

常用单词表:

第一部分: 学会简单描述时间和频率 (Learn to Describe Time and Frequency)

英文	中文
Time	时间
Frequency	频率
Hour	小时
Minute	分钟
Second	秒
Daily	每天
Weekly	每周
Monthly	每月
Yearly	每年
Often	经常
Sometimes	有时
Rarely	很少
Always	总是
Never	从不
Occasionally	偶尔
Seldom	很少
Once	一次
Twice	两次

英文 中文

Morning 早晨

Afternoon 下午

Evening 傍晚

Night 夜晚

Every day 每天

On weekdays 在工作日

On weekends 在周末

Immediately 立即

第二部分：学会表达不理解 (Learn to Express Confusion or Ask for Clarification)

英文 中文

Confusion 困惑

Clarification 澄清

Misunderstand 误解

Explanation 解释

Repeat 重复

Understand 理解

Question 问题

Could you explain? 你能解释一下吗？

Can you clarify? 你能澄清一下吗？

Sorry, I don't follow. 对不起，我没跟上。

英文

中文

I didn't understand that.

我没理解那个。

Could you repeat that?

你能再说一遍吗?

Can you say it in another way?

你能换个方式说吗?

Please simplify it.

请简化一下。

What does that mean?

那是什么意思?

Could you give me an example?

你能给我举个例子吗?

I'm a bit confused.

我有点困惑。

Does this mean...?

这是否意味着.....?

第三部分：生活习惯的重要性 (The Importance of Discussing Lifestyle Habits)

英文

中文

Lifestyle

生活方式

Habit

习惯

Health

健康

Diet

饮食

Exercise

锻炼

Routine

日常作息

Sleep

睡眠

Balance

平衡

Wellness

健康状态

Nutrition

营养

英文	中文
Stress management	压力管理
Mental health	心理健康
Physical health	身体健康
Hydration	水分摄入
Healthy eating	健康饮食
Junk food	垃圾食品
Fitness	健身
Sedentary	久坐的
Active	活跃的
Smoking	吸烟
Alcohol consumption	饮酒
Work-life balance	工作与生活的平衡
Daily routine	日常习惯
Self-care	自我保健
Sleep schedule	睡眠时间表

第四部分：表达其他担忧的重要性 (The Importance of Voicing Other Concerns)

英文	中文
Concerns	担忧
Problem	问题
Issue	问题

英文	中文
Worry	担心
Anxiety	焦虑
Fear	恐惧
Uncertainty	不确定性
Solution	解决方案
Opinion	意见
Speak up	说出来
Share	分享
Express	表达
Frustration	沮丧
Challenge	挑战
Doubt	疑虑
Miscommunication	误解
Feedback	反馈
Suggestion	建议
Ask for help	请求帮助
Address a concern	解决担忧
Resolve a problem	解决问题
Feel overwhelmed	感到不知所措
Be open about	对.....坦诚

英文	中文
Be honest	诚实
Support	支持
Understand	理解

常用对话示例：

第一部分：学会简单描述时间和频率

- 英文：How often do you go to the gym?
- 中文：你多久去一次健身房？
- 英文：I try to meditate every morning for 10 minutes.
- 中文：我每天早上试着冥想 10 分钟。
- 英文：I sometimes forget to drink enough water.
- 中文：我有时会忘记喝足够的水。
- 英文：Do you take a break every hour when you work?
- 中文：你工作时每小时休息一次吗？

第二部分：学会表达不理解

- 英文：I'm sorry, I didn't quite understand. Could you explain it again?
- 中文：抱歉，我不太明白。你能再解释一下吗？
- 英文：Could you give an example to clarify what you mean?
- 中文：你能举个例子说明你的意思吗？
- 英文：I didn't catch that. Could you repeat it more slowly?
- 中文：我没听清。你能说得慢一点吗？
- 英文：What does "frequency" mean in this context?

- 中文：在这种情况下，“频率”是什么意思？

第三部分：生活习惯的重要性

- 英文：How do you usually manage stress in your daily life?
- 中文：你通常如何管理日常生活中的压力？
- 英文：Maintaining a healthy sleep routine is very important for mental health.
- 中文：保持健康的睡眠习惯对心理健康非常重要。
- 英文：What are your daily habits for staying fit?
- 中文：你保持健康的日常习惯是什么？
- 英文：How balanced is your diet? Do you eat a lot of vegetables?
- 中文：你的饮食平衡吗？你吃很多蔬菜吗？

