

Unit 3 On the move

Period I Starting out & Understanding ideas

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

从美国的本地公园到巴西的沙滩，全球数百万儿童都在踢足球。足球以多种有益的方式助力儿童成长。

让孩子认识到日常锻炼的重要性，有助于他们过上更健康的生活。足球运动对球员的体能要求较高，这种体能需求帮助儿童保持健康的体重。踢足球还能让孩子获得维持心肺健康所需的建议运动量。

这项运动为男孩和女孩都提供了联赛机制。足球联赛面向不同年龄组开放，允许年仅 5 岁以下的儿童参与竞争。孩子们可以在关键成长阶段成为球队的一员，在训练、比赛和团队活动中体验成员间的良性沟通，并学习如何与其他成员携手合作。

国际足球赛事不时举办。踢足球能鼓励孩子从国家、文化和人群的角度深度思考世界，这种深度思考也会激发他们对旅行、外语和地理的兴趣。

此外，对于容易感到乏味的孩子来说，踢足球是绝佳的解决方案。他们通常通过玩电子游戏和看电视来寻求刺激，而踢足球则是让他们充满兴奋感的健康方式。成为足球队的一员还将使他们有机会接触积极向上的教练和其他成年人，学习实用的时间管理技能。除此之外，参加足球联赛也为家庭提供了共度欢乐时光的机会。

B

外面天冷时跑步没问题，但感冒时跑步还合适吗？许多跑步爱好者对这项运动上瘾。跑步会促使大脑分泌内啡肽，这种物质会引发情绪变化。你跑得越用力，分泌的内啡肽就越多，心情也就越愉悦。一些研究表明，这种内啡肽的激增甚至能让人在受伤或生病时仍坚持跑步。

这也正是本文探讨的主题——为什么人们在生病时仍会坚持跑步。我们大多数人感冒时，会蜷缩在床上，喝着鸡汤，握着遥控器。但跑步者却常常选择出门跑步。他们感冒时慢跑，究竟是在帮助自己，还是在伤害自己呢？

判断是否应该运动的最佳方法是采用医生所说的“颈部检查法”。如果你的感冒症状仅限于“颈部以上”，那么你可以放心地去跑步。但如果症状“蔓延到颈部以下”，医生则建议暂停运动。

有些人认为，在寒冷天气下跑步实际上会让他们生病。但这其实并不准确。你不会因为跑步而冻伤肺部或气管，因为你的身体会加热你吸入的空气。当空气特别寒冷时，你可能会在呼吸时感到胸部有灼烧感。如果是这样，不妨试着用围巾捂住嘴巴，或者戴上滑雪面罩，这样能在你吸入空气前将其加热。

记住，如果你的胸部或喉咙有感染，在户外跑步确实可能会让病情加重。但如果你只是简单的感冒，即便外面天气寒冷，出去跑跑步也是没问题的。

刷 7 选 5

骑自行车

许多人将骑自行车视为爱好。这是一项各年龄段人群均可享受的活动，也是世界上最受欢迎的运动形式之一。

骑自行车是一项全身性运动。骑行时，你身上的每一块肌肉都在参与其中。这是一项全身都能得到锻炼的运动。

骑行技巧

骑行技巧因骑行类型的不同而差异显著。冲刺骑行与短跑颇为相似，需要大量肌肉活动，为此，一个人需要有强壮的腿部肌肉——骑手需用力踩踏踏板，使自行车快速前进。

对于长距离骑行而言，最重要的是耐力。许多顶级长距离骑行者会花大量时间训练腿部耐力。

骑行装备

与许多其他运动形式相比，骑行更需要一些必备物品。入门时无需昂贵装备，但为了安全健康，至少需要以下物品：头盔：无论当地是否有法律规定，骑行时务必佩戴头盔。头盔能挽救生命，至少能让你免受严重头部损伤，而不仅仅是头

痛。手套：我有一副手套，建议你也将其视为必需品。手套能吸收车把的震动，更重要的是，万一摔倒时可保护双手。眼镜：对部分人来说，这是必备品。它们能阻挡虫子和物体撞到你的眼睛。

安全事项

在路上务必注意安全。不要逞强，不要固执己见地抢道，不要违反交通规则，始终尽可能让自己处于显眼位置。如果你了解事故最常见的成因，就能时刻保持小心谨慎。

Period II Using language—Presenting ideas

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

我儿子热爱冰球。作为支持他的球迷，今年我观看了他在美国半数地区参加的所有比赛，并从中领悟到：失败或许对孩子最有益。

在 2022 年的第三个赛季，我儿子的球队从未连续输掉超过三场比赛。那时有喜悦、炫耀、庆祝和披萨。总之，那是一个典型的美好青少年冰球赛季。他作为球员有所进步，但作为个体并未有太多改变。

然而，次年发生的事堪称“运动无能传奇”。这支球队不仅实力薄弱，甚至堪称糟糕——前 50 场比赛输掉 40 场，其中大部分败绩来自两次连败。有段时间，我担心这些连败会扼杀孩子对这项运动的热爱。

但事实并非如此。尽管情况糟糕，失败却让一切清晰起来：它淘汰了那些更看重荣耀而非运动本身的孩子，留下的只有铁杆球迷。最初 17 人的名单缩减至 12 人。这对孩子们尤其具有启发意义，教会了他们一个重要的人生真理：山外有山，人外有人。

