

动词+about用法小结

胡惠容

(重庆市綦江区古南中学 重庆 401420)

【摘要】 语法教学一直是英语教学中的一个重点.在我国,语法教学一直被忽视、淡化,但新课程改革强调了通过语法学习促进学生综合语言能力的提高,这又把语法教学提到了一个重要的位置.本文主要对初中英语语法学习中动词+about的用法进行了梳理和小结.

【关键词】 初中英语; 语法学习; 动词用法

古人云:“择善而从,其不善而改之”就是对自己生活中的林林总总进行一串串的归纳总结,选择好的学习,不完善的地方加以改善.使自己的生活尽可能的简单、完美.英语学习就与生活一样,要不断的总结,查找自己不知道,并加以改善.

初中英语课本中,有许多动词与about构成的短语,现将他们归纳如下:

1. come about

A 发生,变成现实

I don't understand how it come about that you spent an hour on such a short journey.我真不明白,如此短的路程你会花一个小时的时间赶到.

B 改变方向

The wind has come about to the north.风转向北吹.

2. bring about

A. 产生,引起,造成,实现

Science has brought about many changes in our lives.科学为我们的生活带来很大变化.

B. 使.....转向

The wind made the ship bring about.风使船改变了方向.

3. go about 着手(做某事)

I went about ready to travel.我着手准备旅行.

4. get about 旅行

She gets about quite a lot, because she is a journalist.他经常到处跑因为她是记者

5. leave.....about 到处乱放

Don't leave the books about the room.别把书到处乱放在房间里.

6. move about 不停的走动,动来动去

I can hear someone moving about upstairs.我可以听见有人在楼上不停的走动.

7. set about 开始积极地做某事

She set about her homework after dinner.她晚饭后立即着手做家庭作业.

8. talk about 谈论

They talk about the film that showed last night.他们在谈论昨天晚上的电影

9. think about 思考 考虑

What do you think about? 你们在思考什么?

10. tell.....about... 告诉某人关于某事

Please tell us about what happened.请告诉我发生了什么事?

11. be about to do sth. 即将(正要)做某事

I'm about to go back.我正准备回家

12. walk about 徒步旅行

They have walked about to the Great Wall.他们去长城徒步旅行了。

13. be not about to 不愿意

I am not about to stop when i'm so close to success.眼看就要成功了,我事不肯就此罢休的

14. throw/litter....about 乱丢,乱扔

You mustn't throw them about after you use plastic bags.在用完塑料袋之后,你不能随便乱扔

作者简介:

胡惠容 1969.05月 女 汉 重庆市合川 本科 英语一级教师 单位:重庆市綦江区古南中学

预防肠息肉,日常饮食你吃对了吗?

胡晓娟

(荣县人民医院 四川 自贡 643100)

人到中年,大约有10%~30%的概率会长肠息肉,多数的肠息肉无症状,不查肠镜可能永远不会发现,当有腹痛、腹泻或肠出血时,肠镜检查时幸运地被发现。虽然长得很慢,但它是结直肠癌的重要源头,一旦被发现有息肉应尽可能切除。

为什么会长肠息肉?至今仍不清楚。研究表明超重、肥胖、吸烟、家族史等人群发生息肉风险较高,饮食也是肠息肉不可忽视的因素,不当饮食会增加肠息肉风险,恰当食物又能预防息肉发生、阻止发展、降低复发和癌变机会。食物对肠息肉的作用并不是很清楚,并不是吃一顿或吃一种食物,马上就显现作用,也不是人人都有作用,是一个习惯和积累的过程,良好的食物选择和饮食习惯,对防治肠息肉肯定是有益的。作者收集近年来文献资料以飨读者。

