

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

- 1 **the** 41 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加 (用于比较级, 最高级前)
- 2 **to** 31 [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; (东)多; (中)脱(普通话·威妥玛)
- 3 **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
- 4 **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
- 5 **of** 24 [ɒv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 6 **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; (东)赫
- 7 **training** 20 ['treɪnɪŋ] n.训练; 培养; 瞄准; 整枝 v.训练; 教养 (train的ing形式)
- 8 **resistance** 19 [rɪ'zɪstəns] n.阻力; 电阻; 抵抗; 反抗; 抵抗力
- 9 **for** 17 [强 fɔ:, 弱 fə] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 10 **you** 17 [ju:, 弱 ju, jə] pron.你; 你们 n.(You)人名; (东)尤; (东南亚国家华语)猷
- 11 **is** 15 [ɪz, z, s] v.是 (be的三单形式) n.存在
- 12 **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
- 13 **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); (东)殷(用于名字第一节), 因; (日)寅(名)
- 14 **On** 13 [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
- 15 **people** 12 [ˈpi:pəl] n.人; 人类; 民族; 公民 vt.居住于; 使住满人
- 16 **body** 11 [ˈbɒdi] 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
- 17 **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
- 18 **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
- 19 **or** 10 conj.或, 或者; 还是; 要不然 n.(Or)人名; (中)柯(广东话·威妥玛); (东)奥; (土、匈、土库、阿塞、瑞典)奥尔
- 20 **their** 9 [ðeə, 弱ðə] pron.他们的, 她们的; 它们的 n.(Their)人名; (英)蒂尔; (芬、瑞典)泰尔
- 21 **our** 8 [ˈaʊə, ə] pron.我们的
- 22 **we** 8 [wi:, 弱 wi] 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
- 23 **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
- 24 **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
- 25 **demands** 7 英 [dɪ'mɑ:nd] 美 [dɪ'mænd] n.要求; 需求 v.要求; 查问; 需要
- 26 **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
- 27 **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
- 28 **your** 7 [jɔ:, jəʊ, 弱jə] pron.你的, 你们的
- 29 **also** 6 [ˈɔ:lsoʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 30 **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
- 31 **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
- 32 **experts** 6 英 [ˈɛkspɜ:t] 美 [ˈɛkspɜ:rt] n.专家; 能手 adj.熟练的; 内行的
- 33 **strength** 6 [streŋθ, strenkθ] n.力量; 力气; 兵力; 长处
- 34 **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
- 35 **exercise** 5 [ˈɛksəsaɪz] 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
- 36 **gym** 5 [dʒɪm] n.健身房; 体育; 体育馆
- 37 **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
- 38 **not** 5 adv.表示否定, 不 n.“非” (计算机中逻辑运算的一种)

- 39 **Older** 5 [ˈɔldə] adj. 年长的
- 40 **too** 5 [tu:] adv. 太；也；很；还；非常；过度
- 41 **ability** 4 [əˈbɪlɪti] n. 能力，能耐；才能
- 42 **added** 4 [ˈædɪd] adj. 附加的；增添的 动词add的过去式及过去分词.
- 43 **an** 4 art. 一（在元音音素前）
- 44 **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）
- 45 **between** 4 [bɪˈtwɪn] prep. 在...之间 adv. 在中间
- 46 **doing** 4 [ˈduːɪŋ] v. 做；干（do的ing形式） n. 活动；所作所为
- 47 **even** 4 [ˈiːvən] 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
- 48 **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
- 49 **if** 4 [ɪf] conj. （表条件）如果；即使；是否；（表假设）假如 n. 条件；设想
- 50 **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 information technology
- 51 **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
- 52 **machines** 4 [məˈʃiːn] n. 机器；做事效率高的人；工具；车辆 v. 以机器制造
- 53 **many** 4 [ˈmeni] pron. 许多；许多人 adj. 许多的 n. (Many) 人名；(法) 马尼
- 54 **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
- 55 **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
- 56 **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
- 57 **muscle** 4 [ˈmʌsl] n. 肌肉；力量 vt. 加强；使劲搬动；使劲挤出 vi. 使劲行进
- 58 **muscles** 4 [ˈmʌslz] n. 肌肉 名词muscle的复数形式.
