

TOPIC 10: HEALTHY LIFESTYLE AND LONGEVITY

I. VOCABULARY

STT	Từ vựng	Từ loại	Phiên âm	Nghĩa
1	Accumulate	v	/ə'kju:mjələit/	tích tụ
	Accumulation	n	/ə'kju:mjə'leɪʃn/	sự tích tụ
2	Acupuncture	n	/'ækjupʌŋktʃər/	phương pháp châm cứu
3	Affection	n	/ə'fekʃn/	sự ảnh hưởng
4	Antibiotics	n	/,æntibaɪ'ɒtɪk/	chất kháng sinh
5	Appetite	n	/'æpɪtaɪt/	sự thèm ăn
6	Blocky	a	/bla:ki/	lùn và mập
7	Breakthrough	n	/'breɪkθru:/	bước đột phá
8	Buxom	a	/'bʌksəm/	đầy đà
9	Cardiovascular	a	/,kɑ:diəʊ'væskjələ(r)/	thuộc tim mạch
10	Chronic	a	/'krɒnɪk/	kéo dài kinh niên
11	Chubby	a	/'tʃʌbi/	mũm mũm, mập mập
12	Chunky	a	/'tʃʌŋki/	lùn và mập
13	Commissioner	n	/kə'mɪʃənər/	ủy viên hội đồng
14	Diabetes	n	/,daɪə'bi:ti:z/	bệnh tiểu đường
15	Dietary	a	/'daɪətəri/	thuộc chế độ ăn kiêng
	Diet	n	/'daɪət/	chế độ ăn kiêng
	Dietician	n	/,daɪə'tɪʃn/	chuyên gia về chế độ ăn kiêng
16	Equality	n	/i'kwɒləti/	sự công bằng
	Quality	n	/'kwɒləti/	chất lượng
	Quantity	n	/'kwɒntəti/	số lượng
17	Expel	v	/ɪk'spel/	trục xuất
18	Hypertension	n	/,haɪpə'tenʃn/	chứng tăng huyết áp
19	Immunity	n	/ɪ'mju:nəti/	sự miễn dịch
20	Indent	v	/ɪn'dent/	làm lõm xuống
	Induce	v	/ɪn'dju:s/	xui khiến
	Intake	v	/'ɪnteɪk/	xui khiến
	Inhale	v	/ɪn'heɪl/	hít vào
21	Infection	n	/ɪn'fekʃn/	sự lây nhiễm
22	Intestine	n	/ɪn'testɪn/	ruột
23	Irritable	a	/'ɪrɪtəbl/	dễ cáu, dễ kích động
	Irritate	v	/'ɪrɪteɪt/	chọc tức, kích động

24	Jeopardy	n	/ˈdʒepədi/	nguy cơ, cảnh nguy hiểm
25	Longevity	n	/lɒnˈdʒevəti/	tuổi thọ
26	Meditation	n	/ˌmediˈteɪʃn/	sự trầm tư, sự thiền
27	Motivation	n	/ˌməʊtiˈveɪʃn/	động lực, động cơ
	Motivate	v	/ˈməʊtɪveɪt/	thúc đẩy, khuyến khích
28	Nutritious	a	/njuˈtrɪʃəs/	bổ dưỡng, có dinh dưỡng
	Nutrition	n	/njuˈtrɪʃn/	sự nuôi dưỡng
	Nutrient	n	/ˈnju:triənt/	chất dinh dưỡng
	Nutritionist	n	/njuˈtrɪʃənɪst/	chuyên gia dinh dưỡng
	Malnutrition	n	/ˌmælnjuˈtrɪʃn/	sự suy dinh dưỡng
29	Obesity	n	/əʊˈbi:səti/	bệnh béo phì
	Obese	a	/əʊˈbi:s/	béo phì
30	Organically	adv	/ɔ:ˈgænikli/	hữu cơ
31	Precaution	n	/prɪˈkɔ:ʃn/	sự đề phòng
32	Prescription	n	/prɪˈskrɪpʃn/	đơn thuốc
33	Prolong	v	/prəˈlɒŋ/	kéo dài
34	Reflection	n	/rɪˈflekʃn/	sự phản chiếu
35	Rejuvenate	v	/rɪˈdʒu:vəneɪt/	làm trẻ lại
36	Sanctuary	n	/ˈsæŋktʃuəri/	nơi trú ẩn, khu bảo tồn
37	Skeletal	a	/ˈskelətl/	thuộc xương
38	Stretch	v	/stretʃ/	duỗi ra, kéo thẳng ra
39	Stubby	a	/ˈstʌbi/	ngắn và dày
40	Superficial	a	/ˌsu:pəˈfɪʃl/	hời hợt, nông cạn
41	Symptom	n	/ˈsɪmptəm/	triệu chứng
42	Temptation	adv	/tempˈteɪʃn/	hữu cơ
43	Turmeric	n	/ˈtɜ:məɪk/	sự đề phòng
44	Vulnerability	n	/ˌvʌlnərəˈbɪləti/	đơn thuốc
45	Well-being	n	/ˈwel bi:ɪŋ/	trạng thái hạnh phúc và khỏe mạnh

II. STRUCTURES

STT	Cấu trúc	Nghĩa
1	As dry as a bone	khô như rơm
2	As fit as a fiddle = in the pink	khỏe như vâm
3	Attribute st to st	nói/nghĩ một điều gì đó là kết quả của cái gì

4	Be capable of	<i>có thể</i>
5	Be conscious/aware of	<i>ý thức về</i>
6	Be green around the gills = look ill and pale: <i>trông ốm yếu, nhợt nhạt</i>	
7	Be hooked on = be absorbed in = be addicted to = be crazy about: <i>nghiện/say mê cái gì</i>	
8	Be responsible for	<i>chịu trách nhiệm</i>
9	Be suitable for	<i>phù hợp cho</i>
10	Circulatory system Digestive system Nervous system Respiratory system Immune system	<i>hệ tuần hoàn hệ tiêu hóa hệ thần kinh hệ hô hấp hệ miễn dịch</i>
11	Contribute to st	<i>đóng góp/góp phần vào</i>
12	Cut down Cut off Cut in Cut down on	<i>chặt/đón cắt, cúp, ngừng cung cấp (điện, gas...) xen vào, ngắt lời cắt giảm</i>
13	Fight off	<i>đẩy lùi, đánh bật</i>
14	Food poisoning	<i>ngộ độc thực phẩm</i>
15	Get over = recover from Take after = look like Look after = take care of Suffer from	<i>vượt qua, bình phục giống chăm sóc khốn khổ, khổ sở</i>
16	Have a negative/positive effect/influence on st/sb: <i>có ảnh hưởng tiêu cực/tích cực đến cái gì/ai</i>	
17	Hit the sheets/hay /sack = go to bed: <i>đi ngủ</i>	
18	In vain	<i>vô ích</i>
19	Keep a strict watch on = keep control of: <i>kiểm soát</i>	
20	Keep fit = stay healthy	<i>khỏe mạnh/cân đối</i>
21	Lose weight Gain/put on weight	<i>giảm cân tăng cân</i>
22	Make a go of = make a success of: <i>thành công</i>	
23	Make fun of = laugh at = make a monkey out of = mock: <i>châm chọc, chế nhạo</i>	
24	Night owl = a person who prefers to be awake and active at night: <i>người thức khuya và hoạt động ban đêm</i>	
25	On a diet	<i>ăn kiêng</i>
26	Peace and quiet	<i>yên bình, êm đềm</i>

27	Raise awareness of st	<i>nâng cao nhận thức về cái gì</i>
28	Take its toll = take a toll = cause harm or suffering: <i>gây hại</i>	
29	Under the weather = off color	<i>không được khỏe</i>

III. PRACTICE EXERCISES

Exercise 1: Mark the letter A, B, C or D to indicate the word that differs from the other three in the position of primary stress in each of the following questions.

