

2024-10-01 [Health and Lifestyle] Use Habit Stacking to Help Get Healthy 词频表

- 1 **the** 34 [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 **of** 21 [ɒv, əv, v, f] prep.关于；属于；...的；由...组成的
- 4 **and** 16 [强 ænd, 弱 ənd, ən] conj.和，与；就；而且；但是；然后 n.(And)人名；(土、瑞典)安德
- 5 **she** 16 [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)
- 6 **in** 15 [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)
- 7 **her** 14 pron.她（she的宾格）；她的（she的所有格）；她（指某个国家；一艘船） n.（法）埃尔（人名）
- 8 **habit** 13 [ˈhæbɪt] n.习惯，习性；嗜好 vt.使穿衣
- 9 **or** 11 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
- 10 **is** 10 [ɪz, z, s] v.是（be的三单形式） n.存在
- 11 **you** 9 [ju:, 弱ju, jə] pron.你；你们 n.(You)人名；(东)尤；(东南亚国家华语)猷
- 12 **do** 8 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
- 13 **exercise** 8 [ˈeksəsaɪz] 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
- 14 **for** 8 [强 fɔ:, 弱fɔ] prep.为，为了；因为；给；对于；至于；适合于 conj.因为
- 15 **every** 7 [ˈevri] adj.每一的，每个的；每隔...的 n.(Every)人名；(英)埃夫里
- 16 **On** 7 [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
- 17 **stacking** 7 [ˈstækɪŋ] n.[交]堆垛 v.堆叠，堆积（stack的ing形式）
- 18 **that** 7 [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
- 19 **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
- 20 **with** 7 [wið, wiθ] prep.用；随着；支持；和...在一起 n.(With)人名；(德、芬、丹、瑞典)维特
- 21 **exercises** 6 [ˈeksəsaɪz] n.练习题，演习；运动
- 22 **activity** 5 [ækˈtɪvəti] n.活动；行动；活跃
- 23 **are** 5 [强ɑ:, 弱ə] v.是（be的第二人称单复数现在式） n.公亩 n.(Are)人名；(意、西、芬)阿雷
- 24 **it** 5 [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
- 25 **Kee** 5 n. 基
- 26 **one** 5 [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
- 27 **teeth** 5 [ti:θ] n.牙齿
- 28 **also** 4 [ˈɔ:lsoʊ] adv.也；而且；同样 conj.并且；另外 n.(Also)人名；(罗)阿尔索
- 29 **before** 4 [bɪˈfɔ:] prep.在...之前，先于 adv.以前；在前 conj.在...以前；在...之前
- 30 **behavior** 4 [biˈheɪvjə] n.行为，举止；态度；反应
- 31 **daily** 4 [ˈdeɪli] 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
- 32 **experts** 4 英 [ˈɛkspɜ:t] 美 [ˈɛkspɜ:rt] n.专家；能手 adj.熟练的；内行的
- 33 **get** 4 vt.使得；获得；受到；变成 n.生殖；幼兽 vi.成为；变得；到达
- 34 **habits** 4 [ˈhæbɪt] n.习惯；习性
- 35 **health** 4 [helθ] n.健康；卫生；保健；兴旺
- 36 **if** 4 [ɪf] conj.（表条件）如果；即使；是否；（表假设）假如 n.条件；设想
- 37 **new** 4 [nju:, nu:] adj.新的，新鲜的；更新的；初见的 adv.新近 n.(New)人名；(英)纽
- 38 **position** 4 [pəˈzɪʃən] n.位置，方位；职位，工作；姿态；站位 vt.安置；把.....放在适当位置

- 39 **said** 4 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、乌萨克、吉尔、塔吉、土库、阿塞、阿拉伯)赛义德
- 40 **shaky** 4 [ʃeɪki] adj.摇晃的; 不可靠的; 不坚定的
- 41 **something** 4 [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
- 42 **walk** 4 [wɔ:k] n.步行, 走; 散步 vt.散步; 走过 vi.走, 步行; 散步 n.(Walk)人名; (德、葡)瓦尔克; (英)沃克
- 43 **while** 4 [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
- 44 **added** 3 [ˈædɪd] adj.附加的; 增添的 动词add的过去式及过去分词.
