

Unit 6 At one with nature

Period I Starting out & Understanding ideas

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

希腊小岛蒂洛斯被列为国家公园，如今已能实现能源自给自足。现在，它更成为了世界上首个“零废弃岛屿”。

这座岛屿上再也看不到任何垃圾箱，曾经用于倾倒垃圾的填埋场也已全面关闭。取而代之的，是“创意升级改造中心”——在这里，物品要么被修复再利用，要么被转化为艺术材料或建筑材料。

一切始于当地建立的一座信息中心：人们可以在此学习如何将垃圾分为三类——可回收物（纸张、塑料、玻璃）、有机废弃物（食物、水果、石块、骨头）以及不可回收物（脏污纸张、个人用品）。随后，每个家庭都收到了专属的“零废弃装备”，包括可回收与不可回收垃圾箱、有机废弃物收集袋，以及烟头收纳盒。一款智能手机应用实时监控数据，展示垃圾回收量。

随着废弃物管理与回收措施的完善，塑料及其他不可降解废弃物的数量显著减少。这不仅让岛屿愈发美丽，也保护了当地生态系统与海洋生物。作为受保护的国家公园，蒂洛斯是隼、长脚鹬以及众多候鸟的重要栖息地——这些鸟类在非洲与欧洲之间迁徙时，会将蒂洛斯作为中途停留点。所有到访岛屿的游客也必须参与这项计划：酒店配备了专门的垃圾分类设备，游客则可从“零点信息中心”领取购物用的布袋。

“一开始，这很有趣，但确实耗费时间和精力，”岛上 500 多名居民之一福塔拉斯说，“但我们互相帮助，直到把这件事做好。我很惊讶，老人们竟如此欢迎‘告别垃圾’的理念，仿佛回到了过去的美好时光——这给了我希望和勇气，让我决心继续坚持下去。”

B

140 多年来，巴西拉古纳的渔民与当地海豚形成了一种不同寻常的合作关系。一旦渔民看到海豚摆动尾巴、抬起头部并深潜，他们就会带着渔网冲向水中。现在，一项新研究表明，海豚是这种合作中自愿的伙伴，它们可能在引导人类。海豚密切关注着人类，通过调整行动时机让渔获最大化。多年来，海豚一直在黑暗的水域中向渔民展示“该站在哪里，何时准备撒网”，几乎就像在训练人类一样。

研究发现，渔民在观察海豚的同时，海豚也在观察渔民。两个物种都必须精准配合行动时机才能捕到鱼。渔民们手持渔网随时待命，等待海豚靠近。当海豚看到准备就绪的渔民时，会给出一个信号——通常是一次深潜，这意味着鲐鱼就在附近，渔民该撒网了。有时，海豚或渔民会做出错误反应，导致双方都捕不到鱼。然而，科学家报告称，在近 3000 次有记录的捕鱼尝试中，成功率接近 46%。为了确保这种默契，渔民必须理解海豚的信号，并在时间推移中不断学习——海豚几乎就像老师一样。

其他地区的海豚群体也曾与人类渔民合作，比如在澳大利亚东部、毛里塔尼亚和东南亚，它们会把鱼群驱向岸边或赶入渔网。但这些传统要么已经消失，要么正在衰退。

在过去的十年里，由于过度捕捞，鲐鱼的数量下降。如果其数量继续减少，拉古纳岛的海豚可能会面临同样的命运。正如科学家提议的，如果巴西将这种海豚与渔民的关系视为珍贵的文化遗产，这种合作模式或许能避免消亡。“没有鲐鱼，”一位专家说，“这种伙伴关系就会终结。”

刷 7 选 5

如何培养园艺技能

当有人提起“园艺技能”这个词时，我们脑海中可能会浮现出某些擅长养花种草的人。那么，拥有园艺技能是什么意思呢？根据词典解释，拥有园艺技能的人具备让植物茁壮成长的非凡能力。如果你决心培养这一技能，以下是一些实用建议。

选择适合你生活方式的植物

想想你的日常生活节奏。如果你在家工作，且时间安排允许你悉心照料需要频繁关注的室内植物，那么不妨挑战一下这类植物。如果你忙得不可开交，那就从低养护需求的植物入手。

了解环境条件

如果你想开辟一个室外花园，首先要熟悉当地的自然环境。至于室内植物养护者，则需要审视室内空间条件。园艺专家黛比·尼斯（Debbie Neese）建议：

“你是否有光线明亮但为间接光或中等光照的区域？放置植物的区域有冷风或热风吹到吗？这些都是需要留意的环境因素。”

经常查看植物状态

花些时间陪伴你的绿植，这样你就能更敏锐地察觉它们的需求。触摸植物的土壤，留意它的叶子以及任何新的生长情况或变化。了解你的植物有助于及时发现根腐病、螨虫等问题。

备齐合适的工具

对于新手养护者来说，合适的工具尤其重要，能避免盲目操作。例如，土壤湿度计就是不错的选择，它可以显示土壤的水分含量，而且它们将帮助确保你不会给植物浇太多水。

Period II Using language—Presenting ideas

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

英国皇家园艺学会（RHS）称，杂草和害虫是“花园英雄”。

RHS 如今正鼓励园丁们欢迎杂草，而非将其视为敌人。这一形象重塑恰逢 RHS 主办的今年切尔西花展。据 RHS 威斯利花园经理希拉·达斯介绍，在本届花展上，12 座花园中有 4 座将以我们现在所称的“杂草英雄”为特色。

