

2024-08-27 [Health and Lifestyle] For Exercising, When and How Should You Stretch 词频表

- 1 **to** 33 [强 tu:, 弱 tu, 辅音前弱 ta, 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** 22 [ɒv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 3 **the** 22 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加(用于比较级, 最高级前)
- 4 **you** 21 [ju:, 弱 ju, jə] pron.你; 你们 n.(You)人名; (柬)尤; (东南亚国家华语)猷
- 5 **and** 17 [强 ænd, 弱 ənd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 6 **stretching** 17 [ˈstretʃɪŋ] n.拉伸 动词stretch的现在分词形式.
- 7 **it** 13 [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
- 8 **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
- 9 **can** 12 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
- 10 **for** 10 [强 fɔ:, 弱 fə] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 11 **in** 10 [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)
- 12 **is** 10 [ɪz, z, s] v.是 (be的三单形式) n.存在
- 13 **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
- 14 **do** 9 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
- 15 **he** 9 [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
- 16 **stretch** 9 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
- 17 **if** 8 [ɪf] conj.(表条件)如果; 即使; 是否; (表假设)假如 n.条件; 设想
- 18 **with** 8 [wið, wiθ] prep.用; 随着; 支持; 和...在一起 n.(With)人名; (德、芬、丹、瑞典)维特
- 19 **your** 8 [jɔ:, jəu, 弱 jə] pron.你的, 你们的
- 20 **behm** 7 n. 贝姆
- 21 **not** 7 adv.表示否定, 不 n.“非”(计算机中逻辑运算的一种)
- 22 **says** 7 [sez] v.说(第三人称单数)
- 23 **this** 7 [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
- 24 **warm** 7 [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
- 25 **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
- 26 **be** 6 vt.是; 有, 存在; 做, 成为; 发生 n.(Be)人名; (緬)拜; (日)部(姓); (朝)培; (中非)贝
- 27 **motion** 6 n.动作; 移动; 手势; 请求; 意向; 议案 vi.运动; 打手势 vt.运动; 向...打手势
- 28 **range** 6 n.范围; 幅度; 排; 山脉 vi.(在...内)变动; 平行, 列为一行; 延伸; 漫游; 射程达到 vt.漫游; 放牧; 使并列; 归类于; 来回走动
- 29 **some** 6 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
- 30 **static** 6 [ˈstætɪk] adj.静态的; 静电的; 静力的 n.静电; 静电干扰
- 31 **up** 6 [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
- 32 **advice** 5 [ədˈvaɪs] n.建议; 忠告; 劝告; 通知
- 33 **also** 5 [ˈɔ:lsəʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 34 **body** 5 [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
- 35 **more** 5 [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

