1. 长跑运动员应保持身体凉爽避免中暑

*Long-distance runners* may *at times*有时 worry about their *heart health* while pounding out the miles. But a study finds that heat stroke fells many more runners than does a bum ticker.

*Heat stroke*中暑can damage a person's brain, heart, kidneys肾 and muscles. And *new data* underscores强调 *the toll*伤亡人数 it takes.

Researchers examined health records from more than 130,000 runners （who competed参加(比赛) in events比赛项目 in Tel Aviv [during a seven-year span持续时间]）. The analysis revealed that *distance runners*长跑运动员 were 10 times more likely to experience经历 *heat stroke*中暑 than serious *cardiac心脏的 problems*. All the fatal致命的 or life-threatening危及生命的 events were from *heat stroke*. The study is in the Journal of the American College社团 of Cardiology心脏病学.

The researchers advise runners to take *10 to 14 days* to adjust to适应 the climate / before tackling处理 *a serious run* in a hot region. And they say to sit out静等…结束 the run [if you've been sick recently].

Perhaps one day runners will swallow *internal体内的 temperature sensors* （that reliably可靠地 record *core核心 body temperature*）. But *for now* runners should simply do their best to keep cool.

数英里的运动过后，长跑者们有时可能会担心自己的心脏健康。但是一项研究表明，相对于心脏问题，中暑能使得更多的奔跑者倒下。

中暑能对一个人的大脑，心脏，肾脏和肌肉造成损伤。而且新的数据也揭示中暑的巨大代价。

研究人员对7年中在特拉维夫市参加比赛的13万多运动员的健康档案，进行了检查。分析表明，长跑运动员中暑机率，要比患严重心脏病多10倍。所有致命及危及生命的事件都来自中暑。这项研究已经在《美国心脏病学会》杂志上发表。

研究人员建议跑步者在炎热地区进行高强度运动前，要提前用10到14天时间适应环境。还有他们称，如果你最近生病就不要参加比赛。

也许有一天跑步者可以吞下内部温度传感器，这样就可以记录更为可信的核心体温数据。但是现在的跑步者们，应尽力保持身体凉爽。

1. at times有时；有时，间或
2. pound [paund] v.①用力击打；连续砰砰地猛击。②（常因恐惧而心脏）剧烈跳动，怦怦地跳

...*the fast pounding* of her heart. 她快速的心跳

1. Heat stroke中暑
2. kidneys ['kɪd-nɪz] n.肾脏
3. under-score [ˌʌndə-ˈskɔ:(r)] vt. ①划线于…下，②强调；突出；强化
4. toll [təul] n. (死亡、事故或灾难的)总数。v. (缓慢反复地)敲(钟)，鸣(丧钟);(钟)鸣响

The pilgrims tolled the bell. 朝圣者缓缓敲响了钟。

1. event n.①事件;（尤指）特殊事件，重大事件。②（社交聚会、体育比赛等有计划、有组织的）活动。（体育比赛等的）比赛项目
2. span n.间隔;期间。v.持续;跨越;贯穿（something spans a long period of time）

The batteries had *a life span* of six hours... 这些电池的寿命为 6 小时。

1. distance runner长跑运动员
2. car-diac[ˈka:diæk] adj. 心脏（病）的
3. life-threatening adj. 威胁生命的
4. Cardiology [ˌka:dɪ-'ɔlə-dʒɪ] n. 心（脏）病学
5. you adjust to a new situation, 改变（行为或观点）以适应;调节;习惯
6. tackle [ˈtæ-kl] v. (果断或高效地)应对，处理，解决(难题或任务)（you tackle a difficult problem or task,）

Firemen later tackled the blaze. 消防队员们后来扑灭了这场大火。

1. serious adj.（钱等)数目巨大的，大量的

What's it like to be seriously rich at 15? 15 岁时非常富有会是怎样一种情况？

1. sit out (不采取行动)静等…结束，等到…结束；不参加某种活动

The only thing I can do is keep quiet / and sit this one out... 我唯一能做的就是保持沉默，等待这件事结束。

1. reliably [rɪ-'laɪə-blɪ] adv.①可靠地;可信赖的。②(信息)可靠的，可信的,确凿的
2. 精神变态者的内心世界

Psychopaths精神变态者 are responsible应承担责任的 for *a disproportionate不成比例的 amount* of crime. These people are primarily根本上 identified by *an extreme lack* of empathy移情作用. Now a study finds that when psychopaths see images of people in pain, there's a pattern of activity in their brains that is quite different from *brain activity* in non-psychopaths.

Researchers tested 80 prisoners to gauge用仪器测量 their levels of psychopathy. They then scanned the prisoners' brains using *functional功能性的 MRI* 时间状as the prisoners were shown photos of people being intentionally故意地 hurt.

Participants （who scored high *in psychopathy traits特性*）, versus those （who were not *considered psychopaths*）, showed *much less activation*激活 in the areas of the braininvolved in emotional reactions, social behavior and decision making. The study is published in the journal JAMA美国医学会杂志 Psychiatry精神病学.

Unexpectedly意外地, [when viewing the photos] the psychopaths精神变态者 experienced significant activity in the insular海岛的 cortex大脑皮层, which is involved in emotion and self-awareness（n.）自我意识. The researchers conjecture推测 that the reaction反应 may have been due to *the prisoners ability* to imagine themselves in pain.

In a still unpublished study with other inmates监犯, subjects were specifically明确地 told to imagine *the painful event* happening to someone else. In that case, those （scoring high in psychopathy） had a lesser较少的 reaction. The psychopath thus seems able to relate to pain—as long as只要是 it's his own.

精神变态者，应对不成比例的犯罪数额负责人。这些人被初步诊断为极其缺乏同情心。如今有一项研究表明，当精神变态者观看身陷痛苦的人的画面时，他们大脑的活动方式与精神正常者十分不同。

研究人员对80名囚犯的精神病程度进行了测试。他们向犯人们展示了受害者的照片，同时使用功能性磁共振扫描囚犯们的大脑。

将那些精神变态特征方面得分较高的参与者，与那些非精神病人比较后显示，前者的影响情绪反应、社交行为和决策的大脑区域活性大为减少。这项研究发表在《美国医学会精神病学》期刊上。

出人意料的是，当精神病患者浏览那些照片时，他们大脑中负责情绪与自我意识的岛叶皮层异常活跃。研究人员推测，这可能是由于囚犯们联想到了自己痛苦时的情形。在另一项未发表的对囚犯的研究中，研究人员特别要求受试者去想象发生在其他人身上的痛苦事件。在这种情况下，得分高的精神病患反应较小。由此可见，精神病患似乎只能体会到自己的疼痛。

1. Psychopath [ˈsaɪkə-pæθ] n. 精神变态者，精神病患者
2. dis-pro-portio-nate [ˌdɪs-prəˈpɔ:ʃə-nət] adj. (数量或尺寸)不成比例的，不相称的

*A disproportionate amount* of time was devoted to one topic... 纠缠在同一个话题上的时间太长了。

1. primarily [praɪˈme-rəli] adv.主要地；根本地

Public order is primarily an urban problem... 社会治安主要是城市的问题。

1. empathy [ˈempəθi] n.同感;同情;共鸣
2. gauge [ɡeɪdʒ] v.（常指用某种仪器）测量，测定，算出
3. functional [ˈfʌŋkʃənl] adj.①实用的;为实用而设计的。②工作(或运转)方式的;功能性的。③在工作的;在起作用的;运转正常的

The decor is functional. 装潢风格追求实用。

...*rules* （defining *the territorial boundaries* and *functional limits* of the local state）. 划定本州地界并明确政府职权的章程

We have *fully functional smoke alarms* on all staircases. 我们在各层楼梯都安装有完全可用的烟雾警报器。

1. MRI：磁共振成像Magnetic Resonance（n.）共振 Imaging
2. Psychia-try [saɪ-ˈkaɪə-tri] n. 精神病学；精神病治疗法
3. JAMA 《美国医学会杂志》 Journal of the American Medical Association。是由美国医学会（American Medical Association）主办的一种综合性临床医学杂志。

与N Engl J Med 《新英格兰医学杂志》、BMJ《英国医学杂志》和Lancet [ˈlɑ:n-sɪt] 《柳叶刀》杂志号称为全球4大医学周刊。

→NEJM：The New England Journal of Medicine新英格兰医学期刊。由「美国麻州医学协会」( Massachusetts [ˌmæsə-'tʃu:-sɪts] Medical Society)所出版的同行评审性质之医学期刊(medical journal )。

→BMJ：British Medical Journal 英国医学期刊。属于「英国医学协会」British Medical Association所发行。

→The Lancet：柳叶刀。英国的世界权威医学杂志。

1. Un-expectedly [ˌʌn-ɪk-'spek-tɪdlɪ] adv. 未料到地，意外地；竟；居然
2. in-sular [ˈɪn-sjə-lə(r)] adj. 海岛的；孤立的;保守的;思想狭隘的
3. insular cortex [医]岛叶皮质
4. con-jecture [kən-ˈdʒek-tʃə(r)] v. n.推测;猜测
5. in-mate [ˈɪn-meɪt] n.被收容者;监犯;(精神病院的)住院者
6. specifically [spəˈsɪ-fɪkli] adv.①特别地;特意地;专门地。②确切地说

...the only book specifically about that event. 唯一一本专门讲述那一事件的书

I specifically asked for this steak rare. 我明确要求把这份牛排煎得偏生一些。

1. as long as只要，如果

You may stay here as long as you like. 你高兴在这儿待多久就待多久。

1. 童年压力会减小大脑区域

Children （who experience neglect（n.）忽视, abuse and poverty（n.）贫穷） have a tougher time 时间状as adults than *do well-cared-for kids*. Now there’s *evidence* （that *such stress* can actually change the size of *brain structures* （responsible（adj.） for learning, memory and processing加工处理 emotion））. The finding is in the journal Biological Psychiatry精神病学.

Researchers took images of the brains of 12-year-olds who had suffered either physical abuse or neglect忽视 or had grown up poor. From the images the scientists were able to measure the size of the amygdala扁桃形结构 and hippocampus海马体—two structures involved in emotional processing and memory. And they compared the sizes of these structures with those of 12-year-old children who were raised in middle-class families and had not been abused. And they found that *the stressed children* had significantly smaller amygdalas扁桃形结构 and hippocampuses海马体 than did *the kids* from the more nurturing培养 environments.

Early stress has been associated with depression抑郁, anxiety, cancer癌症 and lack of *career success* later on以后 in adulthood（n.）成年. This study （on the sizes of brain regions） may offer physiological生理学的 clues线索 to why *what happens to toddlers*学步的幼儿 can have such a profound意义深远的 impact [decades十年 later].

