

# Unit 1: A LONG AND HEALTHY LIFE

## TEST 2

Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the word whose underlined part differs from that of the other three in pronunciation in each of the following questions.

**Question 1:** A. virus                      B. habit                      C. fitness                      D. illness

- A. virus /'vaɪrəs/
- B. habit /'hæbɪt/
- C. fitness /'fɪtnəs/
- D. illness /'ɪlnəs/

**Question 2:** A. germ                      B. grow                      C. gone                      D. gap

- A. germ /dʒɜːrm/
- B. grow /grəʊ/
- C. gone /gɒn/
- D. gap /gæp/

Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the word that differs from the other three in the position of stress in each of the following questions.

**Question 3:** A. disease                      B. homework                      C. muscle                      D. treatment

- A. disease /dɪ'ziːz/
- B. homework /'həʊmwɜːrk/
- C. muscle /'mʌsəl/
- D. treatment /'triːtmənt/

**Question 4:** A. recipe                      B. energy                      C. poisoning                      D. infection

- A. recipe /'resəpi/
- B. energy /'enədʒi/
- C. poisoning /'pɔɪzənɪŋ/
- D. infection /ɪn'fekʃən/

Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the correct answer to each of the following questions.

**Question 5:** Many people find that they need to \_\_\_\_\_ sugary drinks and sodas to better manage their weight.

- A. turn down                      B. get over                      C. work out                      D. give up

Nhiều người nhận thấy rằng họ cần phải \_\_\_\_\_ đồ uống có đường và soda để quản lý cân nặng tốt hơn.

- A. turn down (từ chối)
- B. get over (vượt qua)
- C. work out (tập thể dục)
- D. give up (từ bỏ)

**Question 6:** People who \_\_\_\_\_ from high levels of stress are more likely to experience mental health issues

- A. prevent                      B. suffer                      C. expect                      D. deny

Những người \_\_\_\_\_ mức độ căng thẳng cao hơn có nhiều khả năng gặp các vấn đề về sức khỏe tinh thần.

- A. prevent (ngăn ngừa)

- B. suffer (chịu đựng)
- C. expect (mong đợi)
- D. deny (phủ nhận)

**Question 7:** Drinking water \_\_\_\_\_ throughout the day is crucial for supporting bodily functions.

- A. positively      B. happily      C. properly      D. especially

Uống nước \_\_\_\_\_ trong suốt cả ngày là điều quan trọng để hỗ trợ các chức năng của cơ thể.

- A. positively (một cách tích cực)
- B. happily (một cách vui vẻ)
- C. properly (một cách đúng đắn)
- D. especially (đặc biệt)

**Question 8:** A balanced diet rich in essential \_\_\_\_\_ is key to maintaining a long and healthy life.

- A. labels      B. tools      C. nutrients      D. organisms

Một chế độ ăn uống cân bằng giàu \_\_\_\_\_ thiết yếu là chìa khóa để duy trì một cuộc sống lâu dài và khỏe mạnh.

- A. labels (nhãn)
- B. tools (công cụ)
- C. nutrients (dinh dưỡng)
- D. organisms (sinh vật)

**Question 9:** She \_\_\_\_\_ a variety of fruits and vegetables in her diet for five years.

- A. includes      B. has included      C. will include      D. had included

Cô ấy \_\_\_\_\_ nhiều loại trái cây và rau củ trong chế độ ăn uống của mình trong năm năm.  
For five years-->hiện tại hoàn thành S + HAVE/HAS + VED/3

*Read the following advertisement/announcement and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the correct option that best fits each of the numbered blanks from 10 to 12.*

**Find Your Inner Peace: Join Our Meditation Course Today!**

Are you looking to reduce stress, improve focus, and enhance your overall well-being? Our expert-led meditation course is designed just for you! Over the course of five weeks, you will:

- Learn effective meditation techniques to calm your mind and body.
- Develop a (10) \_\_\_\_\_ practice that fits into your daily routine.
- Experience the benefits of reduced anxiety and improved mental clarity.

Join us now and take the first step towards a (11) \_\_\_\_\_ and peaceful life. Sign up today and start your journey to inner tranquility!

**Special Offer:** Enroll now and get a 10% discount on your first session!

Visit our website or call us at 0123456789 to (12) \_\_\_\_\_ your spot!

Find your calm, one breath at a time.

**Question 10:** A. negative      B. rare      C. regular      D. annual

Develop a (10) \_\_\_\_\_ practice that fits into your daily routine.

Phát triển một thói quen \_\_\_\_\_ phù hợp với lịch trình hàng ngày của bạn.

- A. negative (tiêu cực)
- B. rare (hiếm)

- C. regular (thường xuyên)  
D. annual (hàng năm)

**Question 11:** A. busy                      B. hard-working                      C. frustrated                      **D. balanced**

Join us now and take the first step towards a (11)\_\_\_\_\_ and peaceful life.

