

听力 (一)

小雪很注意报纸上的一些美容保健方面的信息,也会耐心地按照报纸上说的去做。

第一天她在《科学报》上看到一条消息:“医学专家研究发现,科学的睡眠姿势应该是向左侧卧,左侧卧可使右脑得到充分的休息,对左脑也有好处,而且可以帮助消化。”这天夜里小雪就是按照报纸上说的向左侧卧睡的。

第二天小雪在《健康报》上看到一条消息:“医学专家研究发现,正确的睡眠姿势应是向右侧卧,因为人的心脏在左侧。如果人睡眠时向左侧卧,会增加心脏的负担,而向右侧卧就可以减轻心脏的负担,对心脏有好处。”这天夜里小雪就是按照报纸上说的向右侧卧睡的。

第三天小雪在《美容报》上看到一条消息:“美容专家研究发现,睡眠的姿势对美容非常重要。最好的姿势是仰卧,仰卧时人的皮肤最放松,脸上不容易长皱纹。”

小雪觉得健康、美容都很重要,她决定每天晚上这三个姿势都要有。于是就买了三个闹钟:第一个闹钟定在夜里一点,第二个定在四点,第三个定在早晨七点。这样,小雪在晚上十点睡觉时是左侧卧,第一个闹钟响了以后,小雪换成右侧卧,第二个闹钟响了以后,小雪换成仰卧,当第三个闹钟响起时,小雪就该起床了。

这样的计划实施一个月以后,小雪得了失眠症。没了睡眠质量,还谈什么健康美容呢?小雪决定去医院问一下医生。

小雪来医院,大夫检查了一下说:“你啊,最好趴着睡,为什么呢?你的臂部太平了,如果仰着睡不就压得更平了吗?还有,你的背很美,不要因为仰卧破坏了你背部的曲线。趴着睡还可以增加肚子的压力,给你的肚子减肥。”

小雪终于明白了,再请教别人,说不定就该站着睡了。她决定从今天晚上开始只让第三个闹钟响,因为她知道了科学的睡眠姿势,不用再睡得那么累了。

听力 (一)

一. 根据录音内容选择正确答案:

1. 小雪对报纸上的说法是什么态度?

A.	有些怀疑	B.	半信半疑
C.	全都不信	D.	照着去做

2. 小雪按报纸上说的做了以后怎样了?

A.	睡得很香	B.	漂亮了
C.	睡得很累	D.	健康了

3. 小雪是什么时候开始失眠的?

A.	左侧卧以后	B.	右侧卧以后
C.	去医院以后	D.	一个月以后

4. 第二个闹钟响起时,小雪做什么?

A.	左侧卧	B.	右侧卧
C.	仰卧	D.	起床

5. 大夫建议小雪用什么姿势睡觉?

A.	趴着睡	B.	想怎么睡就怎么睡
C.	站着睡	D.	各种姿势换着睡

二. 根据录音内容判断正误:

1.	小雪很重视自己的健康和美容。	正	误
2.	小雪综合了三张报纸的说法。	正	误
3.	小雪每三天换一个睡眠姿势。	正	误
4.	报纸和大夫一共提到了四种睡眠姿势。	正	误
5.	小雪觉得站着睡觉也不错。	正	误

三. 填空:

1. 左侧卧可使右脑得到充分的休息。
2. 如果人睡眠时向左侧卧,会增加心脏的负担。
3. 当第三个闹钟响起时,小雪就该起床了。
4. 趴着睡还可以增加肚子的压力,给你的肚子减肥。
5. 她知道了科学的睡眠姿势,不用再睡得那么累了。

听力 (二)

