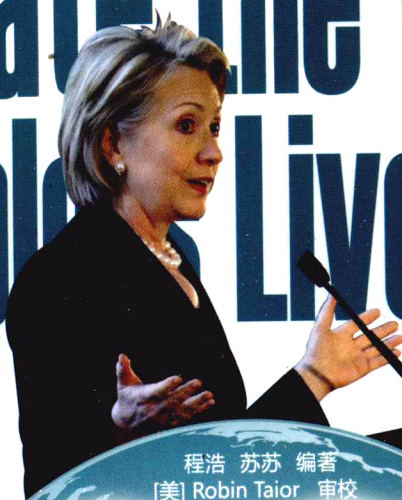


Debate the World People's Livelihood



中英文对照

程浩 苏芬 编著
[美] Robin Taior 审校

论辩 天下民生 练就英语口语



中国宇航出版社

免费附赠MP3光盘



论 辩

天下民生

练就英语口语

程浩 苏苏 编著
[美] Robin Tailor 审校



中国宇航出版社

· 北京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

论辩天下民生,练就英语口语 / 程浩, 苏苏编著

— 北京: 中国宇航出版社, 2011.5

ISBN 978-7-80218-948-5

I. ①论… II. ①程… ②苏… III. ①英语—辩论—
语言艺术 IV. ①H311.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第063523号

策划编辑 李士振

封面设计 03工舍

责任编辑 李士振 裴燕娜

责任校对 蔡波

出版
发行

中国宇航出版社

社址 北京市阜成路8号
(010)68768548

邮编 100830

网址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经销 新华书店

发行部 (010)68371900

(010)88530478(传真)

(010)68768541

(010)68767294(传真)

零售部 读者服务部

北京宇航文苑

(010)68371105

(010)62529336

承印 北京国中画印刷有限公司

版次 2011年6月第1版

2011年6月第1次印刷

规格 880×1230

开本 1/32

印张 10.25

字数 314千字

书号 ISBN 978-7-80218-948-5

定价 25.80元(赠MP3光盘)

本书如有印装质量问题,可与发行部联系调换

前言

古人云，一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。演讲和辩论便是把英语口语训练到“三寸之舌”境界的最佳方式。目前市场上演讲类的书籍琳琅满目，辩论类书籍却十分少有。

众所周知，英语演讲可以展现个人的英语表达能力，也是领导素质的重要体现。然而，英语辩论那风驰电掣般的应变速度、火花四溅的唇齿鏖战更是令人着迷，更能帮助您以简明、清晰、有力的语言表达观点，在答辩、求职和深造的道路上一路畅通。会讲已不新鲜，会辩才有竞争力！

“用英语论辩天下”系列丛书是助您成为英语高手的独家秘籍，共有4本分册，分别为《论辩全球财经，练就英语口语》、《论辩全球时政，练就英语口语》、《论辩天下民生，练就英语口语》以及《论辩现代人生，练就英语口语》。

《论辩全球财经，练就英语口语》从经济政策、财经焦点、经济内幕、财经领袖、争议产品到金融巨头，内容涵盖了财经知识的方方面面，让您换个角度和思路去学习财经英语。

《论辩全球时政，练就英语口语》包括政坛风云、元首言行、竞选纷争、恐怖主义、军事对峙和国际关系6大板块，可以让你多角度掌握时政方面的论辩技巧。

《论辩天下民生，练就英语口语》从“吃”的是否放心、“穿”的是否舒心、“住”的是否安心、“用”的是否省心、“走”的是否用心、“活”的是否尽心等6大民生角度全面展现了全球百姓生活百态，让您在了解民生的同时学会论辩技巧。

《论辩现代人生，练就英语口语》涵盖了幼年、青年、中年、老年等各个年龄层以及身为男人、女人对人生各种问题的看法，可以在感悟人生的同时学习表达价值观点的方法。

本系列每本分册都从专业角度切入，把广大读者关注的热点问题用原汁原味的第一手材料组合起来，向您展现了一幅英美社会的全面画卷，同时又巧妙地与英文辩论相结合，让您在学会流畅表达的同时一举多得，做一个“能说会辩”的英语达人。