- 45 **as** 3 [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
- 46 **body** 3 [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
- 47 **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
- 48 **did** 3 [dɪd] v.做 (do的过去式)
- 49 **does** 3 [dʌz] v.做; 工作; 有用 (do的第三人称单数形式) n.(Does)人名; (荷)杜斯
- 50 **dog** 3 [dɒg dɔ:g] n.狗; 丑女人; 卑鄙的人; (俚)朋友 vt.跟踪; 尾随
- 51 **example** 3 [ɪɡzæmpəl] n.例子; 榜样 vt.作为...的例子; 为...做出榜样 vi.举例
- 52 **floss** 3 [flɒs] n.牙线; 丝棉; 乱丝 vt.用牙线洁牙 vi.用牙线清洁 n.(Floss)人名; (英、德)弗洛斯
- 53 **help** 3 [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
- 54 **helps** 3 [helps] v.帮助; 有助于; 促进 (动词help的第三人称单数形式)
- 55 **jumping** 3 [dʒʌmpɪŋ] adj.跳跃的 n.障碍 vi.跳 (jump的ing形式)
- 56 **minutes** 3 [ˈmɪnɪts] n.分钟; 会议记录 名词minute的复数形式.
- 57 **more** 3 [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
- 58 **rubin** 3 [ˈrʌbɪn] n. 品红
- 59 **shower** 3 [ˈʃaʊə] n.淋浴; (倾泻般出现的)一阵, 一大批; 阵雨 vt.大量地给予; 把.....弄湿 vi.淋浴; 下雨
- 60 **some** 3 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
- 61 **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
- 62 **than** 3 [ðæn, 弱ðæn, 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
- 63 **use** 3 [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
- 64 **want** 3 [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
- 65 **week** 3 [wi:k] n.周, 星期
- 66 **adj** 2 abbr. (=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词
- 67 **an** 2 art.一 (在元音音素前)
- 68 **anna** 2 [ˈænə] n.安娜 (女子名)
- 69 **arms** 2 [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
- 70 **around** 2 [əˈraʊnd] adv.大约; 到处; 在附近 prep.四处; 在...周围
- 71 **barrier** 2 [ˈbæriə] n.障碍物, 屏障; 界线 vt.把...关入栅栏 n.(Barrier)人名; (法)巴里耶
- 72 **bath** 2 [bɑ:tʃ/bæθ] n.沐浴; 浴室; 浴盆 vt.洗澡 vi.洗澡
- 73 **be** 2 vt.是; 有, 存在; 做, 成为; 发生 n.(Be)人名; (缅)拜; (日)部(姓); (朝)培; (中非)贝
- 74 **beliefs** 2 n.信仰; 信□ (belief的复数)
- 75 **brushing** 2 [ˈbrʌʃɪŋ] adj.擦拭的; 疾驰的 n.刷净; 干扰; 创面电灼术
- 76 **but** 2 [强 bʌt, 弱 bət, bʌt] conj.但是; 而是; 然而 adv.仅仅, 只 prep.除...以外 n.(But)人名; (俄、罗)布特; (越)笔
- 77 **conditioning** 2 n.调节; 条件作用; 整修; 训练, 健身训练 v.以...为条件 (condition的ing形式)
- 78 **consistently** 2 [kənˈsɪstəntli] adv.一贯地; 一致地; 坚实地
- 79 **control** 2 [kənˈtrəʊl] n.控制; 管理; 抑制; 操纵装置 vt.控制; 管理; 抑制
- 80 **day** 2 [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
- 81 **days** 2 [deɪz] adv.每天; 在白天 n.天 (day的复数形式); 时期 n.(Days)人名; (英)戴斯
- 82 **dental** 2 [ˈdentəl] adj.牙科的; 牙齿的, 牙的 n.齿音

- 83 **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
- 84 **from** 2 [frɒm, frəm] prep. 来自, 从; 由于; 今后 n. (From)人名; (瑞典、丹、德)弗罗姆
- 85 **have** 2 [hæv, həv, əv, v] vt. 有; 让; 拿; 从事; 允许 aux. 已经 n. (Have)人名; (芬)哈韦; (德)哈弗
- 86 **jacks** 2 [dʒæks] n. 抓子游戏; 家伙; 小伙子 (jack的复数) v. 抬起; 提醒 (jack的三单形式) n. (Jacks)人名; (德)雅克斯; (英、意)杰克斯
- 87 **keeping** 2 ['ki:pɪŋ] n. 保管; 一致; 协调; 遵守 v. 保持; 遵守 (keep的ing形式)
- 88 **lacking** 2 ['lækɪŋ] adj. 缺乏的; 没有的; 不足的 v. 缺少; 不足 (lack的ing形式)
