

新编大学英语

NEW COLLEGE ENGLISH

总主编 乔梦铎

自主学习 辅导精品

1. adolescent [ˌædələ'sent]
【同义链】 adj. 青春期的; n. 青少年
【联想词组】 adult [ædʌlt] n. 成年人
elder [eldə] n. 年长的人
teenager [ˈtiːnɪdʒə] n. 青少年
youngster [ˈjʌŋstə] n. 年轻人
【派生词组】 adolescence [ˌædələ'sens] n.
2. adulthood [ˌædʌlthud] n.
【同义链】 成年
【词根词缀】 词根 adult 发育成熟的 + 名词后缀 -hood 表
示身份、资格、状态、性质等
【联想词组】 childhood [ˈtʃɪldrʰud] n. 童年

open] n.
战役 → ② 运动
drive [draɪv] n. 运动
[mʊvmənt] n. 运动, 活动
campaigner [ˈkæmpəneɪ] n. 参加战役或
运动的人
conclusion [kənklʊʒən] n.
【同义链】 ① 结束, 结尾 → ② 结论 → ③ 协定, 达成
【词根词缀】 词根 clus 表示关闭 (= close)
inclusion [ɪnklʊʒən] n. 包括, 包含
exclusion [ɪksklʊʒən] n. 除外, 排除
exclusive [ɪksklʊʒɪv]

長春出版社

ChangChun Publishing House

2

新编大学英语

NEW COLLEGE ENGLISH

自主学习辅导精品

(第二册)

总主编 乔梦铎

主 编 詹晶辉 李景艳

主 审 刘文瑛

Stephen Cornish (英)

编 委 张 瑾 赵红珊 王艳薇

赵长英 乔梦铎 李景艳

詹晶辉

长 春 出 版 社

Changchun Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

新编大学英语自主学习辅导精品 2./乔梦铎主编;詹晶辉主
编. —长春:长春出版社,2001.2

ISBN 7-80664-080-0

I.新... II.①乔...②詹... III.英语-高等学校-教
学参考资料 IV.H131

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第47987号

责任编辑:王敬芝 封面设计:王玉波

长春出版社出版

(长春市建设街43号)

(邮编130061 电话8569938)

长春市正泰印务公司制版

吉林农业大学印刷厂印刷

长春出版社经销

787×960毫米 16开本 21印张 2插页 794千字

2001年2月第1版 2001年2月第1次印刷

印数:10 000册 定价:17.90元

序 言

为迎接 21 世纪的挑战,使广大学生适应社会发展和新形势的需要,新修订的大学英语教学大纲为大学英语教学提出了更新、更高的要求——大学英语要上一个新台阶。

大学英语上一个新台阶,需要大幅度地提高教学质量,使学生打好扎实的语言基础,培养学生良好的文化素养,提高学生的英语应用能力。

实现大学英语上一个新台阶,要正确处理好以下几个关系:

1. 两个阶段——1~2 年级的大学英语基础阶段与 3~4 年级的应用提高阶段的关系。排除重视基础阶段,忽视提高应用阶段的倾向。以确保大学英语学习 4 年不间断。

2. 两个层次——较强的阅读能力与一定的听、说、读、写、译等综合运用能力的关系。英语应用能力是各种语言技能的综合反映,这些能力既相辅相成,又相互促进,因此,在教学中既要有所侧重,又要努力做到协调发展。

3. 两个基点——语言基础与文化素养的关系。大学英语教学的重点是打好语言基础,既语言知识和语言应用能力。语言知识是文化知识的一部分,并对文化起着重要作用。语言是文化的载体,没有语言,也就没有文化。反之,语言又受文化的影响。文化影响人们的感知和行为,也决定着语言的意义,而意义又寓于文化之中。

4. 两个方面——以学生为主体与以教师为主导的关系。学生是英语学习的主体,应在教师的指导下对英语知识加以理解、吸收,成为英语学习的主动者。英语习得过程是实践的过程,因而,教师应为学生提供大量的实践机会。

5. 两种方法——语法翻译法与交际法的关系。我国的大学英语教学主要采用了上述两种方法。事实上,国外的各种教学方法都是在特定的环境和条件下产生的,都各有所长,各有不足。我们要灵活运用,取长补短,探索出一条切合实际的大学英语教学途径。

6. 两个条件——课堂教学与语言环境的关系。由于大学英语教学课时数少,信息量大,课堂上的有限时间内往往难以完成新大纲所提出的有关要求,因此在提高课堂授课效率的同时,应创造一个良好的语言环境,使学生置身于一个丰富多彩的语言环境空间。创造出这种语言环境,对于调动学生的积极性,提高学生的学习兴趣,扩展、巩固课堂上所学的英语知识及运用英语语言的能力,发挥着十分积极而有效的作用。

辩证地看待、正确地处理上述的几个关系,对于贯彻执行新大纲,实现新大纲所提出的目标和要求,有着重要的意义。

《新编大学英语·自主学习辅导精品》丛书的内容设置正是以《新编大学英语》教材为中心,基于上面的几个关系而编写的。如课文导读部分中所涉及到的人文、地理、文化背景知识的介绍;重点词汇、词组中巩固扩展语言基础知识部分;疑难句讲析、练习精讲等,不但可以培养学生分析问题的能力,也可以培养学生解决问题的能力和自学能力。

又由于《新编大学英语·自主学习辅导精品》丛书主要内容的设置形式紧密结合大学英语四、六级考试的要求,因此,对于广大学生的应试能力的提高也有着积极的指导作用。

我相信本书会成为广大读者的良师益友。

哈尔滨工业大学外语系
乔梦铎

《新编大学英语·自主学习辅导精品丛书》

——来自编辑室的报告

在 21 世纪即将来临的时候,我们欣喜地看到,在我国大学英语教材队伍中,又迎来了一位全新的成员。它是由浙江大学编著、外语教学与研究出版社出版发行的《新编大学英语》,它是按“以学生为中心的主题教学模式”编写的全新模式系列教材。该套教材所选材料体例新颖、内容丰富多样、教学形式生动活泼,具有很强的时代感,集知识性和趣味性为一体。目的能够更好地激发学生学习语言和应用语言的兴趣。为满足 21 世纪高速发展的社会需求,国家教育部最新修订的《大学英语教学大纲》对大学英语的教学与测试两方面都提出了更新、更高的要求——大学英语要上一个新台阶。《新编大学英语》这套教材在这两个方面都很好地满足了新形势的需求。

