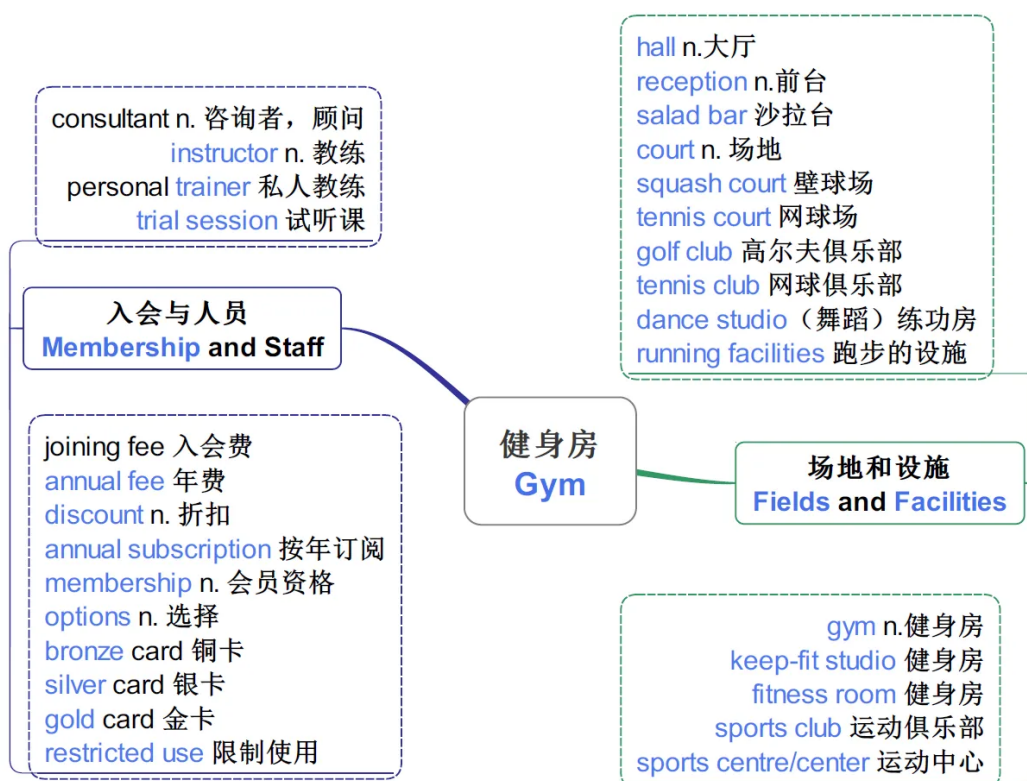


卡路里是我的天敌：运动类词汇

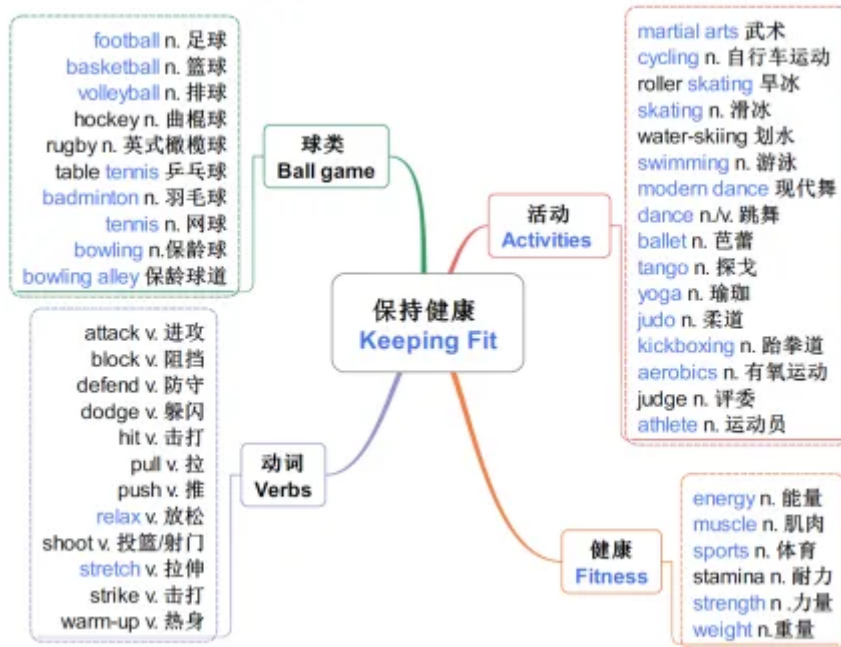
Hello, 知乎的各位听众好, 我是土豆雅思的 Vicky, 游泳健身了解一下吗? 哈哈, 此处不是广告~大家最近是不是经常在街上被发传单呢? 看到周围的小伙伴纷纷不甘于心宽体胖的身材, 你是不是也心动了呢? 还有每逢出国胖十斤的留学小伙伴, 是不是也想到附近的 gym 办张卡了呢? 今天就教教大家关于锻炼健身的英文。



