

Flavor of the Month

保 健 篇

朗读/精解/精教背诵

当月新口味

9.4
17
1291

中国出版集团
东方出版中心

The Flavor of the Month

保 健 篇

精选/精解/精致背诵

当月新口味

中国出版集团
商务印书馆

空中美语诵读精选系列保健篇

当月新口味

出版发行：东方出版中心

地 址：上海市仙霞路345号

电 话：021-62417400

邮政编码：200336

经 销：新华书店上海发行所

印 刷：北京后沙峪印刷厂

开 本：787×1092毫米 1/24

印 张：5

版 次：2004年12月第1版 2004年12月第1次印刷

ISRC CN-X99-04-000830/A·G4

定 价：16.00元

版权所有，侵权必究。

泰德英语系列图书编委会

主 任：柯霖 邹晓东

编 委（按姓氏笔画顺序）：

马 俊、叶剑虹、许一凡、刘丹书、牟小林、
朱秀娟、李淑娟、范 励、杨利红、洪一青

顾问专家（按姓氏笔画顺序）：

史志康教授	上海外国语大学英语学院
张文霞教授	清华大学外语系
陈国华教授	北京外国语大学中国外语教育研究中心
罗伟刚教授	上海电视大学外语系
顾大倩教授	上海师范大学英语学院
黄必康教授	北京大学英语语言文学系
黄勇民教授	复旦大学外国语言文学系
黄国文教授	中山大学外国语学院

序 言

当你按照老师的要求背诵了课本中的“重要篇章”后，发现依然难以用英文表述生活中随处可见的方方面面：你依然看不懂关于禽流感、SARS 的英文报道，在研究生入学英语考试以及各类出国考试中，面对越来越专业的阅读理解和写作题目，你依然无所适从：书店里摆放的各类英文科普读物又令你望而生畏，那么该怎么办呢？本书的诞生，正是为了解决这些问题。

英语是一种语言，要想学到英语的博大精深是非常不易的。但是，若像运用母语一样，有意识地培养英语的语感并积累语料，无疑会为日后的言谈增加很多砝码。熟不知，水滴石穿，潜移默化的力量是最惊人、最牢固的！

本丛书共分为五册，每册的话题分别是：科普、商贸、生活、人物、保健。这些题材均来源于人们的日常生活与工作当中。本丛书由美国知名教授与学者根据多年的教学心得，精心编制而成。相信你看过之后定会有所感触，获益多多。

丛书三大特色：

学地道语料，积累英语语感

本丛书从人们最为关切的主题入手，内容贴近生活，行文标准流畅，风格轻松活泼，既展现给你地道的语料，也告诉你活用的方法。

本丛书重在记忆文中注释部分的词句，体会、练习并运用到日常生活当中；若能全篇背诵该丛书，相信读者的英语水平定会有一个质的飞跃。

每篇文章后附有相关趣味信息，用以调剂学习的张弛度。此外，本丛书还将每课的单词做成卡片附在书后，以供复习和进一步加深印象。

一个月的飞跃

如果读者每天学习一篇文章，那么20篇左右的文章一月内即可学完。每天消化一篇文章，一月后，你会发现，一个质的飞跃已经到来。独特的视觉注释会减轻你的压力与疑虑：不论是行文幽默风趣，是用词巧妙贴切，还是包含某些重要词组和单词的语句，你都会得到详尽的答案。抛开字典，扔掉语法书，背诵是简单而有的放矢的行为，一个月，足够了。

永恒的帮助

相信在使用本丛书的过程中，你会频频发出感叹：原来这样才对健康有益，职场新兵应遵循的守则是什么？……这是本丛书的另一个重要目的。不要把它仅仅当作一本英文辅导书，我们希望它能真正给你带来帮助，既有工作上的，也有生活上的，拥有劳逸结合的生活态度才会拥有好心情！

感谢朋友们的支持，本书如有不足之处，恳请各位指正。我们的目标是：让我们共同缔造一个轻松愉快的学习氛围！

编者

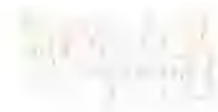
2004.11

CONTENTS

目 录

Necessary Naps	
上班小睡	01
Cold as Ice	
冷不防，小心冻伤！	06
Better Breathing, Super Cycling	
训练呼吸，骑得更顺	11
Karoshi: the Dark Side of Dedication	
拼命工作的黑暗面——过劳死	16
Raising Eyebrows	
打上几针，美丽一生？	21
Fast Fraud	
“诉”食店？	26
Sickly Kids? Get a Pet!	
养宠物保安康	31
Passing on the Salt	
多“盐”无益	34
Shedding Light on Cancer	
癌症新知莫轻忽	37
A Medical Eye-Opener	
激光点睛术	42

