

## 第一课 通读

### 长寿老人的故事

字数：700 字

阅读时间：9 分钟



长寿老人李美是苏州郊区横塘乡人，她生于 1889 年，到 2001 年的时候她已经 112 岁了，她的生活前后经历了 3 个世纪，在 2000 年举办的全国健康老人评选活动中，她在 10 位百岁以上健康老人中排列第二名。

什么原因使李美老人如此健康长寿呢？据老人的亲属和邻居介绍，李美老人能这样健康长寿有这么几个原因。李美老人性格乐观、开朗，喜欢帮助别人。其实老人的家庭生活并不幸福，她一生中数次遭到不幸，丈夫在她 50 岁时离开了人世，她生育了五个孩子，但至今活在世上的只有两个……但这一切都没能打倒李美老人，她很快从悲痛中走出来，自己独自负担起家庭生活的重任。她对人和气，和家人、邻居的关系相处得很好，从

#### 阅读提示



李美老人的生活经历怎么样？她能如此长寿的原因是什么？什么样的生活方式能使人长寿？

来不为一点儿小事跟别人吵架。

其次老人非常肯干,很能吃苦。她长期生活在农村,从小就跟父母一起在农村里干活儿,后来又到处给人做保姆,多年来的辛勤劳动锻炼了她的身体,养成了爱劳动的习惯。在她一百多岁的时候,她仍然坚持自己的事情尽量自己做,每天自己穿衣服,像洗脸、梳理头发、洗袜子等生活小事都是自己动手做,不要别人帮忙。

老人的生活相当有规律,这是她能健康长寿的重要原因之一,因为生活有规律,才能使生物钟保持正常。她每天早上5点起床,早餐喝粥或者牛奶,午餐和晚餐吃面条或米饭,她特别爱吃肉和青菜,中午休息一小时,她每天在家的附近散步,晚上7点睡觉,从不失眠。老人一生中不喝酒不抽烟。她很爱干净,每天都洗澡擦身,穿戴得整整齐齐。

老人进入百岁以后,她的子女也都是七八十岁的老人了,照顾她有很多困难,所以她自愿住进了养老院,政府每个月发给她生活费,每到过年过节,都有很多人来看望她并给她带来各种礼物,李美老人终于有了一个幸福的晚年。

## 词语

- |       |                                    |        |  |
|-------|------------------------------------|--------|--|
| 1. 长寿 | chángshòu (形)                      | 7. 开朗  | kāilǎng (形)                                    |
|       | long-lived; longevous              |        | optimistic                                     |
| 2. 使  | shǐ (动)                            | 8. 其实  | qíshí (副)                                      |
|       | to make; to cause                  |        | as a matter of fact                            |
| 3. 世纪 | shìjì (名)                          | 9. 人世  | rénshì (名)                                     |
|       | century                            |        | human world; this world                        |
| 4. 评选 | píngxuǎn (动)                       | 10. 生育 | shēngyù (动)                                    |
|       | to choose through public appraisal |        | to give birth to; bear                         |
| 5. 排列 | páiliè (动)                         | 11. 悲痛 | bēitòng (形)                                    |
|       | to arrange; to put in order        |        | grieved; sorrowful                             |
| 6. 亲属 | qīnshǔ (名)                         | 12. 负担 | fùdān (动)                                      |
|       | kinsfolk; relatives                |        | to bear (a burden); shoulder(a responsibility, |



- |        |   |         |  |
|--------|---|---------|--|
|        | work, expense, etc.)                                  |         | to cultivate   |
| 13. 重任 | zhòng rèn (名)<br>important task; heavy responsibility | 22. 梳理  | shū lǐ (动)<br>to comb (one's hair)                   |
| 14. 和气 | hé qì (形)<br>kind; polite; amiable                    | 23. 生物钟 | shēng wù zhōng (名)<br>biological clock; living clock |
| 15. 相处 | xiāng chǔ (动)<br>to get along (with)                  | 24. 粥   | zhōu (名)<br>porridge; congee                         |
| 16. 吵架 | chǎo jià (动)<br>to quarrel                            | 25. 失眠  | shī mián (动)<br>to suffer from insomnia              |
| 17. 吃苦 | chī kǔ (动)<br>to bear hardships; to suffer            | 26. 穿戴  | chuān dài (动)<br>to attire; to be dressed            |
| 18. 农田 | nóng tián (名)<br>farmland; cultivated land            | 27. 自愿  | zì yuàn (动)<br>to volunteer                          |
| 19. 保姆 | bǎo mǔ (名)<br>housemaid; housekeeper                  | 28. 养老院 | yǎng lǎo yuàn (名)<br>home for the aged               |
| 20. 辛勤 | xīn qín (形)<br>industrious; hardworking               | 29. 政府  | zhèng fǔ (名)<br>government                           |
| 21. 养成 | yǎng chéng (动)  |         |  |



### 专有词语

1. 李美 Lǐ Měi Li Mei (name of a woman)
2. 苏州 Sūzhōu Suzhou (name of a city in Jiangsu Province)
3. 横塘乡 Héngtáng Xiāng Hengtang Town (name of a township)



## 词语扩展

祝你长寿 / 这位老寿星已经 90 多岁了, 真长寿啊  
 他的经历很丰富 / 把你的经历说一说 / 老人一生经历了很多事情  
 21 世纪 / 新世纪 / 上个世纪 / 人类已经进入了 21 世纪  
 评选优秀学生 / 评选优秀青年 / 他被评选为北京市优秀市民  
 性格开朗 / 我喜欢性格开朗的人 / 她是个活泼、开朗的女孩儿  
 遭到不幸 / 遭到老板的批评 / 遭到顾客的批评  
 经济负担很重 / 离婚以后, 她独自负担家庭的开支  
 我劝他别去, 可他坚持要去 / 他每天都坚持去操场跑步  
 自己的事尽量自己做 / 尽量早点儿来 / 我只学一年, 要尽量多学一点儿  
 有规律 / 生活规律 / 老人的生活很有规律  
 遵守学校的规定 / 学校有规定, 考试通过才能毕业  
 婴儿—幼年—少年—青年—中年—老年—晚年



## 练习

### 一、根据课文判断正误

1. 李美是一位长寿老人, 她已经一百多岁了。 ( )
2. 李美老人一生在三个世纪生活过。 ( )
3. 邻居们认为李美能长寿跟她有幸福的家庭有关。 ( )
4. 李美的丈夫去世后, 邻居们帮她共同抚养孩子, 照顾她的家庭。 ( )
5. 老人从小生活很苦, 使她养成了爱劳动的习惯。 ( )
6. 到了一百岁以后, 李美才让别人帮她做一些生活上的小事。 ( )
7. 老人每天都定时起床, 定时睡觉, 生活很有规律。 ( )
8. 老人的牙很好, 所以三餐饭都爱吃青菜、肉和米饭。 ( )
9. 李美老人一百岁的时候, 家里人把她送到了养老院。 ( )

10. 李美老人晚年得到了政府和周围人们的关心, 她的晚年很幸福。 ( )

## 二、根据课文选择正确答案

1. 2000 年李美老人参加了:

A 健康老人比赛                      B 健康老人评选  
C 长寿老人介绍会                      D 苏州健康老人协会

2. 虽然她的一生数次遭到不幸, 但是:

A 李美心里一点儿也不难过          B 生活并没有受影响  
C 她没有在困难前倒下                D 邻居朋友都帮助她

3. 李美老人和周围的人关系怎么样?

A 邻居认为她对人对人很和气        B 她常帮邻居照看小孩  
C 邻居帮她培养她的孩子              D 她常把吃的穿的送给别人

4. 李美老人爱劳动、不怕吃苦的性格跟什么有关?

A 性格                                      B 家庭教育  
C 文化程度                                D 生活环境

5. 到了一百岁以后, 哪些事情她还坚持自己做?

A 买菜做饭                                B 洗衣服  
C 打扫卫生                                D 日常生活小事

6. 哪一项不是李美老人的生活习惯?

A 很爱卫生                                B 爱看电影、电视  
C 每天都散步                              D 有午休的习惯

7. 李美老人为什么要去养老院?

A 子女家庭很困难                      B 子女们不愿照顾她  
C 想减轻子女的负担                      D 养老院生活比家里好

8. 哪一项不是李美老人长寿的原因?

A 性格乐观开朗                        B 有劳动的习惯  
C 生活很有规律                        D 很注意劳逸结合

9. 在李美老人的晚年, 政府给了她什么帮助?

A 派人每天送东西给她                B 使她生活没有困难  
C 帮她的子女安了新家                D 给了她一大笔钱

10. 李美老人能如此长寿, 最重要的原因是:

- A 性格乐观开朗                      B 很注意营养  
C 做事很有规律                        D 和邻居关系很好

### 三、选择对画线词语的正确解释

1. 在健康老人评选中, 她在 10 位百岁以上健康老人中排列第二名。

- A 不到百岁      B 百岁左右      C 百岁以下      D 超过百岁

2. 什么原因使李美老人如此健康长寿呢?

- A 这样                                      B 好像  
C 如果                                        D 跟……一样

3. 老人的一生中数次遭到不幸。

- A 十几次                                    B 几次  
C 无数次                                    D 不知道多少次

4. 但这一切都没能打倒李美老人。

- A 使……倒下来                          B 生病  
C 害怕                                        D 难过

5. 丈夫去世后, 老人很快从悲痛中走出来, 独自养育孩子。

- A 离开了家                                B 找到了办法  
C 克服了悲痛的情绪                    D 悲痛得无法生活

6. 李美出生在农村, 老人非常肯干, 很能吃苦。

- A 十分能干                                B 干活儿很主动  
C 同意帮别人                              D 常常帮助别人

7. 像洗脸、梳理头发、洗袜子等生活小事都是自己动手做。

- A 好像                                      B 差不多                                    C 比如                                      D 几乎

8. 子女照顾她有很多困难, 所以她自愿住进了养老院。

- A 自己愿意      B 自动                      C 自觉                      D 自己联系

### 四、选词填空

1. 你快把事情的\_\_\_\_\_给我们说说吧。 (经历 经过)  
2. 他工作不认真, \_\_\_\_\_了老板的批评。 (遭到 得到)

3. 今年夏天, 玛丽度过了一个\_\_\_\_\_的暑假。 (乐观 快乐)
4. 是母校\_\_\_\_\_了我, 使我成了对社会有用的人。 (养成 培养)
5. 他白天在公司\_\_\_\_\_, 晚上还要在自家的花园里\_\_\_\_\_。 (干活儿 工作)
6. 从冬天开始, 他一直\_\_\_\_\_锻炼身体。 (坚持 坚决)
7. 每个人的生活都有一定的\_\_\_\_\_, 不要随便改变。 (规律 规定)
8. 外边很冷, 出去最好\_\_\_\_上大衣, \_\_\_\_\_好帽子和围巾。 (戴 穿)
9. 这个地方的景色很\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_是山顶上, 真是美极了。 (尤其 特别)
10. 我还要买别的东西, 这些东西你帮我\_\_\_\_\_一下好吗? (照顾 照看)

## 五、根据上下文的意思选择合适的词语填空

曾有科学家 1, 人的自然寿命不应该是目前的八九十岁, 2 120 岁, 为什么呢? 因为 3 自然界的生物学原理, 哺乳动物的寿命是 4 生命周期的 5—6 倍。人的生长期是以 5 一颗牙齿长出的年龄为标志的, 也就是 20—25 岁, 因此, 人的寿命应该是  $20 \times 5 = 100$  至  $25 \times 5 = 125$  岁 6, 不会短于 100 岁, 也不会长于 150 岁。各国科学家 7 用什么理论, 用什么公式计算, 都没有很大的差错。

最近有一些人说靠基因工程, 人类寿命可达到 360 岁至 500 岁。这种说法目前并无可靠的理论和实验依据, 缺乏可信度。 8, 人活 500 岁, 既不可能, 9 无必要。多数科学家经反复测算得出: 人类的自然寿命为 120 岁。这与实际情况也比较 10。

- |         |      |      |      |
|---------|------|------|------|
| 1. A 发出 | B 提出 | C 说出 | D 提问 |
| 2. A 而是 | B 就是 | C 只是 | D 将是 |
| 3. A 与  | B 对  | C 跟  | D 按  |
| 4. A 别的 | B 自己 | C 其  | D 他  |
| 5. A 最早 | B 最后 | C 以前 | D 最大 |
| 6. A 上下 | B 中间 | C 之间 | D 以内 |
| 7. A 虽然 | B 尽管 | C 即使 | D 无论 |

8. A 理论上    B 实际上    C 世界上    D 由此可见  
 9. A 也        B 很        C 可        D 只  
 10. A 不一样    B 相反     C 一样     D 符合

## 六、讨论题

1. 李美老人一生中遇到过哪些不幸的事?
2. 请写出李美老人能长寿的几个原因。
3. 李美老人一百岁的时候在养老院生活, 对她的长寿有什么好处?
4. 你见过百岁老人吗? 在你的国家, 长寿老人多吗?



## 人类寿命无极限

希望自己长生不老, 这是人类一直以来的梦想。可是谁也不能做到长生不老, 这是人类必须接受的生命规律。但是, 现在有科学家认为, 人类的寿命目前正在逐渐地延长, 而且并没有一定的极限!

美国一个大学的科学家对过去 240 年里人们的出生和死亡情况进行了分析。他们发现, 仍然活着的最老的人年龄表现出一个不断上升的趋势。例如, 生于 1756 年死于 1857 年的最老的人年龄为 101 岁, 而生于 1884 年死于 1993 年的最老的人年龄为 109 岁。这就是说, 长寿老人的年龄正在延长。

科学家指出, 生活环境的卫生条件得到改善, 公共卫生的质量提高了, 人类得到安全干净的生活用水, 这些都是人类寿命延长的原因。另外, 这一代老人, 他们在儿童时期不像他们的父亲或祖父小时候那样体弱多病, 这也是他们长寿的原因之一。1970 年以后, 寿命延长的趋势开始加快。这与人类在某些医疗方面所取得的巨大成就是密不可分的。

以前, 科学家们认为人类生命的极限为 120 岁, 没有人能活过这个岁



数。美国科学家威尔茅斯教授否认了这个观点。他指出,研究表明,人类的最长寿命正在发生改变。寿命在生理学上并不是不变的,它可能会无极限地延长下去。

人类寿命无极限,你相信吗?如果那样,你觉得我们的社会会成为什么样子?



## 词语

- |         |                    |       |                |
|---------|--------------------|-------|----------------|
| 1. 长生不老 | cháng shēng bù lǎo | 6. 改善 | gǎishàn (动)    |
|         | immortal           |       | to improve     |
| 2. 极限   | jíxiàn (名)         | 7. 促进 | cùjìn (动)      |
|         | limit              |       | to promote     |
| 3. 分析   | fēnxī (动)          | 8. 医疗 | yīliáo (名)     |
|         | to analyse         |       | health service |
| 4. 上升   | shàngshēng (动)     | 9. 否认 | fǒurèn (动)     |
|         | to ascend          |       | to deny        |
| 5. 趋势   | qūshì (名)          |       |                |
|         | trend              |       |                |



## 练习

### 一、根据短文判断正误

- 自古以来,人类就有长生不老梦想。( )
- 有的科学家认为,人类的寿命正在逐渐延长。( )
- 研究证明,生于1884年的长寿老人比生于1756年的长寿老人活得长。( )
- 这一代长寿老人小时候的健康情况不如他们的父亲和祖父。( )
- 1970年以后,科技的快速进步使寿命延长的趋势加快了。( )
- 现代人的营养好,这是长寿的主要原因。( )

7. 健康长寿是由很多原因决定的。( )
8. 获得安全干净的生活用水也是现代人寿命延长的因素之一。( )
9. 科学家认为将来人类有希望活到120岁。( )
10. 本文作者并不赞同人类寿命无限制地延长。( )

## 二、回答问题

1. 科学家发现人类的寿命有什么变化?
2. 人类寿命的延长有哪些原因?



### 生活小常识

## 起床后，先喝水再吃早餐

有些人因为上班的地方比较远，或者是为了参加早锻炼，常常起得很早，早餐也吃得很早。其实，起床后应该先喝点儿水，过半小时以后再吃早餐对健康比较有利。

因为，在夜里的睡眠过程中，人体的大部分器官虽然都得到了充分休息，但是消化器官——胃和肠却仍在工作，它们要不停地消化和吸收你晚餐时吃下去的留在胃肠道里的食物，到凌晨才消化完，开始休息。如果早餐吃得太早，就会影响胃和肠道的休息。所以，正确的做法是早晨起床后，先喝一杯温开水，过半个小时左右再吃早餐。

另外，人们经过一夜的睡眠后，因为排尿和呼吸的原因，人的器官和皮肤都消耗了大量的水分，早晨起床后，体内处于一种生理性缺水的状态。因此，这时候不要一起床就马上吃早饭，如果先喝一杯温开水，既可以补充体内的水分，又有利于把体内的有害物质排出体外。



## 练习

## 一、读后选择正确答案

- 作者认为起床后应该先:
 

A 补充水分	B 参加锻炼	C 吃早饭	D 洗澡
--------	--------	-------	------
- 人在睡眠时:
 

A 体内器官都休息了	B 心脏还在工作
C 肠胃还在消化食物	D 大脑还在想问题
- 如果早餐吃得太早:
 

A 人会没有胃口	B 大脑还没醒
C 影响早上的工作	D 肠胃会很累
- 经过排尿和呼吸,早上起床时,人的身体:
 

A 处于饥饿状态	B 处于缺水状态
C 很有精神	D 很累
- 给身体补充水分:
 

A 对皮肤有好处	B 有利于消化
C 能去掉有害物质	D 使大脑变得清醒

## 二、回答问题


- 夜里睡着的时候,人体内的哪个器官没休息?在做什么?
- 经过一夜的睡眠,人的身体为什么会处于缺水状态?

第二课  
通读

## 午睡的好处

字数: 900 字

阅读时间: 11 分钟



 阅读提示

你听说过午睡吗?  
你有午睡的习惯吗?  
午睡应该睡多长时间  
比较好? 午睡的习惯  
对地中海地区人们的  
健康有什么好处?

金光男有早起的习惯, 因为早上的空气比较新鲜, 经过一夜的休息, 大脑也变得非常清醒。起床以后, 金光男经常拿着汉语书, 先在操场跑一会儿步, 做做体操, 然后记记词语、念念课文, 觉得学习效果很好。而且一天里大部分的时间都感觉不错。

但是随着天气的慢慢变暖, 白天变得越来越长, 因为早上起得比较早, 吃完午饭后, 金光男觉得昏昏沉沉的, 下午上课的时候, 注意力无法集中, 有时候为了让自己精神一点儿, 金光男就拼命喝咖啡或者喝茶, 这样上课的时候, 金光男觉得好多了, 可是让他烦恼的是, 晚上他和中国朋友田芳练习口语的时候, 上下眼皮就不停地打架, 真想好好睡一会儿。这是怎么回事呢? 田芳

笑着借给金光男一本杂志,让他看里边的一篇文章,说看完就明白了。

这是一本医学杂志,田芳让他看的文章是《午睡的好处》。文章里说,“大量的研究结果证明,人在经过长时间的工作学习之后,很需要适当休息一下。科学家发现,人类的身体比较适合两段式睡眠,一次在晚上,晚上睡觉时人的体温和新陈代谢程度会同时下降;另一次在下午,但程度较轻。”

“在中国,人们一般都有午饭后休息一会儿的习惯,有人睡十分钟或一刻钟,也有人睡半个小时,但不超过一个小时。睡觉的方式也很多,离家近的,就回家休息,离家远的就在办公室里小睡片刻。下午继续工作,就会觉得精神很好。”

“据估计,全世界大约有一半的人口有午睡的习惯,他们会在午后暂停工作,回家充电。”

“其实,吃完午饭后午睡一会儿,比喝咖啡、可乐有效,而且对健康有利。研究资料证明,居住在热带和地中海地区的人跟居住在北美或北欧的人相比,不太容易得冠状动脉心脏病,原因之一可能是居住在热带和地中海地区的人有午睡的习惯,因为午睡能帮助人放松心情,减轻压力。美国太空总署的科学家研究发现,24分钟的午睡,能够有效地改善驾驶员的注意力与表现。有的研究者指出,午睡能有效地帮助人集中注意力,并作出正确的决定。”

“那么,该如何午睡呢?睡多长时间比较合适呢?一般以15至30分钟最恰当,若是超过30分钟,身体便会进入不易睡醒的深睡期,真正健康的午睡不应该超过30分钟,否则就容易打乱生物钟,影响晚上的正常睡眠。”

“如果午睡的话,要养成每天定时定量的习惯。午睡最好的时间是在早上睡醒之后的8小时,以及晚上睡觉前的8小时,也就是一天活动时间的中间。”

看完了这篇文章,金光男明白了自己为什么晚上学习时这么累,他决定从明天起,每天也要午睡10分钟。

词语



- |          |  |          |                                   |
|----------|--|----------|-----------------------------------|
| 1. 新鲜    | xīnxiān (形)                                      | 12. 方式   | fāngshì (名)                       |
|          | fresh; new                                       |          | way; fashion; pattern             |
| 2. 清醒    | qīngxǐng (动)                                     | 13. 估计   | gūjì (动)                          |
|          | to regain consciousness; to come to one's senses |          | to estimate; to reckon            |
| 3. 效果    | xiàoguǒ (名)                                      | 14. 暂停   | zàntíng (动)                       |
|          | effect; result                                   |          | to suspend                        |
| 4. 昏昏沉沉  | hūnhūn chénchén                                  | 15. 充电   | chōngdiàn (动)                     |
|          | to be stupid with sleep; to feel befuddled       |          | to charge                         |
| 5. 注意力   | zhùyìlì (名)                                      | 16. 冠状动脉 | guānzhuàng dòngmài                |
|          | attention  |          | coronary artery                   |
| 6. 集中    | jízhōng (动)                                      | 17. 心脏病  | xīnzàngbìng (名)                   |
|          | to concentrate                                   |          | heart disease                     |
| 7. 拼命    | pīn mìng (动)                                     | 18. 减轻   | jiǎnqīng (动)                      |
|          | to exert the utmost strength                     |          | to lighten                        |
| 8. 烦恼    | fánǎo (形)  | 19. 压力   | yālì (名)                          |
|          | vexed; worried                                   |          | pressure                          |
| 9. 文章    | wénzhāng (名)                                     | 20. 深睡期  | shēnshuìqī (名)                    |
|          | article  |          | deep sleep                        |
| 10. 新陈代谢 | xīn-chén dài xiè                                 | 21. 打乱   | dǎluàn (动)                        |
|          | metabolism                                       |          | to throw into confusion           |
| 11. 程度   | chéngdù (名)                                      | 22. 定时   | dìngshí (名、副)                     |
|          | level; degree                                    |          | punctuality, on time; on schedule |



## 专有词语

1. 地中海 Dìzhōng Hǎi the Mediterranean
2. 金光男 Jīn Guāngnán Jin Guangnan (name of a person)



## 词语扩展

新鲜空气 / 新鲜水果 / 新鲜蔬菜

休息了一会儿, 我觉得大脑清醒多了 / 喝了咖啡以后清醒多了  
效果很好 / 效果不怎么样 / 这种减肥药没什么效果

注意力不集中 / 请大家集中注意力 / 集中注意力听课

很烦恼 / 别烦恼 / 什么事让你这么烦恼? / 最近我感到很烦恼

程度很高 / 达到中等程度 / 一年后, 我的汉语水平能到什么程度?

生活方式 / 工作方式 / 学习方式 / 健康的生活方式

估计他今天不会来了 / 你估计一下, 这些书得多少钱

减轻压力 / 减轻负担 / 减轻家庭的经济负担 / 减轻父母的负担

有压力 / 压力太大 / 工作压力 / 生活压力

打乱了计划 / 不要随便打乱人体生物钟 / 打乱了生活规律

定时听天气预报 / 定时收听汉语广播 / 定时给朋友发 E-mail



## 练习

### 一、根据课文判断正误

1. 金光男喜欢早上锻炼完以后学一会儿汉语。 ( )
2. 早上记词语、念课文效果很好。 ( )
3. 吃完晚饭后, 金光男觉得昏昏沉沉的, 所以常喝咖啡。 ( )
4. 在中国, 人们有午睡的习惯, 一般睡半小时或一个小时。 ( )

5. 离家远的人中午不睡午觉。 ( )
6. 午睡能使人放松心情,减轻压力,所以对身体有好处。 ( )
7. 生活在热带或地中海地区的人不容易得心脏病。 ( )
8. 司机午睡后,开车时就不会发生交通事故。 ( )
9. 如果午睡时间太长,人进入深度睡眠,晚上会睡不着。 ( )
10. 起得太早,睡得太晚,中午又不休息,这是金光男感到累的原因。 ( )

## 二、根据课文选择正确答案

1. 金光男为什么喜欢早起?
  - A 空气新鲜,学习效果好
  - B 他不太喜欢早上睡觉
  - C 他们每天很早就上课了
  - D 学习太紧张,他常失眠
2. 下午金光男为什么拼命喝咖啡?
  - A 他很喜欢喝咖啡
  - B 他有喝咖啡的习惯
  - C 想集中注意力听课
  - D 他中午没吃午饭
3. 田芳为什么借给金光男一本医学杂志?
  - A 金光男的专业是医学
  - B 让金光男学会给自己看病
  - C 她想让金光男学习医学
  - D 杂志里谈了午睡的好处
4. “科学家发现,人的身体适合两段式睡眠”这句话的意思是:
  - A 人的身体喜欢睡两个小时
  - B 一般人习惯早上和晚上睡觉
  - C 人比较习惯分两段时间睡觉
  - D 在两种时间里人们才能睡得好
5. “有午睡习惯的人常在午饭后暂停工作,回家充电”,“充电”的意思是:
  - A 看电视
  - B 午睡一会儿
  - C 继续工作
  - D 买电池
6. 与北欧人相比,地中海地区的人不容易得冠状动脉心脏病的原因是:
  - A 午睡减轻了他们的压力
  - B 生活上很注意营养
  - C 地中海地区的气候好
  - D 他们的工作没压力



7. “离家远的人就在办公室小睡片刻”，“小睡片刻”的意思是：  
 A 睡很短的时间                      B 只睡一分钟  
 C 小心地午睡                         D 随便睡哪儿都行
8. 美国科学家发现，对驾驶员来说，午睡有什么好处？  
 A 开车技术会更好                    B 开车时心情很好  
 C 能遵守交通规则                    D 能有效改善注意力
9. 超过 30 分钟的午睡对身体有什么不好的影响？  
 A 不容易醒过来                        B 会打乱正常的生活规律  
 C 醒来后比不睡更累                    D 睡得太久会影响食欲
10. 什么时间午睡比较合适？  
 A 午饭和晚饭中间                      B 早上 8 点以后  
 C 一天活动时间的中间                    D 晚上 8 点以前

### 三、选择对画线词语的正确解释

1. 因为早上起得比较早，吃完午饭后，金光男觉得头昏昏沉沉的。  
 A 头很疼                                B 想睡觉，不清醒  
 C 心里不高兴                         D 马上就要睡着了
2. 有时候为了让自己精神一点儿，金光男就拼命喝咖啡或者喝茶。  
 A 漂亮一点儿                         B 更健康  
 C 不感到累                             D 大脑清醒点儿
3. 你太累了，拼命喝咖啡有什么用呢？还是休息一会儿吧。  
 A 喝很多                                B 用很大力气                    C 努力                                D 很快
4. 晚上他和中国朋友田芳练习口语的时候，上下眼皮就不停地打架。  
 A 很累                                 B 很困                                C 很烦恼                         D 很生气
5. 他们会在午饭后暂停工作，回家充电。  
 A 离开                                 B 丢掉                                C 找到                                D 暂时停止
6. 午后午睡一会儿，比喝咖啡、可乐有效，而且对健康有利。  
 A 有好处                                B 有关系                             C 有效果                            D 有营养
7. 原因之一可能是居住在热带和地中海地区的人有午睡的习惯。

- A 第一个原因                      B 两个原因里的一个  
C 其中的一个原因                  D 原因里的第一是
8. 如果超过 30 分钟, 身体就会进入深睡期。  
A 睡 8 个小时                      B 不会自己醒来  
C 指人睡得很熟                    D 睡不着
9. 午睡时间过长, 容易打乱人体的生物钟, 影响晚上的睡眠。  
A 时间表              B 生活规律              C 生活习惯      D 兴趣和爱好
10. 如果午睡的话, 要养成每天定时午睡的习惯。  
A 在同样的时间午睡              B 在规定的时间午睡  
C 睡一样长的时间                  D 决定睡多长时间

#### 四、选词填空

1. 到外边呼吸了新鲜空气后, 我觉得大脑比刚才  
\_\_\_\_\_多了。 (清醒 清楚)
2. 这个工厂生产的产品很受欢迎, 所以工厂的  
\_\_\_\_\_很好。 (效果 效益)
3. 缺氧不但会影响记忆力, 也会影响人的\_\_\_\_\_系  
统。 (精神 神经)
4. 你比较细心, 很\_\_\_\_\_做这个工作。 (适当 适合)
5. 你看, 玛丽真的来参加晚会了, 我的\_\_\_\_\_没错  
吧? (估计 大概)
6. 为了\_\_\_\_\_家庭负担, 我准备利用假期打工挣钱。(减轻 减少)
7. 考试前我常开夜车, 起得很晚, \_\_\_\_\_了平时的  
生活规律。 (打破 打乱)
8. 老师要求我们每天\_\_\_\_\_做完作业。 (按时 定时)
9. 吃饭前应养成洗手的习惯, 以免细菌\_\_\_\_\_体内。(进去 进入)
10. 北京冬天比较冷, 气温一般在零度到零下 10 度  
\_\_\_\_\_。 (中间 之间)

#### 五、根据上下文的意思选择合适的词语填空

怎样科学地  1  午睡呢? 首先, 午睡时间不宜太长, 最好在 1 小时

  2  。研究表明, 人体睡眠分浅睡眠与深睡眠两个阶段。通常情况下,

人们在入睡 80—100 分钟后,便逐渐由浅睡眠转入深睡眠。在深睡眠过程中,脑组织中血流量 3,机体的新陈代谢水平明显降低。如果人们在深睡眠阶段突然醒来,会造成大脑出现供血不足,人体会感觉非常难受。可见,午睡时间不是越 4 越好。

其次,不宜饭后 5 午睡。因为午饭后胃里充满了还没有消化的食物,这时躺下会使人产生很饱的感觉。吃过午饭后,应 6 做些轻微的活动,如散散步什么的,然后再午睡,这样有利 7 食物的消化和吸收。

第三,要讲究睡眠姿势。经常可见有些人坐在椅子或沙发上午睡,有些人干脆趴在桌子上睡。8,这些做法都不科学。人体在睡眠状态下,流入大脑的血液相对减少。尤其是午饭 9,较多的血液进入胃肠,此时如再坐着睡,时间久了大脑就会缺氧,使人 10 不适感。而趴在桌子上睡,会压迫胸部,影响呼吸,增加了心脏和肺的负担。

- |          |      |      |      |
|----------|------|------|------|
| 1. A 进行  | B 举行 | C 参加 | D 做  |
| 2. A 以上  | B 以外 | C 以内 | D 超过 |
| 3. A 减慢  | B 加快 | C 增加 | D 减少 |
| 4. A 短   | B 长  | C 多  | D 少  |
| 5. A 开始  | B 就要 | C 立即 | D 赶快 |
| 6. A 先   | B 就  | C 才  | D 还  |
| 7. A 对   | B 把  | C 给  | D 于  |
| 8. A 如果  | B 要是 | C 其实 | D 尤其 |
| 9. A 前   | B 后  | C 完  | D 结束 |
| 10. A 获得 | B 得到 | C 生产 | D 产生 |

## 六、讨论题

1. 你们国家有午睡的习惯吗? 你有午睡的习惯吗?
2. 白天,当你感到很困的时候,你一般怎么做?
3. 和北欧人相比,热带和地中海地区的人为什么不太容易得冠状动脉心脏病?
4. 午睡时间太长对身体有什么危害?



## 失眠了怎么办

失眠对大部分人来说是很常见的。偶尔有一两个晚上失眠是正常的，如果经常失眠，那不但会给人们身体与精神上带来影响，而且是一种疾病了，称为“失眠症”，这是一种持续相当长时间的睡眠时间减少、质量下降的状况，尤其是女性、城镇居民、老年人多有此症状。

一个人长期失眠，或睡眠时间很少，就会使人感到情绪紧张、烦躁或抑郁，并对个人的生活和工作造成不利的影晌。时间长了，还会降低人体的免疫功能，所以应该引起重视。

如果出现了失眠，请不要随便服用药物，也不要长期依靠吃药来帮助睡眠，因为长期服用安眠药会影响白天的工作和学习，并会产生记忆力下降、思维反应能力慢、血压下降、胃口不好等症状，严重的还会产生耐药性，服药成瘾。一般人的失眠多数原因跟心理因素有关，所以最好找出失眠的原因，使自己心理平衡，效果会更好。

现代人生活节奏紧张，工作压力大，用脑过度，就容易出现失眠。所以，平时要安排好相对固定的作息时间，睡前半小时不要动脑，可以听听轻松的音乐，喝一杯牛奶，或是吃点甜食，也可以练练静坐和气功。中医认为按摩脚底的涌泉穴以及位于脚底中线的失眠穴，都有助于睡眠。

### 词语

- |       |                         |       |                        |
|-------|-------------------------|-------|------------------------|
| 1. 失眠 | shīmian (动)             | 4. 烦躁 | fánzào (形)             |
|       | to suffer from insomnia |       | fidgety; agitated      |
| 2. 偶尔 | ǒu'ěr (副)               | 5. 抑郁 | yìyù (形)               |
|       | occasionally            |       | depressed; despondent; |
| 3. 持续 | chíxù (动)               |       | gloomy                 |
|       | to continue             | 6. 服用 | fúyòng (动)             |

- |        |                    |         |                    |
|--------|--------------------|---------|--------------------|
|        | to take            |         | balanced           |
| 7. 耐药性 | nàiyàoxìng (形)     | 10. 按摩  | ànmó (动)           |
|        | drug resistance    |         | to massage         |
| 8. 成瘾  | chéng yǐn (动)      | 11. 有助于 | yǒuzhùyú (动)       |
|        | to become addicted |         | to be conducive to |
| 9. 平衡  | pínghéng (形)       |         |                    |



## 练习

## 一、根据短文判断正误

1. 一个人如果长期睡不着觉,说明他得了“失眠症”。 ( )
2. 长期失眠会使人感到情绪紧张,还会降低人的免疫功能。 ( )
3. 如果失眠了,可以少量地吃一点儿安眠药。 ( )
4. 失眠药吃多了会影响人的胃口和消化。 ( )
5. 一般人的失眠原因跟心理因素有关。 ( )
6. 生活节奏快、压力大的城市人都容易失眠。 ( )
7. 人在遇到太高兴或太难过的事时都容易失眠。 ( )
8. 有规律地生活,睡前听听轻松的音乐对睡眠有好处。 ( )

## 二、根据短文选择正确答案

1. 常有失眠症状的人群是:
 

A 中学生、大学生	B 白领、教师、作家
C 老人、女人、城镇居民	D 青年人、中年妇女
2. 哪一项不是失眠症给人带来的危害?
 

A 心情变得紧张烦躁	B 不能继续参加工作
C 给生活带来不利影响	D 降低人的免疫功能
3. 得了失眠症后,哪种做法不对?
 

