

2022年9月·第1套英语四级汉译英（段落翻译）·太极拳的客观介绍 参考译文与解析

PASSAGE & TRANSLATION • 题和解析

汉译英真题、参考译文与逐句解析

本页整篇参考英译与逐句解析由懒笔记基于2022年9月·第1套 英语四级汉译英（段落翻译）原卷题干译审整理。与试卷排版同一卷面：Directions 与一整段中文原文连续排印——整段连排、无段落标记无题号，把它切成一句句翻译单元本身就是解题动作。卷面之后先给整篇参考英译定稿，再按自切句序逐句拆分：定英文主干、降级修饰成分、逐项落实语法点、句内定稿英译，答案直显。

真题卷第1套(2022-09) • 四级

Part IV

Directions: For this part, you are allowed 30 minutes to translate a passage from Chinese into English. You should write your answer on **Answer Sheet 2**.

太极拳 (Taijiquan)起源于中国古代，是中国武术 (martial art) 的一个重要分支。练太极拳最初是为了自卫，现在是促进身心健康的有效锻炼方式。大量研究表明，这种锻炼方式有助于保持力量、灵活性和平衡力，并减少压力和焦虑。太极拳练习起来既容易又愉快，通过轻柔、流畅的动作，促使心情平静、头脑清晰。今天，太极拳已经传播到世界各地，深受广大健身者的喜爱。

参考译文

整篇参考英译是复盘资产，考卷上只印中文原文——四六级 Part IV 翻译按整篇「表达通顺连贯、用词准确、语法正确」四档评分。

Taijiquan originated from ancient China and is an important branch of Chinese martial arts. Practicing Taijiquan was originally for self-defense, but it is now an effective form of exercise to promote physical and mental health. A large number of studies show that this form of exercise helps maintain strength, flexibility and balance, and reduce stress and anxiety. Taijiquan is both easy and enjoyable to practice, and with its gentle and flowing movements, it calms the mind and clears the head. Today, Taijiquan has spread to all parts of the world and is widely loved by fitness enthusiasts.

【衔接】句2 用 it 承接 Taijiquan

第 1 句已经引入主语 Taijiquan，第 2 句对应 练太极拳最初是为了自卫，本来要写 Practicing Taijiquan was...，但通篇最好不要每句都重复 Taijiquan；可在句 2 后半用 it 承接（Practicing Taijiquan was originally for self-defense, but it is now ...），避免名词原样重复，让读者感觉两句衔接自然。

句3 用 this form of exercise 回指句2

中文 这种锻炼方式 已经用「这种」指回上一句的 有效锻炼方式，英文翻译时务必用 this form of exercise（保持与句 2 末尾的 an effective form of exercise 同一称呼）来承接，不要又改写成 such exercises 或 this kind of sport——前后用词不一致，读者会以为换了话题。

句4 句5 主语回到 Taijiquan

句 3 的从句主语是 this form of exercise，句 4 又回到太极拳本身（太极拳练习起来既容易又愉快），需明确把主语写回 Taijiquan，避免与上句的 this form of exercise 混淆；句 5 今天，太极拳已经传播到世界各地 句首加 Today，作时间状语兼起话题切换的衔接作用，自然过渡到「现状与影响」。

逐句解析

一整段连排中文、无段落标记无题号——把它切成一句句翻译单元本身就是解题动作，句前 N. 为逐句解析自切的句序号（非考卷题号），与卷面中文逐字对应。

【主旨】太极拳的客观介绍

这段文字是对中国传统武术「太极拳」的客观介绍：从 太极拳 (Taijiquan)起源于中国古代，是中国武术 (martial art) 的一个重要分支 的定性、到现在的功用、再到 今天，太极拳已经传播到世界各地 的现状，属典型的「中国文化项目介绍」类语体，全文站在客观陈述视角、不夹叙夹议。

【时态】一般现在时

全段以客观介绍太极拳「是什么、有什么效果、现状如何」为主，描述的都是当下普遍成立的事实，例如 现在是促进身心健康的有效锻炼方式 与 今天，太极拳已经传播到世界各地，深受广大健身者的喜爱，因此全篇默认用一般现在时；仅在表达「已经传播到世界各地」这种「过去动作延续到现在」的语义时偏离为现在完成时。另外，练太极拳最初是为了自卫 中的「最初」属过去状态，可保留过去时表达。

【译法】太极拳

原文已在 太极拳 (Taijiquan) 处给出官方拼音译法，全篇统一用 Taijiquan（首次出现可加注 Tai Chi 帮助西方读者理解，但全篇仍以 Taijiquan 为主称），不要在后文改写成 Taichi、Tai-chi 等其它形式。

中国武术

原文已在 中国武术 (martial art) 处用括注给出英文 martial art，全篇统一译作 Chinese martial arts（用复数 arts 更地道，泛指武术这一大类技艺）；不要再改用 kung fu、wushu 等其它说法，以免与原文给定的英文不一致。

身心健康

身心健康 是中国文化语境下的高频表达，统一译为 physical and mental health（先 physical 后 mental 是英文固定语序），下文若再次提及「身心」相关概念保持同一搭配。

