

选择性必修第三册

Unit 2 Healthy Lifestyle

Period I Reading and Thinking

Part I Vocabulary & Grammar

刷语法填空

当我们提到听力损失时，首先想到的是老年人。但在最近的一份报告中，听力专家担心，在谈到带着听力损失生活时，青少年的数量很快将超过老年人。

个人音频设备日益普及，对高频使用者（青少年）的耳朵造成了不良危害。世界卫生组织进行的研究发现，到目前为止，近 50% 的青少年已经养成了暴露在不安全音量中的习惯。

音量超过 85 分贝即属于不安全噪声。在这一声级下，累计听满 8 小时就会造成听力损伤。声音越大，造成损伤所需的时间就越少。由于听力损失通常被认为是老年人的健康问题，且青少年可能看不到即时的影响，因此很难让他们相信自己确实在损害听力。

长期暴露在高噪声中的年轻人可能会出现一些听力损失症状。他们的学习能力可能会受损，在培养社交技能方面可能有困难。

为了帮助青少年更好地保护他们的听力，专家建议为个人音频设备设置音量限制。同时，缩短暴露在强噪声中的时长，收听过程中定时休息，让耳朵得以放松，这也很有益。

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

多年来，我一直抱着这样一种想法：如果不戴智能手表，那锻炼就不算真正完成。我不仅依靠手表记录运动数据，当初选择入手这款型号，也是看中它的睡眠监测功能——对于饱受睡眠困扰的我来说，这是必备功能。很长一段时间里，我从不摘下手表。但有一天，我心爱的小监测设备被我忘在了床头柜上，我便借此机会做了个试验：如果整整一周都把手表搁置不用，会怎么样？

试验前后，我每周坚持4次居家训练。所以训练的安排和计划没有变化，但我对自己运动付出强度的感受却变了——我实际上变得更加专注。

没有手表，我不会在两组动作之间花15秒“休息时间”反复查看心率区间。不再收到每日压力评分推送，我的压力感甚至减轻了。虽然我夜里依旧睡不踏实，但没有睡眠分数时刻提醒我，我就不会因为达不到平均深度睡眠时间而苛责自己。

我的身体一切如常。说实话，我本就没期待会发生什么改变。为期一周的试验前后，我的体态没有任何差别。肉眼可见的体型变化通常需要数月才能显现，短短一周肯定看不出来。

我还会继续使用监测手表吗？毫无疑问，会。但我不再觉得必须全天候佩戴它。从前，我总是忍不住频繁查看智能手表的消耗热量、睡眠时长或是步数，这种执念是一种不健康的痴迷，而我以前并未察觉。我把这次脱离设备得到的感悟记在心里，学会放下包袱，顺其自然。要是在去健身房的路上发现忘带手表了怎么办？锻炼依然作数。

B

有人瘦下来的时候，旁人会留意、议论，还会追问减重方法。这个问题暗含一层意思：对方所用的方法值得了解、效仿或是称赞。人们把减重视作一项成就、一场道德层面的胜利，看作自律与优良品性的标志。但倘若体重下降源于悲伤、压力、抑郁，或是某种终于让身体化学状态恢复平衡的药物呢？

我们对他人减重方式的好奇很少是不带偏见的。这种好奇往往源于自身的不安或控制欲。我们想知道什么方法有效——因为我们一直被灌输这样一种文化观念：管理身材是一辈子的功课。看到有人“成功瘦身”，我们就想拿到这份“秘诀”。然而，人体并非自我改造项目，而是一套复杂的“生态系统”，受基因、激素、健康状况、社会经济因素、药物以及情绪共同影响。当我们把一个人简化成减肥前后的对比故事，就是把他物化，只当成一个用来引以为戒的案例。

GLP-1 等药物近来广泛流行，让这类追问变得更具争议。很多人认定，只要肉眼可见体型变化，就一定是药物作用，提问时几乎毫不掩饰评判或羡慕。“你是不是在用这类药？”已经成了新版的“你是不是整容了？”潜台词很明确：这份成果是你靠努力换来的，还是走捷径得来的？