- Question 1: A. infectious B. essential C. precaution D. properly
 Question 2: A. ailment B. disease C. poultry D. nervous
 Question 3: A. digestive B. intestine C. condition D. evidence
 Question 4: A. acupuncturist B. circulatory C. ineffectively D. vegetarian
 Question 5: A. alternative B. bacteria C. respiratory D. scientific

Exercise 2: Mark the letter A, B, C, or D indicate the word whose underlined part differs from the other three in pronunciation in each of the following questions.

- Question 6: A. allergy B. digest C. oxygen D. sugar
 Question 7: A. vitamin B. mineral C. diet D. fitness
 Question 8: A. medicine B. remedy C. exercise D. obesity
 Question 9: A. balanced B. yoga C. fatty D. natural
 Question 10: A. approach B. children C. chocolate D. stomach

Exercise 3: Mark the letter A, B, C, or D to indicate the correct answer to each of the following questions.

- Question 11: Doctor said that if he practiced _____ every day, he could keep his mind stress-free.
 A. immune system B. meditation C. acupuncture D. a diet
- Question 12: Sleep, rest and relaxation can slow down the _____.
 A. ageing process B. life expectancy C. cholesterol D. health
- Question 13: If you catch a cold, you should try natural _____ before taking any medicine.
 A. medicines B. remedies C. foods D. ways
- Question 14: Fast food can _____ increase the risk of obesity and heart disease.
 A. consumptions B. consuming C. consume D. consumption
- Question 15: Staying _____ is half of the secret to weight control, the other half is healthy diet.
 A. active B. actively C. inactive D. inactively
- Question 16: After spending a week in bed, she made a complete _____.
 A. recover B. recovering C. recovery D. recovered
- Question 17: Daily exercise and weight control strongly influence your chances of staying _____.
 A. health B. healthy C. healthily D. healthiness
- Question 18: In addition to a nutritious diet, a _____ lifestyle can boost your health and increase your life expectancy.

A. stress-free B. sugar-free C. cholesterol-free D. anti-ageing

Question 19: Science has shown that many types of chronic diseases are _____ to people's bad eating habits.

A. given B. attributed C. contributed D. caused

Question 20: People are always advised to _____ smoking because of its harm to their health.

A. cut down B. cut off C. cut in D. cut down on

Question 21: You have to take the full _____ of your antibiotics even if you feel better, otherwise your illness will simply return.

A. course B. prescription C. receipt D. treatment

Question 22: 500 years ago, the average human _____ was about 40 years.

A. lifespan B. lifetime C. life cycle D. life length

Question 23: She wishes that we hadn't sent her the candy yesterday because she's on a _____

A. debt B. diet C. scale D. death

Question 24: He sent his children to the park so that he could have some _____

A. fresh and quiet B. quiet and peace C. peace and quiet D. fresh and peace

Question 25: In the wake of increasing food poisoning, many consumers have turned to vegetables grown _____

A. homely B. thickly C. wildly D. organically

Question 26: Obesity is a medical condition in which excess body fat has _____ to the extent that it may have a negative effect on health.

A. accumulated B. measured C. obtained D. eliminated

Question 27: The controller of the body is the _____ system. Led by the brain and nerves, it allows US to move, talk and feel emotions.

A. circulatory B. digestive C. nervous D. respiratory

Question 28: A healthy _____ between work and play ensures that everyone has a chance to enjoy their lives.

A. balance B. control C. equality D. share

Question 29: I've been a night owl _____ up late for years, hitting the sheets anytime between 12 and 3 a.m.

A. finishing B. getting C. staying D. waking

Question 30: The symptoms of depression can include poor _____ and weight loss.

A. audience B. authority C. appetite D. apology

Question 31: The virus affects the body's immune system so that it cannot fight _____

A. affection B. infection C. effective D. reflection

Question 32: The operation could _____ his life by two or three years.

A. prolong B. longevity C. prolonging D. length

Question 33: We all know that eating right can help you maintain a healthy weight and avoid certain health problems, but your diet can also have a _____ effect on your mood and sense of well-being.

A. promote B. protect C. profound D. produce

Question 34: Eating more fresh fruits and vegetables, cooking meals at home, and reducing your _____ of sugar and refined carbohydrates, on the other hand, may help to improve mood and lower your risk for mental health problems.

- A. indent B. induce C. intake D. inhale

Question 35: Tobacco not only affects you and the people around you, but can _____ to serious health conditions including lung and heart disease.

- A. go B. influence C. lead D. point

Question 36: Chocolate and cakes cause our blood sugar to rise and give US a quick _____

- A. boost B. power C. action D. success

Question 37: Reducing saturated fat is the single most important _____ change you can make to cut blood cholesterol.

- A. life B. food C. menu D. dietary

Question 38: The university graduates one of the highest percentages of registered dieticians and _____ in the world.

- A. nutrition B. nutrients C. nutritionists D. nutritious

Question 39: Many people see fad diets _____ harmless ways of losing weight, and they are grateful to have them.

- A. by B. like C. through D. as

Question 40: If you are tired, even if you feel that you need to get more done, give yourself _____ to sleep.

- A. request B. requirement C. permission D. permit

Exercise 4: Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the word(s) CLOSEST in meaning to the underlined word(s) in each of the following questions.

Question 41: Hypertension is one of the most widespread and potentially dangerous diseases.

- A. stretched B. popular C. common D. scattered

Question 42: Ponce de Leon searched in vain for a means of rejuvenating the aged.

- A. making young again B. making merry again
C. making wealthy again D. making weary again

Question 43: A series of programs have been broadcast to raise public awareness of healthy living.

- A. experience B. understanding C. confidence D. assistance

Question 44: Martine hasn't quite got over his illness yet.

- A. recovered from B. taken after C. looked after D. suffered from

Question 45: We wish you both health and longevity.

- A. long life B. happy life C. easy life D. exciting life

Question 46: I found a website advertising an effective way to lose weight in one month.

- A. put on weight B. gain weight C. become slimmer D. become heavier

Question 47: Humans will enjoy longer life expectancy when they are more conscious of what they eat and do.

- A. aware of B. capable of C. responsible for D. suitable for

Question 48: The increase in life expectancy can be attributed to health lifestyle, better nutrition, and advances in medical science and technology.

- A. activities B. advisers C. delays D. breakthroughs

Question 49: Here are some precautions for US to take when doing different types of physical activities.

- A. safety measures B. safety levels C. safety rules D. safety factors

Question 50: If yoga is not done properly, it can do more harm than good.

- A. socially accepted B. morally accepted C. correctly D. easily

Question 51: You should take more exercise if you want to keep fit.

- A. gain weight B. stay healthy C. reduce pressure D. have a go

Question 52: The doctor advised my mother to keep a strict watch on her weight.

- A. keep control of B. make a go of C. make way for D. make fun of

Question 53: He will have to go on a diet because he is worried that he is chubby.

- A. buxom B. chunky C. stubby D. blocky

Question 54: I can't stop eating chocolate. I've been hooked on it since I was about four years old.

- A. addicted on B. absorbed in C. mad at D. dependent on

Question 55: The doctor has advised him to cut down on his drinking.

- A. add up B. give up C. use less of D. use up

Exercise 5: Mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the word(s) **OPPOSITE** in meaning to the underlined word(s) in each of the following questions.

Question 56: According to most doctors, massage relieves pain and anxiety, eases depression and speeds up recovery from illnesses.

- A. cools down B. holds back C. slows down D. carries off

Question 57: A chronic lack of sleep may make us irritable and reduce our motivation to work.

- A. calm B. uncomfortable C. miserable D. responsive

Question 58: The human respiratory system is a series of organs responsible for taking in oxygen and expelling carbon dioxide.

- A. breathing out B. dismissing C. exhaling D. inhaling

Question 59: You need to do some warm-up exercises such as stretching before you start your yoga practice.

