

Beating the Rat Race

生活篇

精选 / 精解 / 精致背诵

活出新意与自我

中国出版集团
东方出版中心

Beating
the Rat
Race

生活篇

精选/精解/精致背诵

活出新意与自我

中国出版集团
东方出版中心

空中美语诵读精选系列生活篇

活出新意与自我

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-X99-04-0006-0/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、叶剑锋、许一凡、刘丹书、
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
顾大伟教授	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，也告诉了你活用的方法。

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！

感谢朋友们的大力支持，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

Lick the Heat	
“冰”冻三尺，非一日之寒	01
Whiz Kids	
暑期打工——高中生当道	06
Don't Sweat It	
焦虑：压力的代言人	11
A Lifeline Beyond the Womb	
“脐带血”下生命新页	16
Wings that Send the Taste Buds Soaring	
香辣鸡翅齿留香	20
Help Yourself to Some Happiness	
快乐宝典	25
Bagels: Still Making the Rounds	
小小面包圈：连战皆捷	30
Beating the Rat Race	
活出新意与自我	35
Getting the Most from On-Line Shopping	
大家e起来上网购物——电子商务	40

A Roof over Your Head	
当个有壳蜗牛	45
Fancy a Cup?	
想喝杯咖啡吗?	50
Blackout Reflects New York's Changing Attitude	
大停电反映纽约人改变生活态度	55
Shaken, Not Stirred	
摇晃, 不要搅拌: 品味酒吧文化	60
The Power of Little Hands: Children's Misuse of Computers	
小手遮天: 小心孩子滥用电脑	64
Making the Gold Last in Your Golden Years	
让银发岁月的财富永续	69
Stuck in the Middle With You: the Squeeze of the Sandwich Generation	
你是不是夹心饼干? 三明治世代的压力	74
Househusbands: When Mommy Brings Home the Bacon	
家庭主夫: 男主内、女主外的时代现象	79
Towering Infernos	
人往高“楼”爬, 谨记逃生法	84
The Sweet Truth about Chocolate	
浓情蜜意, 尽在巧克力	90
It's a Small World	
小“屋”见大“屋”, 袖珍不马虎	95

0011-1111001
0011-1111001
0011-1111001
0011-1111001

Lick the Heat

“冰”冻三尺，非一日之寒

【冰】冻三尺，非一日之寒

1

Cold Comfort

Aah, summer — the season of **relentless**¹ sun and **oppressive heat**.² What better time to **indulge**² yourself in one of the world's most popular desserts: ice cream. But before you race off, screaming for ice cream, you may want to pause to appreciate some people who contributed to the invention of this delectable dessert.

Let us start with Marco Polo. In 1295, he returned to Italy from his exploration of China **bearing**³ silks, **spices**³ — and **flavored**³ ices. By the 16th century, this new dessert had spread across Europe. Along the way, skilled **cooks**⁴ experimented with the **recipes**⁴. You can thank these innovative but nameless **chefs**⁴ for adding cream and butter to the mix

啊，夏天——烈日无情的酷热季节。再没有比这更好的时机，让自己纵情享受世界上最受欢迎的甜点：冰淇淋。但是在你尖叫着奔向冰淇淋之前，你或许想停下来感谢一下那些对这一美味甜点的问世有所贡献的人。

我们先从马可·波罗开始。1295年，他结束在中国的考察，带着丝绸、香料——和有味道冰，返回意大利。到16世纪时，这种新的甜点就已经传遍了欧洲。沿途手艺超群的厨师以新配方加以试验。你可以感谢这些独具匠心却默默无闻的厨

- | | | | |
|---------------|--------------|----|-------------|
| 1. relentless | [ri'lentlis] | a. | 残酷的，无情的 |
| 2. indulge | [in'daldʒ] | v. | 使享受（常与in连用） |
| 3. recipe | ['resipi] | n. | 调制法 |

I. “酷热”是如何表达的？

II. bear: 亲自携带；运输

III. spice 和 flavor 都有“香味”的意思。

IV. cook: 厨师，chef 也表示“厨师”的意思；cooker: 炊具

to produce “Cream ice”. Sound familiar?

And we must not forget a Syrian named Ernest A. Hamwi. While selling his crispy *iron-baked pastries*^I at the *1904 Louisiana Purchase Exposition*,^{II} disaster struck the ice-cream *vendor*^{III} beside him: He ran out of bowls. *In a stroke of genius*,^{IV} Hamwi rolled one of his *waffles*^V into a cone to solve the problem and — *voila*!^{VI} The *ice-cream cone*^{VII} was born.

So the next time you lick a creamy, cold ice cream on a *sweltering*⁴ summer afternoon, please, *savor*^V the flavor. After all, that frozen treat was centuries in the making.

