

## 第4课

## 现代都市病



听力录音

## 热身问题

1. 你觉得生活中什么给你的压力最大? 你怎么去缓解?
2. 最近有许多年轻人“逃离北上广”, 你认为是什么原因? 你想给他们什么建议?
3. 你最常吃的食品是什么? 为什么?
4. 有人说“没有垃圾食品, 只有垃圾吃法”。你同意吗?

## 第一部分



## 词语

4-1

- |    |       |                |   |               |
|----|-------|----------------|---|---------------|
| 1  | 提速*   | tí sù          |   | 提高速度。         |
| 2  | 分秒必争* | fēnmiǎobìzhēng |   | 抓紧一分一秒的时间。    |
| 3  | 随之而起* | suízhī'érqǐ    |   | 随着某一情况而发生、发展。 |
| 4  | 递增*   | dìzēng         | 动 | 一次又一次成倍增加。    |
| 5  | 跃居    | yuèjū          | 动 | 排名快速提高到某一位置。  |
| 6  | 高发    | gāofā          | 形 | 发生频率高。        |
| 7  | 频发    | pínfā          | 动 | 一定时间内多次发生。    |
| 8  | 元凶*   | yuánxiōng      | 名 | 灾祸的根源。        |
| 9  | 闲暇*   | xiánxiá        | 名 | 空闲的时间。        |
| 10 | 久而久之  | jiǔ'ér-jǐuzhī  |   | 经过一段相当长的时间之后。 |
| 11 | 抑郁    | yìyù           | 形 | 情绪低落, 感到压抑。   |

- |    |       |                   |   |                             |
|----|-------|-------------------|---|-----------------------------|
| 12 | 障碍    | zhàng'ài          | 名 | 使不能顺利通过的东西。                 |
| 13 | 内分泌*  | nèifēnmì          | 名 | 动物体内腺体或器官分泌激素的功能。           |
| 14 | 失调    | shītiáo           | 动 | 失去平衡。                       |
| 15 | 免疫力   | miǎnyìlì          | 名 | 机体获得的抵抗疾病的能力。               |
| 16 | 淡漠    | dànmò             | 形 | 态度冷淡, 不热情。                  |
| 17 | 阖家*   | héjiā             | 名 | 全家。                         |
| 18 | 追忆*   | zhuīyì            | 动 | 回忆。                         |
| 19 | 取而代之  | qǔ'èrdàizhī       |   | 占有某人或某事的位置。                 |
| 20 | 旁若无人* | pángruòwúrén      |   | 好像旁边没人。形容态度高傲或从容自然, 对旁人不在意。 |
| 21 | 老龄化   | lǎolíng huà       | 名 | 指某国家或地区老年人口超过某一较高的比例。       |
| 22 | 空巢    | kōngcháo          | 名 | 比喻子女成年后只有老年父母独自生活的家庭。       |
| 23 | 率先*   | shuàixiān         | 副 | 首先。                         |
| 24 | 接轨    | jiē guǐ           |   | 指不同阶段、不同部分相互衔接。             |
| 25 | 破裂    | pòliè             | 动 | 出现裂缝; 关系断绝。                 |
| 26 | 怨艾    | yuànyì            | 动 | 书面语, 怨恨。                    |
| 27 | 不减反增  | bù jiǎn fǎn zēng  |   | 没有减少, 反而增加。                 |
| 28 | 城乡二元* | chéngxiāng èryuán |   | 城市和乡村在经济、政治等方面显著不同。         |
| 29 | 鸿沟*   | hónggōu           | 名 | 比喻明显的界线。                    |
| 30 | 懒惰    | lǎnduò            | 形 | 该做的事不去做; 不勤劳。               |
| 31 | 敏感    | mǐngǎn            | 形 | 感觉敏锐, 对外界事物反应快。             |
| 32 | 刻意    | kèyì              | 副 | 用了很多心思。                     |
| 33 | 诱发    | yòufā             | 动 | 诱使发生, 导致发生。                 |
| 34 | 氛围    | fēnwéi            | 名 | 周围的气氛。                      |

## 听力练习



4-2

## 听第一遍录音, 回答问题

1. 为什么改革开放以来患精神心理类疾病的人数逐年增多?