第四部分：表达其他担忧的重要性

- 英文：I have some concerns about this project's timeline. Could we discuss it?
- 中文：我对这个项目的时间表有些担忧。我们能讨论一下吗？
- 英文：I'm worried that the changes may impact the outcome negatively.
- 中文：我担心这些改变可能会对结果产生负面影响。
- 英文：It's important to voice your concerns so we can address them together.
- 中文：表达你的担忧很重要，这样我们可以一起解决。
- 英文：I'd like to share a suggestion about the current plan.
- 中文：我想分享一个关于当前计划的建议。

常见疾病及其常用处方药与副作用

1. 高血压 (Hypertension)

药物名称 (Drug)	可能的副作用 (Possible Side Effects)
Amlodipine (氨氯地平)	头痛 (Headache), 水肿 (Swelling), 头晕 (Dizziness)
Lisinopril (赖诺普利)	干咳 (Dry cough), 低血压 (Low blood pressure), 肾功能损害 (Kidney problems)
Losartan (氯沙坦)	头晕 (Dizziness), 高钾血症 (High potassium), 疲劳 (Fatigue)
Hydrochlorothiazide (氢氯噻嗪)	频繁排尿 (Frequent urination), 低钠血症 (Low sodium), 头晕 (Dizziness)
Metoprolol (美托洛尔)	疲劳 (Fatigue), 低血压 (Low blood pressure), 头晕 (Dizziness)

2. 糖尿病 (Diabetes)

药物名称 (Drug)	可能的副作用 (Possible Side Effects)
Metformin (二甲双胍)	胃部不适 (Stomach upset), 腹泻 (Diarrhea), 恶心 (Nausea)
Glipizide (格列吡嗪)	低血糖 (Low blood sugar), 体重增加 (Weight gain), 胃痛 (Stomach pain)
Insulin (胰岛素)	低血糖 (Low blood sugar), 注射部位疼痛 (Injection site pain), 体重增加 (Weight gain)
Sitagliptin (西格列汀)	头痛 (Headache), 感冒样症状 (Cold-like symptoms), 胃部不适 (Stomach discomfort)
Pioglitazone (吡格列酮)	体重增加 (Weight gain), 水肿 (Swelling), 心力衰竭风险 (Risk of heart failure)

3. 高胆固醇 (High Cholesterol)

药物名称 (Drug)	可能的副作用 (Possible Side Effects)
Atorvastatin (阿托伐他汀)	肌肉疼痛 (Muscle pain), 胃部不适 (Stomach discomfort), 肝酶升高 (Elevated liver enzymes)

药物名称 (Drug)

可能的副作用 (Possible Side Effects)

Simvastatin (辛伐他汀)

肌肉疼痛 (Muscle pain), 胃肠不适 (Gastrointestinal discomfort), 头痛 (Headache)

Rosuvastatin (瑞舒伐他汀)

便秘 (Constipation), 肌肉酸痛 (Muscle aches), 胃痛 (Stomach pain)

Ezetimibe (依泽替米贝)

腹泻 (Diarrhea), 胃痛 (Stomach pain), 肌肉痛 (Muscle pain)

Fenofibrate (非诺贝特)

肌肉痛 (Muscle pain), 胃部不适 (Stomach discomfort), 头痛 (Headache)

4. 抑郁症 (Depression)

药物名称 (Drug)

可能的副作用 (Possible Side Effects)

Fluoxetine (氟西汀)

失眠 (Insomnia), 恶心 (Nausea), 焦虑 (Anxiety)

Sertraline (舍曲林)

口干 (Dry mouth), 失眠 (Insomnia), 性功能障碍 (Sexual dysfunction)

Escitalopram (艾司西酞普兰)

头痛 (Headache), 恶心 (Nausea), 乏力 (Fatigue)

Venlafaxine (文拉法辛)

高血压 (Increased blood pressure), 头晕 (Dizziness), 恶心 (Nausea)

Bupropion (布普洛尼)

失眠 (Insomnia), 口干 (Dry mouth), 焦虑 (Anxiety)

5. 哮喘 (Asthma)

药物名称 (Drug)

可能的副作用 (Possible Side Effects)

Albuterol (沙丁胺醇)

颤抖 (Shaking), 心悸 (Palpitations), 头痛 (Headache)

Fluticasone (氟替卡松)

嗓子疼 (Sore throat), 口腔念珠菌感染 (Oral thrush), 声音嘶哑 (Hoarseness)

Montelukast (孟鲁司特)

头痛 (Headache), 腹泻 (Diarrhea), 失眠 (Insomnia)

药物名称 (Drug)	可能的副作用 (Possible Side Effects)
Budesonide (布地奈德)	口干 (Dry mouth), 声音嘶哑 (Hoarseness), 口腔念珠菌感染 (Oral thrush)
Salmeterol (沙美特罗)	颤抖 (Shaking), 心悸 (Palpitations), 头痛 (Headache)

