



สูงวัย สุขกายดีมีสุข

คู่มือกับการเรียนภาษาจีน

สูงวัยให้ปลอดภัย
ใส่ใจสุขภาพ

3

ภาษา
จีน ไทย
อังกฤษ



เรียบเรียงโดย ทีมงานประพันธ์คำค้น



ເຣີຍນາຣີຍໄສ
ພິນງານປະພັນສັກສິນ

คำนำสำนักพิมพ์

หลังจาก พ.ศ.2564 ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ซึ่งมีสัดส่วนประชากรสูงวัยมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และคาดการณ์กันว่าประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอดในปี พ.ศ.2574 ซึ่งมีสัดส่วนประชากรสูงวัยราว 1 ใน 3 ของจำนวนประชากรทั้งหมด จากปรากฏการณ์นี้ทำให้องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนรวมไปถึงภาคธุรกิจ ต้องวางแผนรองรับต่อความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เช่น มีการปรับขยายเพดานอายุแรงงานจาก 60 ปี เป็น 65 ปี การขยายตัวของธุรกิจด้านสุขภาพเพื่อรองรับผู้ใช้บริการที่เป็นผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น และธุรกิจประกันสุขภาพก็เป็นที่นิยมมากขึ้น เหล่านี้เป็นต้น

เพื่อเป็นการตอบรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว สำนักพิมพ์ ประพันธ์สาส์นจึงมีความยินดีที่ได้เสนอหนังสือ **สูงวัยสุขภาพดีมีสุข สนุกกับการเรียนภาษาจีน** ซึ่งได้บรรจุความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุไว้อย่างครบถ้วน ทั้งด้านโภชนาการ การปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ข้าวของเครื่องใช้เครื่องนุ่งห่ม รวมถึงแนะนำการใช้นวัตกรรมเข้ามาช่วยอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยแก่ผู้สูงอายุให้มากขึ้น

สำนักพิมพ์ประพันธ์สาส์นได้ผลิตหนังสือสอนภาษาจีนเบื้องต้นมาอย่างต่อเนื่องและยาวนาน ได้รับคำชื่นชมและเสียงตอบรับที่ดีจากผู้อ่านเสมอมา เพราะเป็นหนังสือสอนภาษาจีนเบื้องต้นที่อ่านเข้าใจง่าย เนื้อหาชวนอ่านด้วยสาระหลากหลาย ประกอบด้วยคำอธิบายศัพท์ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ สอนอ่านออกเสียงครอบคลุมทั้งคำอ่านไทยและอักษรพินอิน ใช้อักษรสีกำกับอย่างชัดเจน พร้อมภาพประกอบเปี่ยมสีสันน่ารักน่าอ่าน ทั้งนี้ต้องขอขอบคุณทีมงานภาษาจีนระดับคุณภาพของเราที่ทุ่มเทแรงกายแรงใจอย่างสุดความสามารถเพื่อผลิตเนื้อหาดีๆ สู่ผู้อ่าน

สุดท้ายนี้ สำนักพิมพ์ประพันธ์สาส์นหวังว่าหนังสือ **สูงวัยสุขภาพดี มีสุข สนุกกับการเรียนภาษาจีน** จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านทั้งในฐานะคู่มือสอนภาษาจีนเบื้องต้น และเป็นแหล่งสารวัตรข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่ครบถ้วน รวมไปถึงการเตรียมพร้อมและวางแผนในการเป็นผู้สูงอายุในอนาคตเองอีกด้วย

ด้วยมิตรภาพและความปรารถนาดี

สำนักพิมพ์ประพันธ์สาส์น

สารบัญ



ออกกำลังกายไทเก๊ก

10



ผู้สูงวัยอินเทอร์เน็ต

34



อารมณ์ดีกำจัดโรค

58



ลด ละ เลิก ภัยร้ายต่อสุขภาพ

84



ปรับอาหารให้เหมาะกับผู้สูงอายุ

108



เตรียมพร้อมรับมือ
นิสัย “วัยกลับ”

