

Learn Chinese with Eileen Gu (谷爱凌)

Sentence 1

Chúle měi tiān bǎozhèng 10 ge xiǎoshí shuìmián zhīwài,

Q: 除了 每天 保证 10 个 小时 睡眠 之外,

Apart from guaranteeing a 10-hour minimum sleep everyday,

Àilíng zài qítā de zìlǜ de fāngmiàn dōu hái zuòle nǎ xiē?

爱凌 在 其他 的 自律 的 方面 都 还 做了 哪些?

what other self-discipline exercises do you do?

Yǒu méiyǒu kòngzhì yǐnshí shénmede?

有 没有 控制 饮食 什么的?

Do you do things like going on a diet?

[Explanation 1]

“Zìlǜ” jiù shì self-discipline.

“自律” 就 是 self-discipline.

“自律” is self-discipline.

“Zì” jiù shì “zìjǐ”, “lǜ” jiù shì “yuēshù” de yìsì,

“自” 就 是 “自己”, “律” 就 是 “约束” 的 意思,

“自” is “self”, and “律” here is “constrain”,

Suǒyǐ “zìlǜ” jiù shì “zìjǐ yuēshù zìjǐ”.

所以 “自律” 就 是 “自己 约束 自己”。

So “自律” means “constrain oneself”.

[Examples]

Zìlǜ de rén wǎngwǎng gèng róngyì chénggōng.

– 自律 的 人 往往 更 容易 成功。

People with self-discipline tend to be more successful.

Tā shì yí ge fēicháng zìlǜ de rén, jì bù chōu yān yě bù hē jiǔ, měi tiān jiānchí yùndòng

– 他 是 一个 非常 自律 的 人, 既 不 抽 烟 也 不 喝 酒, 每 天 坚 持 运 动

<https://www.everydaychinese.com>

liǎng ge xiǎoshí.

两个小时。

He has very good self-discipline. He doesn't smoke or drink and works out for two hours every day.

[Explanation 2]

“Kòngzhì” jiù shì control.

“控制” 就是 control。

“控制” is control.

[Examples]

Zhè ge kāiguān kěyǐ kòngzhì zǒuláng lǐ de dēng.

– 这个开关可以控制走廊里的灯。

This switch can control the light in the aisle.

Wǒmen yīnggāi jìnli kòngzhì zìjǐ de huài qíngxù.

– 我们应该尽力控制自己的情绪。

We should try and control our negative emotions.

Tōngguò dàjiā de nǔlì, yìqíng zhōngyú dédào le kòngzhì.

– 通过大家的努力，疫情终于得到了控制。

Through everyone's hard work, the pandemic is under control.

[Explanation 3]

“Yǐn” de yìsi jiù shì “hē”, yě kěyǐ zhǐ “hē de dōngxi”;

“饮”的意思就是“喝”，也可以指“喝的东西”；

“饮” means drink (verb) and it can also refer to drinks.

“Shí” de yìsi jiù shì “chī” huòzhě “chī de dōngxi”.

“食”的意思就是“吃”或者“吃的东西”。

“食” means eat and or food.

Suǒyǐ yǐnshí jì kěyǐ zuò dòngcí, biǎoshì “chī hé hē”,

所以饮食既可以做动词，表示“吃和喝”，

So 饮食 can be a verb, meaning eat and drink.

yě kěyǐ zuò míngcí, biǎoshì “ chī de dōngxi hé hē de dōngxi ”.

也可以做 名词, 表示 “ 吃 的 东西 和 喝 的 东西 ”。

It can also be a noun, meaning stuff we eat and drink.

Zhè ge cí bǐjiào zhèngshì, yìbān yòng zài shūmiànyǔ dāngzhōng.

这 个 词 比较 正式, 一般 用 在 书面语 当中。

This is a rather formal word and is usually used in writing.

[Examples]

Liánghǎo de yǐnshí xíguàn duì shēntǐ jiànkāng yǒu hǎochù.

– 良好 的 饮食 习惯 对 身体 健康 有 好处。

Good dieting habits are good for your health.

Tā jiā yǒu sān ge bǎomǔ, zhè ge bǎomǔ shì zhuānmén fùzé yǐnshí de.

– 他 家 有 三 个 保姆, 这 个 保姆 是 专门 负责 饮食 的。

He has three nannies, and this nanny takes care of food and drinks.

Zhōngguó de yǐnshí wénhuà yǐjīng yǒu jǐ qiān nián de lìshǐ le.

