

2024-04-30 [Health and Lifestyle] Five Tips to Get Better Sleep 词汇表

- 1 **about** 2 [ə'baʊt] prep.关于; 大约 adj.在附近的; 四处走动的; 在起作用的 adv.大约; 周围; 到处 n.大致; 粗枝大叶; 不拘小节的人 n.(About)人名; (法)阿布
- 2 **activity** 1 [æk'tɪvəti] n.活动; 行动; 活跃
- 3 **adapted** 1 [ədæptɪd] adj.适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 4 **adenosine** 1 [ə'denəsi:n, -sɪn] n.腺苷, 腺苷酸
- 5 **adj** 1 abbr.(=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词
- 6 **adults** 1 [æ'dʌltz] n.成年人; 成年动物; 成虫 名词adult的复数
- 7 **after** 2 [ɑ:ftə, 'æf-] adv.后来, 以后 prep.在.....之后 conj.在.....之后 adj.以后的
- 8 **alcohol** 2 ['ælkəhɒl] n.酒精, 乙醇
- 9 **alcoholic** 2 [,ælkə'hɒlɪk] adj.酒精的, 含酒精的 n.酒鬼, 酗酒者
- 10 **almonds** 1 扁桃
- 11 **alone** 2 [ə'ləʊn] adj.独自的; 单独的; 孤独的 adv.独自地; 单独地
- 12 **also** 2 [ɔ:lsəʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 13 **American** 1 n.美国人, 美洲人; 美国英语 adj.美国的, 美洲的; 地道美国式的
- 14 **amount** 1 [ə'maʊnt] vi.总计, 合计; 相当于; 共计; 产生...结果 n.数量; 总额, 总数
- 15 **amounts** 1 [ə'maʊnt] n.数量; 总额 vi.总计; 等于
- 16 **an** 2 art.一 (在元音音素前)
- 17 **and** 11 [强ænd, 弱ənd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 18 **annise** 1 安妮斯
- 19 **anxiety** 2 [æŋ'zaiəti] n.焦虑; 渴望; 挂念; 令人焦虑的事
- 20 **anything** 1 ['eniθɪŋ] pron.任何事
- 21 **are** 5 [强ɑ:, 弱ə] v.是 (be的第二人称单复数现在式) n.公亩 n.(Are)人名; (意、西、芬)阿雷
- 22 **as** 2 [æz] conj.因为; 随着; 虽然; 依照; 当...时 prep.如同; 当作; 以...的身份 adv.同样地; 和...一样的
- 23 **asleep** 4 [ə'sli:p] adj.睡着的; 麻木的; 长眠的 adv.熟睡地; 进入睡眠状态
- 24 **assists** 1 [ə'sɪsts] n.助攻 名词assist的复数形式.
- 25 **associated** 1 [ə'səʊʃi'eɪtɪd] adj.关联的; 联合的 v.联系 (associate的过去式和过去分词)
- 26 **at** 4 prep.在 (表示存在或出现的地点、场所、位置、空间); 以 (某种价格、速度等); 向; 达; 因为; 朝; 忙于 n.阿特 (老挝货币基本单位att); [化]砒 (极不稳定放射性元素) abbr.密封的 (airtight); 气温 (airtemperature)
- 27 **attention** 1 [ə'tenʃən] n.注意力; 关心; 立正! (口令)
- 28 **Atwood** 3 ['æt.wʊd] 阿特伍德Attwood的变体 阿特伍德
- 29 **augelli** 2 n. 奥吉利
- 30 **avoid** 2 [ə'vɔɪd] vt.避免; 避开, 躲避; 消除
- 31 **away** 1 [ə'weɪ] adv.离去, 离开; 在远处
- 32 **Baylor** 1 n. 贝勒
- 33 **be** 2 vt.是; 有, 存在; 做, 成为; 发生 n.(Be)人名; (緬)拜; (日)部(姓); (朝)培; (中非)贝
- 34 **bed** 3 [bed] n.床; 基础; 河底, 海底 vt.使睡觉; 安置, 嵌入; 栽种 vi.上床; 分层
- 35 **bedtime** 2 ['bedtaɪm] n.就寝时间 adj.适于睡前的
- 36 **before** 4 [bɪ'fɔ:ə] prep.在...之前, 先于 adv.以前; 在前 conj.在...以前; 在...之前
- 37 **being** 1 ['bi:ŋ] n.存在; 生命; 本质; 品格 adj.存在的; 现有的
- 38 **better** 1 [betə] n.长辈; 较好者; 打赌的人 (等于bettor) adv.更好的; 更多的; 较大程度地 adj.较好的 vt.改善; 胜过 vi.变得较好 n.(Better)人名; (西、瑞典、德)贝特尔
- 39 **between** 1 [bi'twi:n] prep.在...之间 adv.在中间
- 40 **bills** 1 [bɪlz] n.账单; 纸钞; 汇票; 法案 名词bill的复数形式.
- 41 **blocks** 1 ['blɒks] n.街区 名词block的复数形式.

- 42 **bodily** 1 ['bɒdɪli] adv.整体地；亲自地；以肉体形式 adj.身体的；肉体的 n.(Bodily)人名；(英)博迪利
- 43 **body** 3 ['bɒdi] n.身体；主体；大量；团体；主要部分 vt.赋以形体 n.(Body)人名；(英、法、罗)博迪
- 44 **book** 1 n.书籍；卷；账簿；名册；工作簿 vt.预订；登记 n.(Book)人名；(中)卜(广东话·威妥玛)；(朝)北；(英)布克；(瑞典)博克
- 45 **bread** 1 [bred] n.面包；生计 vt.在...上洒面包屑
- 46 **buffer** 3 ['bʌfə] n.[计]缓冲区；缓冲器，[车辆]减震器 vt.缓冲
- 47 **but** 2 [强 bʌt, 弱 bət, bʌt] conj.但是；而是；然而 adv.仅仅，只 prep.除...以外 n.(But)人名；(俄、罗)布特；(越)笔
- 48 **butter** 1 ['bʌtə] vt.涂黄油于；讨好 n.黄油；奶油；奉承话 n.(Butter)人名；(英)巴特；(德、匈)布特
- 49 **by** 1 prep.通过；被；依据；经由；在附近；在.....之前 adv.通过；经过；附近；[互联网]白俄罗斯的国家代码顶级域名
- 50 **caffeinated** 1 ['kæfiəneɪtɪd] adj.含咖啡因的；受鼓舞的 v.为...添加咖啡因 (caffeinate的过去式和过去分词)
- 51 **caffeine** 3 ['kæfi:n] n.[有化][药]咖啡因；茶精(兴奋剂)
- 52 **can** 6 vt.将...装入密封罐中保存 aux.能；能够；可以；可能 n.罐头；(用金属或塑料制作的)容器；(马口铁或其他金属制作的)食品罐头
- 53 **causes** 2 [kəʊzɪz] n.原因，理由；事业 名词cause的复数形式.