编者

2011年4月于北京公寓

目录

Healthy Diet “吃”的是否放心

01	How Great Is Vitamin D in People's Life 维生素 D 在人类生活中作用有多大	001
02	Is Coffee Good for the Heart 咖啡对心脏有好处吗	005
03	Less Salt, More Healthy 少吃盐更健康吗	009
04	Can a Bar of Chocolate a Day Keep Doctors Away 一天一块巧克力能远离医生吗	013
05	Which Is Better, Coffee or Tea 咖啡与茶, 谁是主宰	017
06	Is Alcohol a Sleep Aid 饮酒助眠到底可不可取	021
07	Should You Make Your Own Baby Food 该不该自制婴儿食品	025
08	Should You Buy Organic Food 你应该购买有机食品吗	029
09	May Coffee Lead to Heart Attack 喝咖啡会引发心脏病吗	033
10	Energy Drinks, Good or Bad 功能性饮料是好是坏	037
11	Do You Need an Excuse to Order Food Online 网上订购食物需要理由吗	041

12	Why Are Food Allergies on the Rise 为什么食物过敏情况在增加	045
13	Is Food Whole Part of a Restaurant 去餐厅只看重食物吗	049
14	Is the Raw Food Diet Good 生食食品好吗	053
15	Are Leafy Greens Core Food 多叶蔬菜是核心食物吗	057
16	Can the Food You Have Bring Health to You 你所吃的食物能给你带来健康吗	061

Comfortable Clothes

“穿”的是否舒心

17	Should You Choose Organic Baby Clothes 应该选择有机婴儿服装吗	065
18	Can User Friendly Clothes Lead to a Healthy Environment 环保服装能带来健康环境吗	069
19	Should You Clean Your Clothes Dryer 应该清洗烘衣机吗	073
20	Will You Lower Your Confidence with Bad Clothing 穿着不好你会降低自信吗	077
21	Is Green Clothing Good for the Environment 绿色服装环保吗	081
22	Why Do Most Men Prefer Name Brand Clothing for Special Occasions 为什么大多数男人喜欢在特殊场合穿名牌	085
23	How Much Clothing Does a Baby Need 小孩子需要多少衣服	089

24	Do You Dress To Impress 你的着装能给人留下好印象吗	093
25	Do You Respect Your Clothes 你尊重你的衣服吗	097
26	How Many Accessories Are Too Many 多少首饰才算多	101
27	Can You Wear Sexy Clothes to Work 该穿性感的衣服去上班吗	105
28	Should Married Women Wear Sexy Clothes 已婚女性还能穿性感的衣服吗	109

Houses Issues “住”的是否安心

29	Home Contents Insurance—Do You Have Enough Cover 房产保险——你的保险够吗	113
30	How Much Down Payment Do You Need to Buy a Home 你买房需要多少首付	117
31	Renting a House Rather than Buy One 租房不买房	121
32	Do You Really Benefit from a Low Mortgage Rate 你真的能从低房贷利率中受益吗	125
33	To Remodel Your House or Buy a New One 改装房子还是购买新房	129
34	Keep Your House or Walk Away with Money in Your Pocket 用你口袋里的钱保住房子还是放手	133
35	Can You Afford the Big House 你买得起大房子吗	137

36	Build a New House or Buy an Existing One 建新房还是买成品房	141
37	Is the Location Vital to Purchase a House 地段对买房来说重要吗	145
38	55 Years Old—Buy a House or Not 55 岁——买不买房	149
39	This Old House or That New One 这间旧房子还是那间新房子	153
40	Should You Buy a House Before You Get Married 你该在婚前买房吗	157
41	Is Buying a House Still a Good Investment 买房还是项好投资吗	161
42	School Location—Near or Far 学校地址——近点还是远点	165
43	Should I Buy a Condo or a Townhouse 我是该买公寓还是城区住宅呢	169

Safe Daily Supplies “用”的是否省心

44	Can Sleeping Pills Really Help You Sleep 安眠药真的能帮你安睡吗	173
45	Should You Use Antibiotic 应该使用抗生素吗	177
46	Are Pain Drugs Good for You 止痛药对你有好处吗	181
47	Is a Nanny Camera Necessary 保姆监视器有必要吗	185

48	Should Women Wear Makeup 女人应该化妆吗	189
49	Are Designer Handbags Worth It 买名牌手袋值得吗	193
50	Should We Use Credit Cards 我们应该使用信用卡吗	197
51	The Pros and Cons of Earth Friendly Products 环保产品的利与弊	201
52	Do You Choose Cloth Diapers for Your Kids 你会为孩子选择布尿布吗	205
53	Washable Incontinence Products—Are They the Best Choice 可洗的失禁产品——这是最佳选择吗	209
54	Food Storage Containers—Glass or Plastic 食物储存容器——玻璃还是塑料	213
55	Are Exclusive Skin Care Products the Most Effective 独家护肤品最有效吗	217
56	Is the Internet Good or Bad 因特网是好是坏	221
57	Is Technology Good or Bad in Our Lives 科技对我们的生活是利还是弊	225

