

读英语走近西方
系列
【生活篇】

我爱★ 生活家

Modern
Life

A Book for Life

美语 美文 美景 → 相同的经历, 不同的感受

学的不是英语 是文化
不同的思维, 不同的文化 带你走近西方

吉林出版集团有限责任公司



我爱生活家

Modern Life

【读英语 走近西方系列】
—— English Reading

图书在版编目(CIP)数据

我爱生活家: 英汉对照 / 中易文化工作室主编. --
长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011.5
(读英语 走近西方系列)
ISBN 978-7-5463-5181-0

I. ①我… II. ①中… III. ①生活—知识 IV.
①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第070080号

读英语 走近西方系列——我爱生活家

主 编: 中易文化工作室
责任编辑: 于 鑫 黄 群
封面设计: 长春茗尊平面设计有限公司
开 本: 880mm × 1230mm 1/32
字 数: 156千字
印 张: 6.25
版 次: 2011年5月第1版
印 次: 2011年5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: 长春市东文印刷厂

ISBN 978-7-5463-5181-0 定价: 19.80元(含MP3光盘)
版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86012683

编者的话

前几天看介绍古巴cigar的文章里，提到它原来是玛雅文的sika，即抽烟的意思。1492年哥伦布发现美洲新大陆的时候，当地的土著首领手执长烟管和哥伦布比手划脚，浓郁的雪茄烟味四溢，哥伦布闻香惊叹，便通过翻译问道：“那个冒烟的东西是什么？”，但是翻译却误译为“你们在做什么？”对方回答：“sika”。因而这一词就成了雪茄的名字，后逐渐才演变为“cigar”。1924年秋天的一个周末，徐志摩在上海一家私人会所里邀请了当年诺贝尔文学奖得主泰戈尔先生。泰戈尔是忠实的雪茄客，在两人共享吞云吐雾之时，泰戈尔问徐志摩：“Do you have a name for cigar in Chinese?（你有没有给雪茄起个中文名？）”徐志摩回答：“cigar之燃灰白如雪，cigar之烟草卷如茄，就叫雪茄吧！”

从sika到cigar，再到雪茄，背后蕴藏着的始终是文化，语言只是文化的载体，如果要真正了解一个国家、一个民族的文化，最好的方法一定是用那个国家的母语去用心体会。当年的那些不懂汉语的古巴人永远无法理解徐志摩的白如雪卷如茄。

借用朋友的一句话“我们是用心看世界的。”就让我们用英语走近西方世界，用心去品位西方文化！

编者

Contents

目录

完美生活惠不同

Small Changes Equal Big Results

小改变大成果

每天只要花短短几分钟，就能改头换面、焕然一新。/002

Speak Up With Confidence

带着自信畅所欲言！

发表演说不见得会那么可怕。/006

How to Choose the Perfect Present

送出完美礼物的6条线索

透过6种简单的秘诀，送礼变得轻而易举，不必再绞尽脑汁苦思该买什么礼物了。/011

The Importance of Being Thankful

感恩的重要

探讨感恩的心态为何对人有好处。/016

Understanding Your Blood Pressure

不可不知的血压

血压数据学问大。/020

Get a Good Night's Sleep

一夜好眠

增进健康的秘密可能隐藏在睡眠中。/024

The Power Behind Positive Thinking

积极思考力量大

学习成功人士都通晓的积极思考秘诀。/028

Save Your Sight

打造美丽新视界

掌握几个基本诀窍，保护你的视力。/033

Skin Care

皮肤护理有诀窍

学学如何处理粉刺这种常见的皮肤问题。/037

Tips for Saving Gas

省油妙方

你在驾车的同时，还能省钱！/041

Clever Uses for Ordinary Stuff

寻常东西聪明用

替家中的普通物品寻找新用途。/045

美味人生

Five False Food "Facts"

5个食物误区

我们听到的有关食物的说法是否属实呢？/052

Gingerbread Houses

姜饼屋

姜饼屋是圣诞节广受欢迎的传统点心。/058

Moon Cakes

月饼

品尝月饼这种中国式点心来庆祝中秋节。/064

Dumplings,

Dumplings, Dumplings!