134



ปัจจัยสี่ สำคัญไหน

160



นอนให้อิ่มเพื่อสุขภาพ
ที่แข็งแรง

182



หลีกเลี่ยงน้ำตาล
อายุยืนกว่าร้อยปี

206



นวดกดจุด คลายกังวล

232

แนวการออกเสียงพยัญชนะ:

b บอ (บ)	p พอ (พ / ผ)	m มอ (ม)	f ฟอ (ฟ / ผ)	d เดอ (ด)	t เทอ (ท / ถ)	n เนอ (น)	l เลอ (ล)
g เกอ (ก)	k เคอ (ค / ข)	h เฮอ (ฮ / ห)	j จี (จ)	q ชี (ช / ฉ)	x ซี (ซ / ส)		
z* จือ (จ)	c* ชือ (ช / ฉ)	s* สี (ซ / ส)	*เวลาออกเสียง ปลายลิ้นแตะฟันหน้าล่าง				
zh** จือ (จ)	ch** ชือ (ช / ฉ)	sh** สี (ซ / ส)	**เวลาออกเสียง ปลายลิ้นแตะเพดานหน้า (ม้วนลิ้น)				
			***เวลาออกเสียง ปลายลิ้นแตะเพดานหน้า (ม้วนลิ้น) และเป็นเสียงควบกล้ำระหว่ง ย กับ ร				
r*** ยือ (ร / ทร / ยร)	y**** ยี (ย) (i)	w**** วู (ว) (u)	****พยัญชนะเสียงกึ่งสระ				

แนวการออกเสียงสระ:

a อา (-า)	o ออ (-อ / -ว)	e เออ (เ-อ)	i* อี (เ-)	u อุ (ู)	ü** ยีว (เ-ว)
ai อาย (ไ- / -าย)	ei เอย (เ-ย)	ao เอา (เ-า / -าว)	ou ไว (โ-ว)	an อัน (ัน / -าน)	en เอ็น (เ-น)
ang อัง (ัง / -าง)	eng เอิง (เ-ิง)	ong อง (-ง)	ia ยา (เ-ย)	ie เย (เ-ย)	in ยิน (เ-น)
iao ยีียว (เ-ยว) (yao)	iu (iou) ยิว (เ-ยว) (yau)	ian ยีียน (เ-ยน) (yan)	iang ยีียง (เ-ยง) (yang)	ing ยิง (เ-ง) (ying)	iong ยง (-ยง) (yong)
ua วา (wa) (-วา)	uo*** วอ (wo) (-ว)	uai วาย (ไ-ว / -วาย) (wai)	ui (uei) เวย (เ-ย) (wei)	uan วาน (-วน / -วาน) (wan)	un (uen) เวิน (ุ่น / เ-วิน) (wen)
uang วาง (wang) (-ว / -วาง)	ueng เวิง (weng) (เวิง)	üe** เยวีย (เ-วีย) (yue)	üan** เยวียน (เ-วียน) (yuan)	ün** ยวิน (-วิน) (yun)	er**** เออร์ (เ-อร์)

* i อี เมื่อผสมกับ z, c, s, zh, ch, sh, r จะออกเสียงตามพยัญชนะ

เช่น z จือ + i อี = zi จือ

** ü เวลาออกเสียงให้ห่อปาก ออกเสียง อี และ อุ (เบาๆ) พร้อมกัน และเมื่อผสมกับ

j, q, x, y จะเขียนลดรูปลงเป็น ju, qu, xu, yu ออกเสียง ยีว ไม่ใช่ อุ

*** uo ออกเสียงต่างจาก ou เล็กน้อย เพราะเวลาออกเสียง ou

ให้ห่อปากก่อนออกเสียง อัว

**** er เวลาออกเสียง ให้กระดกลิ้น

เสียงวรรณยุกต์			
เสียงที่ 1	เสียงที่ 2	เสียงที่ 3	เสียงที่ 4
— (~เสียงสามัญ) 阴平	/~ (~เสียงจัตวา) 阳平	∨ (~เสียงเอก) 上声	\~ (~เสียงโท) 去声

- เครื่องหมายวรรณยุกต์ เขียนอยู่บนสระเดียว (แถวแรกของตารางเสียงสระ) ตามลำดับที่อยู่ก่อนในตาราง
ยกเว้น iu และ ui เครื่องหมายวรรณยุกต์เขียนบนสระตัวหลัง
- คำที่ไม่มีเครื่องหมายวรรณยุกต์กำกับให้ออกเสียงเบา สังเกตได้จากสีของคำอ่านภาษาไทยนั้นๆ ที่จะอ่อนกว่าปกติ เช่น เตอ, เลอ, เสินเมอ

