

2013年 考研英语二段落小标题（7选5） Section II Part B · 41-45 题 答案与解析

HEADINGS & ANALYSIS • 小标题匹配题和解析

小标题匹配题和解析 · 41-45 题

本页 41-45 题的小标题匹配答案与逐空解析由懒笔记基于2013年 考研英语二段落小标题（7选5）原卷逐题核对整理。与试卷排版同一卷面：Directions、11 段带空原文（逐段附中文翻译）与 A~G 共 7 个候选小标题连续排印；卷面下方逐空紧跟解析——正确候选及其中译、区间主旨与主旨句位置、同义匹配钩子，以及最具迷惑性竞争项的逐个辨析与代入验证。

英语二真题(2013)

Section II Part B

Directions:

Read the following text and answer the questions by choosing the most suitable subheading from the list A-G for each of the numbered paragraphs (41-45). There are two extra subheadings which you do not need to use. Mark your answers on the ANSWER SHEET. (10 points)

The hugely popular blog the Skint Foodie chronicles how Tony balances his love of good food with living on benefits. After bills, Tony has £60 a week to spend, £40 of which goes on food, but 10 years ago he was earning £130,000 a year working in corporate communications and eating at London's best restaurants at least twice a week. Then his marriage failed, his career burned out and his drinking became serious. "The community mental health team saved my life. And I felt like that again, to a certain degree, when people responded to the blog so well. It gave me the validation and confidence that I'd lost. But it's still a day-by-day thing." Now he's living in a council flat and fielding offers from literary agents. He's feeling positive, but he'll carry on blogging – not about eating as cheaply as you can – "there are so many people in a much worse state, with barely any money to spend on food" – but eating well on a budget. Here's his advice for economical foodies.

广受欢迎的博客“拮据美食家”记录了托尼如何在依靠救济金生活的同时保持对美食的热爱。扣除账单后,托尼每周有60英镑可以花,其中40英镑用于食物,但10年前他在企业传播领域工作时年薪13万英镑,每周至少在伦敦最好的餐厅用餐两次。后来他的婚姻破裂,事业崩溃,酗酒问题也变得严重。“社区精神健康团队救了我的命。当人们对博客反响如此热烈时,我在某种程度上又有了那种感觉。这给了我曾经失去的认可和信心。但这仍然是需要一天天面对的事情。”现在他住在政府公寓里,正在处理来自文学经纪人的邀约。他感觉积极向上,但他会继续写博客——不是关于如何尽可能便宜地吃饭——“有那么多人处境更糟糕,几乎没有钱花在食物上”——而是关于如何在预算有限的情况下吃得好。以下是他给经济型美食爱好者的建议。

(41) _____

规划就是一切

Impulsive spending isn't an option, so plan your week's menu in advance, making shopping lists for your ingredients in their exact quantities. I have an Excel template for a week of breakfast, lunch and

dinner. Stop laughing: it's not just cost effective but helps you balance your diet. It's also a good idea to shop daily instead of weekly, because, being human, you'll sometimes change your mind about what you fancy.

冲动消费不是一个选项,所以要提前规划一周的菜单,为你的食材按精确数量列出购物清单。我有一个Excel模板用于记录一周的早餐、午餐和晚餐。别笑:这不仅节约成本,还能帮助你平衡饮食。每天购物而不是每周购物也是个好主意,因为作为人类,你有时会改变主意,想吃别的东西。

(42)_____

坚持只买需要的东西

This is where supermarkets and their anonymity come in handy. With them, there's not the same embarrassment as when buying one carrot in a little greengrocer. And if you plan properly, you'll know that you only need, say, 350g of shin of beef and six rashers of bacon, not whatever weight is pre-packed in the supermarket chiller.

这就是超市及其匿名性派上用场的地方。在超市,不会像在小蔬菜店只买一根胡萝卜那样尴尬。如果你规划得当,你会知道你只需要比如说350克牛腱肉和6片培根,而不是超市冷藏柜里预先包装好的任何重量。

(43)_____

物尽其用,避免匮乏

You may proudly claim to only have frozen peas in the freezer – that's not good enough. Mine is filled with leftovers, bread, stock, meat and fish. Planning ahead should eliminate wastage, but if you have surplus vegetables you'll do a vegetable soup, and all fruits threatening to "go off" will be cooked or juiced.