- 36 **muscles** 5 ['mʌslz] n. 肌肉 名词muscle的复数形式.
- 37 **adj** 4 abbr. (=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词
- 38 **before** 4 [bɪ'fɔː] prep.在...之前, 先于 adv.以前; 在前 conj.在...以前; 在...之前
- 39 **better** 4 [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
- 40 **exercising** 4 ['eksəsaɪzɪŋ] v. 锻炼, 训练, 练习 (exercise的现在分词)
- 41 **have** 4 [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
- 42 **increase** 4 [ɪn'kriːs, 'ɪnkriːs] 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
- 43 **people** 4 ['piːpl] n.人; 人类; 民族; 公民 vt.居住于; 使住满人
- 44 **re** 4 [reɪ, riː] prep.再, 重新 abbr.修订版 (revised edition); 回复, 答复 (reply) n.(Re)人名; (英、意、塞)雷
- 45 **should** 4 [ʃʊd, 弱ʃəd, ʃd] aux.应该; 就; 可能; 将要
- 46 **activities** 3 英 [æk'tɪvɪti] 美 [æk'tɪvəti] n. 活动; 活跃 vt. 表演 adj. 厉害
- 47 **always** 3 [ɔːlweɪz, -wɪz] adv.永远, 一直; 总是; 常常
- 48 **are** 3 [强ɑː, 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
- 49 **because** 3 [bɪ'kɔːz] conj.因为
- 50 **being** 3 ['biːŋ] n.存在; 生命; 本质; 品格 adj.存在的; 现有的
- 51 **different** 3 ['dɪfərənt] adj.不同的; 个别的, 与众不同的
- 52 **first** 3 [fɜːst] 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
- 53 **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
- 54 **going** 3 ['ɡoɪŋ] 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
- 55 **health** 3 [helθ] n.健康; 卫生; 保健; 兴旺
- 56 **helps** 3 [helps] v. 帮助; 有助于; 促进 (动词help的第三人称单数形式)
- 57 **injury** 3 ['ɪndʒəri] n.伤害, 损害; 受伤处
- 58 **lead** 3 [[liːd] [led]] n.领导; 铅; 导线; 榜样 vt.领导; 致使; 引导; 指挥 vi.领导; 导致; 用水砵测深 adj.带头的; 最重要的 n. (Lead)人名; (英)利德
- 59 **muscle** 3 ['mʌsl] n.肌肉; 力量 vt.加强; 使劲搬动; 使劲挤出 vi.使劲行进
- 60 **On** 3 [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
- 61 **one** 3 [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
- 62 **press** 3 [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
- 63 **sports** 3 n.运动; 运动会 (sport的复数); (报纸)体育版面; 突变; 娱乐 adj.运动的; 适用于运动的 v.娱乐; 戏弄 (sport的第三人称单数)
- 64 **story** 3 ['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
- 65 **studies** 3 ['stʌdɪz] 名词study的复数形式 动词study的第三人称单数
- 66 **suggests** 3 [sə'dʒest] vt. 建议; 暗示; 使想起; 表明; 要求
- 67 **then** 3 adv.然后; 那么; 于是; 当时; 此外 n.(Then)人名; (德)特恩
- 68 **traditional** 3 [trə'dɪʃənəl] adj.传统的; 惯例的
- 69 **when** 3 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
- 70 **years** 3 [jɜːz] n. 很久; 年, 年度 名词year的复数形式.
- 71 **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
- 72 **activity** 2 [æk'tɪvəti] n.活动; 行动; 活跃
- 73 **aerobic** 2 [eɪə'reubɪk] adj.需氧的; 增氧健身法的
- 74 **after** 2 [ɑːftə, 'æf] adv.后来, 以后 prep.在.....之后 conj.在.....之后 adj.以后的
- 75 **agility** 2 [ə'dʒɪləti] n.敏捷; 灵活; 机敏
- 76 **an** 2 art.一 (在元音音素前)
