

边看、边听、边跟读，
攻克英语新闻听力无痛苦！



美国好声音

VOA 社会生活



刘文娟 郭文正◎编著



惊喜
2

私房听力技巧
轻松练就英语耳

针对英语新闻听力的特点，
独家解密听力技巧，让读者真正做到
听透VOA，帮助读者STEP BY STEP，
从SPECIAL ENGLISH（慢速英语）
到STANDARD ENGLISH（标准英语），
听力打通关！

惊喜
3

必备应考秘笈
能力提升成就超强英语力

本书超越了普通意义上的听力书，
内容丰富、编排科学，帮助读者零
压力攻克听力的同时，轻松实现听
力、词汇、阅读、翻译四重突破！



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

美国好声音

VOA 社会生活

刘文娟 郭文正◎编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 简 介

本书收录近百篇VOA新闻, 提供原声英语 MP3音频文件。本书所选的新闻素材既注重题材的广泛性、新闻时效性, 又注重其可读性和知识性, 内容涵盖了健康之路、深度观察、生活点粹、天下大观、原来如此、职来职往等。每条新闻均采用“5步学习法”学习, 本书旨在帮助你提升英语听力、扩充词汇量、增进阅读能力、练就翻译能力!

图书在版编目 (CIP) 数据

VOA社会生活 / 刘文娟, 郭文正编著. —北京: 中国水利水电出版社, 2013.11

(美国好声音)

ISBN 978-7-5170-1424-9

I. ①V… II. ①刘… ②郭… III. ①英语—听说教学—自学参考资料 IV. ①H319.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第277119号



书 名	美国好声音·VOA社会生活
作 者	刘文娟 郭文正编著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (发行部)
经 售	北京科水图书销售中心 (零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京嘉美和文化传播有限公司
印 刷	北京鑫丰华彩印有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 19.25印张 458千字
版 次	2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷
印 数	0001—4000册
定 价	32.00元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社发行部负责调换

版权所有 侵权必究

“美国好声音”系列编委会

主 编：刘文娟 郭文正

文字编委：（排名不分先后）

郭春园 高文娟 骆 铮 宋延辉 姚 琳 魏荣耀

王 静 毛晋华 冯小亚 成应翠 李文平 张元婧

刘 晓 刘 欢 张 蒙 张颖慧 王 慧 邢 妍

王 琴 蒋佳池 才常慧 祝万伟 杨秀玲

序

Preface

众所周知，好英语离不开好听力，好听力离不开持之以恒的泛听与精听。征服英语听力是个辛苦活，除了方法外，选取听力材料也是相当重要。美国之音（VOA）的英语新闻广播节目，以其流行的美国语言、纯正的美式发音和丰富的内容，成为人们练习听力、学习美式英语的有效途径。并且，VOA的新闻节目已列为大学英语四、六级听力考试的重要内容之一。所以，学好VOA，听懂VOA，听透VOA，对中国广大英语学习者尤为重要。

鉴于此，我们特邀教学第一线经验丰富的老师倾力打造“美国好声音”系列丛书。该丛书独创“5步听力法”，即Step 1新闻背景 + Step 2关键词必备 + Step 3听力原文和译文 + Step 4重点解析 + Step 5听力技巧。通过5步训练，从Special English（慢速英语）到Standard English（标准英语），Step by Step，循序渐进，轻松打通耳朵，攻克听力。

“5步听力法” 细节解读

本丛书有别于其他VOA听力书籍，每条新闻都采用“5步听力法”来学习，听懂VOA，轻松自如。最终实现听力、词汇、阅读、翻译四重突破。

“5步听力法”，即：

第一步：新闻背景速览，听力前的热身准备，让你对即将听到的新闻有概括性的了解，并且协助你在接下来的听力中扫清知识盲点。

第二步：关键词必备，助你熟悉新闻听力必备词汇、短语、专有名词和术语等，丰富你的听力词汇库，让你在接下来的听力中游刃有余。

第三步：听力原文和译文，中英对照，原汁原味的英语新闻素材，纯正的美式发音，同时，辅以流畅的译文，边看、边听、边跟读，让你熟悉新闻听力语言，助你英语新闻听力快速通关。

