

Unit 5 Learning from nature

Period I Starting out & Understanding ideas

Part I Vocabulary & Grammar

刷语法填空

近年来，中国建筑师在海外获得了广泛认可，他们的设计中有两个显著范例。

由马岩松领衔的 MAD 建筑事务所设计的卢卡斯叙事艺术博物馆是中国建筑卓越性的一个典范。该博物馆计划于 2026 年开放，其独特的设计宛如漂浮在城市上方的白色山脉。建筑物的有机形态与环境的融合，体现了 MAD 建筑事务所“创造与自然和谐共生的建筑”这一理念。自其设计方案公布以来，该项目便因其创新方法而备受关注和赞誉。

另一个令人印象深刻的项目是由刘昊威领衔的 CAA 建筑事务所设计的马尔代夫“海洋天堂”。该项目凭借“一座从海洋中生长出来的城市”这一理念，赢得了一项国际竞赛。该设计融合了当地文化、海洋生态和可持续发展理念，打造出了一座未来主义的城市地标。这座建筑群以相互连通的结构和可持续能源系统为特色，因其对城市设计和环境可持续性的创新方法而备受赞誉。

这些项目凸显了中国建筑师日益增长的国际影响力，他们因能够将文化敏感性与现代设计相结合而越来越受到认可，并创造了具有持久影响力的可持续建筑。

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

A

自然，以其美丽与质朴，总在我们最意想不到的时候，为我们提供深刻而清晰的人生启示。从树木的坚韧不拔到河流的持之以恒，我们能学到的东西实在太多了。

自然提醒我们，必须灵活应变，拥抱变化。当风暴席卷城镇，连根拔起树木，摧毁房屋时，我们别无选择，只能擦干眼泪，适应这突如其来的变化，并重建在风暴中失去的一切。这样的经历常常给我们带来挑战。如果我们不学会如何应对这些意外事件，可能会发现自己深陷其中，毫无头绪，不知生活将何去何从！

花朵等待合适的条件绽放，惊艳世界；种子历经漫长旅程，最终成为植物，尽管许多种子无法完成这一过程。但如果我们仔细观察这些小家伙，就会发现它们其实非常了不起。

蜜蜂在花丛中忙碌地采集花蜜，候鸟在天空中展翅翱翔，这些看似平常的景象背后，却隐藏着与生存息息相关的重要协作，这在人类社会中同样至关重要。事实上，我们比以往任何时候都更需要这种协作！

当我们漫步于山川、河流、湖泊与海洋之间时，别忘了停下匆忙的脚步，抬头仰望白云，俯身轻嗅花香，让金色的阳光洒满脸庞。沉浸在自然的怀抱中，欣赏它那如天堂般的美景。这样，感恩之情就会悄然在我们心中生根发芽。

自然的教诲如同繁星点点，照亮我们前行的道路。借助自然的智慧，我们定能书写出人生精彩绝伦的篇章。

B

当索尼娅·德特里妮达德开设她的网店售卖室内植物时，她并没有对此抱有太大期望。但结果却恰恰相反：仅在 2020 年 6 月，她就收到了大量订单，发出了 1,200 份货品。在过去的一年里，德特里妮达德共售出了 7 万多株植物。她的成功只是居家时间增多导致室内植物行业蓬勃发展的一个例证。

“现在室内植物正流行，”佛罗里达大学的研究员梅琳达·克努斯博士说道，“生活在绿植环绕环境中的人报告称，他们的生活满意度更高。”她说，“在我们的环境中增添更多自然元素，可以改变我们的情绪和思维方式。”植物可以通过几种方式改善我们的精神状态，但最主要的是降低我们体内皮质醇（一种压力激素）的水平。

“周围有植物的学生，其学业表现优于没有植物教室中的学生，”克努斯说，“这种生产力提升同样也体现在成年人的工作场所中。我们的研究表明，在绿植丰富的工作环境中，人们的病假天数减少了 30%。”

如果你也是那些享受室内植物带来的身心健康益处的人群中的一员，那么即使有一株（或几株！）植物没能养活，也不要自责。“医生需要练习医术，律师需要练习法律，你也应该允许自己通过练习来掌握养活植物的技巧。照料植物是一种培养耐心和学习的过程。要用心去照顾它，但如果它死了，就再去买一株，”德特里妮达德说道。

