

 每天**5**分钟

# VOA英语 随身听

(慢速篇)

手把手教你  
听懂VOA

杨熹允 编

**1** 先跟高手学技巧，  
新闻背景要知道

磨刀不误砍柴工，  
有技巧懂背景，  
变身半个高手。



**2** 地道播音真流畅，  
词汇宝典来帮忙

VOA 主播慢速朗读很贴心，  
词汇宝典帮查生词真省心。

**3** 译文准确很可靠，  
搞懂难点没烦恼

每篇新闻都附有中文译文，  
安全感满分；  
“听力点睛”帮你攻克  
疑点难点，成就感爆表！

**3步听懂VOA，听力+综合能力都提高！**

外语教学与研究出版社  
FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS

配套原声音频点击下载  
<http://2u4u.fltrp.com/syyzy/421603.shtml>

 每天5分钟

# VOA英语 随身听

(慢速篇)

杨熹允 编

外语教学与研究出版社  
FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS  
北京 BEIJING

## 图书在版编目(CIP)数据

每天5分钟, VOA英语随身听. 慢速篇 / 杨熹允编. — 北京: 外语教学与研究出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5135-6548-6

I. ①每… II. ①杨… III. ①英语—听说教学—自学参考资料 IV. ①H319.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第206959号

出版人 蔡剑峰  
责任编辑 吕游  
封面设计 姜凯  
版式设计 赵欣  
出版发行 外语教学与研究出版社  
社址 北京市西三环北路19号(100089)  
网址 <http://www.fltrp.com>  
印刷 三河市北燕印装有限公司  
开本 880×1230 1/32  
印张 10  
版次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷  
书号 ISBN 978-7-5135-6548-6  
定价 26.90元

购书咨询: (010) 88819929 电子邮箱: [club@fltrp.com](mailto:club@fltrp.com)  
外研书店: <http://www.fltrpstore.com>  
凡印刷、装订质量问题, 请联系我社印制部  
联系电话: (010) 61207896 电子邮箱: [zhijian@fltrp.com](mailto:zhijian@fltrp.com)  
凡侵权、盗版书籍线索, 请联系我社法律事务部  
举报电话: (010) 88817519 电子邮箱: [banquan@fltrp.com](mailto:banquan@fltrp.com)  
法律顾问: 立方律师事务所 刘旭东律师  
中咨律师事务所 殷斌律师  
物料号: 265480001

# 使用说明

## 听力技巧, 高手支招

每个单元教你一招, 为你点拨听力技巧。结合新闻材料进行专项训练, 听力水平和听力技巧同时提升。

## 卫生健

### 听力技巧 高手支招

#### 听写

对于初、中级水平的英语学习者来说, 听写是提升听力的一二法宝。而VOA 每天提供的听力材料, 学习者在听写时, 应当注意培养从耳朵到听一写三遍, 边听边写的好习惯。每以五至八秒的句子或短语为单元, 听一遍写一遍, 如果听不懂的, 可以反复听几遍, 以弄清每个词的意思。多听多写, 不但能培养对英语的语感, 而且能培养对英语的拼写能力。听写时, 应当注意培养对英语的拼写能力。听写时, 应当注意培养对英语的拼写能力。

听力者在听力学习时, 应当注意培养对英语的拼写能力。听写时, 应当注意培养对英语的拼写能力。听写时, 应当注意培养对英语的拼写能力。

## 新闻背景

你可以从中了解新闻发生、发展的来龙去脉, 它能帮你更好地理解听力材料所讲的内容。



VOA 英语听力 (慢速版)

NEWS 01

Ear Care:  
Do-It-Yourself Wax Removal

## 耳朵护理: 自己动手清洁耳垢

### News background 新闻背景

研究表明, 耳垢是耳朵自我清洁系统的一部分, 可以阻止灰尘、污物、细菌、昆虫等进入耳道。耳朵能够自行清理大部分耳垢, 吃饭和说话时的颌骨运动会最终把耳垢推至外耳。人们只需用一片湿棉花棉棒就能轻松将之去除。当耳垢引起不适或妨碍听力时, 应想办法将其从耳朵里面清除, 但一定要格外小心。医生建议不要用棉签来清洁耳朵, 因为它会把耳垢推向耳道深处, 甚至推至鼓膜, 从而影响听力。



### News transcript 新闻正文

Some people's ears produce wax like busy little bees. This can be a problem even though ear wax appears to serve an important purpose. It protects and cleans the ear. It traps dirt and other matter, and keeps

## 新闻正文

VOA新闻内容包罗万象, 我们精心节选、呈现其中精华。政治、经济、环境、教育、文化等, 各类题材的新闻你都能接触到。

## 关键词宝典

这里列出的是新闻中可能会造成听力理解障碍的词汇。你可以先浏览、学习后再听新闻；你也可以先听新闻，过后再专门识记其中生词。

insects out. Doctors think it might also help grow it.  
And the waxy oil keeps ears from getting too dry.