- “高大快”的具体含义是什么?
- 什么是“高不成,低不就”?
- 中国家庭模式近年来有哪些变化?



4-2

**二 听第二遍录音, 选择正确答案**

- 在本文中, 导致心理疾病人数剧增的主要原因有\_\_\_\_\_。  
A. 2个                      B. 3个                      C. 4个                      D. 6个
- 慢性病患者数量最多的疾病类型是\_\_\_\_\_。  
A. 感冒类                      B. 心血管类                      C. 精神心理类                      D. 消化吸收类
- 长期高度紧张会导致\_\_\_\_\_。  
A. 焦虑抑郁                      B. 内分泌失调  
C. 免疫力下降                      D. 前三项都包括
- 中国现代家庭模式的最基本特点是\_\_\_\_\_。  
A. 三口之家                      B. 三代同堂                      C. 空巢家庭                      D. 单亲家庭
- 在留在城市还是返回故乡之间困惑的是\_\_\_\_\_。  
A. 下岗职工                      B. 中年失业者                      C. 农民工                      D. 高校贫困生

**三 根据录音, 判断对错**

- 心理失衡的人数一年比一年多。 ( )
- “高大快”的生活工作模式仅仅会导致心理疾病的发生。 ( )
- 现在, 全家人围坐在一起吃饭的机会越来越少。 ( )
- 中年下岗的主要原因是无能、懒惰。 ( )
- 目前, 我们没有找到解决造成心理失衡的社会问题的途径。 ( )



4-3

**四 听录音, 选择相应的词语**

- |         |          |             |
|---------|----------|-------------|
| a. 免疫力  | b. 高发、频发 | c. 旁若无人     |
| d. 不减反增 | e. 久而久之  | f. 高不成, 低不就 |
- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_



4-4

**五 根据录音填空**

以公司白领为主体的人群长期处于高度\_\_\_\_\_之中, 没有\_\_\_\_\_时间, 缺少休闲活动, 身心过于疲劳。久而久之, 会导致\_\_\_\_\_、抑郁、精神\_\_\_\_\_等心理疾病的发生。即使从\_\_\_\_\_角度看, 个体长期处于高度紧张状态也\_\_\_\_\_导致内分泌功能\_\_\_\_\_、免疫力\_\_\_\_\_, 甚至会造成\_\_\_\_\_。

**口语练习****一 用所给的词语或句式改写句子或完成句子****1. 呈现……的态势**

**例** 心理失衡的人数呈现逐年递增的态势。

(1) 汽车保有量越来越高, 车祸死亡人数也越来越多。

\_\_\_\_\_。

(2) 经过多年的高速增长之后, 中国 GDP 的年增长率开始下降。

\_\_\_\_\_。

(3) 随着生活水平的提高, 人类的平均寿命\_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_。

(4) 由于营养过剩、肥胖, 糖尿病等慢性病发病率\_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_。

**2. 即使……也……**

**例** 即使从生理角度看, 个体长期处于高度紧张状态也足以导致内分泌功能失调、免疫力下降。

(1) 为了自己, 我们应该戒烟戒酒, 养成健康有益的生活习惯。

\_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_。

(2) 这么简单的问题, 虽然老师没有讲, 学生也应该都会。

\_\_\_\_\_。

(3) 虽然我们工作很忙, 但是每天都应该适当地运动。

\_\_\_\_\_。

(4) 弟弟非常喜欢画画, \_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_。

### 3. 此外

**例** 进城的一代二代农民工……。下岗职工……。此外, 高校贫困生也是个敏感的话题。

(1) 留学生活很紧张, 每天要上4个小时课, 要做作业, 还要参加学生社团的活动。

\_\_\_\_\_。

(2) 他生病的原因很多, 第一是因为工作紧张, 第二是睡眠不足, 第三是盲目节食。

\_\_\_\_\_。

(3) 现代人感情淡漠主要是因为, \_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_。

(4) 地球的环境危机, 人类应该负主要责任, \_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_。

### 4. 足以+V

**例** 高消费的诱惑、社会刻意救助对自尊心的伤害等都足以诱发心理疾病。

(1) 他靠自己可以解决好这个问题。

\_\_\_\_\_。

(2) 购买一辆普通的汽车10万块钱足够了。

\_\_\_\_\_。

(3) 缺乏全局眼光、疏于细节化的管理\_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_。

(4) 不错的先天条件, 加上勤奋刻苦, \_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_。

### 根据提示回答问题

1. 心理失衡是如何成为社会问题的?