1. 太极拳 (Taijiquan)起源于中国古代，是中国武术 (martial art) 的一个重要分支。

【主干】 Taijiquan 作主语带两套谓语 (主语策略：原句主语)

中文已有明确主语 太极拳 (Taijiquan)，直接沿用作英文主语 Taijiquan；句中有两个并列动作「起源于」与「是...分支」，主谓宾骨架定为「Taijiquan + originated from ancient China + and is an important branch of Chinese martial arts」——一个用过去时讲起源、一个用现在时讲定性。

【降级】 两动作并列连成一句

中文用逗号把 起源于中国古代 与 是中国武术 (martial art) 的一个重要分支 串在一起，英文按形合习惯用并列连词 and 把两个谓语连起来：originated from ancient China and is an important branch of Chinese martial arts，让句内逻辑显形为「起源 + 归类」并列。其中「一个重要分支」直接对应名词短语 an important branch of...，无需再拆。

【语法】 时态

前半「起源于古代」是过去发生的事件，用一般过去时 originated；后半「是...分支」属当下成立的客观定性，回指全篇基调 一般现在时，用 is。一句两时态在此是有依据的偏离，而非全篇基调本身改变。

介词搭配

「起源于」用 originate from (来自/起源于)，不要写成 originate in (虽 in 也可，但 from 强调来源更贴合「起源」语义)；「...的分支」用 a branch of ...，介词必须是 of。

冠词

Taijiquan 是专名零冠词；branch 前用 an (important 元音音素打头)，与 一个重要分支 对应；martial arts 此处指「中国武术」这一大类，前面不加冠词。

单复数

Chinese martial arts 用复数 arts，是英文里指「武术（这一类技艺集合）」的固定用法，单数 martial art 会显得生硬。

【译文】 Taijiquan originated from ancient China and is an important branch of Chinese martial arts.

2. 练太极拳最初是为了自卫，现在是促进身心健康的有效锻炼方式。

【主干】 动名词作主语 (主语策略：补主语)

中文 练太极拳 是动宾短语作话题，英文里把整个「练太极拳」打包成动名词短语 Practicing Taijiquan 来当主语，主干骨架为「Practicing Taijiquan + was originally for self-defense + but is now an effective form of exercise...」——主语统一，前后两套并列谓语对应中文「最初是...现在是...」。

【降级】 时间对比用 but 显形

中文用逗号把 最初是为了自卫 和 现在是促进身心健康的有效锻炼方式 并排，但其间隐含「过去 vs 现在」的转折/对比；英文按形合习惯把这层逻辑显出来，用 but 连接两个并列谓语：was originally for self-defense but is now an effective form of exercise...。其中「促进身心健康的」作 exercise 的修饰，按英文偏好后置改写成不定式 to promote physical and mental health，避免名词前堆一长串定语。

【语法】时态

前半「最初是」对应过去状态，用一般过去时 was originally；后半「现在是」是当下事实，回指全篇基调 一般现在时，用 is now。两时态都由原文 最初 现在 的时间词逼出，不是任意切换。

主谓一致

动名词短语 Practicing Taijiquan 作主语视为单数，故谓语用 was / is，而不是 were / are。

短语搭配

「为了自卫」用 for self-defense（注意 self-defense 名词，前面用 for 而不是 to）；「促进身心健康」用 promote physical and mental health（promote 后直接接宾语，无需加 the）。

冠词

「一种有效的锻炼方式」用 an effective form of exercise / an effective way to exercise，可数名词 form/way 前需加 an（与后面元音 effective 搭配）；exercise 在此泛指「锻炼」概念，作不可数名词不加冠词。

【译文】 Practicing Taijiquan was originally for self-defense, but it is now an effective form of exercise to promote physical and mental health.

3. 大量研究表明，这种锻炼方式有助于保持力量、灵活性和平衡力，并减少压力和焦虑。

【主干】研究表明 + that 宾语从句（主语策略：原句主语）

中文 大量研究表明 已点明主语「研究」，直接沿用：A large number of studies / Numerous studies 作主语，谓语 show / suggest，后接 that 引导的宾语从句承载「研究内容」。从句内主语回指上一句的 这种锻炼方式，主干为 this form of exercise + helps + maintain... and reduce...。

【降级】三宾语并列 + 两动作并列

从句里有两组并列要处理：① 保持力量、灵活性和平衡力 三个名词作 maintain 的并列宾语，用「A, B and C」连缀为 strength, flexibility and balance；② 有助于保持...并减少... 两个动作并列，用 and 把不定式 / 动名词并列起来。整句压成一个层级清晰的复合句：...studies show that this form of exercise helps maintain strength, flexibility and balance and (helps) reduce stress and anxiety。

【语法】时态

「研究表明」「有助于」「减少」都讲普遍规律，回指全篇基调 一般现在时，主句用 show，从句用 helps、reduce。

主谓一致

主语 A large number of studies 视作复数（核心是 studies），谓语用 show 而不是 shows；从句主语 this form of exercise 是单数，谓语用 helps（第三人称单数 +s）。两处「单 vs 复」一不留神就漏 s 或多 s。

搭配

「有助于做某事」用 help (to) do sth. 或 help in doing sth., 此处用 helps maintain ... and reduce ... (help 后接动词原形是地道写法)；「减少压力和焦虑」用 reduce stress and anxiety。

冠词与单复数

strength / flexibility / balance / stress / anxiety 在此都作抽象不可数名词，前面不加冠词、也不用复数；this form of exercise 中 form 可数、特指上文提到的那种，前面用 this 限定即可。

【译文】 A large number of studies show that this form of exercise helps maintain strength, flexibility and balance, and reduce stress and anxiety.