那些遭受过忽视、虐待、和贫困的孩子在长大后过的生活，比那些在呵护中成长的孩子还要艰难。现在，有证据显示，上述压力能改变负责学习、记忆、和情绪处理的脑结构的大小。此发现发表在《生物心理学》期刊中。

研究人员拍摄了一些图片，这些图片均取自遭受过躯体虐待、忽视、或贫困的12岁孩童。科学家从这些图片中可以测量出杏仁核和海马区的大小——这两个脑结构均涉及情绪的处理和记忆。他们又将这些数据和那些从中产家庭出身、没受过虐待的12岁孩童的脑结构相关数据作比较。结果发现，那些受过上述压力的孩童，其杏仁核和海马区的大小，明显小于那些从良好环境中成长的孩童的杏仁核和海马区的大小。

早期压力和沮丧、焦虑、癌症、以及长大后事业的失败有关。对脑区域大小的研究，或许能为解释“幼童期发生的事，为什么会对数十年后的生活带来如此深刻的影响”这一问题提供生理线索。

1. neglect [nɪˈglekt] v. n. 疏忽；忽略；遗漏；疏于照顾
2. Psychiatry [saɪ-ˈkaɪət-ri] n. 精神病学；精神病治疗法
3. amygdala [ə'mɪɡ-dələ] n. 扁桃形结构，杏仁体
4. hippo-campus [ˌhɪpə-ˈkæm-pəs] n.海马体（大脑中被认为是感情和记忆中心的部分）
5. nurture [ˈnɜ:tʃə(r)] v. n. 教育;教养;培养

She had always nurtured *great ambitions* for her son. 她总是鼓励儿子要树立远大抱负。

She was not receiving *warm nurturing care*. 她没有得到温暖的抚育。

1. de-pression [dɪ-ˈpreʃn] n.抑郁;沮丧;消沉
2. later on <口>以后;嗣后;他日；过些时候

Can we talk about it later on? 我们能否以后谈论这件事?

1. adult-hood [ˈædʌlt-hʊd] n. 成年；成人期
2. toddler [ˈtɒd-lə(r)] n. 蹒跚行走的人；幼童；学步的幼儿
3. profound [prəˈfaʊnd] adj. 深厚的；意义深远的；严重的；知识渊博的。n. 〈诗〉深海，大洋；深渊；（灵魂）深处

...*discoveries* which had *a profound effect* on many areas of medicine. 对很多医学领域产生了深刻影响的发现

1. 青少年大脑遭受的打击最大

The teenage brain is special. Less plastic可塑的than a child's developing brain, but not yet with all of the executive执行的 functions of an adult noggin脑袋. And that makes them more vulnerable易受伤害的 to *long-term effects* of head injury, according to new research. Especially when it comes to sports-related concussions脑震荡.

In football, soccer英式足球, hockey曲棍球 or rugby橄榄球, the top-front of the head usually receives the brunt（n.）正面的冲击 of the blow重击. And that region is where *the all-important executive function areas* are forming for teenagers: the frontal前额 cortex大脑皮层.

To learn more, researchers recruited招募 96 male sports participants （ages nine through 26） ——half of whom had had *a diagnosed诊断 concussion脑震荡* in the past year. Using a battery一系列测试 of memory, attention, motor tests and EEG脑电图记录 monitors监控, the researchers found that *all of the concussed使震荡 athletes运动员* showed *reduced working memory*.

But the adolescents青少年 had the most cognitive认知能力的 impairment（n.）损伤, even if months had passed since their injury, and they reported feeling just fine. The findings are in the journal Brain Injury.

So for high school athletes运动员, a rough粗暴地 hit could lead to problems lasting longer than a bad headache.

青少年的大脑很特殊，它既没有儿童的大脑可塑性强，也不完全具备成人大脑的执行功能。最新调查表明，青少年的脑部受伤后更易受到长期影响，特别是在涉及体育相关的脑震荡时。

在足球，曲棍球或橄榄球运动中，头部的最前端常常会受到冲击力的打击。而这一区域正是青少年所有重要执行功能正在形成的地方——前额叶。

为了了解更多，研究人员招募了96名年龄在9至26岁之间的男性运动参与者，他们中几乎有一半曾被诊断出脑震荡。经过一系列对记忆力、注意力、运动能力的测试以及脑电图监测，研究人员发现所有患有脑震荡的运动员记忆力减退了。

即使在受伤几个月后，伤者均感觉良好的时候，青少年表现出来的认知障碍仍然最为严重。这项研究发表在《脑损伤》期刊上。

因此对于高中运动员来说，一次严重的打击带来的不仅仅是剧烈的头痛，还会导致更持久的问题。

1. vul-nerable [ˈvʌl-nərəbl] adj.脆弱的;易受伤害的。

→a person, animal, or plant is vulnerable to a disease, 易感染（某种疾病）的；易患病的

1. con-cussion [kənˈkʌʃn] n.脑震荡
2. soccer [ˈsɒ-kə(r)] n.英式足球，美式橄榄球
3. hockey [ˈhɒki] n. 曲棍球；冰球
4. rugby [ˈrʌgbi] n.英式橄榄球（运动）
5. brunt [brʌnt] n. （来自攻击一方的）主要力量；撞击，进攻；冲击

→To bear the brunt or take the brunt of something unpleasant承受主要压力；首当其冲

A child's head tends to take *the brunt* of any fall. 孩子摔倒时，头部最容易受伤。

Young people are bearing *the brunt* of unemployment... 年轻人首当其冲，面临失业压力。

1. frontal [ˈfrʌn-tl] adj.前面的;前部的;正面的
2. recruit[rɪ-ˈkru:t] v.招收；招募；征召。n. 新兵；（机构中的）新成员；新学生
3. diag-nose [ˈdaɪəg-nəʊz] v.

→someone or something is diagnosed as having a particular illness or problem, 诊断;确诊;判断;断定

1. battery [ˈbæ-tri] n.电池；炮台

A battery of tests一系列（测试、检查等）

→A battery of equipment（设备的）一排，一套

→A battery of people or things（物品的）一组，一系列；（人的）一群

1. EEG ：electro-encephalo-graph 脑电图描记器

→Electro-：表示“电的”，“与电有关的”

→ence-phalo ['enke-fələʊ] 词根“脑”

1. monitor [ˈmɒnɪ-tə(r)] n. 显示屏，屏幕。监督员;监控人;核查员。v.监控;监视;监督
2. concuss [kənˈkʌs] vt. 使震荡
3. athlete [ˈæθ-li:t] n. 运动员；体育家；强壮的人
4. impair-ment [ɪmˈpeə-mənt] n.损害；损伤；障碍
5. 药品外表改变令病人增加停药几率

Don't judge a book by its cover. And don't judge a pill药丸 by its color…or shape.

When prescriptions处方药 （for post-heart-attack care） got refilled再次填满 / and *the same drugs* suddenly came in different shapes or colors, patients were significantly more likely to stop taking their meds. That's the finding from a study （involving more than 11,000 patients） （that appears发表 in the Annals年鉴 of Internal Medicine）.

Even when *different looking pills* contained the exact same active起作用的 ingredient配料成分, a change in color boosted促进 *the odds*几率 that patients would stop taking their heart medication药物 by 34 percent. A change in shape jumped猛增 the chance that patients would cease their meds by 66 percent.

There's no legal法律上的 requirement to make *generic*普通的 *and brand商标-name drugs* 系appear看起来显得 alike. But *the study's authors* say that *the Food and Drug Administration*行政机关 should consider考虑 making *consistent一致的 appearance外貌* 宾补the standard标准, 因为as *such uniformity*（n.）一致性 would likely result in导致 more patients adhering to遵循 their medication regimens养生法.

For now目前, we're all stuck reading *pharmaceutical药品 labels*.

不要从封面来判断一本书的好坏，当然也不能凭借颜色和形状来判断一片药。

当按照为心脏病患者开具的处方第二次抓药时，与第一次所抓的一样，只是药品突然形状和颜色发生改变，也极有可能使得病人开始停药。这是根据一项对11000多名病人所做的调查研究得出的结论，而该研究已经在《内科医学年鉴》上发表。

即便成分完全一样的药片外表不一样，仅仅一个颜色的改变，就会使病人增加34%不再想继续服用的可能性。而形状的改变就会使病人停药的概率猛增66%。

法律并无硬性规定同类或同品牌的药品外表一样。但是该研究者表示，食品和药物管理局应该制定药品始终如一的外观标准，这样的一致性更能使病人坚持完他们的服药疗程。而且目前，我们还都坚持阅读药品标签。

1. pre-scription [prɪ-ˈskrɪp-ʃn] n.①处方；药方；处方药。②对策；解决方案
2. post adv.快速地

She went [post] to the bank / and cashed the cheque. 她急忙赶到银行,把支票兑换成现金。

1. care for 照料;照顾;护理
2. refill [ˌri:ˈfɪl] v.再次填满；再次装满。n.补充装;替换装
3. ingredient [ɪn-ˈgri:-diənt] n.①（混合物的）组成部分；成分;(烹调的)原料。②要素;因素
4. active adj.起化学(或生物)作用的;活性的;有效的

*The active ingredient* in some of the mouthwashes was simply detergent. 某些漱口剂中的有效成分，只不过是洗涤剂而已。

1. odds n.机会；可能性；几率
2. ge-neric [dʒə-ˈne-rɪk] adj.①一般的；普通的；通用的。②无注册商标的；非专利的

Parmesan is *a generic term* used to describe a family of hard Italian cheeses. 帕尔玛干酪是意大利硬奶酪的通称。

To run the test now, see Run the Generic Test. 若要立即运行测试,请参见运行一般测试。

They encourage doctors to prescribe cheaper generic drugs instead of more expensive brand names. 们鼓励医生给患者开较便宜的非专利药，而不是价格更高的品牌药。

1. uniformity [ˌju:nɪ-'fɔ:mə-tɪ] n.统一（性);一致（性）；规则（性）
2. results in 导致;引起;造成

*Fifty per cent* of road accidents result in head injuries... 50％的道路交通事故，都会导致头部损伤。

1. ad-here [əd-ˈhɪə(r)] v. 黏附；附着；坚持；追随

→you adhere to a rule or agreement, 遵守，遵循（规定或协议）

→you adhere to an opinion or belief, 支持，拥护，持有（观点或信仰）

→something adheres to something else, 黏附；附着

1. regi-men [ˈredʒɪ-mən] n. （为病人规定的）生活规则，养生法；养生之道

medication regimen 药物疗法

1. pharma-ceu-tical[ˌfɑ:mə-ˈsu:-tɪkl] adj. 制药的，配药的。n.药物；药品

...a Swiss pharmaceutical company... 瑞士制药公司

1. 厌食症患者同自闭症患者行为上具有相似性

Anorexia厌食症 and autism自闭症 appear very different. But *a British study* （by *autism自闭症 expert* Simon Baron-Cohen / and colleagues同事） finds that *teenage girls* （diagnosed with被诊断为 anorexia厌食症） score得分 high [on *standard tests* for autism自闭症]. Their report is in the journal Molecular分子的 Autism.

The researchers say that traits特点 （indicative（adj.） of暗示的 both disorders失调） parallel与…同时发生 each other. Anorexia厌食症 and autism are characterized使具有特点 by obsessive强迫性的, repetitive反复性的 behaviors, by difficulties困难 with *social interactions*互动 and *an above-average interest* in systems. [For *autistic*（adj.）患自闭症的 *boys* ] that might mean *a fixation*固恋 with math or maps. For anorexic（adj.）厌食的 girls, that translates into转化为 an obsession（n.）着魔 with food, weight and their bodies.

Both groups exhibit below-average empathy（n.）移情, rigid刻板的 attitudes / and an atypical非典型的 preoccupation（n.）入神 with themselves.

Understanding *the behavioral（adj.）行为的 connection* （between the two conditions） could inform告知 treatment疗法 （choices for anorexia厌食症）. For example, the researchers suggest that recognizing认出 the fact （that *info*信息 about systems is easier to process处理 than *info* about emotions） may help in developing useful *coping对付 strategies策略*.