A 安排有规律的生活	B 睡前半小时不要用脑
C 找出失眠的心理因素	D 可以服用一些安眠药
4. “要使自己保持心理平衡”,画线词语的意思是:

A 很平静

B 比较安静

C 减少心理压力

D 心里很高兴



## 生活小常识

## 吃早餐有助记忆

科学家的研究结果说明,吃一顿营养丰富的早餐对记忆力很有好处。

在空腹一个晚上后,研究人员将 22 位男性和女性分成两组,一组是试验组,另一组是对照组。研究人员向试验组提供了含有蛋白质、葡萄糖、碳水化合物以及脂肪的饮料,对照组则饮用不含热量的饮料,实验一共进行了四个早晨。然后,他们检查了试验者的血液,并做了记忆力的相关测验,例如记忆文字、要求试验者找出录像带中特定的字等。结果显示,与对照组相比,试验组在吃完早餐 15 分钟后,他们的记忆能力比早餐前增强了不少。这说明含有蛋白质、葡萄糖、碳水化合物和脂肪的早餐能增强大脑的记忆功能。

在日常的饮食中,可以选择一些有益神经功能的食物,如鱼虾、动物肝脏、核桃、苹果、蘑菇、牛奶、花生、豆类等。中国的一些传统食疗法对大脑的记忆能力也很有帮助,如莲子龙眼肉粥、核桃仁糯米粥等。


 练习
 

## 读后选择正确答案

1. 科学家进行这次试验的原因是:

A 检查男性和女性的血液

B 向试验组提供蛋白质和饮料

C 了解试验组的记忆能力

D 了解早餐对人记忆能力的影响

2. 哪一项是研究人员提供给试验组的早餐?

A 蛋白质、饮料、水果、米饭

B 不含热量的饮料和碳水化合物

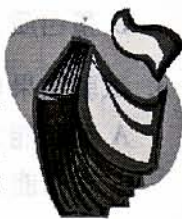
C 葡萄糖、蛋白质、碳水化合物和脂肪

- D 蛋白质、碳水化合物和脂肪
3. 试验结果显示,与对照组相比,试验组在早餐后有什么变化?
- A 记忆能力比对照组强很多      B 记忆能力比早餐前增强了很多  
C 记忆能力跟对照组相差不大      D 记忆能力稍有退步
4. 根据课文,下列哪一项是有益神经功能的食物?
- A 苹果、米饭、巧克力      B 鱼虾、牛奶、蘑菇  
C 牛肉、羊肉、西红柿      D 土豆、香蕉、饼干



## 第三课

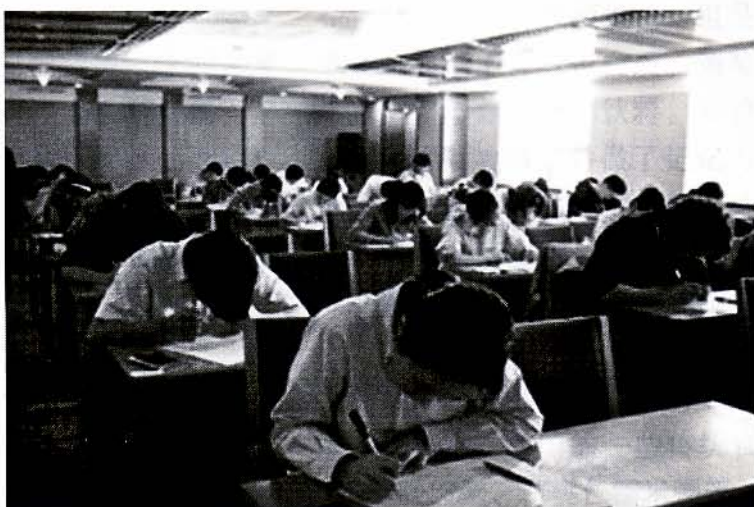
## 通读



## 学会科学用脑

字数: 1000 字

阅读时间: 13 分钟



## 阅读提示

约翰最近为什么常常失眠? 学习时间太长对大脑有什么影响? 怎样才是科学用脑? 大脑缺氧时该怎么办?

约翰打算参加5月的汉语水平考试(HSK), 上一次HSK考试, 他才考了四级, 成绩不太理想, 所以开学不久, 他报名参加了一个HSK培训班, 上午在教室上课, 下午再去培训班上课, 晚上做完作业后, 还要抓紧时间做几道HSK练习题。以前他经常去操场打打球, 或者听听音乐, 现在没有时间参加这些活动了。没想到才过了一个月, 约翰就感到精神非常紧张, 有时还头疼, 记不住词语, 做过的习题也常常忘记。晚上睡觉常常做梦, 甚至失眠。

昨天约翰去了一次校医院, 他对大夫说: “我每天除了吃饭睡觉, 别的时间都用到了学习上, 可是不知为



什么,效果却一点儿也不好,脑子昏昏沉沉的,什么也记不住。而且觉得非常疲劳。”大夫发现约翰脸色不好,说话的时候很紧张,就安慰他,让他别着急,大夫答应帮他找找原因。

那么约翰觉得疲劳的原因是什么呢?大夫认为原因很多,比如,睡觉时间太少,睡眠不足;有时候太忙,忘了吃午饭,长期下去就会营养不良;原来他有锻炼的习惯,现在长时间不锻炼,体质越来越不好,等等。但是,大夫认为最重要的原因是他学习的时间太长了,大脑长时间工作,得不到休息,供氧不足。大夫对约翰说,你平时上午上课,下午复习,晚上可以听听音乐、散散步。但是为了考 HSK,你学习的时间延长了,学习内容也多了很多,这样身体对氧气的需要增加了,特别是大脑用氧的数量大大超过平时。

大家都知道,学习时要大量用脑,大脑的重量只占身体的 1/40,但却要用掉体内 1/4 的氧气。大脑是由大量的脑细胞组成的,我们学习时,这些脑细胞紧张地工作着。大脑的负担增加了,需要的氧气也增加了,而血液供应氧气的能力远远不能满足脑细胞的需要,造成大脑的工作能力下降,就会出现记忆力减退、头疼、失眠多梦等现象。由于大脑需要的氧气最多,所以大脑对缺氧最敏感,头疼、失眠、记忆力减退都是缺氧的早期表现。当人感到疲乏时,说明身体供氧不足,而且缺氧已经较长时间了。

听了大夫的分析,约翰才明白自己的疲劳原来是缺氧引起的。他连忙问该吃些什么药,大夫笑着说,其实什么药也不用吃,应该学会科学用脑,学习一到两个小时,要到室外活动一下,补充一些新鲜空气。大脑的不同部分有不同的功能,所以可以换不同的学习内容,比如,学习语法时间长了,可以试试听小故事,听累了,可以换成阅读,学习累了,就听听音乐,总之,用脑不能太过度,要适当放松。大夫接着又说,不少留学生有不吃早餐的习惯,这对身体很不好,因为上午人们工作和学习都比较忙,身体需要很多营养,长期不吃早饭,身体得不到足够的营养,慢慢地就会影响身体健康。

词语



- |          |                        |          |                       |
|----------|------------------------|----------|-----------------------|
| 1. 培训班   | péixùnbān (名)          | 13. 氧(气) | yǎng(qì) (名)          |
|          | training course        |          | oxygen (O)            |
| 2. 抓紧    | zhuājǐn (动)            | 14. 需要   | xūyào (动、名)           |
|          | to keep a firm grasp   |          | require; need         |
|          | on; to pay close at-   | 15. 超过   | chāoguò (动)           |
|          | tention to             |          | to exceed             |
| 3. 精神    | jīngshén (名)           | 16. 细胞   | xìbāo (名)             |
|          | spirit                 |          | cell                  |
| 4. 做梦    | zuò mèng (动)           | 17. 负担   | fùdān (动、名)           |
|          | to have a dream        |          | to bear (a burden);   |
| 5. 失眠    | shīmián (动)            |          | load                  |
|          | to suffer from insom-  | 18. 血液   | xuèyè (名)             |
|          | nia                    |          | blood                 |
| 6. 效果    | xiàoguǒ (名)            | 19. 缺氧   | quē yǎng (动)          |
|          | effect; result         |          | to lack oxygen        |
| 7. 疲劳    | píláo (形)              | 20. 敏感   | mǐngǎn (形)            |
|          | tired                  |          | sensitive             |
| 8. 安慰    | ānwèi (动)              | 21. 不足   | bùzú (形、动)            |
|          | to comfort             |          | insufficient; not to  |
| 9. 营养    | yíngyǎng (名)           |          | deserve               |
|          | nutrition              | 22. 补充   | bǔchōng (动)           |
| 10. 营养不良 | yíngyǎng bùliáng       |          | to replenish; to fill |
|          | malnutrition; dystro-  |          | up                    |
|          | phy                    | 23. 放松   | fàngsōng (动)          |
|          |                        |          | to relax              |
| 11. 体质   | tǐzhì (名)              | 24. 健康   | jiànkāng (名)          |
|          | physique; constitution |          | health                |
| 12. 供氧   | gōng yǎng (动)          |          |                       |
|          | oxygen-feeding         |          |                       |



## 词语扩展

增加营养 / 缺少营养 / 营养不良 / 营养过剩 / 很有营养 / 很讲究营养

抓紧时间 / 抓紧时机 / 抓紧机会

做了一个梦 / 做噩(è)梦 / 梦见 / 梦想 / 梦中

治疗效果 / 效果不错 / 这种药很有效

感到很疲劳 / 觉得疲劳时就该休息了 / 什么病也没有, 就是觉得疲劳

加强体质 / 马丁的体质不错 / 常常锻炼才能改善体质

氧气不足 / 缺氧 / 吸氧 / 参加有氧运动 / 跑步是有氧运动

需要什么 / 需要我做什么, 尽管说 / 这件事不需要再讨论了

他的成绩超过我了 / 玛丽跑得很快, 超过了前边的人

大脑细胞 / 肌肉细胞 / 皮肤细胞 / 器官由细胞构成 / 家庭是社会的细胞

负担很重 / 有家庭负担 / 负担减轻了 / 负担两个孩子的生活 / 精神负担很重



## 练习

## 一、根据课文内容判断正误

1. 约翰最近参加了汉语水平考试。 ( )
2. 由于没锻炼身体, 约翰最近常常失眠。 ( )
3. 大夫认为约翰觉得疲劳的主要原因是大脑缺氧。 ( )
4. 大脑的重量虽然只有身体的 1/40, 却要用去 1/4 的氧气。 ( )
5. 氧气是大脑细胞工作的能源。 ( )
6. 因为大脑需要的氧气最多, 所以细胞对缺氧最敏感。 ( )
7. 缺氧的早期表现只是记忆力减退。 ( )
8. 大夫觉得约翰感到疲乏, 说明他缺氧有较长时间了。 ( )

9. 大夫给约翰配了一些帮助睡觉的药。 ( )
10. 科学用脑是提高学习效果的好方法。 ( )

## 二、根据课文选择正确答案

- 约翰参加过几次 HSK 考试?  
A 很多次      B 两次      C 一次      D 没参加过
- 约翰为什么要参加 HSK 培训班?  
A 学费很便宜      B 他考得不好  
C 老师让他参加      D 这个培训班很好
- 参加培训班一个月以后, 约翰觉得身体怎么样?  
A 常常失眠      B 胃口不好      C 常常感冒      D 每天拉肚子
- 约翰觉得自己的学习效果怎么样?  
A 常常忘了课文内容      B 不会做课堂作业  
C 记不住学过的词语      D 不会回答老师的问题
- 大夫认为约翰疲劳的原因是什么?  
A 大脑缺少氧气      B 营养不够  
C 缺少体育锻炼      D 这些原因都是
- 什么是大脑工作时的能量?  
A 运动      B 氧气      C 粮食      D 蛋白质
- 我们的身体对氧气最敏感的部分是:  
A 血液      B 细胞      C 骨骼      D 大脑
- 当我们记忆力衰退、感到疲劳时, 说明什么?  
A 身体缺氧较长时间了      B 脑细胞不愿工作了  
C 身体需要锻炼了      D 需要去睡觉了
- 哪一项不是大夫对约翰提出的建议?  
A 学会科学用脑      B 养成吃早餐的习惯  
C 常去氧吧吸氧      D 让大脑适当放松
- 大夫认为长期不吃早餐对身体有什么坏处?  
A 跑步跑不快      B 影响记忆能力  
C 身体会缺氧      D 影响身体健康

## 三、选择对画线词语的正确解释

- 谁知才过了一个月, 约翰就感到精神非常紧张。  
A 谁知道    B 没想到    C 不知道    D 不了解
- 大夫答应帮他找找原因。  
A 回答    B 愿意    C 同意    D 可以
- 长时间学习, 身体对氧的需要增加了, 大脑用氧的数量大大超过平时。  
A 很大    B 数量增加很多    C 不如平时多    D 跟平时差不多
- 原来他有锻炼的习惯, 现在长时间不锻炼了。  
A 因为    B 开始    C 以前    D 真实的原因
- 大脑长时间工作, 得不到休息, 供氧不足。  
A 得到的氧气不够    B 呼吸的氧气不好  
C 大脑没有氧气    D 大脑供应氧气太少
- 但血液供应氧气的的能力却远不能满足脑细胞的需求。  
A 工作    B 要求    C 愿望    D 需要
- 头疼、失眠、记忆力减退都是缺氧的早期表现。  
A 最初的    B 很早    C 原来的    D 当初
- 由于大脑需要的氧气最多, 所以大脑对缺氧最敏感。  
A 反应最快    B 体会最深    C 最受伤害    D 最需要
- 大夫笑着说, 其实什么药也不用吃。应该学会科学用脑。  
A 像科学家一样    B 安排得很合理  
C 慢慢地用脑    D 不要太累
- 总之, 用脑不能太过度, 要适当放松。  
A 太厉害    B 太疲劳    C 程度太高    D 超过一定程度

## 四、选词填空

- 昨天我在公共汽车站\_\_\_\_\_了一个小偷。    (抓紧 抓住)
- 听说这种药治感冒\_\_\_\_\_很好。    (效果 效率)
- 他以前身体不太好, 后来常去锻炼, \_\_\_\_\_才慢慢变好了。    (体质 质量)

4. 麦克觉得自己汉语说得不太好, 准备再\_\_\_\_\_半年。  
(延期 延长)
5. 当大脑\_\_\_\_\_氧的时候, 人会感到疲劳。  
(缺 缺少)
6. 老人年纪大了, \_\_\_\_\_家人的照顾, 生活很困难。  
(缺 缺少)
7. 最近气温\_\_\_\_\_了很多, 很容易得感冒。  
(下降 退步)
8. 大夫说常吃\_\_\_\_\_药对身体不好。  
(失眠 安眠)
9. 现在我的汉语水平还\_\_\_\_\_高, 不能给你们翻译。  
(不足 不够)
10. 上午的考试太\_\_\_\_\_了, 现在休息一会儿,  
\_\_\_\_\_一下吧。  
(放松 紧张)

### 五、根据上下文意思选择合适的词语填空

人的大脑左右两半球有 1 的分工, 分别主管 2 不同的智力和技能活动。左半球主管人的数学、语言、逻辑、分析、写字等能力; 右半球主管人的想象、颜色、音乐、节奏以及所谓的无拘束的“胡思乱想”等能力。 3 人的大脑两半球发展是极不平衡的, 只有对大脑两半球中的“弱者”进行 4, 给以刺激并激励它经常使用, 5 使大脑的总能力大幅度提高。

人的智力的 6, 50%在4岁以前, 余下的30%是在4—8岁 7 获得的, 只有20%是在8岁以后完成的。可见, 在胎儿期和幼儿期对大脑的训练 8 十分重要的, 是 9 孩子今后聪明与否的关键阶段。

10 对儿童综合素质的培养主要在于训练他们左右脑协同发展的能力。

- |         |      |      |      |
|---------|------|------|------|
| 1. A 不同 | B 相同 | C 特别 | D 一样 |
| 2. A 过  | B 了  | C 着  | D 的  |
| 3. A 所有 | B 全部 | C 都  | D 全  |
| 4. A 保护 | B 训练 | C 关心 | D 教训 |
| 5. A 只能 | B 就能 | C 才能 | D 只要 |
| 6. A 收获 | B 得到 | C 摄取 | D 获得 |
| 7. A 中间 | B 之间 | C 以后 | D 后来 |
| 8. A 就  | B 更  | C 算  | D 是  |
| 9. A 决定 | B 造成 | C 解决 | D 产生 |
| 10. A 却 | B 是  | C 而  | D 则  |

## 六、讨论题

1. 你遇到过头疼、失眠、记忆力不好等现象吗? 后来你是怎么解决的?
2. 每次长时间学习后, 你常用什么方法让大脑放松? 效果好吗?
3. 简单介绍一下学习时大脑与氧气的关系。



### 快速 阅读 (一)

## 人类的“第二大脑”

越来越多的科学家认为, 人类除了大脑之外还有“第二大脑”, 那就是肚子。

一些科学家研究后认为, 人类的许多感觉和知觉都是从肚子里传出来的, 肚子里有一个非常复杂的神经网络。“第二大脑”又被称为“腹部大脑”, 它拥有大约 1000 亿个神经细胞。通过观察一个人的肚子, 我们就能够了解这个人的思想, 也就是说“人的很多决定是从肚子里作出的”。

科学家惊奇地发现, 胃肠道细胞的数量约有上亿个, 那么胃肠系统是怎么工作的呢? 原来, 胃肠系统之所以能独立地工作, 原因就在于它有自己的司令部——人体第二大脑。第二大脑的主要机能是监控胃部等的活动及消化过程, 观察食物特点、调节消化速度、加快或者放慢消化液的分泌。

十分有意思的是, 像大脑一样, 人体第二大脑也需要休息, 甚至进入梦境。当人精神紧张时, 第二大脑会像大脑一样分泌出专门的荷尔蒙。人会有一种“猫抓心”一样的感觉。当情况特别严重时, 还会出现拉肚子等现象。第二大脑的活动也会影响大脑的活动。比如, 第二大脑将消化不良的信号回送到大脑, 从而引起恶心、头痛或者其他不舒服的感觉。人体有时对一些物质产生过敏就是第二大脑作用于大脑的结果。

词语



- |       |             |        |                          |
|-------|-------------|--------|--------------------------|
| 1. 腹部 | fùbù (名)    | 5. 机能  | jīnéng (名)               |
|       | abdomen     |        | function                 |
| 2. 观察 | guānchá (动) | 6. 监控  | jiānkòng (动)             |
|       | to observe  |        | to supervise and control |
| 3. 胃  | wèi (名)     | 7. 分泌  | fēnmì (动)                |
|       | stomach     |        | to secrete               |
| 4. 肠  | cháng (名)   | 8. 猫抓心 | māo zhuā xīn             |
|       | intestine   |        | suffering                |

练习



一、根据短文内容选择正确答案

- 第二大脑在人的:
 

A 大脑      B 胸部      C 腹部      D 胃里
- 哪一项与科学家对人类第二大脑的研究结果不符?
 

A 许多感觉和知觉都是第二大脑作出的  
B 第二大脑是一个非常复杂的神经网络  
C 通过第二大脑能了解这个人的思想  
D 第二大脑主管人类的免疫系统
- 第二大脑的主要机能是:
 

A 了解大脑的想法      B 为大脑提供氧气  
C 监控胃的工作和消化      D 帮助大脑作出决定
- 十分有意思的是,人的第二大脑也会:
 

A 闹情绪      B 生气      C 罢工      D 做梦
- 当人有“猫抓心”的感觉时,说明:
 

A 精神太紧张了      B 心脏出问题了  
C 闹胃病了      D 大脑缺氧了



6. 当第二大脑将消化不良的信号回送到大脑时, 人会:  
 A 发烧拉肚子 B 恶心头痛 C 肌肉收缩 D 做噩梦
7. 人体有时对一些物质过敏, 是因为:  
 A 消化不良 B 情绪太紧张  
 C 大脑工作太累 D 第二大脑影响了大脑

## 二、回答问题

1. 科学家认为人类的许多感觉是从哪儿传出来的?
2. 人的第二大脑指的是什么? 有多少个神经细胞?
3. 人的第二大脑会生病吗? 科学家认为有些病症发生的原因是什么?

## (二)

# 人脑和电脑, 谁更聪明

有人曾预言电脑的能力将超过人类的大脑, 现在这个说法已经被证明是绝对错误的。研究人员首次计算出了人脑的记忆容量, 发现人脑在这方面的能力超过了所有的电脑。

《大脑与思维》杂志发表的文章称, 尽管最大的电脑的记忆容量是 1,000,000,000,000 个字节 (10 后面跟 11 个零), 但人脑的记忆容量却是 10 后面跟 8432 个零, 比电脑的记忆容量大得多。

人脑中神经元的数量大约是 1000 亿个, 许多分析家以这个作为根据提出了电脑不久将超过人脑的观点。但是, 研究人员运用一系列运算法则, 计算出了人脑的记忆容量, 他们发现人脑的不同神经网络具有极大的功能。

这项新发现可能会从此改变电脑设计者的思路。今后电脑的变化可能不只是增加字节, 而是模仿人脑, 更加注重神经网络。

## 练习



## 根据短文判断正误

1. 将来电脑的能力将超过人类的大脑。 ( )
2. 通过计算,发现人脑的记忆容量超过了所有的电脑。 ( )
3. 分析家发现电脑中有大约 1000 亿个神经元。 ( )
4. 研究人员是通过多种计算法则才算出了人脑的记忆容量。 ( )
5. 人脑的各个不同神经网络具有非常大的功能。 ( )
6. 这项新发现会使电脑设计者设计电脑的想法发生很大改变。 ( )
7. 作者认为要增加电脑的功能只要增加更多的字节就行了。 ( )
8. 以后的电脑会模仿人脑,具有类似人脑神经网络的功能。 ( )



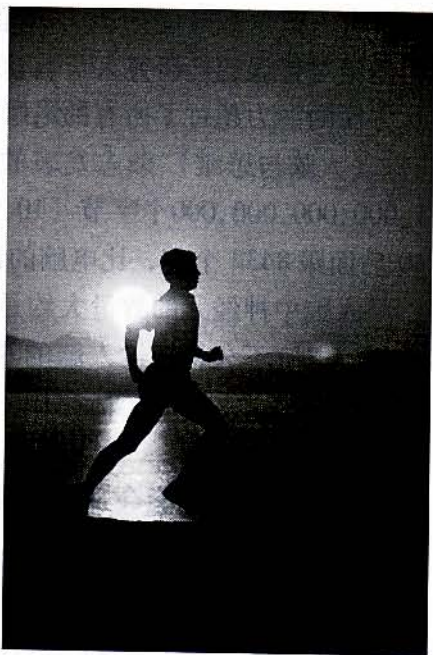
## 生活小常识

## 大脑累了跑跑步

你可能会有这样的亲身体会,当学习或用脑工作比较长的时间以后,常会感到头昏脑涨,注意力集中不起来,学过的东西常常会忘记,这是因为大脑感到疲劳了。

大脑感到疲劳时,有人用吸烟、休息或是睡觉的方法来调整,但吸烟会给大脑及身体健康带来严重的副作用。使大脑消除疲劳的较好方法还是运动,其中跑步最能消除大脑疲劳。

因为跑步是一种有氧运动,通过跑步,可以促进人体的血液循环,增加脑部的血液量,使脑细胞得到更多的氧气和营养物质,并能及时带走代谢废物和



二氧化碳,改善大脑内环境,增强大脑细胞的兴奋性,提高脑力。跑步可使机体充分地吸收和利用氧气,使血液和大脑组织中的氧气充足,从而增强脑力。跑步又是一种轻松快乐的健身方法,可使人的紧张情绪处于放松状态。

总之,大脑累了去跑步,有益于学习和工作。跑步可在室内原地跑,也可到空气新鲜的户外跑,一般保持中速,时间在15分钟左右。



## 词语

- |         |                 |        |               |
|---------|-----------------|--------|---------------|
| 1. 体验   | tǐyàn (动)       | 5. 副作用 | fùzuòyòng (名) |
|         | to experience   |        | side effect   |
| 2. 头昏脑涨 | tóuhūn-nǎozhàng | 6. 消除  | xiāochú (动)   |
|         | to feel dizzy   |        | to eliminate  |
| 3. 调整   | tiáozhěng (动)   | 7. 代谢  | dàixiè (动)    |
|         | to adjust       |        | to metabolize |
| 4. 严重   | yánzhòng (形)    | 8. 废物  | fèiwù (名)     |
|         | serious         |        | waste         |



## 练习

## 根据短文判断正误

- 长时间用脑后,大脑会感到疲劳。( )
- 当大脑感到疲劳时,吸烟、睡觉都是比较好的休息方法。( )
- 有氧运动能促进人体的血液循环,使人体获得更多的氧气。( )
- 跑步时,脑细胞获得了充足的氧气和营养物质,从而改善了脑力。( )
- 跑步可以使人的肌体和器官组织都处于放松状态。( )
- 最好到空气新鲜的户外跑步才有效。( )
- 跑步时可采用中等速度,时间为15分钟左右。( )

## 第四课 通读



# 怎样克服疲劳

字数：900 字

阅读时间：12 分钟



### 阅读提示

许丽是做什么工作的？她为什么感到特别疲劳？当人感到特别疲劳的时候，该怎么办？现代人在营养方面存在哪些不正确的做法？城市里的人身体里缺少哪种元素？如何补充？睡眠专家为什么反对人们睡懒觉？

许丽是一位白领女性，在一家广告公司工作。广告公司平时不太忙，但是客户如果有比较紧急的广告时，他们就得没日没夜地赶任务。最近熬夜做完了一个广告后，许丽觉得特别疲劳，虽然休息了几天，疲劳的感觉还是照旧。家里人都劝她去看看医生，也许医生的建议会对她有帮助。

医生给许丽做了全面的身体检查，但是没有查出她有什么病。大夫认为许丽的疲劳，可能跟她最近一段时间工作太紧张，常常熬夜有关。医学上这种病叫做慢性疲劳症。许多人在经历过一段时间的紧张工作或学习后，都会感到特别疲劳，有的人甚至长期有疲劳的感觉，但到医院检查却又查不出什么问题。

如果是一般性的疲劳，睡一觉就会自动消退，病人

不用大惊小怪。如果是怎么休息也不见好转的疲劳,就要引起注意。可以先检查一下自己的生活方式:每天的营养够不够?经常熬夜吗?每天参加运动了吗?压力大不大?

据科学家研究,患了慢性疲劳症的患者常常感到疲劳、发热、肌肉酸疼、精神无法集中等。据统计,20—50岁的女性得这种病的比例最高。科学家认为,有三分之一的疲劳症患者是由于他们身体内部的其他疾病引起的。

那么,得了这种慢性疲劳症,应该怎么治疗呢?专家认为,慢性疲劳症是一种生活方式病,患者可以通过以下几种办法来改善体质。

第一,加强营养。中国有句俗语:人是铁,饭是钢。意思是,营养对身体很重要,只有获得充足的营养,人才会有充沛的精力。人体需要那些营养呢?糖、蛋白质、脂肪类、矿物质、维生素等都是人体必需的营养物质。现代人对营养有两种不正确的做法,有的人吃得太多,使体内营养和热量过剩,另一种人为了减肥,造成体内营养不足。

由于粮食的精加工越来越细,生活在城市里的人体内普遍缺少一种健康元素——镁,镁能直接影响人体的精力,体内缺少镁,人就会感到非常疲劳。其实多吃些粗粮就是镁的最好来源。

第二,要养成良好的生活习惯。良好的生活习惯是身体健康的保证。每个人都有自己的生物钟,它确定我们什么时候入睡,什么时候醒来,所以最好都在同一时间睡觉,同一时间起床,所有的睡眠专家都反对睡懒觉,因为打乱了人体的生物钟,你就会感到十分疲劳。

第三,适当参加运动。适当运动是减少疲劳的有效方法。有条件的話,可以参加一些有氧运动,如散步、慢跑、骑自行车等。



## 词语

- |       |                               |         |  |
|-------|-------------------------------|---------|--|
| 1. 白领 | báilǐng (名)<br>white collar   | 4. 没日没夜 | méirì méiyè<br>day and night           |
| 2. 广告 | guǎnggào (名)<br>advertisement | 5. 熬夜   | áo yè (动)<br>to stay up late           |
| 3. 客户 | kèhù (名)<br>customer          | 6. 甚至   | shènzhì (连、副)<br>so much so that; even |

- |         |                 |   |         |                |                              |
|---------|-----------------|---|---------|----------------|------------------------------|
| 7. 自动   | zìdòng (形)      | automatic   | 20. 蛋白质 | dànbáizhì (名)  | protein                      |
| 8. 消退   | xiāotuì (动)     | to vanish; to disappear                           | 21. 脂肪  | zhīfáng (名)    | fat                          |
| 9. 大惊小怪 | dàjīng-xiǎoguài | to be surprised                                   | 22. 矿物质 | kuàngwùzhì (名) | mineral; mineral substance   |
| 10. 好转  | hǎozhuǎn (动)    | to turn for the better; to take a favourable turn | 23. 维生素 | wéishēngsù (名) | vitamin                      |
| 11. 患   | huàn (动)        | to suffer from                                    | 24. 过剩  | guòshèng (动)   | to excess; to surplus        |
| 患者      | huànzhě (名)     | sufferer; patient                                 | 25. 减肥  | jiǎnféi (动)    | to lose weight; to slim      |
| 12. 酸疼  | suānténg (动)    | to ache   | 26. 元素  | yuánsù (名)     | element                      |
| 13. 比例  | bǐlì (名)        | proportion; scale                                 | 27. 镁   | měi (名)        | Mg                           |
| 14. 引起  | yǐnqǐ (动)       | to give rise to; to lead to                       | 28. 粗粮  | cūliáng (名)    | coarse food grains           |
| 15. 改善  | gǎishàn (动)     | to improve; ameliorate                            | 29. 来源  | láiyuán (名)    | source; origin               |
| 16. 加强  | jiāqiáng (动)    | to strengthen                                     | 30. 保证  | bǎozhèng (名)   | pledge; guarantee; assurance |
| 17. 充足  | chōngzú (形)     | adequate; sufficient                              | 31. 懒觉  | lǎnjiào (名)    | a long sleep                 |
| 18. 充沛  | chōngpèi (形)    | plentiful; abundant                               | 32. 打乱  | dǎluàn (动)     | to throw into confusion      |
| 19. 精力  | jīnglì (名)      | energy; vigour;                                   |         |                |                              |



## 词语扩展

白领女性 / 年轻女性 / 办公室女性  
 赶路 / 赶作业 / 赶任务 / 没日没夜地赶活儿  
 很疲劳 / 感到特别疲劳 / 疲劳过度  
 熬汤 / 熬粥 / 熬夜 / 因为熬夜累病了  
 慢性病 / 慢性胃炎 / 慢性肝炎 / 慢性疲劳症  
 我的钥匙不见了 / 他的病不见好转 / 天黑了也不见孩子回来  
 引起疾病 / 引起感冒 / 引起误会 / 引起矛盾  
 保持良好的生活习惯 / 保持良好的人际关系 / 我们一直保持联系  
 获得营养 / 获得了第一名 / 获得了成功  
 足够的营养 / 足够的资金 / 足够的钱 / 足够的时间  
 营养过剩 / 营养不足 / 营养不良 / 没有营养 / 这种食品缺少营养



## 练习

## 一、根据课文判断正误

1. 由于最近任务很忙, 许丽觉得很疲劳。 ( )
2. 休息了几天后, 许丽觉得身体情况有了好转。 ( )
3. 经过检查后, 大夫觉得许丽的身体器官没有病。 ( )
4. 慢性疲劳症是一种生活方式病。 ( )
5. 得慢性疲劳症的都是女性。 ( )
6. 大约三分之一的慢性疲劳症是因为患者缺乏体育锻炼。 ( )
7. 慢性疲劳症可以通过运动、营养和保持良好的生活习惯治好。 ( )
8. 体内缺少镁, 人会感到很疲劳。 ( )
9. 生活在城市里的人都存在营养过剩的问题。 ( )
10. 打乱了体内生物钟, 人就会得病。 ( )

## 二、根据课文选择正确答案

- 许丽的工作有什么特点?
  - 劳动量很大
  - 忙的时候要熬夜
  - 每天都熬夜赶任务
  - 白天不太忙
- 大夫认为许丽的情况跟什么有关?
  - 经常失眠
  - 不按时进餐
  - 最近工作太紧张
  - 身体缺乏营养
- 慢性疲劳症是一种什么病?
  - 生活方式病
  - 心理疾病
  - 传染病
  - 情绪疾病
- 慢性疲劳症跟一般性的疲劳有什么不同?
  - 需要休息的时间更长
  - 无论怎么休息都没有好转
  - 需要进行心理治疗
  - 睡一觉疲劳就消失了
- 哪一项不是引起慢性疲劳症的因素?
  - 经常熬夜
  - 体内原来有病
  - 工作太紧张
  - 神经受到刺激
- 怎样避免慢性疲劳症对人体的伤害?
  - 患者应多参加体育运动
  - 按时去医院听取医生的建议
  - 通过运动、营养和改变生活习惯
  - 注意营养并保持乐观的情绪
- 为什么城市里的人体内普遍缺少镁元素?
  - 有的人常常减肥
  - 很多人营养不够
  - 工作压力太大
  - 粮食加工太细
- 怎样才能使体内有足够的镁元素?
  - 多吃粗粮
  - 吃含镁的药片
  - 补充维生素
  - 多参加运动
- 良好的生活习惯:
  - 能使自己的心情很愉快
  - 是健康身体的保证
  - 才能搞好跟别人的关系
  - 是工作成功的条件
- 为什么睡眠专家都反对人们睡懒觉?



- A 会养成不好的习惯  
B 很容易得疲劳综合症  
C 会打乱人体生物钟  
D 长时间睡觉会营养不良

### 三、选择对画线词语的正确解释

- 客户有比较紧急的广告时, 他们就得没日没夜地赶任务。  
A 没有白天没有黑夜  
B 不知道是什么时间  
C 不分白天和夜晚  
D 既不是白天也不是夜里
- 虽然休息了几天, 但疲劳的感觉还是照旧。  
A 按照  
B 照顾  
C 跟旧的一样  
D 跟以前一样
- 如果是一般性的疲劳, 睡一觉就会自动消退, 病人不用大惊小怪。  
A 吃惊  
B 害怕  
C 奇怪  
D 担心
- 如果是怎么休息也不见好转的疲劳, 就要引起注意。  
A 看不见  
B 没有恢复  
C 不转变  
D 有一点儿变化
- 中国有句俗话: 人是铁, 饭是钢。  
A 人和饭一样重要  
B 对人来说, 营养很重要  
C 吃饭是最重要的  
D 人和饭的关系好像铁和钢一样
- 有的人因为吃得太多, 使体内营养和热量过剩。  
A 太多了  
B 剩下了  
C 丢了  
D 浪费了
- 另一种人为了减肥, 造成体内营养不足。  
A 不良  
B 不够  
C 不能用  
D 质量很差
- 由于粮食的精加工越来越细, 城市里的人体内普遍缺少一种健康元素: 镁。  
A 都  
B 有的  
C 只是  
D 差不多
- 其实多吃些粗粮就是镁的最好来源。  
A 方法  
B 地方  
C 补充  
D 供应
- 有条件的话, 可以参加一些有氧活动, 如散步、慢跑、骑自行车等。  
A 在有氧气的环境运动  
B 到氧气丰富的地方  
C 在运动时呼吸氧气  
D 能获得氧气的运动

## 四、选词填空

1. 昨天她早早地就睡下了,今天好多了,累的感觉差不多\_\_\_\_\_了。(消退 消除)
2. 由于他最近\_\_\_\_\_地工作,所以累病了。(一天到晚 没日没夜)
3. 我觉得玛丽的\_\_\_\_\_不错,骑自行车去又快又方便。(意见 建议)
4. 记得刚到学校的时候,是外事处的老师\_\_\_\_\_我们的。(接待 招待)
5. 你别\_\_\_\_\_的,他只是有点儿感冒。(害怕 大惊小怪)
6. 长期患慢性疲劳症会影响健康,我们要\_\_\_\_\_这个问题。(注意 重视)
7. 因为他还不了解中国文化,才\_\_\_\_\_了对方的误会。(引起 产生)
8. 今天我\_\_\_\_\_食堂的时候,看见玛丽正在里边吃饭。(通过 经过)
9. 每个人都应该养成\_\_\_\_\_的生活习惯。(优秀 良好)
10. 他看见那辆车闯红灯,马上停车,才\_\_\_\_\_了一起交通事故。(免得 避免)

## 五、根据上下文的意思选择合适的词语填空

很多人有这样的 1, 一些平时弄不懂的问题在睡了一个好觉之后就轻松地弄懂了。科学家的最新研究为这种体验提供了科学 2。

英国的《自然》杂志发表了科学家的这一最新研究 3。科学家对 66 位志愿者进行了研究,让他们 4 某一类智力测试题。完成这类测试题时有一个窍门,如果试验者发现了这个窍门,他们解答的速度则会大大 5。


科学家先让试验者接受测试和训练, 6 把他们分成两组,一组睡觉,另一组不睡觉。8 小时后 7 让这两组试验者接受测试。结果,睡觉的一组有 60% 的人发现了这个窍门,而不睡觉的一组 8 20% 的人发现了这个窍门。

根据这个试验结果,科学家 9, 睡眠有助于人的创造性思维。他们推测,人脑在睡眠的时候可能会对存储在大脑里的信息进行处理加工,帮助大脑 10 了难题。

- |          |      |      |      |
|----------|------|------|------|
| 1. A 体验  | B 经验 | C 想法 | D 看法 |
| 2. A 理论  | B 道理 | C 依据 | D 结果 |
| 3. A 成绩  | B 成就 | C 后果 | D 成果 |
| 4. A 解开  | B 解答 | C 书写 | D 思考 |
| 5. A 提高  | B 加强 | C 增加 | D 减少 |
| 6. A 以后  | B 后来 | C 之后 | D 然后 |
| 7. A 更   | B 则  | C 再  | D 只  |
| 8. A 竟然  | B 只要 | C 尽管 | D 只有 |
| 9. A 想   | B 以为 | C 认为 | D 考虑 |
| 10. A 解放 | B 解除 | C 了解 | D 做  |

## 六、讨论题

1. 慢性疲劳症跟一般性疲劳有什么不同?
2. 请说一说造成慢性疲劳症的几个原因。
3. 为什么睡眠专家都反对人们睡懒觉?