- 89 **learning** 2 ['lə:nɪŋ] n. 学习; 学问 v. 学习 (learn的现在分词)
- 90 **lifestyle** 2 ['laɪfstɑ:l] n. 生活方式 保健的
- 91 **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
- 92 **machine** 2 [mə'ʃi:n] 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
- 93 **many** 2 ['meni] pron. 许多; 许多人 adj. 许多的 n. (Many)人名; (法)马尼
- 94 **matteo** 2 n. 马泰奥
- 95 **moderate** 2 ['mɒdərət, 'mɒdəreɪt] adj. 稳健的, 温和的; 适度的, 中等的; 有节制的 vi. 变缓和, 变弱 vt. 节制; 减轻
- 96 **most** 2 [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
- 97 **not** 2 adv. 表示否定, 不 n. “非” (计算机中逻辑运算的一种)
- 98 **other** 2 [ʌðə] adj. 其他的, 另外的 pron. 另外一个
- 99 **perfect** 2 ['pɜ:fɪkt, pɜ:fekt] adj. 完美的; 最好的; 精通的 vt. 使完美; 使熟练 n. 完成式 n. (Perfect)人名; (英)珀费克特
- 100 **performed** 2 英 [pə'fɔ:m] 美 [pɜ:'fɔ:rm] v. 执行; 履行; 表演; 运转; 举行
- 101 **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
- 102 **really** 2 ['ri:li, 'ri:lɪ] adv. 实际上, 事实上; 真正地, 真实地; 真的吗? (表语气)
- 103 **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
- 104 **santas** 2 山他司牌手表
- 105 **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
- 106 **stack** 2 [stæk] n. 堆; 堆叠 vt. 使堆叠; 把...堆积起来 vi. 堆积, 堆叠 n. (Stack)人名; (英)斯塔克; (德)施塔克
- 107 **standing** 2 ['stændɪŋ] 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
- 108 **start** 2 [stɑ:t] vt. 开始; 启动 vi. 出发 n. 开始; 起点
- 109 **strong** 2 [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
- 110 **such** 2 [sʌtʃ, sʌtʃ] adj. 这样的, 如此的 n. (Such)人名; (英)萨奇; (德)祖赫
- 111 **suggest** 2 vt. 提议, 建议; 启发; 使人想起; 显示; 暗示
- 112 **them** 2 [ðem, 弱ðəm, ðm] pron. 他们; 它们; 她们 n. (Them)人名; (老)探
- 113 **then** 2 adv. 然后; 那么; 于是; 当时; 此外 n. (Then)人名; (德)特恩
- 114 **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
- 115 **two** 2 [tu:] n. 两个 adj. 两个的 num. 二
- 116 **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
- 117 **VOA** 2 英 [vi:əʊ'eɪ] 美 [oʊ] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 118 **what** 2 [hwɒt, hwɒt, 弱hwɒt] pron. 什么; 多么; 多少 adj. 什么; 多么; 何等 adv. 到什么程度, 在哪一方面 int. 什么; 多么
- 119 **writer** 2 ['raɪtə] n. 作家; 作者
- 120 **your** 2 [jɔ:, jə, 弱jə] pron. 你的, 你们的
- 121 **activating** 1 ['æktɪveɪtɪŋ] adj. 激活的 动词activate的现在分词形式.
- 122 **active** 1 ['æktɪv] 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
- 123 **adapted** 1 [ə'dæptɪd] adj. 适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 124 **adding** 1 ['ædɪŋ] v. 增加 (add的ing形式) n. (Adding)人名; (瑞典)阿丁
- 125 **adv** 1 ['ædv:z:b] abbr. 副词 (=adverb)
- 126 **after** 1 [ɑ:ftə, 'æf-] adv. 后来, 以后 prep. 在.....之后 conj. 在.....之后 adj. 以后的

- 127 **albert** 1 ['ælbət] n.艾伯特(男子名)
- 128 **already** 1 [ə:l'redɪ] adv.已经, 早已; 先前
- 129 **amounts** 1 [ə'maʊnt] n.数量; 总额 vi.总计; 等于
- 130 **animals** 1 ['æniməlz] n.[动]动物, 动物世界; 牲畜 (animal的复数形式)
- 131 **any** 1 ['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
- 132 **areas** 1 ['eəriəz] n.区域 名词area的复数形式.