第四步：重点解析，讲解精准到位，点出新闻中的重要知识点，一扫听力中的长难句，每次积累一点点，为以后的听力练习打好基础。

第五步：听力技巧全攻略，精选听VOA中出现的各种问题及应对方法，所选技巧都是资深专家们的经验总结，操作性强。

本丛书还具备以下特点

✓ 除上述介绍的“5步听力法”外，本丛书每章均按“先VOA慢速，后VOA标准”的选材顺序，让你慢慢过渡，最后彻底“听透”某一新闻主题。

✓ 进行听力训练时，你不仅可以边看译文，边听英文，也可以合上书，专注听英文原文，尝试坚持跟读。

✓ 你还可以用书中所附的VOA原声MP3音频做模仿朗读或听写练习。

✓ 本丛书收录在光盘中的内容完全是VOA主播原声，纯正的美式发音和丰富的内容，物超所值。

✓ 本丛书针对不同类型的新闻内容，整理归类，将同类新闻整理在一起，便于读者练习、记忆、总结和提高。

Just Do It! 从VOA听起，专注于英语听力的提高。练完一整套《美国好声音》你会惊喜地发现听力有了质的变化。

使用说明

Step 1 News Background 新闻背景，听力前的热身准备，帮你扫清听力中知识储备方面的障碍！该部分简明扼要地对新闻进行剖析，内容翔实，语言准确，不仅让你对即将听到的新闻有概括性了解，还能让你储备必要的背景知识，使你在接下来进行的听力训练中游刃有余。

Step 2 Key Expressions 关键词必备，极大地丰富你的听力词库，为你排除听力中的词汇困扰！该部分是听力训练前的词汇准备阶段，助你熟悉新闻听力的词汇、短语、专有名词和专业术语等。越过词汇这道坎，就如攻下听力的半壁江山。

Step 3 News Transcript 新闻原文，地道英文大放送，循序渐进听出英语力！该部分进入听力训练的主体部分，有了之前背景知识及听力词汇作后盾，你会发现自己的耳朵比以前好用百倍。所选取的皆是VOA的原声新闻，语言地道，发音纯正，是练习听力的绝佳材料。辅以流畅译文，减轻学习压力。并且每章节都遵循“先慢速，后标准”的原则，Step by Step助你英语新闻听力快速通关。

Step 4 Sentence Tips 重点解析，点出新闻中的重要语言知识，一扫听力疑难点！该部分讲解详尽到位，既有对英语语法的分析，也有对实用短语的应用解析，还有对句式结构的剖析。每篇积累一点语言知识，积少成多，阅读完本丛书，夯实你的英语基础不费力。

Step 5 Listening Guide 听力技巧，助你英语听力一飞冲天！该部分是听力训练的最后一个环节，也是高屋建瓴、具有前瞻性的环节。听力技巧部分针对听VOA过程中出现的各种问题给出具体实用的应对方法，所选技巧都是资深专家们的经验总结，易学、易记、易用，可操作性强。把这些技巧都弄清楚了，英语听力也就尽在掌握中。

目录 Contents

序
使用说明

Section

1

The Road to Health 健康之路

1 The Consulting Room for Mental Health 心理诊疗室

News 1 (Special) Brains Gain from Physical Activity by Older People 运动可以降低老年痴呆症风险	2
News 2 (Special) Calling Attention to Mental Health as a "Neglected Issue" 世界心理卫生日呼吁关注心理健康	6
News 3 (Special) How Loneliness Can Infect Social Networks 孤独如何影响社交网络	10
News 4 (Special) For Health of Young People, a Mixed Picture 年轻人的健康, 复杂的图景	13
News 5 (Special) Smoking and the Risk to Women's Lungs 吸烟对女性的肺有危害	16
News 6 (Standard) Study: High Percentage of Sudden Heart-Related Deaths Preventable 研究表明: 与心脏相关的高比例的突发死亡是可以预防的	19
News 7 (Standard) Study: Stop-Smoking Aid Ups Cardiovascular Risks 研究显示: 戒烟会增加患心血管疾病的风险	23

2 Doctors Without Borders 医生无国界

News 1 (Special) Study Says AIDS Drugs Can Raise Life Expectancy in Patients 研究显示艾滋病药物可以提高患者的预期寿命	28
News 2 (Special) What Do You Know about the Common Cold? 你对普通感冒了解多少?	32
News 3 (Special) After Brain Study, New Questions About Mobile Phones 一项大脑研究结果引发对手机辐射新的关注	36
News 4 (Special) Film Captures Risky Work of Doctors Without Borders 镜头记录下的无国界医生组织	40
News 5 (Special) Health Insurance Eases Worries of Senegal's "Market Women" 医疗保险解除塞内加尔“市场女性”困扰	44
News 6 (Standard) Potent Antibodies Offer New AIDS Vaccine Design 强效抗体提供了新的艾滋病疫苗的开发	48