Environment Friendly “Vehicles”

“走”的是否用心

58	Can an Electric Bicycle Replace Your Car 电瓶车能取代汽车吗	229
59	Would You Mind Car Sharing 你介意拼车吗	233

60	Car Leasing—Good Idea or Bad 汽车租赁——是好是坏	237
61	Will Walking to Lose Weight Really Work 走路减肥真的有用吗	241
62	Is It All Right to Run Right After Work 下班之后立刻跑步正确吗	245
63	Public Transportation or Cars 乘坐公共交通工具还是私人汽车	249
64	Planning to Own a Car? Why Not Rent One 计划买车吗？为什么不租一辆	253
65	Do You Need a Car While Attending College 上大学你需要一辆车吗	257
66	Are Electric Cars Good for the Environment 电动汽车是否有益于环境	261
67	Biodiesel Cars—Worth the Investment or Not 生物柴油汽车——值得投资吗	265
68	Senior Citizens—Walking or Taking Public Transportation 老年人——步行还是乘坐公共交通工具	269

Meaningful Life

“活”的是否尽心

69	Should You Give Children Pocket Money 应该给孩子零花钱吗	273
70	Does Happiness Begin in Middle Age 幸福到中年才开始吗	277
71	Do You Stay or Walk Away If Your Wife Cheats 如果妻子出轨，你要挽留还是放手	281

72	Who Cheats More—Men or Women 谁出轨更多——男人还是女人	285
73	Do You Consider Massage a Luxury 你认为按摩是一种奢侈享受吗	289
74	Do You Work for Money or Interest 你是为金钱还是为兴趣工作	293
75	Working Moms and Stay at Home Moms—Who Is Best 工作的妈妈和全职妈妈——谁是最好的	297
76	Do You Walk the Walk 你能说到做到吗	301
77	Do You Make Excuses for Your Lonely Love Life 你会给自己孤独的爱情生活找借口吗	305
78	Do You Know What You Want in Life 你知道自己今生想要什么吗	309
79	Do You Want to Be More Energy Efficient 你想变得更节能吗	313



01

How Great Is Vitamin D in People's Life

维生素 D 在人类生活中的作用有多大

论辩焦点

随着社会经济的发展,人们的生活质量有了很大程度的提高。城镇人口越来越多,人们的工作和生活节奏也越来越快,户外活动和锻炼身体的时间越来越少,随之而来的就是机体免疫力下降。许多报道称补充维生素 D 可以提高自身免疫力。那么维生素 D 究竟能不能提高人体的免疫力呢?

Vitamin D helps bones and muscles grow strong and healthy. Low levels of vitamin D can lead to problems like rickets and osteoporosis. Rickets is a deformity mainly found in children.

Studies in recent years have suggested that vitamin D may also have other uses. Studies have shown that low levels of vitamin D may increase the risk of heart attacks in men and deaths from some cancers. Other studies have shown that people with rheumatic diseases often have low levels of vitamin D.

The easiest way to get vitamin D is from sunlight. The ultraviolet rays react with skin cells to produce the vitamin D. But many people worry about skin cancer and skin damage from the sun.

Also, darker skinned people produce less vitamin D than lighter skinned people. Production also decreases in older people and those living in northern areas that get less sunlight.

These days, more doctors are testing for vitamin D levels in their patients. But as research continues, some experts worry that if people take too much vitamin D, it might act as a poison. Also, skin doctors warn people to be careful with sun exposure.

osteoporosis [ˌɒstiəʊpɔː'rəʊsɪs] *n.* 骨质疏松症

rheumatic [ruː'mætɪk] *adj.* 风湿病的

decrease [diː'kriːs] *v.* 减少

deformity [dɪ'fɔːmɪti:] *n.* 畸形

ultraviolet [ˌʌltrə'vaɪələɪt] *adj.* 紫外线的

exposure [ɪks'pəʊʒə] *n.* 暴露



How much vitamin D does a healthy person need? Nutrition experts who advise the American government set the current **recommendations** in 1997. The daily amount is 200 international units from birth through age 50. Then it rises to 400 IUs through age 70, and 600 for those 71 and older. But some groups say these amounts are not high enough.

The **nutrition** experts are taking another look at how much vitamin D and calcium people should get.

