

考研英语 (二) 2022 年 完形

【P1】 ① Harlan Coben believes that if you're a writer, you'll find the time; and that if you can't find the time, then writing isn't a priority and you're not a writer. ② For him, writing is a 1 job, a job like any other. ③ He has 2 it with plumbing, pointing out that a plumber doesn't wake up and say that he can't work with pipes today.

认为 如果你 作家 你 找到
时间 如果你 不能 找到 时间 那么 写作 不是 优先事项
你 不是 作家 对他 写作 工作 工作 像其他一样
other. ③ He has 2 it with plumbing, pointing out that a plumber
他 铺设管道 指出 管道工人
doesn't wake up and say that he can't work with pipes today.
不能 醒来 说 他 不能 工作 管子 今天

参考翻译：①哈兰·科本认为，如果你是一个作家，你会找到时间写作；如果你无法找到时间，那么写作就不是你的优先项，你就不是一个作家。②对他来说，写作是一项普通的工作——一份与其他工作一样的普通工作。③他将其与修理管道相比，指出管道工不会一觉醒来就说他今天无法修理管道了。@向上吧甜甜圈

【P2】 ① 3, like most writers these days, you're holding down a job to pay the bills, it's not 4 to find the time to write. ② But it's not impossible. ③ It requires determination and single-mindedness. ④ 5 that most bestselling authors began writing when they were doing other things to earn a living. ⑤ And today, even writers who are fairly 6 often have to do other work to 7 their writing income.

像 大多数 作家 这些 天 你 保有
工作 付费 账单 没有 找到 时间 写作 但是 不是
不可能的 需要 决心 和 专心
大多数 畅销的 作者 开始 写作 当...的时候 做 其他的
things to earn a living. ⑤ And today, even writers who are fairly 6
事情 谋生 而且 今天 即使 作家 相当地
often have to do other work to 7 their writing income.
经常 不得不 做 其他的 工作 他们的 写作 收入

参考翻译：①如果，像现在的大多数作家一样，你为了支付账单而工作，那么找到时间写作并不容易。②但也并不是不可能的。③它需要决心和专心。④记住，大多数畅销书作都是在从事其他工作谋生时开始写作的。⑤而如今，即使是那些相当知名的作家，也经常要做其他工作来增加他们写作的收入。

【P3】 ①As Harlan Coben has suggested it's a 8 of priorities. ②To make writing a priority, you'll have to 9 some of your day-to-day activities and some things you really enjoy. ③Depending on your 10 and your lifestyle, that might mean spending less time watching television or listening to music, though some people can write 11 they listen to music. ④You may have to 12 the amount of exercise or sport you do. ⑤You'll have to make social media an 13 activity rather than a daily, time-consuming 14. ⑥There'll probably have to be less socializing with your friends and less time with your family. ⑦It's a 15 learning curve, and it won't always make you popular.

正如 表明 优先事项 使成为 写作 优先事项 你 必须 一些 你的 日常的 活动 和 一些 事情 你 真正地 享受 取决于 你的 和 你的 生活方式 或许 意味着 花费 少的 时间 看电视 或 听音乐 尽管 一些 人 能够 写 他们 听 音乐 你 可能 不得不 ...的数量 锻炼 或 运动 你 做 你 不得不 使成为 社交媒体 活动 而不是 每日的 耗时间的 或许 不得不 更少地 交际 你的 朋友 更少的时间 你的 家庭 学习曲线 不 总是 使 你 受欢迎的

小红书@向上吧甜甜圈

参考翻译：①正如哈兰·科本所言，这是一个优先项的问题。②为了把写作放在首位，你必须牺牲你的一些日常活动和一些你真正喜欢的事情。③取决于你的兴趣和生活方式，这可能意味着花更少的时间看电视或听音乐，尽管有些人可以边写作同时边听音乐。④你可能不得不减少你的锻炼或运动的时间。⑤你将不得不把社交媒体作为一种偶尔的活动，而不是每天都需要耗费时间的习惯。⑥你可能不得不减少与朋友的社交活动，减少与家人一起的时间。⑦这是一个艰难的学习过程，而且它不会总是让你受欢迎。小红书@向上吧甜甜圈

【P5】 ① There's just one thing you should try to keep **at least** some time for, **16** your writing and that's reading. ② Any writer needs to read as much and as widely as they can; it's the one **17** supporter — something you can't do without.

只是一个事物 你 应该 试图 保持 至少 一些
时间 你的 写作 和 阅读 任何 作家 需要
读 大量的 广泛地 他们 能够 一个 支持者
某事物 你 不能 没有

参考翻译：①除了写作之外，还有一件事你应该至少花点时间去做，那就是阅读。②任何作家都需要尽可能多地、广泛地阅读；它是一个不可或缺的支持者——是你不能没有的东西。小红书@向上吧甜甜圈

【P6】 ① Time is finite. ② The older you get, the **18** it seems to go. ③ We need to use it as carefully and as **19** as we can. ④ That means prioritizing out activities **so that** we spend most time on the things we really want to do. ⑤ If you are a writer, that means — **20** — writing.

时间 有限的 老的 你 变得 似乎
我们 需要 利用 谨慎地 我们 能够 意味着
给...排出优先级 活动 以便 我们 花 大部分 时间 事情 我们
事实上 想要 做 如果你 作家 意味着
写作

小红书@向上吧甜甜圈

参考翻译：①时间是有限的。②年纪越大，时间似乎过得越快。③我们需要尽可能谨慎和有效地利用时间，④这意味着我们要安排活动的优先级，以便我们把大部分时间花在我们真正想做的事情上。⑤如果你是一个作家，那就意味着——最重要的是——写作。

- | | | | |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 1. [A] difficult
困难的, 难做的 | [B] normal
普通的, 正常的 | [C] steady
稳定的, 平稳的 | [D] pleasant
令人愉快的, 舒适的 |
| 2. [A] combined
(使) 结合 | [B] compared
比较 | [C] confused
使混乱, 使迷糊 | [D] confronted
面对, 遭遇 |
| 3. [A] If
如果 | [B] Though
虽然, 尽管 | [C] Once
曾经, 一度 | [D] Unless
除非, 如果不 |
| 4. [A] enough
足够的, 充足的 | [B] strange
奇怪的, 不寻常的 | [C] wrong
错误的 | [D] easy
容易的, 轻松的 |

- | | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 5. [A] Accept
接受, 同意 | [B] Explain
说明, 解释 | <u>[C] Remember</u>
记住, 铭记 | [D] Suppose
推断, 假设 |
| 6. <u>[A] well-known</u>
有名的, 著名的 | [B] well-advised
细想过的 | [C] well-informed
消息灵通的 | [D] well-chosen
精选的, 适当的 |
| 7. [A] donate
捐献, 捐赠 | [B] generate
产生, 引起 | <u>[C] supplement</u>
增加, 增补 | [D] calculate
计算, 预测 |
| 8. [A] cause
起因, 原因 | [B] purpose
目的, 意图 | <u>[C] question</u>
疑问, 问题 | [D] condition
条件, 状况 |
| 9. [A] highlight
突出, 强调 | <u>[B] sacrifice</u>
牺牲, 献出 | [C] continue
继续, 持续 | [D] explore
探索, 探究 |
| 10. [A] relations
关系, 交往 | <u>[B] interests</u>
兴趣 | [C] memories
记忆, 回忆 | [D] skills
技能, 技巧 |
| 11. [A] until
到...为止 | [B] because
因为 | <u>[C] while</u>
当...的时候 | [D] before
在...以前 |
| 12. [A] <u>put up with</u>
忍受, 容忍 | [B] <u>make up for</u>
补偿, 弥补 | [C] <u>hang onto</u>
依附, 继续保留 | <u>[D] cut down on</u>
减少, 削减 |
| 13. [A] intelligent
智能的, 聪明的 | <u>[B] occasional</u>
偶尔的, 不经常的 | [C] intensive
加强的, 集中的 | [D] emotional
情感的, 情绪的 |
| 14. <u>[A] habit</u>
习惯 | [B] test
测试, 考验 | [C] decision
决定 | [D] plan
计划, 方案 |
| 15. <u>[A] tough</u>
艰难的 | [B] gentle
平缓的, 平和的 | [C] rapid
快的, 迅速的 | [D] funny
滑稽的, 好笑的 |
| 16. [A] <u>in place of</u>
代替 | [B] <u>in charge of</u>
负责, 主管 | [C] <u>in response to</u>
响应, 回答 | <u>[D] in addition to</u>
除...之外 |
| 17. <u>[A] indispensable</u>
必不可少的 | [B] innovative
革新的, 新颖的 | [C] invisible
看不见的, 无形的 | [D] instant
立刻的, 马上的 |
| 18. [A] duller
更呆滞的 | [B] harder
更困难的 | [C] quieter
更安静的 | <u>[D] quicker</u>
更快的 |
| 19. [A] peacefully
平静地 | [B] generously
慷慨地 | <u>[C] productively</u>
有效地 | [D] gratefully
感激地 |
| 20. [A] <u>at most</u>
至多, 最多 | [B] <u>in turn</u>
轮流, 依次 | [C] <u>on average</u>
平均, 通常 | <u>[D] above all</u>
首先, 最重要的 |

考研英语 (二) 2022 年 阅读 Text 1

【P1】 ①On a recent sunny day 13,000 chickens roam over Larry Brown's 40 windswept acres in Shiner, Texas. ②Some rest in the shade of a parked car. ③Others drink water with the cows. ④This all seems random, but it's **by design**, part of what the \$6.1 billion U.S. egg industry bets will be its next big thing: climate-friendly eggs.

最近的 阳光明媚的 鸡 漫步 越过 被风吹拂的 英亩 德克萨斯州 一些 休息 树荫 停放的 汽车 其他的 喝 水 奶牛 这一切 似乎 随机的 但是 有意为之 部分 十亿 美国 鸡蛋 行业 押注 将 下一个的 事件 气候友好的 鸡蛋

参考翻译：①最近一个阳光明媚的日子里，13,000 只鸡在拉里·布朗位于德克萨斯州辛纳的 40 英亩被风吹拂的土地上漫步。②一些在停放着的汽车的树荫下休息。③另一些则与奶牛一起喝水。④这一切似乎都是随机的，但其实是有意为之的，是美国市场规模达 61 亿美元的鸡蛋行业押注的下一个风口：气候友好型鸡蛋。小红书@向上吧甜甜圈

【P2】 ①These eggs, which are **making their debut** now on shelves for **as much as** \$8 a dozen, are still labeled organic and animal-friendly, but they're also from birds that live on farms using regenerative agriculture - special techniques to cultivate rich soils that can trap greenhouse gases. ②Such eggs could **be marketed as** helping to fight climate change.

这些 鸡蛋 哪个 首次登场 现在 架子 高达 一打 仍然 贴标签于 有机的 和 动物友好的 但是 他们 也 来自 鸟 生活 农场 使用 再生的 农业 特殊的 技术 培育 肥沃的土壤 能够 捕获 温室 气体 这样的 鸡蛋 能 被营销为... 帮助 与...作斗争 气候 变化

小红书@向上吧甜甜圈

参考翻译：①这些鸡蛋现在首次上架，售价高达 8 美元一打，仍然被贴上了有机和动物友好的标签，但它们也来自于使用了再生农业技术的农场中的鸟类——这种特殊的技术能培育可以吸收温室气体的肥沃土壤。②这样的鸡蛋可以“帮助应对气候变化”来为这些鸡蛋做营销。

【P3】 ① "I'm excited about our progress," says Brown, who harvests eggs for Denver-based Nest Fresh Eggs and is adding more cover crops that draw worms and crickets for the chickens to eat. ② The birds' waste then fertilizes fields. ③ Such improvements "allow our hens to forage for higher-quality natural feed that will be good for the land, the hens, and the eggs that we supply to our customers."

兴奋的 关于 我们的 进展 说 采集
鸡蛋 在丹佛的 并且 增加 更多的 覆盖 作物
吸引 蠕虫 和 蟋蟀 鸡 吃 鸟
排泄物 接着 施肥 田地 这样的 改进 允许 我们的母鸡
觅食 更高质量的 天然的 饲料 将 对...有好处 土地
母鸡 和 鸡蛋 我们 提供给 我们的 顾客

参考翻译：①布朗说“我对我们的进展感到兴奋”，他为总部位于丹佛的Nest Fresh Eggs 公司提供鸡蛋，并且正在添加更多的覆盖作物以吸引蠕虫和蟋蟀供鸡食用。②鸟类的排泄物还能给田地施肥。③这样的改进“使我们的母鸡能够寻找更高质量的天然饲料，这对土地、母鸡和我们提供给顾客的鸡蛋都有好处。” 小红书@向上吧甜甜圈

【P4】 ① The egg industry's push is the first major test of whether animal products from regenerative farms can become the next premium offering. ② In barely more than a decade, organic eggs went from being dismissed as a niche product in natural foods stores to being sold at Walmart. ③ More recently there were similar doubts about probiotics and plant-based meats, but both have exploded into major supermarket categories. ④ If the sustainable-egg rollout is successful, it could open the floodgates for regenerative beef, broccoli and beyond.

鸡蛋 产业 推动 第一次的 重大的 考验 是否
动物 产品 来自 再生的 农场 能够 成为 下一个的 优质的
产品 仅仅 超过 十年 有机的 鸡蛋 从...处出发
被鄙视... 特有产品 天然的 食物 商店 出售
沃尔玛 更 最近 类似的 怀疑 关于
益生菌 和 以植物为基础的 肉 但是 两者 迅速成为 主要的
超市 类别 如果 可持续鸡蛋 推出 成功的
可能 打开 泄水闸门 再生的 牛肉 西蓝花 及其他

参考翻译：①鸡蛋产业的推动是对来自再生农场的动物产品能否成为下个优质产品的第一个重大考验。②在短短十多年的时间里，有机鸡蛋从被鄙视天然

食品商店的特有产品变成了在沃尔玛大卖场里出售的产品。③最近，人们对益生菌和植物性肉类也有了类似的怀疑，但这两种食品都已经迅速成为超市的主要销售类别。④如果可持续鸡蛋能推广成功，它可能会为再生牛肉、西兰花和其他产品打开闸门。小红书@向上吧甜甜圈

【P5】 ①Regenerative products could be a hard sell, because the concept is tough to define quickly, says Julie Stanton, associate professor of agricultural economics at Pennsylvania State University Brandywine. ②Such farming also brings minimal, if any, improvement to the food products (though some producers say their eggs have more protein).

再生的 产品 能 艰难的 售卖 因为
概念 艰难的 定义 迅速地 说 副的
教授 农业的 经济学 宾夕法尼亚州立大学
这样的 农业 也 带来 最小的 如果有的话 改善
食品 尽管 一些 生产商 说 他们的 鸡蛋 有
更多的 蛋白质

小红书@向上吧甜甜圈

参考翻译：①宾夕法尼亚州立大学布兰德万河校区农业经济学副教授朱莉·斯坦顿说，再生产品可能很难推销，因为很难对这个概念迅速定义。②这种农业模式对食品的改善也微乎其微（尽管一些生产商说他们的鸡蛋含有更多的蛋白质）。

【P6】 ①The industry is betting that the same consumers paying more for premium attributes such as free-range, non-GMO, and pasture-raised eggs will embrace sustainability. ②Surveys show that younger generations are more concerned about climate change, and some of the success of plant-based meat can be chalked up to shoppers wanting to signal their desire to protect the environment. ③Young adults "really care about the planet," says John Brunnquell, president of

行业 押注 同样的 消费者 支付 更多地
优质的 属性 例如 放养的 非转基因的 和
牧场放养的 鸡蛋 将 欣然接受 可持续性 调查 显示
年轻一代 更 关心 气候变化 和
一些 成功 以植物为基础的 肉 能够 归因于 购物者
想要 表达 他们的 愿望 保护 自然环境 年轻的
成年人 真的 关心 地球 说 总裁

Egg Innovations. ④ "They are absolutely altering the food chain beyond what I think even they understand what they're doing."