- 133 **arrange** 1 [ə'reɪndʒ] vt.安排; 排列; 整理 vi.安排; 排列; 协商
- 134 **assisting** 1 [ə'sɪstɪŋ] vt.帮助; 协助 vi.帮助; 出席 n.帮助; 协助; 助攻; 协助的器械
- 135 **associated** 1 [ə'səʊʃɪ'eɪtɪd] adj.关联的; 联合的 v.联系 (associate的过去式和过去分词)
- 136 **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)
- 137 **attach** 1 [ə'tætʃ] vt.使依附; 贴上; 系上; 使依恋 vi.附加; 附属; 伴随
- 138 **avoiding** 1 [ə'vɔɪdɪŋ] vt.避免; 逃避; [律]使无效; 撤销
- 139 **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
- 140 **behind** 1 [bi'hænd] prep.落后于; 支持; 晚于 adv.在后地; 在原处 n.屁股
- 141 **being** 1 ['bi:ɪŋ] n.存在; 生命; 本质; 品格 adj.存在的; 现有的
- 142 **bending** 1 ['bendɪŋ] n.弯曲度(偏移; 透镜的配曲调整) v.弯曲
- 143 **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
- 144 **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
- 145 **between** 1 [bi'twi:n] prep.在...之间 adv.在中间
- 146 **bit** 1 n.[计]比特 (二进位制信息单位); 少量; 马嚼子; 辅币; 老一套; 一点, 一块 vt.控制 adj.很小的; 微不足道的 adv.有点儿; 相当 vt.咬 (bite的过去式和过去分词)
- 147 **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
- 148 **brush** 1 n.刷子; 画笔; 毛笔; 争吵; 与某人有效冲突; 灌木丛地带; 矮树丛; 狐狸尾巴 vt.刷; 画; vi.刷; 擦过; 掠过; (经过时)轻触
- 149 **called** 1 [kɔ:lɪd] vt.呼叫; 打电话; 把...称为 n.打电话; 访问; 召唤; 呼叫; 把...看作 vi.呼叫; (短暂的)拜访
- 150 **calls** 1 [kɔ:lz] n.呼唤; 命令; 电话; 调用 名词call的复数形式.
- 151 **can** 1 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
- 152 **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
- 153 **cases** 1 [keɪsɪz] n.案例 名词case的复数形式.
- 154 **centers** 1 英['sentə] 美['sentər] n.中心; 集中点 v.居中; 使集中 =centre<英>
- 155 **change** 1 [tʃeɪndʒ] vt.改变; 交换 n.变化; 找回的零钱 vi.改变; 兑换
- 156 **clean** 1 [kli:n] adj.清洁的, 干净的; 清白的 vt.使干净 vi.打扫, 清扫 adv.完全地 n.打扫 n.(Clean)人名; (英)克林
- 157 **coffee** 1 ['kɒfi] n.咖啡; 咖啡豆; 咖啡色 n.(Coffee)人名; (英)科菲
- 158 **college** 1 ['kɒlɪdʒ] n.大学; 学院; 学会
- 159 **combines** 1 [kəm'baɪn] v.联合; 使结合; 结合 n.集团; 联合收割机; 联合企业
- 160 **combining** 1 [kəm'baɪnɪŋ] adj.化合的, 结合性的 v.结合 (combine的ing形式)
- 161 **common** 1 ['kɒmən] adj.共同的; 普通的; 一般的; 通常的 n.普通; 平民; 公有地 n.(Common)人名; (法)科蒙; (英)康芒
- 162 **consistent** 1 [kən'sɪstənt] adj.始终如一的, 一致的; 坚持的
- 163 **could** 1 [强 kʊd, 弱 kəd] aux.能够 v.能 (can的过去式)
- 164 **created** 1 [kri:'eɪtɪd] adj.创造的 v.创造; 创设; 制造 vbl.创造; 创作; 设立
- 165 **creating** 1 [kri:'eɪtɪŋ] vbl.创造; 建造; 把...列为
- 166 **Dana** 1 ['deɪnə] n.美国德纳 (美国汽车公司)
- 167 **deciding** 1 [dɪ'saɪdɪŋ] adj.决定性的; 无疑的 v.决定 (decide的现在分词)
- 168 **decision** 1 [dɪ'sɪʒən] n.决定, 决心; 决议
- 169 **deeply** 1 ['di:pli] adv.深刻地; 浓浓地; 在深处

- 170 **development** 1 [di'veləpmənt] n.发展; 开发; 住宅小区(专指由同一开发商开发的); [摄]显影
- 171 **device** 1 n.装置; 策略; 图案; 设备
- 172 **different** 1 ['dɪfərənt] adj.不同的; 个别的, 与众不同的
- 173 **difficult** 1 ['dɪfɪkəlt] adj.困难的; 不随和的; 执拗的
- 174 **disease** 1 [di'zi:z] n.病, [医]疾病; 弊病 vt.传染; 使...有病
- 175 **doing** 1 ['du:ɪŋ] v.做; 干(do的ing形式) n.活动; 所作所为
- 176 **effective** 1 [ɪ'fektɪv] adj.有效的, 起作用的; 实际的, 实在的; 给人深刻印象
- 177 **electric** 1 [ɪ'lektrɪk] adj.电的; 电动的; 发电的; 导电的; 令人震惊的 n.电; 电气车辆; 带电体
- 178 **energetic** 1 [ˌenə'dʒetɪk] adj.精力充沛的; 积极的; 有力的
- 179 **enzymes** 1 ['enzamz] n. 酶; 酵素
- 180 **especially** 1 [ɪ'speʃəli] adv.特别; 尤其; 格外
- 181 **everyday** 1 ['evrɪdeɪ] adj.每天的, 日常的 n.平时; 寻常日子
- 182 **exercised** 1 英[ˌeksəsaɪz] 美[ˌeksəsaɪz] n. 运动; 练习; 作业 vt. 运用 vi. 锻炼
- 183 **exercising** 1 [ˌeksəsaɪzɪŋ] v. 锻炼, 训练, 练习(exercise的现在分词)
- 184 **existing** 1 [ɪg'zɪstɪŋ] adj.目前的; 现存的 v.存在(exist的现在分词)
- 185 **expert** 1 [ˌeksɹpərt, ɛk'spərt] adj.熟练的; 内行的; 老练的 n.专家; 行家; 能手 vt.当专家; 在...中当行家 n.(Expert)人名; (法)埃克斯佩
- 186 **extremes** 1 [ɪk'stri:mz] n. 极端事物 名词extreme的复数形式.
