

2024-07-16 [Health and Lifestyle] Can Resistance Training Keep Us Feeling Young 词汇表

- 1 **ability** 4 [əˈbɪlɪti] n.能力, 能耐; 才能
- 2 **about** 1 [əˈbaʊt] 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
- 3 **activities** 1 英 [ækˈtɪvɪti] 美 [ækˈtɪvəti] n. 活动; 活跃 vt. 表演 adj. 厉害
- 4 **activity** 2 [ækˈtɪvəti] n.活动; 行动; 活跃
- 5 **actually** 1 adv.实际上; 事实上
- 6 **adapt** 3 [əˈdæpt] vt.使适应; 改编 vi.适应
- 7 **adapted** 1 [əˈdæptɪd] adj. 适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 8 **adapting** 1 [əˈdæptɪŋ] n. 配合; 适应 动词adapt的现在分词形式.
- 9 **adapts** 1 [əˈdæpts] abbr.模拟-数字-模拟处理与测试系统 (Analogue-Digital-AnalogueProcessandTestSystem); 适应性销售量表
- 10 **added** 4 [əˈdɪd] adj. 附加的; 增添的 动词add的过去式及过去分词.
- 11 **adults** 1 [ædʌlts] n. 成年人; 成年动物; 成虫 名词adult的复数
- 12 **advice** 3 [ədˈvaɪs] n.建议; 忠告; 劝告; 通知
- 13 **again** 1 adv.又, 此外; 再一次; 再说; 增加 n. (英、保) 阿盖恩
- 14 **against** 1 [əˈɡeɪnst, əˈɡeɪnst] prep.反对, 违反; 靠; 倚; 防备 adj.不利的; 对立的
- 15 **age** 5 [eɪdʒ] n.年龄; 时代; 寿命, 使用年限; 阶段 vi.成熟; 变老 vt.使成熟; 使变老, 使上年纪 n.(Age)人名; (瑞典)阿格; (日)扬(姓); (西、荷)阿赫
- 16 **ages** 1 [eɪdʒ] n. 年龄; 时代; 时期; 长时间 v. (使)变老; (使)陈化
- 17 **aging** 2 [eɪdʒɪŋ] n.老化; 陈化, 熟化
- 18 **ago** 1 [əˈɡəʊ] adv.以前, 以往 adj.以前的; 过去的 n.(Ago)人名; (英、西、意、塞、瑞典)阿戈
- 19 **all** 1 [ɔ:l] adj.全部的 adv.全然地; 越发 n.全部 pron.全部 n.(All)人名; (瑞典)阿尔; (英)奥尔
- 20 **also** 6 [ɔ:lsəʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 21 **an** 4 art.一 (在元音音素前)
- 22 **and** 27 [强ænd, 弱ənd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 23 **andrew** 1 [ˈændru:] n.安德鲁 (男子名)
- 24 **anna** 2 [ˈænə] n.安娜 (女子名)
- 25 **any** 2 [eni] adj.任何的; 所有的; 丝毫 pron.任何; 任何一个; 若干 adv.稍微; 少许 n.(Any)人名; (法、罗)阿尼
- 26 **ap** 1 abbr.美国联合通讯社 (AssociatedPress); 空气污染 (AirPollution); 大气规划 (AirProgram); 汇编程序 (AssemblyProgram) n.(Ap)人名; (中)鸭(广东话·威妥玛)
- 27 **are** 7 [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
- 28 **arms** 3 [ɑ:mz] n.臂 (arm的复数); [军]武器; 纹章 v.武装; 配备 (arm的三单形式) n.(Arms)人名; (英)阿姆斯
- 29 **as** 6 [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
- 30 **associated** 2 [əˈsəʊʃɪ, eɪtɪd] adj.关联的; 联合的 v.联系 (associate的过去式和过去分词)
- 31 **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]砷 (极不稳定放射性元素) abbr.密封的 (airtight); 气温 (airtemperature)
- 32 **away** 1 [əˈweɪ] adv.离去, 离开; 在远处
- 33 **back** 2 n.后面; 背部; 靠背; 足球等的后卫; 书报等的末尾 vt.支持; 后退; 背书; 下赌注 vi.后退; 背靠; 倒退 adv.以前; 向后地; 来回地; 上溯; 回来; 回原处 adj.后面的; 过去的; 拖欠的 n.(Back)人名; (西、英、德、法、瑞典、捷)巴克
- 34 **bands** 2 [ˈbændz] n. (牧师或博士服的)领饰 名词band的复数形式.
- 35 **barbells** 1 [ˈbɑ:belz] 杠铃
- 36 **based** 1 [beɪst] v.立足于, 以...为基础 (base的过去式和过去分词) adj.有根基的
- 37 **bed** 1 [bed] n.床; 基础; 河底, 海底 vt.使睡觉; 安置, 嵌入; 栽种 vi.上床; 分层
- 38 **before** 2 [bɪˈfɔ:] prep.在...之前, 先于 adv.以前; 在前 conj.在...以前; 在...之前
- 39 **beginners** 1 零起点
- 40 **behavior** 1 [bɪˈheɪvjə] n.行为, 举止; 态度; 反应