- 77 **anna** 2 ['ænə] n.安娜 (女子名)

- 78 **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
- 79 **associated** 2 [ə'səʊʃi,eɪtɪd] adj.关联的;联合的 v.联系 (associate的过去式和过去分词)
- 80 **beforehand** 2 [bɪ'fɔ:hænd] adv.事先;预先 adj.提前的;预先准备好的
- 81 **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
- 82 **but** 2 [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
- 83 **chest** 2 [tʃest] n.胸,胸部;衣柜;箱子;金库
- 84 **confusion** 2 [kən'fju:ʒən] n.混淆,混乱;困惑
- 85 **don** 2 [dɒn] n.先生,阁下;指导教师,大学教师 vt.穿上 n.(Don)人名;(缅)顿;(英)唐(男子教名Donald的昵称)
- 86 **dynamic** 2 [daɪ'næmɪk] adj.动态的;动力的;动力学的;有活力的 n.动态;动力
- 87 **English** 2 ['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
- 88 **exercise** 2 [eksə'saɪz] 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
- 89 **explosive** 2 [ɪk'spləʊsɪv] adj.爆炸的;爆炸性的;爆发性的 n.炸药;爆炸物
- 90 **fixed** 2 adj.确定的;固执的;<美口>处境...的;准备好的 v.修理(过去式)
- 91 **flexibility** 2 [ˌfleksɪ'bɪləti] n.灵活性;弹性;适应性
- 92 **flexible** 2 [ˌfleksɪbl] adj.灵活的;柔韧的;易弯曲的
- 93 **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
- 94 **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
- 95 **how** 2 [haʊ] adv.如何;多少;多么 n.方法;方式 conj.如何 n.(How)人名;(英)豪
- 96 **however** 2 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
- 97 **increases** 2 [ɪn'kri:s] v.增加;提高 n.增加;增强;提高
- 98 **learning** 2 ['lə:nɪŋ] n.学习;学问 v.学习(learn的现在分词)
- 99 **lifestyle** 2 ['laɪfstɑɪl] n.生活方式 保健的
- 100 **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
- 101 **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
- 102 **makes** 2 [meɪks] v.做 动词make的第三人称单数.
- 103 **matteo** 2 n.马泰奥
- 104 **movement** 2 ['mʌvmənt] n.运动;活动;运转;乐章
- 105 **movements** 2 ['mʌvmənts] n.动作
- 106 **need** 2 [ni:d] n.需要,要求;缺乏;必要之物 vt.需要 vi.需要
- 107 **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
- 108 **over** 2 [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
- 109 **part** 2 n.部分;角色;零件;一些;片段 vt.分离;分配;分开 vi.断裂;分手 adv.部分地 adj.部分的 n.(Part)人名;(英、瑞典)帕特;(泰)巴;(法)帕尔
- 110 **point** 2 [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
- 111 **prevent** 2 [prɪ'vent, pri:-] vt.预防,防止;阻止 vi.妨碍,阻止
- 112 **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
- 113 **said** 2 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
- 114 **specific** 2 [spɪ'sɪfɪk] adj.特殊的,特定的;明确的;详细的;[药]具有特效的 n.特性;细节;特效药
- 115 **sport** 2 [spɔ:t] n.运动;游戏;娱乐;运动会;玩笑 vi.游戏 vt.游戏;参加体育运动;夸耀 adj.运动的
- 116 **start** 2 [stɑ:t] vt.开始;启动 vi.出发 n.开始;起点
- 117 **tendon** 2 ['tendən] n.[解剖]腱 n.(Tendon)人名;(法)唐东
- 118 **these** 2 [ði:z] pron.这些 adj.这些的
- 119 **they** 2 [ðei, 弱 ðe] pron.他们;它们;她们
- 120 **VOA** 2 英 [ˌvi:əʊ'eɪ] 美 [oo] abbr. 美国之音 (=Voice of America).

