

# 2024-10-29 [Health and Lifestyle] How Hard Should You Train 词汇表

- 1 **ability** 1 [ə'bi:lɪti] n.能力, 能耐; 才能
- 2 **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
- 3 **act** 2 n.行为, 行动; 法案, 法令; 假装; (戏剧, 歌剧等)一幕 v.做事, 行动; 假装; 扮演(戏剧, 电影中的角色); 充当, 起作用; 对...有影响 n.(ACT)美国大学入学考试, 全称是AmericanCollegeTesting
- 4 **actually** 1 adv.实际上; 事实上
- 5 **adapted** 1 [əd'æptɪd] adj.适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 6 **added** 1 [ə'dɪd] adj.附加的; 增添的 动词add的过去式及过去分词.
- 7 **adj** 1 abbr.(=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词
- 8 **advisor** 1 [əd'vaɪzə] n.顾问; 指导教师; 劝告者
- 9 **all** 2 [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
- 10 **also** 1 [ɔ:lsəʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 11 **an** 3 art.一 (在元音音素前)
- 12 **and** 9 [强ænd, 弱ənd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 13 **answer** 1 [ˈɑ:nsə, 'ænz] vt.回答; 符合 vi.回答; 符合 n.回答; 答案; 答辩
- 14 **are** 2 [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
- 15 **as** 4 [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
- 16 **associated** 1 [ə'səʊʃi'eɪtɪd] adj.关联的; 联合的 v.联系 (associate的过去式和过去分词)
- 17 **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]砷 (极不稳定放射性元素) abbr.密封的 (airtight); 气温 (airtemperature)
- 18 **Atlantic** 1 [ət'læntɪk] n.大西洋 adj.大西洋的
- 19 **average** 1 n.平均; 平均数; 海损 adj.平均的; 普通的; 通常的 vt.算出...的平均数; 将...平均分配; 使...平衡 vi.平均为; 呈中间色
- 20 **be** 5 vt.是; 有, 存在; 做, 成为; 发生 n.(Be)人名; (緬)拜; (日)部(姓); (朝)培; (中非)贝
- 21 **begin** 1 [br'gɪn] vt.开始 vi.开始; 首先 n.(Begin)人名; (以、德)贝京; (英)贝让
- 22 **benefit** 3 n.利益, 好处; 救济金 vt.有益于, 对...有益 vi.受益, 得益
- 23 **benefits** 1 ['benɪfɪt] n.利益; 津贴; 义演; 保险金; 借助 vt.有益于; 得益
- 24 **best** 3 [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
- 25 **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
- 26 **between** 1 [br'twi:n] prep.在...之间 adv.在中间
- 27 **bigger** 1 [bɪgə] adj.更大的 形容词big的比较级.
- 28 **break** 1 vi.打破; 折断; 弄坏; 削弱 vt.(使)破; 打破(纪录); (常指好天气)突变; 开始 vi.(噪音)突变; 突破; 破晓; (价格)突然下跌 n.破裂; 间断; (持续一段时间的状况的)改变; 间歇
- 29 **build** 1 [bɪld] vt.建立; 建筑 vi.建筑; 建造 n.构造; 体形; 体格
- 30 **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
- 31 **called** 1 [kɔ:l] 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
- 32 **can** 7 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
- 33 **cannot** 1 ['kænət, ke'nɒt] v.不能; 无法
- 34 **cardiovascular** 1 [ˌkɑ:diəʊ'veɪskjələ] adj.[解剖]心血管的
- 35 **cases** 1 [keɪsɪz] n.案例 名词case的复数形式.
