#1 平衡生活 A Balanced Life 演出者：Gabi

第一部分：谈话

胡老师： 欢迎来到中文说唱播客！

马老师： 那胡老师，今天是第一次。你感觉怎么样？

胡： 我感觉非常，非常地兴奋。等那么久终于开始了。马老师，你呢？

马： 还行，还行吧。有点儿紧张，但是听你很兴奋我觉得就可以了。

胡： 好。

马： 时间就到了。好，现在我们就谈正题吧。今天的题目是平衡生活，那我问你的生活平衡不平衡？

胡： 我的生活呀，我觉得的挺好的。那比如说，我每天早上大概七点起床。吃了早餐就去上班。大概六点下班、然后回家、有吃晚餐、休息、然后大概十点钟吧，就睡觉了。

马： 嗯，听起来很健康。那我问一下，你有没有一些不太好的习惯？比如说，喝咖啡啊，或者喝酒啊、吸烟啊？

胡： 啊，我不吸烟，可是我挺爱喝咖啡。喝酒还行，偶尔喝一喝吧。可是咖啡其实是不健康吗？

马： 好像如果喝太多的话不太健康。喝一两杯吧，还是可以的。

胡： 啊，其实也对。咖啡刺激性挺大的。那你呢，马老师？你觉得你的生活怎么样？

马： 我觉得可以吧。和你差不多。就是，最大的问题就是工作量太大了。

胡： 啊。

马： 没时间休息。

胡： 对，对。我也觉得城市人的生活经常会有这个问题的存在。

马： 嗯。那最后一个问题，我就问你周末一般做什么？你怎么休息或者怎么过周末？

胡： 啊，周末是我最喜欢的时候。因为终于可以真正得好好休息或者是跟朋友一起出去做一些社交活动，或者是做运动。那你呢？

马： 和你差不多吧，但是还要陪孩子，对吧？

胡： 对。

马： 这个也很花时间，但是还是很幸福的事情。

胡： 对。当然

第二部分：预习问题

1. Gabi 为什么很忙？
2. 她提到哪些食品和饮料？
3. 她说我们应该天天做什么？

分析词汇

哎呀！	aiyā	Exclamation, sigh
没时间；没有时间 + verb	méi shíjiān ; méiyǒu shíjiān	Have no time
堆成山	duīchéngshān	Piling up
忙的团团转	mángdé tuántuánzhuàn	So busy you're going round in circles
生活节奏	shēnghuó jiézòu	Pace of life
一天到晚（都）+ verb	yītiān dàowǎn dōu	From dusk till dawn; all day long
没法	méifǎ	Have no way; can't
多；少 + verb	duō ; shǎo	More; less
麦当劳	màidāngláo	McDonalds
戒 + noun	jiè	To give something up; quit something
坚持	jiānchí	To keep going; persist
早睡早起	zǎoshuì zǎoqǐ	Early to bed, early to rise

至理名言

顺其自然 shùnqí zìrán Go with it; go with the flow

歌词：平衡生活 演出者：Gabi

哎呀！我很累。	āiyā wǒhěnlèi
没有时间休息，没时间休息	méiyǒu shíjiān xiūxi méi shíjiān xiūxi
平衡生活是重要的	pínghéng shēnghuó shì zhòngyàode
学生的压力特别大， 作业复习堆成山。 每天忙得团团转， 生活节奏并不慢！	xuéshengde yālì tèbié dà zuòyè fùxí duīchéngshān měitiān mángdé tuántuánzhuàn shēnghuó jiézòu bìng búmàn
很多大人 都希望 收到奖金，也晋升。 一天到晚都工作， 还是没法养活家人。	hěnduō dàrén dōu xīwàng shōudào jiǎngjīn yě jìnshēng yītiān dàowǎn dōu gōngzuò háishi méifǎ yǎnghuó jiārén
空闲休闲总是少， 但是平衡生活很重要 让我们大家行动起来！ 调整，改变都必要	kòngxián xiūxián zǒngshì shǎo dànshì pínghéng shēnghuó hěn zhòngyào ràng wǒmen dàjiā xíngdòng qǐlái tiáozhěng gǎibiàn dōu bìyào
水果，蔬菜每天吃， 多喝水少喝咖啡 从不走进麦当劳， 戒烟限酒，这很对！	shuǐguǒ shūcài měitiān chī duō hēshuǐ shǎohē kāfēi cóngbù zǒujìn màidāngláo jièyān xiànjiǔ zhè hěnduì

适量运动不忘记，
坚持燃烧卡路里
天天锻炼对身体好
早睡早起不会老。

shìliàng yùndòng bú wàngjì
jiānchí ránshāo kǎlùlǐ
tiāntiān duànliàn duì shēntǐ hǎo
zǎoshuì zǎoqǐ búhuì lǎo

翻译 Translation

Aiya! I'm really tired. No time to rest, no time to rest…

A balanced life is important

Students' have such a lot of stress
Homework and revision are piling up.
So busy every day that we're going round in circles.
The pace of life is really fast!
Lots of adults all hope
To get bonuses and promotions
All day, working from dawn till dusk
They have no way to look after their families.

Free time and leisure are always rare
But a balanced life is so important
Let everyone take action
We all need to adjust and make changes

Vegetables, fruit – eat them every day.
Drink more water; drink less coffee
Never set foot in McDonalds
Give up smoking and limit drinking – that's the way.

Don't forget to do enough sports
Keep on burning calories
Exercising every day is good for your health
Early to bed, early to rise: you won't grow old!