- 121 **which** 2 [hwɪtʃ] pron. 哪一个; 哪/那一些 adj. 哪一个; 哪一些
- 122 **able** 1 [eɪbl] adj. 能; [经管]有能力的; 能干的 n.(Able)人名; (伊朗)阿布勒; (英)埃布尔
- 123 **achieve** 1 vt. 取得; 获得; 实现; 成功 vi. 达到预期的目的, 实现预期的结果, 如愿以偿
- 124 **active** 1 [ˈæktɪv] adj. 积极的; 活跃的; 主动的; 有效的; 现役的 n. 主动语态; 积极分子
- 125 **adapted** 1 [əˈdæptɪd] adj. 适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 126 **add** 1 [æd] vi. 加; 增加; 加起来; 做加法 vt. 增加, 添加; 补充说; 计算...总和 n. 加法, 加法运算
- 127 **adds** 1 abbr. 高级数据显示系统(=Advanced Data Display System)
- 128 **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
- 129 **albert** 1 [ˈælbət] n. 艾伯特 (男子名)
- 130 **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
- 131 **almost** 1 [ɔ:lməʊst] adv. 差不多, 几乎
- 132 **amount** 1 [əˈmaʊnt] vi. 总计, 合计; 相当于; 共计; 产生...结果 n. 数量; 总额, 总数
- 133 **arm** 1 n. 手臂; 武器; 袖子; 装备; 部门 vi. 武装起来 vt. 武装; 备战
- 134 **around** 1 [əˈraʊnd] adv. 大约; 到处; 在附近 prep. 四处; 在...周围
- 135 **at** 1 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)
- 136 **athletes** 1 [ˈæθli:tɪz] 运动员
- 137 **back** 1 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
- 138 **band** 1 n. 带, 环; [物]波段; (演奏流行音乐的)乐队 vi. 用带绑扎; 给...镶边 n. n. 乐队; 队; 一群
- 139 **barbells** 1 [ˈbɑ:belz] 杠铃
- 140 **been** 1 [bi:n] v. 是, 有 (be的过去分词) n.(Been)人名; (挪)贝恩
- 141 **bent** 1 [bent] n. 爱好, 嗜好 adj. 弯曲的; 决心的 n.(Bent)人名; (英、西、丹、挪、印)本特
- 142 **bolt** 1 n. 螺栓, 螺钉; 闪电, 雷电; 门闩; 弩箭; (布的)一匹, 一卷 vt. 筛选; 囫圇吞下; (把门、窗等)闩上; 突然说出, 脱口说出 vi. (门窗等)闩上, 拴住; 冲出, 跳出; (马等的)脱缰; 囫圇吞下 adv. 突然地; 像箭似地; 直立地
- 143 **bone** 1 [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
- 144 **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
- 145 **Canada** 1 [ˈkænədə] n. 加拿大 (北美洲国家)
- 146 **capable** 1 [ˈkeɪpəbl] adj. 能干的, 能胜任的; 有才华的
- 147 **change** 1 [tʃeɪndʒ] vt. 改变; 交换 n. 变化; 找回的零钱 vi. 改变; 兑换
- 148 **changed** 1 [tʃeɪndʒd] adj. 改变的 动词change的过去式和过去分词.
- 149 **changing** 1 [ˈtʃeɪndʒɪŋ] vbl. 变更; 换车; 兑换
- 150 **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
- 151 **comments** 1 [ˈkɒments] n. 评论; 意见; 注解; 注释 名词comment的复数形式.
- 152 **conditions** 1 [kənˈdɪʃnz] n. 条件; 情况; 付款条件 名词condition的复数形式.
- 153 **connective** 1 [kəˈnektɪv] adj. 连合的, 连接的 n. 连接词; 连接物
- 154 **consider** 1 [kənˈsɪdə] vt. 考虑; 认为; 考虑到; 细想 vi. 考虑; 认为; 细想
- 155 **cord** 1 [kɔ:d] n. 绳索; 束缚 vt. 用绳子捆绑 n.(Cord)人名; (法)科尔; (英)科德
- 156 **cycling** 1 [ˈsaɪklɪŋ] n. 骑脚踏车消遣; 骑脚踏车兜风
- 157 **David** 1 [ˈdeɪvɪd] n. 大卫; 戴维 (男子名)
- 158 **definition** 1 [ˌdefɪˈnɪʃən] n. 定义; [物]清晰度; 解说
- 159 **demand** 1 [dɪˈmɑ: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
- 160 **dense** 1 [dens] adj. 稠密的; 浓厚的; 愚钝的
- 161 **designed** 1 [dɪˈzaɪnd] adj. 有计划的, 原意的; 故意的 v. 设计; 计划 (design的过去分词)
- 162 **did** 1 [dɪd] v. 做 (do的过去式)
- 163 **difference** 1 n. 差异; 不同; 争执
- 164 **direction** 1 [dɪˈreɪkʃən, daɪ-] n. 方向; 指导; 趋势; 用法说明
- 165 **doing** 1 [ˈdu:ɪŋ] v. 做; 干 (do的ing形式) n. 活动; 所作所为