- A. remaining B. declining C. developing D. shrinking

Question 60: Turmeric can help in boosting immune system and fight off free radical attacks in the system.

- A. destroying B. enhancing C. weakening D. stopping

Question 61: Fat people should resist the temptation to eat a lot sweet things.

- A. go away B. go along C. go off D. go about

Question 62: Diabetes and obesity are the biggest threats to old people.

- A. jeopardy B. sanctuary C. immunity D. vulnerability

Question 63: Millions of people today are overweight and out of shape, which is due in part to their diet,

which is often high in sugars and fats.

A. underweight B. well-built C. overbalanced D. outranked

Question 64: This helps you both protect your respiratory system and prevent some diseases like lung cancer.

A. anticipate B. cause C. counteract D. forbid

Question 65: If you abuse too much coffee, you can't boost your brain's memory functions.

A. intensify B. enhance C. improve D. deter

Question 66: I'm feeling a bit under the weather - I think I'm getting a cold.

A. be green around the gills B. off-color
C. as fit as a fiddle D. as dry as a bone

Question 67: Compound exercises can increase strength and size far effectively than isolation exercises.

A. Light B. Heavy C. Mixed D. Single

Question 68: Acupuncture is considered to be very safe when enough precautions are taken.

A. comfortable B. dangerous C. sore D. unhealthy

Question 69: Care is also needed so that innerbody parts (lungs, heart liver, etc.) are not touched by the needles.

A. external B. foreign C. superficial D. visible

Question 70: Apart from being used as an ingredient in cooking, turmeric also promotes many health benefits.

A. contributes B. discourages C. stimulates D. weakens

Exercise 6: Read the following passage and mark the letter A, B, C, or D on your answer sheet to indicate the correct word or phrase that best fits each of the numbered blanks from 71 to 75.

Some doctors think that you should drink a glass of water each morning. You should drink this water first thing before doing anything else. The (71)_____ of the water should be similar to body temperature; (72)_____ too hot nor too cold. Why should you drink this water? Water helps your body in many ways. It helps clean out your kidneys. It prepares your stomach for (73)_____. Water can also help your intestines work better. After drinking water, the intestines can more easily take out nutrients from our food. Water also helps US go to the bathroom more easily.

Scientists suggest that people (74)_____ 1,600 milliliters of water each day. But don't drink all of that water in one sitting. If you do, your kidneys will have to work much harder to eliminate it. It's better to drink some in the morning and some in the afternoon. Some people think it's better to drink between meals and not during meals. They think water dilutes the juices produced in our stomachs, (75) _____ can interfere With normal digestion. Are you drinking enough water every day? Check the color of your urine. If it is light yellow, you are probably drinking enough. If your urine is very dark yellow, you probably need to drink more water. A little more water each day could make you much healthier!

(Adapted from Reading Challenge 1 by Casey Malarcher and Andrea Janzen)

Question 71: A. moisture B. heat C. coolness D. temperature

Question 72: A. either B. both C. neither D. but

Question 73: A. digestion B. digestive C. digestible D. digest

Question 74: A. take out B. take up C. take in D. take off

Question 75: A. that

B. which

C. who

D. whom

Exercise 7: 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 76 to 80.

People in the UK enjoy fewer years of good health before they die than the citizens of most comparable European countries as well as Australia and Canada, a major report shows. While life expectancy has improved by 4.2 years in the UK over the two decades, other countries have improved faster. In 2010, Spain topped the league. Its people could expect 70.9 years of healthy life - before disease and disability began to take a toll. Second came Italy, with 70.2 years and third was Australia, on 70.1 years. In the UK, we can expect 68.6 healthy years of life.

Hunt said the UK was a long way behind its global counterparts and called for action by local health commissioners to tackle the five big killers - cancer, heart disease, stroke, respiratory and liver diseases. Drinking and drug use have been the main issues behind the worsening of the UK's ranking in early deaths among adults aged 20-54. In 2010, drugs were the sixth leading cause of death in this age group and alcohol was 18th - up from 32nd and 43rd place respectively 20 years earlier.

Hunt will on Tuesday announce a strategy to tackle **cardiovascular** disease, which he says could save 30,000 lives a year. "Despite real progress in cutting deaths, we remain a poor relative to our global cousins on many measures of health, something I want to change," he said. "For too long we have been lagging behind and I want the reformed health system to take up this challenge and turn this shocking underperformance around." However, the problem is only in part to do with hospital care - much of it is about the way we live. Our diet, our drinking and continuing smoking habits all play a part, which assumes its responsibilities on 1 April.

(Adapted from <https://www.theguardian.com>)

Question 76: The best title for this passage could be _____

- A. Life expectancy in the UK in comparison with other countries
- B. The causes of early deaths in the UK
- C. Life expectancy in the UK and its efforts to solve health problems
- D. Five big killers in the UK

Question 77: The word "**cardiovascular**" in paragraph 2 could be best replaced by

- A. respiratory
- B. digestive
- C. skeletal
- D. cardiac

Question 78: According to the passage, what is NOT the cause of death in the UK?

- A. drug
- B. alcohol
- C. drinking
- D. food

Question 79: According to the passage, Hunt is showing his attempt to _____

- A. lower death rates
- B. better the health system in the UK
- C. take up more challenge
- D. change people's diet

Question 80: The word "it" in paragraph 2 refers to _____?

- A. challenge
- B. diet
- C. problem
- D. disease

KEYS

STT	Đáp án	Giải thích chi tiết đáp án
TRỌNG ÂM		

1	D	A. infectious /ɪnˈfektʃəs/ (a): lây nhiễm (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ hai. Vì theo quy tắc đuôi -ious làm trọng âm rơi vào trước âm đó.) B. essential /ɪˈsenʃl/ (a): cần thiết (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ hai. Vì theo quy tắc hậu tố -ial làm trọng âm rơi vào âm trước hậu tố.) C. precaution /priˈkəʊʃn/ (n): sự phòng ngừa (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ hai. Vì theo quy tắc đuôi -ion làm trọng âm rơi vào trước âm đó.) D. properly /ˈprɒpəli/ (a): thích hợp (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ nhất. Vì theo quy tắc đuôi -ly và đuôi -er không ảnh hưởng đến trọng âm của từ.) → Đáp án D có trọng âm rơi vào âm tiết thứ nhất, các phương án còn lại có trọng âm rơi vào âm tiết thứ hai.
2	B	A. ailment /ˈeɪlmənt/ (n): sự cấp dưỡng (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ nhất. Vì theo quy tắc trọng âm ưu tiên rơi vào nguyên âm đôi /ei/.) B. disease /diˈziːz/ (n): bệnh tật (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ hai. Vì theo quy tắc trọng âm ưu tiên rơi vào nguyên âm dài /i:/.) C. poultry /ˈpɒltri/ (n): gia cầm (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ nhất. Vì theo quy tắc đuôi -y làm trọng âm dịch chuyển ba âm tính từ cuối lên.) D. nervous /ˈnɜːvəs/ (n): thần kinh (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ nhất. Vì theo quy tắc trọng âm ưu tiên rơi vào nguyên âm dài /ɜ:/.) → Đáp án B có trọng âm rơi vào âm tiết thứ hai, các phương án còn lại có trọng âm rơi vào âm tiết thứ nhất.
3	D	A. digestive /darˈdʒestɪv/ (a): (thuộc) tiêu hóa (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ hai. Vì theo quy tắc đuôi -ive làm trọng âm rơi vào trước âm đó.) B. intestine /ɪnˈtestɪn/ (n): ruột (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ hai. Vì theo quy tắc tiền tố in- không làm ảnh hưởng đến trọng âm của từ và nếu tất cả các âm mà ngăn hết thì trọng âm rơi vào âm tiết đầu.) C. condition /kənˈdɪʃn/ (n): điều kiện (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ hai. Vì theo quy tắc đuôi -ion làm trọng âm rơi vào trước âm đó.) D. evidence /ˈeɪdɪns/ (n): bằng chứng (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ nhất. Vì theo quy tắc đuôi -ce làm trọng âm dịch chuyển ba âm tính từ cuối lên.) → Đáp án D có trọng âm rơi vào âm tiết thứ nhất, các phương án còn lại có trọng âm rơi vào âm tiết thứ hai.
4	A	A. acupuncturist /ˈækjupʌŋktʃərɪst/ (n): chuyên gia về châm cứu (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ nhất. Vì theo quy tắc đuôi -ist, -ure không ảnh hưởng đến trọng âm của từ và nếu tất cả các âm mà ngăn hết thì trọng âm rơi vào âm tiết đầu.) B. circulatory /ˌsɜːkjəˈleɪtəri/ (a): (thuộc) liên quan đến tuần hoàn (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ ba. Vì theo quy tắc đuôi -y làm trọng âm dịch chuyển ba âm tính từ cuối lên.) C. ineffectively /ˌɪnɪˈfektɪvli/ (adv): không hiệu quả (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ ba. Vì theo quy tắc đuôi -ly không ảnh hưởng đến trọng âm của từ và đuôi -ive làm trọng âm rơi vào trước âm đó.) D. vegetarian /ˌvedʒəˈteəriən/ (n): người ăn chay (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ ba. Vì theo quy tắc đuôi -ian làm trọng âm rơi vào trước âm đó.)