你可能会自豪地声称冰箱里只有冷冻豌豆——这还不够好。我的冰箱里装满了剩菜、面包、高汤、肉类和鱼类。提前规划应该能消除浪费,但如果你有多余的蔬菜,可以做蔬菜汤,所有快要变质的水果都会被煮熟或榨汁。

(44)_____

店主是你的朋友

Everyone says this, but it really is a top tip for frugal eaters. Shop at butchers, delis and fish-sellers regularly, even for small things, and be super friendly. Soon you'll feel comfortable asking if they've any knuckles of ham for soups and stews, or beef bones, chicken carcasses and fish heads for stock which, more often than not, they'll let you have for free.

每个人都这么说,但这确实是节俭食客的首要建议。经常光顾肉铺、熟食店和鱼贩,即使是买小东西,也要超级友好。很快你就会放心地询问他们有没有用于做汤和炖菜的火腿骨,或者用于熬高汤的牛骨、鸡架和鱼头,他们通常会免费给你。

(45)_____

记得犒劳自己

You won't be eating out a lot, but save your pennies and once every few months treat yourself to a set lunch at a good restaurant – £1.75 a week for three months gives you £21 – more than enough for a three-course lunch at Michelin-starred Arbutus. It's £16.95 there – or £12.99 for a large pizza from Domino's: I know which I'd rather eat.

你不会经常外出就餐,但攒下零钱,每隔几个月在一家好餐厅享用一次套餐午餐——每周1.75英镑攒三个月就有21英镑——足够在米其林星级餐厅Arbutus吃一顿三道菜的午餐了。那里16.95英镑——或者从Domino's买一个大披萨要12.99英镑:我知道我更想吃哪个。

- [A] Live like a peasant
- [B] Balance your diet
- [C] Shopkeepers are your friends
- [D] Remember to treat yourself
- [E] Stick to what you need
- [F] Planning is everything
- [G] Waste not, want not

41. (41)_____

【答案】 **[F]** 段首

【小标题】 Planning is everything
计划就是一切

【主旨】 事先把一周菜单和购物清单都规划好

本段开门见山就是主旨：plan your week's menu in advance, making shopping lists for your ingredients in their exact quantities——预先规划一周菜单、列出精确分量的购物清单。后面的「Excel 模板」「每日采购」都是为「规划」这一主张服务的具体做法，是例子而非新主旨。整段反复围绕「提前计划」展开。

【依据】 plan in advance 与 Planning 同义对上，且统领全段

段落主旨 plan your week's menu in advance 中的 plan 正是候选 Planning is everything 中 planning 的同义对应；本段从列菜单、做清单到每日采购，通篇都在讲「如何提前计划」，F 恰好概括整段，不偏窄也不偏宽。

【竞争】 [E] 只覆盖段中 exact quantities 一处细节，概括偏窄

本段确有 making shopping lists for your ingredients in their exact quantities 提到精确分量，与 Stick to what you need 有意思上的呼应，看着像；但「按所需分量」只是「做计划」之下的一个细节，E 只覆盖这一点，盖不住全段「提前规划菜单」的主旨。「按需购买」在第 3 段才是独立主题。

【验证】 把 Planning is everything 放回本空：本段从 plan your week's menu in advance 到列清单、用 Excel、每日采购，全部是「计划」的展开，F 概括的正是整段而非某句，且与全文「分点罗列省钱建议」的组织方式自洽——这是排在第一条的建议，分量上当属统领性技巧。

42. (42)_____

【答案】 [E] 通篇归纳

【小标题】 Stick to what you need

坚持你所需要的

【主旨】 在超市按你实际所需的精确分量购买

本段讲超市的好处是匿名、不尴尬，落点在 you'll know that you only need, say, 350g of shin of beef and six rashers of bacon, not whatever weight is pre-packed——你只买自己需要的那个量，而不是预包装的整份。整段的核心是「按实际需要的量买、不被迫多买」，超市匿名只是实现这一点的便利条件。

【依据】 only need 与 what you need 同义对上，统领全段

本段主旨 you only need, say, 350g of shin of beef and six rashers of bacon, not whatever weight is pre-packed 里的 only need，正是 Stick to what you need 中 what you need 的同义改写；全段都在讲「只买所需分量、不被预包装绑架」，E 概括整段，贴切。

【竞争】 [C] 本段无店主人际主题，主语是超市的匿名性

本段虽出现购物场所，但说的是 supermarkets and their anonymity come in handy——靠超市的「匿名、不尴尬」，恰恰与 Shopkeepers are your friends 主张的「和店主处成朋友」方向相反（一个要匿名、一个要熟络）。C 的「店主交友」主题在第 5 段才出现。

