



聆听 最好听的声音

时政纵览

科学呓语

意林漫步

小编安利

进阶攻略



2019/10/14

L I S T E N I N G

目录

Part 1

时政纵览

中国女排夺冠	…… 1
中国与所罗门群岛建交	…… 2
中国与基里巴斯复交	…… 2

Part 2

意林漫步

亿万人的英雄	…… 5
邢立达：恐龙世界的嘤嘤怪	…… 6
沂源硬汉，铁骨铮铮朱彦夫	…… 7

Part 3

科学呓语

衰老真的能逆转了？	…… 10
-----------	-------

Part 4

进阶攻略

英语四级备考攻略	…… 16
----------	-------

Part 5

小编安利

2019诺贝尔生理学或医学奖	…… 22
----------------	-------



主办：生命科学学院

承办：生命科学学院

学生会采编部

顾问：史家静 齐艳茹

主编：董凤月

统筹：陈瑞云

栏目责编

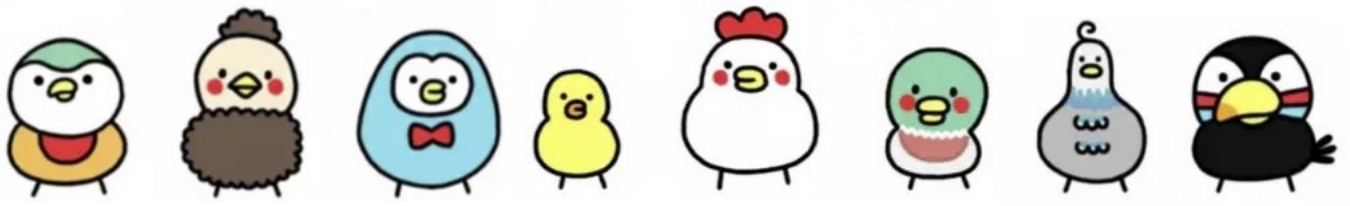
时政纵览：董凤月

意林漫步：胡具楠

科学呓语：孙嘉伟

进阶攻略：申传文

小编安利：孙雪涵

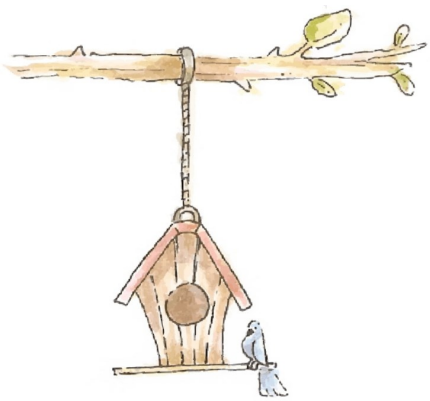


时政纵览

有营养的时政

有深度的解析





中国女排夺冠，习近平致电祝贺

中国女排夺得2019年女排世界杯冠军，成功卫冕。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平致电，向中国女排全体队员、教练员表示热烈的祝贺和诚挚的问候。



习近平指出，在2019年女排世界杯比赛中，你们以十一连胜的骄人成绩夺得了冠军，成功卫冕，为祖国和人民赢得了荣誉。你们在比赛中不畏强手、敢打敢拼，打出了风格、赛出了水平，充分展现了团结协作、顽强拼搏的女排精神。我向你们表示热烈的祝贺和诚挚的问候！

习近平强调，今年是新中国成立70周年，新中国取得的举世瞩目的伟大成就是全党全国各族人民团结一心、艰苦奋斗干出来的。希望你们继续保持昂扬斗志，不骄不躁，再创佳绩。

2019年女排世界杯9月14日至29日在日本举行，中国女排连克强手，取得十一连胜的骄人成绩，成功卫冕世界杯冠军。1981年，在第三届女排世界杯上，中国女排获得第一个世界冠军，之后创造了“五连冠”的辉煌成绩。38年来，中国女排在世界杯、世锦赛、奥运会三大赛事中屡创佳绩，形成了团结协作、顽强拼搏的女排精神。



——微信公众号《人民日报》

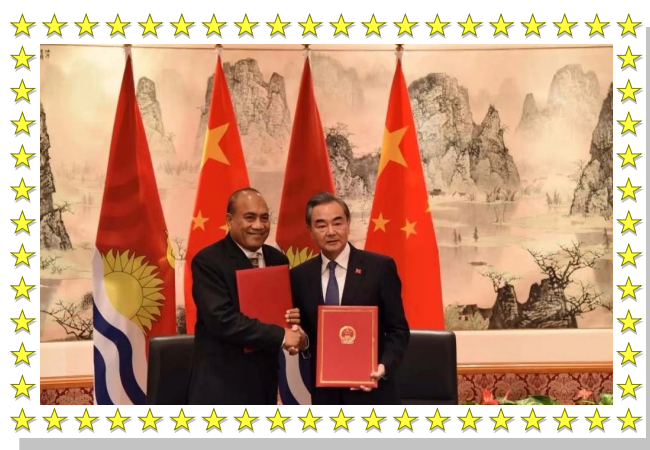


2019年9月29日

中国与基里巴斯复交!



当地时间9月27日，国务委员兼外交部长王毅在纽约中国常驻联合国代表团同基里巴斯共和国总统兼外长马茂签署《中华人民共和国与基里巴斯共和国关于恢复外交关系的联合公报》。即日两国恢复大使级外交关系。



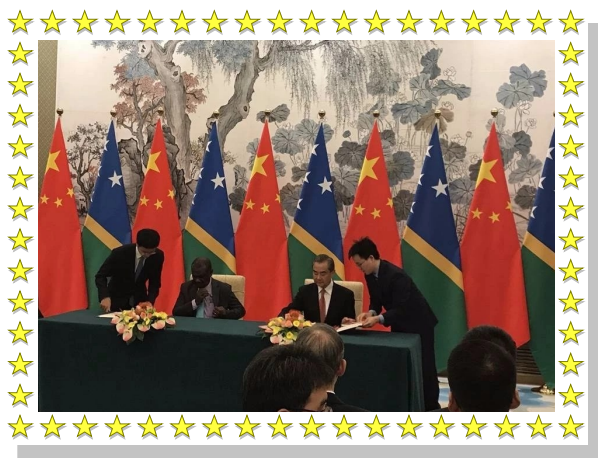
——微信公众号《人民日报》

2019年9月28日早上09:15



中国与所罗门群岛建交!

2019年9月21日，国务委员兼外交部长王毅在北京与所罗门群岛外长马内莱举行会谈。会谈后，两国外长签署了《中华人民共和国和所罗门群岛关于建立外交关系的联合公报》。自公报签署之日起，两国相互承认并建立大使级外交关系。



——微信公众号《人民日报》

2019年9月21日晚上19:00

英雄
意林漫步



亿万人的英雄

在我看来，英雄，是战胜恐惧的人。科学家为了科技发展，兢兢业业寒窗几十年，不惧孤独，不惧误解，甚至不求名利，他们不是幕后的英雄吗？路边见义勇为的好汉，同样不惧误解，不惧被人伤害的后果，主持正义，帮助他人，难道称不上英雄吗？战胜对某些后果的恐惧，坚持自己的本心，匡扶正义，心怀大义，敢于抗争，这就是英雄所为。

“我对社会来说是什么？”你不小心问了自己这么一句，才发现这句话这么难回答。若回答上来，是这么的过瘾。不管你现在羡慕谁，是朝九晚五的公务员，还是叱咤商海的总裁。你总会在漫漫长夜中脑中闪过那么一秒，“我还是想成为袁隆平屠呦呦那样的人。”然后心绪翻涌。