(改革开放 提速 转型 节奏 分秒必争 随之而起)

2. “高大快”的生活工作模式对人们的健康有何负面影响?

(忙碌 闲暇 身心疲劳 焦虑 精神障碍 内分泌 免疫力 过劳死)

3. 传统家庭模式消亡有哪些表现?

(三口之家 追忆 手机 老龄化 空巢 离婚率 接轨 家庭破裂)

4. 都市中哪些群体会有心理压力? 造成心理压力的原因是什么?

(农民工 城乡二元 困惑 下岗职工 高不成, 低不就 甚至 高校 贫困生 诱惑 刻意 自尊心)

5. 怎么解决心理失衡问题?

(解决之道 现成 答案 代价 放缓步伐 多一些 少一些 创造 氛围)

### 分组讨论

1. 举例说明你知道的一种常见心理疾病。

2. 你能适应“高大快”的生活工作模式吗?

3. 你觉得应该如何面对人口老龄化的挑战?

4. 请简单说明一下什么是“天伦之乐”。
5. 你怎么理解“高不成，低不就”的含义？

## 第二部分



## 词语

4-5

- |    |      |                     |   |                                   |
|----|------|---------------------|---|-----------------------------------|
| 1  | 营养   | yíngyǎng            | 名 | 养分，维持有机体生长发育的物质。                  |
| 2  | 大行其道 | dàxíng-qí dào       |   | 贬义，指某事非常流行。                       |
| 3  | 误导   | wùdǎo               | 动 | 向错误的方向引导。                         |
| 4  | 畅通无阻 | chàngōng-tōng-wú zǔ |   | 非常顺利，没有阻力。                        |
| 5  | 不知不觉 | bùzhī-bùjué         |   | 完全没有知觉的情况下（事情发生）。                 |
| 6  | 预测   | yùcè                | 动 | 事先测定。                             |
| 7  | 起码*  | qǐmǎ                | 形 | 最低限度。                             |
| 8  | 著称   | zhùchēng            | 动 | 因有名而被称道。                          |
| 9  | 寿司*  | shòusī              | 名 | 日本食品，由米饭团和生鱼片、紫菜等做成。              |
| 10 | 拌饭*  | bàn fàn             |   | 韩国食品，由米饭搭配蔬菜、肉类、鸡蛋等做成。            |
| 11 | 土生土长 | tǔshēng-tǔzhǎng     |   | 在某个地方出生、长大。                       |
| 12 | 肉夹馍  | ròujiāmó            | 名 | 中国西北部食品，在烤面饼中夹入剁碎的熟肉做成。           |
| 13 | 廉价   | liánjià             | 形 | 便宜，价格低。                           |
| 14 | 批量   | pīliàng             | 副 | 成批地，大量地。                          |
| 15 | 标准化  | biāozhǎnhuà         | 动 | 用统一的生产、组织、管理等标准进行。                |
| 16 | 携带   | xié dài             | 动 | 随身带着。                             |
| 17 | 储存   | chǔcún              | 动 | 存放起来，暂时不用。                        |
| 18 | 变质*  | biànzhì             |   | 事物的性质、品质等发生变化。                    |
| 19 | 绝非*  | jué fēi             |   | 绝对不是。                             |
| 20 | 膨化食品 | péng huà shí pǐn    |   | 膨化，使食物材料变得膨胀酥脆的一种加工方法。用膨化技术加工的食品。 |

- |    |     |            |   |                |
|----|-----|------------|---|----------------|
| 21 | 烧烤  | shāokǎo    | 名 | 烹调方法，在火上烤制的食物。 |
| 22 | 质疑* | zhìyí      | 动 | 怀疑，提出疑问。       |
| 23 | 抵制* | dǐzhì      | 动 | 阻止有害的事物，不让它为害。 |
| 24 | 秀*  | xiù        | 名 | 演出、表演；show。    |
| 25 | 机能  | jīnéng     | 名 | 组织或器官的功能。      |
| 26 | 崇尚  | chóngshàng | 动 | 尊重，推崇。         |
| 27 | 风尚  | fēngshàng  | 名 | 一定时期流行的习惯和风气。  |

