

2022年12月·第1套 英语四级阅读理解（四选一） 第1篇·46-50 题 答案与解析

QUESTIONS & ANALYSIS · 阅读理解题和解析

阅读理解题和解析·46-50 题

本页 46-50 题的答案与逐题解析由懒笔记基于2022年12月·第1套 英语四级阅读理解（四选一）原卷逐题核对整理。与试卷排版同一卷面：先是 Directions 与 6 段原文（段首标 P1-P6 段号、逐段附中文翻译）；之后 5 道题逐题排列，每题英文题干与选项后紧接本题解析——题干与选项中译、答案、题型判定、题干拆句、定位句中英对照与逐选项对错归因。

真题卷第1套(2022-12) · 四级

Part III Section C (1)

Directions: There are 2 passages in this section. Each passage is followed by some questions or unfinished statements. For each of them there are four choices marked A), B), C) and D). You should decide on the best choice and mark the corresponding letter on **Answer Sheet 2** with a single line through the centre.

Passage One

Questions 46 to 50 are based on the following passage.

P1 To write his 2010 book, The 5-Factor World Diet, nutritionist Harley Pasternak traveled to the healthiest countries around the world to learn more about what made their meals extra nourishing.

为了撰写他2010年的著作《五因素世界饮食》，营养学家Harley Pasternak走访了世界上最健康的国家，以深入了解是什么让这些国家的饮食格外营养丰富。

P2 He noted that Japanese people ate a wonderful variety of seaweeds, and that Chinese people tried to include at least five different colors in every meal. Pasternak also came away with some valuable observations about how different the North American way of life was, compared with many other countries.

他注意到日本人食用种类丰富的海藻，而中国人则力求在每餐中至少包含五种不同的颜色。Pasternak还获得了一些有价值的观察，即与许多其他国家相比，北美的生活方式有多么不同。

P3 For starters, Americans eat much bigger portions than people in other countries. "We don't prioritize eating seasonally or locally, and we also add lots of salt, sugar and thickening agents to our foods," explained Pasternak. Contrast that to the healthy Mediterranean, Nordic and Okinawan diets listed in Pasternak's book. They all seem to stick to the ethos(特质) of regional, seasonal produce.

首先，美国人的食物分量比其他国家的人大得多。Pasternak解释说：“我们不重视食用时令食物或本地食物，而且我们还在食物中添加大量的盐、糖和增稠剂。”将此与Pasternak书中列出的健康的地中海饮食、北欧饮食和冲绳饮食进行对比。它们似乎都坚持地域性、时令性农产品的特质。

P4 For example, a traditional Mediterranean diet includes fruits, vegetables, whole grains, nuts and olive oil as the main components of nutritional intake. Fish, chicken and red wine make moderate appearances, while red meat, salt and sugar are used much less often. The benefits of a traditional Mediterranean diet have been studied since the 1970s, and researchers have found that living that olive oil life can help people lose weight, lower their heart disease risk and reverse diabetes.

例如,传统的地中海饮食包括水果、蔬菜、全谷物、坚果和橄榄油作为营养摄入的主要成分。鱼类、鸡肉和红酒适量出现,而红肉、盐和糖的使用频率则要低得多。传统地中海饮食的益处自20世纪70年代以来一直受到研究,研究人员发现,过橄榄油式的生活可以帮助人们减轻体重、降低患心脏病的风险并逆转糖尿病。

P5 Most other healthy eating cultures also make meals an event—say, multiple courses around the family table, or a glass or two of red wine at a long lunch—as opposed to hastily wolfing down handfuls of cereal above the kitchen sink and calling it dinner.