		→ Đáp án A có trọng âm rơi vào âm tiết thứ nhất, các phương án còn lại có trọng âm rơi vào âm tiết thứ ba.	
5	D	A. alternative /ɔ:l'tɜ:nətɪv/ (a): thay thế (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ hai. Vì theo quy tắc trọng âm ưu tiên rơi vào nguyên âm dài /ɜ:/) B. bacteria /bæk'tɪəriə/ (n): vi khuẩn (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ hai.) C. respiratory /rə'spɪrətɪ/ (a): (thuộc) hô hấp (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ hai. Vì theo quy tắc đuôi -y làm trọng âm dịch chuyển ba âm tính từ cuối lên và trọng âm không rơi vào âm /ə/.) D. scientific /saɪən'tɪfɪk/ (a): (thuộc) khoa học (từ này có trọng âm rơi vào âm tiết thứ ba. Vì theo quy tắc đuôi -ic làm trọng âm rơi vào trước âm đó.) → Đáp án D có trọng âm rơi vào âm tiết thứ ba, các phương án còn lại có trọng âm rơi vào âm tiết thứ hai.	
PHÁT ÂM			
6	D	A. allergy /'ælədʒi/ B. digest /daɪ'dʒest/	C. oxygen /'ɒksɪdʒən/ D. sugar /'ʃʊɡər/
7	C	A. vitamin /'vɪtəmin/ B. mineral /'mɪnərəl/	C. diet /'daɪət/ D. fitness /'fɪtnəs/
8	D	A. medicine /'medɪsən/ B. remedy /'remədi/	C. exercise /'eksəsaɪz/ D. obesity əs'bi:səti/
9	B	A. balanced /'bælənst/ B. yoga /'jəʊgə/	C. fatty /'fæti/ D. natural /'nætʃrəl/
10	D	A. approach /ə'prəʊtʃ/ B. children /tʃaɪld/	C. chocolate /'tʃɒklət/ D. stomach /'stʌmək/
TỪ VỰNG			
11	B	A. immune system: hệ miễn dịch B. meditation /ˌmedi'teɪʃn/ (n): thiền định C. acupuncture /'ækjupʌŋktʃər/ (n): thuật châm cứu D. diet /'daɪət/ (n): chế độ ăn Tạm dịch: Bác sĩ nói rằng nếu anh ấy luyện tập ngồi thiền mỗi ngày, anh ấy sẽ tránh được căng thẳng.	
12	A	A. ageing process: quá trình lão hóa B. life expectancy: tuổi thọ C. cholesterol /kə'lestərɒl/ (n): cholesterol D. health /helθ/ (n): sức khỏe Cấu trúc: slow down: làm chậm Tạm dịch: Ngủ, nghỉ ngơi và thư giãn có thể làm chậm quá trình lão hóa.	
13	B	A. medicine /'medɪsən/ (n): thuốc B. remedy /'remədi/ (n): phương thuốc C. food /fu:d/ (n): thức ăn D. way /wei/ (n): đường đi Cấu trúc: catch a cold: bị cảm	

		Tạm dịch: Nếu bạn bị cảm, bạn nên thử những phương thuốc tự nhiên trước khi dùng thuốc tây.
14	D	A. consumptions /kən'sʌmpfɪn/ (n-số nhiều) B. consuming /kən'sju:miŋ/ (a): ám ảnh, chi phối C. consume /kən'sju:m/ (v): tiêu thụ D. consumption /kən'sʌmpfɪn/ (n): sự tiêu thụ Tạm dịch: Tiêu thụ đồ ăn nhanh có thể làm tăng nguy cơ béo phì và các bệnh về tim mạch.
15	A	A. active /'æktɪv/ (a): tích cực B. actively /'æktɪvli/ (adv): tích cực, hăng hái C. inactive/in'æktɪv/ (a): không hoạt động, ỉ ạch D. inactively/in'æktɪvli/ (adv): không hoạt động Căn cứ vào "stay" thì trong ô trống ta cần một tính từ (cấu trúc: stay +Adj). Tạm dịch: sống tích cực là một nửa bí quyết để kiểm soát cân nặng, nửa còn lại là chế độ ăn uống lành mạnh.
16	C	A. recover /rɪ'kʌvər/ (v): hồi phục B. recovering /rɪ'kʌvərɪŋ/ (V-ing) C. recovery /rɪ'kʌvəri/ (n): sự hồi phục D. recovered /rɪ'kʌvəd/ (V-ed) Căn cứ vào tính từ "complete" thì trong ô trống ta cần một danh từ Tạm dịch: Sau khi phải nằm cả tuần trên giường bệnh, cô ấy đã hồi phục hoàn toàn.
17	B	A. health /helθ/ (n): sức khỏe B. healthy /'helθi/ (a): tốt cho sức khỏe C. healthily /'helθili/ (adv): một cách khỏe mạnh D. healthiness/'helθɪnəs/ (n): sự khỏe mạnh Căn cứ vào "stay" thì trong ô trống ta cần một tính từ (cấu trúc stay +Adj). Tạm dịch: Tập thể dục hàng ngày và kiểm soát cân nặng ảnh hưởng lớn đến cơ hội sống khỏe mạnh của bạn.
18	A	A. stress-free: không căng thẳng B. sugar-free: không có đường C. cholesterol-free: không chứa cholesterol D. anti-ageing: chống lão hóa Tạm dịch: Cùng với một chế độ ăn uống giàu dinh dưỡng thì một lối sống không căng thẳng có thể cải thiện sức khỏe và tăng tuổi thọ của bạn.
19	B	A. give /'gɪv/ (v): tặng B. attribute /ə'trɪbjʊ:t/ (v): quy cho C. contribute /kən'trɪbjʊ:t/ (v): đóng góp D. cause /kɔ:z/ (v): gây ra Tạm dịch: Khoa học đã chỉ ra rằng rất nhiều bệnh mãn tính gây ra bởi thói quen ăn uống không lành mạnh của con người.
20	D	A. cut down: giảm B. cut off: cắt bỏ C. cut in: cắt ngang, xen vào D. cut down on: giảm bớt

