

第20課 生活习惯 shēng huó xí guàn

1

wèi, shì huáng yǒng ma

喂,是黃勇嗎?

shuí ya? xīng qī lìu yě bù ràng rén hǎo hǎo xiū xi.

谁呀?星期六也不让人好好休息.

wǒ shì zhāng yīng. dōu shí diǎn bàn le, hái shùi lǎn jiào ā?

kuài qǐ lái ba, wǒ qǐng nǐ kàn diàn yǐng qù.

我是張英.都十点半了,还睡懶觉啊?快起來吧,我請你看電影去.

dùi wǒ lái yuè, xiànn zài shùi jiào kě bǐ kàn diàn yǐng zhòng yào dé dūo. āi, shén me diàn yǐng
对我來悅,現在睡觉可比看电影重要得多.哎,什么电影?

wǒ yě bù qīng chǔ, bié rén sòng de piào, shuō shì zuì xīn piàn zǐ.

我也不清楚,別人送的票,说是最新片子.

wǒ zuó wǎn qù wài biān wán er le, jīn tiān zǎo shàng sì diǎn dūo cái húi lái.

我昨晚去外邊玩兒了,今天早上四点多才回來.

xiàng nǐ zhè yàng shēng huó méi yǒu gūi lù, dùi shēn tǐ yī diǎn er hǎo chǔ yě méi yǒu

像你这样生活沒有規律,对身体一点儿好处也沒有.

wǒ yé yé měi tiān wǔ diǎn qǐ chuáng, jiǔ diǎn shùi jiào, xiànn zài shēn tǐ tè bié hǎo.

我爷爷每天五点起床,九点睡觉,現在身体特別好.

zhè wǒ yě zhī dào, kě jǐn zhāng le yī gè xīng qī, yī dào zhōu mò jiù xiǎng fàng sōng fàng sōng
这我也知道,可緊張了一個星期,一到周末就想放松放松.

2

zhēn xiànn mù nǐ ya, shēn tǐ zhè me hǎo. nǐ yǐ qián kě bù shì zhè gè yàng zǐ, āi, nǐ shì bù shì chī
shén me yào lā

真羨慕你呀,身體這麼好.你以前可不是這個樣子,哎,你是不是吃什麼藥啦?

méi chī shén me yào, jiù shì shēng huó yǒu gūi lù le, yǐ qián wǒ zǎo shàng ài shùi lǎn jiào,
xiànn zài měi tiān lìu diǎn zhōng zhǔn shí qǐ chuáng .

沒吃什麼藥,就是生活有規律了,以前我早上愛睡懶覺,現在每天六点钟准时起床.

nà me zǎo? nǐ qǐ dé lái ma

那麼早?你起得來嗎?

zěn me qǐ bù lái? zǎo chén kōng qì xīn xiān, sǎn sànbù, zuò zuò cāo, yī tiān dōu yǒu jīng shén
怎麼起不來?早晨空氣新鮮,散散步、做做操,一天都有精神.

nà nǐ wǎn shàng jǐ diǎn shùi jiào?

那你晚上几点睡觉?

shí diǎn bàn. yī dào shí jiān, fēi shùi bù kě. zài hǎo de diàn shì yě bù kàn.

十点半.一到時 间,非睡不可.再好的电视也不看.

wǒ shùi dé kě bǐ nǐ wǎn dūo le, yī diǎn yǐ qián néng shùi jiù suàn zǎo de le
我睡得可比你晚多了,一點以前能睡就算早的了.

nà wǎn de ne

那晚的呢?

kǒng pà wǒ tǎng xià de shí hou, nǐ yǐ jīng zài sànbù le

恐怕我躺下的時候,你已經在散步了.



▲ 一生劳碌，有事未解决时总是不安。

zǎo qǐ yǔ wǔ shùi shì hěn dōu zhōng yīn rén de shēng huó xí guàn, tè bié shì wǔ shùi, dùi yǒu xiē rén lái shūo, jiù xiàng chī fàn yī yàng zhòng yào
早起与午睡是很多中因人的生活习惯,特别是午睡,对有些人来说,就像吃饭一样重要.

hěn dōu rén zài wǔ fàn zhī hòu, xià wǔ shàng bān zhī qián, yī dìng yào xiū xī yī gè xiǎo shí zǔo yòu.
很多人在午饭之后,下午上班之前,一定要休息一个小时左右.

lí jiā jìn de, huí jiā xiū xī ; lí jiā yuǎn de, huí bù le jiā, jiù zhǐ hǎo zài bàn gōng shì lǐ suí biàn xiū xī yī hùi er, fǎn zhèng fēi dé wǔ shùi bù kě.
离家近的,回家休息;离家远的,回不了家,就只好在办公室里随便休息一会儿,反正非得午睡不可.

yīn cǐ, qù kàn wàng zhōng guó péng yǒu, zìi hǎo bù yào zhōng wǔ qù. yǐng xiǎng bié rén xiū xī dōu bù hǎo ā!
因此,去看望中国朋友,最好不要中午去.影响别人休息多不好啊!

zǎo qǐ shì yī gè hǎo xí guàn, ránér xiànlái zuò zuò de rén zǎo qǐ bù le
早起是一个好习惯,然而现在越来越多的人早起不了.

yě xǔ shì yóu yú gōng zuò jǐn zhāng、 yè shēng huó fēng fù děng yuán yīn ba.
也许是由于工作紧张、夜生活丰富等原因吧.