- 36 **causing** 1 [kɔ:zɪŋ] vt.引起; 使发生 n.原因; 理由; 事业
- 37 **certain** 1 [sə'teɪn] adj.某一; 必然的; 确信; 无疑的; 有把握的 pron.某些; 某几个 n.(Certain)人名; (葡)塞尔塔因; (法)塞尔坦
- 38 **cheng** 1 中国姓氏成、程、曾、郑、岑的音译

- 39 **co** 1 abbr. 一氧化碳 (carbonmonoxide); 哥伦比亚 (Colombia); 现付票 (CashOrder); 货源证书 (CertificateofOrigin) n.(Co) 人名; (中)措(藏语·汉语拼音)
- 40 **colleague** 1 ['kɒli:g] n.同事, 同僚
- 41 **colleagues** 1 英 ['kɒli:g] 美 ['kɑ:li:g] n. 同事
- 42 **comes** 2 ['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
- 43 **complete** 1 [kəm'pli:t] adj.完整的; 完全的; 彻底的 vt.完成
- 44 **condition** 1 [kən'diʃən] n.条件; 情况; 环境; 身份 vt.决定; 使适应; 使健康; 以...为条件
- 45 **consider** 1 [kən'sɪdə] vt.考虑; 认为; 考虑到; 细想 vi.考虑; 认为; 细想
- 46 **containing** 1 [kən'teɪnɪŋ] n. 包含; 包括 v. 容纳; 包含; 抑制; 克制 (动词contain的现在分词)
- 47 **cost** 1 vt.花费; 使付出; 使花许多钱; 估价, 估算成本 vi.花费 n.费用, 代价, 成本; 损失
- 48 **counted** 1 [kaʊnt] v. 计算; 视为; 依赖; 重要, 有价值 n. 计数; 总数 n. 伯爵 (欧洲国家的贵族头衔)
- 49 **damage** 1 n.损害; 损毁; 赔偿金 vi.损害; 损毁 vt.损害, 毁坏
- 50 **damaged** 1 adj.被损坏的 v.损害 (damage的过去式和过去分词)
- 51 **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
- 52 **depends** 1 [dɪ'pend] vi. 依赖; 依靠; 取决于
- 53 **difference** 1 n.差异; 不同; 争执
- 54 **difficult** 1 ['dɪfɪkəlt] adj.困难的; 不随和的; 执拗的
- 55 **do** 6 n.要求; 规定; C大调音阶中的第一音 v.做; 干; 学习; 研究; 进行; 完成; 解答; 整理; 算出; 引起; 行过 aux.助动词 (构成疑问句和否定句); (代替动词); (用于加强语气) vi.行, 足够; 生长 n. (英)多 (人名Dorothea和Dorothy的昵称) n. (口语)事件; (主英国口语)诈骗; (主英国、新西兰口语)宴会; (口语)必须做到的事情
- 56 **don** 1 [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)
- 57 **down** 1 [daʊn] adv.向下, 下去; 在下面 adj.向下的 n.软毛, 绒毛; [地质]开阔的高地 prep.沿着, 往下 vt.打倒, 击败 vi.下降; 下去 n.(Down)人名; (英)唐
- 58 **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
- 59 **easily** 1 ['i:zɪli] adv.容易地; 无疑地
- 60 **effect** 1 [ɪ'fekt] n.影响; 效果; 作用 vt.产生; 达到目的
- 61 **effects** 1 [ɪ'fekts] n.效果 (effect的复数形式); 财物
- 62 **elite** 2 [eɪ'li:t, 'li:t] n.精英; 精华; 中坚分子
- 63 **energy** 1 ['enədʒi] n.[物]能量; 精力; 活力; 精神
- 64 **England** 1 n.英格兰
- 65 **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
- 66 **enough** 1 [ɪ'nʌf] adv.足够地, 充足地 n.很多; 充足 adj.充足的 int.够了!
