

青春读书架系列丛书

新 标 准

New Curriculum

健康 氧吧

Health Forum

英汉双语时文阅读

Current English Chinese Reader For Students

◆ 主编：王惠

双色版

Z01352215

中央民族大学出版社

新 标 准 *New Curriculum*

附赠 (CD) 目录附录件图

：京北一 英汉双语时文阅读

Current English Chinese Reader For Students

ISBN 7-81026-929-2

好, 英 - 密对照读 - 部英, 册 ... 王, 册 ... 英, 册

健 康 氧 吧

Health Forum



中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

英汉双语时文阅读. 健康氧吧/王惠主编. —北京:
中央民族大学出版社, 2005. 2
(青春读书架丛书)
ISBN 7-81056-929-5

I. 英… II. 王… III. 英语-对照读物-英、汉
IV. H319.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 142169 号

书 名	英汉双语时文阅读·健康氧吧
主 编	王 惠
出 版	中央民族大学出版社
发 行	新华书店
印 刷	北京威远印刷厂
开 本	880 × 1230(毫米) 1/32
印 张	80.5
字 数	890 千字
版 次	2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-81056-929-5/H·95
定 价	98.00 元(全 10 册) 本册:9.80 元



前言

《新标准英汉双语时文阅读》系列丛书根据最新的教育部颁布的《普通高中英语课程标准》设计。增加阅读量已经成为新课程标准的硬性指标，市面上针对高考英语的阅读类图书文章内容陈旧，不但不能引起学生读的兴趣，反而损害了学生正常的阅读动机。

《新标准英汉双语时文阅读》系列丛书的文章来源完全取材于网络上迅捷的纯正英文媒体，语言鲜活，信息量大，可读性强，权威性高，迎合了近年来高考英语科命题的重要的取材渠道（近年来每年高考英语科全国卷的5篇短文中有2篇来自网络媒体）。

世界英语教育界权威，著名语言学家 Stephen Krashen 教授经过多年的实验研究提出了建立在“可理解输入”（comprehensible input）基础上的 recreational reading（休闲性阅读）的重要性，他认为：“自由性的自愿阅读是可理解输入的一种强有力的方式，它是在低焦虑心态下进行的，那些在学校里参加自由性阅读实验项目的学生在阅读、词汇、语法和写作等方面得到了更大的收获。”（Free voluntary reading is an extremely powerful form of comprehensible input, and it is delivered in a low-anxiety environment. Those who participate in free reading programs in school make supe-



rior gains in reading, vocabulary, grammar, and writing.——Krashen, 1993, 2002) 因此, 完全有理由说, 本书是全面提高中学生英语水平的高效途径。

教育部颁布的《普通高中英语课程标准》对高中各年级规定了“除教材外, 课外阅读量应累计达到 19/25/33 万词以上”的硬性指标, 对高中毕业时应该达到的英文阅读能力要求如下:

1. 能阅读一般的英文报刊杂志, 获取主要信息;
2. 阅读一般英文原著, 抓住主要情节, 了解主要人物;
3. 能读懂各种商品的说明书等非专业技术性的资料;
4. 能根据情景及上下文猜测不熟悉的语言现象;
5. 能使用多种参考资料和工具书解决较复杂的语言疑难;
6. 有广泛的阅读兴趣及良好的阅读习惯;
7. 能有效地利用网络等媒体获取和处理信息。

《新标准英汉双语时文阅读》系列丛书根据阅读学和阅读心理学理论精心设计, 按照教育部颁布的《普通高中英语课程标准》要求的话题, 结合中学生的心理需求, 选取最容易引发学生阅读欲望, 最适合学生阅读的题材的原版资料, 并由多年从事英语文翻译的优秀作者提供流畅的中文译文, 双语对照, 在这种克拉申教授所称的 free voluntary reading 中不但可以悄然实现读者英语阅读能力的提高, 实现读者的英语文和汉语文词汇能力、语法能力、写作能力和翻译能力的同步增长, 而且也实现了教育部颁布的《普通高中英语课程标准》提出的



