

# 新视野大学英语 3 读写教程(第二版)Unit3SectionA 课文和翻译

篇一：新视野大学英语读写教程第二版第三册课文翻译

## Unit 1 sectionA

我哥哥吉米出生时遇上难产，因为缺氧导致大脑受损。两年后，我出生了。从此以后，我的生活便围绕我哥哥转。

伴随我成长的，是“到外面去玩，把你哥哥也带上。”

不带上他，我是哪里也去不了的。因此，我怂恿邻居的孩子到我家来，尽情地玩孩子们玩的游戏。

我母亲教吉米学习日常自理，比如刷牙或系皮带什么的。

我父亲宅心仁厚，他的耐心和理解使一家人心贴着心。

我则负责外面的事，找到那些欺负我哥哥的孩子们的父母，告他们的状，为我哥哥讨回公道。

父亲和吉米形影不离。

他们一道吃早饭，平时每天早上一道开车去海军航运中心，他们都在那里工作，吉米在那搬卸标有彩色代号的箱子。

晚饭后，他们一道交谈，玩游戏，直到深夜。

他们甚至用口哨吹相同的曲调。

所以，父亲 1991 年因心脏病去世时，吉米几乎崩溃了，尽管他尽量不表现出来。他就是不能相信父亲去世这一事实。

通常，他是一个令人愉快的人，现在却一言不发，无论说多少

话都不能透过他木然的脸部表情了解他的心事。

我雇了一个人和他住在一起，开车送他去上班。然而，不管我怎么努力地维持原状，吉米还是认为他熟悉的世界已经消失了。

有一天，我问他：“你是不是想念爸爸？”

他的嘴唇颤抖了几下，然后问我：“你怎么看，玛格丽特？他是我最好的朋友。”接着，我俩都流下了眼泪。

六个月后，母亲因肺癌去世，剩下我一人来照顾吉米。

吉米不能马上适应去上班时没有父亲陪着，因此搬来纽约和我一起住了一段时间。我走到哪里他就跟到哪里，他好像适应得很好。

但吉米依然想住在我父母的房子里，继续干他原来的工作。我答应把他送回去。此事最后做成了。

如今，他在那里生活了 11 年，在许多人的照料下，同时依靠自己生活得有声有色。他已成了邻里间不可或缺的人物。

如果你有邮件要收，或有狗要遛，他就是你所要的人。

当然，母亲的话没错：可以有一个家，既能容纳他的缺陷又能装下我的雄心。

事实上，关照像吉米这样一个深爱又感激我的人，更加丰富了我的生活，其他任何东西都不能与之相比。

这一点，在 9·11 灾难后几天更显真切。那天是吉米 57 岁生日。

我在纽约自己的家里为他举办生日宴会，但是我们家的人都没能来参加，因为交通困难，而且灾难带来的恐惧使他们依然心有余悸。

我邀请了我的好友，请他们来帮忙把宴会弄得热闹些，增加点

欢快气氛，没去理会他们多数人在情感上都有些疲惫这一事实。

于是我一反常态，没说“请不要带礼物”，而是向他们喊“请带礼物来”。

我的朋友——吉米认识他们多年了——带来了中意的礼物：乡村音乐 CD 一件长袖运动衫、一条有“吉米”字样的皮带、一顶编织的羊毛帽，还有一套牛仔服。

那天晚上，我们先是送礼物，然后是切从他喜欢的面包店里买来的巧克力蛋糕，当然还唱了“生日歌”，否则宴会就不算完整了。

吉米一次次地问：“该切蛋糕了吧？”

等用完餐和送完礼物后，吉米再也控制不住了。

他焦急地等着点上蜡烛，然后在我们“生日快乐”的歌声中，一口长气吹灭了蜡烛。户 然而吉米对我们的努力还是感到不满足。

他纵身跳到椅子上，直挺着身子，双手食指朝天，一边喊一边指挥我们唱歌：“再——来——次！”

我们全力以赴地唱。待我们唱完时，他翘起两个拇指喊道：“好极了！”

