

大学英语四级考试

晨读诵典



王烨 赵立洁 等 编

清晨，让读书声唤醒你的大脑，
锻炼你的发音，增强你的自信。

每天只需短短几分钟，经过短短几天，
在你朗读完本书的数篇精美文章之后，
你会惊讶地发现，
你有一种想把英语脱口而出的冲动。



MP3 附赠超值
光盘1张



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

H319.4
2889

英语四级

晨读诵典



王焱 赵立洁 等 编



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书按照大学英语四级考试命题规律与难度,精选数篇文章,配以详细的分析,每篇文章均精挑细选,有经典作品;也有时尚新闻,有调查研究,也有散文随笔。内容涉及到教育、科技、文化、生活、健康、情感等诸多方面,给你全方位的感受。

曾经难以记忆的单词,如今在文章注解中得以诠释;难以翻译理解的长句,在赏析中得到点拨,难以琢磨的句子结构,在分析解释中茅塞顿开;难以把握的全文中心思想,在提示中获得灵感。

本书适用于参加大学英语四级考试的读者。

图书在版编目(CIP)数据

大学英语四级考试晨读诵典 / 王烨等编. —北京: 中国水利水电出版社, 2009

ISBN 978 - 7 - 5084 - 6199 - 1

I. 大… II. 王… III. 英语—阅读教学—高等学校—水平考试—自学参考资料 IV. H319.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 212195 号

书 名	大学英语四级考试晨读诵典
作 者	王烨 赵立洁 等 编
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68357658 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心 (零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	贵艺图文设计中心
印 刷	北京市地矿印刷厂
规 格	145mm×210mm 32 开本 8.75 印张 299 千字
版 次	2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	26.80 元 (附光盘 1 张)

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

本书编委会

主 任 王 烨

副主任 梁 媛 赵立洁 刘红艳

委 员 (按姓氏笔画排序)

马云秀 王建军 王海娜 王 越 白云飞

刘 梅 张世华 张红燕 张娟娟 张 静

李光全 李 良 李 翔 李 楚 陈仕奇

罗勇军 姜文琪 徐 英 董 敏 蒋卫华



前言

清晨，让读书声唤醒你的大脑，锻炼你的发音，增强你的自信。

每天只需短短几分钟，经过短短几天，在你朗读完本书的数篇精美文章之后，你会惊讶地发现，你有一种想把英语脱口而出的冲动。

曾经难以记忆的单词，如今在文章注解中得以诠释；难以翻译理解的长句，在赏析中得到点拨；难以琢磨的句子结构，在分析解释中茅塞顿开；难以把握的全文中心思想，在提示中获得灵感。