*Tham gia với chúng tôi ngay bây giờ và bước đầu tiên hướng tới một cuộc sống \_\_\_\_\_ và bình yên.*

- A. busy (bận rộn)  
B. hard-working (chăm chỉ)  
C. frustrated (nản lòng)  
D. balanced (cân bằng)

**Question 12:** **A. reserve**                      B. cancel                      C. secure                      D. postpone

Visit our website or call us at 0123456789 to (12)\_\_\_\_\_ your spot!

*Truy cập trang web của chúng tôi hoặc gọi cho chúng tôi theo số 0123456789 để \_\_\_\_\_ chỗ của bạn!*

- A. reserve (đặt chỗ)  
B. cancel (hủy)  
C. secure (bảo đảm)  
D. postpone (hoãn)

#### **Announcement: COVID-19 Vaccination for Students**

Attention Students and Parents,

We are pleased to (13)\_\_\_\_\_ that our school will be hosting a COVID-19 vaccination clinic to help protect our community. This initiative is aimed at ensuring the safety and health of our students as we navigate through these challenging times. The vaccination clinic will be held (14)\_\_\_\_\_ March 15th from 9:00 AM to 3:00 PM at the school gymnasium.

To ensure a smooth process, we ask everyone to wear a mask, maintain social distancing, and arrive at their scheduled time to avoid crowding. It is also (15)\_\_\_\_\_ to stay hydrated and have a light meal before coming.

**Question 13:** **A. announce**                      B. control                      C. suggest                      D. focus

We are pleased to (13)\_\_\_\_\_ that our school will be hosting a COVID-19 vaccination clinic to help protect our community.

*Chúng tôi vui mừng \_\_\_\_\_ rằng trường của chúng tôi sẽ tổ chức một phòng tiêm chủng COVID-19 để giúp bảo vệ cộng đồng của chúng ta.*

- A. announce (thông báo)  
B. control (kiểm soát)  
C. suggest (đề xuất)  
D. focus (tập trung)

**Question 14:** A. in                      **B. on**                      C. of                      D. with

ON + tháng ngày

**Question 15:** A. advise                      B. advice                      **C. advisable**                      D. advisedly

Sau tobe dùng tính từ

*Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the correct arrangement of the sentences to make a meaningful paragraph/letter in each of the following questions.*

**Question 16:**

- a. In addition, avoiding smoking and limiting alcohol consumption are crucial for lung and liver health.
- b. Overall, adopting these habits can lead to a significantly improved quality of life.
- c. Drinking plenty of water is also vital for maintaining proper hydration and bodily functions.
- d. Furthermore, regular medical check-ups can catch potential health issues early on.
- e. Living a healthy lifestyle involves multiple factors that contribute to physical and mental well-being.

**A. e - c - a - d - b**

**B. c - e - a - d - b**

**C. e - d - c - a - b**

**D. a - e - c - d - b**

- **e** giới thiệu ý chính: "Sống một lối sống lành mạnh bao gồm nhiều yếu tố đóng góp vào sức khỏe thể chất và tinh thần."
- **c** tiếp nối với một khía cạnh cụ thể: "Uống nhiều nước cũng rất quan trọng để duy trì sự hydrat hóa và các chức năng của cơ thể."
- **a** bổ sung thêm một yếu tố quan trọng khác: "Ngoài ra, tránh hút thuốc và hạn chế tiêu thụ rượu là rất quan trọng cho sức khỏe của phổi và gan."
- **d** cung cấp một điểm quan trọng bổ sung: "Hơn nữa, kiểm tra sức khỏe định kỳ có thể phát hiện các vấn đề sức khỏe tiềm ẩn từ sớm."
- **b** kết luận với lợi ích tổng thể: "Nhìn chung, việc áp dụng những thói quen này có thể dẫn đến một chất lượng cuộc sống được cải thiện đáng kể."

**Question 17:**

- a. I've come to realize how important it is to cherish and maintain our mental health.
- b. Engaging in regular exercise not only benefits the body but also boosts mental well-being.
- c. Moreover, surrounding oneself with positive relationships can have a profound impact on overall happiness.
- d. Dear Alex, I hope you're doing well! Lately, I've been thinking a lot about our conversations on mental health.
- e. Lastly, taking time for hobbies and activities we enjoy can greatly enhance our quality of life.
- f. I look forward to hearing your thoughts on this.

