

# 2024-04-30 [Health and Lifestyle] Five Tips to Get Better Sleep 词频表

- 1 **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)
- 2 **of** 20 [ɒv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 3 **you** 18 [ju:, 弱 ju, jə] pron.你; 你们 n.(You)人名; (柬)尤; (东南亚国家华语)猷
- 4 **your** 14 [jɔ:, jəu, 弱 jə] pron.你的, 你们的
- 5 **that** 13 [ðæt, 弱 ðət, 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
- 6 **the** 13 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加(用于比较级, 最高级前)
- 7 **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
- 8 **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
- 9 **sleep** 11 [sli:p] vi.睡, 睡觉 n.睡眠 n.(Sleep)人名; (英)斯利普
- 10 **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 informationtechnology
- 11 **not** 7 adv.表示否定, 不 n.“非”(计算机中逻辑运算的一种)
- 12 **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
- 13 **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
- 14 **are** 5 [强ɑ:, 弱ə] v.是 (be的第二人称单复数现在式) n.公甫 n.(Are)人名; (意、西、芬)阿雷
- 15 **experts** 5 英 [ekspɜ:t] 美 [ekspɜ:rt] n.专家; 能手 adj.熟练的; 内行的
- 16 **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); (柬)殷(用于名字第一节), 因; (日)寅(名)
- 17 **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
- 18 **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
- 19 **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
- 20 **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
- 21 **with** 5 [wið, wiθ] prep.用; 随着; 支持; 和...在一起 n.(With)人名; (德、芬、丹、瑞典)维特
- 22 **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
- 23 **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)
- 24 **before** 4 [bɪ'fɔ:] prep.在...之前, 先于 adv.以前; 在前 conj.在...以前; 在...之前
- 25 **hours** 4 n.小时 (hour的复数形式) n.(Hours)人名; (法)乌尔
- 26 **is** 4 [ɪz, z, s] v.是 (be的三单形式) n.存在
- 27 **night** 4 [naɪt] n.夜晚, 晚上; 黑暗, 黑夜 adj.夜晚的, 夜间的
- 28 **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); (緬、柬、印)翁
- 29 **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
- 30 **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
- 31 **Atwood** 3 ['æt,wʊd] 阿特伍德Attwood的变体 阿特伍德
- 32 **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
- 33 **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
- 34 **buffer** 3 ['bʌfə] n.[计]缓冲区; 缓冲器, [车辆]减震器 vt.缓冲
- 35 **caffeine** 3 ['kæfi:n] n.[有化][药]咖啡因; 茶精(兴奋剂)