- 41 **believe** 1 [bi'li:v] vi.信任; 料想; 笃信宗教 vt.相信; 认为; 信任
- 42 **best** 1 [best] n.最好的人, 最好的事物; 最佳状态 adj.最好的 adv.最好地 vt.打败, 胜过 n.(Best)人名; (英、西、德、葡、法)贝斯特
- 43 **better** 2 [beta] 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
- 44 **between** 4 [bi'twi:n] prep.在...之间 adv.在中间
- 45 **bigger** 1 [bigə] adj. 更大的 形容词big的比较级.
- 46 **biological** 1 [,baɪə'lɒdʒɪk,-kəl] adj.生物的; 生物学的
- 47 **bodies** 6 英 ['bɒdi] 美 ['bɑ:di] n. 身体; 主体; 正文; 主要部分; 尸体; 躯体; 团体 v. 赋...以形体
- 48 **body** 11 ['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
- 49 **bone** 2 [英[bəʊn] 美[bɒn]] n.骨; 骨骼 vt.剔去...的骨; 施骨肥于 vi.苦学; 专心致志 n.(Bone)人名; (英)博恩; (法、西、罗、塞)博内; (老)奔
- 50 **bones** 1 英 [bəʊnz] 美 [boʊnz] n. 骨骼 名词bone的复数形式.
- 51 **both** 2 [bəʊθ] adj.两个的; 两者的 adv.并; 又; 两者皆 pron.双方都; 两者都 conj.既...且... n.(Both)人名; (德、罗、捷、南非、匈)博特
- 52 **building** 1 ['bɪldɪŋ] n.建筑; 建筑物 v.建筑; 建立; 增加 (build的ing形式)
- 53 **but** 3 [强 bat, 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
- 54 **by** 3 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
- 55 **can** 11 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
- 56 **cannot** 1 ['kænət, kə'neɪt] v.不能; 无法
- 57 **capable** 1 ['keɪpəbl] adj.能干的, 能胜任的; 有才华的
- 58 **care** 1 [keə] n.关怀; 照料; 谨慎; 忧虑 vi.照顾; 关心; 喜爱; 顾虑 vt.在意; 希望或喜欢 n.(Care)人名; (英)凯尔; (塞)察蕾
- 59 **causes** 2 [kəʊzɪz] n. 原因, 理由; 事业 名词cause的复数形式.
- 60 **CDC** 1 abbr. 疾病控制中心(=Centers for Disease Control)
- 61 **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
- 62 **centers** 1 英 ['sentə] 美 ['sentər] n. 中心; 集中点 v. 居中; 使集中 =centre<英>
- 63 **change** 1 [tʃeɪndʒ] vt.改变; 交换 n.变化; 找回的零钱 vi.改变; 兑换
- 64 **claim** 1 [kleɪm] vi.提出要求 vt.要求; 声称; 需要; 认领 n.要求; 声称; 索赔; 断言; 值得
- 65 **closer** 1 ['klaʊzə] adj.靠近的 n.[自]闭合器; 最后的节目
- 66 **college** 1 ['kɒlɪdʒ] n.大学; 学院; 学会
- 67 **comes** 1 ['kɒmɪs] v.来自; 从...来 (come的三单形式) n.伴引血管; 伴星 n.(Comes)人名; (法)科姆; (德、西、意)科梅斯
- 68 **comment** 1 n.评论; 意见; 批评; 描述 vt.发表评论; 发表意见 vi.为...作评语 n.(Comment)人名; (德)科门特; (法)科芒
- 69 **comments** 1 ['kɒments] n. 评论; 意见; 注解; 注释 名词comment的复数形式.
- 70 **condition** 1 [kən'dɪʃən] n.条件; 情况; 环境; 身份 vt.决定; 使适应; 使健康; 以...为条件
- 71 **continuously** 1 [kən'tɪnjuəsli] adv. 不断地; 连续地
- 72 **control** 1 [kən'trəʊl] n.控制; 管理; 抑制; 操纵装置 vt.控制; 管理; 抑制
- 73 **could** 2 [强 kud, 弱 kəd] aux.能够 v.能 (can的过去式)
- 74 **criticized** 2 ['krɪtɪsaɪz] v. 批评; 挑剔; 评论; 非难; 吹毛求疵
- 75 **days** 1 [deɪz] adv.每天; 在白天 n.天 (day的复数形式); 时期 n.(Days)人名; (英)戴斯
- 76 **dealing** 1 ['di:lɪŋ] n.交易; 行为
- 77 **define** 1 [dɪ'faɪn] vt.定义; 使明确; 规定 n.(Define)人名; (英)德法恩; (葡)德菲内
- 78 **demand** 2 [dɪ'mɑ:nd,-'mænd] vt.要求; 需要; 查询 vi.需要; 请求; 查问 n.[经]需求; 要求; 需要 n.(Demand)人名; (德)德曼德
- 79 **demanding** 1 [dɪ'mɑ:ndɪŋ] adj.苛求的; 要求高的; 吃力的 v.要求; 查问 (demand的ing形式)
- 80 **demands** 7 英 [dɪ'mɑ:nd] 美 [dɪ'mænd] n. 要求; 需求 v. 要求; 查问; 需要
- 81 **density** 1 ['densəti] n.密度
- 82 **develop** 1 [dɪ'veləp] vt.开发; 进步; 使成长; 使显影 vi.发育; 生长; 进化; 显露
- 83 **devices** 1 [dɪ'vaɪsɪz] n. 设备
- 84 **different** 1 ['dɪfərənt] adj.不同的; 个别的, 与众不同的