		Tạm dịch: Người ta luôn được khuyên là nên giảm bớt việc hút thuốc bởi vì thuốc lá có hại cho sức khỏe.
21	A	A. course /kɔ:s/ (n): tiến trình B. prescription /pri'skripʃn/ (n): việc kê đơn C. receipt /ri'si:t/ (n): công thức D. treatment /'tri:tmənt/ (n): sự chữa trị Tạm dịch: Bạn phải uống thuốc kháng sinh thậm chí ngay cả lúc bạn đã cảm thấy tốt hơn. Nếu không, bạn sẽ bị ốm trở lại.
22	A	A. lifespan /'laɪfspæn/ (n): tuổi thọ B. lifetime /'laɪftaɪm/ (n): thời gian sống C. life cycle: vòng đời Tạm dịch: 500 năm trước, tuổi thọ trung bình của con người ở mức khoảng 40 tuổi.
23	B	A. debt /det/ (n): nợ B. diet /'daɪət/ (n): chế độ ăn uống C. scale /skeɪl/ (n): cái cân D. death /deθ/ (n): cái chết Cấu trúc: be on diet: ăn kiêng Tạm dịch: Cô ấy ước rằng chúng tôi đã không tặng cô ấy kẹo ngày hôm qua vì cô ấy đang ăn kiêng.
24	C	C. peace and quiet: bình yên Tạm dịch: Anh ta đưa con mình đến công viên để anh ta có thể tận hưởng một chút bình yên.
25	D	A. homely /'həʊmli/ (a): giản dị, chất phác B. thickly /'θɪkli/ (adv): dày C. wildly /'waɪldli/ (adv): hoang dã D. organically /ɔ: 'gæɪnɪkli/ (adv): hữu cơ Tạm dịch: Trong bối cảnh ngộ độc thực phẩm gia tăng, rất nhiều khách hàng đã chuyển qua sử dụng rau quả hữu cơ.
26	A	A. accumulate /ə'kju:mjəleɪt/ (v): tích lũy B. measure /'meʒər/ (v): đo lường C. obtain /əb'teɪn/ (v): đạt được D. eliminate /i'limineɪt/ (v): loại bỏ Tạm dịch: Béo phì là một bệnh y học mà mỡ thừa trong cơ thể tích lũy nhiều đến mức có ảnh hưởng tiêu cực cho sức khỏe.
27	C	A. circulatory /,sɜ:kjə'leɪtəri/ (a): (thuộc) sự tuần hoàn máu B. digestive /daɪ'dʒestɪv/ (a): tiêu hóa C. nervous /'nɜ:vəs/ (n): thần kinh D. respiratory /rə'spɪrətəri/ (a): (thuộc) hô hấp Tạm dịch: Cơ quan điều khiển toàn bộ cơ thể là hệ thần kinh. Được dẫn dắt bởi não và các dây thần kinh, nó làm cho ta di chuyển, nói chuyện và có cảm xúc.
28	A	A. balance /'bæləns/ (n): sự cân bằng B. control /kən'trəʊl/ (n): sự kiểm soát

		C. equality /i'kwɒləti/ (n): <i>sự công bằng</i> D. share /ʃeə(r)/ (n): <i>sự chia sẻ</i> Cấu trúc: have a chance: <i>có cơ hội</i> Tạm dịch: Một sự cân bằng hợp lý giữa làm việc và vui chơi đảm bảo rằng mọi người đều có cơ hội tận hưởng cuộc sống:
29	C	Night owl: <i>người thức khuya</i> Hit the sheet: <i>đi ngủ</i> Stay up: <i>thức</i> Tạm dịch: Tôi đã từng là một con cú đêm thức khuya nhiều năm liền, chỉ đi ngủ trong khoảng từ 12 đến 3 giờ sáng.
30	C	A. audience /'ɔ:diəns/ (n): <i>khán giả</i> B. authority /ɔ:'θɒrəti/ (n): <i>chính quyền</i> C. appetite /'æpitait/ (n): <i>sự ngon miệng</i> D. apology /ə'pɒlədʒi/ (n): <i>lời xin lỗi</i> Tạm dịch: Biểu hiện của bệnh trầm cảm có thể là sự chán ăn và giảm cân.
31	B	A. affection /ə'fekʃn/ (n): <i>bệnh tật</i> B. infection /ɪn'fekʃn/ (n): <i>sự nhiễm trùng</i> C. effective /ɪ'fektɪv/ (a): <i>hiệu quả</i> D. reflection /rɪ'flekʃn/ (n): <i>sự phản chiếu</i> Tạm dịch: Virus đã ảnh hưởng đến hệ thống miễn dịch của cơ thể, nên cơ thể không thể chống lại sự nhiễm trùng.
32	A	A. prolong /prə'lonʃ/ (v): <i>kéo dài</i> B. longevity /lɒn'dʒevəti/ (n): <i>tuổi thọ</i> C. prolonging /prə'lonʃ/ (V-ing) D. length /leŋθ/ (n): <i>chiều dài, độ dài</i> Tạm dịch: Cuộc phẫu thuật có thể kéo dài sự sống cho cậu bé thêm 2 hoặc 3 năm nữa.
33	C	A. promote /prə'məʊt/ (v): <i>thúc đẩy</i> B. protect /prə'tekt/ (v): <i>bảo vệ</i> C. profound /prə'faʊnd/ (a): <i>sâu sắc, hoàn toàn</i> D. produce /prə'vaɪd/ (v): <i>sản xuất</i> Căn cứ vào mạo từ "a" và danh từ "effect" trong ô trống ta cần một tính từ. Tạm dịch: Tất cả chúng ta đều biết rằng ăn uống đúng cách có thể giúp duy trì cân nặng thích hợp và tránh những vấn đề về sức khỏe, nhưng chế độ ăn của bạn cũng có thể ảnh hưởng sâu sắc đến tâm trạng và cảm giác hạnh phúc.
34	C	A. indent /ɪn'dent/ (v): <i>làm lõm xuống</i> B. induce /ɪn'dju:s/ (v): <i>xui khiến, thuyết phục</i> C. intake /'ɪnteɪk/ (n): <i>sự lấy vào</i> D. inhale /ɪn'heɪl/ (v): <i>hít vào</i> Tạm dịch: Mặt khác, ăn nhiều trái cây và rau củ sạch, nấu ăn ở nhà, giảm hấp thụ đường cũng như cacbonhidrat tinh có thể giúp cải thiện tâm trạng và làm giảm những nguy cơ mắc các bệnh về thần kinh.

35	C	A. go /gəʊ/ (v): đi B. influence /'ɪnfluəns/ (n): ảnh hưởng C. lead /li:d/ (v): dẫn đến (lead to st: dẫn tới cái gì) D. point /pɔɪnt/ (v): chỉ ra Tạm dịch: Thuốc lá không chỉ làm ảnh hưởng đến bạn và những người xung quanh mà còn có thể dẫn đến những bệnh nghiêm trọng như ung thư phổi và bệnh về tim mạch.
36	C	A. boost /bu:st/ (n): sự cải thiện, thúc đẩy B. power /'paʊər/ (n): năng lượng C. action /'ækʃn/ (n): hành động D. success /sək'ses/ (n): thành công Tạm dịch: Sô-cô-la và bánh ngọt làm tăng lượng đường trong máu và khiến ta hoạt động nhanh hơn.
37	D	A. life /laɪf/ (n): cuộc sống B. food /fu:d/ (n): thức ăn C. menu /'menju:/ (n): thực đơn D. dietary /'daɪətəri/ (n): chế độ ăn Tạm dịch: Giảm chất béo bão hòa là cách thay đổi chế độ ăn uống quan trọng nhất bạn có thể làm để cắt giảm lượng cholesterol trong máu.
38	C	A. nutrition /nju'trɪʃn/ (n): thực phẩm dinh dưỡng B. nutrient /'nju:triənt/ (n): chất dinh dưỡng C. nutritionist /nju'trɪʃənɪst/ (n): chuyên gia dinh dưỡng D. nutritious /nju'trɪʃəs/ (a): giàu dinh dưỡng Tạm dịch: Trường đại học đó cấp bằng tốt nghiệp cho nhiều nhà tư vấn chế độ ăn kiêng và chuyên gia dinh dưỡng nhất trên thế giới.
39	D	Câu trúc: see st as: coi cái gì đó như là Tạm dịch: Nhiều người coi chế độ ăn kiêng theo một là cách giảm cân vô hại, và họ rất cảm kích khi có chúng.
40	C	A. request /rɪ'kwest/ (v): yêu cầu B. requirement /rɪ'kwaɪəmənt/ (n): sự yêu cầu C. permission /pə'mɪʃn/ (n): sự cho phép D. permit /pə'mɪt/ (v): cho phép Cấu trúc: give sb permission to do st: cho phép ai làm gì Tạm dịch: Nếu bạn cảm thấy mệt, ngay cả khi bạn cảm thấy cần làm nhiều việc, hãy cho phép bản thân mình được đi ngủ.
ĐỒNG NGHĨA		
41	C	Tạm dịch: Cao huyết áp là một trong những bệnh phổ biến nhất và tiềm ẩn nhiều nguy hiểm nhất. → widespread /,waɪd'spred/ (a): phổ biến, lan rộng Xét các đáp án: A. stretched /stretʃt/ (a): kéo dài

