10. 我很喜欢照相女朋友。

<https://wordwall.net/es/resource/100611841>

HSK4-L7-课文1-3生词





课文 3 第80页



听对话，回答问题。

1. 小李最近怎么了？为什么会这样？
2. 要是你需要长时间用电脑工作，你会怎么保证自己的身体健康？



课文 3 第54页 小李和小林聊电脑对身体的影响



小李：我最近眼睛总是■，大夫说是因为我长时间看电脑，眼睛太累。

小林：长时间坐在电脑前面工作，眼睛很容易累。最好是■就休息休息，然后再开始工作。

小李：医生也这么说，他还告诉我要■看看，■多看看绿色的■。

小林：长时间对着电脑■对眼睛不好，身体■会不舒服。■，如果人一天■超过6小时，就会影响身体健康。

小李：是啊！像咱们这些■办公室的人要注意，有时间应该多站起来■。

小林：好，咱们午饭后就去附近的公园■吧。



课文 3 第54页 小李和小林聊电脑对身体的影响

小李：我最近眼睛总是跳，大夫说是因为我长时间看电脑，眼睛太累。

小林：长时间坐在电脑前面工作，眼睛很容易累。最好是每过一小时就休息休息，然后在开始工作。

小李：医生也这么说，他还告诉我要多向远处看看，尤其是多看看绿色的植物。

小林：长时间对着电脑不仅对眼睛不好，身体也会不舒服。研究发现，如果人一天静坐超过6小时，就会影响身体健康。

小李：是啊！像咱们这些久坐办公室的人要注意，有时间应该多站起来活动活动。

小林：好，咱们午饭后就去附近的公园散散步吧。



情景对话

请和同学说一说：

- 1. 你的工作可能会带来什么健康问题？
- 2. 怎么解决这些问题？

**这些日常习惯
能改变你的生活**

 运动1小时	 喝2公升水	 饮3杯茶
 吃4色菜肴	 大笑7分钟	 睡眠8小时
 打坐5分钟	 读9页书	 听6首激励歌曲



教师职业病时间表

网上流传的一份“教师职业病的问表”，老师们来看看自己属于哪种“职业病”阶段——

工龄1年：

过度用嗓，嗓子渐渐吃不消。

工龄3年：

长期电脑备课，眼睛干燥模糊。

工龄5年：

任务繁重，学生调皮，夜夜难眠，发量日渐稀疏。

工龄10年：

备课批改作业久坐，腰椎间盘突出。

工龄15年：

长时间伏案备课，颈椎僵直手指麻。

工龄20年：

生活紧张，饭点不规律，胃病找上门。

工龄25年：

数十年如一日久站上课，双腿浮肿又麻木。

工龄30年：

毛病都来了。



坐姿NG



办公室舒缓运动

<https://www.youtube.com/watch?v=2yujupfwKdI>

坐姿NG



- ✗ 椅子太低
- ✗ 膝蓋彎曲超過90度
- ✗ 螢幕太低

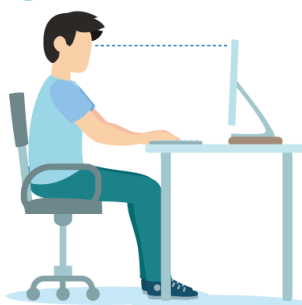
办公室舒缓运动

<https://www.youtube.com/watch?v=2yujupfwKdI>

坐姿Good

HEHO

- ✓ 螢幕上緣跟眼睛齊平



- ✓ 兩隻腳自然90度平放
- ✓ 屁股坐滿椅墊
- ✓ 背後有支撐
- ✓ 椅子兩邊有扶手



1. 坐的时候要注意姿势，背要直，脚要放在地上。
2. 每工作一小时就站起来活动一会儿。
3. 常做一些简单的颈部和肩膀运动。
4. 使用舒服的椅子和合适高度的电脑。
5. 每二十分钟看一会儿远处，让眼睛休息。
6. 保持房间的光线合适，不要太亮也不要太暗。
7. 多喝水，少喝咖啡和含糖饮料。
8. 少吃零食，多吃水果和蔬菜。
9. 工作的时候可以闭眼休息，深呼吸几次。
10. 下班以后要多运动，保持身体健康。



生词4 认读生词

指	zhǐ	v. to refer to
精神	jīngshén	n. spirit, mind
教授	jiàoshòu	n. professor
数字	shùzì	n. number
说明	shuōmíng	v. to explain, to show
要是	yàoshì	conj. if, supposing



生词4 认读生词

精神	conj. if, supposing
教授	n. number
数字	v. to explain, to show
说明	n. spirit, mind
要是	n. professor



生词

• 一位教授



姓+教授：李教授、钟教授、王教授

教授 n.