这种看法不仅带有偏见，而且并不科学。GLP-1 等药物是用于治疗糖尿病、代谢功能障碍、肥胖症等疾病的正规医疗手段。在探讨健康与康复的话题里，不该掺杂羞耻感。但我们已经在道德层面给减重赋予了过重的价值，即便是那些依靠药物获得生活质量大幅改善的人，

也会因此感到愧疚，不得不为自己辩解。

我们身处一个热衷于灰姑娘式逆袭故事的社会。减重依旧被当成脱胎换骨的传奇。但健康与自我价值并不由体型决定，个人成就也不该用体重去评判。当我们不再追问别人是如何瘦下来的，我们就开始打破这套叙事中微小却影响深远的一部分。我们允许他人和自己坦然存在，不必为身体给出解释、申辩，或是接受公众的评头论足。

刷 7 选 5

我们常常通过展望未来来衡量进步。在各个领域，我们设定目标、规划阶段性节点，在一定程度上预测未来。例如，我们的收入能否增加 20%？我们能在未来 3 个月减掉 10 千克吗？这些都是面向未来的衡量方式。不过，向后衡量进步这种方法同样有效。

生活中，我们想要作出的几乎每一项提升，都需要某种行为上的改变。但习惯的枷锁微弱到难以察觉。某些行为越是变成本能，我们就越难注意到它们。这一点有助于解释坏习惯如何影响我们。然而，向后衡量有助于发现这些看不见的模式。这是因为它促使我们留意近期的行为，以此指导我们作出抉择、取得进步。

它还有一个额外好处。当你向后衡量时，你能够享受已经取得的进步，而不是期盼未来另一种生活。你不必等到达成未来某个阶段性目标之后才去拥抱幸福。幸福不再是遥不可及、在未来等待你的终点线。专注于当下如何相比过去的自己作出一点点改善，远比拿现在的状态和憧憬的未来对比更让人有满足感。

不过，有一点警示需要牢记。参照标准应是近期过往的。如果用

两年前的数据衡量进步、作决策，作出的选择就会出现偏差。力量训练或是其他自我提升领域也是同理。换句话说，想要改变长期行为，短期反馈会更合适。简言之，反馈周期越短越好。回顾过往、向后衡量，让近期取得的成果驱动你未来的行动，让生活更美好。

Period II Learning About Language & Using Language

Part I Vocabulary & Grammar

刷语法填空

我的第一次太极课

在我的太极课的前 15 分钟里，我们全程待在原地热身。安杰拉是一位有 28 年经验的太极教练，她说成功练太极一小时就是没有消极想法的一小时。“你的身心要协调一致。那是最重要的。”

我本不习惯早起，但早上 7 点，我和安杰拉以及约二十名学员在悉尼社区中心的庭院里开始上课。她说：“把你的双脚平行放置，用你的丹田支撑起你的身体。”

在太极里，丹田是气的核心。“气”在中文中指生命力。现在，我应该去感受腿上的重量，并让我的丹田下沉。

我们接着学习太极的姿势，在安杰拉教的流派中，这样的姿势有 42 个。今天我们只学习前九个。这些动作有一些描述性的名称，比如“抱球式”和“揽雀尾”。

课程大部分时间里，我们跟着安杰拉，专注完成一个个细微、独立的动作。之后，安杰拉让我们独立练习这九个招式。我盯着我右边的一位女士，并努力模仿她的动作，但不幸的是，我很快就走神了。

课程结束时，尽管时间还早，才早上 8 点，我却感到十分清醒。
是时候让我的丹田去遇见另一种生命力：咖啡。

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

从古老的岩洞壁画到音乐与舞蹈，艺术始终与人类的健康和疗愈密切相关。如今，现代科学清晰地向我们揭示：参与艺术活动究竟如何、为何能有益于我们的身心。

在心理健康方面，研究表明，唱歌、跳舞、阅读、手工创作这类常态化活动能够缓解焦虑、抑郁与压力。这些益处不仅源于艺术爱好者本身更健康的生活方式，也来自艺术活动本身。当我们投身艺术创作时，大脑的愉悦中枢被激活，释放有益的化学物质。创造性活动还能满足人类基本的心理需求，带给人掌控感与成就感，帮助我们更好地调节情绪、应对生活压力。

