

细读部分

生词

- | | | | | |
|-----|------|-----------------|-----|---|
| 1. | 细菌 | xìjūn | (名) | 微生物的一大类, 体积微小, 必须用显微镜才能看见。(germ; bacterium) |
| 2. | 消毒 | xiāo dú | | 用物理或化学方法杀死致病的微生物。 |
| 3. | 莫名其妙 | mò míng qí miào | | 表示事情很奇怪, 使人不明白。 |
| 4. | 过敏 | guòmǐn | (动) | 身体受药物或其他刺激产生不正常现象。 |
| 5. | 哮喘 | xiàochuǎn | (动) | 气喘, 发病时呼吸困难。 |
| 6. | 一旦 | yídàn | (副) | 指不确定的时间, 表示有一天。 |
| 7. | 腹泻 | fùxiè | (动) | 指排便次数增多, 大便稀薄或呈水状。 |
| 8. | 肝炎 | gānyán | (名) | 一种疾病, 肝脏的炎症。(hepatitis) |
| 9. | 免疫 | miǎnyì | (动) | 由于具有抵抗力而不患某种传染病。 |
| 10. | 系统 | xìtǒng | (名) | 同类事物按一定的关系组成的整体。 |
| 11. | 微生物 | wēishēngwù | (名) | 生物的一大类, 形体微小。如细菌、真菌、病毒等。(microbe) |
| 12. | 细胞 | xìbāo | (名) | 生物体的基本结构和功能单位。
(cell) |
| 13. | 几率 | jīlǜ | (名) | 概率; 可能性。 |
| 14. | 抵抗力 | dǐkànglì | (名) | 身体内抵抗病毒侵害的能力。 |

15. 起码 qǐmǎ (形) 不能比这更少的；最低限度。
16. 人满为患 rén mǎn wéi huàn 人员过多，成为灾难。
17. 大蒜 dàsuàn (名) 一种蔬菜，味辣，常当作料。(garlic)
18. 发霉 fā méi 东西长霉斑或变质。
19. 举报 jǔbào (动) 向有关单位检举报告(坏人坏事)。
20. 投诉 tóusù (动) 向有关部门或有关人员申诉。

注 释

1 谁知

没人知道，表示很意外。常用于口语。如：我以为他和朋友去了上海，谁知他一个人去了西安。

2 翻案

指推翻原来的结论、评价等。

3 转而

表示改变原来事情的方向。如：遭到小王拒绝后，他转而请求老张帮助。

4 和平共处

原指国家与国家之间的正常关系。这里指相互没有妨碍，同时存在。

5 草木皆兵

原意是把草和树都当成敌方的军队。现用来形容惊慌时疑神疑鬼，对什么都怀疑、担心。

6 拌凉菜

把生冷的蔬菜加调料拌和。

课文

不干不净，不爱生病

字数：881字 阅读时间：7.5分钟 答题时间：22分钟

“不干不净，吃了没病。”这句“没有科学道理”的古话被批判了多年之后，已经没有人相信了。谁知，在21世纪的今天，最新研究结果却为这句老话翻了案：不干不净，不爱生病！

在物质文明不断发展的同时，人们在饮食方面越来越讲究干净了。食品中的细菌总数都有规定，家庭的餐具要经过严格消毒，喝水也是纯净水，似乎生活是越来越安全了。然而同时，人们也发现了很多莫名其妙的疾病，过敏症、哮喘病患者越来越多。更有一些人变得适应能力很差，一旦出门在外，不是患腹泻就是患肝炎。这到底是怎么回事呢？

专家们开始以为这些疾病是污染物质造成的，然而经过反复研究，排除各种因素之后，发现真正的原因是饮食生活太洁净造成的免疫系统异常。原来，人体的免疫系统具有抵抗微生物的能力，但它必须有一定的外来刺激才能正常、活跃地工作。若是从小生活环境太洁净，免疫系统无事可做，其功能便会退化，或是功能低下，或是转而攻击人体的正常细胞。调查发现，越是过分讲究卫生的家庭，孩子患过敏症和哮喘病的几率就越大；那些在乡村中玩泥巴长大的孩子反而抵抗力很强，身体很健康。

人体的肠道中就生活着十亿个细菌，人体的皮肤表面也有一层微生物保护着我们。其实真正对人体有害的微生物只是极少数，大部分可以与我们和平共处，有些微生物对健康还大有益处，何必要草木皆兵呢？人所共知的一个常识是：在无菌箱里养大的小白鼠，一旦接触外界的空气，很快就会死亡。人类若是把自己所接触的一切都消毒消