他们靠自己的事业能救活千万人，亿万人。提灯照夜般点亮人类文明的地图，成为历史永远抹不去的航标。那种人生拥有何等的价值。

我们幻想过金钱，情欲，名望，成就给我们带来的快感，那通常成为我们生活的动力。而成功境界远高于此的二位老先生获得了怎样的幸福感呢？其实幸福二字已经承载不了他们人生中的正面感受了吧。

我想这种感受一定是宁静的，清空了外界杂音的，隔绝了不必要的情绪涨落。像是受到了更崇高的召唤。不然他们为什么90岁高龄还不下第一线奋战呢？而且还能频频继续出成果。这些成果还不知能救活多少人，还不知道发展出什么样的文明可能性。

让人不禁感叹，生命怎么如此短暂？短到都盛不满这两位老人的斗志。奋战在一线的他们究竟拥有怎样的心境……一杯奶茶两根烟无所事事等待下班的人该怎么理解他们。我们的职业如果能帮一两个人创造价值就已经幸福满满了，如果能救几人，那就可以吹一辈子。自己毕生的事业若能够帮到别人，那样的人生也不错。

然而我们更多的是想歇着，赚够钱不上班了，提前退休该多好。少受点气，多去几个国家，多打几次卡，多发几条朋友圈。功成名就的人就到底与我们有什么不同呢？

这时有人开始制造这些“不同”了。

比如所谓的贵族礼仪，比如所谓的尊贵奢华，它们总是想把权贵和普罗大众区分开来。扮演着无罩的天龙人，试图让自己变得和我们不一样。

可银餐具能装wifi密码能喂饱第三世界的饥民么？钛金手机能为非洲山野中的疟疾病人叫来救护车么？

他们只是朝我们普通人挥舞“皇帝的金锄头”。

而被授予共和国勋章的科学家，却和我们一起以同样的姿态奋斗。袁隆平像老农一样回归稻田；屠呦呦获诺奖后拒绝追捧炒作回实验室闭关。拯救是英雄，平凡亦伟大！

他们像年轻人一样探索，创造，永不停歇。他们明明最伟大，却也最接近我们的生活状态。同龄人总是“抛弃”我们，甩我们一坨焦虑独自奔向财务自由，我们早已习惯。

可老先生们怎么还不去休息？为什么在这里提着灯，照亮这简陋的办公室。就像袁隆平老先生说的，“我们追求高产，更高产，超高产，是永恒的主题。对自己的要求，一个是禾下乘凉梦，一个是覆盖全球梦。”

生师1801 冯乐瑶

邢立达：恐龙世界的嘤嘤怪

“科学家”这个词听起来似乎距离我们的日常生活很遥远，他们的科研成果也不是那么简单易懂的，常常要通过科普工作者的再加工呈现在我们面前。而我今天想介绍一位“网红”科学家，他叫邢立达，是一位拥有三百五十多万粉丝的微博大V，他每天发十余条微博讨论各种事，因为最爱说“嘤嘤嘤”，被网友称为“嘤嘤怪”。

我第一次听说邢立达要追溯到曾闹得沸沸扬扬的翟天临学术造假事件，有博主举出邢立达的学术成就与之对比，而邢立达本人却自称“学术蝼蚁”。我惊讶于邢立达那看似不可能做到的成就——中国地质大学（北京）博士、副教授，至今已完成科研论文近两百篇，包括SCI收录百余篇，出版数十本科普读物，发现中国首例剑龙类足迹、世界最古老的恐爪龙类足迹、昭觉大型恐龙足迹群、綦江鸟脚类翼龙足迹群……他还凭借一己之力扭转母校排名，让这所211大学力压985，冲进亚洲前80名。然而在2011年，邢立达因直播吃猛犸象肉而被网友斥称“跳梁小丑”，他在直播中形容猛犸肉的味道“和野猪肉差不多，粗糙的口感，邪恶的感觉，有点沙土味道……”。在这几年的时间里，网友对邢立达的改观源于他取得的成就，他的努力成就了今天的他。

邢立达说孩子会有一个“恐龙期”，恐怕没有几个男孩子不喜欢恐龙，它们很酷，很帅，很神秘，很好玩，“但随着时间的推移，读物的资讯无法提供更多的信息，又接触到了更多更有趣的事儿，恐龙就再也不会是首选的爱好了。恐龙期就结

束了。”他在微博上如是说。邢立达读高中就创建了“恐龙网”，是中国大陆第一个恐龙网站，曾为网络公认的中国古生物学门户网站；他买了拉丁词典，翻译了八百多个恐龙名称；他追随恐龙学者挖掘化石……然而大学期间，邢立达选择了金融专业，毕业后“曲线救国”成为一名科学记者。邢立达与恐龙的缘分并没有结束，后来他辞了职，去加拿大艾伯塔大学读了古生物学，回国后，他在中国地质大学（北京）取得博士学位，并留校任教。他的办公室像是一个恐龙世界，摆满了恐龙化石和模型。

邢立达是众多科研工作者中最让我感到亲切的一位，他不摆架子，常常和网友说笑，“嚶嚶嚶”是他的口头禅；他时常在微博上分享野外科研故事，让我觉得这些离大众并不遥远；他把很多孩子的“恐龙期”延长，让孩子们去探索真正感兴趣的领域。我希望，邢立达永远做一只恐龙世界的嚶嚶怪！

生师1801 李德馨

沂源硬汉，铁骨铮铮朱彦夫

在山东沂源，朱彦夫的大名无人不晓。他14岁参军，亲身经历过淮海战役、渡江战役等上百次战斗，是一位舍生忘死的战斗英雄。

1950年，朱彦夫跟随部队开赴鸭绿江边，成为一名光荣的志愿军战士。这年12月，他所在的连队参加了争夺250高地的血腥恶战。冒着零下30度的严寒，他们与装备精良的敌人进行了殊死搏斗，打退了敌人一次次进攻……这支连队最后弹尽粮绝，阵地上只剩下一个遍体鳞伤的人，就是朱彦夫。

朱彦夫从昏迷中醒来的时候，已经躺在西安陆军学院的病床上。睁开双眼，他发现自己已经失去了四肢和一只眼睛！禁不住嚎啕大哭……面对如此极端的人生窘境，朱彦夫选择去做一位生命的强者。他毅然回到了自己的故乡——山东沂源县张家泉村。

张家泉村群山环抱：前有南珠山，后靠红崮山，东临油篓崮，西接百草关。村民们吃了上顿没下顿，穷得叮当响。面对严酷的现实，他深深感悟到：贫穷才是他们最大最凶恶的敌人。

为了带领大家脱贫致富，支部书记朱彦夫拄着双拐，爬山头，到田间，访贫问苦农家院；他用残臂、用假肢支撑着，带领大家开山劈岭，治山改水，打机井；他躺在

地里，跪在沟里，育苗、拔草、浇水；他带领村民，千方百计，历经艰难，把光秃秃的荒山，变成了绿山果园；向瘠薄的土地，要出了高产；修道路、搞副业，全村用上了电……昔日的枪炮轰鸣，化作了醉人的丰收谣、欢乐曲。经过二十五个春秋，终于把一个穷山村，变成了全乡的先进村，使村民走上了致富的道路。

