

2022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2022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(2022)

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)

Getting back into exercise can be a challenge in the best of times, but with gyms and in-person exercise classes off-limits to many people these days, it can be tricky to know where to start. And it's important to get the right dose of activity. "Too much too soon either results in injury or burnout," says Mary Yoke, PhD, a faculty member in the kinesiology department at Indiana University in Bloomington. The following simple strategies will help you return to exercise safely after a break.

在最好的时期,重新开始锻炼都可能是一项挑战,但如今许多人无法去健身房和参加面对面的健身课程,知道从哪里开始可能会很棘手。获得适量的运动很重要。印第安纳大学布卢明顿分校运动机能学系教员Mary Yoke博士说:"过多过快要么导致受伤,要么导致精疲力竭。"以下简单策略将帮助你在中断后安全地恢复锻炼。

(41) _____

从低起步,缓慢进行。

Don't try to go back to what you were doing before your break. If you were walking 3 miles a day, playing 18 holes of golf three times a week, or lifting 10-pound dumbbells for three sets of 10 reps, reduce activity to half a mile every other day, or nine holes of golf once a week with short walks on other days, or use 5-pound dumbbells for one set of 10 reps. Increase time, distance, and intensity gradually. "This isn't something you can do overnight," says Keri L. Denay, MD, lead author of a recent American College of Sports Medicine advisory that encourages Americans to not overlook the benefits of activity during the pandemic. But you will reap benefits such as less anxiety and improve sleep right away.

不要试图回到中断前的状态。如果你之前每天走3英里,每周打三次18洞高尔夫球,或者举10磅哑铃做三组每组10次,那就把运动量减少到隔天半英里,或者每周打一次9洞高尔夫球并在其他日子短距离散步,或者使

用5磅哑铃做一组10次。逐渐增加时间、距离和强度。美国运动医学会近期发布的一份建议的主要作者 Keri L. Denay医学博士说:"这不是一夜之间就能做到的事情。"该建议鼓励美国人不要忽视疫情期间运动的益处。但你会立即收获诸如减少焦虑和改善睡眠等好处。

(42)_____

倾听你的身体。

If you're breathing too hard to talk in complete sentences, back off. If you feel good, go a little longer or faster. Feeling wiped out after a session? Go easier next time. And stay alert to serious symptoms, such as chest pain or pressure, severe shortness of breath or dizziness, or faintness, and seek medical attention immediately.

如果你呼吸太急促以至于无法说完整的句子,就放慢速度。如果你感觉良好,就稍微延长或加快速度。一次锻炼后感到精疲力竭?下次就放松一些。并对严重症状保持警觉,如胸痛或胸闷、严重呼吸急促或头晕,或晕厥,并立即寻求医疗救助。

(43)_____

养成习惯。

Consistency is the key to getting stronger and building endurance and stamina. Ten minutes of activity per day is a good start, says Marcus Jackovitz, DPT, a physical therapist at the University of Miami Hospital. All the experts we spoke with highly recommend walking because it's the easiest, most accessible form of exercise. Although it can be a workout on its own, if your goal is to get back to Zumba classes, tennis, cycling, or any other activity, walking is also a great first step.

迈阿密大学医院的物理治疗师Marcus Jackovitz表示,坚持是变得更强壮以及增强耐力和持久力的关键。每天10分钟的运动是一个好的开始。我们采访的所有专家都强烈推荐步行,因为它是最简单、最容易获得的运动形式。虽然它本身可以作为一项锻炼,但如果你的目标是重新参加Zumba课程、网球、骑行或任何其他活动,步行也是一个很好的第一步。

(44)_____

做动作练习。

Even if you can't yet do a favorite activity, you can practice the moves. With or without a club or racket, swing like you're hitting the ball. Paddle like you're in a kayak or canoe. Mimic your favorite swimming strokes. The action will remind you of the joy the activity brought you and prime your muscles for when you can get out there again.