- 85 **disease** 1 [dɪ'zi:z] n.病, [医]疾病; 弊病 vt.传染; 使...有病
- 86 **do** 11 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
- 87 **doctor** 1 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
- 88 **doing** 4 [dʊ:ɪŋ] v.做; 干 (do的ing形式) n.活动; 所作所为
- 89 **done** 1 adj.已完成的; 做好了; 煮熟的; 合乎礼仪的; 合乎规矩 int.表示接受建议 v.做 (do的过去分词) n.(西、罗)多内(人名); (英)多恩(人名)
- 90 **dumbbell** 1 ['dʌmbel] n.哑铃; 蠢人
- 91 **during** 1 [dʒuərɪŋ] prep.在...的时候, 在...的期间 n.(During)人名; (法)迪兰; (瑞典、利比)杜林
- 92 **each** 1 [i:tʃ] adj.每; 各自的 adv.每个; 各自 pron.每个; 各自
- 93 **easier** 1 [英 'i:ziə] 美 ['i:zɪr] adj.更简单; 容易些 (easy的比较级形式); 较早的
- 94 **easy** 2 ['i:zi] adj.容易的; 舒适的 adv.不费力地, 从容地 vi.停止划桨 vt.发出停划命令
- 95 **effects** 2 [ɪ'fektz] n.效果 (effect的复数形式); 财物
- 96 **eight** 1 [eɪt] num.八; 八个; 第八 adj.八的 n.八字形
- 97 **endurance** 2 [ɪn'dʒʊərəns] n.忍耐力; 忍耐; 持久; 耐久
- 98 **English** 3 ['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
- 99 **enough** 2 [ɪnəf] adv.足够地, 充足地 n.很多; 充足 adj.充足的 int.够了!
- 100 **equipment** 2 [ɪ'kwɪpmənt] n.设备, 装备; 器材
- 101 **especially** 1 [ɪ'speʃəli] adv.特别; 尤其; 格外
- 102 **even** 4 [ɪ'vən] adj.[数]偶数的; 平坦的; 相等的 adv.甚至; 即使; 还; 实际上 vt.使平坦; 使相等 vi.变平; 变得可比较; 成为相等 n.(Even)人名; (法)埃旺; (德)埃文; (英)埃文
- 103 **everything** 1 pron.每件事物; 最重要的东西; (有关的)一切; 万事
- 104 **example** 3 [ɪɡ'zɑ:mpl] n.例子; 榜样 vt.作为...的例子; 为...做出榜样 vi.举例
- 105 **exercise** 5 [ɪk'sesaɪz] n.运动; 练习; 运用; 操练; 礼拜; 典礼 vt.锻炼; 练习; 使用; 使忙碌; 使惊恐 vi.运动; 练习
- 106 **exercises** 2 [ɪk'sesaɪz] n.练习题, 演习; 运动
- 107 **experts** 6 英 [ɪk'spɜ:t] 美 [ɪk'spɜ:rt] n.专家; 能手 adj.熟练的; 内行的
- 108 **explained** 1 [ɪk'spleɪnd] v.解释; 说明 vbl.解释; 说明
- 109 **expression** 1 [英 [ɪk'spreʃn] 美 [ɪk'spreʃən] n.表现, 表示, 表达; 表情, 脸色, 态度, 腔调, 声调; 式, 符号; 词句, 语句, 措辞, 说法
- 110 **expressions** 1 [ɪk'spreʃənz] n.[数]表达式; 表情; 公式; 表示式 (expression是复数形式)
- 111 **extended** 1 [ɪk'stendɪd] adj.延伸的; 扩大的; 长期的; 广大的 v.延长; 扩充 (extend的过去分词)
- 112 **face** 1 [feɪs] n.脸; 表面; 面子; 面容; 外观; 威信 vi.向; 朝 vt.面对; 面向; 承认; 抹盖 n.(Face)人名; (法)法斯; (意)法切
- 113 **feel** 2 [fi:l] vt.感觉; 认为; 触摸; 试探 vi.觉得; 摸索 n.感觉; 触摸
- 114 **feeling** 1 [fi:lɪŋ] n.感觉, 触觉; 感情, 情绪; 同情 adj.有感觉的; 有同情心的; 富于感情的 v.感觉; 认为 (feel的现在分词); 触摸
- 115 **few** 1 [fju:] adj.很少的; 几乎没有的 pron.很少 n.极少数 n.(Few)人名; (英)菲尤
- 116 **five** 1 [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
- 117 **flexibility** 2 [ˌfleksɪ'bɪləti] n.灵活性; 弹性; 适应性
- 118 **flexible** 1 ['fleksɪbl] adj.灵活的; 柔韧的; 易弯曲的
- 119 **flight** 1 [flaɪt] n.飞行; 班机; 逃走 vt.射击; 使惊飞 vi.迁徙 n.(Flight)人名; (英)弗莱特
- 120 **for** 17 [强 fɔ:, 弱 fɒ] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 121 **fountain** 2 ['faʊntɪn] n.喷泉, 泉水; 源泉 n.(Fountain)人名; (英)方丹
- 122 **four** 1 [fɔ:] num.四; 四个 adj.四的; 四个的 n.(Four)人名; (西)福尔; (法)富尔
- 123 **free** 1 [fri:] adj.免费的; 自由的, 不受约束的; [化学]游离的 vt.使自由, 解放; 释放 adv.自由地; 免费 n.(Free)人名; (英)弗里
- 124 **Friday** 1 ['fraɪdɪ] n.星期五
- 125 **from** 7 [强 frɒm, 弱 frəm] prep.来自, 从; 由于; 今后 n.(From)人名; (瑞典、丹、德)弗罗姆
- 126 **gain** 2 [geɪn] n.增加; 利润; 收获 vt.获得; 增加; 赚到 vi.增加; 获利 n.(Gain)人名; (英、匈、法)盖恩
- 127 **get** 2 vt.使得; 获得; 受到; 变成 n.生殖; 幼兽 vi.成为; 变得; 到达
- 128 **getting** 3 [ˈɡetɪŋ] n.获得 动词get的现在分词.