The Cream of the Crop

In the 1920s, Reuben Mattus worked in his mother's ice-cream business, *peddling*⁵ frozen desserts around New York. While driving his *horse-*

师，他们把鲜奶油和黄油混合制成“奶油冰”。听起来很耳熟吧？

我们也绝不能忘记一位名为恩斯特·哈姆威的叙利亚人。1904年，他在路易斯安那州的贸易博览会贩卖酥脆的烤饼。一场大麻烦降临在他身旁的冰淇淋小贩身上：他的碗用完了。哈姆威灵机一动，把他的鸡蛋饼卷成圆锥状来解决问题。然后——瞧！冰淇淋甜筒诞生了。

所以下次当你在一个挥汗如雨的夏日午后，舔着绵软、冰凉的冰淇淋时，请好好享受它的美味。毕竟，这种冰凉的美食可是历经数个世纪的改良制造而来的。

20世纪20年代，鲁本·玛塔帮着母亲从事冰淇淋生意。在纽约四处叫卖冰点。当鲁本·玛塔驾着他的

4. *sweltering* ['sweltəriŋ] a. 闷热的；汗流浹背的

5. *peddle* ['pedl] v. 沿街叫卖

I. *iron-baked pastries*; 烤饼

II. *at the 1904 Louisiana Purchase Exposition* 注意此句的时间与地点的表达。

III. *vendor* ['vendɔ:] n. 卖主（注意发音）

IV. “灵机一动”要如何表达？

V. *waffle* ['wɒfl] n. 鸡蛋饼，华夫饼

VI. *voila* int. <法> 那就是，瞧

VII. *ice-cream cone*; 冰淇淋甜筒，蛋卷冰淇淋

VIII. *savor*; 尽情享受

Beatrice the
Beatrice the
Beatrice the

*drawn wagon.*¹ Mattus *cultivated*¹¹ a vision: He would create a **premium**⁶ ice cream using only the *finest*¹¹ ingredients. From these modest beginnings *sprung*¹¹ Mattus's own company in 1961 — Haagen-Dazs.

Though the origins of the company's name remain a mystery, the reason for its success was clear: Haagen-Dazs ice cream had its competitors *licked*.⁵

In the company's *inaugural*¹⁷ year, *vanilla*,¹⁷ chocolate, and coffee Haagen-Dazs ice cream began appearing in New York *delis*.¹⁸ By the 1970s, Haagen-Dazs's *popularity*¹⁹ had spread, with stores opening in Brooklyn. This success was achieved purely by *word of mouth*.²⁰ Mattus had so much faith in his product that he did not even advertise.

*Haagen-Dazs claims that this attention to quality remains unchanged.*¹ The eggs, cream, milk, sugar, and fruit used in their ice creams are, they

马车时，他为自己描绘了一幅远景：他会打造出一种优质冰淇淋，只用最上等的材料。就从这些小地方开始，属于玛塔自己的公司——哈根达斯在1961年诞生了。

尽管公司名称的起源仍是一个谜，它成功的理由却很清楚：哈根达斯冰淇淋让竞争对手望尘莫及。

公司刚成立的那年，香草、巧克力和咖啡口味的哈根达斯冰淇淋开始出现在纽约的熟食店。到了20世纪70年代，随着在布鲁克林的专卖店的开幕，哈根达斯的知名度打响。这项成功完全是靠口碑：玛塔对自己的产品十分有信心，甚至没做广告。

哈根达斯声称注重质量十年如一日。他们表示,他们的冰淇淋里用的蛋、奶油、牛奶、糖和水果质量都

6. premium ['pri:mjəm] a. 高品质的

7. inaugural [i'no:giərel] *a.* 开始的

1. horse-drawn wagon 马车, horse-drawn 马拉的 (车)

II. cultivate 的原意有“寻求……的了解”的意思，此处被活用为“描绘”。

③注意“最上等的”的表达方法。

V. lick: 克服, 征服

VIII. deli [美口](=delicatessen)熟食品、熟食店

[IX. word of mouth; 口头传播; 此处译为口碑。

IV.spring: 出現或很快形成

Vl. vanilla [və'nillə] *n.* [植]香草, 香子兰

VIII. popularity: 声望, 名气, 知名度

X, 记住这个常用语。

say, of the highest quality. *No artificial ingredients are used.*¹ To *tickle*² the *taste buds*³ even further, these ingredients are carefully chosen from around the world. Their vanilla, for example, comes from Madagascar; their macadamia nuts from Hawaii.

Today, Haagen-Dazs ice cream *boasts*⁴ worldwide distribution and popularity. Their attention to quality has proven to be a recipe for success.