达斯表示：“如果你看到一株杂草，它其实在告诉你地下的情况。杂草是你的‘顾问’，也是你的‘朋友’。所以不要把杂草当作长错地方的麻烦，它们实际上是生长在‘正确位置’的植物。”

例如，荨麻的存在表明土壤富含氮元素，而常被视为“麻烦”的白花藜则是某一区域土壤养分不足的信号。

2022 年，RHS 发布了年度“病虫害”名单，蜗牛和蛞蝓位列其中。但到了 2023 年，为了更“有利于生物多样性”，他们公布了一份最有益野生动物名单，鼓励将其引入花园，蜗牛和蛞蝓也重新上榜。

RHS 昆虫学家安德鲁·索尔兹伯里称，没有这些不受欢迎的害虫，我们的花园会变得乏味。除了作为刺猬、青蛙和鸟类的食物，蛞蝓和蜗牛还能出色地分解植物残体和动物粪便，帮助保持土壤健康。

这些只是 RHS 实现更好生物多样性目标的第一步。索尔兹伯里说：“RHS 已经认识到花园在支持生物多样性方面的作用，今后不再将任何花园中的野生动物称为‘害虫’。相反，我们会更多地考虑杂草、蛞蝓和蜗牛在花园生态系统平衡中所扮演的角色，就像对待鸟类、刺猬和青蛙等更受欢迎的野生动物一样。”

单元限时小卷

刷阅读理解

1951 年上映的经典科幻电影《地球停转之日》中有一个令人印象深刻的角色——一个令人胆寒的机器人（戈特），只有当听到指令“克拉图·巴拉达·尼克托”时，它那可怕的行为才会受到控制。这到底是什么意思呢？我不知道。但当我无意间听到学生们互相交谈时，我也常常同样感到困惑。

我在一所大学任教。其中一个“问题”是，随着岁月流逝，我年纪越来越大，可我的学生们却始终保持在 18 到 22 岁这个年龄段。早些年，当我二三十岁的时候，这还算不上什么问题，因为我们的年龄相差不大，能聊到一块儿去。但最近我深切地感觉到，一艘语言之船似乎已经扬帆远航，而我却没能登上这艘船。

让我举个例子来说明吧：最近，当我走进教室时，学生们正聊得热火朝天。他们的一句评论引起了我的注意：“用 Venmo 转给我。”我完全不明白“Venmo”是什么意思，于是就问他们。这些心地善良的学生很乐意给我解释，而我则尴尬地点点头，仿佛我本就该知道似的。

那天晚上回到家，我满脑子都是那一刻的不理解。我并不反对变化，但当变化的节奏快到让我只能拼命抓住边缘时，我就会感到不安。要是我一觉睡了五年，醒来后肯定完全听不懂人们在说什么，根本就理解不了他们的语言。

学生们愿意向我解释他们说的话，这让我感到莫大的安慰。我庆幸自己至少对他们谈论的话题感兴趣，而且大部分情况下还能理解他们的解释。

但如果我的兴趣逐渐消退，那艘语言之船最终消失在地平线之外，那会怎样呢？对我来说，答案很明确：克拉图·巴拉达·尼克托。（这里用电影中的指令，暗示自己面对无法理解的未来语言和文化变化时的无奈，仿佛只能寄希望于这个神秘指令能带来某种转机，实则表达一种对无法跟上时代变化的无奈感慨）

刷 7 选 5

尽管睡眠对身心健康至关重要，但你可能发现每晚获得充足的高质量睡眠并非易事。事实上，睡眠质量受到多种因素的影响。了解这些因素后，你就能采取行动，让自己更容易入睡、保持睡眠状态，并在醒来时感到精神焕发。

通常，身体疼痛会影响睡眠质量，让你难以入睡或在半夜醒来。背痛和颈痛是常见的疼痛问题。选择一款对背部提供理想支撑且含有减压材料的床垫，有助于防止疼痛出现或加重。此外，确保你使用的枕头能让颈部和背部保持正确的姿势。

除此之外，令人烦恼的思绪也会阻碍你获得高质量的睡眠。而且，这还会形成一个恶性循环，因为睡眠不足会导致你的压力水平上升。因此，如果你正经历着导致失眠的压力，可以采取一些有效的方法，比如接受专业治疗，来管理你的压力。

光线通过影响昼夜节律（即控制你何时感到疲倦或何时醒来的身体内部时钟）来影响睡眠质量。通过采用正确的方法，你可以减少光线对睡眠的负面影响。例如，你可以在睡前关闭电子设备，并戴上眼罩。

食物也会通过引起不适而影响睡眠质量。某些食物可能会在夜间导致胃部不适，包括披萨、薯片、奶酪、巧克力等。然而，还有其他一些食物可以帮助缓解不适，比如全谷物、蔬菜和含水量高的食物。此外，睡前吃太多会让你感到不舒服。因此，你应该注意睡前吃什么以及吃多少。