大多数其他健康饮食文化也将进餐变成一种仪式——比如围坐在家庭餐桌旁享用多道菜肴,或在漫长的午餐中喝一两杯红酒——而不是在厨房水槽上方匆忙吞下几把谷物就称之为晚餐。

P6 Each of the healthy eating cultures has its own unique feature. But Pasternak did take note of one unifying factor in all of the healthy societies he observed. "The only overlapping feature in most of these healthy countries is that they all walk way more than the average American," said Pasternak, "So really, regardless of what you're eating, if someone's walking four miles more than you each day, they're going to be a lot thinner and live a lot longer than you."

每种健康饮食文化都有其独特之处。但Pasternak确实注意到他所观察到的所有健康社会中存在一个共同因素。Pasternak说:"这些健康国家中大多数的唯一重叠特征是,它们的人都比普通美国人走路多得多。所以实际上,无论你吃什么,如果有人每天比你多走四英里,他们就会比你瘦得多,也会比你活得长久得多。

题目与逐题解析

46. What characterizes Japanese and Chinese foods?

- A) Variety.
- B) Flavor.
- C) Color.
- D) Naturalness.

日本和中国食物的特点是什么?

A) 多样性。 B) 风味。 C) 色泽。 D) 天然性。

【答案】 A (细节题)

【判型】 题干 What characterizes Japanese and Chinese foods? 是 what 直接询问客观特征, 没有 infer/suggest/imply 之类的推断信号, 要的就是原文写明的事实。

【拆句】 题干 What characterizes Japanese and Chinese foods? 是标准的 what 主语疑问句: what 作主语, characterizes 作谓语, Japanese and Chinese foods 是宾语, 结构平铺直叙, 无陷阱。

【定位】 He noted that Japanese people ate a wonderful variety of seaweeds, and that Chinese people tried to include at least five different colors in every meal.

他注意到日本人吃种类繁多的海藻，中国人则努力让每餐都包含至少五种不同的颜色。

【选项】 A) ✓ 正确

a wonderful variety of seaweeds ↔ **Variety**

at least five different colors in every meal ↔ **Variety**

预判核心是"多样性", Variety 既能覆盖 variety of seaweeds, 也能覆盖 five different colors, 是把两条并列事实的最大公约数提炼出来的上位词, 与预判一致。

B) 无中生有

定位句 He noted that Japanese people ate a wonderful variety of seaweeds, and that Chinese people tried to include at least five different colors in every meal. 通篇讲海藻种类和颜色, 没有任何 flavor/taste 的描述; 选项 Flavor 在原文里没有对应。

C) 以偏概全

选项 Color 只对应 at least five different colors in every meal 这一半, 根本不能解释 a wonderful variety of seaweeds——日本人吃海藻种类多与颜色无关; 以局部冒充整体。

D) 无中生有

Naturalness 意为"天然性、未加工", 原文定位句没有 natural/unprocessed/raw 之类的词; 海藻和颜色多样不等于"自然"。

47. What is typical of Americans in the way of eating?

- A) They emphasize nutrition.
- B) They tend to eat quite a lot.
- C) They prioritize convenience.
- D) They care about flavors.

美国人在饮食方式上的典型特点是什么?

A) 他们强调营养。 B) 他们往往吃得相当多。 C) 他们优先考虑便利性。 D) 他们在意味道。

【答案】 B (细节题)

【判型】 题干 What is typical of Americans in the way of eating? 用 typical 直接问"典型", 要求原文里被作者明确点出的美国人吃饭特征。

【拆句】 题干主干是 what is typical of Americans, in the way of eating 是修饰 typical 的范围介词短语; 结构平铺直叙, 无陷阱。

【定位】 For starters, Americans eat much bigger portions than people in other countries.