厌食症同自闭症看似并无太多相似之处。但是自闭症专家西蒙·巴隆·科恩和他的同事所进行的一项研究表明，患厌食症的青少年女生进行自闭症标准测试时评分较高。这项研究已经在《分子自闭症》杂志上发表。

研究人员称，这两种病症表现出一些相似的行为。厌食症及自闭症均以强迫性反复性的行为、社交障碍，及对某些系统超出平均水平的兴趣为特点，对于有自闭症的男孩子来说，这也许意味着对于数学或是地图的迷恋。而对于厌食症的女孩子来说，就演变成了对于食物、体重以及她们身材的迷恋。

这些男孩女孩均表现为低于平均水平的同感心、冷漠的态度及非典型性的自我关注。

理解两种情况的行为联系，可以为厌食症提供一些治疗的方案。例如，研究人员指出，较之情绪方面的信息，某些系统的信息则更易于处理，这或将为制定有益治疗策略提供帮助。

1. Ano-rexia [ˌænə-ˈrek-siə] n. 厌食症；厌食；食欲缺乏
2. autism [ˈɔ:tɪ-zəm] n.（儿童）孤独症，自闭症
3. diag-nose [ˈdaɪəg-nəʊz] v.诊断;确诊;判断;断定

be diagnosed as 被诊断为...

be diagnosed with 被诊断出... /用....来诊断

In 1894 her illness was diagnosed as cancer... 1894 年，她的病确诊为癌症。

Susan had *a mental breakdown* / and was diagnosed with schizophrenia... 苏珊精神崩溃，被诊断为得了精神分裂症。

1. standard test 标准测试
2. Molecular [mə-'lekjə-lə(r)] adj.分子的;与分子有关的
3. indica-tive [ɪn-ˈdɪkə-tɪv] adj. n.

one thing is indicative（adj.） of another, 指示的;象征的;暗示的

[Often] *physical appearance* is indicative of how a person feels. 一个人的外表常能反映出他的感受。

The result was indicative of a strong retail market... 结果表明零售业市场繁荣。

1. paral-lel [ˈpærə-lel] v.与…同时发生；与…相似

*The change* in smoking is paralleled by a change in the incidence of lung cancer... 吸烟情况的变化与肺癌发病率的变化如影随形。

[Often] there are *emotional reasons* paralleling *the financial ones*... 往往情感方面的原因，和经济方面原因同时存在。

His remarks paralleled those of the president. 他的言论和总统的如出一辙。

1. character-rize [ˈkæ-rəktə-raɪz] v.

→something is characterized by a particular feature or quality, 使具有特点，具有…的特征

*A bold use* of colour characterizes the bedroom. 这间卧室的特点是用色大胆。

1. obsessive [əbˈse-sɪv] adj.着迷的；迷恋的；强迫性的；过分（到不正常程序）的。n. 强迫症患者
2. autistic [ɔ:'tɪs-tɪk] adj.患孤独症的;患自闭症的
3. fixation [fɪkˈseɪʃn] n.

→you accuse a person of having *a fixation* on something or someone, 迷恋;固恋;痴迷

1. ano-rexic [ˌænə-ˈrek-sɪk] adj.食欲缺乏的;厌食的;瘦骨嶙峋的；患神经性厌食症的
2. one thing translates or is translated into another, (使)转变为;(使)转化为
3. obsession [əbˈseʃn] n.

→someone has an obsession with a person or thing, 着迷；困扰；强迫观念

She would try to forget *her obsession* with Christopher... 她会努力忘记对克里斯托弗的迷恋。

1. rigid [ˈrɪ-dʒɪd] adj. ①(法律、制度或体系)严格的，刻板的，不可变更的。②固执的;顽固的;刻板的。③坚硬的;刚性的;不易弯曲的

My father is very rigid in his thinking. 我父亲的思想非常顽固。

1. atypical [ˌeɪ-ˈtɪpɪ-kl] adj.非典型的
2. pre-occupation [pri-ˌɒkju-ˈpeɪ-ʃn] n.全神贯注；入神

It was hard {for him to be aware of her}; he kept sinking back into *black preoccupation*. 他很难意识到她的存在；他一直沉浸在沮丧中。

→you have *a preoccupation* with something or someone, 念念不忘；执著

1. cope [kəʊp] v.

→you cope with a problem or task, (成功地)处理，应付，对付

The problems were *an annoyance*, but we managed to cope. 这些问题很讨厌，但是我们都设法解决了。

→you have to cope with an unpleasant situation, 应付，忍受(不愉快的局面)

1. strategy [ˈstræ-tə-dʒi] n. (尤指长期的)战略，策略，行动计划
2. 学校考试并不能增加学生智商

*Young American students* take a variety（n.）多样化 of standardized使标准化 tests. But *the ways* （that students are educated / so that they'll do well on such tests） presents导致 a problem.

The preparation准备工作 increases what's called *crystallized使晶状的 knowledge*: that's *factual（adj.）与事实有关的 information*, such as *the capital* of Texas德克萨斯州is Austin（地名）.

But *the tests* do not enhance what is referred to as称…为 *fluid流体的 intelligence*: the ability to think logically符合逻辑地 or theoretically（adv.）从理论上.

That's according to a study in the journal Psychological Science.

Scientists analyzed分析 *test scores and IQs* of almost 1,400 eighth-graders. They found that schoolwork课堂作业 could significantly raise students' test scores, 然而while having no effect on the ratings级别 of their *fluid intelligence scores*… which are *better indicators*指标 of memory capacity, thinking speed / and the ability to solve abstract problems.

It's been shown that *high scores* on standardized tests predict预测 success on future exams考试 like the SAT美国大学入学考试 and *Advanced Placement大学先修课 tests*. But little is known about *the effect* of improving fluid intelligence.

Still, the researchers note对…加注释指出 that *crystallized intelligence* is clearly important, since, for example, mathematics and comprehension理解力 are critical极重要的 for *later（adj.）以后的 academic and employment职业 success*.

Systems （that increase fluid intelligence） would therefore seem to be 表a good development—logically and theoretically理论地.

美国的年轻学生们，需要闯过多种标准化考试的难关。但是他们受到的可以很好的应付这些考试的教育模式，也暴露出了缺陷。

备考使得所谓的晶体智力增加：这是种切实存在的固定信息，诸如“得克萨斯州的首府是奥斯汀”。但这样的测试并不会增加他们的流体智力：这是需要运用逻辑思考和理性判断的能力。这是根据在《心理学科学杂志》上发表的研究得出的结论。

科学家们分析了大约1400名8年级学生们的测试及智商测试结果。他们发现，学校作业可以有效帮助学生们提升分数，但不会增加他们的流体智力，而就是流体智力，可是记忆能力、思考速度，以及解决具体问题能力等方面很好的参照物。

而考试的高分成绩，可被用于预测之后要进行的诸如SAT和高等教育测试之类的考试。但却不能很好的检验流体智力方面提高的影响。

并且，研究人员们表示，晶体智力固然很重要，比如，数字计算能力和理解能力，都是对进一步的科研和具体实际工作取得成功至关重要的环节。

增加流体智力方面的系统化训练，因此变成了一项好的能力提高项目——比如在逻辑思考能力和理性判断方面。

1. present v.引起；导致；带来；提供

This presents a problem for many financial consumers... 这给很多金融消费者带来了一个问题。

→an opportunity or problem presents itself, （机会或问题）产生，意外出现

A further obstacle has presented itself, however. 然而，突然又出现了一个障碍。

1. crystallized [ˈkrɪstəlaɪzd] adj. ①[医]结晶的，使晶状的。②(水果或糖)蜜饯的，用糖渍的。
2. factual [ˈfæk-tʃuəl] adj.与事实有关的;真实的

The editorial contained several *factual errors*... 社论里有几处事实性错误。

1. refer to

→you refer to someone or something as a particular thing, （v.）称…（为）

Marcia had referred to him as a dear friend... 马西娅把他称作好朋友。

→谈及;提到;提及

In his speech, he referred to a recent trip to Canada. 他在讲演中提到了前不久的加拿大之行。

1. Fluid intelligence 可变智力（流体智力，先天的）。Crystallized intelligence 固化智力（晶体智力，后天的）。这两个概念是美国心理学家R·B·卡特尔于1963年提出的一种理论。
2. theoretically [ˌθɪə-'re-tɪklɪ] adv.从理论上说;照理说

It's theoretically possible, but highly unlikely ever to happen. 这从理论上说是有可能的, 但是基本上不会发生.

1. indicator [ˈɪndɪ-keɪ-tə(r)] n.①指示物;指标。②(汽车上的)转向指示灯，转向灯

...vital economic indicators, such as inflation, growth and the *trade gap*... 重要的经济指标,例如通货膨胀、增长与贸易逆差

1. Place-ment [ˈpleɪs-mənt] n.①放置；布置；部署。②（培训中的）实习安排

He had *a six-month work placement* with the Japanese government. 他被安排在日本政府部门实习了6个月。

1. Advanced Placement 是美国高中生上大学的预备课程。
2. 科学家首次研究人体各部位对于"空间敏感度"的差异

Pain is an immediate attention注意 getter. And when we're in pain, we think we know the exact location of the source of that pain, for example, your knee or your back. But our ability （to pinpoint准确地指出 pain） varies有差异 across the body, and in a specific特有的 pattern.

Scientists created创造 *stinglike类似叮螫的 discomfort* on the surfaces of volunteers' bodies using two lasers激光.

They measured *the minimum distance* between *the two pain points* where the volunteer could still distinguish辨别 [between the two stings].

And they found that this capacity to discern觉察出 different pain points, called spatial空间的 acuity敏锐度, improves [as we move towards the center of our bodies].

For example, we're better at detecting察觉侦察 *the two pain points* on the shoulders than at the wrists手腕.

The scientists also tested our acuity敏锐度 for touch, assuming假定 it might be similar to pain. While we tend to have *an equal ability* to detect touch and pain, scientists found that our acuity for simple touch decreases减小 towards靠近 the center of the body. So in this case it's harder for us to detect non-painful touch at our shoulders than at our wrists.

The exception例外 to this rule of thumb拇指, if you will, is our fingers (除拇指以外的)手指. The digits手脚指 are sensitive（adj.）敏感的 to both pain and touch. But it's not because fingers手指 have more nerve（n.）神经 fibers纤维. The researchers think it might be a question of information processing工艺流程. Because we use our fingers constantly持续不断地, we're more practiced at sensing感觉到 them. Whether they're playing the piano, or hammering锤打 a nail.

疼痛是一种即刻生效的感觉。并且当我们感到疼痛时，我们以为自己知晓痛处所在，比如你的膝盖或后背。但我们人类的身体，对精确定位疼痛的能力分布是不同的，而是以一种特殊模式呈现出这种疼痛感知分布。

科学家们用两种激光模拟出一种类似于蚊虫叮咬不舒服的的感觉，对参与试验的志愿者身体进行测试。他们随后测量了在可以区分两种疼痛的前提下，这两个不同痛点位置之间的最小距离。而他们发现，这种区分不同疼痛点的能力，也就是所谓的空间视敏度，会随着我们向身体中心的偏移而提高。比如，我们对肩部两点的疼痛感知，会比手腕附近的两点要更灵敏。

科学家们还测试了触觉的灵敏度，前提是与疼痛感知灵敏度相似。当我们趋向于对接触和疼痛的感知能力相等时，科学家们发现，我们对身体中心部位的的简单接触，比外侧要弱。因此，在这种情况下，对无痛的接触方面的感知度，在肩部会比手腕部位要更难检测。

上述规则对拇指不成立，如果你希望的话，手指也是如此。四肢的趾头对疼痛和触摸式很敏感的，但这并不是因为手指部分汇集更多神经纤维的缘故。研究人员们认为，这可能是信息处理方面的一个问题。因为我们总是不间断地使用手指脚趾，所以被迫进行了不少感知活动，无论它们是在弹钢琴，还是在钉钉子。

1. pin-point [ˈpɪn-pɔɪnt] v.①确认；准确解释（或说明）。②精确地确定（或指明）…的位置

It was almost impossible to pinpoint the cause of death. 几乎不可能确认死因。

1. laser [ˈleɪ-zə(r)] n.激光；激光器
2. discern [dɪˈsɜ:n] v.①觉察出;知道;了解;辨明。②依稀看出;分辨出

You need a long series of data to be able to discern such a trend... 你需要一长串的数据才能看出这一趋势。

1. spatial [ˈspeɪ-ʃl] adj.空间的;与空间有关的。(能力)理解立体空间的

...spatial awareness. 空间方位感

1. acuity [əˈkju:əti] n.（视力、听力、思维的）敏锐，敏锐度
2. wrist [rɪst] n. 手腕；腕关节；（衣袖等的）腕部
3. towards prep.

