

Chinese Reading about Popular Science

王碧霞 王瑞烽 编著



对外汉语选修课教材

A Chinese Textbook Used in the Elective Course for Foreigners

科普汉语阅读

CHINESE READING ABOUT POPULAR SCIENCE

下册 Volume II

王碧霞 王瑞烽 编著



北京语言大学出版社

BEIJING LANGUAGE AND CULTURE
UNIVERSITY PRESS

(京)新登字 157 号

图书在版编目 (CIP) 数据

科普汉语阅读. 下册 / 王碧霞, 王瑞烽编著. - 北京:
北京语言大学出版社, 2007 重印
对外汉语选修课教材
ISBN 978-7-5619-1716-9

I. 科… II. ①王…②王… III. 科学技术-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 (2006) 第 085039 号

书 名: 科普汉语阅读. 下册
责任编辑: 周婉梅
装帧设计: 03 工舍书装工作组
责任印制: 陈 辉

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: 北京外文印刷厂
经 销: 全国新华书店

版 次: 2006 年 9 月第 1 版 2007 年 7 月第 2 次印刷
开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 14.25
字 数: 236 千字 印数: 3001—8000 册
书 号: ISBN 978-7-5619-1716-9 / H·06165
定 价: 35.00 元 (另配 CD)

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: 82303590

《科普汉语阅读》是对外汉语选修课教材。内容包括环境保护、动植物趣闻、医学常识、中医针灸、养生保健、科学用脑、生物基因、电脑网络、航天科技等多方面科普内容。本书适合已学完汉语基础语法,并掌握 1000 个左右汉语词语的外国留学生及其他同等程度的学习者使用。

课文内容和练习设计

全书分上、下册,共 28 课,每课课文由以下几部分组成:

1. 阅读提示 使学生在第一时间就大致了解所要阅读的内容,培养预测能力,提高阅读兴趣。

2. 通读课文 通读课文是每课的教学重点,要求学生在规定时间读完。

3. 词语扩展 选择每课的重点词语扩展成短语或句子,目的是为了扫除阅读障碍,使学生尽快地掌握每课的重点词语。

4. 练习 每课课文后均设计了大量练习,练习形式与练习目的如下:

(1) 根据课文判断正误——检查学生对课文内容的理解。

(2) 根据课文选择正确答案——提高学生对语段的归纳能力。

(3) 选择对画线词语的正确解释——辨别词语在不同语境里的意思。

(4) 选词填空——辨别近义词和意义相近的词语。

(5) 根据上下文的意思选择合适的词语填空——这个练习是模仿 HSK 试题形式,训练学生在语篇环境里,通过上下文熟练运用词语的能

力。

(6) 讨论题——要求学生回答问题并对文章的内容展开讨论。

5. 快速阅读 每课通读课文后都有一篇快速阅读课文,使相关的内容在不同语境里出现,使重点词语得到多次重现,以便加深学生的理解程度。

6. 小常识 通过介绍一些生活保健知识或科技知识等,提高学生的学习兴趣,扩展学生对相关话题的知识面。

使用建议

一、教学安排

每两学时学完一课,上、下册可供使用一至两个学期。教师在课堂上主要教授每课的词语、词语扩展、通读课文及快速阅读,科技小常识部分可作为课外阅读留给学生课后完成。

教学环节的安排如下:

1. 词语处理 科技词汇有一定难度,所以首先要扫除词语障碍,为保证阅读能顺利进行,要求学生课前预习好生词。上课时,教师可以先领读词语,对于学生理解有困难的词语进行讲解,课堂上适当进行组词、讲解词语、扩展词语、造句等练习。

2. “词语扩展”处理 这部分内容设计的目的也是为了通过练习,加强学生的理解,扫清阅读障碍。可以让学生集体朗读或个别朗读,或者教师领读,各种方法交替进行。

3. 对课文的处理 通读课文的阅读时间掌握在 80 字/分钟—100 字/分钟。第一节课处理生词,阅读课文。第二节课做练习,讨论。处理完词语和词语扩展后,用 10—15 分钟时间让学生自己阅读,阅读前可以适当传授一些阅读技巧,比如通过题目预测课文内容,应边读边做练习等。

4. 练习的处理 做练习时,教师可在黑板上写上各题的题号,分别叫学生在黑板上写,这样便于活跃课堂气氛,使每个学生都有参与的机会。练习做完后,对学生不明白的问题进行统一解答。