- 54 **center** 1 ['sentə] n.中心，中央；中锋；中心点 vi.居中，被置于中心 vt.集中，使聚集在一点；定中心 adj.中央的，位在正中的 n.(Center)人名；(英)森特
- 55 **certain** 1 ['sɜːtən] adj.某一；必然的；确信；无疑的；有把握的 pron.某些；某几个 n.(Certain)人名；(葡)塞尔塔因；(法)塞尔坦
- 56 **chances** 1 英[tʃæns] 美[tʃæns] n.可能性；机会；偶然性 v.偶然发生；碰巧；冒... (的险)
- 57 **check** 1 vt.检查，核对；制止，抑制；在...上打勾 vi.核实，查核；中止；打勾；[象棋]将一军 n.<美>支票；制止，抑制；检验，核对 n.(英)切克(人名)
- 58 **cheese** 1 [tʃiːz] n.[食品]奶酪；干酪；耍人 vt.停止 adj.叛变的；胆小的
- 59 **chemical** 1 ['kemɪkəl] n.化学制品，化学药品 adj.化学的
- 60 **circadian** 1 [sɜː'keɪdiən] adj.生理节奏的(指与地球二十四小时运转联系的新陈代谢、内分泌作用及睡眠等节奏有关的)；以24小时为周期的
- 61 **clear** 1 [kliə] adj.清楚的；清澈的；晴朗的；无罪的 vt.通过；清除；使干净；跳过 vi.放晴；变清澈 adv.清晰地；完全地 n.清除；空隙 n.(Clear)人名；(英)克利尔
- 62 **clock** 1 [klɒk] n.时钟；计时器 vt.记录；记时 vi.打卡；记录时间 n.(Clock)人名；(英)克洛克
- 63 **computer** 1 [kəm'pjʊtə] n.计算机；电脑；电子计算机
- 64 **concentrate** 1 ['kɒnsəntreɪt] vi.集中；浓缩；全神贯注；聚集 vt.集中；浓缩 n.浓缩，精选；浓缩液
- 65 **concerns** 1 [kən'sɜːnz] n.关切 名词concern的复数形式.
- 66 **control** 1 [kən'trəʊl] n.控制；管理；抑制；操纵装置 vt.控制；管理；抑制
- 67 **Cornell** 1 [kɔː'nel] n.康奈尔(姓氏)
- 68 **could** 1 [强 kʊd, 弱 kəd] aux.能够 v.能 (can的过去式)
- 69 **create** 1 [kri'eɪt] vt.创造，创作；造成
- 70 **creating** 1 [kri'eɪtɪŋ] vbl.创造；建造；把...列为
- 71 **culture** 1 ['kʌltʃə] n.文化，文明；修养；栽培 vt.[细胞][微]培养(等于cultivate)
- 72 **cycle** 2 [saɪkl] n.循环；周期；自行车；整套；一段时间 vt.使循环；使轮转 vi.循环；骑自行车；轮转
- 73 **daily** 1 ['deɪli] adj.日常的；每日的 n.日报；朝来夜去的女佣 adv.日常地；每日；天天 n.(Daily)人名；(英)戴利
- 74 **day** 3 [deɪ] n.一天；时期；白昼 adv.每天；经常在白天地 adj.日间的；逐日的 n.(Day)人名；(英、法、西)戴；(越)岱；(阿拉伯、土)达伊
- 75 **declines** 1 [dɪ'klaɪn] v.下降；减少；变弱；拒绝；倾斜 n.衰微；跌落；晚年
- 76 **dianne** 1 n.黛安娜
- 77 **dinner** 1 ['dɪnə] n.晚餐，晚宴；宴会；正餐 n.(Dinner)人名；(法)迪内
- 78 **do** 6 n.要求；规定；C大调音阶中的第一音 v.做；干；学习；研究；进行；完成；解答；整理；算出；引起；行过 aux.助动词(构成疑问句和否定句)；(代替动词)；(用于加强语气) vi.行，足够；生长 n.(英)多(人名Dorothea和Dorothy的昵称) n.(口语)事件；(主英国口语)诈骗；(主英国、新西兰口语)宴会；(口语)必须做到的事情
- 79 **doctor** 2 vt.修理；篡改，伪造；为...治病；授以博士学位 n.医生；博士 vi.就医；行医
- 80 **down** 1 [daʊn] adv.向下，下去；在下面 adj.向下的 n.软毛，绒毛；[地质]开阔的高地 prep.沿着，往下 vt.打倒，击败 vi.下降；下去 n.(Down)人名；(英)唐
- 81 **dr** 2 abbr.速度三角形定位法 (deadreckoning)；数据记录器 (DataRecorder)
- 82 **drink** 1 [drɪŋk] vt.喝，饮；吸收；举杯庆祝 vi.喝酒；饮水；干杯 n.酒，饮料；喝酒
- 83 **drinks** 1 [drɪŋks] n.饮料 名词drink的复数形式.

