

读故事·学英语

社会文化  
系列

# 健康生活我做主

Health

阅读提高·知识扩充·文化解读·思维拓展

徜徉于世界文化经典，感悟别样人生！

[美]Bryan Hagenia 主编 李海东 译

麦格希 中英双语阅读文库



吉林出版集团有限责任公司



麦格希 中英双语阅读文库



# 健康生活我做主

Health

[美]Bryan Hagerla ◎主编

李晓东 ◎译



吉林出版集团有限责任公司

## 图书在版编目(CIP)数据

健康生活我做主 / (美) 海格勒 (Hagerla, B.) 著;  
李晓东译. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司,  
2012.6

(麦格希中英双语阅读文库)

ISBN 978-7-5463-9405-3

I. ①健… II. ①海… ②李… III. ①英语—汉语—  
对照读物 IV. ①H319.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 098192 号

## 健康生活我做主

---

主 编:(美)Bryan Hagerla

翻 译:李晓东

插 画:齐 航 李延霞

责任编辑:沈丽娟

封面设计:李立嗣

开 本:660mm×960mm 1/16

字 数:225 千字

印 张:10

版 次:2013 年 1 月第 1 版

印 次:2013 年 1 月第 1 次印刷

---

出 版:吉林出版集团有限责任公司

发 行:吉林出版集团外语教育有限公司

地 址:长春市泰来街 1825 号

邮编:130011

电 话:总编办:0431-86012683

发行部:0431-86012675 0431-86012826(Fax)

网 址:www.360hours.com

印 刷:吉林省金昇印务有限公司

---

ISBN 978-7-5463-9405-3 定价:19.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:0431-86012683

# 前言

## PREFACE

英语思想家培根说过：阅读使人深刻。阅读的真正目的是获取信息，开拓视野和陶冶情操。从语言学习的角度来说，学习语言若没有大量阅读就如隔靴搔痒，因为阅读中的语言是最丰富、最灵活、最具表现力、最符合生活情景的，同时读物中的情节、故事引人入胜，进而能充分调动读者的阅读兴趣，培养读者的文学修养，至此，语言的学习水到渠成。

“麦格希中英双语阅读文库”在世界范围内选材，涉及科普、社会文化、文学名著、传奇故事、成长励志等多个系列，充分满足英语学习者课外阅读之所需，在阅读中学习英语、提高能力。

### ● 难度适中

本套图书充分照顾读者的英语学习阶段和水平，从读者的阅读兴趣出发，以难易适中的英语语言为立足点，选材精心、编排合理。

### ◎精品荟萃

本套图书注重经典阅读与实用阅读并举。既包含国内外脍炙人口、耳熟能详的美文，又包含科普、人文、故事、励志类等多学科的精彩文章。

### ◎功能实用

本套图书充分体现了双语阅读的功能和优势，充分考虑到读者课外阅读的方便，超出核心词表的词汇均出现在使其意义明显的语境之中，并标注释义。

鉴于编者水平有限，凡不周之处，谬误之处，皆欢迎批评教正。

我们真心地希望本套图书承载的文化知识和英语阅读的策略对提高读者的英语著作欣赏水平和英语运用能力有所裨益。

**丛书编委会**

# Contents

---

## **B**e Sunscreen Smart

擦防晒乳有门道 / 1

Stretch Your Way to Better Health  
拉筋松骨保健康 / 3

---

Germ Alert!

小心病菌! / 5

Skin Care

皮肤护理有诀窍 / 9



---

Save Your Sight

打造美丽新视界 / 12

Students Have a Ball

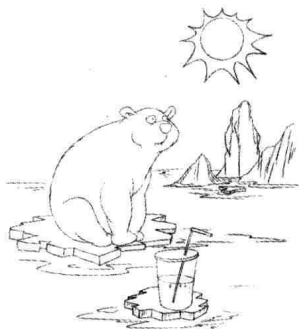
教室里有球 / 15

Breaking Bad Eating Habits

戒掉不良饮食习惯 / 18

## **G**et a Good Night's Sleep

一夜好眠 / 22



---

Cool Ideas for Hot Weather

炎炎夏日消暑妙方 / 25

Brain Foods

健脑食物 / 28

# The Extraordinary Eggplant

为什么茄子叫Eggplant? / 31

When Allergies Attack

当过敏来袭 / 34

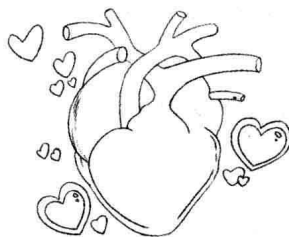
---

The Amazing Heart

不可思议的心脏 / 38

Clever Kitchen Cures

厨房里的保健妙方 / 42



---

What's Your Real Age?