维生素 D 有助于强健骨骼和肌肉，维生素 D 摄入不足可能引起诸如软骨病和骨质疏松症等疾病。软骨病是一种身体畸形的疾病，儿童为易患人群。

近些年的研究表明维生素 D 也可能存在其他用途。研究表明，缺乏维生素 D 可能会增加男性患心脏病和死于某些癌症的风险。另有研究发现风湿病患者通常缺乏维生素 D。

获取维生素 D 最简单的方法就是接受日照。阳光中的紫外线与皮肤细胞发生作用后可以产生维生素 D。但很多人担心晒太阳会引起皮肤癌及其他皮肤损伤。

此外，深肤色的人所产生的维生素 D 要比浅肤色的人少。而老人及那些生活在北方日照较少地区的人们，产生的维生素 D 也会更少。

现在，越来越多的医生对病人进行维生素 D 水平测试。但随着相关研究的进行，一些专家担心，如果人们摄入过量的维生素 D，有可能会产生毒素。同时，皮肤专科医生警告人们需谨慎对待阳光曝晒。

一个健康的人需要多少维生素 D？曾给美国政府提建议的营养专家们于 1997 年设立了沿用至今的推荐标准。从出生到 50 岁之间每日需要 200 国际单位的维生素 D。50 岁到 70 岁之间所需剂量则增加到了 400 国际单位。71 岁以上的需要 600 国际单位。但是一些专家团体说这些剂量还不够。

营养专家正在重新审视人们需要摄入多少维生素 D 和钙的问题。



★ 各方辩词

Joe

Fortunately, we have an easy source of vitamin D within our reach—our body makes as much as we require! All it needs is sunlight. However, in certain parts of the world, coupled with people's lifestyle that keeps them out of direct sunlight to a fair degree, symptoms of low vitamin D do occur.

乔

幸运的是，我们在力所能及的范围内可以很容易获取维生素 D——我们的身体可以合成我们所需的维生素 D。合成维生素 D 所需要的只是阳光。然而，在世界上某些地方，人们的生活方式使得身体无法接受足够的日光照射，于是就会出现缺乏维生素 D 的症状。

Helen

Certain dental problems, including periodontal disease, have been linked to insufficient vitamin D, which leads to insufficient calcium deposits in the teeth. But that doesn't mean more vitamin D is great for humans.

海伦

包括牙周病在内的某些牙科疾病与缺乏维生素 D 有关。缺乏维生素 D 会导致牙齿内的钙质沉淀不足。但是这并不是说维生素 D 越多越好。

Foy

The immune system is also protected and boosted when the correct level of vitamin D is present; therefore one of the symptoms of a vitamin D deficiency could be a heightened risk of contracting various other diseases to a lowering of the immune system's efficiency.

福瓦

拥有标准量的维生素 D 也能保护和促进免疫系统的功能，而缺乏维生素 D 的症状之一是系统免疫能力下降，感染多种疾病的风险增加。

Chris

High doses of vitamin D during the winter months have proven to be a safe and surprisingly effective natural remedy for Seasonal Affective Disorder, a debilitating onset of depression and anxiety that coincides with the coming of fall and winter.

克里斯

在冬季服用大剂量的维生素 D 已被证明是治疗季节性情绪失调的安全且高效的自然疗法。季节性情绪失调是随着秋冬季节的到来而产生抑郁和焦虑的精神虚弱症状。



Benson

Vitamin D synthesis has been shown to play a crucial role in normal brain function. It is important to regulating the activity of neurotransmitters, chemicals that transmit signals within the brain. A correct balance of neurotransmitters including serotonin, melatonin, and dopamine is essential to healthy brain function and mood management.

本森

维生素 D 的合成在大脑正常运行中起重要作用。它对调节神经传导物质的活动很重要。神经传导物质是大脑内部传输信号的化学物质。神经传导物质的适当平衡包括血清素的平衡，褪黑素的平衡和多巴胺的平衡，它的平衡对大脑功能健康和情绪控制非常重要。

Brian

Scientists have been studying the role of vitamin D in mood maintenance, particularly in regards to seasonal depressive disorders, for almost two decades. Seminal Australian research completed in 1998 concluded that vitamin D deficiency provided a compelling explanation for seasonal variations in mood, a finding that has been echoed over and over in studies done all over the world.

布赖恩

科学家近 20 年来一直在研究维生素 D 在情绪维持中的作用，尤其是季节性抑郁症。澳大利亚 1998 年完成的一项具有创意的研究结论是，缺乏维生素 D 是情绪有季节性变化的强而有力的解释。这项研究结果在世界上的研究中得以被反复证实。

Edward

The newly recommended dietary intake for vitamin D is currently set at 400 IU daily for infants and children up to a year old, 600 IU for adults to age 70, and 800 IU for people over 70. However, some experts believe that higher dosages can be beneficial in some circumstances.