**A. b - d - a - e - c - f**

**B. d - a - c - e - b - f**

**C. d - a - b - c - e - f**

**D. a - d - c - e - b - f**

- **d** bắt đầu với lời chào và giới thiệu: "Bạn Alex thân mến, tôi hy vọng bạn đang khỏe! Gần đây, tôi đã suy nghĩ rất nhiều về những cuộc trò chuyện của chúng ta về sức khỏe tâm thần."
- **a** tiếp nối với một sự suy ngẫm: "Tôi đã nhận ra rằng việc trân trọng và duy trì sức khỏe tâm thần của chúng ta quan trọng đến mức nào."
- **b** bổ sung thêm một điểm: "Tham gia tập thể dục đều đặn không chỉ có lợi cho cơ thể mà còn tăng cường sức khỏe tinh thần."
- **c** cung cấp một khía cạnh bổ sung: "Hơn nữa, bao quanh mình bằng những mối quan hệ tích cực có thể có ảnh hưởng sâu sắc đến hạnh phúc tổng thể."

- **e** bao gồm điểm cuối cùng: "Cuối cùng, dành thời gian cho những sở thích và hoạt động mà chúng ta yêu thích có thể cải thiện đáng kể chất lượng cuộc sống của chúng ta."
- **f** kết thúc bức thư: "Tôi mong đợi được nghe những suy nghĩ của bạn về điều này."

**Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the correct option that best fits each of the numbered blanks from 18 to 23.**

Some people have trouble falling asleep, and one significant reason for this issue may be related to the food they consume at night. The types of foods eaten in the evening can have a substantial impact on one's ability to fall asleep. (18)\_\_\_\_\_ in the body called serotonin. Serotonin is a neurotransmitter that plays a key role in regulating sleep and mood. (19)\_\_\_\_\_, consuming foods like rice, pasta, and bread at dinner can be beneficial for those who struggle with insomnia, as these foods promote the production of serotonin, (20)\_\_\_\_\_.

Conversely, there are foods that have the opposite effect and can hinder your ability to fall asleep. Foods such as ham, cheese, and chocolate can interfere with the production of serotonin and instead promote wakefulness. These foods contain high levels of tyramine, an amino acid that increases the release of a stimulant known as norepinephrine. Norepinephrine can heighten brain activity and keep you alert, (21) \_\_\_\_\_ and fall asleep. (22)\_\_\_\_\_ can disrupt your sleep cycle and contribute to sleepless nights.

To improve sleep quality, we should be mindful of your evening diet. Opting for meals rich in carbohydrates like rice, pasta, and whole-grain bread can help facilitate better sleep, (23)\_\_\_\_\_ such as ham, cheese, and chocolate can prevent nighttime restlessness. By making these dietary adjustments, individuals can create a more conducive environment for a restful night's sleep.

*Reference: <https://www.nytimes.com/>*

**Question 18:** A. Certain foods help promote sleep although they lead to the production of a chemical

**B. Certain foods help promote sleep because they lead to the production of a chemical**

C. Certain foods help promote sleep although they lead to the productivity of a chemical

D. Certain foods help promote sleep because they lead to the productivity of a chemical

A. Certain foods help promote sleep although they lead to the production of a chemical

• "Although" (mặc dù) không phù hợp trong ngữ cảnh này vì nó không chỉ ra lý do mà lại đối lập với kết quả.

B. Certain foods help promote sleep because they lead to the production of a chemical

• "Because" (bởi vì) chỉ ra lý do tại sao thực phẩm giúp thúc đẩy giấc ngủ.

C. Certain foods help promote sleep although they lead to the productivity of a chemical

• "Productivity" không phù hợp; từ chính xác phải là "production" (sự sản xuất). Ngoài ra, "although"

không phù hợp trong ngữ cảnh này.

D. Certain foods help promote sleep because they lead to the productivity of a chemical

• "Productivity" không phù hợp; từ chính xác phải là "production" (sự sản xuất).

**Question 19:** A. Such as

B. Like

C. In short

**D. For instance**

• "Such as" không phù hợp ở đầu câu và không giới thiệu ví dụ một cách đúng ngữ pháp trong ngữ cảnh này.

B. Like

• "Like" không phù hợp ở đầu câu và không giới thiệu ví dụ một cách đúng ngữ pháp trong ngữ cảnh này.

C. In short

- "In short" (tóm lại) không phù hợp với ý nghĩa của câu; câu này không tóm tắt mà đưa ra ví dụ.

D. For instance

- "For instance" (ví dụ) phù hợp để giới thiệu các ví dụ về các loại thực phẩm có thể giúp thúc đẩy sản xuất serotonin.

**Question 20:** A. which subsequently makes you feel sleepy and relaxed.

B. that subsequently makes you feel sleepy and relaxed.

C. which subsequently makes you feel sleep and relaxed.

D. which subsequent makes you feel sleepy and relaxed.

A. which subsequently makes you feel sleepy and relaxed.

- "Which" là đại từ quan hệ thích hợp để giải thích thêm về serotonin. "Subsequently" có nghĩa là sau

đó, và "makes you feel sleepy and relaxed" là cách diễn đạt đúng.