你的生理年龄是多少? / 44

How the Common Cold Works

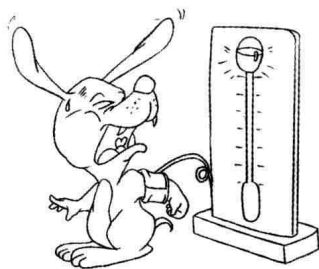
感冒大解析 / 47

Five False Food "Facts"

五个食物迷思 / 50

**H**ow Vitamins Work

维生素的故事 / 54



---

Understanding Your Blood Pressure

不可不知的血压 / 58

Dangerous Driving Habits

向不良驾驶习惯说不 / 61

Things You Probably Didn't Know About Your Body and Health—art 1

让你更健康的小道消息：第一部 / 66

## Things You Probably Didn't Know About Your Body and Health—art 2

让你更健康的小道消息：第二部 / 71

## Orthokine® Therapy

关节炎疗法 / 76

An Apple a Day Keeps the Doctor Away

一天一苹果，医生远离我 / 79

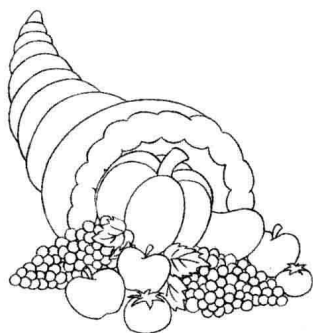
---

Dangerous, Deadly Superbugs

危险而致命的超级病菌 / 83

Geophagy

吃泥土 / 87



---

Exercising in the Cold

冷天仍是运动天 / 91

Is Organic Food Really Better?

有机食品比较好吗？ / 94

The World's Best Train Trips

全球最棒的火车之旅 / 99

## Hungary

匈牙利 / 104



# Yosemite National Park

优胜美地国家公园 / 108

Exploring Egypt  
探索埃及 / 112

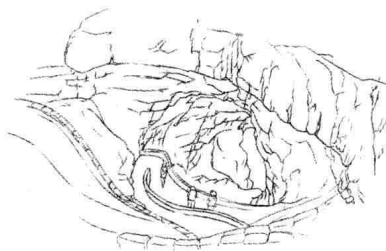
---

The World's Top 5 Caves

世界五大岩洞 / 116

Sides of Shanghai

上海风华面面观 / 121

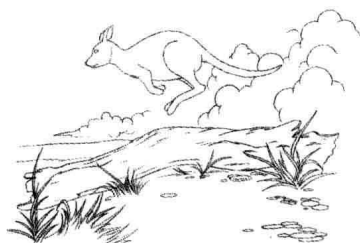


Magical Marrakesh

魅力四射的马拉喀什市 / 127

The Top of Europe

欧洲之巅 / 131



---

## Southeast Australia

澳洲东南部风情 / 135

Vacation at Sea

海上假期 / 140

The Heavenly Maldives

人间仙境马尔代夫 / 145

Go Ketchikan!

前进凯奇坎！ / 149

# Be Sunscreen Smart

As skin cancer rates around the globe *creep* upward, more and more people are reaching for sunscreen. But do they really understand sun *protection*? Here are three common sunscreen mistakes to avoid.

Mistake 1: If my sunscreen has a high SPF, I can safely stay in the sun all day.



Are you a smart sunscreen user?