6. 焦虑症 (Anxiety Disorders)

药物名称 (Drug)	可能的副作用 (Possible Side Effects)
Alprazolam (阿普唑仑)	困倦 (Drowsiness), 头晕 (Dizziness), 记忆问题 (Memory problems)
Lorazepam (劳拉西泮)	困倦 (Drowsiness), 头晕 (Dizziness), 乏力 (Weakness)
Buspirone (丁螺环酮)	头晕 (Dizziness), 恶心 (Nausea), 焦虑 (Nervousness)
Clonazepam (氯硝西泮)	困倦 (Drowsiness), 头晕 (Dizziness), 认知障碍 (Cognitive impairment)
Diazepam (地西泮)	困倦 (Drowsiness), 头痛 (Headache), 口干 (Dry mouth)

1. 呼吸道感染 (Respiratory Infections)

药物名称 (Drug)	可能的副作用 (Possible Side Effects)
Amoxicillin (阿莫西林)	过敏反应 (Allergic reaction), 腹泻 (Diarrhea), 恶心 (Nausea)
Azithromycin (阿奇霉素)	腹泻 (Diarrhea), 胃部不适 (Stomach upset), 头痛 (Headache)
Levofloxacin (左氧氟沙星)	胃部不适 (Stomach discomfort), 头晕 (Dizziness), 光敏反应 (Sensitivity to sunlight)
Ceftriaxone (头孢曲松)	注射部位疼痛 (Injection site pain), 腹泻 (Diarrhea), 过敏反应 (Allergic reaction)
Clarithromycin (克拉霉素)	味觉异常 (Altered taste), 胃部不适 (Stomach discomfort), 腹泻 (Diarrhea)

2. 消化道疾病 (Gastrointestinal Disorders)

药物名称 (Drug)	可能的副作用 (Possible Side Effects)
Omeprazole (奥美拉唑)	头痛 (Headache), 腹泻 (Diarrhea), 胃部不适 (Stomach pain)
Ranitidine (雷尼替丁)	头痛 (Headache), 便秘 (Constipation), 恶心 (Nausea)
Metoclopramide (甲氧氯普胺)	乏力 (Weakness), 头晕 (Dizziness), 不安 (Restlessness)
Pantoprazole (泮托拉唑)	头痛 (Headache), 腹泻 (Diarrhea), 恶心 (Nausea)
Loperamide (洛哌丁胺)	便秘 (Constipation), 胃胀气 (Bloating), 恶心 (Nausea)

3. 关节炎 (Arthritis)

药物名称 (Drug)	可能的副作用 (Possible Side Effects)
Ibuprofen (布洛芬)	胃部不适 (Stomach discomfort), 胃溃疡 (Stomach ulcers), 肾功能问题 (Kidney problems)
Naproxen (萘普生)	胃痛 (Stomach pain), 头晕 (Dizziness), 胃肠道出血 (Gastrointestinal bleeding)
Celecoxib (塞来昔布)	胃部不适 (Stomach discomfort), 头晕 (Dizziness), 血压升高 (Increased blood pressure)
Methotrexate (甲氨蝶呤)	口腔溃疡 (Mouth sores), 乏力 (Fatigue), 肝功能损害 (Liver damage)
Hydroxychloroquine (羟氯喹)	视力问题 (Vision problems), 恶心 (Nausea), 头晕 (Dizziness)

4. 心脏病 (Heart Disease)

药物名称 (Drug)	可能的副作用 (Possible Side Effects)
Aspirin (阿司匹林)	胃肠道出血 (Gastrointestinal bleeding), 胃痛 (Stomach pain), 过敏反应 (Allergic reaction)

Atorvastatin (阿托伐他汀)	肌肉疼痛 (Muscle pain), 胃部不适 (Stomach discomfort), 肝酶升高 (Elevated liver enzymes)
Nitroglycerin (硝酸甘油)	头痛 (Headache), 低血压 (Low blood pressure), 头晕 (Dizziness)
Metoprolol (美托洛尔)	乏力 (Fatigue), 低血压 (Low blood pressure), 头晕 (Dizziness)
Clopidogrel (氯吡格雷)	出血 (Bleeding), 胃部不适 (Stomach discomfort), 皮疹 (Rash)

附加说明:

- 这些药物和副作用仅供参考。每位患者的药物反应可能不同，医生会根据个人病情选择适合的药物。
 - 常见副作用可能在不同个体中表现不同，任何副作用的发生应立即与医生沟通。
-