高中英语课程的任务：使学生在义务教育阶段英语学习的基础上，进一步明确英语学习的目的，发展自主学习和合作学习的能力；在进一步发展综合语言运用能力的同时，着重提高用英语获取信息、处理信息、分析问题和解决问题的能力，特别注重提高学生用英语进行思维和表达的能力。高中英语课程还应根据学生的个性特征和发展需求，为他们提供丰富的选择机会和充分的表现空间。高中英语课程应有利于学生进一步拓宽国际视野和增强爱国主义精神和民族使命感，为他们未来发展和终身学习奠定良好的基础。

《普通高中英语课程标准》的话题项目表包括以下 24 个方面：个人情况 (Personal information)、家庭、朋友与周围的人 (Family, friends and people around)、周围的环境 (Personal environments)、日常活动 (Daily routines)、学校生活 (School life)、兴趣与爱好 (Interests and hobbies)、个人感情 (Emotions)、人际关系 (Interpersonal relationships)、计划与愿望 (Plans and intentions)、节假日活动 (Festivals, holidays and celebrations)、购物 (Shopping)、饮食 (Food and drink)、健康 (Health)、天气 (Weather)、文娱与体育 (Entertainment and sports)、旅游和交通 (Travel and transport)、语言学习 (Language learning)、自然 (Nature)、世界和环境 (The world and the environment)、科普知识与现代技术 (Popular science and modern technology)、热点话题 (Topical issues)、历史和地理 (History and geography)、社会 (Society)、文学与艺术 (Literature and art)，这些话题所涉及的题材是高中英语教育所

HOMES

You'll Fall For

必须的,也是中学生关注的。该丛书根据教育部颁布的《普通高中英语课程标准》的话题项目表首批设计了校园漫步、热点聚焦、人物先锋、社会万象、时尚美文、文化探秘、网络在线、环保新知、健康氧吧、科普天地等 10 个专题分册,每分册从网络时文中选择相关题材最新进展的情形,双语对照,文章不仅在内容上适合中学生阅读,在语言水平上也尽量同中学生应该达到的水平相当,译文也尽量做到信、达、雅。

双语教育已经在我国被提到意识日程上来,随着改革开放进程的加快、出国留学的热潮、2008 年北京奥运会的临近,国人对英语学习的需求越来越强大,但市面上用于双语学习的资料匮乏,特别是针对上千万高中在校学生的英语双语读物更是寥寥无几。因此,《新标准英汉双语时文阅读》系列丛书定位在教育部新英语课程标准要求的高中英语水平,全面提高高中学生的英语能力,迎接高考和未来生活的挑战。并为在校大学生、公务文员在休闲阅读中提供了很好的素材。

本丛书的编写在国内知名英语教育专家的指导下,由长期从事英语教育的研究人员、一线高级英语教师完成,保证了编写质量。

本书为《新标准英汉双语时文阅读》系列丛书的《健康氧吧》分册。

编者



目 录

Part 1 还记得非典吗?

1. China will begin testing experimental SARS vaccine next month
中国下个月将实验非典疫苗 (1)
2. The first global epidemic of the 21st century
非典型性肺炎——二十一世纪第一场全球性传染病 (3)
3. Global battle against Sars panic
全球掀起防止非典恐慌症的战役 (7)
4. Scientists find there is no quick cure for Sars
科学家发现治疗非典型性肺炎没有快捷处方 (11)
5. Health Officials Struggle to Understand SARS
卫生官员正尽力了解非典型性肺炎 (15)
6. Scientists Crack SARS Genetic Sequence
科学家绘制出了非典型性肺炎基因图谱 (19)
7. The Mystery of the SARS Virus: How Is It Spread?
神秘的非典病毒:它是如何传播的? (23)

Part 2 幸福生活的法则

8. 10 ways to make it a healthier 2004
2004年:使自己更健康的10个方法 (29)
9. 20 Keys to a Happy Life
幸福生活20法则 (34)





10. Simple Steps for Taking Charge of Your Personal Health
保持个人健康小窍门 (36)
11. Monday Morning Feeling
周一早晨的感觉 (39)
12. Learning to Stay Young
学会保持年轻 (42)
13. Tips for Choosing Life Balance Moments
选择和谐人生的技巧 (47)
14. 7 Surefire Steps to a Positive Attitude
(1) 积极乐观 7 大绝招 (49)
15. Smile! You'll Feel Better
(3) 微笑, 让你更爽! (52)
16. Relax
(7) 放松 (53)
- Part 3 向熊学习**
17. Ten Easy Ways to Minimize Your Stress
(12) 减轻压力的 10 个简单方法 (56)
18. Study to probe genetics of depression
(10) 探索抑郁症遗传基因 (58)
19. Laugh A Little: It's Good For Your Health
(23) 笑一笑, 十年少 (60)
20. Listening to a Troubled Person
聆听别人的烦恼 (64)
21. How regret can affect our health
(29) 抱歉是如何影响我们的身体健康的? (65)
22. Recovering From Emotional Trauma
(34) 从悲伤的情绪中解脱出来 (70)