【验证】 把 Stick to what you need 放回本空：本段从超市匿名说到 you only need ... not whatever weight is pre-packed，落脚就是「只买你需要的量」，E 同义概括了整段主旨而非某个例子（350g 牛腱只是举例），与全文分点建议结构一致。

43. (43)_____

【答案】 [G] 通篇归纳

【小标题】 Waste not, want not

不浪费,不匮乏

【主旨】 把冰箱填满剩料、让食材物尽其用不浪费

本段先驳「冰箱里只有冷冻豌豆不够」, 主张冰箱该 filled with leftovers, bread, stock, meat and fish; 再说 if you have surplus vegetables you'll do a vegetable soup, and all fruits threatening to "go off" will be cooked or juiced——剩菜做汤、快坏的水果煮掉或榨汁。整段核心是「杜绝食材浪费、把剩余物全用上」。

【依据】 leftovers/surplus/go off 同义指向「不浪费」

本段 filled with leftovers 与 all fruits threatening to "go off" will be cooked or juiced 处处在讲把剩余、将坏的食材用尽, 正是 Waste not, want not 谚语「不浪费」的主旨; G 同义概括了整段「杜绝浪费」的主张。

【竞争】 [B] 出现多种食物≠讲营养均衡, 概念偏移

本段列举 leftovers, bread, stock, meat and fish 多种食物, 容易让人联想到 Balance your diet 的「均衡饮食」; 但这里列举的是「冰箱该存哪些剩料以备利用」, 讲的是不浪费, 不是营养搭配。把「食物种类多」误读成「饮食均衡」是偷换概念。

【验证】 把 Waste not, want not 放回本空: 本段从「冷冻豌豆不够」到 if you have surplus vegetables you'll do a vegetable soup, 主线就是「剩料别扔、全用上」, G 这句「不浪费」谚语恰好概括整段; 与全文「省钱吃好」的分点建议一致——不浪费正是省钱的一招。

44. (44)_____

【答案】 **[C]** 通篇归纳

【小标题】 Shopkeepers are your friends

店主是你的朋友

【主旨】 常光顾小店、对店主友好，就能拿到免费边角料

本段主张 Shop at butchers, delis and fish-sellers regularly, even for small things, and be super friendly——常去肉店、熟食店、鱼店并对店主超友好；结果是 they'll let you have for free 把骨头、鱼头等免费给你。整段核心是「与店主搞好关系换取实惠」。（注：本段在原文为第 5 段。）

【依据】 be super friendly 与 friends 同义，店主即主题

本段 Shop at butchers, delis and fish-sellers regularly 加 be super friendly，正是 Shopkeepers are your friends 中「把店主当朋友」的同义改写；免费拿到食材是友好的结果。C 同义概括整段「与店主交好」的主旨。

【竞争】 [G] 免费拿边角料像「省/不浪费」，但主语是店主关系

本段拿到 beef bones, chicken carcasses and fish heads for stock 等边角料，看着像 Waste not, want not 的「物尽其用」；但 G 已对应第 4 段的「不浪费自家剩料」，本段讲的是「靠对店主友好换免费」，主线是人际关系，不是浪费与否，且 G 不可复用。

【验证】 把 Shopkeepers are your friends 放回本空：本段从 be super friendly 到店主 they'll let you have for free，整段就是教你「把店主处成朋友、换来实惠」，C 概括的正是整段主旨；与全文分点建议结构自治。

45. (45)_____

【答案】 **[D]** 通篇归纳

【小标题】 Remember to treat yourself

记得犒劳自己

【主旨】 攒下小钱，隔几个月去好餐厅犒劳自己一次

本段主张 save your pennies and once every few months treat yourself to a set lunch at a good restaurant——攒零钱，每隔几个月去好餐厅吃一顿套餐犒赏自己；后面 £21、米其林 Arbutus 的数字都是在算「攒钱足够享受一次」的账。整段核心是「省之余别忘偶尔奖励自己」。（注：本段在原文为第 6 段。）

【依据】 treat yourself 与候选逐字呼应，统领全段

本段 treat yourself to a set lunch at a good restaurant 与候选 Remember to treat yourself 的 treat yourself 直接同义对应；全段在讲「攒钱后偶尔犒赏自己」，D 概括整段主旨，恰好。

【竞争】 [A] 本段反而是「偶尔奢侈」，与「苦行」立场相反

全文背景是节俭度日，易让人选 Live like a peasant「像农民般过活」；但本段恰恰相反，主张 treat yourself to a set lunch at a good restaurant 去好餐厅享受一次，是「偶尔放纵」而非「一味苦行」，方向正好对立。