- 187 **fast** 1 [fɑ:st, fæst] adj.快速的, 迅速的; 紧的, 稳固的 adv.迅速地; 紧紧地; 彻底地 vi.禁食, 斋戒 n.斋戒; 绝食 n.(Fast)人名; (德、英、俄、芬、捷、瑞典)法斯特
- 188 **find** 1 vt.查找, 找到; 发现; 认为; 感到; 获得 vi.裁决 n.发现 n.(Find)人名; (丹)芬
- 189 **firmness** 1 ['fɜ:mnis] n.坚定; 坚固; 坚度
- 190 **flossing** 1 英[flos] 美[floʊs] n. 丝线; 丝棉; 牙线 v. 用牙线清洁牙齿
- 191 **foods** 1 [fu:dz] n. 食品 名词food的复数形式.
- 192 **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
- 193 **found** 1 [faʊnd] vt.创立, 建立; 创办 v.找到(find的过去分词)
- 194 **function** 1 ['fʌŋkʃən] n.功能; [数]函数; 职责; 盛大的集会 vi.运行; 活动; 行使职责
- 195 **getting** 1 ['getɪŋ] n. 获得 动词get的现在分词.
- 196 **gretchen** 1 ['gretʃən] n.格雷琴(女子名, 等于Margaret)
- 197 **growth** 1 [grəʊθ] n.增长; 发展; 生长; 种植
- 198 **had** 1 v.有; 吃; 得到(动词have的过去式和过去分词) aux.已经(用于过去完成时和过去完成进行时)
- 199 **hands** 1 n.[解剖]手(hand的复数) v.给, 传递(hand的单三形式) n.(Hands)人名; (英)汉兹
- 200 **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
- 201 **healthy** 1 ['helθi] adj.健康的, 健全的; 有益于健康的
- 202 **helpful** 1 ['helpfʊl] adj.有帮助的; 有益的
- 203 **helping** 1 ['helpɪŋ] n.帮助, 协助; 一份食物 adj.辅助的; 给予帮助的 v.帮助; 扶持(help的ing形式)
- 204 **his** 1 [hɪz, 弱ɪz] pron.他的 n.(His)人名; (法)伊斯
- 205 **however** 1 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
- 206 **idea** 1 [aɪ'di:ə, 'aɪ'di:ə] n.想法; 主意; 概念
- 207 **important** 1 [ɪm'pɔ:tənt] adj.重要的, 重大的; 有地位的; 有权力的
- 208 **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
- 209 **jogging** 1 ['dʒɔ:ɡɪŋ] n.慢跑 v.慢跑(jog的ing形式); 轻推; 唤起
- 210 **keep** 1 [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
- 211 **later** 1 ['leɪtə] adv.后来; 稍后; 随后 adj.更迟的; 更后的 n.(Later)人名; (德)拉特
- 212 **leaving** 1 ['li:vɪŋ] n.离开; 残余; 渣滓 v.离开; 留下; 舍弃(leave的ing形式)
- 213 **leg** 1 [leg] n.腿; 支柱
- 214 **legs** 1 ['legz] n. 腿 名词leg的复数形式.

- 215 **life** 1 [laɪf] n.生活, 生存; 寿命
- 216 **Lindsay** 1 ['lɪndzi] n.琳赛 (女子名)
- 217 **listen** 1 ['lɪsən] vi.听, 倾听; 听从, 听信 n.听, 倾听
- 218 **little** 1 ['lɪtl] adj.小的; 很少的; 短暂的; 小巧可爱的 adv.完全不 n.少许; 没有多少; 短时间 n.(Little)人名; (英)利特尔
- 219 **lives** 1 [laɪvz] n.生活, [生物]生命 (life的复数) v.生活 (live的三单形式); 居住
- 220 **lowering** 1 ['ləʊərɪŋ] adj.使低劣的; 昏暗的; 减少体力的
- 221 **makes** 1 [meɪks] v.做 动词make的第三人称单数.