ตัวอย่างการผสมคำ	ตัวอย่างการอ่านเสียงตามวรรณยุกต์			
	เสียงที่ 1	เสียงที่ 2	เสียงที่ 3	เสียงที่ 4
f ฟอ + ei เอย = fei เฟย	fēi เฟย	fēi เฟย	fěi เฟย	fèi เฟย
j จี + i อี = ji จี	jī จี	jí จี	jǐ จี	jì จี
y ยี + an อัน = yan เียน	yān เียน	yán เียน	yǎn เียน	yàn เียน
w ู + u อู = wu ู	wū ู	wú ู	wǔ ู	wù ู
"fēi jī yán wù" อ่านว่า "เฟย จี เียน ู"				

คำที่เสียงวรรณยุกต์เสียงที่ 3 อยู่ติดกัน 2 คำหรือ 3 คำ เวลาอ่านให้เปลี่ยนเสียง **คำแรก** หรือ **คำกลาง** เป็นเสียงวรรณยุกต์ที่ 2 เช่น

nǐ hǎo = **นี่** หัว อ่านเป็น **หนี** หัว

yǒu jǐ kǒu = **ไย่ว** **จี** **ไว่ว** อ่านเป็น **ไย่ว** **จี** **ไว่ว**

คำที่ต้องระวังในการออกเสียง เช่น

j จี + ia ยา = jia **เจีย** ให้นักเผลอว่าต้องอ่านว่า จี+อี+อา (เจีย+ยา)

j จี + ie เย = jie **เจีย** ให้นักเผลอว่าต้องอ่านว่า จี+อี+เอ (เจีย+เย)

q ซี + ù ยี่ว = qù **ชี่ว** ต้องอ่านออกเสียง อี และ อู (เบาๆ) พร้อมๆ กัน (ทำปากกลมๆ)

r ยีหรือ + òu ไว่ว = ròu **ไร่ว** อ่านว่า ไย่ว อย่าลืมมีวรรณยุกต์ด้วย

d เตอ + iǎn เอียน + er เออร์ = diǎnr **เตียนร์** อ่านว่า เตียน+เออร์ (เบาๆ)

也 มีเสียงอ่าน **เหย** หรือ **เหย** ออกเสียงเป็นพยัญชนะ ย ผันเสียงวรรณยุกต์ จัตวา หรือ เอก ตามลำดับ โดยไม่ได้ออกเสียง ห เป็นพยัญชนะต้น

บท
ที่
1

ออกกำลังกายไทเก็ก 打太极拳健身



“阿公，你又起晚了”

ā gōng nǐ yòu qǐ wǎn le

อา กง หน้ โย่ว จี หว่าน เลอ

“อาหง ลื้อตื่นสายอีกแล้ว”

“Grandpa, you woke up late again!”

“不是说每天早上要帮

bú shì shuō měi tiān zǎo shàng yào bāng

ปู่ ซื่อ ซัว เหม่ย เทียน เจ่า ซิง เย่า บัง

我准备布施的食物吗?”

wǒ zhǔn bèi bù shī de shí wù ma

หวอ จุ่น เป้ย ปู่ ซื่อ เตอ ลือ วู่ มา

“ไหนดว่าจะช่วยอ้วเตรียมของใส่บาตรทุกเช้า?”

“Didn’t you say you would help me

prepare food for alms giving every morning?”

คำศัพท์

起晚	(จี หว่าน)	ตื่นสาย
每天	(เหม่ย เทียน)	ทุกวัน, ทุก ๆ วัน
准备	(จุ่น เป้ย)	เตรียม, เตรียมตัว, เตรียมการ
食物	(ลือ วู่)	อาหาร



“对不起，我起不来。”

duì bu qǐ wǒ qǐ bù lái

ดู่ บู่ คี

หวอ คี บู่ ไหล

“ขอโทษที่ อ้วตึ้นไมไหว”

“Sorry, I couldn’t wake up.”