我们的故事如果仅仅写到这里，则未免显得有些单调。……需要特别指出的是，朱彦夫还是一位作家。

1996年，黄河出版社出版了朱彦夫的自传体小说《极限人生》。在这本书里，朱彦夫讲述了自己与命运搏斗的真实事迹：石痴在朝鲜二五〇高地阻击战中身负重伤，口渴如焚，昏迷中将自己被打出挂在脸上的左眼球吞进了肚里。回国后，他被截去四肢，成为一个没脚没手的“肉轱辘”。但他没有消沉，而是勇敢地迎接命运的挑战，毅然离开荣军休养院回村锻炼生活自理能力。牺牲多年的“烈士”突然回村，且面目丑陋，村民大骇，演出了一场“打鬼”闹剧。从小和石痴订了亲的方巧兰，新婚之夜发现了石痴隐秘处的伤情，吓得赤身裸体跑出洞房一去不返。疗养院护士李艾荣冲破世俗的束缚，勇敢地和石痴结合，甘愿终世照顾他。后来，石痴担任了村党支部书记。他克服残躯带来的种种不便，顶着各种流言蜚语的中伤，带领群众改变了家乡贫困面貌。

朱彦夫是中国式的保尔·柯察金，也是美国式的硬汉英雄。在小说《老人与海》中，作家海明威借渔夫桑提亚哥的口留给我们一句名言：“人不是为失败而生的，一个人可以被毁灭，但不能被打败。”这句话意味着，人生的使命是奋斗，是与命运做不懈的抗争。人生短暂而又漫长，如何在有限的时间内创造属于自己的价值，这是每个人都应该认真思考的问题。

古往今来，人类社会面临了种种自然与社会的挑战，也许这些挑战强大到足以把人的肉体消灭，但一个人只要保持旺盛的斗志和不屈的精神，人就永远是胜利者。

我们生活的世界，需要仰望星空的人指明方向，更需要脚踏大地的无名奋斗者默默耕耘。这些无名的英雄和牛顿、拜伦、达芬奇、爱迪生一样，成为历史车轮滚滚向前的推动者。

我有张家泉村的老支书朱彦夫为证。

科学呔语

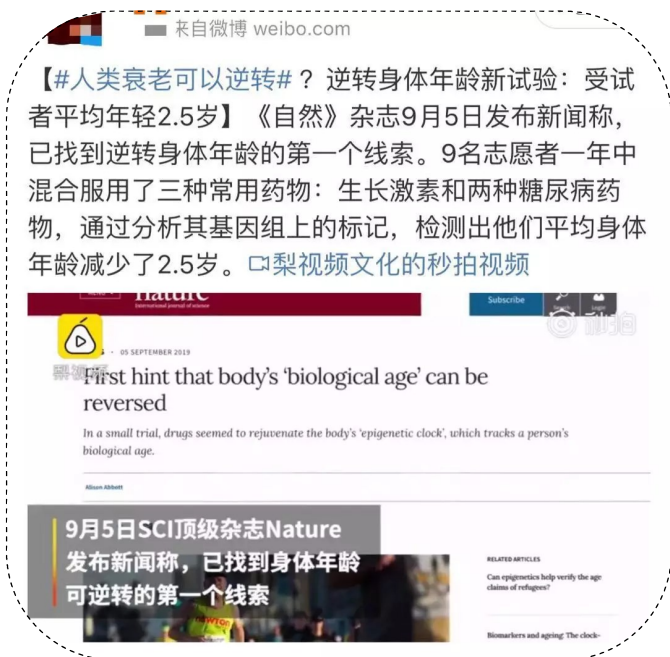
——“返老还童”



靠吃药，人年轻了2.5岁！衰老真的能逆转了？

近日，科学期刊《自然》（Nature）刊登出一项新研究：美国加州大学洛杉矶分校（UCLA）的科学家们意外发现衰老或许是可逆的。内容显示，9名志愿者一年内服用了三种常见药物，一年后发现他们的免疫系统不仅有恢复活力的迹象，连表观遗传时钟（epigenetic clock，又称衰老时钟）都平均逆转2.5岁。

消息一出引起了很多人的关注，那么事实果真如此吗？以后通过吃药就能实现“返老还童”了吗？



一、常见的衰老分哪些类型？

- 1、生理性衰老：是指随着年龄增长所出现的生理退化，这也是一切生物的普遍规律。
- 2、病理性衰老：由于内在或外在原因使人体发生病理性变化，使得身体组织和器官的发生提前衰老的现象。
- 3、心理性衰老：由于各种原因产生“未老先衰”的心理状态而影响机体的整体功能。



二、通过吃药真的能返老还童吗？

理论上，因为疾病导致的“衰”是可以“抗”的，但生理增龄的“老”是自然现象，并不能违抗，只能通过“防”减少老年疾病的发生。

新闻中报道的9名志愿者服用的三种常用药物是：生长激素、脱氢表雄酮和二甲双胍。

二甲双胍是一种常用于治疗2型糖尿病的药物。

曾有一项超过18万人的研究表明，二甲双胍可以降低糖尿病患者的肿瘤风险，延长寿命，因此被很多人称为“神药”。

但二甲双胍作用的机理尚不完全清楚，长期使用是否存在肾功能损伤、低血糖、液体潴留以及其它副作用，仍需要根据个体具体评估。

而生长激素、脱氢表雄酮这两种属于激素类药物，长期使用存在大量潜在风险，甚至会诱发肿瘤的生长。

此外，这个研究只是小样本的临床试验，其安全性、有效性仍需扩大样本进行长期观察评估，因此切勿盲目擅自使用。



三、还有哪些在研究的“抗衰老”秘笈？

1、限制卡路里饮食

研究人员在酵母、小鼠和最接近人类的猴子等模式动物身上实验，证明了限制卡路里饮食可以延长生命体的寿命。

但是，目前没有长期的人体研究来证明限制卡路里对人类寿命的好处，有短期研究表明，限制卡路里饮食能提高身体健康，但仍需要专业人员的评估和指导，切不可盲目模仿。



2、“抗衰老”的药物

(1) 雷帕霉素

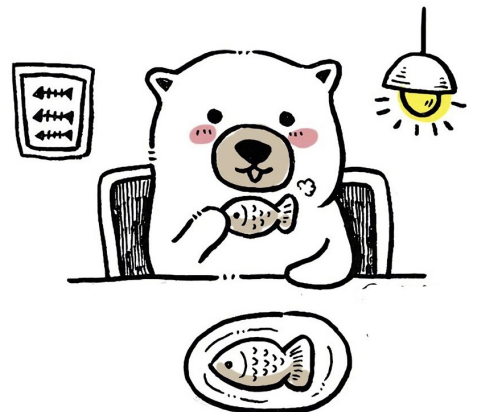
最近有研究发现雷帕霉素有潜在的抗衰老功能，能延长哺乳动物的生命周期。但是，有大鼠研究发现，雷帕霉素会导致不孕。科学家警告称，其长期使用的安全性与严重副作用尚不能确定。

(2) 白藜芦醇

白藜芦醇是一种天然的二苯乙烯衍生物，有较强的抗氧化性能，存在于葡萄的皮和籽里。

虽然在小白鼠身上发现发现白藜芦醇对线粒体的修复功能，但人体应用还存在许多问题，甚至还有诱发肿瘤的风险。

此外，它在护肤、美白方面的功效已被证明，但在心血管疾病上的预防及抗衰老作用有待研究，所以不能盲目下结论。



四、如何科学预防衰老?