- 129 **go** 1 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）
- 130 **going** 1 [**ɡaʊn**] 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
- 131 **good** 2 [**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
- 132 **ground** 2 n.地面；土地；范围；战场;根据 vt.使接触地面；打基础；使搁浅 vi.着陆；搁浅 adj.土地的；地面上的；磨碎的；磨过的 v.研磨（grind的过去分词）；压迫
- 133 **gym** 5 [**dʒɪm**] n.健身房；体育；体育馆
- 134 **gymnasium** 1 [**dʒɪmˈneɪzɪəm**] n.体育馆；健身房
- 135 **has** 4 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
- 136 **have** 2 [**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
- 137 **he** 22 [**hi**, 弱**hi**, **i**, **i**] n.男孩，男人；它（雄性动物） pron.他 n.(He)人名；(日)户(姓)；(朝)海；(柬)赫
- 138 **health** 3 [**helθ**] n.健康；卫生；保健；兴旺
- 139 **healthy** 1 [**ˈhelθi**] adj.健康的，健全的；有益于健康的
- 140 **hear** 1 [**hiə**] vt.听到，听；听说；审理 vi.听；听见
- 141 **here** 1 [**hiə**] adv.在这里；此时 int.嘿！；喂！ n.这里 n.(Here)人名；(罗)赫尔施
- 142 **higher** 2 [**ˈhaɪə(r)**] adj.更高的，较高的（high的比较级）
- 143 **hips** 1 abbr. 耐冲击性聚苯乙烯(=High Impact Polystyrene)
- 144 **his** 1 [**hɪz**, 弱**ɪz**] pron.他的 n.(His)人名；(法)伊斯
- 145 **home** 1 [**həʊm**] n.家，住宅；产地；家乡；避难所 adv.在家，回家；深入地 adj.国内的，家庭的；有效的 vt.归巢，回家 n.(Home)人名；(德、芬)霍梅；(英、尼)霍姆
- 146 **how** 3 [**haʊ**] adv.如何；多少；多么 n.方法；方式 conj.如何 n.(How)人名；(英)豪
- 147 **however** 5 adv.无论如何；不管怎样（接副词或形容词）；然而；可是 conj.无论以何种方式;不管怎样
- 148 **human** 1 [**ˈhju:mən**] adj.人的；人类的 n.人；人类 n.(Human)人名；(英)休曼
- 149 **idiom** 1 [**ˈɪdiəm**] n.成语，习语；土话
- 150 **if** 4 [**ɪf**] conj.（表条件）如果；即使；是否；（表假设）假如 n.条件；设想
- 151 **important** 1 [**ɪmˈpɔ:tənt**] adj.重要的，重大的；有地位的；有权力的
- 152 **in** 14 [**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)
- 153 **increase** 2 [**ɪnˈkri:s**, **ˈɪnkri: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
- 154 **increased** 1 [**mˈkri:st**] adj.增加的 动词increase的过去式和过去分词。
- 155 **interested** 1 [**ˈɪntrɪstɪd**, **ˈɪntər-**] adj.感兴趣的；有权益的；有成见的 v.使...感兴趣（interest的过去分词）
- 156 **is** 15 [**ɪz**, **z**, **s**] v.是（be的三单形式） n.存在
- 157 **it** 4 [**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
- 158 **joked** 1 英 [**dʒɔ:k**] 美 [**dʒɔ:k**] n.笑话；玩笑 v.说笑话；开玩笑
- 159 **just** 1 [**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
- 160 **keep** 3 [**ki:p**] vt.保持；经营；遵守；饲养 vi.保持；继续不断 n.保持；生计；生活费 n.(Keep)人名；(英)基普
- 161 **kuroi** 1 黑井(姓,日本)
- 162 **lack** 1 [**læk**] vt.缺乏；不足；没有；需要 vi.缺乏；不足；没有 n.缺乏；不足 n.(Lack)人名；(老)拉；(英、法、意、葡、匈)拉克；(匈)洛克
- 163 **learning** 2 [**ˈle:nɪŋ**] n.学习；学问 v.学习（learn的现在分词）
- 164 **legs** 2 [**ˈleɡz**] n.腿 名词leg的复数形式。
- 165 **level** 1 [**ˈlevəl**] n.水平；标准；水平面 adj.水平的；平坦的；同高的 vi.瞄准；拉平；变得平坦 vt.使同等；对准；弄平 n.(Level)人名；(法)勒韦尔
- 166 **lies** 1 [**laɪ**] v.躺下；位于；在于；平放；存在；延伸；说谎 n.谎言
- 167 **lifestyle** 2 [**ˈlaɪfstɑɪl**] n.生活方式 保健的
- 168 **lifting** 2 [**ˈlɪftɪŋ**] adj.举起的，起重 n.举起，起重；提高，上升 v.举起，抬起（lift的ing形式）
- 169 **light** 1 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

170 **limits** 1 [ˈlɪmɪts] n. 极限 名词limit的复数形式.

171 **living** 1 [ˈlɪvɪŋ] adj. 活的; 现存的; 活跃的; 逼真的 n. 生活; 生存; 生计 v. 生活; 居住 (live的ing形式); 度过 n. (Living) 人名; (英) 利文

172 **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)

173 **lose** 4 [luːz] vt. 浪费; 使沉溺于; 使迷路; 遗失; 错过 vi. 失败; 受损失 n. (Lose) 人名; (英) 洛斯; (德) 洛泽

174 **loss** 3 [lɒs, lɔːs] n. 减少; 亏损; 失败; 遗失 n. (Loss) 人名; (匈) 洛什; (法、德、意) 洛斯

175 **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, 拈阄

176 **low** 2 [ləʊ] adj. 低的, 浅的; 卑贱的; 粗俗的; 消沉的 adv. 低声地; 谦卑地, 低下地 n. 低; 低价; 低点; 牛叫声 vi. 牛叫 n. (Low) 人名; (英、德) 洛

177 **lower** 1 [ˈləʊə] vt. 减弱, 减少; 放下, 降下; 贬低 vi. 降低; 减弱; 跌落 adj. 下游的; 下级的; 下等的 n. (Lower) 人名; (英、意) 洛厄

178 **machine** 1 [məˈʃiːn] n. 机械, 机器; 机构; 机械般工作的人 vt. 用机器制造 n. (Machine) 人名; (意) 马基内

179 **machines** 4 [məˈʃiːn] n. 机器; 做事效率高的人; 工具; 车辆 v. 以机器制造

180 **mainly** 1 [ˈmeɪnli] adv. 主要地, 大体上

181 **makes** 1 [meɪks] v. 做 动词make的第三人称单数.

182 **making** 1 [ˈmeɪkɪŋ] n. 发展; 制造; 形成 v. 制作 (make的现在分词)

183 **many** 4 [ˈmeni] pron. 许多; 许多人 adj. 许多的 n. (Many) 人名; (法) 马尼

184 **marcas** 1 马卡斯

185 **mass** 4 n. 块, 团; 群众, 民众; 大量, 众多; 质量 adj. 群众的, 民众的; 大规模的, 集中的 vi. 聚集起来, 聚集 vt. 使集合

186 **matteo** 2 n. 马泰奥

187 **means** 1 n. 手段; 方法; 财产 v. 意思是; 打算 (mean的第三人称单数) [复数means]

188 **medical** 1 [ˈmedɪkəl] adj. 医学的; 药的; 内科的 n. 医生; 体格检查

189 **medicine** 1 [ˈmedɪsɪn] n. 药; 医学; 内科; 巫术 vt. 用药物治疗; 给... 用药

190 **meet** 1 [miːt] vt. 满足; 遇见; 对付 vi. 相遇; 接触 n. 集会 adj. 合适的; 适宜的 n. (Meet) 人名; (英) 米特

191 **men** 4 [ˈfɪlzmən, men] n. 男人, 人类 (man的复数) n. (Men) 人名; (日) 面 (姓); (葡) 梅恩; (柬) 孟

192 **message** 1 [ˈmesɪdʒ] n. 消息; 差使; 启示; 预言; 广告词 vi. 报信, 报告; [通信] 报文 vt. 通知

193 **might** 3 [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

194 **minutes** 2 [ˈmɪnɪts] n. 分钟; 会议记录 名词minute的复数形式.