本书按照四级考试规律，精选数篇文章，配以详细的分析，帮助你深化对四级考试的理解，把握考试的大方向，以获得最终胜利。

本书主要内容特色：

题材广泛 每篇文章均精挑细选，有经典作品，也有时尚新闻；有调查研究，也有散文随笔。

内容丰富 内容涉及到教育、科技、文化、生活、健康、情感等诸多方面，给你全方位的感受。

语言规范 标准英语文章，适合清晨朗读，也适合背诵记忆，陶冶情操。

针对四级考试，我们将每篇文章做了细致的剖析：

读前思考——充分调动你大脑的积极性，在阅读前先把你的脑细胞预热，让你能更好地融入到英语语境当中去。

内容精要——一句话简明扼要地概括全文，让你更好地理解 and 把握文章中心思想。

精选文摘——标准英语美文，篇篇都是极品之作，让你真正体会纯正的英语。

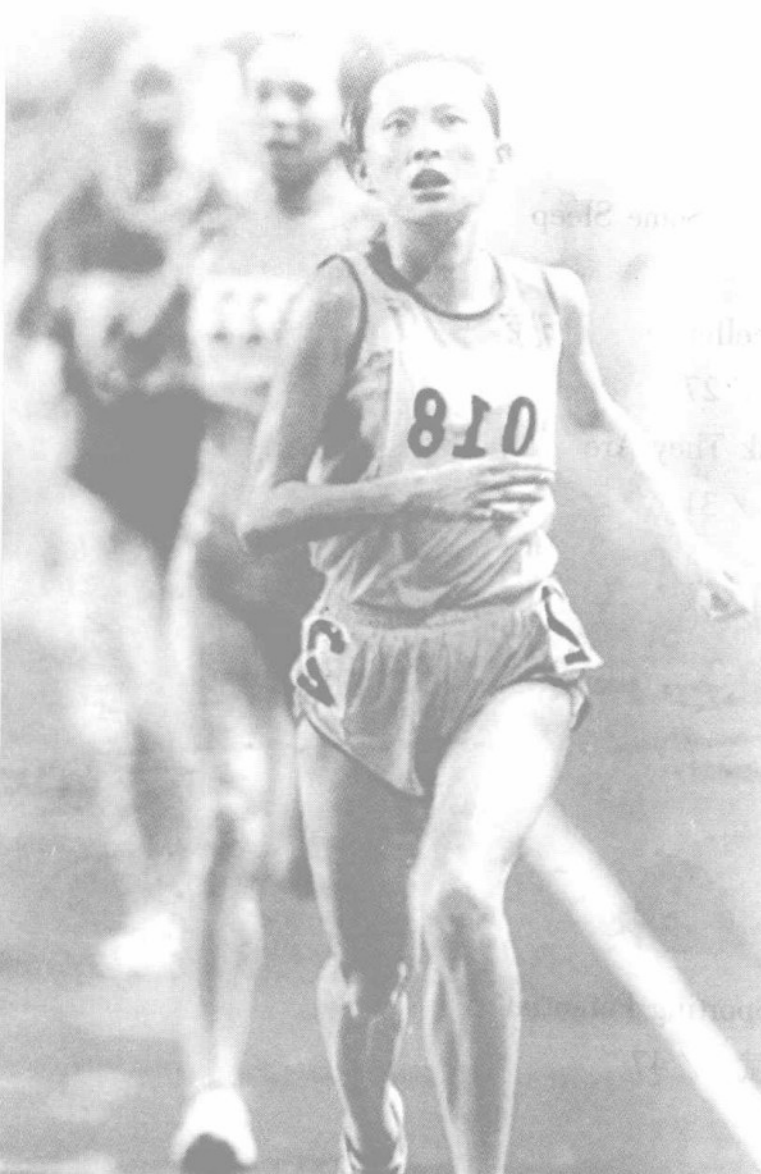
精美译文——精当的用词，地道的翻译，让你在中英文间游刃有余。

长句分析——特殊句子，特殊分析，提高你驾驭长句的能力。

词汇注释——囊括大部分四级词汇，并附有典型例句，让你不但加深理解单词，更让你能学以致用。

佳句背诵——记忆精妙之句，提高你的作文能力。

在每天的清晨，在缕缕的阳光下，在美丽的校园间，让你自己听到自己读出的美妙英语，让字母在空中欢快跳跃吧！Let's begin!



目 录

前言

健康生活

- ◆ Vegetables May Keep Brain Young
蔬菜可使大脑保持年轻 / 3
- ◆ Exercise Can Add 3 Years to Life
锻炼能延长3年寿命 / 8
- ◆ Breakfast Helps Girls Stay Slim
早餐可助女孩保持苗条 / 13
- ◆ Sunshine Helps to Keep You Young
日光浴有助于保持年轻 / 18
- ◆ Want to Lose That Baby Weight? Get Some Sleep
想减肥，多睡觉 / 22
- ◆ Exercise Is a Key to Academic Excellence
锻炼身体是使成绩优异的关键 / 27
- ◆ Men Aren't as Tough as They Think They Are
男人并没有你想象的那样坚强 / 31
- ◆ Health
健康 / 35
- ◆ Cold and Flu
感冒与流感 / 39

调查研究

- ◆ Finger Length Linked to Female Sporting Potential
女性手指长度关系到其运动天赋 / 47

- ◆ Big Paychecks Means Less Housework for Married Women
对于已婚妇女，收入高意味着家务少 / 53
- ◆ Money Can Buy Happiness
金钱可以买到快乐 / 57
- ◆ You Are What You Wear
你的着装，你的名片 / 62
- ◆ Men and Women Have Different Tastes in Food
男性与女性在食物上的不同品味 / 66
- ◆ Losing Weight and Maintaining Weight Loss
减肥与维持体重 / 71
- ◆ Green Products
绿色产品 / 77
- ◆ Stress
压力 / 82

