第一图书网, tushu007.com

<<步步高汉语阅读教程-第5册>>

图书基本信息

书名：<<步步高汉语阅读教程-第5册>>

13位ISBN编号：9787561922989

10位ISBN编号：7561922981

出版时间：2009-3

出版时间：北京语言大学出版社

作者：张丽娜　主编，梁静，雷蕾　编

页数：260

字数：385000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本册教材选取有一定难度的原文，对一些不规范的语法、用词及生僻词语稍加改动。
本册练习四采用了“选词填空”的练习形式，对一些重要的、常用的词语进行重点练习。
本册教材的“简答题”形式，目的在于逐渐向HSK高等阅读形式靠拢，训练学生的查读能力。
本册教材适合学过两年左右汉语的学习者使用，可作为三年级的阅读教材，课时建议为每周两课时。

书籍目录

第一单元 一、路遇 二、车战 三、开往春天的火车 四、单片眼镜第二单元 一、沙堡与大海 二、穿越一万公里的鱼 三、爱心不会闲置 四、谷仓与友谊第三单元 一、影评：《开往春天的地铁》 二、《妈妈我拿什么爱你》剧情介绍 三、《影响中国的100次事件》序 四、因为我们是水做的第四单元 一、换个灯泡需要几个人 二、秘书综合征 三、名正言顺 四、讲个笑话给你听第五单元 一、小院之恋 二、搞定家事 三、爱在饭桌 四、饭桌第六单元 一、日本“爱妻日”丈夫早回家 二、香港许愿树“载不动许多愿” 三、乌鸦狂轰克里姆林宫 四、爱尔兰和诺贝尔奖特有缘第七单元 一、圣诞节在中国 二、假如中国没有春节 三、三代人眼中的中秋变迁 四、为何吃饺子第八单元 一、乌鸦是人类的朋友 二、河马的礼仪 三、会排队的毛毛虫 四、动物“计划生育”觉悟高第九单元 一、潍坊——美丽古老的风筝城 二、悠悠厦门 三、平民城市天津卫 四、有趣的三个“迷魂阵村”第十单元 一、越野行走族 二、电脑游戏——虚幻的现实世界 三、时尚是一笔糊涂账 四、青少年为何喜欢怪打扮第十一单元 一、别人的意见有多大用处 二、人生的五个磁盘 三、内省是做人的责任 四、痛苦不是结果幸福也非目的第十二单元 一、25%的年轻人在贫困线下 二、毕业焦虑困扰学生群体 三、考试中的性别差异 四、走出教育循环第十三单元 一、我们需要高兴的“中产阶层” 二、创业快速成功从哪儿人手 三、商业合同 四、美女经济第十四单元 一、一个卖蛋糕的摄影家 二、在大桥守望生命 三、实习生小娅的故事 四、睡草坪的日子第十五单元 一、全球面临水资源危机 二、环境荷尔蒙——生活中的隐形杀手 三、喷泉是城市中的“负离子发生器” 四、海洋——人类的宝库第十六单元 一、停下脚步欣赏风景 二、人体的生物钟 三、危险的餐桌 四、零食主义参考答案

章节摘录

可别小看走路，照样也有新名堂。
瞧见这群手里拿着“棍”的人了吗？
他们既不是旱地滑雪，也不是手拄拐棍，而是——越野行走！
越野行走是一种同时使用两个手杖行走的运动方式：肩部放松，手持手杖紧贴身体，上下肢大幅度交替运动，手杖始终倾斜……越野行走比散步有效，比慢跑安全，作为有氧运动的新成员，是一种介于走和跑之间的时尚运动。
这项运动源自芬兰。
上世纪30年代，芬兰的一些越野滑雪运动员常常在想：怎么才能在短暂的冬季雪期后继续训练呢？
他们希望夏天也可以穿着雪板，拿着雪杖，在沙地或者草地上训练。
但很快，他们发现训练太难、太累。
于是有人想到：不要雪板，只穿跑步鞋，用手持雪杖行走来锻炼人的上肢和腿部肌肉，或者撑着这个手杖跑——这就是现代越野行走的雏形。
后来，有人对雪杖的手柄进行了重新改造，让它们更适合快步行走和登山。
渐渐地，这项在户外进行的有氧运动成型了。
因为它起源于越野滑雪，人们给它起名叫“越野行走”（Nordic：Walking）。
很快，这项运动在北欧、中欧流行开来。
2000年，国际越野行走联合会（1NWA）正式成立。
现在，这项运动正在加拿大、澳大利亚、日本等国家日渐风靡。
一般的行走以锻炼下肢为主，相比而言，越野行走因为有手杖“助阵”，人的上肢也得到了很好的锻炼——增强了运动负荷，同样的时间内事半功倍。
越野行走有这样五大功效：　　1.在平路上使用手杖，可以加大步幅，加快速度，特别是快步行走时，颇有“陆上游泳”的酣畅淋漓之感。
2.登山时使用手杖，可以减轻腿部压力，节省体力，加快登山速度。
更重要的是，可以保护膝关节，减少对膝关节的磨损。
此外，因为有手杖的支撑，可以有效地维持身体平衡，使登山更安全。
3.可以有效提高心肺功能，消耗多余脂肪，提高人体的耐力。
根据国际越野行走联合会的专家统计，与普通行走相比，越野行走时心率至少可以提高13%。
在消耗热量方面，普通散步只消耗280卡路里，而越野行走可多消耗20%～46%的卡路里，甚至达到400卡路里。
4.可以改善人体形态，使身姿挺拔；还可以让你的颈部、肩部肌肉得到放松，增强手臂、胸肌和背肌的力量。
5.可以培养人的协调能力。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com