他们 完全地 改变 食物链
超出 什么 认为 甚至 他们 理解 什么 他们 做

参考翻译：①该行业押注的是，会为如自由放养、非转基因和牧草饲养而生产的鸡蛋等优质属性支付更高价格的消费者同样也会接受可持续发展。②调查显示，年轻一代更加关心气候变化，植物性肉类的成功部分是归因于购物者希望借此表达他们保护环境的愿望。③Egg Innovations 的总裁约翰·布伦奎尔说，年轻人“真的很关心地球”。④“他们正在彻底改变食物链，甚至超出了我认知的范围，甚至他们也理解自己在做什么。” 小红书@向上吧甜甜圈

【细节题】 21. The climate-friendly eggs are produced

- [A] at a considerably low cost.
气候友好型的 鸡蛋 生产
相当地 低的 成本
- [B] at the demand of regular shoppers.
应...的要求 普通的 购物者
- [C] as a replacement for organic eggs.
替代品 有机的 鸡蛋
- [D] on specially designed farms.
专门地 设计 农场

21. 气候友好型鸡蛋是_____生产的。

- A. 以相当低的成本。
B. 应普通购物者的要求。
C. 作为有机鸡蛋的替代品。
D. 在专门设计的农场里。

小红书@向上吧甜甜圈

【细节题】 22. Larry Brown is excited about his progress in

对...感到兴奋 他的 进展

[A] reducing the damage of worms.

减少 损害 蠕虫

[B] accelerating the disposal of waste.

加速 处理 废物

[C] creating a sustainable system.

创造 可持续的 系统

[D] attracting customers to his products.

吸引 顾客 他的 产品

22. 拉里·布朗对他在_____的进展感到兴奋。

A.减少蠕虫的损害。

B.加快废物的处理。

C.创建一个可持续的系统。

D.吸引顾客购买他的产品。

小红书@向上吧甜甜圈

【例证题】 23. The example of organic eggs is used in the paragraph 4

例子 有机的 鸡蛋 使用 段

is to suggest

表明

[A] the doubts to over natural feeds.

怀疑 超过 天然的 饲料

[B] the setbacks in the eggs industry.

挫折 鸡蛋 行业

[C] the potential of regenerative products.

潜力 可再生的 产品

[D] the promotional success of super markets.

促销的 成功 超级的 市场

23. 第四段中使用有机鸡蛋的例子是为了说明_____。

A.对过度天然饲料的怀疑。

B.鸡蛋行业的挫折。

C.可再生产品的潜力。

D.超级市场的促销成功。

【推理题】 24. It can be learned from the last paragraph that young people

能够 得知 从 最后的 段 年轻的

人

[A] are reluctant to change their diet.

不愿意做... 改变 他们的 日常饮食

[B] are likely to buy climate-friendly eggs.

很可能 买 气候友好的 鸡蛋

[C] are curious about new food.

对...感到好奇 新的 食物

[D] are amazed at agriculture advance.

对...感到惊奇 农业 进步

24. 从最后一段中可以得知，年轻人_____。

A. 不愿意改变他们的饮食习惯。

B. 可能会购买气候友好型鸡蛋。

C. 对新食物感到好奇。

D. 对农业的进步感到惊奇。

【细节题】 25. John Brunnquell would disagree with Julie Stanton

会 与...有分歧

over regenerative products in

可再生的 产品

[A] markets prospects.

市场 前景

[B] standard definition.

标准 定义

[C] nutritional value.

营养的 价值

[D] moral implication.

道德的 含义

小红书@向上吧甜甜圈

25. 约翰·布伦奎尔会不同意朱莉·斯坦顿关于再生产品_____的观点。

A. 市场前景。

B. 标准定义。

C. 营养价值。

D. 道德含义。

考研英语 (二) 2022 年 阅读 Text 2

【P1】 More Americans are opting to work well into retirement, a
 更多的 美国人 选择 工作 完全地 退休
growing trend that threatens to upend the old workforce model.
 增长的 趋势 威胁 颠覆 旧的 劳动力 模式

参考翻译：越来越多的美国人选择在退休后继续工作，这一增长的趋势有可能颠覆旧的劳动力模式。小红书@向上吧甜甜圈

【P2】 ① One in three Americans who are at least 40 have or plan to
 三分之一 美国人 至少 有 或 计划
have a job in retirement to prepare for a longer life, according to a
 有 工作 退休 为...做准备 更长的 生活 根据
survey conducted by Harris Poll for TD Ameritrade. ② Even more
 调查 进行 民意调查 更为...地
surprising is that more than half of "unretirees" — those who plan to
 令人惊讶的 超过 一半的 未退休人员 那些 计划
work in retirement or went back to work after retiring — said they
 工作 退休 或 回到 工作 在...之后 退休 说 他们
would be employed in their later years even if they had enough money
 会 雇佣 他们的 晚年 即使 他们 有 足够的 钱
to settle down, the survey showed.
 安顿下来 调查 显示

小红书@向上吧甜甜圈

参考翻译：①根据哈里斯民意调查公司为德美利证券进行的一项调查显示，40 岁以上的美国人中有三分之一已经或计划在退休后找份工作，为之后更长的生活做准备。②调查显示，更令人惊讶的是，超过一半的“未退休人员”——那些计划退休后继续工作或退休后重返工作岗位的人——表示即使他们有足够的钱安顿下来，晚年也会继续工作。

【P3】 ① Financial needs aren't the only culprit for the "unretirement"
 财务的 需求 不是 唯一的 罪魁祸首 不退休
trend. ② Other reasons, according to the study, include personal
 趋势 其他的 原因 根据 研究 包括 个人的
fulfillment such as staying mentally fit, preventing boredom or avoiding
 满足感 例如 保持 精神上 健康的 防止 无聊 或 避免

depression.

抑郁

参考翻译：①财务需求并不是“不退休”趋势的唯一罪魁祸首。②根据这项研究，其他原因还包括个人满足感，例如保持精神健康、防止无聊或避免抑郁。

【P4】 ①"The concept of retirement is evolving," said Christine Russell, senior manager of retirement at TD Ameritrade. ②"It's not just about finances. ③The value of work is also driving folks to continue working past retirement."

观念 退休 演变 说
高级的 经理 退休 不
仅仅 关于 财务 价值 工作 也 促使 人们
继续 工作 在...之后 退休

小红书@向上吧甜甜圈

参考翻译：①“退休观念正在演变，”德美利证券退休事务部高级经理克里斯汀·拉塞尔表示。②“这不仅仅是财务问题。③工作的价值也促使人们在退休后继续工作。” 小红书@向上吧甜甜圈

【P5】 ①One reason for the change in retirement patterns: Americans are living longer. ②Older Americans are also the fastest-growing segment of the U.S. workforce, and boomers are expected to live longer than previous generations. ③The percentage of retirement-age people in the labor force has doubled over the past three decades. ④About 20% of people 65 and older were in the workforce in February, up from an all-time low of 10% in January 1985, according to money manager United Income.