为帮助学生更好地学习和掌握这套教材,哈尔滨工业大学外语系(含公共外语教研部)乔梦铎教授组织编写了这套:《新编大学英语·自主学习辅导精品丛书》。

本套丛书作为《新编大学英语》的学生自主学习辅导用书,以使学生更好地学习和掌握该教材为指导原则;本着以学生为主体,同时根据《大学英语教学大纲》和《大学英语考试大纲》对大学英语四、六级考试的要求,对教材中所涉及的相关知识点,做重点释讲,使学生学习语言知识的同时,在听、说、读、写、译等语言综合应用能力方面得到大幅度的提高。本套丛书自然和谐地解决了大学英语教学与测试之间的关系与矛盾,使学生在轻松自然的学习过程中顺利地通过四、六级考试,并为研究生入学考试、PETS、TOFEL、GRE 等测试打下坚实的基础。

本套丛书根据教材设置共分为四册。本分册是作为与教材第二册相配套的第二分册,共 12 单元。根据学生自主学习的需要,每单元共分八个部分。

一 **单词速记**:本部分涵盖了本单元四大部分中出现的生词及四、六级常用常考词汇,结合各种有效的记忆方法手段,并根据四、六级要求,进行了大量的扩展,旨在帮助学生迅速掌握词汇,同时经过举一反三,扩大词汇量。

二 **课文导读**:本部分包含两个内容,一是内容提要,对本单元的课上、课下阅读课文做了中英文双语的简单概述,使学生在了解文章写作概要的同时,提高阅读、写作方面的综合能力;二是背景点滴,对本单元课文所涉及的人文、地理、文化等背景知识做了简单的介绍。

三 **重点词汇**:本部分对课上阅读课文中出现的四、六级常用常考词汇中的重点、难点词汇进行了重点讲解,并给出了与该词有关的用法及相关词组,同时做了部分词汇的同义词辨析,并给出了大量例句及典型考题。这部分要求学生复用式掌握。

四 **重点词组**:本部分对课上阅读课文出现的重点词组进行了详细的讲解,并根据四、六级要求进行了扩展。同时给出了部分词组的典型考题例解。

五 **疑难句讲析**:本部分对课上阅读文章中的疑难句及典型句型、相关语法进行了详尽

的分析与讲解。旨在帮助学生正确理解文章的同时提高阅读与翻译能力。

六 课下阅读精讲：本部分对课下阅读文章中出现的与四、六级相关重点词汇、重点词组、典型句型、语法及疑难句，进行了详尽的讲解。

七 练习答案与精解：本部分给出了该单元四个部分的全部练习以及小测验（Quiz）的客观题答案，主观题的例句、范文，并做了精解。

八 参考译文：本部分提供了每个单元的课上、课下阅读课文的参考译文，供学生在做翻译练习时参考。

本套丛书具有以下特色：

一、紧密与教材配套：本套丛书充分体现了教材的特点，内容体例的设置，以学生学习、掌握教材知识要点之所需为第一，真正做到了与教材相辅相承、相得益彰。例如像连音标这一细微之处都与教材相配套，同样采用了十四版音标。这也是其他同类辅导书所没有的。

二、严格遵循新大纲：本套丛书严格、周谨地遵循国家教育部新修订的大学英语教学大纲，满足大学英语教学与测试两方面更新、更高的量化要求，以教材为中心素材，将新大纲量化要求的知识要点，清晰、透彻地展现给学生。

三、重点突出四、六级：本套丛书在相关知识点的释讲上，重点突出新大纲对四、六级测试的要求，以其达到真正帮助使用本丛书的学生在学习教材的同时更好地完成相关的四、六级测试。

四、超大信息容量：本套丛书内容设置全面、体例新颖。如本书在课文导读、重点词汇、重点词组等分项中大量地运用了中英文双语的释讲，这样给使用者提供了实效性语言环境，这是其他同类辅导书所不能给予的。另外，从字数量上也能直观地反映出本套丛书的超大信息容量如第一册 76 万字、第二册 79.53 万字，第三册 85.5 万字，第四册 88 万字，这相当于其他同类辅导书的 1.5~2 倍。

五、高标准的内容质量：本套丛书是由十余位在一线教学重要岗位上的、有着丰富教学经验的正、副教授为编写主体组成的强大的编写委员会，严谨、细致、高质量、高标准地向广大使用本套教材的同学们提供了这套实用性极强的同步学习辅导丛书。

六、超低的定价：为了减轻学生的经济负担，本套丛书采用了超低定价，如第一、二册、分别为 20.125 印册和 20.5 印张。按照国家出版 2 本最低定价应为 20~21 元，而实际定价为 17.90 元。第三、四册，分别为 22.625 和 23 个印张，应最低定价为 22~23 元，而实际定价只为 19.90 元。

本分册由詹晶辉、李景艳担任主编，由刘文瑛教授、英籍语言专家 Stephen Cornish 先生审订；具体编写分工为：第一、二单元：赵红珊；第三、四单元：张 瑾；第五、六单元：李景艳；第七、八单元：詹晶辉；第九、十单元：王艳薇；第十一、十二单元：赵长英。

由于编写时间仓促，书中难免有疏漏和不妥之处，敬请批评指正。

张 宏 宇

二〇〇〇年八月于长春

Table of Contents

Unit 1 Food

一	单词速记	(1)
二	课文导读	(6)
三	重点词汇	(8)
四	重点词组	(12)
五	疑难句讲析	(14)
六	课下阅读精讲	(15)
七	练习答案与精解	(18)
八	参考译文	(25)

Unit 2 Personality

一	单词速记	(28)
二	课文导读	(32)
三	重点词汇	(33)
四	重点词组	(38)
五	疑难句讲析	(40)
六	课下阅读精讲	(41)
七	练习答案与精解	(43)
八	参考译文	(50)

Unit 3 Career Planning

一	单词速记	(54)
二	课文导读	(59)
三	重点词汇	(61)
四	重点词组	(65)
五	疑难句讲析	(67)
六	课下阅读精讲	(69)
七	练习答案与精解	(71)
八	参考译文	(79)

Unit 4 Learning Skills

一	单词速记	(83)
二	课文导读	(87)
三	重点词汇	(89)
四	重点词组	(94)
五	疑难句讲析	(96)
六	课下阅读精讲	(97)
七	练习答案与精解	(99)

八	参考译文	(108)
Unit 5	Language	
一	单词速记	(111)
二	课文导读	(117)
三	重点词汇	(119)
四	重点词组	(122)
五	疑难句讲析	(126)
六	课下阅读精讲	(129)
七	练习答案与精解	(132)
八	参考译文	(138)
Unit 6	Nature and Nurture	
一	单词速记	(141)
二	课文导读	(146)
三	重点词汇	(148)
四	重点词组	(152)
五	疑难句讲析	(155)
六	课下阅读精讲	(157)
七	练习答案与精解	(160)
八	参考译文	(164)
Unit 7	Music	
一	单词速记	(168)
二	课文导读	(173)
三	重点词汇	(175)
四	重点词组	(179)
五	疑难句讲析	(181)
六	课下阅读精讲	(182)
七	练习答案与精解	(184)
八	参考译文	(192)
Unit 8	Creativity	
一	单词速记	(196)
二	课文导读	(200)
三	重点词汇	(201)
四	重点词组	(205)
五	疑难句讲析	(207)
六	课下阅读精讲	(208)
七	练习答案与精解	(209)
八	参考译文	(215)
Unit 9	Gender Differences	
一	单词速记	(218)