The Woes of Summer	
夏日炎炎，小心衰竭	47
Botox: Taking Pains to Relieve Headaches	
肉毒杆菌——偏头痛克星	50
Beating Burnout	
抗压良方	55
Me, Myself, and I	
我“们”之间	60
A Chronic Case of the Baby Blues	
产后忧郁症	65
The Flavor of the Month	
当月新口味	70
The Biological Warfare of Humans and Viruses	
人与病毒的生物大战	75
Reading Biology's Book: Genetic Testing	
生物图谱：基因检测	80
Holiday Eating — Food for Thought	
大饱口福，莫忘健康	85
Rosemary: An Herb to Remember	
迷迭香：永志不渝的神奇花草	89
A Look at Autism	
“闭”是遗传	93



Necessary Naps

上班小睡

Scientific research has confirmed what we all already knew: sleep is the perfect **antidote**¹ for sleep deprivation². In fact, *taking a nap*³ is medically *superior in almost every way to the use of caffeine in fighting fatigue*⁴.¹¹ However, stealing a few minutes of unscheduled shut-eye does have its drawbacks.

Experiments created to replicate a medical resident's *night on call*¹¹¹ found that people actually become more drowsy if they take naps between tasks. The problem is that people who are tired *fall into a deep sleep*¹¹² quickly and waking from that state causes them to feel **inertia**⁴, a feeling of being dazed and confused that can slow or impair responses for *up to*¹ thirty minutes.

科学研究已经证实了一件大家都知道的事。睡觉是治疗睡眠不足的良方。事实上，就医学上而言，小睡在各方面都比服用咖啡因有更好的抗疲劳效果。然而，无规律地抽几分钟时间闭目养神，确实也有不足之处。

在值夜班的住院医生身上反复实验发现，如果他们在值班空档小睡，实际上会觉得更困。问题就在于那些疲惫不堪而很快进入熟睡状态的人，一旦从那种状态中醒来反而会觉得反应迟钝，精神恍惚和头脑不清，因而会减慢或削弱反应力长达30分钟。

- | | | |
|----------------|-----------------|------------------|
| 1. antidote | ['æntɪdaʊt] | n. [医] 解毒剂，对策，方法 |
| 2. deprivation | [ˌdeprɪ'veɪʃən] | n. 剥夺 |
| 3. fatigue | [fə'ti:g] | n. 疲乏，疲劳 |
| 4. inertia | [ɪ'nə:ʃiə] | n. 迟钝 |

1 take a nap: 小睡

11 superior 10: 比...更好; in every way: 在各个方面

111 night on call: 夜班

112 up to: 直到

113 fall into a deep sleep: 酣睡

The time that a nap is most effective is when a person is not tired and is using the nap to *prevent*⁵ future fatigue. Researchers call this *prophylactic*⁶ napping. The reason this kind of napping *works*⁷ is because sleep deprivation is *remedied*⁸ most rapidly during the first hour of sleep. The only problem with implementing this solution at work is the time lost in the process. But if overall *productivity*⁹ is improved, most managers should be willing to welcome the *sundown*¹⁰.

Practice on the Spot

Frank and Veronica are talking by the coffee machine.

F: Did you hear that a manager in *Pasburgh*¹ created a nap room for employees?

V: Yeah. Regardless of what people used to think about sleeping on the job, companies are now supporting the idea because napping increases *morale*⁶ and productivity.

小睡最有效的时间是在还不觉
得疲倦时，用小睡一下来预防疲劳。
研究人员称这个为预防性小睡。这
种小睡有效的原因是，因为睡眠的
不足可以在第一小时的睡眠中最快
得到补偿。但实行小睡这一解决方
案惟一美中不足的是在工作过程中
会损失时间。但如果整个生产力可
以提高，大部分管理者应该还是愿
意接纳这些睡仙的。

活学活用秀英文

弗兰克和维罗妮卡在咖啡机旁聊天。

弗兰克：你听说了匹兹堡有个经
理为员工们设了一间休
息室的事吗？

维罗妮卡：听说了。不管人们以前
对工作中小睡怎么想，
公司现在支持这种想法，
因为小睡可以提升士气
和生产力。

5. remedy ['remidi] v. 补救

6. morale [mə'rei:] n. 士气，民心

7. prevent 在这里是“预防”的意思

8. prophylactic [prə'fɪləktɪk] n. 预防药膏

9. works 在这里是“起作用”

10. sundown 日落

1. Pasburgh 这里泛指美国城市匹兹堡 Pittsburgh: 赫勒，詹姆斯

2. productivity 生产力 product: 产品，生产；-ivity: 表示性质或状态的副词

F: But do you think nap rooms are really necessary?

