



孔子学院总部/国家汉办
Confucius Institute Headquarters (Hanban)



标准教程
STANDARD
COURSE

HSK
6_下



北京语言大学出版社
BEIJING LANGUAGE AND CULTURE
UNIVERSITY PRESS

主编：姜丽萍
LEAD AUTHOR: Jiang Liping

编者：杨慧真、么书君
AUTHORS: Yang Huizhen, Yao Shujun

目录 Contents

单元	课号	课文	页码
第六单元 趣味世界 Unit 6 The fun world	21	未来商店 Future shops	2
	22	2050年的汽车什么样 What will cars be like in 2050?	11
	23	大数据时代 The big data era	21
	24	体育明星们的离奇遭遇 Sports stars' strange experiences	30
第七单元 经典阅读 Unit 7 Reading the classics	25	草船借箭 Borrowing arrows with thatched boats	40
	26	奇异的灯光 The extraordinary light	50
	27	完璧归赵 Returning the jade intact to the State of Zhao	59
	28	高山流水遇知音 The sincere friendship between Yu Boya and Zhong Ziqi	69
第八单元 人体探秘 Unit 8 Exploring the human body	29	“笑”的备忘录 A memorandum of laughing	80
	30	你睡好了吗 Did you sleep well?	91
	31	运动的学问 Knowledge of physical activity	100
	32	有时，不妨悲伤 Sometimes it's good to be sad	110

综合注释	词语辨析	篇章修辞	扩展
1. 以免 2. 嫌	不免—未免	篇章(1) 省略	词汇: 名词
1. 动不动 2. 甲乙丙丁……	担保—保证	篇章(2) 词汇衔接	词汇: (1) 反义词 (2) 词语搭配
1. 加以 2. 大大、远远	万分—十分	修辞(1) 仿词	词汇: 近义词
1. 紧缩句 2. 特意	特意—故意	修辞(2) 比拟	词汇: 词语搭配
1. 即将 2. 能A就A	大致—大体	篇章(3) 替代	词汇: 词语的语素义
1. 别说 2. 来来回回	挨—受	修辞(3) 比喻	词汇: (1) 名词 (2) 文学方面的词语
1. 左……右…… 2. 不成	一贯—一直	修辞(4) 引用	词汇: (1) 反义词 (2) 学业方面的词语
1. 与“个”相关的格式 2. 向来	气势—气魄	修辞(5) 婉曲	词汇: (1) 词语的语素义 (2) 动物生活方面的词语
1. 预先 2. ……也好, ……也罢	诸—各	修辞(6) 设问	词汇: (1) 近义词 (2) 政治方面的词语
1. 不时 2. 多多少少	容忍—忍受	篇章(4) 连接	词汇: 名词
1. 逐 2. 归根到底	胡乱—随便	修辞(7) 大词小用	词汇: 词语的语素义
1. 哪怕 2. 反之	许可—允许	修辞(8) 排比	词汇: 词语搭配

单元	课号	课文	页码
第九单元 古今博览 Unit 9 Reading extensively	33	怀念慢生活 Cherishing the memory of slow life	122
	34	为文物而生的人 A person who was born for cultural relics	131
	35	走近木版年画 Approaching the woodblock New Year Pictures	142
	36	中国古代书院 The ancient Chinese academies	153
第十单元 热点追踪 Unit 10 Tracing the hot topics	37	警察的故事 Stories of the policemen	164
	38	慧眼捕捉商机 Having an insight into business opportunities	175
	39	互联网时代的生活 Life in the Internet era	186
	40	人类超能力会改变世界纪录吗 Will superhuman powers change the world records?	196
词语总表 Vocabulary 207			