- 222 **making** 1 ['meɪkɪŋ] n.发展; 制造; 形成 v.制作 (make的现在分词)
- 223 **manner** 1 ['mænə] n.方式; 习惯; 种类; 规矩; 风俗 n.(Manner)人名; (德、芬、瑞典)曼纳
- 224 **mastering** 1 ['mæstərɪŋ] n.控制; 母带后期处理
- 225 **may** 1 [meɪ] aux.可以, 能够; 可能, 也许; 祝, 愿; 会, 能
- 226 **me** 1 [mi:, 弱mi] pron.我 (宾格) n.自我; 极端自私的人; 自我的一部分 n.(Me)人名; (日)马(姓); (朝)袂; (阿拉伯、柬、老)梅
- 227 **morning** 1 ['mɔ:niŋ] n.早晨; 黎明; 初期
- 228 **movement** 1 ['mu:vmənt] n.运动; 活动; 运转; 乐章
- 229 **movements** 1 ['mu:vmənts] n.动作
- 230 **must** 1 [mʌst, 弱məst, mes, mst, ms] aux.必须, 一定; 可以, 应当; 很可能 n.绝对必要的事物; 未发酵葡萄汁 n.(Must)人名; (匈)穆什特; (俄、瑞典)穆斯特
- 231 **name** 1 n.名称, 名字; 姓名; 名誉 vt.命名, 任命; 指定; 称呼; 提名; 叫出 adj.姓名的; 据以取名的 n.(Name)人名; (日)滑(姓); (英)内姆
- 232 **naturally** 1 ['nætʃərəli] adv.自然地 自然而然地 轻而易举 天生地 大方地
- 233 **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
- 234 **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
- 235 **now** 1 [naʊ] adv.现在; 如今; 立刻 adj.现在的 n.现在; 目前 conj.由于; 既然
- 236 **nutrition** 1 ['nju:triʃən] n.营养, 营养学; 营养品
- 237 **objects** 1 ['ɒbjekts] n.目标; 对象 名词object的复数形式.
- 238 **off** 1 [ɔ:f, ɔf] prep.离开; 脱落 adv.切断; 走开 adj.远离的; 空闲的
- 239 **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
- 240 **orderly** 1 ['ɔ:dəli] adj.有秩序的; 整齐的; 值班的 n.勤务兵; 传令兵; 护理人员 adv.顺序地; 依次地
- 241 **Oregon** 1 ['ɔrɪgən; -gən] n.俄勒冈州 (美国州名)
- 242 **original** 1 [ə'ri:dʒənəl] n.原件; 原作; 原物; 原型 adj.原始的; 最初的; 独创的; 新颖的
- 243 **our** 1 ['aʊə, a:] pron.我们的
- 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 **people** 1 ['pi:pl] n.人; 人类; 民族; 公民 vt.居住于; 使住满人
- 246 **person** 1 ['pɜ:sən] 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
- 247 **personal** 1 ['pɜ:sənl] adj.个人的; 身体的; 亲自的 n.人事消息栏; 人称代名词
- 248 **pile** 1 [paɪl] n.堆; 大量; 建筑群 vt.累积; 打桩于 vi.挤; 堆积; 积累 n.(Pile)人名; (西)皮莱; (英)派尔
- 249 **places** 1 ['pleɪsɪz] n.地点, 地方; 位置; 位数 (名词place的复数形式.) v.放置 (动词place的第三人称单数形式)
- 250 **plants** 1 ['plɑ:nts] n.植物花卉; 工厂 (名词plant的复数形式) v.种植; 设立; 建立; 安插; 栽赃 (动词plant的第三人称单数形式)
- 251 **podcast** 1 英 ['pɒdkɑ:st] 美 ['pɔ:dkɑ:st] n.播客 v.发表博客
- 252 **Portland** 1 ['pɔ:tlænd; 'pɔ:-] n.波特兰 (美国奥勒冈州最大的城市)
- 253 **present** 1 ['prezənt, pri'zent] vt.提出; 介绍; 呈现; 赠送 vi.举枪瞄准 adj.现在的; 出席的 n.现在; 礼物; 瞄准
- 254 **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
- 255 **pressure** 1 ['preʃə] n.压力; 压迫, [物]压强 vt.迫使; 密封; 使.....增压
- 256 **prevention** 1 ['pri'venʃən, pri:-] n.预防; 阻止; 妨碍
- 257 **principles** 1 ['prɪnsəplz] n.原则; 原理; 道义; 节操 名词principle的复数形式.