B. that subsequently makes you feel sleepy and relaxed.

- "That" không phù hợp sau dấu phẩy và không phải là đại từ quan hệ chính xác trong trường hợp này.

C. which subsequently makes you feel sleep and relaxed.

- "Feel sleep" không đúng ngữ pháp; từ đúng là "feel sleepy" (cảm thấy buồn ngủ).

D. which subsequent makes you feel sleepy and relaxed.

- "Subsequent" không đúng ngữ pháp; từ đúng là "subsequently" (sau đó). Dùng trạng từ bổ nghĩa động từ.

**Question 21:** A. making it difficult wind down

B. to making it difficult to wind down

C. making it difficult to wind down

D. making it difficulty to wind down

A. making it difficult wind down

- Thiếu "to" trước "wind down" ADJ + TO VO.

B. to making it difficult to wind down

- "To making" không đúng ngữ pháp; cần "making" giản lược khi cùng chủ ngữ và chủ động.

C. making it difficult to wind down

- "Making it difficult to wind down" là cách diễn đạt đúng ngữ pháp và ngữ nghĩa.

D. making it difficulty to wind down

- "Difficulty" không đúng ngữ pháp; từ đúng là "difficult. MAKE + O + ADJ"

**Question 22:** A. However, consuming these foods in the evening

B. Moreover, consuming these foods in the evening

C. Consume these foods in the evening

D. Therefore, consuming these foods in the evening

A. However, consuming these foods in the evening

- "However" (tuy nhiên) không phù hợp vì nó mang ý nghĩa đối lập, không phù hợp trong ngữ cảnh này.

B. Moreover, consuming these foods in the evening

- "Moreover" (hơn nữa) không phù hợp trong ngữ cảnh này vì nó không thêm thông tin bổ sung mà chỉ đơn giản là tiếp tục ý.
- C. Consume these foods in the evening
  - Động từ khi làm chủ ngữ thì ở dạng V-ing là cách diễn đạt trực tiếp và phù hợp nhất trong ngữ cảnh này.
- D. Therefore, consuming these foods in the evening
  - "Therefore" (vì vậy) không phù hợp vì nó ngụ ý kết luận, không phù hợp trong ngữ cảnh này.

**Question 23:** A. while avoiding foods that contain stimulants  
 B. while avoiding foods contain stimulants  
 C. after avoiding foods which contain stimulants  
 D. before avoiding foods containing stimulants

- A. while avoiding foods that contain stimulants
- "While avoiding foods that contain stimulants" là cách diễn đạt đúng ngữ pháp và ngữ nghĩa.
- "While" diễn tả hành động song song và "foods that contain stimulants" là cụm từ đúng để diễn tả các thực phẩm cần tránh.
- B. while avoiding foods contain stimulants
- "Foods contain stimulants" không đúng ngữ pháp; cần "foods that contain stimulants."
- C. after avoiding foods which contain stimulants
- "After avoiding" không đúng ngữ cảnh; "while avoiding" là phù hợp hơn để chỉ hành động song song.
- D. before avoiding foods containing stimulants
- "Before avoiding" không đúng ngữ cảnh; "while avoiding" là phù hợp hơn để chỉ hành động song song.

*Read the following passage and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the correct option that best fits each of the numbered blanks from 24 to 28.*

A virus is a tiny infectious agent (24)\_\_\_\_\_ can only replicate inside the living cells of an organism. Viruses consist of genetic material, either DNA or RNA, surrounded by a protective protein coat called a capsid. Some viruses also have an outer lipid envelope.

Viruses are very diverse and can infect (25)\_\_\_\_\_ forms of life, including animals, plants, fungi, and bacteria. When a virus infects a host, it attaches to a specific cell, injects its genetic material, and takes over the cell's machinery to produce new virus particles. These new viruses then burst out of the host cell, often destroying it, and go on to infect more cells.

While some viruses cause mild or no symptoms, others can (26)\_\_\_\_\_ to serious diseases such as influenza, HIV/AIDS, COVID-19, and Ebola. Vaccines, which are a key tool in preventing viral infections, and antiviral medications can help manage some viral diseases. (27)\_\_\_\_\_ their tiny size and simple structure, viruses have a profound impact on the health and disease of all living (28)\_\_\_\_\_.

*Reference: <https://microbiologysociety.org/>*

**Question 24:** A. that                      B. whose                      C. when                      D. whom

Dùng THAT làm đại từ quan hệ thay cho danh từ chỉ vật



**Question 25:** A. each                      B. much                      C. many                      D. other

MANY ( nhiều) + danh từ đếm được số nhiều

**Question 26:** A. take                      B. lead                      C. pay                      D. put

LEAD TO = DẪN ĐẾN

**Question 27:** A. Because                      B. Despite                      C. As                      D. Though

DESPITE + N / VING “ Mặc dù kích thước nhỏ bé và cấu trúc đơn giản, virus có tác động sâu sắc đến sức khỏe.