综合注释	词语辨析	篇章修辞	扩展
1. A的A, B的B 2. 一时	现场—当场	修辞(9) 借代	词汇: 词语的语素义
1. 尚且 2. 当	温和—温柔	篇章(5) 过渡	词汇: 表示人物身份的词语
1. 终究 2. 愈……愈……	连年—连续	篇章(6) 重复关键词, 推进主题	词汇: 词语的语素义
1. 一经 2. 本着+名词	截止—终止	篇章(7) 论点+例证	词汇: (1) 词语搭配 (2) 词语的语素义
1. 为……起见 2. 暂且	恐惧—恐怖	篇章(8) 照应	词汇: 词语的语素义
1. 屡次 2. 依据	就近—附近	修辞(10) 反复	词汇: (1) 医学方面的词语 (2) 金融方面的词语
1. 任意 2. 尚未	乐趣—兴趣	修辞(11) 夸张	词汇: (1) 法律方面的词语 (2) 政治方面的词语
1. (把)……放在眼里 2. 不无	顽强—坚强	篇章(9) 先总说, 再分说	词汇: (1) 军事方面的词语 (2) 政治方面的词语

热身 1
Warm-up

你每天睡得好吗？请分析一下影响你睡眠的因素以及失眠对你的影响。

影响睡眠的因素

工作压力
心事
网络
饮食
其他



失眠对你的影响

脸色不好
疲劳
注意力下降
记忆力下降
慢性疾病
其他

2 想一想下列词语之间有什么联系。

城	城镇、城市、城里、城内、城区、京城、都城、名城、省城、县城
素	词素、语素、毒素、激素、色素、要素、因素、元素、抗生素、维生素、胡萝卜素、褪黑素
抗	抗衰老、抗癌、抗敌、抗旱、抗击、抗灾、抗震、抗爭、抵抗、对抗、反抗
发	诱发、引发、爆发、复发、自发、发生、发病、发出、发电、发疯、发烧、发音、发声、发作

课文
Text

你睡好了吗 (949字) 30-1

对普通人来说,睡觉只是惯例,可是对于患有顽固失眠症的人来说,睡觉却成了难得的奢侈。

近日,中国发布的睡眠指数总得分66.5分,超过36.2%的居民得分低于及格线60分。统计数字显示,睡眠指数的得分随着城市层级的升高而下降,一线城市^①的平均睡眠指数为60.3分,三线城市为61.4分,而农村和小城镇得分均在70分以上。可见,当前失眠症正扰乱着人们的情绪,摧残着城市人群的健康。

调查发现,该睡时不睡,是影响成人健康睡眠的重要因素。手机和平板电脑的普及,使睡前上网的习惯日渐盛行,不少人临睡前再过网瘾成了常态。而电子产品严重的光污染不仅影响了人体褪黑素^②的正常分泌,还会使人体生物钟后移,结果就是晚上睡不着,早上睡不醒。

褪黑素是什么?据研究,褪黑素是保证人体健康的重要物质之一,它的职能包括增强人体免疫力、抗衰老、调剂睡眠等。当人体内褪黑素分泌不正常时,人体细胞

生词 30-2

1. 惯例 guànlì n. routine
2. 顽固 wángù adj. stubborn
3. 奢侈 shēchǐ
adj. luxurious
- *4. 指数 zhǐshù n. index
5. 居民 jūmín n. resident
6. 当前 dāngqián
n. current, at present
7. 扰乱 rǎoluàn
v. to disrupt, to disturb
8. 摧残 cuīcán
v. to destroy, to damage
9. 普及 pǔjí v. to popularize
10. 盛行 shèngxíng v. to prevail
11. 过瘾 guò yǐn
adj. satisfying a craving
12. 分泌 fēnmì v. to secrete
13. 职能 zhínéng n. function
14. 衰老 shuāilǎo adj. aging
15. 调剂 tiáoji
v. to adjust, to regulate
16. 细胞 xìbāo n. cell



① 一线城市: 中国一线城市、二线城市、三线城市的主要指标包括经济地位、城市规模、城市级别、影响力、辐射力、知名度等。一线城市指对本国的经济、政治具有重要作用的大都市,在城市规模、基本建设、财政收入、消费、对人才的吸引等方面均领先于其他城市,二线城市、三线城市以上指标相对降低。例如北京、上海是一线城市,杭州、南京、苏州、青岛等为二线城市,海口、邯郸、洛阳等为三线城市。