- 258 **produced** 1 [prə'dju:st] v.产生; 制造 (produce的过去式和过去分词); 创作 adj.引长的; 畸形地伸长的

- 259 **professional** 1 [prə'feʃənəl] adj.专业的; 职业性的 n.专业人员; 职业运动员
- 260 **prone** 1 [praʊn] adj.俯卧的; 有...倾向的, 易于...的 n.(Prone)人名; (意、法)普罗内
- 261 **providing** 1 [prəu'vaɪdɪŋ] conj.假如, 以...为条件 v.供给 (provide的ing形式); 预备
- 262 **raised** 1 [[reɪzd] adj.凸起的; 发酵的; 浮雕的 v.提高 (raise的过去时和过去分词); 举起; 抚育, 抚养
- 263 **raising** 1 ['reɪzɪŋ] n.高地; 提高; 举; 浮雕装饰 v.饲养; 升起; 举起 (raise的ing形式)
- 264 **remember** 1 [rɪ'membə] vt.记得; 牢记; 纪念; 代...问好 vi.记得, 记起
- 265 **remind** 1 [rɪ'maɪnd] vt.提醒; 使想起
- 266 **reminder** 1 [rɪ'maɪndə] n.暗示; 提醒的人/物; 催单
- 267 **remove** 1 [rɪ'mu:v] vt.移动, 迁移; 开除; 调动 vi.移动, 迁移; 搬家 n.移动; 距离; 搬家
- 268 **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
- 269 **return** 1 [rɪ'tɜ:n] vt.返回; 报答 vi.返回; 报答 n.返回; 归还; 回球 adj.报答的; 回程的; 返回的
- 270 **running** 1 ['rʌnɪŋ] n.运转; 赛跑; 流出 adj.连续的; 流动的; 跑着的; 运转着的 v.跑; 运转 (run的ing形式); 行驶 n.(Running)人名; (英)朗宁
- 271 **same** 1 [seɪm] adj.相同的; 同一的; 上述的 (通常与the连用); 无变化的 pron.同样的事物或人 (通常与the连用) adv.同样地 (通常与the连用) n.(Same)人名; (意)萨梅
- 272 **says** 1 [sez] v.说 (第三人称单数)
- 273 **Scott** 1 [skɒt] n.斯科特 (男子名)
- 274 **seconds** 1 ['sekəndz] n.秒, 时刻 名词second的复数
- 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 **shared** 1 英 [ʃeəd] 美 [ʃerd] 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)
- 277 **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
- 278 **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; (东)索
- 279 **solution** 1 [sə'lju:ʃən] n.解决方案; 溶液; 溶解; 解答
- 280 **sound** 1 [saʊnd] vt.听 (诊); 测量, 测...深; 使发声; 试探; 宣告 n.声音, 语音; 噪音; 海峡; 吵闹; 听力范围; [医]探条 adj.健全的, 健康的; 合理的; 可靠的; 有效彻底的 adv.彻底地, 充分地 vi.听起来; 发出声音; 回响; 测深
- 281 **sports** 1 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)
- 282 **sprayed** 1 [spreɪd] v.喷雾; 喷射; 扫射 n.喷雾; 喷雾器; 水沫
- 283 **spread** 1 [spred] vi.传播; 伸展 vt.传播, 散布; 展开; 伸展; 铺开 n.传播; 伸展 adj.伸展的
- 284 **started** 1 [s'tɑ:tɪd] v.出发, 启动, 开始 (动词start的过去式和过去分词)
- 285 **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
- 286 **straight** 1 adj.直的; 连续的; 笔直的; 正直的; 整齐的; 异性恋的 adv.直接地; 不断地; 立即; 坦率地 n.直; 直线; 直男, 直女, 异性恋者 n.(Straight)人名; (英)斯特雷特
- 287 **straightening** 1 ['streɪtnɪŋ] v.变形矫正; 整直; 矫直; 校正
- 288 **strength** 1 [streŋθ, streŋkθ] n.力量; 力气; 兵力; 长处
- 289 **strengthen** 1 ['streŋθən, 'streŋkθən] vt.加强; 巩固 vi.变强; 变坚挺
- 290 **stretches** 1 [stretʃ] v.伸展; 延伸; 张开; 夸大 n.伸展; 张开; 弹性; 一段时间; <俚>刑期 adj.可伸缩的
- 291 **stumm** 1 斯蒂姆
- 292 **substances** 1 n.物质 (substance的名词复数); 实质; 物体; [哲学]1)。 本质
- 293 **suggested** 1 [sə'dʒestɪd] adj.建议的; 暗示的 动词suggest的过去式和过去分词.