- 166 **dumbbell** 1 ['dʌmbel] n.哑铃; 蠢人
- 167 **each** 1 [i:tʃ] adj.每; 各自的 adv.每个; 各自 pron.每个; 各自
- 168 **easily** 1 ['i:zili] adv.容易地; 无疑地
- 169 **effective** 1 [i'fektiv] adj.有效的, 起作用的; 实际的, 实在的; 给人深刻印象
- 170 **equally** 1 ['i:kwəli] adv.同样地; 相等地, 平等地; 公平地
- 171 **especially** 1 [i'speʃəli] adv.特别; 尤其; 格外
- 172 **example** 1 [ig'zɑ:mpəl] n.例子; 榜样 vt.作为...的例子; 为...做出榜样 vi.举例
- 173 **exercises** 1 ['eksəsaiz] n.练习题, 演习; 运动
- 174 **expand** 1 [ik'spænd] vt.扩张; 使膨胀; 详述 vi.发展; 张开, 展开
- 175 **expressions** 1 [ik'spreʃənz] n.[数]表达式; 表情; 公式; 表示式 (expression是复数形式)
- 176 **extent** 1 [ik'stent] n.程度; 范围; 长度
- 177 **extra** 1 ['ekstrə] adv.特别地, 非常; 另外 n.临时演员; 号外; 额外的事物; 上等产品 adj.额外的, 另外收费的; 特大的
- 178 **feel** 1 [fi:l] vt.感觉; 认为; 触摸; 试探 vi.觉得; 摸索 n.感觉; 触摸
- 179 **feels** 1 [fi:l] v.感觉; 觉得; 触摸; 摸起来; 认为; 摸索 n.感觉; 触觉
- 180 **fine** 1 [faɪn] adj.好的; 优良的; 细小的, 精美的; 健康的; 晴朗的 n.罚款 vt.罚款; 澄清 adv.很好地; 精巧地 n.(Fine)人名; (意)菲内; (英)法恩
- 181 **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
- 182 **foam** 1 [fəʊm] n.泡沫; 水沫; 灭火泡沫 vi.起泡沫; 吐白沫; 起着泡沫流动 vt.使起泡沫; 使成泡沫状物
- 183 **follow** 1 ['fɒləʊ] vt.跟随; 遵循; 追求; 密切注意, 注视; 注意; 倾听 vi.跟随; 接着 n.跟随; 追随
- 184 **form** 1 [fɔ:m] n.形式, 形状; 形态, 外形; 方式; 表格 vt.构成, 组成; 排列, 组织; 产生, 塑造 vi.形成, 构成; 排列 n.(Form)人名; (英)福姆; (法、德)福尔姆
- 185 **get** 1 vt.使得; 获得; 受到; 变成 n.生殖; 幼兽 vi.成为; 变得; 到达
- 186 **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)
- 187 **golf** 1 [gɒlf] n.高尔夫球; 高尔夫球运动 vi.打高尔夫球 n.(Golf)人名; (西、挪)戈尔夫
- 188 **great** 1 [greɪt] adj.伟大的, 重大的; 极好的, 好的; 主要的 n.大师; 大人物; 伟人们
- 189 **gymnastics** 1 [dʒɪm'næstiks] n.体操; 体育; 体操运动
- 190 **hear** 1 [hiə] vt.听到, 听; 听说; 审理 vi.听; 听见
- 191 **heart** 1 [hɑ:t] n.心脏; 感情; 勇气; 心形; 要点 vt.鼓励; 铭记 vi.结心 n.(Heart)人名; (英)哈特
- 192 **here** 1 [hiə] adv.在这里; 此时 int.嘿!; 喂! n.这里 n.(Here)人名; (罗)赫尔施
- 193 **high** 1 [haɪ] adj.高的; 高级的; 崇高的; 高音调的 n.高水平; 天空; 由麻醉品引起的快感; 高压地带 adv.高; 奢侈地 n.(High)人名; (英)海伊
- 194 **holding** 1 ['həʊldɪŋ] n.举办; 支持 v.召开; 担任 (hold的ing形式); 握住 n.(Holding)人名; (英)霍尔丁
- 195 **human** 1 ['hju:mən] adj.人的; 人类的 n.人; 人类 n.(Human)人名; (英)休曼
- 196 **hurts** 1 ['hɜ:ts] n.伤害; 疼痛 名词hurt的复数形式.
- 197 **ice** 1 [[aɪs] n.冰; 冰淇淋; 矜持; (俚)钻石 vt.冰镇; 结冰 vi.结冰 adj.冰的 n.(Ice)人名; (英)艾斯; (法)伊斯
- 198 **improve** 1 [im'pru:v] vt.改善, 增进; 提高...的价值 vi.增加; 变得更好
- 199 **injure** 1 ['ɪndʒə] vt.伤害, 损害
- 200 **injuries** 1 ['ɪndʒəri] n.伤害; 损害
- 201 **into** 1 ['ɪntu:, -tu, -tə] prep.到...里; 深入...之中; 成为...状况; 进入到...之内 n.(Into)人名; (芬、英)因托
- 202 **involve** 1 [ɪn'vɒlv] vt.包含; 牵涉; 使陷于; 潜心于
- 203 **involves** 1 英 [ɪn'vɒlv] 美 [ɪn'vɑ:lv] vt.包含; 使忙于; 牵涉; 使卷入; 使陷入
- 204 **jog** 1 [dʒɔ:g] vt.慢跑; 轻推; 蹒跚行进; 使颠簸 vi.慢跑; 轻推; 蹒跚行进; 颠簸着移动 n.慢跑; 轻推, 轻撞 n.(Jog)人名; (尼)乔格
- 205 **jogging** 1 ['dʒɔ:gɪŋ] n.慢跑 v.慢跑 (jog的ing形式); 轻推; 唤起
- 206 **john** 1 [dʒɔ:n] n.厕所
- 207 **joint** 1 [dʒɔɪnt] n.关节; 接缝; 接合处, 接合点; (牛, 羊等的腿)大块肉 adj.共同的; 连接的; 联合的, 合办的 vt.连接, 贴合; 接合; 使有接头 vi.贴合; 生节 n.(Joint)人名; (法)茹安
- 208 **joints** 1 [dʒɔɪnt] adj.联合的; 共同的; 连带的; 合资的 n.关节; 接头; 接合处; 接缝; 夜总会 v.贴合; 连接
- 209 **lacking** 1 ['lækɪŋ] adj.缺乏的; 没有的; 不足的 v.缺少; 不足 (lack的ing形式)