② 褪黑素: melatonin, 是存在于从藻类到人类等众多生物中的一种荷尔蒙,它在生物中的含量随每天的时间变化而变化。

组织和器官的作用和活动能力都会受到影响,各种疾病,包括恶性肿瘤,也就是我们常说的癌症,就会随之而来。

除了睡不着,还有人睡不好。中国有睡眠障碍的人约为38.2%,因此,在中国专治睡眠障碍的医生总是供不应求。

睡眠障碍表现为入睡困难,头在枕头上,就是睡不着,翻来覆去瞎折腾,心烦意乱得无法容忍,白天又老是犯困。此外,入睡后噩梦连连,一会儿蹬腿,一会儿挥拳头,不时大声叫喊,也是睡眠障碍的典型症状。

睡眠不足会使人气色不好,行为能力偏离正常轨道,据悉,一个17~19个小时没睡觉的人,其行为能力与一个血液中酒精浓度为0.05%的人不相上下。即便一周内每天少睡两个小时,疲劳也会累积在一起,并在不适宜的场合引发事故,我们曾见过这样一个不可思议的案例,一位技术熟练的老司机把车开上了逆行道,而这就是疲劳驾驶造成的。

此外,长期睡眠不足还会使人注意力下降、表情茫然、丢三落四、情绪起伏不定,动不动就发呆,继而记性越来越差,到了更严重的地步,会思维混乱,健康状况逐步恶化,进而诱发慢性疾病。总而言之,睡眠好

17. 肿瘤 zhǒngliú n. tumor
18. 癌症 áizhèng n. cancer
19. 供不应求 gōngbúyìngqiú
The supply is not adequate for the demand.
20. 枕头 zhěntou n. pillow
21. 折腾 zhētēng
v. to turn from side to side, to toss about
22. 容忍 róngrěn v. to bear, to tolerate
23. 蹬 dēng v. to kick
24. 拳头 quántóu n. fist
25. 不时 bùshí adv. from time to time
26. 气色 qìsè n. complexion, look
27. 轨道 guǐdào n. track, rail
28. 酒精 jiǔjīng n. alcohol
29. 不相上下 bùxiāng-shàngxià
equally matched
30. 适宜 shìyí adj. suitable, appropriate
31. 场合 chǎnghé n. occasion, situation
32. 逆行 nìxíng
v. (of vehicles) to go in a direction not allowed by traffic regulations
33. 茫然 mángrán adj. blank, vacant
34. 丢三落四 diūsān-làsì
to be forgetful, to miss this and that
35. 起伏 qǐfú
v. to rise and fall, to go up and down
36. 发呆 fādāi v. to stare blankly
37. 记性 jìxìng n. memory
38. 地步 dìbù n. situation, point
39. 混乱 hùnlùn
adj. in chaos, confused, disordered
40. 恶化 èhuà v. to deteriorate, to worsen
41. 慢性 màn xìng adj. chronic
42. 总而言之 zǒng'éryánzhī
all in all, in short

坏对人体健康举足轻重，因此，医生呼吁，不要对失眠症状无动于衷，要弄清病因，并根据不同情况竭尽全力进行治疗。

不可否认的是，很多人原本睡眠是没有问题的，导致问题的根源多多少少与不健康的生活方式有关，因此，对付失眠症的方法就是纠正不好的生活习惯，不要糟蹋自己的身体，不要自己迫害自己，不要让坏习惯毁灭我们的健康。

改编自北京卫视《北京你早》节目“2014年中国睡眠指数发布”

- | | |
|----------|--|
| 43. 举足轻重 | jǔzú-qīngzhòng
to play a decisive role |
| 44. 呼吁 | hūyù v. to appeal, to call on |
| 45. 无动于衷 | wúdòngyúzhōng
unmoved, indifferent |
| 46. 竭尽全力 | jiéjìn quánlì
to strain every nerve,
to try one's best |
| 47. 根源 | gēnyuán n. root, cause |
| 48. 对付 | duìfu
v. to tackle, to deal with |
| 49. 纠正 | jiūzhèng v. to correct |
| 50. 糟蹋 | zāotà v. to waste, to spoil |
| 51. 迫害 | pòhài
v. to persecute, to oppress
cruelly |
| 52. 毁灭 | huǐmiè v. to destroy, to ruin |