一个 原因 改变 退休 模式 美国人
生存 比较久 老的 美国人 也 增长最快的
部分 美国 劳动力 和 婴儿潮这一代 预期 活着 更长的
比 以前的 代 ...的比例 退休年龄 人们
劳动力 翻倍 在...期间 过去的 三 十年 大约
人们 老的 劳动力 二月 从
空前的 低点 一月 根据 资金 管理公司

参考翻译：①退休模式改变的原因之一是：美国人的寿命更长了。②在美国，老年人也是劳动力中增长最快的群体，而且婴儿潮这一代预计比前几代人更长寿。③过去三十年来，退休年龄人口在劳动力中的比例翻了一番。④根据资金管理公司

United Income 的数据，截止今年 2 月，65 岁及以上人口中约有 20% 在职场，高于 1985 年 1 月 10% 的历史低点。

【P6】 ① Because of longer life spans, Americans are also boosting their savings to preserve their nest eggs, the TD Ameritrade study showed, which surveyed 2000 adults between 40 to 79. ② Six in 10 "unretirees" are increasing their savings in anticipation of a longer life, according to the survey. ③ Among the most popular ways they are doing this, the company said, is by reducing their overall expenses, securing life insurance or maximizing their contributions to retirement accounts.

因为 更长的 寿命 美国人 也 使增长 他们的 储蓄 保存 他们的 储备金 研究 显示 哪个 调查 成年人 在...中间 六 未退休人员 增加 他们的 储蓄 预期 更长的 生活 根据 调查 在...中间 最 受欢迎的方式 他们 做 这个 公司 说 减少 他们的 总体的 开支 担保 人寿保险 或 使增加到最大限度 定期缴费 退休 账户

小红书@向上吧甜甜圈

参考翻译：①德美利证券的这项对 2000 名 40 岁至 79 岁的成年人进行的调查显示，因寿命变长，美国人正在增加储蓄以保存他们的储蓄金。②据调查，60% 的“未退休人员”正在增加他们的储蓄，因为他们预期自己的寿命会更长。③该公司表示，最受他们欢迎的方式是减少总体开支、购买人寿保险或最大限度地增加退休账户缴费。小红书@向上吧甜甜圈

【P7】 ① Unfortunately, many people who are opting to work in retirement are preparing to do so because they are worried about making ends meet in their later years, said Brent Weiss, a co-founder at Baltimore-based financial-planning firm Facet Wealth. ② He suggested that preretirees should speak with a financial adviser to set long-term financial goals.

遗憾的是 许多的人 选择 工作 退休 准备 做 因为 他们 担心 使...收支相抵 他们的 晚年 说 联合创始人 位于巴尔的摩的 财务规划的 公司 他 建议 退休前的人 应该 和...谈话 财务的 顾问 长期的 财务的 目标

参考翻译：①位于巴尔的摩的财务规划公司 Facet Wealth 的联合创始人布伦特·韦斯说，遗憾的是，许多选择在退休后工作的人之所以准备这样做，是因为他们担心晚年入不敷出的问题。②他建议退休前的人应该向财务顾问交谈以确定长期的财务目标。小红书@向上吧甜甜圈

【P8】 ①The most challenging moments in life are getting married, starting a family and ultimately retiring," Facet Wealth cofounder Brent Weiss told USA Today. ②"It's not just a financial decision, but an emotional one. ③Many people believe they can't retire."

最 具有挑战性的 时刻 一生 结婚
组建家庭 和 最终 退休 创立者之一
告诉 《今日美国》 不仅...而且... 财务上的 决定
感情上的 许多的人 认为 他们 不能 退休

参考翻译：①“人生中最具挑战性的时刻是结婚、组建家庭和退休，” Facet Wealth 联合创始人布伦特·韦斯在《今日美国》中说道。②“这不仅是一个财务上的决定，更是一个情感上的决定。③许多人认为他们不能退休。”

【细节题】 26. The survey conducted by Harris Poll indicates that

[A] over half of the retirees are physically fit for work.
超过 一半 退休人员 身体上地 健康的 工作

[B] the old workforce is as active as the younger one.
老的 劳动力 活跃的 年轻的

[C] one in three Americans enjoy earlier retirement.
三分之一 美国人 享受 提前的 退休

[D] more Americans are willing to work in retirement.
更多的 美国人 愿意 工作 退休

26. 哈里斯民意调查公司的调查显示_____。

- A.超过一半的退休人员身体健康可以工作。
- B.老年劳动力与年轻劳动力一样活跃。
- C.三分之一的美国人享受提前退休。
- D.更多的美国人愿意在退休后工作。

小红书@向上吧甜甜圈

【推理题】 27. It can be inferred from Paragraph 3 that Americans

能够 推断 从 段 美国人

tend to think that

倾向于 认为

[A] retirement may cause problems for them.

退休 可能 导致 问题 他们

[B] boredom can be relieved after retirement.

无聊 能够 缓解 在...之后 退休

[C] the mental health of retirees is overlooked.

心理的 健康 退休者 忽视

[D] "unretirement" contributes to the economy.

不退休 有助于 经济

27. 从第三段可以推断出，美国人倾向于认为_____。

A. 退休可能给他们带来问题。

B. 退休后可以缓解无聊的情绪。

C. 退休者的心理健康被忽视了。

D. “不退休”对经济发展有利。

【细节题】 28. Retirement patterns are changing partly due to

退休 模式 变化 部分地 因为

[A] labor shortages.

劳动力 短缺

[B] population growth.

人口 增长

[C] longer life expectancy.

更长的 预期寿命

[D] rising living costs.

上升的 生活 成本

小红书@向上吧甜甜圈

28. 退休模式正在发生变化，部分原因是_____。

A. 劳动力短缺。

B. 人口增长。

C. 预期寿命延长。

D. 生活成本上升。

【细节题】 29. Many retirees are increasing in savings by

许多的 退休人员

增加

储蓄

[A] investing more in stocks.

投资

更多地

股票

[B] taking up odd jobs.

从事

零工

[C] getting well-paid work.

获得

高薪的

工作

[D] spending less.

支出

更少地

29. 许多退休人员通过_____增加储蓄。

小红书@向上吧甜甜圈

A.更多地投资于股票。

B.打零工。

C.获得高薪工作。

D.减少开支。

【态度题】 30. With regard to retirement, Brent Weiss thinks that

关于

退休

认为

many people are

许多的 人

[A] unprepared

无准备的

[B] unafraid

不畏惧的

[C] disappointed

失望的

[D] enthusiastic

热情的

30. 关于退休问题，布伦特·韦斯认为，许多人是_____。

A.无准备的

B.不畏惧的

C.失望的

D.热情的

考研英语 (二) 2022 年 阅读 Text 3

【P1】 ①We have all encountered them, in both our personal and professional lives. ②Think about the times you felt tricked or frustrated by a membership or subscription that had a seamless sign-up process but was later difficult to cancel something that should be simple and transparent can be complicated, intentionally or unintentionally, in ways that impair consumer choice. ③These are examples of dark patterns.

我们 都 遇到 它们 和...都 我们的 个人的
职业的 生活 回想 时间 你 感到 欺骗 或
沮丧的 会员 或 订阅 无缝的 注册
过程 但是 后来 困难的 取消 某事 应该 简单的
和 透明的 能够 复杂的 有意地 或 无意地
方法 损害 消费者 选择 这些 例子 黑暗
模式

参考翻译：①在我们的个人和职业生活中，我们都遇到过这种情况。②想一想，当你的会员或订阅程序无缝注册，但后来很难取消的时候，你会觉得被欺骗或很沮丧，一些本应简单透明的事情却有意或无意地变得复杂，从而损害了消费者的选择。③这些都是黑暗模式的例子。小红书@向上吧甜甜圈

【P2】 ①First coined in 2010 by user experience expert Harry Brignull, "dark patterns" is a catch-all term for practices that manipulate user interfaces to influence the decision-making ability of users. ②Brignull identifies 12 types of common dark patterns, ranging from misdirection and hidden costs to roach motel, where a user experience seems easy and intuitive at the start, but turns difficult when the user tries to get out.