本来我们想让他知道，无论世上有多难的事情，总是有人来关心他。

现在反倒是提醒了我们自己。

对于吉米来说，我们唱歌时的爱心，是他心中额外的礼物，但是他原先更想看到的，是别人再次感到快乐。

有如父亲的去世一夜之间改变了吉米的世界，9·11 也改变了我

们的生活；我们熟悉的世界不复存在了。

但是，当我们为吉米唱歌，相互紧拥，祈祷全球和平时，我们也意识到，朋友、家人间永恒的爱和支持可以让我们克服生活中的任何困难。

吉米以朴素的方式为我们协调了眼前的一切，他做到这一点并不令人吃惊。

吉米的爱可以征服一切，这是任何东西都限制不了的。

### Unit 1 sectionB

时值秋夜，在我的故乡新斯科舍，

小雨淅沥，轻叩锡铁屋顶。我们周末度假寄住的古老小屋，弥漫着一股霉味。

空气寒冷得让人发抖，于是我们点上了富兰克林取暖炉。

我们悠然地喝着热朱古力，接着父亲走向立式钢琴，卷起衬衣袖，伸出一指敲一曲。他算不上一个钢琴家，可他知道歌中的情、家中的爱。

母亲放下手中的针线活，和他同坐在一条凳子上，然后我哥哥也快缓步走向钢琴。最后，不太能唱歌却能拉拉小提琴的我也凑热闹唱了一两句。

一向体贴人的父亲说：“你看，你也可以唱的，宝贝。唱得很好。”

我常常记得成长的过程中感受到的温暖、幸福和关爱。

虽然我花了好些年才知道，家人的爱不是凭空产生的。叶

事实上，爱从来就不是凭空产生的，甚至对那些看上去像我父

母那样天生充满爱的人来说也一样。

但是，我愿打赌，你必须生活于一个构架之中，方能让爱这一无与伦比的礼物瓜熟蒂落。

首先，爱需要时间。

也许人们可以一眼看到爱的可能，见面几周后就郑重宣布“我爱你”等等，但是这样的爱，相当于刚开始爬山，而这漫长的爬山之路充满着起起落落。

瓜熟蒂落之爱就像一个有生命的机体。

它跟一棵橡树的生命一样，从土里的一粒种子开始，慢慢地长成几乎无叶的细枝，最后枝繁叶茂、足以遮荫，成就其辉煌。

我们不可调控或者加速其成长所需的年月，相反，我们必须用才智和耐心，始终欣赏相互间的差异，分享彼此的快乐和痛苦。

因此，如果因小怒而离婚，父母孩子相互不信任，在第一次受伤害后中断友谊，或不再相信爱，那是令人痛心的事情。

我们常常未经深思熟虑就向某人说“再见”，结果付出了非常昂贵的感情代价。

我曾经认识一对父子，他们被各自的生活困难困扰，多年来距离越拉越远，结果相互间几乎没话可说，

而相互间没了依靠，他们的生活变得空虚。

儿子大学毕业后的那个夏天，打算开着黄色老卡车到连通全国的双车道公路上周游一番（那时还没有免费高速公路）。

有一天，在准备出发时，他看见父亲沿着繁忙的街道走来。父

亲熟悉的脸上带着的孤苦令他震动。

他邀父亲停下来喝杯啤酒。

冲动之下，他说：“来吧，爸爸。让我们一块儿度过一个夏天吧。”

他父亲是个家具推销商。虽然冒着家里生意受损失的大风险，父亲还是跟儿子走了。他们一道宿营，一道爬山，一道坐在海边，一道探索城市的街道和幽静的乡村。

在他们旅行后不久，他父亲告诉我：“在过去的两个月里，我学到的为父之道比我在我儿子成长的21年的岁月里学到的都多。”

每个人的生活，都应该为爱的人留出空间，为我们爱的人抽出我们认为抽不出的时间是值得的。

我们不应该误导自己，认为我们所爱的人必须像自己一样。

关键是认可和欣赏我们间的差异。

这些差异使得人们之间的关系有了一丝神秘和新奇。

爱也需要另一种更为难得的能力——放手的能力。

在我结婚的头几年，我错误地认为我丈夫应该想时刻和我在一起。

我们第一次去拜访他家时，我发现他们家的人做事时男的和男的在一起，女的与女的在一起。我公公占了我的位子，坐到前车座我丈夫的旁边。他俩常常一道出去，将我留下和女人们在一起。

我向我丈夫抱怨，让他夹在他所爱的人当中，痛苦不堪。

我婆婆说得好：“和父亲在一起是他生活的一部分；和你在一起是另一部分。你对二者都该感到高兴啊。”