得干干净净，结果不是一样吗？

有的家庭因为害怕细菌，每日十几遍地洗手，反复蒸煮碗筷，把蔬菜洗得软烂，非纯净水不饮，非消毒的餐具不用等，都是毫无必要的。

然而，人体的免疫系统并不能抵挡所有的病菌和污染物，文明社会的起码卫生习惯仍然应当提倡。在人满为患的都市中，病菌的传播机会是很多的，空气污染也十分严重。因此，出门归来之后应立即洗手、洗脸，接触钞票、公用电话之后也应洗手。夏天拌凉菜多放些醋，出门在外吃点儿生大蒜，都是保证饮食安全的方式。若是发现购买的食物有发霉、变味现象，千万不可食用，而要积极地举报投诉。

(选自《中国妇女》，范稚红文，有改动)

练习

1. 根据课文内容判断正误：

- (1) 本文的主要内容是倡导大家不要讲究饮食卫生。 ()
- (2) 在中国，一直没有多少人相信“不干不净，吃了没病”这句老话。 ()
- (3) 过于讲究饮食卫生有害无利。 ()
- (4) 实践证明，“不干不净，吃了没病”这句老话并不是没有科学道理。 ()
- (5) 不讲究饮食卫生一定会导致多种疾病的发生。 ()
- (6) 过于讲究卫生会导致免疫系统不能正常、活跃地工作。 ()
- (7) 绝大多数微生物对人体并不会有什么伤害，不必过于担心。 ()

2. 根据课文内容回答问题：

- (1) “不干不净，不爱生病”这句话是什么意思？
-

(2) 现代饮食生活习惯跟以往相比有何变化?

(3) 过于讲究饮食卫生有何不良后果?

(4) 我们应该怎样看待微生物?

(5) 是不是没必要讲究饮食卫生了? 为什么?

3. 根据课文内容, 选择合适的词语填空:

(1) 在物质文明不断发展的同时, 人们在饮食方面越来越_____干净了。

- A. 要求 B. 讲究 C. 清楚 D. 厉害

(2) 食品中的细菌总数都有规定, 家庭的餐具要经过_____消毒。

- A. 严厉 B. 严肃 C. 严格 D. 严谨

(3) 更有一些人_____适应能力很差, _____出门在外, 不是患腹
泻_____患肝炎。

- A. 变得 B. 变化 C. 改变 D. 变成

- A. 即使 B. 虽然 C. 就是 D. 一旦

- A. 而是 B. 或者 C. 即是 D. 就是

(4) 专家们开始_____这些疾病是污染物质_____的, 然而经过反复研
究, _____各种因素之后, 发现真正的原因是饮食生活太洁净造成的
免疫系统异常。

- A. 观点 B. 以为 C. 结论 D. 看法

- A. 造成 B. 形成 C. 成果 D. 结果

- A. 除了 B. 去掉 C. 排除 D. 清除

(5) 越是_____讲究卫生的家庭, 孩子患过敏症和哮喘病的几率就越大。

- A. 过分 B. 十分 C. 万分 D. 超过

- (6) 那些在乡村中玩泥巴长大的孩子_____抵抗力很强, 身体很健康。
A. 相反 B. 相对 C. 反常 D. 反而
- (7) 人体的皮肤表面也有一层微生物_____着我们。
A. 保护 B. 保持 C. 保养 D. 养护
- (8) 然而, 人体的免疫系统并不能抵挡所有的病菌和污染物, 文明社会的_____卫生习惯仍然应当提倡。
A. 全部 B. 基础 C. 部分 D. 起码
- (9) 在人满为患的都市中, 病菌的传播_____是很多的, 空气污染也十分严重。
A. 时间 B. 机会 C. 时机 D. 时候
- (10) _____发现购买的食物有发霉、变味现象, _____不可食用, 而要积极地举报投诉。
A. 就是 B. 而是 C. 若是 D. 既是
A. 千万 B. 万一 C. 一万 D. 十万

4. 根据课文内容, 选择合适的词语填空:

草木皆兵 莫名其妙 人所共知 毫无必要 人满为患
和平共处 大有益处

- (1) 然而同时, 人们也发现了很多_____的疾病, 过敏症、哮喘病患者越来越多。
- (2) 其实真正对人体有害的微生物只是极少数, 大部分可以与我们_____。
- (3) 有些微生物对健康还_____, 何必要_____呢?
- (4) _____的一个常识是: 在无菌箱里养大的小白鼠, 一旦接触外界的空气, 很快就会死亡。
- (5) 有的家庭非纯净水不饮, 非消毒的餐具不用等, 都是_____的。
- (6) 在_____的都市中, 病菌的传播机会是很多的, 空气污染也十分严重。