弗兰克 但你认为真的有必要设休息室吗?

V: Definitely, our society is **chronically**⁷ *sleep deprived*. The average American only gets seven hours of sleep a night. That's over an hour less than suggested!

维罗妮卡 绝对需要。我们的社会正面临长期的睡眠不足。美国人平均一个晚上只睡7个小时,比医生建议的少一个多小时。

F: Then I guess the idea of napping on the job isn't so crazy after all.

弗兰克 那么我觉得上班时小睡的观念一点都不过分。

V: It sure isn't. *Brush Airways*⁸ allows its pilots to do it, some companies in *Silicon Valley*⁹ have set up nap rooms and now even the army has **endorsed**¹⁰ napping.

维罗妮卡 当然不过分。英国航空公司允许他们公司的飞行员这么做,在硅谷的一些公司已经设立休息室,而现在甚至军队里也赞成小睡。

F: I'm just amazed that employers would support the idea of workers sleeping on the job.

弗兰克 我只是很惊讶雇主会支持员工在上班时间小睡的这种观念。

V: Well, I think that any boss is going to be worried about implementing any practice with *look-off*¹¹ potential. But the fact is that naps are necessary.

维罗妮卡 嗯,我想任何一个老板都会担心实行这项措施之后,可能会有员工不认真工作。但事实上小

7. chronically ['krɒnikəli] ad 长期地

8. endorse [in'dɔ:s] v. 认可

9. Silicon Valley 硅谷

10. Brush Airways 英国航空公司

11. look-off 偷懒, 走神

F: And why's that?

V: Because drowsiness is part of our natural body rhythms, not just the result of a *big*¹ lunch.

F: Maybe so, but try telling that to the boss the next time he catches you *nodding off*²!

睡是必要的。

弗兰克：为什么呢？

维罗妮卡：因为困乏是我们身体自然节奏的一部分。而不只是一顿丰盛的午餐所造成的结果。

弗兰克：或许如此，但是，下一次你上班打盹被老板抓到的话，试着这样解释看吧！



1. 注意用什么词修饰 lunch.

2. nodding off: 打盹

人为什么要睡觉？

人的一生中，将近三分之一的时间是用于睡觉的。但是，人为什么要睡觉呢？

最有说服力的观点要数美国波士顿精神健康中心睡眠实验室主任哈特曼教授的研究成果。他认为，睡觉有两个功能：第一是消除体力疲劳，第二是消除精神疲劳。消除体力疲劳在他看来是毋庸置疑的，而消除精神疲劳的功能则是近年来才发现的。哈特曼曾将每晚只睡4小时的短睡眠者与每晚要睡8~9小时的长睡眠者作一比较。他发现短睡眠者和长睡眠者在生理上没有什么差异。他们的身高、体重，甚至智力都是相同的。而他们各自的心理状态却有很大区别。长睡眠者总是忧心忡忡，短睡眠者却极为乐观。哈特曼认为，由于长睡眠者比短睡眠者有过多的忧虑，他们需要恢复精神疲劳的时间比短睡眠者长。

另有一种观点认为，睡眠的主要功能是恢复大脑的疲劳。他们列举了海豚的睡眠事实。有一种海豚的睡眠方式很奇特，在一小时内轮流使一半脑子睡眠，另一半脑子保持清醒状态。据测定，这一半睡觉的脑子是以深睡眠为主要睡眠方式的。由此看来，海豚的睡眠主要是恢复大脑的疲劳，而与体力恢复无关。海豚在睡眠时，身体依然在水里游弋。

有一种观点走得更远。认为人的睡眠根本没有恢复体力的作用，仅仅是人们打发黑夜的本能行为。

 He is a real fruitcake.
他真是个古怪的人。

He wasn't himself today.
他今天有点反常。

Cold as Ice

冷不防，小心冻伤！

When “Makalu” Gao Minghu attempted to reach the summit of **Lhotse** in May 1996, he came back a changed man; he had lost his **lower limbs**¹ feet, and nose to what is the **bane**¹ of careless mountain climbers — **frostbite**².