对大脑而言，艺术就像一套完整的锻炼。艺术活动会调动负责感官、记忆、动作和情绪的多个大脑区域。久而久之，这会强化大脑内部的神经连接，甚至增加灰质。经常演奏音乐或进行艺术创作的人的通常会随年龄衰退的脑部区域的神经连接更强，从而让大脑保持“年轻”。这就形成了科学家所说的认知储备，使大脑更能抵御机能衰退。因此，长期参与艺术活动的人，年老后思维测试的表现往往更好，记忆力衰退的风险也更低。

艺术对身体的裨益同样显著。唱歌锻炼呼吸肌的效果不亚于快走。

相比于不含创意元素的同类运动，舞蹈能更有效地降低血压与血糖。参与艺术活动还可以提升免疫功能。无论是动手做手工，还是跳舞活动身体，艺术都有助于减轻疼痛、避免身体衰弱，从而延长健康寿命。

简言之，如果有一种药片能带来以上全部好处，人人都会争相服用。然而我们常常把艺术看作一种奢侈品，而非科学所证实的、强大且不可或缺的健康良方。

B

昨晚你睡足了八个小时，甚至可能有九个小时。下午两点之后你不再喝咖啡，还尝试服用镁补剂来改善睡眠质量。可到了下午三点左右，你依旧疲惫不堪。这究竟是什么原因？

如果疲惫仅仅和睡眠有关，我们很多人醒来时就会精力充沛，而不是感觉夜里在梦里打了一场小小的仗。疲惫未必取决于休息时长，而是源于清醒状态下那些消耗你的事物。如果你总是感觉筋疲力尽，问题或许不在于就寝时间，而在于你每天要作海量抉择、承担情绪劳动，还要承受自我施加的压力。

人每天要作出成千上万个决定。有些微不足道（该穿黑色毛衣还是灰色毛衣？），有些则更为重要（我到底要不要报名参加那个证书课程？）。但问题在于：大脑每日的决策能力是有限的。一旦触及上限，你的认知能量就会开始枯竭。研究者将这种现象称为决策疲劳。这也就是为什么到了一天末尾，就连挑选晚餐食谱这类看似简单的选择，都会让人觉得难以决断。

即便你没有意识到，一天之中，你很可能要花费大量精力，不仅

管理自己的情绪，还要顾及其他人的情绪。情绪劳动是一种无形的工
作：预判他人需求、维系社交互动、调节周遭的情绪氛围。记住别人
的生日、记得回复身处困境的朋友、保证工作会议不偏离主题，这些
都属于情绪劳动。令人无奈的是，情绪劳动看不见摸不着，常常不被
认可。

我们不可能完全停止作决定，也不可能不再关心他人，但可以通过
划定边界，管控心智与情绪带宽的去向，守护自身的精力。减少决
策过载、设立情绪边界、优先安排真正的休息（不只是睡觉），是保
护精力、维持身心平衡的关键。

单元限时小卷

刷阅读理解

有报道称，俄勒冈莎士比亚戏剧节——俄勒冈州南部一年一度的
戏剧盛会——将授权剧作家把莎士比亚全部戏剧作品“翻译”成现
代英语。消息一出，一场激烈的争论就爆发了。

该项目引发了研究莎士比亚的教授、艺术家以及其他人士的强烈
不满。他们坚信莎士比亚原文的力量，反对任何简化原作语言的尝试。

作为一名教育工作者和莎士比亚戏剧爱好者，我认可保留原文上
演莎士比亚戏剧的价值。我要求学生阅读莎士比亚作品的原版文本；
而在参与“世界莎士比亚项目”的过程中，我亲眼看到印度、乌干达、
阿根廷等地的本科生满怀热情地迎接这份阅读挑战。