195 **Monday** 1 [ˈmʌndi] n. 星期一

196 **months** 1 [mʌnθs] 月份 (month的复数)

197 **more** 4 [mɔː] 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

198 **most** 1 [məʊst] adv. 最; 非常, 极其; 最多; 几乎 adj. 大部分的, 多数的; 最多的 n. 大部分, 大多数 n. (Most) 人名; (德、俄、法、芬、捷、英) 莫斯特

199 **move** 2 n. 移动; 步骤; 迁居; 策略 vi. 移动; 搬家, 迁移; 离开 vt. 移动; 感动

200 **movement** 2 [ˈmuːvmənt] n. 运动; 活动; 运转; 乐章

201 **movements** 2 [ˈmuːvmənts] n. 动作

202 **moving** 1 [ˈmuːvɪŋ] adj. 移动的; 动人的; 活动的 v. 移动 (move的ing形式)

203 **much** 2 [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

204 **muscle** 4 [ˈmʌsl] n. 肌肉; 力量 vt. 加强; 使劲搬动; 使劲挤出 vi. 使劲行进

205 **muscles** 4 [ˈmʌslz] n. 肌肉 名词muscle的复数形式.

206 **necessary** 1 [ˈnesɪsəri] adj. 必要的; 必需的; 必然的 n. 必需品 n. (Necessary) 人名; (英) 内塞瑟里

207 **need** 2 [niːd] n. 需要, 要求; 缺乏; 必要之物 vt. 需要 vi. 需要

208 **needs** 1 [niːdz] 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)

209 **new** 1 [njuː, nuː] adj. 新的, 新鲜的; 更新的; 初见的 adv. 新近 n. (New) 人名; (英) 纽

210 **next** 1 [nekst] adv. 然后; 下次; 其次 adj. 下一个的; 其次的; 贴近的 n. 下一个 prep. 靠近; 居于... 之后

211 **no** 2 [nəʊ] adv. 不 adj. 没有; 不是 n. 不; 否决票 abbr. 数字 (number); 元素锶 (nobelium) 的符号 n. (No) 人名; (柬) 诺; (越) 努

- 212 **non** 1 [nɒn] adv. 不, 不 n. 投反对票的人, 反对票 n.(Non)人名; (柬)嫩; (俄)诺恩
- 213 **not** 5 adv. 表示否定, 不 n.“非”(计算机中逻辑运算的一种)
- 214 **now** 1 [naʊ] adv. 现在; 如今; 立刻 adj. 现在的 n. 现在; 目前 conj. 由于; 既然
- 215 **observed** 1 [əb'zɜ:vɪd] adj. 被观察的, 被观测的 v. 观察, 观测 (动词observe的过去式, 动词observe的过去分词)
- 216 **of** 24 [ɒv, əv, v, f] prep. 关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 217 **Older** 5 [ˈɔldə] adj. 年长的
- 218 **On** 13 [ɒn, ɔn, 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
- 219 **one** 1 [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
- 220 **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
- 221 **operate** 1 vi. 运转; 动手术; 起作用 vt. 操作; 经营; 引起; 对...开刀
- 222 **or** 10 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
- 223 **osteoporosis** 1 [ˌɒstiəʊpə'reʊsɪs] n. [外科]骨质疏松症
- 224 **our** 8 [aʊə, ɑ:] pron. 我们的
- 225 **out** 2 [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
- 226 **outside** 1 [ˌaʊt'saɪd, 'aʊt'saɪd] adj. 外面的, 外部的; 外来的 n. 外部; 外观 adv. 在外面, 向外面; 在室外 prep. 在...范围之外
- 227 **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
- 228 **own** 1 [aʊn] vt. 拥有; 承认 vi. 承认 adj. 自己的; 特有的 n. 自己的 n.(Own)人名; (阿拉伯)奥恩
- 229 **park** 1 [pɑ:k] n. 公园; [交]停车场 vt. 停放; 放置; 寄存 vi. 停放车辆 n.(Park)人名; (英、芬、瑞典)帕克
- 230 **Penn** 1 [pen] abbr. 宾夕法尼亚大学 (Pennsylvania) n.(Penn)人名; (英、俄)佩恩; (柬)宾
- 231 **people** 12 ['pi:pəl] n. 人; 人类; 民族; 公民 vt. 居住于; 使住满人
- 232 **percent** 2 [pə'sent] n. 百分比, 百分率; 部分; 百分数 adj. 百分之...的 adv. 以百分之...地
- 233 **person** 2 [pə:sn] n. 人; 身体; 容貌, 外表; 人称 n.(Person)人名; (法、俄、德)佩尔松; (瑞典)佩尔松; (英)珀森
- 234 **phone** 1 [fəʊn] n. 电话; 耳机, 听筒 vt. 打电话 vi. 打电话 n.(Phone)人名; (老、缅)蓬
- 235 **physical** 1 adj. [物]物理的; 身体的; 物质的; 根据自然规律的, 符合自然法则的 n. 体格检查
- 236 **physically** 1 ['fɪzɪkli] adv. 身体上, 身体上地
- 237 **physiology** 1 [ˌfɪzi'ɒlədʒi] n. 生理学; 生理机能
- 238 **play** 1 [pleɪ] vt. 游戏; 扮演; 演奏; 播放; 同...比赛 vi. 演奏; 玩耍; 上演; 参加比赛 n. 游戏; 比赛; 剧本 n.(Play)人名; (法、瑞典)普莱
- 239 **policy** 1 ['pɒlɪsi] n. 政策, 方针; 保险单
- 240 **popular** 1 ['pɒpjələ] adj. 流行的, 通俗的; 受欢迎的; 大众的; 普及的
- 241 **positive** 1 ['pɒzətɪv, -zɪ-] adj. 积极的; [数]正的, [医][化学]阳性的; 确定的, 肯定的; 实际的, 真实的; 绝对的 n. 正数; [摄]正片
- 242 **practice** 1 ['præktɪs] n. 实践; 练习; 惯例 vi. 练习; 实习; 实行 vt. 练习; 实习; 实行
- 243 **press** 2 [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
- 244 **prevent** 1 [prɪ'vent, pri:-] vt. 预防, 防止; 阻止 vi. 妨碍, 阻止
- 245 **prevention** 1 [prɪ'venʃən, pri:-] n. 预防; 阻止; 妨碍
- 246 **problems** 1 ['prɒ:bləmz] 名词problem的复数形式
- 247 **professionals** 1 [prə'feʃənəl] adj. 职业的; 专业的 n. 专家; 内行
- 248 **programs** 1 [p'rɒɡræmz] n. 程序; 节目; 课程 (名词program的复数形式)
- 249 **properly** 1 ['prɒpəli] adv. 适当地; 正确地; 恰当地
- 250 **public** 1 ['pʌblɪk] adj. 公众的; 政府的; 公用的; 公立的 n. 公众; 社会; 公共场所 n.(Public)人名; (英)帕布利克
- 251 **push** 2 vt. 推动, 增加; 对...施加压力, 逼迫; 按; 说服 vi. 推进; 增加; 努力争取 n. 推, 决心; 大规模攻势; 矢志的追求
- 252 **pushes** 1 [pʊʃ] v. 推; 按; 挤; 逼迫; 催促 n. 推; 奋力; 决心
- 253 **put** 4 [pʊt] vt. 放; 表达; 移动; 安置; 赋予 vi. 出发; 击; 航行; 发芽 n. 掷; 笨蛋; 射击; 怪人 adj. 固定不动的 n.(Put)人名; (泰、缅)布
- 254 **quicker** 1 ['kwɪkə] adj. 快些的 形容词quick的比较级.
- 255 **quickly** 1 ['kwɪkli] adv. 迅速地; 很快地

