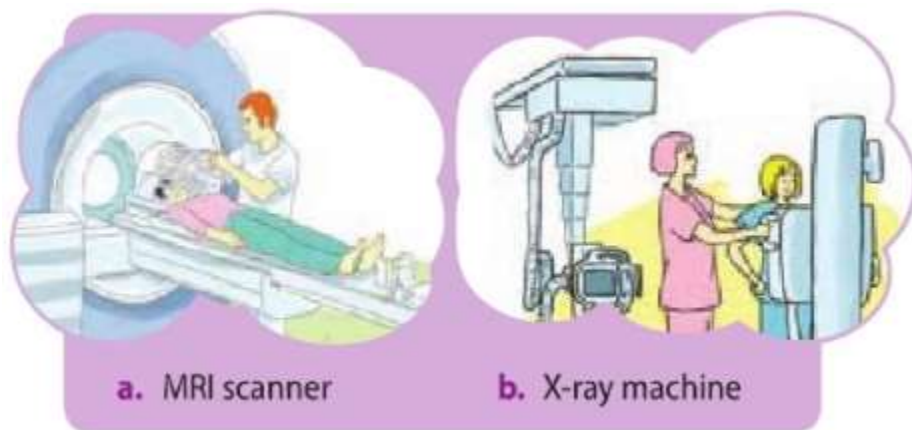


READING

(SGK tiếng Anh 11 trang 62)

1. The machines described in the pictures above help doctors to diagnose and treat diseases. Discuss with a partner.

(Những chiếc máy mô tả trong hai bức tranh bên trái giúp các bác sĩ chẩn đoán và chữa bệnh. Em hãy thảo luận cùng bạn bên cạnh hai câu hỏi dưới đây)



Gợi ý:

1. Have you ever seen them?

(Bạn từng trông thấy chúng chưa?)

=> No, I haven't.

2. What are they used for?

(Chúng được dùng làm gì?)

=> MRI (Magnetic Resonance Imaging) scanners and X-ray machines take medical images of patients' internal body parts. MRI images provide a 3D representation of organs, which X-rays usually cannot.

(Máy chụp MRI (Máy chụp cộng hưởng từ) và máy X-quang thu hình ảnh y tế của bộ phận cơ thể bên trong của bệnh nhân. Máy MRI cung cấp một hình ảnh 3D của các cơ quan, mà tia X thường không thể tới.)

2. Read an article about the main factors for the increased life expectancy. Four sentences have been removed from the article. Choose a sentence (a-d) to complete each gap (1-4).

(Đọc một bài báo về các yếu tố chính cho sự gia tăng tuổi thọ. Bốn câu đã được xoá khỏi bài báo. Chọn một câu (a-d) để hoàn thành mỗi khoảng cách (1-4).)

Đáp án:

1.c	2.b	3.d	4.a
-----	-----	-----	-----

Over the past hundred years, the average life expectancy has risen dramatically from 30 years in 1900 to 67.2 years in 2010, with Japan reaching the highest figure at 82.6 years. 1. **c. This increase can be attributed to three main factors: healthier lifestyles, better nutrition, and advances in medical science and technology.**

Mass media have helped to raise people's awareness of lifestyle choices. While smoking, alcohol intake and fast food consumption can increase the risk of obesity and heart disease, doing regular physical activity and spending more time outdoors can boost the body's strength and ability to function well. 2. **b. Studies show that for each hour of regular exercise, people can gain two hours of additional life expectancy.** Longevity is also linked with low levels of stress and anxiety. A popular way to relieve stress in today's busy lifestyles is practising meditation and yoga.

In addition to better living standards, people enjoy more nutritious diets and cleaner drinking water. Research shows that the food we eat can affect longevity, and even simple dietary changes can boost our immune system. 3. **d. Eating more fruits and vegetables, but less fatty foods can reduce the risk of serious diseases.**

The third factor responsible for the dramatic increase in life expectancy is the advanced technology and medical developments. 4. **a. The last century's advances such as the discovery of antibiotics and vaccines, and the development of medical imaging have contributed to longer life.** In the 21st century, scientists continue to look for new ways to treat serious diseases and slow down the ageing process. Many of these treatments and new developments have the potential to further prolong and improve the quality of life.

Hướng dẫn dịch:

Trong hơn một trăm năm trở lại đây tuổi thọ trung bình đã tăng lên một cách đáng kể từ 30 năm vào năm 1900 đến 67.2 năm vào năm 2010 mà Nhật Bản đạt được con số cao nhất là 82,6 năm. Sự gia tăng này có thể là do 3 yếu tố chính sau: lối sống lành mạnh hơn, chất dinh dưỡng tốt hơn và những tiến bộ của khoa học và công nghệ.

Các phương tiện truyền thông đại chúng đã giúp nâng cao nhận thức của mọi người trong việc lựa chọn cách sống. Trong khi việc hút thuốc, uống rượu và sự tiêu thụ thức ăn nhanh có thể làm gia tăng nguy cơ bệnh béo phì, bệnh tim mạch thì những hoạt động thể dục đều đặn và dành nhiều thời gian ngoài trời có thể tăng cường sức mạnh cho cơ thể và khả năng hoạt động tốt. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy rằng cứ tập thể dục đều đặn một giờ, mọi người có thể có tuổi thọ tăng thêm hai giờ. Tuổi thọ còn gắn liền với mức độ lo lắng và căng thẳng giảm đi. Một cách thông thường để giảm sự căng thẳng trong cách sống hối hả ngày nay là thực hành ngồi thiền và tập yoga.

