

Chapter 12: Illness and Health

A. Objectives (in English, please list a few bullet point items of what skills will be learned in the given chapter's lessons)

At the end of this lesson you will know

- * some basic vocabulary about health and illness
- * how to speak about some of these issues

B. Scenarios

1.

- Má: Con vẫn tập thể dục và chơi thể thao thường xuyên chứ?
Con: Dạ có. Sáng nào con cũng chạy bộ khoảng năm dặm.
Má: Con nhớ uống nhiều nước nhé?
Con: Dạ. Ngày nào con cũng ráng uống ít nhất là tám ly nước. Má khỏi lo.
Má: Con còn đi bơi không?
Con: Con thường đi bơi vào cuối tuần thôi. Trong tuần con hơi bận.
Má: Ráng giữ gìn sức khỏe nghe con. Nhớ ăn uống đầy đủ và tối nào cũng phải ngủ cho đủ tám tiếng.
Con: Dạ.

2.

- Ba: Con bị cảm hay sao vậy?
Con: Dạ, chắc là con bị dị ứng thôi.
Ba: Con có uống thuốc chưa?
Con: Dạ, nếu con bị nháy mũi nhiều thì con sẽ uống.
Ba: Con nhớ đóng cửa sổ lại trước khi đi ngủ để gió lạnh khỏi lùa vào.
Con: Dạ, con nhớ rồi.
Ba: Trong tủ lạnh của con có nước cam hay nước chanh không?
Con: Con mới đi chợ mua đồ sáng nay, và con có mua hai bình nước cam rồi.
Ba: Uống nhiều vi-ta-min C tốt lắm đó con.
Con: Dạ, con biết.

3.

Ron: Ngày mai tôi có hẹn đi khám bác sĩ.
Ngọc: Ron bị bệnh gì?
Ron: Gần đây tôi thường xuyên bị nhức đầu.
Ngọc: Có thể là vì Ron làm việc nhiều quá và thiếu ngủ, rồi bị căng thẳng.
Ron: Cũng có thể, nhưng tôi hơi lo, cho nên đi khám cho yên tâm.

4.

Thịnh: Sức khỏe của bà ngoại thế nào Phượng?
Phượng: Bà ngoại của em vẫn khỏe, cảm ơn anh. Nhưng tháng trước bà cũng phải vào bệnh viện.
Thịnh: Bà bị gì vậy?
Phượng: Bà bị cao huyết áp mấy năm nay rồi và buổi tối hôm đó huyết áp của bà lên cao quá làm tụi em phải gọi xe cứu thương.

C. Vocabulary

tập thể dục	work out
chơi thể thao	play sports
thường xuyên	regularly
chạy bộ	jog
dặm	mile
lo	worry
bơi	swim
cuối tuần	weekend
trong tuần	during the week
giữ gìn	take good care
sức khỏe	health
đầy đủ	adequate(ly)
cảm	cold (n)
dị ứng	allergy
thuốc	medication
nhảy mũi, hắt xì	sneeze
lùa	gush
tủ lạnh	fridge
nước cam	orange juice
nước chanh	lemonade
chợ	market, grocery store
mua đồ	go grocery shopping

bình	jug
vi-ta-min C	vitamin C
hẹn	appointment
đi khám bác sĩ	visit the doctor
bệnh, bịnh	sick(ness), ill(ness)
nhức đầu, đau đầu	headache
có thể	perhaps
làm việc	work (v)
thiếu ngủ	sleep-deprived
căng thẳng	stressed
yên tâm	reassured
bà ngoại	maternal grandmother
bệnh viện, nhà thương	hospital
cao	high
huyết áp	blood pressure
xe cứu thương	ambulance

Supplementary Vocabulary

quần vợt, ten-nít	tennis
vũ cầu, cầu lông	badminton
bóng bàn, ping-pong	table tennis
đá cầu, bóng chày	baseball
bóng rổ	basketball
hít đất	do pushups
tập tạ	lift weights
đá banh, bóng đá, túc cầu	soccer
chèo thuyền/ghe	canoeing
trượt tuyết	skiing
trượt băng	ice-skating
lướt ván/sóng	surfing
cúm	flu
sốt	fever
đau bụng	stomachache
đau lưng	backache
đau mắt	conjunctivitis
nhễm trùng tai	ear infection
sưng/viêm họng	sore throat

sổ mũi	runny nose
nhức/đau răng	toothache
buồn nôn/ói	nausea
ung thư	cancer
suy dinh dưỡng	malnutrition
thiếu máu	anemia
sưng cuống phổi	bronchitis
ho lao	tuberculosis
bảo hiểm y tế	health insurance
nha sĩ	dentist
được sĩ	pharmacist
bác sĩ phẫu thuật	surgeon
thuốc tây	western medicine
thuốc ta	Vietnamese medicine
thuốc bắc	Chinese herbal medicine
thuốc nam	Vietnamese herbal medicine
châm cứu	acupuncture

D. Dialogue Exchanges (Listening and Speaking Exercises)

1. Tôi đang bị (toothache).

Tối hôm qua Derek lên cơn (fever).