社会文化

- ◆ Friend
朋友 / 89
- ◆ Using the Five Sources of Your Power at Work
使用你工作当中的 5 种权力资源 / 94
- ◆ The Ring
婚戒 / 98
- ◆ This Year, Enjoy Sports More
今年多运动 / 102
- ◆ Bad Habits: Why We Can't Stop
坏习惯：为什么我们戒不掉 / 106
- ◆ Dog Back Home after Adventure
冒险之后的小狗回家了 / 111
- ◆ The Development of Potato Chips
薯条的发展 / 115

- ◆ Protect Nature
保护大自然 / 119
- ◆ Office Politics
办公室策略 / 123
- ◆ The Key to Writing
写作技巧 / 127

现代科学

- ◆ Internet Use Appears to Cause a Decline in Psychological Well-Being
使用因特网可能会导致心理健康程度下降 / 135
- ◆ The Origin of Refrigerators
冰箱的起源 / 139
- ◆ The Internet
因特网 / 144
- ◆ The Motivations of Going Through the Internet
上网的动机 / 149
- ◆ Googling Your Date
搜索你的约会对象 / 154
- ◆ World Will Cool Slightly in 2008, British Experts Predicted
专家预测, 2008年全球温度会略有下降 / 159
- ◆ The Sep. 11 Attacks
9·11 恐怖袭击 / 165
- ◆ Communications Technologies
通信技术 / 169
- ◆ Bottled Water
瓶装水 / 174
- ◆ Own Hydrogen Bomb or Not
是否应该拥有氢弹 / 178

学生时光

- ◆ Goals and Purpose
目标与目的 / 185
- ◆ You, Your Association, and Your Time
你, 你的团队和你的时间 / 190
- ◆ The Boy under the Tree
树下的男孩 / 196
- ◆ Joy in the Journey
旅行的乐趣 / 201
- ◆ Teaching Children Money Habits for Life
让孩子养成理财习惯 / 205
- ◆ Watching Me Go
赤子情深 / 209
- ◆ Halloween
万圣节 / 213
- ◆ Time Never Goes Back
时间一去不复返 / 218
- ◆ Japanese Education
日本的教育 / 222

