

2020年7月·第1套 英语六级阅读理解（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2020年7月·第1套 英语六级阅读理解（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(2020-07) • 六级

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 People often discuss the dangers of too much stress, but lately a very different view of stress is gaining popularity: this view of stress, held by members of the positive stress movement, argues that stress might actually be beneficial. The positive stress movement is made up of people such as Zachary Rapp who are looking for an edge in a competitive world, and Rapp's routine is a good example of followers of the movement. He wakes up most mornings at dawn, goes for a run, sips black coffee while ripping through emails, and then steps into a freezing cold shower. This is a routine designed to reduce the stress of running simultaneously three different health and biotechnology companies for 18 hours a day.

人们经常讨论压力过大的危险,但最近一种关于压力的截然不同的观点正在流行:这种由积极压力运动成员持有的压力观点认为,压力实际上可能是有益的。积极压力运动由像Zachary Rapp这样在竞争激烈的世界中寻求优势的人组成,而Rapp的日常作息就是该运动追随者的一个很好的例子。他大多数早晨在黎明时醒来,去跑步,一边喝着黑咖啡一边快速处理电子邮件,然后进入冰冷的淋浴间。这是一套旨在减轻每天18小时同时经营三家不同的健康和生物技术公司的压力的日常作息。

P2 Although Rapp's practices may sound extreme, he is part of a growing movement, consisting largely of tech industry workers who claim that such radical tactics will help them live better and longer. Inspired by influential figures in different fields, including entertainers, athletes, entrepreneurs and

scientists, positive stress practitioners seek out some combination of extreme temperatures, restrictive diets, punishing exercise routines and general discomfort.

尽管Rapp的做法可能听起来极端,但他是一个不断壮大的运动的一部分,该运动主要由科技行业从业者组成,他们声称这种激进的策略将帮助他们生活得更好更长久。受到来自不同领域的有影响力人物的启发,包括演艺人员、运动员、企业家和科学家,积极压力实践者寻求极端温度、限制性饮食、高强度锻炼计划和普遍不适感的某种组合。

P3 Rapp argues that positive stress keeps him balanced. In addition to running and freezing showers, Rapp uses ice baths, hot yoga, and unconventional eating practices such as eliminating dairy, sugar, alcohol and various other foods high in carbohydrates. He believes that these practices, which put stress on his body, actually make him feel less stress from work. However, Rapp does not credit anyone in particular for his choices: he said he started using these methods in college, where he got into the habit of taking ice baths to recover from sports. He got back into it while trying to get his three companies off the ground.

Rapp认为积极压力使他保持平衡。除了跑步和冰冷淋浴,Rapp还使用冰浴、高温瑜伽和非常规的饮食习惯,如不吃乳制品、糖、酒精和各种其他高碳水化合物食物。他相信这些给身体施加压力的做法,实际上使他感到来自工作的压力更少。然而,Rapp并没有将他的选择归功于任何特定的人:他说他在大学时就开始使用这些方法,当时他养成了洗冰浴来从运动中恢复的习惯。在努力让他的三家公司起步时,他又重新开始了这些做法。

P4 Rapp works long hours and sleeps only five to seven hours a night but he said he only gets sick once a year. For him, the difference between day-to-day stress, like the kind we feel when moving apartments, and positive stress is that the latter involves pushing the body to extremes and forcing it to build up a tolerance.

Rapp工作时间很长,每晚只睡五到七个小时,但他说他一年只生病一次。对他来说,日常压力(比如我们搬家时感受到的那种压力)和积极压力之间的区别在于,后者涉及将身体推向极限并迫使它建立耐受性。

P5 One thought leader in the positive stress world is Dutch extreme athlete Wim Hof, who earned the name "ice man" for his ability to withstand severe cold using deep breathing exercises. Hof's ideas have become popular among tech industry elites and, thanks to Hof, cold showers are now a trend; indeed, some even call it a form of therapy.