最初的 创造 用户 体验 专家
黑暗 模式 包罗万象的 术语 实践 操纵
用户 界面 影响 决策 能力 用户
发现 典型 常见的 黑暗 模式 从...到...之间
误导 和 隐藏的 花费 蟑螂 汽车旅馆 用户 体验
似乎 容易的而且 直觉的 一开始 但 变得 困难的 当...的时候 用户
试图 退出

小红书@向上吧甜甜圈

参考翻译：①“黑暗模式”由用户体验专家哈利·布里格努尔在2010年首创，是一个包罗万象的术语，指的是那些操纵用户界面以影响用户决策能力的做法。②布里格努尔发现了12种常见的黑暗模式，从误导和隐性费用到“蟑螂汽车旅馆”，其中用户体验在开始时似乎很简单和直观，但当用户试图退出时却变得非常困难。小红书@向上吧甜甜圈

【P3】 ①In a 2019 study of 53,000 product pages and 11,000 websites, researchers found that about one in 10 employs these design practices.
研究 产品 页面 和 网站 研究员 发现 大约 一 使用 这些 设计 实践
②Though widely prevalent, the concept of dark patterns is still not well understood. ③Business and nonprofit leaders should be aware of dark patterns and try to avoid the gray areas they engender.
虽然 广泛地 普遍的 概念 黑暗 模式 仍然 不 很好地 理解 商业 和 非营利组织 领导 应该 意识到 黑暗 模式 试图 避开 灰色地带 他们 产生

参考翻译：①在2019年一项针对53000个产品页面和11000个网站的研究中，研究人员发现，大约十分之一的网站采用了这些设计做法。②虽然黑暗模式很普遍，但人们仍然没有很好地理解它。③商业和非营利组织的领导人应该意识到黑暗模式，并试图避开它们所产生的灰色地带。

【P4】 ①Where is the line between ethical, persuasive design and dark patterns? ②Businesses should engage in conversations with IT, compliance, risk, and legal teams to review their privacy policy, and include in the discussion the customer/user experience designers and coders responsible for the company's user interface, as well as the marketers and advertisers responsible for sign-ups, checkout baskets, pricing, and promotions. ③Any or all these teams can play a role in
在哪里 线 在...中间 道德的 有说服力的 设计 和 黑暗 模式 企业 应该 参与 会话 合规 风险 和 法律的 团队 检查 他们的 隐私 政策 和 包括 讨论 客户 用户 体验 设计师 和 编码员 负责的 公司 用户 界面 也 营销人员 和 广告商 负责的 注册 结账 篮 定价 和 促销 任何的 全部的这些的 团队 能够 起作用

creating or avoiding "digital deception".

创造 或 避开 数字的 欺骗

参考翻译：①道德的、有说服力的设计和黑暗模式之间的界限在哪里呢？②企业应该与 IT、合规、风险及法律的团队进行对话，以审查他们的隐私政策，并在讨论中将负责公司用户界面的客户／用户体验设计师和编码员，以及负责注册、结账、定价和促销的营销人员和广告商包括进来。③所有的这些团队都在制造或避免“数字欺骗”中发挥作用。

【P5】 ①Lawmakers and regulators are slowly starting to address the ambiguity around dark patterns, most recently at the state level. ②In March, the California Attorney General announced the approval of additional regulations under the California Consumer Privacy Act (CCPA) that “ensures that consumers will not be confused or misled when seeking to exercise their data privacy rights.” ③The regulations aim to ban dark pattern — this means prohibiting companies from using “confusing language or unnecessary steps such as forcing them to click through multiple screens or listen to reasons why they shouldn't opt out.”

立法者 和 监管机构 缓慢地 开始 解决
模棱两可 周围 黑暗 模式 最 最近 州 水平
三月 加州 检察长 总的 宣布 批准
附加的 条例 在...之下 《加州消费者隐私法》(CCPA)
确保 消费者 将 不 迷惑的 或 误导
当...的时候 追求 行使 他们的 数据 隐私 权利 规章制度
旨在 禁止 黑暗 模式 这 意味着 禁止 公司 使用
令人困惑的 语言 或 不必要的 步骤 例如 强迫 他们
点击浏览 多个 屏幕 或 听 理由 他们 不应该
决定退出

小红书@向上吧甜甜圈

参考翻译：①立法者和监管机构正慢慢开始解决围绕黑暗模式界的模棱两可的问题，最近的一次是在州一级。②3月，加州总检察长宣布批准《加州消费者隐私法》(CCPA)下的附加条例，“确保消费者在寻求行使其数据隐私权利时不会感到困惑或误导。”③这些规定旨在禁止黑暗模式——这意味着禁止公司使用“令人困惑的语言或不必要的步骤，如强迫用户点击多个屏幕或听取不应该选择退出的理由。”

小红书@向上吧甜甜圈

【P6】 ①As more states consider promulgating additional regulations, there is a need for greater accountability from within the business community. ②Dark patterns also be addressed on a self-regulatory basis, but only if organizations hold themselves accountable, not just to legal requirements, but also to industry best practices and standard.

随着 更多的 州 考虑 颁布 附加的 法规
需要 更大的 责任感 来自 在...之内 商界
黑暗 模式 也 解决 自动监督的
基础 但是 只有 组织 负责 他们自己 不仅...而且...
法律的 要求 行业 最好的 实践 和 标准

参考翻译：①随着越来越多的州考虑颁布附加的法规，商界需要更大的责任感。②黑暗模式也可以在自我监管的基础上得到解决，但前提是各组织要对自己负责，不仅要遵守法律规定，还要对行业的最佳实践和标准负责。@向上吧甜甜圈

【细节题】 31. It can be learned from the first two paragraphs that dark patterns

能够 得知 从 前两段 黑暗
模式

[A] improve user experiences.
改善 用户 体验

[B] leak user information for profit.
泄露 用户 信息 谋取利益

[C] undermine users' decision-making.
破坏 用户 决策

[D] remind users of hidden costs.
提醒 用户 隐性的 费用

31. 从前两段可知，黑暗模式_____。

小红书@向上吧甜甜圈

- A. 改善了用户体验。
- B. 泄漏用户信息以获取利益。
- C. 破坏用户的决策。
- D. 提醒用户隐性费用。

【例证题】 32. The 2019 study on dark patterns is mentioned to show
研究 黑暗 模式 提及 表明

[A] their major flaws.

它们的 主要的 缺陷

[B] their complex designs.

它们的 复杂的 设计

[C] their severe damage.

它们的 严重的 损害

[D] their strong presence.

它们的 大量的 存在

32. 提到 2019 年关于黑暗模式的研究，是为了说明_____。

A. 它们的主要缺陷。

B. 它们的复杂设计。

C. 它们的严重损害。

D. 它们的大量存在。

【细节题】 33. To handle digital deception, businesses should
处理 数字的 欺骗 企业 应该

[A] listen to customer feedback.

听 客户 反馈

[B] talk with relevant teams.

和...交谈 相关的 团队

[C] turn to independent agencies.

求助于 独立的 机构

[D] rely on professional training.

依靠 专业的 培训

33. 为处理数字欺骗，企业应该_____。

A. 听取客户的反馈。

B. 与相关团队交谈。

C. 求助于独立机构。

D. 依靠专业培训。

小红书@向上吧甜甜圈

【细节题】 34. The additional regulations under the CCPA

附加的 条例 根据

are intended to

旨在

[A] guide users through opt-out processes.