## 擦防晒乳有门道

你擦防晒乳的方法对吗？

随着全球各地的人罹患皮肤癌的比率不断攀升，越来越多人擦防晒乳，可是大家真懂得如何防晒吗？以下是擦防晒乳时要避免的三个常见谬误。

谬误一：只要防晒乳的防晒系数够高，就可以安心晒一整天太阳。

*creep* v. 缓慢地行进

*protection* n. 防护；保护

People think higher *sun protection factor* (SPF) numbers offer more protection. *Dermatologists*, however, say that an SPF of 50 does not provide much more protection than an SPF of 30. Despite product claims, no sunscreen provides all-day protection. All sunscreens should be reapplied every two hours and immediately after swimming.

Mistake 2: Sunscreen alone will protect me from skin cancer.

Sunscreen is only one part of sun protection. Seeking *shade* when the sunlight is strongest — between 10 a.m. and 4 p.m. — is necessary. If you must be in the sun, wear UV-blocking sunglasses, a hat and clothing.

Mistake 3: I can apply sunscreen once I am outdoors.

You should apply sunscreen 30 minutes before going outside. That way, your skin has time to *absorb* the sunscreen.

大家都以为防晒系数越高，防晒效果就越好，然而，皮肤科医生表示，防晒系数50给予的保护并不比30的防晒乳多太多。尽管产品宣称可全天保护肌肤，但没有任何防晒乳能做到这点。所有防晒乳应该每隔两小时补擦一次，游泳后也是如此。

谬误二：只要擦了防晒乳，我就不会得皮肤癌。

擦防晒乳只是防晒工作的一环。阳光最强（上午10点到下午4点之间）时，一定要找地方遮阳。如果你非得在阳光下曝晒，要穿戴防紫外线的太阳眼镜、帽子和衣服。

谬误三：到户外再擦防晒乳也无妨。

你应该在出门前30分钟擦好防晒乳，这样，皮肤才有时间吸收。

*sun protection factor* 防晒系数

*shade* *n.* 遮蔽处；阴凉处

*dermatologist* *n.* 皮肤科医生

*absorb* *v.* 吸收

## 2

# Stretch Your Way to Better Health

Whether you play sports or just sit in an office all day, you should stretch. Why? It's good for you, and it makes your *muscles* more *flexible*. Stretching also increases blood *circulation*, reduces stress and helps you stand up straighter. All in all, stretching makes you feel better all over!



*Feel better all over with these simple stretches!*

## 拉筋松骨保健康

轻松做些简单的伸展动作，你会通体舒畅！

无论你有没有参与体育活动，或只是整天坐在办公室，都应该拉筋伸展。为什么？因为这么做对你有益，能让你的肌肉更柔韧。伸展筋骨也能促进血液循环、减压，并帮助你站得更挺。总体来说，伸展能让你通体舒畅！

**muscle** *n.* 肌肉

**circulation** *n.* 循环

**flexible** *adj.* 有弹性的；柔韧的

Basic stretches can help your leg, hip, lower back, neck, and shoulder muscles. Follow these tips when you stretch:

- Hold each stretch for at least 30 seconds.
- Don't *bounce*. Bouncing as you stretch can cause small tears in the muscle.
- Focus on a pain-free stretch. If you feel pain as you stretch, *back off* until you don't feel any. Then hold the stretch.
- Relax and breathe. Don't hold your breath while stretching.

*Warm up* for 5 to 10 minutes before you stretch. To do that, walk around while gently moving your arms. Then start stretching! Both your body and mind will feel better.

---

基本的伸展可以锻炼腿部、臀部、下背部、颈部和肩部的肌肉。拉筋时，要遵循下列要诀：

- 每个伸展动作至少维持30秒。
- 不可跳跃。伸展时蹦蹦跳跳可能会导致肌肉轻微拉伤。
- 伸展的程度以不痛为主。如果你伸展时感觉疼痛，就收敛一些，直到不再觉得疼痛为止，然后维持在这个地方。
- 放轻松，保持呼吸。伸展时切忌憋气。

伸展前，要先热身5到10分钟。到处走动并轻轻活动双臂就可达到热身的效果，然后就可以开始伸展啦！你的身心都会因此更加舒畅。

---

bounce *v.* 蹦蹦跳跳

warm up 热身

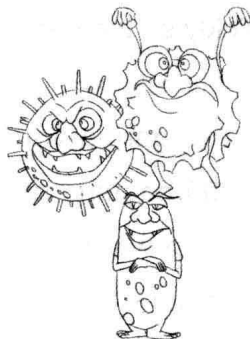
back off 往回拉；后退

## Germ Alert!

No one likes *germs*. You wash your hands often and avoid sick people. But some of the germiest places are in your own home where you can't avoid them!