When **flesh** is exposed to prolonged or severe cold, it causes **blood vessels** to constrict; much needed warm blood is then prevented from flooding the affected area and **ice crystals** start to **accumulate**³. The skin and the tissue beneath it literally freeze.

Areas of the body most **susceptible**² to frostbite are the **extremities**³, particularly the fingers and toes but also the nose and cheeks. Symptoms begin with numbness and yellow-grey skin and increase

1996年5月，当“马卡鲁”高明湖尝试登顶珠穆朗玛峰时，他回来时简直变了一个人：他失去了两只小臂、双脚和鼻子，原因是粗心登山者的致命伤——冻伤。

肉体一旦长时间暴露在严寒中，或接触的温度太低，就会造成血管收缩。这时，急需的温暖血液无法流至受冻的部位，冰晶体便开始形成。该部位的皮肤和皮下组织于是随之冻结。

全身上下最容易被冻伤的部位是四肢，特别是手指和脚趾，还有鼻子和脸颊。冻伤的症状开始是麻痹，肤色黄灰，情况严重时症状加剧，皮

1. bane [beɪn] *n.* 毒药，祸害

2. susceptible [sə'septəbl̩] *a.* 易受影响的

3. extremity [iks'tremɪtɪ] *n.* 四肢

① “马卡鲁”高明湖：1996年5月，当“马卡鲁”高明湖尝试登顶珠穆朗玛峰时，他回来时简直变了一个人：他失去了两只小臂、双脚和鼻子，原因是粗心登山者的致命伤——冻伤。

② frostbite ('frostbaɪt) *n.* 冻伤：1. frostbite 指低温使皮肤或组织冻结而造成的损伤。2. frostbite 指低温使皮肤或组织冻结而造成的损伤。3. frostbite 指低温使皮肤或组织冻结而造成的损伤。

③ susceptible (sə'septəbl̩) *a.* 易受影响的：1. susceptible 指低温使皮肤或组织冻结而造成的损伤。2. susceptible 指低温使皮肤或组织冻结而造成的损伤。3. susceptible 指低温使皮肤或组织冻结而造成的损伤。

④ extremity (iks'tremɪtɪ) *n.* 四肢：1. extremity 指低温使皮肤或组织冻结而造成的损伤。2. extremity 指低温使皮肤或组织冻结而造成的损伤。3. extremity 指低温使皮肤或组织冻结而造成的损伤。

⑤ accumulate (əkə'mjuːleɪt) *v.* 堆积：1. accumulate 指低温使皮肤或组织冻结而造成的损伤。2. accumulate 指低温使皮肤或组织冻结而造成的损伤。3. accumulate 指低温使皮肤或组织冻结而造成的损伤。

in **severity**⁴ to hard, white, obviously frozen skin that has *been like a piece of frozen chicken*.

Treatment can be painful and involves the gentle rewarming of the frostbitten body part. If the frostbite is only **superficial**⁵, new skin will form. But if the frostbite **penetrates**⁶ deeply, as happens with *most an over-enthusiastic mountaineer*, the discolored skin is unlikely to revive. For the most unfortunate, *amputation*⁷ is the price to pay for inadequate preparation or disregarding the conditions that can cause what is mostly a preventable injury.

Practice on the Spot

Sam and Doris are having a chat around the office *photocopier*⁸.

D: Looking forward to your skiing holiday in South Korea?

S: *Yes, but I can't wait to get over there and hit those slopes*⁹.

肤变硬，泛白，明显结冻。看起来就像一块冷冻鸡块。

治疗可能会很辛苦，需要使冻伤的部位逐渐回暖。如果冻伤只是浅表的，新的皮肤会长出来。但如果冻伤很深，就像许多过分热衷于冒险的登山者身上的情况，褪色的皮肤就不可能恢复了。最不幸的人，因为他们事先准备不足或者忽视了那些可能会造成伤害的情况，付出了截肢的代价，而那些伤害大多是可以预防的。

活学活用秀英文

萨姆和桃瑞丝在办公室的复印机旁闲聊。

桃瑞丝：盼着去韩国度假滑雪吧？

萨姆：没错！我真恨不得马上就去那儿，上滑雪道。

4. severity [si'veeriti]

n. 严重

5. superficial [sju:pə'fiʃəl]

a. 表面的，肤浅的

6. penetrate ['penitreit]

v. 刺入，渗透

1. like a piece of frozen chicken

2. most an over-enthusiastic mountaineer

3. amputation ɒmpeju'teɪʃən n. 截肢

4. photocopier ˈfəʊtəʊkəpiə n. 复印机

5. look forward to 盼望，期待

6. hit the slopes 滑雪，上滑雪道。你不能马上滑雪，因为还没有准备好。I can't wait to get over there and hit those slopes.

