

中级汉语阅读教材

陈贤纯 编著

这样阅读 | 4

Read This Way

4种阅读方法
19类针对性练习
6000词汇量
120万字阅读量

适合已学完基本语法、
掌握2000常用词的学习者



北京语言大学出版社
BEIJING LANGUAGE AND CULTURE
UNIVERSITY PRESS



中级汉语阅读教材

陈贤纯 编著

这样阅读 | 4 Read This Way



北京语言大学出版社
BEIJING LANGUAGE AND CULTURE
UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

这样阅读. 4/陈贤纯编著. —北京: 北京语言大学出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5619 - 1988 - 0

I. 这… II. 陈… III. 汉语 - 阅读教学 - 对外汉语教学 - 教材 IV. H195.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 185778 号

书 名: 这样阅读 · 4

责任印制: 汪学发

出版发行: 北京语言大学出版社

社 址: 北京市海淀区学院路 15 号 邮政编码: 100083

网 址: www.blcup.com

电 话: 发行部 82303650/3591/3651

编辑部 82303647

读者服务部 82303653/3908

印 刷: 北京新丰印刷厂

经 销: 全国新华书店

版 次: 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张: 17.75

字 数: 313 千字 印数: 1 - 3000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5619 - 1988 - 0/H · 07211

定 价: 48.00 元

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 82303590

目 录

第15单元 运动/1

- 一、细读 生命在于运动/2
- 二、通读 (一) 怎么锻炼/9
(二) 跑出好心情/16
- 三、略读/23
- 四、查阅 中华人民共和国体育法/27
- 五、字词句练习/34
- 六、难句理解/46

第16单元 宽容的故事/53

- 一、细读 宽容是阳光/54
- 二、通读 (一) 上天派来的天使/62
(二) 宽容的心/70
- 三、略读/78
- 四、查阅 学会控制自己的情绪/82
- 五、字词句练习/87
- 六、难句理解/98

第17单元 吸烟的故事/105

- 一、细读 烟/106
- 二、通读 (一) 我为什么吸烟/114
(二) 戒烟/121
- 三、略读/128
- 四、查阅 关于烟草危害的调查与思考/133
- 五、字词句练习/137
- 六、难句理解/148

目 录

第18单元 上学故事/155

- 一、细读 高考/156
 中国文化点滴/159
- 二、通读 (一) 自学考试, 没有围墙的大学/165
 (二) 北京西藏中学/174
- 三、略读/181
- 四、查阅 中华人民共和国义务教育法/186
- 五、字词句练习/196
- 六、难句理解/210

第19单元 第一次工作经验/217

- 一、细读 选择自己的态度/218
- 二、通读 (一) 我的第一份工作/226
 (二) 我的第一台手术/234
- 三、略读/241
- 四、查阅 一位私企老板的真心话/246
- 五、字词句练习/249
- 六、难句理解/264

索引/271



第15单元

运 动

生命在于运动

现代人体力活动的机会越来越少了，出门有汽车，上楼有电梯，很多人成天坐在电脑跟前一动也不动，“饭来张口，衣来伸手”。由于长期缺乏运动，连年轻人都觉得身体不行了。这儿不舒服，那儿也有病，不得不去医院，打针吃药。其实古人早就说过：生命在于运动。你想想，一辆汽车在外边放十年不用，它还能开吗？毫无疑问，机器零件一定全都锈住了。

人的身体跟汽车是一个道理，如果不运动，生命就会提早结束。动物学家说，在野外生活的大象平均寿命为 200 岁，而动物园里的大象只能活 80 多岁，为什么？因为动物园里的大象缺少运动。

森林里有狼也有鹿，为了保护鹿，人们把狼消灭了。没有了狼的威胁，鹿吃饱了以后不再奔跑，因此胖了，病了，死得早了，鹿群逐渐减少，甚至快要灭绝了。人们只好把狼买回来，再放在森林里。因为有了狼，鹿为了生存，必须跑得很快，但是却跑出了健康，跑出了兴旺。运动是鹿群兴旺的根本原因，狼成了鹿的医生。

健康专家曾经进行过一次调查，结果发现经常参加运动的人比不参加运动的人寿命长 5~10 年。世界卫生组织（WHO）发布的数字说，每年由于不运动造成的死亡人数有 200 万。

由于饮食过量，又缺少运动，得肥胖症、糖尿病的人越来越多。据统计，中国城市儿童超重的已占 40%，估计再过 10 年中国将有 2 亿胖子。现在糖尿病患者已高达 2000 多万，如果这样下去，不久就可能达到 4000 万。