美味可口小团子！

这种世人钟情的食物在中华文化中地位独特又远近驰名。/067

Cranberries: The Wonder Fruit

神奇水果蔓越莓

许多充分理由显示我们一年四季都该吃这种水果。/071

Nuts for You

来吃坚果吧

吃坚果可让心脏更健康。/074

Some Spell Delicious

I-N-S-E-C-T

虫虫的滋味

把蠕动的昆虫吃下肚，其实一点都不稀奇。/076

带你去旅行

Winter Safaris

冬季生态之旅正当红

生态之旅不再是只能在夏季进行的活动，冬季也照样能玩得尽兴。/082

Worst Case Scenario:

How to Deal With Travel

Disasters Part 1

出国旅行最怕这个（第一部）

你如果在海外遗失了护照、跌断了腿，甚至遭到逮捕，照下列建议做准没错。/088

Worst Case Scenario:

How to Deal With Travel

Disasters Part 2

出国旅行最怕这个（第二部）

学会如何处理错过班机、信用卡被锁卡及其他问题。/098

A Unique Night's Stay

千奇百怪的旅馆过夜经验

并非所有旅馆住宿滋味都千篇一律。/108

Traveling Safely With Money

带钱上路小心为上

你度假时身上少掉的钱，应该全都是被花掉的才行，可不要是不翼而飞！/115

Road Trip Safety

开车旅行安全至上

保护自己和家人安全上路的秘诀。/120

追寻行走的时尚

Your Digital Footprint

凡走过，必留下“数字”足迹
你知道自己无意间遗留下多少私密的讯息吗？/126

Fall Into Fashion

为秋季时尚倾倒
来看看秋季时尚有哪些新风貌。
/131

Fashion Goes Green

时尚吹起环保风
说到时尚，环保取代黑色成为新主流。/136

Bamboo Cloth—the New Cotton

你可以把竹子穿在身上
你不但可以坐在竹子上、踏在竹子上走路，甚至还可以把竹子穿在上。/141

Podcasting Power

播客力量大
随处皆可聆听你最爱的节目。/147

When Is a Ring Really a Ring?