23. When You're Feeling Blue

(108) 当你感到沮丧的时候 (72)

24. A Good Night's Dream

(110) 让梦给你好心情 (73)

25. Women's Emotional Memory Tops Men's

(111) 女性比男性更容易受情绪的影响 (76)

26. Learning From bears

(116) 向熊学习 (78)

27. How to Be Happier Every Day

(118) 怎样保持较好的心情 (81)

28. Why Can't We All Be Happy?

(121) 人为什么不能永远快乐 (88)

Part 4 吃出健康

29. Apple a day may poison children

(123) 天天吃苹果或许会中毒 (93)

30. You really may be a chocolate addict

(124) 巧克力上瘾 (95)

31. Scientists say it is never too late to gain from a diet

(131) 现在改变食谱还为时不晚 (97)

32. Drinking to be health

(134) 饮酒有助于健康 (100)

33. Tips on good eating habits

(136) 饮食好习惯 (102)

34. Food advice being discarded by experts

(138) 被专家抛弃的饮食建议 (103)

35. Chocolate and the Heart

(141) 巧克力与心脏 (105)





36. Apples Fight Cancer
(32) 苹果治疗癌症 (108)
37. Drinking Milk May Help You Lose Weight
(32) 喝牛奶,让你再现苗条身材 (110)
38. What to eat for more beautiful skin
(32) 吃什么才能使你的皮肤更美丽 (111)
39. Vitamins for vision loss
(32) 维生素治疗视力减弱 (116)
40. SAD, but true: introducing the Stone Age Diet
(18) 可悲的真实:石器时代的食谱 (118)

Part 5 什么在破坏我们的健康

41. Heart attack in UK every two minutes
英国人与心脏病 (121)
42. Take Care of Your Heart
(93) 保护好你的心脏 (123)
43. Women smokers at double the risk of lung cancer
(29) 妇女吸烟,肺癌几率增加一倍 (129)
44. Mayo Clinic official predicts worst flu season in 30 years
(30) 今年流感最严重 (131)
45. Flu season shaping up to be worst in decades
(100) 季节性感冒几十年内达到顶峰 (134)
46. Why Fat Raises Your Blood Pressure
(501) 为什么肥胖会导致血压升高 (136)
47. Passive smoking may speed cancer growth
(301) 被动吸烟会加速癌症生长 (138)
48. Women are wired for worry: Study
(201) 妇女们烦恼的事情:学习 (141)





49. Smoking doubles TB deaths
(181) 吸烟增加肺结核病人死亡率 (142)
50. More signs of complacency in latest HIV numbers
(182) 最新艾滋病感染者的更多迹象 (145)
51. Global AIDS epidemic: 'More infections than ever before'
(188) 全球艾滋病疫情: '更多人注射吸毒' (147)

Part 6 基因的奥秘

52. Why is artificial blood so hard to make?
(192) 为什么人造血液如此艰难? (150)
53. Health news heartening in a year of losses, gains
2003 年的健康得失 (153)
54. Puberty gene spotted
发现青春期发育基因 (159)
55. Kind people catch yawns
善良的人更容易打呵欠 (161)
56. Gene tells time for bed
基因决定我们的睡觉时间 (164)
57. Why Men Don't Live as Long as the Fairer Sex
为什么男人的生命不如女人长 (166)
58. Teens and Sleep
青少年和睡眠 (172)

Part 7 保卫健康

59. "Genetic shield" may beat cancer
"基因盾牌"能够帮助我们战胜癌症 (175)
60. Stem cells help heart patients
干细胞可以帮助心脏病病人 (178)