快读部分

生词

1. 根深蒂固 gēn shēn dì gù 比喻基础稳固，不容易动摇。
2. 矿物质 kuàng wùzhì 地壳中存在的自然化合物和少数自然元素。(mineral)
3. 蛋白质 dàn bái zhì (名) 天然的高分子有机化合物，是构成生物体活质的最重要的部分。(protein)
4. 脂肪 zhī fáng (名) 能供给人体中所需的大量热能。(fat)
5. 顾虑 gù lǜ (动) 害怕对自己、对别人或对事情不利而不敢照自己本意说话或行动。
6. 以身作则 yǐ shēn zuò zé 用自己的行动做榜样。
7. 环顾 huán gù (动) 向四周看。
8. 联想 lián xiǎng (动) 由于某人或某事物而想起其他相关的人或事物。
9. 给予 jǐ yǔ (动) (书面语) 给。
10. 生气 shēng qì (名) 生命力；活力。
11. 朝气 zhāo qì (名) 精神振作、力求进取的气概。
12. 品尝 pǐn cháng (动) 仔细尝(味道)。
13. 光顾 guāng gù (动) 商家表示客气，称客人来到。
14. 杀害 shā hài (动) 杀死；害死。
15. 奴隶 nú lì (名) 为奴隶主劳动而没有人身自由的人。
16. 剥夺 bō duó (动) 强行夺去。
17. 扪心自问 mén xīn zì wèn 摸摸胸口，自己问自己。表示反省。

- | | | | | |
|-----|------|-------------------|-----|-----------------------------|
| 18. | 人道 | réndào | (形) | 符合人类共同的道德观念，如
爱护生命、尊重权利。 |
| 19. | 心甘情愿 | xīn gān qíng yuàn | | 心里非常愿意。 |
| 20. | 号啕大哭 | háotáo dà kū | | 形容大声地哭。 |
| 21. | 心安理得 | xīn ān lǐ dé | | 自信事情做得合理，心里很坦然。 |
| 22. | 熙熙攘攘 | xīxīrǎngrǎng | (形) | 形容人来人往，非常热闹。 |

注 释

- 1 素食主义者
提倡吃素的人。
- 2 无须
不用；不必。如：无须操心、无须大惊小怪。
- 3 和尚
出家修行的男佛教徒。
- 4 尼姑
出家修行的女佛教徒。
- 5 寿星
指长寿的人。
- 6 不乏
不缺少，表示有相当数量。多用于书面语。如：具有这种能力的不乏其人。
- 7 奥林匹克
指奥林匹克运动会 (the Olympic Games)，简称奥运会。

8 纪录

在一定时期、一定范围以内记载下来的最高成绩。如：打破纪录、创造新的世界纪录。

课 文

食素，一种时尚

字数：1216字 阅读时间：6分钟 答题时间：18分钟

一种新的饮食革命正在悄悄兴起。“素食主义者”在北京正越来越普遍。前几日，一个好朋友带我去了一家素食餐厅，让我第一次感受了素食的滋味。

我一直根深蒂固地相信，不吃许多肉类，我们不可能得到足够的营养，但是，最近这种观念受到了冲击。有科学研究证明，事实正好相反，人体所需的矿物质、蛋白质、糖类、脂肪四大方面综合比较，植物要比肉类含量高很多。

看到我好奇又新鲜的样子，朋友笑着启发我说：“在这里吃东西时，无须顾虑所吃的东西是否有病死的可能，这是多么愉快的事啊！”她边吃边说：“这与时髦和高消费没有任何关系。日常生活中，我将尽可能以身作则，证明唯有素食的人，才会有健康、清醒和洁净的生活。素食产生的是性情上的改变和净化……”

我环顾四周，墙壁上挂着许多世界闻名的作家、艺术家、科学家、哲学家等名人画像及文字介绍，他们都是素食者。我一一认真地看过，素食的人真多，历史真悠久。

提到素食，我就会立刻联想到和尚、尼姑。事实上，“素食”(vegetarian)这个词并非来自于蔬菜(vegetable)，而是来自拉丁文字

(vegetave)。意思是说，给予生气，使人有朝气。起初，我认为吃素就是吃青菜，其实餐厅里也有以鸡、牛、羊命名的各种“肉”，只不过都是用米、小麦、豆腐干、豆腐皮、黑枣、玉米等加工而成的，颜色好看，味道很好，很香。