- 256 **quite** 1 [kwaɪt] adv.很; 相当; 完全
- 257 **re** 1 [rei, ri:] prep.再, 重新 abbr.修订版 (revised edition); 回复, 答复 (reply) n.(Re)人名; (英、意、塞)雷
- 258 **reach** 1 [ri:tʃ] vi.达到; 延伸; 伸出手; 传开 vt.达到; 影响; 抵达; 伸出 n.范围; 延伸; 河段; 横风行驶 n.(Reach)人名; (东)列
- 259 **recently** 1 [ri:səntli] adv.最近; 新近
- 260 **recreation** 1 [ˌrekrɪ'eɪʃən, -kri:-] n.娱乐; 消遣; 休养
- 261 **relate** 1 [ri'leɪt] vt.叙述; 使...有联系 vi.涉及; 认同; 符合; 与...有某种联系
- 262 **related** 1 [ri'leɪtɪd] adj.有关系的, 有关联的; 讲述的, 叙述的 v.叙述 (relate过去式)
- 263 **repeat** 1 [ri'pi:t] vt.重复; 复制; 背诵 n.重复; 副本 vi.重做; 重复发生
- 264 **repetition** 1 [ˌrepɪ'tɪʃən] n.重复; 背诵; 副本
- 265 **repetitions** 1 [repɪ'tɪʃnz] 重复; 反复
- 266 **report** 2 [ri'pɔ:t] n.报告; 报道; 成绩单 vt.报告; 报导; 使报到 vi.报告; 报到; 写报导 n.(Report)人名; (匈)雷波特
- 267 **reported** 1 [ri'pɔ:tɪd] adj.报告的; 据报道的 v.报道 (report的过去分词); 报告; 记录
- 268 **research** 1 n.研究; 调查 vi.研究; 调查 vt.研究; 调查 [过去式researched过去分词researched现在分词researching]
- 269 **researched** 1 英 [rɪ'sɜ:tʃ] 美 [rɪ'sɜ:rtʃ] n.研究; 调查 v.研究; 调查
- 270 **resistance** 19 [rɪ'zɪstəns] n.阻力; 电阻; 抵抗; 反抗; 抵抗力
- 271 **responding** 1 [rɪs'pɒndɪŋ] n.反应; 回答 动词respond的现在分词.
- 272 **response** 1 [rɪ'spɒns] n.响应; 反应; 回答
- 273 **rest** 2 [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
- 274 **result** 1 [rɪ'zʌlt] n.结果; 成绩; 答案; 比赛结果 vi.结果; 导致; 产生
- 275 **risk** 1 [rɪsk] n.风险; 危险; 冒险 vt.冒...的危险 n.(Risk)人名; (英、阿拉伯)里斯克
- 276 **rubber** 1 n.橡胶; 橡皮; 合成橡胶; 按摩师; 避孕套 adj.橡胶制成的 vt.涂橡胶于; 用橡胶制造 vi.扭转脖子看; 好奇地引颈而望 n.(Rubber)人名; (西)鲁韦尔
- 277 **safe** 1 [seɪf] adj.安全的; 可靠的; 平安的 n.保险箱; 冷藏室; 纱橱 n.(Safe)人名; (几)萨菲
- 278 **said** 15 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
- 279 **saw** 1 vt.看见; 明白, 了解; 锯; 锯成; 锯开 vi.锯; 用锯; 将某物锯成小块 n.锯子; 谚语 v.see的过去式
- 280 **say** 2 [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
- 281 **says** 1 [sez] v.说 (第三人称单数)
- 282 **science** 1 [saɪəns] n.科学; 技术; 学科; 理科 n.(Science)人名; (英)赛恩斯
- 283 **seated** 1 [si:tɪd] adj.就座的; 固定的; 根深蒂固的 v.使坐下; 为...提供座位 (seat的过去分词)
- 284 **section** 1 n.截面; 部分; 部门; 地区; 章节 vi.被切割成片; 被分成部分 vt.把...分段; 将...切片; 对...进行划分
- 285 **see** 1 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
- 286 **seen** 1 [si:n] adj.看得见的 v.看见; 理解 (see的过去分词)
- 287 **set** 1 [set] n.[数]集合; 一套; 布景; [机]装置 vt.树立; 点燃; 点缀; vi.(日、月)落沉; 凝固; 结果 adj.固定的; 规定的; 固执的 n.(Set)人名; (瑞典)塞特; (俄)谢特
- 288 **sets** 1 n.[数]集合, 设置 (set的复数) v.放置 (set单三形式)
- 289 **several** 1 [sevərəl] adj.几个的; 各自的 pron.几个; 数个
- 290 **shared** 1 英 [ʃeəd] 美 [ʃɛrd] adj.共享的; 共用的 v.分享, 共享; 分配; 共有 (动词share的过去式和过去分词)
- 291 **she** 2 [ʃi:] pron.她 (主格); 它 (用来指雌性动物或国家、船舶、地球、月亮等) n.女人; 雌性动物 n.(She)人名; (中)余(普通话·威妥玛)
- 292 **shortcut** 1 [ˌʃɔ:tkaʊt] n.捷径; 被切短的东西
- 293 **shortcuts** 1 快捷键
- 294 **should** 4 [ʃʊd, 弱 ʃəd, ʃd] aux.应该; 就; 可能; 将要
- 295 **shows** 1 [ʃəʊz] n.表明; 说明; 放映; 展览 名词show的复数形式.
- 296 **similar** 1 [sɪmɪlə] adj.相似的 n.类似物
- 297 **sit** 1 [sɪt] vi.坐; 位于 vt.使就座 n.(Sit)人名; (东南亚国家华语)硕; (罗)西特
- 298 **situation** 1 [ˌsɪtʃu'eɪʃən, -tʃu:-] n.情况; 形势; 处境; 位置
- 299 **situations** 1 [sɪtʃu'eɪʃnz] 现状