- 59 **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；投击；怪人 adj. 固定不动的 n. (Put) 人名；(泰、緬) 布
- 60 **should** 4 [ʃʊd, 弱 ʃəd, ʃd] aux. 应该；就；可能；将要
- 61 **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
- 62 **suggests** 4 [səˈdʒest] vt. 建议；暗示；使想起；表明；要求
- 63 **then** 4 adv. 然后；那么；于是；当时；此外 n. (Then) 人名；(德) 特恩
- 64 **these** 4 [ðiːz] pron. 这些 adj. 这些的
- 65 **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
- 66 **using** 4 n. 使用；利用 v. 使用（use的ing形式）
- 67 **women** 4 [ˈwɪmɪn] n. 女人（woman的复数）
- 68 **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）
- 69 **years** 4 [jɜːz] n. 很久；年，年度 名词year的复数形式.
- 70 **adapt** 3 [əˈdeɪpt] vt. 使适应；改编 vi. 适应
- 71 **advice** 3 [ədˈvaɪs] n. 建议；忠告；劝告；通知
- 72 **arms** 3 [ɑːmz] 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
- 73 **but** 3 [强 bət, 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
- 74 **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
- 75 **English** 3 [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
- 76 **example** 3 [ɪɡˈzɑːmpəl] n. 例子；榜样 vt. 作为...的例子；为...做出榜样 vi. 举例
- 77 **getting** 3 [ˈɡetɪŋ] n. 获得 动词get的现在分词.
- 78 **health** 3 [helθ] n. 健康；卫生；保健；兴旺
- 79 **how** 3 [haʊ] adv. 如何；多少；多么 n. 方法；方式 conj. 如何 n. (How) 人名；(英) 豪
- 80 **keep** 3 [kiːp] 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

- 81 **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
- 82 **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
- 83 **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
- 84 **story** 3 [ˈstɔːri] 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
- 85 **such** 3 [sʌtʃ, sʌtʃ] adj.这样的, 如此的 n.(Such)人名; (英)萨奇; (德)祖赫
- 86 **suggest** 3 vt.提议, 建议; 启发; 使人想起; 显示; 暗示
- 87 **they** 3 [ðeɪ, 弱ðeɪ] pron.他们; 它们; 她们
- 88 **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
- 89 **three** 3 [θriː] n.三, 三个 num.三 adj.三的, 三个的
- 90 **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
- 91 **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
- 92 **who** 3 pron.谁; 什么人
- 93 **activity** 2 [ækˈtɪvəti] n.活动; 行动; 活跃
- 94 **aging** 2 [ˈeɪdʒɪŋ] n.老化; 陈化, 熟化
- 95 **anna** 2 [ˈænə] n.安娜 (女子名)
- 96 **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
- 97 **associated** 2 [əˈsəʊʃɪˌeɪtɪd] adj.关联的; 联合的 v.联系 (associate的过去式和过去分词)
- 98 **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
- 99 **bands** 2 [ˈbændz] n.(牧师或博士服的)领饰 名词band的复数形式.
- 100 **before** 2 [bɪˈfɔː] prep.在...之前, 先于 adv.以前; 在前 conj.在...以前; 在...之前
- 101 **better** 2 [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
- 102 **bone** 2 [英[boʊn] 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
- 103 **both** 2 [boʊθ] 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
- 104 **causes** 2 [kɔːzɪz] n.原因, 理由; 事业 名词cause的复数形式.
- 105 **could** 2 [强kud, 弱kəd] aux.能够 v.能 (can的过去式)
- 106 **criticized** 2 [ˈkrɪtɪsaɪz] v.批评; 挑剔; 评论; 非难; 吹毛求疵
- 107 **demand** 2 [dɪˈmɑːnd, -ˈmænd] 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
- 108 **easy** 2 [iːzi] 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
- 109 **effects** 2 [ɪˈfektz] n.效果 (effect的复数形式); 财物
- 110 **endurance** 2 [ɪnˈdʒʊərəns] n.忍耐力; 忍耐; 持久; 耐久
- 111 **enough** 2 [ɪˈnʌf] adv.足够地, 充足地 n.很多; 充足 adj.充足的 int.够了!
