

Book 2 Unit 2
Welcome to the unit — Reading

一、单词英汉互译。(1 分/个)

1. 祝贺 n.	congratulation	2. 精力; 活力 n.	energy
3. 祝贺 v.	congratulate	4. 精力充沛的 adj.	energetic
5. 假定; 假设 v.	assume	6. 汗 n.	sweat
7. 假定; 假设 n.	assumption	8. 出汗的 adj.	sweaty
9. 假定; 假设 conj.	assuming	10. 伤 n.	injury
11. 倾向; 趋于 v.	tend	12. 使受伤 v.	injure
13. 倾向; 趋势 n.	tendency	14. 受伤的 adj.	injured
15. 免疫的; 有免疫力的 adj.	immune	16. 预防; 防止 v.	prevent
17. 免疫力 n.	immunity	18. 预防; 防止 n.	prevention
19. 减少; 降低 v.	reduce	20. 可预防的; 可防止的 adj.	preventable
21. 减少; 降低 n.	reduction	22. 装备; 设备 n.	equipment
23. 常规 n.&常规的 adj.	routine	24. 装备; 配备 v.	equip
25. 常规地; 例行地 adv.	routinely	26. 长度 n.	length
27. 慢跑者 n.	jogger	28. 延长 v.	lengthen
29. 滑雪者 n.	skier	30. 延长 v.	prolong
31. 骨头 n.	bone	32. 卡住; 贴; 刺 v.&棍 n.	stick
33. 瘦骨嶙峋的 adj.	bony	34. 卡住的; 陷入困境的 adj.	stuck
35. 体育馆; 健身房 n.	gym	36. 黏的 adj.	sticky
37. 体操 n.	gymnastics	38. 贴纸 n.	sticker
39. 伸展; 拉长 v.	stretch	40. 缺乏 n.&v.	lack
41. 伸展的; 有弹性的 adj.	stretchy	42. 缺乏的 adj.	lacking
43. 运动; 动作 n.	movement	44. 维持 v.	maintain
45. 可移动的 adj.	moveable	46. 维持 n.	maintenance
47. 移动中的; 感人的 adj.	moving	48. longevity n.	长寿; 持久
49. 感动的 adj.	moved	50. muscular adj.	肌肉(发达)的

二、词块英汉互译。(1 分/个)

1. 踢足球

play soccer / football

3. 心肺功能

the efficiency of heart and lungs/
heart and lung efficiency

5. 向……迈出第一步

take the first step towards

7. 去滑雪

go skiing

9. 纵观历史

throughout history

11. 增强（某人的）免疫系统

strengthen one's immune system

13. 锻炼身体;做运动;弄清楚;解决

work out

15. 弥补

make up for

17. 支持/证明（观点）

back up

19. prevent soft tissue injury

避免/预防软组织损伤

2. 棒球球棒

a baseball bat

4. 缺乏锻炼

(a) lack of exercise/ lack exercise/ be
lacking in exercise

6. 日常工作

daily routine

8. 富含蛋白质的食物

food(s) rich in protein

10. 一件设备

a piece of equipment

12. 维持友谊

maintain friendships

14. 进行调查

do /conduct /carry out a survey

16. 把...分为

divide sth into sth

18. aerobic activities

有氧运动

20. personal injury

人身伤害

三、教材原句翻译。(5 分/个)

1. 大多数人认为经常锻炼对身心有奇效。(P16 改)

Most people assume that regular exercise does wonders for the body and mind.

2. 事实证明，经常锻炼的人往往免疫系统会更好，患病的风险更低。(P16 改)

It has been proven that active people tend to have better immune systems and are at lower risk of diseases.

3. 制订锻炼计划时，首先要考虑的是你期望在哪些方面得到提升。(P17 改)

When you plan an exercise routine, the first thing to consider is what you expect to improve.

4. 最重要的是，要选择你喜欢的活动，因为这样你才更有可能坚持下去。(P17)

Above all, choose activities you enjoy because, in this way, you're more likely to stick with them.

5. 什么时间吃很重要。(P17 改)

When to eat is of great importance.

6. 一般来说，持续进行 100 分钟以上的有氧运动有一定的健康风险。(P19)

Generally speaking, aerobic routines that last over 100 minutes have a certain health risk.