能戴又能玩的戒指
你想戴上它吗？会不会也想玩呢？
还是想鱼与熊掌兼得呢？/153

Japanese Socks

日式袜
传统日式足部产品在全球各地找到了知音。/156

Watches Tell More Than Time

手表不只能报时
从超炫的日本风，到多功能的款式，人们都能藉手表来表态。/159

Smartphones

智能型手机
手机能满足你对科技的一切需求吗？/164

更好的世界

Smart Small Talk

不妨找人闲聊
想认识新客户、结交新朋友吗？/168

How to Be the CEO of Your Life – Even in Today's Economy

做自己生命中的执行官
更妥善地经营你生活中的各个层面。/172

Friends for Life

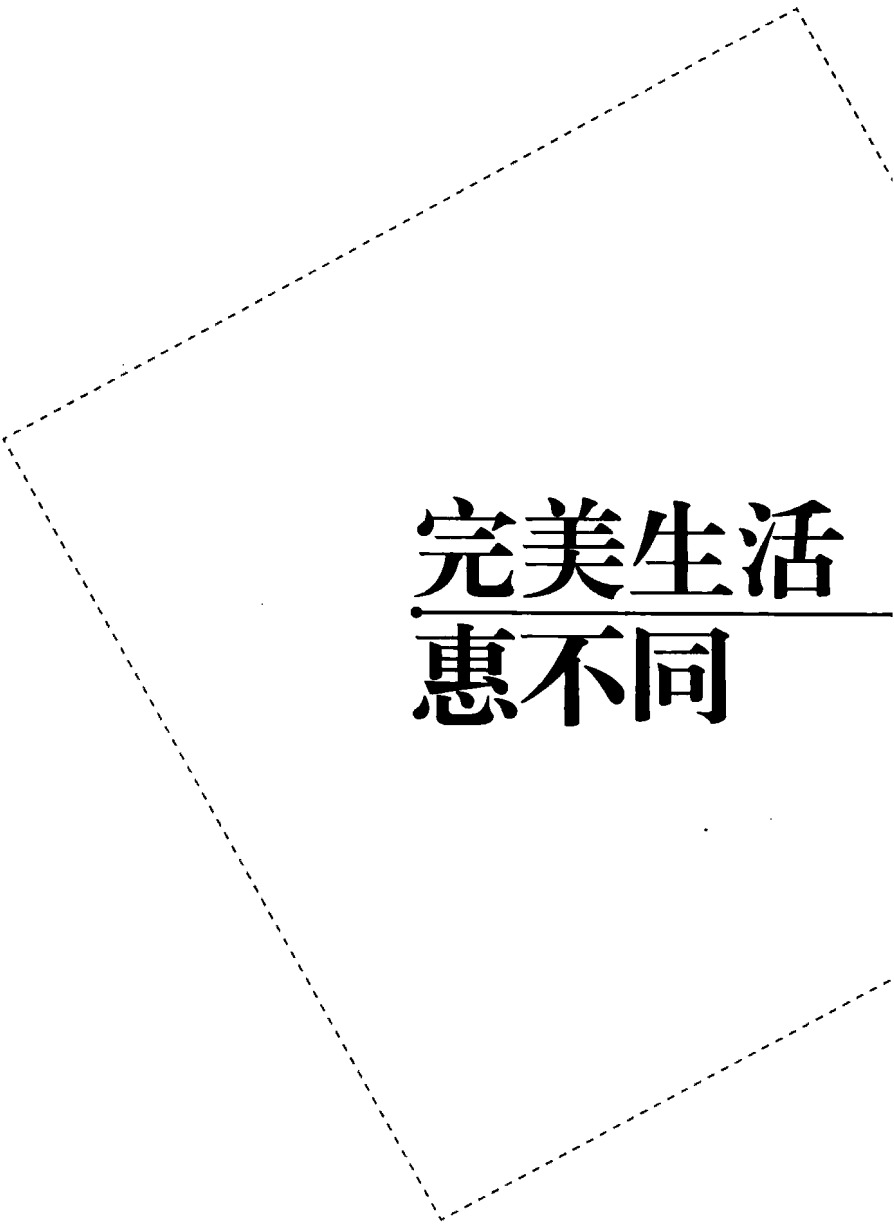
一生的朋友！
结交益友。/179

The Psychology of Change

改变的心理學
为什么改变会令我们烦恼，而又该如何因应这些变化呢？/183

You Can Rest and Relax

休息一下，放轻松！
当今社会，很多人都觉得放慢脚步是件难事。/188



完美生活
惠不同

每天只要花短短几分钟，就能改头换面、焕然一新。

Small Changes Equal Big Results

You can make positive changes in just a few minutes a day.

■ by Pamela Osment ■



We form bad habits without trying. But we can **purposefully** develop good habits in just 15 minutes a day.

Become a lifelong learner

Each month, choose one new subject to learn

小改变大成果

坏习惯根本不用刻意培养，不知不觉中就很容易养成了；不过，其实只要我们下定决心，每天花短短15分钟照样能养成好习惯。

活到老学到老

每个月都可以挑一个新的主题来学习。每天花15分钟上网浏览或阅

purposefully (adv) 有决心地；有目的地

about. Spend 15 minutes a day reading about it on the Internet or in books and magazines. You may discover that 15 minutes isn't long enough to satisfy your interest. Before long, you'll be an expert on the subject!

Become neater

Has the clutter in your home become overwhelming? Do you have trouble finding something when you need it? Take 15 minutes each day to **deal with** one pile

读书刊杂志中和这个主题相关的资讯。你可能会发现，想要满足你的学习欲，15分钟根本就不够，而且要不了多久，你就会变成那个主题的专家！

整洁至上

你家里是不是凌乱极了？有没有发现，当你需要某个东西时，想找到它可不是件容易的事？那么你就该每天花15分钟来整理堆在桌上

deal with (phr v) 处理；应付

of papers on your desk. Or use that short time to put away your clothes or to clean out the refrigerator. After just one month, you'll be amazed at the new order in your life!