少吃红肉

成年人每天需要50克左右蛋白质,大部分可以从植物性食物中获得。但是,人是一个杂食动物,近年来猪肉、牛肉和羊肉等红肉的商业化生产,吃肉已算不了什么。

各种地方风味赋予了红肉特有的美味,如果你选择,多数人肯定会选择香喷喷、油滴滴的红肉,这也是近年来为什么肠息肉和肠肿瘤越来越多的原因之一。

超重和肥胖几乎是所有疾病的罪魁祸首,也是结肠息肉和结肠癌发生风险因素,越胖,风险就越高。动物的红肉、白肉中含有过多的饱和脂肪酸,过多的摄入刺激产生过多的胆汁,过多胆汁在大肠内滞留转化为一种已被证实为致癌物质的戊酸。

少吃动物脂肪

饱和脂肪中含较多的花生四烯酸,可以促进肠上皮细胞异常生长成息肉甚至癌变,这些饱和脂肪酸,统称为坏脂肪,明智的做法是减少摄入,每日脂肪的总量限制在20-25克左右。

相比之下,富含w-3的不饱和脂肪酸食物,花生四烯酸含量低,被认为对结肠息肉和结癌有保护作用,对人体健康有益,称为好脂肪。w-3 只能从食物中摄取,可多食三文鱼、沙丁鱼、鲑鱼等鱼类,可多吃核桃、冬瓜、豆腐等食品;烹饪时可选用亚麻籽油、橄榄油、菜籽油、花生油等植物油。

多食富含益生元的食物

低聚糖是可溶性纤维,是有益于肠道菌群的生长的元素,故称益生元,进入肠道后为正常细菌如双歧杆菌和乳酸菌提供生长的燃料,制造醋酸和乳酸酸化肠道,

抑制有害微生物生长,并为肠细胞生长提供健康的环境,带来的好处是降低肠细胞转化为息肉和癌变的可能性,预防息肉生长。

生活在结肠中的细菌依赖于我们所吃的益生元来制造维持我们肠道健康的物质,科学家将这些细菌称益生菌,这种现象为互利共生。小麦、洋葱、大蒜等。食物中富有可溶性纤维低聚糖,香蕉被认为是最方便的低聚糖来源食品之一。

多食富含膳食纤维的食品

膳食纤维不被人吸收,进入大肠后促进肠蠕动、减少食物和潜在的致癌物在肠道中停留时间,致癌物质与肠壁接触时间大大缩短。膳食纤维在大肠内经细菌发酵,保存大便中水分,使大便变软,产生通便作用,保护肠道生态。

尽管临床研究有争议,多数学者一致认为预防肠息肉和肠癌有益。每天应补充25克以上膳食纤维。富含膳食纤维食物有无花果、豆类、大麦、茄子、梨、绿叶菜等。粗杂粮膳食纤维整体最高,豆类含量最多,肉、蛋、奶中没有膳食纤维;有嚼劲的蔬菜、野生蔬菜和深色蔬菜膳食纤维含量较高,蔬菜切细后不会改变纤维的含量。

多吃富含姜黄素的食物

从中药姜黄中提取的姜黄素,是一种使咖喱和食物呈现黄色的香料,是国家允许的天然食品添加剂之一,医学上具有降脂、抗炎、抗氧化、抗肿瘤、利胆等作用。

一项对家族性息肉病的研究发现,每天被给予480毫克的姜黄素,以及20毫克的槲皮素,六个月后,息肉数量减少了60%,息肉缩小了一半。洋葱、芥末、生姜、咖喱等食物含量较多,其中咖喱中含量高达60%,多吃洋葱,多用芥末、生姜、咖喱等佐料是有益的。

多食富含槲皮素的食物

槲皮素是一种天然的植物类黄酮,具有止咳化痰、抗氧化、抗肿瘤作用。临床研究具有预防和控制肠道息肉形成的潜力。

苹果、洋葱、葡萄酒、绿茶等都是生物类黄酮槲皮素最好的天然来源。洋葱是蔬菜中槲皮素的天然来源之一,也是最不可能含杀虫剂和其他潜在致癌化学物质的蔬菜。

多食富含萝卜硫素的食物

营养超级明星西兰花和卷心菜归类为十字花科蔬菜,富含硫代葡萄糖酸盐,咀