→接近；靠近

*The home of the Morgan family* was up Gloucester Road, towards the top of the hill... 摩根家族的住宅在格洛斯特路接近山顶的地方。

→将近(某一时刻)

There was a forecast of cooler weather [toward the end of the week]. 预报称，这周末天气会凉下来。

→向;朝;面对

When he looked towards me, I smiled and waved... 他朝我看过来的时候，我微笑着挥了挥手。

Caroline leant倾斜 across the table towards him... 卡罗琳隔着桌子俯身向他靠过来。

1. digit [ˈdɪ-dʒɪt] n. ①(从 0 到 9 的任何一个)数字。②手指;拇指;脚趾
2. sensitive adj. 敏感的；感觉的；[仪]灵敏的；易受影响的

you are sensitive to other people's needs, problems, or feelings, 体恤的;体贴的;善解人意的

1. fiber ['faɪbə] n. 光纤；（织物的）质地；纤维
2. 日光浴或会上瘾

You may love to soak up晒太阳 the sun—or the UV rays at the tanning晒成棕褐色 salon. But are you actually addicted上瘾的?

A study finds that mice （regularly定时有规律地 exposed使暴露 to UV） produced the feel-good opioid（adj.）类鸦片引起的 β-endorphin内啡肽, and behaved表现 like addicts有瘾的人. What's more, when they were given a drug （that blocked阻止 the opioid effects）, they went through经历 *the rodent啮齿动物 equivalent等同物* of withdrawal（n.）戒瘾过程: shaky发抖的 paws and chattering(牙齿)打颤 teeth. The study is in the journal Cell.

The mice （were exposed to UV light） roughly on par with等同于 a fair-skinned浅肤色的 human （soaking up *a half-hour* of Florida midday中午的 sun, *five days a week* for a month-and-a-half）. But it took *just one week* for *the endorphin levels* to zoom急速上升. Mice are normally nocturnal夜行性的 and, of course, covered by fur毛皮.

But *the research team* says {that *the apparent明显的 physical reward* for UV exposure（n.）暴露 suggests it's worth exploring探索 if a similar chemical reaction may be spurring刺激 humans to keep running to *the beach*海滩 or *tanning bed* 晒黑床}.

They also say it's likely *sunblock*防护霜 would protect against these *UV-induced引起 addictive使成瘾的 behaviors*. Yet another reason to slather大量地涂抹 on the sunscreen防晒霜.

你也许很喜欢日光浴—或者在美黑沙龙里暴晒紫外线。但你是不是已经上瘾了呢?

一项研究发现，小鼠如果规律性的暴露在紫外线下，会产生令其愉悦的类鸦片物质β-内啡肽，并且行为也像上瘾之后的表现。另外，当它们被注射阻断类鸦片效应的药物后，它们还会经历啮齿类动物那样的戒毒状态：爪子虚弱，牙齿咯咯作响。该研究已在《细胞》杂志上发表。

对小鼠照射紫外光的程度，大致比拟有浅色皮肤的人类在弗罗里达州中午日光强度情况下的一小时暴晒量，光照射时间频率为每周五天，连续一个半月。但进行才一周时间，内啡肽含量便已经开始增加。小鼠一般在夜间活动，当然，其自身皮肤还由皮毛所覆盖。

但该研究小组表示，紫外线对身体造成的明显增益效果，提示我们是否也是由于有同样的化学反应的激励，才使得人类对海滩日光浴或者美黑沙龙里的床位趋之若鹜。

研究还表示，防晒霜很可能具有防范这些射线成瘾的行为。或许这是另一个涂防晒霜的理由。

1. soak [səʊk] v.浸;泡

What I need is to soak in a hot tub. 我需要在热腾腾的澡盆里好好地泡一泡。

1. soak up v.①吸收(液体)。②晒(太阳)
2. tan [tæn] v. (使)(皮肤)晒黑。n. 晒黑的皮肤
3. pioid [əʊ'-pi:əʊɪd] adj. 类鸦片（引起）的。n. 类鸦片活性肽
4. endor-phin [enˈdɔ:-fɪn] n. <医>内啡肽（体内产生的一种镇痛作用的荷尔蒙）。内啡肽有α、β、γ、δ四种类型。

英文endorphin是endomorphin的简化写法，endo有内在之含意，而morphin则为吗啡的英文名称，故 endorphin有大脑自我制造的类吗啡物质之意。

1. you go through a particular experience or event, 经历;度过

Men go through a change of life emotionally just like women. 男人和女人一样，也要在情绪上经历更年期。

Why was I putting myself through all this misery?... 我为什么要如此自找苦吃啊？

1. rodent [ˈrəʊ-dnt] n.啮齿目动物
2. equiva-lent [ɪˈkwɪ-və-lənt] n. （强调效果的强烈或严重）相当于…的事情

His party has just suffered *the equivalent* of a near-fatal heart attack. 他所在的政党，刚刚经历了一次类似心脏病突发般几近致命的打击。

→one amount or value is the equivalent of another, 等同物;等值物；对应物

1. with-drawal [wɪð-ˈdrɔ:əl] n.①收回;撤回;停止。②戒毒期;脱瘾过程

...*allied troop withdrawal* from the north of the country. 盟军从该国北部撤出

The charity says it wants *a withdrawal* of the comments. 该慈善机构称希望收回所作评论。

1. shaky [ˈʃeɪ-ki] adj.①(声音或身体)颤抖的,发抖的。②不稳固的;不牢靠的;不会长久的;不会成功的

The Prime Minister's political position is becoming increasingly越来越多地 shaky. 首相的政治地位正摇摇欲坠。

1. chatter[ˈtʃæ-tə(r)] v. (牙齿)打战，咯咯响
2. par [pɑ:(r)] n.标准，常规；同等；票面价值;（高尔夫球的）标准杆数

→two people or things are on a par with each other, 与…同样；与…相似

→someone or something is below par or under par, 不符合标准的；不如预期的

→someone or something is not up to par, 达到标准的；合格的

→you feel below par or under par, 不在状态；感觉不如平常好

→you say that something that happens is par for the course, （不快之事）不出所料，在意料之中

He said long hours are par for the course. 他说时间之久是意料之中的。

1. fair-skinned 浅肤色的，白肤色的
2. noc-turnal [nɒk-ˈtɜ:nl] adj. ①夜间发生的;夜间的。②(动物)夜间活动的，夜行性的

..*.the immensity*广大 of the nocturnal sky. 夜空的浩瀚

1. spur [spɜ:(r)] v. n.促进;加速;推动

→one thing spurs you to do another, 鼓励;激励（spur on=spur）

Their attitude, rather than reining him back, only seemed to spur Philip on... 他们的态度非但没有令菲利普回头，反倒促使他继续向前。

Even a small success would spur me on to greater effort. 哪怕是微小的成功也会促使我做出更大的努力.

→you do something on *the spur* of the moment, 一时冲动;心血来潮

→you win your spurs / or earn your spurs, 获得地位;赢得名望

1. induce [ɪn-ˈdju:s] v.引起;导致。引诱;劝说
2. slather [ˈslæ-ðə(r)] v.

you slather something with a substance, or slather a substance onto something, 大量地涂抹;厚厚地涂抹

1. 本性何时“易”移？

Some say it's tough艰难的 to break a habit—a behavior so ingrained根深蒂固的 in our mental infrastructure基础设施 that it's automatic. But new research says maybe it's not so tough when you shine *some light* on an alternative可供选择的事物.

Turns out that a small part of the brain's prefrontal额叶前部的 cortex大脑皮层—the infralimbic下边缘的 cortex—is key to *seemingly inflexible*僵硬的, habitual习惯性的 behavior.

Scientists trained *rats* to run a maze迷宫 by using rewards. Eventually最终 the rats ran the maze without any reward, or even when being punished 方式状by completing完成 it with *a drink* （that made them nauseous令人恶心的）. So {running the maze *in a certain direction*} had become a habit.

*The scientists* then used what's called optogenetics光遗传学—a procedure步骤过程 that uses light to stimulate刺激 or inhibit抑制 *specific特定的 brain areas*—to turn “off” 关掉 *this small brain area* （involved in与…有密切关联的 forming形成 habits）.

[Within seconds] the rats stopped running the maze in the direction （that gave them the icky黏糊糊的 reward）. The scientists note留意到 that 主silencing使安静 the neurons神经元 （in that brain area） 谓allowed the rats to have more *cognitive认知的 control* over their supposedly据认为地 *reflexive条件反射的 habit* of running in that one direction.

The hope is 表①to eventually treat医治 *disorders*失调 （involving *obsessive强迫性的 or addictive上瘾的* behavior）. And 表②to hopefully show that *old habits* can die消除…的习惯 easy.

有些人说，要改变一个习惯很难。习惯是一种深深植根于人们心理的自发性行为。但一项新的研究表明，用光照的方法或许能轻易改变习惯。

事实证明：大脑前额皮质的一小部分——边缘下区——决定着看似呆板的习惯性行。

科学家们通过奖励的方式训练小白鼠走迷宫。最后老鼠不再需要任何奖励，甚至在用令它们感到恶心的饮料作为惩罚时，它们仍自觉地走出了迷宫。因此朝特定的方向走迷宫已经变成了老鼠的习惯。

然后科学家们利用被称作“光遗传学”的技术——利用光来刺激或抑制大脑内特定区域的活动——来屏蔽大脑内部涉及到习惯的很小区域。

不出几秒，老鼠就不再朝着有惩罚的那个方向走。科学家们注意到，制止习惯区的脑神经活动能帮助老鼠恢复认知控制，不再按习惯朝那一个方向走。

希望这个研究能帮助治疗强迫性的上瘾行为，帮助人们轻易改掉旧习惯。

1. infra-struc-ture [ˈɪnfrə-strʌk-tʃə(r)] n. (国家、社会、组织赖以行使职能的)基础建设,基础设施
2. prefrontal [pri:'frʌn-təl] adj. 额叶前部的，前额的
3. cortex [ˈkɔ:teks] n.皮层;皮质;大脑皮层

prefrontal cortex（PFC）前额皮层。其各个部分与情绪有关。左侧PFC与积极感情有关（左侧PFC损伤和抑郁症状有关系），右侧PFC与消极感情有关。

1. infralimbic-cortex大脑前额叶皮层边缘下区

infra['ɪnfrə] adv. 在下，以下，下文

limbic ['lɪm-bɪk] adj. 边的，缘的。大脑缘叶

1. inflexible [ɪnˈflek-səbl] adj.①不可改变的;不容变更的。②顽固的;僵化的
2. complete [kəmˈpli:t] adj.①完全的;十足的。②完整的;全部的;整个的