But you can have too much of a good thing. The glands in the ear canal that produce the wax make too much if you have too much normally expelled; it falls out of the ear or gets pushed out. Ear wax can harden and form a blockage that irritates the ear and reduces hearing.

Ear wax removal is sometimes necessary, but you should use a safe method or you could do a lot of damage. Ear wax can be softened with mineral oil, glycerin, or olive oil. Another way to remove wax is known as irrigation. To do this, lie upright, take hold of the outer part of the ear, and pull it back to straighten the ear canal. Use a syringe device to gently squirt water against the wall of the ear canal. Then turn the head to the other side and let the water out.

### 生词识记

wax /wæks/ n. 耳垢	mineral /mɪnərəl/ a. 矿质的
trap /træp/ v. 困住	glycerin /glɪ'sɜːrɪn/ n. 甘油
infection /ɪn'fekʃən/ n. 感染, 传染	irrigation /ɪrɪ'geɪʃən/ n. 冲洗
gland /glænd/ n. 腺	straighten /streɪ'taɪn/ v. 弄直
blockage /'blɒkɪdʒ/ n. 堵塞物	syringe /sɪ'nɪdʒ/ n. 注射器

### Translation 参考译文

有些人的耳朵像勤劳的小蜜蜂一样不断分泌耳垢。虽然耳垢似乎有重要的作用，其蜡可以保护耳朵免受异物、防止昆虫进入耳内。医生认为耳垢可能堵塞耳道，而这种蜡质油脂还可以防止耳内过于干燥。

但过犹不及。一些人耳道中的腺体会分泌过多的耳垢，会从耳内自然排出，会掉落或被洗去，但经过多次冲洗

## 听力点睛

从学习者的角度出发，分析听力材料中的难点，提示重点，为你解惑答疑。



VOA 英语听力网 (慢速版)

异物，干扰声波并导致听力下降。

有时清除耳垢是必要的，但必须使用安全的方法，否则可能会对耳朵造成很大的伤害。可以用矿物油、甘油或橄榄油软化耳垢。另一种清除耳垢的方法被称为“冲洗法”。保持头部直立，抓住耳朵外部，轻轻向上拉，使耳道保持平直。用注射器轻轻向耳壁注水。然后，把头偏向一侧让水流出。

### Tips 听力点睛

1. This can be a problem even though it was appears to serve an important purpose.

even though 表示“尽管”的意思。本句的重点落在前半句，即 even though 前面的内容。serve...purpose 表示“起……作用”。下文先是交待了耳垢的作用，再是阐述耳垢带来的问题，最后提到清除耳垢的解决方法。学习者可以看出这篇听力文章是按照“提出问题—分析问题—解决问题”的思路展开的，理清思路对于理解听力材料内容具有重要的作用。

2. Ear wax removal is sometimes necessary, but you have to use a safe method or you could do a lot of damage.

but 是转折连词，一般其后的内容都是要强调的重点，本文中强调了清除耳垢有时是必要的，但是主要采用安全的方法。"or"在本句中不是表示选择关系的“或者”，而是表示“否则”，相当于 otherwise。