生理增龄的“老”不能违抗，但可以通过“防”来延缓衰老。保持正确的膳食结构，是预防多种慢病的基础。

1、合理膳食，均衡营养

经常吃红肉类、黄油、精米精面、全脂牛奶和糖的人容易使皮肤过早老化，而经常吃鱼肉、橄榄油和豆类等粗粮食物的人皱纹更少。

2、戒烟限酒

吸烟饮酒都会加快皮肤、大脑、心血管的衰老，应戒烟并远离二手烟、三手烟，控制饮酒。

3、规律作息和锻炼

长期熬夜、睡眠不足容易“未老先衰”，增加心脑血管疾病、高血压、糖尿病、肿瘤等疾病的发生。

而定期骑行、快走、慢跑或游泳等锻炼，既能增强心肺功能，又能防止肌肉的流失。

4、保持乐观的心态

伦敦大学的研究人员发现，在老年阶段享受生活的时间越长，死亡风险就越低。证明了个体的幸福感和长寿直接相关。

5、定期体检

通过专业体检，提前发现人体内潜在的问题，起到“防患于未然”的作用。



对于实现“返老还童”，目前还只是出于研究阶段，切不可盲目模仿使用。养成良好的生活习惯才是抗衰防老的前提

——选自微信公众号《科普中国》

2019年9月22日早上11:13

图片来源于网络



进阶攻略



叮！这是你的四级备考攻略，请签收~~

自2013年12月起，官方对英语四、六级考试进行了题型改革，取消了完型填空和快速阅读，增加了长篇阅读(即段落信息匹配题)，原复合式听写改为单词和词组听写，原单句翻译改为短文汉译英。改革后，该考试能够更加客观地考查考生综合应用英语的能力。因此，考生要想顺利通过英语四级考试，就应该踏踏实实地复习，打好自己的英语基础，然后再适当进行解题能力的训练。下面小编就从词汇、语法和各题型复习攻略上提供一些备考建议，希望能够助大家一臂之力。

词汇：日积月累显神功

词汇是构筑语言的基本单位，是提高学习者语言水平的基石，英国著名语言学家威尔金说过：“没有语法，能表达的东西很少，而没有词汇，就不能传达任何东西。”无论参加什么类型的英语考试，考生都应该提高自己的词汇量。考生如果词汇量不够，就会陷入巧妇难为无米之炊的困境。对于积极备考四级的考生来说，积累词汇是持久战，应贯穿于整个备战历程。那么，考生应该如何记忆词汇呢？

首先，考生应该选择适合自己的单词记忆方法。笔者建议考生采用词根词缀记忆法来记忆单词，从词源学基础上理解词汇的来龙去脉，从而加深单词记忆的深度和广度。利用词根词缀记忆法来记单词，考生刚开始学习时可能会感到压力较大，但只要积累到一定的量，

那么考生记单词的速度就会加快，而且也能记得更牢，对于有些单词考生还能举一反三。除此之外，考生也可以运用联想记忆法、谐音记忆法来记单词。考生甚至可以根据自己的情况创新某些单词的记忆方法。



其次，考生应该确定词汇记忆的范围与目标。对于高中英语基础比较薄弱的考生来说，为了实现良好的过渡，考生应先

记忆高中单词，然后再记忆四级单词，这样学起来既轻松又更有效果。对于高中英语学得不错的考生来说，通过四级应该没有问题，其目标应该放在考取高分上。这类考生可以在全面记忆四级单词之后继续背六级单词，这样不仅可以学到四级考试中的超纲单词，也能为六级考试打下坚实的基础。

最后，考生不仅要积累大量单词，还要注意同一单词在不同语境下的具体含义尤其是熟词僻义现象，因为这关系到考生对句子、段落甚至短文的正确理解与把握。



语法：解析长难句是关键

四级题型改革之后，专门考查语法的完型填空题没有了，很多畏惧语法的考生松了一口气。但事实上，四级考试对考生语法功底考查要求仍然不变，只是考查方式从显性出题转为隐性考查而已。四级考试对于语法的考查主要体现在对长难句的考查上。很多考生认识一个句子里的所有单词，但却无法读懂句子的意思，这通常就是考生在解读长

难句时遇到障碍导致的。考生在备考长难句时应掌握核心的英语语法。长难句中有两个语法现象尤其重要：一个是从句的叠加使用，一个是插入语和非谓语成分的添加。考生只要掌握了这两个语法现象涉及的语法点，就能在阅读时清晰地分析长难句的结构，也能在写作时自如地写出复杂句。

从句的叠加使用指的是一个句子中有多个从句，有时候从句中还套着另一个从句，从而增加了句子的难度。要攻克这样的句子，一方面考生在备考时要掌握定语从句、名词性从句(包括主语从句、宾语从句、表语从句和同位语从句)和状语从句这三大从句的特征和用法；另一方面考生要学会如何分析句子。其实，句子再怎么复杂，一般都是由主干成分和修饰语构成，考生分析句子结构时，可先去掉修饰语，这样句子的主干结构就清晰了。

对于句中添加的非谓语结构和插入语，由于这些成分相对独立，一般不影响句子的主体结构，考生在阅读时可以先略去不看，而是先读句子的主干结构，然后再回过头来理解非谓语结构和插入语，这样才更便于抓住句子的核心内容。

题型：研究真题是法宝

考生除了要夯实自己的词汇和语法基础之外，还应提高自己的解题能力。

笔者建议考生潜心研究历年的四级考试真题，总结各类题型的出题规律和解题思路，这对考生提分有很大的帮助。下面笔者分别谈谈各个题型的备考方法。

听力：重在勤学苦练

整体来说，近几年四级听力命题方向稳中有变，题目有创新之处，难度却保持相对稳定。考生要想在听力部分拿到高分，可以从以下两个方面进行强化训练。

01 精听历年四级考试的听力真题

第一步：模拟真实考试场景做真题。考生按照真实考试的要求来做听力真题，中间不要暂停，听完后对照答案算自己的真实得分，并用红色笔标注做错的题目。

第二步：听写自己做过的真题。考生需听写听力录音中的每一段对话和每一篇文章，听不明白的地方可多听几次，实在听不懂的则可以先空出来，等听写全部完成后再对照听力录音原文核对。听写过后，考生可以对四级听力常见场景与主题（如校园生活、减肥与健康、求职、餐厅、机场、图书馆、酒店、天气等）中出现的高频词汇分门别类地加以总结与记录，以熟悉和积累场景词汇。

第三步：边听录音边看原文，找到

各题答案在录音原文的位置，分析题目设置与选项设置的规律以及自己之前做错题的原因。这能够帮助考生理清听力部分的出题思路。考生对每套题进行总

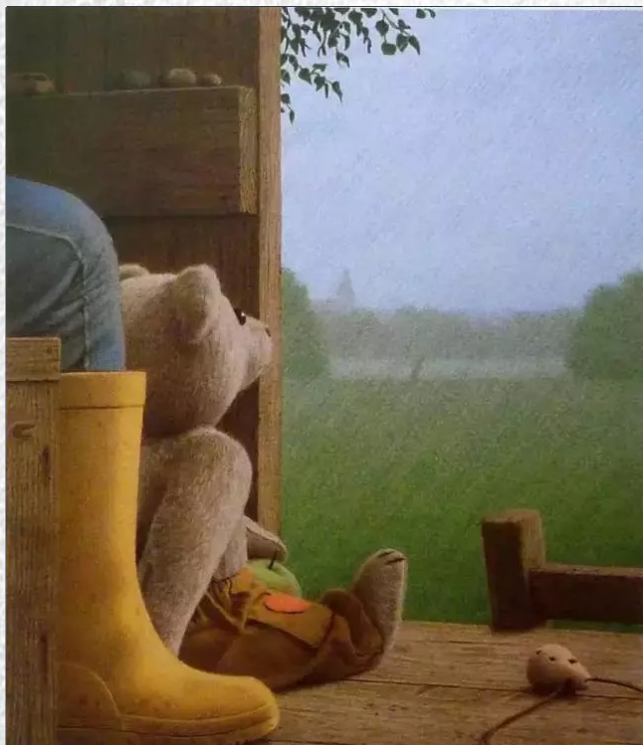


结之后，会发现很多题目的考查点是相似的。

第四步：在听力录音原文和题目上标注生词的读音与语义、题目的出题规律和自己的思考感悟，然后模仿录音来熟读听力原文。

02 培养泛听英文录音的习惯和快速捕捉信息能力

考生泛听材料的内容和题材可以多样化，既可以是早年的四、六级听力真



题的录音，也可以是VOA、BBC等的音频。考生可以重复听这些泛听材料。随着泛听次数的增多，考生会发现自己能听懂的内容越来越多。对于实在听不懂的内容，考生可以对照原文，重点听那些较难的关键词。笔者建议考生多利用零碎时间(比如课间休息时间等)进行泛听。