คำศัพท์

对不起 (ดู่ บู่ คี) ขอโทษ

起不来 (คี บู่ ไหล) ตึ้นไมไหว

“你 不 能 像 年 轻 时 那 样，

nǐ bù néng xiàng nián qīng shí nà yàng

หนี่ ปู้ เหนิง เซี่ยง เหนียหน ซิง ลีอ น๋า ย่าง

工 作 到 很 晚。”

gōng zuò dào hěn wǎn

กง จั้ว เต้า เหนิน หว่าน

“ลื้อจะทำงานจนดึกเหมือนสมัยหนุ่ม ๆ ไม่ได้แล้วนะ”

“You can no longer work late like young people.”

“嗯，我 得 查 看 店 里 的 账。”

ēn wǒ děi chá kàn diàn lǐ de zhàng

เอิน หวอ เตย ฉา ค่าน เตียน หลี่ เตอ จั้ง

“ก็อัวต้องดูบัญชีร้านนี้นะ”

“But I have to check the store’s accounts.”

คำศัพท์

工作	(กง จั้ว)	ทำงาน
账	(จั้ง)	บัญชี, บัญชีผู้ใช้
查看	(ฉา ค่าน)	ตรวจ, ตรวจสอบ

“这店早就交给孩子了，

zhè diàn zǎo jiù jiāo gěi hái zi le

เจ้อ เตี้ยน เจ้า จิ้ว เจียว เกย ไห จี เลอ

就让孩子自己看吧。”

jiù ràng hái zi zì jǐ kàn ba

จิ้ว ร้าง ไห จี จื่อ จี ค่าน ปา

“ร้านยกให้ลูกตั้งนานแล้ว ก็ให้ลูกดูด้วยตัวเองสิ”

“You’ve already given the store to the children,
so let them do it.”

“你身体不好，

nǐ shēn tǐ bù hǎo

หนี เซิน ตี ปู้ ห่าว

再熬夜就更糟糕了。”

zài áo yè jiù gèng zāo gāo le

ไจ้ อ่าว เย่ จิ้ว เก็ง เจา เกา เลอ

“สุขภาพลือไม่ดี นอนดึกแบบนี้ก็ยิ่งแย่”

“You’re not in good health, and staying up late makes it worse.”

“上次，

shàng cì

ซั้ง ซื่อ

医生就提醒了，

yī shēng jiù tí xǐng le

อี เซิง จิว ถี สั้ง เลอ



说你休息不足。”

shuō nǐ xiū xi bù zú

ซัว หนึ่ ซิว ลี บู้ จู

“คราวที่แล้วหมอก็คเตือนเรื่องพักผ่อนไม่พอ”

“Last time, the doctor said you weren’t getting enough rest.”

คำศัพท์

交	(เจียว)	จ่าย, ให้
孩子	(ไห จี)	เด็ก ๆ, ลูก
自己	(จื่อ จี)	ตัวเอง, ตนเอง
身体	(เซิน ถี)	ร่างกาย
糟糕	(เจา เกา)	แย่, เกิดเรื่องไม่ดีขึ้น
提醒	(ถี สั้ง)	เตือน

“你 宁 愿 支 付 比 看

nǐ nìng yuàn zhī fù bǐ kàn

หนี นิ่ง ย่วน จื่อ ฟู่ เป๋ ค่าน

账 更 多 的 医 疗 费 用 吗?”

zhàng gèng duō de yī liáo fèi yòng ma

จั่ง เก้ง ตัว เตอ อี้ เหลี่ยว เฟย ย่ง มา

“ลื้ออยากเสียค่ารักษาพยาบาลมากกว่าบัญชีไหมล่ะ”

“Would you rather pay more

for medical bills than what’s in the account?”

“知 道 了, 我 不 再 熬 夜 啦!”

zhī dào le wǒ bù zài áo yè la

จื่อ เต้า เลอ หว่อ ปู้ ใจ๋ อ้าว เย่ ลา

“รู้แล้ว ะ อ้าวจะไม่นอนตึกแล้ว”

“OK...OK, I won’t stay up late anymore.”