刷 7 选 5

藻类推动创新的四种惊人方式

藻类可能是一把双刃剑。人类活动的增加和气候变化导致全球水体中的藻类数量激增——有时它们会剥夺整个生态系统的阳光和氧气。尽管藻类与人类对地球的负面影响紧密相关，但它们也可能在帮助对抗污染、病毒等方面发挥关键作用。这些是藻类解决现代问题的几种方式。

过滤水

几乎所有水体都存在微塑料污染，最近的一项研究表明，藻类可以通过吸附作用帮助过滤水中的微塑料。一些藻类还可以过滤出可用于肥料的化学物质。

为航空旅行提供燃料

藻类能够产生比大豆等传统来源更有效的生物燃料。德国一家藻类养殖设施的研究人员已经在利用藻类为无人机提供燃料。他们认为，这种燃料和其他可持续燃料可以将飞机的碳排放量减少多达 80%。

对抗病毒

根据 2020 年的一项研究，红藻可以阻止某些病毒的自我复制。褐藻已被证明可以刺激人体的免疫系统。因此，它们可能成为一种有效的抗艾滋病病毒药物。

使长期太空旅行成为可能

2019 年，淡水藻类被送入太空，将国际空间站上宇航员呼出的二氧化碳转化为氧气。由于藻类还富含蛋白质，未来它们可能可以替

代多达 30%的宇航员食物。

Period II Using language—Presenting ideas

Part I Vocabulary & Grammar

刷语法填空

随着城市持续扩张，寻找创建可持续且宜居城市的方法变得比以往任何时候都更为重要。亲生物设计作为一种近年来备受关注的方法，被认为行之有效。这种方法力求将自然元素融入建筑环境，其目的是改善市民的健康状况，并打造更具可持续性的城市空间。

亲生物设计源于这样一种理念：人类与自然有着天然的联系，将自然元素融入我们的周围环境，会对我们的身心健康产生积极影响。

在城市环境中融入亲生物设计元素的一种方式是使用天然材料。亲生物设计不依赖会导致各种问题的塑料等人工材料，而是鼓励使用源自自然的材料，如木材或石头。这些材料能营造出更具视觉吸引力的环境，并让人产生与自然世界相连的感觉。亲生物设计的另一个关键要素是在建筑环境中添加植物，通过将植物引入城市空间，亲生物设计营造一个更为宁静的环境。根据许多研究，接触绿色植物可以提高工作效率并促进健康。

Part II 拓展阅读训练

刷阅读理解

你是否曾见过你的猫或狗吃草？它们这么做是因为草有助于消化，而且许多野生动物也会利用天然物质来预防和控制疾病。这种现象被称为“动物药用植物学”，更常见的说法是“动物自我药疗”。

科学家发现，绢毛猴会利用一种特定的树脂作为药物。在巴西大西洋森林中，科学家跟踪了几群绢毛猴以收集数据。在一次日常研究中，科学家观察到绢毛猴在树干上摩擦身体。起初，研究人员以为它们是在标记领地，这是该物种的常见行为。后来，植物学专家证实，这棵树是红檀香的一种，这种树以其药用特性而闻名。

研究人员决定在树脚的不同位置放置红外摄像机，以记录绢毛猴未来的到访情况。记录结果令人惊讶地显示，森林中的许多动物都来过这里。总共有十个物种被观察到在摩擦或舔舐树脂。对其中许多动物来说，这是首次观察到类似自我药疗的行为。更令人惊讶的是，有一个物种会成对地将树脂涂抹在彼此的毛发上。总体而言，这些物种似乎专门造访这棵树以获取树脂，并从中受益，要么治愈伤口，要么驱除寄生虫。

虽然还需要进一步的研究来确定树脂的特性，从而证实这种行为确实是自我药疗，但树脂的使用表明，红檀香对巴西大西洋森林的居民来说是一个常见且通用的“药房”。它很可能是一种宝贵的资源，有助于这些物种改善健康状况。

这一发现可能对物种保护具有重要意义，因为一些树木的消失可能会影响某些动物的生存。

单元限时小卷

刷阅读理解

我们很多人都熟悉规划前往异国情调目的地度假时的那种兴奋感。随着出发日期临近，期待感与日俱增，各种可能性似乎无穷无尽。

然而，回到家后，这段经历往往会随着我们重新回归日常生活而迅速消逝。那段不可思议的经历变得像一场梦——就像看电影一样，但要昂贵得多。但事情一定要是这样的吗？如果它能成为一种改变人生、丰富我们生活的经历，又会怎样呢？