- 36 **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
- 37 **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
- 38 **for** 3 [fɔ: 弱fə] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 39 **from** 3 [frɒm, 弱frəm] prep.来自, 从; 由于; 今后 n.(From)人名; (瑞典、丹、德)弗罗姆
- 40 **having** 3 ['hævɪŋ] n.所有; 持有; 占有 adj.具有的; 所有的 v.有 (have的ing形式)
- 41 **helps** 3 ['helps] v.帮助; 有助于; 促进 (动词help的第三人称单数形式)
- 42 **if** 3 [ɪf] conj. (表条件) 如果; 即使; 是否; (表假设) 假如 n.条件; 设想
- 43 **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
- 44 **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
- 45 **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
- 46 **suggest** 3 vt.提议, 建议; 启发; 使人想起; 显示; 暗示
- 47 **tension** 3 ['tenʃən] n.张力, 拉力; 紧张, 不安; 电压 vt.使紧张; 使拉紧
- 48 **what** 3 [hwɒt, hwət, 弱hwət] 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
- 49 **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
- 50 **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)
- 51 **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
- 52 **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
- 53 **after** 2 [ɑ:ftə, 'æf-] adv.后来, 以后 prep.在.....之后 conj.在.....之后 adj.以后的
- 54 **alcohol** 2 ['ælkəhɒl] n.酒精, 乙醇
- 55 **alcoholic** 2 [ˌælkə'hɒlɪk] adj.酒精的, 含酒精的 n.酒鬼, 酗酒者
- 56 **alone** 2 [ə'ləʊn] adj.独自的; 单独的; 孤独的 adv.独自地; 单独地
- 57 **also** 2 [ɔ:lsoʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 58 **an** 2 art.一 (在元音音素前)
- 59 **anxiety** 2 [æŋ'zaɪəti] n.焦虑; 渴望; 挂念; 令人焦虑的事
- 60 **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
- 61 **augelli** 2 n. 奥吉利
- 62 **avoid** 2 [ə'vɔɪd] vt.避免; 避开, 躲避; 消除
- 63 **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
- 64 **bedtime** 2 ['bedtaɪm] n.就寝时间 adj.适于睡前的
- 65 **but** 2 [强bət, 弱bət, bət] 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
- 66 **causes** 2 [kɔ:zɪz] n.原因, 理由; 事业 名词cause的复数形式.
- 67 **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
- 68 **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
- 69 **dr** 2 abbr.速度三角形定位法 (deadreckoning); 数据记录器 (DataRecorder)
- 70 **eat** 2 [i:t] vt.吃, 喝; 腐蚀; 烦扰 vi.进食; 腐蚀, 侵蚀
- 71 **eating** 2 ['i:tɪŋ] adj.侵蚀的; 可生食的; 进餐用的 n.吃; 食物 v.吃 (eat的ing形式)
- 72 **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
- 73 **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
- 74 **focus** 2 ['faukəs] 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
- 75 **get** 2 vt.使得; 获得; 受到; 变成 n.生殖; 幼兽 vi.成为; 变得; 到达
- 76 **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)
- 77 **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
- 78 **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

79 **importance** 2 [ɪm'pɔ:təns] n.价值; 重要; 重大; 傲慢

80 **instead** 2 adv.代替; 反而; 相反

81 **john** 2 [dʒɒn] n.厕所

82 **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

83 **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

84 **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

85 **many** 2 ['meni] pron.许多; 许多人 adj.许多的 n.(Many)人名; (法)马尼

86 **meal** 2 [mi:l] n.一餐, 一顿饭; 膳食 vi.进餐

87 **medicine** 2 ['medɪsɪn] n.药; 医学; 内科; 巫术 vt.用药物治疗; 给...用药

88 **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

89 **need** 2 [ni:d] n.需要, 要求; 缺乏; 必要之物 vt.需要 vi.需要

90 **nights** 2 ['naɪts] n.夜; 晚上 (night的复数形式) adv.每晚; 在夜间

91 **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

92 **prioritize** 2 vt.给...排出优先级; 优先处理; 优先考虑

93 **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

94 **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

95 **Russell** 2 ['rʌsəl] n.拉塞尔 (英国工程师, 整流器发明人)

96 **screens** 2 ['skri:nz] n.屏幕 名词screen的复数形式.

97 **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; (东)塞; (德)泽

98 **should** 2 [ʃʊd, 弱 ʃəd, ʃd] aux.应该; 就; 可能; 将要

99 **significant** 2 [sɪɡnɪfɪkənt] 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

100 **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; (东)索

101 **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

102 **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

103 **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

104 **story** 2 ['stɔ:ri] 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

105 **suggested** 2 [sə'dʒestɪd] adj. 建议的; 暗示的 动词suggest的过去式和过去分词.

106 **they** 2 [ðeɪ, 弱 ðe] pron.他们; 它们; 她们

107 **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

108 **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

109 **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

110 **activity** 1 [æk'tɪvəti] n.活动; 行动; 活跃

111 **adapted** 1 [ə'dæptɪd] adj. 适合的 动词adapt的过去式和过去分词.

112 **adenosine** 1 [ə'denəsi:n, -sɪn] n.腺苷, 腺苷酸

113 **adj** 1 abbr. (=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词

114 **adults** 1 [ædʌlts] n. 成年人; 成年动物; 成虫 名词adult的复数

115 **almonds** 1 扁桃

116 **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

117 **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

118 **amounts** 1 [ə'maʊnt] n. 数量; 总额 vi. 总计; 等于

119 **annise** 1 安妮斯

120 **anything** 1 ['eniθɪŋ] pron.任何事

121 **assists** 1 [ə'sɪsts] n. 助攻 名词assist的复数形式.