- 210 **led** 1 [led] v.领导；通向；指引（lead的过去分词）
- 211 **leg** 1 [leg] n.腿；支柱
- 212 **life** 1 [laɪf] n.生活，生存；寿命
- 213 **lifts** 1 [lɪfts] n.脚手架工足；起重机 名词lift的复数形式.
- 214 **likely** 1 ['laɪkli] adj.很可能的；合适的；有希望的 adv.很可能；或许
- 215 **limit** 1 ['lɪmɪt] n.限制；限度；界线 vt.限制；限定
- 216 **links** 1 ['lɪŋks] n.[计]链接（link的复数）；沙地；沙丘
- 217 **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）
- 218 **machines** 1 [məʃiːn] n.机器；做事效率高的人；工具；车辆 v.以机器制造
- 219 **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
- 220 **marked** 1 [mɑːktɪ] adj.显著的；有记号的 v.表示（mark的过去分词）；作记号；打分数
- 221 **may** 1 [meɪ] aux.可以，能够；可能，也许；祝，愿；会，能
- 222 **memorial** 1 [英 [mə'mɔːriəl] 美 [mə'mɔːriəl, -'mɔːr] n.纪念碑，纪念馆；纪念仪式；纪念物 adj.记忆的；纪念的，追悼的
- 223 **mind** 1 [maɪnd] n.理智，精神；意见；智力；记忆力 vt.介意；专心于；照料 vi.介意；注意
- 224 **minute** 1 ['mɪnɪt] n.分，分钟；片刻，一会儿；备忘录，笔记；会议记录 vt.将...记录下来 adj.微小的，详细的[mar'njuːt;US-'nuːt;mar'nɪt]
- 225 **minutes** 1 ['mɪnɪts] n.分钟；会议记录 名词minute的复数形式.
- 226 **move** 1 n.移动；步骤；迁居；策略 vi.移动；搬家，迁移；离开 vt.移动；感动
- 227 **moved** 1 [muːvd] adj.感动的 动词move的过去式和过去分词.
- 228 **moving** 1 ['muːvɪŋ] adj.移动的；动人的；活动的 v.移动（move的ing形式）
- 229 **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
- 230 **necessarily** 1 ['nesəsəri, 'nesə'serəli] adv.必要地；必定地，必然地
- 231 **Newfoundland** 1 [njuːfaund'lənd] n.纽芬兰（加拿大东部岛亦为加拿大省）；纽芬兰犬（体大、力强、毛厚而光滑，原产于纽芬兰）
- 232 **no** 1 [nəʊ] adv.不 adj.没有；不是 n.不；否决票 abbr.数字（number）；元素锗（nobelium）的符号 n.(No)人名；（柬）诺；（越）努
- 233 **offers** 1 英 ['ɒfə(r)] 美 ['ɔːfə] vt.提供；提出；（卖方）出价；贡献 vi.提议；出现；求婚 n.提议；出价
- 234 **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
- 235 **other** 1 [ʌðə] adj.其他的，另外的 pron.另外一个
- 236 **our** 1 [aʊə, aː] pron.我们的
- 237 **overdoing** 1 [əʊvə'duː] vt.把...做得过分；使过于疲劳；对...表演过火；夸张 vi.做得过分；表演过火
- 238 **oxygen** 1 ['ɒksɪdʒən] n.[化学]氧气，[化学]氧
- 239 **pain** 1 [peɪn] n.疼痛；努力 vt.使...痛苦；使...烦恼 vi.感到疼痛；引起疼痛 n.(Pain)人名；（意）帕因；（俄）派因；（法）潘；（英）佩因
- 240 **partly** 1 ['pɑːtli] adv.部分地；在一定程度上
- 241 **performance** 1 n.性能；绩效；表演；执行；表现
- 242 **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
- 243 **place** 1 [pleɪs] n.地方；住所；座位 vt.放置；任命；寄予 vi.名列前茅；取得名次 n.(Place)人名；（罗）普拉切；（法）普拉斯；（英）普莱斯
- 244 **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
- 245 **playing** 1 ['pleɪɪŋ] n.比赛；演奏 v.玩耍（play的ing形式）
- 246 **policy** 1 ['pɒlɪsi] n.政策，方针；保险单
- 247 **positions** 1 [pə'zɪʃənz] n.[水运]位置（position的复数）；定位
- 248 **practice** 1 ['præktɪs] n.实践；练习；惯例 vi.练习；实习；实行 vt.练习；实习；实行
- 249 **prepare** 1 [prɪ'peə] vt.准备；使适合；装备；起草 vi.预备；做好思想准备
- 250 **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
- 251 **questions** 1 ['kwɛstʃənz] n.问题，疑问，难题 名词question的复数形式.
- 252 **quickly** 1 ['kwɪkli] adv.迅速地；很快地
- 253 **rate** 1 [reɪt] n.比率，率；速度；价格；等级 vt.认为；估价；责骂 vi.责骂；被评价 n.(Rate)人名；（法、塞）拉特