加载中...

gym 健身房, 也可以换比较高大上的说法, sports club 或 fitness room, 而 keep-fit studio 是那种小一点的健身工作

室，sports centre 就是比较大的健身中心，一般还会有游泳池。还有一些分门别类的运动俱乐部，如高尔夫俱乐部 golf club，网球俱乐部 tennis club 等。进了健身房的大厅 hall，就马上有顾问 consultant 围着你忽悠你办卡，啊，不是，我一不小心又真相了，是说明他们的会员制，membership。在国外，一般健身房都有入会费，joining fee，然后在此基础上你可以缴纳年费 annual fee，或叫 annual subscription，都是一个意思，一般直接缴纳年费会有折扣 discount，如果你嫌贵，还有别的选择 options。国外的会员卡一般分为铜卡 bronze card，为青铜小白定制，还有银卡 silver card，适合秩序白银段位的玩家，以及金卡 gold card 为荣耀黄金级别健身爱好者，不同级别的卡当然待遇也不一样，越低级的卡被限制使用的地方就更多，英文叫 restricted use，例如每天都有限制使用时间，而且不是所有的健身设备都能使用，例如 dance studio 舞蹈房，running facilities 跑步设施，court 场地，高端的健身俱乐部可能还有壁球场 squash court，网球场 tennis court 等，可能还需要 charge 收费。你办了卡以后你以为健身房的套路就结束了？并没有，还有私教呢，叫 instructor 或 personal trainer，他会以体验课为诱饵，体验课叫 trial session，让你买私教课，如果你还需要一个属于自己的柜子放私人物品，前台 reception 还要收你一个长期租借柜子的费用，这样一个月的工资又都交了智商税……国外有些健身房里还有 salad bar 沙拉台，方便你们没钱了，可以吃草，什么？你说你连草都吃不起，只能吃土了？那应该没什么卡路里吧~哈哈，回到正题~



加载中...

接下来，我们梳理一下都有哪些运动，并且讨论一下到底哪种运动最减肥吧~运动医学专家认为，运动消耗人体内多少热量取决于多方面因素：一般同样的运动，男性消耗的热量比女性多，因为男性的基础代谢率比女性高得多。广大女生你还不好好管住自己的嘴？而同样的运动，体重重的人消耗的热量比体重轻的多，这就是所谓的「基数较大」，所以效果更明显吗？那身为潜力股的你们，还不快去燃烧你的卡路里？还有不同的运动及强度，运动量各不相同，消耗的热量也有很大差异。我们在这里以 56 公斤的女生运动半个小时为例，梳理一下不同运动可以消耗的热量。足球 football，美语叫 soccer，因为 football 在美国一般指橄榄球，足球一般能消耗将近 200 的卡路里，在进攻 attack 和防守 defend 中，是很消耗体力的。篮球大家都知道，叫 basketball，因为场地没有足球那么大，所以消耗的卡路里是 168 千卡，但是阻挡 block 以及躲闪 dodge，投篮 shoot 等动作不仅消耗体能也考验技术。volleyball 排球在中国也很 popular，我们引以为豪的女排在世界也是名列前茅的，经常在世界大赛的逆境中完成了不可想

象的成就，特别是那帅气的凌空一击 hit 或 strike，往往能一挽狂澜。但平时作为兴趣爱好，这项运动消耗的卡路里并不算特别多，在 100 千卡左右。曲棍球 hockey 在国外比较流行，在欧美青春电影里面，很多阳光又帅气的男主角都是曲棍球运动员，而且消耗的热量也较多，有 243 千卡。rugby 是英式橄榄球，和美式橄榄球的区别在于 rugby 没有护具，所以又称软式橄榄球，消耗的卡路里数和 basketball 差不多。我们的国球乒乓球英文就叫 table tennis，也可以叫 ping-pong，因为 20 世纪初一个美国制造商用拟声词申请了 ping-pang 作为商标名。后来传到中国，而「乒乓」两个中国字，原有其字，也是象声词，就有了“乒乓球”，每半小时可以消耗 100 多千卡哦~而 tennis 网球就比较累了，可消耗 200 多卡路里。还有很多人都喜欢的羽毛球 badminton，可消耗约 150 的卡路里。而保龄球 bowling 消耗的卡路里数就不多了，相对来说也是比较轻松的运动，比较消耗体力的就是举起球向 bowling alley 球道扔的那一下，还不需要自己去捡球，每半个小时可消耗 70 左右的卡路里，可以算是休闲运动了 moderate exercise。中国的国粹——武术 martial arts，虽然派别各有不同，招式也千差万别，但平均都能消耗 150 千卡，不仅能够强身健体，还可用于防身。而 cycling 骑自行车因为共享单车的便利在一二线城市更为流行，尤其在上下班高峰期，到处堵得水泄不通时，只有 cyclist 可以见缝插针，笑傲马路，还可以消耗约 150 的卡路里。滑冰 skating，基本是北方人民的必备技能，而欧美人也有在圣诞滑冰的传统，那么南方人民怎么办？别担心，还有旱冰 roller skating 可以过把瘾~还可以消耗约 200 多千卡。如果在海边，可以试试划水 water skiing，就是被拖在游艇后面的，不仅高难度，而且也挺危险的，稍有不慎就掉进海里被拖走了，属于极限运动 extreme sport，可以消耗至少 150 的卡路里。而游泳 swimming 一直