积极压力领域的一位思想领袖是荷兰极限运动员Wim Hof,他因能够通过深呼吸练习承受严寒而获得了"冰人"的称号。Hof的理念在科技行业精英中变得流行,而且多亏了Hof,冷水淋浴现在成了一种趋势;实际上,有些人甚至称之为一种疗法。

P6 But it is important to note that not everyone agrees with these practitioners; indeed, some medical professionals argue that positive stress is not for everyone, and that it might even be dangerous for people who are unhealthy or older.

但重要的是要注意,并非每个人都同意这些实践者的观点;事实上,一些医学专业人士认为积极压力并不适合所有人,对于不健康或年老的人来说,它甚至可能是危险的。

题目与逐题解析

46. What do we learn about followers of the positive stress movement?

- A) They are usually quite sensitive to different types of stress.
- B) They hold a different view on stress from the popular one.
- C) They derive much pleasure from living a very hectic life.
- D) They gain a competitive edge by enjoying good health.

关于积极压力运动的追随者,我们了解到什么?

- A) 他们通常对不同类型的压力相当敏感。 B) 他们对压力持有与流行观点不同的看法。
- C) 他们从过极其忙碌的生活中获得很多乐趣。 D) 他们通过享有良好的健康获得竞争优势。

【答案】 B (细节题)

【判型】 What do we learn about followers of the positive stress movement 问的是关于该群体的客观信息, 没有 infer/imply/mainly about 等推断或主旨信号。

【拆句】 题干是一般疑问式陈述句: 主语 we、谓语 learn、介词短语 about followers of the positive stress movement 指明所问对象。结构平铺直叙, 无陷阱。

【定位】 People often discuss the dangers of too much stress, but lately a very different view of stress is gaining popularity: this view of stress, held by members of the positive stress movement, argues that stress might actually be beneficial.

人们常讨论压力过大的危害, 但最近一种截然不同的压力观正在走红: 这种观点由 positive stress movement 的成员所持, 主张压力其实可能是有益的。

【选项】 A) 无中生有

sensitive to different types of stress 『对不同压力敏感』全文未提; 原文只说他们对压力的看法不同, 不是对压力本身敏感。

B) ✓ 正确

a very different view of stress ↔ **a different view on stress from the popular one**
members of the positive stress movement ↔ **They**

B 选项就是 a very different view of stress 的标准转述, 与预判完全吻合。

C) 偷换概念

derive much pleasure from living a very hectic life 『从极忙生活中获取快乐』偷换了原文 looking for an edge in a competitive world 的概念——是『谋求优势』, 不是『以忙为乐』。

D) 与原文相反

gain a competitive edge by enjoying good health 『靠好身体获得竞争优势』因果倒置: 原文是为求竞争优势而做极端做法, 不是先有好身体再获优势。

47. What do followers of the positive stress movement usually do to put their ideas into practice?

- A) They keep changing their living habits.
- B) They network with influential figures.
- C) They seek jobs in tech industries.
- D) They apply extreme tactics.

积极压力运动的追随者通常采取什么做法来将他们的理念付诸实践？

- A) 他们不断改变自己的生活习惯。 B) 他们与有影响力的人物建立联系。
- C) 他们在科技行业寻找工作。 D) 他们采用极端策略。

【答案】 D (细节题)

【判型】 What do followers of the positive stress movement usually do to put their ideas into practice 明确问『通常做什么』，是对动作的客观提取。

【拆句】 主句 What do followers...usually do, 加目的状语 to put their ideas into practice。注意 usually 是程度词，提醒考生找的是『常态做法』而非个例。

【定位】 Inspired by influential figures in different fields, including entertainers, athletes, entrepreneurs and scientists, positive stress practitioners seek out some combination of extreme temperatures, restrictive diets, punishing exercise routines and general discomfort. 在不同领域影响力人物（包括艺人、运动员、企业家和科学家）的启发下，positive stress 实践者主动追求极端温度、限制性饮食、严苛锻炼和总体上的不适感的某种组合。

【选项】 A) 无中生有

keep changing their living habits 『不断改变生活习惯』全文未出现，原文讲的是采取固定的极端做法，不是频繁更换。

B) 张冠李戴

network with influential figures 『与影响力人物建立人脉』把原文 Inspired by influential figures 『受其启发』偷换为『与其建立关系』，主体关系完全错位。