- 254 **reach** 1 [ri:tʃ] v. 到达; 伸出; 达成; 取得联系; 延伸; (伸手) 去够 n. 范围; 影响力; 河段; 等级
- 255 **real** 1 [ri:əl, ri:l] adj. 实际的; 真实的; 实在的 adv. 真正地; 确实地 n. 现实; 实数 n. (Real) 人名; (德、西、葡、法) 雷亚尔; (英) 里尔
- 256 **recovery** 1 [ri'kʌvəri] n. 恢复, 复原; 痊愈; 重获
- 257 **reduce** 1 [ri'dju:s, -'dʌs] vt. 减少; 降低; 使处于; 把... 分解 vi. 减少; 缩小; 归纳为
- 258 **regular** 1 [ˈregjʊlə] adj. 定期的; 有规律的; 合格的; 整齐的; 普通的 n. 常客; 正式队员; 中坚分子 adv. 定期地; 经常地 n. (Regular) 人名; (以) 雷古拉尔
- 259 **related** 1 [ri'reɪtɪd] adj. 有关系的, 有关联的; 讲述的, 叙述的 v. 叙述 (relate 过去式)
- 260 **relating** 1 [ri'reɪtɪŋ] adj. 关联的 动词 relate 的现在分词.
- 261 **repeated** 1 [ri'pi:tɪd] adj. 再三的, 反复的 v. 重复; 复述 (repeat 的过去分词)
- 262 **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
- 263 **require** 1 [ri'kwaɪə] vt. 需要; 要求; 命令
- 264 **researchers** 1 [ˈri:sɜ:tʃəz] n. 研发人员, 研究人员 (researcher 的复数形式)
- 265 **researches** 1 [ˈri:sətʃɪs] n. 研究; 调查 名词 research 的复数形式.
- 266 **resistance** 1 [ri'zɪstəns] n. 阻力; 电阻; 抵抗; 反抗; 抵抗力
- 267 **respiration** 1 [ˌrespə'reɪʃən] n. 呼吸; 呼吸作用
- 268 **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
- 269 **resulting** 1 [ri'zʌltɪŋ] adj. 结果的 动词 result 的现在分词.
- 270 **results** 1 [ri'zʌltz] n. 结果
- 271 **rollers** 1 英 [ˈrɒləz] 美 [ˈroʊləz] n. 滚筒; 滚轴; 绷带卷 名词 roller 的复数形式.
- 272 **run** 1 vi. 经营; 奔跑; 运转 vt. 管理, 经营; 运行; 参赛 n. 奔跑; 赛跑; 趋向; 奔跑的路程 n. (Run) 人名; (塞) 鲁恩
- 273 **safely** 1 [ˈseɪfli] adv. 安全地 稳定地
- 274 **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
- 275 **shape** 1 [ʃeɪp] n. 形状; 模型; 身材; 具体化 vt. 形成; 塑造, 使成形; 使符合 vi. 形成; 成形; 成长 n. (Shape) 人名; (瑞典) 沙佩
- 276 **short** 1 [ʃɔ:t] adj. 短的; 不足的; 矮的, 低的 n. 短; 缺乏; 短路; 短裤 adv. 不足; 突然; 唐突地 n. (Short) 人名; (英) 肖特
- 277 **shown** 1 [ʃəʊn] v. 解释 (show 的过去分词); 给予; 表露
- 278 **side** 1 [saɪd] n. 方面; 侧面; 旁边 vi. 支持; 赞助; 偏袒 adj. 旁的, 侧的 vt. 同意, 支持 n. (Side) 人名; (英) 赛德
- 279 **sides** 1 [saɪdz] n. 侧 名词 side 的复数形式.
- 280 **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
- 281 **simply** 1 [ˈsɪmpli] adv. 简单地; 仅仅; 简直; 朴素地; 坦白地
- 282 **skating** 1 [ˈskeɪtɪŋ] n. 溜冰, 滑冰 v. 滑冰 (skate 的 ing 形式)
- 283 **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
- 284 **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
- 285 **so** 1 [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
- 286 **sounds** 1 [saʊndz] n. 声音, 响声 (名词 sound 的复数形式) v. 听起来; 感觉起来; 发出声音; 发音 (动词 sound 的第三人称单数形式)
- 287 **speaking** 1 [ˈspi:kiŋ] adj. 演讲的; 富于表情的, 雄辩的 n. 说话; 演讲 v. 讲 (speak 的 ing 形式)
- 288 **speed** 1 [spi:d] vi. 超速, 加速; 加速, 迅速前行; 兴隆 n. 速度, 速率; 迅速, 快速; 昌盛, 繁荣 vt. 加快... 的速度; 使成功, 使繁荣 n. (Speed) 人名; (英) 斯皮德
- 289 **sprint** 1 [sprɪnt] vi. 冲刺, 全速跑 n. 冲刺; 短跑 vt. 全速奔跑
- 290 **st** 1 [es ti:] abbr. 标准时间 (standard time); Shipping 装货单 (Shipping Ticket)
- 291 **standing** 1 [ˈstændɪŋ] adj. 长期的; 直立的; 固定的 n. 站立; 持续; 身分 v. 站立; 坚持不变; 坐落于 (stand 的 ing 形式) n. (Standing) 人名; (英) 斯坦丁; (德) 施坦丁
- 292 **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
- 293 **stronger** 1 [英 [strɒŋə(r)] 美 [strɒŋə]] adj. 更强壮的
- 294 **stumm** 1 斯蒂姆
- 295 **such** 1 [sʌtʃ, sʌf] adj. 这样的, 如此的 n. (Such) 人名; (英) 萨奇; (德) 祖赫
- 296 **temporary** 1 [ˈtempərəri] adj. 暂时的, 临时的 n. 临时工, 临时雇员