### 快速 阅读

## “星期一”现象

李华在家里轻轻松松休息了两天,原以为可以用充沛的精力去对付期中考试了,没想到星期上课的时候,他觉得胸闷气短,还有点儿要呕吐的感觉,他只好马上请了假去医院看病。

内科医生给他进行了检查后,非常认真地告诉他,他是因为经过了双休日的休闲后,重新回到紧张的学习生活产生的心理压力才出现了以上的情况。如果病症严重的话,还会产生类似心脏病的现象。

医学上把这种症状称为“星期一现象”,为什么会发生这种现象呢?

原来人们经过了一个星期的紧张工作或学习后, 很多人喜欢在星期五晚上痛痛快快地玩儿一下, 有的年轻人甚至整夜不睡, 对身体健康带来一定的不利影响; 也有的干脆利用双休日把平时没时间做的事, 比如打扫卫生啊、购物啊等等都在这两天集中干完了。

经过双休日这样紧张的安排, 不少人不仅没有好好休息, 反而觉得比上班还要累, 加上星期一马上又要投入到紧张的学习或工作中去, 无形之中又增加了心理压力。

消除“星期一现象”, 要从生活上的小事做起。首先要消除心理压力, 要以轻松的态度来对待工作和学习。把星期一上班或上学当做美好生活的开始, 用平常心来对待一周的工作学习。第二, 要做到劳逸结合, 即使是在双休日, 也要注意不要玩得太累太疲劳。第三是要有合理的饮食, 保证营养。

内科医生提醒人们, 如果出现了“星期一现象”, 应及时到医院去检查, 进行有效的治疗, 千万不要拖延病情, 不当回事。

词语



- |         |   |         |   |
|---------|---|---------|---|
| 1. 胸闷气短 | xiōngmèn qìduǎn<br>oppressed feeling in<br>the chest and short-<br>ness of breath | 5. 无形之中 | wúxíng zhī zhōng<br>imperceptibly                               |
| 2. 呕吐   | ǒutù (动)<br>to vomit; to throw up   | 6. 劳逸结合 | láo-yì jiéhé<br>to strike a balance<br>between work and<br>rest |
| 3. 休闲   | xiūxián (动)<br>to have leisure  | 7. 即使   | jíshǐ (连)<br>even if; even though                               |
| 4. 痛痛快快 | tòngtong kuāikuāi<br>to one's heart's con-<br>tent                                | 8. 拖延   | tuōyán (动)<br>to delay; to procrasti-<br>nate; to put off       |



## 练习

## 一、根据短文判断正误

1. 李华可能得了感冒, 他觉得胸闷气短, 还有点儿要呕吐的样子。 ( )
2. “星期一现象”如果严重的话, 跟心脏病一样很危险。 ( )
3. “星期一现象”是由于心理压力引起的。 ( )
4. 有的人把平时没时间做的事都在双休日干完了, 所以很累。 ( )
5. 经过双休日紧张的安排, 不少人觉得比上班还要累。 ( )
6. 消除“星期一现象”, 要从生活上的小事做起。首先要消除心理压力。 ( )
7. 在双休日要保证休息好, 最好别出去玩儿。 ( )
8. 合理的饮食能避免出现“星期一现象”。 ( )
9. 如果出现了“星期一现象”, 应马上回家休息。 ( )
10. “星期一现象”是一种生活方式病。 ( )

## 二、回答问题

1. “星期一”现象是一种什么病? 你遇到过“星期一”现象吗?
2. 怎么避免“星期一”现象?
3. 大夫认为发生了“星期一”现象应该怎么做?



## 生活小常识

## 怎样吃才不会发胖

吃饭的时候, 按照怎样的顺序吃, 才能使我们既吃到美味, 又不会发胖呢? 营养学家认为, 就餐时应注意进食的顺序, 也就是说, 什么东

西先吃,什么东西后吃很有讲究,正确的就餐顺序对减肥大有帮助。

比如,用餐前你可以先喝一杯水,然后吃适量的蛋白质食物,如肉、鱼、鸡蛋等。接着吃脂肪类食物和蔬菜、水果,最后才吃淀粉类的主食,如米饭、面包、马铃薯等。蛋白质对减肥者的营养起着很重要的作用,如果蛋白质摄入不足,则人体肌肉、内脏会逐渐分解消失,对健康不利,所以一定要保证有足够的蛋白质。

脂肪让人有饱的感觉,可以减轻饥饿感,而且脂肪不会刺激胰岛素分泌,而胰岛素是一种增胖荷尔蒙,所以进餐时脂肪应排在第二位。为什么最后才吃米饭、面包等主食呢?主要是为了防止吃太多的主食,否则会导致胰岛素浓度上升,影响减肥效果。

所以正确的就餐顺序应是:水——蛋白质——脂肪、蔬菜、水果——淀粉类主食。



## 词语

- |        |                 |        |                             |
|--------|-----------------|--------|-----------------------------|
| 1. 顺序  | shùnxù (名)      | 6. 摄入  | shèrù (动)                   |
|        | order; sequence |        | to absorb                   |
| 2. 美味  | měiwèi (名)      | 7. 刺激  | cìjī (动)                    |
|        | delicious food  |        | to stimulate                |
| 3. 蛋白质 | dànbáizhì (名)   | 8. 胰岛素 | yídǎosù (名)                 |
|        | protein         |        | insulin                     |
| 4. 脂肪  | zhīfáng (名)     | 9. 主食  | zhǔshí (名)                  |
|        | fat             |        | staple food; principal food |
| 5. 淀粉  | diànfěn (名)     |        |                             |
|        | starch; amyllum |        |                             |



## 练习

## 读后选择正确答案

1. 营养学家认为,对减肥有帮助的做法是:
  - A 不吃淀粉类食品
  - B 安排好就餐时的顺序
  - C 多吃蔬菜少吃肉
  - D 少吃脂肪类食物
2. 如果你不想让自己发胖,应该:
  - A 用餐时只喝一杯水
  - B 要最后吃主食
  - C 多吃蛋白质
  - D 少吃有脂肪的食品
3. 多吃淀粉类的主食:
  - A 会影响减肥效果
  - B 不容易被身体吸收
  - C 会降低胰岛素浓度
  - D 使人有太饱的感觉
4. 蛋白质对减肥者的营养很重要,如果蛋白质摄入不足,会:
  - A 感到很饿
  - B 影响情绪
  - C 没有力气
  - D 肌肉和内脏会分解消失
5. 哪一项不是脂肪的功能?
  - A 有明显的吃饱的感觉
  - B 可以减轻饥饿感
  - C 多吃可增加身体活力
  - D 不会刺激增胖荷尔蒙
6. 吃以下食品时,正确的进食顺序是:
  - A 矿泉水、面包、西红柿、烤鸭
  - B 香蕉、鸡肉、面包、水
  - C 水、糖醋鱼、青菜、米饭
  - D 西红柿炒鸡蛋、面条、水、苹果

## 第五课


## 通读



## 笑在医学上的应用

字数: 850 字

阅读时间: 10.5 分钟



 阅读提示

乐观使人年轻、  
忧愁使人变老的科学  
依据是什么? 笑对人  
体有什么好处?

中国有句俗语: “笑一笑, 十年少; 愁一愁, 白了头。” 意思是说, 乐观的情绪能使人变得年轻, 而经常担忧发愁的人容易变老。现代科学的研究成果也已经证明了这些观点。

那么乐观使人变得年轻、忧愁使人变老的科学根据是什么呢? 原来, 当人遇到不顺心的事、着急生气的时候, 情绪会变得很低落, 这时体内会分泌出许多压力荷尔蒙。这些压力荷尔蒙使人的心跳加快, 大脑活动变得非常剧烈, 比如当一个人没有及时赶上飞机, 或者被老板“炒了鱿鱼”, 丢了工作, 或者受到了上司的批评等等, 这时体内超量的压力荷尔蒙会压抑人们的免疫系统,



使免疫系统无法正常地工作，人的抵抗力下降，就容易得病。与此相反，“笑”却可以增强我们的免疫系统，帮助我们抵抗疾病。

为了证明这些，科学家分别找了一些试验者，他们让一部分试验者看比较有趣的喜剧，让另一部分试验者听演讲。试验的结果显示，看喜剧的试验者，他们血液中的压力荷尔蒙有下降的趋势。而只是静坐在房间里听演讲的试验者，他们体内的压力荷尔蒙没有变化。另外，科学家还发现，看喜剧的试验者，他们唾液里的抗体明显增加了，而听演讲的试验者却没有这种变化。

为什么笑对人体有这么大的影响呢？科学家认为，人笑的时候，肌肉系统、呼吸系统以及神经系统都跟着运动了，尤其是当一个人大笑时，脉搏跳动的次数增加，血液循环速度也加快了，所以开心地笑过以后，人会觉得心情比笑以前放松了很多。因此我们可以这么说：笑能促进人体器官，特别是大脑和内分泌系统的功能。一个经常高兴地大笑的人会觉得心情轻松平静，这就是笑可以预防许多疾病，尤其是预防心脏病的原因。

笑不但对健康有益，而且也有助于我们搞好与他人的关系。因为一个心情愉快、有幽默感的人一定会友善地对待别人，总会受到别人的欢迎，他的周围也一定会有不少朋友。

由于笑对人体健康有如此多的好处，笑已经作为一种医疗手段，被越来越多地应用到对疾病的治疗方面。为了拥有健康的身体，让我们经常保持乐观的情绪吧！



## 词语

- |        |               |                         |
|--------|---------------|-------------------------|
| 1. 愁   | chóu (动)      | to worry; to be anxious |
| 2. 乐观  | lèguān (形)    | optimistic; hopeful     |
| 3. 情绪  | qíngxù (名)    | morale; feeling         |
| 4. 担忧  | dānyōu (动)    |                         |
| 5. 分泌  | fēnmì (动)     | to secrete              |
| 6. 压力  | yālì (名)      | pressure                |
| 7. 荷尔蒙 | hé'ěrméng (名) | hormone                 |

- |          |                        |                        |
|----------|------------------------|------------------------|
| 8. 剧烈    | jùliè (形)              | muscle                 |
|          | violent; acute; severe | 21. 呼吸                 |
| 9. 炒鱿鱼   | chǎo yóuyú             | hūxī (动)               |
|          | give sb. the sack      | to breathe; to respire |
| 10. 压抑   | yāyì (动、形)             | 22. 神经系统               |
|          | to constrain; de-      | shénjīng xìtǒng        |
|          | pressed                | nervous system         |
| 11. 免疫系统 | miǎnyì xìtǒng          | 23. 脉搏                 |
|          | immune system          | màibó (名)              |
| 12. 抵抗   | dǐkàng (动)             | pulse                  |
|          | to resist; to stand up | 24. 跳动                 |
|          | to                     | tiàodòng (动)           |
| 13. 喜剧   | xǐjù (名)               | to beat                |
|          | comedy                 | 25. 循环                 |
| 14. 演讲   | yǎnjiǎng (动)           | xúnhuán (动)            |
|          | to give a lecture; to  | to circulate           |
|          | make a speech          | 26. 速度                 |
| 15. 血液   | xuèyè (名)              | sùdù (名)               |
|          | blood                  | speed                  |
| 16. 趋势   | qūshì (名)              | 27. 放松                 |
|          | trend; tendency        | fàngsōng (动)           |
| 17. 唾液   | tuòyè (名)              | to relax; to slacken;  |
|          | saliva                 | to loosen              |
| 18. 抗体   | kàngtǐ (名)             | 28. 促进                 |
|          | antibody               | cùjìn (动)              |
| 19. 明显   | míngxiǎn (形)           | to promote; to ad-     |
|          | clear                  | vance; to accelerate   |
| 20. 肌肉   | jīròu (名)              | 29. 器官                 |
|          |                        | qìguān (名)             |
|          |                        | organ; apparatus       |
|          |                        | 30. 功能                 |
|          |                        | gōngnéng (名)           |
|          |                        | function               |
|          |                        | 31. 幽默感                |
|          |                        | yōumògǎn (名)           |
|          |                        | sense of humour        |
|          |                        | 32. 拥有                 |
|          |                        | yōngyǒu (动)            |
|          |                        | to possess; to have;   |
|          |                        | to own                 |



## 词语扩展

科学根据 / 科学观点 / 科学研究 / 科学技术 / 科学用脑

情绪很低落 / 情绪很高涨 / 情绪很激动

被炒了鱿鱼 / 丢了工作 / 丢了饭碗 / 被老板开除了

免疫系统 / 消化系统 / 呼吸系统 / 神经系统

抵抗疾病 / 抵抗力 / 抵抗力很强 / 抵抗敌人

喜剧 / 悲剧 / 剧本 / 剧场

演讲 / 演说 / 演出 / 演员

血液 / 血压 / 血管 / 血液循环

促进友谊 / 促进交流 / 促进生产

发音器官 / 人体器官 / 器官移植

说话很幽默 / 很有幽默感 / 为人很幽默



## 练习

## 一、根据课文判断正误

1. “笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”这句话劝告人们应该乐观。 ( )
2. 当一个人忧愁、情绪低落的时候，体内会产生压力荷尔蒙。 ( )
3. 压力荷尔蒙虽然使人有压力，但也能使人增加工作的动力。 ( )
4. 如果体内有超量的压力荷尔蒙，人就容易得病。 ( )
5. 无论是看喜剧还是听演讲，试验者的压力荷尔蒙都有变化。 ( )
6. 听完演讲后，试验者体内的压力荷尔蒙消失了。 ( )
7. 笑会促进人的肌肉、呼吸、神经等系统跟着运动。 ( )
8. 大笑时，人的心跳减慢，血压下降，所以人觉得放松了很多。 ( )

9. 笑对心脏病有预防作用。 ( )
10. 经常大笑的人一般不得病。 ( )

## 二、根据课文选择正确答案

- 乐观使人年轻、忧愁使人变老的科学根据是：
  - 笑能使人增强抵抗力
  - 笑的时候皮肤很年轻
  - 经常笑食欲很好
  - 使人的新陈代谢减慢
- 被老板“炒了鱿鱼”的意思是：
  - 被老板批评了
  - 跟老板吵架了
  - 跟老板关系不好
  - 老板不用他了
- 一个人如果常受到上司的批评，会怎么样？
  - 更勤奋地工作
  - 把自己关在家里
  - 很容易得病
  - 对社会有危险
- 根据本文，压力荷尔蒙会损害人体健康的原因是什么？
  - 人会感到情绪很不好
  - 人的免疫系统受压抑
  - 容易跟上司发生矛盾
  - 工作积极性下降
- 科学家发现，看完喜剧的试验者：
  - 变得很喜欢笑
  - 工作能力比以前强了
  - 唾液里的抗体增加了
  - 身体变得更健康了
- 一个人大笑以后会感到怎么样？
  - 好像锻炼了身体
  - 睡眠情况改善了
  - 不再怕被炒鱿鱼
  - 心情好了很多
- 哪一项不是笑给身体带来的影响？
  - 肌肉系统随着笑声运动
  - 工作效率提高了很多
  - 压力比笑以前少了
  - 血液流动速度加快
- 笑对人体哪部分的功能有促进作用？
  - 肌肉
  - 皮肤
  - 大脑
  - 骨骼
- 笑可以预防许多疾病的原因是：
  - 常笑的人心情很轻松平静
  - 使人去掉了工作上的压力
  - 笑能医治免疫系统疾病
  - 笑了以后就没有烦恼了

10. 一个幽默的人容易跟别人搞好关系的原因是:
- A 容易跟别人相处                      B 常常帮助别人  
C 喜欢说笑话                              D 工作能力很强

### 三、选择对画线词语的正确解释

- 科学研究证明, 那些经常担忧发愁的人容易变老。  
A 生气              B 愤怒              C 担心              D 难过
- 最近王兰遇到了许多不顺心的事, 常常吃不下饭, 睡不着觉。  
A 顺便              B 不合心意              C 不愉快              D 不顺利
- 这次高考成绩很不理想, 所以小明情绪很低落。  
A 丢失              B 落后              C 不正常              D 下降
- 当一个人遇到巨大的压力时, 体内就会产生超量的压力荷尔蒙。  
A 数量超过平时                      B 超过身体重量  
C 超过一点儿                          D 不需要的
- 人担心忧愁时容易生病, 与此相反, 笑却可以增强我们的免疫系统。  
A 跟那人不一样                      B 跟那种病不一样  
C 跟这儿不一样                      D 跟这种情况不一样
- 试验的结果显示, 看喜剧的试验者, 他们的压力荷尔蒙下降了。  
A 告诉              B 介绍              C 表明              D 清楚地表现出
- 笑不但对健康有益, 而且也有助于我们搞好与他人的关系。  
A 有帮助              B 有好处              C 有用处              D 有效果
- 从另一方面看, 笑口常开的人比较容易搞好与他人的关系。  
A 做                  B 团结                  C 处理                  D 修理
- 有幽默感的人因为心情总是很愉快, 所以对别人也很友善。  
A 友谊              B 好心              C 善良              D 友好善良
- 由于笑对人体健康有如此多的好处, 目前已被广泛地应用到医学上。  
A 比如              B 这么              C 如果              D 因此

## 四、选词填空

1. 他刚被老板炒了鱿鱼, 所以\_\_\_\_\_很不好。(性格 情绪)
2. 那辆旅游车发生了车祸, 有些旅客的伤势非常\_\_\_\_\_. (危急 危险)
3. 我可以\_\_\_\_\_, 他刚才说的都是事实。(证明 说明)
4. 比赛时, 跑完第一圈后, 他的速度明显\_\_\_\_\_了。(加快 增加)
5. 几十年来, 他一直\_\_\_\_\_饭后散步的习惯。(保持 坚持)
6. \_\_\_\_\_服用维生素也会损害身体健康。(超量 超过)
7. 这种从超市买回来的熟肉, 最好回家\_\_\_\_\_一下再吃。(处理 修理)
8. 既然这样做不利于健康, 你为什么不\_\_\_\_\_一下生活习惯呢?(变化 改变)
9. 这种文化交流\_\_\_\_\_了两国人民的了解和友谊。(促进 促使)
10. 保持乐观的情绪对提高身体器官的\_\_\_\_\_有很大好处。(能力 功能)

## 五、根据上下文的意思选择合适的词语填空

俗话说: “一日之计在于晨”。大部分人都习惯于早晨锻炼, 认为这能振奋精神。然而, 医学保健专家 1 认为, 傍晚锻炼对人体也大有好处。因为人体的各种活动都受“生物钟”的控制, 在一天 24 小时内, 人体力的最高点和最低点都有一定的 2, 而体力发挥到最高点的时间, 3 是在傍晚, 这时, 人体的反应能力及适应能力都 4 最高峰, 心率及血压的上升率也最为平稳, 在这段时间内锻炼, 引起心跳加速及血压上升的可能性较低, 对健康 5。研究还认为, 傍晚运动 6 睡眠时间较短, 运动所产生的疲劳能促使人较快入睡。

傍晚锻炼 7 适合脑力劳动者。经过一天的脑力劳动, 大脑还处于紧张状态之中。在晚餐半小时后 8 一个比较安静的地方散散步, 伸伸腰, 放松一下精神, 既能 9 思维变得清新, 又能改善睡眠状态, 可以说 10 的好事。

- |          |       |       |       |
|----------|-------|-------|-------|
| 1. A 就   | B 却   | C 更   | D 才   |
| 2. A 规律性 | B 特殊性 | C 时间性 | D 生物钟 |
| 3. A 比如  | B 应该  | C 少数  | D 多数  |
| 4. A 上升  | B 实现  | C 达到  | D 到达  |

- |            |        |      |      |
|------------|--------|------|------|
| 5. A 无害    | B 有益   | C 有害 | D 好处 |
| 6. A 离开    | B 分开   | C 距离 | D 到达 |
| 7. A 只     | B 更    | C 能  | D 会  |
| 8. A 选择    | B 遇到   | C 知道 | D 发现 |
| 9. A 把     | B 被    | C 叫  | D 使  |
| 10. A 千年难逢 | B 一举成名 |      |      |
| C 一举两得     | D 一本万利 |      |      |

## 六、讨论题

1. 忧愁使人变老的科学依据是什么?
2. 体内超量的压力荷尔蒙对身体有什么危害?
3. 经常看一些有趣的文艺节目对人体有什么好处?
4. 为什么有幽默感的人比较容易跟别人搞好关系?



### 快速 阅读

## 压力和健康

有一些 25 岁到 40 岁的拥有高学历的正常成年人常会突然得一种奇怪的病:没有任何病理变化,也没有任何器质性改变,却感到恶心、呕吐、神经衰弱、精神疲惫等症状。有关专家认为,这是一种由压力引起的心理疾病,叫信息焦虑综合征。

信息焦虑综合征,又叫做知识焦虑综合征。最早是香港中文大学医学部的孙彼得教授提出的。他发现在这个信息爆炸的时代,人们每天需要吸收大量的信息,但人类的大脑思维模式还不适应接受如此大量的信息,很多人就强迫自己每天接受大量信息,结果造成精神压力非常大。

每天连续看电视听广播的人、长时间泡在图书馆或上网查阅资料的

人都很容易得这种疾病。从职业来看,记者、广告员、信息员、网站管理员以及其他跟网络关系比较密切的人,都是信息焦虑症的高发人群。

其实,信息焦虑综合征本身并不可怕,只要注意调整生活习惯,就可以改变状况。

以下几种方法能为你提供一些帮助:

1. 保证休息,每天保证8小时的睡眠时间。
2. 生活有规律,不要熬夜,不要随便打乱生物钟。
3. 每天睡前坚持锻炼15分钟。
4. 对每天要做的事写出计划,按照计划做,不要随便给自己增加压力。
5. 控制上网时间,每天接受信息的媒体不超过两种。
6. 服用维生素C,每天三次,每次一片。



## 词语

- |        |                            |        |                                  |
|--------|----------------------------|--------|----------------------------------|
| 1. 学历  | xuélì (名)                  | 6. 综合征 | zōnghézhēng (名)                  |
|        | record of formal schooling |        | syndrome                         |
| 2. 病理  | bìnglǐ (名)                 | 7. 爆炸  | bàozhà (动)                       |
|        | pathology                  |        | to explode; to blast             |
| 3. 器质性 | qìzhìxìng (形)              | 8. 模式  | móshì (名)                        |
|        | organic                    |        | model; pattern                   |
| 4. 疲惫  | píbèi (形)                  | 9. 强迫  | qiǎngpò (动)                      |
|        | weary; exhausted; tired    |        | to force; to compel              |
| 5. 焦虑  | jiāolù (形)                 | 10. 查阅 | cháyüè (动)                       |
|        | agitated; anxious          |        | to consult; to refer to; look up |



11. 网站 wǎngzhàn (名) 13. 网络 wǎngluò (名)  
 website network  
 12. 管理员 guǎnlǐyuán (名) 14. 媒体 méitǐ (名)  
 attendant; custodian; (news) media  
 warden



## 练习

## 根据短文判断正误

- 患上信息焦虑综合征既不会有器质性的改变,也没有不舒服的感觉。 ( )
- 信息焦虑综合征是因为压力太大引起的一种心理疾病。 ( )
- 信息焦虑综合征最早是在香港发现的。 ( )
- 在现在这个信息爆炸的时代,人们的工作都跟信息有关。 ( )
- 有的人精神压力非常大,是因为他们每天需要接受大量信息。 ( )
- 跟电脑关系比较密切的人都容易患上信息焦虑综合征。 ( )
- 只要调整生活习惯,信息焦虑综合征并不可怕。 ( )
- 生活要有规律,不要随便打乱生物钟,就能防止患上信息焦虑症。 ( )
- 应控制上网时间,每天上网的时间不超过两小时。 ( )
- 服用维生素 C 对治疗信息焦虑综合征有好处。 ( )



## 生活小常识

## 喝酒时千万别抽烟

有的会吸烟的人在喝酒时,喜欢一边喝酒一边吸烟,其实这对身体的危害很大。因为既吸烟又同时饮酒,对身体的危害具有加倍的作用,这时烟酒的毒性比单独吸烟或单独喝酒时大得多。烟草里含有多种致癌物质,这些有害的物质被吸入人的口腔、鼻、咽喉、气管及肺里以后,

分布在人体器官的表面。而酒是一种有机溶剂,可以把那些在器官表面的有害物质充分溶解,于是这些物质随着血液到了人体内,更加重了烟的毒害性。

从另一方面说,烟草又能使我们的肝脏无法及时分解酒精的毒性,使体内发生酒精中毒。所以,有抽烟习惯的人,千万别一边饮酒一边抽烟。

## 词语



- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| 1. 加倍 jiābèi (动)        | pharynx and larynx; throat |
| to double; to redouble  |                            |
| 2. 毒性 dúxìng (名)        | 8. 气管 qìguǎn (名)           |
| toxicity; poisonousness | windpipe; trachea          |
| 3. 含有hányǒu (动)         | 9. 有机 yǒuji (形)            |
| to contain; to have     | organic                    |
| 4. 致癌 zhì'ái (动)        | 10. 溶剂 róngjì (名)          |
| to cause cancer         | solvent                    |
| 5. 有害 yǒuhài (形)        | 11. 溶解 róngjiě (动)         |
| harmful; pernicious     | to dissolve                |
| 6. 口腔 kǒuqiāng (名)      | 12. 酒精 jiǔjīng (名)         |
| oral cavity             | alcohol; spirit            |
| 7. 咽喉 yānhóu (名)        | 13. 中毒 zhòngdú (动)         |
|                         | to be poisoned             |

## 练习



### 读后选择正确答案

- 一边喝酒一边抽烟的害处是:
  - 烟酒的毒性加大了一倍
  - 使酒的毒性加重了
  - 能增强烟对人的毒害
  - 人喝酒会喝得更多
- 哪一项不是烟草的危害?

- A 阻止肝脏分解酒精的毒素  
 B 含有多种致癌物质  
 C 溶解器官表面的有害物质  
 D 使大脑处于兴奋状态
3. 人一边喝酒一边吸烟时, 喝进去的酒:  
 A 其中酒精的毒性无法分解  
 B 会随着血液流到人体各处  
 C 会加重肝脏的工作量  
 D 溶解吸烟留下的有害物质
4. 边喝酒边吸烟时, 有害物质经过的路线是:  
 A 口腔—鼻—器官—肺  
 B 口腔—鼻—人体器官的表面  
 C 口腔—人体器官—血液—全身  
 D 口腔—胃—肠—肝—全身

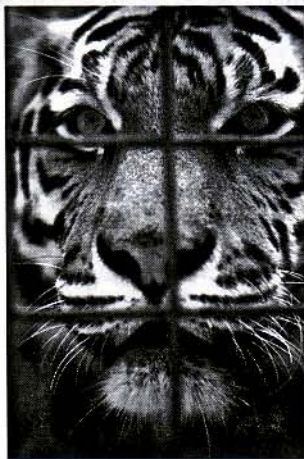



第六课  
通读

## 动物的报复心理

字数: 1000 字

阅读时间: 12 分钟



 阅读提示

你听说过动物报复的故事吗? 猴子会报复惩罚过它的主人, 大象的鼻子曾经被人用针刺了一下, 20 年后, 当它再次经过那个地方的时候, 你猜它是怎么做的? 狗怎么让人明白它咬死的是仇人? 猫头鹰为什么突然开始伤人?

人类往往对自己的仇人有着强烈的报复心, 让人奇怪的是, 许多动物也会这样做。下面有几个动物报复的故事, 很有趣。

## (一)

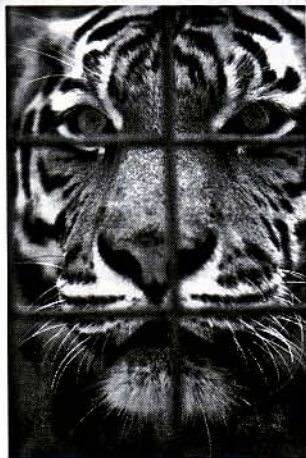
有一个动物园里曾经发生过这样一件事: 有一只猴子的脾气很坏, 常常抓、咬它的饲养员。饲养员很生气, 有一次饲养员惩罚了猴子。后来这个饲养员到其他地方工作去了, 半年后, 他回到动物园来看望猴子们, 那只被他惩罚过的猴子一下子就认出了在人群中的他, 急忙找了一块石头, 使劲儿朝那位饲养员的头上扔去。

第六课  
通读

## 动物的报复心理

字数: 1000 字

阅读时间: 12 分钟



## 阅读提示

你听说过动物报复的故事吗? 猴子会报复惩罚过它的主人, 大象的鼻子曾经被人用针刺了一下, 20 年后, 当它再次经过那个地方的时候, 你猜它是怎么做的? 狗怎么让人明白它咬死的是仇人? 猫头鹰为什么突然开始伤人?

人类往往对自己的仇人有着强烈的报复心, 让人奇怪的是, 许多动物也会这样做。下面有几个动物报复的故事, 很有趣。

## (一)

有一个动物园里曾经发生过这样一件事: 有一只猴子的脾气很坏, 常常抓、咬它的饲养员。饲养员很生气, 有一次饲养员惩罚了猴子。后来这个饲养员到其他地方工作去了, 半年后, 他回到动物园来看望猴子们, 那只被他惩罚过的猴子一下子就认出了在人群中的他, 急忙找了一块石头, 使劲儿朝那位饲养员的头上扔去。

## (二)

大象的报复心理也很强。据说有一头大象一天路过一个裁缝店时,把长鼻子伸进窗口向裁缝表示友好。那个年轻的小裁缝为了好玩,抓住了大象的长鼻子,用做衣服的针刺了它的鼻子一下。鼻子可是大象最敏感的地方,大象立刻痛得大吼了一声,连忙逃走了。20多年后的一天,这头大象又从这个裁缝店的门口走过,到了门口它突然停住了,用鼻子在空气中嗅了两下,然后眯起眼睛看了一会儿已经变老了的裁缝,接着它走到街头的水龙头那里,用鼻子吸了满满一鼻子的水,又回到了裁缝店,把它的长鼻子伸进窗口。只听“嗤——”的一声,满满一鼻子的水全都喷在了老裁缝的脸上和身上。原来它还记得20年前的事情。

## (三)

有一条优秀的军犬,一次,它跟主人出去时遇到了敌人,它的主人被打死了,军犬也受了重伤,但它还是咬下了敌人的两根手指头。8年以后的一天,军犬正跟它的新主人走在路上,忽然它全身颤抖起来,只见它一会儿紧张地嗅嗅空气,一会儿又嗅着地面找着什么,眼睛里充满了痛苦和愤怒的表情。最后,它向走在前边的一个男人飞快地扑过去,一下子把他咬死了。当人们检查这个人的尸体的时候,发现死者的右手少了两根手指头!原来正是这个人打死了军犬的主人。

## (四)

有一年的春天,在一个乡村,几个孩子因为好奇心,爬上了村里的一棵大树,他们发现树上有一个猫头鹰的窝,窝里有两只猫头鹰幼鸟。这时雌猫头鹰和雄猫头鹰正在外边寻找食物,不在窝里。孩子们把两只小猫头鹰从窝里掏出来带到树下玩儿。谁知道,在玩儿时不小心把两只小猫头鹰摔死了。孩子们心里很怕,回家不敢把这件事告诉大人。从此,这个地方的人就开始倒霉了。每年春天都有两只猫头鹰在夜里恶狠狠地伤人,那两只猫头鹰用爪子抓伤人们的眼睛和面部。特别是有一天晚上,竟然有30多人被它们抓伤。

起初,人们怎么也弄不明白猫头鹰为什么要无缘无故地伤人,要知道,这几只猫头鹰在这里已经生活了好几年,一直跟村子里的人是和平相处的。直到孩子们说出了春天发生的那件事,人们才明白,原来这一

天正是那两只猫头鹰幼鸟死去的纪念日。你们也明白了吧? 这两只猫头鹰就是小猫头鹰的父母。

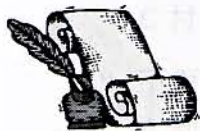


词语



- |         |  |                                    |
|---------|--|------------------------------------|
| 1. 报复   | bàofù (动)  | dressmaker; tailor                 |
|         | to retaliate                                       |                                    |
| 2. 猴子   | hóuzi (名)  | 14. 敏感                             |
|         | monkey   | mǐngǎn (形)                         |
| 3. 大象   | dàxiàng (名)  | sensitive                          |
|         | elephant   | 15. 嗅                              |
| 4. 刺    | cì (动)   | xiù (动)                            |
|         | to sting; to thrust                                | to smell                           |
| 5. 仇人   | chóurén (名)  | 16. 吼                              |
|         | (personal) enemy; foe                              | hǒu (动)                            |
| 6. 猫头鹰  | māotóuyīng (名)                                     | to roar; to howl; to shout         |
|         | owl  | 17. 水龙头                            |
| 7. 强烈   | qiángliè (形)                                       | shuǐlóngtóu (名)                    |
|         | intense  | tap; faucet; hydrant               |
| 8. 抓    | zhuā (动)   | 18. 嗤                              |
|         | to grab; to seize; to clutch; to scratch; to catch | chī (象声)                           |
| 9. 咬    | yǎo (动)  | the sound of ripping               |
|         | to bite  | 19. 喷                              |
| 10. 饲养员 | sìyǎngyuán (名)                                     | pēn (动)                            |
|         | feeder   | to spurt; to spout; to gush        |
| 11. 惩罚  | chéngfá (动)  | 20. 军犬                             |
|         | to punish  | jūnquǎn (名)                        |
| 12. 石头  | shítou (名)   | military dog; dog for military use |
|         | stone  | 21. 手指头                            |
| 13. 裁缝  | cáifeng (名)  | shǒuzhǐtóu (名)                     |
|         |  | finger                             |
|         |  | 22. 颤抖                             |
|         |  | chàndǒu (动)                        |
|         |  | to shiver                          |
|         |  | 23. 愤怒                             |
|         |  | fènnù (形)                          |
|         |  | angry                              |
|         |  | 24. 尸体                             |
|         |  | shītǐ (名)                          |
|         |  | dead body; corpse                  |
|         |  | 25. 窝                              |
|         |  | wō (名)                             |

- |         |  |   |
|---------|--|---|
| 26. 幼鸟  | nest<br>yòuniǎo (名)<br>young bird; baby bird | unexpectedly; to<br>one's surprise                      |
| 27. 恶狠狠 | èhěnhěnhēn (形)<br>fierce; ferocious          | without cause (or<br>reason); for no rea-<br>son at all |
| 28. 竟然  | jìngrán (副)                                  |   |



## 词语扩展

报复心理 / 小心他会报复你 / 动物也有报复心 / 报复只能让问题更麻烦

大象的鼻子很敏感 / 他是一个很敏感的人 / 这是个很敏感的问题  
嗅嗅空气有什么味儿 / 小狗在嗅着地面 / 小狗不停地嗅着什么  
你闻一闻这是什么味道 / 你闻到香味儿了吗

他气得全身不停地颤抖 / 颤抖的双手 / 因为冷, 他的身体颤抖起来  
一只猫头鹰 / 只有猫头鹰幼鸟在窝里 / 雌猫头鹰 / 雄猫头鹰

幼鸟 / 幼儿园 / 幼儿教育 / 幼年时期

今天真倒霉 / 倒霉的一天 / 真倒霉, 我把手机丢了 / 他最近倒霉极了



## 练习

## 一、根据课文判断正误

1. 饲养员脾气不太好, 所以常惩罚猴子。 ( )
2. 那只猴子向饲养员扔石头, 是因为饲养员曾经惩罚过它。 ( )
3. 很多动物也知道怎么报复敌人。 ( )
4. 鼻子是大象最敏感的地方。 ( )
5. 20年前, 大象把鼻子伸进窗口想找点儿水喝。 ( )
6. 军犬突然紧张起来是因为它嗅到了死去主人的味道。 ( )
7. 被军犬咬死的那个男人正是8年前打死它主人的人。 ( )



8. 村里的孩子利用猫头鹰父母不在窝里的机会, 抓小猫头鹰玩儿。 ( )
9. 在小猫头鹰死的那个日子, 受伤的人特别多。 ( )
10. 那两只猫头鹰就是那些被摔死的小猫头鹰的父母。 ( )

## 二、根据课文选择正确答案

1. 本文讲了动物的哪些事情?