Section 2

Observation in Depth 深度观察

1 The Prism 多棱镜

News 1 (Special) New Site Will Map Reports of Sexual Harassment in Egypt 埃及一家网站帮助女性应对性骚扰	53
News 2 (Special) Shortage of Nurses is Worldwide, but Worst in Poorer Nations 全球护士短缺，贫穷国家更甚	57
News 3 (Special) Privacy Concerns Hit Facebook, Google Google, Facebook被指侵犯隐私	60
News 4 (Special) The Dangers of Counterfeit Drugs 假药的灾难性危害	64
News 5 (Special) "Ghost" and "Guest" Authors Still a Concern for Medical Journals “名誉作者”和“枪手作者”，医学杂志之扰	68
News 6 (Standard) Somali Famine Defies Easy Answers 解决索马里饥荒困难重重	72

2 You He I 你我他

News 1 (Special) Game Over for Limits on Violent Video Games	
加州关于暴力视频游戏的限制性法律被最高法院否决	77
News 2 (Special) Bringing Attention to Differences in Suicide around the World	
关注全球自杀者差异	81
News 3 (Special) On World No Tobacco Day, Special Attention Goes to Women, Girls	
世界无烟日活动关注女性健康	84
News 4 (Special) Girl's Suicide in US Brings Fresh Attention to Bullying	
美国女孩自杀引起新的社会关注	87
News 5 (Standard) Ivory Coast Refugees Settle in for Long Stay in Liberia	
大量科特迪瓦难民将长期滞留在利比里亚	91
News 6 (Standard) Third Great Migration Might be in Progress	
美国可能出现第三次大规模人口迁移	95

Section 3

Colorful Life 生活点粹

1 Don-Chaka, Don-Chaka, the Song of the Family 咚锵, 咚锵, 家园曲

News 1 (Special) Royal Wedding Draws a Worldwide Crowd	
威廉王子大婚举世瞩目	100
News 2 (Special) iPads, E-Readers, Notebook Computers Top Wish Lists	
最想收到的圣诞礼物: iPad、电子阅读器和笔记本电脑	104
News 3 (Special) What a Couple's Arguing "Style" May Say About Their Marriage	
夫妻“吵架风格”对婚姻的影响	108
News 4 (Special) For Lots of People, Getting Older Means Getting Happier	
越老越幸福	112
News 5 (Special) How an Involved Parent Can Help Prevent Bullying	
父母如何防止孩子卷入欺凌事件	116
News 6 (Standard) Online Video Service Targets Infants	
针对幼婴的在线视频服务	120

2 Cruch, Cruch, the Overseas Imports 嘎吱, 嘎吱, 舶来品

News 1 (Special) Pacific Islanders' Imported Foods 太平洋岛的舶来品	125
News 2 (Special) Nights and Lights 黑夜与灯光	129
News 3 (Special) Cruch, Cruch! Do You Like the New Kind of Maize? 嘎吱, 嘎吱! 你喜欢新型玉米吗?	133
News 4 (Special) Solar-Powered Pumps Aid African Farmers 太阳能为非洲农民造福	137
News 5 (Special) New Homes for Unwanted Bikes from US 美国废弃自行车落户他国	141
News 6 (Standard) Israelis Protest High Cost of Living 以色列人抗议居高不下的生活成本	145

Section 4

The World Mosaic 天下大观

1 Don't Let Love Loss 不让爱缺失

News 1 (Special) Children at US School Show Their Support for Victims in Japan 美国小学生对日本灾民表达关心与支持	150
News 2 (Special) Hand Washing Is Up in Public Restrooms in US 美国公共卫生间洗手比例提高	154
News 3 (Special) In Treating Athletes, Is Trainer's Sex an Issue? Sometimes It Is 教练性别差异影响训练	157
News 4 (Special) Disabilities in Old, Young Studied in Developing Nations 发展中国家老年人、年轻人残疾问题研究	161
News 5 (Special) For Native Groups, the Link Between Cultural Loss and Poor Health 殖民地本土居民由于文化贫瘠而影响健康	165
News 6 (Standard) Emergency Meeting Held on Horn of Africa Famine and Drought 紧急会议商讨非洲饥荒和干旱问题	169