61. Faith in Chinese therapy fulfilled
 中药帮助实现愿望 (181)
62. A Prescription for Mozart
 莫扎特音乐处方 (185)
63. Cancer risk pinpointed
 计算机程序预测肿瘤 (188)
64. The Simple Secret to Preventing and Treating Pain
 预防和治疗疼痛的小秘方 (189)
65. Blood test can warn of heart attack
 血检探测心脏病发作 (192)
66. Health news heartening in a year of losses, gains
 2003 年的健康新闻 (193)
67. Rubely gene spotted
 发现 Rubely 基因 (194)
68. Kind people catch yawns
 善良的人容易打呵欠 (196)
69. Gene tells time for bed
 基因告诉我们何时该睡觉 (197)
70. Why Men Don't Live as Long as the Fairer Sex
 为什么男人的寿命不如女人长 (198)
71. Teens and Sleep
 青少年和睡眠 (199)
72. "Genetic shield" may beat cancer
 "基因盾牌"可能打败癌症 (200)
73. Stem cells help heart patients
 干细胞可以帮助心脏病患者 (201)



Part 1 还记得非典吗?

1



Focus on passage 导语集粹

Although researchers still aren't sure how SARS originated, they will begin to test the experimental SARS vaccine. In any case, it is a good chance to breakthrough the blank in medicine.



Modern essays 英语时文



Possible translation 精彩译译

China will begin testing experimental

SARS vaccine next month

Chinese researchers expect to begin human trials next month on an experimental SARS vaccine that injects the dead virus into medical subjects so their immune systems can recognize it and hopefully attack it, a government drug official said Monday.

"We cannot tell yet whether it will be successful in humans, but we can say it is effective in animals, especially monkeys," Yin Hongzhang, head of the biological product section of the State Food and Drug Administration, told The Associated Press. The efforts come as cold weather returns to northern China and many people in Beijing, which along with Hong Kong was the hardest-hit area in the world, gird for its possible return.

Researchers around the world are seeking SARS vaccines, and the World Health Organization

中国下个月将实验非典疫苗

中国的科研人员期望在下个月对人体实施非典疫苗的注射实验,将这种致命病毒注射进接受实验的人体内,然后人体的免疫系统就会对它进行确认并有希望对它发起攻击,一位医学官员在星期一这样宣布。

“我们还无法确定它是否能在人体上取得成功,但是我们确信它在动物身上非常有效,尤其是在猴子身上,”中国食品和药物局生物制品公司的总经理殷宏章对美联社记者说。随着中国北方天气转冷,这项成果也随之浮出水面,中国的北京、香港曾经是世界上的非典重灾区,现在那里的人们都在严格防范着非典的卷土重来。

全世界的研究人员都在研制非典疫苗,世界卫生组织说





has said a vaccine is probably more than two years away.

The Chinese agency is now seeking human volunteers to test the vaccine, Yin said, adding that it isn't clear how long initial trials will take. He said the vaccine uses purified samples of the dead SARS virus. "Therefore, this vaccine will protect the body," he said.

China has already produced about 1,400 shots of the vaccine, and another 20,000 will be packaged and inspected by quality control experts, People's Daily reported.

Severe acute respiratory syndrome, which scientists say is caused by a coronavirus, killed 774 people and sickened more than 8,000 worldwide before subsiding in July. In China, 349 people died. SARS killed 44 people in Toronto last spring after the illness spread from China in February.

The disease first surfaced in southern China in November of last year, and for months scientists didn't know what it was. They still aren't sure how it originated.

The Beijing Kexing Bio-product Co., which developed the experimental vaccine, has applied to begin clinical tests, and the State Food and Drug Administration plans to process that application as quickly as possible, the official Xinhua news agency reported.

China's last SARS patients were discharged from a Beijing hospital Aug. 16, the government says. It says there have been no clinically con

或许在两年以后才有可能将其研制出来。

殷先生说,中国方面目前正在寻找实验这种疫苗的志愿者,接着他又补充说现在还无法确定过多长时间才开始进行疫苗的最初实验。他说疫苗使用的是纯净的非典灭活病毒。“因此,这种疫苗将保护人体不受伤害,”他说。

中国已经生产了 1400 支这样的疫苗,另外 20000 支将被包装并接受质量管理专家的检查,《人民日报》报道说。

科学家说由冠状病毒引起的非典在 7 月被消除前夺去了 774 人的生命,并使世界上 8000 多人受到感染。在中国有 349 人死于非典。在刚过去的这个春天 2 月非典从中国传入多伦多,使 44 人死亡。