Chúng ta nên (work out) để giữ gìn (health).

Các (doctors) làm việc ở (hospital) này rất có lương tâm.

Chúng ta nên đi (dentist) để được khám răng định kỳ.

Từ nhỏ đến lớn, Loan rất ít khi bị (ill).

2. Tôi làm việc nhiều và hay thức khuya, cho nên thỉnh thoảng tôi cảm thấy căng thẳng và lên cơn _____. Nhưng thay vì uống _____, tôi chỉ cần đi bơi khoảng một tiếng đồng hồ. Sau đó tôi cảm thư giãn và khỏe trở lại. Tôi nghĩ là đi bơi cũng giúp tôi có sức đề kháng tốt và do đó ít khi bị _____ vào mùa đông.

3. Anh/Chị có thường xuyên tập thể dục không?

Anh/Chị thường chơi những môn thể thao nào?

Anh/Chị chăm sóc sức khỏe của mình như thế nào?

E Grammar and Structure

1. nào ... cũng:

Sinh viên nào cũng học chăm.
Ngày nào tôi cũng đi ôn bài ở thư viện.
Trong mùa hè, tuần nào cũng có ít nhất một trận mưa to.
Phim xi-nê nào tôi cũng thích xem.

2. khỏi:

Mình đi đến đó bằng xe buýt cũng được. Khỏi phải nhờ họ lái xe đến đón.
Trời mưa lớn quá, đứng trú vào đây để khỏi bị ướt.
Tôi phải về sớm để khỏi bị ba má la.

3. hay sao vậy:

Trời mùa đông ở đó lạnh lắm hay sao vậy?
Ông ấy bị bệnh nặng lắm hay sao vậy?
Mẹ không được khỏe hay sao vậy?

F. Exercises

1. Write a short essay about your daily activities.
2. Write a short essay about how you take care of your health.

G. Life and Culture

Some interesting articles on health and illness:

Cạo gió: http://en.wikipedia.org/wiki/Gua_Sha

Giác hơi: http://ethnomed.org/ethnomed/cultures/vietnamese/vietnamese_cp.html

Chapter Author:

A language lecturer at UC Berkeley since 1992, Bac Tran holds an M.A. in English with a concentration in linguistics. He is the author of the textbooks *Conversational Vietnamese* (1996, 1999, 2002, 2005, 2006) and *Anh Ngu Bao Chi* (Newspaper English) (1993), and is a coauthor of *Living with English* (2001). He is a co-translator of the collection of short stories titled *The Stars, The Earth, The River* (1997), as well as several other short stories in the anthologies *The Other Side of Heaven* (1995), *Vietnam: A Traveler's Literary Companion* (1996), *Night, Again* (1996), *Virtual Lotus: Modern Fiction of Southeast Asia* (2002), and *Crossing the River* (2003). He also coauthored the *Vietnamese Dictionary & Phrasebook*, which was published in 2004 and went into its third printing in early 2006.

A U. C. Berkeley representative at the Group of Universities for the Advancement of Vietnamese Abroad (GUAVA) since its inception, Bac Tran was its Co-President for the 2003-06 term. He has also been the Vietnamese Coordinator at the Southeast Asian Studies Summer Institute at the University of Wisconsin-Madison since SEASSI 2000. A coauthor of the *Vietnamese Language Learning Framework*, which was published in the *Journal of Southeast Asian Language Teaching* (JSEALT & E-JSEALT) of the Council of Teachers of Southeast Asian Languages (COTSEAL), Bac Tran was elected President of COTSEAL in 2005.

Bac Tran cowrote several articles on the language and culture of Vietnam for the East Meets West Foundation Newsletter, including *Pho: Vietnamese Culture through a Bowl of Soup*; *Nha: One Word, Many Meanings*; *Anatomy of a Poem: Deconstructing Ho Xuan Huong, an 18th-Century Vietnamese Poet*; *Celebrating the Magical Time of Tet*; *The Meaning of "Nuoc"; "And Its Tail Brings Up the Rear": The Universal Appeal of Nursery Rhymes*; and *Tet Trung Thu* (Mid-Autumn Festival).

He has presented several papers at conferences that include *Vietnamese Orthography: A Tough Nut to Crack* (2005); *Enhancement of Sensitivity to Language through Translation: Something Lost, Something Gained* (2004); *The Pitfalls of Translating Vietnamese Poetry: A Look at a Couple of Vietnamese Poems and Their English Translations* (2003); *Classifiers: Some of Their Functions in Vietnamese* (2000); *Codeswitching by English-Speaking Learners of Vietnamese: A Language Production Model* (1999); *Expressives in Vietnamese* (1999); and *The Interference of English as L1 in the Acquisition of Vietnamese as L2* (1998).

In May 2000 he was recognized for *Extraordinary Service to the Group in Asian Studies*.