授：副fù教授、授课



生词



这份报告上的数字让我吃惊，公司的收入比去年增长了三倍，真是个好消息。

数字 n.

数shǔ：数数

数shù：数学



生词

- 有精神 / 精神好 / 精神状态



昨天他生病了，一整天没精神。今天休息好了，看起来精神多了，还会跟我们开玩笑。

精神 n. /adj.

- 精神病



生词



过去人们认为，健康是指_____。
现在人们认识到，健康还指_____。

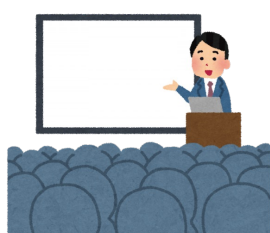
指 v.





生词

• 一位教授



老师详xiáng细地说明了作业要求，还举了几个例子，怕我们不明白。大家都听得很认真。

说明 n.

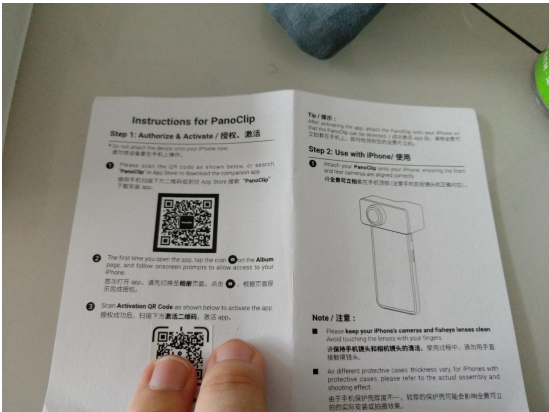
说明书、说明会

情况说明

XXXXX 公司：
因我单位职工_____（姓名），近期负责对接_____等相关工作业务。因时间紧急，故不能参加贵公司的关于_____培训。带来不便之处，敬请谅解！
特此说明！

单位公章

日期：20XX 年 XX 月 XX 日



生词



要是 v.

• 要是……（的话），就……

要是明天下雨，我们就不去爬山了。你记得带伞，不然肯定会被淋湿línshī。



注释4 85页

“要是”，连词，表示“如果、如果是”的意思，常用“要是……（的话），就……”结构。“要是”后面的句子提出一种假设，“就”后面的句子表示在假设的情况下采取的行动或出现的结果。例如：

The conjunction “要是” means “if, in case”, usually used in the structure “要是……（的话），就……”, in which “要是” introduces a sentence indicating an assumption, and “就” introduces a sentence indicating the action or result consequent upon the assumed situation. For example:

- (1) 要是健康是1，其他都是1后面的0。
- (2) 要是你想来中国的大学留学，和中国学生一起学习专业课，那么就需要做好这些准备。
- (3) 要是质量比别人的好的话，那么价格贵一点儿也是可以接受的。



注释4 85页

1. 要是路上不堵车的话，_____
2. 要是来五个人的话，_____
3. 你要是有时间，_____

A: 可能不够，再买两瓶吧。

B: 明天就早点到。

C: 20分钟就能到



用“要是……就……”说一说。

1. 你和朋友被困在一个没有人的小岛上，食物和水都不多。
2. 晚上突然起火，你和家人都在家里。
3. 你和朋友去爬电视塔tǎ，下不去了。



- 要是今晚下雨，就可以接点雨水喝。
- 要是三天之内没人来救jiù，我们就得děi自己造zào船。

1.你和朋友被困在一个没有人的小岛上，食物和水都不多。

2.晚上突然起火，你和家人都在家里。

3.你和朋友去爬电视塔tǎ，下不去了。



注释4 85页



精神 教授 数字 说明 要是 指

- 1.他_____着地图，告诉我们怎么走。
- 2.那位_____有非常丰富的知识。
- 3.银行卡里的_____越来越少了，让我很烦恼。
- 4.这本书里_____了如何使用新电脑。
- 5._____你早点来，就能看到他了。
- 6.他的_____值得我们学习。

气：生气，脾气，空气，气候

1. 别生气了，我刚才真的是跟你开玩笑的。
2. 他不但能力强，而且脾气好，毕业后一定能找到一份好工作。
3. 因为太高，这里空气比别的地方少，刚到这里的人会觉得身体不舒服。
4. 这次活动是从2007年开始的，它使人们更加关心世界气候变化的问题了。

● 做一做 Drills

选词填空 Fill in the blanks with the words given.