被誉为最减肥的运动，但是对强度有要求，高强度下且动作到位可以消耗约 300 千卡，不同的泳姿如蛙泳 breast stroke, 自由泳 freestyle, 蝶泳 butterfly stroke 消耗的卡路里都不一样，但是如果就是去玩玩水，只能消耗 100 左右千卡的热量。很多女生还喜欢跳舞，例如现代舞 modern dance, 芭蕾 ballet, 探戈 tango 等，不仅可以减肥，还能塑身，平均可以消耗至少 110 千卡。还有近几年全世界都很流行的瑜伽 yoga, 还可以调理身心，就是消耗的热量其实不高，只有 70 千卡，除非你做力量型瑜伽。最近很多家长流行带小孩练跆拳道 kickboxing 或者 taekwondo, 因为跆拳道证书含金量还是挺高的，还可以从小培养小孩的兴趣爱好，成人也推荐这项运动，可以消耗超过 300 千卡的热量，减肥效果立竿见影~我可没有拿广告费哦~而源于日本的柔道 judo 也非常燃脂，消耗的卡路里和 taekwondo 差不多，都是瘦身的好方法，我们之前说了保龄球是 moderate exercise, 那么跆拳道和柔道可以算是 intensive exercise 了，高强度运动，那为什么这类运动能燃烧这么多卡路里呢？因为这些运动都是有氧运动 aerobics 和无氧运动 anaerobic [æneə'rəʊbɪk] exercise 的结合，无氧运动一般也称为力量训练 strength training, 两者有机结合，不仅可以减肥 lose weight, 还可以增肌 build muscle, 增强耐力 improve endurance and stamina。When your heart and lung health improve, you will have more energy to tackle daily chores. 如果你的心肺健康得到提升，你将会有更充沛的精力去处理日常事务。



加载中...

接下来，我们再聊聊常见的运动装备和设施，例如我们刚介绍的美式橄榄球，必戴的头盔叫 football helmet，以及所有人拼了命争抢的橄榄球 American football，而英式橄榄球 rugby 一般会穿 jersey 运动套衫上场，football player 或者叫 soccer player 足球运动员的必备装备就是球衣和球鞋了，soccer player form and soccer boots，门将还需要戴手套 goalkeeper gloves，还有足球 soccer ball 自然是不能或缺的，至于 football 和 soccer 的区别我就不重复了，大家不要记反啦，在英国说 soccer 会被丢白眼的哦~滑冰爱好者的溜冰鞋叫 ice skates，滑雪爱好者当然少不了 skiing equipment 滑雪装备，包括滑雪杖，滑雪板等，而高尔夫运动的装备 golf equipment 则包括一系列长短和大小不一的杆具。风靡世界的篮球运动当然不能没有球和篮筐，basketball and basketball hoop，排球我们刚刚也介绍了 volleyball，而网球就叫 tennis ball，羽毛球叫 shuttlecock，但这项运动我们叫 badminton，因为 1873 年，在一次英格兰格拉斯哥郡的伯明顿庄园宴会上，几个军官用球拍和球隔着宴会桌对