二	课文导读·····	(222)
三	重点词汇·····	(224)
四	重点词组·····	(228)
五	疑难句讲析·····	(229)
六	课下阅读精讲·····	(230)
七	练习答案与精解·····	(233)
八	参考译文·····	(240)
Unit 10	Risks	
一	单词速记·····	(243)
二	课文导读·····	(248)
三	重点词汇·····	(250)
四	重点词组·····	(253)
五	疑难句讲析·····	(254)
六	课下阅读精讲·····	(256)
七	练习答案与精解·····	(258)
八	参考译文·····	(264)
Unit 11	College Life	
一	单词速记·····	(267)
二	课文导读·····	(273)
三	重点词汇·····	(275)
四	重点词组·····	(280)
五	疑难句讲析·····	(282)
六	课下阅读精讲·····	(283)
七	练习答案与精解·····	(285)
八	参考译文·····	(293)
Unit 12	Time	
一	单词速记·····	(297)
二	课文导读·····	(302)
三	重点词汇·····	(304)
四	重点词组·····	(308)
五	疑难句讲析·····	(310)
六	课下阅读精讲·····	(311)
七	练习答案与精解·····	(313)
八	参考译文·····	(320)
Appendix (Key to Test Yourself)	·····	(323)

一 单词速记

词汇的掌握是英语语言学习和运用的基础,为了更好地学习、掌握教材,请在学习课文之前,掌握本部分词汇。

本部分涵盖了本单元四大部分中出现的生词及四、六级常用常考词汇,结合各种有效的记忆方法手段,根据四、六级要求,进行了大量的扩展,旨在帮助学生迅速掌握词汇,同时经过举一反三,扩大词汇量。

1. disgusting [dis'gastɪŋ] *adj.*

【词义链】令人作呕的;令人厌恶的

【记忆法】dis-(无)+gust(味道)+-ing(……的)

dis+gust+ing→disgusting

【联想词】charming ['tʃɑ:mɪŋ] *adj.* 令人高兴的;迷人的;可爱的

displeasing [dis'plɪzɪŋ] *adj.* 令人厌烦的;使人不高兴的

disgust [dis'gast] *v. & n.* 反感;厌恶

disgusted [dis'gastɪd] *adj.* (多指人)感到憎恨的;讨厌的

2. nauseating [ˈnɔ:zi:teɪŋ] *adj.*

【词义链】①使人恶心的→②令人厌恶的

【记忆法】naus(船)sea(海)-ate(做,使)+-ing(……的)

naus+sea+ate+ing→nauseating

【联想词】disgusting [dis'gastɪŋ] *adj.*

relish ['relɪʃ] *n. & v.* 美味;乐趣;享受

nausea [ˈnɔ:siə] *n.* 作呕;恶心

nauseate [ˈnɔ:siet] *v.* 使人感到恶心

nauseous [ˈnɔ:siəs] *adj.* 令人作呕的

3. butterfly [ˈbʌtəflaɪ] *n.*

【词义链】蝴蝶

【记忆法】butter(奶油)+fly(苍蝇、飞行)

【联想词】grasshopper [ˈgræʃhɒpə(r)] *n.* 蝗虫;蚂蚱

butterfly stroke 蝶泳

dragonfly [ˈdræɡənflaɪ] *n.* 蜻蜓

flyover [ˈflaɪəvə(r)] *n.* 立交桥

flysheet [ˈflaɪʃi:t] *n.* 防雨布;小册子

4. appropriate [ə'prəʊpriət] *adj.*

[ə'prəʊpriət] *v.*

【词义链】*adj.* 适当的;恰当的

v. ①拨(款)→②擅用;挪用

【记忆法】ap-(向)+propri-(自己的)+-ate(动词后缀)

ap+propri+ate→appropriate

【联想词】suitable [ˈsu:təbl] *adj.* 适当的;适宜的

expropriate [eks'prəʊpriət] *v.* 征用;剥夺所有权;据为己有

inappropriate [ˌɪnə'prəʊpriət] *adj.* 不恰当的;不适合的

property [ˈprɒpəti] *n.* 所有物;财产

5. gram [græm] *n.*

【词义链】克

【记忆法】按发音记忆

g+ram→gram

【联想词】litre ['li:tə] *n.* 升

mile [maɪl] *n.* 英里

centigram [ˈsentɪgræm] *n.* 厘克

kilogram [ˌkɪlə'græm] *n.* 公斤;千克

milligram [ˌmɪlɪ'græm] *n.* 毫克

6. hamburger [ˈhæmbɜ:ɡə] *n.*

【词义链】汉堡包;汉堡牛排;牛肉饼

【记忆法】ham(火腿)+burger(汉堡包)

ham+burger→hamburger

【联想词】pancake [ˈpæŋkeɪk] *n.* 薄煎饼;粉饼

pizza ['pi:tə] *n.* 意大利馅饼;比萨饼

sandwich [ˈsænwɪdʒ] *n.* 三明治

steak [steɪk] *n.* 牛排

ham-handed [ˈhæmhændɪd] *adj.* 笨手笨脚的

7. nutritious [ˈnju:trɪʃəs] *adj.*

【词义链】有营养的

【记忆法】nutri(养,营养)+-itious(……的)

nutri+itious→nutritious

【联想词】food [fu:d] *n.* 食物;食品

malnutrition [ˌmælnju:'trɪʃn] *adj.* 营养不良的

nourishing [ˈna:ʃɪŋ] *adj.* 滋养的

nutrient [ˈnju:trɪənt] *n. & adj.* 营养的;滋养的(物质)

nutriology [ˌnju:trɪələdʒɪ] *n.* 营养学

nutritionist [nju:'trɪʃənɪst] *n.* 营养学家

8. forbid [fə'bɪd] *v.*

【词义链】禁止

【记忆法】for-(禁止)+bid(出价,吩咐,命令)

for+bid→forbid

【联想词】allow [ə'lau] *v.* 允许;许可

permit[pə'mɪt] *v.* 允许; 许可
prohibit[prə'hɪbɪt] *v.* 禁止
biddable['bɪdəbl] *adj.* 听话的; 温顺的
forbidden[fə'bɪdn̩] *adj.* 被禁止的
forbidding[fə'bɪdn̩] *adj.* 样子冷淡的; 严峻的