- 294 **supporting** 1 [sə'pɔ:tɪŋ] adj.支持的; 辅助性的; 次要的 n.支持; 支承面 v.支持; 供养 (support的ing形式)
- 295 **take** 1 vt.拿, 取; 采取; 接受 (礼物等); 买, 花费; 耗费 (时间等) vi.拿; 获得 n.捕获量; 看法; 利益, 盈益; (入场券的)售得金额
- 296 **teams** 1 [ti:m] n.队; 组 v.使相配; 使合作; 结成一队 adj.团队的
- 297 **technique** 1 [tek'ni:k] n.技巧, 技术; 手法
- 298 **temperature** 1 n.温度; 体温; 气温; 发烧
- 299 **term** 1 n.术语; 学期; 期限; 条款; (代数式等的)项 vt.把...叫做 n.(Term)人名; (泰)丁
- 300 **things** 1 [θɪŋz] n.事物 (thing的复数形式); 用品; 形势
- 301 **thinking** 1 ['θɪŋkɪŋ] adj.思考的; 思想的; 有理性的; 好思考的 n.思考; 思想; 想法; 意见; 见解 v.思考 (think的现在分词)

- 302 **thread** 1 [θred] n.线; 螺纹; 思路; 衣服; 线状物; 玻璃纤维; 路线 vt.穿过; 穿线于; 使交织 vi.通过; 穿透过
- 303 **toes** 1 英[təʊ]美[tuː] n.脚趾; 足尖 vt.趾触; 趾踢 vi.踮着脚尖走 abbr.吨油当量 (=Ton Oil Equivalent)
- 304 **took** 1 v.拿; 取; 接受 (take的过去式)
- 305 **toothbrush** 1 ['tu:θbrʌʃ] n.牙刷
- 306 **top** 1 [tɒp] n.顶部, 顶端; 上部; 首席; 陀螺 vi.高出, 超越; 结束; 达到顶点 vt.超越, 超过; 给...加盖; 达到...的顶端 adj.最高的, 顶上的; 头等的 n.(Top)人名; (英、土、意)托普
- 307 **trained** 1 [treɪnd] adj. 训练过的 动词train的过去式和过去分词.
- 308 **training** 1 ['treɪnɪŋ] n.训练; 培养; 瞄准; 整枝 v.训练; 教养 (train的ing形式)
- 309 **trying** 1 ['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
- 310 **unchanging** 1 [ʌn'tʃeɪndʒɪŋ] adj.不变的
- 311 **up** 1 [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
- 312 **ups** 1 abbr. 不间断电源(=uninterruptible power supply) abbr. 联合包裹服务(=United Parcel Service)
- 313 **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
- 314 **uses** 1 abbr. 美国就业局(=United States Employment Service)
- 315 **usual** 1 ['ju:ʒuəl] adj.通常的, 惯例的; 平常的
- 316 **usually** 1 ['ju:ʒuəli] adv.通常, 经常
- 317 **various** 1 ['veəriəs] adj.各种各样的; 多方面的
- 318 **ve** 1 委内瑞拉 n.(Ve)人名; (挪)韦
- 319 **vitamin** 1 ['vɪtəɪn, 'vaɪt-] n.[生化]维生素; [生化]维他命
- 320 **vitamins** 1 ['vɪtəɪnz] n. 维生素 名词vitamin的复数形式.
- 321 **walking** 1 ['wɔ:kiŋ] n.步行; 散步 v.步行 (walk的ing形式) adj.步行的
- 322 **wants** 1 ['wɒnts] n. 想要的东西 动词want的第三人称单数形式.
- 323 **water** 1 n.水; 海水; 雨水; 海域, 大片的水 vt.使湿; 供以水; 给...浇水 vi.加水; 流泪; 流口水 n.(Water)人名; (英)沃特
- 324 **ways** 1 [weɪz] n.方法 (way的复数); 滑路 n.(Ways)人名; (吉布)瓦伊斯
- 325 **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
- 326 **which** 1 [hwɪtʃ] pron.哪/那一个; 哪/那一些 adj.哪一个; 哪一些
- 327 **who** 1 pron.谁; 什么人
- 328 **whole** 1 [həʊl] adj.完整的; 纯粹的 n.整体; 全部
- 329 **will** 1 [wɪl] n.意志; 决心; 情感; 遗嘱; 意图; 心愿 vt.决心要; 遗嘱; 用意志力使 vi.愿意; 下决心 aux.将; 愿意; 必须
- 330 **within** 1 [wɪ'ðɪn, wɪ'θɪn] prep.在...之内 adv.在内部 n.里面
- 331 **woman** 1 ['wʊmən] n.妇女; 女性; 成年女子
- 332 **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)
- 333 **would** 1 [wʊd, 弱wəd, əd, d] aux.将, 将要; 愿意 v.will的过去式
- 334 **year** 1 n.年; 年度; 历年; 年纪; 一年的期间; 某年级的学生