阅读：总结规律与泛读相结合

阅读理解主要考查考生获取书面信息的能力，具体的考查方向包括理解文章的主旨大意、重要细节、隐含意义以及作者观点和态度等。考生可以从以下三个方面来备考

01 认真剖析真题命题规律，掌握解题技巧

近几年，四级阅读理解对知识点的考查都比较稳定，考点重复出现的几率高，因此考生备考的首要任务是剖析四级阅读理解真题，探究其命题规律。考生在做阅读理解真题时不要只关注自己的正确率，还要思考每个题目的特点及其出题规律。比如，细节题的答案一般是原文的重现或同义替换；而对于主旨题，考生应重点看文章首末段以及中间段落的首句，且正确答案一般都包含有高频出现的主题词，并具有高度概括性。

02 借助真题解析辅导书分析文章中的难词和长难句，熟读阅读文章

考生在做完阅读理解的真题后，应仔细分析文章中的难词和长难句，分析时可借助一些真题解析书籍来提高自己的学习效率。对于阅读理解文章中出现的核心词汇，考生可以在文章旁标注单词的音标和中文释义，以此来熟悉和积累词汇。对于长难句，考生(尤其是语法基础薄弱的考生)可以借助真题解析辅导书里的参考译文和一些长难句分析材料来摸清句子脉络，提高自己分析长难句的水平。经过自己分析的阅读文章会给考生留下深刻的印象，此时考生可以将其当成晨读材料进行熟读，在此过程中加深对单词的记忆和对文章的理解。

03 泛读英文文章，拓宽自己的知识面

四级阅读理解文章的选材广泛，包括社会生活、经济、教育、历史、文化、地理、生物、化学、医学、电子、建筑、人物传记等，体裁则以说明文和议论文较为多见。而且近年来四级阅读选择了很多和当前国际热点密切相关的



文章，如2013年12月四级阅读有一篇文章选自《时代周刊》(Time)，原文标题是“Today's Young Adults Will Never Pay Off Their Credit Card Debts”。因此，考生应该泛读一些英文时事热点文章，熟悉各类热点话题，从而积累各方面的背景知识，更有效地解题。

写作：明确写作思路，勤背勤改写

写作是很多考生的薄弱环节，考生应多研究四级写作的出题思路和常考话题，然后进行有针对性的复习与范文背诵。考生可以从以下两个方面来着手准备。

01 分析近两年的写作话题与出题形式，明确四级作文的写作思路

图画类作文是今后考查的一个趋势。而近年来考查的具体作文类型也主要是观点论证型作文和社会现象类作文。观点论证型作文的写作思路一般为“提出观点—列举论据—总结观点”，社会现象类作文的写作思路一般为“提出社会现象—分析原因—分析其对生活和社会的影响及解决办法”。图画类作文在考研英语中已经出现多次，考生们备考时可以借鉴考研英语写作的思路。

02 背诵优秀作文范文和亮点句型，进行模仿写作

考生应熟读和背诵部分优秀范文，在背诵的过程中要注意范文的遣词造句，掌握写作时常用的单词、短语和句型。随着背诵的范文越来越多，考生就能积累很多好词、好句，并在合适的时候自如运用。有些范文里采用的句型结构很巧妙，考生可以对这样的句型进行必要的改写，使之成为自己写作的模板。

翻译：关注传统文化题材，注意句子间衔接

自2013年12月起，四级翻译题目由原来的单句汉译英调整为段落汉译英，翻译内容涉及中国的历史、文化、经济、社会发展等，段落长度为140~160字，分值也比过去提高了15分。公布改革消息时，官方给出的样题内容是剪纸。2013年12月翻译真题共有四套题目，内容分别是中餐、信息技术、茶文化、中国结，其中三套是关于中国传统文化的内容。

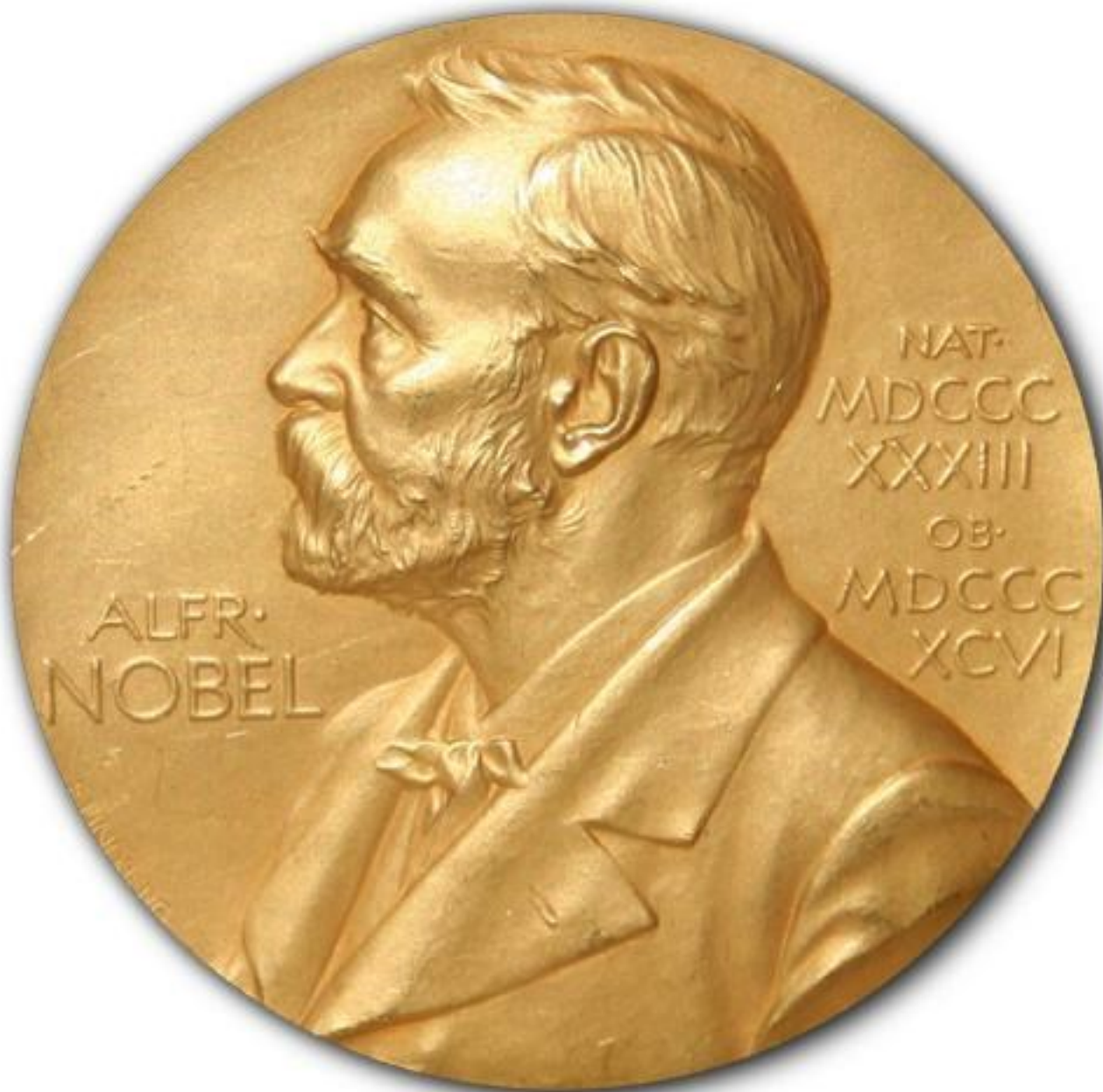
从翻译样题和真题的内容来看，虽然题目要求考生翻译的内容增多了，但是翻译的难度比较适中：翻译时涉及的词汇都比较简单，需要用到一些生僻和专业词汇时，题目会给出对应的英文；翻译涉及的句式多为短句，长难句较少。因此，考生不必感到惊慌。考生在备考中可以重点训练与中国的历史、文化、经济和社会发展相关的题材，在翻译时尽量选择自己擅长的句型来表达，同时也要注意句子与句子间的衔接，兼顾篇章的整体表达和逻辑连贯性。