9. anthropologist [ˌænθrəˈpɒlədʒɪst] *n.*

【词义链】 人类学家

【记忆法】 anthrop(o)(人, 人类) + -logist(……学家)

anthrop + logist → anthropologist

【联想词】 anthropologic[ˌænθrəˈpɒlədʒɪk] *adj.* 人类学的

anthropology[ˌænθrəˈpɒlədʒɪ] *n.* 人类学

anthroposociology[ˌænθrəˈpɒsɪəˈlɒdʒɪ] *n.* 人类社会学

misanthropist[ˌmɪsæθrəpɪst] *n.* 愤世嫉俗者

philanthropist[ˌfɪlənθrəpɪst] *n.* 博爱主义者; 慈善家

10. sacred [ˈseɪkrɪd] *adj.*

【词义链】 神圣的

【记忆法】 sacr(神圣的) + -ed(形容词后缀)

【联想词】 holy[ˈhəʊli] *adj.* 神的; 圣洁的

profane[prəˈfeɪn] *adj.* 世俗的; 不敬神的

sacred cow(印度)圣牛; 神圣不可侵犯的事物

scarce[skeəs] *adj.* 难获得而不足的; 稀有的

sacrifice[ˈsækrɪfaɪs] *n.* 献祭; 祭品

11. fertilize [ˈfɜːtɪlaɪz] *v.*

【词义链】 使肥沃

【记忆法】 fertile(肥沃的; 丰富的) + -ize(……化, 使成)

fertil(e) + -ize → fertilize

【联想词】 barren[ˈbærən] *adj.* 贫瘠的; 不结果的

luxuriant[ˌlʌɡʒʊərɪənt] *adj.* 繁密的; 茂盛的

manure[məˈnjuə(r)] *n.* 肥料; 粪肥

infertile[ɪnfɜːtaɪl] *adj.* 贫瘠的; 不结果实的

fertilization[ˌfɜːtɪləˈzeɪʃn̩] *n.* 施肥; 受精

fertilizer[ˈfɜːtɪlaɪzə] *n.* 肥料

12. bark [bɑːk] *v. & n.*

【词义链】 *v.* ①吠叫→②吼叫→③擦破(指节、膝盖等处)的皮

n. ①吠声; 炮火声; 咳嗽声→②叫喊→③树皮

【记忆法】 按发音记忆

【联想词】 crow[krəʊ] *v. & n.* (公鸡的)喔喔叫声

growl[graʊl] *v.* 低沉的怒吼声; 作隆隆声

howl[haʊl] *v. & n.* 嚎叫; 啸鸣

mew[mjuː] *v. & n.* 喵喵叫

roar[rɔː(r)] *v. & n.* 吼叫; 咆哮

scream[skriːm] *v. & n.* 尖叫; 尖叫的声音

13. apparently [əˈpeərəntli] *adv.*

【词义链】 看来; 显然地

【记忆法】 ap-(加强意义) + par(命令, 准备) + -ent(形容词后缀) + -ly(副词后缀)

【联想词】 evident[ˈeɪdɪənt] *adj.* 明显的

obscure[əbskjʊə(r)] *adj.* 不易看清的; 不分明

apparent[əˈpeərənt] *adj.* 明显; 显然; 表面上的

reparable[ˈreɪərəbl̩] *adj.* 可补救的; 可弥补的

14. protection [prəˈtektʃən] *n.*

【词义链】 保护

【记忆法】 pro-(向前, 代理, 拥护) + tect(掩盖) + -tion(行为, 情况)

pro + tect + -tion → protection

【联想词】 attack[əˈtæk] *v. & n.* 进攻; 攻击

defence[dɪˈfens] *n.* 保卫; 防护

detect[dɪˈtekt] *v.* 发现; 察觉; 侦察

protective[prəˈtektɪv] *adj.* 保护的; 防护的

protector[prəˈtektə(r)] *n.* 保护者; 保护装置

15. pork [pɔːk] *n.*

【词义链】 猪肉

【记忆法】 按发音记忆

P + or + k → pork

【联想词】 bacon[ˈbeɪkən] *n.* 熏猪肉

beef[bɪːf] *n.* 牛肉

ham[hæm] *n.* 火腿

mutton[ˈmʌtn̩] *n.* 羊肉

16. sufficiently [səˈfɪʃəntli] *adv.*

【词义链】 足够地

【记忆法】 suffic(e)(足够) + -ient(形容词后缀) + -ly(副词后缀)

suffic(e) + -ient + -ly → sufficiently

【联想词】 adequately[ˌædɪkwətli] *adv.* 足够地; 充分地

deficient[dɪˈfɪʃnt] *adj.* 缺乏; 缺少

insufficient[ˌɪnsəˈfɪʃnt] *adj.* 不充足的; 不足的

suffice[səˈfaɪs] *v.* 足够; 使满足

sufficiency[səˈfɪʃnsɪ] *n.* 足量; 充足

17. nomad [ˈnəʊmæd] *n.*

【词义链】 游牧部落的一员; 流浪者

【记忆法】 按发音记忆

no + mad → nomad

【联想词】 nomadic[ˌnəʊmædɪk] *adj.* 游牧的; 流浪的

nomadism[ˌnəʊmædɪzəm] *n.* 游牧生活; 流浪生活

nomadize[ˌnəʊmædaɪz] *v.* 过游牧生活; 过流浪生活

18. recitation [ˌresɪteɪʃən] *n.*

【词义链】 ①背诵; 朗诵→②列举; 详述→③背诵(用)的诗文

【记忆法】 re-(回来) + cite(引用, 引证, 唤起) + -ation(行为, 情况, 状态等)