		B. popular /'pɑ:pjələ/ (a): <i>phổ biến</i> (nói về người, vật, địa điểm được nhiều người thích) C. common /'kɒmən/ (a): <i>phổ biến</i> (thông thường, có ở nhiều nơi) D. scattered /'skætd/ (a): <i>rải rác, phân tán</i>
42	A	Tạm dịch: Ponce de Leon đã nghiên cứu phương pháp làm trẻ hóa người già trong nỗi vô vọng. → rejuvenating /rɪ'dʒu:vənertɪŋ/ (v): <i>làm trẻ lại</i> Xét các đáp án: A. making young again: <i>làm trẻ lại</i> B. making merry again: <i>làm vui vẻ lại</i> C. making wealthy again: <i>làm giàu lại</i> D. making weary again: <i>làm mệt mỏi lại</i>
43	B	Tạm dịch: Một loạt các chương trình đã được phát sóng để nâng cao nhận thức cộng đồng về cuộc sống lành mạnh. → awareness /ə'weənəs/ (n): <i>sự nhận thức</i> Xét các đáp án: A. experience /ɪk'spiəriəns/ (n): <i>kinh nghiệm</i> B. understanding /ˌʌndə'stændɪŋ/ (n): <i>sự hiểu biết</i> C. confidence /'kɒnfɪdəns/ (n): <i>sự tự tin</i> D. assistance /ə'sɪstəns/ (n): <i>sự giúp đỡ</i>
44	A	Tạm dịch: Martin vẫn chưa khỏi bệnh. → got over: <i>khắc phục, vượt qua, bình phục</i> Xét các đáp án: A. recovered from: <i>hồi phục, bình phục</i> B. taken after: <i>giống, tương tự như</i> C. looked after: <i>chăm sóc</i> D. suffered from: <i>chịu đựng</i>
45	A	Tạm dịch: Chúng tôi chúc bạn sức khỏe và sống lâu. → longevity /lɒn'dʒevəti/ (n): <i>sống lâu, trường thọ</i> Xét các đáp án: A. long life: <i>cuộc sống dài, sống lâu</i> B. happy life: <i>cuộc sống hạnh phúc</i> C. easy life: <i>cuộc sống dễ dàng</i> D. exciting life: <i>cuộc sống thú vị</i>
46	C	Tạm dịch: Tôi đã tìm thấy một trang web quảng cáo về cách hiệu quả để giảm cân trong một tháng. → lose weight: <i>giảm cân</i> Xét các đáp án: A. put on weight: <i>tăng cân</i> B. gain weight: <i>tăng cân</i> C. become slimmer: <i>trở nên gầy hơn</i> D. become heavier: <i>trở nên nặng hơn</i>

47	A	Tạm dịch: Con người sẽ sống thọ hơn khi họ có ý thức hơn về những gì họ ăn và làm. → conscious of /'kɒnʃəs ɒv/ (a): có ý thức về Xét các đáp án: A. aware of: có ý thức về B. capable of: có khả năng C. responsible for: chịu trách nhiệm cho D. suitable for: phù hợp cho
48	D	Tạm dịch: Sự gia tăng tuổi thọ có thể là do lối sống lành mạnh, dinh dưỡng tốt hơn và những tiến bộ trong khoa học và công nghệ y tế. → advances /əd'vɑːns/ (n): những tiến bộ Xét các đáp án: A. activities /æk'tɪvətɪz/ (n): hoạt động B. advisers /əd'vaɪzər/ (n): cố vấn, người khuyên bảo C. delays /dɪ'leɪ/ (n): sự trì hoãn D. breakthroughs /'breɪkθruː/ (n): đột phá
49	A	Tạm dịch: Dưới đây là một số biện pháp phòng ngừa khi thực hiện các loại hoạt động thể chất khác nhau. → precautions /prɪ'kɔːʃəns/ (n): sự đề phòng, dự phòng Xét các đáp án: A. safety measures: biện pháp an toàn B. safety levels: mức độ an toàn C. safety rules: quy tắc an toàn D. safety factors: yếu tố an toàn
50	C	Tạm dịch: Nếu yoga không được thực hiện đúng cách, nó có thể gây hại nhiều hơn là lợi. → properly /'prɒpəli/ (adv): một cách đúng, chính xác Xét các đáp án: A. socially accepted: được xã hội chấp nhận B. morally accepted: được chấp nhận về mặt đạo đức C. correctly /kə'rektli/ (adv): một cách chính xác D. easily /'iːzəli/ (adv): một cách dễ dàng
51	B	Tạm dịch: Bạn nên tập thể dục nhiều hơn nếu bạn muốn giữ dáng. → keep fit: giữ dáng, giữ sức khỏe Xét các đáp án: A. gain weight: tăng cân B. stay healthy: khỏe mạnh C. reduce pressure: giảm áp lực D. have a go (+at st): thử làm gì
52	A	Tạm dịch: Bác sĩ khuyên mẹ tôi nên theo dõi chặt chẽ cân nặng của mình. → keep a strict watch on: theo dõi chặt chẽ Xét các đáp án: A. keep control of: kiểm soát B. make a go of: thành công C. make way for: nhường chỗ cho D. make fun of: đùa cợt, chế nhạo

53	A	Tạm dịch: Anh ấy sẽ phải ăn kiêng vì anh ấy lo lắng rằng mình đang mũm mĩm. → chubby /'tʃʌbi/ (a): mũm mĩm Xét các đáp án: A. buxom /'bʌksəm/ (a): mập mạp, tròn trịa B. chunky /'tʃʌŋki/ (a): lùn và chắc mập C. stubby /'stʌbi/ (a): ngắn và dày D. blocky/'blɒki/ (a): khối lớn
54	B	Tạm dịch: Tôi không thể dừng ăn sô cô la. Tôi đã bị nghiện nó từ khi tôi khoảng bốn tuổi. → hooked on: bị mê hoặc, thu hút, mắc vào, nghiện Xét các đáp án: A. addicted on - cấu trúc chính xác phải là "addicted to": bị nghiện, say mê B. absorbed in: nghiện, say mê C. mad at: giận dữ, phát điên D. dependent on: phụ thuộc vào
55	C	Tạm dịch: Bác sĩ đã khuyên anh nên uống ít rượu. → cut down on: giảm bớt Xét các đáp án: A. add up: tăng từ từ B. give up: từ bỏ C. use less of: sử dụng ít D. use up: dùng hết sạch
TRÁI NGHĨA		
56	C	Tạm dịch: Theo hầu hết các bác sĩ, mát-xa làm giảm đau đớn và lo lắng, giảm bớt trầm cảm và tăng khả năng phục hồi bệnh tật. → speeds up: tăng Xét các đáp án: A. cools down: nguội dần B. holds back: ngăn ngừa, lưỡng lự C. slows down: giảm, chậm lại D. carries off: thành công
57	A	Tạm dịch: Việc thiếu ngủ kinh niên có thể khiến chúng ta dễ cáu kỉnh và giảm động lực làm việc. → irritable /'ɪrɪtəbl/ (a): dễ cáu kỉnh Xét các đáp án: A. calm /kɑ:m/ (a): bình tĩnh B. uncomfortable /ʌn'kʌmfɪtəbl/ (a): không thoải mái C. miserable /'mɪzrəbl/ (a): khổ sở, khổ D. responsive /rɪ'spɒnsɪv/ (a): đáp ứng nhiệt tình
58	D	Tạm dịch: Hệ thống hô hấp của con người là một loạt các cơ quan chịu trách nhiệm lấy O₂ và thải CO₂