5. 快速阅读 快速阅读课文一般都与通读课文有关,时间上可控制在 100—120 字/分钟左右。要求读懂大概意思,并完成课文后的练习。

6. 开展课堂讨论 科普阅读专业词汇多,有一定难度,开展课堂讨论,既可以使学生有机会把阅读的内容复述一遍,通过讨论,加深印象,同时也可以活跃课堂气氛。讨论时,可把学生分成几个小组,每组4—6人,教师可在旁加以指导。

二、教学时间安排

每课约需两课时完成,教师可参考如下时间安排课堂教学。

1. 词语讲解: 10 分钟。
2. 重点词语扩展: 10 分钟。
3. 通读课文: 按课文规定时间安排,视课文难易度而定。15—20 分钟。
4. 根据课文内容提问: 10 分钟左右。
5. 课堂完成练习: 25 分钟左右。
6. 快速阅读: 10 分钟。
7. 课堂讨论: 15 分钟。

本书所收集的文章主要选自国内的报纸杂志、科普类书籍及部分网站,在此,我们向原作者表示感谢。为控制难度,所选课文均经过改写。

本书上下册后附有习题答案及题解,各册后还附有各册练习中涉及的同义词索引及生词总表,供学习者查阅。

本书“通读”部分的生词和课文配有录音 CD,读者可根据需要购买。

王碧霞

2006 年 4 月于北京语言大学

◆ 第 15 课		
通 读	亚健康对人体的危害	/1
快速阅读	怎样使我们变得更健康	/8
健康小常识	每天 6 个“一”，提高免疫力	/10
◆ 第 16 课		
通 读	未来的电脑什么样	/13
快速阅读	(一) 聪明的机器人	/20
	(二) 网迷为什么整天上网	/22
科技小常识	世界上第一台电子计算机	/24
◆ 第 17 课		
通 读	网上购物	/26
快速阅读	亲身体验网上购物	/33
科普常识	电子邮件符号@ 是怎么来的	/35
◆ 第 18 课		
通 读	中国网络的发展	/37
快速阅读	(一) 网恋的故事	/44
	(二) 未来的信息家庭	/47
◆ 第 19 课		
通 读	颜色对人情绪的影响	/50
快速阅读	颜色的作用	/56
科学趣闻	颜色能影响学生的智商吗	/58
◆ 第 20 课		
通 读	爱因斯坦的大脑	/61
快速阅读	怎样提高记忆力	/69
科学新知	你用左脑还是右脑	/71

◆ 第 21 课		
通 读	人造“沙漠绿洲”	/75
快速阅读	气候异常的根源	/82
环保话题	从我做起——不使用一次性筷子	/84
◆ 第 22 课		
通 读	保护湿地，改善环境	/88
快速阅读	保护环境	/95
生活小常识	听说过吗？人体就是污染源	/97
◆ 第 23 课		
通 读	遥远的北极	/99
快速阅读	北极的爱斯基摩人	/107
自然趣闻	北极与南极的对比	/110
◆ 第 24 课		
通 读	中医和中药	/113
快速阅读	中医看病的方法	/121
健康小常识	经常按摩三个健身穴位	/123
◆ 第 25 课		
通 读	基因在人类生活中的应用	/126
快速阅读	利用基因工程培育农作物新品种	/134
医学报告	音乐治疗在中国	/136
◆ 第 26 课		
通 读	宇航员在航天飞机上的生活	/139
快速阅读	绿化火星	/147
知 识 窗	世界上第一个宇航员	/150

◆ 第 27 课		
通 读	发给外太空的“电子邮件”	/152
快速阅读	太空酒店	/160
知 识 窗	小行星撞地球怎么办	/162
◆ 第 28 课		
通 读	申请当一个月球居民	/164
快速阅读	月亮趣闻	/172
知 识 窗	登月第一人	/174
◆ 附 录		
	题解与答案	/180
	下册练习中涉及的近义词索引	/198
	下册词语总表	/202

附:上册课文目录

◆ 第 1 课		(二)人脑和电脑,谁更聪明
通 读	长寿老人的故事	
快速阅读	人类寿命无极限	
生活小常识	起床后,先喝水再吃早餐	生活小常识 大脑累了跑跑步
◆ 第 2 课		◆ 第 4 课
通 读	午睡的好处	通 读 怎么克服疲劳
快速阅读	失眠了怎么办	快速阅读 “星期一”现象
生活小常识	吃早餐有助于记忆	生活小常识 怎样吃才不会发胖
◆ 第 3 课		◆ 第 5 课
通 读	学会科学用脑	通 读 笑在医学上的应用
快速阅读	(一)人类的“第二大脑”	快速阅读 压力和健康
		生活小常识 喝酒时千万别抽烟