更重要的是，孩子们正在以一种只有失败才能传授的方式学习这项运动。每个球员都有机会在不同位置打球，学习并理解冰面上每个位置的角色。他们也密切关注对手，研究并运用成功的技巧。为了打破连败，他们回归基础，接受冰球运动的古老智慧：一支配合默契的普通球队，能击败一群各自为战的全明星。

这支新球队充满韧性，无论比分如何，都从未被轻易击败。他们学到了最重要的一课：你可以输掉比赛，但不能被击败。他们艰难地打入州级比赛，一路杀

进决赛——冠军在加时赛中决出。当他们输掉那场比赛、走向握手线时，他们并非以亚军的身份，而是以一支通过失败蜕变为胜者的团队的身份——唯有这种方式，才能让胜利真正扎根。

B

一项新研究发现，与从未参加过有组织运动或中途退出的成年人相比，从青少年时期持续参与有组织运动的成年人焦虑和抑郁症状更少。俄亥俄州立大学社会学教授克里斯·克诺斯特（Chris Knoester）表示：“中途退出运动的人心理健康状况比从未参加过运动的人更差。但相比持续运动到 18 岁的人，更多人会在青少年时期退出运动。”

克诺斯特指出：“坚持参与运动对心理健康有积极作用，但参与后又退出似乎会产生负面影响——而大多数孩子都会退出。”研究显示，大多数人退出运动是因为觉得不好玩或自认为表现不够好。研究第一作者劳拉·乌佩尼克斯（Laura Upenicks）说：“这表明我们可以通过改善青少年运动环境来帮助孩子。”

乌佩尼克斯表示：“我们关于孩子为何退出有组织运动的研究结果表明，当前环境并非对所有人都理想，参与运动的障碍需要得到更多关注。”

“不难理解为何运动对能够坚持到成年的人有益，”乌佩尼克斯说，“青少年接触积极鼓励的运动环境时间越长，越有可能养成有益于长期心理健康的习惯，比如坚持定期锻炼和作为团队一员与他人合作。”

如此多孩子退出运动的事实表明，有组织运动往往未能提供积极的环境。但成年人可以采取改善这一状况。

首先，运动环境必须对孩子安全。研究人员指出，8%的受访者表示曾受到教练的恶劣对待，这一事实尤其令人担忧。克诺斯特说：“近一半孩子因不好玩而退出，约三分之一因自认为表现不够好而放弃，这些发现也应敲响警钟。”

他说：“我们需要改善青少年运动环境，让每个人都能获得积极体验，让参与运动变得更有乐趣。”

单元限时小卷

刷阅读理解

头发健康是一个备受关注的话题，正如一位美容大师在书中提到的：“头发的健康是身体整体健康的一面镜子。” 一项好消息是，头发生长研究领域的一

项发现可能为未来的药物研发铺平道路。美国加州大学的研究人员发现了一种与头发生长速度相关的分子——这种在色素痣中含量较高的分子，被证实进入皮肤后能促进头发生长。

该研究的科学负责人、加州大学发育与细胞生物学系教授马克西姆·普林库斯（Maksim Plikus）博士指出，研究团队的灵感来源于“大自然的天然实验”。

“数百万人长有大小不一的色素痣，而这些痣上往往会长出长发。因此，人类皮肤痣中这种含量增加的分子，可能蕴含着刺激毛囊干细胞的关键。”他解释道。

脱发的成因复杂难解，其核心在于头发内部原本用于刺激毛囊干细胞的重要信号蛋白减少。对于常见的脱发类型，毛囊干细胞尽管完好无损，却会长时间处于休眠状态。医学界常用的一种有效策略是向头皮注射信号蛋白，以激活休眠的毛囊干细胞。此前研究已证实这种方法效果显著，但究竟哪些信号蛋白适合用于刺激人类毛囊干细胞，在很大程度上仍不明确。

这种头发生长刺激分子的发现，是十年研究积累的成果。它为医生和患者长期探寻的脱发解决方案指明了方向。尽管普林库斯的团队对有望找到适用于男女的脱发治疗方法感到兴奋并满怀希望，但他强调，仍需进一步研究来更好地理解这些发现在人类身上的应用。

刷 7 选 5

在阿拉伯世界，露天市场通常指在露天场所举办的集市。露天市场是中东地区生活的重要组成部分。许多去中东国家的游客喜欢去露天市场买好东西。露天市场的另一大吸引力在于，它们为游客提供了感受当地文化的绝佳机会。

大多数主要的露天市场最初可能只是商人在空地上进行的非正式聚会，随后逐渐发展成更为正规的市场。现在，露天市场会做一些特别的设计来创造一个对顾客友好的环境。例如，一些露天市场设有部分顶棚以应对恶劣天气，还有不允许汽车通行的狭窄街道。

从玻璃器皿到肉类，露天市场里应有尽有，商人从附近地区赶来售卖他们的商品。中东许多国家都有悠久的艺术传统。因此，游客很容易在露天市场找到各种形状和尺寸的精美艺术品，且价格往往非常合理。

人们可能会对露天市场漫长的交易过程感到震惊。按照传统，露天市场的购物者必须与店主协商议价。购买大件商品时，顾客需要与店主坐下来洽谈。双方讨论价格时（有时包括存储和运输费用），店家会提供茶点。

如果你碰巧在中东旅行，一定要去逛逛露天市场。有些地区拥有历史悠久、趣味十足的著名市场，而露天市场正是购买纪念品的好地方。你可以为此次游览找一位当地向导，以确保自己充分了解当地的文化规则。这肯定会让你在市场度过更加愉快的一天。