## 参考译文

准确、流畅的译文，帮你更好地理解新闻内容和难懂的英语词句。



# 目录

## Unit 1

### 卫生健康 / 1

- 听力技巧 高手支招——听写 ..... 1
- News 01** Ear Care: Do-It-Yourself Wax Removal 耳朵护理: 自己动手清洁耳垢 ..... 2
- News 02** Gene Mapping Identifies Four Different Types of Breast Cancer 基因定位发现四种乳腺癌 ..... 5
- News 03** Do You Like the Caffeine in Your Tea and Coffee? 你喜欢咖啡和茶中的咖啡因吗? ..... 8
- News 04** How Much Exercise Do You Really Need? 你究竟需要多少运动? ..... 11
- News 05** How to Stay Warm and Safe in Freezing Weather 严寒天气如何保暖 ..... 14
- News 06** Is Eating Like Our Ancestors Good for Us? 祖先的饮食对我们有益吗? ..... 17
- News 07** New Findings on Sleep 睡眠问题的新发现 ..... 20
- News 08** New Medical Tape Reduces Pain for Newborns and Older Adults 新型医用胶布减轻新生儿和老年人痛苦 ..... 23
- News 09** New Rules Aim to Improve U.S. Food Safety 新规旨在改善美国食品安全 ..... 26
- News 10** New Vaccine Shrinks Head and Neck Cancers 新疫苗抗击头颈部癌症 ..... 29
- News 11** Tobacco Forces Still Strong 禁烟运动任重道远 ..... 32
- News 12** Watching for Early Signs of Autism in Babies 警惕婴幼儿自

闭症的早期迹象 ..... 35

**News 13** Why Getting Dirty Can Be Healthy for Children 接触细菌有利于孩子的健康 ..... 38

**News 14** Dementia Cases May Triple by 2050 as World Ages 到2050年痴呆症病例可能增加两倍 ..... 41

## Unit 2

### 教育学习 / 45

听力技巧 高手支招——跟读 ..... 45

**News 01** Calling Attention to the Words and Letters May Lead to Better Readers 关注字词有助于提升阅读能力 ..... 46

**News 02** Dressing for Success...at School 在校园穿出成功 ..... 49

**News 03** How an Allowance Helps Children Learn About Money 零花钱帮孩子了解金钱 ..... 52

**News 04** How Babies Learn, When, and Even in What Position 婴儿何时学习? 怎样学习? ..... 55

**News 05** More Universities Offer Free Online Courses 大学纷纷提供免费网上公开课 ..... 58

**News 06** Number of International Students Attending American Colleges and Universities Continues Rising 美国高校留学生人数居高不下 ..... 61

**News 07** Puberty Lessons for African Girls May Raise Attendance 青春期教育提高非洲女生出勤率 ..... 64

**News 08** Saving Money for College 存钱上大学 ..... 67

**News 09** The Business of Learning Mandarin 汉语教学行业方兴未艾 ..... 70

**News 10** United Nations Report Urges “Putting Education to Work” 联合国报告督促“以教育促就业” ..... 73





- News 11** What Online Teens Consider “Research” 青少年如何看待网上调研..... 76
- News 12** What Parents Can Do to Help Prevent Dating Abuse 父母如何帮助孩子预防恋爱暴力..... 79

## Unit 3

### 商经动态 / 83

- 听力技巧 高手支招——源语复述..... 83
- News 01** A Former American Treasury Secretary Talks About U.S.-China Economic Ties 美国前财政部长谈论中美经贸关系 ..... 84
- News 02** American Intelligence Report Predicts China Will Be World’s Leading Economic Power by 2030 \* 美国预测 2030 年中国将成为世界主要经济力量..... 87
- News 03** Apple in Legal Battle over iPad Name in China 苹果争夺 iPad 商标权 ..... 90
- News 04** EU Agrees to 1.3 Trillion Budget 欧盟成员同意 1.3 万亿预算提案 ..... 93
- News 05** Huawei and ZTE Deny Claims 华为和中兴否认其产品对美国有安全威胁..... 96
- News 06** Meeting Highlights Economic “Dynamism” of Southeast Asia 世界经济论坛东亚会议彰显东南亚经济活力..... 99
- News 07** Obama Administration Proposes Federal Budget 奥巴马政府提案联邦预算 ..... 102
- News 08** Pressure in Europe Builds for Banking Reform 欧洲银行业改革压力渐长..... 105
- News 09** U.S. Calls for Fair Exchange Rate at Meeting with China 中美战略对话美国呼吁人民币升值 ..... 118
- News 10** U.S. Congress Avoids Fiscal Cliff, Postpones Budget



	Decision 美国国会推迟预算决议, 躲避财政悬崖 .....	111
<b>News 11</b>	Vietnam Opens Its Securities Companies to Foreign Investors 越南证券公司对外国投资者开放 .....	114
<b>News 12</b>	World Bank Makes Predictions for Global Economy 世界银行预测全球经济走向 .....	117
<b>News 13</b>	World Economic Forum Rates Global Risks for 2013 世界经济论坛评估 2013 年经济风险 .....	120
<b>News 14</b>	The Legal Battle Between Apple and Samsung 三星与苹果掀起法律大战 .....	123