——摘自《新东方英语》 2019/09



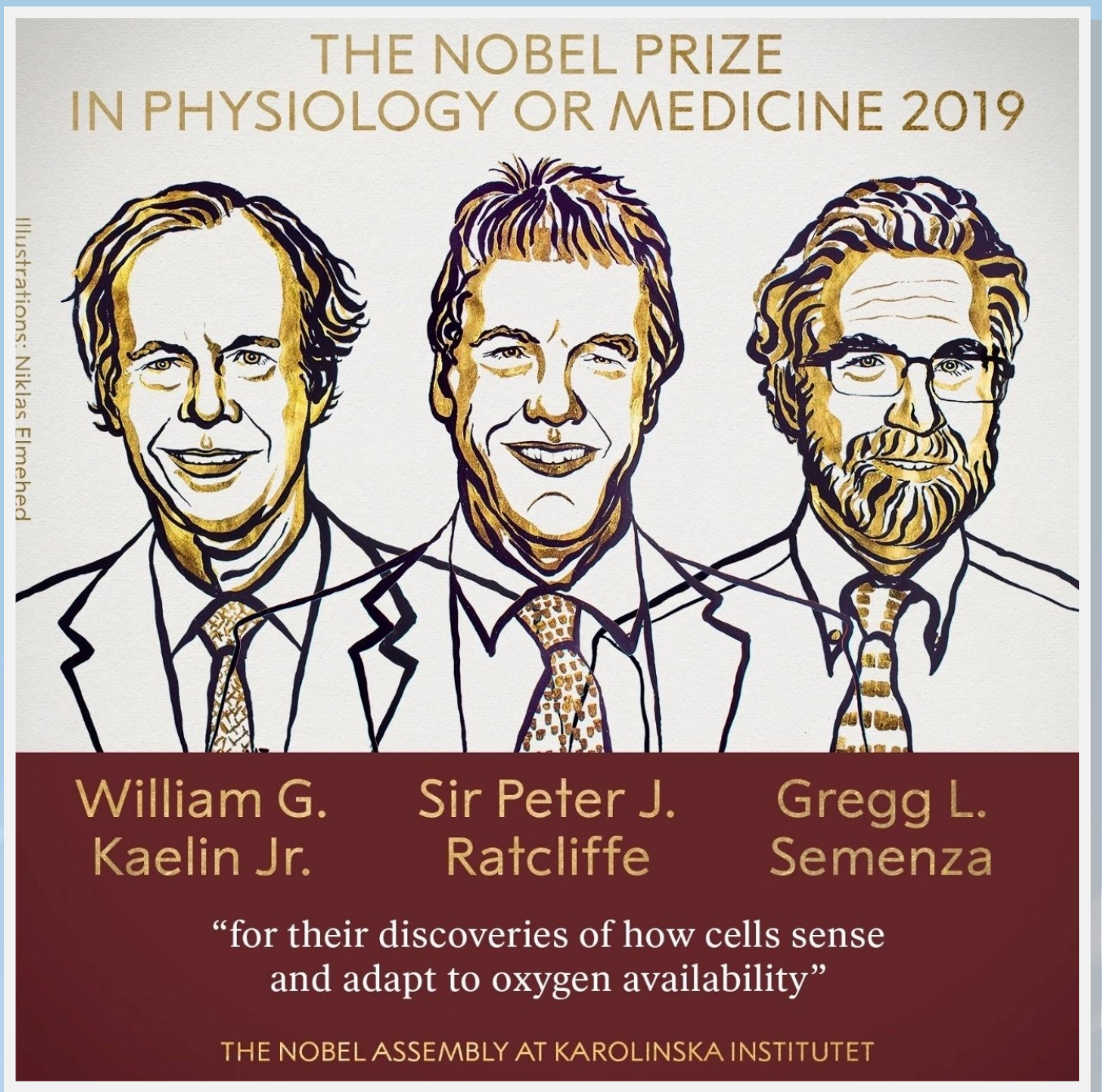
2019诺贝尔

——生理学或医学奖



氧气如何决定我们的命运？

2019年10月7日，北京时间17时30分许，美国癌症学家小威廉·G·凯林（William G. Kaelin Jr.），英国临床医学家彼得·J·拉特克利夫爵士（Sir Peter J. Ratcliffe）和美国临床医学家格雷格·L·塞门扎（Gregg L. Semenza）因为发现了细胞感知和适应氧气变化（oxygen availability）的机制，荣获2019年诺贝尔生理学或医学奖。



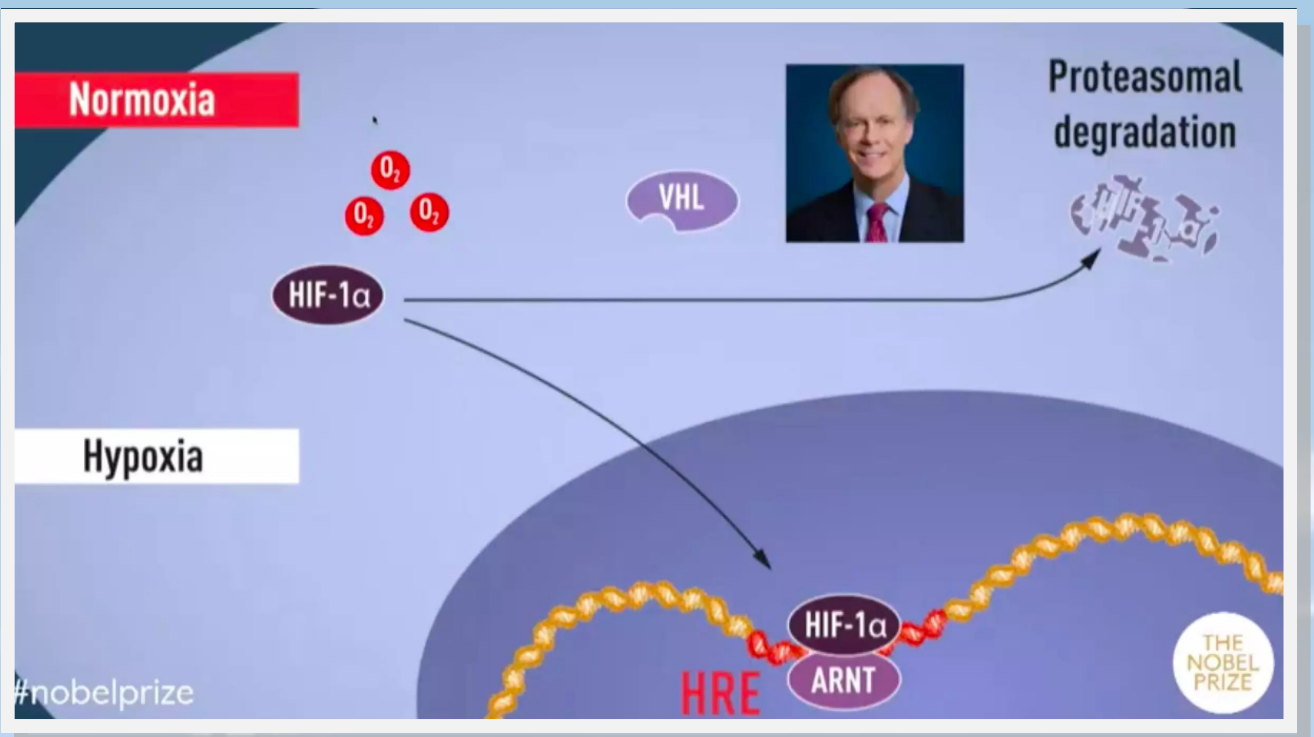
小威廉·G·凯林 (William G. Kaelin Jr.)