- 84 **early** 1 [ˈɔ:li] adj.早期的; 早熟的 adv.提早; 在初期 n.(Early)人名; (英)厄尔利
- 85 **eat** 2 [i:t] vt.吃, 喝; 腐蚀; 烦扰 vi.进食; 腐蚀, 侵蚀
- 86 **eating** 2 [ˈi:tɪŋ] adj.侵蚀的; 可生食的; 进餐用的 n.吃; 食物 v.吃 (eat的ing形式)
- 87 **effect** 1 [ɪˈfekt] n.影响; 效果; 作用 vt.产生; 达到目的
- 88 **effective** 1 [ɪˈfektɪv] adj.有效的, 起作用的; 实际的, 实在的; 给人深刻印象
- 89 **either** 1 adj.两者之中任一; 两者之中每一的 prep.任何一个 conj.也 (用于否定句或否定词组后); 根本 pron.任一, 两方, 随便哪一个; 两者中的一个或另一个
- 90 **email** 1 [iːˈmeɪl] n.电子信函 vt.给...发电子邮件 n.(Email)人名; (法)埃马伊
- 91 **end** 1 [end] n.结束; 目标; 尽头; 末端; 死亡 vi.结束, 终止; 终结 vt.结束, 终止; 终结 n.(End)人名; (英、德)恩德
- 92 **English** 1 [ˈɪŋɡlɪʃ] adj.英国人的; 英国的; 英文的 n.英语; 英国人; 英文; 英格兰人 vt.把...译成英语
- 93 **enjoy** 1 [ɪnˈdʒɔɪ] vt.欣赏, 享受; 喜爱; 使过得快活
- 94 **especially** 1 [ɪˈspeʃəli] adv.特别; 尤其; 格外
- 95 **espresso** 1 [esˈpresəʊ] n.(用汽加压煮出的)浓咖啡 n.(Espresso)人名; (法、意)埃斯普雷索
- 96 **etc** 1 adv.等等, 及其他
- 97 **evening** 1 [ˈi:vnɪŋ] n.晚上; 傍晚; (联欢性的)晚会; 后期 adj.在晚上的; 为晚上的; 晚上用的 int.晚上好 (等于goodevening)
- 98 **events** 1 [ɪˈvents] n.[计][物][数]事件; 项目 (event的复数) n.(Events)人名; (英)伊文茨
- 99 **experts** 5 英 [ˈekspɜ:t] 美 [ˈekspɜ:rt] n.专家; 能手 adj.熟练的; 内行的
- 100 **fall** 3 [fɔ:l] vi.落下; 变成; 来临; 减弱 n.下降; 秋天; 瀑布 vt.砍倒; 击倒 adj.秋天的 n.(Fall)人名; (法、芬、瑞典)法尔; (英、匈)福尔; (阿拉伯)法勒
- 101 **fats** 1 [fæts] n.(食用的)动植物油 (fat的复数); 育肥待上市的家畜
- 102 **feel** 1 [fi:l] vt.感觉; 认为; 触摸; 试探 vi.觉得; 摸索 n.感觉; 触摸
- 103 **figure** 1 [ˈfɪɡə] n.数字; 人物; 图形; 价格; (人的)体形; 画像 vi.计算; 出现; 扮演角色 vt.计算; 认为; 描绘; 象征
- 104 **finishing** 1 [ˈfɪnɪʃɪŋ] adj.最后的; 终点的 n.完成, 结束; 最后的修整 v.完成 (finish的ing形式)
- 105 **first** 2 [fɜ:st] adv.第一; 首先; 优先; 宁愿 n.第一; 开始; 冠军 adj.第一的; 基本的; 最早的 num.第一 n.(First)人名; (英)弗斯特; (捷)菲尔斯特
- 106 **five** 2 [faɪv] n.五, 五个; 五美元钞票 num.五, 五个 adj.五的; 五个的 n.(Five)人名; (挪)菲弗
- 107 **focus** 2 [ˈfəʊkəs] n.焦点; 中心; 清晰; 焦距 vt.使集中; 使聚焦 vi.集中; 聚焦; 调节焦距 n.(Focus)人名; (瑞典)福库斯
- 108 **food** 1 [fu:d] n.食物; 养料
- 109 **for** 3 [强 fɔ:, 弱 fə] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 110 **from** 3 [强 frɒm, 弱 frəm] prep.来自, 从; 由于; 今后 n.(From)人名; (瑞典、丹、德)弗罗姆
- 111 **fun** 1 [fʌn] n.乐趣; 玩笑; 有趣的人或事 adj.供娱乐用的 vi.开玩笑
- 112 **get** 2 vt.使得; 获得; 受到; 变成 n.生殖; 幼兽 vi.成为; 变得; 到达
- 113 **getting** 1 [ˈgetɪŋ] n.获得 动词get的现在分词.
- 114 **giving** 1 [ˈgɪvɪŋ] n.给予; 给予物 动词give的现在分词.
- 115 **go** 2 vi.走; 达到; 运转; 趋于 n.去; 进行; 尝试 vt.忍受; 出产; 以...打赌 (复数goes第三人称单数goes过去式went过去分词gone现在分词going)
- 116 **going** 1 [ˈɡəʊɪŋ] n.行为; 离去; 工作情况; 地面状况 adj.流行的; 进行中的; 现存的 v.前进; 出发; 运转 (go的ing形式) n.(Going)人名; (英)戈因
- 117 **good** 1 [ɡʊd] adj.好的; 优良的; 愉快的; 虔诚的 n.好处; 善行; 慷慨的行为 adv.好 n.(Good)人名; (英)古德; (瑞典)戈德
- 118 **grain** 1 [ɡreɪn] n.粮食; 颗粒; [作物]谷物; 纹理 vi.成谷粒 vt.使成谷粒 n.(Grain)人名; (法)格兰
- 119 **happen** 1 [ˈhæpən] vi.发生; 碰巧; 偶然遇到
- 120 **hard** 1 adj.努力的; 硬的; 困难的; 辛苦的; 确实的; 严厉的; 猛烈的; 冷酷无情的 adv.努力地; 困难地; 辛苦地; 接近地; 猛烈地; 牢固地 n.(Hard)人名; (英、芬、瑞典)哈德
- 121 **hardest** 1 [ˈhɑ:dst] adv.极难地 adj.最难的 形容词hard的最高级.