## Unit 4

### 科学技术 / 127

	听力技巧 高手支招——译入语复述 .....	127
<b>News 01</b>	3-D Goes from Movies to Real World 电影 3D 技术应用于真实世界 .....	128
<b>News 02</b>	China Develops Its Drone Industry 中国发展无人机技术 .....	131
<b>News 03</b>	Experts Work to Develop Better Tools to Predict Extreme Weather 专家研发新工具预测极端天气 .....	134
<b>News 04</b>	Laser Technology Uncovers Secrets at Stonehenge 激光技术破解巨石阵之谜 .....	137
<b>News 05</b>	IBM Says Computers Will See, Taste, Smell, Touch and Hear Things Better in the Future * IBM 称未来电脑将具备更灵敏的五种知觉 .....	140
<b>News 06</b>	Microsoft Competes Against Apple with New Tablet 微软与苹果角逐新平板界老大 .....	143
<b>News 07</b>	Mobile Phones Could Help Efforts to End Malaria 手机助力根除疟疾 .....	146
<b>News 08</b>	Mobile Phones Changing Lives in Africa 手机改变非洲	



生活 .....	149
<b>News 09</b> Now on the iPad: Apps for Orangutans 猩猩也玩 iPad .....	152
<b>News 10</b> Rights Group Calls for Ban on Fully Autonomous Killer Robots 人权组织呼吁禁止发展全自动机器人杀手 .....	155
<b>News 11</b> South Pacific Islands Now Totally Powered by the Sun 南太平洋群岛完全依靠太阳能发电 .....	158
<b>News 12</b> SpaceX Is Doing Business in Space * SpaceX 公司太空开业大吉 .....	161
<b>News 13</b> Televisions Stole the Spotlight at the Consumer Electronics Show in Las Vegas 国际消费电子展电视机大抢风头 .....	164

## Unit 5

### 美国趣闻 / 167

听力技巧 高手支招——语音意识 .....	167
<b>News 01</b> A Visit to America's National Cryptologic Museum 探索美国国家密码博物馆 .....	168
<b>News 02</b> Connecting Employers with Job Seekers in Today's Economy 将求职者与空缺岗位对号入座 .....	171
<b>News 03</b> Corn Maze Craze 玉米迷宫受热捧 .....	174
<b>News 04</b> Criminals, Terrorists Often Have Ties to Counterfeit Goods 罪犯及恐怖分子常参与假货行业 .....	177
<b>News 05</b> Day of the Dead 亡灵节 .....	180
<b>News 06</b> E-Commerce Challenges Traditional Stores 电子商务挑战传统店铺 .....	183
<b>News 07</b> Finding the Right Match with Online Dating 通过网上约会找对象 .....	186
<b>News 08</b> Medical Students Help the Homeless 医学系学生为流浪汉	

	义诊.....	189
<b>News 09</b>	Mob Museum Hits Vegas 拉斯维加斯黑手党博物馆开馆 ...	192
<b>News 10</b>	Pets in Natural Disasters 自然灾害中宠物应急措施.....	195
<b>News 11</b>	Student Launches Hospital for iPhones 学生创办 iPhone 手机医院.....	198
<b>News 12</b>	Teenage Cancer Researcher 年轻有为的癌症研究员 .....	201
<b>News 13</b>	The United States Supreme Court Will Decide on Gay Marriage 美国最高法院将判定同性婚姻合法性.....	204

## Unit 6

### 生态环境 / 207

	听力技巧 高手支招——听前预测 .....	207
<b>News 01</b>	Condition of Oceans Affects Human Health 海洋状况影响人类健康.....	208
<b>News 02</b>	Efforts to End Shark Finning Make Progress 结束鱼翅贸易的努力已见成效 .....	211
<b>News 03</b>	Feed the Soil, Feed the Crops 土壤增肥作物获利.....	214
<b>News 04</b>	How Overfishing Threatens Asia's Wild Fish Stocks 过度捕鱼威胁亚洲野生鱼类资源 .....	217
<b>News 05</b>	Plastic Recycling 塑料循环利用 .....	220
<b>News 06</b>	Rio + 20 Brings Attention to Sustainable Development 里约 +20 峰会引起对可持续发展的关注.....	223
<b>News 07</b>	Tiger and People 虎与人.....	226
<b>News 08</b>	Water Problems and the World 全球水问题 .....	229