【联想词】 description[ˌdɪskrɪpʃn̩] *n.* 描述; 形容

narration[nəˈreɪʃn̩] *n.* 讲述; 叙述

rehearsal[ˌrɪˈhɜːsl̩] *n.* 排演; 讲述; 背诵

- citation[saɪteɪʃn] *n.* 引用;引述
 recite[rɪ'saɪt] *v.* 背诵;朗诵
19. **graphics** ['græfɪks] *n.*
 【词义链】 制图法;制图学
 【记忆法】 graph(图表;图形) + -ics(……学)
 graph + ics → graphics
 【联想词】 autograph['ɒtəgrəf] *n. & v.* 亲笔签名;在……上签名
 biography[baɪ'ɒɡrəfi] *n.* 传记
 graphic['græfɪk] *adj.* 生动的;文字的
20. **distinctive** [dɪ'stɪŋktɪv] *adj.*
 【词义链】 有区别的;有特色的
 【记忆法】 dis-(分开) + stinct(刺) + -ive(形容词后缀)
 dis + stinct + ive → distinctive
 【联想词】 different['dɪfrənt] *adj.* 不同的,有区别的
 distinguish[dɪ'stɪŋɡwɪʃ] *v.* 区别;辨别
 indistinctive[ɪndɪ'stɪŋktɪv] *adj.* 不清楚的;模糊的
 distinct[dɪ'stɪŋkt] *adj.* 清楚的;明显的
 distinction[dɪ'stɪŋkʃn] *n.* 差别;区分
21. **appetite** ['æptɪtaɪt] *n.*
 【词义链】 ①食欲;胃口→②欲望;爱好
 【记忆法】 ap-(加强意义) + pet(寻找,追求) + -ite(名词后缀)
 【联想词】 desire[dɪ'zaɪə(r)] *n.* 渴望;欲望
 appetent['æptənt] *adj.* 渴望的;有欲望的
 appetizer['æptəɪzə(r)] *n.* 开胃品
 compete[kəm'pi:t] *v.* 竞争;对抗
 impetus[ɪm'pɪtəs] *n.* 刺激;促进
 petition[pə'tɪʃn] *n.* 请愿书
22. **publication** [ˌpʌblɪ'keɪʃən] *n.*
 【词义链】 ①出版物→②发布;出版
 【记忆法】 public(公众的,公开的) + -ation(名词后缀)
 public + ation → publication
 【联想词】 press[pres] *n.* 出版社
 publicist[ˌpʌblɪsɪst] *n.* 时事评论家;宣传者
 publicity[ˌpʌblɪ'səti] *n.* 广告;宣传
 publicize[ˌpʌblɪsaɪz] *v.* 宣扬;引起大众注意
 publish[ˌpʌblɪʃ] *v.* 出版;发布
23. **association** [ˌæsəʊ'si'eɪʃən] *n.*
 【词义链】 ①社团;协会;学会→②联想→③联系;联盟
 【记忆法】 as-(到) + soci(同伴) + -ation(名词后缀)
 【联想词】 alliance[ə'laɪəns] *n.* 结盟;联合
 companion[kəm'pæniən] *n.* 同伴;伙伴
 associate[ə'səʊʃiət] *v.* 联合;结交
 dissociate[dɪ'səʊʃiət] *v.* 与……分离;与……无关系
24. **guideline** ['ɡaɪdlaɪn] *n.*
 【词义链】 指导,方针

- 【记忆法】 guide(向导,指导) + line(线,线条)
 guide + line → guideline
- 【联想词】 policy['pɒləsi] *n.* 方针;政策
 guidance[ˈɡaɪdn̩s] *n.* 引导;指导
 guidebook[ˈɡaɪdbʊk] *n.* 旅行指南;参考手册
25. **originality** [ˌɒrɪdʒə'næləti] *n.*
 【词义链】 独特;创新;创造力
 【记忆法】 origin(起点,开端) + -al(形容词后缀) + -ity(名词后缀)
 【联想词】 convention[kən'venʃən] *n.* 习俗;惯例
 creativity[kri:'etɪvəti] *n.* 创造力
 novelty['nɒvlti] *n.* 新颖;新奇
 original[ə'rɪdʒənəl] *adj.* 原始的;新颖的
 originator[ə'rɪdʒɪnətə(r)] *n.* 创始者;发明人
26. **handle** ['hændl] *v. & n.*
 【词义链】 *v.* ①拿,抓→②管理;控制→③对待;对付
n. 柄;把手
 【记忆法】 hand(手) + -le(连续动作)
 【联想词】 grip[ɡrɪp] *v.* 紧抓;紧握
 manipulate[mə'nɪpjuleɪt] *v.* 控制;操纵
 handful['hændfʊl] *n.* 一把;少量
 handwriting['hædrʌɪtɪŋ] *n.* 书法;笔迹
 handy['hændɪ] *adj.* 有用的;近便的;手巧的
27. **management** ['mænɪdʒmənt] *n.*
 【词义链】 ①经营;管理→②主管人员;管理部门→③与人交往的技巧;手腕
 【记忆法】 man(手) + -age(做) + ment(名词后缀)
 【联想词】 administer[əd'mɪnɪstə(r)] *v.* 管理;治理
 supervise[sʊpə'vaɪz] *v.* 监督;指导
 manner['mænə] *n.* 方式;方法
 manuscript['mænjʊskrɪpt] *n.* 手稿
28. **underestimate** [ˌʌndə'restɪmənt] *v. & n.*
 【词义链】 *n.* 低估
v. 低估;评价过低
 【记忆法】 under-(不足;过低) + estim(估计,估价) + -ate(动词后缀)
 【联想词】 despise[dɪ'spaɪz] *v.* 鄙视;看不起
 underrate[ˌʌndə'reɪt] *v.* 评价过低
 estimable[estɪ'məbl] *adj.* 值得尊敬的
 estimation[ˌestɪ'meɪʃn] *n.* 判断;意见;认为
 esteem[ɪ'sti:m] *n.* 尊敬;尊重
29. **cafeteria** [ˌkæfɪ'tɪəriə] *n.*
 【词义链】 自助餐馆
 【记忆法】 cafe(咖啡) + ter(地方) + -ia(名词后缀)
 【联想词】 automat[ˌɒtə'mæt] *n.* 自助餐馆
 bar[bɑ:(r)] *n.* 酒吧
 cafe['kæfeɪ] *n.* 小餐馆

restaurant[ˈrestrɒnt] *n.* 餐馆;饭店

snack-bar[ˈsnækbɑː(r)] *n.* 小吃店

tavern[ˈtævən] *n.* 客栈;酒店;酒馆

30. formal [ˈfɔːmə] *adj.*

【词义链】①正式的→②外形的;外观的→③公开宣布的

【记忆法】form(形成,组成)+-al(……的)

【联想词】official[əˈfiʃl] *adj.* 正式的;官方的

informal[ɪnˈfɔːml] *adj.* 非正式的;非正规的

formulate[ˈfɔːmjuleɪt] *v.* 明确地表达

inform[ɪnˈfɔːm] *v.* 通知;告诉

reform[riˈfɔːm] *v.* 改良;改革

31. photography [ˈfəʊtəɡrəfi] *n.*

【词义链】摄影,照相

【记忆法】photo(光,摄影)+-graphy(写法,书法)

【联想词】camera[ˈkæməɹə] *n.* 照相机;摄像机

graphpaper[ˈɡrɑːfpeɪpə(r)] *n.* 方格纸;坐标纸

photoflash[ˈfəʊtəflæʃ] *n.* 闪光灯

photogenic[ˈfəʊtəˈdʒenɪk] *adj.* 适于拍照的;上相的;上镜的

photographer[ˈfəʊtəɡrəfə(r)] *n.* 摄影师

32. expression [ɪksˈpreʃən] *n.*

【词义链】①表示;表达→②表情→③辞句;措辞

【记忆法】ex-(出)+press(挤压)+-sion(行为,情况)

【联想词】countenance[ˈkaʊntənəns] *n.* & *v.* 面容;支持

representation[reprɪzenteɪʃn] *n.* 表现;代表

expressionless[ɪksˈpreʃnlɪs] *adj.* 没有表情的;呆板的

oppress[əˈpres] *v.* 压迫;使担心

pressure[ˈpreʃə(r)] *n.* 压力

33. casual [ˈkæʒuəl] *adj.*

【词义链】①偶尔的;非正式的→②临时的;随便的

【记忆法】cas(降临)+-ual(有……性质的……)