## 听力练习



## 一 听第一遍录音，回答问题

4-6

- 什么是垃圾食品？
- 来自欧美的快餐美食有哪些？举例说明。
- 快餐食品应该符合哪些条件？
- 快餐食品对人体健康有什么害处？为什么？



## 二 听第二遍录音，选择正确答案

4-6

- “垃圾食品”一词指的是食品具有以下哪个特点？
 

A. 热量高	B. 营养单一
C. 热量足够却营养单一	D. 热量高却营养好
- 以下哪种是土生土长的中国快餐美食？
 

A. 炸薯条	B. 方便面	C. 快餐盒饭	D. 煎饼
--------	--------	---------	-------
- 以下哪个不是快餐食品应该符合的条件？
 

A. 烹调简便	B. 标准化	C. 不易变质	D. 营养丰富
---------	--------	---------	---------
- 以下哪类食品不是垃圾食品？
 

A. 油炸食品	B. 凉拌食品	C. 烧烤食品	D. 冷冻甜品
---------	---------	---------	---------
- “亚健康”的意思是\_\_\_\_\_。
 

A. 不健康的状态	B. 基本健康的状态
C. 健康与疾病的中间状态	D. 非常健康的状态

## 三 根据录音, 判断对错

1. 在报刊、影视中有很多快餐食品的广告。 ( )
2. 在北京无法找到来自世界各地的快餐。 ( )
3. 快餐食品方便美味, 可是有毒。 ( )
4. 世界卫生组织认为, 快餐食品就是垃圾食品。 ( )
5. 连续、大量食用垃圾食品会损害健康。 ( )



## 四 听录音, 选择相应的词语

4-7

- |        |         |        |
|--------|---------|--------|
| a. 真人秀 | b. 亚健康  | c. 批量  |
| d. 营养  | e. 土生土长 | f. 标准化 |

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_



## 五 根据录音填空

4-8

既然是\_\_\_\_\_食品, 就通常必须\_\_\_\_\_以下条件: 含有人体\_\_\_\_\_营养成分, \_\_\_\_\_简单快速, \_\_\_\_\_而美味, 可以\_\_\_\_\_生产, 便于进行\_\_\_\_\_质量控制, \_\_\_\_\_方便, 易于\_\_\_\_\_且不易\_\_\_\_\_等。要符合这些条件绝非\_\_\_\_\_, 因为, 在制作过程中一些食物的营养成分可能会\_\_\_\_\_, 可能会人为\_\_\_\_\_一些对健康有害的化学物质, 导致垃圾食品进而成为有毒食品。

## 口语练习

## 一 用所给词语或句式改写句子或完成句子

## 1. 由此而

**例** 都市人群生活节奏加快, 对饮食的要求首先就是快速, 方便食品由此而大行其道。

(1) 由于最早研制开发了这一产品, 该公司占有了整个国内国际市场。

\_\_\_\_\_。

(2) 由于控制了重要的交通线, 红方在这场演习中获得了明显的优势。

\_\_\_\_\_。

(3) 人类越来越依赖人工智能, 人工智能\_\_\_\_\_。

(4) 她是国王、王后唯一的女儿, \_\_\_\_\_。

## 2. 以……而著称

**例** 北京以各类中外快餐美食丰富多样而著称。

(1) 这位足球明星任意球特别厉害, 被人叫作圆月弯刀。

\_\_\_\_\_。

(2) 这里出产高品质的乌龙茶, 被称为乌龙茶的故乡。

\_\_\_\_\_。

(3) 北京是中国人心目中的文化中心, \_\_\_\_\_。

(4) “上有天堂, 下有苏杭”, \_\_\_\_\_。

## 3. 依照

**例** 依照这种分类, 快餐食品几乎等同于垃圾食品, 应加以限制, 尽量避免多吃。

(1) 古代人讲孝道, 父母怎么说, 儿女就应该怎么做。

\_\_\_\_\_。

(2) 她以前习惯下“新年的决心”，不过每一次都是5分钟热度，一个星期以后就坚持不下去了。

\_\_\_\_\_。

(3) \_\_\_\_\_，如果不是朋友发微信提醒，\_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_。