- 122 **has** 1 v.有, 吃, 得到, 从事, 允许, 雇用, 享有 (have的第三人称单数); (亲属关系中)接受; 拿; 买到
- 123 **have** 1 [hæv, 弱 həv, əv, v] vt.有; 让; 拿; 从事; 允许 aux.已经 n.(Have)人名; (芬)哈韦; (德)哈弗
- 124 **having** 3 [ˈhævɪŋ] n.所有; 持有; 占有 adj.具有的; 所有的 v.有 (have的ing形式)
- 125 **healthy** 1 [ˈhelθi] adj.健康的, 健全的; 有益于健康的
- 126 **help** 2 [help] vt.帮助; 促进; 治疗; 补救 n.帮助; 补救办法; 帮忙者; 有益的东西 vi.帮助; 有用; 招待 n.(Help)人名; (芬)海尔普

- 127 **helps** 3 ['helps] v. 帮助; 有助于; 促进 (动词help的第三人称单数形式)
- 128 **Hopkins** 1 ['hɒpkinz] n. 霍普金 (姓氏)
- 129 **hour** 1 ['aʊə] n. 小时; 钟头; 课时; ...点钟 n.(Hour)人名; (法) 奥尔; (东) 胡
- 130 **hours** 4 n. 小时 (hour的复数形式) n.(Hours)人名; (法) 奥尔
- 131 **housework** 1 ['haʊswɜ:k] n. 家务事
- 132 **how** 1 [haʊ] adv. 如何; 多少; 多么 n. 方法; 方式 conj. 如何 n.(How)人名; (英) 豪
- 133 **hungry** 1 ['hʌŋɡri] adj. 饥饿的; 渴望的; 荒年的; 不毛的
- 134 **hunter** 1 ['hʌntə] n. 猎人; 猎犬; 搜寻者
- 135 **hurt** 2 [hɜ:t] vt. 使受伤; 损害; 使疼痛; 使痛心 vi. 感到疼痛; 有坏处; 带来痛苦 n. 痛苦; 危害; 痛苦的原因 adj. 受伤的; 痛苦的; 受损的 n.(Hurt)人名; (德、匈、捷) 胡特; (英) 赫特
- 136 **hurting** 1 adj. 受伤害的; 受损的 v. 伤害; 伤心; 弄痛 (hurt的ing形式)
- 137 **ideas** 1 观念
- 138 **if** 3 [ɪf] conj. (表条件) 如果; 即使; 是否; (表假设) 假如 n. 条件; 设想
- 139 **importance** 2 [ɪm'pɔ:təns] n. 价值; 重要; 重大; 傲慢
- 140 **in** 5 [ɪn] prep. 按照 (表示方式); 从事于; 在...之内 adv. 进入; 当选; (服装等) 时髦; 在屋里 adj. 在里面的; 时髦的 n. 执政者; 门路; 知情者 n.(In)人名; (中) 演(广东话·威妥玛); (东) 殷(用于名字第一节), 因; (日) 寅(名)
- 141 **increase** 1 [ɪn'kri:s, 'ɪnkri:s] n. 增加, 增长; 提高 vi. 增加, 增大; 繁殖 vt. 增加, 加大 n.(Increase)人名; (英) 英克里斯
- 142 **instead** 2 adv. 代替; 反而; 相反
- 143 **interfere** 1 [ɪn'tɜ:fɪə] vi. 干涉; 妨碍; 打扰 vt. 冲突; 介入
- 144 **internal** 1 n. 内脏; 本质 adj. 内部的; 里面的; 体内的; (机构) 内部的
- 145 **involve** 1 [ɪn'vɒlv] vt. 包含; 牵涉; 使陷于; 潜心于
- 146 **is** 4 [ɪz, z, s] v. 是 (be的三单形式) n. 存在
- 147 **it** 7 [ɪt] pron. [指无生命的东西、动物、植物] 它; 这; 那 pron. 指已提到或将提及的事物、活动、经验、抽象观念等 pron. 在不分性别或情况不详时指代 pron. 作无人称动词的主语, 表示天气、时日、距离、状态、温度等等 abbr. 信息技术 information technology
- 148 **job** 1 [dʒɒb] n. 工作; 职业 vt. 承包; 代客买卖 vi. 做零工 n.(Job)人名; (英) 乔布; (法、葡) 若布; (?-1605) 约伯 (俄) 俄罗斯正教会莫斯科牧首.; (德、塞、捷、荷、意) 约布
- 149 **john** 2 [dʒɒn] n. 厕所
- 150 **Johns** 1 [dʒɒnz] n. 约翰斯 (姓氏)
- 151 **just** 2 [dʒʌst] adv. 只是, 仅仅; 刚才, 刚刚; 正好, 恰好; 实在; 刚要 adj. 公正的, 合理的; 正直的, 正义的; 正确的; 公平的; 应得的 n.(Just)人名; (英) 贾斯特; (法) 朱斯特; (德、匈、波、捷、挪) 尤斯特; (西) 胡斯特
- 152 **Kenya** 1 ['kenjə, 'ki:njə] n. 肯尼亚 (东非国家)
- 153 **kind** 1 [kaɪnd] n. 种类; 性质 adj. 和蔼的; 宽容的; 令人感激的 n.(Kind)人名; (德、俄、法、捷) 金德; (瑞典) 欣德
- 154 **large** 3 [lɑ:dʒ] adj. 大的; 多数的; 广博的 adv. 大大地; 夸大地 n. 大 n.(Large)人名; (英) 拉奇; (法) 拉尔热
- 155 **lead** 1 ['li:d] [led] n. 领导; 铅; 导线; 榜样 vt. 领导; 致使; 引导; 指挥 vi. 领导; 导致; 用水砷测深 adj. 带头的; 最重要的 n. (Lead)人名; (英) 利德
- 156 **learn** 1 [lə:n] vt. 学习; 得知; 认识到 vi. 学习; 获悉
- 157 **learning** 1 ['lə:nɪŋ] n. 学习; 学问 v. 学习 (learn的现在分词)
- 158 **leaving** 1 ['li:vɪŋ] n. 离开; 残余; 渣滓 v. 离开; 留下; 舍弃 (leave的ing形式)
- 159 **left** 1 adj. 左边的; 左派的; 剩下的 adv. 在左面 n. 左边; 左派; 激进分子 v. 离开 (leave的过去式)