4. 太极拳练习起来既容易又愉快，通过轻柔、流畅的动作，促使心情平静、头脑清晰。

【主干】 Taijiquan 作主语领两套谓语（主语策略：原句主语）

中文 太极拳练习起来既容易又愉快 的话题仍是「太极拳」，沿用 Taijiquan 作主语；主干骨架为「Taijiquan is both easy and enjoyable to practice, and (it) calms the mind and clears the head」——前半描述「练习起来怎样」，后半描述「带来什么效果」。其中「练习起来」用 to practice 作状语挂在 easy/enjoyable 后面，对应英文 sth. is easy to do 的固定句型。

【降级】 with 介词短语 + 两宾语并列

中文 通过轻柔、流畅的动作 是方式状语，英文优先用 with its gentle and flowing movements 这一介词短语前置或后置，不必动用 by + 动名词；促使心情平静、头脑清晰 是两个并列结果，把它降级成主句的并列谓语 calms the mind and clears the head，避免再开一个 makes sb. do 的累赘从句。整句变为：Taijiquan is both easy and enjoyable to practice, and with its gentle and flowing movements, it calms the mind and clears the head.

【语法】时态

全句描述太极拳的普遍特性，回指全篇基调 一般现在时，谓语用 is / calms / clears。

主谓一致

Taijiquan 单数，谓语 is / calms / clears 都要带第三人称单数标记 (is, 以及 calm 与 clear 后的 -s)；此处「-s」是主体考生最容易丢的一个尾巴。

搭配

「既...又...」用 both A and A (两边词性一致: both easy and enjoyable, 都是形容词)；「使心情平静」可用 calm the mind (calm 此处作及物动词)，「使头脑清晰」用 clear the head / clear the mind 都行，全篇统一用 head 与原文 头脑 对应。

冠词

the mind / the head 前用定冠词 the，泛指「人的心智/头脑」这一概念；its gentle and flowing movements 用形容性物主代词 its 指代「太极拳的（动作）」，符合英文修饰名词的习惯。

【译文】 Taijiquan is both easy and enjoyable to practice, and with its gentle and flowing movements, it calms the mind and clears the head.

5. 今天，太极拳已经传播到世界各地，深受广大健身者的喜爱。

【主干】 Taijiquan 主语 + 现在完成 + 被动并列 (主语策略: 原句主语)

中文 太极拳已经传播到世界各地 主语清楚就是太极拳，英文沿用 Taijiquan；主干骨架定为「Today, Taijiquan has spread ... and is loved by ...」——前半「传播」用现在完成时表「过去到现在」、后半「深受喜爱」用一般现在时被动表「当下普遍状态」，两个谓语共享同一个主语。

【降级】「深受喜爱」译为被动

深受广大健身者的喜爱 中文是主动句式「(太极拳) 受...喜爱」，但「喜爱者」是 fitness enthusiasts，「被喜爱者」才是 Taijiquan；英文里这种「主语被某人/某群体喜爱」的表达天然走被动，处理成 is loved / is widely loved by fitness enthusiasts around the world；这样既保留主语 Taijiquan，又一句话讲完两件事，不需要换主语另起一句。

【语法】时态

前半「已经传播到世界各地」由 已经 显式触发现在完成时 has spread；后半「深受喜爱」描述当下普遍状态，回指全篇基调 一般现在时 的被动形式 is (widely) loved。一句两时态各有依据。

语态

「深受...喜爱」走被动语态 is loved by ...，这是英文中比中文更高频的语态选择；动作执行者 fitness enthusiasts 用 by 引出。

搭配

「传播到世界各地」用 spread to all parts of the world / spread around the world / spread to every corner of the world；spread 过去分词同形，故现在完成时为 has spread；「广大健身者」译 fitness enthusiasts / fitness lovers, enthusiasts 比 lovers 更地道、更书面。

单复数

fitness enthusiasts 用复数，对应中文 广大 的群体含义；Taijiquan 是专名，仍是单数，故主谓选 has / is。

【译文】 Today, Taijiquan has spread to all parts of the world and is widely loved by fitness enthusiasts.

英语四级 2022年9月·第1套 · 全卷构成

Part I	写作	题目解析 →
Part II	听力	题目解析 →
Part III Section A	完形填空（选词填空）	题目解析 →
Part III Section B	长篇阅读（信息匹配）	题目解析 →
Part III Section C (1)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Part III Section C (2)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Part IV	汉译英（段落翻译）	本题