是最高的。他们不使用任何人工添加剂。为进一步刺激味蕾，这些材料全是从世界各地精挑细选的。例如，他们用的香草来自马达加斯加岛；马卡达姆坚果则是出自夏威夷。

现在，哈根达斯因其冰淇淋销往全球各地，受到全世界的欢迎而自豪。他们对品质的注重已被证明是成功的秘诀。

1. 记住这句食品包装上常用的话。

2. tickle: 使发痒；注意它在文中的翻译。

3. taste buds n. 味蕾

4. boast: 以有……而自豪；背诵最后一段，学习其英语措词。

自制冰淇淋

果仁冰淇淋的制作方法

材料:

鲜牛奶、奶油、果仁酱、白砂糖、蛋黄、香精等。

作法:

称取鲜牛奶0.5公斤、奶油0.13公斤、果仁酱0.75公斤、白砂糖0.15公斤、蛋黄0.1公斤、食用香精微量。在称好的果仁酱中加入少量的热牛奶，调制稀糊状备用。将称好的白砂糖放入蛋黄中搅拌均匀，然后加入稀糊状果仁酱牛奶，搅拌均匀；再把经过煮沸的鲜牛奶慢慢倒入糖与蛋黄中，加微量香精，搅拌均匀，倒入容器内入冰箱冷冻，即成。

香蕉豆腐冰淇淋

材料:

豆腐453克，鲜奶400cc，色拉油150cc，香蕉5根，蜂蜜130cc，香草粉3小匙，盐1/4匙。

作法:

1. 将材料放入果汁机中打碎(可分次打)
2. 打好后倒入容器中，放进冷冻库冰至有点硬时，拿出来搅拌一会儿，再放进冷冻库，重复此动作三至四次后等结成冰，即可食用。

➤ Let's just chill out for a while.
 我们轻松一下吧。

He didn't need to cold call people to get business.
 他不需要给陌生人打电话来招徕生意。

Whiz Kids

暑期打工——高中生当道

From High Schoolers to High-Tech Earners

*High salaries, travel allowances, and paid vacations.*¹ These are the *perquisites*¹¹ designed to lure the brightest university graduates away from their *ivory towers*.¹¹ But as the pool of qualified graduates is *drained*,¹² high-tech U.S. businesses are turning to a less *tapped*¹³ labor source: high school students. This summer, lavish *perks*¹ and attractive wages have been offered to skilled workers who are not yet old enough to drive.

Despite a recent *economic downturn*,¹⁷ demand in the U.S. high-tech sector has not *slackened*² for skilled programmers and *creative talent*.¹⁸ As college students set their sights on starting their own companies and earning *sky-high salaries*,¹⁹ human resources departments are targeting high schoolers

高薪、交通补贴、带薪假期。这些额外的补贴都引诱前途光明的大毕业生走出象牙塔。但既然符合资格的毕业生已被用尽，美国高科技公司遂转向较少利用的人力资源——中学生。今年夏天，慷慨的额外补贴及诱人的工资，已经付给了那些甚至还不到开车年龄却技术熟练的工作者。

尽管最近经济不景气，美国高科技部门对技术娴熟的程序设计师及创造性人才的需求仍未减少。当大学生将目标设定在自建公司、赚取极高的薪水时，人力资源部门则将夏季聘用的目标锁定在中学生身

- | | | | |
|-----------------------------|--------------|---------------|------------------------|
| 1. perk | [pə:k] | n. [usu. pl.] | 额外补贴 (与 perquisite 同义) |
| 2. slacken | ['slækən] | vi. | 减弱, 变缓 |
| I. whiz | | | III. “象牙塔”该如何表达? |
| II. perquisite | ['pə:kwizit] | n. | IV. drain: 耗尽 |
| V. tap | | | VI. 记住“经济不景气”的说法。 |
| VII. 创造性人才; creative talent | | | |
| VIII. 注意“极高的薪水”的表达方法。 | | | |

2006年11月
2006年11月
2006年11月
2006年11月

for summer employment. Technology companies understand that teenagers are capable of producing high-caliber¹ work. Furthermore, high school students are prepared to accept lower pay than their college-graduate counterparts³.

Besides being relatively inexpensive and plentiful, high school students are desirable workers because they love what they do: They are often computer "geeks"⁴ with a genuine^{II} passion for new technology. As such, hiring them can be a real bonus for technology companies, which reap the benefits that go hand in hand with^{III} having enthusiastic and self-motivated^{IV} employees as part of the team.