注释 (一) 综合注释

Notes 1 不时

“不时”，副词，表示动作、行为在较短时间内重复或经常发生。可以加“地”。用于书面。例如：

- (1) 入睡后噩梦连连，一会儿蹬腿，一会儿挥拳头，不时（地）大声叫喊，也是睡眠障碍的典型症状。
- (2) 这里人喜欢桂花，不管是街边还是庭院，有块地方就有人栽上桂花树，这里的八月，秋高气爽，不冷不热，走在街上，阵阵桂花香不时扑面而来。
- (3) 天刚蒙蒙亮，世界还没有睡醒，只有不时传来的几声鸟叫提醒我们，新的一天又开始了。

● 练一练：用“不时”完成句子

- (1) 房门大开着，说笑声_____。
- (2) 会场上_____各种各样的问题，他便耐心地一一回答。
- (3) 窗台上，妈妈放下的一碗小米_____觅食的鸟儿。

2 多多少少

“多多少少”是副词“多少”的重叠形式，意思是或多或少。例如：

- (1) 不可否认的是，很多人原本睡眠是没有问题的，导致问题的根源多多少少与不健康的生活方式有关。
- (2) 春天遭了雹灾，别人家的桃子都没有收成，我家的果园在山后，多多少少还收了一些。
- (3) 在火车开动的一刹那，我才发现，尽管自己很想去外面闯荡，可离开父母多多少少还是让自己有些感伤。

● 练一练：用“多多少少”完成句子

- (1) 这本书真实地反映了老百姓关心的社会问题，
想说的话。
- (2) 别人有困难，我们理应帮助，这点儿钱数量不多，
。
- (3) 一般人没有专门研究过说话的艺术，但也不能说对于说话一窍不通，大多数人都。

(二) 词语辨析

容忍——忍受

	容忍	忍受
共同点	都有忍耐、承受的意思。 如：他的傲慢态度让人实在不能容忍/忍受。	
不同点	侧重表示宽容、忍耐，一般指对他人的行为表现出的态度。 如：① 我不能容忍他的错误行为。(✓) ② 我不能容忍这里炎热的天气。(×)	侧重表示把痛苦、困难、不幸的遭遇等勉强承受下来，使用范围比“容忍”广。 如：这里炎热的天气让人无法忍受。(✓)

● **做一做**：判断正误

- ① 如果你的男朋友有抽烟的习惯，你能容忍吗？ ()
- ② 他睡觉时呼噜打得太厉害了，我实在忍受不了。 ()
- ③ 失去爱人的痛苦让人不能容忍，她夜夜失眠。 ()
- ④ 那么多苦难都忍受过来了，这点儿困难算什么？ ()

(三) 篇章修辞

篇章(4) 连接

语篇中的连接成分是具有明确含义的词语，通过这些连接词语，我们可以了解句子之间的语义关系。例如：

- (1) 长期睡眠不足还会使人注意力下降、表情茫然、丢三落四、情绪起伏不定，动不动就发呆，继而记性越来越差，到了更严重的地步，会思维混乱，健康状况逐步恶化，进而诱发慢性疾病。（这段说的是失眠的影响。从开始的“注意力下降”到“继而”，再到“到了更严重的地步”，最后到“进而”，这些连接成分反映了失眠症状变化的顺序，由它们连接起来的是疾病不同阶段的症状表现。）总而言之，睡眠好坏对人体健康举足轻重，因此，医生呼吁，不要对失眠症状无动于衷，要弄清病因，并根据不同情况竭尽全力进行治疗。（“总而言之”为总结关系的连接成分）
- (2) 睡眠障碍表现为入睡困难，头在枕头上，就是睡不着，翻来覆去瞎折腾，心烦意乱得无法容忍，白天又老是犯困。此外，入睡后噩梦连连，一会儿蹬腿，一会儿挥拳头，不时大声叫喊，也是睡眠障碍的典型症状。（“此外”为延伸表达的连接成分）