- 160 **light** 2 n. 光; 光线; 灯; 打火机; 领悟; 浅色; 天窗 adj. 轻的; 浅色的; 明亮的; 轻松的; 容易的; 清淡的 vi. 点着; 变亮; 着火 vt. 照亮; 点燃; 着火 adv. 轻地; 清楚地; 轻便地 n.(Light)人名; (英) 莱特
- 161 **like** 2 [laɪk] vt. 喜欢; 想; 愿意 vi. 喜欢; 希望 prep. 像; 如同 adj. 同样的; 相似的 n. 爱好; 同样的人或物 adv. 可能 conj. 好像
- 162 **limit** 1 ['lɪmɪt] n. 限制; 限度; 界线 vt. 限制; 限定
- 163 **list** 1 [lɪst] n. [计] 列表; 清单; 目录 vi. 列于表上 vt. 列出; 记入名单内 n.(List)人名; (匈) 李斯特; (英、德、法、西、捷) 利斯特
- 164 **long** 1 n. 长时间; [语] 长音节; (服装的) 长尺寸; 长裤 adj. 长的; 过长的; 做多头的; 长时间的; 冗长的, 长音 vi. 渴望; 热望 adv. 长期地; 始终 n. (英、法、德、瑞典) 朗 (人名); (东) 隆 (人名)
- 165 **look** 1 [lʊk] vt. 看; 期待; 注意; 面向; 看上去像 vi. 看; 看起来; 注意; 面向 n. 看; 样子; 面容 n.(Look)人名; (瑞典) 洛克; (英) 卢克
- 166 **looking** 1 ['lʊkɪŋ] adj. 有...相貌的; 有...样子的
- 167 **lot** 1 n. 份额; 许多; 命运; 阍 adv. (与形容词和副词连用) 很, 非常; (与动词连用) 非常 pron. 大量, 许多 vt. 分组, 把...划

分(常与out连用); 把(土地)划分成块 vi.抽签, 拈阄

- 168 **loved** 1 [lʌvd] v.热爱 (love的过去分词) adj.恋爱的; 受珍爱的
- 169 **major** 1 ['meɪdʒə] adj.主要的; 重要的; 主修的; 较多的 n.[人类]成年人; 主修科目; 陆军少校 vi.主修 n.(Major)人名; (西)马霍尔; (法)马若尔; (捷、德、塞、瑞典)马约尔; (英)梅杰
- 170 **make** 1 [meɪk] vt.使得; 进行; 布置, 准备, 整理; 制造; 认为; 获得; 形成; 安排; 引起; 构成 vi.开始; 前进; 增大; 被制造 n.制造; 构造; 性情 n.(Make)人名; (塞、南非)马克
- 171 **many** 2 ['meni] pron.许多; 许多人 adj.许多的 n.(Many)人名; (法)马尼
- 172 **matter** 1 n.物质; 事件 vi.有关系; 要紧 n.(Matter)人名; (英、法)马特; (西)马特尔
- 173 **meal** 2 [mi:l] n.一餐, 一顿饭; 膳食 vi.进餐
- 174 **media** 1 ['mi:diə] n.媒体; 媒质 (medium的复数); 血管中层; 浊塞音; 中脉
- 175 **medicine** 2 ['medɪsɪn] n.药; 医学; 内科; 巫术 vt.用药物治疗; 给...用药
- 176 **melatonin** 1 [ˌmelə'təʊnɪn] n.褪黑激素; N-乙酰-5-甲氧基色胺
- 177 **mental** 1 ['mentəl] adj.精神的; 脑力的; 疯的 n.精神病患者
- 178 **methods** 1 ['meθədz] n.方法 名词method的复数形式.
- 179 **middle** 1 adj.中间的, 中部的; 中级的, 中等的 n.中间, 中央; 腰部
- 180 **might** 1 [maɪt] n.力量; 威力; 势力 v.可以; 或许 (may的过去式); 应该 aux.可能; 也许 n.(Might)人名; (英)迈特
- 181 **molly** 1 n.莫莉(女子名); 帆鳍鲈; 懦夫; 娘娘腔的男人
- 182 **month** 1 [mʌnθ] n.月, 一个月的时间
- 183 **mood** 1 [mu:ð] n.情绪, 语气; 心境; 气氛 n.(Mood)人名; (英)穆德; (瑞典)莫德
- 184 **more** 2 [mɔ:] adv.更多; 此外; 更大程度地 adj.更多的; 附加的 pron.更多的数量 n.更多 n.(More)人名; (英、法)莫尔; (意、西、以)莫雷
- 185 **much** 1 [mʌtʃ] adv.非常, 很 adj.大量的 n.许多, 大量 pron.许多, 大量 n.(Much)人名; (德)穆赫; (英)马奇
- 186 **naturally** 1 ['nætʃərəli] adv.自然地 自然而然地 轻而易举 天生地 大方地
- 187 **nearly** 1 ['niəli] adv.差不多, 几乎; 密切地
- 188 **need** 2 [ni:d] n.需要, 要求; 缺乏; 必要之物 vt.需要 vi.需要
- 189 **needs** 1 [ni:dz] adv.(只与must连用)必须地 n.需要 (need的复数) v.需要; 必须; 缺少 (need的三单形式)
- 190 **nervous** 1 ['nɜ:vəs] adj.神经的; 紧张不安的; 强健有力的
- 191 **night** 4 [naɪt] n.夜晚, 晚上; 黑暗, 黑夜 adj.夜晚的, 夜间的
- 192 **nights** 2 [naɪts] n.夜; 晚上 (night的复数形式) adv.每晚; 在夜间
- 193 **nine** 1 [naɪn] n.九, 九个 num.九; 九个 adj.九的, 九个的 n.(Nine)人名; (塞)尼内
- 194 **not** 7 adv.表示否定, 不 n.“非”(计算机中逻辑运算的一种)
- 195 **of** 20 [ɒv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 196 **often** 1 ['ɒfən, 'ɒftən, 'ɔ:-] adv.常常, 时常
- 197 **On** 4 [ɒn, ɔ:n, ən, n] adv.向前地; 作用中, 行动中; 继续着 prep.向, 朝.....; 关于; 在.....之上; 在.....时候 adj.开着的; 发生着的, 正在进行中 n.(On)人名; (日)温(姓、名); (缅、柬、印)翁