生气 脾气 空气 气候

- ① A: 听说你去丽江 (Lìjiāng, name of a place in China) 玩儿了? 那儿怎么样?
B: 那里特别美, _____ 也很新鲜。
- ② A: 为什么有的孩子喜欢发 _____ 呢?
B: 他们主要是想从爸妈那里得到一些好处。
- ③ A: 来北方好几年了吧? 你觉得北方和南方的 _____ 一样吗?
B: 夏天差不多, 但是冬天北方比较干。
- ④ A: 你怎么还没到啊! 我已经等了你一个小时了。
B: 别 _____, 我马上就到门口了。



课文 4 第72页

听对话，回答问题。

1. 过去和现在的人们对健康的认识有哪些不同?
2. 那位教授用什么方法说明健康是非常重要的?



课文 4 第72页

每个人都自己健康，那么什么才是健康呢？

过去，人们认为健康就是身体不生病。但是，现在人们认识到，健康还指的健康。身体和精神都健康，真正的健康。有一位用数字来健康有多么重要：要是健康是1，其他都是1后面的0；如果没有1，有多少0也没用。所以我们一定要注意锻炼，别等健康出问题了才。





课文 4 第72页

每个人都希望自己健康，那么什么才是健康呢？
过去，人们认为健康就是指身体不生病。但是，现在人们认识到，健康还指精神上的健康。只有身体和精神都健康，才算是真正的健康。有一位教授用数字来说明健康有多么重要：要是健康是1，其他都是1后面的0；如果没有1，不管有多少0也没用。所以我们平时一定要注意锻炼别等健康出问题了才后悔。



课文 4 第72页

请和同学说一说：你们觉得健康是什么？



1. 身体健康更重要，还是精神健康更重要？
2. 什么样的情况才算是精神健康？
3. 你觉得自己是个身体和精神都健康的人吗？你觉得自己哪些方面需要变得更健康？

请用这些词语：
指、精神、教授、数字、说明、要是

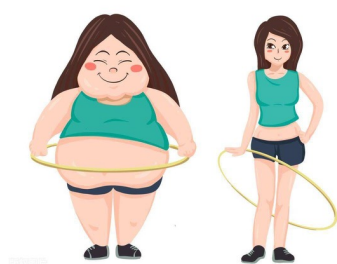


生词5

既	jì	adv. both...and...
减肥	jiǎnféi	v. to lose weight
辛苦	xīnkǔ	adj. hard, toilsome
肚子	dùzi	n. belly, stomach
感情	gǎnqíng	n. affection, love
烦恼	fánnǎo	adj. worried, vexed
掉	diào	v. used after certain verbs, indicating the result of an action



生词



她每天早起跑步、少吃甜食，只为了减肥成功。
现在看起来真的瘦多了。

减肥 v.

- 减轻、减少
- 肥胖、肥肉



生词



辛苦 adj. /v.

爸爸工作很辛苦，每天都加班到很晚，但他从不抱怨bàoyuàn，只希望家人能过得好。



生词

• 肚子 + 疼 / 饿 /



我今天中午吃得太多，肚子都吃圆了，走路都不舒服。

肚子 n.

• 大肚子、小肚子、啤酒肚



生词

- 对……有/没有+感情
- 感情+好 / 深



感情 n.

他们之间的感情很深，不管遇到什么困难，都互相支持，从不吵架。

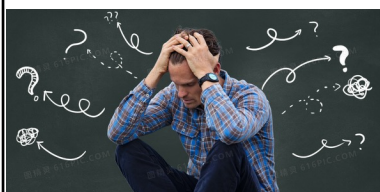
- 爱情、友情、亲情、热情

你对谁有感情呢？
你对哪里有感情呢？



生词

- 为……烦恼



烦恼 n. /adj.

他最近为了工作烦恼，晚上经常睡不着，还总是没精神。

- 烦人



生词



掉 v.