คำศัพท์

宁愿 (นึ่ง ย่วน) ก่อนข้างจะ, อยากที่จะ

支付 (จื่อ ฟู่) จ่าย

知道 (จื่อ เต้า) รู้, รับรู้

熬夜 (อ้าว เย่) นอนตึก

“阿公，

ā gōng

อา กง

明天我们

míng tiān wǒ men

หมิง เทียน หว่อ เหมิน



一起去给僧人布施吧。”

yī qǐ qù gěi sēng rén bù shī ba

อี ฉี่ ชีว เกย เซิง เหยิ่น ปู้ ชือ ปา

“พรุ่งนี้เราไปใส่บาตรด้วยกันนะคะอาทง” ปั่นปั่นชวนอาทง

“Grandpa, tomorrow let's go give alms to the monks together.”

คำศัพท์

明天 (หมิง เทียน) วันพรุ่งนี้

一起 (อี ฉี่) ด้วยกัน

布施 (ปู้ ชือ) การให้, การบริจาค



第二天,
qì èr tiān
ดี เออร์ เทียน

阿公 终于 一大早就 起来了

ā gōng zhōng yú yī dà zǎo jiù qǐ lái le

อา กง จง หยี่ว อี้ ต้า เจ้า จั้ว ฉี่ หลៃ เลอ

วันต่อมา ในที่สุดอากงก็ตื่นเช้าสำเร็จ

The next day, Grandpa work up on time.

“好久 没有 早起 斋僧 做功德了。”

hǎo jiǔ méi yǒu zǎo qǐ zhāi sēng zuò gōng dé le

ห่าว จั้ว เหมย หยี่ว เจ้า ฉี่ ไฉ่ เซิง จั้ว กง เตอ เลอ

“ไม่ได้ตื่นเข้ามาใส่บาตรทำบุญนานเลยนะเนี่ย”

“It’s been long time since I woke up early to give alms.”

“阿公，我们去公园散步吧。”

ā gōng wǒ men qù gōng yuán sàn bù ba

อา กง หว่อ เมีน ซี้ว กง หยวน ซาน บู้ ปา

“ไปเดินเล่นที่สวนสาธารณะกันดีกว่าคะอากง”

“Grandpa, let’s go for a walk in the park.”

早上，公园里人很多。

zǎo shang gōng yuán lǐ rén hěn duō

เจ้า ช้าง กง หยวน หลี่ เหยิน เห็น ตัว

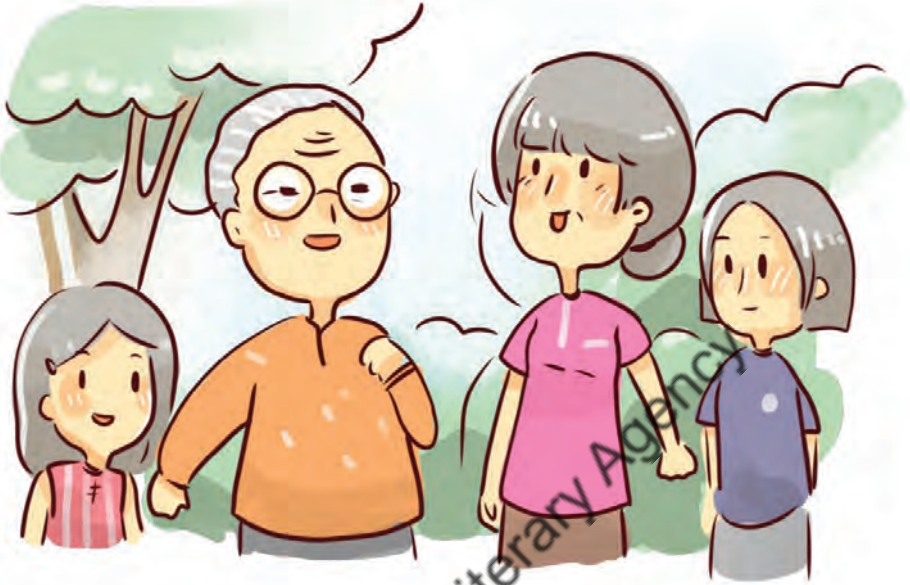
ที่สวนสาธารณะตอนเช้ามีคนเยอะทีเดียว

In the morning, there were many people in the park.