- 112 **equipment** 2 [ɪˈkwɪpmənt] n.设备, 装备; 器材
- 113 **exercises** 2 [ˈeksəsaɪz] n.练习题, 演习; 运动
- 114 **feel** 2 [fiːl] vt.感觉; 认为; 触摸; 试探 vi.觉得; 摸索 n.感觉; 触摸
- 115 **flexibility** 2 [ˌfleksɪˈbɪləti] n.灵活性; 弹性; 适应性
- 116 **fountain** 2 [ˈfaʊntɪn] n.喷泉, 泉水; 源泉 n.(Fountain)人名; (英)方丹
- 117 **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
- 118 **get** 2 vt.使得; 获得; 受到; 变成 n.生殖; 幼兽 vi.成为; 变得; 到达
- 119 **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
- 120 **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
- 121 **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
- 122 **higher** 2 [ˈhaɪə(r)] adj.更高的, 较高的 (high的比较级)
- 123 **increase** 2 [ɪnˈkriːs, ˈɪnkriːs] 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
- 124 **learning** 2 [ˈleəniŋ] n.学习; 学问 v.学习 (learn的现在分词)

- 125 **legs** 2 ['legz] n. 腿 名词leg的复数形式.
- 126 **lifestyle** 2 ['laɪfstɑɪl] n. 生活方式 保健的
- 127 **lifting** 2 ['lɪftɪŋ] 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)
- 128 **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
- 129 **matteo** 2 n. 马泰奥
- 130 **minutes** 2 ['mɪnɪts] n. 分钟; 会议记录 名词minute的复数形式.
- 131 **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
- 132 **movement** 2 ['mu:vmənt] n. 运动; 活动; 运转; 乐章
- 133 **movements** 2 ['mu:vmənts] n. 动作
- 134 **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
- 135 **need** 2 [ni:d] n. 需要, 要求; 缺乏; 必要之物 vt. 需要 vi. 需要
- 136 **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; (东)诺; (越)努
- 137 **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
- 138 **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
- 139 **person** 2 [pə'sɒn] 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
- 140 **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
- 141 **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
- 142 **report** 2 [rɪ'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
- 143 **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
- 144 **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
- 145 **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)
- 146 **start** 2 [stɑ:t] vt. 开始; 启动 vi. 出发 n. 开始; 起点
- 147 **started** 2 [s'tɑ:tɪd] v. 出发, 启动, 开始 (动词start的过去式和过去分词)
- 148 **stimulus** 2 ['stɪmjʊləs] n. 刺激; 激励; 刺激物
- 149 **strengthen** 2 ['streŋθən, 'strenkθən] vt. 加强; 巩固 vi. 变强; 变坚挺
- 150 **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
- 151 **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
- 152 **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; (緬)丹
- 153 **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
- 154 **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
- 155 **Tokyo** 2 ['tɔ:kjəʊ; -ki:ə; 'tɔ:kjɔ:] n. 东京 (日本首都)
- 156 **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
- 157 **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
- 158 **university** 2 [ˌju:nɪ'vɜ:səti] n. 大学; 综合性大学; 大学校舍
- 159 **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
- 160 **VOA** 2 英 [vi:'əʊ'eɪ] 美 [oʊ] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 161 **want** 2 [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
- 162 **week** 2 [wi:k] n. 周, 星期
- 163 **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)
- 164 **why** 2 [hwaɪ] int. 哎呀! 什么? adv. 为什么
- 165 **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

- 166 **youth** 2 n.青年; 青春; 青少年时期 n.(Youth)《芳华》(电影名)
- 167 **about** 1 [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
- 168 **activities** 1 英 [æk'tɪvɪti] 美 [æk'tɪvəti] n. 活动; 活跃 vt. 表演 adj. 厉害
- 169 **actually** 1 adv.实际上; 事实上
- 170 **adapted** 1 [ə'dæptɪd] adj. 适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 171 **adapting** 1 [ə'dæptɪŋ] n. 配合; 适应 动词adapt的现在分词形式.