然而，人们对俄勒冈莎士比亚戏剧节这项现代化新项目的愤怒其实有所偏颇。这
个素来以大胆实验著称的机构只是延续了数百年来改编莎士比亚原作的传统。

批评这一新项目的那些人包括哥伦比亚大学的教授詹姆斯·夏皮罗，他是一位著名的莎士比亚学者，坚称“以这种现代化方式改变语言后，作品就失去了原作语言的感染力与特色”。本月早些时候，在莎士比亚环球剧场的观众面前，他还补充道：“这实在是个糟糕的想法。”但值得注意的是，夏皮罗和许多学者对待另一部经典译作的态度却截然不同。诺贝尔文学奖得主谢默斯·希尼在1999年推出广受赞誉的《贝奥武夫》译本，夏皮罗曾在《纽约时报》撰文评价：“此类范例共同成就了这部译作，完成了从前看似不可能的事。它忠于原著，同时本身又是一首极具魅力的原创诗歌。”至少在这个例子中，希尼的才华显然打消了夏皮罗对“改编”这一形式的抵触。

俄勒冈莎士比亚戏剧节授权的、负责将莎士比亚戏剧的语言“现代化”的剧作家们，或许能复刻希尼的《贝奥武夫》取得的成功，也或许不能。但无论是何原因，改动莎士比亚戏剧的语言始终被视作不可接受；而对莎士比亚戏剧的舞台背景、服装与理念构思，却可以大胆创新。

刷7选5

我在人工智能绘画工具里输入几个词——“雨后静谧森林，柔和光线”，短短几秒，一幅图像就出现在屏幕上。色彩融合得天衣无缝，构图均衡。就连氛围也完全是我想象的样子。一件艺术品就此诞生，全程无需画笔、颜料，也不用经年累月的训练。

你不必担心技法、灵感，甚至不必害怕出错。只需简单的文字指令，几分钟内就能生成几十种变体。人工智能生成的艺术（作品）快

速、高效且人人可用。它迅速扫清传统艺术创作常常存在的障碍：长时间的练习、每一笔落笔时的不确定感、一次次失败带来的挫败。对于从未好好拿过画笔的人来说，这几乎如同魔法。

然而，这种便利可能会弱化我们对艺术中人类付出的感知。当我滑动浏览这些近乎完美、赏心悦目的图像时，我无法与它们产生共鸣，仿佛它们不属于任何人。画面看不到挣扎的痕迹，没有人类迟疑或是探索发现的印记。线条太过流畅，和谐得毫无瑕疵。（但）有某种核心的东西消失了：创作意图与意外之间的张力，每一笔刻意落笔承载的情感重量。有些情感，只有在我们面对未知、犯下错误并从中学习时，才会浮现。缺少这个过程，图像就只是一件产品，而非一段故事。

人工智能绘画无疑会持续进步，产出越来越复杂、视觉效果惊艳的图像。但这一发展引出一个更深层的问题：我们在艺术中珍视的究竟是什么？我们欣赏的仅仅是最终的画面，还是创作背后的故事——一个需要耐心、自我怀疑，愿意接纳未知与不完美的事物？也许这正是我们真正珍视的——图像背后的人类历程。

刷语法填空

美国史密森尼学会国立亚洲艺术博物馆已向中国返还中国古代一件帛书的剩余两卷，这两卷帛书于5月18日抵达北京，结束了近80年的海外流失历程。

专家称，该帛书的价值堪比西方的死海古卷，是迄今为止发现的中国最古老的帛书作品，也是中国出土的唯一的战国时期帛书。“子弹库帛书”这个名称源于它被盗墓者盗掘的地点。1946年，它被非

法带往美国。

中国驻美国大使谢锋表示，该帛书全篇九百多字，充满了神话与数术。他表示，这两卷帛书的回归是一座文化里程碑，是中美在遗产保护领域开展的合作的证明，这一举措也为两国人民的交流与友谊注入了新的活力。他还补充说，当两国在平等、尊重和互惠的基础上开展合作时，它们可以取得有利于双方和世界的重要成果。

一位国际法专家提到，寻回中国流失海外的文物并非易事，因为它们中的许多出于各种各样的原因流失时间久远，且分散分布。他表示，应当为这些流失文物建立完整清单，研究文物来源与流转历史，这项工作意义重大。