- A 动物怎么抓伤人
- B 动物的生活能力
- C 动物会找机会报复敌人
- D 自己的孩子死去时, 动物会很伤心

2. 饲养员为什么要惩罚那只猴子?

- A 因为那只猴子常常攻击游人
- B 因为猴子常抓、咬它的饲养员
- C 这只猴子经常跟同伴打架
- D 这只猴子脾气很坏, 游人不喜欢它

3. 裁缝为什么要用针刺大象的鼻子?

- A 因为大象影响了他的工作
- B 他想试一试大象怕不怕疼
- C 想让大象快点儿从屋里出去
- D 只是和象开个玩笑

4. 主人被打死时, 军犬为什么没有当场咬死敌人?

- A 它打不过强大的敌人      B 它自己也受了重伤
- C 敌人很快逃跑了          D 它想先救活主人

5. 军犬是怎么发现当年的敌人的?

- A 看见了敌人的脸          B 发现了敌人的脚印
- C 闻到了敌人的气味      D 听见了敌人的声音

6. 那两只小猫头鹰是怎么死的?

- A 从树上掉下来摔死的
- B 被孩子们故意弄死的
- C 缺少食物饿死的
- D 孩子们玩儿时不小心摔死的

7. 为什么有一天晚上被猫头鹰抓伤的人特别多?  
 A 有人又抓了小猫头鹰  
 B 孩子们上树弄坏了猫头鹰的窝  
 C 这一天猫头鹰又丢了两个孩子  
 D 这一天是小猫头鹰死去的纪念日
8. 自从两只小猫头鹰死后, 这个地方发生了什么事?  
 A 猫头鹰常常抓伤村里的人 B 常常有小猫头鹰被摔死  
 C 村子里的猫头鹰都飞走了 D 村里的小孩子很怕猫头鹰
9. 下面哪一项与课文内容不符?  
 A 动物可以记住很久以前的事情  
 B 猴子在动物园生活得不快活  
 C 军犬有了新主人后没忘记旧主人  
 D 伤害动物的人一定会受到报复
10. 这个故事告诉我们:  
 A 动物也有很强烈的爱恨感情  
 B 人类很难跟动物成为朋友  
 C 动物的记忆力比人类好  
 D 猫头鹰很喜欢攻击人类

### 三、选择词语填空

报复 敏感 颤抖 嗅 倒霉 强烈 吸 重伤 扑 愤怒

1. 小狗看见主人回来了, 马上\_\_\_\_\_过去, 还不停地摇着尾巴。  
 2. 军犬根据主人的命令, 认真地\_\_\_\_\_着地面寻找着什么。  
 3. 今天丢了钱包, 真\_\_\_\_\_。  
 4. 没想到外边的天气这么冷, 一走出屋外, 他就全身\_\_\_\_\_起来。  
 5. 虽然大象的身体很笨重, 可是它的鼻子却很\_\_\_\_\_。  
 6. 猫头鹰不断地抓伤人是为了\_\_\_\_\_那些杀死它孩子的人。  
 7. 那条军犬虽然受了\_\_\_\_\_, 却还勇敢地朝敌人\_\_\_\_\_过去。  
 8. 猫头鹰看见自己的孩子死了, \_\_\_\_\_地抓伤村里人的脸和眼睛。  
 9. 天气热的时候, 大象常用鼻子\_\_\_\_\_满了水洒在自己身上。  
 10. 我早就想去西藏旅游, 现在我的愿望越来越\_\_\_\_\_了。

## 四、选词填空

1. 已经过去八年了, 那只军犬\_\_\_\_\_还能认出当年的敌人。(突然 竟然)
2. 他常常乱发\_\_\_\_\_, 所以大家不怎么愿意跟他打交道。(性格 脾气)
3. 小丽的\_\_\_\_\_活泼、开朗, 是个比较外向的女孩。(性格 脾气)
4. 动物对那些伤害过它们的人有着\_\_\_\_\_的报复心理。(强烈 强壮)
5. 由于一直坚持体育锻炼, 我的身体变得十分\_\_\_\_\_。(强烈 强壮)
6. 过去二十多年了, 大象还能认出已经\_\_\_\_\_老了的裁缝。(变 改变)
7. 大象把一鼻子的水全喷向裁缝, \_\_\_\_\_裁缝用针刺过它的鼻子。(本来 原来)
8. 你看, 天变得越来越黑了, \_\_\_\_\_要下雨, 还是带着伞吧。(怕 恐怕)
9. 我们\_\_\_\_\_就要毕业了, 同学们互相留下了地址和电话号码。(立刻 马上)
10. 那个游人在森林里点火做饭, 被有关部门\_\_\_\_\_了一百块钱。(罚 惩罚)

## 五、根据上下文的意思选择合适的词语填空

据科学家 1 证明, 人体免疫系统每天都要 2 各种各样病毒的侵害, 最常见的要 3 感冒病毒。有数据统计表明, 各种不同的感冒病毒可高达 200 4, 免疫系统在每次面对不同病毒侵害时, 难免防范不严。一旦免疫系统薄弱时, 感冒就 5 趁虚而入。天气变化大、过度疲劳、精神紧张以及长期处于封闭环境都会造成免疫力 6, 给感冒病毒可乘之机。因此, 对付感冒最有效、也最健康的方法是合理搭配日常饮食中的 7, 8 自身的免疫力。

维生素 C 可抗感冒。就正常人群而言, 每天补充 100 毫克的维生素 C 可以避免维他命 C 的缺乏。如果人们要 9 一些慢性疾病或增强自身抵抗力, 可以长期每天服用一定量的维生素 C。对于特殊群体来说, 维生素 C 同样可以起到预防感冒的 10。

- |          |      |       |      |
|----------|------|-------|------|
| 1. A 知道  | B 研究 | C 调查  | D 告诉 |
| 2. A 受到  | B 朝  | C 向   | D 对  |
| 3. A 是   | B 看  | C 说   | D 数  |
| 4. A 个   | B 项  | C 种   | D 只  |
| 5. A 容易  | B 马上 | C 轻易  | D 轻松 |
| 6. A 上升  | B 下降 | C 增强  | D 变化 |
| 7. A 热量  | B 水分 | C 蛋白质 | D 营养 |
| 8. A 加大  | B 增加 | C 提高  | D 改变 |
| 9. A 防止  | B 阻止 | C 停止  | D 预防 |
| 10. A 作用 | B 帮助 | C 用处  | D 有用 |

## 六、讨论题

1. 猴子是怎么报复那个惩罚它的饲养员的?
2. 大象为什么要报复那个裁缝?
3. 为什么那一天晚上被猫头鹰抓伤的人特别多?
4. 你听说过其他动物的故事吗?
5. 你最喜欢什么动物? 为什么?

### 快速 阅读

## 猴子的故事

泰国人非常喜爱猴子,在泰国人的心目中,猴子有着非常重要的地位。在泰国,有一种专门训练猴子的学校,很多猴子在这里接受特殊的训练,被送来训练的猴子年龄一般都在2到3岁之间。一位猴子训练师告诉我们,这些猴子都是当地的农民送来的。它们将要在这所学校里学习一项重要的技能,那就是学会怎样从高高的椰子树上把椰子摘下来。

在训练的时候,每个猴子的身上都系着一根绳子作为保护。在绳子

的保护下,聪明的猴子爬上椰子树仔细寻找着藏在宽大树叶下的椰子。找到椰子以后,这些猴子就会用爪子用力地拧着椰子,直到椰子从树上落下来。而这一切,都需要长时间的艰苦训练。

近一百多年来,猴子一直是帮助当地农民上树采摘椰子的好帮手。因为对于人类来说,想要爬上高大的椰子树是非常危险的,也是非常困难的。而有了猴子的帮助,这一切就变得简单多了。



在椰子收获的季节,农民不但可以让这些猴子帮他们采椰子,而且还可以把训练有素的猴子租给其他没有猴子的农民,来获取额外的收入。因此,猴子对这些农民来说非常重要,他们从来不会把猴子单独留在家中,以免它们跑掉或是被偷走。

椰子是泰国的主要经济作物,冷冻椰子汁更是泰国海滩上最流行的饮料。目前在市场上,每100个椰子能够为当地农民带来近两美元的收入。猴子为主人赚了很多钱,却不会向主人索要工资,主人只要给它们喝一些可口的椰子汁,它们就很高心了,难怪这些猴子在当地这么受欢迎。

## 词语

- |       |                          |       |                                 |
|-------|--------------------------|-------|---------------------------------|
| 1. 技能 | jìnéng (名)               | 6. 以免 | yǐmiǎn (连)                      |
|       | technical ability        |       | in order to avoid; lest         |
| 2. 椰子 | yēzi (名)                 | 7. 赚  | zhuàn (动)                       |
|       | coconut                  |       | to make a profit                |
| 3. 拧  | níng (动)                 | 8. 可口 | kěkǒu (形)                       |
|       | to twist; to wring       |       | tasty                           |
| 4. 采摘 | cǎizhāi (动)              | 9. 难怪 | nánguài (副、动)                   |
|       | to pick                  |       | no wonder; to be understandable |
| 5. 额外 | éwài (形)                 |       |                                 |
|       | extra; added; additional |       |                                 |



## 练习

## 根据短文判断正误

1. 在泰国，猴子比较受重视。 ( )
2. 在训练猴子的学校里，猴子学习如何摘椰子的本领。 ( )
3. 猴子比较灵巧，所以训练时不需要特殊的保护。 ( )
4. 经过长期艰苦的训练，猴子才学会从树上摘椰子。 ( )
5. 农民从不让猴子单独在家，以免没人照顾它们。 ( )
6. 猴子每天能为主人挣两美元。 ( )
7. 猴子帮泰国农民挣了不少钱。 ( )



## 科学研究

## 动物的记忆力

动物能否和人一样具有记忆力呢？这是令人感兴趣的一件事，也是科学家正在进行研究的课题。科学家在每天上午9时至11时，定时在盘子里放上糖浆喂养蜜蜂，其他时间盘子都是空的，过了几天以后，即使盘子里没有糖浆，蜜蜂也会按时飞来光顾。可见，蜜蜂的记忆力可以保持好几天时间。

章鱼记忆力又超过了蜜蜂，试验员给水池里的章鱼扔下了一个大牡蛎，章鱼想吃牡蛎的肉，结果花了好几个小时弄来弄去，怎么也打不开牡蛎的外壳。过了7天，试验员又把一个大牡蛎扔到水池里去，这次章鱼看了一眼那个牡蛎就不再理睬它了，甚至连碰也懒得碰一下。这表明一周前的事情，它还记得清清楚楚。

动物的记忆力还与动物大脑的智力发展有关，高等动物的记忆力就比低等动物强得多。有一匹马在矿井下拉了10年车，这段时间它从没上过地面，后来由于衰老的原因，有一天主人就把它送出了矿井，让它回到饲养场去安度晚年，结果它一上到地面就直奔离矿区很远很远的饲养场。看来，10年的时间并没冲淡老马对家园的记忆。

动物的记忆力与存在于其脑中的某种记忆物质有关。这种记忆物质

可以抽取注射,因此动物的记忆力是可以转移的。世界著名的神经化学家乔治·昂加尔认为:动物的记忆力并非不可捉摸,而是一种具有化学性质的物质。他首先训练大白鼠遭受电击,并使它感到恐怖,慢慢地大白鼠由于恐怖而产生了记忆力,然后他把大白鼠脑中的这种因恐怖而产生的记忆物质抽取出来,又注射到另一只大白鼠身上,结果另一只大白鼠没经过电击就产生出恐怖情绪,这说明第一只大白鼠的记忆力已经在后者身上产生了作用。

## 词语

- |       |   |       |   |
|-------|---|-------|---|
| 1. 蜜蜂 | mìfēng (名)<br>honeybee; bee                           | 5. 矿井 | kuàngjǐng (名)<br>mine (shaft); pit              |
| 2. 章鱼 | zhāngyú (名)<br>octopus                                | 6. 转移 | zhuǎnyí (动)<br>to shift; to transfer; to divert |
| 3. 牡蛎 | mǔlì (名)<br>oyster                                    | 7. 电击 | diànjī (名)<br>electric shock                    |
| 4. 理睬 | lǐcǎi (动)<br>to pay attention to; to show interest in | 8. 恐怖 | kǒngbù (形)<br>terrible; horrible                |

## 练习

### 根据短文判断正误

1. 蜜蜂可以记住几天以前发生的事。 ( )
2. 章鱼懒得理那个牡蛎,是因为它记得自己打不开牡蛎的壳。 ( )
3. 章鱼的记忆能力跟蜜蜂差不多。 ( )
4. 大脑智力越发达的动物,其记忆力越好。 ( )
5. 由于离家时间太长了,老马已经记不清家在哪儿了。 ( )
6. 动物的大脑里有一种记忆物质,这种记忆物质是固定不变的。 ( )
7. 第一只大白鼠的恐怖情绪到了第二只白鼠身上,说明记忆物质可以转移。 ( )



## 第七课 通读



# 海豚的故事

字数：1000 字

阅读时间：13 分钟



民间流传着很多海豚救人的故事。早在古代的一些故事中，人们就把海豚描绘成具有很高思维能力的“人道主义者”。

传说有这样一个故事：有一位音乐家随身带着很多钱去旅行。很不幸，他上了一艘海盗船，船上的海盗们知道他带着钱后，就想杀死音乐家拿走那些钱。音乐家在临死前要求海盗让他演奏完最后一曲音乐，海盗们同意了。那位音乐家一演奏完就跳进了大海，他闭上眼睛等死。过了一会儿，音乐家发现自己没有死，相反，好像有人把他从海底托上来了，他睁开眼睛一看，是一群海

### 阅读提示



你听说过海豚救人的故事吗？你觉得它们救人的原因是什么？本文讲了海豚救人的故事和它们救人的原因。



豚托着他。原来音乐家演奏的美妙的乐曲吸引了正在附近的一群海豚，它们游到音乐家的身边并托起他，一直把他送到了海岸上。就这样，由于海豚的帮忙，音乐家终于死里逃生。

关于海豚救人的故事很多。在第二次世界大战时，有架飞机在战斗中敌人的飞机打下来了，飞行员跳伞后急忙登上了一条小船，谁知道，这条小船已经很旧了，根本不能使用了。正在这十分危险的时刻，忽然一群海豚游了过来，将小船轻轻地推到了岸边，飞行员很幸运地得救了。

1959年的夏天，在加勒比海，一条轮船在大海里航行时发生了爆炸事故，船员们纷纷跳海逃命，这时海面上却游来了成群的鲨鱼，情况变得万分危急，又是海豚赶来救出了海员。

可见，海豚救人的故事并不完全是人们想象出来的。那么，海豚为什么要救人呢？有人认为这是因为海豚具有思维能力，它具有跟人类一样的“人道主义”品德，这种解释尽管得到宗教界的支持，但是却缺乏科学根据，无法令大多数人信服。因为海豚的智力虽然很高，但它们到底是动物，不是人，绝不可能具有人类那样的智力和品德；也有的人认为海豚很喜欢跟人类在一起玩耍，海豚救人很可能是它玩耍时的一种行为，但是这种说法也同样不能完全让人满意。

其实，海豚救人的行为完全是出于一种动物的本能。因为它喜欢推动漂浮在海面上的物体，因此被海豚救起来的并不只是人类。例如它常常爱把自己刚出生不久的孩子——小海豚托出水面，或者抬起生病或受伤的同伴。海豚的这种“救护行为”不仅是对同类，而且对其他动物也是如此，甚至海豚还喜欢推动漂浮在大海上的各种无生命的物体，如大海中的漂浮物、木头等等。喜欢托起海面上的物体是海豚生来就有的本能。当海豚遇见了落水的人时，它们很可能是把落水的人当做一个漂浮的物体推到岸边去，使掉在海里的人得救了。


海豚的这种行为只是它的一种生存的本能。如果一只海豚在水下有窒息的危险时，只要它的同伴能够前去救护，把它托出水面，它的头部一露出水面，就会自动地打开头顶上的喷水孔，并开始呼吸空气，不再具有生命危险。正是这种特殊的生存方式，才使海豚形成了喜欢推动海面上的漂浮物的本能。

海豚的这种救护同伴的本能是在长期的进化过程中慢慢形成的，对于保护自己的同类，使自己的种族不断发展有十分重要的意义。




## 词语

- |         |  |          |  |
|---------|--|----------|--|
| 1. 海豚   | hǎitún (名)<br>dolphin                                  | 13. 人道主义 | réndào zhǔyì (名)<br>humanitarianism                |
| 2. 救    | jiù (动)<br>to rescue; to save                          | 14. 品德   | pǐndé (名)<br>moral character                       |
| 3. 海盗   | hǎidào (名)<br>pirate; sea rover                        | 15. 宗教   | zōngjiào (名)<br>religion                           |
| 4. 临    | lín (动)<br>to be about to; to be close to              | 16. 信服   | xìnfú (动)<br>to accept completely; to be convinced |
| 5. 演奏   | yǎnzòu (动)<br>to perform                               | 17. 智力   | zhìlì (名)<br>intelligence                          |
| 6. 托    | tuō (动)<br>to hold (up) in the palm                    | 18. 漂浮   | piāofú (动)<br>to float                             |
| 7. 美妙   | měimiào (形)<br>beautiful                               | 19. 救护   | jiùhù (动)<br>to rescue; to give first-aid          |
| 8. 吸引   | xīyǐn (动)<br>to attract to draw; to fascinate          | 20. 生存   | shēngcún (动)<br>to subsist; to survive; to live    |
| 9. 死里逃生 | sǐ li táoshēng<br>to escape by the skin of one's teeth | 21. 本能   | běnnéng (名)<br>instinct                            |
| 10. 伞   | sǎn (名)<br>parachute; umbrella                         | 22. 窒息   | zhìxī (动)<br>to suffocate; to asphyxiate           |
| 11. 鲨鱼  | shāyú (名)<br>shark                                     | 23. 自动   | zìdòng (形)<br>automatical                          |
| 12. 思维  | sīwéi (名)<br>thinking                                  | 24. 进化   | jìn huà (动)<br>to evolve                           |



## 专有词语

第二次世界大战 Di-èr Cì Shìjiè Dàzhàn World War II

## 词语扩展

思维能力 / 思维方法不同 / 动物也有很高的思维能力

人道主义帮助 / 人道主义救护 / 他是个人道主义者

他很聪明, 智力很高 / 海豚具有很高的智力 / 海豚的智力非常高

智商(IQ)很高 / 科学家的智商很高 / 他的大脑受过伤, 智商比较低

动物的本能 / 它本能地托起那个漂浮的东西 / 托起大海中漂浮的东西是海豚的本能

自动关闭 / 自动打开 / 人走过去, 门就自动打开了 / 大家自动走过去帮助病人

他感到心里很闷, 快要窒息了 / 这里的空气让人窒息 / 这个病人已经窒息了, 快救救他吧

长期的进化过程 / 人类的进化 / 在长期的进化中, 人类学会了劳动和生产




## 练习



### 一、根据课文判断正误

1. 人们很早就认识到海豚具有很高的智力。 ( )
2. 海盗们认为音乐家给的钱太少, 所以要杀死他。 ( )
3. 轮船在海上航行时遇上了敌人的飞机, 船员们只好跳海逃命。 ( )
4. 宗教界认为海豚具有和人一样的智力和道德。 ( )
5. 其实海豚救人只是它们和人类玩耍时的一种行为。 ( )

6. 海豚喜欢推动海面上漂浮的物体。 ( )
7. 如果海豚看到大海中有一根漂浮的木头, 它一定会推动这根木头。 ( )
8. 海豚推动落水的人时, 知道自己是在救人。 ( )
9. 海豚的头部有一个喷水孔, 长时间待在水里就会有窒息的危险。 ( )
10. 海豚喜欢托起物体的本能是在长期的生活环境中慢慢形成的。 ( )

## 二、根据课文选择正确答案

1. 海盗们为什么没有马上杀死音乐家?
  - A 想得到更多的钱
  - B 想满足音乐家最后的愿望
  - C 心里很同情音乐家
  - D 想听音乐家的演奏
2. 第二次世界大战时, 那个飞行员怎么了?
  - A 他的飞机被敌人打下来了
  - B 把敌人的飞机打下来了
  - C 跳伞时受伤了
  - D 遇到了一大群鲨鱼
3. 飞行员后来是怎么得救的?
  - A 在海上被别的船救走了
  - B 上了一条海盗船
  - C 找到了一架飞机
  - D 被一群海豚推上了岸
4. “海豚救人是因为它有人道主义品德”这一说法为什么不对?
  - A 海豚救人的事是非常少见的
  - B 海豚不可能具有人类的智力和道德
  - C 没有研究结果证明海豚有思维能力
  - D 人们认为海豚想找人玩耍才救人
5. 关于海豚救人, 真实的原因是什么?
  - A 是一种跟人类玩耍的行为
  - B 海豚喜欢帮助有危险的人
  - C 只是它的一种动物本能
  - D 是人类长期训练的结果
6. 海豚天生有一种什么特性?
  - A 关心生病的同伴和幼仔
  - B 常常在大海里保护救助人类
  - C 喜欢靠着漂浮的木头游泳
  - D 喜欢托起海面上漂浮的物体

7. 下面哪句话与课文内容相同?
- A 海豚只救护落水的人  
B 海豚常常把窒息的同伴托出水面  
C 海豚从鲨鱼嘴里救出了飞行员  
D 人们都认为海豚具有和人一样的品德
8. 为什么“海豚救人是它的玩耍行为”的说法也不能让人满意?
- A 很多时候海豚不怎么爱玩耍  
B 海豚不喜欢跟人类玩耍  
C 没有说出海豚救人的真正原因  
D 海豚玩耍时不会救人
9. 海豚喜欢托起海面上的物体有什么意义?
- A 救助有危险的同伴  
B 跟同伴在海上玩耍  
C 较快地发现敌人  
D 使小海豚呼吸到空气
10. 海豚的这种本能是怎么形成的?
- A 其他海豚教的  
B 人类训练的  
C 在进化中形成的  
D 跟敌人斗争学会的

### 三、选词填空

1. 马丁很喜欢拉小提琴, 那\_\_\_\_\_的乐曲吸引了很多人。 (美丽 美妙)
2. 听说田芳感冒了, \_\_\_\_\_她能不能参加今天的晚会? (谁知道 不知道)
3. 虽然冬天已经到了, 这几天气温\_\_\_\_\_很高, 一点儿也不冷。 (但是 却)
4. 有人说海豚救人是因为它有\_\_\_\_\_能力, 其实这只是海豚的本能。 (思想 思维)
5. 那个小孩不小心掉进了河里, 是周围的农民\_\_\_\_\_救了他。 (赶来 赶快)
6. 他的优秀\_\_\_\_\_让我们很感动。 (道德 品德)
7. 关于动物报复人类这件事, 你有什么\_\_\_\_\_? (观念 想法)
8. 看到有人掉进河里去了, 他跳进河里把那个人\_\_\_\_\_上来了。 (救 推)

9. 我们每个人都应该\_\_\_\_\_环境, 爱护树木和草地。 (保护 救护)
10. 吃饭和睡觉是人类天生就有的\_\_\_\_\_。 (本领 本能)

#### 四、根据上下文的意思选择合适的词语填空

动物的冬眠早就 1 了人类的关注。冬眠只是动物休眠的一种形式, 此外还有夏眠、日眠和夜眠等。动物冬眠 2 从当年10月或11月开始, 直到次年三四月份 3 。

冬眠时, 动物体内会发生 4 的生理变化。比如心脏跳动缓慢, 这时心脏的功能大大 5 。这样就有效地防止了血液循环紊乱。冬眠时呼吸也 6 了, 一次呼吸最长可达10分钟。冬眠时脑仍在工作着, 调节着身体的变化。

动物的冬眠 7 自然条件影响最大。外界刺激越多, 内部本能的适应能力越强。 8 , 外界温度对动物冬眠有重要影响。当周围环境温度在 $5^{\circ}\text{C}$ — $10^{\circ}\text{C}$ 时, 最容易引起冬眠。其次, 食物的缺乏是促成冬眠的因素。对于鸟类, 一般只要限制食物或者是让它饥饿, 它就会立即进入昏睡 9 。另外, 光也是引起动物冬眠的重要条件。如果光线减少或者很暗 10 , 动物便很快就开始冬眠。

- |          |      |      |      |
|----------|------|------|------|
| 1. A 开始  | B 引起 | C 产生 | D 带来 |
| 2. A 普遍  | B 大概 | C 一般 | D 经常 |
| 3. A 完成  | B 完了 | C 结果 | D 结束 |
| 4. A 一系列 | B 一个 | C 一些 | D 多  |
| 5. A 变小  | B 增加 | C 下降 | D 降低 |
| 6. A 减慢  | B 减少 | C 加快 | D 增快 |
| 7. A 被   | B 受  | C 给  | D 得  |
| 8. A 首先  | B 然而 | C 但是 | D 因为 |
| 9. A 情况  | B 情景 | C 状态 | D 样子 |
| 10. A 了  | B 下  | C 时  | D 中  |

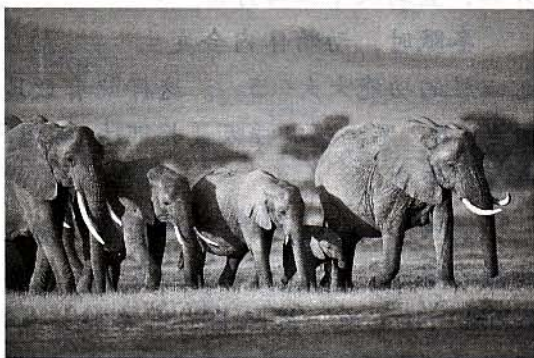
#### 五、讨论题

1. 为什么有的人说海豚是“人道主义者”?
2. 海豚救人的真实原因是什么?

快速  
阅读

## 大象的假牙

大象在动物里可以算得上是长寿者,可是如果大象年老了,象牙掉光以后,它们就会因为没有牙齿无法正常进食而很快死亡。最近,泰国有一头80岁高龄的母象就遇到了因没有象牙,无法正常进食将被饿死的危险。不过,幸好兽医给这头母象做了一副假牙,正是这副特殊的假牙救了她,使她能继续健康地生活下去。



据泰国报纸报道,这头年迈母象的“大救星”是一位名叫宋萨·吉德尼庸的兽医。一天,这位兽医看见年老的母象因为掉了象牙,无法进食,只能看着食物挨饿的样子,他非常同情这头母象,马上按照母象的嘴的大小,为这头母象做了一副特别的假牙。

母象戴上这副假牙非常合适,现在她又能津津有味地吃香蕉、甘蔗等美味食物了。要是没有这副假牙,这头“象奶奶”恐怕早就饿死了。

### 词语

- |       |                      |                    |
|-------|----------------------|--------------------|
| 1. 兽医 | shòuyī (名)           | ger; to go hungry  |
|       | veterinary surgeon;  |                    |
|       | veterinarian         | 4. 津津有味            |
| 2. 假牙 | jiǎyá (名)            | jīnjīn yǒu wèi     |
|       | false teeth; denture | with great relish; |
| 3. 挨饿 | āi'è (动)             | with great gusto   |
|       | to suffer from hun-  | 5. 甘蔗              |
|       |                      | gānzhe (名)         |
|       |                      | sugarcane          |



## 练习

## 根据短文判断正误

1. 大象年老后, 常因没有牙齿而死亡。 ( )
2. 泰国的一头母象因为没有牙齿, 饿死了。 ( )
3. 为了能让母象继续生活下去, 兽医给它做了一副假牙。 ( )
4. 兽医是一位富有同情心的人。 ( )
5. 兽医按照人嘴的样子做成了这副假牙。 ( )



## 科学小常识

## 人体器官也有生物钟

人体器官也有生物钟。在晚上7点到9点钟之间吃东西, 你是否会感到胃部不适, 食物难以消化呢? 这是因为胃在这个时间段已经进入了休息状态。科学家指出, 人体的各个器官都有其特定的“作息时间”, 如果违反了, 它们有可能会“罢工”, 所以了解它们的生物钟是很有必要的。

德国健康网的相关数据表明, 人体内主要器官一天内的“作息时间”如下:

3:00 — 5:00

肺部完全启动: 那些心脏机能不全的人常常在这一时段醒来, 因为他们不能很好地呼吸空气。

5:00 — 7:00

大肠活动活跃: 许多健康的人常常在清晨的这一时段排便。

7:00 — 9:00

这一时段是胃的消化功能发挥最好的时段, 所以早餐一定要吃好吃好。

9:00 — 11:00

胰腺释放出大量的酶。由于酶的含量与大脑兴奋程度关系密切, 这



个时间段是进行考试的好时候。这个时间段也很适合进行外科手术,因为酶化物可预防炎症,加快伤口愈合。

11:00 — 13:00

心脏需要休息。在这期间进行器官移植或者手术是极其不明智的。

13:00 — 15:00

小肠需要血液提供最多的养料。多余的体力劳动是不适宜的。

19:00 — 21:00

胃基本上不再进行工作了。这期间我们吃的食物会一直保留在胃里一直到第二天早上,所以我们在第二天早上起床时常常会有一种很饱的感觉。

## 词语

- |       |               |  |  |
|-------|---------------|--|--|
| 1. 特定 | tèdìng (形)    | specific                                 | pancreas                               |
| 2. 罢工 | bàigōng (动)   | to go on strike; to strike (for)         | 9. 释放                                  |
| 3. 相关 | xiāngguān (动) | to be related (to)                       | shìfàng (动)                            |
| 4. 肺  | fèi (名)       | lung                                     | to release                             |
| 5. 启动 | qǐdòng (动)    | to start (a machine, an apparatus, etc.) | 10. 酶                                  |
| 6. 大肠 | dàcháng (名)   | large intestine                          | méi (名)                                |
| 7. 排便 | pái biàn (动)  | to defecate; to empty the bowels         | enzyme; ferment                        |
| 8. 胰腺 | yíxiàn (名)    |  | 11. 炎症                                 |
|       |               |  | yánzhèng (名)                           |
|       |               |  | inflammation                           |
|       |               |  | 12. 伤口                                 |
|       |               |  | shāngkǒu (名)                           |
|       |               |  | wound; cut; laceration                 |
|       |               |  | 13. 愈合                                 |
|       |               |  | yùhé (动)                               |
|       |               |  | (of a wound) to grow together; to heal |
|       |               |  | 14. 移植                                 |
|       |               |  | yízhí (动)                              |
|       |               |  | to transplant                          |
|       |               |  | 15. 明智                                 |
|       |               |  | míngzhì (形)                            |
|       |               |  | sensible; wise                         |



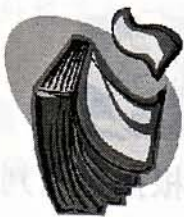
## 练习

## 根据短文判断正误

1. 晚上7点到9点时,胃正处于休息状态。 ( )
2. 肺部机能不好的人常常在清晨3点醒来。 ( )
3. 很多人习惯在5点到7点之间排便,因为这时大肠活动最活跃。 ( )
4. 吃早餐时,是胃功能最好的时段。 ( )
5. 早上9点到11点最适合考试和做外科手术。 ( )
6. 胰腺酶能预防炎症,加快伤口的愈合。 ( )
7. 心脏移植手术最好在上午11点进行。 ( )
8. 晚上7点到11点心脏需要休息。 ( )
9. 下午1点到3点,身体能获得比较多的养料,适合运动和干体力活儿。 ( )
10. 如果你在晚上7点以后吃东西的话,第二天早上会有很累的感觉。 ( )

## 第八课


## 通读



## 大熊猫的奇特生活

字数: 930 字

阅读时间: 12 分钟



 阅读提示

为什么大熊猫有“活化石”的称号? 大熊猫种群增长的速度十分缓慢的原因是什么? 成年大熊猫为什么要花去十几个小时吃竹子? 大熊猫用前掌蒙住脸低头是什么意思?