◆第6课

通 读 动物的报复心理
快速阅读 猴子的故事
科学研究 动物的记忆力

◆第7课

通 读 海豚的故事
快速阅读 大象的假牙
科学小常识 人体器官也有生物钟

◆第8课

通 读 大熊猫的奇特生活
快速阅读 美洲虎的转变
自然之谜 大海里的歌声

◆第9课

通 读 候鸟的迁徙
快速阅读 (一)动物的冬眠
(二)金丝雀救了主人一家
动物趣话 赶不走的浣熊

◆第10课

通 读 神奇的洗衣树
快速阅读 世界各国的植树节
生活小常识 让人变得聪明的食物

◆第11课

通 读 高科技蔬菜——蔬菜纸
快速阅读 蔬菜的颜色和营养
生活小常识 每天吃一个苹果

◆第12课

通 读 茶和中国人的生活
快速阅读 (一)神农氏尝百草
(二)乌龙茶的传说
生活小常识 喝茶的学问

◆第13课

通 读 关于水的讨论
快速阅读 生命之水
生活小常识 人体里65%是水

◆第14课

通 读 维生素的故事
快速阅读 维生素家族发展史
生活小常识 维生素类药不宜饭前服



第十五课 通读

亚健康对人体的危害

字数: 890 字

阅读时间: 11 分钟



亚健康是人的一种生理状态,指人的肌体经过医生检查后虽然没有查出有什么疾病,但病人却表现出极度疲劳,身体活力和对其他事物的反应能力都很差,对环境的适应力也不如从前,大为减退,这种种不健康的症状,被称为“亚健康”。亚健康介于健康与疾病之间,是一种生理功能低下的状态。在中国,亚健康这一提法是1996年5月才提出的。

亚健康并不属于现有的已经明确了病因和定义的疾病,但它会诱发这些疾病。因为在亚健康状态,人的免疫功能将大大降低。亚健康也往往是一系列疾病爆发的前兆。因此,“亚健康”状态对人体的健康存在重大的危害性。中医学认为,当人处于亚健康状态时,说明一

阅读提示



什么是亚健康?亚健康是一种疾病吗?亚健康对人体有什么危害?在大城市,处于“亚健康”状态的人约有多少?我们怎么避免自己患上亚健康?

个人的健康平衡状态已经被破坏，只是量变还没有达到质变的程度而已。

随着生活节奏的加快和社会压力的增大，在很多大城市，除了确诊的病人以外，我们眼中的健康人，其实有一半左右处于“亚健康”状态。统计资料表明，在中国，有半数以上的人处于这种状态，有关单位提供的统计资料显示，约有 15% 的人是健康的，15% 的人不健康，70% 的人呈亚健康状态。

那么，究竟是什么原因造成亚健康的呢？“亚健康”状态主要是由以下这些因素造成的。

一、饮食不合理。当肌体摄入的热量过多或者营养贫乏时，都会影响肌体的健康。此外，过量吸烟、酗酒、睡眠不足、缺少运动、情绪低落等都会导致发生亚健康状态。

二、休息不足，特别是睡眠不足。生活无规律、作息不正常已经成为发生亚健康的主要原因。有的人为了看影视节目、上网、玩游戏、跳舞等娱乐活动，或者为了考试开夜车等，经常随便打乱生活规律。这些都是引起亚健康的原因。

三、随着科技的发展，生活节奏越来越快，竞争力也越来越激烈，很多年轻人存在学习和就业的压力，情绪长期处于紧张状态，感到压力特别大，这也是产生亚健康的原因之一。

医学专家经过多年研究后，提醒大家：亚健康的人，既有进一步患上各种疾病的危险，又有成为健康人的希望。因此，我们应该改变不合理的生活习惯，每个人的健康其实就握在自己手里。

词语

- | | | |
|-------|------------------------|--------------------------|
| 1. 肌体 | jī tǐ (名) | to be situated between |
| | human body | |
| 2. 减退 | jiǎn tuì (动) | 5. 属于 |
| | to drop; to go down | shǔ yú (动) |
| 3. 呈现 | chéng xiàn (动) | to belong to |
| | to present; to appear; | 6. 诱发 |
| | to emerge | yòu fā (动) |
| 4. 介于 | jiè yú (动) | to bring out (a disease) |
| | | 7. 一系列 |
| | | yí xì liè (形) |
| | | a series of |
| | | 8. 免疫 |
| | | miǎn yì (动) |