首先, 美国人吃的分量比其他国家的人要大得多。

【选项】 A) 与原文相反

原文 We don't prioritize eating seasonally or locally, and we also add lots of salt, sugar and thickening agents to our foods 说的是美国人"不"重视当季当地、还要加大量盐糖增稠剂——明显是不健康、不重营养的做法, emphasize nutrition 与原文方向相反。

B) ✓ 正确

eat much bigger portions ↔ tend to eat quite a lot

than people in other countries ↔ tend to

预判核心是"美国人吃得多", They tend to eat quite a lot. 把定位句的数量比较结论直接保留下来, 没做引申, 与预判完全一致。

C) 无中生有

原文讲的是分量大、不重视当季当地、爱加盐糖——没出现

convenience/quick/fast/easy 等"便利"语义的词; 选项 prioritize convenience 在原文中无依据。

D) 无中生有

原文谈份量、当季当地、盐糖增稠剂, 未涉及 flavor/taste; care about flavors 在原文中没有对应表述。

48. What features are in Mediterranean, Nordic and Okinawan diets?

A) Fruits and vegetables.

B) Olive oil and red wine.

C) Seasonal local produce.

D) Unprocessed ingredients.

地中海、北欧和冲绳饮食的特征是什么?

A) 水果和蔬菜。 B) 橄榄油和红酒。 C) 时令本地农产品。 D) 未加工的食材。

【答案】 C (细节题)

【判型】 题干 What features are in Mediterranean, Nordic and Okinawan diets? 直接询问几种饮食"具备什么特征", 答案应是原文明写的共同特征。

【拆句】 题干 What features are in Mediterranean, Nordic and Okinawan diets?: what features 作主语、are 系动词、in Mediterranean, Nordic and Okinawan diets 是表语介词短语, 把范围限定在这三种饮食里; 结构清晰, 无陷阱。

【定位】 Contrast that to the healthy Mediterranean, Nordic and Okinawan diets listed in Pasternak's book. They all seem to stick to the ethos(特质) of regional, seasonal produce.

把这一点(指美国人的饮食习惯)与 Pasternak 书中列出的健康的地中海、北欧和冲绳饮食对比一下。它们似乎都坚守着"当地、当季食材"这一特质。

【选项】 A) 以偏概全

fruits, vegetables 出现在 P4 段对地中海饮食的展开里；但题目问的是三种饮食的共有特征，Fruits and vegetables 只是地中海饮食的成分，不能说北欧和冲绳饮食也以这两样为主——选项错把局部例证当全局共性。

B) 以偏概全

olive oil 与 red wine 同样出现在 P4 段对地中海饮食的描写里，是地中海饮食的特色，但不是北欧和冲绳饮食的特征；选项把地中海饮食的标志当成三地共同点。

C) ✓ 正确

regional, seasonal produce ↔ Seasonal local produce

预判核心"当地、当季、食材"三层在 Seasonal local produce 中——对应，无遗漏；这是细节题正确项最干净的样子——预判几个要素，选项几乎逐词对接。

D) 无中生有

原文中谈到三地饮食的共同点只有 regional, seasonal produce（当地当季食材），并未出现 unprocessed/raw/whole 之类强调"未加工"的语义；Unprocessed ingredients 是凭健康饮食的常识印象生造的特征。

49. What do people in most healthy eating cultures have in common?

- A) They get the whole family to eat at a table.
- B) They eat their meals regularly and punctually.
- C) They consume plenty of cereal for breakfast.
- D) They attach great importance to their meals.

大多数健康饮食文化中的人们有什么共同点？

- A) 他们让全家人在餐桌旁用餐。
- B) 他们定时定点地进餐。
- C) 他们早餐食用大量谷物。
- D) 他们非常重视用餐。

【答案】 D （细节题）

【判型】 题干 What do people in most healthy eating cultures have in common? 直问"共同之处"，不含推断信号词，只要找原文的归纳句即可。

【拆句】 题干 What do people in most healthy eating cultures have in common?: what 作 have 的宾语前置，主语是 people in most healthy eating cultures; have...in common 是固定搭配"有共同点"，结构无陷阱。

【定位】 Most other healthy eating cultures also make meals an event—say, multiple courses around the family table, or a glass or two of red wine at a long lunch—as opposed to hastily wolfing down handfuls of cereal above the kitchen sink and calling it dinner.