- 198 **one** 2 [wʌn] pron.一个人; 任何人 adj.一的; 唯一的 n.一 num.一; 一个 n.(One)人名; (老)温
- 199 **ones** 1 [wʌnz] n.刻录软件
- 200 **only** 1 ['əʊnli] adv.只, 仅仅; 不料 adj.唯一的, 仅有的; 最合适的 conj.但是; 不过; 可是
- 201 **operations** 1 n.运营; 运作; 业务操作 (operation的复数)
- 202 **or** 12 conj.或, 或者; 还是; 要不然 n.(Or)人名; (中)柯(广东话·威妥玛); (柬)奥; (土、匈、土库、阿塞、瑞典)奥尔
- 203 **order** 1 ['ɔ:də] n.命令; 顺序; 规则; [贸易]定单 vt.命令; 整理; 订购 vi.命令; 定货
- 204 **out** 1 [aʊt] adv.出现; 在外; 出局; 出声地; 不流行地 adj.外面的; 出局的; 下台的 n.出局 prep.向; 离去 vi.出来; 暴露 vt.使熄灭; 驱逐
- 205 **over** 1 ['əʊvə] adv.结束; 越过; 从头到尾 prep.越过; 在...之上; 遍于...之上 adj.结束的; 上面的 vt.越过 n.(Over)人名; (俄、西、土)奥韦尔
- 206 **pay** 1 vt.支付, 付; 偿还, 补偿; 给予 vi.付款; 偿还 n.工资, 薪水; 付款; 报答 adj.收费的; 需付费的
- 207 **peanut** 1 ['pi:nʌt] n.花生
- 208 **performance** 1 n.性能; 绩效; 表演; 执行; 表现
- 209 **phones** 1 英[fəʊn] 美[foʊn] n.电话; 电话机; 听筒; 耳机; [语]音素 v.打电话 suf.表示“声音”或“说...语言的人”
- 210 **point** 1 [pɔɪnt] n.要点; 得分; 标点; [机]尖端 vt.指向; 弄尖; 加标点于 vi.表明; 指向 n.(Point)人名; (法)普安

- 211 **press** 1 [pres] vt.压; 按; 逼迫; 紧抱 vi.压; 逼; 重压 n.压; 按; 新闻; 出版社; [印刷]印刷机 n.(Press)人名; (英、德、俄、西、瑞典)普雷斯
- 212 **prioritize** 2 vt.给...排出优先级; 优先处理; 优先考虑
- 213 **priority** 1 [praɪ'ɔːrəti] n.优先; 优先权; [数]优先次序; 优先考虑的事
- 214 **problem** 1 ['prɒbləm] n.难题; 引起麻烦的人 adj.成问题的; 难处理的
- 215 **productivity** 1 [ˌprɒdʌk'tɪvəti, ˌprɑː-] n.生产力; 生产率; 生产能力
- 216 **promote** 1 [prəʊ'məʊt] vt.促进; 提升; 推销; 发扬 vi.成为王后或其他大于卒的子
- 217 **protein** 1 ['prəʊtɪn, -tiːn] n.蛋白质; 朊 adj.蛋白质的
- 218 **put** 1 [put] vt.放; 表达; 移动; 安置; 赋予 vi.出发; 击; 航行; 发芽 n.掷; 笨蛋; 投击; 怪人 adj.固定不动的 n.(Put)人名; (泰、緬)布
- 219 **quality** 1 n.质量, [统计]品质; 特性; 才能 adj.优质的; 高品质的; <英俚>棒极了
- 220 **really** 1 ['ri:əli, 'ri:lɪ] adv.实际上, 事实上; 真正地, 真实地; 真的吗? (表语气)
- 221 **reasons** 1 ['ri:zənz] n.理由 名词reason的复数形式.
- 222 **regularly** 1 ['regjələli] adv.定期地; 有规律地; 整齐地; 匀称地
- 223 **relax** 2 [rɪ'læks] vi.放松, 休息; 松懈, 松弛; 变从容; 休养 vt.放松; 使休息; 使松弛; 缓和; 使松懈
- 224 **relaxation** 1 [ˌrɪ:læk'seɪʃən] n.放松; 缓和; 消遣
- 225 **release** 1 [rɪ'li:s] vt.释放; 发射; 让与; 允许发表 n.释放; 发布; 让与
- 226 **relieve** 1 [rɪ'li:v] vt.解除, 减轻; 使不单调乏味; 换...的班; 解围; 使放心
- 227 **reported** 1 [rɪ'pɔ:tɪd] adj.报告的; 据报道的 v.报道 (report的过去分词); 报告; 记录
- 228 **responsibilities** 1 英 [rɪˌspɒnsə'bɪləti] 美 [rɪˌspɑːnsə'bɪləti] n.责任; 职责; 责任心
- 229 **rest** 1 [rest] vt.使休息, 使轻松; 把...寄托于 n.休息, 静止; 休息时间; 剩余部分; 支架 vi.休息; 静止; 依赖; 安置 n.(Rest)人名; (英、德、俄、捷、荷)雷斯特
- 230 **result** 1 [rɪ'zʌlt] n.结果; 成绩; 答案; 比赛结果 vi.结果; 导致; 产生
- 231 **rhythm** 1 ['rɪðəm, 'rɪθəm] n.节奏; 韵律
- 232 **right** 2 [raɪt] adj.正确的; 直接的; 右方的 vi.复正; 恢复平稳 n.正确; 右边; 正义 adv.正确地; 恰当地; 彻底地 vt.纠正 n.(Right)人名; (英)赖特
- 233 **Russell** 2 ['rʌsəl] n.拉塞尔 (英国工程师, 整流器发明人)
- 234 **said** 5 adj.上述的, 该 v.说 (say的过去式和过去分词) n.(Said)人名; (西、塞、哈萨克、乌兹、吉尔、塔吉、土库、阿塞、阿拉伯)赛义德
- 235 **say** 4 [seɪ] vt.讲; 说明; 例如; 声称; 假设; 指明 vi.讲; 表示; 念; 假定; 背诵 n.(Say)人名; (土)萨伊; (法、老、柬)赛; (英)塞伊; (匈、罗)绍伊
- 236 **school** 1 [sku:l] n.学校; 学院; 学派; 鱼群 vt.教育
- 237 **screens** 2 [skriːnz] n.屏幕 名词screen的复数形式.