(4) 事情都已经安排好了，\_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_。

#### 4. 率先……进而……

**例** 营养学家率先对快餐食品提出了质疑，并进而呼吁大众抵制过度食用快餐食品。

(1) 中国的经济改革从农村开始，土地承包责任制在安徽获得巨大成功后，推广到全国。

\_\_\_\_\_。

(2) 在会议上，他首先表示支持王教授的观点，然后在此基础上建议推出新的政策。

\_\_\_\_\_。

(3) 近年来，工业机器人研究取得了巨大的进步，率先在精密仪器制造产业投入实际使用，\_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_。

(4) 率先修建世界上第一条地铁的城市是伦敦，\_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_。

#### 根据提示回答问题

1. 为什么我们爱吃快餐?

(都市 节奏 快速 方便 加上 误导 大行其道)

2. 快餐食品要符合哪些基本要求?

(营养成分 烹调 价廉物美 批量 标准化 携带 储存 变质)

3. 世界卫生组织公布的垃圾食品有哪些?

(油炸 加工 碳酸 膨化 甜品 烧烤 几乎)

4. 网络真人秀要证明什么?

(多吃 导致 损害)

#### 分组讨论

1. 垃圾食品都有哪些种类?

2. 你觉得快餐得到大众欢迎的主要原因有哪些?

3. 中国的饮食有什么特点?

4. 美食和营养你会首选哪一个?

#### 综合练习

#### 小组活动(每人选择一个感兴趣的话题,至少发言3分钟)

1. 生活中会导致人们心理失衡的原因有哪些,如:生活压力、情感关系、环境改变等。

2. 从最近的新闻中搜集一些案例,分析其与心理失衡的关联。

3. 你是真心喜欢还是不得不接受快餐食品?请陈述三个理由。

4. 你对美食有什么要求?列举你最喜欢的三种美食。

#### 讨论

1. 生活越安逸,人们的心理问题就越多。你同意这种观点吗?

2. 有人认为“快餐、垃圾食品是现实的选择, 存在就是合理的”。你对此怎么看?  
要求: 至少运用本课所学过的5个词语, 2个句式。

### 成段表达

词语与文化(4): 健康俗语

要求: 试着说出以下说法所表达的意思, 并把你的发现概括总结出来和同学进行交流。也请说说自己的母语中是否有类似的说法。

春捂秋冻, 百病不生。  
早吃好, 午吃饱, 晚吃少。  
站如松, 坐如钟, 行如风。  
饭后百步走, 活到九十九。  
若要小儿安, 三分饥与寒。  
笑一笑十年少, 愁一愁白了头。  
冬吃萝卜夏吃姜, 一年四季保健康。  
鱼生火, 肉生痰, 青菜豆腐保平安。  
良药苦口利于病, 忠言逆耳利于行。

## 第5课

## 婚姻大事



听力录音

### 热身问题

1. 你知道“剩男”“剩女”是什么意思吗?
2. 你认为什么样的人“剩男”“剩女”?
3. 你觉得出现“剩男”“剩女”的原因是什么?
4. 在你们国家一般对“剩男”“剩女”怎么看?

### 第一部分



### 词语

5-1

1	将近*	jiāngjìn	副	数量等将要接近。
2	以往*	yǐwǎng	名	过往, 从前。
3	狭窄	xiázhǎi	形	狭小, 不宽阔。
4	营造*	yíngzào	动	建造、制作。
5	验证*	yànzhèng	动	经过检验得到证实。
6	观念	guānniàn	名	人们对某方面的认识和觉悟。
7	层次	céngcì	名	某种事物的等级、顺序。
8	精致	jīngzhì	形	精巧细致。
9	美妙*	měimiào	形	美好奇妙。
10	多元	duōyuán	形	多样的, 不单一的。
11	察觉*	chájué	动	通过观察发觉, 看出来。
12	相貌	xiàngmào	名	一个人的面容长相。