– 中国 的 饮食 文化 已经 有 几 千 年 的 历史 了。

The food culture in China has a history of thousands of years.

Sentence 2

Wǒ měi tiān yǒu pǎo bù huò shì qítā de tǐnéng xùnlìan.

A: 我 每 天 有 跑 步 或 是 其他 的 体能 训练。

(Gu Ailing) I run everyday or do other physical training.

[Explanation 1]

“ Tǐnéng ” jiù shì “ shēntǐ de yùndòng nénglì ”.

“ 体能 ” 就 是 “ 身体 的 运动 能力 ”。

“ 体能 ” is the physical ability of one's body.

“ Xùnlìan ” yìsì jiù shì train.

“训练”意思就是 train。

“训练” means training.

Suǒyǐ “tǐnéng xùnlìan” yìsì jiù shì physical training.

所以“体能训练”意思就是 physical training.

So “体能训练” means physical training.

“Xùnlìan” hé “duànliàn” yǒu shénme qūbié ne?

“训练”和“锻炼”有什么区别呢？

What's the difference between “训练” and “锻炼”？

“Xùnlìan” yìbān zhǐ yǒu jìhuà de tígāo mǒu zhǒng nénglì, zhuānyèxìng bǐjiào qiáng.

“训练”一般指有计划地提高某种能力，专业性比较强。

“训练” usually refers to planned trainings to improve a certain ability, and it's mostly used in competitive sports or professional fields.

Er “duànliàn” yìbān zhǐ tōngguò yìxiē yùndòng lái bǎochí shēntǐ jiànkāng.

而“锻炼”一般指通过一些运动来保持身体健康。

“锻炼” usually refers to physical exercise to keep you healthy.

[Examples]

Qiúduì zhèngzài wèi bǐsài jìnxíng xùnlìan.

– 球队正在为比赛进行训练。

The team is training for the coming game.

Zhèxiē gǒu dōu bèi xùnlìan guo, suǒyǐ wén de chū dúpǐn de wèidào.

– 这些狗都被训练过，所以闻得出毒品的味道。

These dogs have all been trained, so they can sell drugs.

Měi tiān zǎoshang, yéye dōu huì qù gōngyuán duànliàn.

– 每天早上，爷爷都会去公园锻炼。

My grandpa goes to the park to exercise every morning.

Jīngcháng duànliàn hé liángzhǎo de yǐnshí xíguàn dōu néng ràng nǐ de shēntǐ gèng jiànkāng.

– 经常锻炼和良好饮食习惯都能让你的身体更健康。

Regular exercise and healthy diets can both make you more healthy.

Sentence 3

Wǒ tèbié xǐhuan xiě, xiězuò, suǒyǐ wǒ xiě rìjì huòzhě xiě wénzhāng shénmede.

我 特别 喜欢 写，写作，所以 我 写日记 或者 写 文章 什么的。

I like writing very much, so I write diary entries, articles and things like that.

[Explanation]

“ Shénmede ” yìsì jiù shì “ zhè yí lèi de ”,

“ 什么的 ” 意思 就是 “ 这 一 类 的 ”,

“什么的” means “things of the same kind”,

tā yìbān yòng zài yì zhǒng shìwù huò jǐ ge tónglèi shìwù de hòumiàn.

它 一般 用 在 一 种 事物 或 几个 同类 事物 的 后面。

it's usually used after one thing or a few things of the same kind.

[Examples]

Míngtiān zánmen jiù yào chūfā le, hùzhào, qiánbāo shénmede nǐ dōu shōuhǎo le ma?

– 明天 咱们 就 要 出发了，护照、 钱包 什么的 你 都 收好 了吗？

We are leaving tomorrow. Do you have your passport, wallet and things like that ready?

Gǔ Àilíng fēicháng xǐhuan Zhōngguó xiǎochī, bǐrú dòubāo, xiànbǐng shénmede.

– 谷 爱凌 非常 喜欢 中国 小吃，比如 豆包、 馅饼 什么的。

Eileen Gu loves Chinese snacks, such as bean bao, pies, and things like that.

Sentence 4

Wǒ duì yǐnshí Wǒ Yóuqí shì duì nǚ háiér lái shuō,

我 对 饮食 我 尤其 是 对 女孩儿 来 说，

Food to me, especially a girl,

Shì bù néng yīnwèi xiǎng shòu,

是 不 能 因 为 想 瘦，

just because you want to be thin

huòzhě yīnwèi nǐ juéde shòu shì piàoliang, qù kòngzhì yǐnshí dào yí ge bú jiànkāng de yí ge dìbù.