C) 答非所问

seek jobs in tech industries 『在科技行业找工作』错读了原文 consisting largely of tech industry workers——后者是描述该群体『大多由科技业从业者组成』的成员构成，不是他们的『做法』。

D) ✓ 正确

extreme temperatures, restrictive diets, punishing exercise routines and general discomfort ↔

extreme tactics

positive stress practitioners seek out ↔ **They apply**

D 用 extreme tactics 一词把原文四个并列做法整体收口，正好对应预判中的『极端手段』。

48. What does Zachary Rapp say about his unconventional practices?

- A) They help him combat stress from work.
- B) They enable him to cut down living expenses.
- C) They enable him to recover from injuries and illnesses.
- D) They help him get three companies enlisted all at once.

Zachary Rapp对他的非常规做法是怎么说的？

- A) 这些做法帮助他对抗工作压力。 B) 这些做法使他能够减少生活开支。
C) 这些做法使他能够从伤病中恢复。 D) 这些做法帮助他同时让三家公司上市。

【答案】 A (细节题)

【判型】 What does Zachary Rapp say about his unconventional practices 问 Rapp 自己怎么说，是观点转述类细节题。

【拆句】 What does Zachary Rapp say about his unconventional practices: 主语 Rapp、谓语 say、about 后是讨论对象。无陷阱。

【定位】 He believes that these practices, which put stress on his body, actually make him feel less stress from work.

他相信这些给身体施压的做法，反而让他感受到的工作压力变少。

【选项】 A) ✓ 正确

make him feel less stress from work ↔ **combat stress from work**
these practices ↔ **They**

A 把『让他感觉压力变小』这一结果改写为『帮助他对抗压力』这一动作，是六级细节题典型的『因果同义改写』。

B) 无中生有

cut down living expenses 『降低生活开销』全文从未涉及任何与花费相关的内容。

C) 偷换概念

recover from injuries and illnesses 『从伤病中恢复』把原文 taking ice baths to recover from sports 『大学时洗冰浴以从运动中恢复』偷换为『从伤病中恢复』，且这是『大学时的起源』而非『现在做法的效果』。

D) 偷换概念

get three companies enlisted all at once 『让三家公司同时上市』把原文 trying to get his three companies off the ground 『让三家公司起步』偷换成『让三家公司上市』；get off the ground 与 enlist 不是一回事。

49. What can be inferred from the passage about day-to-day stress?

- A) It is harmful to one's physical and mental health.
- B) It does not differ in essence from positive stress.
- C) It is something everybody has to live with.
- D) It does not help build up one's tolerance.

从文章中可以推断出关于日常压力的什么信息？

- A) 它对人的身心健康有害。
- B) 它在本质上与积极压力没有区别。
- C) 它是每个人都必须面对的事情。
- D) 它无助于增强人的耐受力。

【答案】 **D** (推断题)

【判型】 What can be inferred from the passage about day-to-day stress 中 inferred 明确点出题型。

【拆句】 What can be inferred from the passage about day-to-day stress: 主句 What can be inferred、状语 from the passage、about 后是话题对象。注意 can be inferred 是被动语态加情态动词，等于 we can infer。

【定位】 For him, the difference between day-to-day stress, like the kind we feel when moving apartments, and positive stress is that the latter involves pushing the body to extremes and forcing it to build up a tolerance.

