



初学者：踏出正确学习英语的第一步

奋进者：最后一次重拾信心的机会

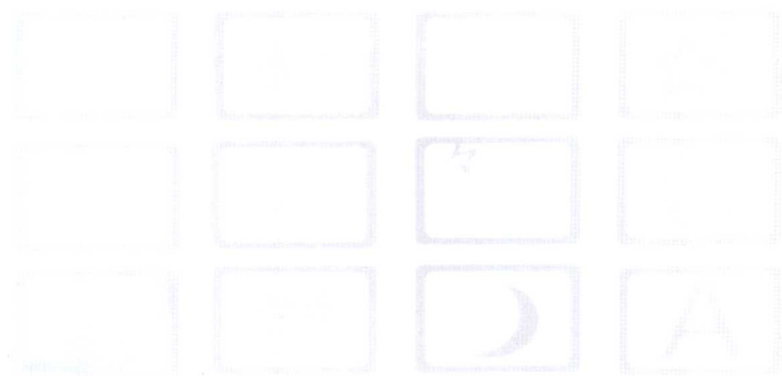
考试者：轻松应对各类英语考试

锻炼

英语 20 天 阅读

20 天锻造你的英语

经典传讯编委会 编著



外语教学与研究出版社

FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS



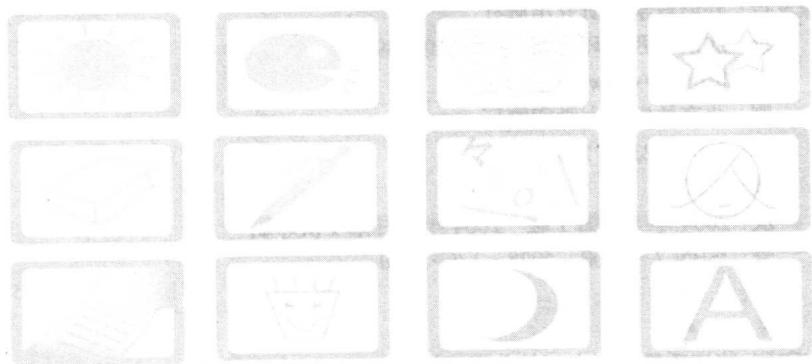
初学者：踏出正确学习英语的第一步
奋进者：最后一次重拾信心的机会
考试者：轻松应对各类英语考试

锻炼

英语 20 天 阅读

20 天锻造你的英语

经典传讯编委会 编著



外语教学与研究出版社

FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS

北 京 BEIJING

(京)新登字 155 号

京权图字: 01 - 2003 - 1899

图书在版编目(CIP)数据

锻炼英语 20 天 阅读/经典传讯编委会编著. —北京:外语教学与研究出版社, 2004. 4
ISBN 7 - 5600 - 4038 - 1

I. 锻… II. 经… III. 英语—阅读教学—自学参考资料 IV. H319.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 021792 号

© Classic Communications Co. 2004

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored or transmitted by any means without the prior permission of the publishers.

This edition is published by arrangement with Classic Communications Co. It is for sale in the mainland territory of the People's Republic of China only.

本丛书名在我国台湾地区原名为“再造英语大革命”,由台湾经典传讯文化股份有限公司授权外语教学与研究出版社出版

锻炼英语 20 天 阅读

经典传讯编委会 编著

* * *

责任编辑: 张黎新 李 颖

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: 北京外国语大学印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 6.625

版 次: 2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5600 - 4038 - 1/G · 2030

定 价: 8.90 元

* * *

如有印刷、装订质量问题出版社负责调换

制售盗版必究 举报查实奖励

版权保护办公室举报电话: (010)88817519

出版说明

“锻炼英语 20 天”丛书包括《听力》、《会话》、《语法》、《阅读》、《单词》、《短语》和《句型》7 个分册，分别从其所注重的方面入手，精心编排了 20 天的学习内容。学习者如能根据每册书中安排的进度进行学习，英语水平在 20 天内即可得到迅速提升，英语应用能力也将大大提高。

本套丛书内容实用精确，讲解精辟幽默，编排清楚明晰，并且每一分册均配有 CD，可使学习者在掌握英语知识的同时，更能听到优美纯正的英语发音，从而进一步提高口语能力。

本丛书由我国台湾经典传讯编委会编写，并由经典传讯文化股份有限公司授权外语教学与研究出版社策划出版。由外研社编辑整理的本套丛书，适合更多不同水平的英语学习者作为入门或巩固提高之用。

锻造英语能力，就从“阅读”开始

在这个信息爆炸的时代，阅读可以说是英语能力中最为重要的一环。网络上有80%的资料以英语储存，各个学术领域的人在学到一定的层次之后也大都要看“原版书”——主要是英语阅读。所以，能否快速高效地看懂英语、吸收信息，往往可以决定一个人学业、事业的成败。因此，各种英语考试都免不了要考阅读理解，而且分数还占了相当高的比例。这本《锻炼英语20天 阅读》，就是为奠定读者的英语阅读能力基础而设计的。

本书的15篇文章都是从数百篇精彩文章中精心挑选出来的，最适合练习英语阅读，按字数与难易程度编排，并且精心设计了“完形填空”和“阅读理解”这两种最常出现的阅读能力测验形式。读者只要按照排定的顺序阅读文章，就可以循序渐进地打好英语阅读的基础。

不论你是想要加强自己的英语阅读能力，还是想在英语阅读测验中得高分，这本书都是你的好帮手。

《时代杂志》中文解读版 总编

《时代新鲜人》 总编

旋元佑

Contents.