*The job sheets* eventually filled *a complete book*. 工作指导卡最终装满了整整一个册子。

*The list* may not be complete. 这个单子可能不全。

→（v.）one thing comes complete with another, 配有…的;兼有…的

The diary comes complete with a gold-coloured ballpoint pen. 这个日记本配有一支金色的圆珠笔。

1. nau-seous [ˈnɔ:ziəs] adj. 令人作呕的；讨厌的;恶心的
2. opto-genetics 光遗传学（*optical光学的 stimulation（n.）刺激* plus加上 *genetic遗传的 engineering*）

genetics [dʒə-ˈne-tɪks] n. 遗传学；基因学

1. pro-cedure [prə-ˈsi:dʒə(r)] n.程序；步骤；手续
2. stimulate [ˈstɪ-mju-leɪt] v.①刺激;激励;促使;促起。②刺激(身体部位);使活跃
3. inhibit [ɪnˈhɪbɪt] v.抑制;约束
4. turn off 关上;关掉；截断，切断（…的供应）
5. you are involved（adj.） in a situation or activity, 卷入的;参与的;与…有密切关联的

→you are involved in something, 专心于…的;忙于…的

→involved in包含的;涉及的

He cannot reveal *how much money* is involved in the scheme... 他不能透露该计划投入了多少钱。

1. icky [ˈɪki] adj. ①过于煽情的;过分伤感的。②黏糊糊的;令人厌恶的；过分甜的
2. neuron [ˈnjuə-rɔn] n. 神经元；神经细胞
3. cognitive [ˈkɔg-nətɪv] adj.认识过程的;认知的

...Vygotsky's theory of cognitive development. 维果斯基的认知发展理论

1. supposedly [səˈpəu-zɪd-li] adv. 据认为；据推测；据称；一般相信
2. reflexive [rɪˈflek-sɪv] adj.应激反应的;本能反应的;条件反射的

...that *reflexive urge*冲动 for concealment. 想要躲藏起来的本能冲动

1. obsessive [əbˈsesɪv] adj.着迷的；迷恋的；强迫性的；过分（到不正常程序）的。n. 强迫症患者
2. addictive [əˈdɪktɪv] adj.使人成瘾的
3. habits or attitudes die hard, (习惯或观念)难以改掉，很难摆脱

Such prejudices die hard. 这些偏见很难消除。

1. 开车上下班致健康问题

*The average American car commuter*通勤者 spends a total of about 50 minutes each day getting to and from work. Some spend hours stuck in heavy traffic. Others may enjoy clear roads, but long drives from suburbs to the city.

So is *all of this time* （sitting behind the wheel） bad for us?

To find out, researchers examined more than 4,000 residents住户 of 11 *different Texas德克萨斯州 counties* around *the Austin* and *Dallas-Fort Worth areas*. They found that the more distant *the commute*, the heavier and less fit合身的 *the commuter*. People （with commutes *farther than 10 miles*） were more likely to have *higher blood pressure*. And if commutes were more than 15 miles, people were also less likely to be getting enough exercise. The findings are in the American Journal of *Preventive预防的 Medicine*.

*（Bike to Work） Week* is May 14th through 18th, and reminds us that there can be options （besides driving）. Mass transit运输 can help unclog使畅通 the roads and your arteries动脉. I've found *running for a bus or train* 宾补to be *an excellent morning* *workout*（n.）体育锻炼. But *simply walking* for one is good, too.

开车上下班的美国人，平均每天花50分钟在上下班的路上。其中一些人在拥挤的交通中忍受着堵车。其它人虽然能畅通无阻，但要长途驾车从郊区开到市区。

那么，坐在方向盘后每一刻都对我们有害吗？

为了找到答案，研究人员检查了超过4000名来自奥斯汀和达拉斯-沃斯堡周边的11个不同的德州郡的居民。他们发现上下班路程越长，上班人士的体重越重，身体越不健康。上下班路程超过10英里的人高血压的可能性越大。而且，如果路程超过15英里，上班族也不可能得到足够锻炼。这项研究发表在《美国预防医学期刊》。

自行车上班日，从五月14日开始到18日结束，这提醒我们除了开车，我们还有其他选择。选择公共交通出行既有利于疏通道路，也可以帮你疏通脉络。我发现追赶公交或者地铁是极好的晨练方式。但简单的步行对人们也有好处。

1. commuter [kəˈmju:tə(r)] n. （远距离）上下班往返的人。v. (经很远的路程)上下班往返;通勤
2. to and from从某地来回

Getting to and （get）from school involves two hours' travelling a day. 往返学校，每天要两个小时的行程。

1. resident [ˈrezɪ-dənt] n.居民;住户;居住者。adj.（在某地）居住的，居留的

→Someone who is resident（adj.） in a country or a town lives there.

1. Pre-ventive [prɪ-ˈventɪv] adj.防性的；防备的
2. preventive medicine 预防医学;预防药，预防剂
3. transit [ˈtræn-zɪt] v.运输;运送;载运。n.交通运输系统

Mass transit公共交通，公共交通工具（总称），大量客运

1. unclog ['ʌn-'klɔg] vt. 使畅通，清除…的阻塞，扫除…的阻碍
2. artery [ˈa:təri] n. [解剖]动脉；干线，要道
3. workout n.体育锻炼;体育训练
4. 同步走有助于提高自信 但会低估对手

A lot of us march行军 to the beat节拍 of our own drummer鼓手. But there are certain benefits {实主to walking [in synch同步]}. It can make you feel like you're one of the gang一群. And it might make people （who are not in your gang） look less threatening有威胁性的. That's according to a study in the journal Biology Letters.

*Synchronized同步的 movement* has long been known to cement巩固 alliances（n.）联盟 / and to enhance cooperation协作. But can it also change *the way* you see those （outside your troop）? To find out, researchers had participants pair off成双 and walk together, either in synch or just at their natural pace.

Afterwards, the volunteers were shown *a mug面孔 shot拍摄* of an angry male face / and asked to estimate the criminal's overall size. Those subjects （who kept pace with a colleague） found the bad guy to be less formidable难以对付的 than did their out-of-synch peers. Marchers行军者 guessed *the mug-shot man* was an inch shorter / and about 10 percent smaller / and less muscular肌肉发达的 than did the subjects who simply strolled闲逛.

The findings suggest that *physical身体的 coordination协调* could boost your self confidence. On the down side, it might also lead you to underestimate低估 an opponent—a miscalculation（n.）错误判断 that could really get you off [on the wrong foot]出师不利.

我们很多人都会按照自己的步调行走。但是同步走则有特定优势。一方面会使你感觉自己是团队的一员，另一方面也会降低非己方团队的危险系数。这是《生物学报》一项研究所得出的结论。

协调一致在巩固联盟及加强合作方面一直闻名遐迩。但协调一致是否会改变你对敌方的眼光呢?为了一探究竟，研究人员让参与者们成双结对并且一起行走，要么同步，要么随性。随后，研究人员向志愿者展示了一名面容愤怒男子的嫌犯照片，并要求他们评估罪犯的整体轮廓。

相比随意走的参与者，同步行走者眼中的罪犯已经不是那么穷凶极恶。同步行走者猜测的照片中的男人身高比随意走的人所猜矮1英尺，体型要小10%，而且不是很强壮。

研究结果显示步调协调一致能够提高自信。而从另一方面看，它也可能导致你低估对手——计算误差就可以使你陷入万劫不复的深渊。

1. march v. n.（坚定地向某地）前进；使齐步走；行军，进军
2. drummer [ˈdrʌ-mə(r)] n. (乐队等的)鼓手
3. synch [sɪŋk] =sync n. 同时，同步

→two things are out of sync, two things are in sync, 不协调/协调;不同步/同步

They swayed back and forth, more or less in sync with the music. 他们来回摇摆，基本上与音乐同步。

Normally, when *demand and supply* are out of sync, you either increase the supply, or you adjust the price mechanism... 通常，当供需失衡时，要么加大供给，要么调整价格机制。

1. feel like有…的感觉；觉得好像…
2. Syn-chro-nize ['sɪŋ-krə-naɪz] v. (使)同步;(使)在时间上一致;(使)同速进行

...a series of unexpected, synchronized（adj.） attacks. 一连串同时发生的意外攻击

1. ce-ment [sɪ-ˈment] n. 水泥；胶合剂。v.巩固;加强
2. alliance [əˈlaɪ-əns] n.（国家或政党的）联盟，同盟
3. pair off （使）成对儿，（使）成双（常指成为恋人）
4. mug shot 面部照片，嫌疑犯照片

mug v.对…行凶抢劫。n. ①傻瓜;易受骗者。②脸;面孔

Bank robberies, burglaries and muggings are reported almost daily in the press... 报纸上几乎每天都有抢劫银行、入室行窃和拦路抢劫的报道。

1. you ask to do something, v.要求（做…）；请求（做…）
2. formidable [ˈfɔ:-mɪdə-bl] adj.可怕的;令人惊叹的;艰巨的

We have *a formidable task* ahead of us... 我们面临着一项艰巨的任务。

1. muscular [ˈmʌs-kjələ(r)] adj. 肌肉的；壮健的，肌肉发达的，强壮的
2. mis-calculation [ˌmɪs-kæl-kjʊ-'leɪ-ʃn] n.判断错误;算错;误算
3. get off ①下（车、马等）。②出发；离开

get off [on the wrong foot] 一开头就很不顺利;出师不利

1. 不忍将目光游离

When it comes {to *first impressions*印象 of a potential new love}, the eyes may indeed be 表*the window* （to the soul）—because主*the direction* of your gaze [when looking at this person] 谓offers *an unconscious*潜意识的*, automatic giveaway*（n.）暴露真相的事物 of whether *your initial*最初的 *reaction* is 表romance or sex.

That's 表according to a study （in the journal刊物 *Psychological Science*）.

Heterosexual异性恋的 subjects looked at photographs （on a computer） （of fully clothed,attractive strangers of *the opposite sex*）.

For each photo, they had to decide [as quickly as possible] if they experienced *feelings* of either *sexual lust*淫欲 or *romantic love*.

The researchers found no *significant difference* in the time （it took subjects to make their decision）. But *eye-tracking*视线轨迹 *data* uncovered *a big difference* in where the subject looked.

If one of the volunteers felt lust for *the individual* （in the photograph）, they tended to look at the eyes [first], then fixated视线移向 on the body. 而While those （who felt romantic love）, were more likely to keep their attention only on the eyes and face.

The researchers say that {{*identification*鉴定 of distinct明显的 *visual patterns* for love and lust} could have *theoretical*理论的 *and clinical*临床的 *importance* in couples therapy疗法}. Especially if one of them is looking out the window at strangers.