【联想词】case[keɪs] *n.* 事例;实情

cascade[ˈkæskeɪd] *n.* 瀑布

casualty[ˈkæʒuəlɪ] *n.* 伤亡者;受害者

decay[diˈkeɪ] *v.* & *n.* 腐败;衰退;变质

34. decline [diˈklaɪn] *n.* & *v.*

【词义链】*n.* 消减

v. ①拒绝,谢绝→②变弱;变小

【记忆法】de-(向下)+clin(弯曲)+-e

【联想词】ascend[əˈsend] *v.* 上升;升高

descend[diˈsend] *v.* 下降

disincline[diˈsɪnklaɪn] *v.* 使不愿;使无意于

incline[ɪnˈklaɪn] *v.* 倾斜;倾向

recline[riˈklaɪn] *v.* 向后靠;后倚;躺

35. documentation [ˌdɒkjʊmənteɪʃən] *n.*

【词义链】文献资料,文件证据

【记忆法】doc-(教)+-u+-ment(物)+-ation(行为,

情况,状态等)

【联想词】doctorate[ˈdɒktərət] *n.* 博士学位

doctrine[ˈdɒktrɪn] *n.* 教义;主义

document[ˈdɒkjʊmənt] *n.* 文件;证件

36. preserve [prɪˈzɜːv] *v.*

【词义链】*v.* ①保存→②保护;维护

n. ①经加工保存的水果→②渔猎禁地

【记忆法】pre(前,预先)+serv(奴仆)

【联想词】conserve[kənˈsɜːv] *v.* 保护;保存

deserve[diˈzɜːv] *v.* 应得;值得

reserve[riˈzɜːv] *v.* 保留;储备

servant[ˈsɜːvənt] *n.* 佣人;雇员

subservient[səbsɜːviənt] *adj.* 恭顺的;低声下气的

37. voyage [ˈvɔɪdʒ] *n.* & *v.*

【词义链】航行

【记忆法】voy(旅行的)+-age(名词后缀)

voy+age→voyage

【联想词】excursion[ɪkskɜːʃn] *n.* 短途旅行;远足

journey[dʒɜːni] *n.* 旅行(通常指经陆路)

tour[tʊə(r)] *n.* 旅行;旅游

travel[ˈtrævl] *v.* & *n.* 旅行

trip[trɪp] *n.* 旅行(指短途的旅行)

38. souvenir [suːvəniə(r)] *n.*

【词义链】纪念品

【记忆法】sou(sub)(第二次重复,再)+ven(ir)发生

【联想词】keepsake[ˈkiːpsɛɪk] *n.* 纪念品

adventure[ədˈventʃə(r)] *n.* 奇遇;冒险

avenue[ˈævənjuː] *n.* 林荫道;大街;途径

intervene[ˌɪntəˈviːn] *v.* 介入;在其间

prevent[prɪˈvent] *v.* 阻止;妨碍

39. absorption [əbsɔːpʃən] *n.*

【词义链】①吸收→②专注

【记忆法】ab-(去掉)+sorb(吸)+tion(行为,情况)

【联想词】assimilate[əˈsɪməleɪt] *v.* 吸收;同化

emission[ɪˈmɪʃn] *n.* 散发;发出

imbibe[ɪmˈbaɪb] *v.* 喝;吸收或接受(某物)

absorbed[əbsɔːbd] *adj.* 注意力集中的;专心一意的

40. mineral [ˈmɪnərəl] *n.* & *adj.*

【词义链】*n.* 矿物质

adj. 矿物的;含矿物的;混有矿物质的

【记忆法】mine(矿;矿井)+-er(人,物)+-al(……的,……物)

【联想词】mineral water 矿泉水

ore[ɔː(r)] *n.* 矿石

miner[ˈmaɪnə(r)] *n.* 矿工

mining[ˈmaɪnɪŋ] *n.* 采矿

41. jelly [ˈdʒeli] *n.* & *v.*

【词义链】 *n.* ①果冻→②冻状物质

v. 使成冻状; 结冻

【记忆法】 *jell*(成冻子状, 结冻, 凝结) + *-y*(物)

jell + *y* → *jelly*

【联想词】 *dessert*[dizɜ:t] *n.* 甜食

gel[dʒel] *n.* 凝胶; 冻胶

jam[dʒæm] *n.* 果酱

jellied[dʒeɪlɪd] *adj.* 成冻的; 冻状的

jellyfish[dʒeli'fɪʃ] *n.* 水母; 海蜇

42. *acid* ['æsɪd] *n. & adj.*

【词义链】 *n.* 酸

adj. ①酸的; 酸味的→②尖酸刻薄的; 讥讽的

【记忆法】 按发音记忆

a + *cid* → *acid*

【联想词】 *amino acid* 氨基酸

bitter['bɪtə(r)] *adj.* 苦的

sour['saʊə(r)] *adj.* 酸的

acidify['æsɪdaɪfai] *v.* 变酸

acidproof['æsɪdpru:f] *adj.* 耐酸的

acidulous['æsɪdjʊləs] *adj.* 酸的; 尖酸刻薄的

43. *mixture* ['mɪkstʃə(r)] *n.*

【词义链】 ①混合物→②混合

【记忆法】 *mix*(混合) + *-ture*(物)

mix + *ture* → *mixture*

【联想词】 *compound*['kəm'paʊnd] *n.* 复合物; 化合物

element['elɪmənt] *n.* 元素; 要素

mixed[mɪkst] *adj.* 混合的

mixed-up[mɪkst'ʌp] *adj.* 头脑或情绪紊乱的; 不很适应人际关系的

mixer['mɪksə(r)] *n.* 搅拌机; 善于或不善于交际的人

44. *liver* ['lɪvə(r)] *n.*

【词义链】 肝脏

【记忆法】 按发音记忆 /*live* + *r* → *liver*

【联想词】 *heart*[hɑ:t] *n.* 心脏

lung[lʌŋ] *n.* 肺

organ['ɔ:gən] *n.* 器官; 机构

stomach['stʌmək] *n.* 胃; 腹部

livery['lɪvəri] *adj.* 患肝病的; 易怒的

45. *leafy* ['li:fi] *adj.*

【词义链】 长有叶子的

【记忆法】 *leaf*(叶) + *-y*(……的)