**Question 28:** A. structures                      B. organisms                      C. forms                      D. samples

LIVING ORGANISMS = CƠ THỂ SỐNG, SINH VẬT SỐNG

*Read the following passage and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the correct answer to each of the questions from 29 to 33.*

Monaco, with an average life expectancy of nearly 86 years, attributes its longevity to a diet rich in seafood, fruits, and vegetables, inspired by French and Italian cuisines. Known as the "playground of billionaires," Monaco is famous for its luxurious and affluent lifestyle. Data reveals that this second smallest country in the world, with a population of under 40,000, boasts an average life expectancy of 85.9 years. Following Monaco in the list of countries with the highest life expectancy are Japan (84.8), Australia (84.5), Switzerland (84), Malta (83.8), and South Korea (83.7). In contrast, the ten countries with the lowest life expectancy, all under 60 years, are in Africa, including Chad, Nigeria, Lesotho, the Central African Republic, South Sudan, Somalia, Eswatini, Ivory Coast, Guinea, and Mali.

These statistics from Our World in Data are based on updated figures from the United Nations Population Fund. Life expectancy has significantly increased worldwide over the past few decades, thanks to medical advancements such as vaccines, antibiotics, and improved hygiene, which have eradicated many causes of early death. In 1950, the average life expectancy was 46.5 years, but this figure rose to 71 by 2021.

Health disparities between countries have also improved. In 1950, Mali in West Africa had an average life expectancy of 28.2 years, while Norway's was 71.2 years—a gap of 43 years. By 2021, this difference had decreased to 33.4 years. Technology, better food sources, improved nutritional education, and greater awareness of health risks have collectively extended human life spans. Additionally, learning from Monaco and Japan's experiences could help us live longer.

One significant factor contributing to Monaco's high life expectancy is its Mediterranean diet. Located near the sea, seafood is a crucial component of the Monegasque diet, along with abundant fruits and vegetables, and dishes influenced by French and Italian cuisine. Besides a healthy diet, Monaco's high-quality, state-supported healthcare system and the residents' substantial income levels have also contributed to their increased longevity.

*Reference: <https://altoo.io>*

**Question 29:** What would be the best title for the passage?

- A. The Mediterranean Diet of Monaco                      B. Life Expectancy Around the World  
C. Factors Contributing to Longevity                      D. The Impact of Wealth on Health

**Tiêu đề nào phù hợp nhất cho đoạn văn?**

- A. The Mediterranean Diet of Monaco (Chế độ ăn Địa Trung Hải của Monaco)  
B. Life Expectancy Around the World (Tuổi thọ trung bình trên thế giới)  
C. Factors Contributing to Longevity (Các yếu tố đóng góp vào tuổi thọ cao)  
D. The Impact of Wealth on Health (Ảnh hưởng của sự giàu có đối với sức khỏe)

**Giải thích:**



Đoạn văn tập trung vào việc giải thích những yếu tố nào đóng góp vào tuổi thọ cao, bao gồm chế độ ăn uống, hệ thống chăm sóc sức khỏe, và các yếu tố khác.

"One significant factor contributing to Monaco's high life expectancy is its Mediterranean diet... Besides a healthy diet, Monaco's high-quality, state-supported healthcare system and the residents' substantial income levels have also contributed to their increased longevity."

*"Một yếu tố quan trọng đóng góp vào tuổi thọ cao của Monaco là chế độ ăn Địa Trung Hải... Bên cạnh chế độ ăn uống lành mạnh, hệ thống chăm sóc sức khỏe chất lượng cao, được nhà nước hỗ trợ và mức thu nhập đáng kể của cư dân Monaco cũng đã góp phần vào tuổi thọ tăng cao của họ."*

**Question 30:** What does the word "attributes" in the passage mostly mean?

- A.** considers                      **B. owes**                      **C.** ignores                      **D.** controls

**Từ "attributes" trong đoạn văn chủ yếu có nghĩa là gì?**

- A.** considers (xem xét)  
**B.** owes (nhờ vào)  
**C.** ignores (bỏ qua)  
**D.** controls (kiểm soát)

**Giải thích:** Từ "attributes" trong ngữ cảnh này có nghĩa là "nhờ vào", chỉ ra nguyên nhân hoặc lý do cho điều gì đó.

"Monaco, with an average life expectancy of nearly 86 years, attributes its longevity to a diet rich in seafood, fruits, and vegetables..."