大多数其他健康饮食文化都把吃饭当作一件"大事"——例如全家围桌吃几道菜，或者午餐时悠悠喝上一两杯红酒——而不是匆匆抓把麦片站在水槽边解决一顿。

【选项】 A) 以偏概全

get the whole family to eat at a table 只对应 multiple courses around the family table 这一个例子，没覆盖另一例 a glass or two of red wine at a long lunch，更没覆盖"重视用餐"这个主旨；以一个例子冒充整段共性。

B) 无中生有

原文 P5 只说 long lunch（漫长的午餐），完全没有 regularly/punctually/on time 这类"规律/守时"的语义；选项 eat their meals regularly and punctually 在原文里无对应。

C) 与原文相反

原文中 handfuls of cereal above the kitchen sink 是用来作"反例"的——讽刺美国人草率吃法的——而选项 consume plenty of cereal for breakfast 反而把这条反例当成健康文化的优点，方向南辕北辙。

D) ✓ 正确

make meals an event ↔ attach great importance to their meals

预判核心"重视用餐"与 attach great importance to their meals 字字对应；同时这一表达覆盖了原文后面三个例证（围桌、几道菜、长午餐），是所有例证背后的统一主旨。

50. Compared with the average American, people in healthy societies _____.

- A) walk at least 4 miles a day
- B) do considerably more walking
- C) pay more attention to body shape
- D) consume a lot more organic food

与普通美国人相比,健康社会中的人们_____。

A) 每天至少步行4英里 B) 步行明显更多 C) 更注重体型 D) 食用多得多的有机食品

【答案】 B (细节题)

【判型】 题干 Compared with the average American, people in healthy societies _____. 是补全句、内容来自原文的事实性对比陈述，不要求做推断，按细节题走。

【拆句】 题干 Compared with the average American, people in healthy societies _____. 是不完整陈述句：Compared with the average American 是过去分词短语作状语，逻辑主语是后面的 people in healthy societies；选项是句子谓语的延续，需保证主谓搭配自然。

【定位】 The only overlapping feature in most of these healthy countries is that they all walk way more than the average American.

这些健康国家唯一的共同特征是：他们走路都远远多于普通美国人。

【选项】 A) 偷换概念

原文 if someone's walking four miles more than you each day 中的 four miles 是 Pasternak 的进一步举例性数字，且是"多走 4 英里"（每天比对方多 4 英里），不是"至少走 4 英里"；选项 walk at least 4 miles a day 把"多走的差值"偷换成"日行的总数"，并加了原文没有的 at least。

B) ✓ 正确

walk way more than the average American ↔ **do considerably more walking**

预判核心"走路远多于美国人"被 do considerably more walking 完整保留——比较级 more、程度副词 considerably (= 原文 way)、活动 walking，三层信息——对应。

C) 偷换概念

原文 they're going to be a lot thinner 是"会瘦很多"——这是走路多带来的结果，不是健康社会的人"在意身材"这一主观倾向；选项 pay more attention to body shape 是把客观结果错读成主观态度。

D) 无中生有

整篇文章谈份量、海藻、五色、当地当季食材、用餐重视度、走路——通篇没出现 organic（有机的）这个词；选项 consume a lot more organic food 在原文中完全无对应。

SENTENCE INSIGHTS • 句子精讲

8 句真题句逐层精讲

下列真题句各有独立的句子解析页——中文翻译、结构树逐层拆解、成分与时态、考点讲解与真题高频词。点击句子进入完整解析。

Pasternak also came away with some valuable observations about how different the North American way of life was, compared with many other countries.

第2段，第2句

本句包含主谓宾、介词短语状语、宾语从句、分词短语状语等多种成分，且宾语从句使用 how 引导的特殊结构，语序调整后容易混淆主语和表语。适合训练介词短语内嵌从句的识别，以及特殊疑问词引导从句时的成分划分。

For example, a traditional Mediterranean diet includes fruits, vegetables, whole grains, nuts and olive oil as the main components of nutritional intake.