据《心理学》期刊上发表的一项研究显示：当你遇到一段新的潜在恋情时，你的眼睛会直诉你的心声——你注视对方的眼神——观察对方的部位——会在无意中透露出你的心声：是爱慕还是性欲？

科学家要求异性恋志愿者者坐在电脑前观看穿戴整齐、具有吸引力的陌生异性，且每看完一张照片，让他们尽快对自己的内心感受做出抉择：是性欲？还是爱慕？

科学家并未发现异性恋志愿者每做一决定时有多大差异。但眼球追踪数据显示，那些志愿者看每个异性的部位很不同。若志愿者对照片中的人产生性欲，那么，他往往会先看对方的眼睛，然后专注对方的身体。而那些对照片中的人产生爱慕的志愿者，则往往只把注意力放在对方的眼睛和脸蛋上。

科学家称：“在理论和临床医学上，对爱和欲望的不同视觉模式进行识别，这对伴侣治疗具有重大意义。”尤其是当夫妻中有一人想红杏出墙时。

1. first impression 第一印象
2. potential adj. 潜在的；可能的
3. indeed adv.确实;的确
4. direction n. 方向;方位
5. gaze n. 凝视；注视；盯着看
6. automatic adj. 自动的；不假思索的，无意识的
7. initial adj. 开始的;最初的
8. reaction n. 反应；回应；反响
9. romance n.浪漫;爱意;温馨
10. according to （短语介词）依据，根据，依照 （原则等）
11. study n. 审视;端详;细看
12. journal n. （尤指某专门学科的）杂志，刊物
13. Psychological Science《心理科学》期刊
14. Hete-ro-sexual [ˌhetə-rə-ˈsek-ʃuəl] adj. 异性恋的；异性的
15. subject n.研究对象;实验对象
16. attractive adj. （人）漂亮的，动人的，有魅力的
17. opposite adj. 相对的；对面的；对立的
18. the opposite sex异性
19. lust [lʌst] n.（强烈的）肉欲，淫欲，色欲
20. sexual lust性冲动，强烈的性欲
21. significant adj. 数量相当大的;显著的

significant difference显著差别，显著差异，显著性差异

1. eye-tracking n. 视线轨迹，眼球追踪法
2. uncover v. 揭露，发现（隐秘之事）
3. fixate ['fɪk-seɪt] v. 视线移向；注视；使固定
4. identification n. 识别;鉴定;确认
5. distinct adj. 明显的，清楚的

*Now that* Tony was no longer present, there was *a distinct change* in her attitude... 由于托尼不在场了，她的态度有了*明显的转变*。

1. visual patterns视觉模式
2. theoretical [ˌθɪə-ˈre-tɪkl] adj. 理论的；推想的，假设的
3. clinical [ˈklɪ-nɪkl] adj. 临床的；诊所的
4. therapy [ˈθerə-pi] n. (非药物、非手术的)疗法，治疗
5. 相比棉质T恤，合成纤维更易散发恶臭

You've probably noticed that *synthetict*人造合成的*-shirts* stink散发难闻气味 more [after a workout体育锻炼], compared to与…相比 cotton.

But hey—it's not the fabric's织物 fault. It's the microbes （that hang out逗留 on synthetics合成纤维）, （that create that *characteristic*特有的 *stench*臭味）. That's according to a study （in *the journal* Applied and Environmental Microbiology微生物学）.

Twenty-six volunteers—half men, half women—worked out on *spinning*使旋转 *bikes* [for an hour]. And they did so [outfitted装备 with shirts of cotton, polyester涤纶, or *a cotton/synthetic*人造纤维*blend*混合物].

Then researchers stuffed把…塞进 *the sweaty*汗臭的 *shirts* into plastic bags.

The next day, *a trained panel*专门小组 sniffed闻嗅 them, rating their funk（n.）惊恐. Unlucky job. Because yes—*the polyester涤纶 shirts* were indeed more musty有霉味的, sour酸的, and ammonia氨-like than the cotton.

*DNA analysis* revealed that *Micrococcus*微球菌 *bacteria* were to blame. They aren't actually all that common in the armpit腋窝 itself. And they don't flock群集to cotton.

But researchers say they thrive欣欣向荣 on *the open-air lattice*斜格子框架 of synthetic fibers纤维——where they sit 伴随状从chomping嚼得很响 on *the long-chain fatty acids*脂肪酸 （in our sweat）, turning them into shorter, stinkier味道极其难闻的 *molecules*分子颗粒.

These findings might just explain one of *the most vexing*使人烦恼的 *questions* of adolescence青春期: why do *stinky发恶臭的 shirts* smell so unpleasantly different from *the body odor*气味 （in the armpits themselves）? Could be because *your favorite shirt* has a *microbiome*生物群落 of its own.

你可能已经注意到，相比棉质T恤，运动过后合成纤维材质所散发的臭汗味更招人讨厌。

但是这可能并不是面料的原因。而是附着在合成纤维上的细菌所产生的特有恶臭。这是根据《应用与环境微生物学》杂志上的一篇研究所得出的结论。

26名志愿者参加到这项动感单车运动1小时的测试，其中男女各占一半。他们所穿的T恤材料有棉质，涤纶，还有半合成棉质。运动过后研究人员们把志愿者穿过的T恤塞进塑料袋里。

第二天，一组经过训练的评判小组对这些T恤进行气味判断，然后依照等级进行评定。这工作真是有够恶心的。

结果显示涤纶衬衫确实比棉质衬衫更易散发出霉味，酸味及氨味。而经DNA分析表明微球细菌是臭味的元凶。这种细菌其实并不常见于腋下，并且它们并不会在棉质材料上依附。

但是研究人员表示它们可以在合成纤维中的开放网格环境下茁壮成长，这些细菌会大肆咀嚼我们汗液中长链的脂肪酸，将它们转变成短小的，散发恶臭的微粒。

这一发现可以解释青春期最令人烦恼的一个问题：为什么衬衫的臭气熏天不同于腋下狐臭更令人不愉快? 可能就是因为你最钟爱的衬衫已经有属于自己的微生物群。

1. syn-the-tic [sɪn-ˈθe-tɪk] adj. 合成的;人造的
2. stink v.发出恶臭;散发难闻气味
3. compared with / compared to 与…相比;和…比起来
4. hey（非正式用法,用以引起注意或表示惊讶、有兴趣、生气等）嘿，喂
5. fabric [ˈfæ-brɪk] n. 织物;布料
6. fault n. 责任;过失;过错
7. microbe n. 微生物，细菌
8. hang out… （呆在某处，或与某人呆在一起）闲逛，逗留

I often used to hang out in supermarkets... 我过去经常在超市里逛个没完。

1. syn-the-tics n. 合成纤维织物;合成纤维;合成物
2. characteristic adj. 特有的；独特的
3. stench [sten-tʃ] n. 臭味;恶臭
4. Applied adj. （尤指某种科学）应用的，实用的
5. Environmental adj. ①与周围环境有关的;由生存环境引起的。②自然环境保护的;生态环境保护的；环保的

It protects against *environmental hazards* such as wind and sun... 它可以保护免受风、太阳等环境因素的危害。

1. Micro-biology [ˌmaɪ-krəʊ-baɪ-ˈɒlə-dʒi] n. 微生物学
2. *the journal* Applied and Environmental Microbiology 《应用、与环境微生物学》杂志
3. work v.(使)(身体某部分)活动
4. spin v. (使)旋转
5. outfit v. 装备；配置设备；供给服装
6. poly-ester [ˌpɒli-ˈes-tə(r)] n. （尤用作衣料的）聚酯纤维，涤纶面料（PET），俗称“的确凉”。是三大合成纤维中工艺最简单的一种，价格也相对便宜。
7. synthetics n.合成纤维，人造纤维
8. blend n.混合物。v. （使）混合；调和；掺和
9. cotton-synthetic blends 混纺织品
10. stuff v. 把…塞进(或填进)
11. sweaty adj. 浑身出汗的；汗臭的
12. panel n. （进行公开讨论或作决策的）专门小组
13. sniff v. 闻;嗅
14. rate v. 评价;评级;评定
15. funk n. (尤因处于自己无法控制的情形中而出现的)恐慌，惊恐
16. musty adj.有霉味的;发霉的
17. sour adj. 酸的;酸味的
18. ammo-nia [ə-ˈməʊ-niə] n. 氨；氨水
19. analysis n. 细察；分析
20. Micro-coc-cus [ˌmai-krəu-ˈkɔ-kəs] n.[医]微球菌
21. armpit [ˈɑ:m-pɪt] n. 腋窝
22. flock to（介）… v. 蜂拥;群集
23. thrives v. 欣欣向荣;茁壮成长;兴旺发达
24. lattice [ˈlæ-tɪs] n. （斜）格子框架；类似格子框架的设计
25. fiber n. 纤维，纤维物质
26. synthetic fiber 人造纤维，合成纤维
27. chomp [tʃɒmp] v. (人、动物进食时)大声地咬，嚼得很响
28. fatty acid 脂肪酸
29. fatty adj. (食物)含脂肪多的,肥的,高脂的
30. stinky [ˈstɪŋ-ki] adj. 有臭味的;味道极其难闻的
31. molecule [ˈmɒlɪ-kju:l] n. 分子；微小颗粒
32. vexing [vek-sɪŋ] adj. 使人烦恼的，使恼火;使困惑;使伤脑筋
33. adoles-cence [ˌædə-ˈle-sns] n.青春期
34. odor n. 气味，臭气
35. micro-biome微生物组； 微生物群系
36. biome [ˈbaɪ-əʊm] n. （生态）生物群系，群
37. 越深沉的低音越能增强自信

We all have those confidence — *surging浪涌的 songs* （we listen to before a big event）.

Now researchers say that *the lyrics*歌词 are not necessarily （what make us feel dominant）—it's the booming轰隆作响的 bass. That's according to a study （in *the journal* Social Psychology and Personality Science）.

*Certain types* of music, such as *heavy metal* and *hip-hop*, make people feel powerful and aggressive攻势的.

目的状To find out why, researchers had people listen to *dozens*一打 *of* songs. Then they asked how powerful *the participants* felt [while listening].

Topping the list for imbuing向…灌输 *a sense* of strength: Queen's anthem赞歌 "We Will Rock You."

At the bottom? Baha Men's questioning "Who Let the Dogs Out?".

The researchers then had subjects listen to the songs / and do some tests.

In one, the volunteers were told they could win money [if they predicted预测 *the outcome*结果 of a die骰子 roll], either by a third-party第三当事人 or themselves.

Even though即使 *the outcome* would be random in either case, those （who had listened to bass-heavy music） were more likely to want to be *the one* （to roll the die）.

In other tests, participants （listening to bass — heavy music） ①picked more powerful words [when doing *word exercises*] / and ②were more likely to want to go first in debates辩论.

So, if you want a power boost , try just pumping up给…打气 the bass.

在某件大事发生之前，我们都爱听一些使自己信心高涨的歌曲。据《心理学与人格科学》杂志研究报道，如今研究人员发现：让我们感觉自信满满的不一定是歌词，但一定是重浊宽厚的低音。

有些音乐使人震撼，听了积极向上，如重金属摇滚音乐和嘻哈舞曲。为找出个中原因，研究人员安排了一些人听歌曲。他们一边让参与者听音乐，一边询问音乐的震撼力如何。结果显示，那些气势磅礴的歌曲位居榜首：如皇后乐队的颂歌《我们将震撼你》；反之，位列榜尾的是：巴哈马乐团的《是谁放的狗》。

研究人员又让参与者听歌做测试。在一组测试中，参与者被告知：如果他们能擦出骰子的点数（自己猜出或通过第三者猜出都行），他们就能获得奖金。尽管两种情况（自己猜出或通过第三者猜出都行）下丢出的骰子点数是随机的，但那些听过重低音的人对这一游戏更加跃跃欲试。

其他测试显示，那些听着重低音做文字练习的参与者选择的措辞更有力，且更希望在辩论中首当其冲。因此，当你想激发自己力量的时候，增强低音即可。

1. confi-dence n. 秘密;知心话。信心；信任
2. surge v. (情感的)突发，涌现，突然出现。n.激增;急剧上升;突飞猛进

He was overcome by *a sudden surge* of jealousy. 他突然妒火中烧。

1. lyric [ˈlɪ-rɪk] n. 歌词。adj. 抒情的，抒情诗的；感情丰富的；歌喉柔美的
2. domi-nant adj. 占支配（或统治）地位的;占优势的;显著的
3. boom v. 发出隆隆声；以低沉有力的声音说话
4. bass [beɪs] n. 低音歌唱家，低音乐器。adj.低音的
5. Personality n. 个性；性格
6. Social Psychology / and Personality Science《心理学与人格科学》杂志
7. aggressive adj. 有闯劲的；积极进取的。 侵犯的，攻势的
8. dozen n.，adj. （一）打，十二个
9. parti-ci-pant n. 参与者；参加者
10. top v. 为…之首;居…之冠
11. im-bue v. 向…灌输;使充满

...men （who can imbue their hearers with enthusiasm）. 能够激发听众热情的人

1. an-them n. [宗]赞美诗，圣歌，赞歌；校歌；国歌
2. rock v. (使)来回摆动;(使)左右摇晃。使震惊;使震动;使不安
3. predict v. 预言；预测；预告
4. out-come n. 结果；结局；后果
5. die n. 骰子
6. either…or… 或者…或者…；不是…就是…（表二选一）
7. third party 第三方。(商业协议中的)第三方，第三者;(法律案件中的)第三当事人
8. Even though 尽管，即使，纵然
9. parti-ci-pant n. 参与者；参加者
10. go [first] 首当其冲
11. debate n. （各自发表不同观点的）辩论，争论，讨论
12. boost n.，v. 增强，提高（信心或士气）
13. pump up v.用泵（或气筒）给…打气。（尤指通过自我心理暗示）给自己打气，自我鼓励
14. 美国旅行者2号飞经海王星考察25周年纪念

August 24th marks *the 25th anniversary*周年纪念日 of one of NASA's greatest achievements: *the first flyby*飞越of Neptune海王星. At *2.8 billion miles* from the sun, it's *the farthest planet* ever to pose以…身份出现 for a close-up关闭.