- 122 **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)
- 123 **attention** 1 [ə'tenʃən] n. 注意力; 关心; 立正! (口令)
- 124 **away** 1 [ə'weɪ] adv. 离去, 离开; 在远处
- 125 **Baylor** 1 n. 贝勒
- 126 **being** 1 ['bi:ŋ] n. 存在; 生命; 本质; 品格 adj. 存在的; 现有的
- 127 **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
- 128 **between** 1 [bi'twi:n] prep. 在...之间 adv. 在中间
- 129 **bills** 1 [bɪls] n. 账单; 纸钞; 汇票; 法案 名词bill的复数形式.
- 130 **blocks** 1 ['blɒks] n. 街区 名词block的复数形式.
- 131 **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
- 132 **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
- 133 **bread** 1 [bred] n. 面包; 生计 vt. 在...上洒面包屑
- 134 **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
- 135 **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
- 136 **caffeinated** 1 [ˈkæfɪneɪtɪd] 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)
- 137 **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
- 138 **certain** 1 [sə'teɪn] 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
- 139 **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)
- 140 **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)
- 141 **cheese** 1 [tʃi:z] n. [食品] 奶酪; 干酪; 耍人 vt. 停止 adj. 叛变的; 胆小的
- 142 **chemical** 1 ['kemɪkəl] n. 化学制品, 化学药品 adj. 化学的
- 143 **circadian** 1 [sɜ:'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
- 144 **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
- 145 **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
- 146 **computer** 1 [kəm'pjʊ:tə] n. 计算机; 电脑; 电子计算机
- 147 **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
- 148 **concerns** 1 [kən'sɜ:nz] n. 关切 名词concern的复数形式.
- 149 **control** 1 [kən'trəʊl] n. 控制; 管理; 抑制; 操纵装置 vt. 控制; 管理; 抑制
- 150 **Cornell** 1 [kɔ:'nel] n. 康奈尔 (姓氏)
- 151 **could** 1 [强 kʊd, 弱 kəd] aux. 能够 v. 能 (can 的过去式)
- 152 **create** 1 [kri'eɪt] vt. 创造, 创作; 造成
- 153 **creating** 1 [kri:'eɪtɪŋ] vbl. 创造; 建造; 把...列为
- 154 **culture** 1 ['kʌltʃə] n. 文化, 文明; 修养; 栽培 vt. [细胞][微] 培养 (等于cultivate)
- 155 **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
- 156 **declines** 1 [dɪ'klaɪn] v. 下降; 减少; 变弱; 拒绝; 倾斜 n. 衰微; 跌落; 晚年
- 157 **dianne** 1 n. 黛安娜
- 158 **dinner** 1 ['dɪnə] n. 晚餐, 晚宴; 宴会; 正餐 n. (Dinner) 人名; (法) 迪内
- 159 **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
- 160 **drink** 1 [drɪŋk] vt. 喝, 饮; 吸收; 举杯庆贺 vi. 喝酒; 饮水; 干杯 n. 酒, 饮料; 喝酒
- 161 **drinks** 1 [drɪŋks] n. 饮料 名词drink的复数形式.
- 162 **early** 1 [ɜ:li] adj. 早期的; 早熟的 adv. 提早; 在初期 n. (Early) 人名; (英) 厄尔利
- 163 **effect** 1 [ɪ'fekt] n. 影响; 效果; 作用 vt. 产生; 达到目的
- 164 **effective** 1 [ɪ'fektɪv] adj. 有效的, 起作用的; 实际的, 实在的; 给人深刻印象
- 165 **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