去年 11 月这种疾病开始在中国南方出现,数月内科学家没有弄清它到底是什么疾病。他们至今也不能确定这种疾病到底是如何起源的。

北京科新生物制品公司正在开发实验性非典疫苗,已经申请进行临床实验,国家食品和药物局计划尽可能加快其应用进程,新华社官员报道说。

政府宣布,中国最后一批非典病人在 8 月 16 日从北京医院出院。自此以后在中国大陆



firmed or even suspected SARS cases on the Chinese mainland since then 就再也没有出现过非典的临床病例和疑似病例。

(贾庆文 选译)



Word notes 生词注释

vaccine *n.* 疫苗

purified *adj.* 净化的

coronavirus *n.* [微] 日冕形病毒, 冠状病毒

clinical *adj.* 临床的

2



Focus on passage 导语集粹

SARS, the first global epidemic of the 21st century, has been controlled now. But the harm and panic caused by it can't be forgotten by us humans. Then let's recall the disasterous period of SARS time with the following article.



Modern essays 英语时文



Possible translation 精彩汉译

The first global epidemic of the 21st century

By Steve Connor Science Editor

Officials in Toronto meet in emergency session and airline chiefs discuss the billion-dollar losses from the collapse of international travel-welcome to the first global epidemic of the 21st century.

Panic was spreading as fast as the virus responsible for severe acute respiratory syndrome (Sars) as governments and health authorities around the world struggled yesterday to contain public anxiety over a disease that has so far killed 264 people and infected thousands more.

非典型性肺炎

——二十一世纪第一场全球性传染病

来自多伦多紧急事务处理中心的官员们和航空公司的老总们正在讨论因为全球旅游崩溃而遭受的数十亿美元的损失——其罪魁祸首是21世纪第一场全球性传染病——非典。

随着导致非典病毒的飞快传播,人们的恐慌也与日俱增。与此同时政府和各国的卫生当局从昨天开始尽力消除公众对这一疾病产生的忧虑,到目前为止非典已经使264人丧生,感染数千人。





In Britain, the Chief Medical Officer, Sir Liam Donaldson, resisted intense pressure to make Sars a notifiable disease alongside cholera and smallpox, a measure that would allow health authorities to detain people suspected of being infected.

Sir Liam said that all six cases in Britain have so far been detected quickly and brought under control and there is no need, at the moment, to introduce further draconian measures.

"We are in very, very close daily contact with the World Health Organisation and the other countries involved and, far from being feeble and complacent, we are working very, very hard," Sir Liam said.

The WHO has warned travellers not to visit Toronto, the only epicentre of the virus outside Asia.

City officials in Toronto reacted with horror as they witnessed a collapse in confidence among tourists and business people who had planned to visit the Canadian city. They warned the WHO to "get its facts straight".

"Let me be clear. If it's safe to live in Toronto, it's safe to come to Toronto. I dare them [the WHO] to be here tomorrow," said Mel Lastman, the city's Mayor.

In China, government officials took dramatic action to impose rigorous quarantine conditions on those suspected of being infected.

在英国,首席卫生干事利姆·唐纳德森顶着强大压力宣布非典成为与霍乱和天花一样必须如实汇报的疾病,这项措施可以使卫生当局消除人们怀疑自己被感染而引起的心理压力。

利姆先生说到为止英国六个病例已经很快被确诊,而且病情也得到了控制,因此在目前没有必要采取更加严厉的措施。

"我们每天都同世界卫生组织和其它有疫情发生的国家进行密切接触,现在我们已经采取了有力措施并认识到还有很多工作需要我们去,我们目前的工作已经非常尽力。"利姆先生说。

世界卫生组织已经警告旅游者不要去多伦多观光,这是亚洲之外的唯一——个疫情中心。

在看到很多原先计划参加加拿大城市的旅客和商业人员失去信心后,多伦多的官员对此已经感到极度恐慌。他们警告世界卫生组织要"面对现实"。

"请让我说明一下。如果居住在多伦多还是安全的话,那么到多伦多来旅游观光也是安全的。即使他们(世界卫生组织的官员)明天来这里检查我也不害怕,"市长梅尔·拉斯特曼这样说道。

在中国,政府官员积极采取措施来对那些可疑感染者进行严格的隔离检疫。