2 The Life Echo Wall 生命回音壁

News 1 (Special) Returning Migrants Often Bring Their Health Problems Home with Them 关注难民和移民工人健康状况	174
News 2 (Special) Prison Program Aims to Get Teens to Avoid a Life of Crime 预防青少年犯罪的项目	178
News 3 (Special) Donors Promise 12 Billion to Fight AIDS, TB and Malaria 捐助者承诺捐助近120亿美元抗击艾滋病、结核病和疟疾	182
News 4 (Special) Teaching the Dangers of Distracted Driving, Before It's Too Late 驾驶员分心的危害	186
News 5 (Special) Report Calls Attention to Millions of Preterm Births 调查报告呼吁关注百万早产儿	190
News 6 (Standard) Average American Struggles to Control Spending 美国人艰难地控制开支	194

Section 5

So It Is 原来如此

1 Less Salt, More Life 少一分盐分，多一分生命

News 1 (Special) How an Allowance Helps Children Learn about Money 零花钱帮助孩子们学会理财	199
News 2 (Special) Less Salt Can Mean More Life 少一分盐分，多一分生命	203
News 3 (Special) Steps Urged to Prevent Snakebites, Improve Treatments 采取措施防止蛇咬，治愈咬伤	207
News 4 (Special) Advice for Staying Warm and Safe in Freezing Weather 严寒天气保暖建议	211
News 5 (Special) Some Tips for Cold Storage of Foods 食品冷藏小贴士	215
News 6 (Standard) Obese People Aren't Necessarily Unhealthy 研究称肥胖未必不健康	219

2 Life DIY 生活DIY

News 1 (Special) How to Do It: Making Paper by Hand	
手工造纸工艺流程	224
News 2 (Special) Growing Chili Peppers: A Heated Subject	
自己种植辣椒	228
News 3 (Special) How to Make Your Own Solar Water Heater	
自制太阳能热水器	232
News 4 (Special) Do-It-Yourself: Preparing Fish for Drying or Smoking	
制作干鱼或熏鱼	235
News 5 (Special) Ear Care: Do-It-Yourself Wax Removal	
耳垢清除DIY	238
News 6 (Standard) Chopsticks Carry "Made in America" Label	
贴有“美国制造”标签的筷子	242

Section 6

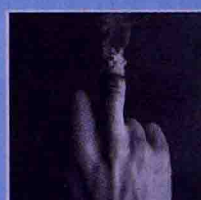
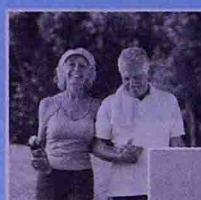
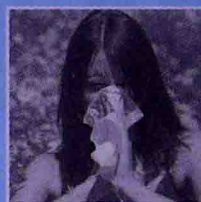
Career and Occupation 职来职往

1 So Where Are the Jobs? 到哪里就业去?

News 1 (Special) "You Are Your Brand": Using Social Media to Find a Job	
“你自己就是品牌”：通过社交媒体求职	247
News 2 (Special) Using the Internet and Social Media to Search for a Job	
通过互联网和社交媒体求职	251
News 3 (Special) So Where Are the Jobs?	
到哪里就业去?	254
News 4 (Special) In New Jersey, a Summer Jobs Program with a Bigger Purpose	
新泽西，夏日人才市场复苏有望	258
News 5 (Special) Putting a Price on the Cost of Forced Labor	
为强迫劳动的成本估价	262
News 6 (Standard) White House: June Jobs Numbers "Disappointing"	
白宫：6月份的工作岗位数目“令人失望”	266

2 Making a Difference 生命有所不同

News 1 (Special) Inventor of Weed Eater Started a Revolution	
巴拉斯开启割草机革命	271
News 2 (Special) The Rise and Fall of Mark Hurd as HP Chief	
惠普公司首席执行官赫德的职场沉浮	274
News 3 (Special) How Manute Bol Used His Sports Fame for a Greater Good	
马努特·波尔利用自己体育界的名声赢得巨大成就	278
News 4 (Special) Making a Difference: Tanya Pinto	
生命有所不同: 坦妮娅·品托	281
News 5 (Special) Studying in the US: Foreign Graduates and Jobs	
外国毕业生在美国的就业问题	285
News 6 (Standard) Life Coaches Help with Tough Decisions	
生活教练帮你作出艰难的决定	289