## Unit 7

### 世界纵览 / 233

- 听力技巧 高手支招——听细节 ..... 233
- News 01** America's New Secretary of State Talks Foreign Policy 美国新任国务卿畅谈外交政策 ..... 234
- News 02** Corruption in Asia Slows Economic Growth 腐败问题减缓亚洲经济增长 ..... 237
- News 03** India Looking for Answers After the Deadly Rape of a Young Woman in New Delhi 新德里强奸案后印度探索如何保护女性权益 ..... 240
- News 04** International Labor Organization Predicts Higher Unemployment 国际劳工组织预测失业人数增加 ..... 243
- News 05** Older Populations Are a Fact of Life for Many Countries 多国面临人口老龄化问题 ..... 246
- News 06** Russian Prime Minister Calls for Ban on Smoking in Public 俄总理呼吁公共场所禁烟 ..... 249
- News 07** Shooting at Connecticut School Has Americans Re-Examining Gun Laws 校园枪击案使美国重审枪支法 ..... 252
- News 08** UN Says Family Planning Pays Big for Developing Countries 联合国表示计划生育在发展中国家效果显著 ..... 255
- News 09** Venezuela Mourns President Hugo Chavez 委内瑞拉人民悼念查韦斯总统 ..... 258

## Unit 8

### 文化娱乐 / 261

- 听力技巧 高手支招——语境猜词 ..... 261
- News 01** 2012 Nobel Prize for Literature \* 2012 年诺贝尔文学奖... 262

<b>News 02</b>	Americans Making Final Preparations for Super Bowl Sunday 超级碗决赛蓄势待发 .....	265
<b>News 03</b>	Archery Shoots Up in Popularity Among Americans 美国人对射箭运动热情高涨.....	268
<b>News 04</b>	American Music Awards Nominated Musicians 全美音乐奖提名音乐人.....	271
<b>News 05</b>	Marilyn Monroe, 1926-1962: America's Most Famous Sex Symbol 玛丽莲·梦露: 美国性感的代名词 .....	274
<b>News 06</b>	Michael Jackson, 1958-2009: He Amazed the World with His Music and Dancing 迈克尔·杰克逊: 用音乐和舞蹈震惊世界.....	277
<b>News 07</b>	Musical Legend Chuck Berry Still Reeling and Rocking on Stage at 86 音乐传奇查克·贝里 86岁依然闪耀在摇滚舞台.....	280
<b>News 08</b>	Oscar Nominees 奥斯卡提名 .....	283
<b>News 09</b>	Rock and Roll Hall of Fame Nominees 摇滚名人堂提名音乐人.....	286
<b>News 10</b>	Sisters With Voices to Perform at Grammy Awards “美声女孩”为格莱美奖献声.....	289
<b>News 11</b>	Soccer Balls for Africa 非洲足球计划 .....	292
<b>News 12</b>	Yoga for the Underserved 瑜伽课程帮助边缘群体.....	295

# 卫生健康

## 听力技巧 高手支招

### 听写

对于初、中级水平的英语学习者而言，听写是提高听力能力的一记妙招。而VOA慢速英语语速比较慢，学习者跟得上，也容易建立学习信心，因此它是非常适合听写的素材。学习者在动笔之前首先要把文章从头至尾听一至三遍，目的是了解语篇大意。听写一般以五至八秒的句子或短语为单位，听一段写一段。如果碰到听不懂的词语，可以重复听几遍，认真思考前后文的内容，根据发音词典中的发音或者词汇音标猜测可能听到的词语，而不要着急查看文本。整篇文章听写完毕之后，再去逐句对照文本，查缺补漏，在听写疏漏的地方做上记号。这样，学习者就可以清楚地看到自己哪些地方存在不足，哪些方面需要提升。经过反复地训练，你就会加深对单词发音的记忆，从而在头脑中建立单词与发音之间的联系，形成即时的反应，最终达到提高英语听力水平的目的。