*"Monaco, với tuổi thọ trung bình gần 86 năm, nhờ vào chế độ ăn uống giàu hải sản, trái cây và rau củ..."*

**Question 31:** What does the word "its" in paragraph 1 refer to?

- A. Monaco**                      **B.** life expectancy                      **C.** longevity                      **D.** playground

**Từ "its" trong đoạn 1 ám chỉ điều gì?**

- A.** Monaco  
**B.** life expectancy (tuổi thọ)  
**C.** longevity (tuổi thọ cao)  
**D.** playground (sân chơi)

**Giải thích:** Từ "its" trong đoạn 1 ám chỉ đến Monaco, vì đoạn văn đang nói về lý do Monaco có tuổi thọ cao và lối sống xa hoa của nó.

**Dẫn chứng:** "Monaco, with an average life expectancy of nearly 86 years, attributes its longevity to a diet rich in seafood, fruits, and vegetables, inspired by French and Italian cuisines. Known as the 'playground of billionaires,' Monaco is famous for its luxurious and affluent lifestyle."

*"Monaco, với tuổi thọ trung bình gần 86 năm, nhờ vào chế độ ăn uống giàu hải sản, trái cây và rau củ, lấy cảm hứng từ ẩm thực Pháp và Ý. Được biết đến như là 'sân chơi của các tỷ phú,' Monaco*

*nổi tiếng với lối sống xa hoa và giàu có của nó."*

**Question 32:** Which of the following is NOT mentioned as a factor contributing to increased life expectancy worldwide?

A. vaccines

B. antibiotics

C. improved hygiene

D. higher education levels

**Yếu tố nào sau đây KHÔNG được đề cập như là một yếu tố đóng góp vào việc tăng tuổi thọ trung bình trên toàn thế giới?**

A. vaccines (vắc xin)

B. antibiotics (kháng sinh)

C. improved hygiene (cải thiện vệ sinh)

D. higher education levels (mức độ giáo dục cao hơn)

**Giải thích:** Mức độ giáo dục cao hơn không được đề cập trong đoạn văn như là một yếu tố đóng góp vào

việc tăng tuổi thọ. Các yếu tố khác như vắc xin, kháng sinh, và cải thiện vệ sinh được nêu ra.

"Life expectancy has significantly increased worldwide over the past few decades, thanks to medical

advancements such as vaccines, antibiotics, and improved hygiene, which have eradicated many causes of early death."

"*Tuổi thọ trung bình đã tăng đáng kể trên toàn thế giới trong vài thập kỷ qua, nhờ vào những tiến bộ y học*

*như vắc xin, kháng sinh và cải thiện vệ sinh, những điều này đã loại bỏ nhiều nguyên nhân gây chết sớm.*"

**Question 33:** According to the passage, what is a significant factor contributing to Monaco's high life expectancy?

A. Its Mediterranean diet

B. Its small population size

C. Its advanced technology

D. Its low pollution levels

**Theo đoạn văn, yếu tố quan trọng nào đóng góp vào tuổi thọ cao của Monaco?**

A. Its Mediterranean diet (chế độ ăn Địa Trung Hải của nó)

B. Its small population size (quy mô dân số nhỏ của nó)

C. Its advanced technology (công nghệ tiên tiến của nó)

D. Its low pollution levels (mức độ ô nhiễm thấp của nó)

**Giải thích:** Đoạn văn đề cập rằng chế độ ăn Địa Trung Hải là một yếu tố quan trọng đóng góp vào tuổi thọ cao của Monaco.

"One significant factor contributing to Monaco's high life expectancy is its Mediterranean diet. Located near

the sea, seafood is a crucial component of the Monegasque diet, along with abundant fruits and vegetables,

and dishes influenced by French and Italian cuisine."

"*Một yếu tố quan trọng đóng góp vào tuổi thọ cao của Monaco là chế độ ăn Địa Trung Hải. Nằm gần biển,*

*hải sản là thành phần quan trọng trong chế độ ăn của Monaco, cùng với trái cây và rau củ*

phong phú, và các món ăn chịu ảnh hưởng từ ẩm thực Pháp và Ý."

**Read the following passage and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the correct answer to each of the questions from 34 to 40.**

Life expectancy refers to the average number of years a person can expect to live based on demographic factors, primarily influenced by geography, genetics, lifestyle, and access to healthcare. Over the past century, life expectancy has seen significant increases globally due to advancements in medical technology, improvements in public health, and higher living standards. In the early 1900s, the average life expectancy was around 50 years, but today, **it** has risen to over 70 years worldwide, with some countries boasting averages of over 80 years.

Several factors contribute to variations in life expectancy among different populations. Healthcare quality and accessibility are **paramount**; countries with advanced healthcare systems and **universal** coverage tend to have higher life expectancies. For example, Japan and Switzerland are known for their efficient healthcare systems and correspondingly high life expectancies. In contrast, countries with limited healthcare resources often have lower life expectancies due to higher rates of infant mortality, infectious diseases, and chronic health conditions.