我明白，爱就像根松紧带，在它将你们紧紧拉在一起之前，必须先松开。

爱又像涌来的潮水，一浪过后先退却一点，下一浪才会比前一浪离你的心更近。

最后，爱需要言语来实现。

没有言语，争吵不能得到解决，这样我们就失去了分享自己生活意义的能力。

重要的是承认并表达自己的情感。

这样，我们才能真正使我们自己和我们所爱的人兴高采烈。

爱不是一次性的行为，而是一生的探索。我们总是在这种探索中学习、发现和成长。一次失败不能毁灭爱，一次亲吻也不能赢得爱。

唯有耐心和理解才能得到爱。

## Unit 2 sectionA

运动医学专家经过多年的观察，发现耐力运动员，特别是女性，经常会缺铁。

普渡大学研究人员进行的一项新的研究表明：即使是适度的锻炼，也可能会降低女性血液中的铁含量。

“我们发现，那些通常不运动的女性一旦开始适度的锻炼，就会出现铁含量下降的迹象，”普渡大学罗斯安妮·M. 莱尔副教授说。

她对 62 名妇女进行了研究，并将研究结果发表在杂志上。这些妇女原先不怎么运动，后来开始了为期 6 个月、每周 3 次的锻炼。

莱尔指出：“那些增食肉类食品或服用铁质补剂的女性能够恢复到健康状态。

但突然参加锻炼却仍沿用旧食谱的人则显示出铁含量降低。”

缺铁在女性中是很常见的，每四个十几岁的少女中有一人缺铁，每五个 18 至 45 岁的女性中有一人缺铁。

而在积极锻炼的妇女中这一比例更高，女耐力运动员中，缺铁者比例则高达 80%。莱尔说，这意味着“太多女性忽视了自己摄入的铁含量”。

育龄女性危险最大，因为月经是铁流失的重要原因之一。

此外，许多保健意识太强的女性也很危险，因为她们拒绝食用牛肉或羊肉，而这些肉中含有的铁最易被吸收。

而且，由于女性常常为了控制体重而节食，从而未能摄取足够的含铁丰富的食物，结果可能导致缺铁。

另一名专家指出，“普通女性每天摄入的铁只是应摄入量的三分之二。”

他指出，“对于那些已经缺铁的女性，任何因锻炼而产生的更多铁质流失都足以导致体内缺

铁状况的恶化。”

运动可能通过多种机制导致铁流失。

有些铁随汗液流失。另外，由于某些未知的原因，高强度的耐力运动有时会引起消化系统内出血。

运动员从事跑步之类高强度剧烈运动，也可能会因为足部血管



失血的现象而使铁质流失。

缺铁分为三个阶段：

第一也即最常见的阶段，是铁质储量不足。这一阶段一般没有症状。

到了缺铁的第二阶段，就会出现疲倦和力不从心，此时体内已没有足够的铁来形成血红蛋白分子，将氧输至运动肌肉。

在第三即最后阶段，人常常感到虚弱、疲乏无力、喘不过气，运动成绩大打折扣。

“人们认为，只要不到第三阶段就不会有什么问题。这种想法是不对的。” 帮助设计普渡大学研究的约翰·L. 比尔德说。

“只有当你的铁储量为零时，你才会进入第三阶段。而你若坐等到这个时候，你的麻烦就大了。”

然而，比尔德指出，大多数铁质储量低的人并未意识到自己缺铁，因为传统的检测血液中铁含量的方法——检验血液中输送氧气的血红蛋白的含量——是不够的。

其实，有必要检查血液中另一种混合成分的含量，它可以显示血液中的铁含量。

他还指出，虽然积极锻炼的育龄妇女最有可能铁含量低，“但男性也并非不缺铁，尤其是在他们不吃肉类而又从事高强度的体力活动的情况下。”

（估计有 15%的男性长跑运动员铁含量低。）比尔德和其他专家都说，对这些人而言，最好每年验一次血，以测定血液中的铁含量。

如果铁含量低，就要去看医生，以确定是否该通过调整饮食或服用铁质补剂来校正不足。一般说来，解决问题的最好方法是在食谱中增加含铁丰富的食物，因为铁质补剂可能存在严重缺陷。“服用铁质补剂可能使人想呕吐，有时甚至还会引起中毒。

最好的铁来源，以及唯一最易为身体所吸收的铁来源，是肉、鸡和鱼。

其他较好的铁质来源包括枣、豆类和一些多叶绿色蔬菜。”

“选择那些标有‘加铁’字样的面包和麦片，”运动营养专家南希·克拉克写道，

“这些增加的铁质补充了谷物中自然含铁量的不足。将这些食物与含有大量维生素 C 的食物一起食用——比如吃麦片时喝橘子汁，或在三明治内夹上番茄——可以促进铁质吸收。”克拉克还建议用铁锅烹食，因为烹调过程中食物能从铁锅中吸收铁质。