学习者在听力学习的初级阶段不要排斥这种看似比较“笨”的方法。可以根据自己的实际情况每天安排一至两篇听写，第二天还可以重复听写前一天听过的材料，尤其是听写不出来或者听写有失误的地方。准备行动的学习者们，罗马不是一天建成的，坚持才会胜利！



## Ear Care: Do-It-Yourself Wax Removal

# 耳朵护理： 自己动手清洁耳垢

### News background 新闻背景

研究表明，耳垢是耳朵自我清洁系统的一部分，可以阻止灰尘、污物、细菌、昆虫等进入耳道。耳朵能够自行清理大部分耳垢，吃饭和说话时的颌骨运动会最终把耳垢推至外耳，人们只需用一片湿棉花擦擦就能轻松将之去除。当耳垢引起不适或妨碍听力时，应想办法将其从耳朵里面清除，但一定要格外小心。医生建议不要用棉签来清洁耳朵，因为它会把耳垢推向耳道深处，甚至推至鼓膜，从而影响听力。



### News transcript 新闻正文

Some people's ears produce wax like busy little bees. This can be a problem even though ear wax appears to serve an important purpose. It protects and cleans the ear. It traps dirt and other matter, and keeps

insects out. Doctors think it might also help protect against infections. And the waxy oil keeps ears from getting too dry.

But you can have too much of a good thing. The glands in the ear canal that produce the wax make too much in some people. Ear wax is normally expelled; it falls out of the ear or gets washed away. But extra wax can harden and form a blockage that interferes with sound waves and reduces hearing.

Ear wax removal is sometimes necessary, but you have to use a safe method or you could do a lot of damage. The wax can be softened with mineral oil, glycerin or ear drops. Another way to remove wax is known as irrigation. With the head upright, take hold of the outer part of the ear. Gently pull upward to straighten the ear canal. Use a syringe device to gently direct water against the wall of the ear canal. Then turn the head to the side to let the water out.

#### 关键词宝典

wax /wæks/ *n.* 耳垢

trap /træp/ *v.* 困住

infection /ɪn'fekʃən/ *n.* 感染, 传染

gland /glænd/ *n.* 腺

blockage /'blɒkɪdʒ/ *n.* 堵塞物

mineral /'mɪnərəl/ *n.* 矿物质

glycerin /'glɪsərɪn/ *n.* 甘油

irrigation /,ɪrɪ'geɪʃən/ *n.* 冲洗

straighten /'streɪtn/ *v.* 把…弄直

syringe /sɪ'rɪndʒ/ *n.* 注射器

#### Translation 参考译文

有些人的耳朵像勤劳的小蜜蜂一样不断分泌耳垢。这可能会造成问题,虽然耳垢似乎有重要的作用。耳垢可以保护并清洁耳朵。它可以黏附灰尘、异物,防止昆虫进入耳内。医生认为耳垢可能还有助于防止感染。此外,耳垢这种蜡质油脂还可以防止耳内过于干燥。

但过犹不及。一些人耳道中的腺体会分泌过多的耳垢。一般情况下耳垢会从耳内自然排出,会掉落或被洗去。但是过多的耳垢可能会硬化并形成堵





塞物，干扰声波并导致听力下降。

有时清除耳垢是必要的，但必须使用安全的方法，否则可能会对耳朵造成很大的伤害。可以用矿物油、甘油或滴耳剂软化耳垢。另一种清除耳垢的方法被称为“灌注法”。保持头部竖直，抓住耳朵外部，轻轻向上拉，使耳道保持平直。用注射器轻轻向耳壁注水。然后，把头偏向一侧让水流出。

### Tips 听力点睛

1 This can be a problem even though ear wax appears to serve an important purpose.

**even though** 表示“尽管”的意思。本句的重点落在前半句，即 **even though** 前面的内容。**serve...purpose** 表示“起……作用”。下文先是交代了耳垢的作用，再是阐述耳垢带来的问题，最后提到清除耳垢的解决方案。学习者可以看出这篇听力文章是按照“提出问题—分析问题—解决问题”的思路展开的。理清思路对于理解听力材料内容具有重要作用。

2 Ear wax removal is sometimes necessary, but you have to use a safe method or you could do a lot of damage.

**but** 是转折连词，一般其后的内容都是要强调的重点，本文中强调“（清除耳垢有时是必要的，但是）要采用安全的方法。”**or** 在本句中不是表示选择关系的“或者”，而是表示“否则”，相当于 **otherwise**。