- 238 **see** 2 vt.看见; 理解; 领会; 觉察; 拜访 vi.看; 看见; 领会 n.(See)人名; (英)西伊; (柬)塞; (德)泽
- 239 **self** 1 [self] n.自己, 自我; 本质; 私心 adj.同一的 vt.使自花授精; 使近亲繁殖 vi.自花授精 n.(Self)人名; (英)塞尔夫
- 240 **separation** 1 [ˌsepə'reɪʃən] n.分离, 分开; 间隔, 距离; [法]分居; 缺口
- 241 **series** 1 ['sɪəriːz, -rɪz] n.系列, 连续; [电]串联; 级数; 丛书
- 242 **seven** 1 ['sevn] num.七个, 七 n.七个, 七 adj.七的; 七个的 n.(Seven)人名; (土库、阿塞)谢文; (土)塞文
- 243 **should** 2 [ʃʊd, 弱 ʃəd, ʃd] aux.应该; 就; 可能; 将要
- 244 **shutting** 1 [ˈʃʌtɪŋ] n.关闭; 封锁; 停业 动词shut的现在分词形式.
- 245 **significant** 2 [ˌsɪgnɪfɪkənt] adj.重大的; 有效的; 有意义的; 值得注意的; 意味深长的 n.象征; 有意义的事物
- 246 **simple** 1 [sɪmpəl] adj.简单的; 单纯的; 天真的 n.笨蛋; 愚蠢的行为; 出身低微者 n.(Simple)人名; (法)桑普勒
- 247 **sleep** 11 [sli:p] vi.睡, 睡觉 n.睡眠 n.(Sleep)人名; (英)斯利普
- 248 **sleepless** 1 ['sli:pless] adj.失眠的; 不休息的; 警觉的; 永不停息的
- 249 **sleepy** 1 ['sli:pɪ] adj.欲睡的; 困乏的; 不活跃的
- 250 **small** 1 [smɔ:l] adj.少的, 小的; 微弱的; 几乎没有的; 不重要的; 幼小的 adv.小小地; 卑鄙地 n.小件物品; 矮小的人 n.(Small)人名; (英)斯莫尔
- 251 **so** 2 [səʊ, 弱 sə] adv.如此, 这么; 确是如此 conj.所以; 因此 pron.这样 n.(So)人名; (柬)索
- 252 **social** 1 [səʊʃəl] adj.社会的, 社交的; 群居的 n.联谊会; 联欢会
- 253 **solving** 1 ['sɒlvɪŋ] n.解决办法 动词solve的现在分词形式.

- 254 **some** 2 adj.一些; 某个; 大约; 相当多的 pron.一些; 若干; 其中的一部分; (数量不确切时用) 有些人 adv.非常; 相当; <美>稍微
- 255 **something** 2 [**sʌmθɪŋ**] pron.某事; 某物 n.重要的人; 值得重视的事 adv.非常; 有点; 大约 adj.大约; 有点象
- 256 **spend** 2 [**spend**] vt.度过, 消磨(时光); 花费; 浪费; 用尽 vi.花钱; 用尽, 耗尽 n.预算
- 257 **state** 1 [**steɪt**] n.国家; 州; 情形 vt.规定; 声明; 陈述 adj.国家的; 州的; 正式的 n.(State)人名; (罗、瑞典)斯塔特; (英)斯泰特
- 258 **stay** 1 [**steɪ**] vi.停留; 坚持; 暂住; 停下 vt.坚持; 暂住; 抑制 n.逗留; 停止; 支柱
- 259 **still** 1 [**stɪl**] adv.仍然; 更; 静止地 adj.静止的, 不动的; 寂静的, 平静的; 不起泡的 n.寂静; 剧照; 蒸馏室 conj.仍然; 但是; 尽管如此 vt.蒸馏; 使...静止; 使...平静下来 vi.静止; 平静; 蒸馏 n.(Still)人名; (英、芬、瑞典)斯蒂尔; (德)施蒂尔
- 260 **stop** 3 [**stɒp**] vt.停止; 堵塞; 断绝 vi.停止; 中止; 逗留; 被塞住 n.停止; 车站; 障碍; 逗留
- 261 **story** 2 [**stɔːri**] n.故事; 小说; 新闻报道; 来历; 假话 vt.用历史故事画装饰 vi.说谎 n.(Story)人名; (英)斯托里
- 262 **stress** 3 [**stres**] n.压力; 强调; 紧张; 重要性; 重读 vt.强调; 使紧张; 加压力于; 用重音读 n.(Stress)人名; (意)斯特雷斯
- 263 **stuff** 1 [**stʌf**] n.东西; 材料; 填充物; 素材资料 vt.塞满; 填满; 让吃饱 vi.吃得过多
- 264 **suggest** 3 vt.提议, 建议; 启发; 使人想起; 显示; 暗示
- 265 **suggested** 2 [**sə'dʒestɪd**] adj. 建议的; 暗示的 动词suggest的过去式和过去分词.