指导 用户 通过 退出 程序

[B] protect consumers from being tricked.

保护...不受 消费者 欺骗

[C] grant companies data privacy rights.

授予 公司 数据 隐私 权利

[D] restrict access to problematic content.

限制 访问 有问题的 内容

34. 根据 CCPA 制定的附加条例旨在_____。

A.指导用户完成选择退出程序。

B.保护消费者不被欺骗。

C.授予公司数据隐私权利。

D.限制访问有问题的内容。

【细节题】 35. According to the last paragraph, a key to coping with

根据 最后的 段 关键 应对

dark patterns is

黑暗 模式

[A] new legal requirements.

新的 法律的 要求

[B] businesses' self-discipline.

企业 自律性

[C] strict regulatory standards.

严格的 监管的 标准

[D] consumers' safety awareness.

消费者 安全 意识

35. 根据最后一段，应对黑暗模式的一个关键是_____。

A.新的法律要求。

B.企业自律性。

C.严格的监管标准。

D.消费者的安全意识。

小红书@向上吧甜甜圈

考研英语 (二) 2022 年 阅读 Text 4

【P1】 ①Although ethics classes are common around the world,

尽管 伦理学 课 常见的 世界各地

scientists are unsure if their lessons can actually change behavior;

科学家 不确定 是否 课程 能够 真正地 改变 行为

evidence either way is weak, relying on contrived laboratory tests or

证据 方式 薄弱的 依赖 精心设计的 实验室 测试 或

sometimes unreliable self-reports. ②But a new study published in

有时 不可靠的 自我报告 但是 新的 研究 发表

Cognition found that, in at least one real-world situation, a single ethics

《认知》 发现 至少 一种 真实世界的 情况 单个的 伦理学

lesson may have had lasting effects.

课程 可能 持久的 影响

小红书@向上吧甜甜圈

参考翻译：①虽然伦理课在世界各地都很常见，但科学家们不确定他们的课程是否真的能改变行为；无论哪种证据都很薄弱，都是依靠精心的实验室测试或有时不可靠的自我报告。②但发表在《认知》上的一项新研究发现，至少在一种真实世界的情况下，一次伦理课可能会产生持久的影响。小红书@向上吧甜甜圈

【P2】 ①The researchers investigated one class sessions' impact on

研究员 调查 一 一堂课 影响

eating meat. ②They chose this particular behavior for three reasons,

吃 肉 他们 选择 这 特殊的 行为 三个 原因

according to study co-author Eric Schwitzgebel, a philosopher at

根据 研究 合著者 哲学家

the University of California, Riverside: students' attitudes on the topic

加州大学河滨分校 学生 态度 话题

are variable and unstable, behavior is easily measurable, and ethics

多变的 和 不稳定的 行为 容易地 可测量的 伦理学

literature largely agrees that eating less meat is good because it reduces

文献 大部分地 同意 吃 更少的 肉 好的 因为 减少

environmental harm and animal suffering. ③Half of the students in

自然环境的 伤害 和 动物 疼痛 一半 学生

four large philosophy classes read an article on the ethics of

四个 大的 哲学 班级 读 一篇 文章 伦理学

factory-farmed meat, optionally watched an 11-minute video on the
 工厂化养殖的肉 可选择地 观看 11分钟 视频
 topic and joined a 50-minute discussion. ④The other half focused on
 主题 并 参加 50分钟 讨论 另一个一半 集中于
 charitable giving instead. ⑤Then, unknown to the students, the
 慈善的 捐赠 代替 然后 未被...知道的 学生
 researchers studied their anonymized meal-card purchases for that
 研究员 研究 他们的 使匿名化 餐卡 购买
 semester — nearly 14,000 receipts for almost 500 students.
 学期 将近 收据 几乎 学生

参考翻译：①研究人员调查了一节伦理课对学生吃肉行为的影响。②研究报告的合著者、加州大学河滨分校的哲学家埃里克·施维茨格贝尔说，他们选择这种特殊行为有三点原因：学生对这个话题的态度是多变的、不稳定的；学生的行为是容易观测的；伦理类文章大多同意少吃肉是好的，因为它减少了对环境的伤害和动物的痛苦。③在四个大型哲学班中，一半的学生阅读了一篇关于工厂化养殖肉类的伦理文章，有选择地观看了一段关于该主题的 11 分钟视频，并参加了 50 分钟的讨论。④另一半学生则专注于慈善捐赠。⑤然后，在学生不知情的情况下，研究人员研究了他们在该学期的匿名餐卡购买情况——约 500 名学生的近 14000 张收据。

【P3】①Schwitzgebel predicted the intervention would have no effect;
 预测 干预 会 有 不 效果
 he had previously found that ethics professors do not differ from other
 他 以前 发现 伦理学 教授 不 和...不同 其他的
 professors on a range of behaviors, including voting rates,
 教授 一系列 行为 包括 投票 率
 blood donation and returning library books. ②But among student
 献血 和 归还 图书馆 书 但是在...中 学生
 subjects who discussed meat ethics, meal purchases containing meat
 实验对象 讨论 肉 伦理 膳食 购买 包含 肉
 decreased from 52 to 45 percent - and this effect held steady for the
 下降 从 百分之... 这个 效果 保持稳定
 study's duration of several weeks. ③Purchases from the other group
 研究 持续期间 几个 周 购买 从 另一个 组
 remained at 52 percent.
 保持 百分之...

参考翻译：①施维茨格贝尔预测干预不会有任何效果；他之前发现，伦理学教授在很多行为上与其他教授并没有区别，包括投票率、献血和归还图书馆书籍。②但是，在讨论肉类伦理的学生受试者中，含有肉类的膳食购买量从 52% 下降到 45%——而且这一效果在研究的几周时间里保持稳定。③另一组的购买量保持在 52%。

【P4】①"That's actually a pretty large effect for a pretty small intervention," Schwitzgebel says. ②Psychologist Nina Strohminger at the University of Pennsylvania, who was not involved in the study, says she wants the effect to be real but cannot rule out some unknown confounding variable. ③And if real, she notes, it might be reversible by another nudge: "Easy come, easy go."

实际上 很 大的 效果 很 小的
干预 说 心理学家
宾夕法尼亚大学 参与 研究 说
她 想要 效果 真实的 但 不能 排除...的可能性 不知道的
混淆的 变量 而且 真实的 她 指出 或许 可逆转的
另外的 推动 来得容易去得快。 小红书@向上吧甜甜圈

参考翻译：①施维茨格贝尔说，“对于这么小的干预来说，这实际上是一个很大的效果。”②宾夕法尼亚大学的心理学家尼娜·斯特罗明格没有参与这项研究，她说她希望这个效果是真实的，但不能排除一些未知的混杂变量的影响。③她指出，如果这个结果是真实的，或许可以通过另一种刺激逆转局面：“来得容易，去得也快”。小红书@向上吧甜甜圈

【P5】①Schwitzgebel suspects the greatest impact came from social influence - classmates or teaching assistants leading the discussions may have shared their own vegetarianism, showing it as achievable or more common. ②Second, the video may have had an emotional impact. ③Least rousing, he thinks, was rational argument, although his co-authors say reason might play a bigger role. ④Now the researchers

怀疑 最大的 影响 来自 社会的
影响 同学 或 助教 带领 讨论
可能 分享 他们的 自己的 素食主义 表明 可实现的 或
更多的 常见的 其次 视频 可能 有 情感的
影响 最少地 有说服力的 认为 理性的 争论 尽管 他的
合著者 说 理性 可能 起作用 更大的 现在 研究人员

are probing the specific effects of teaching style, teaching assistant's
eating habits and students' video exposure. ⑤Meanwhile,
Schwitzgebel - who had predicted no effect - will be eating his words.