大熊猫生活在中国的四川、陕西、甘肃部分地区的深山老林中。目前,全世界的大熊猫总数仅 1000 只以下,而且数量在不断减少。

在 200 多万年前,大熊猫已经广泛分布在中国的南半部;今天跟大熊猫同时代生活的很多种群已经灭绝,而大熊猫却一直活下来,所以大熊猫有“活化石”之称。

野生大熊猫生活在人迹罕见的高山密林之中,过着一种悠闲自在的生活。

大熊猫平时单独活动,到了繁殖季节,雌雄互相吸引,开始进行各种求爱活动。根据科学统计,有 78% 的

雌性大熊猫不孕，有90%的雄性大熊猫不育，这就给大熊猫的繁殖带来了许多困难。大熊猫一生中产仔数量极少，而且大熊猫幼仔不易成活。由于繁殖能力低、幼仔成活率低，因此大熊猫种群的增长十分缓慢。

大熊猫从分类上属于食肉动物，但现在它的食性非常奇特有趣，因为它几乎完全靠吃竹子为生，是个素食者。大熊猫这种独一无二的生活方式，是长期自然选择的结果。

大熊猫的食性虽然转变了，但它却还保留着食肉动物较为简单的消化道，没有食草动物特有的专门储存食物的复杂的胃，肠胃中也没有把植物的纤维素发酵成能吸收的营养物质的功能。大熊猫身体肥大，为了获得所需的营养，唯一的办法就是快吃快拉、随吃随拉。一只体重100公斤的成年大熊猫，在春天每天要花12—16小时，吃掉10—18公斤的竹叶和竹秆，或者30—38公斤的新鲜竹笋，同时排出10多公斤粪便，才能维持新陈代谢的平衡。

由于大熊猫的食物营养价值低，为了保存身体的能量，就必须控制活动量。因此，大熊猫喜欢在平坦的地方行走，避免爬坡。平时也只在一个小范围里活动，各自利用气味、声音等传递信息，大熊猫相互之间并不直接接触。

大熊猫虽然也具有食肉动物吃肉的潜力，但它很少去捕食动物，这并不是它不喜欢吃肉，而是缺少机会。因为在大熊猫的活动区里，大型的食肉兽很少，它得不到其他食肉兽吃剩的动物尸体。如果它自己去捕捉小动物，所得到的营养却不足以抵偿消耗掉的能量。因此，大熊猫只能偶尔吃到一点儿肉食，大部分时间都依靠竹子维持生命，成为一辈子以竹子为生的动物。

大熊猫性情温顺，一般不主动攻击人或其他动物。当大熊猫听到异常响声时，常常是立即逃避。实在逃不掉时，它就会像一个害羞的姑娘一样，用前掌蒙面，把头低下，深深地埋在两个前掌中间，并把背脊高高地拱起来。大熊猫的这种姿势是一种害怕或生气的表现。



## 词语

- |        |                |       |            |
|--------|----------------|-------|------------|
| 1. 大熊猫 | dàxióngmāo (名) | 2. 化石 | huàshí (名) |
|        | giant panda    |       | fossil     |

- |         |  |                                    |
|---------|--|------------------------------------|
| 3. 分布   | fēnbù (动)                              | cellulose                          |
|         | to be distributed<br>(over)            | 15. 发酵                             |
| 4. 灭绝   | mièjué (动)                             | fājiào (动)                         |
|         | to become extinct                      | to ferment                         |
| 5. 繁殖   | fánzhí (动)                             | 16. 拉(大便)                          |
|         | to breed                               | lā (dàbiàn) (动)                    |
| 6. 孕    | yùn (动)                                | to empty the bowels                |
|         | to be pregnant                         | 17. 食肉兽                            |
| 7. 育    | yù (动)                                 | shíròushòu (名)                     |
|         | to give birth to                       | carnivorous animal                 |
| 8. 仔    | zǐ (名)                                 | 18. 尸体                             |
|         | young animal                           | shītǐ (名)                          |
| 9. 素食者  | sùshízhě (名)                           | corpse; dead body                  |
|         | vegetarian                             | 19. 抵偿                             |
| 10. 食性  | shíxìng (名)                            | dǐcháng (动)                        |
|         | feeding habits; eat-<br>ing patterns   | to compensate for; to<br>make good |
| 11. 消化道 | xiāohuàdào (名)                         | 20. 温顺                             |
|         | alimentary canal; di-<br>gestive tract | wēnshùn (形)                        |
| 12. 储存  | chǔcún (动)                             | docile; meek                       |
|         | to store                               | 21. 攻击                             |
| 13. 胃   | wèi (名)                                | gōngjī (动)                         |
|         | stomach                                | to attack; to assault              |
| 14. 纤维素 | xiānwéisù (名)                          | 22. 逃避                             |
|         |  | táobì (动)                          |
|         |  | to evade; to escape                |
|         |  | 23. 蒙                              |
|         |  | méng (动)                           |
|         |  | to cover                           |
|         |  | 24. 背脊                             |
|         |  | bèijǐ (名)                          |
|         |  | back (of the human<br>body)        |
|         |  | 25. 拱                              |
|         |  | gǒng (动)                           |
|         |  | to arch; to hump<br>(up)           |

## 词语扩展

单独活动 / 单独生活 / 单独完成研究

繁殖季节 / 繁殖后代 / 繁殖能力

熊猫幼仔的成活率很低 / 产品的合格率很高 / 他办事的成功率很高



食性转变了 / 观念转变了 / 看法转变了  
 保留意见 / 保留那些纪念品 / 保留着较为简单的消化道  
 维持生命 / 维持新陈代谢的平衡 / 这些钱只能维持最低的生活水平  
 控制活动量 / 控制饮食 / 控制体重 / 控制疾病的发展  
 大熊猫具有食肉动物吃肉的潜力 / 小红很有学习潜力  
 这个商店紧靠居民小区, 很有发展潜力  
 逃避困难 / 逃避责任 / 逃避债务



## 练习

## 一、根据课文判断正误

1. 自然界野生大熊猫数量越来越少。 ( )
2. 大熊猫产仔数量少, 成活率很低。 ( )
3. 大熊猫喜欢过群居的生活。 ( )
4. 大熊猫一般生活在人不容易到达的高山密林里。 ( )
5. 随着食物的改变, 大熊猫的身体器官也改变了。 ( )
6. 大熊猫的胃具有储存食物的功能。 ( )
7. 为了获得足够的营养, 大熊猫常一边进食, 一边排泄。 ( )
8. 平时大熊猫用气味、声音跟同伴联系。 ( )
9. 大熊猫是素食动物, 不喜欢吃肉。 ( )
10. 为了得到食物, 大熊猫很喜欢跟人类接触。 ( )

## 二、根据课文选择正确答案

1. 大熊猫有“活化石”的称号, 是因为:
 

A 世界上大熊猫数量很少	B 很不容易成活
C 跟它同时代的动物很少	D 样子长得很特别
2. 哪一项不是大熊猫种群增长缓慢的原因?
 

A 繁殖能力低	B 雌性熊猫不多
C 大熊猫产仔数量少	D 熊猫幼仔不易成活
3. 大熊猫平时:
 

A 过群居生活	B 雌雄同居	C 过家庭生活	D 单独生活
---------	--------	---------	--------



- C 不到 1000 只                      D 比 1000 只多一点儿
3. 今天跟大熊猫同时代生活的很多种群已经灭绝。  
A 被打死了                      B 找不着了  
C 不存在了                      D 被消灭了
4. 根据科学统计, 有 78% 的雌性大熊猫不孕, 有 90% 的雄性大熊猫不育。  
A 没有怀孕和生育能力      B 不能生孩子也不能运动  
C 不知如何生育后代        D 没有地方养育后代
5. 大熊猫一生中产仔数量极少, 而且大熊猫幼仔不易成活。  
A 不容易成功                      B 很难养活  
C 没办法生活                      D 不会自己生活
6. 大熊猫这种独一无二的生活方式, 是长期自然选择的结果。  
A 少有的      B 不常见的      C 独特的      D 唯一的
7. 大熊猫的食性非常奇特有趣。  
A 吃食物的样子                      B 吃食物时的习惯  
C 食物的种类                      D 吃东西时的性格
8. 为了保存身体的能量, 必须控制活动量。  
A 不喜欢运动                      B 只在居住的地方活动  
C 不随便去很远的地方        D 每天都减少活动量
9. 大熊猫属于食肉动物, 也具有食肉动物吃肉的潜力。  
A 能力      B 才能      C 爱好      D 行为
10. 如果它自己去捕捉小动物, 所得到的营养却不足以抵偿消耗掉的能量。  
A 不可以      B 不够      C 比不上      D 没有

#### 四、选词填空

1. 中国各大城市的动物园里也生活着大熊猫, 但  
\_\_\_\_\_不多。 (总数 数量)
2. 生活在不同\_\_\_\_\_的人们, 其价值观念也各不相同。  
 (时代 时间)



3. 改进生产工艺后,工厂的产量比去年\_\_\_\_\_了10%。  
(增长 增加)
4. 由于刚来这儿不久,他连一个朋友也没有,感到很\_\_\_\_\_。  
(孤独 单独)
5. 这双鞋的样子很一般,没什么\_\_\_\_\_的地方,为什么价钱这么贵?  
(特殊 奇特)
6. 由于考试前我没好好复习,\_\_\_\_\_这次考试成绩很不理想。  
(结果 后果)
7. 随着生活水平的不断提高,人们的生活习惯也逐渐\_\_\_\_\_了。  
(转变 变化)
8. 为了使身体\_\_\_\_\_足够的营养,大熊猫必须不停地吃竹子。  
(吸收 消化)
9. 这次运动会上我们发现,金光南很有长跑的\_\_\_\_\_。  
(能力 潜力)
10. 慢性疲劳综合征是一种生活\_\_\_\_\_疾病,不用吃药。  
(方法 方式)

## 五、根据上下文的意思选择合适的词语填空

在北极生活的植物,都各有自己的 1 绝技。北极冬季 2 极低的永久冻土层,对植物的生长是十分 3 的,但植物们已形成了完全 4 这种自然环境的特殊生活方式。地衣类植物在  $-20^{\circ}\text{C}$  时 5 可生长,而开花植物在  $-5^{\circ}\text{C}$  时,能继续保持生长的势头。在寒冷的北极环境 6,树木生长极其缓慢,例如生活在加拿大的美洲楸树树身能高达2米 7,但在北极却长得非常低矮。如果切开2.5厘米直径的树干时,你可以 8 出这棵树有400条细细的年轮,可见其生长速度是多么缓慢!

北极地区的开花植物 9 充分利用短暂的夏季,可以在两个月甚至一个半月的时间内完成开花、结果等一系列的生命活动。而在漫长的冬季里,它们便完全 10 了生长。

- |         |      |      |      |
|---------|------|------|------|
| 1. A 生活 | B 生存 | C 活动 | D 特殊 |
| 2. A 天气 | B 气候 | C 温度 | D 环境 |
| 3. A 不利 | B 有利 | C 困难 | D 有益 |
| 4. A 了解 | B 认识 | C 合适 | D 适应 |
| 5. A 只  | B 正  | C 仍  | D 又  |

- |          |      |       |       |
|----------|------|-------|-------|
| 6. A 中   | B 下  | C 间   | D 内   |
| 7. A 以上  | B 以下 | C 以外  | D 差不多 |
| 8. A 想   | B 拿  | C 数   | D 找   |
| 9. A 准备  | B 为了 | C 以为  | D 因为  |
| 10. A 断绝 | B 结束 | C 停下来 | D 停止  |

## 六、讨论题

1. 为什么人们把大熊猫称为“活化石”?
2. 请谈谈大熊猫种群增长缓慢的原因。
3. 大熊猫的食性有哪些奇特的地方? 是什么原因造成的?



### 快速 阅读

## 美洲虎的转变

秘鲁的国家动物园里生活着一只美洲虎,它简直称得上是动物园里的宝贝。人们对它照顾得无微不至,他们先是圈出6万多平方米的绿地,让老虎能自由自在地在里边活动。为了使这里更像一个真正的自然保护区,在这片绿地上还放养了一大批食草动物。但是让人奇怪的是,这只美洲虎却一直和食草动物们和平共处,那些牛、羊、兔子们一点儿不用害怕,因为这只老虎根本懒得理它们,它整天躺在装有空调的虎房里,不是睡觉就是吃饲养员送来的肉,吃饱喝足以后,仍然是一副无精打采的样子。而野生的美洲虎本来是特别善于爬树和游泳的。

看到这只老虎这么懒散,人们很着急,他们以自己的心理替老虎想,以为它精神不好是因为单独生活,太孤独了。大家爱虎心切,马上从别的动物园里借来一只雌虎来陪伴这只雄虎。

然而,雌虎的到来也没有引起它多大的兴趣。生活还是一如既往。

后来一位来自农村的农民到动物园参观,见到此情此景,说这么大的地方让它独自为王,过着衣来伸手饭来张口的日子,它还能有什么活力呢?没有竞争对手,别说动物了,就是人也会变得死气沉沉的。

动物园管理者觉得农民说得很有道理,又在这儿放养了三只豹子和两只狼。这真是一剂灵丹妙药!从那以后,美洲虎马上精神起来。它总是东走西看,明察暗访,再也不肯回虎房去睡大觉了,连饲养员送来的肉块也不屑一顾了。管理人员说,它简直就像变了一个“人”。

## 词语

- |         |                         |                     |
|---------|-------------------------|---------------------|
| 1. 虎    | hǔ (名)                  | male                |
|         | tiger                   |                     |
| 2. 无微不至 | wú wēi bú zhì           | 9. 活力               |
|         | meticulously; with      | huóli (名)           |
|         | great care              | vigour              |
| 3. 懒    | lǎn (形)                 | 10. 竞争              |
|         | sluggish; lazy          | jìngzhēng (动)       |
| 4. 无精打采 | wú jīng dǎ cǎi          |                     |
|         | listless; in low spirit | 11. 死气沉沉            |
|         |                         | sǐqì chénchén       |
| 5. 孤独   | gūdú (形)                |                     |
|         | lonely; solitary        | 12. 豹子              |
|         |                         | bàozi (名)           |
| 6. 雌    | cí (形)                  |                     |
|         | female                  | 13. 狼               |
|         |                         | láng (名)            |
| 7. 陪伴   | péibàn (动)              |                     |
|         | to accompany            | 14. 灵丹妙药            |
|         |                         | língdān - miàoyào   |
| 8. 雄    | xióng (形)               |                     |
|         |                         | magic drug; panacea |
|         |                         | 15. 不屑一顾            |
|         |                         | bú xiè yí gù        |
|         |                         | will not spare a    |
|         |                         | glance (for)        |

## 专有词语

秘鲁 Bilǚ Peru



## 练习

## 根据短文判断正误

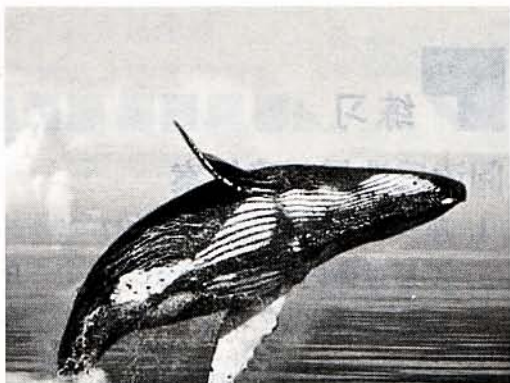
1. 美洲虎不适应动物园的生活, 所以一天到晚总睡觉。 ( )
2. 由于长期生活在动物园, 老虎的奔跑速度已不如其他动物。 ( )
3. 这只美洲虎和食草动物们关系很好。 ( )
4. 野生美洲虎特别善于爬树和游泳。 ( )
5. 人们认为美洲虎精神不好是因为它太孤独了。 ( )
6. 动物园借来一只雌虎以后, 美洲虎的情况有所改变。 ( )
7. 那个农民认为, 美洲虎懒散的原因是它缺少竞争对手。 ( )
8. 自从来了其他食肉动物后, 美洲虎完全改变了懒散的样子。 ( )
9. 这个故事说明, 无论是人还是动物都需要有竞争对手。 ( )



## 自然之谜

## 大海中的歌声

曾经有人在大海里航行时, 听到海面上有一种神秘的歌声, 起先人们不知这种歌声来自何方, 把它称为“海妖之歌”, 后来才发现, 原来这个神秘的“歌手”就是大海里的鲸鱼——座头鲸。它的歌声非常响亮, 有时在80公里以外都可听到。这些歌声有的像“悲叹”, 有的像“呻吟”, 还有的像“颤抖”和“吼叫”, 歌声节奏分明, 很有规律。歌声持续的时间可长达6—30分钟。令人吃惊的是, 座头鲸不是用声带唱歌, 而是通过体内空气的流动来发出声音。



其实,唱歌是雄座头鲸在繁殖季节的特殊表演,是为了吸引雌座头鲸跟它共同生活,繁殖后代。等繁殖季节一过,雄座头鲸就可能一连几个月都不唱歌了。

座头鲸在同一年里都唱同样的歌,但每年都会换新歌,在上一年基础上增加一些新的内容,它能记住一首歌中所有复杂的声音和声音的顺序,并储存这些记忆达6个月以上,这说明座头鲸有很高的智力。

生活在不同海区的座头鲸唱的歌是不一样的,发出的声音有明显的差异,说明这些歌声是每个种群独自遗传给自己的后代的,但有趣的是所有歌声的变化却都遵守同样的规律,而且具有同样的结构,这与生活在不同地区的人类形成不同的方言非常相似。

座头鲸的大脑相当发达,比人的大脑要大5倍多,而且大脑的沟回形状也与人的大脑一样,所以座头鲸很可能是高智力型的动物。它不仅会歌唱,而且所唱的曲调是动物世界里最复杂的,是真正的“乐曲”,这种歌声像是广阔而快乐的合唱,从海洋里发出来,使整个大海好像成了一座欢乐的音乐宫殿。所以人们称座头鲸是动物世界里最出色的歌手。

## 词语

- |        |            |     |       |                    |     |
|--------|------------|-----|-------|--------------------|-----|
| 1. 座头鲸 | zuòtóujīng | (名) | 2. 海妖 | hǎiyāo             | (名) |
|        | whale      |     |       | siren; sea monster |     |

## 练习

### 阅读后选择正确答案

- 座头鲸是怎么发出歌声的?
 

A 通过体内的空气流动	B 通过发音器官
C 晃动海水	D 游泳
- 座头鲸在大海里唱歌是为了:
 

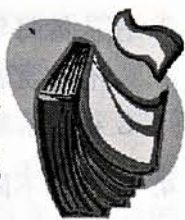
A 寻找小座头鲸	B 吸引雌座头鲸
C 呼唤伙伴	D 发出警报

3. 座头鲸每年都能在原有的歌声上加入新的内容, 说明雄座头鲸:
- A 有欣赏音乐的能力                      B 有很强的记忆力
- C 很了解雌座头鲸的爱好                D 有天生的作曲能力
4. 生活在不同海域的座头鲸, 其歌声都不同, 因为座头鲸的:
- A 身体构造不同                            B 生活环境不同
- C 歌声是种群遗传的                      D 发声器官不同
5. 通过座头鲸的歌声, 可以看出座头鲸是:
- A 群居动物                                  B 很爱好音乐
- C 对人类很友好                            D 高智力动物



## 第九课


## 通读



## 候鸟的迁徙

字数：800 字

阅读时间：10 分钟



 阅读提示

候鸟为什么要迁徙？候鸟迁徙有哪些特点？哪些因素造成候鸟每年由北往南或由南往北迁徙？有的候鸟为什么飞行时排列成“人”字形？

如果认真观察的话，你会发现，每到春、秋季节，蓝蓝的天空上总有成群的候鸟排着整齐的队列从天上飞过，原来这是候鸟从南方到北方去过夏天，或从北方到南方过冬天。候鸟的迁徙通常为一年两次，一次在春季，一次在秋季。春季的迁徙，大都是从南向北。秋季的迁徙，大都是从北向南。各种鸟类每年迁徙的时间是固定的，很少有变化。迁徙的路线也都是每年不变的，而且它们在迁徙时常沿着一定的河流、海岸或高山等飞行。

各种鸟类迁徙的形式也是不相同的。比较大的鸟类如大雁在飞行时，常常排成“一”字形或“人”字形的队伍一起飞行；那些比较小的鸟类，排的队形却不

那么整齐；有一些猛禽比如老鹰迁徙时喜欢单独飞行，每只鸟之间总是保持着一定的距离。绝大多数鸟类选择在夜里飞行，因为这样可以躲过敌人的袭击，比较安全。而猛禽大部分选择在白天飞行。

鸟类为什么每年固定地从南方飞到北方，或从北方飞到南方呢？原因非常复杂。人们一般都认为迁徙是鸟类的一种本能，这种本能既有遗传和生理方面的因素，也是鸟类对周围环境长期适应的结果，与气候、食物等生活条件的变化有着密切的关系。简单地说，鸟类的迁徙有遗传因素，是父母遗传给它的。也有生理原因，鸟儿对天气变化很敏感，当天气变冷或变热时，它就会有迁徙的本能。除了以上两个原因以外，还有环境因素。鸟类的食物主要是各种昆虫、植物的果实等。但是在北方，到了秋天，植物的叶子都掉了，昆虫也死亡了；特别是在寒冷的冬天，鸟类很难找到食物，候鸟在这样的环境里无法继续生活，只能飞到食物比较丰富的南方度过冬天。到了第二年的春天，北方气候变暖和了，食物也增加了，这时它们又回到原来的地方生活，繁殖后代。

让人感到非常惊奇的是，鸟在飞行时队伍排列得十分整齐。很多人不明白，鸟在飞行时为什么要保持一定的队形呢？原来鸟类按“V”字形飞行，它的翅膀可以利用飞行时产生的气流，能节省不少力气呢，不会感到很累；其次，一群鸟一起飞行时，前边常常是几只比较有经验的鸟带路，这些有经验的鸟可以发现哪儿有食物和水；另外，一大群鸟一起飞行时，要比单独一只鸟飞行安全得多。因为更容易发现敌人，飞行时只要有一只鸟发现了敌人，它就会很快将这个信息告诉所有的鸟，鸟群就会很快地逃跑，或者一起鸣叫，将敌人赶走。



## 词语

- |       |                |                    |
|-------|----------------|--------------------|
| 1. 候鸟 | hòuniǎo (名)    | route; itinerary   |
|       | migratory bird |                    |
| 2. 迁徙 | qiānxǐ (动)     | 5. 沿               |
|       | to migrate     | yán (动)            |
| 3. 固定 | gùdìng (形)     | to follow; to trim |
|       | fixed; regular | 6. 海岸              |
| 4. 路线 | lùxiàn (名)     | hǎi'àn (名)         |
|       |                | seacoast; coast;   |
|       |                | seashore           |
|       |                | 7. 形式              |
|       |                | xíngshì (名)        |



- |        |                           |        |                        |
|--------|---------------------------|--------|------------------------|
|        | form; shape               | 17. 敏感 | mǐngǎn (形)             |
| 8. 大雁  | dà yàn (名)                |        | sensitive              |
|        | wild goose                | 18. 后代 | hòudài (名)             |
| 9. 猛禽  | měngqín (名)               |        | later generations      |
|        | bird of prey              | 19. 昆虫 | kūnchóng (名)           |
| 10. 老鹰 | lǎoyīng (名)               |        | insect                 |
|        | hawk; eagle               | 20. 繁殖 | fánzhí (动)             |
| 11. 选择 | xuǎnzé (动)                |        | to propagate           |
|        | to select; to choose;     | 21. 翅膀 | chìbǎng (名)            |
|        | to opt                    |        | wing                   |
| 12. 躲  | duǒ (动)                   | 22. 气流 | qìliú (名)              |
|        | to hide; to avoid;        |        | airflow                |
|        | to dodge                  | 23. 节省 | jiéshěng (动、形)         |
| 13. 袭击 | xíjī (动)                  |        | to economize, to save, |
|        | to make a surprise at-    |        | to use sparingly; eco- |
|        | tack (on)                 |        | nomical                |
| 14. 本能 | běnnéng (名)               | 24. 力气 | lìqi (名)               |
|        | instinct                  |        | strength               |
| 15. 遗传 | yíchuán (动)               | 25. 经验 | jīngyàn (名)            |
|        | to inherit; to pass on to |        | experience             |
|        | the next generation       | 26. 信息 | xìnxī (名)              |
| 16. 生理 | shēnglǐ (名)               |        | information            |
|        | physiology                |        |                        |

## 词语扩展



候鸟的迁徙 / 秋天到了, 鸟儿从北方往南方迁徙 / 农民从贫穷的村子迁徙到富有的村子

遗传疾病 / 来自父母的遗传 / 父母的性格和疾病有时会遗传给他们的孩子

固定的时间 / 他有固定的收入 / 每次上课她都坐在固定的座位上  
沿着马路走 / 沿着小河走 / 我们准备沿着铁路走, 步行去天津

这次唱歌比赛使用什么形式 / 你们每次考试的形式都一样吗 / 我对 HSK 考试形式不太熟悉

选择课程 / 选择研究方向 / 选择旅行路线

刚才你躲到哪儿去了? 玛丽找了半天 / 下雨了, 咱们快去躲躲雨吧

遭到敌人的袭击 / 躲开老鹰的袭击

这儿又有食物又有水, 所以鸟儿们都在此安了家, 繁殖后代

自己做饭节省了很多钱 / 他在生活上很节省 / 坐车去可以节省很多时间

女同学的力气很小 / 你的力气比我大得多 / 你怎么啦? 说话一点儿力气也没有

工作经验 / 教学经验 / 生活经验 / 社会经验

他在一家信息公司工作 / 她是搞信息的 / 现代社会是信息社会



## 练习

### 一、根据课文判断正误

1. 候鸟一般是一年两次迁徙。 ( )
2. 鸟类每年迁徙的时间和路线都是不固定的。 ( )
3. 猛禽类的鸟迁徙时常常成群结队, 这样容易找到食物。 ( )
4. 大多数鸟类选择在夜间飞行是为了安全。 ( )
5. 鸟类这种迁徙的特点是遗传的。 ( )
6. 大多数候鸟对气候的变化十分敏感。 ( )
7. 北方寒冷的冬天不适合鸟儿生活。 ( )
8. 鸟儿按“人”字型或“V”字型飞行比较省力。 ( )
9. 排在前边的领头鸟负责鸟群的安全和找到食物。 ( )
10. 如果发现有人, 一大群鸟就会围上去把敌人打跑。 ( )

### 二、根据课文选择正确答案

1. 候鸟春秋两季迁移的原因是:

A 由于繁殖后代的需要

B 北方的冬天不适合候鸟生活

- C 是多种因素造成的                      D 为了避免猛禽的袭击
2. 鸟类的迁徙有什么特点?  
 A 春天往北飞, 秋天往南飞              B 冬天离开, 夏天回来  
 C 一年在南方, 一年在北方              D 每年都换一个地方
3. 当候鸟迁徙时, 它们常常:  
 A 选择晴朗的天气                          B 喜欢沿着河流或海岸飞行  
 C 挑选人少的时候飞行                      D 所有的鸟集体迁徙
4. 猛禽迁徙时跟其他鸟类不同的地方是:  
 A 寻找食物的方法                          B 飞行的速度  
 C 排列的队形                                D 迁徙的路线
5. 候鸟什么时候飞回原来生活的地方?  
 A 迁徙结束以后                              B 繁殖完后代以后  
 C 第二年的春天                              D 第二年的夏天
6. 迁徙时排列成“V”字或“人”字飞行的好处是:  
 A 比较节省力气                              B 容易找到目的地  
 C 可以飞得更快                              D 便于照顾幼鸟
7. 一般鸟类在迁徙时的排列有什么特点?  
 A 让体弱幼小的鸟排在中间  
 B 鸟与鸟之间常常互相帮助  
 C 让有经验的鸟排在最前边  
 D 让体形比较大的鸟在前边
8. 迁徙时带路的鸟起什么作用?  
 A 识别道路和方向                          B 发现食物和水源  
 C 吓退来袭击的敌人                        D 保护幼鸟和病鸟
9. 当候鸟发现敌人时, 哪一项不是它们的做法?  
 A 马上告诉全体鸟儿                        B 大家一起飞快逃跑  
 C 发出鸣叫吓退敌人                        D 让带路的鸟打退敌人
10. 多数候鸟群居生活, 这对它们的生存有什么好处?  
 A 更安全                                      B 容易找到食物  
 C 便于繁殖后代                              D 更能适应环境

## 三、选词填空

## (一)

选择 遗传 固定 路线 沿  
躲 袭击 敏感 繁殖 信息

1. 听说这学期我们系开了很多新的课程,你准备\_\_\_\_\_哪门课?
2. 第二年的春天,候鸟们都飞回原来生活的地方\_\_\_\_\_后代。
3. 你\_\_\_\_\_着马路往西走,那座白色的大楼就是图书馆。
4. 每年候鸟都要按一定的\_\_\_\_\_飞回原来的地方。
5. 网络为人们提供了很多有用的\_\_\_\_\_,给我们的生活带来很大的方便。
6. 候鸟对气候的变化非常\_\_\_\_\_。
7. 他喜欢画画儿、听音乐的爱好都是从父母那儿\_\_\_\_\_来的。
8. 外面太阳晒得太厉害了,你快进来\_\_\_\_\_一下吧。
9. 每天在图书馆学习,他都喜欢坐在\_\_\_\_\_的地方。
10. 报纸上说,最近恐怖分子又\_\_\_\_\_了这个国家。

## (二)

1. 这次旅行你准备选择哪条\_\_\_\_\_? (路线 道路)
2. 秋天到了,候鸟喜欢\_\_\_\_\_着河流或高山从北\_\_\_\_\_南飞行。 (向 沿)
3. 候鸟迁徙主要是\_\_\_\_\_因素,因为它们有迁徙的本能。 (心理 生理)
4. 有的研究项目需要大家一起做,才能\_\_\_\_\_时间和经费。 (节省 省钱)
5. 我\_\_\_\_\_住在校外,没有同屋。 (独立 单独)
6. 雨这么大,咱们找个地方\_\_\_\_\_一\_\_\_\_\_雨吧。 (藏 躲 瞒)
7. 我\_\_\_\_\_6点起床,像今天7点起床的情况不是\_\_\_\_\_发生的。 (经常 通常)
8. 小鸟飞行时非常小心,恐怕老鹰来\_\_\_\_\_它们。 (打击 袭击)
9. 很多鸟类都喜欢\_\_\_\_\_在夜里飞行,以便躲避敌人的袭击。 (选择 挑选)
10. 候鸟迁徙是很多\_\_\_\_\_造成的,其中最主要的\_\_\_\_\_是天气变冷了,候鸟无法在北方生活。 (原因 因素)

## 四、根据上下文的意思选择合适的词语填空

北极的气候 1 寒冷,要在这样的自然条件 2 生存,没有一点真本领是不行的。就拿北极的昆虫来说吧,它们所受到的考验是我们人类很难想象的。在寒冷的冬天,人类可以 3 上厚厚的棉衣来躲避寒冷,而小小的昆虫却永远只能光着身子。那么,它们 4 度过北极寒冷的冬天呢?实际上,绝大多数的昆虫在一年里, 5 有9个月的时间,它们的身体都处在冷冻 6 之中,它们在土壤、泥巴或者沼泽里和其他物质冻在一起,以冬眠的方式来度过寒冷的 7。

我们知道,在寒冷的季节里,水都冻成了 8,如果昆虫身体内部也结冰的话,就有可能损害它们的器官,从而毁坏其身体。9 防止这一点,北极的昆虫具有一种生存绝技,在进入冬眠状态之前,它们能自动地将身体里的水分减少到最低限度,从而有效地避免使体内结冰。这样,在整个漫长 10 冬季,它们就可以放心地睡大觉了。

- |          |      |      |      |
|----------|------|------|------|
| 1. A 有点儿 | B 非常 | C 更  | D 最  |
| 2. A 下   | B 内  | C 外  | D 上  |
| 3. A 戴   | B 带  | C 装  | D 穿  |
| 4. A 为什么 | B 哪儿 | C 怎样 | D 什么 |
| 5. A 只有  | B 一定 | C 大约 | D 左右 |
| 6. A 情况  | B 状态 | C 形状 | D 样子 |
| 7. A 季节  | B 一天 | C 四季 | D 时候 |
| 8. A 水   | B 雪  | C 冰  | D 寒冷 |
| 9. A 因为  | B 特别 | C 更要 | D 为了 |
| 10. A 了  | B 得  | C 的  | D 地  |

## 五、讨论题

1. 候鸟一年要迁徙几次? 都是在什么季节?
2. 候鸟迁徙的原因是什么?
3. 你认为候鸟的迁徙对保护种群、繁殖后代有什么意义?

