



Fight against obesity: China tells its citizens to eat less

Chinese government issued earlier this month a new set of dietary guidelines encouraging people to reduce their consumption of meat and eggs. This move could not only improve public health in China but also improve the environment. The announcement, issued by the National Health and Family Planning Commission, is part of a campaign to combat diabetes and cardiovascular diseases. As rising incomes lead to an increase in the consumption of meat and dairy products, the incidence of these eventually lethal diseases is expected to skyrocket in the coming years in China.

对抗肥胖：中国告诉市民少吃一点

中国政府这个月的早些时候发布了一套新的膳食指南鼓励人们减少肉和鸡蛋的消耗。这个行动不但可以改善中国的公共健康，而且可以改善环境。这个通知被国家卫生计生委发布，是跟糖尿病和心血管病对抗的一部分。因为收入的提高引起肉和奶制品的消耗增加，这些最后会致命的病的发生率预计会在未来的几年里在中国上涨得很厉害。

duìkàng féipàng : zhōngguó gàosù shìmín shǎo chī yì diǎn
对 抗 肥 胖 : 中 国 告 诉 市 民 少 吃 一 点

zhōngguó zhèngfǔ zhè ge yuè de zǎo xiē shíhòu fābù le yī tào xīn de
中 国 政 府 这 个 月 的 早 些 时 候 发 布 了 一 套 新 的

shànshí zhǐnán gǔlì rénmen jiǎnshǎo ròu hé jīdàn de xiāohào。zhè ge
膳 食 指 南 鼓 励 人 们 减 少 肉 和 鸡 蛋 的 消 耗 。 这 个

xíngdòng bú dàn kě yǐ gǎishàn zhōngguó de gōnggòng jiànkāng , érqiě
行 动 不 但 可 以 改 善 中 国 的 公 共 健 康 ， 而 且

kě yǐ gǎishàn huánjìng。zhè ge tōngzhī bèi guójiā wèishēng jì shēngwěi
可 以 改 善 环 境 。 这 个 通 知 被 国 家 卫 生 计 生 委

TailorMade Chinese Center

Beijing office: +86 (0)10 57 14 75 46

Shanghai office: +86 (0)21 62 14 58 33

Email: welcome@tailormadec.com

www.tailormadechinese.com

WeChat official account: TailorMadeChinese



fābù , shì duìkàng **tángniào bìng** hé **xīnxuèguǎn bìng** de **fāng'àn** de yī
发布 , 是 对 抗 **糖 尿 病** 和 **心 血 管 病** 的 **方 案** 的 一
bù fēn 。 yīnwèi **shōurù** de **tígāo** **yǐnqǐ** ròu hé **nǎizhìpǐn** de **xiāohào** zēng
部 分 。 因 为 **收 入** 的 **提 高** **引 起** 肉 和 **奶 制 品** 的 **消 耗** 增
jiā , zhè xiē zuì hòu huì **zhìmìng** de bìng de **fāshēng** **lǜ yùjì** huì zài **wèi**
加 , 这 些 最 后 会 **致 命** 的 病 的 发 生 **率 预 计** 会 在 **未**
lái de jǐ nián lǐ zài zhōngguó **shàngzhǎng** de hěn **lìhài** 。
来 的 几 年 里 在 中 国 **上 涨** 得 很 **厉 害** 。

Vocabulary

Character	Pinyin	Category	English
对抗	duìkàng	v.	to fight against
肥胖	fēipàng	n.	obesity
市民	shìmín	n.	citizen
膳食	shànshí	n.	nutrition (science)
指南	zhǐnán	n.	guideline
鼓励	gǔlì	v./n.	to encourage/encouragement
减少	jiǎnshǎo	v.	to reduce
消耗	xiāohào	v./n.	to consume/consumption
行动	xíngdòng	n.	move
改善	gǎishàn	v.	to improve

TailorMade Chinese Center

Beijing office: +86 (0)10 57 14 75 46

Shanghai office: +86 (0)21 62 14 58 33

Email: welcome@tailormadec.com

www.tailormadechinese.com

WeChat official account: TailorMadeChinese



公共	gōnggòng	adj.	public
健康	jiànkāng	adj.	healthy
糖尿病	tángniào bìng	n.	diabetes
心血管病	xīnxuèguǎn bìng	n.	cardiovascular disease
收入	shōurù	n.	income
奶制品	nǎizhìpǐn	n.	dairy products
致命	zhìmìng	adj.	lethal
率	lǜ	n.	rate
预计	yùjì	v.	to expect
上涨	shàngzhǎng	v.	to rise
引起	yǐnqǐ	v.	to lead to/to trigger
未来	wèilái	n.	future
国家卫生计生委	guójiā wèishēng jìshēngwěi	n.	National Health and Family Planning Commission
方案	fāng'àn	n.	program

TailorMade Chinese Center

Beijing office: +86 (0)10 57 14 75 46

Shanghai office: +86 (0)21 62 14 58 33

Email: welcome@tailormadecc.com

www.tailormadechinese.com

WeChat official account: TailorMadeChinese