对他来说，日常压力（比如搬家时感受到的那种）与 positive stress 的区别在于：后者会把身体推向极端，迫使身体建立耐受度。

【选项】 A) **过度推断**

harmful to one's physical and mental health 『对身心健康有害』全文未对 day-to-day stress 作如此强烈的负面判断；首段提到的 dangers of too much stress 也是说『过大压力』而非 day-to-day。

B) **与原文相反**

does not differ in essence from positive stress 『与 positive stress 本质上无区别』恰恰与定位句 the difference between day-to-day stress...and positive stress 强调的『二者有区别』完全相反。

C) **无中生有**

something everybody has to live with 『人人必须忍受』全文未对 day-to-day stress 是否普遍作出判断。

D) **✓ 正确**

the latter involves pushing the body to extremes and forcing it to build up a tolerance ↔

does not help build up one's tolerance

the difference between day-to-day stress...and positive stress is that the latter ↔ **It**

the latter 独占 build up a tolerance，按对比逻辑前者就缺失该特征——D 正好把这一反向推论说出来。

50. What do some medical professionals think of positive stress?

- A) Its true effect remains to be verified.
- B) Its side effect should not be ignored.
- C) Its effect varies considerably from person to person.
- D) Its practitioners should not take it as a form of therapy.

一些医疗专业人士如何看待积极压力？

- A) 其真实效果有待验证。 B) 其副作用不应被忽视。 C) 其效果因人而异,差别很大。
D) 其实践者不应将其作为一种治疗形式。

【答案】 C (细节题)

【判型】 What do some medical professionals think of positive stress 问的是该群体的客观观点, 可在文中找到对应转述句, 不是全文态度题。

【拆句】 What do some medical professionals think of positive stress: 注意 some 是范围词——只是『一些』医生, 不代表全体, 提示选项里不要选全称表述。

【定位】 But it is important to note that not everyone agrees with these practitioners; indeed, some medical professionals argue that positive stress is not for everyone, and that it might even be dangerous for people who are unhealthy or older.

但需要注意的是, 并非所有人都赞同这些实践者; 事实上, 一些医学专业人士主张 positive stress 并不适合所有人, 对体质不佳或年长者甚至可能有危险。

【选项】 A) 无中生有

Its true effect remains to be verified 『真正效果有待验证』全文未提及医生对 positive stress 效果是否已被验证的判断。

B) 偷换概念

Its side effect should not be ignored 『不应忽视其副作用』把 might even be dangerous 偷换为 side effect (副作用); 危险不等于副作用, 副作用是医学专门术语。

C) ✓ 正确

not for everyone ↔ **varies considerably from person to person**

it might even be dangerous for people who are unhealthy or older ↔ **varies considerably**

原文一边否定『对所有人都适用』, 一边指出特定群体可能有危险——这两点合起来就是『效果因人而异』, C 精准命中。

D) 张冠李戴

Its practitioners should not take it as a form of therapy 『实践者不应把它当作疗法』把 some even call it a form of therapy 『有人甚至称其为一种疗法』错配到医生头上, 且未在医生口中出现这种反对意见。

SENTENCE INSIGHTS • 句子精讲

3 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。

The positive stress movement is made up of people such as Zachary Rapp who are looking for an edge in a competitive world, and Rapp's routine is a good example of followers of the movement.

第1段，第2句

并列句加定语从句的组合是四六级和考研阅读中非常典型的句式。被动语态描述客观构成、定语从句限定修饰先行词、并列句通过and连接例证,这些都是常考的句法特征。特别是定语从句紧跟名词后修饰,以及be made up of这样的固定搭配,都是学生需要熟练掌握的结构,代表性很强

One thought leader in the positive stress world is Dutch extreme athlete Wim Hof, who earned the name "ice man" for his ability to withstand severe cold using deep breathing exercises.

第5段，第1句

主句的主系表结构加非限制性定语从句的组合,是四六级和考研阅读中常见的人物介绍句式;定语从句中 "for + 抽象名词" 作原因状语的用法,以及不定式作后置定语修饰 "ability",也是考试中频繁出现的典型结构,掌握后迁移性强

They help him get three companies enlisted all at once.