即使你还不能做最喜欢的活动,你也可以练习这些动作。无论有没有球杆或球拍,都像击球一样挥动。像在皮划艇或独木舟里一样划桨。模仿你最喜欢的游泳姿势。这些动作会让你想起该活动带给你的快乐,并为你能再次出去活动时让肌肉做好准备。

(45)_____

不要独自进行。

Exercising with others "can keep you accountable and make it more fun, so you're more likely to do it again," Jackovitz says. You can do activities such as golf and tennis or take a walk with others and still be socially distant. But when you can't connect in person, consider using technology. Chat on the phone with a friend while you walk around your neighborhood. FaceTime with a relative as you strength train or stretch at home. You can also join a livestream or on-demand exercise class.

Jackovitz说,与他人一起锻炼可以让你保持自律,并使锻炼更有趣,所以你更有可能再次去做。"你可以与他人一起进行高尔夫和网球等活动或散步,同时仍然保持社交距离。但当你无法面对面交流时,可以考虑使用

技术手段。在你围绕社区散步时与朋友通电话聊天。在家进行力量训练或拉伸时与亲戚进行FaceTime视频通话。你还可以参加直播或点播健身课程。

[A] Make It a Habit.

[B] Don't Go It Alone.

[C] Start Low, Go Slow.

[D] Talk With Your Doctor.

[E] Listen to Your Body.

[F] Go Through the Motions.

[G] Round Out Your Routine.

41. (41)_____

【答案】 [C] 通篇归纳

【小标题】 Start Low, Go Slow.

起点要低，进度要慢。

【主旨】 重启时把运动量减半、循序渐进地加

本段反复讲一件事——不要一上来就回到中断前的水平，要把量降下来再慢慢加。段首 Don't try to go back to what you were doing before your break 立论，随后用走路、打高尔夫、举哑铃三个例子说明都要减到原来的一半左右，再以 Increase time, distance, and intensity gradually 收口，引用专家话 This isn't something you can do overnight 强化"慢"。三个数字例子是论据，归到"从低起点、慢慢增量"这句主旨上即可。

【依据】 Start Low, Go Slow 正是减半加缓慢的同义改写

标题 Start Low, Go Slow 两半恰好对上本段两层主旨：Start Low 对应把活动量减到一半 reduce activity to half a mile every other day, Go Slow 对应 Increase time, distance, and intensity gradually 与 This isn't something you can do overnight。这是主旨层的完整同义概括，覆盖全段而非某个例子。

【竞争】 [A] 习惯主题贴边但本段重点是量而非规律

Make It a Habit 也属"重启锻炼"大话题、看着沾边，但本段通篇讲的是"运动量从低起、慢慢加"，没有一句在讲"每天坚持、养成规律"；把它放在这段会丢掉"减半、循序渐进"这一真正主旨，属范围对不上。Habit 的真正归宿是第 4 段。

【验证】 把 Start Low, Go Slow 代回本段：它既概括了"先把量降到一半"reduce activity to half a mile every other day, 又概括了"再慢慢加"Increase time, distance, and intensity gradually, 不偏窄也不偏宽，与全文"逐条给重启策略"的组织方式完全自治。

42. (42)_____

【答案】 [E] 通篇归纳

【小标题】 Listen to Your Body.

倾听身体的声音。

【主旨】 按身体当下的感觉来增减强度、警觉异常

本段全是"根据身体反应来调整"的具体指令：喘到说不出整句就 back off，感觉好就练久点快点，练完累垮 Go easier next time，并要对胸痛、严重气短、头晕等 stay alert to serious symptoms。整段的共同主旨是"以自身身体信号为依据来决定怎么练"。

【依据】 Listen to Your Body 概括以身体信号为准则

Listen to Your Body 正是本段每条指令的共同准绳：是否减量看 breathing too hard to talk in complete sentences，是否加量看 If you feel good，以及对 serious symptoms 保持警觉——全是"听身体的"，是整段主旨的同义概括。