Lifestyle choices also play a crucial role in determining life expectancy. Diet, exercise, smoking, and alcohol consumption are significant factors. Populations that consume diets rich in fruits, vegetables, lean proteins, and whole grains, such as the Mediterranean diet, often have higher life expectancies. Regular physical activity and the avoidance of smoking and excessive alcohol consumption further contribute to longer, healthier lives.

Social and economic factors are equally important. Education, income levels, and social support networks influence life expectancy. Higher education levels are associated with better health literacy and healthier lifestyle choices. Economic stability allows for better access to nutritious food, healthcare, and safe living conditions. Additionally, strong social support networks, including family and community ties, have been shown to reduce stress and contribute to overall well-being, thereby increasing life expectancy.

Genetics also play a role, albeit a less controllable one. Family history of certain diseases can predispose individuals to shorter lifespans, though modern medicine has made significant strides in managing hereditary conditions.

Environmental factors, such as clean air and water, also impact life expectancy. Regions with high levels of pollution and limited access to clean water tend to have lower life expectancies due to the increased risk of respiratory and waterborne diseases.

*Reference: <https://ourworldindata.org/>*

**Question 34:** What would be the best title for the passage?

- |   |   |
|---|---|
| <b>A.</b> The Role of Genetics in Life Expectancy | <b>B.</b> Factors Influencing Life Expectancy |
| <b>C.</b> Advancements in Medical Technology      | <b>D.</b> The Importance of Public Health     |

**Tiêu đề nào phù hợp nhất cho đoạn văn?**

- |  |
|--|
| <b>A.</b> The Role of Genetics in Life Expectancy (Vai trò của di truyền trong tuổi thọ) |
| <b>B.</b> Factors Influencing Life Expectancy (Các yếu tố ảnh hưởng đến tuổi thọ)        |
| <b>C.</b> Advancements in Medical Technology (Những tiến bộ trong công nghệ y học)       |
| <b>D.</b> The Importance of Public Health (Tầm quan trọng của y tế công cộng)            |

**Giải thích:** Đoạn văn tập trung vào việc liệt kê và giải thích các yếu tố ảnh hưởng đến tuổi thọ trung bình của con người.

**Question 35:** The word “**paramount**” in paragraph 2 is opposite in meaning to \_\_\_\_\_.

- |                     |                         |                   |                      |
|---------------------|-------------------------|-------------------|----------------------|
| <b>A.</b> secondary | <b>B.</b> insignificant | <b>C.</b> crucial | <b>D.</b> irrelevant |
|---------------------|-------------------------|-------------------|----------------------|

**Từ "paramount" trong đoạn 2 trái nghĩa với từ nào?**

- A.** secondary (thứ yếu)

**B.** insignificant (không quan trọng)

**C.** crucial (quan trọng)

**D.** irrelevant (không liên quan)

**Giải thích:** "Paramount" có nghĩa là quan trọng nhất, trái nghĩa với "insignificant."

**Question 36:** What does the word "it" in paragraph 1 refer to?

**A.** life expectancy

**B.** medical technology

**C.** public health

**D.** living standards

**Từ "it" trong đoạn 1 ám chỉ điều gì?**

**A.** life expectancy (tuổi thọ)

**B.** medical technology (công nghệ y học)

**C.** public health (y tế công cộng)

**D.** living standards (mức sống)

**Giải thích:** Từ "it" trong đoạn 1 ám chỉ đến "life expectancy" vì đoạn văn đang nói về tuổi thọ trung bình.

"In the early 1900s, the average life expectancy was around 50 years, but today, **it** has risen to over 70 years

worldwide, with some countries boasting averages of over 80 years."

*"Vào đầu những năm 1900, tuổi thọ trung bình là khoảng 50 tuổi, nhưng ngày nay, nó đã tăng lên hơn 70*

*tuổi trên toàn thế giới, với một số quốc gia có tuổi thọ trung bình lên tới hơn 80 tuổi."*

**Question 37:** The word "universal" in paragraph 2 is closest in meaning to \_\_\_\_\_.

**A.** partial

**B.** worldwide

**C.** selective

**D.** comprehensive

**Từ "universal" trong đoạn 2 gần nghĩa nhất với từ nào?**

**A.** partial (một phần)

**B.** worldwide (toàn cầu)

**C.** selective (có chọn lọc)

**D.** comprehensive (toàn diện)

**Giải thích:** "Universal" có nghĩa là toàn diện, bao quát, tương đồng với "comprehensive."

**Question 38:** According to the passage, why do countries with advanced healthcare systems tend to have higher life expectancies?