- 王师傅: 秋云, 好久没见了, 听说你最近身体不大好。
- 秋云: 是啊, 今年冬天也不知道是怎么闹的, 一茬儿接一茬儿的净感冒, 以前没这样过。
- 王师傅: 身体可不是闹着玩的, 我们岁数大的人深有体会。有病还是得抓紧治。
- 秋云: 我也是这么想, 可这次看好了, 没几天又来了, 一上医院又打针又吃药, 我都慌的慌。
- 王师傅: 我建议你呀, 去看看中医。
- 秋云: 不瞒您说, 长这么大, 我还没看过中医呢! 老觉得不太相信中医, 汤药可能也不好喝。照您这么说, 中医比西医强?
- 王师傅: 强不强的, 得分什么病, 要我说, 中西医各有千秋。
- 秋云: 这话怎么讲?
- 王师傅: 要是得了盲肠炎什么的, 还是得西医, 可是像你这样的病, 恐怕和身体抵抗力下降有关系。中医讲究的全身的调节, 就是大伙儿常说的, 治的是“本”。
- 秋云: 您的意思是说西医是“头疼医头, 脚疼医脚”, 中医看病是把人当成一个整体来调治。
- 王师傅: 对, 大伙儿不是常说吗, 吃点儿中药调一调。
- 秋云: 可我老怀疑中医, 用手指一摸就能摸出是什么病来?
- 王师傅: 咱们的传统中医是没有CT、B超、化验什么的, 有些病从确诊的科学性来讲, 的确不如西医, 所以我刚才说呢, 看中医西医得分什么病。另外, 现在中医也有改变, 讲究中西医结合, 就是用西医手段帮助确诊, 用中医药治疗。
- 秋云: 嗯, 这个法子好。
- 王师傅: 其实中医的望、闻、问、切, 也不是完全没有道理。
- 秋云: 什么叫望、闻、问、切呀?
- 王师傅: 是中医的确诊方法。望是看病人的脸色; 闻包括用听的办法了解病人的语言、呼吸、咳嗽等声音变化和闻病人身体、口中散发出的气味; 问是问病史; 切是诊脉, 也叫号脉。
- 秋云: 那除了问以外, 都得依赖医生的经验喽?
- 王师傅: 是这样, 所以出个好中医不是件容易事儿。
- 秋云: 那是不是我们女同志得注意, 看中医的时候一定不能化妆?
- 王师傅: 是, 这点太重要了。
- 秋云: 我还听人说, 中药没有副作用, 是吗?
- 王师傅: 其实中药也好, 西药也罢, 只要是药就会有副作用, 中药的特点大概是比较温和吧, 当然见效也慢。
- 秋云: 那听您的, 明儿我也看看中医去。
- 王师傅: 我觉得咱们的中医对亚健康状态的调治最合适不过了。
- 秋云: 王师傅, 您的新词儿还不少, 什么叫亚健康状态呀?
- 王师傅: 哦, 我这几年一直订着《健康报》, 所以这方面的知识就多了些。亚健康状态呀, 就是处于健康与不健康之间的一种状态。
- 秋云: 是不是说没有病吧, 又哪儿都不舒服, 说有病吧, 又说不出什么病?
- 王师傅: 对。
- 秋云: 嗯, 有道理, 这病西医是没法治。

听力 (二)

一. 根据录音内容选择正确答案:

1. “身体可不是闹着玩的”是什么意思?

A.	身体不是别人的事儿	B.	身体不和人开玩笑
C.	没人和身体开玩笑	D.	不能拿身体开玩笑

2. 秋云对打针、吃药有什么感觉?

A.	无所谓	B.	很害怕
C.	很无奈	D.	不情愿

3. 秋云为什么没看过中医?

A.	怀疑中医	B.	心理发憊
C.	喜欢西医	D.	中医太贵

4. 中医和西医不同的是什么?

A.	中医最合适治感冒	B.	中医讲究全身调治
C.	西医治头疼脚疼内行	D.	中医最适合治盲肠炎

5. 现在的中医有了什么改变?

A.	让西医确诊	B.	全用CT、B超
C.	确诊不科学	D.	中西医结合

二. 根据录音内容判断正误:

- | | | |
|----------------|---|---|
| 1. “望”是看病人的表情。 | 正 | 误 |
| 2. 经验对于中医很重要。 | 正 | 误 |
| 3. 中医特别反对女性化妆。 | 正 | 误 |
| 4. 西药比中药见效慢。 | 正 | 误 |
| 5. 中药和西药都是毒品。 | 正 | 误 |

三. 填空:

- 秋云, 好久没见了, 听说你最近身体不大好。
- 先得分什么病, 要我说, 中西医各有千秋。
- 问是中医的确诊方法之一, 就是问病人的病史。
- 其实中药也好, 西药也罢, 只要是药就会有毒副作用。
- 中药的特点大概是比较温和吧。