- 166 **email** 1 ['i:meɪl] n. 电子信函 vt. 给...发电子邮件 n.(Email)人名；(法)埃马伊
- 167 **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
- 168 **English** 1 ['ɪŋɡlɪʃ] 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
- 169 **enjoy** 1 [ɪn'dʒɔɪ] vt. 欣赏，享受；喜爱；使过得快活
- 170 **especially** 1 [ɪ'speʃəli] adv. 特别；尤其；格外
- 171 **espresso** 1 [e'spresəʊ] n. (用汽加压煮出的)浓咖啡 n.(Espresso)人名；(法、意)埃斯普雷索
- 172 **etc** 1 adv. 等等，及其他
- 173 **evening** 1 ['i: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)
- 174 **events** 1 ['i:vnts] n. [计][物][数]事件；项目(event的复数) n.(Events)人名；(英)伊文茨
- 175 **fats** 1 [fæts] n. (食用的)动植物油(fat的复数)；育肥待上市的家畜
- 176 **feel** 1 [fi:l] vt. 感觉；认为；触摸；试探 vi. 觉得；摸索 n. 感觉；触摸
- 177 **figure** 1 ['fɪɡə] 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
- 178 **finishing** 1 ['fɪnɪʃɪŋ] 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)
- 179 **food** 1 [fu:d] n. 食物；养料
- 180 **fun** 1 [fʌn] n. 乐趣；玩笑；有趣的人或事 adj. 供娱乐用的 vi. 开玩笑
- 181 **getting** 1 ['ɡetɪŋ] n. 获得 动词get的现在分词.
- 182 **giving** 1 ['ɡɪvɪŋ] n. 给予；给予物 动词give的现在分词.
- 183 **going** 1 ['ɡəʊɪŋ] 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. (Go)人名；(英)戈因
- 184 **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
- 185 **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
- 186 **happen** 1 ['hæpən] vi. 发生；碰巧；偶然遇到
- 187 **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
- 188 **hardest** 1 ['hɑ:dst] adv. 极难地 adj. 最难的 形容词hard的最高级.
- 189 **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
- 190 **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
- 191 **healthy** 1 ['helθi] adj. 健康的，健全的；有益于健康的
- 192 **Hopkins** 1 ['hɒpkɪnz] n. 霍普金(姓氏)
- 193 **hour** 1 [aʊə] n. 小时；钟头；课时；...点钟 n.(Hour)人名；(法)乌尔；(东)胡
- 194 **housework** 1 ['haʊswɜ:k] n. 家务事
- 195 **how** 1 [haʊ] adv. 如何；多少；多么 n. 方法；方式 conj. 如何 n.(How)人名；(英)豪
- 196 **hungry** 1 ['hʌŋɡri] adj. 饥饿的；渴望的；荒年的；不毛的
- 197 **hunter** 1 ['hʌntə] n. 猎人；猎犬；搜寻者
- 198 **hurting** 1 adj. 受伤害的；受损的 v. 伤害；伤心；弄痛(hurt的ing形式)
- 199 **ideas** 1 观念
- 200 **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
- 201 **interfere** 1 [ɪntə'fɪə] vi. 干涉；妨碍；打扰 vt. 冲突；介入
- 202 **internal** 1 n. 内脏；本质 adj. 内部的；里面的；体内的；(机构)内部的
- 203 **involve** 1 [ɪn'vɒlv] vt. 包含；牵涉；使陷于；潜心于
- 204 **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
- 205 **Johns** 1 [dʒɒnz] n. 约翰斯(姓氏)
- 206 **Kenya** 1 ['kenjə, 'ki:njə] n. 肯尼亚(东非国家)
- 207 **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
- 208 **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；用水砣测深 adj. 带头的；最重要的 n. (Lead)人名；(英)利德
- 209 **learn** 1 [lə:n] vt. 学习；得知；认识到 vi. 学习；获悉