- 266 **supposed** 1 [**sə'pauzd**] adj.假定的; 被信以为真的; 想象上的 v.假定 (suppose的过去分词)
- 267 **suppressing** 1 [**sə'pres**] vt. 镇压; 隐瞒; 压制; 止住; 禁止
- 268 **take** 1 vt.拿, 取; 采取; 接受(礼物等); 买, 花费; 耗费(时间等) vi.拿; 获得 n.捕获量; 看法; 利益, 盈益; (入场券的)售得金额
- 269 **technology** 1 [**tek'nɒlədʒi**] n.技术; 工艺; 术语
- 270 **tension** 3 [**tenʃən**] n.张力, 拉力; 紧张, 不安; 电压 vt.使紧张; 使拉紧
- 271 **than** 1 [**ðən, 弱ðən, ðn**] conj.比(用于形容词、副词的比较级之后); 除...外(用于other等之后); 与其... (用于rather等之后); 一...就(用于nosooner等之后) prep.比; 超过 n.(Than)人名; (老、柬、德)坦; (缅)丹
- 272 **that** 13 [**ðæt, 弱ðæt, ðt**] pron.那; 那个 adv.那么; 那样 conj.因为; 以至于 adj.那; 那个 n.(That)人名; (德)塔特
- 273 **the** 13 [**ði/ðə**] art.这; 那 adv.更加(用于比较级, 最高级前)
- 274 **then** 1 adv.然后; 那么; 于是; 当时; 此外 n.(Then)人名; (德)特恩
- 275 **there** 1 [**ðeə, 弱ðə, ðr**] adv.在那里; 在那边; 在那点上 int.你瞧 n.那个地方
- 276 **these** 1 [**ði:z**] pron.这些 adj.这些的
- 277 **they** 2 [**ðei, 弱ðeɪ**] pron.他们; 它们; 她们
- 278 **things** 1 [**θɪŋz**] n.事物(thing的复数形式); 用品; 形势
- 279 **third** 1 [**θɜːd**] num.第三; 三分之一 adj.第三的; 三分之一的
- 280 **this** 5 [**ðɪs, 弱ðəs**] pron.这; 这个; 这里 adj.这; 本; 这个; 今 adv.这样地; 这么 n.(This)人名; (法)蒂斯
- 281 **time** 5 [**taɪm**] n.时间; 时代; 次数; 节拍; 倍数 vt.计时; 测定...的时间; 安排...的速度 adj.定时的; 定期的; 分期的 n.(Time)人名; (俄)季梅; (英)泰姆; (罗)蒂梅
- 282 **Tips** 1 英[tɪps] 美[tʌps] abbr. =Technical Information Processing System 技术情报处理系统[美] n. 顶端; 消费; 小部件; 脏乱的地方; 实用的小建议(名词tip的复数形式)
- 283 **to** 26 [**强tu, 弱tu, 辅音前弱tə, t**] adv.向前; (门等)关上 prep.到; 向; (表示时间、方向)朝...方向 n.(To)人名; (柬)多; (中)脱(普通话·威妥玛)
- 284 **too** 1 [**tuː**] adv.太; 也; 很; 还; 非常; 过度
- 285 **true** 1 [**truː**] adj.真实的; 正确的 adv.真实地; 准确地 n.真实; 准确 vt.装准 n.(TRUE)人名; (英)特鲁
- 286 **try** 5 [**traɪ**] vt.试图, 努力; 试验; 审判; 考验 vi.尝试; 努力; 试验 n.尝试; 努力; 试验 n.(Try)人名; (英、印尼)特里; (柬)德里
- 287 **trying** 2 [**traɪɪŋ**] adj.难受的; 难堪的; 费劲的; 令人厌烦的 v.尝试(try的ing形式); 试验
- 288 **understand** 1 vt.理解; 懂; 获悉; 推断; 省略; 明白 vi.理解; 懂得; 熟悉
- 289 **uneasy** 1 [**ʌn'i:zi**] adj.不舒服的; 心神不安的; 不稳定的
- 290 **university** 1 [**juːnɪ'vɜːsəti**] n.大学; 综合性大学; 大学校舍
- 291 **unproven** 1 [**ʌn'pruːvn**] a. 未经证明的; 未经检验的
- 292 **up** 4 [**ʌp**] adv.起来; 上涨; 向上 prep.在...之上; 向...的较高处 adj.涨的; 起床的; 向上的 n.上升; 繁荣
- 293 **us** 1 pron.我们
- 294 **very** 2 [**veri**] adj.恰好是, 正是; 甚至; 十足的; 特有的 adv.非常, 很; 完全 n.(Very)人名; (英)维里
- 295 **VOA** 1 英[.vi:əʊ'eɪ] 美[ou] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 296 **wake** 1 vi.醒来; 唤醒; 警觉 vt.叫醒; 激发 n.尾迹; 守夜; 守丧 n.(Wake)人名; (英)韦克

- 297 **wakes** 1 [weɪk] v. 醒来; 唤醒; 意识到 n. 航迹; 守夜
- 298 **want** 1 [wɒnt, wɔːnt] vt. 需要; 希望; 应该; 缺少 n. 需要; 缺乏; 贫困; 必需品 vi. 需要; 缺少
- 299 **watch** 1 [wɒtʃ, wɑːtʃ] vt. 观察; 注视; 看守; 警戒 n. 手表; 监视; 守护; 值班人 vi. 观看, 注视; 守候, 看守
- 300 **Weill** 1 韦尔 (人名)
- 301 **what** 3 [hwɒt, hwæt, 弱hwɒt] pron. 什么; 多么; 多少 adj. 什么; 多么; 何等 adv. 到什么程度, 在哪一方面 int. 什么; 多么
- 302 **when** 1 conj. 考虑到; 既然; 当...时; 在...时; 如果 adv. 什么时候, 何时; (用于时间的表达方式之后) 在那时; 其时; 当时
pron. 那时; 什么时候 n. 时间, 时候; 日期; 场合
- 303 **which** 1 [hwɪtʃ] pron. 哪/那一个; 哪/那一些 adj. 哪一个; 哪一些
- 304 **while** 2 [hwaɪl] conj. 虽然; 然而; 当.....的时候 n. 一会儿; 一段时间 vt. 消磨; 轻松地度过
- 305 **whole** 1 [həʊl] adj. 完整的; 纯粹的 n. 整体; 全部
- 306 **will** 3 [wɪl] n. 意志; 决心; 情感; 遗嘱; 意图; 心愿 vt. 决心要; 遗赠; 用意志力使 vi. 愿意; 下决心 aux. 将; 愿意; 必须
- 307 **Wilson** 1 [ˈwɪlsən] n. 威尔逊 (姓氏)
- 308 **with** 5 [wɪð, wɪθ] prep. 用; 随着; 支持; 和...在一起 n. (With) 人名; (德、芬、丹、瑞典) 维特
- 309 **words** 1 [wɜːdz] n. [计] 字 (word 的复数); 话语; 言语 v. 用言语表达 (word 的三单形式)
- 310 **work** 3 n. 工作; [物] 功; 产品; 操作; 职业; 行为; 事业; 工厂; 著作; 文学、音乐或艺术作品 vt. 使工作; 操作; 经营; 使缓慢前进 vi. 工作; 运作; 起作用 n. (英、埃塞) 沃克 (人名)
- 311 **worried** 1 [ˈwʌrɪd, ˈwɜːrɪd] adj. 担心的
- 312 **worries** 1 [ˈwʌrɪs] n. 烦恼; 令人担忧的事物 名词worry的复数形式.
- 313 **you** 18 [juː, 弱juː, jə] pron. 你; 你们 n. (You) 人名; (柬) 尤; (东南亚国家华语) 猷
- 314 **your** 14 [jɔː, jəʊ, 弱jə] pron. 你的, 你们的
- 315 **zone** 3 [zəʊn] n. 地带; 地区; 联防 vi. 分成区 vt. 使分成地带; 环绕 n. (Zone) 人名; (塞) 佐内

VOA慢速英语精听网 www.voase.cn