小威廉·乔治·凯林是美国癌症学家、哈佛医学院教授。他 1957 年出生于美国纽约，1979 年获杜克大学化学学士学位，1982 年获得杜克大学医学博士学位。1998 年，凯林成为霍华德·休斯医学研究所研究员。目前，凯林是哈佛医学院丹纳-法伯研究所基础科学部副主任、布莱根妇女医院高级内科医师。

凯林的工作为理解与癌症发生有关的细胞信号传导做出了贡献。他的团队的研究对象包括视网膜母细胞瘤、希佩尔-林道综合征 (von Hippel-Lindau, 简称 VHL)，抑癌基因 RB-1 以及 p53 等。希佩尔-林道综合征是因位于 3 号染色体短臂 (3P25-26) 的 VHL 抑癌基因突变所致。凯林发现，VHL 蛋白通过参与缺氧诱导因子 (HIF) 的标记而抑制它：如果氧气不足，则 HIF 的羟基化程度降低，因此无法正常被 VHL 蛋白标记，从而启动血管的生长。

2010 年，凯林当选美国国家科学院院士，并获盖尔德纳国际奖；2016 年凯林获拉斯克基础医学研究奖。

目前，凯林的研究兴趣聚焦在于理解抑癌基因的突变对肿瘤发生的影响，即为什么影响肿瘤抑制基因的突变会导致癌症。凯林希望自己的工作可以为基于特定肿瘤抑制蛋白的生化功能的新抗癌疗法奠定基础。



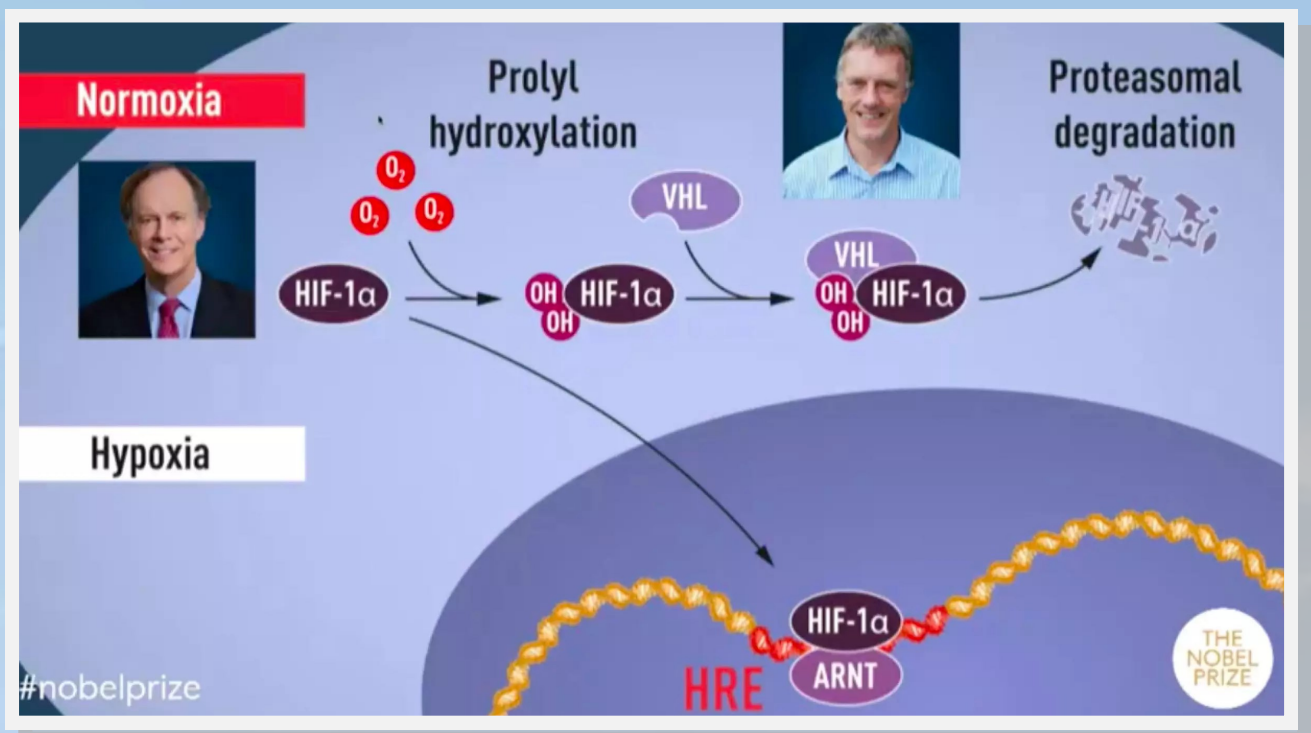
彼得·J·拉特克利夫爵士 (Sir Peter J. Ratcliffe)

彼得·J·拉特克利夫先后求学于剑桥大学和圣巴多罗买医院

(St Bartholomew's Hospital)，后来在牛津大学研究肾循环生理学。随后他开始研究造血生长因子——促红细胞生成素，这种物质由肾脏产生，是对血氧水平下降的响应机制。1990年，作为惠康基金会高级研究员，他在牛津大学韦瑟罗尔分子医学研究所 (Weatherall Institute of Molecular Medicine) 成立了缺氧生物学实验室 (Hypoxia Biology laboratory)。

这项研究工作开启了对氧气感知过程的发现，这一过程不仅决定了肾脏和肝脏如何调控促红细胞生成素水平，更是存在于几乎所有的动物细胞中；无论细胞是否产生促红细胞生成素，这一过程都在其中主导了众多细胞和系统过程，对缺氧作出响应。