【验证】 把 Remember to treat yourself 放回本空：本段从 save your pennies 到 treat yourself to a set lunch at a good restaurant，主线就是「攒钱后犒劳自己」，D 与之逐字同义、概括整段；它作为最后一条建议，给「省钱吃好」收一个「也别亏待自己」的尾，与全文组织自治。

SYNOPSIS • 全文导图

全文在讲什么、怎么组织的

小标题匹配（7选5）先通读全文，把握话题与组织方式（总起 + 分点罗列），这是逐空判断「概括得对不对」的全局底图。

省钱却吃好的若干条具体建议（总起+分点罗列）

首段是引言，交代博主 Tony 靠救济金生活却热爱美食，落点是 Here's his advice for economical foodies.——这句话预告下文是「省钱吃好」的一条条建议。从第 2 段起每段各讲一条独立技巧（计划、按需购买、不浪费、与店主交好、犒劳自己），是典型的「总起一句 + 分点平行罗列」结构，每个待选段对应一个小要点。

A~G 共 7 个候选小标题各自在说什么

小标题匹配的候选比空位多 2 个。下面逐条给出小标题全文、中译与「这条自身的关键词」，并标注它填入哪个空——始终填不进任何空的就是干扰项。

[A] Live like a peasant

像农民一样过活

关键词 关键词「像农民般俭朴生活」——泛化的生活方式口号

干扰项 · 未选用

[B] Balance your diet

均衡你的饮食

关键词 关键词「饮食均衡 diet/balance」——营养搭配主张

干扰项 · 未选用

[C] Shopkeepers are your friends

店主是你的朋友

关键词 关键词「店主 shopkeepers / 朋友」——与小商家搞好关系

填入第 44 空

[D] Remember to treat yourself

记得犒劳一下自己

关键词 关键词「treat yourself 犒劳自己」——偶尔奢侈一次

填入第 45 空

[E] Stick to what you need

只买你需要的

关键词 关键词「stick to / what you need 只买所需」——按实际用量购买

填入第 42 空

[F] Planning is everything

计划就是一切

关键词 关键词「planning 计划」——凡事先做计划

填入第 41 空

[G] Waste not, want not

不浪费，不愁缺

关键词 关键词「waste 不浪费」——杜绝食材浪费

填入第 43 空

DISTRACTORS • 干扰项复盘

这 2 个候选小标题始终没被任何空选用

7选5 必有 2 条话题相关、看着像，却概括不了任何 区间主旨。下面逐条剖析它们「像在哪、为何放哪个空都不对」，读透干扰项才算读透全局。

[A] Live like a peasant

笼统的「苦行」口号，且与末段「犒劳自己」立场相左

Live like a peasant 因全文是节俭主题而显得「沾边」，最易被误塞进讲省钱的任意一段；但它只是个笼统的生活态度口号，概括不了任何一段的具体动作（计划、按需、不浪费、店主关系、犒赏）。尤其与第 6 段 treat yourself to a set lunch at a good restaurant 的「偶尔享受」立场正相反，更不可能是它的标题。

[B] Balance your diet

全文谈省钱方法，没有一段以「营养均衡」为主旨

Balance your diet 因第 2 段提到 helps you balance your diet、第 4 段列了多种食物，看着像「均衡饮食」而诱人；但第 2 段那句只是「做计划」的附带好处，整段主旨是计划；第 4 段列食物是为了讲不浪费。全文是「省钱吃好」的方法集，没有任何一段把「营养均衡」当主旨，B 概括不了任何一段。

SENTENCE INSIGHTS • 句子精讲

11 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。

After bills, Tony has £60 a week to spend, £40 of which goes on food, but 10 years ago he was earning £130,000 a year working in corporate communications and eating at London's best restaurants at least twice a week.

第1段，第2句

并列句加非限制性定语从句的组合、现在分词短语作伴随状语、of which 引导的定语从句、过去进行时表示过去持续动作等，都是四六级和考研真题中的常见句式，掌握后可广泛迁移到类似长难句的理解和写作中。

Then his marriage failed, his career burned out and his drinking became serious.

第1段，第3句

这种“时间状语开头 + 并列陈述多个后续变化”的写法非常常见，阅读里经常出现。掌握后，遇到逗号加并列连词串联多个主谓信息的句子时可以直接迁移。

Impulsive spending isn't an option, so plan your week's menu in advance, making shopping lists for your ingredients in their exact quantities.