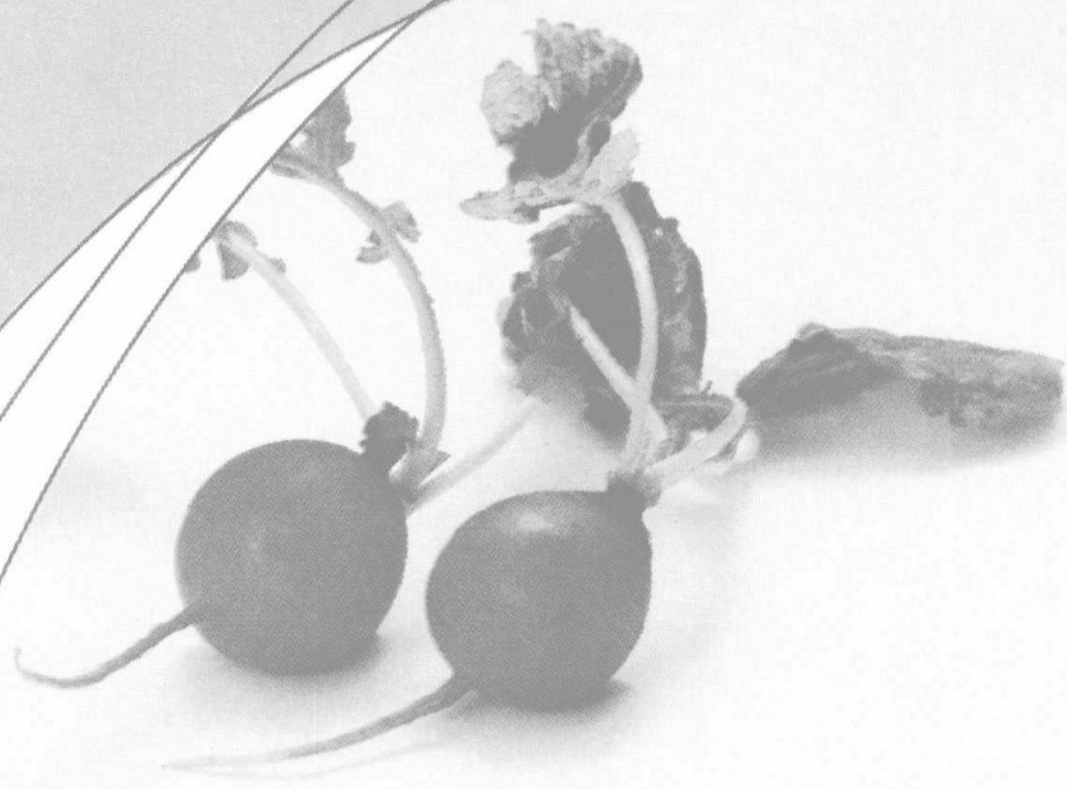
思想感情

- ◆ What Will Matter?
什么才是重要的? / 229
- ◆ Family
家人 / 234
- ◆ The Most Important Body Part
身体最重要的部位 / 239
- ◆ Life
人生 / 243

- ◆ You Have Only One Life
你只有一次生命 / 248
- ◆ The Life I Desired
我想拥有的生活 / 252
- ◆ The Most Valuable Possessions on Earth
世界上最宝贵的财富 / 255
- ◆ Relish the Moment
拥抱此刻 / 260
- ◆ Female Scientists
女科学家 / 265

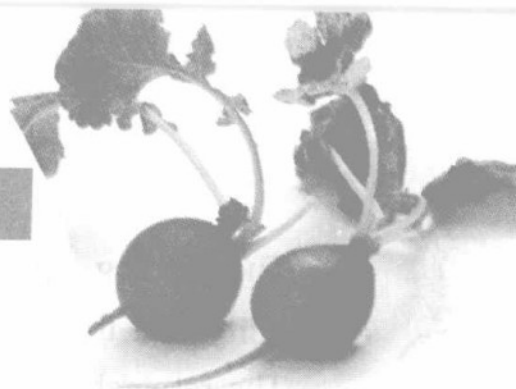
后记 / 269





健康生活

读前思考: Do you eat vegetables every day?



内容精粹:

研究表明, 多吃蔬菜, 尤其是绿色蔬菜, 可以让你的大脑保持年轻。

Vegetables May Keep Brain Young

蔬菜可使大脑保持年轻

精选文摘

New research found that eating vegetables appears to help keep the brain young and may slow the mental **decline** sometimes associated with growing old.

On measures of mental sharpness, older people who ate more than two servings of vegetables daily appeared about five years younger at the end of the six-year study than those who ate few or no vegetables.

The research in almost 2000 Chicago-area men and women doesn't prove that vegetables reduce mental decline, but it adds to mounting evidence pointing in that direction. The findings also **echo** previous research in women only.

Green leaf vegetables appeared to be the most beneficial. The researchers said that may be because they contain healthy amounts of vitamin E.

Vegetables generally contain more vitamin E than fruits, which were not linked with slowed mental decline in the study. Vegetables also are often eaten with healthy fats such as salad oils, which help the body **absorb** vitamin E.



The finding specific for vegetables and not fruit add further **credibility** that this is not simply a marker of a more healthful lifestyle.

The research involved 1946 people aged 65 and older who filled out questionnaires about their eating habits.

They also had mental function tests three times over about six years; about 60 percent of the study volunteers were black.

The tests included measures of short-term and delayed memory, which asked these older people to recall elements of a story that had just been read to them. The participants also were given a flashcard-like exercise using symbols and numbers.

Overall, people did gradually worse on these tests over time, but those who ate more than two vegetable servings a day had about 40 percent less mental decline than those who ate few or no vegetables. The study also found that people who ate lots of vegetables were more physically active, adding to evidence that what's good for your heart is good for your brain.