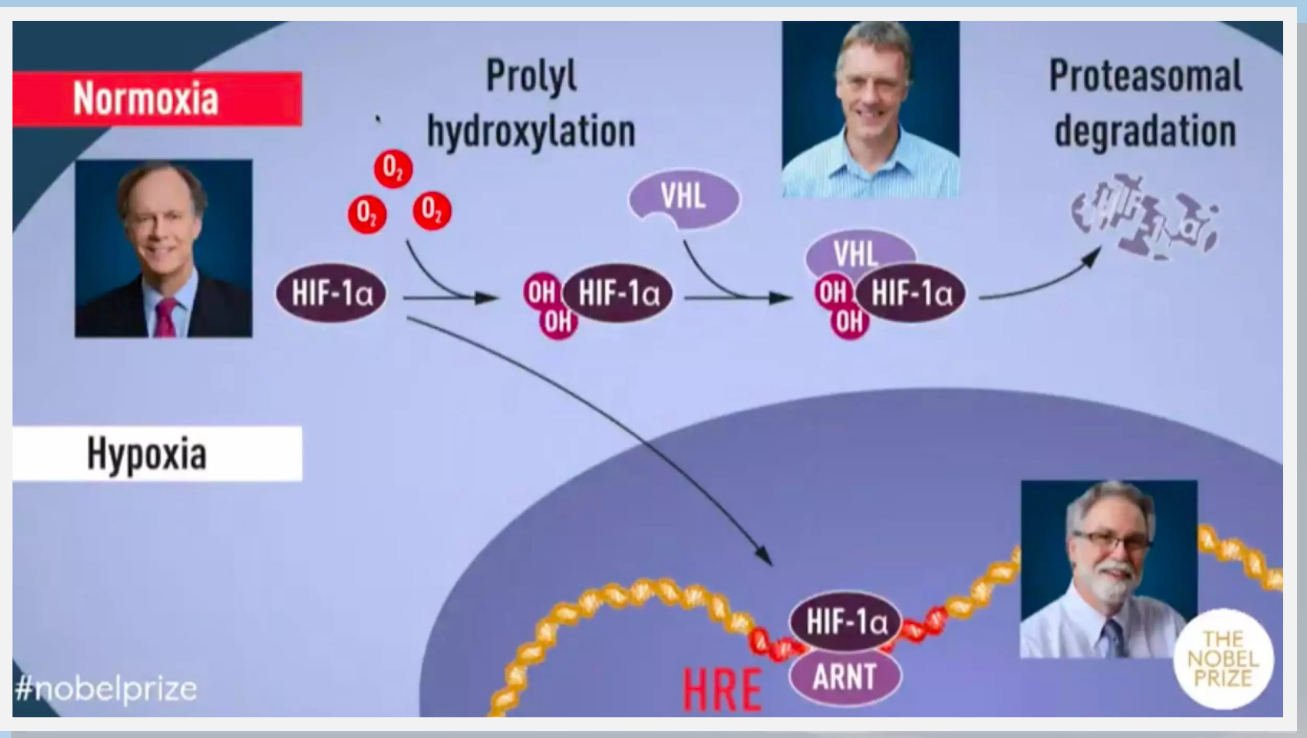
拉特克利夫于2002年入选英国皇家学会和英国医学科学院。他也是欧洲分子生物学组织 (EMBO) 成员和美国艺术与科学学院 (AAAS) 外籍荣誉成员。他对氧气感知的研究工作已经获得多项大奖，包括2016年拉斯克奖。他于2016年5月起担任弗朗西斯·克里克研究所临床研究主任，同时他也是牛津大学路德维希癌症研究院 (Ludwig Institute of Cancer Research) 成员和靶标研究院 (Target Discovery Institute) 主任。



格雷格·赛门扎 (Gregg L Semenza)

1956年7月1日出生，美国医学家。研究方向为生命系统的氧气代谢调控。他的团队发现HIF-1（缺氧诱导因子-1）所调控的基因能够作用于线粒体呼吸。它能够指导细胞对缺氧状况的特殊反应和心血管系统的变化。在一些癌症疾病中，能观察到HIF的过度表达。

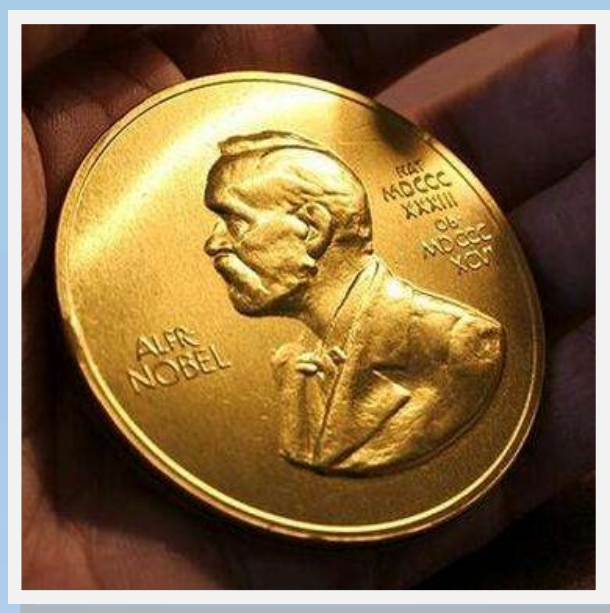
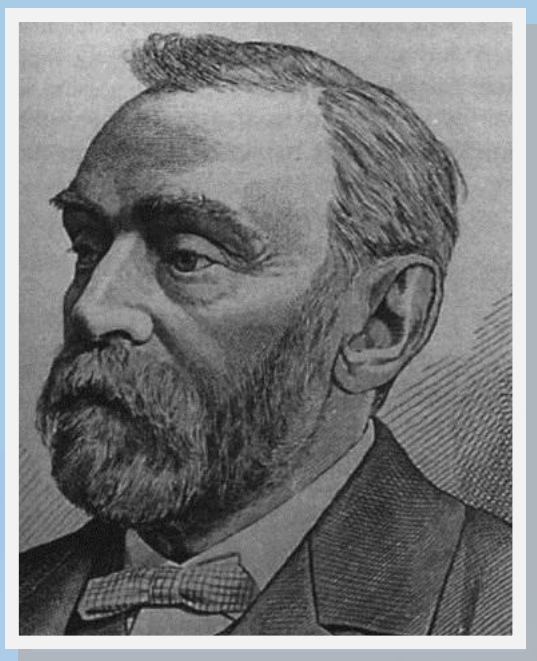
赛门扎1974年进入哈佛大学学习遗传学，随后在宾夕法尼亚大学获得博士学位。1986年赴约翰·霍普金斯大学做博士后研究，后成为该校教授。赛门扎2008年成为美国国家科学院院士。2010年获盖尔德纳国际奖，2016年获拉斯克基础医学研究奖。



动物需要氧气才能将食物转化为有用的能量。多年来人们已经了解了氧气的重要性，但细胞如何适应氧气水平的变化却一直不为人知。

小威廉·凯林 (William G. Kaelin Jr.)，彼得·J·拉特克利夫爵士 (Sir Peter J. Ratcliffe) 和格雷格·L·塞门扎 (Gregg L. Semenza) 发现了细胞在氧气水平不断变化的情况下的感知和适应机制。并且发现了可以调节基因活性从而应对这一状况的分子机器。

今年的诺贝尔奖获得者的开创性发现揭示了生命中最重要适应过程的机制。他们为我们理解氧水平如何影响细胞代谢和生理功能奠定了基础。他们的发现也为抗击贫血、癌症和许多其他疾病的新策略铺平了道路。



——微信公众号《科研圈》

2019年10月7号

本期《聆听》到这里就要和大家说再见啦。欢迎大家投稿以及提出你们宝贵的建议~我们相约下期再见!

本期中稿名单

生师1801

冯乐瑶

生师1801

李德馨

食工1902

马程洁

聆听编辑组，
只愿将最好的一面，
留给你。



sky采编部

扫一扫二维码，加我QQ。



聆听期刊

扫一扫二维码，加我QQ。