D: Got good **waterproof**⁷ boots, have you? You don't want to get **chilblains**⁸ like I did the first time I went out on the snow.

S: Don't worry. I experienced it once before, that burning, itching feeling in my toes at the end of a day's **sloshing**⁹ about in the snow.

D: Then you probably also experienced the pain when you hit a warm room and the burning and itching become **magnified**¹⁰ tenfold as your toes swell and turn red.

S: *Tell me about it!*¹¹ Chilblains are only **one stop short**¹² of frostbite, you know, and occur in all the same places: fingers, toes, cheeks, ears, nose.

D: It's the damaged blood vessels that cause that almost **intolerable**¹³ irritation and numbness.

S: And that's something best avoided, which is why I've bought some woolen socks: they **allow air circulation**¹⁴ so sweat won't get trapped inside

桃瑞丝 你有好的防水靴吗？你不想跟我一样，第一次到雪地上去就得了冻疮吧？

萨姆 别担心。我以前有过一次经验，在雪中晃荡了一天以后，我的脚趾又烧又痒。

桃瑞丝 那你大概也有过那样的痛苦。你一走进温暖的房间，那种灼热奇痒的感觉便扩大了十倍，脚趾还红肿了起来。

萨姆 我早知道啦！你知道，冻疮与冻伤只有一步之遥，而且它们发生的部位全都一样：手指、脚趾、脸颊、耳朵、鼻子等。

桃瑞丝 正是受损的血管造成难以忍受的刺激及麻痹。

萨姆 那是最好要避免的，这也是为什么我买了一些羊毛袜的原因：它们透气，所以

7. waterproof ['wɔ:təpru:f]

a. 防水的，不透水的

8. slosh [slɒʃ]

v. 在水（泥）中拖来荡去

9. magnify ['mægnɪfaɪ]

v. 放大，扩大

10. intolerable [ɪn'tɒlərəbl]

a. 无法忍受的，难耐的

11. chilblain ['tʃɪlbleɪn]

n. 冻疮

12. Tell me about it! 在这里是什么意思？

13. 怎么表达“一步之遥”？

14. 注意“透气”的用法。



my socks and chill my feet.

D: That's a good idea,

S: I thought so; I'm ready to graduate to the *ad-
vanced slopes*.¹ now, *and the last thing I want
is cold feet!*²

汗不会闷在袜子里让我的
脚发冷。

桃瑞丝: 好主意。

萨姆: 我想也是。现在我已经准
备晋升到高级滑雪道了,
最不希望发生的事就是
“冻脚”。



冷不防，小心冻伤！

9

1. 用什么词修饰 slope “高级滑雪道”?

2. 根据翻译体会 last 在这里的意思。

如何预防冻伤？

预防冻伤，应坚持体育锻炼，增强抗寒能力，常用冷水洗手、洗脸、洗脚。冬季要注意对身体暴露部位的保暖，还可涂些油脂。站岗值勤应适当活动，促进血液循环。用茄子秸或辣椒秸煮水，洗容易冻伤的部位，或用生姜涂擦局部皮肤。

发生冻伤怎么办？

1. 迅速将冻伤病人移入温暖环境。脱掉或剪掉潮湿冻结的衣服、鞋袜。不要强行脱下，可一同浸入温水中，解冻后取下。忌用火烤、热水烫等加热措施复温。禁用雪搓、冷水浴、捶打等方法。

2. 将冻伤部位浸泡在 38—42℃ 温水中，30 分钟左右擦干保温。

3. 病人心跳呼吸停止，要及时进行心肺复苏术急救。

4. 复温后要注意病人保暖，伤肢抬高，防

止受压，以利静脉血液及淋巴液回流，减轻组织水肿，防止加重组织损伤。

5. 除复合腹部伤者外，清醒病人，可给予热茶、热糖水、热牛奶饮料或姜汤等。在温暖的环境中饮少量热酒，但寒冷环境中不宜饮酒，以免增加身体热量丢失。

6. 颜面冻伤时，应用温水浸毛巾做持续湿敷，用两条毛巾不断更换。

7. 复温时局部疼痛剧烈者，可口服止痛片。



She was hesitating.

她没作声。

It's like a breath of fresh air.

真像一股新鲜空气。