【联想词】 *blade*[bleɪd] *n.* 刀; 叶片

needle['ni:dl] *n.* 针; 针叶

root[ru:t] *n.* 根

stem[stem] *n.* 茎; 干; 梗

leafless['li:fli:s] *adj.* 无叶的

leaflet['li:flɪt] *n.* 小叶; 传单

46. *automobile* ['ɔ:təməbi:l] *n.*

【词义链】 汽车; 机动车

【记忆法】 *auto*(自己; 自动) + *mob*(移动) + *-ile*(……的)

auto + *mob* + *ile* → *automobile*

【联想词】 *flexible*['fleksəbl] *adj.* 有弹性的; 可变通的

mobility[məʊ'bɪləti] *n.* 移动性; 流动性

mobilization[məʊ'bɪlaɪzeɪʃn] *n.* 动员

mobilize[məʊ'bɪlaɪz] *v.* 准备行动; 动员; 组织

47. *headlight* ['hedlaɪt] *n.*

【词义链】 (汽车等的)前灯

【记忆法】 *head*(头) + *light*(光, 光线)

head + *light* → *headlight*

【联想词】 *heading*['hedɪŋ] *n.* 标题

headquarters['hed'kwɔ:təz] *n.* 总部; 司令部

headstrong['hedstrɒŋ] *adj.* 固执任性的

lighthouse['laɪthaʊs] *n.* 灯塔

light year 光年

48. *ultraviolet* [ˌʌltrə'vaɪələt] *adj.*

【词义链】 紫外的; 紫外线的

【记忆法】 *ultra*(超过, 以外) + *violet*(紫罗兰, 紫色)

ultra + *violet* → *ultraviolet*

【联想词】 *infrared rays* 红外线

spectrum['spektrəm] *n.* 光谱; 声谱; 范围

ultrasonic[ˌʌltrə'sɒnɪk] *adj.* 超声的

ultraviolet rays 紫外线

49. *tropical* ['trɒpɪkəl] *adj.*

【词义链】 热带的

【记忆法】 *tropic*(回归线) + *-al*(……的)

tropic + *al* → *tropical*

【联想词】 *arctic*['æktɪk] *adj.* 北极的; 极冷的

blazing['bleɪzɪŋ] *adj.* 闪耀的; 强烈的

scorching['skɔ:tʃɪŋ] *adj.* 极热的; 炎热的

tropical fish 热带鱼

tropical year 回归年

50. *pollution* [pə'lju:ʃən] *n.*

【词义链】 污染

【记忆法】 *pollute*(污染) + *-tion*(行为, 情况)

pollut(e) + *tion* → *pollution*

【联想词】 *contamination*[kəntæ'mɪneɪʃn] *n.* 污染

purification[pjʊə'fɪkeɪʃn] *n.* 净化; 提纯

pollutant[pə'lutənt] *n.* 污染物质

polluted[pə'lutɪd] *adj.* 被污染的; 被玷污的

二 课文导读

本部分包含两个内容,一是内容提要,对本单元的课上、课下阅读课文做了中英文双语的简单概述,使学生在了解文章写作概要的同时,提高阅读、写作方面的综合能力;二是背景点滴,对本单元课文所涉及的人文、地理、文化等背景知识做了简单的介绍。

1. 内容提要

Food and Culture

This essay is about the connection between the food and culture. People from different cultures have different ideas about food. Some people think the foods that other people eat are disgusting. But dislike is not the only reason why some cultures will not eat a certain food. In some cultures, certain foods are taboo. They are forbidden to eat. For example, in India, people won't kill the cows and eat them, because cows help them plow the fields and cow manure is also very useful. Americans can't eat dogs, because dogs are pets and have value as protection against criminals. The ancient Israelites regarded pork as taboo because they were nomads. It's thus clear that most food likes and dislikes are a result of the ways of life of different people.

本文介绍了食物与文化的关系,不同文化背景的人对食物有不同的喜好。有些人认为其他人吃的食物恶心。但是,不喜欢吃并不是人们不吃某种食物的惟一原因。有些文化中,一些食物是禁忌,是不允许吃的。例如,在印度,人们不吃牛肉。因为牛能帮助他们犁地,牛粪也非常有用。美国人不吃狗肉,因为狗是宠物,还能防御罪犯。古以色列人不吃猪肉,因为他们是游牧民族。可见人们对食物的好恶是处于不同文化背景的人们生活方式也不同的结果。

The Menu

In this passage, the author introduces us the development history of the menu, from written menus to printed menus. The printed menus in simple design developed into the highly decorated menus that are influenced by art. These menus develop fast with the prosperity of the restaurant business. The menu plays an important role in becoming the part of the business strategy, documentation of American's love of eating out, a good way of advertising. In short, it's menu that promote the development of restaurant business.

本文介绍了菜单的发展史。从手写菜单到印刷菜单,从设计简单的菜单发展到装饰精美的艺术化菜单。这些菜单随着餐馆生意兴隆而发展迅速。深受艺术影响的菜单在生活中起到了重要作用。例如,它成为餐饮业竞争战略的一部分。在研究美国人出门吃饭的饮食习惯中,它是重要的研究文献,也是一种好的广告方式。总之,是菜单促进了餐饮业的发展。

The Nutrients in Food

The essay points out the importance of the nutrients in food for people's life and health. These nutrients are divided into five general groups: carbohydrates, fats, proteins, minerals, and vitamins. In each part, it separately introduces us the foods that contain certain nutrients, the function and the transformation of the nutrients. It shows that the nutrients are necessary for good health, so people need to get all the essential nutrients.

本文介绍了食物中的营养成分对生命和健康的重要性。这些营养成分被分为5个基本类型:碳水化合物,脂肪,蛋白质,矿物质和维生素。在每一部分还分别介绍了富含某种营养成分的食物,每种营养成分对机体的作用和它们之间的相互转化。从而说明营养成分对人体健康是必不可少的,平衡膳食对于健康非常重要。

2. 背景点滴

Taboo

Taboo is word from polynesian. It refers to the prohibition of an action or the use of an object based on ritualistic distinctions of them as being sacred or as being dangerous, unclean. Taboos were most highly developed in the Polynesian societies of the South Pacific. Various taboos function during important life events such as birth, marriage and death. Generally, the prohibition that is inherent in a taboo includes the idea that a breach or defiance of the taboo will automatically be followed by some kind of trouble to the offender. Taboos as manifested in various cultures have stimulated an

extensive scholarly literature that seeks to compare, analyze, and explain them. Freud provided perhaps the most ingenious explanation for the apparently irrational nature of taboos, positing that they were generated by ambivalent social attitudes and in effect represent forbidden actions for which there nevertheless exists a strong unconscious inclination. There is no generally accepted explanation of taboos current in any society tend to relate to objects and actions that are significant for the social order and that belong to the general system of social control.