可惜人们大多都要等到退休了或者生病了，才想到要锻炼锻炼身体。青年、中年的时候人们大都缺乏运动意识。其实，锻炼身体应该从年轻的时候开始。一位英国哲学家说：“当我们健康时就应当经常锻炼身体，就像生病时要努力恢复健康一样。”他的话说得真对！

除非是躺在医院里动不了的病人，可以说身体不运动的人是没有的。对于脑力劳动者来说，主要是缺少运动。比如学生，他们每天坐在教室里上课，坐



在图书馆看书，坐在宿舍里做作业，晚上坐着看电视、聊天或者上网，一天到晚总是坐着，而长时间坐着不动对身体有害。学生们在日常生活中虽然也有一些身体活动，比如每天走路去上课、去食堂吃饭、看朋友、买东西等，这些也是在运动，但是这样的运动量远远不够，所以他们需要专门的时间来锻炼身体。锻炼身体就是我们所说的运动。经常锻炼身体能够预防疾病，使你身体健康；经常锻炼身体还能够使你快乐，对生活和学习充满信心。

不过我还要告诉你，并非所有的运动对身体都有益。现代人把运动分为两种，一种是无氧运动，另一种是有氧运动。所谓无氧运动就是短时间内进行剧烈的运动，比如快跑、举重、快速游泳等，也包括球类比赛在内。无氧运动通常作为竞技体育进行比赛，目的并不是锻炼身体。短时间内运动量过大，会使心脏及肺等身体器官负担太重，一般的人没有经过专业的训练，如果运动不当，很容易受伤，尤其是平时不怎么运动的人突然进行剧烈运动，会受不了，可能会出问题。

我们提倡的是有氧运动。所谓有氧运动是一种增强人体吸入氧气的耐久运动。在运动过程中，人体需要比平时吸入更多的氧气，而且吸入的氧气大致与消耗的氧气平衡。有氧运动的特点是强度低、持续时间长、有节奏、方便易行、比较自然。有氧运动能增加血液流动量，从而提高氧的输送量，肺的功能也会很快提高，所以有氧运动有利于改善心肺功能。有氧运动进行二三十分钟以后就开始消耗体内的脂肪，所以它也是最佳的减肥方法。如果你想减肥，光靠少吃是不够的，还应该坚持有氧运动。有氧运动的形式很多，比如慢跑、快步行走、骑自行车、游泳、爬山、爬楼梯、做健身操、跳健身舞等。

生词

电梯	n.	diàntī	lift, elevator
饭来张口， 衣来伸手		fàn lái zhāng kǒu, yī lái shēn shǒu	to have only to open one's mouth to be fed and hold out one's arms to be dressed — lead an easy life
零件	n.	língjiàn	spare parts, parts
锈	v. / n.	xiù	to become rusty; rust
提早	v.	tízǎo	to shift to an earlier time

动物学家	n.	dòngwùxuéjiā	zoologist
野外	n.	yěwài	open country, field
大象	n.	dàxiàng	elephant
寿命	n.	shòumìng	life span, life, age
狼	n.	láng	wolf
鹿	n.	lù	deer
消灭	v.	xiāomiè	to eliminate, to eradicate, to wipe out
威胁	v.	wēixié	to threaten
奔跑	v.	bēnpǎo	to run
灭绝	v.	mièjué	to become extinct, to die out
生存	v.	shēngcún	to subsist, to exist, to live, to survive
兴旺	adj.	xīngwàng	prosperous, flourishing, thriving
死亡率	n.	sǐwánglǜ	mortality rate, death rate
发布	v.	fābù	to publish, to issue, to release
糖尿病	n.	tángniàobìng	diabetes
据统计		jù tǒngjì	according to statistics
亿	num.	yì	a hundred million
意识	n.	yìshi	awareness
哲学家	n.	zhéxuéjiā	philosopher
除非	conj.	chúfēi	unless
脑力劳动者		nǎolì láodòngzhě	mental worker
运动量	n.	yùndòngliàng	energy expenditure
预防	v.	yùfáng	to take precautions against, to prevent
疾病	n.	jíbìng	disease
有益	adj.	yǒuyì	good for... , profitable, beneficial
氧	n.	yǎng	oxygen
无氧运动		wúyǎng-yùndòng	anaerobic exercise
有氧运动		yǒuyǎng-yùndòng	aerobics
所谓	adj.	suǒwèi	what is called, so-called
剧烈	adj.	jùliè	violent, acute, severe