You can thank *the Voyager航海家 2 spacecraft* for the close亲密的 encounter相遇. Launched in 1977, Voyager 2 sped快速行进 past Jupiter in 1979, Saturn土星 in 1981, Uranus天王星 in 1986, and Neptune海王星 in 1989.

Voyager discovered that *a large dark spot* marked the face of *the giant blue planet*. It also quadrupled使成四倍 *the number* of Neptune's known moons from two to eight. New discoveries have since raised that number to 14.

The largest and most intriguing引人入胜的 moon is *Triton*海卫一. Voyager discovered that, like Earth, Triton has an atmosphere, mostly of *nitrogen*氮气. The spacecraft also found geysers间歇泉 erupting喷发 material （that rises *five miles* above Triton's surface）.

Today, 25 years later, Neptune remains *the farthest planet* （to be visited by a spacecraft）. But its record will soon be shattered使粉碎. In July 2015, NASA's *New Horizons mission* zips快速移动 close to Pluto, which will make that *distant*遥远的 *world* 宾补the farthest planet （yet visited）——for those *intrepid*无畏的 *individuals* （who still consider Pluto 宾补a planet）.

今年的8月24日是NASA最伟大一次壮举的25周年纪念:这就是探测器，旅行者2号飞船首次飞越海王星。

海王星距太阳约28亿光年，曾经是太阳系范围内距离最远的星球。而旅行者2号飞船曾经同海王星进行了一次亲密接触。旅行者2号飞船于1977年启航，在1979年飞过木星，1981年飞过土星，1986年飞过天王星后，1989年从距海王星上空掠过。

旅行者2号发现这颗巨型的蓝色星球外有个很大的黑色斑点。它的发现将已知海王星的2颗卫星提升4倍，最终变成了增至8颗的总数。而现在最新发现已经变为14颗。其中最大且最为复杂的卫星是Triton。

旅行者2号发现，像地球一样，Triton也有大气层，大部分所含的是氮气。此外，Triton表面的间歇喷泉不时地向外喷射高达5英里远的物质也被旅行者号发现。

25年过后的今天，海王星仍然是目前飞行器造访过最远距离的星球。但这一荣耀不久将被打破。不远的2015年7月，NASA将启动新地平线计划越过冥王星进行考察，届时冥王星将成为迄今为止访问过世界最远距离的星球—因为对那些无畏的人而言，冥王星是一颗星球。

1. anni-ver-sary [ˌænɪ-ˈvɜ:-səri] n. 周年纪念（日）
2. flyby n. (飞机的)飞越定点区域;(航天器的)近天体探测飞行
3. Nep-tune [ˈnep-tju:n] n. 海王星；（罗马神话）海神; 海洋(人格化)
4. pose v. 使摆姿势；以…身份出现
5. close up (通常因离开)关上，关闭

Just close up the shop... 把店关了就好了。

1. thank…for…：因…而向…表示谢意;感谢
2. en-counter n.，v. 相遇，碰见；遭遇战。邂逅; (重要的)相逢。特殊经历;特殊体验
3. Launch v.发射（火箭、导弹或卫星）
4. speed v.快速行进
5. Saturn [ˈsæ-tɜ:n] n. <天>土星；[罗史]农神
6. Uranus [ˈjʊə-rə-nəs] n. 天王星
7. Neptune [ˈnep-tju:n] n. 海王星
8. qua-druple [kwɒ-ˈdru:-pl] v.（使）成四倍;（使）翻两番
9. in-tri-guing [ɪn-ˈtri:-gɪŋ] adj. 有趣的;引人入胜的;奇怪的
10. Triton [ˈtrai-tn] n. 海卫一; <希神>人身鱼尾的海神
11. nitrogen [ˈnaɪ-trə-dʒən] n. 氮;氮气
12. geysers [ˈgi:zə(r)] n. 间歇泉
13. erupt v. （火山）喷发，爆发。动词（感情）迸发，突然转变;（常指）变得狂躁
14. shatter v.(使)粉碎;(使)破碎;(使)碎裂
15. Horizon n. 地平线；范围；界限；眼界
16. zip v.快速移动；飞速行动

My craft zipped across the bay... 我的小艇飞速驶过海湾。

1. Pluto [ˈplu:-təʊ] n. <天>冥王星
2. distant adj.遥远的;远距离的
3. in-trepid [ɪn-ˈtre-pɪd] adj.勇敢的;无畏的
4. 被炒鱿鱼或使人们更加长寿

Losing your job is bad—for you.

But it could be 表good for the rest of us.

Because *a study* shows that *a recession* lowers *mortality* （in the population overall）—even as *the out-of-work individual's risk* of death rises.

That *paradoxical finding* appears in the *American Journal* of Epidemiology.

It's easy to imagine that{*the stress* of getting canned} could pave *the way* to an untimely demise.

But can joblessness really improve societal survival?

目的状To find out, researchers examined data （from *the US Department* of Labor / and *a 20-year survey* of so-called “income dynamics.”）

And they found that *job loss* is linked to *a 73 percent rise* in the probability of death 对于for *the newly unemployed*—*the equivalent* of adding 10 years to his or her age.

At the same time, parsing the data （state by state）, the researchers found that people [in general] live longer during *an economic downturn*—*an extra year* for each percentage-point （rise in unemployment）.

One possible explanation: when the economy is strong, people commute more / and sleep less—raising *the risk* of car crashes and job-related injuries.

Such accidents are less likely [when folks are sitting on their couches 伴随状polishing up their resumes].

失业对你而言当然是件坏事。但丢了铁饭碗这件事在我们其他人看来可能受益良多。因为一项研究表明，经济衰退可以降低总人口的死亡率，即使失业人口的死亡风险上升也是如此。

这一矛盾的研究发现已经在《美国流行病学》杂志上发表。

我们会很容易理解被炒鱿鱼的压力会加速个体的死亡。但如果失业可以改善社会生存能力呢? 为了寻找答案，研究人员对来自美国劳工部一份长达20年被称为“收入动态”的数据进行了研究。

之后研究人员发现对于新失业者而言，失去工作和73%的死亡率相关，失业的人会等于会继续存活10多年。与此同时，通过分析各州的数据研究人员发现，在经济低迷时期人们会活得更久，失业率每增长1%，人们就会多活一年。

对此相对合理的解释就是：当经济发展良好，人们更多的往来通勤，造成睡眠时间减少—这就使得车祸及与工作相关伤害的风险增加。

这些事不太可能发生在坐在沙发上不断修改简历的人群。

1. re-cession n. 经济衰退；经济不景气
2. mortality [mɔ:-ˈtæ-ləti] n. 死亡人数;死亡率
3. overall adj. 总的；总体的；全面的

Cut down your *overall amount* of physical activity... 减少体力活动的*总量*。

1. out of work adj. 失业的；下岗的
2. para-doxical [ˌpærə-'dɒk-sɪkl] adj. 自相矛盾的；似矛盾而（可能） 正确的
3. appear v.（书籍等）出版，发表，问世
4. Epi-demi-ology [ˌepɪˌ-di:mi-ˈɒlə-dʒi] n. 流行病学
5. the *American Journal* of Epidemiology《美国流行病学》杂志
6. Journal n.（尤指某专门学科的）杂志，刊物
7. can v.将(食物、饮料)装罐保存。解雇;开除

When I got canned, I took these keys as souvenirs. 我被开除后,就拿了这些钥匙作为纪念。

1. pave v. 铺（路或地面）
2. un-timely adj. 过早的；提早的；未到期的
3. demise [dɪ-ˈmaɪz] n. 终止;消亡;死亡
4. jobless adj. 失业的；无工作的
5. societal adj.社会的
6. *the US Department* of Labor 美国劳工部
7. survey n. 调查;民意调查;民意测验。动词总体研究;审视;全面观察
8. so-called adj.①(表示不认同)所谓的，②(指通常的称谓)所说的，所谓的
9. dy-namic [daɪ-ˈnæ-mɪk] n.相互作用;动态。动力，推动变化的力量；动力学；活力
10. income dynamics 收入动态
11. probability n.可能性；几率；概率
12. unemployed adj. 被解雇的；失业的；n. 失业者
13. equiva-lent [ɪˈkwɪ-və-lənt] n.等同物;等值物；对应物。（强调效果的强烈或严重）相当于…的事情

Even *the cheapest car* costs *the equivalent* of 70 years' salary [for a government worker]. 即使是最便宜的汽车，价格也相当于一个公务员70年的薪水。

1. parse [pɑ:z] v.对（句子）作语法分析
2. down-turn n. (经济等的)衰退，下降趋势
3. percentage point 百分点
4. explanation n. 解释;说明
5. commute v. (经很远的路程)上下班往返;通勤
6. folk n.人们;大家
7. couche ['ku:-ʃeɪ] n. 尿布。adj.微微前倾的； 不是竖立着的
8. polish= polish up v. （用擦亮剂等）擦光；磨光；修改；润色。改善；改进
9. resume n. 摘要；简历
10. 期望安慰疗法

The messages （doctors give） can influence some treatments' effectiveness. For example, it seems that *information* （from a doctor） affects *outcomes* for migraine sufferers—whether they got *a real drug* or *a placebo*.

Researchers studied 66 people 方式状从with recurring migraines [over *the course* of seven attacks].

During the first headache, the patients received no treatment. For the next six, they were given either a placebo or a drug. Each time, *regardless of* which they got, some were told it was the drug, some were told it was the placebo, and the rest were informed that it could be either the drug or the placebo.

Overall, the drug did work better than the placebo. But *the placebo* worked, too—both when the patients were told it was a placebo, and *even better* when the doctors told them that they were getting the drug. That is, when the docs set their expectations high. Meanwhile, *the actual drug* was least effective [when *the patients* thought it was a placebo].

The study is in *the journal* Science Translational Medicine.

*The physician's input* thus plays a role in how migraine patients fare. Tell them they're getting a good treatment, and they're apparently more likely to respond.