爱德华

目前婴儿和 1 岁儿童每天的维生素 D 的最新推荐摄入量是 400 国际单位，70 岁以下的成年人是 600 国际单位，70 岁以上的老人是 800 国际单位。然而，一些专家相信更高的摄入量在某些情况下有益于健康。

Francis

Vitamin D stands out as a star supplement. It can positively impact many conditions, including heart disease, diabetes, multiple sclerosis, Alzheimer's disease, and even cancer.

弗朗西斯

维生素 D 是出色的补充物。它可以对许多疾病产生积极影响，包括心脏病、糖尿病、多发性硬化和老年痴呆症，甚至是癌症。



012

Is Coffee Good for the Heart

咖啡对心脏有好处吗

论 辩 焦 点

每天喝 4 杯以上含有咖啡因的咖啡会降低 53% 患心脏病风险，延缓心脏的衰老。这是美国布鲁克林学院的研究者在跟踪调查了 6500 名咖啡饮用者长达 2 年之后得出的结论。但重要的问题是：这种影响力是因为大量的咖啡而产生的，还是因为咖啡中含有预防心脏疾病的抗氧化剂？学者们对此还无法作答。但是他们说，无论是在无咖啡因的咖啡中，还是含有咖啡因的汽水中，或者富含抗氧化剂的茶中，都不具备类似的预防心脏疾病的物质。

Despite the belief that coffee can cause the heart to go into **palpitations**, a study indicates moderate drinkers may be at a lower risk of having heart rhythm **disturbances**.

More than 130,000 men and women were studied. Those drinking four or more cups of coffee a day had an 18 percent lower risk of going to hospital for heart disturbances.

Those who had drunk between one and three cups had a 7 percent **reduction** of risk.

Tony Blair has blamed his heart problems while he was prime minister on too much strong coffee during an EU **conference**—and doctors advised him to cut back.

He was suffering from atrial **fibrillation**, the most common form of heart rhythm problem. Left untreated, it can increase the risk of heart attack.

But the latest research suggests his doctors may have been wrong—and coffee may have had nothing to do with his irregular **heartbeat**.

palpitation [ˌpælpɪˈteɪʃən] *n.* 心悸

reduction [rɪˈdʌkʃən] *n.* 减少

fibrillation [ˌfaɪbrɪˈleɪʃən] *n.* 纤维性颤动

disturbance [dɪˈstɜːbəns] *n.* 失调，紊乱

conference [ˈkɒnfərəns] *n.* 会议

heartbeat [ˈhɑːtbiːt] *n.* 心跳

Lead investigator Dr. Arthur Klatsky, a **cardiologist** at the Kaiser Permanente health insurance company, said the study did not conclusively prove coffee protects the heart—just that there was some sort of link.

He said: “Coffee drinking is related to lower risk of **hospitalization** for rhythm problems, but the association does not prove cause and effect, or that coffee has a protective effect.”

Dr. said he believed moderate doses of caffeine may help the heart by blocking the action of the chemical **adenosine**, which can cause disturbed rhythm.

But he warned that previous studies had indicated that **excessive** coffee consumption can increase the risk.

尽管有人认为咖啡会导致心悸，但一项调查显示适度饮用咖啡会降低人们心律不齐的风险。

超过 13 万的男性和女性接受了调查。那些每天喝 4 杯或者更多咖啡的人，患心律不齐的风险比正常人低 18%。

而喝 1 到 3 杯咖啡的人，风险降低了 7%。

在一次欧盟会议上，时任首相的托尼·布莱尔嗜好咖啡并被指责有心脏问题，随后医生建议他减少咖啡量。

他患有最常见的心率问题：房颤症。如果不治疗的话，会增加突发性心脏病的危险。

但是现在最新的调查显示，他的医生可能错了——咖啡可能和他的心律不齐问题一点关系也没有。

凯撒医疗保险公司的首席研究员，心脏病学家亚瑟·克拉斯基博士说这项研究最终没有证明咖啡能保护心脏——只是说明有一些联系。

他说：“喝咖啡的确和降低心律不齐的风险有关，但是二者的联系不是因果关系，或者不能说明咖啡就是有保护心脏的效果。”

克拉斯基博士说他相信适量的咖啡因可以帮助心脏阻止引起心律不齐的腺苷的化学反应。

但他同时警告，之前的调查研究也说明过量饮用咖啡会增加患病几率。

cardiologist [ˌkɑːdiˈɒlədʒɪst] *n.* 心脏病学家
adenosine [əˈdenəsiːn] *n.* 腺苷

hospitalization [ˌhɒspɪtəlaɪˈzeɪʃən] *n.* 住院治疗
excessive [ɪkˈsesɪv] *adj.* 过多的