## 快速 阅读 (一)

# 动物的冬眠

动物的冬眠,早就引起了人类的关注。人们研究动物冬眠,主要是针对热血动物。因为它们能精确地地控制自己的体温。动物的冬眠一般从当年10月或11月开始,直到次年的三四月份结束,冬眠时每三天或三星期中断一次,以便能进食,排泄大小便,这叫休眠周期。



动物在冬眠时,体内会发生一系列生理变化。心脏的跳动很缓慢,功能也大大降低了,这样就能防止发生血液循环紊乱;肺部的呼吸也减慢了,一次呼吸最长达10分钟;只有大脑仍在工作着,调节着身体的各项变化。

动物的冬眠受自然条件影响最大。外界的刺激越多,身体内部的适应能力越强。首先,外界的温度对动物冬眠有着重要的影响。当周围环境温度在 $5^{\circ}\text{C}$ — $10^{\circ}\text{C}$ 时,最容易引起冬眠。其次,食物的缺乏是造成动物冬眠的重要因素。对于鸟类来说,只要限制食物或者让它饥饿,鸟儿立即就进入昏睡状态。第三,光也是引起动物冬眠的重要外界条件。如果光线很暗时,动物便很快开始冬眠。

动物要度过冬眠,取决于它的两种能力。第一是适应环境的变化,能在极低的温度里度过,并能迅速地复苏。第二是必须有很高的制造热量的能力。

冬眠的动物体内有一种特有的脂肪组织。它从颈部延至脊髓,具有产生热量、保护动物安全过冬的能力。这一脂肪组织在冬天会慢慢地被消耗掉,到第二年夏天和秋天时又重新生长出来。

词语



- |                    |                                     |                    |                            |
|--------------------|-------------------------------------|--------------------|----------------------------|
| 1. 冬眠 dōngmián (动) | hibernation; winter sleep           | 10. 暗 àn (形)       | hungry<br>dark             |
| 2. 精确 jīngquè (形)  | accurate; precise                   | 11. 取决 qǔjué (动)   | to be decided by           |
| 3. 控制 kòngzhì (动)  | to control; to dominate; to command | 12. 迅速 xùnsù (形)   | rapid; swift; speedy       |
| 4. 排泄 páixiè (动)   | to excrete                          | 13. 复苏 fùsū (动)    | to resuscitate; to recover |
| 5. 循环 xúnhuán (动)  | to circulate                        | 14. 脂肪 zhīfáng (名) | fat                        |
| 6. 紊乱 wěnluàn (形)  | disorderly; confused                | 15. 颈部 jǐngbù (名)  | neck                       |
| 7. 刺激 cìjī (动)     | to stimulate                        | 16. 脊髓 jǐsuǐ (名)   | spinal cord                |
| 8. 缺乏 quēfá (动)    | to be short of; to lack             | 17. 消耗 xiāohào (动) | to consume                 |
| 9. 饥饿 jīè (形)      |                                     |                    |                            |

练习



根据短文判断正误

1. 人们主要研究热血动物的冬眠。 ( )
2. 冬眠时动物能准确地改变自己的体温。 ( )
3. 在冬眠期间, 动物不吃不喝, 甚至不排泄大小便。 ( )
4. 冬眠时, 动物的大脑还在正常地工作着, 调节着身体的变化。 ( )
5. 遗传基因和外界的温度降低都是造成动物冬眠的重要原因。 ( )
6. 动物冬眠时, 它的心跳停止了, 心脏功能也几乎消失了。 ( )
7. 动物必须能适应低温环境并能制造热量才能顺利度过冬眠。 ( )

8. 动物体内有一种特有的脂肪组织能保护冬眠动物安全过冬。( )

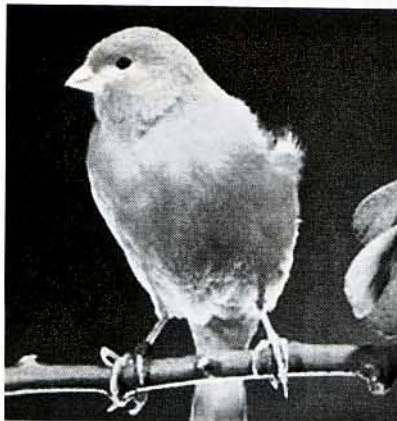
## (二)

# 金丝雀救了主人一家

2003年,伊朗巴姆城发生了一场特大地震。很多伊朗家庭在这场大地震中不幸遇难。但是,有一个家庭,由于主人养的两只金丝雀在大地震前及时发出了警报,救了主人阿巴斯一家五口的性命,使他们成为一条街上唯一活下来的家庭。

金丝雀的主人阿巴斯说,这两只金丝雀是他们家养的宠物,平时晚上都很安静。但是在地震发生的那天凌晨,它们在鸟笼里焦躁不安,拼命撞击笼子,发出尖叫。阿巴斯全家人都被惊醒了,由于以前他们也听说过地震前鸟类会出现异常的现象,所以阿巴斯马上从床上跳下来,打开了二楼的窗户,把家人一个一个地从二楼的窗口送了下去,最后,他自己也跟着跳了下去。当然,他没有忘记心爱的金丝雀,把鸟笼也扔了下去。他当时还担心鸟儿会不会被摔死,但很幸运,它们很安全。当他们跳到楼下以后,没过几秒钟,强烈的地震就使巴姆城的大多数建筑倒了下来,他们眼看着自己家的房子在地震中消失了,就好像做梦一样,他们竟然躲过了这场灾难。

但是,他的邻居们可没这么幸运。阿巴斯的邻居都在地震中死亡了。阿巴斯难过地对记者说:“如果巴姆城的每一个人都养只金丝雀,那么也许我的邻居们就不会死了。”



## 词语

- |       |                      |                   |
|-------|----------------------|-------------------|
| 1. 地震 | dìzhèn (名、动)         | out an earthquake |
|       | earthquake; to break | 2. 遇难             |
|       |                      | yùàn (动)          |



	to die in an accident	9. 焦躁不安	jiāozào bù'ān	to feel restless and ill-tempered
3. 金丝雀	jīnsīquè (名) canary			
4. 警报	jǐngbào (名) alarm; warning	10. 撞击	zhuàngjī (动)	to collide; to dash against
5. 性命	xìngmìng (名) life	11. 尖叫	jiānjiào (动)	to scream
6. 宠物	chǒngwù (名) pet	12. 惊醒	jīngxǐng (动)	rouse suddenly from sleep; awake
7. 凌晨	língchén (名) wee hours of the morning	13. 灾难	zāinàn (名)	disaster
8. 笼	lóng (名) cage; coop			

### 专有词语

伊朗 Yīlǎng Iran

### 练习

#### 根据短文判断正误

1. 2003年的大地震使伊朗不少家庭家破人亡。 ( )
2. 这家人都被金丝雀的尖叫声吵醒了, 一家人才躲过了死亡。 ( )
3. 这两只金丝雀在地震发生后焦躁不安, 引起了主人的注意。 ( )
4. 金丝雀的主人发现小鸟的异常情况, 马上想到可能会发生地震。 ( )
5. 这家的主人有一定的地震知识。 ( )
6. 他们离开房子几分钟后, 房子就倒了下来。 ( )
7. 地震发生时, 他们还没睡醒, 还在做梦。 ( )
8. 在这次地震中, 巴姆城的建筑全都消失了。 ( )
9. 阿巴斯在逃走时, 没来得及带走金丝雀。 ( )

10. 阿巴斯的邻居们都在地震中死去了。( )



## 动物趣话

# 赶不走的浣熊

我家住在北加州南边，这里山清水秀，鸟兽成群。我们在家周围的路上散步，见得最多的是鹿群和野火鸡群。鹿通常都是三五成队，野火鸡是十五、二十成群，在马路两旁的灌木丛中、住家前后院的草地上流连。有时还会见到一两只孔雀，让你觉得像是生活在动物园里。各种叫不上名来的小鸟，在我家后院一棵有200岁的老橡树上吱吱喳喳叫个不停。



夏日的傍晚，我们还经常见到浣熊妈妈带着三两个小浣熊到后院来散步。这种动物很像熊猫，眼睛周围各有一个大圈，像是戴了副墨镜，样子很有趣。它们不怕人，常常到我家的后院朝里张望。我怀疑它们等我们睡下后“开舞会”。因为每天早上，我家奶白色的平台上都布满了它们“狂欢”后的足迹。

不知为什么，浣熊们爱上了我家后院的草地。每天早上，我们一定会在同一个地方见到一两摊浣熊“方便”后的遗留问题。

我丈夫是个爱干净的人，每次见到都要用铲子铲去，但第二天再去查看，准会有更新鲜的在那里等着。清除工作反复做了几次以后，他终于不耐烦了。

于是，一场“赶跑”浣熊的运动开始了。丈夫先是买回来一些铁丝网，把院子的空隙堵上，但不管用——浣熊们照样爬过铁丝网进来“方便”。后来他从老爸那儿听说浣熊不喜欢辣椒味，于是又买了几瓶用来调味的辣椒粉，全都洒在后院。那天晚上，浣熊终于到别处“方便”去了。我们高兴得欢呼起来，以为可以一劳永逸了。

没想到到了第三天，浣熊们又来草地“方便”了。可能是下雨把辣椒粉冲没了。这样一来，我们几乎每天都要洒上几瓶辣椒粉，很不划算。

2. 各种叫不上名来的小鸟在我家后院一棵老橡树上吱吱喳喳叫个不停。
- A 不知名字的名字  
B 忘了它们的名字  
C 没有名字  
D 不知道该怎么说
3. 我怀疑它们等我们睡下后“开舞会”。
- A 举办舞会  
B 跳舞  
C 谈话  
D 玩耍
4. 因为每天早上，我家奶白色的平台上都布满了它们“狂欢”后的足迹。
- A 睡觉  
B 玩耍  
C 高兴  
D 大声叫喊
5. 我们一定会在同一个地方见到一两摊浣熊“方便”后的遗留问题。
- A 留下不走  
B 留下的大便  
C 浣熊的足迹  
D 浣熊弄脏了草地
6. 但第二天再去查看，谁会有更新鲜的在那里等着。
- A 浣熊刚拉的大便  
B 浣熊刚来过  
C 新来的浣熊  
D 浣熊吃过的食物
7. 我们欢呼了一阵，以为可以一劳永逸。
- A 可以休息了  
B 不用买辣椒粉了  
C 不会有浣熊的大便了  
D 浣熊害怕了
8. 可能是下雨把辣椒粉冲没了。
- A 雨水没有了  
B 被雨水冲走了  
C 找不到了  
D 被浣熊吃了
9. 我们几乎每天都要洒上几瓶辣椒粉，很不划算。
- A 很不高兴  
B 很麻烦  
C 花了很多时间  
D 白花了很多钱
10. 只要浣熊一出现，我丈夫就大声叫喊，想把浣熊吓跑。可浣熊们软硬不吃。
- A 浣熊爱吃软的东西  
B 浣熊爱吃比较硬的东西  
C 什么都不想吃  
D 什么办法都不能把它们吓退

我丈夫这回真的生气了,每天傍晚都等在后院。只要浣熊一出现,就大声叫喊,想把浣熊吓跑。可浣熊们软硬不吃,它们一看见他便跳到一边躲起来,那对熊猫眼还死死地盯着我丈夫。但是,等我们睡下后,它们照样又上厕所又跳舞……

## 词语

1. 浣熊 huànxióng (名) racoon

2. 山清水秀 shānqīng-shuǐxù green hills and clear waters

3. 鹿 lù (名) deer

4. 火鸡 huǒjī (名) turkey

5. 孔雀 kǒngquè (名) peacock; peafowl;

6. 圈 quān (动) peahen

7. 怀疑 huáiyí (动) to doubt; to suspect

8. 足迹 zújì (名) footprint; to encircle

ercion persuasion nor to co-

to yield to neither

to be to one's profit;

worthwhile

14. 软硬不吃 ruǎn-yìng bù chī

hot pepper; chili

hudsuan (形)

space; gap

11. 空隙 kòngxi (名)

shovel; spade

12. 辣椒 làjiāo (名)

chǎnzi (名)

paste or thick liquid

(measure word for

tan (量)

track

9. 摊 tān

track



## 练习

### 选择对画线词语的正确解释

1. 鹿和野火鸡等动物在马路两旁的灌木丛中和草地上流连。  
A 睡觉 B 休息 C 走动 D 生活



## 神奇的洗衣树

字数：850 字

阅读时间：11 分钟



### 阅读提示

洗衣树有什么特征？洗衣树是怎么补充体内的水分的？洗衣树为什么流出黄色的液体？这种黄色液体有什么用处？

随着科学技术的发展，越来越多的家用电器走进了人们的日常生活，洗衣机、电视机、果汁机、电冰箱等家用电器的广泛使用使人们的生活变得既便利又丰富多彩。但让人奇怪的是，地球上还有一种神奇的洗衣树，据说洗出来的衣服一点儿也不比洗衣机洗的差。这种洗衣树生长在阿尔及利亚，每到闲暇时间，那里的居民们头顶蓝天，带着从家里拿来的脏衣服，聚集在河边、小溪旁，边聊天边兴高采烈地让“洗衣树”替自己洗衣服。

这种能洗衣的树名叫普当，是一种生长在碱性土壤上的常绿乔木。这种树树枝非常粗壮，树叶叶面宽阔，树身从上到下都是赭红色的，远远看去就好像是一根上了红色油漆的柱子，那又高又壮的树干，看上去十分雄伟。但是，走近了细看，让人感到奇特的是，这种树的树皮上却长着许许多多的细孔，从这些细孔里不断地流出来一种黄色的液体。不了解它的人，第一次看见会吓了一跳，还以为这棵树得了什么病呢！其实这只是它的一种自我保护手段。

由于阿尔及利亚一年四季气候温暖，尤其是夏季天气非常炎热，树叶里的水分被大量地蒸发掉了，为了补充失去的水分，树根必须从土壤中吸收大量的水分来满足身体的需要，但是由于当地的土壤是碱性的，树根吸收的含碱的水分给它的生理活动带来了极大的危害。为了适应这样的生存环境，它不得不在自己身上“造”出了许多奇特的细孔，专门用来排出体内的碱性物质。而它排出的这种黄色的液体，正好是一种优质的洗涤剂，用这种液体洗衣服不但能除去衣服上的脂肪和污垢，而且对衣服还有增白作用。

用洗衣树洗衣服时，人们只要先把要洗的衣服捆在树身上，几个小时以后取下来再用清水轻轻地漂洗一下，衣服就变得洁白干净了。难怪当地的人们都亲切地称它为“洗衣树”。



## 词语

- |         |                |  |                     |
|---------|----------------|--|---------------------|
| 1. 科学技术 | kēxué jìshù    | science and technology                                 | magical; miraculous |
| 2. 家用电器 | jiāyòng diànjì | home appliances;<br>household electric ap-<br>pliances | 6. 闲暇               |
| 3. 广泛   | guǎngfàn (形)   | wide-ranging   | xiánxiá (名)         |
| 4. 便利   | biànlì (形)     | convenient; easy                                       | 7. 聚集               |
| 5. 神奇   | shénqí (形)     | magical; miraculous                                    | jùjí (动)            |
|         |                |  | to gather           |
|         |                |  | 8. 小溪               |
|         |                |  | xiǎoxī (名)          |
|         |                |  | streamlet; brook    |
|         |                |  | 9. 碱性               |
|         |                |  | jiǎnxìng (形)        |
|         |                |  | alkaline            |
|         |                |  | 10. 土壤              |
|         |                |  | tǔrǎng (名)          |
|         |                |  | soil                |

- |        |                  |                       |
|--------|------------------|-----------------------|
| 11. 乔木 | qiáomù (名)       | liquid                |
|        | arbor; tree      | 20. 炎热                |
| 12. 树枝 | shùzhī (名)       | yánrè (形)             |
|        | branch; twig     | scorching; blazing;   |
| 13. 粗壮 | cūzhuàng (形)     | burning hot           |
|        | thick and strong | 21. 蒸发                |
| 14. 树叶 | shùyè (名)        | zhēngfā (动)           |
|        | leaf             | to evaporate          |
| 15. 宽阔 | kuānguò (形)      | 22. 补充                |
|        | broad; wide      | bǔchōng (动)           |
| 16. 油漆 | yóuqī (名)        | to replenish; to sup- |
|        | paint            | plement; to fill up   |
| 17. 雄伟 | xióngwěi (形)     | 23. 洗涤剂               |
|        | grand; imposing  | xǐdíjì (名)            |
| 18. 树皮 | shùpí (名)        | detergent             |
|        | bark             | 24. 脂肪                |
| 19. 液体 | yètǐ (名)         | zhīfáng (名)           |
|        |                  | fat                   |
|        |                  | 25. 污垢                |
|        |                  | wūgòu (名)             |
|        |                  | dirt; filth           |
|        |                  | 26. 增白                |
|        |                  | zēngbái (动)           |
|        |                  | to whiten             |

## 词语扩展



随着科学技术的发展 / 随着社会的不断进步 / 随着网络的普及  
广泛应用 / 广泛使用

神奇的现象 / 神奇的自然界 / 神奇的宇宙

闲暇时间 / 工作时间 / 休息时间

聚集 / 聚会 / 聚餐 / 有空儿咱们聚一聚

碱性土壤 / 酸性土壤 / 肥沃的土壤 / 厚厚的一层土壤

宽阔的马路 / 宽阔的街道 / 北京的马路很宽, 胡同却很窄

雄伟的长城 / 雄伟的天安门城楼 / 雄伟的人民大会堂

树皮 / 树身 / 树叶 / 树枝 / 树根

液体 / 气体 / 固体 / 瓶子里流出来很多液体

天气很炎热 / 炎热的夏季 / 寒冷的冬季 / 凉爽的秋季 / 温暖的春

季

补充水分 / 补充营养 / 补充氧气



练习

## 一、根据课文判断正误

1. 家用电器的广泛使用使人们的生活越来越方便。 ( )
2. 由于非洲天气很热, 那儿有很多洗衣树。 ( )
3. 洗衣树是一种多年生植物, 树身非常粗大。 ( )
4. 当洗衣树有病的时候, 它就会自动流出来一种黄色的液体。 ( )
5. 夏天洗衣树体内的水分被热空气大量地蒸发掉了。 ( )
6. 为了补充体内的水分, 洗衣树的树根从土壤里吸收水分。 ( )
7. 洗衣树树身上的小孔是天生就有的。 ( )
8. 碱性土壤环境对洗衣树的生长很有利。 ( )
9. 洗衣树排出的黄色液体是一种优质的洗涤剂。 ( )
10. 用洗衣树排出的液体洗的衣服洁白干净。 ( )

## 二、根据课文选择正确答案

1. 洗衣树为什么像一根红色的柱子?
 

A 树身从上到下是红色的	B 人们给它刷上了红色油漆
C 树叶和树身是红色的	D 当地人给它穿上了红外衣
2. 这种树的树皮有什么特点?
 

A 有许多小洞	B 上面有很多水
C 好像得了病	D 非常干净洁白
3. 洗衣树的小孔流出来黄色的液体原因是:
 

A 为了改变土壤的性质	B 把多余的水分从体内排出来
C 使身体从空气里吸收水分	D 是一种自我保护的方法
4. 第一次看见洗衣树的人为什么会吓一跳?
 

A 树上有一种难闻的气体	B 这种树好像得了病
--------------	------------



- C 这种树看上去很脏                      D 怕流出来的液体弄脏衣服
5. 夏天炎热的天气对洗衣树有什么影响?  
 A 树身流出了大量黄色液体  
 B 树叶里大量的水分被蒸发掉了  
 C 土壤里的碱性物质大量进入树身  
 D 因为缺水, 树叶大量地掉下来
6. 洗衣树用什么办法去掉了体内的碱性物质?  
 A 替换掉含碱的树叶  
 B 从树叶里蒸发掉含碱的水  
 C 树身上的小孔排出碱性物质  
 D 从土壤里吸收不含碱的水
7. 洗衣树在树身上“造”出细孔是为了:  
 A 引起人们的注意                      B 制造优质的洗涤剂  
 C 从土壤里获得水分                      D 为了生存的需要
8. 洗衣树排出的黄色液体有什么用处?  
 A 清洗衣服又快又好                      B 能消除碱对土壤的污染  
 C 是一种优质的洗涤剂                      D 使周围空气变得清新
9. 人们是怎么用洗衣树洗衣服的?  
 A 把要洗的衣服挂在树枝上                      B 把衣服泡在黄色液体里  
 C 把洗的衣服捆在树身上                      D 把黄色液体涂在衣服脏的地方
10. 洗衣树洗后的衣服怎么样?  
 A 还要再用清水洗一遍                      B 立刻变得又白又干净  
 C 马上就可以穿在身上                      D 再放在洗衣机里洗一下

### 三、选择对画线词语的正确解释

1. 家用电器的广泛使用使人们的生活变得既便利又丰富多彩。  
 A 有利益                      B 便宜                      C 方便                      D 有利
2. 据说那儿有一种神奇的洗衣树。  
 A 奇怪而巧妙                      B 让人吃惊的  
 C 从来没有看见过的                      D 像神仙一样的
3. 据说洗出来的衣服一点儿也不比洗衣机洗的差。



- 这么多细孔。(难怪 奇怪)
9. 几十年来, 这个工厂生产了大量\_\_\_\_\_产品。(优秀 优质)
10. 人人都应该讲\_\_\_\_\_, 爱护环境, 不乱扔垃圾。(干净 卫生)

## 五、根据上下文的意思选择合适的词语填空

### 爱听音乐的植物

加拿大有个农民在一次偶然的发现了一个 1 的现象: 植物也爱听音乐! 他做了一个有趣的实验, 在种植了小麦的地里 2 音乐, 结果“听”过乐曲的那块地获得了丰收, 3 超过其他土地收成的 66%, 而且麦粒又大又重。

美国有一位养花人, 给自己的花播放乐曲, 他发现这些花 4 了很大的变化: 开花的时间提早了, 花开得比以前多了, 而且这些花看上去比以前 5 美丽。

植物不但爱听音乐, 还有不同的音乐爱好。科学家做过这样一个实验: 给一株番茄播放好听的音乐。不久之后, 这株番茄长得特别 6, 果实也又多又大。那么, 它到底喜欢听哪种音乐呢? 科学家继续做实验, 给有的番茄播放比较喧闹的乐曲, 有的播放柔和的音乐, 结果 7, 听柔和的轻音乐的番茄长得很好, 而那些听了喧闹的音乐的番茄则 8 缓慢, 甚至死去。

美国科学家对 20 种花进行了 9, 发现噪音会使花卉的生长速度平均减慢 47%, 播放摇滚音乐, 就可能使某些植物停止生长, 10 死亡。

- |          |      |      |      |
|----------|------|------|------|
| 1. A 神情  | B 巧妙 | C 神奇 | D 神经 |
| 2. A 播音  | B 开  | C 放映 | D 播放 |
| 3. A 数量  | B 收获 | C 获得 | D 产量 |
| 4. A 开始  | B 得到 | C 产生 | D 生产 |
| 5. A 特别  | B 更加 | C 尤其 | D 最  |
| 6. A 粗心  | B 强壮 | C 粗壮 | D 粗细 |
| 7. A 发现  | B 看到 | C 听说 | D 发觉 |
| 8. A 生育  | B 生长 | C 生活 | D 生存 |
| 9. A 研究  | B 检查 | C 化验 | D 看望 |
| 10. A 特别 | B 还是 | C 发生 | D 甚至 |

## 六、讨论题

1. 洗衣树树身里边为什么含有那么多碱性物质?
2. 洗衣树用什么办法排出树身里的碱?
3. 你们国家有这样神奇的树吗? 请举例说一说。



## 世界各国的植树节

植树节最早起源于古代的巴勒斯坦,犹太民族把1月份下半月的某一天作为植树节。现代植树节实际上是从古代犹太人的做法发展而来的。由于世界各地的气候条件各不相同,所以,各国和有的大城市规定的植树节的日期也各不相同,如果把每个国家和地区的植树节日期排列起来,就会发现世界上一年里边每个月都有植树节:

1月:约旦(15日)。

2月:西班牙首都马德里(1日)。

3月:伊拉克(6日)、中国(12日,中国香港第四个星期日)、爱尔兰(17日)、法国(31日)。

4月:日本(1至7日为绿化周)、韩国(5日)、朝鲜(6日)、肯尼亚(24日)、德国(25至26日)、美国(最后一个星期五)。

5月:多米尼加(第一个星期日)、澳大利亚(第一个星期五)、委内瑞拉(23日)、危地马拉(最后一个星期日)、洪都拉斯(30日)、加拿大(月内开展全国林业周活动)。

6月:多哥(1日)、芬兰(10日或24日)、萨尔瓦多(21日)、尼加拉瓜(最后一个星期日)。

7月:印度(第一周为植树周)、缅甸(这个月举行植树活动,日期不固定)。

8月: 尼日尔(3日)、巴基斯坦(4日)、新西兰(第一个星期三)、玻利维亚(20日)。

9月: 菲律宾(第二个星期六)、泰国(24日)。

10月: 古巴(10日)、厄瓜多尔(12日)、哥伦比亚(12日)。

11月: 新加坡(3日)、西萨摩亚(5日)、英国(6至12日为植树周)、意大利(21日)。

12月: 黎巴嫩(第一个星期为植树周)、赞比亚(15日)、叙利亚(最后一个星期四)。

还有的国家的植树节或植树周的月份和日期是根据当时当地的气候情况灵活安排的, 比如俄罗斯。

## 词语

- |       |                                     |      |          |
|-------|-------------------------------------|------|----------|
| 1. 起源 | qǐyuán (动、名)                        | 2. 周 | zhōu (名) |
|       | originate (from), stem from; origin |      | week     |

## 专有词语

- |         |            |  |
|---------|------------|--|
| 1. 植树节  | Zhíshù Jié | Arbor Day                                    |
| 2. 巴勒斯坦 | Bālèsītǎn  | Palestine                                    |
| 3. 犹太   | Yóutài     | Jew  |
| 4. 约旦   | Yuēdàn     | Jordan                                       |
| 5. 西班牙  | Xībānyá    | Spain  |
| 6. 马德里  | Mǎdélí     | Madrid                                       |
| 7. 伊拉克  | Yīlākè     | Iraq   |
| 8. 爱尔兰  | Ài'ěrlán   | Ireland                                      |
| 9. 香港   | Xiānggǎng  | Hong Kong                                    |
| 10. 韩国  | Hánguó     | Korea  |
| 11. 朝鲜  | Cháoxiǎn   | DPRK (Democratic People's Republic of Korea) |

12. 肯尼亚	Kěnníyà	Kenya
13. 多米尼加	Duōmīníjiā	the Dominican Republic
14. 澳大利亚	Àodàliyà	Australia
15. 委内瑞拉	Wěinèiruìlā	Venezuela
16. 危地马拉	Wēidìmǎlā	Guatemala
17. 洪都拉斯	Hóngdūlāsī	Honduras
18. 加拿大	Jiānádà	Canada
19. 多哥	Duōgē	Togo
20. 芬兰	Fēnlán	Finland
21. 萨尔瓦多	Sà'ěrwǎduō	El Salvador
22. 尼加拉瓜	Níjiālāguā	Nicaragua
23. 印度	Yīndù	India
24. 缅甸	Miǎndiàn	Myanmar
25. 尼日尔	Nírì'ěr	Niger
26. 巴基斯坦	Bājīstān	Pakistan
27. 新西兰	Xīnxīlán	New Zealand
28. 玻利维亚	Bōlìwéiyà	Bolivia
29. 菲律宾	Fēilìbīn	the Philippines
30. 泰国	Tàiguó	Thailand
31. 古巴	Gǔbā	Cuba
32. 厄瓜多尔	Èguāduō'ěr	Ecuador
33. 哥伦比亚	Gēlúnbǐyà	Colombia
34. 新加坡	Xīnjiāpō	Singapore
35. 西萨摩亚	Xīsà móyà	Western Samoa
36. 黎巴嫩	Líbānèn	Lebanon
37. 赞比亚	Zànbǐyà	Zambia
38. 叙利亚	Xùliyà	Syria

## 练习



## 根据短文判断正误

1. 最早的植树节发生在古代的巴勒斯坦。 ( )
2. 古代犹太民族把1月份的下半月作为植树节。 ( )
3. 现代植树节是采用了古代犹太人的做法发展而来的。 ( )
4. 尽管世界各地的气候不同,然而各国规定的植树节却差不多。( )
5. 世界上一年里边每个月份都有植树节。 ( )
6. 4月的第一个星期是日本的绿化周。 ( )
7. 印度的植树节在7月,日期不固定。 ( )
8. 6月的最后一天是尼加拉瓜的植树节。 ( )
9. 3月和4月是有植树节国家最多的两个月。 ( )
10. 俄罗斯没有固定的植树节,根据当地的气候情况灵活安排。( )



## 生活小常识

## 让人变得聪明的食物

科学家发现,人类的大脑皮层,尤其是前额区域布满了神经组织,这些控制人的注意力的神经组织就像是大脑中的“亮点”,亮点不同,会影响人的聪明程度。那么,“亮点”的活跃程度跟什么有关呢?研究发现,“亮点”一方面跟人的基因遗传有关,另一方面也和吃的食物和受到的教育程度有关。

哪些食物能提高我们大脑里“亮点”的活跃程度呢?科学家认为,鱼、鸡蛋黄、海带、瘦肉、动物内脏、蔬菜和水果、豆制品、牛奶等,这些都属“聪明食品”。为了让我们变得更聪明,从现在开始吃这些聪明食品吧。



## 词语

- |         |                        |        |                        |
|---------|------------------------|--------|------------------------|
| 1. 大脑皮层 | dàonǎo pícéng          | 5. 基因  | jīyīn (名)              |
|         | cerebral cortex        |        | gene                   |
| 2. 前额   | qián'é (名)             | 6. 遗传  | yíchuán (动)            |
|         | forehead               |        | to inherit; to pass on |
| 3. 亮点   | liàngdiǎn (名)          |        | to the next generation |
|         | bright spot; shining   | 7. 海带  | hǎidài (名)             |
|         | point                  |        | kelp                   |
| 4. 活跃   | huóyuè (形)             | 8. 豆制品 | dòuzhìpǐn (名)          |
|         | brisk; active; dynamic |        | bean products          |



## 练习

## 根据短文判断正误

- 人的前额有很多神经组织。 ( )
- 前额的神经组织是控制人的注意力的。 ( )
- 前额区域是大脑最重要的部分。 ( )
- 大脑的神经“亮点”是由人的遗传基因决定的。 ( )
- “亮点”的活跃与否,决定了人的聪明程度。 ( )
- 聪明的人其大脑里的“亮点”会越来越活跃。 ( )
- 决定大脑“亮点”活跃程度的也有后天因素。 ( )
- 鸡蛋、鱼、瘦肉、蔬菜和水果等都是对大脑有益的食品。 ( )



## 第十一课

## 通读



## 高科技蔬菜——蔬菜纸

字数：800 字

阅读时间：10 分钟



## 阅读提示

蔬菜纸是由什么制成的？蔬菜纸有哪些优点？目前蔬菜纸不能大规模生产的原因是什么？蔬菜纸的发展前景如何？

可食用的包装是现代食品包装重要的发展方向之一。这种包装食品既有环保意义，又有经济价值，在未来有极大的市场潜力。

蔬菜纸就是一种可食用的包装。蔬菜纸的制作有两种方法，一种是用蔬菜做主要原料，把蔬菜打成菜泥，再用机器烘干；另一种是将淀粉、糖类精化，再添加其他食品添加剂制成。蔬菜纸的生产过程采取与造纸工艺类似的方法。从应用与发展前景来看，以蔬菜为原料的绿色产品更具有发展潜力。

蔬菜纸最早是由日本研制开发的，又称为纸菜。蔬菜食品的特点是含有丰富的食物纤维、多种维生素及矿物质。由于膳食纤维在加工生产中性质相当稳定，所以

1. 包装 bāozhuāng (名、动) packings; wrappings, to pack; to package
2. 环保 huánbǎo (名、形) environmental protection; friendly to the environment
3. 原料 yuánliào (名) raw material
4. 菜泥 cǎinī (名) mashed vegetable
5. 烘干 hōnggān (动) to dry over heat
6. 淀粉 diànfěn (名) starch; amyllum
7. 添加 tiānjiā (动) to add
8. 添加剂 tiānjiājī (名) additive (agent)
9. 应用 yìngyòng (动) to apply; to use
10. 潜力 qiánlì (名) latent capacity; potentiality
11. 研制 yánzhì (动) to develop (drugs,

## 词语

用这种方法加工成的蔬菜纸营养损失很小, 产品含水量小 (含水量约 10%), 便于运输和储藏。这不仅提高了蔬菜的使用价值, 更重要的是, 解决了蔬菜容易腐烂、无法长期储藏的问题。另外, 蔬菜纸还可以在野外工作的人吃到新鲜蔬菜, 帮助参加战争的人及时得到食品。蔬菜纸还可以制成携带方便的旅游食品和可以食用的包装纸。

由于受到技术和设备的限制, 目前世界上只有日本对蔬菜纸实现了大规模生产, 加工工艺和生产设备都达到了较高的水平, 平均每日每条生产线生产的蔬菜纸达到 3 万张。日本的科研单位还成功地从豆渣中提取蛋白质和脂肪制成纯净的食物纤维, 加工成可以食用的纸, 如水果纸、蔬菜纸、海藻纸等。

不仅是在日本, 可食用蔬菜纸在全球范围内都是研究的热点。由于考虑到有巨大的市场潜力, 很多国家都在积极地开展对蔬菜纸产品的研究。当前蔬菜纸产品主要用于联合国的救灾活动, 以及某些军事行动。此外, 还可以制成休闲食品、可食用的包装纸等。

蔬菜纸产品营养价值高, 便于储藏和运输, 是一种很好的休闲食品, 又是一种健康食品, 如果能大量生产, 一定会获得很高的经济效益。

- |         |                          |         |                          |
|---------|--------------------------|---------|--------------------------|
|         | weapons, etc.)           |         | to carry; to take along  |
| 12. 开发  | kāifā (动)                | 23. 包装纸 | bāozhuāngzhǐ (名)         |
|         | to develop; to open up;  |         | wrapping (or packing)    |
|         | to exploit               |         | paper; wrapper           |
| 13. 纤维  | xiānwéi (名)              | 24. 规模  | guīmó (名)                |
|         | fibre; staple            |         | scale                    |
| 14. 维生素 | wéishēngsù (名)           | 25. 工艺  | gōngyì (名)               |
|         | vitamin                  |         | technology; craft        |
| 15. 矿物质 | kuàngwùzhì (名)           | 26. 设备  | shèbèi (名)               |
|         | mineral; mineral         |         | equipment; installa-     |
|         | substance                |         | tion; facilities         |
| 16. 损失  | sǔnshī (动、名)             | 27. 豆渣  | dòuzhā (名)               |
|         | to lose; loss            |         | residue from beans after |
| 17. 运输  | yùنشū (动)                |         | making soyabean milk;    |
|         | to transport; to carry;  |         | bean dregs               |
|         | to convey                | 28. 蛋白质 | dànbáizhì (名)            |
| 18. 储藏  | chǔcáng (动)              |         | protein                  |
|         | to save and preserve; to | 29. 脂肪  | zhīfáng (名)              |
|         | store (up); to keep      |         | fat                      |
| 19. 腐烂  | fǔlàn (动)                | 30. 休闲  | xiūxián (动)              |
|         | to decompose; to putre-  |         | to have leisure          |
|         | fy                       | 31. 价值  | jiàzhí (名)               |
| 20. 野外  | yěwài (名)                |         | value                    |
|         | open country; field      | 32. 效益  | xiàoyì (名)               |
| 21. 战争  | zhànzhēng (名)            |         | beneficial result        |
|         | war; warfare             |         |                          |
| 22. 携带  | xiédài (动)               |         |                          |

## 词语扩展

原料 / 材料 / 资料 / 用什么原料制成 / 做蛋糕需要什么原料  
 烘干 / 烤干 / 晒干 / 把湿衣服烘干



1. 关于蔬菜纸,从应用和发展的角度来看:  
 A 新鲜蔬菜更受人们喜爱 B 以蔬菜为原料的更有前途  
 C 以淀粉为原料的比较好 D 有食品添加剂的更受欢迎

## 二、根据课文选择正确答案

1. 可食性包装是将来健康食品的发展方向之一。( )  
 2. 蔬菜纸都是以蔬菜为主要原料制成的。( )  
 3. 蔬菜纸最早是美国科学家发明的。( )  
 4. 由于蔬菜纸里含水量少,所以便于运输和储藏。( )  
 5. 蔬菜纸的产生使在野外工作和参加战争的人能及时获得食品。( )  
 6. 目前世界上很多国家都具有生产蔬菜纸的能力。( )  
 7. 日本科学家利用豆渣制成各种蔬菜纸、水果纸和海藻纸。( )  
 8. 蔬菜纸也是一种很好的休闲食品。( )  
 9. 由于蔬菜纸的制造工艺太复杂,虽然很受欢迎,但经济价值不高。( )  
 10. 目前只有日本正在开展对蔬菜纸的研究和生产。( )

## 一、根据课文判断正误

### 练习



- 发展前景 / 国家的前景 / 有很好的应用前景  
 市场潜力 / 发展潜力 / 学习潜力 / 这个学生很有潜力  
 研制新型计算机 / 研制高速火车 / 研制群众需要的产品  
 损失很大 / 损失了很多钱 / 受到很大的损失  
 损害集体的利益 / 损害人民的利益 / 损害国家的利益  
 这些食物已经腐烂了 / 这个苹果已经腐烂了 / 不要吃腐烂的食物  
 生产规模很大 / 这个工厂规模很大 / 实现规模化生产  
 工艺美术馆 / 他的专业是造纸工艺  
 设备很陈旧 / 先进的设备 / 学校计算机房的设备很先进  
 休闲服装 / 休闲运动 / 打高尔夫球是一项休闲运动

2. 蔬菜纸的制造过程:
- A 与家庭做饭差不多      B 与其他食品制作相似  
C 与造纸工艺差不多      D 跟饭店烹调相类似
3. 对厂家来说, 蔬菜纸最重要的方面是:
- A 营养损失少      B 提高了蔬菜的使用价值  
C 产品含水量不多      D 提高了生产厂家的利润
4. 由于膳食纤维在加工生产中性质相当稳定, 所以:
- A 生产成本很低      B 生产工艺很简单  
C 做成的蔬菜纸口感很好      D 加工成的蔬菜纸营养损失很小
5. 蔬菜纸便于运输和储藏的原因是:
- A 生产时除去了菜里的水分      B 生产环境十分整洁  
C 是用高科技手段生产的      D 用特殊的车辆运输
6. 哪一项不可能是蔬菜纸的功能?
- A 能制成方便的休闲食品  
B 使野外作业的人吃到新鲜蔬菜  
C 具有重要的环保意义  
D 可以解决世界各国的饥饿问题
7. 日本的科研单位目前成功地:
- A 解决了新鲜蔬菜的储藏问题  
B 生产了新的食物纤维  
C 从豆渣里提取出蛋白质和脂肪  
D 发明了各种水果纸
8. 对于蔬菜纸的前景, 作者认为:
- A 肯定会受到顾客的欢迎      B 生产工艺会越来越完美  
C 能得到很好的经济效益      D 是人类主要的健康食品
9. 本文作者对蔬菜纸的发展前景是:
- A 不置可否      B 坚决反对  
C 把握不大      D 极其看好
10. 从本文可以看出, 蔬菜纸目前不能在很多国家普及的原因是:
- A 各国的生活习惯不同      B 有的国家政府不支持  
C 有的人不喜欢蔬菜纸      D 需要很高的生产工艺和设备

1. 蔬菜纸不但\_\_\_\_\_丰富的营养,而且还便于运输。(含有 含有)  
2. 蔬菜纸所用的\_\_\_\_\_是各种新鲜蔬菜和水果。(材料 原料)

## 四、选词填空

10. 蔬菜纸营养价值高,便于储藏和运输。  
A 比较便宜 B 很便宜 C 对……很方便 D 随便
9. 蔬菜纸还可以制成休闲食品。  
A 休息时的 B 保健的 C 减肥的 D 治病的
8. 可食用纸在全球范围内都是研究的热点。  
A 很红火 B 受欢迎 C 很多内容 D 最受注意的
7. 目前,世界上只有日本对蔬菜纸实现了规模生产。  
A 生产数量很多 B 生产高质量产品 C 在规范范围生产 D 按顾客的要求生产
6. 由于膳食纤维在加工生产中性质相当稳定,所以损失很小。  
A 变化很大 B 有点儿变化 C 变化特别大 D 几乎没变化
5. 蔬菜纸的生产过程采取与造纸工艺类似的方法。  
A 差不多 B 完全一样 C 相同性质 D 同类
4. 另一种方法是将淀粉、糖类精化,再添加其他食品添加剂制成。  
A 保存其中最好的部分 B 发生很大变化 C 用机器烘干 D 进行加工
3. 但由于受到技术与设备的限制,这种新型的包装产品还非常少见。  
A 很多 B 不多 C 不常见面 D 少见
2. 蔬菜纸在未来有极大的市场潜力。  
A 商店 B 顾客 C 生产能力 D 会受到买主的欢迎
1. 可食性的包装是现代食品包装的发展方向。  
A 食物的特性 B 可以吃的 C 美味的 D 可以做饭的