- | | | | |
|--------|--------------------------------------|---------|--|
| | immunize (against a disease) | | poor; impoverished |
| 9. 爆发 | bàofā (动) | 18. 过量 | guòliàng (形) |
| | to erupt; to burst out; to break out | 19. 酗酒 | xùjiǔ (动) |
| 10. 前兆 | qiánzhào (名) | | to indulge in excessive drinking |
| | omen; forewarning; premonition | 20. 低落 | dīluò (形) |
| 11. 平衡 | pínghéng (形) | | low; downcast |
| | balanced | 21. 导致 | dǎozhì (动) |
| 12. 量变 | liàngbiàn (名) | | to lead to; to bring about; to result in |
| | quantitative change | 22. 节奏 | jiézòu (名) |
| 13. 质变 | zhìbiàn (名) | | tempo |
| | qualitative change | 23. 竞争力 | jìngzhēnglì (名) |
| 14. 统计 | tǒngjì (动) | | competitive power; competitiveness |
| | to count; to add up | 24. 激烈 | jīliè (形) |
| 15. 摄入 | shèrù (动) | | intense; sharp; fierce |
| | to absorb; to assimilate; to take in | 25. 提醒 | tíxǐng (动) |
| 16. 合理 | hélǐ (形) | | to remind; to warn |
| | rational; reasonable | | |
| 17. 贫乏 | pínfá (形) | | |



词语扩展

生理状态 / 健康状态 / 生活状态 / 身体状态

反应能力 / 学习能力 / 工作能力 / 办事能力 / 适应能力

不健康的症状 / 有病的症状 / 感冒的症状 / 发烧的症状

介于健康与疾病之间 / 介于现代与传统之间 / 介于爱情与友谊之

间

免疫功能大大降低 / 抵抗力大大降低 / 工作能力大大降低 / 健康水平大大降低 / 汉语水平大大降低

统计资料显示 / 统计结果说明 / 研究结果证明
 重大的危害 / 重大的灾难 / 重大的交通问题
 呈亚健康状态 / 呈昏迷状态

练习



一、根据课文判断正误

1. 亚健康其实是人的一种生理状态。 ()
2. 亚健康的人去看医生, 医生总是说不出他得的病的名字。 ()
3. 因为免疫功能很低, 亚健康的人很容易得感冒。 ()
4. 世界上 1996 年 5 月开始出现“亚健康”这一提法。 ()
5. 在很多大城市, 我们所看到的健康人其实有 1/2 左右处于亚健康状态。 ()
6. 统计资料显示, 在中国, 真正健康的人只占总人口的 15%。 ()
7. 营养不合理, 生活没规律, 压力太大都是造成亚健康的原因。 ()
8. 现代社会, 生活节奏很快, 竞争很激烈, 生病的人也越来越多。 ()
9. 现代人为了参加娱乐活动, 或者为了应付考试, 常随便改变自己的生物钟。 ()
10. 改变生活习惯, 再适当吃一些药, 就能治好亚健康。 ()

二、根据课文选择正确答案

1. 处于亚健康的人去医院检查:

A 医生总是说他很健康	B 对检查的结果很不满意
C 连医生也不知道病的名字	D 看上去非常疲劳, 身体很差
2. 对于亚健康这一病症:

A 中国的医学界不太重视	B 中国人亚健康的很少
C 1996 年 5 月后才有人提出	D 刚出现就有人开始研究

3. “亚健康是一系列疾病爆发的前兆”，这句话的意思是：

A 使人失去免疫功能	B 是人将会得病的信号
C 已经患上了很多疾病	D 说明人已经病得很重
4. 根据统计资料，中国亚健康的人：

A 约有 7/10	B 约有 50%
C 大概 30%	D 只有不到一半
5. 下列哪一项不是亚健康的症状？

A 没有食欲	B 人感到极度疲劳
C 身体活力差	D 对环境的适应力减退
6. 在医学上，亚健康：

A 尚未找到治疗方法	B 不属于任何一种疾病
C 医生认为很难治好	D 对病人的影响很大
7. 中医学认为，人处于亚健康状态时，说明：

A 已经病得很重了	B 健康平衡状态被破坏
C 身体发生了质的变化	D 不能再继续工作了
8. 亚健康与其他疾病的关系是：

A 其他疾病会引起亚健康	B 会加重其他病的病情
C 采用相同的治疗手段	D 会使人患上其他疾病
9. 从造成亚健康的原因可发现，治疗亚健康：

A 需要保证充足的热量和营养	B 改变不健康的兴趣和爱好
C 要改变不健康的生活习惯	D 多参加各种体育锻炼
10. 医学专家说，“每个人的健康其实就握在自己手里”，这句话的意思是：