第4段，第1句

本句包含主语、谓语、宾语、宾语补足语四种核心成分，且宾语部分有较长的并列结构，适合练习识别并列成分和宾补。但整体成分种类不够丰富，缺少定语从句、状语从句等常见易错点。

Fish, chicken and red wine make moderate appearances, while red meat, salt and sugar are used much less often.

第4段，第2句

while 引导对比状语从句在考试中较为常见，主句与从句对照的结构也是典型考点。被动语态的使用符合四六级常见句式。但整体结构较简单，缺少长难句的层次感，典型性中等。

But Pasternak did take note of one unifying factor in all of the healthy societies he observed.

第6段，第2句

主句加限制性定语从句的组合是四六级和考研阅读中的高频句式，宾语后接长修饰成分(介词短语加定语从句)的结构非常典型。关系代词省略也是常考点。did 强调结构虽不如其它特征常见，但整体句式代表性强，学会后可迁移到大量类似长难句。

"The only overlapping feature in most of these healthy countries is that they all walk way more than the average American," said Pasternak, "So really, regardless of what you're eating, if someone's walking four miles more than you each day, they're going to be a lot thinner and live a lot longer than you."

第6段，第3句

这种“直接引语 + 专家点评 + 逻辑推导”的结构在四六级和外刊阅读中极为常见，具有极高的复用价值。

What is typical of Americans in the way of eating?

第47题 题干

特殊疑问句中 What 作主语且后接系表结构是常见句型，类似的提问方式（What is + 形容词/名词 + 介词短语）在四六级阅读和写作中频繁出现，具有较高的典型性和复用价值。

They tend to eat quite a lot.

第47题, B

简单句结构在考试中很常见, 但本句过于简短且不涉及任何从句或特殊结构, 作为典型句式的代表性一般。

They attach great importance to their meals.

第49题, D

"attach importance to" 是四六级和考研阅读中常见的固定搭配, 句式本身 (主谓宾 + 后置定语) 也属于基础常考结构, 具有一定代表性, 但整体复杂度偏低, 不如含从句或特殊句式的句子更具典型性。

HIGH-FREQUENCY • 真题高频词

本篇出现的 45 个英语四级真题高频词

下列单词既在本篇真题中出现, 又是 **英语四级** 历年真题的高频词 (在该考试真题中出现的句子数均不少于 8)。每个词标注本篇 出现次数与该考试真题句频, 点击可查看该词的释义、音标、词形与真题例句。

diet A2

n. 日常饮食

本篇5次 · 真题 113 句

feature B1

n. 特征

本篇3次 · 真题 37 句

eating A1

n. 吃

本篇3次 · 真题 24 句

average A2

adj. 平均的

本篇2次 · 真题 89 句

least A2

det. 最少的

本篇2次 · 真题 84 句

traditional B1

adj. 传统的

本篇2次 · 真题 79 句

consume B2

v. 消耗, 耗费 (燃料、能源、时间等)

本篇2次 · 真题 52 句

cereal B1

n. 谷物 (早餐)