- 300 **slow** 1 [sləʊ] adj.慢的；减慢的；迟钝的 vi.变慢；变萧条 vt.放慢；阻碍 adv.慢慢地；迟缓地 n.(Slow)人名；(英)斯洛
- 301 **smith** 1 [smiθ] n.铁匠；锻工；制作者 vt.锻制 vi.锻打金属；当锻工
- 302 **some** 4 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
- 303 **something** 3 [ˈsʌmθɪŋ] 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
- 304 **sometimes** 1 [ˈsʌmtaɪmz] adv.有时，间或
- 305 **space** 1 [speɪs] n.空间；太空；距离 vi.留间隔 vt.隔开
- 306 **spaces** 1 n.空格；空间 名词的space复数形式.
- 307 **spoke** 1 v.说话（speak的过去式）；为...装轮辐；说；演说；从某种观点来说 n.（车轮的）辐条；轮辐；破坏某人的计划；阻挠某人的行动；刹车；扶梯棍
- 308 **stanford** 1 [ˈstænfəd] n.斯坦福（姓氏，男子名）；斯坦福大学（美国一所大学）
- 309 **start** 2 [stɑ:t] vt.开始；启动 vi.出发 n.开始；起点
- 310 **started** 2 [s'tɑ:tɪd] v.出发，启动，开始（动词start的过去式和过去分词）
- 311 **starting** 1 [ˈstɑ:tɪŋ] n.出发；开始 动词start的现在分词.
- 312 **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
- 313 **Stephen** 1 [ˈsti:vən] n.斯蒂芬（男子名）
- 314 **stimulus** 2 [ˈstɪmjʊləs] n.刺激；激励；刺激物
- 315 **story** 3 [ˈstɔ: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
- 316 **strength** 6 [streŋθ, streŋkθ] n.力量；力气；兵力；长处
- 317 **strengthen** 2 [ˈstreŋθən, 'streŋkθən] vt.加强；巩固 vi.变强；变坚挺
- 318 **stretch** 2 vt.伸展.张开；（大量地）使用，消耗（金钱，时间）；使竭尽所能；使全力以赴； vi.伸展；足够买（或支付） n.伸展，延伸 n.(Stretch)人名；(英)斯特雷奇
- 319 **stretching** 1 [ˈstretʃɪŋ] n.拉伸 动词stretch的现在分词形式.
- 320 **strong** 1 [strɒŋ, strɔ:ŋ] adj.坚强的；强壮的；牢固的；擅长的 adv.强劲地；猛烈地 n.(Strong)人名；(英)斯特朗
- 321 **stronger** 1 [英[strɒŋə(r)] 美[strɒŋə]] adj.更强壮的
- 322 **studies** 1 [ˈstʌdɪz] 名词study的复数形式 动词study的第三人称单数
- 323 **such** 3 [sʌtʃ, sʌtʃ] adj.这样的，如此的 n.(Such)人名；(英)萨奇；(德)祖赫
- 324 **suggest** 3 vt.提议，建议；启发；使人想起；显示；暗示
- 325 **suggests** 4 [sə'dʒest] vt.建议；暗示；使想起；表明；要求
- 326 **system** 1 [ˈsɪstəm] n.制度，体制；系统；方法
- 327 **systems** 1 [ˈsɪstəms] n.系统（system的复数形式）；体制，体系；制度
- 328 **teach** 2 [ti:tʃ] vt.教；教授；教导 vi.教授；讲授；当老师 n.(Teach)人名；(英)蒂奇
- 329 **than** 2 [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；(缅)丹
- 330 **that** 27 [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
- 331 **the** 41 [ði/ðə] art.这；那 adv.更加（用于比较级，最高级前）
- 332 **their** 9 [ðeə, 弱ðeə] pron.他们的，她们的；它们的 n.(Their)人名；(英)蒂尔；(芬、瑞典)泰尔
- 333 **then** 4 adv.然后；那么；于是；当时；此外 n.(Then)人名；(德)特恩
- 334 **there** 2 [ðeə, 弱ðə, ðr] adv.在那里；在那边；在那点上 int.你瞧 n.那个地方
- 335 **these** 4 [ði:z] pron.这些 adj.这些的
- 336 **they** 3 [ðeɪ, 弱ðeɪ] pron.他们；它们；她们
- 337 **things** 1 [θɪŋz] n.事物（thing的复数形式）；用品；形势
- 338 **this** 3 [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
- 339 **those** 1 [ðəʊz] adj.那些的 pron.那些（that的复数）
- 340 **thought** 1 [θɔ:t] n.思想；思考；想法；关心 v.想，思考；认为（think的过去式和过去分词）
- 341 **three** 3 [θri:] n.三，三个 num.三 adj.三的，三个的
- 342 **Thursday** 1 [ˈθɜ:zdi; -deɪ] n.星期四
- 343 **time** 2 [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