		→ expelling /ɪk'spelɪŋ/ (v): <i>thải ra, tống ra</i> Xét các đáp án: A. breathing out: <i>thở ra</i> B. dismissing /dɪs'mɪsɪŋ/ (v): <i>sa thải, giải tán</i> C. exhaling /eks'heɪlɪŋ/ (v): <i>thở ra, bốc lên</i> D. inhaling /ɪn'heɪlɪŋ/ (v): <i>hít vào</i>
59	D	Tạm dịch: <i>Bạn cần thực hiện một số bài tập khởi động như kéo giãn cơ trước khi bắt đầu tập yoga.</i> → stretching /stretʃ/ (v): <i>kéo giãn ra</i> Xét các đáp án: A. remaining /rɪ'meɪnɪŋ/ (v): <i>còn lại</i> B. declining /dɪ'klaɪnɪŋ/ (v): <i>từ chối, sụt giảm</i> C. developing /dɪ'veləpɪŋ/ (v): <i>phát triển</i> D. shrinking /ʃrɪŋkɪŋ/ (v): <i>co lại</i>
60	C	Tạm dịch: <i>Củ nghệ có thể giúp tăng cường hệ thống miễn dịch và chống lại các cuộc tấn công gốc tự do trong hệ thống.</i> → boosting /bu:stɪŋ/ (v): <i>tăng cường</i> Xét các đáp án: A. destroying /dɪ'strɔɪŋ/ (v): <i>phá hủy</i> B. enhancing /ɪn'hɑ:nsɪŋ/ (v): <i>nâng cao</i> C. weakening /'wi:kənɪŋ/ (v): <i>làm yếu đi</i> D. stopping /stɒpɪŋ/ (v): <i>dừng lại</i>
61	B	Tạm dịch: <i>Người béo nên chống lại sự cám dỗ ăn nhiều đồ ngọt.</i> → resist /rɪ'zɪst/ (v): <i>chống cự</i> Xét các đáp án: A. go away: <i>rời đi</i> B. go along: <i>đồng ý, sẵn sàng chấp nhận</i> C. go off: <i>nổ tung, thiêu thối, đổ chuông</i> D. go about: <i>đối phó, xử lý</i>
62	C	Tạm dịch: <i>Bệnh tiểu đường và béo phì là mối đe dọa lớn nhất đối với người già.</i> → threats /θret/ (n): <i>mối đe dọa</i> Xét các đáp án: A. jeopardy /'dʒepədi/ (n): <i>nguy cơ, nguy hiểm</i> B. sanctuary /'sæŋktʃuəri/ (n): <i>thánh địa, nơi an toàn</i> C. immunity /ɪ'mju:nəti/ (n): <i>miễn dịch, miễn nhiễm</i> D. vulnerability /ˌvʌlnərə'bɪləti/ (n): <i>dễ bị tổn thương</i>
63	A	Tạm dịch: <i>Hàng triệu người ngày nay bị thừa cân và mất dáng, một phần là do chế độ ăn uống của họ thường có nhiều đường và chất béo.</i> → overweight /ˌəʊvə'weɪt/ (a): <i>thừa cân, béo phì</i> Xét các đáp án: A. underweight /ˌʌndə'weɪt/ (a): <i>thiếu cân, gầy gò</i> B. well-built /ˌwel 'bɪlt/ (a): <i>lực lưỡng, cường tráng</i>

		C. overbalanced /ˌəʊvəˈbælənst/ (a): <i>mất cân bằng</i> D. outranked /ˌaʊtˈræŋkt/ (a): <i>vượt trội hơn</i>
64	B	Tạm dịch: Điều này giúp bạn vừa bảo vệ hệ hô hấp vừa ngăn ngừa một số bệnh như ung thư phổi. → prevent /prɪˈvent/ (v): <i>ngăn ngừa, ngăn chặn</i> Xét các đáp án: A. anticipate /ænˈtɪsɪpeɪt/ (v): <i>đoán trước, lường trước</i> B. cause /kɔːz/ (v/n): <i>gây ra</i> C. counteract /ˌkaʊntərˈækt/ (v): <i>chống lại, kháng cự lại</i> D. forbid /fəˈbɪd/ (v): <i>cấm</i>
65	D	Tạm dịch: Nếu bạn lạm dụng quá nhiều cà phê, bạn không thể tăng cường chức năng cho bộ nhớ của bạn. → boost /buːst/ (v): <i>nâng lên, đẩy mạnh</i> Xét các đáp án: A. intensify /ɪnˈtensɪfaɪ/ (v): <i>tăng cường</i> B. enhance /ɪnˈhɑːns/ (y): <i>nâng cao, tăng</i> C. improve /ɪmˈpruːv/ (v): <i>trau dồi, cải thiện</i> D. deter /dɪˈtɜːr/ (v): <i>ngăn cản, làm nhụt chí</i>
66	C	Tạm dịch: Tôi cảm thấy có chút không khỏe - Tôi nghĩ rằng tôi đang bị cảm lạnh. → under the weather: <i>không khỏe</i> Xét các đáp án: A. be green around the gills: <i>trông xanh xao, vàng vọt</i> B. off-color: <i>có vẻ ốm yếu</i> C. as fit as a fiddle: <i>khỏe mạnh</i> D. as dry as a bone: <i>rất khô</i>
67	D	Tạm dịch: Các bài tập tổng hợp có thể tăng sức mạnh và kích thích một cách hiệu quả hơn là các bài tập đơn lẻ. → compound /ˈkɒmpaʊnd/ (a): <i>phức hợp, đa hợp</i> Xét các đáp án: A. light /laɪt/ (a): <i>nhẹ</i> B. heavy /ˈhevi/ (a): <i>nặng</i> C. mixed /mɪkst/ (a): <i>lẫn lộn, pha trộn</i> D. single /ˈsɪŋɡl/ (a): <i>một mình, cô đơn</i>
68	B	Tạm dịch: Châm cứu được coi là rất an toàn khi thực hiện đủ các biện pháp phòng ngừa. → safe /seɪf/ (a): <i>an toàn</i> Xét các đáp án: A. comfortable /ˈkʌmfətbəl/ (a): <i>thoải mái</i> B. dangerous /ˈdeɪndʒərəs/ (a): <i>nguy hiểm</i> C. sore /sɔːr/ (a): <i>đau đớn, tức tối</i> D. unhealthy /ʌnˈhelθi/ (a): <i>không khỏe mạnh</i>
69	A	Tạm dịch: Cần phải cẩn thận để kim không chạm vào các bộ phận bên trong cơ thể