本篇2次 · 真题 10 句

researcher B2

n. 研究人员

本篇1次·真题 239 句

less A1

det. 较少的

本篇1次·真题 224 句

benefit B1

n. 好处

本篇1次·真题 169 句

tend B1

v. 倾向于, 往往会

本篇1次·真题 137 句

risk A2

n. 风险

本篇1次·真题 108 句

factor B1

n. 因素

本篇1次·真题 77 句

event A2

n. 事件

本篇1次·真题 66 句

extra A2

adj. 额外的

本篇1次·真题 48 句

variety B1

n. 多样化

本篇1次·真题 47 句

importance B1

n. 重要性

本篇1次·真题 40 句

unique B2

adj. 独特的

本篇1次·真题 35 句

agent B2

n. 代理人

本篇1次·真题 32 句

grain B1

n. 谷物, 粮食

本篇1次·真题 29 句

valuable B1

adj. 贵重的

本篇1次·真题 28 句

regularly A2

adv. 经常地

本篇1次·真题 27 句

diabetes B2

n. 糖尿病

本篇1次·真题 26 句

lower A2

adj. 较低的;下方的

本篇1次·真题 25 句

reverse B2

v. 颠倒

本篇1次·真题 24 句

contrast B2

n. 对比

本篇1次·真题 22 句

intake B2

n. 摄入量

本篇1次·真题 21 句

multiple B2

adj. 多个的

本篇1次·真题 21 句

observe B2

v. 观察;注意到

本篇1次·真题 21 句

portion B1

n. 部分

本篇1次·真题 20 句

sink A2

v. 下沉

本篇1次·真题 20 句

appearance B1

n. 外貌

本篇1次·真题 18 句

regardless B2

adv. 不管

本篇1次·真题 17 句

flavor B1

n. 味道

本篇1次·真题 15 句

typical B1

adj. 典型的

本篇1次·真题 15 句

attach B1

v. 贴上;系上;附上

本篇1次·真题 13 句

oppose B2

v. 反对

本篇1次·真题 13 句

prioritize B2

v. 优先处理

本篇1次·真题 13 句

considerably B2

adv. 相当大地

本篇1次·真题 12 句

walking A1

n. 步行

本篇1次 · 真题 12 句

component B2

n. 组成部分

本篇1次 · 真题 10 句

nutritional B2

adj. 营养的

本篇1次 · 真题 10 句

characterize C1

v. 是...的特征

本篇1次 · 真题 8 句

moderate B2

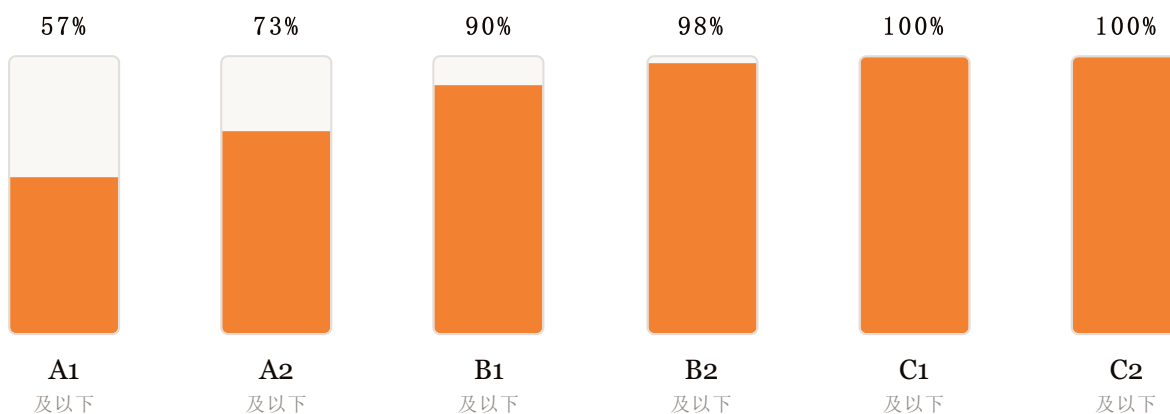
adj. 适度的

本篇1次 · 真题 8 句

VOCABULARY · 词汇难度分布

全文 176 词按 CEFR 难度累积覆盖

全文去重后共 **176** 个单词，按欧框 CEFR 等级统计。每根柱表示「该等级及以下」的累积占比（CDF），最右一柱为 100%。B2 以上（C1/C2）为高阶词，本篇共 3 个 · 约 2%。



每柱为「按 CEFR 等级及以下」的累积覆盖率（CDF）· 数据为全文去重词 176 个 · 末柱为 100%

去重总词数

176

B2 以上难词

2%

B1 及以下覆盖

90%

英语四级 2022年12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）	本题
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）	题目解析 →