

Giải Unit 1 lớp 10 Reading - Task 1 trang 19 mới

Look at the picture, do you know anything about acupuncture?(Nhìn vào bức ảnh, bạn có biết gì về châm cứu không?)

**Giải Unit 1 lớp 10 Reading - Task 2 trang 19 mới**

Read the passage below. In pairs, or groups, choose the three most interesting things you learnt about acupuncture from the passage and report to the class.(Đọc bài văn dưới đây. Làm việc theo cặp hoặc theo nhóm, chọn 3 điều thú vị nhất về châm cứu từ bài viết và trình bày trước cả lớp.)

Hướng dẫn dịch:

Châm cứu là một trong những thuật trị bệnh cổ xưa nhất trên thế giới. Nó khởi thủy ở Trung Quốc từ hơn 2500 năm trước. Việc thực hiện châm cứu bắt nguồn từ ý tưởng gia tăng sự hài hòa giữa con người và thế giới xung quanh họ và sự cân bằng giữa âm và dương. Mặc dù những thắc mắc chưa được lí giải, châm cứu đã có những hiệu quả nhất định. Khoa học nghiên cứu tìm ra những bằng chứng cho rằng châm cứu có thể giảm đau và chữa những bệnh từ đơn giản đến phức tạp.

Kỹ thuật châm cứu gồm có việc đặt những mũi kim mỏng như sợi tóc vào những điểm huyết khác nhau khắp cơ thể. Người ta tin rằng kích thích những điểm này sẽ gia tăng khả năng chữa lành tự nhiên của cơ thể và cải thiện các chức năng của cơ thể. Vốn dĩ, chỉ có khoảng 365 huyết, nhưng số lượng này đã tăng lên hơn 2000 huyết hiện nay.

Châm cứu được cho là rất an toàn khi có sự cẩn trọng. Tác dụng phụ thường thấy nhất của châm cứu là con đau, chảy máu nhẹ và sự khó chịu. Một vài người có thể cảm thấy mệt mỏi sau khi thực hiện châm cứu. Cần chú trọng để phần nội tạng bên trong cơ thể không bị kim đâm vào.

Mặc dù nhìn chung là an toàn, châm cứu không phải dành cho tất cả mọi người. Những người có vấn đề về việc xuất huyết hoặc đang dùng thuốc có liên quan đến máu không nên chữa trị theo cách châm cứu. Nó cũng không được khuyến khích dùng cho những người sử dụng thiết bị y tế chạy bằng điện bên trong cơ thể họ.

Ngày nay, rất nhiều người dùng châm cứu làm phương pháp thay thế đáng tin cậy thay cho dùng thuốc. Theo một khảo sát của Mỹ năm 2002 (khảo sát đáng tin cậy nhất hiện còn), ước tính khoảng 8,2 triệu người lớn Mỹ đã thử châm cứu. Báo cáo cho thấy con số này còn đang tăng đều.

Giải Unit 1 lớp 10 Reading - Task 3 trang 19 mới

Read the text quickly and find words which are closest in meaning to the following. (Đọc nhanh bài viết và tìm ra những từ gần nghĩa nhất với nghĩa của những từ dưới đây.)

1. diseases (n) ailments ốm đau, bệnh tật
2. stop (v) ease dừng
3. pressure points (n) acupoints huyết
4. care (n) precaution tiên liệu
5. choice (n) alternative lựa chọn
6. cure (n) treatment chữa trị
7. proof (n) evidence bằng chứng
8. enhance (v) promote đẩy mạnh

Giải Unit 1 lớp 10 Reading - Task 3 trang 19 mới

Read the text again and answer the following questions. Đọc lại bài viết và trả lời những câu hỏi sau.

Hướng dẫn dịch:

1. Ý tưởng khởi đầu của châm cứu là gì?
2. Tại sao người ta tin rằng châm cứu rất hiệu quả?
3. Hiện nay có bao nhiêu điểm huyệt được tìm ra?
4. Tác dụng phụ thường gặp của châm cứu là gì?
5. Ai không nên sử dụng phương pháp châm cứu?
6. Tại sao ngày càng nhiều người tìm đến phương pháp châm cứu?

1.(It's) promoting harmony between humans and the world around them and a balance between yin and yang.

2.It is believed to promote the body's natural healing capabilities and enhance its functions.

3.There are more than 2000 nowadays.

4.They are soreness, slight bleeding, or discomfort.

5.Those who have electrical or electronic medical devices inside them.

6. Acupuncture is considered as a reliable alternative to modern medicine.

Giải Unit 1 lớp 10 Reading - Task 4 trang 19 mới

5. Do you know any other alternative therapies like yoga, acupressure, head massage or aromatherapy? Work in pairs or groups to share information and then report to the class.(Bạn có biết bất kì liệu pháp thay thế nào như yoga, châm cứu, mát xa đầu hay liệu pháp tinh dầu? Làm việc theo cặp hoặc theo nhóm để chia sẻ nhau thông tin rồi trình bày trước cả lớp.)