举重	n.	jǔzhòng	weightlifting
在内	v.	zàinèi	to be included
竞技	n.	jìngjì	athletics
体育	n.	tǐyù	physical culture, sports
器官	n.	qìguān	organ, apparatus
负担	v. /n.	fùdān	to bear; burden, load
提倡	v.	tíchàng	to advocate, to promote, to encourage, to recommend
增强	v.	zēngqiáng	to strengthen, to heighten
耐久	adj.	nàijiǔ	long lasting, enduring
过程	n.	guòchéng	course, process, procedure
大致	adv.	dàzhì	roughly, in general
消耗	v.	xiāohào	to consume, to use up
平衡	adj.	pínghéng	balanced
强度	n.	qiángdù	intensity, strength
持续	v.	chíxù	to last, to sustain, to continue
节奏	n.	jiézòu	rhythm
流动	v.	liúdòng	(of liquid or gas) to flow, to run
从而	conj.	cóng'ér	thus, thereby, thereupon
输送	v.	shūsòng	to carry, to transport, to convey
功能	n.	gōngnéng	function
脂肪	n.	zhīfáng	fat
健身操	n.	jiànshēncāo	callisthenics, body-building exercise

根据课文判断下列理解是否正确，如果正确就画“√”，如果错误就画“×”。

1. 现在很多人缺少运动。 ☐
2. “饭来张口，衣来伸手”的意思是很多事不用自己做。 ☐
3. 长期缺乏运动就会生病，但是很多人不去医院看病。 ☐
4. 一辆汽车如果十年不用，机器就锈住了。 ☐
5. 动物园里的大象因为缺少运动，所以寿命比野外生活的大象短。 ☐

6. 森林里如果没有狼, 鹿就会更健康、更兴旺。□
7. 经常参加运动的人比不参加运动的人寿命长 5 ~ 10 年。□
8. 中国城市儿童十个里有五个是小胖子。□
9. 大多数青年人和中年人都没有想到要锻炼身体。□
10. 对于脑力劳动者来说, 主要问题是身体不运动。□
11. 学生的生活需要长时间坐着。□
12. 学生平时的活动, 比如去上课、去吃饭等, 运动量不够。□
13. 学生们需要专门的时间来锻炼身体。□
14. 运动对身体健康和心理健康都有好处。□
15. 所有的运动都对身体有好处。□
16. 体育比赛一般是无氧运动。□
17. 作者不建议一般的人参加无氧运动。□
18. 作者提倡大家参加有氧运动。□
19. 慢跑、快步走都是有氧运动。□
20. 有氧运动能够减肥。□

二 指出下列变色字是什么意思。

1. 毫无疑问, 机器零件一定全都锈住了。

- ☐ A. 可以肯定
- ☐ B. 没有人问
- ☐ C. 有人提问

2. 由于饮食过量, 又缺少运动……

- ☐ A. 饮食不合适
- ☐ B. 吃得太多
- ☐ C. 饮食不够

3. 中国城市儿童超重的已占 40%。

- ☐ A. 很重
- ☐ B. 太重
- ☐ C. 超过正常的体重



4. 除非是躺在医院里动不了的病人……

☐ A. 不能动

☐ B. 不动

☐ C. 不想动

5. 由于在短时间内运动量过大……

☐ A. 太大

☐ B. 很大

☐ C. 有点儿大

6. 如果运动不当, 很容易受伤。

☐ A. 时间不对

☐ B. 不适当

☐ C. 不小心

三 指出下列词组或句子是什么意思。

1. 不得不去医院……

☐ A. 只好去医院

☐ B. 不去医院

☐ C. 不想去医院

2. 如果这样下去……

☐ A. 如果往下面走

☐ B. 如果常常下去

☐ C. 如果继续这样

3. 运动量远远不够……

☐ A. 远的地方运动量不够

☐ B. 运动量不够, 相差很多

☐ C. 运动量可能不够

4. 并非所有的运动对身体都有益。

☐ A. 所有的运动对身体都有益。

☐ B. 并且所有的运动对身体都有益。

☐ C. 并不是所有的运动对身体都有益。

5. 会受不了……

☐ A. 会不能承受 (endure)