- 172 **adapts** 1 [ə'dæpts] abbr.模拟-数字-模拟处理与测试系统 (Analogue-Digital-AnalogueProcessandTestSystem); 适应性销售量表
- 173 **adults** 1 [æ'dʌlts] n. 成年人; 成年动物; 成虫 名词adult的复数
- 174 **again** 1 adv.又, 此外; 再一次; 再说; 增加 n. (英、保) 阿盖恩
- 175 **against** 1 [ə'ɡeɪnst, ə'geɪnst] prep.反对, 违反; 靠; 倚; 防备 adj.不利的; 对立的
- 176 **ages** 1 [eɪdʒ] n. 年龄; 时代; 时期; 长时间 v. (使) 变老; (使) 陈化
- 177 **ago** 1 [ə'ɡəʊ] adv.以前, 以往 adj.以前的; 过去的 n.(Ago)人名; (英、西、意、塞、瑞典)阿戈
- 178 **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
- 179 **andrew** 1 [ˈændru:] n.安德鲁 (男子名)
- 180 **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)
- 181 **away** 1 [ə'weɪ] adv.离去, 离开; 在远处
- 182 **barbells** 1 [ˈbɑ:belz] 杠铃
- 183 **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
- 184 **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
- 185 **beginners** 1 零起点
- 186 **behavior** 1 [bi'heɪvjə] n.行为, 举止; 态度; 反应
- 187 **believe** 1 [bi'li:v] vi.信任; 料想; 笃信宗教 vt.相信; 认为; 信任
- 188 **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
- 189 **bigger** 1 [bɪɡə] adj. 更大的 形容词big的比较级.
- 190 **biological** 1 [ˌbaɪəʊ'lɒdʒɪk, -kəl] adj.生物的; 生物学的
- 191 **bones** 1 英 [bəʊnz] 美 [boʊnz] n. 骨骼 名词bone的复数形式.
- 192 **building** 1 ['bɪldɪŋ] n.建筑; 建筑物 v.建筑; 建立; 增加 (build的ing形式)
- 193 **cannot** 1 ['kænət, kə'not] v.不能; 无法
- 194 **capable** 1 ['keɪpəbl] adj.能干的, 能胜任的; 有才华的
- 195 **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
- 196 **CDC** 1 abbr. 疾病控制中心(=Centers for Disease Control)
- 197 **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
- 198 **centers** 1 英 ['sentə] 美 ['sentər] n. 中心; 集中点 v. 居中; 使集中 =centre<英>
- 199 **change** 1 [tʃeɪndʒ] vt.改变; 交换 n.变化; 找回的零钱 vi.改变; 兑换
- 200 **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
- 201 **closer** 1 ['kləʊzə] adj.靠近的 n.[自]闭合器; 最后的节目
- 202 **college** 1 ['kɒlɪdʒ] n.大学; 学院; 学会
- 203 **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
- 204 **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
- 205 **comments** 1 ['kɒments] n. 评论; 意见; 注解; 注释 名词comment的复数形式.
- 206 **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
- 207 **continuously** 1 [kən'tɪnjuəsli] adv. 不断地; 连续地
- 208 **control** 1 [kən'trəʊl] n.控制; 管理; 抑制; 操纵装置 vt.控制; 管理; 抑制
- 209 **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
- 210 **dealing** 1 [di:liŋ] n.交易; 行为

- 211 **define** 1 [dɪ'faɪn] vt.定义; 使明确; 规定 n.(Define)人名; (英)德法恩; (葡)德菲内
- 212 **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)
- 213 **density** 1 ['densəti] n.密度
- 214 **develop** 1 [dɪ'veləp] vt.开发; 进步; 使成长; 使显影 vi.发育; 生长; 进化; 显露
- 215 **devices** 1 [dɪ'vaɪsɪz] n. 设备
- 216 **different** 1 ['dɪfərənt] adj.不同的; 个别的, 与众不同的
- 217 **disease** 1 [dɪ'zi:z] n.病, [医]疾病; 弊病 vt.传染; 使...有病
- 218 **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
- 219 **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)
- 220 **dumbbell** 1 ['dʌmbel] n.哑铃; 蠢人
- 221 **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
- 222 **each** 1 [i:tʃ] adj.每; 各自的 adv.每个; 各自 pron.每个; 各自
- 223 **easier** 1 [英 'i:zə] 美 ['i:zr] adj.更简单; 容易些 (easy的比较级形式); 较早的
- 224 **eight** 1 [eɪt] num.八; 八个; 第八 adj.八的 n.八字形
- 225 **especially** 1 [ɪ'speʃəli] adv.特别; 尤其; 格外
- 226 **everything** 1 pron.每件事物; 最重要的东西; (有关的)一切; 万事
- 227 **explained** 1 [ɪk'spleɪnd] v. 解释; 说明 vbl. 解释; 说明
- 228 **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
- 229 **expressions** 1 [ɪk'spreʃənz] n.[数]表达式; 表情; 公式; 表示式 (expression是复数形式)
- 230 **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)
- 231 **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