击，此游戏很快被英国人广泛接受并流传开来，人们便以「伯明顿」(Badminton) 这一地名为此项运动命名。拳击运动中拳击手套 boxing gloves 是很重要的，1865 年，著名的「昆斯伯里规则 (Marquess of Queensberry Rules)」在英国诞生，标志着现代拳击规则的框架形成。昆斯伯里规则中明确规定，拳击比赛中拳手必须佩戴拳击手套。但是，这项规定的用意并非是为了保护拳手在比赛中的安全，而是为了加快拳击比赛的节奏，提升比赛精彩程度。这是为什么呢？裸拳拳击场面非常血腥，因为拳手的脸部只要被坚硬的拳头来上一下，很容易就会皮开肉绽。但与此同时，因为人的手部骨骼远没有头部骨骼结实，出拳的一方面临着手腕扭伤、甚至手骨骨折的巨大风险。一旦手骨骨折，就算对手暂时倒地，自己也没法再继续比赛，这就导致最初的裸拳拳击比赛中，拳手出拳十分谨慎，而且往往不会使出全力出拳。一场裸拳拳击比赛中，满脸是血的拳手往往可以互相折磨几十甚至上百回合，却难以打出一个 KO，整个比赛过程可以说即血腥残忍，又拖沓无聊。但现代拳击规则确立后，拳击手套很大程度上消除了拳手在比赛时对手部受伤的顾虑，他们可以全力打出重拳，并尝试更多的组合技术，比赛节奏变得更快，KO 也變得更多。同时，拳套也让拳手不再那么容易流血，比赛变得不再那么血腥。好吧，说回正题，而拳击手 boxer 平常用于练习的沙袋叫 punching bag，压力很大的同学也可以买一个回家，宣泄压力和愤怒特别好用~别问我怎么知道的~说到棒球运动，那也是美国非常 popular 的运动，棒球手 ballplayer 在美国校园里都是很受欢迎的校草级别人物呢~棒球必不可少的装备就是球拍了，baseball bats，而网球拍就不叫 tennis bats 了，叫 tennis racket。It's of great importance to have professional equipment during the sports because it can protect you from injuries and help you perform better at the same

time. 在运动时穿着专业的运动装备不仅可以保护你免于受伤，还可以帮助你获得好成绩~

今天你是窝在家里听着 Vicky 的知乎课程吗？还是吭哧吭哧地在跑步机上呢？这么热血的主题和运动更配哦~欢迎在评论区留下你的坐标！今天的课程就到这里啦，我们下期再见~

Q&A

问：有什么相见恨晚的英语听力练习方法？

答：

第一，精听和泛听结合起来。

精听是训练英语听力的一种方法，练习的过程是分为三步：第一步，听文章大意；第二步，写或复述文章的所有内容；第三步，修改错误，积累生词。精听可以选用教学录音和有故事情节的短文。泛听是指广泛的听，用于培养英语语感，目的在于在听力练习中以掌握文章的整体意思。泛听可考虑口语教材或一些有趣的小故事。无论是精听还是泛听，开始都不要看文字材料。泛听可以一遍过，听懂大概意思即可。听的过程中遇到生词不要停下多想，有些生词可以在整个内容中理解，停下来想反而影响听下面的内容。精听应先把录音内容从头至尾听一遍，再把听不懂的地方一遍又一遍地反复听，直到能够听懂全部内容为止。若有些地方实在听不懂，也应尽量听清各个音节，然后再翻书查看。这样的听力训练，可提高辨音及听力理解能力。

第二，名词点听

点听是主要针对填空题的训练方法，可以提高对于名词的捕捉能力。

具体操作方法如下：

- 1. 原文不暂停听写所有你听到的名词。
- 2. 对照文本 （找出错词、漏词）
- 3. 录音第二遍，确保能够听到错词和漏词
- 4. 录音第三遍，重新做一次点听，确保听写出所有正确的名词
- 5. 总结和复习点听词，注意复习错词和漏词。

点听 VS 精听

	点听	精听
拼写内容	名词	全部内容
书写方式	与录音同步	暂停录音后书写
提高能力	反应速度 / 拼写速度 / 发音 / 注意力	耐性
适用人群	短期速成	长期学习

加载中...

第三，影子跟读：指的是跟读滞后一小段时间，像影子一样在源语后面进行复述。

具体操作：当源语在读第二或者第三个单词时，开始跟读第一个单词，并尽量保证使用与源语完全相同的语速、语调、语气甚至音色。可以提升分神能力、理解能力、记忆能力、语速提高。

分类：

1. 看原文跟读：边看原文，边听录音进行跟读。
2. 无原文跟读：不看原文，边听录音边跟读，要求较高。

要点：

口语速度决定听力速度；

读音准确决定听音准确；

录制自己的跟读语音，对比原素材，查漏补缺；

跟读练习注意力并尝试一心多用。

跟不上可以用软件进行慢速播放跟读，熟练后调整至原速甚至加快速度跟读。

具体操作方法：

1. 针对做过的题目，原文不暂停完成无稿跟读两遍
2. 重新重点听没有听清楚的单词、短语、句子并模仿，确认自己发音（听自己录音）与音频

3. 保持统一发音 （对比发现错误，纠正有依据）
4. 比原文慢 4 个单词跟读、发音准确（慢单词数量可以根据能力逐步扩大）

跟读 PK 精听

	跟读	精听
重现内容	所有词性	所有词性
语音方式	同步	暂停
提高能力	理解、分神、记忆、语速	耐性
适用人群	短期速成	长期学习

加载中...

第四，坚持练习听写的能力。雅思听力考试需要听与写同时进行。