第3段，第1句

“前面给判断，后面用“so”接结果或建议”是很常见的实用句型；前半句主系表、后半句祈使句也都非常典型。掌握这种结构后，迁移到类似说明文和建议句里很方便。

Stop laughing: it's not just cost effective but helps you balance your diet.

第3段，第3句

本句涵盖祈使句谓语和宾语、系表结构、并列谓语、宾语和宾语补足语等多种成分，且第二个主句的并列结构（not just ... but ...）和宾补结构（help sb do sth）是常见易错点，有一定的成分划分练习价值。

With them, there's not the same embarrassment as when buying one carrot in a little greengrocer.

第5段，第2句

句子涵盖了 there be 存在句的主谓结构、介词短语作状语、比较结构、时间状语从句、从句内的谓语宾语地点状语,以及从句中主语和 be 动词的省略现象。成分种类较为丰富,尤其是省略结构和 there be 句型的主语识别是常见易错点,有一定练习价值。

And if you plan properly, you'll know that you only need, say, 350g of shin of beef and six rashers of bacon, not whatever weight is pre-packed in the supermarket chiller.

第5段，第3句

本句结构非常典型：条件状语从句 + 主句 + 宾语从句 + 定语从句的组合在四六级和考研阅读中频繁出现，宾语从句作及物动词的宾语、定语从句修饰名词性成分都是常考句式，掌握后可迁移到大量类似句子。

Mine is filled with leftovers, bread, stock, meat and fish.

第7段，第2句

“主语 + be + 过去分词 + with短语”是英语里很常见的状态表达，阅读中经常遇到。掌握这种短句结构后，迁移性较强。

Planning ahead should eliminate wastage, but if you have surplus vegetables you'll do a vegetable soup, and all fruits threatening to "go off" will be cooked or juiced.

第7段，第3句

本句成分丰富且有典型性：动名词短语作主语（Planning ahead）、情态动词谓语、双宾语动词（do）、被动语态、现在分词短语作后置定语（threatening to 'go off'）、条件状语从句。这些都是四六级和考研常考的成分类型，能覆盖多个易错点，训练价值较高。

Soon you'll feel comfortable asking if they've any knuckles of ham for soups and stews, or beef bones, chicken carcasses and fish heads for stock which, more often than not, they'll let you have for free.

第9段，第3句

本句成分种类较为丰富：主句包含主语、系动词、表语、时间状语和宾语从句；宾语从句包含主语、谓语、并列宾语（多个名词短语）；定语从句包含关系代词、主语、谓语、宾语、宾语补足语和两个状语。句中出现了使役动词 let 的宾补结构、动名词 asking 引出宾语从句、关系代词 which 引导非限制性定语从句等多个值得练习的结构点。并列宾语的识别和定语从句修饰对象的判断是较好的训练点。

You won't be eating out a lot, but save your pennies and once every few months treat yourself to a set lunch at a good restaurant – £1.75 a week for three months gives you £21 – more than enough for a three-course lunch at Michelin-starred Arbutus.

第11段，第1句

本句涵盖祈使句的并列谓语、时间状语前置、双宾语结构 "gives you £21"、破折号引出的内嵌主谓宾结构、以及后置定语 "more than enough for..." 修饰金额,成分种类丰富;祈使句与内嵌陈述句的混合,以及双宾语和状语的位置安排,都是值得练习的易错点。

It's £16.95 there – or £12.99 for a large pizza from Domino's: I know which I'd rather eat.

第11段，第2句

这句整体不算很难，却覆盖了并列摆放、主系表、宾语从句和情态偏好表达，适合做中低难度的结构与时态训练。对于想练“如何顺着标志找主干和从句”的学习者，优先度较高。

HIGH-FREQUENCY • 真题高频词

本篇出现的 29 个考研英语二真题高频词

下列单词既在本篇短文中出现，又是 **考研英语二** 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。

balance B1

n. 平衡

本篇2次·真题 30 句

stock B1

n. 库存

本篇2次·真题 22 句

would A1

aux. (will 的过去式) 将要, 会

本篇1次·真题 304 句

benefit B1

n. 好处

本篇1次·真题 88 句

community B1

n. 社区

本篇1次·真题 71 句

least A2

det. 最少的

本篇1次·真题 63 句

claim B1

v. 声称

本篇1次·真题 49 句

career B1

n. 职业

本篇1次·真题 42 句

mental B1

adj. 精神的

本篇1次·真题 37 句

advance B1

v. 前进

本篇1次·真题 33 句

respond B1

v. 回答, 答复

本篇1次·真题 33 句

earn A2

v. 赚得, 挣得 (金钱)