- 232 **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
- 233 **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
- 234 **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
- 235 **flexible** 1 ['fleksɪbl] adj.灵活的; 柔韧的; 易弯曲的
- 236 **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
- 237 **four** 1 [fɔ:] num.四; 四个 adj.四的; 四个的 n.(Four)人名; (西)福尔; (法)富尔
- 238 **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
- 239 **Friday** 1 ['fraɪdi] n.星期五
- 240 **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)
- 241 **going** 1 ['gəʊɪŋ] 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
- 242 **gymnasium** 1 [dʒɪm'neɪzɪəm] n.体育馆; 健身房
- 243 **healthy** 1 ['helθi] adj.健康的, 健全的; 有益于健康的
- 244 **hear** 1 [hɪə] vt.听到, 听; 听说; 审理 vi.听; 听见
- 245 **here** 1 [hɪə] adv.在这里; 此时 int.嘿! ; 喂! n.这里 n.(Here)人名; (罗)赫尔施
- 246 **hips** 1 abbr. 耐冲击性聚苯乙烯(=High Impact Polystyrene)
- 247 **his** 1 [hɪz, 弱ɪz] pron.他的 n.(His)人名; (法)伊斯
- 248 **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
- 249 **human** 1 ['hju:mən] adj.人的; 人类的 n.人; 人类 n.(Human)人名; (英)休曼
- 250 **idiom** 1 ['ɪdiəm] n.成语, 习语; 土话
- 251 **important** 1 [ɪm'pɔ:tənt] adj.重要的, 重大的; 有地位的; 有权力的
- 252 **increased** 1 [ɪn'kri:st] adj.增加的 动词increase的过去式和过去分词.
- 253 **interested** 1 [ɪn'trɪstɪd, 'ɪntər-] adj.感兴趣的; 有权益的; 有成见的 v.使...感兴趣 (interest的过去分词)
- 254 **joked** 1 英 [dʒɔ:k] 美 [dʒʊk] n.笑话; 玩笑 v.说笑话; 开玩笑

- 255 **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
- 256 **kuroi** 1 黑井(姓, 日本)
- 257 **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
- 258 **level** 1 ['levəl] 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
- 259 **lies** 1 [laɪ] v. 躺下; 位于; 在于; 平放; 存在; 延伸; 说谎 n. 谎言
- 260 **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
- 261 **limits** 1 ['lɪmɪts] n. 极限 名词limit的复数形式.
- 262 **living** 1 ['lɪvɪŋ] 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
- 263 **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)
- 264 **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
- 265 **lower** 1 ['ləʊə] 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
- 266 **machine** 1 [məʃiːn] 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
- 267 **mainly** 1 ['meɪnli] adv. 主要地, 大体上
- 268 **makes** 1 [meɪks] v. 做 动词make的第三人称单数.
- 269 **making** 1 ['meɪkɪŋ] n. 发展; 制造; 形成 v. 制作 (make的现在分词)
- 270 **marcas** 1 马卡斯
- 271 **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]
- 272 **medical** 1 ['medɪkəl] adj. 医学的; 药的; 内科的 n. 医生; 体格检查
- 273 **medicine** 1 ['medɪsɪn] n. 药; 医学; 内科; 巫术 vt. 用药物治疗; 给... 用药
- 274 **meet** 1 [mi:t] 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
- 275 **message** 1 ['mesɪdʒ] n. 消息; 差使; 启示; 预言; 广告词 vi. 报信, 报告; [通信] 报文 vt. 通知
- 276 **Monday** 1 ['mʌndɪ] n. 星期一
- 277 **months** 1 [mʌnθs] 月份 (month的复数)
- 278 **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
- 279 **moving** 1 ['muːvɪŋ] adj. 移动的; 动人的; 活动的 v. 移动 (move的ing形式)
- 280 **necessary** 1 ['nesɪsəri] adj. 必要的; 必需的; 必然的 n. 必需品 n. (Necessary) 人名; (英) 内塞瑟里
- 281 **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)
- 282 **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
- 283 **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
- 284 **non** 1 [nɒn] adv. 非, 不 n. 投反对票的人, 反对票 n. (Non) 人名; (柬) 嫩; (俄) 诺恩
- 285 **now** 1 [naʊ] adv. 现在; 如今; 立刻 adj. 现在的 n. 现在; 目前 conj. 由于; 既然
- 286 **observed** 1 [əb'zɜːvd] 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)
- 287 **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
- 288 **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
- 289 **operate** 1 vi. 运转; 动手术; 起作用 vt. 操作; 经营; 引起; 对... 开刀