我国百岁寿星里，不乏素食爱好者。据说，很多世界著名的奥林匹克长跑选手，在比赛前都要很长一段时间食素。许多创造世界纪录的运动员也是素食者。

科学的素食观最突出的一点是强调素食的健脑作用。现在人们一提到健康，往往只是考虑健身，而没有把健脑考虑进去。以前，食品主要是为了解决肚子饿或品尝的问题，满足胃或者舌头的需要。今后，这种饮食习惯会逐步改变，人们更看重提高智力，使头脑长时间保持良好的状态，有益头脑的食品自然会大受欢迎，而据说素食就有这样的作用。

素食餐厅的老板向我这样第一次光顾的客人赠送了一本素食书，并强调说：“所有生命都是神圣的，最重要的，在非必要的情况下，我们不应该杀害生命，即使是动物的生命。一个人不要把动物看成奴隶或是食物，而应当把它们当成兄弟姐妹，我们无权造成它们的苦难，或是残忍地剥夺它们的生命。”

听了他的话，我想，既然吃素我们可以活得更为健康，那么就应该扪心自问，吃肉类究竟人道不人道？很显然，动物并非心甘情愿舍弃它们的生命，所以吃它们的肉，的确是件残忍的事。我们的小狗或小猫死了，我们会号啕大哭，而每天有几百万只动物不必要地被杀死，难道我们就心安理得？

“食素容易吗？”我问。店老板说：“最初尝试食素时，你会有点儿困难，但比你想象的容易得多。但改变饮食习惯得慢慢来，要坚持下去。”

走出素食店，面对熙熙攘攘的人群，我憧憬着一种新的生活习惯

(即食素)所能带来的种种改变与益处。我笑着对朋友说：“说不定以后食素会对环境保护、动物保护尽一份功劳呢。”朋友笑着说：“其实，你已经在做了……”

(选自《东方明星》，马晓颖文，有改动)

练习

1. 根据课文内容判断正误：

- (1) “素食主义者”在北京已经相当普遍了。 ()
- (2) 过去作者对“素食”抱有偏见。 ()
- (3) 科学研究证明，素食的人不会有健康、清醒和洁净的生活。 ()
- (4) 在世界名人中，“素食主义者”不乏其人。 ()
- (5) 这家素食餐厅并非只有素菜，也有肉类食物。 ()
- (6) 据说素食不但可以健身，而且还有健脑的特殊功效。 ()
- (7) 当一个“素食主义者”比我们想象的要容易。 ()

2. 根据课文内容回答问题：

(1) 作者以前对素食有何看法？

(2) 素食餐厅供应什么食物？

(3) “素食”这个外来词的原意是什么？

(4) 食素有何益处？

(5) “素食主义者”对动物是什么看法？

(6) 养成素食生活习惯容易吗？应该怎么做？

3. 根据课文内容，选择合适的词语填空：

不乏 扪心自问 熙熙攘攘 即 兴起 以身作则

心甘情愿 心安理得 联想 光顾 唯有 的确

- (1) 一种新的饮食革命正在悄悄_____。
- (2) 日常生活中，我将尽可能_____，证明_____素食的人，才会有健康、清醒和洁净的生活。
- (3) 提到素食，我就会立刻_____到和尚、尼姑。
- (4) 我国百岁寿星里，_____素食爱好者。
- (5) 素食餐厅的老板向我这样第一次_____的客人赠送了一本素食书。
- (6) 既然吃素我们可以活得更为健康，那么就应该_____，吃肉类究竟人道不人道？
- (7) 很显然，动物并非_____舍弃它们的生命，所以吃它们的肉，_____是件残忍的事。
- (8) 而每天有几百万只动物不必要地被杀死，难道我们就_____？
- (9) 走出素食店，面对_____的人群，我憧憬着一种新的生活习惯（_____食素）所能带来的种种改变与益处。

4. 根据课文内容，给下列句子填上恰当的补语：

- (1) 人体所需的矿物质、蛋白质、糖类、脂肪四大方面综合比较，植物要比肉类含量高_____很多。
- (2) 提到素食，我就会立刻联想_____和尚、尼姑。
- (3) 现在人们一提_____健康，往往只是考虑健身，而没有把健脑考虑_____。
- (4) 最初尝试食素时，你会有点儿困难，但比你想象的容易得_____。
- (5) 但改变饮食习惯得慢慢来，要坚持_____。
- (6) 走_____素食店，面对熙熙攘攘的人群，我憧憬着一种新的生活习惯（即食素）所能带来的种种改变与益处。