Not All Child's Play

As passionate for their work as some high-tech high-school interns^V may be, not all are as responsible as their older counterparts. Companies who take on teenage workers can find that the asset^{VI} they had hoped for turns out to be a liability^{VI}. In one

上,科技公司了解到,青少年能够做出卓越的工作。而且,中学生也准备接受同那些与他们能力相仿的大学毕业生相比较低的薪水。

除了相对而言比较便宜、为数较多之外,中学生是理想的工作者,因为他们热爱他们所做的工作,他们大多是计算机“狂”,对新科技怀有真正的热情。鉴于这些,对科技公司而言,雇用他们可能真的是一大意外收获。团队里拥有热忱又自觉的员工,科技公司便能从中获益。

虽然某些高科技公司的中学实习生可能对工作充满热情,但并非所有的人都能像比他们年长且与他们能力相仿的对手一样具有责任感。雇用青少年工作者的公司可能会发

3. counterpart ['kauntəpə:t] n. 与另一个相仿的人或物

4. geek [gi:k] n. 对计算机有超乎常人热情的人

I. caliber: 才干,人品

II. genuine 与 authentic, actual, real 是近义词。

III. go hand in hand with: 与……相配合,与……结合在一起

IV. self-motivated: 自觉的。类似的词组还有 self-esteem, self-respect, self-restraint 等等。

V. intern: 实习生

VI. asset (资产) 与 liability (债务, 负债) 互为反义词。

case, a 16-year-old employed at a high-tech company routinely⁵ — and embarrassingly — fell asleep during important business meetings.

Another *disadvantage*¹ to hiring high schoolers for the summer is that they must return to school in the *fall*.¹¹ That means a high employee turnover⁶, which can add to a business's overhead⁷. However, most companies feel that the benefits of having enthusiastic, energetic, and fresh-faced employees around the office far outweigh⁸ the drawbacks.¹

So why would high school students want to spend their summer *plugging away*¹¹¹ behind a desk when they could be *lounging*¹¹² by the pool with their classmates? For many, *real*¹¹³ job experience and a chance to build up the bank balance are *big draws*.¹¹⁴ Traditional summer jobs, such as *tending car washes*¹¹⁵ or selling tickets at the local fair, pay only

现。他们期望中的资产变成了负债。有这样一个实例，一名高科技公司的16岁的员工一如往常——令人尴尬地——在重要的商业会议中睡着了。

在夏季雇用高中生的另一个缺点是，秋季时他们就得回学校。那意味着大幅度的人事变动，那可能会增加一家公司的花费。然而，大多数公司认为，办公室里有充满热情、精力充沛，又是新鲜面孔的员工，所得到的好处远胜于缺点。

暑假时，本来可以跟同学懒洋洋地躺在游泳池边，为什么中学生们却想将他们暑假的时光花在一张书桌后卖力地工作呢？实际的工作经验及增加银行存款的机会，对许多人来说，是很大的诱惑。传统的暑期工，像汽车美容或在当地的市集

- | | | | |
|--------------|--------------|-----|-------------|
| 5. routinely | [ru:'ti:nli] | ad. | 例行地 |
| 6. turnover | ['te:n.əvə] | n. | 翻覆 |
| 7. overhead | ['əuvəhed] | n. | [sing] 经常费用 |
| 8. outweigh | ['aut'wel] | vi. | 胜过 |

I. 知道缺点的几种表达方式？

III. plug away: 努力地干，坚持不懈地干

V. 注意 real 的翻译方法。

VII. tend: 照管，护理；“汽车美容”怎么说？

II. fall: 秋天 (=autumn)

IV. lounge [laundʒ] vi. 闲荡，懒洋洋地躺卧

VI. draw: 吸引

minimum wage. High schoolers working for a high-tech U.S. company, on the other hand, will *rake in*¹ between \$6,000 and \$10,000. Not bad for a *summer break*.²

里卖票，只能得到极微薄的工资。而在另一方面，为美国高科技公司工作的高中生，将赚到6,000到10,000美金。就一个暑假而言，还不错。



- I . rake in v. 迅速取得
II . summer break—summer vacation

学生暑假打工稳准狠

学生打工对其自身的成长及日后步入社会都有非常重要的作用和影响。因此要做到下面的“稳、准、狠”，在盘点时就能收获累累硕果。

选择岗位心态要稳

一般来说，理想而又现实的打工岗位至少应做到薪金适宜、了解社会、学以致用、人身安全。这样打工的学生既能获得一定的经济收入，又可促进学业的发展，还会增加社会阅历。

求职方法要准确

求职的方法有千千万万，但准确、适合你自己的方法却只有那么几种，需要每个打工的同学细心挖掘、选择。

维护合法权益要“心狠”

打工的同学们要提高自己的法律意识，并且敢于站起来运用法律武器并借助社会上各种正义的力量来维护自己的合法权益。

☛ They looked high and low.
他们四处寻找。

They're not all high-class.
他们并非各方面都很优秀。