锻炼英语 20 天		使用方法	1
阅读特训 20 天			7
Part I	基础篇		9
DAY 1	Eat Less and Live Longer		10
	吃得少, 活得老		13
DAY 2	Smart Watch		18
	智慧表		21
DAY 3	Exploding Steak		26
	爆炸牛排		29
DAY 4	Help, I'm Falling ... off My Shoes!		34
	救命! 我要从鞋子上……摔下来了!		37
DAY 5	Dirty Money		42
	脏钱		45
DAY 6	Women's Best Friend		52
	女人最好的朋友		55
DAY 7	My Brain Is Better than Yours!		62
	我的脑筋比你好!		65
DAY 8	Rat Dreams!		72
	老鼠会做梦!		75
DAY 9	Who Wants to Be a Millionaire?		82
	谁想当百万富翁?		85
DAY 10	An Airbag You Can Wear		92
	可以穿的安全气囊		95

Part II	进阶篇	105
DAY 11-12	The Meaning of Dreams	106
	梦的意义	111
DAY 13-14	Summer of the Shark	120
	夏日鲨机	125
DAY 15-16	America Is Getting Fat	138
	美国越来越胖了	143
DAY 17-18	Area 51	156
	第51区	161
DAY 19-20	Mensa	174
	曼沙天才协会	179
阅读理解题型分析与对策		195
本书所用音标符号对照表		201

锻炼英语 20 天 阅读
使用方法

在各种英语考试中，大都有阅读理解这个题型，这是因为阅读理解可以测试出应试者在单词、短语、语法方面的综合运用能力以及逻辑推理能力等，因此在分值上通常占很高的比例。

不过，我们的英语教育多偏重于单词、短语、语法等方面，比较缺乏对文章理解的训练，因此英语学习者在面对占分比例高的阅读理解时，往往不知所措，因而影响成绩。

根据统计，一般美国大学生阅读英语文章的速度是每分钟300词，对高中程度、英语非母语的英语学习者而言，想在各种考试的阅读理解中拿高分，阅读速度至少要达到每分钟200词的水平。但是一般的英语学习者因为缺乏阅读方面的训练，一看到长篇的阅读理解就自动放弃，更不用说阅读速度达到每分钟200词了。

有鉴于此，我们精心编辑了《锻炼英语20天 阅读》一书，希望帮助读者克服阅读上的障碍，提高阅读速度与理解能力，并进一步奠定坚实的英语基础。

◎20天特训，轻松阅读

本书精选了15篇文章，以20天的特训课程来强化读者的阅读能力。读者只要按照本书所安排的进度和建议时间来阅读文章，就可以在20天内轻松培养阅读能力。

◎ 词数排列，循序渐进

一般来说，词数多、句子长的文章，会让人在心理上产生恐惧和排斥感。因此，本书是根据文章的词数多少(每篇文章都会标出总词数)和难易程度的顺序来编排的，以引导读者循序渐进地从阅读短篇文章，过渡到长篇文章，逐步提高阅读能力。

◎ 掌握重点，效果加倍

每篇文章先以英语呈现，让读者从头到尾浏览一遍，并试着挑出主要段落和主要句子。这样可以训练读者抓住文章的核心，提高阅读训练的效果。

◎ 体贴设计，省时省力

为了避免读者因为看不懂文章中的单词而打断阅读，本书将生难词列出，并在文章中该词的下方标注中文解释。读者完全不必查词典，就可以掌握文章的重点。

◎ 单元测验，阅读加分

每篇文章后面均附有“单元测验”，读者阅读完文章，可以借此检验学习成果，并加强自己在阅读方面较弱的部分。这项测验共包含两部分：

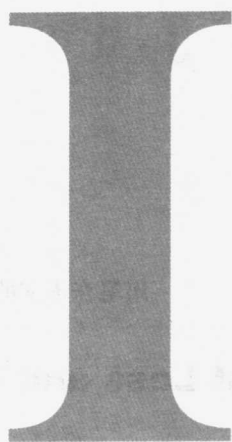
第一部分是“完形填空”，节取文章中的段落做练习。这部分是要测验读者对文章中重要单词、短语的熟悉程度。

第二部分是“阅读理解”，题型为选择题，测验读者对文章所要表达的主题是否已经完全掌握。这是各种考试中阅读理解的标准题型。

无论是考试时对英语阅读理解感到恐惧的读者，还是想为阅读能力打下基础的读者，《锻炼英语20天 阅读》都不失为一个好帮手。如能活用书中所提到的各种技巧，即可享受到读懂英语的乐趣。

阅读 特训 20 天

Part



基础篇

(第1~10天)

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

DAY

1

CDI-2

不要查词典

用笔在本文的主要段落和主要句子下画线。

Eat Less and Live Longer



Live longer by eating less, say researchers at the University of Wisconsin. In a report published in the US journal *Science*, Tomas Prolla and Richard Weindruch explain how eating influences the aging process by causing changes in certain genes.

They studied the behavior of 6,347 genes in two groups of mice. One group ate normally, while the other had their food reduced by 24 percent.

Less than two percent of the genes changed significantly during the experiment. The genes that did change were genes associated with the aging process, and they changed the most in the mice who were eating normally. In the underfed mice, these same genes remained almost intact.