คำศัพท์

第二天	(ตี้ เอ้อร์ เทียน)	วันที่สอง
终于	(จง หยีว)	ในที่สุด
斋僧	(ไจ เชิง)	พระ, พระภิกษุ
公园	(กง หยวน)	สวนสาธารณะ
早上	(เจ้า ช้าง)	ตอนเช้า
散步	(ซาน บู้)	เดิน, เดินเล่น





阿公遇到了一群老朋友。

ā gōng yù dào le yī qún lǎo péng yǒu

อา กง ยี่ว เต้า เลอ อี้ฉวิน เหล่า เฟิง โหย่ว

อา กงเจอคนกลุ่มหนึ่งที่รู้จักสนิทสนมกันมานาน

Grandpa met a group of his very old friends.

คำศัพท์

遇到

(ยี่ว เต้า)

พบปะ, พบ

一群

(อี้ ฉวิน)

กลุ่ม

老朋友

(เหล่า เฟิง โหย่ว)

เพื่อน, เพื่อนที่รู้จักกันมานาน

“老师，您好。好久不见。”

lǎo shī nín hǎo hǎo jiǔ bù jiàn

เหล่า ชื้อ นิน ห่าว หาว จิว ปู้ เจี้ยน

“สวัสดีครับเหล่าซือ ไม่เจอกันนานทีเดียว”

“Hello. We haven’t seen you for a long time.”

“财哥，你好。您身体好吗？”

cái gē nǐ hǎo nín shēn tǐ hǎo ma

ไฉ เกอ นี ห่าว นิน เซิน ตี้ ห่าว มา

“สวัสดีค่ะเฮียชัย สบายดีไหมคะ”

“Hello Uncle Chai. How are you?”

คำศัพท์

老师

(เหล่า ชื้อ)

อาจารย์, ครู

好久不见

(หาว จิว ปู้ เจี้ยน)

นานแล้วที่ไม่ได้พบกัน,

ไม่ได้พบกันนาน

哥

(เกอ)

พี่ชาย

“最近，我的身体不太好。”

zuì jìn wǒ de shēn tǐ bù tài hǎo

จื๋ย จั๊น หว่อ เตอ เซินถึ ปู้ไท่ ห่าว

“ช่วงนี้สุขภาพไม่ค่อยดีเลยครับ”

“Not so good.”



“您身体有

nín shēn tǐ yǒu

ห็นิน เซิน ถึ โหย่ว

什么疾病啊?”

shén me jí bìng a

เซิน เมอ จี๋ บั๊ง อา

“มีโรคประจำตัวหรือคะ”

“What’s wrong?”

คำศัพท์

最近	(จื๋ย จั๊น)	ช่วงนี้
什么	(เซิน เมอ)	อะไร
疾病	(จี๋ บั๊ง)	โรค, โรคภัยไข้เจ็บ

“老年人的常见病，

lǎo nián rén de cháng jiàn bìng

เหล่า เหนียน เหยิน เตอ ฉาง เจี้ยน บิง

像糖尿病，高血压等这些。”

xiàng táng niào bìng gāo xiě yā děng zhè xiē

เซียง ถาง เนี่ยว บิง เกา เสี่ยว ยา เต็ง เจ้อ เซีย

“โรคคนแก่ทั่วไปนะคะ เบาหวาน ความดัน ทำนองนี้”

“The common diseases of the elderly,

like diabetes and high blood pressure. Things like this.”

คำศัพท์

常见	(ฉาง เจี้ยน)	พบบ่อยเป็นประจำ, ที่พบบ่อย
糖尿病	(ถาง เนี่ยว บิง)	โรคเบาหวาน
高血压	(เกา เสี่ยว ยา)	โรคความดันโลหิตสูง





有兴趣一起打太极吗?

yǒu xìng qù yī qǐ dǎ tài jí ma

ไหย ซ่ง ซี้ว อี้ จี้ ต่า ไท่ จี้ มา

它可以帮助缓解血压高。”

tā kě yǐ bāng zhù huǎn jiě xiě yā gāo

ทา เซอ หยี้ บัง จู้ หว่น เจีย เสวีย ยา เกา

“สนใจร่ำไท่เก็กด้วยกันไหม ช่วยบรรเทาความดันได้นะคะ”

“Are you interested in trying Tai Chi?

It can help to relieve high blood pressure.”