297 **tendons** 1 腱

298 **their** 1 [**ðeɪ**, 弱**ðeə**] pron.他们的, 她们的; 它们的 n.(Their)人名; (英)蒂尔; (芬、瑞典)泰尔

299 **them** 1 [**ðem**, 弱**ðəm**, **ðm**] pron.他们; 它们; 她们 n.(Them)人名; (老)探

300 **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

301 **thereby** 1 [**ðeə**'bai, 'ðeəbai] adv.从而, 因此; 在那附近; 在那方面

302 **those** 1 [**ðəuz**] adj.那些的 pron.那些 (that的复数)

303 **thoughts** 1 ['**θɔ:ts**] n.思维 名词thought的复数形式.

304 **tissue** 1 n.组织; 纸巾; 薄纱; 一套 vt.饰以薄纱; 用化妆纸揩去

305 **topic** 1 ['**tɒpɪk**] n.主题 (等于theme); 题目; 一般规则; 总论

306 **tough** 1 [**tʌf**] adj.艰苦的, 困难的; 坚强的, 不屈不挠的; 坚韧的, 牢固的; 强壮的, 结实的 n.恶棍 vt.坚持; 忍受, 忍耐 adv.强硬地, 顽强地 n.(Tough)人名; (英)图赫

307 **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

308 **training** 1 [**treɪnɪŋ**] n.训练; 培养; 瞄准; 整枝 v.训练; 教养 (train的ing形式)

309 **trouble** 1 [**trʌbl**] n.麻烦; 烦恼; 故障; 动乱 vt.麻烦; 使烦恼; 折磨 vi.费心, 烦恼

310 **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

311 **turns** 1 ['**tɜ:nz**] n.转向 名词turn的复数形式.

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

313 **us** 1 pron.我们

314 **use** 1 [**ju:z**] n.使用; 用途; 发挥 vt.利用; 耗费 vi.使用, 运用 n.(Use)人名; (德)乌泽

315 **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

316 **using** 1 n.使用; 利用 v.使用 (use的ing形式)

317 **walking** 1 [**wɔ:kiŋ**] n.步行; 散步 v.步行 (walk的ing形式) adj.步行的

318 **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

319 **warns** 1 英 [**wɔ:n**] 美 [**wɔ:rn**] vt.警告; 告诫; 预先通知 vi.发出警告

320 **was** 1 be的第一和第三人称单数过去式

321 **way** 1 [**wei**] 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

322 **we** 1 [**wi:**弱**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

323 **weight** 1 [**weit**] n.重量, 重力; 负担; 砝码; 重要性 vt.加重量子, 使变重 n.(Weight)人名; (英)韦特; (捷)魏格特

324 **well** 1 [**wel**] adv.很好地; 充分地; 满意地; 适当地 adj.良好的; 健康的; 适宜的 n.井; 源泉 v.涌出 n.(Well)人名; (英、德、荷) 韦尔

325 **what** 1 [**hwɒt**, hwɒt, 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

326 **where** 1 [**hwɛə**] adv.在哪里 pron.哪里 conj.在...的地方 n.地点

327 **whether** 1 [**weðə**] conj.是否; 不论 pron.两个中的哪一个

328 **white** 1 [**hwait**] adj.白色的; 白种的; 纯洁的 n.白色; 洁白; 白种人

329 **why** 1 [**hwai**] int.哎呀! 什么? adv.为什么

330 **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

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

332 **yes** 1 [**jes**] adv.是,是的 n.是 (表示肯定)

333 **yourself** 1 [**jɔ:'self**, juə-, jə-] pron.你自己

VOA慢速英语精听网 www.voase.cn