精美译文

一项最新的研究发现，食用蔬菜似乎有助于保持头脑年轻，并可以减缓因年龄增长而带来的智力衰退。

智力敏锐度测试方面，在为期 6 年的研究结束时，每天食用超过两份蔬菜的老人要比不吃或少吃的人年轻约 5 岁。

这项针对约 2000 名芝加哥地区男性与女性的研究并未证明蔬菜可减缓智力衰退，但这项研究为得出这个结论提供了有力支持。这项研究发现与先前只针对女性的研究结果相呼应。

绿叶蔬菜似乎是最有益的。研究人员表示，可能因为它们包含了一定量有益健康的维生素 E。

通常而言，蔬菜要比水果含更多的维生素 E。该研究显示，水果与减缓智力衰退没有联系。蔬菜还经常与有益健康的脂肪一起食用，如有助于身体吸收维生素 E 的沙拉酱。

该研究发现针对蔬菜而不是水果，它使我们更加确信，这已不仅是更加健康的生活方式的标志。

此次研究涉及 1946 位 65 岁以上的老人，参加研究的人员填写了关于他们饮食习惯的问卷调查。

他们还在 6 年内参与了 3 次思维功能测试，该项研究的志愿者中约有 60% 是黑人。

测试包括短期记忆测试与延时记忆测试。在延时记忆测试中，要求这些老人回忆刚朗读给他们听的故事内容。参加者还参与了使用符号与数字的抽认卡练习。

总体而言，随着时间推移，人们的测试结果越来越差。但那些每天食用超过 2 份蔬菜的人的智力退化要比那些不吃或少吃蔬菜的人慢 40%。该研究还发现，食用很多蔬菜的人其身体素质更好，同样证明了对心脏有好处的食物，对大脑也有益处。

长句分析

On measures of mental sharpness, older people who ate more than two servings of vegetables daily appeared about five years younger at the end of the six-year study **than** those who ate few or no vegetables.

此句是对两个句子进行了比较，than 前的 older people 与 than 后的 those 进行了比较，这两个词的后面又分别跟了一个由 who 引导的定语从句，类似这样的句子，文中还有一句：but those who ate more than two vegetable servings a day had about 40 percent less mental decline **than** those who ate few or no vegetables.

词汇注释

 **decline** [di'klain] *n.* 下降 *vi.* 下降；衰退；谢绝 *vt.* 谢绝

例句 I wish prices would decline.

但愿物价下降。



- 2 **echo** ['ekəu] *n.* 回音, 共鸣 *vi.* 发出回声 *vt.* 模仿, 附和

例句 His voice echoed in the big empty hall.

他的声音在空荡的大厅里发出回声。

- 3 **absorb** [əb'sɔ:b] *v.* 吸引……的注意; 把……并入

【引申词】**absorbing** [əb'sɔ:biŋ] *a.* 极有趣的

例句 His business absorbs him.

他的业务使他全神贯注。

- 4 **credibility** [ˌkredi'biliti] *n.* 可信用, 确实性, 可靠

【引申词】**credit** ['kredit] *n.* 信贷; 赞扬; 学分; 信任 *vt.* 信任

credible ['kredəbl] *a.* 可信的, 可靠的

例句 A story that strained our credibility happened.

一个超出我们信任程度的故事发生了。

- 5 **involve** [in'vɒlv] *vt.* 包含, 含有; 使卷入, 使参与; 牵涉

【引申词】**involved** [in'vɒlvd] *a.* 复杂的, 有密切关系的

例句 How should we involve ourselves in school life?

我们应该怎样投入学校生活?

- 6 **questionnaire** [ˌkwestʃə'neə, -tʃə-] *n.* (统计或调查用的) 问卷, 征求意见表

例句 We gave them some questionnaires for collecting data.

为了收集数据我们发给他们一些调查表。

- 7 **overall** [əʊvəɔ:l] *a.* 全面(部)的 *ad.* 总的来说 *n.* [pl.] 工作服

例句 There's been an overall improvement recently.

近来各方面都有所改进。



佳句背诵

- 1 On measures of mental sharpness, older people who ate more than two servings of vegetables daily appeared about five years younger at the end of the six-year study than those who ate few or no vegetables.

智力敏锐度测试方面, 在为期6年的研究结束时, 每天食用超过两份蔬菜的老人要比不吃或少吃的人年轻约5岁。