## 三、选择对画线词语的正确解释

3. 由于在生产中十分注意环保, 他们的\_\_\_\_\_很受  
欢迎。 (产品 商品)
4. 蔬菜纸的制造工艺不难\_\_\_\_\_, 只是设备比较昂  
贵。 (理解 了解)
5. 这种果汁是从新鲜水果中\_\_\_\_\_的。 (提取 提出)
6. 他们经过上千次试验, 终于\_\_\_\_\_了这台速度极  
快的计算机, 这也是中国\_\_\_\_\_的第一台高性能  
计算机。 (制造 制成)
7. 这次汉语节目比赛, 我们班\_\_\_\_\_了第一名, 我  
们表演的歌舞\_\_\_\_\_了老师和同学的好评。 (得到 获得)
8. 目前世界各国都在\_\_\_\_\_对蔬菜纸的研究, 在日  
本这项研究\_\_\_\_\_得很快。 (开展 发展)
9. 这个工厂生产的\_\_\_\_\_产品在国际市场上十分受  
欢迎, \_\_\_\_\_产品为国家挣了很多外汇。 (某些 这些)
10. 我发现有些批发市场的服装\_\_\_\_\_比正规市场的  
便宜得多。 (价值 价格)
11. 由于各国的文化传统不同, 因而人们的\_\_\_\_\_观  
念也各不相同。 (价值 价格)

### 五、根据上下文的意思选择合适的词语填空

一棵树到底 1 多少钱? 印度一位教授说: 一棵 2 生长 50 年的树, 按市场上的木材价格 3, 那么最多值 300 多美元, 但是如果按照它的生态 4 来计算, 那么其价值就远远不止这些了。以一棵生长 50 年的树为例, 它每年可以 5 出价值 31250 美元的氧气和价值 2500 美元的蛋白质, 同时可以 6 大气污染, 这就价值 62500 美元。别忙, 它还可以为人类保持清洁的水源, 单这一项 7 值 31250 美元, 更重要的是它可以 8 鸟类及其他动物提供栖息地, 价值达 31250 美元。如果把这些价值全都加在 9, 一棵树的价值就不只是 300 美元了, 10 让人吃惊的 20 万美元了。

- |         |      |       |       |
|---------|------|-------|-------|
| 1. A 到  | B 有  | C 值   | D 给   |
| 2. A 正常 | B 经常 | C 常常  | D 曾经  |
| 3. A 打算 | B 计算 | C 算了算 | D 算一下 |
| 4. A 结果 | B 有效 | C 效果  | D 效益  |

B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、胡萝卜素及多种微量元素,对高血压及失眠者有一定的镇静作用。绿色蔬菜还能阻止糖类变成脂肪。绿色蔬菜有芹菜、青菜、青椒等。黄色蔬菜有韭黄、南瓜、胡萝卜等,黄色蔬菜里含有丰富的维生素E,能减少皮肤色斑,延缓衰老,能调节人体的消化功能。黄色蔬菜和绿



绿色蔬菜里含有丰富的维生素C、维生素E,其维生素含量比芹菜高出6倍。如芹菜叶里的胡萝卜素含量要比芹菜根部高出6倍。于颜色的不同,其维生素含量也不同。品种或是同一棵蔬菜的不同部位,由为绿、黄、红、紫、白,即使是同一蔬菜根据含有维生素的多少排列

## 蔬菜的颜色和营养

### 快速阅读

1. 蔬菜纸是以什么为原料、通过什么工艺制成的?
2. 加工后的蔬菜纸各种营养成分为什么损失很小?
3. 请你谈一谈蔬菜纸对人类的生活有哪些好处。

## 六、讨论题

- |          |      |      |      |
|----------|------|------|------|
| 10. A 仅仅 | B 就是 | C 而是 | D 只是 |
| 9. A 上边  | B 中间 | C 一共 | D 一起 |
| 8. A 向   | B 给  | C 为  | D 把  |
| 7. A 只   | B 能  | C 才  | D 就  |
| 6. A 减轻  | B 去掉 | C 降低 | D 消除 |
| 5. A 得到  | B 生产 | C 放出 | D 获得 |



色蔬菜都有较强的抗癌作用。

红色蔬菜最重要的作用是能提高人们的食欲,刺激神经系统产生兴奋。红色蔬菜还能增加人体抵抗组织中细胞的活力。红色蔬菜有西红柿、红辣椒、红萝卜等。

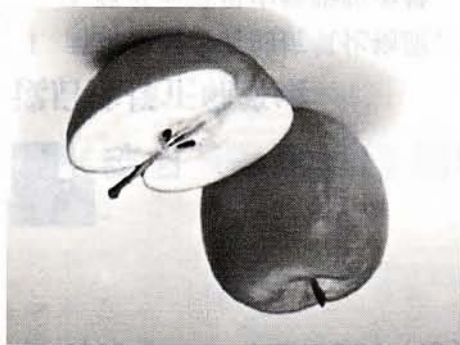
紫色蔬菜有紫茄子、扁豆等。它们有调节神经和增加肾上腺分泌的功效。最近的研究还发现,紫茄子比其他蔬菜含更多的维生素 $\rho$ ,能增强身体细胞之间的粘附力,提高微血管的强力,降低脑血管栓塞的发生。

黑色蔬菜有黑茄子、海带、黑香菇等,能刺激人的内分泌和造血系统,促进唾液的分泌。黑木耳含有一种能抗肿瘤的活性物质,可防治食道癌、肠癌、骨癌。

白色蔬菜有茭白、莲藕、竹笋、白萝卜等,对调节视觉和安定情绪有一定的作用,对高血压和心肌病患者有益处。

## 词语

- |         |                       |                        |
|---------|-----------------------|------------------------|
| 1. 芹菜   | qíncài (名)            | pumpkin; cushaw        |
|         | celery                |                        |
| 2. 胡萝卜素 | húluóbosù (名)         | 9. 色斑                  |
|         | carotene              | sèbān (名)              |
| 3. 微量元素 | wēiliàng yuánsù       | pigmentation           |
|         | trace element; micro- | 10. 延缓                 |
|         | element               | yánhuǎn (动)            |
| 4. 高血压  | gāoxuèyā (名)          | 11. 刺激                 |
|         | hypertension; high    | cìjī (动)               |
|         | blood pressure        | to stimulate           |
| 5. 镇静   | zhènjìng (形)          | 12. 茄子                 |
|         | calm                  | qiézi (名)              |
| 6. 青椒   | qīngjiāo (名)          | eggplant; aubergine    |
|         | green pepper          | 13. 扁豆                 |
| 7. 韭黄   | jiǔhuáng (名)          | biǎndòu (名)            |
|         | hotbed chives         | kidney bean            |
| 8. 南瓜   | nánguā (名)            | 14. 调节                 |
|         |                       | tiáojié (动)            |
|         |                       | to regulate; to adjust |
|         |                       | 15. 栓塞                 |
|         |                       | shuānsè (动)            |
|         |                       | to embolize            |
|         |                       | 16. 海带                 |
|         |                       | hǎidài (名)             |
|         |                       | kelp                   |



## 每天吃一个苹果

西方有句谚语：“一天一个苹果，医生远离我。”苹果的营养价值很高，含有多种维生素。苹果中含有15%的碳水化合物及果胶，维生素A、C、E及钾和抗氧化剂等含量也很丰富。苹果里含有一种天然的抗氧化物质，这些抗氧化物质可以及时地清除体内的代谢“垃圾”，能降低血液里中性脂肪的含量，对预防心脑血管疾病特别重要。

### 生活小常识



1. 芹菜梗里的胡萝卜素含量比芹菜叶高得多。 ( )
2. 绿色蔬菜能阻止糖类变成脂肪，所以多吃绿色蔬菜有减肥作用。 ( )
3. 有皮肤色斑的人应多吃胡萝卜和南瓜。 ( )
4. 红色蔬菜和黄色蔬菜有较强的抗癌作用。 ( )
5. 西红柿、红辣椒都能提高人的食欲。 ( )
6. 红色蔬菜能刺激人的神经细胞，使它们产生兴奋。 ( )
7. 紫色蔬菜含有维生素p，这种维生素可防治食道癌、肠癌、骨癌。 ( )
8. 得了高血压和心脏病的患者应多食用白色蔬菜。 ( )

### 根据短文判断正误

#### 练习



17. 香菇 xiānggū (名) fragrant mushroom  
 18. 内分泌 nèifēnmì (名) incretion

科学家研究后发现,男性受试者,每天吃1—2个苹果,心脏病的危险可减少一半。一个中等大小没有去掉皮的苹果可提供3.9克纤维素,苹果中的可溶性纤维可降低胆固醇。实验证明,每日吃两个苹果的人,胆固醇可降低16%。芬兰的研究者发表的研究报告说明,常吃苹果可以减少肺癌的危险性。他们指出,苹果里所含有的抗氧化物质,是降低肺癌发病率的主要原因。

苹果中的含钙量比一般水果丰富,有助于代谢掉体内多余的盐分。苹果酸可代谢热量,防止肥胖。苹果的营养价值很高,但吃苹果要注意细嚼慢咽。如果一个苹果能够15分钟吃完,则苹果中的有机酸和果酸就可以把口腔中的细菌杀死。因此,慢慢地吃苹果,对于人体健康更有好处。

## 词语

- |          |                   |                    |
|----------|-------------------|--------------------|
| 1. 谚语    | yànyǔ (名)         | cellulose          |
|          | proverb; adage    | 6. 胆固醇             |
| 2. 碳水化合物 | tàn-shuǐ huàhéwù  | dǎngùchún(名)       |
|          | carbohydrate      | cholesterol        |
| 3. 代谢    | dàixiè (动)        | 7. 钙               |
|          | to metabolize     | gài (名)            |
| 4. 垃圾    | lājī (名)          | calcium            |
|          | rubbish; garbage; | 8. 细嚼慢咽            |
|          | refuse            | xìjiáo - mànyàn    |
| 5. 纤维素   | xiānwéisù (名)     | to chew carefully  |
|          |                   | and swallow slowly |
|          |                   | 9. 有机酸             |
|          |                   | yǒujīsuān (名)      |
|          |                   | organic acid       |

## 练习

### 读后选择正确答案

1. 苹果里所含有的抗氧化物质,可以:
- A 降低血液里中性脂肪含量      B 可以减轻人体的疲劳
- C 使人不得高血压、心脏病      D 使人保持愉快的情绪

2. 对男性来说, 每天吃 1—2 个苹果:
- A 可避免得心脏病                      B 可维持心脏的健康  
C 得心脏病危险减少一半              D 更增加了工作活力
3. 常吃苹果可以降低肺癌发病率, 因为苹果里含有:
- A 天然抗氧化物质                      B 中性脂肪  
C 不可溶纤维                              D 蛋白质
4. 吃苹果时, 要注意细嚼慢咽, 因为:
- A 不容易被人体消化                      B 可以杀死口腔里的细菌  
C 更能吸收苹果的营养                      D 苹果会变得更好吃
5. 句子里“细嚼慢咽”的意思是:
- A 吃苹果时越慢越好                      B 慢慢地边走边吃  
C 细心地把苹果洗干净                      D 用牙齿把苹果磨得很小再吃下去



## 第十二课


## 通读



## 茶和中国人的生活

字数: 850 字

阅读时间: 9 分钟



 阅读提示

茶在中国人的生活中起什么作用? 茶叶的性能和味道跟什么有关? 为什么中国人喜欢喝清茶? 喝茶与环境有关系吗?

茶在中国人的日常生活中起着重要的作用。中国有句俗语: 开门七件事: 柴米油盐酱醋茶。由此可见茶在中国老百姓的生活中的重要位置。

中国人不论是饭后、休息或者招待客人, 茶是不可缺少的。客来敬茶已经成为中国人待客的基本礼仪, 否则就会被视为对客人的不敬。在许多重大仪式上, 茶也是必不可少的。在结婚大喜的日子里, 新娘一定要给婚姻介绍人、男女双方的长辈和亲友们递烟、敬茶。

在西方国家, 人们在初次见面的时候, 往往互赠名片, 互相问好。而中国人的风俗却不然, 到了老百姓家里, 不论彼此是否认识, 先奉上一杯茶。如果是在公共的社交场合中, 大家问候几句后, 必定是邀请对方去茶楼或茶园喝茶。这种习俗在中国南方表现得更为突出,

1. 柴 chái (名) firewood  
2. 酱 jiàng (名) sauce; thick sauce  
3. 礼仪 lǐyí (名) etiquette; proprieties  
4. 不敬 bùjìng (形) disrespectful; not polite  
5. 名片 míngpiàn (名) business card  
6. 奉 fèng (动) to present respectfully  
7. 社交 shèjiāo (名) social intercourse  
8. 突出 tūchū (形) prominent; outstand-  
9. 家常 jiācháng (名) daily life of a family  
10. 龙井茶 lóngjǐng chá

## 词语



特别是广东人，当地开设了许多茶楼，朋友们一见面便互相问候：“饮茶吗？”广东人把喝茶叫饮茶，他们习惯上茶楼去坐坐，不只是为了喝茶，而是一边喝茶一边吃点心，一边喝茶一边聊家常。

中国茶叶种类很多，由于种植地区的气候和土壤的原因，各地出产的茶叶，其性能和味道也不相同。如，龙井茶带有清香，茉莉花茶有浓浓的花香，苦丁茶先苦后甜，铁观音有很强的助消化作用，而乌龙茶则具有减肥美容的作用。

中国人饮茶，注重一个“品”字。所谓“品茶”，是指喝茶时，细细地品尝茶叶的味道，不但要鉴别茶的质量如何，同时也要体会饮茶的情趣，享受喝茶的快乐。当一个人百忙之中能找一个安静的环境，泡上一壶好茶，慢慢品味喝茶的妙趣，既消除了疲劳和烦恼，又可以振奋精神，使思路重新变得清晰起来，该是一件多么惬意的事啊。所以，饮茶跟环境也很有关系，要求周围的环境安静、清新、舒适、干净。

中国人习惯用煮沸的清水冲泡茶叶，认为这样才能泡出茶原有的味道，所以中国人喝茶重在自然，重在喝茶的氛围，这是中式品茶的特点。中国人饮茶喜欢“清饮”，茶里什么也不放。因为喝茶可去油腻，尤其是吃了炖肉之后，喝杯浓茶还可以帮助消化，使嘴里留有茶香，所以，主人在热情地款待了客人之后，往往会敬上一杯好茶，更可博得客人的欢心。

- |          |  |          |                      |   |
|----------|--|----------|----------------------|---|
|          | <i>Dragon Well</i> tea (name of a kind of tea)         | 15. 消化   | <i>xiāohuà</i> (动)   | to digest                                       |
| 11. 茉莉花茶 | <i>mòlihuā chá</i>                                     | 16. 品茶   | <i>pǐn chá</i> (动)   | to sip tea and appraise its flavour and quality |
|          | <i>Jasmine</i> tea (name of a kind of tea)             |          |                      |   |
| 12. 苦丁茶  | <i>kǔdīng chá</i>                                      | 17. 惬意   | <i>qièyì</i> (形)     | pleased; satisfied                              |
|          | <i>Kuding</i> tea (name of a kind of tea)              |          |                      |   |
| 13. 铁观音  | <i>tiěguānyīn</i> (名)                                  | 18. 油腻   | <i>yóunì</i> (形)     | oily; greasy                                    |
|          | <i>Tieguanyin</i> tea (a variety of <i>Oolong</i> tea) |          |                      |   |
| 14. 乌龙茶  | <i>wūlóng chá</i>                                      | 19. 炖(肉) | <i>dùn (ròu)</i> (动) | to stew (meat)                                  |
|          | <i>Oolong</i> tea (name of a kind of tea)              | 20. 款待   | <i>kuǎndài</i> (动)   | to treat cordially                              |

## 词语扩展



招待客人 / 招待朋友 待客的礼仪 / 礼仪之邦  
 尊敬 / 不敬 / 敬烟 / 敬茶 / 敬酒 / 敬老爱幼  
 初次见面 / 初次相遇 / 初次见面, 请多多关照  
 彼此之间 / 彼此都有好感 / 彼此都给对方留下了好印象  
 社交场合 / 社交礼仪 / 社交关系 / 社交往来  
 这次考试玛丽的成绩很突出 / 他的表现很突出  
 开设课程 / 开设茶馆 / 开设学校 / 开设工厂  
 聊家常 / 家常便饭 / 对他来说, 加班开夜车是家常便饭  
 茶叶 / 茶具 / 茶馆 / 茶点 / 茶话会  
 这个菜太油腻了 / 我不喜欢吃太油腻的食品 / 喝茶能去油腻  
 小伙子博得了姑娘的好感 / 这个电影博得了观众的好评 / 班长博得了同学们的信任 / 她的遭遇博得了人们的同情

1. 茶在中国人的生活中：  
A 只用来招待客人 B 一般只在饭后喝  
C 是最基本的食品 D 是不可缺少的
2. 中国人家里来了客人最基本的做法是：  
A 请客人坐下 B 给客人端上一杯茶  
C 留客人住下 D 请客人留下吃饭
3. 在婚礼上，新娘常常：  
A 向客人敬酒 B 给来宾表演节目  
C 给亲朋好友敬茶 D 给客人们送礼
4. 与欧美人不同的是，中国人饮茶：  
A 茶里什么也不放 B 放一点儿糖  
C 在饭前喝 D 边吃饭边喝茶
5. 茶的性能与味道：  
A 与种植地环境有关 B 与当地的气候有关

## 二、根据课文选择正确答案

1. 茶在中国人的生活中甚至比吃饭还要重要。( )
2. 在结婚时，新娘应该向长辈和客人敬茶。( )
3. 中国人初次见面除了要赠送名片以外，还要送上一杯茶。( )
4. 你到中国人家里去，主人不管是不是认识你，都会给你送上一杯茶。( )
5. 在中国广东，人们的见面语是“吃饭了吗？”( )
6. 广东人喜欢一边吃饭一边喝茶。( )
7. 茶叶的性能和味道与其种植地区的气候和土壤有关。( )
8. 茶叶不但有香味，而且有药用功能。( )
9. 中国人喝茶时，除了茶叶，不加任何东西。( )
10. 吃了油腻的食品后，喝杯浓茶可以增加食欲。( )

## 一、根据课文判断正误

练习





C 与使用什么茶具有关      D 与什么时候饮用有关

### 三、选择对画线词语的正确解释

1. 中国有句俗话：开门七件事：柴米油盐酱醋茶。
  - A 生活中最重要的事
  - B 生活上不可少的七种东西
  - C 一起床就要做的七件事
  - D 平时最常遇到的七件事
2. 客来敬茶是中国标准的待客基本礼仪，否则就会被视为对客人的不敬。
  - A 看起来
  - B 以为
  - C 看成
  - D 看见
3. 在许多重大的仪式上，茶亦是必不可少的。
  - A 又是
  - B 也是
  - C 一样
  - D 相同
4. 在西方国家，人们初次见面往往互赠名片。而中国人的风俗却不然。
  - A 而且
  - B 并且
  - C 因为
  - D 但
5. 西方人初次见面互相问好，而中国人的风俗却不然。
  - A 不是这样
  - B 不相同
  - C 不对
  - D 不是
6. 到了老百姓家里，不论彼此是否认识，先奉上一杯茶。
  - A 曾经
  - B 以前
  - C 互相
  - D 人们
7. 这种习俗在中国南方表现得更为突出。
  - A 明显
  - B 突然
  - C 特别
  - D 明白
8. 广东人习惯上茶楼一边喝茶一边吃点心，一边聊家常。
  - A 谈经常做什么
  - B 了解对方的生活
  - C 互相介绍对方家庭
  - D 谈家庭日常生活的事
9. 因为喝茶可去油腻。
  - A 除掉菜里的油
  - B 帮助消化含油的食物
  - C 医治身体的不适
  - D 使食品里的油分解出来
10. 款待了客人之后，主人敬上一杯好茶，这样更可博得客人的欢心。
  - A 得到客人的赞赏
  - B 得到客人的回报
  - C 得到客人的表扬
  - D 受到客人的欢迎

在植物中也有类似的例子。在南非，有一种大叶树，它的叶子每7两小时就翻动一次，因此当地居民取其名为“活树钟”；在南美洲，有一种野花每到夏天的晚上8点左右便纷纷8，被称为“花钟”；在中国新疆有一种花，其中淡黄色的花在早晨七八点钟开放，橙红色的花在中午12点开放，9白色的花却要晚上8点钟开放，每次开花的时间都10不变。

许多生物都存在着与时间有关的有趣1，例如有一种第纳鸟，它每230分钟就会叫上一会儿，而且误差(wūchā error)只有15秒，因此那里的居民就用它们的3来推算(tuīsuàn calculate)时间；在非洲有一种虫子，它每过一小时就4一种颜色，在那里生活的人就把这种小虫5回家，看它变色以推算时间；在中国的一个小岛上生活着一种驴，这种驴每隔一小时6叫一次，误差只有3分钟，所以当地人就叫它“驴钟”。

#### 五、根据上下文的意思选择合适的词语填空

- 许多生物都存在着与时间有关的有趣1，例如有一种第纳鸟，它每230分钟就会叫上一会儿，而且误差(wūchā error)只有15秒，因此那里的居民就用它们的3来推算(tuīsuàn calculate)时间；在非洲有一种虫子，它每过一小时就4一种颜色，在那里生活的人就把这种小虫5回家，看它变色以推算时间；在中国的一个小岛上生活着一种驴，这种驴每隔一小时6叫一次，误差只有3分钟，所以当地人就叫它“驴钟”。
- 程。
- 老师说，下学期我们汉语系要\_\_\_\_\_很多新的课程。(开办 开设)
  - 我没有认真学过汉语的\_\_\_\_\_发音，所以我的发音不太\_\_\_\_\_。(标准 基本)
  - 这个酒吧上个月才建成，今天是\_\_\_\_\_接待客人。(首先 初次)
  - 虽然他们\_\_\_\_\_没见过面，今天一见，\_\_\_\_\_给对方留下了好印象。(互相 彼此)
  - 听说最近政府部门正\_\_\_\_\_向社会招聘公务员。(公共 公开)
  - 一个性格幽默、开朗的人，\_\_\_\_\_会给他周围的人带来快乐。(必须 必定)
  - 现在手机\_\_\_\_\_很多，而且不同价格的手机\_\_\_\_\_也不同。(种类 性能)
  - 李娜毕业后要去教书，她说，要把自己的一生\_\_\_\_\_给教育事业。(敬 献)
  - 我不喜欢喝\_\_\_\_\_茶，我喜欢那种好像有，又好\_\_\_\_\_像没有的\_\_\_\_\_的茶香味儿。(浓 淡淡)
  - 老师说，下学期我们汉语系要\_\_\_\_\_很多新的课程。(开办 开设)

#### 四、选词填空

- |          |      |      |      |
|----------|------|------|------|
| 1. A 现象  | B 情况 | C 样子 | D 好像 |
| 2. A 上   | B 过  | C 等  | D 到  |
| 3. A 哭声  | B 笑声 | C 叫声 | D 响声 |
| 4. A 改成  | B 变化 | C 变换 | D 换成 |
| 5. A 运   | B 装  | C 送  | D 带  |
| 6. A 才   | B 又  | C 刚  | D 就  |
| 7. A 隔   | B 差  | C 到  | D 分  |
| 8. A 开出  | B 开放 | C 开始 | D 开  |
| 9. A 而且  | B 因而 | C 而  | D 则  |
| 10. A 固定 | B 一直 | C 肯定 | D 一定 |

## 六、讨论题

1. 请简单介绍一下中国人喝茶的习俗。
2. 你喝过哪种茶: 龙井茶、茉莉花茶、苦丁茶、铁观音、乌龙茶、菊花茶? 你能介绍一下这些茶的不同功用吗?

### 快速 阅读

### (一)

## 神农氏尝百草

很早以前, 中国就有“神农尝百草”的传说。说的是神农有一个透明的肚子, 吃下什么东西, 人们都可以从他的胃肠里看得清清楚楚。那时候条件异常艰苦, 人们吃任何东西都是生吞活剥的, 因此经常闹病。神农为了解除人们的疾苦, 就把看到的植物都尝了一遍, 观察这些植物在肚子里的变化, 以此来判断哪些植物是无毒的, 可以安全食用, 哪些是有毒的, 不能吃。有一次, 当他尝到一种开白花的常绿树叶时, 只见这种树叶泡成的水在肚子里从上到下, 从下到上, 到处流动洗涤, 好像

据说乌龙茶最早发源于福建省安溪县。传说，很早以前，安溪的深山里，住着一位猎人，名叫胡良。有一天，他偶然发现一座山上长着一

## 乌龙茶的传说

### (二)

1. 远古时期的人吃的东西都是生的，有很多病菌，因此经常闹病。  
( )
2. 神农把看到的植物都吃了一遍，是想知道哪些植物无毒，哪些有毒。  
( )
3. 神农把“茶”称为“查”，因为他认为茶在人的肚子里有检查的作用。  
( )
4. 神农尝试百草，每天都会中几次毒，但人们每次都找到药救了他。  
( )
5. 最后一次神农中毒以后，没有人发现，不幸被毒草毒死了。  
( )
6. 神农尝百草的故事是人们为了纪念那些在农业和医学上的发明者。  
( )

### 根据短文判断正误

#### 练习



在肚子里检查着什么，于是他就把这种绿树叶称为“查”。以后人们又把“查”叫成“茶”。

神农成年累月地爬山涉水，尝试百草，有的植物有毒，所以他每天都会中几次毒，全靠用茶来解救，帮他除去毒素。但是最后一次，神农中毒以后，来不及吃茶叶，就被毒草毒死了。据说，那时候他见到一种开着黄色小花的小草，那黄色小花一张一合地动着，他感到好奇，就把叶子放在嘴里慢慢咀嚼。一会儿，他感到肚子很难受，还没来得及吃茶叶，就中毒了，原来这是断肠草。后人为了纪念那些在农业和医学上的发明者，就世代传颂着这样一个神农尝百草的故事。

丛从小树，枝叶墨绿葱茏，便随手摘下一枝，放在背篓中遮盖猎物。胡良打了一天猎，直到太阳快下山时才又饿又渴地回到家里。点火烧水的时候，一阵山风吹过，他忽然闻到一阵清香，收拾猎物时，发现清香是背篓中的那些树叶发出来的。

胡良试着摘下几片叶子，用开水冲泡，一喝进嘴里，顿时觉得满嘴都是一股清香味儿，疲劳和烦躁都消失了。他想这一定是仙树，就立即动身返回深山摘了一大捆枝叶回家，但这一次用树叶泡水，味道却变得又苦又涩。胡良想不明白，为什么从同样的树上采来的枝叶，前后味道却不一样呢？琢磨了好半天，他终于想出其中的原因了。原来开始采来的枝叶是经过太阳长时间的暴晒，才会发出清香，他决定摸索加工制作香茶的方法。

经过反复试验，胡良终于找到了制作茶叶的方法，新鲜树叶要经过太阳晾晒、用手搓擦，最后在炉子上炒、烘等一系列的方法才能制成气味清香的茶叶。香茶制作成功后，很受人们的喜爱，胡良的名字也随之被人们广为传诵。在安溪方言里，“胡良”与“乌龙”语音相近，后来人们就把这里出产的名茶称做“乌龙茶”，乌龙茶从此名扬海内外。

## 词语



- |       |            |                                     |        |               |                                    |
|-------|------------|-------------------------------------|--------|---------------|------------------------------------|
| 1. 猎人 | lièrén (名) | hunter                              | 7. 琢磨  | zuómo (动)     | to think over                      |
| 2. 背篓 | bēilǒu (名) | basket carried on the back; pannier | 8. 摸索  | mōsuǒ (动)     | to grope (for); to try to find out |
| 3. 遮盖 | zhēgài (动) | to cover                            | 9. 烘   | hōng (动)      | to dry (or warm) by heat           |
| 4. 猎物 | lièwù (名)  | prey; bag                           | 10. 传诵 | chuánsòng (动) | to be widely read                  |
| 5. 烦躁 | fánzào (形) | fidgety; agitated                   |        |               |                                    |
| 6. 涩  | sè (形)     |                                     |        |               |                                    |

浓茶会使人体“兴奋性”过度增高,对心血管系统、神经系统等造

### 1. 不饮用过浓的茶

因此,科学饮茶很重要。

然而,饮茶虽能起到健康保健的作用,却也对人体有一定负面影响。茶来达到“清肠胃、降血脂”的目的。节假日,人们在享受饮茶乐趣的同时,更希望在美餐之后,借助饮

## 喝茶的学问

### 生活小常识



1. 民间传说乌龙茶最初是在福建省安溪县生产出来的。( )
2. 胡良看见了茶树,便摘下一枝带回家准备泡茶喝。( )
3. 胡良发现那种叶子有香味,就用开水冲泡,喝到嘴里觉得满嘴都是清香味儿。( )
4. 当他用第二次采来的树叶泡水喝时,味道却变得又苦又涩。( )
5. 胡良想了半天也想不出为什么树叶泡出的水前后味道不一样。( )
6. 制作乌龙茶时,新鲜树叶要经过太阳晒、搓、炒、烘等方法才有香味。( )
7. 人们为了纪念胡良,把这种茶称做“乌龙茶”,“乌龙”与“胡良”谐音。( )

### 根据短文判断正误

### 练习



1. 福建省 Fujian Shěng
2. 安溪县 Anxi Xiàn

### 专有词语



成不利影响。有心血管疾患的人在饮用浓茶后可能出现心跳过速,甚至心律不齐,造成病情加重。

### 2. 临睡前不饮茶

这点对于初期饮茶者更为重要。很多人睡前饮茶后,入睡变得非常困难,甚至严重影响次日的精神状态。

### 3. 进餐时别大量饮茶

进餐前或进餐时如果大量饮茶或饮用过浓的茶,会影响很多常量元素(如钙等)和微量元素(如铁、锌等)的吸收。应特别注意的是,在喝牛奶或其他奶类制品时不要同时饮茶。茶叶中的茶碱会和奶类制品中的钙元素结合成不溶解于水的钙盐,并排出体外,使奶类制品的营养价值大为降低。

### 4. 每日饮茶不超过一次,每次饮茶不超过一杯

有些人认为每日大量饮茶才能起到保健作用。其实,茶叶的功效是慢慢体现出来的,是一个慢性的、长期的、持续的过程。实践表明,低浓度、适量、长期的饮茶方法效果最好,而高浓度的、大量的饮茶法,不仅难以收到效果,反而会对人的健康产生不好的影响。

## 词语

- |         |  |                                 |
|---------|--|---------------------------------|
| 1. 借助   | jièzhù (动)                               | arrhythmia; irregular heartbeat |
|         | to have the aid of; to draw support from |                                 |
| 2. 保健   | bǎojiàn (动)                              | 6. 微量元素                         |
|         | to maintain health                       | wēiliàng yuánsù                 |
| 3. 负面   | fùmiàn (形)                               | trace element; micro-element    |
|         | negative                                 |                                 |
| 4. 过速   | guòsù (形)                                | 7. 茶碱                           |
|         | superspeedy                              | chájiǎn (名)                     |
| 5. 心律不齐 | xīnlǜ bù qí                              | tea-alkali; theophylline        |
|         |  | 8. 钙                            |
|         |  | gài (名)                         |
|         |  | calcium (Ca)                    |





## 练习

## 根据短文填空

1. 不要饮用过\_\_\_\_\_的茶, 因为浓茶会对人的\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_等造成不利影响。
2. 临\_\_\_\_\_前不饮茶, 睡前饮茶后, 会使人睡变得非常\_\_\_\_\_, 甚至严重影响次日的\_\_\_\_\_。
3. 进餐前或进餐中不要\_\_\_\_\_饮茶或饮用过浓的茶, 那样会影响很多常量元素(如钙等)和微量元素(如铁、锌等)的\_\_\_\_\_。
4. 牛奶和茶同时喝, 会降低奶制品的\_\_\_\_\_价值。
5. 每日饮茶不超过\_\_\_\_\_次, 每次饮茶不超过\_\_\_\_\_杯。
6. 低浓度的、适量的、长期的饮茶方法\_\_\_\_\_最好。



## 第十三课

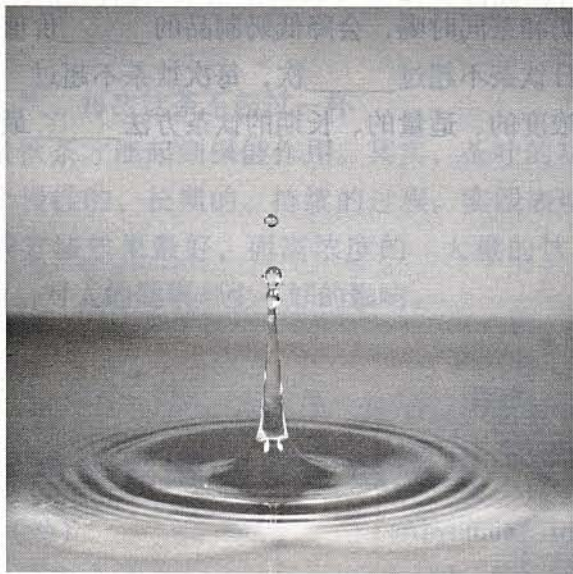

## 通读



## 关于水的讨论

字数: 1200 字

阅读时间: 15 分钟



 阅读提示

地球为什么应当叫水球?为什么淡水资源的短缺是全球最大的问题?怪村人的病是什么原因造成的?市场上有哪些饮用水?哪种最适合我们?

## 一、我们能用的淡水很少

有人说,我们的地球应当叫水球。这是有一定道理的,因为地球上71%是水。地球拥有的水量非常大,总量为13.86亿立方千米。其中,96.5%在海洋里;1.76%在冰川、冻土中,是固体状态;1.7%在地下;其他的在湖泊、江河、大气和生物体中。因此可以说,从天空到地下,从陆地到海洋,到处都是水的世界。

地球上的水,虽然数量巨大,但能直接被人们在生产和生活中利用的却很少。因为海水又咸又苦,既不能

饮用,也无法用于工农业生产。淡水只占总水量的2.6%左右,其中的99%在远离人类的南北两极和冻土中,无法使用,只有不到1%的淡水,它们在湖泊里、江河中和地底下。进入21世纪以来,淡水资源的短缺已成为全球最大的问题,并严重威胁人类的生活。尽管地球上70%是水,然而,淡水却只占总水量的2.6%左右。

## 二、怪村的水

有一个小山村,这个村子里很多人都患有很严重的疾病,大部分人年纪轻轻就死去了,50年前,这个村子有115人,现在只剩下35人。

当地的卫生部门知道了这件事后,非常重视,他们马上派医学专家到这个村子来详细调查村民得病的原因。专家们对村里的几口饮水井的水进行检测后意外发现,井水里有害物质的含量竟然达到了令人吃惊的程度,长期饮用这样的水当然会使人生病,甚至导致中毒死亡。调查的结果说明,村民得病是因为喝了被污染的水的缘故。

为什么这儿的井水会被污染呢?专家们发现,这个村子地势很低,容易积水,时间一长,生活污水和动物的粪便就渗入到地下,长期积累,造成饮用水大面积被污染。经过反复研究,专家们断定村民的病不是遗传病或者流行病,而是常见的自然疾病。

最后,专家们建议全村搬离这个地方。当年9月,全体村民搬到了一个水源清洁的新村庄。自从搬进新村后,病人人们的病好了,而且再也没有新的病例出现。

## 三、喝什么水更健康

现在,市场上有很多不同名字的饮用水,如纯净水、矿泉水、蒸馏水、离子水等等。它们有什么特点?哪种更适合我们喝呢?