		(phổi, gan tim, v.v.). → inner /'ɪnər/ (a): <i>bên trong</i> Xét các đáp án: A. external /ɪk'stɜːnl/ (a): <i>bên ngoài</i> B. foreign /'fɒrən/ (a): <i>ngoài nước</i> C. superficial /,su:pə'fiʃl/ (a): <i>nông cạn, hời hợt</i> D. visible /'vɪzəbl/ (a): <i>có thể nhìn thấy</i>
70	B	Tạm dịch: Ngoài việc được sử dụng như một thành phần trong nấu ăn, nghệ còn phát huy nhiều lợi ích khác cho sức khỏe. → promotes /prə'məʊt/ (v): <i>đẩy mạnh, phát huy</i> Xét các đáp án: A. contributes to /kən'tribju:ts/ (v): <i>đóng góp</i> B. discourages /dɪs'kʌrɪdʒz/ (v): <i>làm nản lòng</i> C. stimulates /'stimjuleɪt/ (v): <i>khuyến khích</i> D. weakens /'wi:kənz/ (v): <i>làm yếu đi</i>
ĐỌC ĐIỀN		
71	D	A. moisture /'mɔɪstʃər/ (n): <i>độ ẩm</i> B. heat /hi:t/ (n): <i>sự nóng</i> C. coolness /'ku:lnəs/ (n): <i>sự mát</i> D. temperature /'temprətʃər/ (n): <i>hiệu độ</i> Tạm dịch: "The temperature of the water should be similar to body temperature" (Hiệu độ của nước nên bằng với hiệu độ cơ thể.)
72	C	Chúng ta có cấu trúc: "Neithernor": Không.....cũng không Tạm dịch: "The temperature of the water should be similar to body temperature; neither too hot nor too cold." (Hiệu độ của nước nên bằng với hiệu độ cơ thể; không quá nóng cũng không quá lạnh.)
73	A	A. digestion /daɪ'dʒestʃən/ (n): <i>sự tiêu hóa</i> B. digestive /daɪ'dʒestɪv/ (adj): <i>thuộc về tiêu hóa</i> C. digestible /daɪ'dʒestəbl/ (adj): <i>dễ tiêu</i> D. digest /daɪ'dʒest/ (v): <i>tiêu hóa</i> Căn cứ vào từ "for", đáp án cần điền là một danh từ. Từ đó ta loại được phương án B, C, D. Tạm dịch: "Water helps your body in many ways. It helps clean out your kidneys. It prepares your stomach for digestion." (Nước giúp cơ thể bạn theo nhiều cách. Nó giúp làm sạch thận của bạn. Nó giúp dạ dày của bạn sẵn sàng cho việc tiêu hóa.)
74	C	A. take out: <i>lấy ra, rút ra</i> B. take up st: <i>bắt đầu (một sở thích)</i> C. take in: <i>hấp thụ, lấy vào</i> D. take off: <i>cất cánh, cởi bỏ</i> Tạm dịch: "Scientists suggest that people take in 1,600 milliliters of water each day."

		(Các nhà khoa học khuyên mọi người nên hấp thụ 1.600 ml nước mỗi ngày.)
75	B	Tạm dịch: "They think water dilutes the juices produced in our stomachs, _____ can interfere with normal digestion. (Họ nghĩ rằng nước làm loãng chất dịch trong dạ dày của chúng ta, _____ có thể cản trở việc tiêu hóa bình thường.) → Đây là trường hợp đại từ quan hệ "Which" thay thế cho cả mệnh đề phía trước, với nghĩa điều này hoặc việc này. Không sử dụng "That" vì có dấu phẩy đứng trước. Không dùng "Who" vì không có đại từ chỉ người đứng trước đó để thay thế.
ĐỌC HIỂU		
76	C	Tiêu đề phù hợp nhất với bài đọc này có thể là _____ A. Tuổi thọ trung bình ở Vương Quốc Anh so với các quốc gia khác B. Các nguyên nhân dẫn tới tỷ lệ chết trẻ ở Anh C. Tuổi thọ trung bình ở Anh và các nỗ lực của quốc gia này nhằm giải quyết các vấn đề về sức khỏe D. Năm nguy cơ lớn gây tử vong ở Anh Căn cứ vào thông tin xuyên suốt bài đọc ta thấy: Đáp án A chỉ xuất hiện thông tin ở đoạn 1 Đáp án B, D chỉ xuất hiện thông tin là các ý nhỏ ở đoạn 2 Đáp án C bao trùm thông tin của toàn bài đọc
77	D	Từ: "cardiovascular" trong đoạn 2 có thể được thay thế bằng _____ A. respiratory /rə'spirətəri/ (adj): (thuộc) hệ hô hấp B. digestive /daɪ'dʒestɪv/ (adj): (thuộc) hệ tiêu hóa C. skeletal /'skelətl/ (adj): (thuộc) hệ xương D. cardiac /'kɑ:diæk/ (adj): (thuộc) tim mạch Căn cứ vào thông tin đầu đoạn 2: Tạm dịch: "Hunt said the UK was a long way behind its global counterparts and called for action by local health commissioners to tackle the five big killers - cancer, heart disease, stroke, respiratory and liver diseases. He will on Tuesday announce a strategy to tackle cardiovascular disease, which he says could save 30,000 lives a year" (Hunt cho biết Vương quốc Anh còn một chặng đường dài để theo kịp bạn bè quốc tế và kêu gọi hành động từ các ủy viên y tế địa phương giải quyết năm nguy cơ lớn gây tử vong - ung thư, bệnh tim, đột quỵ, hô hấp và bệnh gan. Vào thứ Ba ngày, ông sẽ công bố một chiến lược để giải quyết bệnh tim mạch, cái mà theo ông có thể cứu sống 30.000 người mỗi năm)
78	D	Theo như bài văn, điều gì KHÔNG phải là nguyên nhân dẫn đến tử vong ở Anh? A. ma túy B. đồ có cồn C. uống rượu D. thức ăn Căn cứ vào thông tin đoạn 2: - "Drinking and drug use have been the main issues behind the worsening of the UK's ranking in early deaths among adults aged 20- 54" (Uống rượu và sử dụng ma túy là những vấn đề chính đằng tình trạng ngày càng xấu đi ở Vương quốc Anh về tỷ lệ chết trẻ ở những người trưởng thành trong độ tuổi 20-54.)

		- "In 2010, drugs were the sixth leading cause of death in this age group and alcohol was 18th - up from 32nd and 43rd place respectively 20 years earlier." <i>(Trong năm 2010, ma túy là nguyên nhân gây tử vong đứng hàng thứ sáu ở lứa tuổi này và rượu xếp thứ 18 - tăng từ vị trí thứ 32 và 43 so với 20 năm trước đó.)</i>
79	B	Theo bài khóa, ông Hunt đang thể hiện quyết tâm trong việc _____ A. giảm tỷ lệ tử B. cải thiện hệ thống chăm sóc sức khỏe ở Anh C. đương đầu với nhiều thử thách hơn D. thay đổi chế độ ăn uống của người dân Căn cứ vào phát ngôn của Hunt trong đoạn 3: Tạm dịch: "For too long we have been lagging behind and I want the reformed health system to take up this challenge and turn this shocking underperformance around." <i>("Trong một thời gian dài, chúng ta đã bị tụt hậu và tôi muốn hệ thống y tế được cải cách để đón đầu thử thách và thay đổi sự kém hiệu quả đáng buồn như hiện nay".)</i>
80	C	Từ "it" trong đoạn 3 đề cập tới _____ A. thách thức B. chế độ ăn C. vấn đề D. bệnh tật Căn cứ vào ngữ cảnh sau: "For too long we have been lagging behind and I want the reformed health system to take up this challenge and turn this shocking underperformance around." However, the problem is only in part to do with hospital care - much of it is about the way we live. <i>("Trong một thời gian dài, chúng ta đã bị tụt hậu và tôi muốn hệ thống y tế được cải cách để đón đầu thử thách và thay đổi sự kém hiệu quả đáng buồn như hiện nay". Tuy nhiên, vấn đề chỉ nằm một phần nhỏ ở việc chăm sóc tại bệnh viện - mà phần lớn vấn đề là ở cách sinh hoạt hàng ngày của chúng ta.)</i>