A 手里有健康的办法	B 自己知道怎么治亚健康
C 没有别人能帮得了你	D 正确的生活习惯就能治好

三、选择对画线词语的正确解释

1. 亚健康的人的肌体经过医生检查后没有查出有什么疾病。

A 肌肉	B 大脑	C 身体	D 器官
------	------	------	------
2. 那些亚健康的病人表现出极度的疲劳。

A 一定的	B 积极的	C 很厉害的	D 程度非常高的
-------	-------	--------	----------

3. 对环境的适应力也不如从前, 大为减退。
A 退步了 B 退回去了 C 降低了 D 减少了
4. 亚健康介于健康与疾病之间。
A 介绍 B 处于 C 分别在 D 作用于
5. 亚健康并不属于现有的已经明确了病因和定义的疾病。
A 已找到病因的 B 找到治疗办法的
C 人类研究过的 D 目前还不能治好的
6. “亚健康”状态对人体的健康存在重大的危害性。
A 很大的 B 重要的 C 严重的 D 危险的
7. 当人处于亚健康状态时, 说明一个人的健康平衡状态已经被破坏。
A 健康 B 身体 C 适应能力 D 免疫力
8. 在很多大城市, 除了确诊的病人以外……
A 的确看过病 B 已经治好的 C 确实病了 D 医生确定的病
9. 统计资料显示, 在中国, 约有 70% 的人呈亚健康状态。
A 发现 B 表现出 C 发出 D 看出
10. 生活无规律、作息不正常已经成为发生亚健康的主要原因。
A 工作 B 休息 C 生活 D 工作和休息

四、选词填空

1. 医学研究证明, 情绪长期_____会使人的免疫力_____。(低下 低落)
2. 长时间在水下作业很_____, 时间长了会_____人的心肺功能。(危险 危害)
3. 经过再三讨论, 大家_____了去西安旅游的时间。(明确 确定)
4. 再有半个月_____, 我的硕士论文就得交稿了。(左右 大约)
5. 很多同学_____, 自己的汉语水平还很低, 还需要努力。(显示 表示)
6. 这起车祸_____是什么原因造成的?(究竟 竟然)
7. 他的报告在同学们中间产生了很大反响, _____了大家的重视。(造成 引起)

8. 交通不便, 资源_____, 这是当地人生活_____的主要原因。 (贫乏 贫穷)
9. 战争会_____人们平静幸福的生活, 所以我们反对战争。 (打乱 破坏)
10. 医生们担负着救死扶伤的_____任务, 责任_____。 (重大 重要)

五、根据上下文的意思选择合适的词语填空

你有这三个不健康的习惯吗

第一个不健康的习惯是饭后马上吃水果。1 生活水平的逐渐提高, 许多人认为饭后吃点水果是不错的选择。无论是在餐厅、饭店, 还是在家里就餐, 很多人都喜欢饭后吃点水果, 其实这是一种错误的生活习惯, 因为饭后马上吃水果会 2 人的消化功能。食物进入人们的胃以后, 3 经过一到两小时的消化过程, 才能缓慢排出。如果人们在饭后立即吃进水果, 就会被先吃进去的食物阻滞在胃内, 致使水果不能 4 地在胃内消化, 在胃内时间过长, 就会引起腹胀、腹泻等 5。因此, 正确的做法是在饭后 1—2 小时再吃水果。

第二个是刚吃完饭就饮茶。饭后 6 喝茶会冲淡胃液, 影响胃的消化功能, 从而增加了胃的 7。因此, 饭后一小时内最好不要喝茶, 一小时以后, 等胃里的食物消化得差不多时再喝茶对健康才有利。

第三个是饭后就散步。有人说“饭后百步走, 活到九十九”, 其实这种说法是不 8 的。饭后, 人的胃里充满了食物, 即使是非常轻微的运动也会使胃受到震动, 从而 9 了胃肠的负担, 影响消化功能。医生建议, 饭后要休息 30 分钟, 等胃里的食物适当消化后, 再活动比较 10, 这样不会影响身体健康。

- | | | | |
|---------|------|------|------|
| 1. A 随着 | B 跟着 | C 伴随 | D 随后 |
| 2. A 阻碍 | B 破坏 | C 影响 | D 打乱 |
| 3. A 一定 | B 必须 | C 必定 | D 必须 |
| 4. A 经常 | B 正常 | C 正确 | D 正经 |
| 5. A 状况 | B 状态 | C 病症 | D 症状 |
| 6. A 然后 | B 接着 | C 立即 | D 赶快 |
| 7. A 负担 | B 责任 | C 工作 | D 重担 |