探究 具体的 影响 教学 风格 助教
饮食习惯 和 学生 视频 接触 同时
预测 没有 影响 将 收回前言

参考翻译：①施维茨格贝尔怀疑最大的影响来自社会——领导讨论的同学或助教可能分享了他们自己的素食主义，表明它是可以实现的或更常见的。②其次，视频可能产生了情感上的影响。③他认为，最没有说服力的是理性争论，尽管他的合著者表示理性可能发挥了更大的作用。④现在，研究人员正在探究教学风格、助教的饮食习惯和视频内容对学生的具体影响。⑤同时，施维茨格贝尔——过去曾预测没有影响的他——将收回前言。小红书@向上吧甜甜圈

【细节题】 36. Scientists generally believe that the effects of ethics
classes are
[A] hard to determine.
[B] narrowly interpreted.
[C] difficult to ignore.
[D] poorly summarized.

科学家 普遍地 认为 效果 伦理学
课
困难的 确定
狭隘地 理解
困难的 忽视
很差地 总结

36. 科学家们普遍认为，伦理课的效果_____。
- A.难以确定的。
B.被狭隘理解的。
C.难以忽视的。
D.被总结得很差的。

小红书@向上吧甜甜圈

【细节题】 37. Which of the following is a reason for the researchers

哪个

下列的

原因

研究员

to study meat-eating?

研究

吃肉行为

[A] It is common among students.

常见的

在...中

学生

[B] It is a behavior easy to measure.

行为

容易的

衡量

[C] It is important to students' health.

重要的

学生

健康

[D] It is a hot topic in ethics classes.

热门的话题

伦理学

课

37. 以下哪项是研究人员研究吃肉行为的原因?

A.它在学生中很常见。

B.它是一种容易衡量的行为。

C.它对学生的健康很重要。

D.它是伦理课上的一个热门话题。

【细节题】 38. Eric Schwitzgebel's previous findings suggest that

先前的

研究结果

表明

ethics professors

伦理学

教授

[A] are seldom critical of their students.

很少

对...表示谴责

他们的

学生

[B] are less sociable than other professors.

更少地 善于交际的

其他的

教授

[C] are not sensitive to political issues.

不

对...敏感

政治的

问题

[D] are not necessarily ethically better.

不一定

道德上地

更好的

38. 埃里克·施维茨格贝尔先前的研究结果表明，伦理学教授_____。

A.很少批评他们的学生。

B.比其他教授更不善于交际。

C.对政治问题不敏感。

D.道德水平不一定更高。

小红书@向上吧甜甜圈

【细节题】 39. Nina Strohminger thinks that effect of the intervention

认为

影响

干预

is

[A] permanent

永久的

[B] predictable

可预测的

[C] uncertain

不确定的

[D] unrepeatable

不可重复的

小红书@向上吧甜甜圈

39. 尼娜·斯特罗明格认为，干预的影响是_____。

A.永久性的

B.可预测的

C.不确定的

D.不可重复的

【细节题】 40. Eric Schwitzgebel suspects that the students' change in

认为

学生

改变

behavior

行为

[A] can bring psychological benefits.

能够

带来

心理的

好处

[B] can be analyzed statistically.

能够

分析

统计学上地

[C] is a result of multiple factors.

结果

许多

因素

[D] is a sign of self-development.

标志

自我发展

40. 埃里克·施维茨格贝尔认为，学生的行为变化_____。

A.可以带来心理上的好处。

B.可以进行统计分析。

C.是多种因素的结果。

D.是自我发展的标志。

考研英语 (二) 2022 年 新题型

[A] Make it a habit.

使成为 习惯

[B] Don't go it alone.

不要 独自

[C] Start low, go slow.

开始 低的 缓慢的

[D] Talk with your doctor.

交谈 你的 医生

[E] Listen to your body.

听 你的 身体

[F] Go through the motions.

通过 运动

[G] Round out your routine.

圆满完成 你的 日常的

小红书@向上吧甜甜圈

[A]让它成为一种习惯。

[B]不要单独行动。

[C]从低处开始,慢慢来。

[D]和你的医生交流。

[E]倾听你的身体。

[F]练习动作。

[G]完成你的日常活动。

How to Get Active Again

如何 活跃的 再次

如何重新活跃起来

【P1】①Getting back into exercise after a break can be a challenge in the best of times, but with gyms and in-person exercise classes

恢复

运动 在...之后

能

挑战

off-limits to many people these days, it can be tricky to know where to

最好的

时期 但是

健身房 和

亲自的

运动

课程

start. ②And it is important to get the right dose of activity. ③"Too

不准进入

许多的

人

这些

天

能

难办的

知道

在哪里

much too soon either results in injury or burnout," says Mary Yoke,

开始

而且

重要的

恰当

剂量

活动

太

大量的 很快 要么...要么... 导致 损伤 筋疲力尽 说

PhD, a faculty member in the kinesiology department at
系 成员 运动机能学 系
Indiana University in Bloomington. ④The following simple strategies
印第安纳大学 下列的 简单的 策略
will help you return to exercise safely after a break.
将 帮助你 返回 运动 安全地 在...之后 中断

参考翻译：①在最佳时期,重新开始运动也是一项挑战,而现在很多人无法去健身房,或亲自参加锻炼课程,要知道从哪里开始会很难。②而且适当的运动量也很重要。③“过多过快的运动要么让人身体受伤,要么让人筋疲力尽”,印第安纳大学布卢明顿分校运动机能学系的教员玛丽·优克博士说。④以下这些简单的策略将帮助你在中断后安全地恢复运动。@向上吧甜甜圈

41. C

【P2】①Don't try to go back to what you were doing before your
不要 试图 恢复 什么 你 做 在...之前 你的
break. ②If you were walking 3 miles a day, playing 18 holes of golf
中断 如果你 步行 英里 天 玩 洞 高尔夫
three times a week, or lifting 10-pound dumbbells for three sets of 10
三 次 周 或者 举起 10 磅 哑铃 三 组
reps, reduce activity to half a mile every other day, or nine holes of golf
次 减少 活动 一半 米 每 其他的 天 或 九 洞 高尔夫
once a week with short walks on other days, or use 5-pound dumbbells
一次 周 短的 步行 其他的 天 或使用 5 磅 哑铃
for one set of 10 reps. ③Increase time, distance, and intensity
一 组 次 增加 时间 距离 和 强度
gradually. ④"This isn't something you can do overnight," says Keri L.
逐渐地 这 不是 某事 你 能够 一夜之间 说
Denay, MD, lead author of a recent American College of Sports
领导 作者 最近的 美国运动医学会
Medicine advisory that encourages Americans to not overlook the
报告 鼓励 美国人 不 忽视
benefits of activity during the pandemic. ⑤But you'll reap benefits
益处 活动 在...之间 大流行病 但 你 获益
such as less anxiety and improved sleep right away.
比如 更少 焦虑 和 提高 睡眠 马上

小红书@向上吧甜甜圈

参考翻译：①不要试图恢复你中断前的运动状态。②如果你以前每天步行 3 英里,每周打三次 18 洞高尔夫,或者举 10 磅重的哑铃, 进行三组 10 次的练习,那么在恢复运动后,则应将活动量减少到每隔一天步行半英里,或者每周打一次 9 洞高尔夫,其他日子则进行短距离步行,或者用 5 磅重的哑铃进行一组 10 次的练习。③逐渐增加运动的时间、距离和强度。④“这不是你一夜之间就能做成的事情”,医学博士凯里·L·德奈说道,他是美国运动医学会最近一项报告的第一作者,该报告劝告美国人不要忽视在疫情期间运动的好处。⑤但你会马上收获一些好处,比如焦虑的减轻和睡眠质量的提高。小红书@向上吧甜甜圈

42. E

【P3】①If you're breathing too hard to talk in complete sentences, back off. ②If you feel good, go a little longer or faster. ③Feeling wiped out after a session? ④Go easier next time. ⑤And stay alert to serious symptoms, such as chest pain or pressure, severe shortness of breath or dizziness, or faintness, and seek medical attention immediately.