第48题，D

本句涵盖主语、谓语、宾语、宾语补足语、状语五种成分，并且宾语补足语是不带 to 的不定式 (help sb do sth) 这一易错点，内部还嵌套使役结构 (get sth done)，对练习复杂宾补和动词用法有一定价值。

HIGH-FREQUENCY • 真题高频词

本篇出现的 75 个英语六级真题高频词

下列单词既在本篇真题中出现，又是 **英语六级** 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。

stress B1

n. 压力

本篇23次 · 真题 126 句

positive B1

adj. 积极的

本篇11次 · 真题 144 句

movement B1

n. 移动

本篇6次 · 真题 32 句

extreme B2

adj. 极度的

本篇5次 · 真题 60 句

effect A2

n. 影响

本篇3次 · 真题 191 句

view A2

n. 观点, 看法

本篇3次 · 真题 134 句

argue B1

v. 争论

本篇3次 · 真题 106 句

tech B1

n. 技术

本篇3次 · 真题 73 句

routine B1

n. 常规

本篇3次 · 真题 23 句

follower B1

n. 追随者

本篇3次 · 真题 9 句

actually A2

adv. 实际上, 事实上 (用于纠正或补充信息)

本篇2次 · 真题 182 句

gain B1

v. 获得; 赢得

本篇2次 · 真题 96 句

professional B1

adj. 专业的

本篇2次 · 真题 82 句

seek B1

v. 寻找

本篇2次 · 真题 70 句

enable B1

v. 使能够

本篇2次 · 真题 68 句

figure A2

n. 数字

本篇2次 · 真题 58 句

athlete B1

n. 运动员

本篇2次·真题 49 句

indeed B1

adv. 确实, 的确 (强调肯定)

本篇2次·真题 37 句

recover B1

v. 恢复健康

本篇2次·真题 35 句

therapy B2

n. 治疗

本篇2次·真题 30 句

competitive B2

adj. 竞争的

本篇2次·真题 28 句

bath A2

n. 洗澡

本篇2次·真题 18 句

influential B2

adj. 有影响力的;有权势的

本篇2次·真题 15 句

tactics B2

n. 战术

本篇2次·真题 10 句

less A1

det. 较少的

本篇1次·真题 273 句

better A1

adj. 更好的 (good 的比较级)

本篇1次·真题 205 句

reduce B1

v. 减少, 降低 (数量、大小、程度等)

本篇1次·真题 138 句

mental B1

adj. 精神的

本篇1次·真题 120 句

design B1

n. 设计

本篇1次·真题 119 句

claim B1

v. 声称

本篇1次·真题 111 句

physical B1

adj. 身体的

本篇1次·真题 91 句

type A2

n. 类型

本篇1次·真题 84 句

diet A2

n. 日常饮食

本篇1次 · 真题 82 句

involve B1

v. 包含

本篇1次 · 真题 82 句

earn A2

v. 赚得, 挣得 (金钱)