“我没有打过太极拳，

wǒ méi yǒu dǎ guò tài jí quán

หว่อ เหมย โห่ยว่ ต๋า กั้ว ไท่ จี้ เฉวี่ยน

不知道 怎么打”

bù zhī dào zěn me dǎ

ปู้ จื่อ เต้า เจิ่น เมอ ต๋า

“ผมไม่เคยรำไท่เก๊กมาก่อนเลย ไม่รู้จะทำได้ไหม”

“I’ve never done Tai Chi. So, I don’t know how to do it.”

“朋 朋 教 您。”

péng péng jiào nín

เพิง เพิง เจี่ยว หนิน

“ป็นป็นสอนให้เองค่ะ”

“Punpun can teach you.”



คำศัพท์

太极	(ไท่จี้)	ไท่เก๊ก
帮助	(บังจู่)	ช่วย, ช่วยเหลือ
缓解	(หว่านเจีย)	ผ่อนปรน, บรรเทา

起势，开始调整呼吸。

qǐ shì kāi shǐ tiáo zhěng hū xī

ฉี่ ชื่อ ไค่ สือ เตี้ยว เจิ้ง ฮู ซี่

将左腿展开至肩宽。

jiāng zuǒ tuǐ zhǎn kāi zhì jiān kuān

เจียง จั่ว ถู่ย จ้าน ไค่ จื่อ เจียน ควาน

เริ่มจากทำปรับลมปราณ กางขาซ้ายออกเท่าระยะไหล่

Begin by adjusting your breathing.

Extend your left leg to shoulder width.

掌心朝下，膝盖微微弯曲。

zhǎng xīn cháo xià xī gài wéi wéi wān qū

จ่าง ซิน เช้า เซี่ย ซี่ ไก่ เหวย เหวย วาน ซิว

慢慢抬起手臂，伸直。

màn man tái qǐ shǒu bì shēn zhí

มัน มาน ไถ่ ฉี่ สั่ว ปี้ เซิน จื่อ

คว่ำฝ่ามือลง ย่อเข่าเล็กน้อย ยกแขนขึ้น-ลงช้า ๆ ยึดตัวขึ้น

Place your palms face down; bend your knees slightly.

Slowly raise your arms and straighten them.



吸气, 手臂慢慢

xī qì shǒu bì màn màn

ซี่ ซี้ ไส่ว เปี ม่าน มาน

上升到肩膀水平。

shàng shēng dào jiān bǎng shuǐ píng

ซั่ง เซิง เต้า เจียน บัง สู่ย ผิง

หายใจเข้า จนมือถึงระดับไหล่

Inhale and slowly raise your arms to shoulder level.

คำศัพท์

起势 (ซี่ ซี้เอ) เริ่ม

调整 (เถียว เจิง) ปรับ, การปรับตัว

吸气 (ซี่ ซี้) หายใจเข้า

再慢慢放下双臂并膝盖弯曲。

zài màn màn fàng xià shuāng bì bìng xī gài wān qū

ใจ๋ ม่าน มาน ฟ่าง เชี่ย ขว่ง เปี๋ เป้ง ซี ไก๋ วาน ชีว

จากนั้น **ผ่อน**มือทั้งสองข้างลงช้า ๆ **ย่อ**เข่าตาม

Then slowly lower your arms and bend your knees.

呼气，双手降到腹部水平，

hū qì shuāng shǒu jiàng dào fù bù shuǐ píng

ฮู ชี๋ ขว่ง ไส่ว เจียง เต้า ฟู่ บู่ ส่วย ผิง

重复四-五次。

chóng fù sì wǔ cì

ฉง ฟู่ ซื่อ หู่ ซื่อ

หายใจออก จนมือทั้งสองถึงระดับท้อง ทำซ้ำ 4-5 รอบ

Exhale, lower your hands to your stomach level

and repeat this four to five times.

คำศัพท์

放下	(ฟ่าง เชี่ย)	วางลง
双	(ขว่ง)	คู่, ทั้งสองข้าง
臂	(เปี๋)	แขน
弯曲	(วาน ชีว)	ย่อ, ดัด
水平	(ส่วย ผิง)	ระดับ



“太极拳没那么难。”

tài jí quán méi nà me nán

ไท่จีฉวนเหมย น๋า เมอ หน่าน

“ไท่เก็กก็ไม่ยากนะเนี่ย”

“Tai Chi isn't that difficult.”