☐ B. 会不愉快

☐ C. 会不去了

四 重点词语举例。

1. 提早

课文中：如果不运动，生命就会提早结束。

更多的：今天因为要去赶火车，所以他必须提早下班。

路上可能堵车，我们应该提早出发。

他们干得很顺利，提早完成了任务。

2. 除非

课文中：除非是躺在医院里动不了的病人，可以说身体不运动的人是没有的。

更多的：除非我病了，不然星期天的活动我一定参加。

除非老板叫他干，他才会认真干。

要他帮助别人，除非太阳从西边出来。

3. 缺少

课文中：对于脑力劳动者来说，主要是缺少运动。

更多的：由于缺少人手，他们的工作进行得很慢。

这个公司缺少精通电脑的人。

那个时候人们缺少交通工具，所以出门很不方便。

4. 所有

课文中：不过我还要告诉你，并非所有的运动对身体都有益。

更多的：这个学校所有的学生都通过了考试。

下班了，所有的人都离开了公司。

所有的准备工作都做好了，现在可以开始。



5. 有利于

课文中：所以有氧运动有利于改善心肺功能。

更多的：雨水有利于植物的生长。

听听别人的意见有利于改进工作。

足够的睡眠有利于孩子健康成长。

二、通读

(一) 怎么锻炼

字数：1470

阅读时间：6 分钟

如果你想锻炼身体，选择什么运动项目好呢？

这要根据个人的爱好、身体情况以及当时的条件来决定。假如你喜欢，而且有条件，你可以去游泳，但不要游得很快，要慢慢地游。游泳是一种全身运动，对身体很有好处。

如果你居住的地方周围环境很好，你可以去慢跑。不要追求速度，不要跟别人比，跟着自己的感觉走。跑步的速度以没有不舒服的感觉为好，跑步的距离以没有吃力的感觉为宜。参加健身跑步的人，应该注意循序渐进，特别要注意控制运动量。在锻炼初期，跑步后可能出现两腿肌肉疼痛的现象，这是正常反应，坚持锻炼几天后这种现象就会消失。

如果你觉得跑步很累，坚持不下来，那就说明慢跑不适合你。总的来说，有氧运动以后不应该觉得累，如果觉得累，那就是运动量太大了，你不妨改为快走——走路总是很轻松的吧？不过因为走路的运动量比较小，所以要走得快一些，如果走得很慢就达不到锻炼的目的。如果你居住的地方周围的环境不太理想，你也可以找一家健身俱乐部，在跑步机上慢跑或者快走。

如果周围环境不好，附近也没有健身俱乐部，怎么办？只要你想锻炼，任何困难都难不住你，你甚至可以在自己的卧室里锻炼。比如有一种踏板操，在美国等西方国家很流行，是一种很好的有氧健身运动形式，只要一块踏板就行

了。踏板的高度在20厘米左右，先把左脚踏在踏板上，接着右脚也站上去，然后左脚退下踏板，接着右脚也退下踏板。这样反复运动就好像爬楼梯一样，动作非常简单。你可以一边听音乐，一边锻炼，非常轻松，而且有很好的健身效果。踏板操并不需要很大的场地，在你的房间里就可以做。做完以后，你可能会出一些汗，出汗是很好的现象，洗一个澡以后你会发现自己精神很好，也更有自信了。

我们知道，足球比赛和篮球比赛并不是有氧运动，可是有的同学特别喜欢踢足球、打篮球，那怎么办？难道踢足球、打篮球对身体没有好处吗？那也不是，运动本身对身体有益，但是比赛就不一样了。因为参加比赛的人都想赢球，所以就拼命跑、拼命抢球，这样的剧烈运动不但达不到锻炼身体的目的，而且很容易受伤。选择踢足球或者打篮球来锻炼身体不是不可以，关键是不要太玩儿命，要控制运动量，悠着点儿，注意不要受伤。

每天需要多少运动？应该锻炼多长时间？

有氧运动的特点是需要比较长的时间，至少得30分钟，一般在30分钟到60分钟之间。如果你想通过有氧运动减肥，那么最好运动60分钟。因为营养学家们研究发现，运动的前30分钟并没有消耗人体的脂肪，随着运动时间的延长，脂肪供能的量可达总消耗量的85%。假如你慢跑，也许坚持不了60分钟，不过没关系，你可以跑一会儿走一会儿，总之要根据自己的体力。