- 344 **times** 3 [taɪnz] prep. 乘以 v. 使...相乘 (time的第三人称单数) n. 时代 (time的复数); [数]次数
- 345 **to** 31 [tə, tu, tu:] adv. 向前; (门等) 关上 prep. 到; 向; (表示时间、方向) 朝...方向 n. (To)人名; (东)多; (中)脱 (普通话·威妥玛)
- 346 **Tokyo** 2 [ˈtɒkjəʊ; -kiəʊ; ˈtɔːkjəʊ] n. 东京 (日本首都)
- 347 **too** 5 [tu:] adv. 太; 也; 很; 还; 非常; 过度
- 348 **train** 1 [treɪn] n. 火车; 行列; 长队; 裙裾 v. 培养; 训练; 瞄准 n. (Train)人名; (英)特雷恩; (法)特兰; (意)特拉因
- 349 **trainer** 2 n. 助理教练; 训练员; 驯马师; 飞行练习器; 运动鞋 n. (Trainer)人名; (英、德)特雷纳
- 350 **training** 20 [ˈtreɪnɪŋ] n. 训练; 培养; 瞄准; 整枝 v. 训练; 教养 (train的ing形式)
- 351 **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
- 352 **Tuesday** 1 [ˈtjuːzdi; -deɪ] n. 星期二
- 353 **twice** 1 [twɑɪs] adv. 两次; 两倍
- 354 **type** 2 [taɪp] n. 类型, 品种; 模范; 样式 vt. 打字; 测定 (血等) 类型 vi. 打字 n. (Type)人名; (英)泰普
- 355 **university** 2 [ˌjuːnɪˈvɜːsəti] n. 大学; 综合性大学; 大学校舍
- 356 **up** 2 [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
- 357 **ups** 1 abbr. 不间断电源(=uninterruptible power supply) abbr. 联合包裹服务(=United Parcel Service)
- 358 **us** 1 pron. 我们
- 359 **use** 4 [juːz] n. 使用; 用途; 发挥 vt. 利用; 耗费 vi. 使用, 运用 n. (Use)人名; (德)乌泽
- 360 **used** 1 adj. 习惯的; 二手的, 使用过的 v. 用 (use的过去式); (usedto) 过去常做
- 361 **using** 4 n. 使用; 利用 v. 使用 (use的ing形式)
- 362 **usually** 1 [ˈjuːʒuəli] adv. 通常, 经常
- 363 **VOA** 2 英 [ˌviːəʊˈeɪ] 美 [oʊ] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 364 **wade** 1 [weɪd] vi. 跋涉 vt. 涉水; 费力行走 n. 跋涉; 可涉水而过的地方
- 365 **wait** 1 [weɪt] vt. 等候; 推迟; 延缓 vi. 等待; 耽搁; 伺候用餐 n. 等待; 等候 n. (Wait)人名; (英)韦特; (捷)魏特
- 366 **want** 2 [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
- 367 **warm** 1 [wɔːm] adj. 温暖的; 热情的 vi. 同情; 激动; 变温暖 vt. 使...兴奋; 使...温暖; 使...感兴趣 n. 取暖; 加热 n. (Warm)人名; (英)沃姆; (德)瓦姆
- 368 **warned** 1 英 [wɔːn] 美 [wɔːrnm] vt. 警告; 告诫; 预先通知 vi. 发出警告
- 369 **way** 3 [weɪ] n. 方法; 道路; 方向; 行业; 习惯 adv. 大大地; 远远地 adj. 途中的 n. (Way)人名; (中)见Wei; (英、缅)韦
- 370 **ways** 1 [weɪz] n. 方法 (way的复数); 滑路 n. (Ways)人名; (吉布)瓦伊斯
- 371 **we** 8 [wiː, wɪ] pron. 我们 (主格); 笔者, 本人 (作者或演讲人使用); 朕, 寡人 n. (We)人名; (缅)韦
- 372 **weaker** 1 [ˈwiːkə] adj. 较弱的 形容词weak的比较级形式.
- 373 **Wednesday** 1 [ˈwenzdi; -deɪ] n. 星期三
- 374 **week** 2 [wiːk] n. 周, 星期
- 375 **weight** 7 [weɪt] n. 重量, 重力; 负担; 砝码; 重要性 vt. 加重量于, 使变重 n. (Weight)人名; (英)韦特; (捷)魏格特
- 376 **weights** 2 [weɪts] n. [物]重量; [计量]砝码 (weight的复数) v. 加重量于 (weight的第三人称单数形式)
- 377 **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
- 378 **which** 1 [hwɪtʃ] pron. 哪/那一个; 哪/那一些 adj. 哪一个; 哪一些
- 379 **who** 3 pron. 谁; 什么人
- 380 **why** 2 [hwaɪ] int. 哎呀! 什么? adv. 为什么
- 381 **will** 1 [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
- 382 **with** 8 [wɪð, wɪθ] prep. 用; 随着; 支持; 和...在一起 n. (With)人名; (德、芬、丹、瑞典)维特
- 383 **women** 4 [ˈwɪmɪn] n. 女人 (woman的复数)
- 384 **words** 1 [wɔːdz] n. [计]字 (word的复数); 话语; 言语 v. 用言语表达 (word的三单形式)
- 385 **work** 4 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)
- 386 **yasuko** 1 宁子
- 387 **years** 4 [jɜːz] n. 很久; 年, 年度 名词year的复数形式.
- 388 **you** 17 [juː, jə, juː, jə] pron. 你; 你们 n. (You)人名; (东)尤; (东南亚国家华语)猷

389 **young** 2 [jʌŋ] adj.年轻的; 初期的; 没有经验的 n.年轻人; (动物的)崽, 仔 n.(Young)人名; (中)杨(广东话·威妥玛); (柬)永; (英、葡)扬

390 **younger** 1 [ˈjʌŋə, ˈjʌŋɡə] n.年纪较小者; 幼辈 adj.较年轻的 n.(Younger)人名; (英)扬格

391 **your** 7 [jɔː, jəʊ, jɔː] pron.你的, 你们的

392 **youth** 2 n.青年; 青春; 年轻; 青少年时期 n.(Youth)《芳华》(电影名)

VOA慢速英语精听网 www.voase.cn