【竞争】 [D] 提到症状求医，但主张是自察非主动看医生

段末 seek medical attention immediately 出现"医疗"字眼，极易诱人选 Talk With Your Doctor。但这只是"自察身体后发现危险症状才去就医"的一个结果，整段主张是"凭自身感觉调整"，并非"开始锻炼前先找医生咨询"。D 把一个局部后果当成了整段主题，属词面复现导致的概括偏窄。

【验证】 把 Listen to Your Body 代回本段：从 If you feel good, go a little longer or faster 到 stay alert to serious symptoms，每条都是"看身体反应再决定"，E 恰好概括全段、不偏不倚，与全文逐条给策略的结构一致。

43. (43)_____

【答案】 [A] 段首

【小标题】 Make It a Habit.

养成习惯。

【主旨】 靠每天坚持的规律性来变强增耐力

段首即点题 Consistency is the key to getting stronger and building endurance and stamina, 主旨是"规律坚持"。随后 Ten minutes of activity per day is a good start 和力推走路, 都是为"每天都能坚持"服务的具体落实手段——走路被推荐正因为它最易做到、便于天天进行。

【依据】 Make It a Habit 同义于 Consistency is the key

Make It a Habit 与段首主旨 Consistency is the key to getting stronger 是同义改写——habit (习惯) 正是 consistency (持之以恒、规律性) 的同义表达, Ten minutes of activity per day 里的 per day 也呼应"每天形成习惯"。这是主旨层的对应, 非词面重合。

【竞争】 [G] 出现 routine 词面像 G, 但本段讲坚持不讲补全

本段力推 walking、提到回到 Zumba、网球、骑行等多种活动, Round Out Your Routine 里 routine 一词加上这串活动名极易诱人。但本段主旨是"靠规律坚持变强", 提走路是因为它最易坚持, 并非在讲"把锻炼安排得更全面多样"; G 概括的方向 (丰富计划) 与本段 (坚持规律) 错位。

【验证】 把 Make It a Habit 代回: 它统摄了 Consistency is the key to getting stronger and building endurance and stamina 这一定调句, 每天十分钟、推荐走路都是养成习惯的落地办法, A 恰好概括全段且与全文"逐条策略"自治。

44. (44)_____

【答案】 [F] 段首

【小标题】 Go Through the Motions.

坚持做动作。

【主旨】 做不了真项目时，先空练那套动作

段首 Even if you can't yet do a favorite activity, you can practice the moves 立论，随后全是同一意思的例子——空挥球拍、模仿划船、模拟游泳动作，prime your muscles for when you can get out there again 点明目的。整段主旨是"暂时无法真做某运动时，比划着把动作走一遍"。

【依据】 Go Through the Motions 正是空练动作的同义短语

Go Through the Motions 字面即"把动作走一遍"，精准对应段首 you can practice the moves——motions 与 moves 同义，go through 与 practice 同义；段中 swing like you're hitting the ball 等全是"走动作"的实例。F 是整段主旨的同义概括。

【竞争】 [G] 都涉及多种活动看着像 G，但本段讲模拟非补全

本段列了球拍、皮划艇、游泳多种活动，与 Round Out Your Routine 的"丰富计划"似乎沾边。但本段主旨是"做不了真活动时先模拟动作"you can practice the moves，这些活动只是"模拟"的举例，不是在劝你增加项目种类；G 把举例当成了主题，概括方向跑偏。

【验证】 把 Go Through the Motions 代回：它直接对应 Even if you can't yet do a favorite activity, you can practice the moves 这句段首论断，下面空挥、模仿划船、模拟游泳都是"走动作"的实例，F 概括全段、不偏窄，与全文策略并列结构一致。

45. (45)_____

【答案】 [B] 段首

【小标题】 Don't Go It Alone.