คำศัพท์

没	(เหมย)	ไม่
难	(หนาน)	ยาก



“是啊，那么让

shì a nà me ràng

ชือ อ่า น่ำ เมอ รำง

我们继续进行下一步吧。”

wǒ men jì xù jìn xíng xià yī bù ba

หว่อ เหมิน จี้ ชีว จิ้น ลิง เชีย อี้ ปู้ ปา

“ใช่ไหมละคะ ถ้าอย่างนั้นเรามาทำต่อไปเลยนะคะ”

“Right. So, let’s move on to the next step.”

คำศัพท์

那么	(น่ำ เมอ)	ถ้าอย่างนั้น, ถ้าอย่างนั้นแล้ว
继续	(จี้ ชีว)	ต่อเนือง, ดำเนินต่อ
下一步	(เซีย อี้ ปู้)	ก้าวต่อไป

从此, 阿公 每天 早上

cóng cǐ ā gōng měi tiān zǎo shang

จง ฉื่อ อา กง เหม่ย เทียน เจ้า ช้าง

加入了打太极拳的团队。

jiā rù le dǎ tài jí quán de tuán duì

เจีย ยู่ เลอ ต๋า ไท จี ฉวียน เตอ ถวน ตู่ย

และแล้วอากงก็ได้เข้าร่วมกลุ่มรำไทเก็กยามเช้าจนได้

Since then, Grandpa has been joining the group
to do Tai Chi every morning.

คำศัพท์

从此 (จง ฉื่อ) จากนั้นไป, จากนั้นเป็นต้นไป

加入 (เจีย ยู่) เข้าร่วม

团队 (ถวน ตู่ย) ทีม, กลุ่ม





几个月后，

jǐ ge yuè hòu

จี เกอ เยว่ โฮ่ว

阿公打太极拳打得很流利。

ā gōng dǎ tài jí quán dǎ de hěn liú lì

อา กง ต่ำ ไ้ จี เฉวี่ยน ต่ำ เตอ หั้น หลิว ลี

หลายเดือนต่อมา อากงรำไทเก๊กจนคล่องแคล่ว

After a few months, Grandpa became adept in Tai Chi.

他的健康状况有所好转，

tā de jiàn kāng zhuàng kuàng yǒu suǒ hào zhuǎn

ทา เตอ เจี้ยน คัง จ้วง คว้ง โหยว ลั้ว ฮ่าว จ่วน

还得到医生的称赞。

hái dé dào yī shēng de chēng zàn

ไ้ เตอ เต้า ฮี เชิง เตอ เชิง จ้าน

สุขภาพของอากงก็ดีขึ้นจนได้รับคำชมจากคุณหมอ

His health improved and the doctor complemented him.

啊! 你只 顾着 打太极拳,

a nǐ zhǐ gù zhe dǎ tài jí quán

อา นี จื่อ กู้เจอะ ต่า ไท่จีเฉวี่ยน

都不来 帮我 给 僧人 布施了。

dōu bù lái bāng wǒ gěi sēng rén bù shī le

โตว บู้ไหล บัง หวอ เกย เซิงเหียน บู้ซือ เลอ

“ไ้อัหย่า ลื้อเอาแต่รำไทเก็ก ไม่ช่วยอ้าวใส่บาตรเหมือนเดิมเลยนะ”

“Now that you do Tai Chi each morning,

you don’t help me give alms to the monks like before.”

คำศัพท์

流利	(หลิว ลี)	คล่องแคล่ว, ว่องไว
健康	(เจี้ยน คัง)	สุขภาพดี, สุขภาพแข็งแรง
称赞	(เซิง จ้าน)	ชม, ชื่นชม
顾着	(กู้ เจอะ)	ดูแล
僧人	(เซิง เหียน)	พระ, พระภิกษุ





智能手表

zhì néng shǒu biǎo

จี้ว เหนิง โสว เปี่ยว

可以帮助监测你的心跳。

kě yǐ bāng zhù jiān cè nǐ de xīn tiào

เขอ หยี่ ปัง จู้ เจียน เซอ หนึ เตอ ซิน เที่ยว

สมาร์ทวอตช์สามารถช่วยเฝ้าระวังการเต้นของหัวใจได้

the smart watch can help monitor her heartbeat.



Praphansarn.com



PraphansarnDotCom



PraphansarnPublisher

www.praphansarn.com