肌肉放松治疗师的按摩治疗，能对一些疾病的治疗带来效果。比如，医生给予的意见可以影响偏头痛患者的治疗结果——无论他们是服用了真的药物还是安慰剂。

研究人员们对66名多发性偏头痛患者经历的7次病痛期，及期间进行的相应治疗，进行了详细的研究。

在第1次头痛期间，病人没有进行任何治疗。而在接下来的6次当中，他们要么接受安慰剂治疗，要么就是真的药物。不管每次接受什么样的药物治疗，其中一些人被告知是药物，另一些人则被告知是安慰剂，剩下的人则被告知2种都有可能。

整体结果显示，药物的治疗效果比安慰剂更好。但是，安慰剂也有一定的药效——那就是当病人被告知他们被给予安慰剂的时候，医生告诉患者他们正在接受药物治疗后，安慰剂的疗效甚至更好。这就说明医生的话提高了患者的期望值。同时，在患者认为自己得到的是安慰剂时实际疗效则是最低的。

该研究已在《科学转化医学》杂志上发表。

内科医生的意识灌输，直接被作用到偏头痛患者摄入的物质中。告诉他们正在进行一项很有用的治疗，于是患者们就很明显的更愿意给予积极的响应了。

1. treatment n. 治疗;疗法;疗程
2. effective-ness adj.有效的;能产生预期效果的。n. 有效，效益；效用
3. outcome n.结果；结局；后果
4. mig-raine n. 偏头痛
5. sufferer n. 患者，受难者;受苦者
6. place-bo n. 安慰剂
7. recur v. 复发;重现;再次发生
8. over the course of在…过程中
9. attack v. （疾病短时间的）侵袭，发作
10. patient n. 患者；病人
11. regardless of 不顾；不管；不论

It takes in anybody regardless of religion, colour, or creed... 任何人，不论宗教、肤色或信仰，都可以加入。

1. Ove-rall adj. 总的；总体的；全面的。
2. both...and不仅…而且…；…和…都；既…又…
3. doc n.<口>医生
4. expectation n. 期待;期望；预期
5. actual adj. 真实的；实际的
6. Translational adj.平移的(直线的)
7. *the journal* Science Translational Medicine《科学转化医学》杂志
8. physician n. 医生，内科医生
9. input n. 输入信息
10. thus 于是，因此
11. fare v.进展;进行 If you say that someone or something fares well or badly, you are referring to *the degree of success* they achieve in a particular situation or activity.

It is unlikely that *the marine industry* will fare any better in September... 海运业在9月份不可能有好转。

1. apparently adv. 好像;似乎;看来。显然； 明显地； 表面上
2. 女性压力大进食高脂食物更易增肥

Sometimes, after a long, hard day, *all you want* is *a bacon cheeseburger*, a pile of fries / and maybe *a desert doughnut*. After all, *the stress* （that seems to be eating you up） can be eased by what you eat up, right?

Sadly, it's time to burst *the bubble* （in your comfort food *milkshake*）.

Researchers asked women about things （that had recently stressed them out）. The women were then given *a fat-and calorie-packed* meal of eggs, turkey sausage / and biscuits and gravy.

The researchers then measured the womens' metabolism, *blood sugar*, cholesterol（胆固醇）, insulin / and *stress hormones*. Turns out that *the most stressed women* had *higher levels* of insulin（胰岛素）. Which slows down metabolism / and causes the body to store fat. And *that fat*, if not burned off, accumulates in the body.

The women （who had reported feeling stressed or depressed in the day before） eating the meal （burned 104 fewer calories） during *the seven hours* following the meal than women （who felt more mellow）.

The study is in *the journal* Biological Psychiatry.

If {eating high-calorie comfort food 目的状to alleviate stress} 系becomes habitual（adj.）, the result could be *an average weight gain* of 11 pounds [per year]. Which brings its own stress—like spending money on new clothes.

有时漫长而辛苦的一天后,你只是想来个熏肉芝士汉堡,一堆薯条，要是再有份甜点甜甜圈就更好了。毕竟,似乎大快朵颐可以将食物连同你的压力一起吞下去,对吗? 可悲的是,这种安慰的奶昔食物缓解压力的方式，似乎要被颠覆。

研究人员要求参加测试的女性讲出最近感到压力的事情。随后这些女性被给予富含脂肪和卡路里的鸡蛋,火鸡香肠，饼干及肉汤的餐食。然后研究人员检测了餐后女性们的代谢、血糖、胆固醇、胰岛素及应激激素。结果表明,压力最大的女性胰岛素的数值更高。

这会减缓新陈代谢,使身体储存脂肪。脂肪如果不燃烧就会在体内积累。

研究显示相比感觉更成熟的女人，前一天感觉紧张或抑郁的女性进食这顿食物后的7个小时只消耗104大卡更少的热量。这项研究已经在《生物精神病学》杂志上发表。

如果吃高热量食物已经成为缓解压力的习惯,结果可能是每年平均增加11磅的体重。这会给自己带来压力，就像花钱买新衣服一样。

1. bacon n. 培根；熏猪肉
2. cheese-burger n. 奶酪汉堡包；夹干酪和碎牛肉的三明治，放有干酪的肉饼
3. A pile of （上窄下宽的）一堆，（一个压着一个摆放整齐的）叠，摞
4. fry n. 炸薯条
5. desert adj. 沙漠的；荒芜的，不毛的
6. dough-nut n.炸面圈;甜甜圈;多纳圈
7. eat up 吃光；耗尽；<非正>击败；使苦恼
8. ease v. （使）（程度、速度、强度等）减少；(使)降低

Tensions had eased... 紧张关系有所缓和。

1. burst v.（使）爆裂；（使）胀破；（使）炸开
2. bubble n. 泡；气泡
3. milk-shake n. 奶昔（将牛奶或冰淇淋，以及水果或巧克力味的香料，混合或搅拌至起泡的饮料）
4. stress out 承受极大的压力
5. stress vt. 使承受压力；给…加压力（或应力）
6. calorie [ˈkælə-ri] n. 卡，卡路里(热量单位)
7. packed adj.充满…的；富含…的
8. meal n. 一餐;一顿饭。一餐所吃的食物
9. turkey [ˈtɜ:ki] n. 火鸡
10. sausage [ˈsɒ-sɪdʒ] n. 香肠;腊肠
11. gravy n. 肉汁；肉卤
12. me-tabo-lism [mə-ˈtæbə-lɪ-zəm] n. 新陈代谢
13. blood sugar血糖
14. choles-terol [kəˈles-tə-rɒl] n.胆固醇
15. insulin [ˈɪn-sjə-lɪn] n. 胰岛素（是机体内唯一降低血糖的激素。外源性胰岛素主要用来糖尿病治疗。）
16. stress hormones应激激素
17. hormone n.激素;荷尔蒙
18. turn out 连系动词短语 (以某种方式)发生;最后是;结果是
19. burn off 消耗；耗费。烧掉；烧除
20. stress n. 精神压力;心理负担;紧张
21. depress v. 使抑郁;使沮丧;使消沉
22. mellow v. (使)变平和;(使)变得成熟。adj. (尤指喝过酒或品尝过美食后)怡然自得的

Marriage had not mellowed him. 婚姻并没有让他成熟起来。

1. Psychiatry [saɪ-ˈkaɪə-tri] n. 精神病学；精神病治疗法
2. *the journal* Biological Psychiatry 《生物精神病学》杂志
3. alleviate [əˈli:vi-eɪt] v. 减轻，缓解（痛苦等）
4. habitual adj. （动作、状态或行为方式）习惯性的，惯常的，典型的。（人）积习难改的，习以为常的
5. gain n.，v. 获得；增加（体重、速度等）
6. 人类与老虎如何共处?

Tyger! Tyger! burning bright（adv.） in *the forests* of the night. Immortal不朽的though虽然those William Blake lines may be, tigers actually确实 used to go *pretty much*几乎where they wanted, when they wanted. But new research suggests they've become far more *the nocturnal夜行的 creatures* of Blake’s poem.

老虎！老虎！火焰闪耀，在黑夜的丛林里熊熊燃烧。尽管威廉布莱克的诗句可能会永垂不巧。在过去，老虎自由自在，可以随心所欲飞奔在任何地方。然而一项新的研究显示，老虎变得越来越像布莱克诗中描述的夜行动物。

Why? To keep away from us. Or at least share the landscape形势 with the hairless无毛的, upright直立的 ape猿 that has ascended to晋升至 *the top* of the global food chain——there’s very little we won't hunt down搜索直至找到（某物）.

为什么？为了远离人类。抑或是为了跟无毛，直立行走，攀上全球食物链顶层，由猿类进化而来的人类分享资源——人类无所不能，几乎没有到不了手的猎物。

[In Nepal] *camera traps* have revealed that *tigers and humans* now walk literally确实地 the same paths through the forest——just at different times. Instead of roaming漫步 [at will] *any hour* of day or night, *the tigers* of this region have become creatures of darkness. When people retreat撤退 from the forest [after *a day of work*], the tiger takes over接管.

在尼泊尔陷阱相机揭示：人类和老虎在穿行森林时，几乎是走同一条路线——只不过时间不同。这片区域的老虎变成了夜行生物，它们已告别了不论黑夜白天随意在森林漫步的美好时光。当人们结束一天的工作撤离森林时，老虎这才接管森林。

The study was published in *Proceedings*进程 of the National Academy of Sciences.

这项研究发表在《美国国家科学院学报》上。

Finding such an accommodation住处 is vital至关重要的 / if the last 3,000 or so remaining tigers worldwide are to be saved, especially [as *the world* gets even more crowded拥挤的 with people]. To save the big cat, we may just need to leave the forest [when it's night].

尤其在这个人类大爆炸的时代，要想保护全世界仅存的3000多只野生老虎，找到这样的栖息地至关重要。为了保护“大猫”这个物种，也许在夜晚离开森林就足够了。

1. Pretty much or pretty well means 'almost' 几乎；近乎；差不多

*His new government* looks pretty much like the old one... 他的新政府看起来和旧政府没什么两样。

I travel *pretty well* every week. 我几乎每周都出去旅行。

1. noc-turnal [nɔk-ˈtɜ:nl] adj. 夜的，夜间的；（动物）夜间活动的；[乐]夜曲的
2. landscape n. ①（陆上）风景，自然景色。②形势；情形；情状

...a change in the political landscape. 政治形势的改变

1. ascend [əˈsend] v. ①攀登；登上。②（事业、社会地位）提高；晋升

→someone ascends to an important position, 升迁；升职；(君主)登基,即位

1. hunt down追捕到，穷追直至找到（罪犯、敌人等）
2. trap n. (捕鸟兽的)陷阱，罗网，夹子，捕捉器
3. lite-rally [ˈlɪtə-rəli] adv.①简直（一些用词谨慎者认为此用法不正确）。②确实地；真正地；不加夸张地。③照字面地；直（译）地

The views are literally breath-taking. 景色美得简直让人窒息。

I literally crawled to the car. 我真的是爬到车那边去的。

1. you do one thing instead of another代替…;而不是…
2. roam [rəum] v.漫步;漫游;游荡;闲逛
3. at will任意，随意

You are free to leave the house at will. 你有随意离开这栋房子的自由。

1. take over 接收，接管(公司) 。(武力)占领，接管，控制
2. ac-commo-dation [əˌ-kɔmə-ˈdeɪ-ʃn] n.住处；住所
3. vital [ˈvaɪ-tl] adj. 维持生命所必需的；必要的;至关重要的;必不可少的
4. crowded adj. 水泄不通的；拥挤的；肩摩踵接