### The kitchen sink

Over 77,500 *bacteria* per square centimeter can live in your sink *drain*. More



Beware of these germy places!

## 小心病菌!

谨防这些病菌的温床!

没有人喜欢病菌。你会常洗手，避免接触病人，但有些带菌最多的地方就在你家里，你想躲也躲不掉！

### 厨房水槽

在你家洗碗槽的排水管内，每平方厘米可以藏有77,500多只细菌。水槽里头和水槽四周还有更多细菌。要摆脱这些细菌，水槽里外都要用消毒

germ *n.* 病菌；微生物

drain *n.* 排水管；排水设备

bacterium *n.* 细菌

bacteria live in and around the sink itself. To get rid of them, clean the entire sink area with a *disinfectant*.

#### Wet laundry

Those wet clothes from your washer are not all that clean, especially if they include underwear. Use hot water and *bleach* to wash underwear as it contains *E. coli*. Put wet laundry in the dryer quickly so the bacteria do not multiply.

#### Your bathtub

The germs you wash off your body stay in the tub — about 15,500 bacteria per square centimeter! Use a disinfectant to clean your tub weekly. And dry the tub with a clean towel so more germs won't grow on the wet surface.

---

剂清洗。

#### 刚洗好的湿衣服

从洗衣机里拿出来的湿衣服可没那么干净，特别当一堆衣服里有内衣裤。这些内衣藏有大肠杆菌，要用热水和漂白剂清洗。洗好的湿衣服要赶快拿去烘干，细菌才不会繁殖。

#### 你的浴缸

从你身上冲下来的病菌会留在浴缸里——每平方厘米就有15,500只细菌！每星期都要用消毒剂清洗浴缸，也要用干净的毛巾把浴缸擦干，这样才不会有更多病菌在潮湿的表面滋长。

---

*disinfectant* *n.* 消毒剂；消毒水

*E. coli* *n.* 大肠杆菌

*bleach* *n.* 漂白剂

You'll find plenty of germs outside your home too.

### ATM buttons

Lots of germs live on the buttons of your local ATM. According to [www.health.com](http://www.health.com), Chinese *researchers* tested 38 ATMs in downtown Taipei. They found that each button hosted an average of 1,200 germs. Use a *hand sanitizer* after using the ATM and after handling paper money too.

### Women's purses

The bottoms of women's purses house tens of thousands if not millions of bacteria. University of Arizona researchers discovered all kinds of different bacteria on purse bottoms. These included *E. coli* as well as bacteria that cause eye and skin *infections*. Women should

走出家门，你也会遇到数不清的病菌。

### 自动柜员机的按键

你家所在地的自动柜员机的按键上住着许多病菌。“健康信息网”的数据显示，一些华裔研究人员在台北市中心检试了38台自动柜员机，发现每个按键平均寄居了1200只病菌。用完自动柜员机和摸过纸钞之后，记得要用消毒洗手液。

### 女士的皮包

住在女士皮包底部的细菌就算没有数百万，也有数万只。亚历桑那大学研究人员曾在皮包底部发现各种细菌，包括大肠杆菌和会造成眼睛和皮

researcher *n.* 研究人员

infection *n.* 感染；传染（病）

hand sanitizer 消毒洗手液



wipe their purses every few days with a *mild* soap solution.

### Shopping cart handles

All kinds of germs live on shopping cart handles. Lots of people touch the handles each day — and who knows where their hands have been! Carry disinfectant wipes and use them on the handles. That will kill nearly all the germs.

---

肤感染的细菌。女士们应每隔几天就用温和的肥皂水擦拭皮包一次。

### 购物车的把手

购物车的把手上住了各式各样的病菌。每天接触这些把手的人不知多少，谁晓得他们的手还碰过什么东西！随身携带消毒布，把购物车的把手好好擦拭一番，这个动作差不多可以杀死所有的病菌。

---

mild *adj.* 温和的