Section

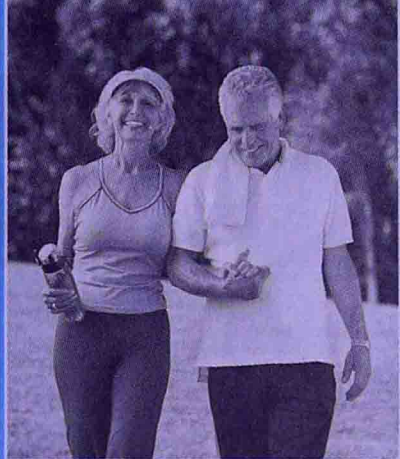
1

The Road to Health

健康之路

1

The Consulting Room
for Mental Health
心理诊疗室



News 1

(Special) Brains Gain from Physical Activity by Older People 运动可以降低老年痴呆症风险

Step 1

News Background 新闻背景

9月21日是世界阿尔茨海默氏症日，即世界老年痴呆症日，老年痴呆症是由于脑细胞受损而导致的一种慢性进行性脑部障碍性疾病，一般表现为：记忆力丧失，常常记不起发生过的事情，特别是刚刚经历过的事情最容易忘记，即使经过提醒也记不起来。因此专家提醒：对老年痴呆症应该早诊断、早治疗。患者早期偶尔会有遗忘，提到物品时找不到正确的名称表示，随时间推移时，他们可能会经常忘记人名、地名和最近发生的事，慢慢地连以前的事也会忘记，同时读、讲、写的能力不断下降，造成记忆丧失和沟通障碍，甚至会有攻击他人的行为。最终将卧床不起、大小便失禁，完全需要依赖家人的照顾。对于老年痴呆症，专家表示，老年人应保持活力，多用脑，如多看书，培养多种业余爱好，这样可活跃脑细胞，防止大脑老化。同时，要多运动，如坚持散步、打太极拳、做保健操或练气功等。

Step 2

Key Expressions 关键词必备

dementia [di'menʃiə] *n.* 老年痴呆症

Alzheimer's disease 阿尔茨海默氏症

disorder [dis'ɔ:də] *n.* 紊乱，失调

jog [dʒɔ:g] *v.* 慢跑

chore [tʃɔ:] *n.* 杂务

cognitive impairment 认知障碍

label ['leɪbl] *vt.* 贴标签于；把……称为

hydrogen ['haɪdrədʒən] *n.* 氢

Step
3

News Transcript 新闻原文

Increasing evidence suggests that being active can reduce a person's risk of **dementia**. Dementia is the name for the effects of **Alzheimer's disease**, stroke and other brain **disorders**.

People may be considered to have dementia if they lose abilities in two or more areas such as memory and language skills. Other signs of dementia include a loss of ability to think clearly or control emotions.

The World Health Organization says about thirty-five million people worldwide are living with dementia.

Most studies of exercise and dementia depend on self-reporting—asking people to report their levels of physical activity. Laura Middleton is a researcher at the Sunnybrook Research Institute and the University of Waterloo in Canada. She says there are problems with self-reporting.

LAURA MIDDLETON: "It does a very good job of capturing **jogging**, or biking or tennis but does a relatively poor job of capturing low-intensity activity like walking or daily **chores**, which may also be important to the risk of **cognitive impairment**."

So, Professor Middleton led a team in a new study to measure activity levels scientifically. The study lasted five years. Almost two hundred people took part. Their average age was seventy-five.

The people drank small amounts of what scientists call doubly **labeled** water. It contains forms of **hydrogen** and oxygen that can mark, or

越来越多的证据表明，积极运动可以降低患上老年痴呆症的风险。老年痴呆症是阿尔茨海默氏症、中风和其他大脑紊乱症状的总称。

如果一个人失去两项或两项以上的能力（比如记忆和语言技能），就会被认为患上老年痴呆症。老年痴呆症的其他症状还包括失去思考或控制情绪的能力。

世界卫生组织称，全世界正有约3500万人患老年痴呆症。

有关运动和老年痴呆症的大多数研究依赖于患者的自我报告——

要求人们报告他们的身体运动程度。

劳拉·米德尔顿是加拿大桑尼布鲁克研究所和沃

特卢大学的一名研究员。她称，自我报告存在一些问题。

米德尔顿称：“在获取慢跑、骑车、打网球一类运动信息方面，自我报告做得非常好。但在获取步行、日常杂务一类低强度运动信息方面表现得相对较差，而这些低强度运动对罹患认知障碍的风险也极其重要。”

因此，米德尔顿教授在一项新研究中领导一个小组对身体运动程度进行了科学的检测。这项研究历时5年，近200人参与，平均年龄达