- A + 掉了
- 掉 + 东西
- V + 掉: 跑掉、忘掉、喝掉、吃掉

我的手机从桌子上掉下去，屏幕坏了。但是在西班牙换屏幕太贵了，我打算让朋友从中国带来，我自己换。

<https://wordwall.net/es/resource/100611876>

HSK4-L7-生词 (课文4-5)





生词

• 既……又/也/还



这家餐厅的菜既好吃又便宜，环境也很安静，大家都喜欢来。



注释5 86页

5 既……又/也/还……

“既……又/也/还……”，连接动词性结构或形容词（前后两个结构通常相同），表示并列关系，同时具有两方面的情况，或者都表示积极意义，或者都表示消极意义。例如：

The set of conjunctions “既……又/也/还……” is used to connect two verbal structures or adjectives (usually the same in structure), indicating two situations, both positive or both negative, existing at the same time. For example:

- (1) 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。
- (2) 成功离不开交流，交流自然需要说话。会说话的人既容易交到朋友，也容易获得成功。
- (3) 他那个人做事既不认真，动作还慢，这个工作这么重要，还是让别人做吧。



注释5 86页

既…又/也/还 both… and…



- 热巴聪明吗？热巴漂亮吗？
- 热巴既聪明又漂亮。
- 抽烟对自己好吗？抽烟对别人好吗？
- 抽烟既对自己不好，也对别人不好。
- 这个房间漂亮吗？干净吗？
- 这个房间既漂亮又干净。



注释5 86页

1. 这两件衣服太漂亮了，你打算买哪件？_____
2. 来中国学习汉语，_____
3. 我们都愿意跟他交朋友，_____

A: 他既友好又帅。

B: 我既想买这两件衣服，还想买一条裙子。

C: 既快，又可以交到很多中国朋友。



练习 87页

后悔 擦 反对 动作 指

- ① 经理让服务员把所有桌子都_____干净。
- ② 第一印象是_____在第一次见面时给别人留下的印象。
- ③ 生气时不要急着做决定，因为这个时候做的决定可能让你_____。
- ④ 他对自己的要求很高，希望比赛的时候把每个_____都做好。
- ⑤ 我本来以为她会_____我这么做，没想到她竟然支持我。



练习 87页

严重 研究 辛苦 超过 出现

- ⑥ A: 你的腿怎么了？快坐下休息一会儿吧。
B: 没事儿，大夫说不_____。
- ⑦ A: 你看一下，现在有多少人同意这个计划？
B: 一共有十五个人，_____了三分之二。
- ⑧ A: 今天的晚饭怎么样？
B: 特别好吃，_____你了，一会儿我来洗碗。
- ⑨ A: 你觉得老孙这个人怎么样？
B: 老孙是个非常热情的人，他总是能在第一时间_____，帮助大家解决问题。
- ⑩ A: 你毕业后有什么打算？留北京还是回江西 (Jiāngxī, name of a Chinese province)?
B: 还没决定，我在考虑要不要读_____生。



课文 5 第72页

听对话，回答问题。



1. “我”是怎么理解“最好的运动是散步”这句话的？
2. 晚饭后和家人一起去散散步有哪几个方面的好处？



课文 5 第72页



我听一位医生说过一句话：“最好的医生是■，最好的药是■，最好的运动是■。”前两条我■得不深，最后一条我■同意。散步是生活中最简单的锻炼方法，■可以活动身体，■可以■，而且不会像跑步那样■。晚饭后，一家人一起出去■，是一件很■的事情。■吃饱了需要■，家人忙了一天需要■，夫妻说说一天的工作能加深■，听孩子■学校里有意思的事，一天的■就都■了。



课文 5 第72页

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，一天的烦恼就都跑掉了。



活动 88页

1 双人活动 Pair Work

互相了解对方对气候的适应情况，完成调查表。
Learn about how well your partner has adapted to the climate and complete the questionnaire below.

	问	答
1	你对现在生活的地方的气候习惯吗？ (如果不习惯，请做第4、5题)	
2	说说这里的气候有什么特点。	
3	要是重新选择的机会，你会选择在什么样气候的地方生活？为什么？	
4	这个地方气候的哪些方面你还不适应？	
5	这里的气候对你的身体和生活有什么影响？你是怎么解决这些问题的？	



活动 88页

2 小组活动 Group Work

运动的方法有很多种，向小组成员介绍一下你最喜欢哪（几）种运动。（请最少用四个下面的结构）

There are many ways to work out. Tell your group members about your favourite sport(s).
(Please use at least four of the following structures.)

- | | |
|------------|-------------|
| a. 天气时冷时热 | e. 最简单的锻炼方法 |
| b. 身体出现问题 | f. 理解得不深 |
| c. 动作看上去很帅 | g. 等身体出问题了 |
| d. 影响身体健康 | h. 烦恼都跑掉了 |