不要单打独斗。

【主旨】 和别人一起练，必要时借技术远程连接

段首引专家话点明好处 can keep you accountable and make it more fun, 主旨是"和他人一起锻炼"。随后给出落实办法——可与人保持社交距离一起活动, when you can't connect in person, consider using technology, 电话、视频、直播课都是"即便不能面对面也设法与人连接"的手段。整段主旨是"别一个人练、想办法有人陪"。

【依据】 Don't Go It Alone 含蓄否定即和他人一起

Don't Go It Alone 是含蓄否定——"别独自练"等于"和他人一起练", 正对段首 Exercising with others 的好处与 Chat on the phone with a friend while you walk 等"设法连接他人"的办法。B 是整段主旨的同义概括, 覆盖全段。

【竞争】 [G] 活动种类多看着像 G, 但本段核心是结伴非补全

段中提到高尔夫、网球、散步、直播课等多种活动, 与 Round Out Your Routine 的"丰富计划"似有交集。但本段主旨是"和别人一起、别独自练"Exercising with others, 列这些活动是为说明"怎样和人一起", 不是劝你增加项目; G 与本段真正主旨错位, 且 G 全卷无任何一段可填, 是冗余项。

【验证】 把 Don't Go It Alone 代回: 它统摄了 Exercising with others 的好处与 when you can't connect in person, consider using technology 这一退而求其次的连接办法, 恰好概括"想办法不独自练"的全段, 与全文逐条策略结构自治。

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。

疫情下安全重启锻炼的若干策略, 总起加分点罗列

全文是一篇生活实用类指南, 标题即点题 How to Get Active Again。首段引言交代背景与总纲——居家无法去健身房, 重启锻炼要讲方法、要把握运动量, The following simple strategies will help you return to exercise safely after a break 明确预告下文将逐条给出策

略。其后第 2 至 6 段每段各讲一条独立的策略，呈典型的“总起 + 分点并列”结构，每个空就是为这一段的策略起一个概括性小标题。

CHOICES · 候选库画像

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] Make It a Habit.

让它成为一种习惯。

关键词 习惯 / 持之以恒 habit

填入第 43 空

[B] Don't Go It Alone.

别独自一人去做。

关键词 别独自做 / 找人一起 alone

填入第 45 空

[C] Start Low, Go Slow.

起点要低，进度要慢。

关键词 起点低、慢慢加量 low, slow

填入第 41 空

[D] Talk With Your Doctor.

和你的医生谈一谈。

关键词 咨询医生 doctor

干扰项 · 未选用

[E] Listen to Your Body.

倾听你身体的声音。

关键词 倾听身体反应 body

填入第 42 空

[F] Go Through the Motions.

把动作走一遍（模拟练习）。

关键词 模拟动作 / 空练 motions

填入第 44 空

[G] Round Out Your Routine.

让你的锻炼计划更完整全面。

关键词 丰富完善整套计划 round out

干扰项 · 未选用

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。

[D] Talk With Your Doctor.

诱在第 3 段的求医字眼，错在主旨是自察非看医生

Talk With Your Doctor 最容易被误塞进第 3 段，因为段末有 seek medical attention immediately 此处“医疗”字眼，与 doctor 词面呼应。但第 3 段整段主旨是“凭身体感觉自行调整”，求医只是发现危险症状后的一个下游动作，没有任何一段在讲“开始前先找医生咨询”这件事；D 概括不了任何一段，是命题人设的冗余干扰项。

[G] Round Out Your Routine.

诱在多段都罗列活动名，错在没一段主旨是补全计划

Round Out Your Routine 里 routine 一词，加上第 4 段的 Zumba、网球、骑行和第 5、6 段的多种活动，让它读着像能配进好几段。但 round out 意为“把计划补全、做得更全面多样”，而这些段的真正主旨分别是“坚持成习惯”“模拟动作”“结伴而练”——列活动名只是各自的举例，没有任何一段在讲“丰富、补全你的锻炼安排”；G 范围对不上任何一段，是另一条冗余干扰项。

SENTENCE INSIGHTS · 句子精讲

9 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。

And it's important to get the right dose of activity.