- 290 **osteoporosis** 1 [ˌɒstɪəʊpə'reʊsɪs] n. [外科] 骨质疏松症
- 291 **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
- 292 **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
- 293 **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
- 294 **park** 1 [pɑːk] 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
- 295 **Penn** 1 [pen] abbr. 宾夕法尼亚大学 (Pennsylvania) n. (Penn) 人名; (英、俄) 佩恩; (柬) 宾

- 296 **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
- 297 **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
- 298 **physically** 1 ['fɪzɪkli] adv.身体上, 身体上地
- 299 **physiology** 1 [ˌfɪzi'ɒlədʒi] n.生理学; 生理机能
- 300 **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
- 301 **policy** 1 ['pɒləsi] n.政策, 方针; 保险单
- 302 **popular** 1 ['pɒpjʊlə] adj.流行的, 通俗的; 受欢迎的; 大众的; 普及的
- 303 **positive** 1 [ˌpɒzətɪv, -zi-] 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
- 304 **practice** 1 ['præktɪs] n.实践; 练习; 惯例 vi.练习; 实习; 实行 vt.练习; 实习; 实行
- 305 **prevent** 1 [prɪ'vent, pri:-] vt.预防, 防止; 阻止 vi.妨碍, 阻止
- 306 **prevention** 1 [prɪ'venʃən, pri:-] n.预防; 阻止; 妨碍
- 307 **problems** 1 ['prɒbləmz] 名词problem的复数形式
- 308 **professionals** 1 [prə'feʃənəl] adj. 职业的; 专业的 n. 专家; 内行
- 309 **programs** 1 [p'rɒɡræməz] n. 程序; 节目; 课程 (名词program的复数形式)
- 310 **properly** 1 ['prɒpəli] adv.适当地; 正确地; 恰当地
- 311 **public** 1 [ˈpʌblɪk] 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
- 312 **pushes** 1 [pʊʃ] v. 推; 按; 挤; 逼迫; 催促 n. 推; 奋力; 决心
- 313 **quicker** 1 [ˈkwɪkər] adj. 快些的 形容词quick的比较级.
- 314 **quickly** 1 [ˈkwɪkli] adv.迅速地; 很快地
- 315 **quite** 1 [kwaɪt] adv.很; 相当; 完全
- 316 **re** 1 [rei, ri:] prep.再, 重新 abbr.修订版 (revisededition); 回复, 答复 (reply) n.(Re)人名; (英、意、塞)雷
- 317 **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; (柬)列
- 318 **recently** 1 [ˌriːsəntli] adv.最近; 新近
- 319 **recreation** 1 [ˌrekreɪʃən, -kri:-] n.娱乐; 消遣; 休养
- 320 **relate** 1 [rɪ'leɪt] vt.叙述; 使...有联系 vi.涉及; 认同; 符合; 与...有某种联系
- 321 **related** 1 [rɪ'leɪtɪd] adj.有关系的, 有联系的; 讲述的, 叙述的 v.叙述 (relate过去式)
- 322 **repeat** 1 [rɪ'pi:t] vt.重复; 复制; 背诵 n.重复; 副本 vi.重做; 重复发生
- 323 **repetition** 1 [ˌrepɪ'tɪʃən] n.重复; 背诵; 副本
- 324 **repetitions** 1 [repɪ'tɪʃnz] 重复; 反复
- 325 **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
- 326 **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]
- 327 **researched** 1 英 [rɪ'sɜ:tʃ] 美 [rɪ'sɜ:rtʃ] n. 研究; 调查 v. 研究; 调查
- 328 **responding** 1 [rɪs'pɒndɪŋ] n. 反应; 回答 动词respond的现在分词.
- 329 **response** 1 [rɪ'spɒns] n.响应; 反应; 回答
- 330 **result** 1 [rɪ'zʌlt] n.结果; 成绩; 答案; 比赛结果 vi.结果; 导致; 产生
- 331 **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
- 332 **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
- 333 **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
- 334 **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
- 335 **says** 1 [sez] v.说 (第三人称单数)
- 336 **science** 1 [ˈsaɪəns] n.科学; 技术; 学科; 理科 n.(Science)人名; (英)赛恩斯
- 337 **seated** 1 [ˈsi: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)
- 338 **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
- 339 **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; (柬)塞; (德)泽
- 340 **seen** 1 [si:n] adj.看得见的 v.看见; 理解 (see的过去分词)
- 341 **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

- 342 **sets** 1 n.[数]集合，设置 (set的复数) v.放置 (set单三形式)
- 343 **several** 1 [**'sevərəl**] adj.几个的；各自的 pron.几个；数个
- 344 **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)
- 345 **shortcut** 1 [**'ʃɔ:tkaɪt**] n.捷径；被切短的东西
- 346 **shortcuts** 1 快捷键
- 347 **shows** 1 [**'ʃəʊz**] n. 表明；说明；放映；展览 名词show的复数形式.