● **练一练**：请把下列5个小句组合成2个连贯的语段

- A. 再者，老年人和年轻人的生活习惯不一样。所以这几年我一直一个人生活。
- B. 他首先展示了手上的证据，然后说明了证据的来源和意义。
- C. 因为孩子家的住房都不宽裕，住在一起不方便。
- D. 他说话不紧不慢，却句句义正辞严，他的话说完了，法庭上一片寂静。

E.如今孩子们都已长大成人，有了小家，有了自己的孩子。虽然他们都劝我和他们一起生活，可我谁家也不愿意去。

(1) (2)

练习 1 模仿例子，写出更多的词语

Exercises

例：当前：当场 当地 当时 当年

惯例：_____

扰乱：_____

容忍：_____

逆行：_____

2 用所给词语完成句子

- ① 不法商贩的行为_____。(扰乱)
- ② _____改变了人们的生活方式。(普及)
- ③ 市场上_____。(供不应求)
- ④ 他一边走，一边_____。(不时)
- ⑤ 我跟他的_____。(不相上下)
- ⑥ 虽然没什么胃口，但_____。(多多少少)

3 选择合适的词语填空

根源 气色 记性 丢三落四 折腾

- ① 最近几个月来，顽固的头疼把他_____得吃不下饭、睡不好觉，_____也很不好。而睡眠不足又使他的_____越来越差，总是_____的。可导致头疼的_____却一直没找到。

摧残 无动于衷 癌症 细胞 呼吁

- ② 一些不良的生活习惯，如抽烟、喝酒、暴饮暴食、晚睡等正_____着人们的健康，这些坏习惯会影响人体_____的活动，进而导致各种疾病，甚至_____的发生。所以医生_____，不要对不良生活习惯_____，要对它们说“不！”

4 根据上下文的连接关系给下列小句排序，组成连贯的语段

- A. 孔乙己着了慌，伸开五指将碟子罩住，弯腰下去说道，“不多了，我已经不多了。”
 B. 有几回，邻舍孩子听得笑声，也赶热闹，围住了孔乙己。
 C. 孩子吃完豆，仍然不散，眼睛都望着碟子。
 D. 于是，这一群孩子都在笑声里走散了。
 E. 他便给他们茴香豆吃，一人一颗。

排序：_____

5 根据提示，简述课文主要内容

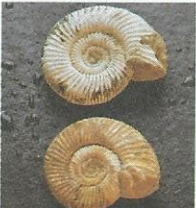
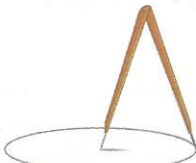
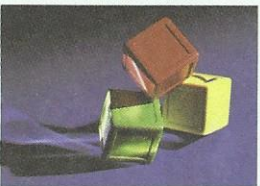
中国发布的睡眠指数情况	① 睡眠指数得分 ② 一线城市，三线城市，农村和小城镇 ③ 可见……
影响成人健康睡眠的因素	① 电子产品普及 ② 光污染导致褪黑素……，生物钟……
褪黑素	① 褪黑素的职能 ② 当褪黑素分泌不正常时……
睡眠障碍的表现	① 入睡困难 ② 入睡后……
睡眠不足对人体的影响	气色、行为能力、注意力、表情、情绪、记性、思维、健康状况、慢性疾病
对付失眠症的方法	纠正不好的生活习惯

运用 Application

睡眠障碍是很多现代人面临的问题，课文从中国发布的睡眠指数引入，谈了影响成人健康睡眠的因素、睡眠障碍的表现、睡眠不足对人体的影响以及对付失眠症的方法。请参考练习5，把课文缩写成400字左右的短文。

扩展 Expansion

词汇：看图片，熟悉下列名词

	端午节 端午节人们要吃粽子，划龙舟。		棉花 雪白的棉花像天上的白云。
	化石 科学家们在这儿发现了一些动物化石。		花蕾 花蕾含苞待放。
	卡通 我特别喜欢迪士尼的卡通人物。		雷达 雷达探测到了一些陌生的信号。
	直径 他画的这个圆半径3厘米，直径6厘米。		标本 我制作了一些蝴蝶标本。
	舞蹈 舞蹈总是带给人美的享受。		立方 那儿有三个立方体。