现在市场上的饮用水基本可以分为三类:纯净水、优质水、矿泉水。

纯净水是指除去了水中的矿物质、有机成分、有毒有害物质及微生物等的水。市场上出售的各种瓶装的纯净水、蒸馏水都是这一类水。纯净水虽然是合格的饮用水,但由于纯净水里缺乏对人体有益的微量元素,长期饮用对身体有害无益。

优质水是除去了部分可能危害人体健康的重金属和有机污染物,保留有益的矿物质和微量元素的水。矿泉水是指从地下深处得到的未受污染的地下水,含有一定量的矿物质、微量元素。自然界的水含有许多对

人体有益的营养成分,但也含有对人体有害的元素。因此,长期喝矿泉水,其中的有害元素会损害身体健康。

专家建议,在水源被严重污染的地方,饮用纯净水比较好。而在水质较好的城市,人们可以放心地饮用自来水;矿泉水比较安全的地方,可饮用矿泉水。专家们特别指出,对婴幼儿、青少年和怀孕的妇女,不能长期饮用纯净水。由于纯净水里缺少微量元素,在饮用纯净水时,应多吃些蔬菜、水果,使身体获得全面的营养。

## 词语



- |        |                        |         |                              |
|--------|------------------------|---------|------------------------------|
| 1. 地球  | dìqiú (名)              | 12. 威胁  | wēixié (动)                   |
|        | earth; globe           |         | to threaten                  |
| 2. 道理  | dàoli (名)              | 13. 严重  | yánzhòng (形)                 |
|        | reason                 |         | serious                      |
| 3. 冰川  | bīngchuān (名)          | 14. 检测  | jiǎncè (动)                   |
|        | glacier                |         | to check                     |
| 4. 冻土  | dòngtǔ (名)             | 15. 中毒  | zhòngdú (动)                  |
|        | frozen earth           |         | to be poisoned               |
| 5. 固体  | gùtǐ (名)               | 16. 污染  | wūrǎn (动)                    |
|        | solid                  |         | to pollute; to contaminate   |
| 6. 状态  | zhuàngtài (名)          | 17. 地势  | dìshì (名)                    |
|        | form                   |         | terrain; topography          |
| 7. 生物  | shēngwù (名)            | 18. 粪便  | fènbiàn (名)                  |
|        | living thing; organism |         | excrement and urine; dejecta |
| 8. 陆地  | lùdì (名)               | 19. 渗   | shèn (动)                     |
|        | (dry) land             |         | to permeate; to seep into    |
| 9. 淡水  | dànshuǐ (名)            | 20. 遗传病 | yíchuánbìng (名)              |
|        | fresh water            |         | hereditary disease           |
| 10. 极  | jí (名)                 | 21. 流行病 | liúxíngbìng (名)              |
|        | pole                   |         |                              |
| 11. 短缺 | duǎnquē (动)            |         |                              |
|        | to be short of         |         |                              |

	epidemic	29. 害	hài (形)
22. 纯净水	chúnjìngshuǐ (名) purified water	30. 微生物	wēishēngwù (名) microbe
23. 矿泉水	kuàngquánshuǐ (名) mineral water	31. 污染物	wūrǎnwù (名) pollutant
24. 蒸馏水	zhēngliúshuǐ (名) distilled water	32. 保留	bǎoliú (动) to retain
25. 优质水	yōuzhìshuǐ (名) high-quality water	33. 微量元素	wēiliàng yuánsù trace element; micro- element
26. 矿物质	kuàngwùzhì (名) mineral; mineral sub- stance	34. 婴幼儿	yīng-yòu'ér (名) infants and preschool children
27. 成分	chéngfèn (名) element	35. 怀孕	huáiyùn (动) to be pregnant
28. 毒	dú (形) poisonous		



## 词语扩展

有道理 / 讲道理 / 你的话没道理 / 他说得很有道理  
 中国拥有 13 亿人口 / 人均占有的淡水很少 / 具有很多功能  
 固体状态 / 液体状态 / 气体状态  
 占 60% / 我们班女生占一半 / 他去图书馆占座位  
 石油短缺 / 物质短缺 / 他们那儿生活比较困难, 什么都短缺  
 威胁生命 / 威胁环境 / 威胁别人 / 威胁的口气  
 检测饮用水 / 检测仪器 / 检测设备  
 导致中毒 / 导致死亡 / 导致环境污染  
 污染空气 / 污染水源 / 污染食品  
 脏水渗入了地下 / 农药渗入了农田  
 专家断定这儿的水有问题 / 大夫断定他得了感冒  
 除去有害物质 / 除去水里的树叶  
 保留不同意见 / 保留自己的看法 / 保留我的观点

危害健康 / 危害社会 / 危害社会的安定

安全性很好 / 饮用这种水很不安全 / 乱过马路很不安全



## 练习

### 一、根据课文判断正误

1. 地球上 70% 左右是水。 ( )
2. 人类可使用的水只占总水量的 2.6% 左右。 ( )
3. 淡水都在南北极和冻土里。 ( )
4. 缺少饮用水已成为全球最大的问题。 ( )
5. 50 年来, 怪村的人口减少了 2/3。 ( )
6. 饮用水和食物里含有大量有害物质是村民患病的原因。 ( )
7. 怪村人得的病是由遗传因素引起的。 ( )
8. 纯净水里除去了有害物质, 同时也失去了大量对人有益的营养成分。 ( )
9. 矿泉水里含有大量营养物质, 长期饮用对人体有益。 ( )
10. 儿童、青少年和怀孕妇女长期喝纯净水对身体有害。 ( )

### 二、根据课文选择正确答案

1. 地球被叫做水球的原因是:
 

A 地球人特别爱喝水	B 地球上到处是水
C 70% 多是水	D 地球是由水组成的
2. 地球上淡水资源之所以短缺, 是因为:
 

A 淡水资源不足	B 99% 无法使用
C 多年不下雨	D 人类大量浪费水
3. 由于淡水资源的不足:
 

A 已严重影响了地球的安全	B 使生产和生活无法进行
C 增加了社会和个人的负担	D 严重威胁了人类的生存
4. 专家们检测后发现, 怪村人得的病:
 

A 跟生活习惯有关	B 喝了被严重污染的水
C 有遗传的原因	D 是被别人传染的

5. 怪村的井水导致村民大面积中毒的原因是:  
 A 地势太低, 井水被污染了 B 人们不小心把粪便倒进了井里  
 C 水井使用多年, 不卫生了 D 村民们饮用井水的方法不对
6. 对于如何治好怪村人的病, 大夫们认为:  
 A 让厕所离水井远一点儿 B 重新挖一个新的水井  
 C 搬到有清洁水源的地方 D 给村民送来干净的水
7. 纯净水虽然除去了有害物质, 但也除去了对人体有益的物质, 所以:  
 A 长期饮用对身体有害 B 饮用后影响消化  
 C 会影响儿童长高 D 喝了不能解渴
8. 矿泉水虽然含有许多对人体有益的营养成分, 但:  
 A 不适应所有的人 B 价钱太贵  
 C 也含有有害物质 D 口感比较差
9. 对于喝什么水比较合适, 专家建议:  
 A 可以放心地饮用自来水 B 应喝没有污染的纯净水  
 C 喝矿泉水营养比较全面 D 应根据自己的生活环境选择
10. 专家认为婴幼儿、青少年和怀孕的妇女, 不能长期饮用纯净水, 因为:  
 A 水里含有有毒物质 B 得不到足够的微量元素  
 C 会影响吸收其他营养 D 会生下不健康的婴儿

### 三、选择对画线词语的正确解释

1. 地球拥有的水量非常大, 总量为 13.86 亿立方千米。  
 A 全部的 B 一直 C 总之 D 总是
2. 从天空到地下, 从陆地到海洋, 到处都是水的世界。  
 A 河流 B 地方 C 家乡 D 活动范围
3. 因为海水又咸又苦, 既不能饮用, 也无法用于工农业生产。  
 A 到 B 上 C 在 D 里
4. 进入 21 世纪以来, 淡水资源的短缺已成为全球最大的问题。  
 A 短时间 B 数量不足 C 缺很小部分 D 又短又不够

5. 尽管地球上 70% 是水, 然而, 淡水却只占总水量的 2.6% 左右。  
A 虽然      B 而且      C 并且      D 但是
6. 这个村子地势很低, 容易积水, 生活污水和动物的粪便渗入地下。  
A 参加进去      B 慢慢流上去      C 很慢地进入      D 混合在一起
7. 经过研究, 专家们断定村民的病不是遗传病或者流行病, 而是常见的自然疾病。  
A 研究后认为      B 决定      C 以为      D 判决
8. 但由于纯净水里缺乏对人体有益的微量元素, 长期饮用对身体有害无益。  
A 只有好处没有坏处      B 好处和坏处各一半  
C 既有好处也有坏处      D 有坏处没好处
9. 优质水是除去部分有害的重金属和有机污染物, 保留有益元素的水。  
A 除了      B 消灭      C 去掉      D 扔掉
10. 在饮用纯净水时, 应多吃些蔬菜、水果, 使身体获得全面的营养。  
A 都      B 各种      C 有用的      D 一样的

#### 四、选词填空

1. 我们都认为他讲得很有\_\_\_\_\_, 每个人都应该保护环境。 (道理 理由)
2. 只有 1.76% 的淡水是固体\_\_\_\_\_的, 其他都是液体的。 (形状 状态)
3. 我并没有\_\_\_\_\_问他, 我也是从别人那里\_\_\_\_\_得到的消息。 (直接 间接)
4. 由于工厂里有\_\_\_\_\_的劳动纪律, 所以从没发生过\_\_\_\_\_的事故。 (严重 严格)
5. 专家们去那儿\_\_\_\_\_后发现, 水里竟然\_\_\_\_\_出大量的有毒物质。 (检测 调查)
6. 经过检测才明白, 人们生病是由于饮用水受到污染的\_\_\_\_\_。 (原因 缘故)
7. 当地的\_\_\_\_\_很复杂, 四周都是山, 村子正好在山下, \_\_\_\_\_比较低, 一下雨, 山里的洪水就都流到村里。 (地形 地势)

8. 比赛刚开始,你怎么就\_\_\_\_\_我们一定输?你的  
\_\_\_\_\_有根据吗? (断定 判断)
9. 这个水桶是不是坏了?你看,水一点点地\_\_\_\_\_  
到土下面去了。 (渗入 渗透)
10. 这个地方地势很低,容易积水,慢慢地就\_\_\_\_\_  
了一个淡水湖。 (造成 形成)

## 五、根据上下文的意思选择合适的词语填空

北京是个很缺水的城市,现在人均 1 的用水量仅为全国的 1/8! 因此,必须节约用水,有人 2 要进行四项革新。

第一就是对自来水管进行 3。据报道:北京市年漏水量 4 1 亿立方米。北京现在自来水管的漏损率是 18%,如果能 5 到 10% 左右,就可以节约近 6000 万立方米的水。

第二是对马桶 (mǎtǒng toilet) 进行改造。现在北京很多家庭还是用老式的抽水马桶,这种马桶使用时 6 很多水,如果北京所有家庭的抽水马桶都 7 节水马桶,那每年节水可以 8 1.5 亿立方米。1.5 亿立方米水的价值是 7.5 亿元!

第三是对洗澡设备进行节水 9。据估计,如果北京 1/3 家庭的洗澡设备能节水的话,一年可节水 6000 万立方米以上。

第四是提倡使用洗碗机。洗碗机用水只需手洗的 1/10。如洗碗机在北京市 100% 10 的话,洗碗的水将从现在的 2 亿吨减少为 2000 万吨,节约了 1.8 亿吨水,相当于 3 个中型水库的水量。

- |          |      |      |      |
|----------|------|------|------|
| 1. A 拥有  | B 具有 | C 占有 | D 得到 |
| 2. A 建议  | B 说出 | C 谈话 | D 请求 |
| 3. A 补   | B 保护 | C 维修 | D 维护 |
| 4. A 多   | B 超过 | C 超重 | D 少  |
| 5. A 降低  | B 增加 | C 降落 | D 下  |
| 6. A 流   | B 花  | C 浪费 | D 丢  |
| 7. A 修   | B 带  | C 变成 | D 换成 |
| 8. A 达到  | B 有  | C 成  | D 多  |
| 9. A 改变  | B 改造 | C 变化 | D 改成 |
| 10. A 占有 | B 拥有 | C 普遍 | D 普及 |



## 六、讨论题

1. 从地球上水的分布情况、气候的不断变暖、土地沙漠化、工农业生产的发展等几个方面谈一谈,为什么节约用水是十分必要的。
2. 怪村人的病是什么原因引起的?
3. 关于节约用水,你们国家有什么有效的办法?

快速  
阅读

## 生命之水

水是生命之源,是人类赖以生存的基础。但地球总水量中只有 2.6% 左右是淡水,其中又只有 1/3 可供开发。随着人口的不断增多,目前世界人均淡水拥有量比 20 年前减少了 40%, 大约有 15 亿人面临缺水危机。



21 世纪被称为水的世纪,因为随着人口增加,水资源将严重不足。有报道认为,目前,在迫使人们背井离乡的各种因素中,水是头号因素。伴随着水资源危机而出现的“环境难民”已达到数千万人,已经超过了“战争难民”的人数。据预测,在 2025 年之前,因为水的原因而成为难民的人数将多达 1 亿人。尼罗河流域、两河流域、印度河流域和黄河流域曾养育了灿烂的古代文明,但今天,那里的人们也正在忍受着缺水的痛苦。

在淡水消费量迅速增长的同时,淡水资源的污染也日益严重,工业废水、城市污水全都流进江河湖泊,这些废水中含有大量的有毒物质,经常造成严重污染,水不能饮用,使鱼类遭到大量死亡。据统计,在发

展中国家,95%的城市污水未经任何处理就排入江河湖泊,水中的病菌和污染物每年造成2500万人死亡。

在人类活动的影响下,许多海域的生态环境也遭到破坏。据统计,每年流入海洋的石油达1000多万吨,重金属几百万吨,还有其他数不清的生活垃圾,使近海区的有机物大量增加。



## 词语

- |         |                          |                          |
|---------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 赖以   | làiyǐ (动)                | home                     |
|         | to rely on; to depend on | 8. 伴随                    |
| 2. 增多   | zēngduō (动)              | bànsuí (动)               |
|         | to increase; to grow in  | to accompany; to follow  |
|         | number                   | 9. 难民                    |
| 3. 人均   | rénjūn (动)               | nànmín (名)               |
|         | to be the average per    | refugee                  |
|         | capita                   | 10. 流域                   |
| 4. 面临   | miànlín (动)              | liúyù (名)                |
|         | to be faced with; to be  | river valley; drainage   |
|         | confronted with          | basin                    |
| 5. 水资源  | shuǐzīyuán (名)           | 11. 养育                   |
|         | water resources          | yǎngyù (动)               |
|         |                          | to bring up; to rear; to |
| 6. 迫使   | pòshǐ (动)                | foster                   |
|         | to force; to compel      | 12. 灿烂                   |
|         |                          | cànlàn (形)               |
| 7. 背井离乡 | bèijǐng-líxiāng          | brilliant; resplendent   |
|         | to leave one's native    | 13. 日益                   |
|         | place; to go away from   | rìyì (副)                 |
|         |                          | increasingly; day by day |
|         |                          | 14. 废水                   |
|         |                          | fèishuǐ (名)              |
|         |                          | waste water; effluents   |



## 专有词语

1. 尼罗河 Níluó Hé the Nile
2. 两河流域 Liǎnghé Liúyù

Mesopotamia between the Tigris and Euphrates rivers

3. 印度河 Yìndù Hé Indus River (name of a river)

4. 黄河 Huáng Hé Yellow River



## 练习

### 一、根据短文判断正误

1. 现在地球所拥有的淡水比 20 世纪 80 年代减少了 40%。 ( )
2. 随着人口的增加, 缺水的问题也越来越严重。 ( )
3. 为了去更富有的地方, 人们离开了家乡。 ( )
4. 因战争造成的难民有 1 亿人。 ( )
5. 大量的工业废水、生活废水污染了江河湖泊。 ( )
6. 现在只有海洋还没有遭到污染。 ( )

### 二、选择对画线词语的正确解释

1. 大约有 15 亿人面临缺水危机。
 

A 有缺水的严重困难	B 前面有缺水的危险
C 面对缺水没有办法	D 即将有缺水的严重困难
2. 随着人口的增加, 水资源将严重不足, “水之争”将愈演愈烈。
 

A 水的战争将继续表演	B 对水的要求越来越高
C 对水的争夺会越来越厉害	D 水费会越来越贵
3. 目前, 在迫使人们背井离乡的各种因素中, 水是头号因素。
 

A 离开家乡	B 背着家里的东西
C 搬家	D 离开井水
4. 在淡水消费量迅速增长的同时, 淡水资源的污染也日益严重。
 

A 比以前	B 一天比一天
C 渐渐地	D 开始严重起来
5. 据统计, 在发展中国家, 95% 的城市污水未经任何处理就排入江河湖泊。
 

A 很快流进了	B 没有整理就流走了
C 没有去掉脏东西就倒进了	D 没有使用就被倒掉了



## 生活小常识

## 人体里 65% 是水

人体内的水, 大约占到体重的 65%。其中, 脑子含水 75%, 血液含水 83%, 肌肉含水 76%, 连骨骼里也含水 22%! 人体如果缺水, 是很危险的。人如果缺水 1%—2% 时, 会感到渴; 缺水达到 5% 时, 人就会意识不清, 甚至会产生幻觉。如果没有食物但有水, 人可以活较长时间, 最多时可活两个月, 而如果既无食物也无水, 人最多只能活一周左右, 可见水对我们的生命来说是多么重要!



## 词语

- |       |            |                 |
|-------|------------|-----------------|
| 1. 含  | hán (动)    | bone            |
|       | to contain |                 |
| 2. 肌肉 | jīròu (名)  | 4. 意识不清         |
|       | muscle     | yìshì bù qīng   |
| 3. 骨骼 | gǔgé (名)   | unconsciousness |
|       |            | 5. 幻觉           |
|       |            | huànjué (名)     |
|       |            | hallucination   |



## 练习

## 根据短文填空

- 人体中的\_\_\_\_\_是水。
- 人的骨骼里也含有\_\_\_\_\_的水。
- 当人缺水达到 5% 时, 就会\_\_\_\_\_, 甚至会产生\_\_\_\_\_。
- 如果一个人没有食物只有水, 最长时间可活\_\_\_\_\_, 但如果没有食物也没有水, 人只能活\_\_\_\_\_。

## 第十四课


## 通读



## 维生素的故事

字数：700 字

阅读时间：9 分钟



 阅读提示

人类最早知道维生素是在什么时候？维生素对人体有什么重要作用？维生素缺乏曾给人类带来哪些灾难？它是怎么被发现的？

维生素也称维他命，是人体不可缺少的一种营养素，它是由波兰的科学家丰克为它命名的，丰克称它为“维持生命的营养素”。人体中如果缺少维生素，就会患各种疾病。因为维生素跟酶类一起参与肌体的新陈代谢，能使肌体的机能得到有效的调节。那么维生素是怎么被人们发现的呢？在这个过程中人类付出了多少代价？维生素的发现有一个漫长的历程。

人类对维生素的认识是在 3000 多年前。当时古埃及人发现有一些食物可以治好夜盲症，虽然他们并不清楚是食物中什么物质起了医疗作用，这是人类对维生素最初的认识。1519 年，葡萄牙航海家麦哲伦带领的船队从南美洲东岸向太平洋进发。三个月后，有的船员牙床破了，有的船员不停地流鼻血，有的船员浑身无力，当船

到达目的地时,原来的200多人,活下来的只有35人,对此,人们却找不出任何原因。

到了1734年,在一条海船上,一个船员得了严重的坏血病,当时这种病无法医治,其他船员只好把他留在一个荒岛上。留在荒岛上的船员只好用野草充饥,谁知几天后他的坏血病竟不治而愈了。

坏血病曾夺去了几十万英国船员的生命。1747年英国海军军医林德总结了前人的经验,建议海军和远征船队的船员在远航时要多吃些柠檬,他的意见被采纳了,从此船队再也没发生过坏血病。但那时人们还不知柠檬中的什么物质对坏血病有抵抗作用。

1912年,波兰科学家丰克,经过千百次的试验,终于从米糠中提取出一种能够治疗脚气病的白色物质。这种物质被丰克称为“维持生命的营养素”,简称Vitamin(维他命),也称维生素。

随着时间的推移,越来越多的维生素种类被人们认识和发现,维生素成了一个大家族。人们把它们排列起来以便于记忆,维生素按A、B、C一直排列到L、P、U等几十种。现代科学进一步肯定了维生素对人体的抗衰老、防止心脏病、抗癌方面的功能。



## 词语

- |        |                   |                             |
|--------|-------------------|-----------------------------|
| 1. 维生素 | wéishēngsù (名)    | nyctalopia; night blindness |
|        | vitamin           |                             |
| 2. 命名  | mìngmíng (动)      | 8. 牙床                       |
|        | to name           | yáchuáng (名)                |
| 3. 酶   | méi (名)           | gum                         |
|        | enzyme            | 9. 坏血病                      |
| 4. 肌体  | jītǐ (名)          | huàixuèbìng (名)             |
|        | human body        | scurvy                      |
| 5. 机能  | jīnéng (名)        | 10. 荒岛                      |
|        | function          | huāngdǎo (名)                |
| 6. 代价  | dàijià (名)        | desert island               |
|        | price; cost       | 11. 充饥                      |
| 7. 夜盲症 | yè máng zhèng (名) | chōng jī (动)                |
|        |                   | to allay one's hunger       |
|        |                   | 12. 愈                       |
|        |                   | yù (动)                      |
|        |                   | to heal                     |
|        |                   | 13. 远航                      |
|        |                   | yuǎnháng (动)                |

- |        |                             |         |                |
|--------|-----------------------------|---------|----------------|
|        | to sail; to a distant place |         | rice bran      |
| 14. 柠檬 | níngméng (名)                | 18. 脚气病 | jiǎoqìbìng (名) |
|        | lemon                       |         | beriberi       |
| 15. 采纳 | cǎinà (动)                   | 19. 抗   | kàng (动)       |
|        | to accept                   |         | to resist      |
| 16. 抵抗 | dǐkàng (动)                  | 20. 衰老  | shuāilǎo (形)   |
|        | to resist                   |         | old and feeble |
| 17. 米糠 | mǐkāng (名)                  |         |                |

### 专有词语

- |        |              |                                   |
|--------|--------------|-----------------------------------|
| 1. 波兰  | Bōlán        | Poland                            |
| 2. 埃及  | Āijí         | Egypt                             |
| 3. 葡萄牙 | Pútáoyá      | Portugal                          |
| 4. 麦哲伦 | Màizhélún    | Magellan (a Portuguese navigator) |
| 5. 南美洲 | Nánměizhōu   | South America                     |
| 6. 太平洋 | Tàipíng Yáng | Pacific Ocean                     |
| 7. 丰克  | Fēngkè       | a Polak scientist                 |

### 词语扩展

- 维生素 / 多种维生素 / 营养素 / 因素 / 元素
- 患病 / 患者 / 患了感冒
- 参加运动 / 参加比赛 / 参与肌体的新陈代谢 / 参与工厂的筹建工作
- 牙齿 / 牙床 / 牙病 / 牙医 / 牙科医院
- 流血 / 流鼻血 / 牙齿流血 / 流汗 / 流眼泪
- 得了严重的疾病 / 犯了严重的错误 / 这个问题很严重
- 他的病被治愈了 / 没想到感冒不治而愈 / 伤口愈合了
- 意见被采纳了 / 大家采纳了他的建议 / 老张的改革方案被领导采

纳了

总结经验 / 总结教训 / 对学习进行总结 / 总结一下前一段的工作

抵抗疾病 / 对疾病有抵抗力 / 抵抗敌人的进攻

随着时间的推移 / 随着社会的发展 / 随着科技的进步

便于利用 / 便于记忆 / 便于运输和储存



## 练习

### 一、根据课文判断正误

1. 维生素是维持人体生命不可缺少的物质。 ( )
2. 维生素参与了人体的消化、血液循环和新陈代谢。 ( )
3. 公元前 3000 年, 人类已对维生素有了初步认识。 ( )
4. 古埃及人已经知道有些食物里的维生素能治夜盲症。 ( )
5. 被同伴留在荒岛上的船员靠吃野草治好了坏血病。 ( )
6. 船员长时间在海上航行, 由于缺少蛋白质等营养物质, 容易得坏血病。 ( )
7. 柠檬里含有丰富的 Vc, 所以能预防坏血病。 ( )
8. 波兰科学家丰克在一次偶然的的机会里发现了维生素。 ( )
9. 维生素有帮助人体抗衰老、防止心脏病、抗癌等方面的功能。 ( )
10. 至今, 维生素已被广泛应用在对疾病的治疗和预防上。 ( )

### 二、根据课文选择正确答案

1. 维生素是怎么发明的?
  - A 维生素的生产过程很长
  - B 人类经过很长时间才发明了维生素
  - C 维生素是最近才发现的
  - D 人们过了好久才知道有维生素
2. 古埃及人怎么知道治夜盲症的办法的?
  - A 他们能分离食物里的维生素
  - B 有治疗夜盲症的药物



- C 发现吃了某些食物,夜盲症就好了  
D 知道维生素能治夜盲症
3. “当船到达目的地时,很多船员病死了,人们却找不出任何原因”意思是:  
A 人们不知道船员为什么死了    B 不知道该找谁看病  
C 不知道谁该对这件事负责    D 找了很多原因,不知哪个对
4. 船员们把生病的同伴留在荒岛上的原因是:  
A 船上吃的东西不够了    B 认为他的病不可能好了  
C 担心他的病会传染给别人    D 船上的人都讨厌他
5. “留在荒岛上的船员只好用野草充饥”这句话的意思是:  
A 用野草给自己治病    B 要求同伴给他留下一些野草  
C 吃野草,免得饿死    D 边吃野草边等同伴回来
6. 军医为什么建议船队在远航时要多吃些柠檬?  
A 柠檬的味道很好    B 知道柠檬含有维生素  
C 他用柠檬治过病    D 他总结了别人的经验
7. 维生素的发明者是:  
A 古埃及人    B 远航的船员们  
C 英国军医林德    D 科学家丰克
8. 最初发明维生素是:  
A 得到英国人的帮助    B 从米糠里提炼出的  
C 偶然发现了维生素    D 受到古埃及人的启发
9. 人们为什么要把维生素按 A、B、C 排列?  
A 为了便于记忆    B 方便医生开药方  
C 想发现新的维生素    D 便于人们服用
10. 汉语里“维生素”的意思是:  
A 保护生命的元素    B 帮助生活的因素  
C 维持生命的元素    D 维护生存的环境

### 三、选择对画线词语的正确解释

1. 维生素也称维他命,它是由波兰的科学家丰克为它命名的。  
A 称呼    B 取名字    C 命令    D 叫

2. 维生素的发现有一个漫长的历程。  
A 过程            B 经历            C 历史            D 工程
3. 古埃及人发现有一些食物可以治好夜盲症,这是人类对维生素最初的认识。  
A 原来            B 第一个            C 最好            D 刚开始
4. 留在荒岛上的船员只好用野草充饥。  
A 补充食物      B 治疗疾病      C 吃饱肚子      D 作为营养
5. 谁知几天后他的坏血病竟不治而愈了。  
A 病好了        B 不见了        C 结束了        D 吃药治好了
6. 林德建议船员们在远航时要多吃些柠檬,他的意见被采纳了。  
A 采取            B 收到            C 接受            D 听见
7. 波兰科学家丰克经过千百次的试验,终于从米糠中提取了维生素。  
A 一千次        B 一千一百次    C 每天一次      D 很多次
8. 这种白色物质被丰克称为“维持生命的营养素”,简称 Vitamin (维他命)。  
A 都              B 简单              C 简直              D 又
9. 随着时间的推移,越来越多的维生素种类被人们认识和发现。  
A 推动            B 移动            C 搬                D 动
10. 人们把维生素排列起来以便于记忆。  
A 为了            B 顺便            C 方便            D 对自己方便

#### 四、选词填空

1. 未来的电脑形状越来越小,但\_\_\_\_\_却越来越多。(机能 功能)
2. 北京的冬天屋外冷,室内热,很容易\_\_\_\_\_感冒。(治 患)
3. 在海上航行时,一个船员得了坏血病,大家的心情很\_\_\_\_\_。(沉重 严重)
4. 你同意刚才张祥的\_\_\_\_\_吗?(建议 提议)
5. 由于船队\_\_\_\_\_了军医的建议,这次航行才能顺利进行。(采纳 使用)

6. 因为没有\_\_\_\_\_才导致了失败, 但我会吸取这次  
的\_\_\_\_\_的。 (教训 经验)
7. \_\_\_\_\_时候都不能忘记, 我们对社会负有责任。 (任何 每)
8. 这只是一个\_\_\_\_\_, 用到教学上去还要经过多次  
\_\_\_\_\_。 (实验 试验)
9. 这位老人的\_\_\_\_\_很坎坷, 曾经多次遇到\_\_\_\_\_  
危险。 (一生 生命)
10. \_\_\_\_\_因特网的日益普及, 人们的通讯方法越来  
越多。 (跟着 随着)

### 五、根据上下文的意思选择合适的词语填空

尽管现在有各种美容 1, 但维生素在现代人的皮肤健康保健 2, 仍然占有相当重要的地位。其中维生素 A、C 和 E 3 具有使肌肤美丽的功效。维生素 A 在黄绿色蔬菜及水果、动物内脏、肝脏、牛奶及鱼肝油中, 含量相当 4。维生素 A 5 先在人体内经过转化作用后, 才可发挥作用。对皮肤来说, 维生素 A 可调节表皮细胞的新陈代谢, 保护表皮和粘膜, 使细菌不易 6 皮肤。因此, 维生素 A 在抗老化、去皱纹、使皮肤光滑细嫩及预防皮肤癌等 7, 运用相当广泛。但是维生素 A 若服用 8, 人会出现头痛、恶心、呕吐等症状; 9 是孕妇, 要特别注意其安全用量, 10 生下不正常的孩子。

- |          |       |      |      |
|----------|-------|------|------|
| 1. A 物品  | B 品   | C 商品 | D 产品 |
| 2. A 上   | B 下   | C 内  | D 里  |
| 3. A 更   | B 最   | C 很  | D 却  |
| 4. A 巨大  | B 稀少  | C 丰富 | D 富裕 |
| 5. A 必须  | B 首先  | C 需求 | D 要求 |
| 6. A 侵害  | B 害怕  | C 危害 | D 入侵 |
| 7. A 事情  | B 方面  | C 部分 | D 现象 |
| 8. A 超过  | B 超出  | C 大量 | D 过量 |
| 9. A 更   | B 就   | C 应该 | D 尤其 |
| 10. A 避免 | B 免不了 | C 以免 | D 难免 |

## 六、讨论题

1. 人缺少维生素会怎么样?
2. 什么食物对坏血病有治疗作用? 为什么?



## 维生素家族发展史

公元前 3500 年——古埃及人发现能防治夜盲症的物质，也就是后来的维 A。

1600 年——医生鼓励人们多吃动物肝脏来治夜盲症。

1747 年——苏格兰医生林德发现柠檬能治坏血病，也就是后来的维 C。

1831 年——胡萝卜素被发现。

1905 年——甲状腺肿大被碘治愈。

1911 年——波兰化学家丰克为维生素命名。

1915 年——科学家认为糙皮病是由于缺乏某种维生素而造成的。

1916 年——维生素 B 被分离出来。

1917 年——英国医生发现鱼肝油可治愈佝偻病，断定这种病是缺乏维 D 引起的。

1920 年——发现人体可将胡萝卜素转化为维生素 A。

1922 年——维 E 被发现。

1928 年——科学家发现维 B 至少有两种类型。

1933 年——维 E 首次用于治疗。

1948 年——大剂量维 C 用于治疗炎症。

1949 年——维 B<sub>3</sub> 与维 C 被用于治疗精神分裂症。

词语



- |        |                  |                   |
|--------|------------------|-------------------|
| 1. 甲状腺 | jiǎzhuàngxiàn(名) | rachitis; rickets |
|        | thyroid gland    |                   |
| 2. 碘   | diǎn (名)         | 6. 类型             |
|        | iodine           | lèixíng (名)       |
|        |                  | type              |
| 3. 糙皮病 | cāopíbìng(名)     | 7. 炎症             |
|        | pellagra         | yánzhèng(名)       |
|        |                  | inflammation      |
| 4. 鱼肝油 | yúgānyóu(名)      | 8. 精神分裂症          |
|        | cod-liver oil    | jīngshén fēnliè   |
|        |                  | zhèng             |
| 5. 佝偻病 | gōulóbìng(名)     | schizophrenia     |

练习



根据短文内容填空

- \_\_\_\_\_年, 古埃及人发现了一种能防治夜盲症物质。
- 吃动物的\_\_\_\_\_可以治疗夜盲症。
- 苏格兰医生林德发现柠檬能治\_\_\_\_\_, 因为柠檬里含有维生素\_\_\_\_\_。
- 1911年\_\_\_\_\_化学家丰克为维生素命名。
- 人们发现人体缺乏\_\_\_\_\_会引起佝偻病。
- 1920年人们发现人体可将\_\_\_\_\_转化为维生素A。
- 大剂量的维C可以用于治疗\_\_\_\_\_。
- 从\_\_\_\_\_起, 大夫用维生素B<sub>3</sub>和维生素C来治疗精神分裂症。



## 生活小常识

## 维生素类药不宜饭前服

为了使人体组织能够更充分地吸收各种维生素,维生素类药一般应在饭后服,而不宜在饭前服。如维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C 等,口服后主要通过小肠吸收。如饭前空腹服用,维生素较快通过胃肠,很可能在人体组织还没来得及充分吸收利用之前,维生素就随着小便排出体外了,从而起不到最佳的作用。而饭后服用,因为肠道里有食物,可以使维生素缓缓通过肠道,较完全地被吸收而起到理想的治疗效果。

有些维生素在脂肪里才能完全溶解,如维生素 A、D、E 等,这些维生素和油类食物一起服用有助于人体对它们的吸收。

此外,有些矿物质有利于维生素的吸收;相反,有的维生素也能促进一些矿物质被人体吸收。人们的饭食中含有许多矿物质。因此,如果你需要补充维生素,最好在饭后服用,或配合吃一些含矿物质更丰富的食物,这样效果会更好。



## 练习

## 读后选择正确答案

- 服用维生素类药时,应该:
 

A 跟米饭一起吃	B 吃完水果再吃
C 在饭前吃	D 在饭后服用
- 如在饭前空腹服用维生素:
 

A 对健康不利	B 身体来不及吸收
C 会引起疾病	D 给身体组织带来危害
- 维生素是:
 

A 被小肠吸收	B 进入血液
C 在胃里消化	D 被食物吸收

4. 有些维生素如维生素 A、D、E 等, 必须:
- A 晚上服用效果最好      B 分散多次服用  
C 在脂肪里才能完全溶解      D 跟蛋白质同时吃
5. 服用维生素前吃一些什么食物效果会更好?
- A 脂肪      B 蛋白质  
C 有油的食物      D 有矿物质的食物



维生素是维持生命所必需的物质。维生素在人体内不能合成，必须从食物中摄取。维生素分为水溶性维生素和脂溶性维生素。水溶性维生素包括维生素 B 族和维生素 C。脂溶性维生素包括维生素 A、D、E 和 K。维生素 A 主要存在于动物肝脏和胡萝卜中。维生素 D 主要存在于鱼肝油中。维生素 E 主要存在于植物油中。维生素 K 主要存在于绿叶蔬菜中。维生素缺乏会导致各种疾病，如夜盲症、佝偻病、坏血病等。因此，人们应该注意均衡饮食，保证摄入足够的维生素。



维生素是人体必需的营养素。维生素在人体内不能合成，必须从食物中摄取。维生素分为水溶性维生素和脂溶性维生素。水溶性维生素包括维生素 B 族和维生素 C。脂溶性维生素包括维生素 A、D、E 和 K。维生素 A 主要存在于动物肝脏和胡萝卜中。维生素 D 主要存在于鱼肝油中。维生素 E 主要存在于植物油中。维生素 K 主要存在于绿叶蔬菜中。维生素缺乏会导致各种疾病，如夜盲症、佝偻病、坏血病等。因此，人们应该注意均衡饮食，保证摄入足够的维生素。