如果你 呼吸 太困难的 说话 完整的 句子
放慢速度 如果你 感觉 良好的 小的 更长地 或 更快地 感觉
疲劳 在...之后 次 更容易的下一个的 次 保持 警惕的
严重的 症状 例如 胸部 疼痛 或 压强 严重的 短
呼吸 或 头晕 或 晕厥 寻求 医疗的 关心
立即

参考翻译：①如果你呼吸太困难,无法说出完整的句子,那就停下来。②如果你感觉很好,那就多运动一会儿或走快一点。③一次运动结束后感觉筋疲力尽?④下次可以轻松点。⑤要对严重的症状保持警惕,如胸痛或胸闷、严重的呼吸短促或头晕、晕厥,有这些症状要立即就医。

小红书@向上吧甜甜圈

43. A

【P4】①Consistency is the key to getting stronger and building endurance and stamina. ②Ten minutes of activity per day is a good start says Marcus Jackovitz, DPT, a physical therapist at the

连贯性 关键 让 更强壮的 和 建立
忍耐力 和 持久力 十 分钟 活动 每 天 好的
开始 说 物理的 治疗专家

University of Miami Hospital. ③All the experts we spoke with highly recommend walking because it's the easiest, most accessible form of exercise. ④Although it can be a workout on its own, if your goal is to get back to Zumba classes, tennis, cycling or any other activity walking is also a great first step.

迈阿密大学附属医院 所有的 专家 我们强烈地 推荐 步行 因为 它是 最容易的 最 可达到的 形式 运动 尽管 可以是 锻炼 自己的如果你的 目标是 重新回到 课程 网球 骑自行车 或 任何 其他的 活动 步行 也 很好地 第一步

参考翻译：①连续的运动是让身体更强壮、培养忍耐力和持久力的关键。②迈阿密大学附属医院的物理治疗师，物理治疗博士马库斯·杰克维茨说，每天运动十分钟是一个好的开端。③我们采访过的所有专家都强烈推荐步行，因为它是最简单、最容易达到的运动形式。④尽管步行本身可以是一种锻炼方法，但如果你的目标是重新开始上尊巴舞课程、打网球、骑自行车或进行任何其他活动，步行也是个很好的第一步。小红书@向上吧甜甜圈

44. F

【P5】①Even if you can't yet do a favorite activity, you can practice the moves. ②With or without a club or racket swing like you're hitting the ball. ③Paddle like you're in a kayak or canoe. ④Mimic your favorite swimming strokes. ⑤The action will remind you of the joy the activity brought you and prime your muscles for when you can get out there again.

即使 你 不能 还 做 最喜欢的 活动 你 可以 练习 动作 有 或 没有 俱乐部 或 球拍 摇摆 像 你 打 球 用桨划船 像 你 皮艇 或 独木舟 模仿 你的 最喜欢的 游泳 姿势 动作 使想起 你 快乐 活动 带来 你 作准备 你的 肌肉 当...的时候 你 能 出去 再次

小红书@向上吧甜甜圈

参考翻译：①即使你还不能做最喜欢的运动，你也可以练习这些动作。②无论有没有球杆或球拍，都像你正在击球一样挥动。③像你在皮划艇或独木舟上那样划桨。④模仿你最喜欢的游泳姿势。⑤这些动作会让你回想起运动曾带给你的快乐，并使你的肌肉为恢复运动做好准备。

45. B

【P6】①Exercising with others "can keep you accountable and make it more fun, so you're more likely to do it again," Jackovitz says.

运动 和 其他人 可以 保持 你 负有责任 使变得 更 有趣 所以 你 更可能 再次 说

②You can do activities such as golf and tennis or take a walk with others and still be socially distant. ③But when you can't connect in person, consider using technology. ④Chat on the phone with a friend while you walk around your neighborhood. ⑤FaceTime with a relative as you strength train or stretch at home. ⑥You can also join a livestream or on-demand exercise class.

你 可以 活动 例如 高尔夫 和 网球 或 散步 其他人 仍然 交际上 距离 但是当...的时候 不能 沟通 人 考虑 使用 科技 聊天 电话 朋友 你 散步 周围 你的 附近 亲戚 你 力量 训练 或 伸展 家 你 可以 也 加入 直播 或 立即响应式 锻炼 课

参考翻译：①与他人一起运动“可以让你对自己负责,也可以让运动更有趣,所以你更有可能再次运动”,杰克维茨说。②你可以和别人一起进行高尔夫球、网球或散步,仍然保持社交距离。③但是当你不能跟别人面对面交流时,可以考虑使用科技手段。④当你在社区附近散步的时候,可以和朋友打电话聊天。⑤当你在家进行力量训练或做伸展运动时,可以通过 FaceTime 与亲戚视频聊天。⑥你也可以加入直播或点播的锻炼课程。小红书@向上吧甜甜圈

小红书@向上吧甜甜圈

考研英语 (二) 2022 年 翻译

【P1】 ①Although we try out best, sometimes our paintings rarely turn out as originally planned. ②Changes in the light, the limitations of your painting materials, and the lack of experience and technique mean that what you start out trying to achieve may not come to life the way that you expected.

尽管 我们 竭尽全力 有时 我们的 绘画 很少
结果是 最初 计划 变化 光线 限制
你的 绘画 材料 缺乏 经验 和 技巧 意味着
什么 你 开始 设法 完成 可能 “显得逼真” 引申为 “实现”
你 期望

参考翻译：①尽管我们竭尽全力，但有时我们的绘画作品很少能够达到预期的效果。②光线的变化，绘画材料的限制，以及缺乏经验和技巧，这些都意味着最初的想要达到的效果可能并不能像你所期望的那样实现。小红书@向上吧甜甜圈

【P2】 ①Although this can be frustrating and disappointing, it turns out that this can actually be good for you. ②Unexpected results have two benefits: you pretty quickly learn to deal with disappointment and realize that when one door closes, another opens. ③You also quickly learn to adapt and come up with creative solutions to the problems the painting presents and thinking outside the box will become your second nature.

虽然 这 能 令人沮丧的 和 令人失望的
结果是 这 能 实际上 有益于... 你 意想不到的 结果
两个 好处 你 很 迅速地 学习 处理 失望
并 意识到 在...的时候 门 关闭 又一的 打开 你 也
迅速地 学习 适应 和 提出 创造力性的 解决办法
问题 绘画 呈现 和 创造性思维 将
变成 你的 第二的 天性

参考翻译：①虽然这种情况可能会令人感到沮丧和失望，但实际上这对你是有好处的。②意想不到的结果有两大好处：一是你可以快速学会处理失落的情绪，并意识到上帝为你关上一扇门，自然会为你打开一扇窗。③二是可以快速学会适应并想出创造性的方法来解决绘画中出现的问题，并且创造性思维将会成为你的第二天性。

【P3】 In fact, creative problem-solving skills are incredibly useful in
事实上 创造性的 解决问题的 技能 难以置信地 有用的
daily life, with which you are more likely to be able to find a solution
日常的 生活 哪个 你 更可能的 能够 找到 解决办法
when a problem arises.
当...的时候 问题 出现

参考翻译：实际上，创造性解决问题的技能在日常生活中非常有用，有了这项技能，当问题出现时就更有可能找到解决办法。小红书@向上吧甜甜圈

小红书@向上吧甜甜圈