- 210 **learning** 1 ['lɜ:nɪŋ] n.学习; 学问 v.学习 (learn的现在分词)
- 211 **leaving** 1 ['li:vɪŋ] n.离开; 残余; 渣滓 v.离开; 留下; 舍弃 (leave的ing形式)
- 212 **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)
- 213 **limit** 1 ['lɪmɪt] n.限制; 限度; 界线 vt.限制; 限定
- 214 **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
- 215 **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); (柬)隆(人名)
- 216 **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
- 217 **looking** 1 ['lʊkɪŋ] adj.有...相貌的; 有...样子的
- 218 **lot** 1 n.份额; 许多; 命运; 阉 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, 拈阉
- 219 **loved** 1 [lʌvd] v.热爱 (love的过去分词) adj.恋爱的; 受珍爱的
- 220 **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
- 221 **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
- 222 **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
- 223 **media** 1 ['mi:diə] n.媒体; 媒质 (medium的复数); 血管中层; 浊塞音; 中脉
- 224 **melatonin** 1 ['melə'taʊnɪn] n.褪黑激素; N-乙酰-5-甲氧基色胺
- 225 **mental** 1 ['mentəl] adj.精神的; 脑力的; 疯的 n.精神病患者
- 226 **methods** 1 ['meθədz] n.方法 名词method的复数形式.
- 227 **middle** 1 adj.中间的, 中部的; 中级的, 中等的 n.中间, 中央; 腰部
- 228 **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
- 229 **molly** 1 n.莫莉(女子名); 帆鳍鲈; 懦夫; 娘娘腔的男人
- 230 **month** 1 [mʌnθ] n.月, 一个月的时间
- 231 **mood** 1 [mu:ð] n.情绪, 语气; 心境; 气氛 n.(Mood)人名; (英)穆德; (瑞典)莫德
- 232 **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
- 233 **naturally** 1 ['nætʃərəli] adv.自然地 自然而然地 轻而易举 天生地 大方地
- 234 **nearly** 1 ['niəli] adv.差不多, 几乎; 密切地
- 235 **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)
- 236 **nervous** 1 ['nɜ:vəs] adj.神经的; 紧张不安的; 强健有力的
- 237 **nine** 1 [naɪn] n.九, 九个 num.九; 九个 adj.九的, 九个的 n.(Nine)人名; (塞)尼内
- 238 **often** 1 ['ɒfən, 'ɔ:fn, 'ɔ:-] adv.常常, 时常
- 239 **ones** 1 [wʌnz] n.刻录软件
- 240 **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
- 241 **operations** 1 n.运营; 运作; 业务操作 (operation的复数)
- 242 **order** 1 ['ɔ: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
- 243 **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
- 244 **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
- 245 **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
- 246 **peanut** 1 ['pi:nʌt] n.花生
- 247 **performance** 1 n.性能; 绩效; 表演; 执行; 表现
- 248 **phones** 1 英[fəʊn]美[fəʊn] 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”
- 249 **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
- 250 **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
- 251 **priority** 1 [praɪ'ɔ:əti] n.优先; 优先权; [数]优先次序; 优先考虑的事