或者 因 为 你 觉得 瘦 是 漂亮， 去 控制 饮食 到 一个 不 健康 的一个 地步。

<https://www.everydaychinese.com>

or you think being thin is pretty, and then control your diet to the extent of being unhealthy, I don't think that's right.

[Explanation 1]

Zài Hànyǔ zhōng, dāng wǒmen biǎodá “something is/are +Adj.” de shíhòu,

在汉语中，当我们表达“something is/are +Adj.”的时候，

In Chinese, when we want to say “something is/are +Adj,

Zhèlǐ “is/are” wǒmen bú huì yòng “shì”, wǒmen huì yòng fùcí “hěn”.

这里“is/are”我们不会用“是”，我们会用副词“很”。

Here “is/are”, we won't use “是”. We will use “很”.

[Examples]

– She is beautiful.

她 很 漂亮。

Tā hěn piàoliang.

– Chinese food is delicious.

中国 菜 很 好吃。

Zhōngguó cài hěn hǎochī.

– Bing Dwen Dwen is cute.

冰 墩墩 很 可爱。

Bīng Dūndūn hěn kě'ài.

[Explanation 2]

“Dìbù” zhǐ de shì “dádào de chéngdù huò qíngkuàng”.

“地步”指的是“达到的程度或情况”。

“地步” refers to “to a certain extent or situation”.

Yìbān shì zhǐ bù hǎo de qíngkuàng huò zāogāo de chéngdù hěn gāo.

一般是指不好的情况或糟糕的程度很高。

It is usually used to say something or a situation is bad to a certain extent.

[Examples]

Suǒyǒu rén dōu méi xiǎngdào yìqíng huì fāzhǎn dào jīntiān zhè ge dìbù.

– 所有 人 都 没 想到 疫情 会 发展 到 今天 这个 地步。

No one thought the pandemic would be so bad now.

Tā xiànzài de shēnghuó zhēnde hěn kùnnán, yǐjīng dào le chī bu qǐ fàn de dìbù le.

– 他 现在 的 生活 真的 很 困难, 已经 到了 吃 不起 饭 的 地步 了。

He is having a very difficult time now, and he can't even afford to eat.

Sentence 5

Yīnwèi qíshí měi bú shì shòu, měi shì yǒu lìliàng,

因为 其实 美 不 是 瘦, 美 是 有 力量,

Because beauty is not being thin. It is power.

měi shì néng zuòdào zhème duō bù tóng de shìqíng.

美 是 能 做到 这么 多 不 同 的 事情。

Beauty is to be able to do a lot of different things.

[Explanation 1]

“Lìliàng ” jiù shì power, strength.

“ 力量 ” 就 是 power, strength.

“力量” is power, strength.

“ Lìliàng ” hé “ lìqì ” bú tài yíyàng.

“ 力量 ” 和 “ 力气 ” 不 太 一 样。

“力量” is not quite the same as “力气”.

“ Lìqì ” yìbān zhǐ jīròu de néngliàng.

“ 力气 ” 一 般 指 肌肉 的 能 量。

“力气” usually refers to strength from muscles.

“ Lìqì ” shì kěyǐ bèi liànghuà de, tā yìbān biǎoxiàn zài nǐ néng náqǐ duō chóng de dōngxi.

“ 力气 ” 是 可 以 被 量 化 的, 它 一 般 表 现 在 你 能 拿 起 多 重 的 东 西。

“力气” can be quantified, it is usually measured by how much weight you can lift.

Dànshì “lìliàng” chúle kěyǐ biǎoshì jīròu de néngliàng yǐwài,
但是 “力量” 除了可以表示肌肉的能量以外,

But “力量” can not only mean strength from muscles,

háikěyǐ biǎoshì jīngshén shàng de néngliàng,

还可以表示精神上的能量,

it can also mean mental power,

zhè zhǒng néngliàng shì chōuxiàng de, bù néng bèi liàng huà de.

这种能量是抽象的, 不能被量化的。

which is abstract and cannot be quantified.

[Examples]

Bié kàn tā gèzi xiǎo, lìqì què hěn dà.

– 别看她个子小, 力气却很大。

She is small but she has a lot of strength.

Páwán shān yǐhòu, tā lèide yìdiǎnr lìqì dōu méiyǒu le.

