

Cambridge IGCSE Chinese as a Second Language 0523

Speaking 03

Example candidate response transcript

High level

Presentation

Teacher/examiner: 现在请你开始我们今天的口语考试，第一个部分，请你做你的个人短讲。

Candidate: 老师，您好！中国人常说，“民以食为天”。中国人非常注重养生，健康饮食是人们生活中比较重视的一个方面。因此，今天，我想介绍一下中国人的饮食习惯。首先，交通的便利丰富了中国人食材的选择，他们可以每天吃到丰富多样的蔬菜水果，摄入充足的维生素从而保持身体系统的健康运作。中国有句俗话，“吃米带点糠，营养又健康”很多地区都吃全谷物的大米饭，这是降低肥胖，高血压和心脏病的风险的法宝之一。此外，我们还可以看到很多中国的长寿老人，每日食用豆类和坚果，他们的蛋白质，矿物质和健康脂肪，有助于改善，有助于预防高胆固醇，高血糖，这样能让人的健康受益匪浅，延年益寿。但是我认为中国饮食应该尽量避免吃过多的油炸食品，之所以应该吃少量的油炸食物，是因为这种食物含有比较高的脂肪水平，对我们的心脏和循环系统不利。不仅仅要注意饮食种类，我们还要注意饮食方式，常言道，“早吃好，午吃饱，晚吃少”在夜里过于饥饿的时候也应该避免吃垃圾食品，这也是“过午不食”的缘故。另一个保持健康的关键因素就是水，中国的茶文化被广为流传，通过喝茶我们可以给身体提供更多的微量元素，从而能改善消化的功能，也能提高免疫力。总的来说，健康饮食体现在中国人每一顿的餐桌上，把“膳食治未病”践行到每一天，我们才能保持身体健康并预防疾病。谢谢老师，我讲完了。

Topic conversation

Teacher/examiner: 好，我们来进行第二个部分，选定性对话。根据你刚才的讨论，你能说一说中国菜总的来说算是健康的吗？

Candidate: 我认为总的来说中国饮食是比较健康的，因为烹饪方式，特别是煮蒸这些烹饪方式，他们不利用很多油，因此对我们的心脏和循环系统更健康。

Teacher/examiner: 你平时都吃过什么样的中国菜？

Candidate: 我吃过红烧鱼、麻婆豆腐和西红柿炒鸡蛋。

Teacher/examiner: 你觉得我们的食材上面也有健康的表现吗？

Candidate: 我觉得食材方面中国饮食是健康的，因为除了米面等这些主餐，也有很多蔬菜，例如生菜、菠菜、黄瓜等。

Teacher/examiner: 那你觉得作为我们的现代人，除了饮食上面我们要保持健康之外，还需要注意哪些方面呢？

Candidate: 我认为现在的人应该更注意他们的睡眠，因为白天上班上学，回家后想娱乐一下吧，所以很多人会用电子产品，利用电子产品的时间就牺牲了睡眠时间。

Teacher/examiner: 那除此之外，你觉得还有其他的不健康的生活习惯吗？

Candidate: 我觉得因为交通的便利，人们就没有很大的机会去户外运动，所以我认为，现在的人们应该定期锻炼身体，这能减少减肥和心脏病的风险。

Teacher/examiner: 作为青少年，你平时是怎么保持你自己的身体健康的呢？

Candidate: 首先，我确保我不喝酒，我不利用毒品，我不吸烟，因为这些坏习惯不但能伤害自己，也能伤害周边的人，例如我的家人、同学等。

Teacher/examiner: 我们常言道，健康就是一种财富，你同意这种观点吗？

Candidate: 我同意这种观点，因为，不管赚了多少钱，不管取得了什么成就，如果生病了或者不健康，这就没有关系了。我认为，不开心就是对不起自己，不健康就是对不起自己。

Teacher/examiner: 那从你的生活环境来讲，你觉得你的居住环境算是健康的吗？

Candidate: 我认为我居住的环境不是太健康的，因为我住在城市，周边有大量的汽车，这些汽车，这会使我的环境，这会伤害我的健康，因为很多温室气体排放对我的健康不利。

Teacher/examiner: 那你认为理想的生活环境会是什么样的？

Candidate: 我理想的生活环境是在英国的一个城市读大学...

Teacher/examiner: 我说你的生活环境，理想的生活环境是什么样的比较好？

Candidate: 我觉得在郊区的生活环境是比较健康的，因为车辆更少，人口也更少，因此环境污染也更少。

General conversation

Teacher/examiner: 好的，我们来进行下一个部分，非选定性对话。刚才你说过你想要去英国读大学，是吗？为什么有这个想法呢？

Candidate: 因为我知道英国大学的教授经验丰富，知识渊博，我也知道英国的大学有非常支持性的环境，我觉得英国的大学是更适合我。

Teacher/examiner: 你想读什么专业？

Candidate: 我想读医学，因为我想未来成为一名皮肤科医生。

Teacher/examiner: 你为什么对这个特别感兴趣？

Candidate: 我从小就对皮肤和头发特别感兴趣，特别是因为我的头发有点难打理，所以我希望通过成为皮肤科医生，我能理解到我的头发类型，并找到最适合的方法来改善我的头发。

Teacher/examiner: 你的平时的兴趣爱好有什么呢？

Candidate: 我小的时候很喜欢跳舞、做体操，可是我现在不再那么做。现在我非常喜欢学习生物学，例如人体、自然环境等。

Teacher/examiner: 你觉得这些对你将来考皮肤科的医科专业有帮助吗？

Candidate: 我觉得有生物学的知识对学习医学有更多的帮助。

Teacher/examiner: 你为什么只选择了英国而没选择美国呢？

Candidate: 因为我去过了加州，我在加州发现人们通常乱丢垃圾，我发现加州的环境不太清洁，所以我更喜欢英国的城市。

Teacher/examiner: 你为了去英国读大学，现在除了大量阅读之外，还需要做什么其他的准备吗？

Candidate: 我想，我觉得为了对未来的大学有更大的吸引力，我应该参加更多的课外活动，例如体育、音乐等。我也知道参加各种科学比赛也有帮助。

Teacher/examiner: 你刚刚说到美国加州的环境不是很好，你认为未来比较理想的城市应该是什么样的？

Candidate: 我觉得未来的城市应该整合，每个地区都有自己的学校、医院、超级市场等，这样人们不用长途跋涉，人们可以很轻松快捷地达到任何需要的设施，我也觉得未来的城市应该有更多的环保公共交通，比如可以出租的自行车和电动滑板车。

Teacher/examiner: 好，我们今天的考试到此结束，谢谢。

Candidate: 谢谢！