禁忌

禁忌一语源于波利尼西亚语。出于宗教信仰的区别认为是神圣的或认为不祥、不洁而用它表示禁止人们做出某种行为或使用某种东西。在南太平洋的波利尼西亚诸社会群体中禁忌非常多。社会生活的重大事件,像生育、结婚、死亡,各种各样的禁忌无处不在。人们自觉遵守禁忌,因为他们相信破坏或无视禁忌会带来麻烦。人们对禁忌进行了广泛的研究,试图对之进行比较、分析和解释。弗洛伊德对禁忌的荒谬本质给予了巧妙的解释。他说,禁忌是由矛盾的社会态度产生出来的,实际上,它表示对于被禁止的行为不过有一种强烈的潜意识倾向。共识是某个社会中流行禁忌是和对社会秩序有重大意义的物质和行为相关的,是和属于社会控制力的普遍规律的物质和行为相关的。还没有对于出现在任何社会中的禁忌的公认解释,与对社会秩序有重大意义的,属于一般的社会控制系统的事物和行为相关。

Great Depression

Economic slump in North America, Europe, and other industrialized areas of the world that began in 1929 and lasted until about 1939. It was the longest and most severe depression ever experienced by the industrialized western world. The Great Depression may be said to have begun with the New York stock market crash on October 24, 1929—"Black Thursday". By 1933, 11 000 of the United States' 25 000 banks had failed. The failure of so many banks, combined with a general and nationwide loss of confidence in the economy, led to much-reduced levels of spending and demand and hence of production. Countless factories, which had repeatedly curtailed their production, went bankrupt and closed up. Agriculture was hit even harder. All this caused large unemployment. The total number of unemployment in 1933 was 17 million. The whole country was like a sinking ship caught in a violent storm at night. The Great Depression began in the United States but quickly turned into a worldwide economic slump owing to the special and intimate relationships that had been forged between the United States and European economies after World War I.

经济大萧条

经济大萧条是在北美、欧洲和世界其他工业化地区爆发的经济危机。开始于1929年,持续到1939年结束。是西方工业化国家经历的有史以来时间最长、最严重的一次萧条期。这次经济大萧条是以1929年10月24日纽约股市暴跌为开端的。这一天被称为“黑色星期四”。到1933年为止,美国25 000家银行已有11 000家破产。这么多银行倒闭使人们对经济失去信任,产品消费和需求大幅锐减。无数工厂为此破产倒闭,农业也受到严重影响。失业率上升,1933年失业人数达17 000 000。整个国家像被黑夜中的暴风雨吞没的一艘船。这场经济大萧条始于美国,但由于美国与欧洲经济间业已稳固的特殊密切的联系,很快席卷世界。

The 'Superstar' Nutrient

Calcium, the most abundant mineral in the body, has long been recognized as vital for the formation and maintenance of strong bones and teeth. But rather than serving as calcium's final destination, bone are, in a sense, actually starting point.

1. High blood pressure. The calcium affects blood pressure. A low intake of calcium, then, may partly account for the high rates of hypertension among some people. The calcium-rich foods are more effective than a low calcium diet in curbing hypertension.

2. Cancer. Tissues in body are lined with epithelial cells like the ones forming the outer layer of skin. But sometimes these cells divide more rapidly and fail to mature normally. Some research suggests a link between this abnormal cell growth and colon cancer. When people's consumption of low-fat, calcium-rich dairy products reached 1500mg of calcium a day, cell growth in the colon improved towards normal.

3. PMS. Up to 40 percent of women suffer from the disruptive symptoms of premenstrual syndrome (PMS), including mood swings and pain. A chronic deficiency of calcium is largely responsible.

营养成分中的超级明星

钙是人体中最丰富的矿物质,长期以来一直认为在坚硬的骨骼和牙齿的形成和保持方面作用至关重要。但这并非是钙的最终用途。近来的研究表明,骨骼在某种意义上恰恰是钙的作用的刚刚开始。

1. 高血压 钙对血压有影响,钙的摄入量低可能是造成一些人群中高血压发病率升高的部分原因。高钙的食物比低钙的饮食对控制高血压更有效。

2. 癌症 机体组织的内部附有一种像组成皮肤外层那样的上皮细胞。有时这些细胞分裂得太快,不能正常成熟。有研究表明结肠癌与这种不正常的细胞生长有关。当人们消耗的低脂高钙乳品,日含钙量达到 1500 毫克时,结肠中的细胞生长趋于正常。

3. 经前综合征 多达四成妇女深受经前综合征之苦,包括情绪不稳定、疼痛等症状。长期缺钙是造成这种情况的主要原因。

三 重点词汇

本部分对课上阅读课文中出现的四、六级常用常考词汇中重点、难点词汇进行了重点讲解,并给出了与该词有关的用法及相关词组,同时做了部分词汇的同义词辨析,并给出了大量例句。这部分要求学生复用式掌握。

In-Class Reading

1. appropriate [ə'prəʊpriət]

① *adj.* appropriate (for/to sth): suitable; right and proper 适当的;合适的;正当的

e.g. You will be informed of the details at the appropriate time. 在适当的时候将把详情告诉你。

② *v.* take (sth) for one's own use, esp without permission or illegally 拿(某事物)为己所用(尤指未经获准或非法者);擅用;挪用;窃用

e.g. He was accused of appropriating club funds. 他被告挪用俱乐部基金。

☆ **appropriate, suitable**

appropriate 指特别的场合: speech appropriate to the occasion 适合于这种场合的演讲

suitable 指适合于人的年龄、性格、职业、地位等 **a suitable job** 一份合适的工作

2. forbid [fə'bid] *v.*

① *order* (sb) not to do sth 禁止,不准,不许(某人)做某事

e.g. He was forbidden to talk to her. 不准他同她交谈。

② *make* (sth) difficult or impossible; prevent or not allow 妨碍(某事);阻止或不准

e.g. Lack of space forbids further treatment of the topic here. 因篇幅所限,此处不便对本题作进一步阐述。

☆ **God/Heaven forbid (that...)**: expressing a wish that sth may not happen 表示愿某事不要发生

e.g. Heaven forbid that anything awful should have happened to her. 但愿她不会出了大事。

【典型考题】 Their parents _____ them to drink.

A. prohibit B. forbid C. ignore D. block

答案 B。句意:他们的双亲禁止他们酗酒。

forbid 下令禁止某人做某事,一般指非法定的,是普通用语,通常为个人行为,常用作 **forbid sb to do...**; **prohibit** 是正式的或法律上的用语,指制订正式规章,或从法律上采取强制手段禁止,常用作 **prohibit sb from doing**; **C. ignore** 不理,不顾,忽视; **D. block** 阻碍,停止或阻挡一个运动或动作的发生。

3. sacred ['seɪkrɪd] *adj.*

① *connected with or dedicated to God or a god; connected with religion* 神圣的;宗教的

e.g. The koran is the sacred book of the Muslims. 《古兰经》是穆斯林教圣经。

② *regarded with great respect or reverence* 受崇敬的;不可冒犯的

e.g. Her marriage is sacred to her. 她认为自己的婚姻至高无上。

☆ **a sacred cow**: an idea, institution, etc that many think should not be criticized 神圣不可侵犯的思想、机构、制度等

e.g. Let's not make a sacred cow of the monarchy. 咱们别把君主政体奉若神明。

4. protection [prə'tekʃən] *n.* protection (for sb) (against sth)

① *protecting or being protected* 保护;防卫

e.g. Our medical insurance offers protection for the whole family in the event of illness. 我们的医疗保险可为生病的