她写道，“在铁锅内烹煮了 3 个小时的番茄汁，其铁含量大大提高，增加到原来的 30 倍左右。”她说，铁含量可能低的人，吃饭时应避免喝咖啡或饮茶，因为这些饮料中所含的物质会妨碍身体对铁质的吸收。

“运动女性应特别注意选择饮食。”普渡大学的莱尔总结说：

“如果你在铁含量流失之前就注意到了警告信号，你就可以在它真正成为问题之前弥补铁质的不足。”

## Unit 2 sectionB

篇二：新视野大学英语读写教程第二版第三册课文翻译(最新完

)

## Unit 1 Section B

时值秋夜，在我的故乡新斯科舍，小雨淅沥，轻叩锡铁屋顶。我们周末度假寄住的古老小屋，弥漫着一股霉味。空气寒冷得让人发抖，于是我们点上了富兰克林取暖炉。我们悠然地喝着热朱古力，接着父亲走向立式钢琴，卷起衬衣袖，伸出一指敲一曲。他算不上一个钢琴家，可他知道歌中的情、家中的爱。母亲放下手中的针线活，和他同坐在一条凳子上，然后我哥哥也快缓步走向钢琴。最后，不太能唱歌却能拉拉小提琴的我也凑热闹唱了一两句。一向体贴人的父亲说：“你看，你也可以唱的，宝贝。唱得很好。”我常常记得成长的过程中感受到的温暖、幸福和关爱。虽然我花了好些年才知道，家人的爱不是凭空产生的。事实上，爱从来就不是凭空产生的，甚至对那些看上去像我父母那样天生充满爱的人来说也一样。但是，我愿打赌，你必须生活于一个构架之中，方能让爱这一无与伦比的礼物瓜熟蒂落。首先，爱需要时间。也许人们可以一眼看到爱的可能，见面几周后就郑重宣布“我爱你”等等，但是这样的爱，相当于刚开始爬山，而这漫长的爬山之路充满着起起落落。瓜熟蒂落之爱就像一个有生命的机体。它跟一棵橡树的生命一样，从土里的一粒种子开始，慢慢地长成几乎无叶的细枝，最后枝繁叶茂、足以遮荫，成就其辉煌。我们不可调控或者加速其成长所需的年月，相反，我们必须用才智和耐心，始终欣赏相互间的差异，分享彼此的快乐和痛苦。因此，如果因小怒而离婚，父母孩子相互不信任，在第一次受伤害后中断友谊，或不再

那是令人痛心的事情。我们常常未经深思熟虑就向某人说“再见”，结果付出了非常昂贵的感情代价。我曾经认识一对父子，他们被各自的生活困难困扰，多年来距离越拉越远，结果相互间几乎没话可说，而相互间没了依靠，他们的生活变得空虚。儿子大学毕业后的那个夏天，打算开着黄色老卡车到连通全国的双车道公路上周游一番（那时还没有免费高速公路）。有一天，在准备出发时，他看见父亲沿着繁忙的街道走来。父亲熟悉的脸上带着的孤苦令他震动。他邀父亲停下来喝杯啤酒。冲动之下，他说：“来吧，爸爸。让我们一块儿度过一个夏天吧。”他父亲是个家具推销商。虽然冒着家里生意受损失的大风险，父亲还是跟儿子走了。他们一道宿营，一道爬山，一道坐在海边，一道探索城市的街道和幽静的乡村。在他们旅行后不久，他父亲告诉我：“在过去的两个月里，我学到的为父之道比我在我儿子成长的21年的岁月里学到的都多。”每个人的生活，都应该为爱的人留出空间，为我们爱的人抽出我们认为抽不出的时间是值得的。我们不应该误导自己，认为我们所爱的人必须像自己一样。关键是认可和欣赏我们间的差异。这些差异使得人们之间的关系有了一丝神秘和新奇。爱也需要另一种更为难得的能力——放手的能力。在我结婚的头几年，我错误地认为我丈夫应该

想时刻和我在一起。我们第一次去拜访他家时，我发现他们家的人做事时男的和男的在一起，女的与女的在一起。我公公占了我的位子，坐到前车座我丈夫的旁边。他俩常常一道出去，将我留下和女人们在一起。我向我丈夫抱怨，让他夹在他所爱的人当中，痛苦不堪。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/225200040142011212>