- 348 **similar** 1 [**'sɪmələ**] adj.相似的 n.类似物
- 349 **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
- 350 **situation** 1 [**'sɪtʃu'eɪʃən, -tʃu-**] n.情况；形势；处境；位置
- 351 **situations** 1 [**sɪtʃu'eɪʃnz**] 现状
- 352 **slow** 1 [**sləʊ**] adj.慢的；减速的；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
- 353 **smith** 1 [**smɪθ**] n.铁匠；锻工；制作者 vt.锻制 vi.锻打金属；当锻工
- 354 **sometimes** 1 [**'sʌmtaɪmz**] adv.有时，间或
- 355 **space** 1 [**speɪs**] n.空间；太空；距离 vi.留间隔 vt.隔开
- 356 **spaces** 1 n. 空格；空间 名词的space复数形式.
- 357 **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
- 358 **stanford** 1 [**'stænfəd**] n.斯坦福 (姓氏，男子名)；斯坦福大学 (美国一所大学)
- 359 **starting** 1 [**'stɑ:tɪŋ**] n. 出发；开始 动词start的现在分词.
- 360 **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
- 361 **Stephen** 1 [**'sti:vən**] n.斯蒂芬 (男子名)
- 362 **stretching** 1 [**'stretʃɪŋ**] n. 拉伸 动词stretch的现在分词形式.
- 363 **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
- 364 **stronger** 1 英 [**strɒŋə(r)**] 美 [**strɒŋə**] adj.更强壮的
- 365 **studies** 1 [**'stʌdɪz**] 名词study的复数形式 动词study的第三人称单数
- 366 **system** 1 [**'sɪstəm**] n.制度，体制；系统；方法
- 367 **systems** 1 [**'sɪstəms**] n.系统 (system的复数形式)；体制，体系；制度
- 368 **things** 1 [**'θɪŋz**] n.事物 (thing的复数形式)；用品；形势
- 369 **those** 1 [**ðəʊz**] adj.那些的 pron.那些 (that的复数)
- 370 **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)
- 371 **Thursday** 1 [**'θɜ:zdi; -deɪ**] n.星期四
- 372 **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
- 373 **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
- 374 **Tuesday** 1 [**'tju:zdi; -deɪ**] n.星期二
- 375 **twice** 1 [**twɑ:ɪs**] adv.两次；两倍
- 376 **ups** 1 abbr. 不间断电源(=uninterruptible power supply) abbr. 联合包裹服务(=United Parcel Service)
- 377 **us** 1 pron.我们
- 378 **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
- 379 **usually** 1 [**'ju:ʒuəli**] adv.通常，经常
- 380 **wade** 1 [**'weɪd**] vi.跋涉 vt.涉水；费力行走 n.跋涉；可涉水而过的地方
- 381 **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
- 382 **warm** 1 [**wɔ:m**] 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
- 383 **warned** 1 英 [**wɔ:n**] 美 [**wɔ:rn**] vt. 警告；告诫；预先通知 vi. 发出警告
- 384 **ways** 1 [**weɪz**] n.方法 (way的复数)；滑路 n.(Ways)人名；(吉布)瓦伊斯
- 385 **weaker** 1 [**'wi:kə**] adj. 较弱的 形容词weak的比较级形式.
- 386 **Wednesday** 1 [**'wenzdi; -deɪ**] n.星期三

- 387 **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
- 388 **which** 1 [hwɪtʃ] pron. 哪/那一个；哪/那一些 adj. 哪一个；哪一些
- 389 **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
- 390 **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）
- 391 **yasuko** 1 宁子
- 392 **younger** 1 ['jʌŋə, 'jʌŋgə] n. 年纪较小者；幼辈 adj. 较年轻的 n. (Younger)人名；(英)扬格

VOA慢速英语精听网 www.voase.cn