Become healthier

You may think you have no time for exercise. But just 15 minutes a day of exercise can bring huge health benefits. You'll strengthen your heart, bones and mind,

的一叠文件；或者，也可以利用这段不算长的时间，来收拾衣服或清理冰箱。短短1个月之后，你将会惊喜地发现，自己的生活变得焕然一新、井然有序了！

健康百分百

也许你自认没空去运动，但其实每天只要花15分钟来运动，就能对健康大有益处，因为运动不但能强化心脏、骨骼，还能强健心灵、

and you'll improve your **attitude**.

Making positive changes is possible. Before you know it, your slow and **steady** changes will become lifelong habits!

改善态度。

做出积极正面的改变非梦事。很快地（译注：成语before you know it指极快的、极短的时间），这些一步步慢慢来、稳定渐进地改变，就能养成终身受益的好习惯！

attitude (n) 姿势；态度

steady (adj) 稳定的；平稳的

发表演说不见得会那么可怕。

Speak Up With Confidence!

Giving a speech doesn't have to be scary.

■ by Chelsea Ewald ■



You've prepared for this moment for months. You've written, **memorized** and practiced your speech. All that's left now is delivering it. But as you walk to the front of the room, you suddenly become very

带着自信畅所欲言！

你为了这一刻已经准备了好几个月。你已经撰写、背好、也练习过你的演讲，现在要做的只剩下正式发表演说了。但是当你走到场地的前面时，突然变得紧张异常。听众鸦雀无声地盯着你瞧，你的双

memorize (v) 记住；记忆

nervous. The audience is staring at you in silence. Your hands begin to sweat. Your eyes start to twitch. Your breathing becomes more rapid. And worst of all, your mind goes blank. Sound familiar?

Giving a speech can be scary. But it doesn't have to be a miserable experience. You can give a speech with confidence by following a few easy tips:

Step one: Focus on your content

The content of your speech is important because it expresses your ideas and opinions. Begin by creating

手开始冒汗，眼睛开始抽动，呼吸变得更为急促。最糟糕的是，你的脑筋一片空白。这种感觉听起来是不是很熟悉啊？

发表演说可能令人脚软，但其实不见得一定非得是个糟糕的经历不可。只要掌握一些简单的诀窍，你也可以充满自信地发表演说。

步骤一：把重点放在内容上

你的演讲内容很重要，因为它表达了你的想法和见解。首先，构想

a memorable **introduction**. Do this by asking a question, telling a brief story, stating a fact or repeating a famous quote. This will grab your audience's attention right at the beginning. Next, focus on writing the body of the speech.

The body of your speech consists of your main points. It is the longest part of your speech and often contains three points. Support your points and ideas in this section with facts.

一个令人难忘的开头引言，可以问一个问题、讲一个简短的故事、陈述一项事实，或复述名言佳句，这将让你在一开始立刻吸引听众的注意。接着，把重点放在撰写演讲稿的主体上。

演讲的主体包含了你的主要论点，这也是演讲中最长的部分，通常包含3个论点。利用事实来支持你在这部分的论点及想法。

introduction (n) 开头引言；简介 **conclusion (n)** 结论；结局

Finally, complete the content of your speech with a **conclusion**. Briefly repeat your main points in the conclusion.

Step two: Focus on your delivery

Now, prepare your delivery. Ninety percent of communication is nonverbal. Therefore, how you look and behave in front of your audience is critical.

Pay attention to your body language. Stand straight with your legs shoulder-width apart. Move your hands

最后，用一个结论来帮你的演讲内容做个收尾。在结论部分简要地重述你的主要论点。

步骤二：把重点放在演说的呈现上

现在，准备发表演说方式。有90%的沟通是非言语的，因此，你在听众前的外观与举止是至关重要的。

注意你的肢体语言。站得挺拔，双脚打开与肩同宽。说话时双手以

in a natural manner as you speak.

Pay attention to your facial **expressions**. Make eye contact and smile at your audience.

Pay attention to your voice. Control the pitch of your voice as well as the **pace** of your words. Speak clearly and naturally.

You're ready to go! Now take a deep breath, and speak with confidence!

自然的方式摆动。

留意你的脸部表情。与听众眼神接触并对他们微笑。

注意你的声音。要控制音调的高低及说话的速度。清晰且自然地说话。

你已经准备好要上场了！现在做个深呼吸，信心满满地演说吧！

expression (n) 表情；表达

pace (n) 速度；步调