本篇1次 · 真题 64 句

apply A2

v. 申请

本篇1次 · 真题 63 句

trend B1

n. 趋势

本篇1次 · 真题 63 句

various B1

adj. 各种各样的

本篇1次 · 真题 63 句

credit B1

n. 赊购, 赊账

本篇1次 · 真题 54 句

email A2

n. 电子邮件

本篇1次 · 真题 53 句

network B1

n. 网络

本篇1次 · 真题 53 句

particular B2

adj. 特定的

本篇1次 · 真题 52 句

growing A2

adj. 增长的

本篇1次 · 真题 47 句

expense B1

n. 花费

本篇1次 · 真题 46 句

ignore B1

v. 忽视; 不理睬

本篇1次 · 真题 46 句

addition A2

n. 增加

本篇1次 · 真题 41 句

elite C1

n. 精英

本篇1次 · 真题 37 句

harmful B1

adj. 有害的

本篇1次 · 真题 32 句

eliminate B2

v. 消除

本篇1次·真题 30 句

vary B1

v. 不同

本篇1次·真题 30 句

radical B2

adj. 根本的

本篇1次·真题 29 句

largely B2

adv. 主要地

本篇1次·真题 28 句

entrepreneur C1

n. 企业家;创业者

本篇1次·真题 27 句

beneficial B2

adj. 有益的

本篇1次·真题 24 句

differ B1

v. 不同, 有区别

本篇1次·真题 24 句

eating A1

n. 吃

本篇1次·真题 22 句

alcohol B1

n. 酒精饮料

本篇1次·真题 21 句

injury B1

n. (身体) 伤害, 损伤

本篇1次·真题 21 句

unhealthy B1

adj. 有害健康的;不健康的

本篇1次·真题 21 句

inspire B2

v. 激励

本篇1次·真题 20 句

popularity B2

n. 受欢迎

本篇1次·真题 20 句

sensitive B2

adj. 敏感的

本篇1次·真题 18 句

combination B1

n. 结合

本篇1次·真题 17 句

apartment A2

n. 公寓

本篇1次·真题 16 句

consist B2

v. 由...组成

本篇1次·真题 16 句

combat B2

n. 战斗

本篇1次·真题 15 句

dairy B1

n. 奶制品

本篇1次·真题 15 句

severe B2

adj. 严重的

本篇1次·真题 15 句

latter B2

det. 后者的

本篇1次·真题 14 句

balanced B1

adj. 平衡的

本篇1次·真题 12 句

derive B2

v. 获得

本篇1次·真题 12 句

considerably B2

adv. 相当大地

本篇1次·真题 11 句

simultaneously B2

adv. 同时地

本篇1次·真题 10 句

dawn B1

n. 黎明, 拂晓

本篇1次·真题 9 句

carbohydrate B2

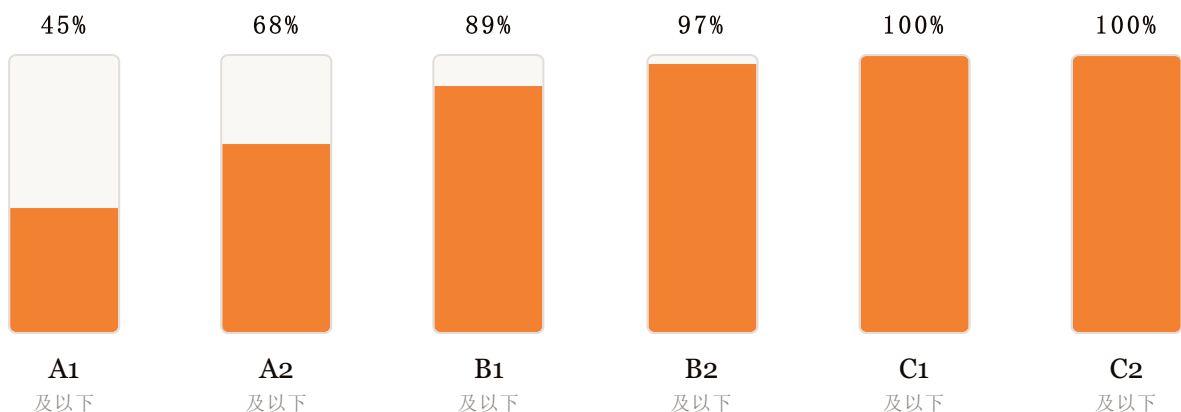
n. 碳水化合物

本篇1次·真题 8 句

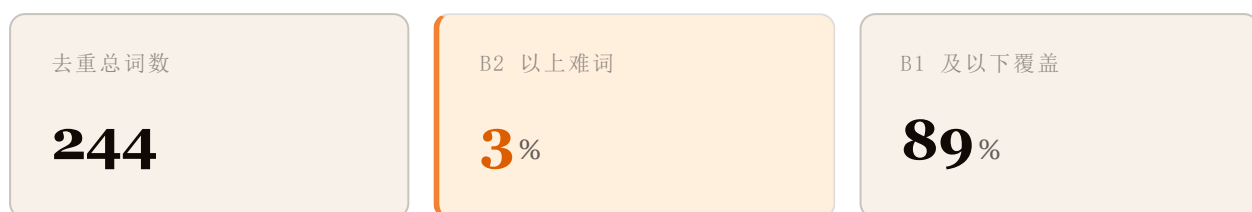
VOCABULARY • 词汇难度分布

全文 244 词按 CEFR 难度累积覆盖

全文去重后共 244 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 7 个·约 3%。



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 244 个 · 末柱为 100%



英语六级 2020年7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 →