- 252 **problem** 1 [ˈprɒbləm] n.难题；引起麻烦的人 adj.成问题的；难处理的
- 253 **productivity** 1 [ˌprɒdʌktɪvəti, ˌprɑu-] n.生产力；生产率；生产能力
- 254 **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
- 255 **protein** 1 [ˈprəʊti:n, -ti:ɪn] n.蛋白质；脍 adj.蛋白质的
- 256 **put** 1 [pʊt] 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
- 257 **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
- 258 **really** 1 [ˈri:əli, ˈri:lɪ] adv.实际上，事实上；真正地，真实地；真的吗？（表语气）
- 259 **reasons** 1 [ˈri:zənz] n.理由 名词reason的复数形式.
- 260 **regularly** 1 [ˈregjələli] adv.定期地；有规律地；整齐地；匀称地
- 261 **relaxation** 1 [ˌri:læksəˈseɪʃən] n.放松；缓和；消遣
- 262 **release** 1 [riˈli:s] vt.释放；发射；让与；允许发表 n.释放；发布；让与
- 263 **relieve** 1 [riˈli:v] vt.解除，减轻；使不单调乏味；换...的班；解围；使放心
- 264 **reported** 1 [riˈpɔ:tɪd] adj.报告的；据报道的 v.报道（report的过去分词）；报告；记录
- 265 **responsibilities** 1 英 [rɪˌspɒnsəˈbɪləti] 美 [rɪˌspɑnsəˈbɪləti] n.责任；职责；责任心
- 266 **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
- 267 **result** 1 [rɪˈzʌlt] n.结果；成绩；答案；比赛结果 vi.结果；导致；产生
- 268 **rhythm** 1 [ˈrɪðəm, ˈrɪθəm] n.节奏；韵律
- 269 **school** 1 [sku:l] n.学校；学院；学派；鱼群 vt.教育
- 270 **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
- 271 **separation** 1 [ˌsepəˈreɪʃən] n.分离，分开；间隔，距离；[法]分居；缺口
- 272 **series** 1 [ˈsiəri:z, -rɪz] n.系列，连续；[电]串联；级数；丛书
- 273 **seven** 1 [ˈsevn] 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
- 274 **shutting** 1 [ˈʃʌtɪŋ] n.关闭；封锁；停业 动词shut的现在分词形式.
- 275 **simple** 1 [ˈsɪmpl] 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
- 276 **sleepless** 1 [ˈsli:pplɪs] adj.失眠的；不休息的；警觉的；永不停息的
- 277 **sleepy** 1 [ˈsli:pɪ] adj.欲睡的；困乏的；不活跃的
- 278 **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
- 279 **social** 1 [ˈsəʊʃəl] adj.社会的，社交的；群居的 n.联谊会；联欢会
- 280 **solving** 1 [ˈsɒlvɪŋ] n.解决办法 动词solve的现在分词形式.
- 281 **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
- 282 **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
- 283 **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
- 284 **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
- 285 **supposed** 1 [səˈpəʊzd] adj.假定的；被信以为真的；想象中的 v.假定（suppose的过去分词）
- 286 **suppressing** 1 [səˈpres] vt.镇压；隐瞒；压制；止住；禁止
- 287 **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，得益；（入场券的）售得金额
- 288 **technology** 1 [tekˈnɒlədʒɪ] n.技术；工艺；术语
- 289 **than** 1 [ðæn, 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；(緬)丹
- 290 **then** 1 adv.然后；那么；于是；当时；此外 n.(Then)人名；(德)特恩
- 291 **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
- 292 **these** 1 [ði:z] pron.这些 adj.这些的
- 293 **things** 1 [θɪŋz] n.事物（thing的复数形式）；用品；形势
- 294 **third** 1 [θɜ:d] num.第三；三分之一 adj.第三的；三分之一的
- 295 **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）

296 **too** 1 [tu:] adv.太；也；很；还；非常；过度

297 **true** 1 [tru:] 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

298 **understand** 1 vt.理解；懂；获悉；推断；省略；明白 vi.理解；懂得；熟悉

299 **uneasy** 1 [ˌʌn'i:zi] adj.不舒服的；心神不安的；不稳定的

300 **university** 1 [ˌju:ni'vɜ:səti] n.大学；综合性大学；大学校舍

301 **unproven** 1 [ˌʌn'pru:vɪn] a. 未经证明的；未经检验的

302 **us** 1 pron.我们

303 **VOA** 1 英 [ˌvi:əʊ'er] 美 [oʊ] abbr. 美国之音 (=Voice of America).

304 **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

305 **wakes** 1 [weɪk] v. 醒来；唤醒；意识到 n. 航迹；守夜

306 **want** 1 [wɒnt, wɔ:nt] vt.需要；希望；应该；缺少 n.需要；缺乏；贫困；必需品 vi.需要；缺少

307 **watch** 1 [wɒtʃ, wɔ:tʃ] 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

308 **Weill** 1 韦尔（人名）

309 **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

310 **which** 1 [hwɪtʃ] pron.哪/那一个；哪/那一些 adj.哪一个；哪一些

311 **whole** 1 [həʊl] adj.完整的；纯粹的 n.整体；全部

312 **Wilson** 1 ['wɪlsən] n.威尔逊（姓氏）

313 **words** 1 [wɜ:dz] n.[计]字（word的复数）；话语；言语 v.用言语表达（word的三单形式）

314 **worried** 1 ['wɜ:ri:d, 'wɜ:ri:d] adj.担心的

315 **worries** 1 ['wɜ:ris] n.烦恼；令人担忧的事物 名词worry的复数形式.

VOA慢速英语精听网 [www.voase.cn](http://www.voase.cn)