Bên cạnh những tiêu chuẩn sống tốt hơn, mọi người còn có những bữa ăn giàu dinh dưỡng hơn và nước uống sạch hơn. Theo nghiên cứu cho thấy thức ăn mà chúng ta ăn có ảnh hưởng đến tuổi thọ, và thậm chí những thay đổi chế độ ăn uống đơn giản cũng tăng cường hệ miễn dịch. Việc ăn nhiều rau quả ăn ít thức ăn nhiều chất béo cũng có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh nghiêm trọng.

Yếu tố thứ ba dẫn đến việc tăng tuổi thọ là nhờ khoa học tiến bộ và sự phát triển y học. Những tiến bộ của thế kỷ cuối như việc phát hiện ra thuốc kháng sinh và vắc xin phòng bệnh và sự phát triển của việc chụp ảnh trong y học đã góp phần làm cho cuộc sống kéo dài lâu hơn. Trong thế kỷ XXI các nhà khoa học vẫn tiếp tục tìm kiếm những cách chữa bệnh mới để chữa những căn bệnh nghiêm trọng và làm chậm quá trình lão hóa. Nhiều cách trong số những cách chữa trị này và những bước phát triển mới có nhiều tiềm năng kéo dài thêm tuổi thọ và cải thiện chất lượng cuộc sống.

3. Find the words or expressions in the text which have the following meanings.

(Tìm từ / cụm từ trong bài đọc có nghĩa như sau:)

Đáp án:

1. be attributed (to)	2. obesity	3. antibiotics
4. vaccine	5. dietary	

1. believed to be caused (by) - be attributed (to)

(được cho là do – Là do)

2. The state of being extremely overweight in an unhealthy way - Obesity

(Trạng thái cực kì thừa cân một cách không lành mạnh - béo phì)

3. drugs used to kill bacteria and treat infections - Antibiotics

(Thuốc để diệt vi khuẩn và điều trị nhiễm trùng - thuốc kháng sinh)

4. a substance that is driven into the blood to protect the body against certain diseases

- vaccine

(một chất được đưa vào máu để bảo vệ cơ thể chống lại các bệnh nhất định - vắc xin)

5. relating to the food eaten by an individual - dietary

(Liên quan đến khẩu phần ăn - ăn kiêng)

4. Read the text again and answer the questions.

(Đọc lại bài đọc và trả lời câu hỏi.)

Đáp án:

1. What are the factors responsible for the increase in life expectancy?

(Các nhân tố giúp gia tăng tuổi thọ?)

=> The three factors are healthier lifestyles, better nutrition and advances in medical science and technology.

(Ba yếu tố là lối sống lành mạnh, dinh dưỡng tốt hơn và tiến bộ trong khoa học và công nghệ y học.)

2. What lifestyle choices can increase the risk of heart disease?

(Lựa chọn lối sống nào có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim?)

=> Smoking, alcohol intake and fast food consumption can increase the risk of heart disease.

(Hút thuốc, uống rượu và tiêu thụ thức ăn nhanh có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim.)

3. What can improve the ability of the human body to function well?

(Những gì có thể cải thiện khả năng của cơ thể con người giúp hoạt động tốt?)

=> Doing regular physical activity and spending more time outdoors can improve the ability of the human body to function well.

(Thực hiện hoạt động thể dục thường xuyên và dành nhiều thời gian ngoài trời có thể cải thiện khả năng hoạt động của cơ thể.)

4. Why do people practise yoga and meditation?

(Tại sao mọi người tập yoga và thiền định?)

=> Because they want to relieve stress.

(Bởi vì họ muốn giảm căng thẳng.)

5. Why is diet linked with longevity?

(Tại sao chế độ ăn uống liên quan đến tuổi thọ?)

=> Because the food we eat can affect longevity and dietary changes can boost our immune system.

(Vì thức ăn chúng ta ăn có thể ảnh hưởng đến tuổi thọ và thay đổi chế độ ăn uống có thể làm tăng hệ thống miễn dịch của chúng ta.)

6. What are the medical developments and advanced technology mentioned in the article?

(Những phát triển y tế và công nghệ tiên tiến được đề cập trong bài báo là gì?)

=> They are the discovery of antibiotics and vaccines, and the development of medical imaging.

(là những khám phá về kháng sinh và vắc-xin, và sự phát triển của hình ảnh y học.)

Task 5. Which of the factors mentioned in the article do you think is the most important? Discuss with a partner.

(Theo bạn yếu tố nào được đề cập trong bài báo là quan trọng nhất? Hãy thảo luận với bạn bên cạnh.)

Gợi ý:

In my opinion, Lifestyle choice is the most important in increasing expectancy.

If you have a good lifestyle, you will definitely take up good habits and care about your life in all factors like physical health and mental health.

(Theo tôi, Lựa chọn lối sống là quan trọng nhất trong việc tăng tuổi thọ. Nếu bạn có lối sống tốt, chắc chắn bạn sẽ có những thói quen tốt và quan tâm đến cuộc sống của mình trong tất cả các vấn đề như sức khoẻ thể chất và sức khoẻ tinh thần.)