**A.** They have access to more nutritious and balanced food options.

**B.** They experience lower rates of smoking among the population.

**C.** They engage in higher rates of regular physical activity and exercise.

**D.** They have superior healthcare services and easier access to medical care.

**Theo đoạn văn, tại sao các quốc gia có hệ thống chăm sóc sức khỏe tiên tiến có xu hướng có tuổi thọ cao hơn?**

**A.** They have access to more nutritious and balanced food options.

(Họ có quyền tiếp cận với các lựa chọn thực phẩm dinh dưỡng và cân bằng hơn.)

**B.** They experience lower rates of smoking among the population.

(Họ có tỷ lệ hút thuốc thấp hơn trong dân số.)

**C.** They engage in higher rates of regular physical activity and exercise.

(Họ tham gia vào các hoạt động thể chất và tập thể dục thường xuyên với tỷ lệ cao hơn.)

**D.** They have superior healthcare services and easier access to medical care.

(Họ có các dịch vụ chăm sóc sức khỏe vượt trội và dễ dàng tiếp cận chăm sóc y tế hơn.)

**Giải thích:** Đoạn văn đề cập rằng các quốc gia có hệ thống chăm sóc sức khỏe tiên tiến

và khả năng tiếp cận

toàn diện có xu hướng có tuổi thọ cao hơn. Chất lượng dịch vụ chăm sóc sức khỏe và khả năng tiếp cận y tế

tốt hơn là những yếu tố chính đóng góp vào tuổi thọ cao.

"Healthcare quality and accessibility are paramount; countries with advanced healthcare systems and

universal coverage tend to have higher life expectancies."

"Chất lượng và khả năng tiếp cận chăm sóc sức khỏe là quan trọng nhất; các quốc gia có hệ thống chăm

sóc sức khỏe tiên tiến và bao phủ toàn diện có xu hướng có tuổi thọ cao hơn."

**Question 39:** Which of the following is NOT true according to the passage?

A. Life expectancy has increased significantly over the past century.

B. Countries with advanced healthcare systems tend to have higher life expectancies.

C. Obesity has no impact on life expectancy.

D. Social and economic factors influence life expectancy.

**Điều nào sau đây KHÔNG đúng theo đoạn văn?**

A. Life expectancy has increased significantly over the past century.

(Tuổi thọ trung bình đã tăng đáng kể trong thế kỷ qua.)

B. Countries with advanced healthcare systems tend to have higher life expectancies.

(Các quốc gia có hệ thống chăm sóc sức khỏe tiên tiến có xu hướng có tuổi thọ cao hơn.)

C. Obesity has no impact on life expectancy.

(Béo phì không ảnh hưởng đến tuổi thọ.)

D. Social and economic factors influence life expectancy.

(Các yếu tố xã hội và kinh tế ảnh hưởng đến tuổi thọ.)

**Giải thích:** Đoạn văn nói rằng béo phì có ảnh hưởng đến tuổi thọ, cụ thể là làm giảm tuổi thọ.

"Lifestyle choices also play a crucial role in determining life expectancy. Diet, exercise, smoking, and

alcohol consumption are significant factors. ... Obesity and smoking are major health risks, with obesity

reducing life expectancy by up to 20 years."

"Các lựa chọn lối sống cũng đóng vai trò quan trọng trong việc xác định tuổi thọ. Chế độ ăn uống, tập thể

dục, hút thuốc và tiêu thụ rượu là những yếu tố quan trọng. ... Béo phì và hút thuốc là những rủi ro lớn đối

với sức khỏe, với béo phì làm giảm tuổi thọ lên đến 20 năm."

**Question 40:** It can be inferred from the passage that \_\_\_\_\_.

A. Life expectancy is solely determined by genetics

B. Economic stability does not affect life expectancy

C. Public health advancements have increased life expectancy

D. Social support networks have no impact on life expectancy

**Có thể suy ra từ đoạn văn rằng \_\_\_\_\_.**

A. Life expectancy is solely determined by genetics

(Tuổi thọ hoàn toàn được quyết định bởi di truyền)

B. Economic stability does not affect life expectancy

(Sự ổn định kinh tế không ảnh hưởng đến tuổi thọ)

**C.** Public health advancements have increased life expectancy

(Những tiến bộ trong y tế công cộng đã tăng tuổi thọ)

**D.** Social support networks have no impact on life expectancy

(Mạng lưới hỗ trợ xã hội không ảnh hưởng đến tuổi thọ)

**Giải thích:** Đoạn văn chỉ ra rằng những tiến bộ trong công nghệ y học, cải thiện y tế công cộng và tiêu

chuẩn sống cao hơn đã làm tăng tuổi thọ.

"Over the past century, life expectancy has seen significant increases globally due to advancements in

medical technology, improvements in public health, and higher living standards."

*"Trong thế kỷ qua, tuổi thọ trung bình đã tăng đáng kể trên toàn cầu nhờ vào những tiến bộ trong công nghệ*

*y học, cải thiện y tế công cộng và tiêu chuẩn sống cao hơn."*