200 多年前，哲学家玛丽·沃斯通克拉夫特在人生的一段艰难时期开启了前往斯堪的纳维亚半岛的旅程。尽管她最初的意图是赢回爱人，但她在 *Letters Written During a Short Residence in Sweden, Norway, and Denmark* 中记录自己的旅行时找到了慰藉。通过观察和反思，她不仅革新了旅行写作，还在情感上治愈了自己。

沃斯通克拉夫特的旅行方式为现代旅行者提供了宝贵的启示。她不只是简单地观光，而是积极融入周围环境，了解当地习俗和历史，质疑自己的固有假设。她欣然接受旅行的不可预测性，允许自己在没有严格计划的情况下探索。

从沃斯通克拉夫特的旅行方式中，我们可以确立以下几个目标：尝试主动了解你所处的地方；观察当地习俗；与当地人互动；探究观察背后的缘由；探索当地历史；尝试结合你当下的经历去理解答案，抛开任何先前的假设；留意这段旅程对你的影响；你有了哪些新的见解？你的观点和信念是否受到了挑战？不要规划好每一个细节；拥抱不确定性，尽情探索。

那么，我们如何将这些目标付诸实践呢？这就需要思维模式来提升旅行体验：让自己接触多元文化和不同视角，以拓宽世界观；通过接触与自己不同的观点，挑战证实偏差；认识到幸福和满足可以通过

多种方式实现。

将这些原则融入我们的旅行中，我们就能将旅行从单纯的娱乐转变为意义深远、丰富人生的经历，从而对我们的生活产生持久的影响。

刷 7 选 5

你正在践行“3R”生活理念，即减少消耗（Reduce）、重复使用（Reuse）和循环利用（Recycle）。你会缩短淋浴时间，还会收集雨水用来浇花；外出时总会自带可重复使用的购物袋和筷子；当然，你也不会忘记购买本地应季的水果蔬菜，以减少因运输产生的碳足迹。但你的家人却并非如此。

如何让身边的人更可持续地生活？“这可能有点棘手，尤其是当他们还没准备好接受这个理念时，但还是有办法的。”旧金山的西尔维娅·德·德纳罗·维埃拉说道。她是家庭管理应用程序 Coexist 的联合创始人，该应用旨在帮助家庭成员共同打理家务。她建议从细微处着手推进这件事，每次可以重点关注并指出一个习惯。减少一次性塑料制品的使用，并在此基础上逐步推进，是个不错的开端。

另一个建议是将可持续行为建立在家人的优先事项上。如果家人不关心绿色生活，那就去了解他们真正在意的东西。许多环保选择其实还能省钱、减少浪费，或是让日常生活更高效。比如，换成节能电器或 LED 灯泡能降低电费，这或许会吸引那些在意省钱的家人。

“让这件事变得容易些。”西尔维娅强调。把可重复使用的袋子放在车里，或是在厨房设置一套简单的垃圾分类流程，都能减轻家人的压力。他们可能会觉得这样做很自然，而非额外的负担。

“尊重他人的底线。”西尔维娅呼吁大家留意这一点。可持续生活是一场持久战。如果家人抗拒某个特定习惯，不妨退一步，先弄清楚他们的顾虑所在，而不是强行推进。只有当他们以符合自身舒适度和优先需求的方式做到节能降耗时，这些行为才能持续下去。

刷语法填空

Heatherwick 工作室最近在国家信托组织的伍尔贝丁花园边缘建造了一座温室。这座名为“玻璃屋”的精美建筑是一座新花园的核心，它展示了即便在现代，丝绸之路对英国花园的影响依然存在。

这座建筑应用了最新的工程技术，打造出这座兼具保护功能又美观的建筑。设计上，它采用了十个由玻璃和铝制成的钢制“萼片”。在温暖的日子里，这些萼片会打开，让室内的植物沐浴到阳光和新鲜空气。而在寒冷的天气里，建筑结构会保持闭合，以保护植物。

此外，温室周围的丝绸之路花园引领游客踏上一段受古丝绸之路影响的旅程。正是通过这条古道，丝绸以及许多植物物种首次来到了英国。这些植物包括如今在西方备受欢迎的迷迭香、薰衣草和茴香等。花园内还设有一条蜿蜒的小径，引导游客穿越丝绸之路的十二个地区。这条小径也为游客提供了观赏 300 多种植物的机会。

玻璃屋堪称当代设计的一项伟大成就，它位于一条追溯丝绸之路脚步的小径尽头，这条小径将来自亚洲原产地的植物带到了英国，并极大地丰富了英国的园艺文化。