有的人平时不怎么锻炼身体，偶尔锻炼一次运动量就很大，累得都站不起来。这样做就跟吃饭的时候暴饮暴食一样，饿的时候总是饿着，吃的时候一下子吃得太多，这样对身体有害。运动过量，会导致不良后果。所以运动不要过量，但是应该天天坚持。如果条件不允许，一个星期至少也应该锻炼5次。三天打鱼、两天晒网是不行的，最重要的事情就是持之以恒。

每天什么时候锻炼最好？这要根据每个人的实际情况，看你什么时候有空儿。在中国，很多人喜欢在早晨锻炼，晨练在各地都非常流行。人们普遍认为早晨空气新鲜，是锻炼身体的好时机。可是环保专家们说早晨空气并不好，清晨运动不利于健康，最佳运动时间是上午9~10点，下午3~5点或者晚上。上午锻炼当然不可能，因为大家都要上课上班，那么就在下午或者晚上。不过要注意的是，不要饿着肚子运动，也不要刚吃过饭就运动。另外，如果你觉得身体不太舒服，也不要勉强坚持。

不要幻想在短期内取得理想的结果，只有经常锻炼才会提高健康水平。锻炼身体应该从年轻的时候开始。

生词

项目	n.	xiàngmù	item, event
追求	v.	zhuīqiú	to seek, to aspire, to pursue
吃力	adj.	chīlì	tired, exhausting, strenuous
为宜		wéi yí	suitable, appropriate, fitting
循序渐进		xún xù jiàn jìn	to proceed step by step
初期	n.	chūqī	initial stage, early days
肌肉	n.	jīròu	muscle
反应	n.	fǎnyìng	reaction, response
现象	n.	xiàxiàng	appearance (of things), phenomenon
消失	v.	xiāoshī	to disappear, to vanish
总的来说		zǒng de lái shuō	generally speaking
不妨	adv.	bùfáng	there is no harm in, might as well
不理想		bù lǐxiǎng	not ideal, not good enough
俱乐部	n.	jùlèbù	club
难不住		nán bu zhù	cannot beat (sb.)
踏板	n.	tàbǎn	footplate, footboard, pedal
流行	adj.	liúxíng	popular
踏	v.	tà	to step on
退	v.	tuì	to move back, to withdraw
效果	n.	xiàoguǒ	effect, result
场地	n.	chǎngdì	field, place, space
出汗		chū hàn	to sweat, to perspire
抢球		qiǎng qiú	to scramble for the ball
玩儿命	v.	wánrmìng	to risk one's life
悠着点儿		yōuzhe diǎnr	to take it easy
供能		gōng néng	to supply energy
消耗量	n.	xiāohàoliàng	amount of consumption

暴饮暴食		bàoyǐn bàoshí	to eat and drink too much, to be crapulent
过量		guò liàng	excessive
导致	v.	dǎozhì	to lead to, to bring about, to cause
不良	adj.	bùliáng	bad, harmful
后果	n.	hòuguǒ	consequence, aftermath
允许	v.	yǔnxǔ	to permit, to allow
三天打鱼, 两天晒网		sān tiān dǎ yú, liǎng tiān shài wǎng	to go fishing for three days and dry the net for two days — work in fits and starts
持之以恒		chí zhī yǐ héng	to persevere; in a persistent way
环保	n.	huánbǎo	environmental protection
清晨	n.	qīngchén	early morning
最佳		zuì jiā	best
幻想	v.	huànxǐǎng	to fantasy, to dream
短期	n.	duǎnqī	short term

根据课文判断下列理解是否正确，如果正确就画“√”，如果错误就画“×”。

- 应该根据个人的情况来决定怎么锻炼身体。 ☐
- 游泳是很好的锻炼项目。 ☐
- 跑步的速度应该快一点儿，不应该比别人慢。 ☐
- 跑步以后如果两腿肌肉疼痛，就不要再跑了。 ☐
- 运动以后会觉得很累，这是正常现象。 ☐
- 如果慢跑不适合你，那么慢慢地走也能达到锻炼的目的。 ☐
- 如果周围环境不好，附近也没有健身俱乐部，那就没有办法锻炼身体了。 ☐
- 踏板操在西方国家很流行。 ☐
- 做踏板操的时候可以听音乐。 ☐
- 锻炼出了一些汗，洗过澡以后会发现自己的精神很好。 ☐
- 足球比赛、篮球比赛并不是有氧运动。 ☐
- 如果通过踢足球或者打篮球来运动，注意不要太玩儿命，悠着点儿。 ☐
- 有氧运动至少要 30 分钟时间。 ☐