第1段，第2句

it is + 形容词 + to do 是四六级和考研中高频出现的句式，用于表达观点或评价，结构典型且常考，掌握后可大量迁移到类似句式（如 it is necessary/possible/difficult to do 等）。

Don't try to go back to what you were doing before your break.

第3段，第1句

否定祈使句结构常见于口语和应用文，宾语从句由 what 引导也是高频句式，不定式短语作宾语在考试中经常出现。整体句式在四六级和考研阅读中具有一定代表性，掌握后可应用于多种语境。

If you're breathing too hard to talk in complete sentences, back off.

第5段，第1句

"If + 条件从句，祈使句" 是四六级和考研阅读中常见的句式，用于表达建议或警告；"too...to..." 结构也是高频考点。整体结构具有较强的代表性和实用性。

Even if you can't yet do a favorite activity, you can practice the moves.

第9段，第1句

"Even if" 引导的让步状语从句是考试中常见的句式，用于表达在不利条件下仍可采取的行动，逻辑关系典型且实用。情态动词结构在各类考试中频繁出现。整体句式具有较强的代表性，掌握后可迁移到类似让步转折场景。

With or without a club or racket, swing like you're hitting the ball.

第9段，第2句

本句涵盖祈使句的谓语识别、方式状语从句的划分、介词短语作状语的判断，以及从句内部主谓宾的完整分析。特别是 like 的连词用法和祈使句省略主语的特点，都是值得练习的知识点。成分种类较为丰富，适合巩固基础句型。

Paddle like you're in a kayak or canoe.

第9段，第3句

‘祈使句 + 像.....一样的方式修饰’是很常见、可迁移的结构；从句内部的“主语 + 系动词 + 表语”也很典型。掌握这种读法后，遇到类似指导性句子容易迁移。

The action will remind you of the joy the activity brought you and prime your muscles for when you can get out there again.

第9段，第5句

句中包含并列谓语、双宾语结构（定语从句中）、介词短语作状语、定语从句省略关系代词、时间状语从句作介词宾语等多种成分类型，成分种类较丰富，且定语从句省略关系代词是常见易错点，有较好的训练价值

Exercising with others "can keep you accountable and make it more fun, so you're more likely to do it again," Jackovitz says.

第11段，第1句

本句展示了典型的“引语动词 + 宾语从句”结构，宾语从句内又嵌套因果状语从句（so 引导），且包含“情态动词 + 并列谓语 + 宾补”和“主系表 + 不定式”等常考句式。这些结构在四六级、考研英语阅读和写作中频繁出现，学习迁移价值高。

But when you can't connect in person, consider using technology.

第11段，第3句

时间状语从句 + 主句祈使句是常见句式，在写作建议、条件假设类文章中频繁出现。情态动词和动名词作宾语也是高频结构。整体句式实用性强，有一定代表性，但不属于特别复杂的典型考点句。

HIGH-FREQUENCY · 真题高频词

本篇出现的 31 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。

benefit B1

n. 好处

本篇2次·真题 88 句

motion B1

n. 运动

本篇2次·真题 10 句

author A2

n. 作者

本篇1次·真题 209 句

less A1

det. 较少的

本篇1次·真题 150 句

following B1

adj. 接下来的

本篇1次·真题 91 句

likely A2

adj. 很可能的

本篇1次·真题 89 句

reduce B1

v. 减少, 降低 (数量、大小、程度等)