– 爬完山以后, 他累得一点儿力气都没有了。

He was so exhausted after climbing the hill and he had no strength left after.

Cóngxiǎo lǎoshī jiù gàosu wǒmen: zhīshí jiù shì lìliàng, yíding yào hǎohǎo xuéxí.

– 从小老师就告诉我们: 知识就是力量, 一定要好好学习。

We were told by our teachers from an early age: Knowledge is power, and we need to study hard.

Gǔ Àilíng xīwàng tōngguò zìjǐ de lìliàng ràng gèng duō de nǚ hái zi liǎojiě hé rè'ài tǐyù yùndòng.

– 谷爱凌希望通过自己的力量让更多的女孩子了解和热爱体育运动。

Eileen Gu hopes that more girls can understand and love sports through her power.

Sentence 6

Duì wǒ lái shuō, wǒ kàn wǒ tuǐ de shíhòu, bú yào kàn tā juéde:

对我来说, 我看我腿的时候, 不要看它觉得:

To me, when I look at my legs, I don't want to look at them and feel:

Wā! Jīntiān tuǐ hǎo cū!

哇！今天腿好粗！

Whoa, my legs are so thick today!

[Explanation 1]

“Cū” jiù shì wide (in diameter), thick.

“粗”就是 wide (in diameter), thick.

“粗” means thick.

Tāde fǎnyìcí shì “xì thin”.

它的反义词是“细 thin”。

Its antonym is “细 thin”.

Zài Hànyǔ zhōng, wǒmen kěyǐ yòng “cū” hé “xì” lái xíngróng rén de mǒu ge bùwèi.

在汉语中，我们可以用“粗”和“细”来形容人的某个部位。

In Chinese, we can use “粗” and “细” to describe certain parts of the body.

[Examples]

Nǚ míngxīng de tuǐ dōu hěn xì.

– 女明星的腿都很细。

Female stars usually have very thin legs.

Wǒde yāo hǎoxiàng yòu cū le, míngtiān yíding yào kāishǐ jiǎnféi le.

– 我的腰好像又粗了，明天一定要开始减肥了。

My waist is getting thicker, and I need to start losing weight tomorrow.

Tāde tuǐ hé wǒde gēbo yíyàng xì.

– 她的腿和我的胳膊一样细。

Her legs are as thin as my arms.

Sentence 7

Dànshì wǒ yào kàn tā juéde:

但是我要看它觉得：

But I want to look at them and feel:

Wā! Nǐ kàn! Wǒ zhè ge tuǐ,

哇! 你看! 我 这 个 腿,

Whoa! Look! This leg,

zhè liǎng ge tuǐ néng zài kōngzhōng tiào zhème gāo, néng fān zhème duō cì,

这 两 个 腿 能 在 空 中 跳 这 么 高, 能 翻 这 么 多 次,

these legs can jump so high and flip so many times.

néng zuò yǐqián nǚzǐ huòzhě rènhé rén méiyǒu zuòguo de shìqing.

能 做 以 前 女 子 或 者 任 何 人 没 有 做 过 的 事 情。

They can do things that a lot of women or people couldn't do before.

[Explanation 1]

Zhùyì, tuǐ de liàngcí yīnggāi shì “ tiáo ”, ér bú shì “ ge ”.

注意, 腿 的 量 词 应 该 是 “ 条 ”, 而 不 是 “ 个 ”。

Note that the measure word for “腿” should be “条”, not “个”.

Wǒmen yīnggāi shuō “ liǎng tiáo tuǐ ”, ér bú shì “ liǎng ge tuǐ ”.

我 们 应 该 说 “ 两 条 腿 ”, 而 不 是 “ 两 个 腿 ”。

We should say “两条腿”, not “两个腿”。

“ Tiáo ” yìbān yòng lái xíngróng bǐjiào cháng de dōngxi.

“ 条 ” 一 般 用 来 形 容 比 较 长 的 东 西。

“条” is usually used to describe things that are long,

Bǐrú: kùzi, qúnzi, hé děngděng.

比 如: 裤 子、裙 子、河 等 等。

for example: pants, dress and river etc.

Sentence 8

Duì ba? Wǒ néng pǎo zhème yuǎn, néng pǎo zhème kuài, wǒ shì zhème yǒu lìliàng de.

对 吧? 我 能 跑 这 么 远、能 跑 这 么 快, 我 是 这 么 有 力 量 的。

Right? I can run so far and run so fast. I have a lot of power.