本篇1次·真题 32 句

corporate B2

adj. 公司的

本篇1次·真题 31 句

positive B1

adj. 积极的

本篇1次·真题 27 句

tip A2

n. 小费

本篇1次·真题 25 句

agent B2

n. 代理人

本篇1次·真题 24 句

spending A2

n. 开支

本篇1次 · 真题 24 句

threaten B1

v. 威胁; 恐吓

本篇1次 · 真题 24 句

eliminate B2

v. 消除

本篇1次 · 真题 21 句

effective B1

adj. 有效的, 起作用的

本篇1次 · 真题 20 句

option B1

n. 选择

本篇1次 · 真题 19 句

confidence B1

n. 信心

本篇1次 · 真题 16 句

literary B2

adj. 文学的

本篇1次 · 真题 15 句

budget B1

n. 预算

本篇1次 · 真题 13 句

council B1

n. 委员会

本篇1次 · 真题 12 句

diet A2

n. 日常饮食

本篇1次 · 真题 12 句

ahead A2

adv. 在前面

本篇1次 · 真题 11 句

properly B1

adv. 正确地

本篇1次 · 真题 11 句

barely B1

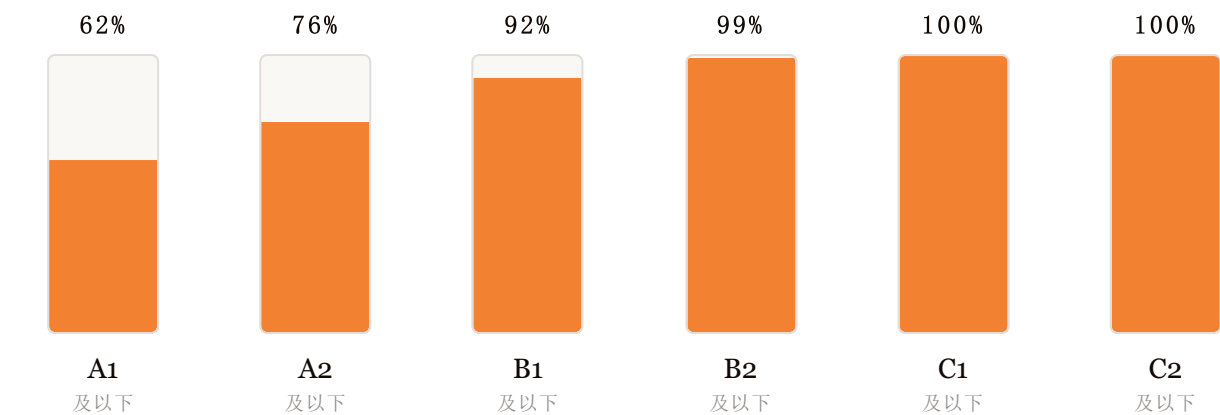
adv. 几乎不

本篇1次 · 真题 10 句

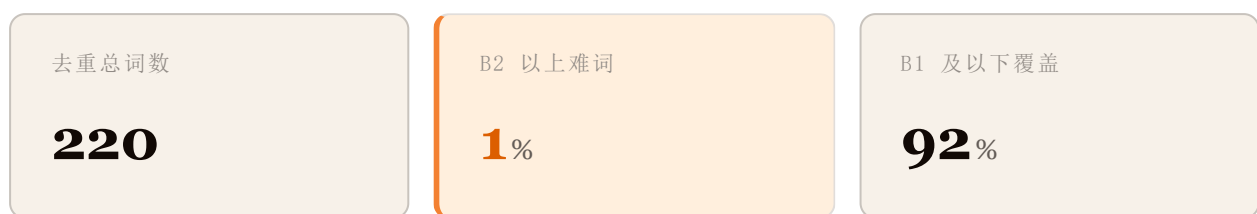
VOCABULARY · 词汇难度分布

全文 220 词按 CEFR 难度累积覆盖

带空原文去重后共 220 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 1%。



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 220 个 · 末柱为 100%



考研英语二 2013年 · 全卷构成

Section I	完形填空（四选一）	题目解析 →
Section II Part A (1)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Section II Part A (2)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Section II Part A (3)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Section II Part A (4)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Section II Part B	段落小标题（7选5）	本题
Section III	英译汉（段落翻译）	题目解析 →
Section IV Part A	写作	题目解析 →
Section IV Part B	写作	题目解析 →