本篇1次·真题 75 句

challenge B1

n. 挑战

本篇1次·真题 57 句

pressure B1

n. 心理压力

本篇1次·真题 55 句

expert B1

n. 专家

本篇1次·真题 42 句

physical B1

adj. 身体的

本篇1次·真题 40 句

seek B1

v. 寻找

本篇1次·真题 40 句

department A2

n. 部门

本篇1次·真题 35 句

highly B1

adv. 非常

本篇1次·真题 28 句

strategy B2

n. 策略

本篇1次·真题 28 句

per B1

prep. 每

本篇1次·真题 27 句

pain A2

n. 疼痛

本篇1次·真题 20 句

recommend B1

v. 推荐

本篇1次·真题 18 句

severe B2

adj. 严重的

本篇1次·真题 17 句

neighborhood B1

n. 街区

本篇1次·真题 14 句

anxiety B2

n. 焦虑

本篇1次·真题 12 句

routine B1

n. 常规

本篇1次·真题 12 句

strength B1

n. 力量

本篇1次·真题 12 句

overlook B2

v. 忽略, 没注意到

本篇1次·真题 11 句

alert B2

adj. 警觉的

本篇1次·真题 10 句

muscle A2

n. 肌肉

本篇1次·真题 10 句

remind A2

v. 提醒

本篇1次·真题 10 句

accessible B2

adj. 可到达的

本篇1次·真题 8 句

distance A2

n. 距离

本篇1次·真题 8 句

injury B1

n. (身体) 伤害, 损伤

本篇1次·真题 8 句

relative B1

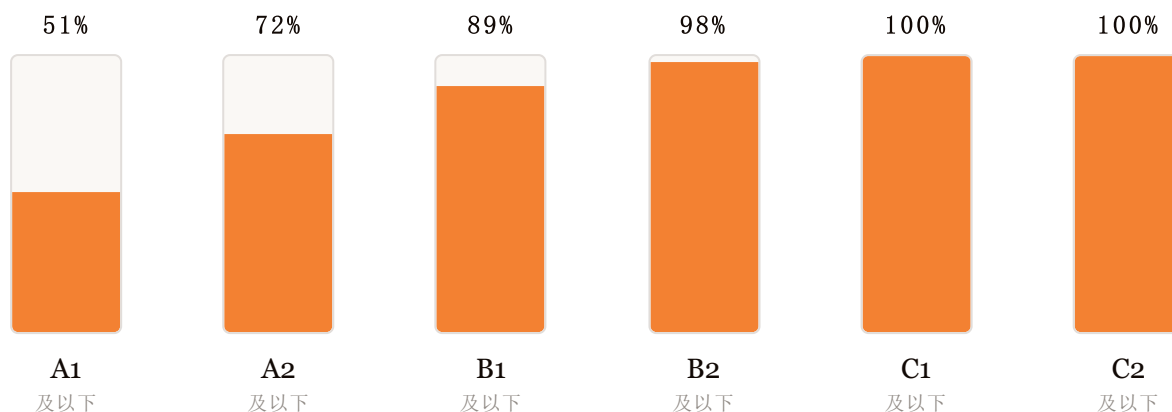
n. 亲戚, 亲属

本篇1次·真题 8 句

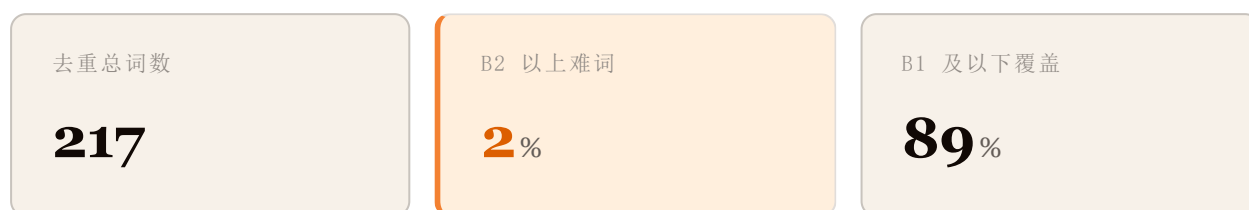
VOCABULARY • 词汇难度分布

全文 217 词按 CEFR 难度累积覆盖

带空原文去重后共 **217** 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 4 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 217 个·末柱为 100%



考研英语二 2022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 →