

抗热消暑 别入四大误区

핵심내용

防暑消暑，四种常见误区，过多喝啤酒，过深太阳镜，大汗时冲凉，过早晨练



<http://tv.cctv.com/2018/08/02/VIDEf9dxkauRizxLliGsz6uK180802.shtml>

빈칸 채우기 填空

主播 这么热的天，人们会有**1**_____的办法防暑消暑，不过，一些常见的抗热措施和消暑的方法并不科学，有的甚至对身体有害，相关专家指出以下四种抗热消暑的办法是常见的误区，我们赶快来了解一下。

导播 误区一，喝啤酒解暑，专家指出，啤酒虽然酒精含量少，但如果一次喝得**2**_____多，由酒精造成的**3**_____的感觉也会持续不断，口渴出汗现象将更加厉害，不仅达不到解暑的目的，反而会降低人的思维能力和工作效率。误区二，太阳镜颜色**4**_____深_____好，专家指出，夏季外出，但如果镜片颜色过深，会严重影响能见度，专家建议，夏季选择太阳镜的标准是镜片应能穿过百分之15至百分之30的可见光线，以灰色和绿色为最佳。误区三，大汗淋漓时冲凉，专家指出，炎夏外出活动时，人体吸收了大量的热量，肌肤的毛孔处于张开的状态，冲凉会使全身毛孔迅速闭合，使得热量不能散发而滞留体内，**5**_____易引起高热症，同时，冲凉时因脑部毛细血管迅速收缩也易引起供血不足，使人头晕目眩，正确的做法是，外出回家先让自己出汗，待身上的热散发过后再洗冷水澡。误区四，晨练越早越好，研究表明，夏季空气污染物在早晨六天前最不易扩散，此时常是污染的高峰期，另外日出之前，因为没有光和作用，绿色植物附近非但没有多少新鲜的氧气，相反积存了大量的二氧化碳，对人体健康不利，所以晨练并不是越早越好。



핵심단어 关键词

중국어 단어	병음	뜻
防暑	fáng shǔ	[동사] 더위를 막다
消暑	xiāo shǔ	[동사] 더위를 식하다. 더위가 가시게 하다
误区	wù qū	[명사] 오류가 있는(부분). 잘못된 영역(부분)
赶快	gǎn kuài	[부사] 빨리. 얼른. 어서
效率	xiào lǜ	[명사] 효율. 능률
大汗淋漓	dà hàn lín lí	[성어] 땀에 흠뻑 젖다. 비지땀을 줄줄 흘리다
滞留	zhì liú	[동사] 체류하다. 정체하다

핵심표현법 主要句式

1 五花八门~ [wǔ huā bā mén]

꽃 다섯 개, 문 여덟 개 라는 의미가 아니라 비유법으로 '形形色색'이 라는 뜻으로 여러 가지 모양 또한 다양하다 라는 표현 할 때 사용

关于那个艺人突然结婚，流传着**五花八门**的推测。
그 연예인의 갑작스러운 결혼을 두고 별별 추측이 돌고 있다.

2 过...~ [guò]

'초과하다'라는 뜻으로 형용사 혹은 일부 명사 앞에 쓰여 지나치다, 과하다 라는 표현 할 때 사용

饮酒**过**量损害健康。
술을 지나치게 많이 마시면 건강을 해친다.





3 热乎乎~ [rèhūhū]

'뜨끈뜨끈하다'라는 의미로 날씨·음식·대인 관계 따위가 뜨겁다 라는 표현 할 때 많이 사용, 의태어로서 표현을 생동감이 있게 해 줌

汤**热乎乎**的，很好喝。

국물이 뜨끈하니 맛있네요.

4 越...越...~ [yuè...yuè...]

'...하면 할수록 ...하다' 라는 뜻으로 정도가 점점 더욱 심해지거나 강하다는 표현 할 때 사용

语言就是**越说越**进步。

언어는 말하면 말할수록 느는 법이다.

5 从而~ [cóng'ér]

'따라서, ...함으로써, 그리하여' 라는 뜻으로 문장의 앞부분이 원인·방법에 해당하고 뒷부분이 결과·목적 등을 나타낼 때에 이를 연결하는 접속사로 쓰임

茶可促进血液循环，**从而**预防老化。

차는 혈액 순환을 촉진시켜 혈관 노화를 예방한다.

토론 讨论

- 1 请您聊聊您第一次喝酒的经历?
- 2 可以说出您知道的生活小常识吗，比如白衣服上滴了泡菜汁该怎么办?
- 3 您每天早晨几点起床，需要闹钟还是到了那个时间自己就会自然醒呢?
- 4 在炎热的夏天里，您最不想做的和最想做的事情分别是什么?