- 67 **equipment** 1 [ɪ'kwɪpmənt] n.设备, 装备; 器材
- 68 **etc** 2 adv.等等, 及其他
- 69 **even** 1 [ɪ'ven] 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
- 70 **every** 2 ['evri] adj.每一的, 每个的; 每隔...的 n.(Every)人名; (英)埃夫里
- 71 **example** 1 [ɪg'zɑ:mpl] n.例子; 榜样 vt.作为...的例子; 为...做出榜样 vi.举例
- 72 **exercise** 4 [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
- 73 **exercises** 1 [eksə'saɪz] n.练习题, 演习; 运动
- 74 **exhaustion** 3 [ɪg'zɔ:stʃən] n.枯竭; 耗尽; 精疲力竭
- 75 **experience** 1 [ɪk'spɪəriəns] n.经验; 经历; 体验 vt.经验; 经历; 体验
- 76 **expert** 1 [ɪk'spɜ:t, ek'spɜ:t] 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
- 77 **experts** 2 英 [ek'spɜ:t] 美 [ek'spɜ:rt] n. 专家; 能手 adj. 熟练的; 内行的
- 78 **explained** 2 [ɪk'spleɪnd] v. 解释; 说明 vbl. 解释; 说明
- 79 **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
- 80 **extremely** 1 [ɪk'stri:mli] adv.非常, 极其; 极端地
- 81 **failure** 10 ['feɪljə] n.失败; 故障; 失败者; 破产

- 82 **feels** 1 [fi:l] v. 感觉; 触摸; 摸起来; 认为; 摸索 n. 感觉; 触觉
- 83 **fellow** 1 [feləu] n. 家伙; 朋友; 同事; 会员 adj. 同伴的, 同事的; 同道的 vt. 使...与另一个对等; 使...与另一个匹敌 n. (Fellow) 人名; (英) 费洛
- 84 **fisher** 6 [fɪʃə] n. 渔夫; 渔船; 食鱼貂 n. (Fisher) 人名; (法、俄、丹、德、瑞典、吉尔) 菲舍尔; (英) 费希尔
- 85 **fitness** 4 [fɪtnɪs] n. 健康; 适当; 适合性
- 86 **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
- 87 **Florida** 1 [flɒrɪdə] n. 佛罗里达 (美国东南部的州)
- 88 **for** 12 [fɔː, 弱fə] prep. 为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj. 因为
- 89 **found** 1 [faʊnd] vt. 创立, 建立; 创办 v. 找到 (find 的过去分词)
- 90 **from** 2 [frɒm, 弱frəm] prep. 来自, 从; 由于; 今后 n. (From) 人名; (瑞典、丹、德) 弗罗姆
- 91 **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
- 92 **get** 3 vt. 使得; 获得; 受到; 变成 n. 生殖; 幼兽 vi. 成为; 变得; 到达
- 93 **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)
- 94 **goal** 1 [ɡəʊl] n. 目标; 球门; 得分; 终点 vi. 攻门, 射门得分
- 95 **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
- 96 **group** 1 [ɡrʊp] n. 组; 团体 adj. 群的; 团体的 vi. 聚合 vt. 把...聚集; 把...分组
- 97 **gym** 3 [dʒɪm] n. 健身房; 体育; 体育馆
- 98 **hard** 8 adj. 努力的; 硬的; 困难的; 辛苦的; 确实的; 严厉的; 猛烈的; 冷酷无情的 adv. 努力地; 困难地; 辛苦地; 接近地; 猛烈地; 牢固地 n. (Hard) 人名; (英、芬、瑞典) 哈德
- 99 **harder** 2 [hɑːdə] adj. 更难的; 更努力的; 更坚固的 (hard 的比较级) n. (Harder) 人名; (英、德、瑞典) 哈德
- 100 **harmful** 1 [hɑːmfʊl] adj. 有害的; 能造成损害的
- 101 **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
- 102 **have** 5 [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
- 103 **he** 10 [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
- 104 **health** 3 [helθ] n. 健康; 卫生; 保健; 兴旺
- 105 **help** 1 [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
- 106 **helpful** 1 [helpfʊl] adj. 有帮助的; 有益的
- 107 **how** 4 [haʊ] adv. 如何; 多少; 多么 n. 方法; 方式 conj. 如何 n. (How) 人名; (英) 豪
- 108 **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
- 109 **idea** 3 [aɪ'diə, 'aɪ'diə] n. 想法; 主意; 概念
- 110 **if** 5 [ɪf] conj. (表条件) 如果; 即使; 是否; (表假设) 假如 n. 条件; 设想
- 111 **in** 12 [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)
- 112 **included** 1 [ɪn'klʊdɪd] adj. 包括的; [植] 内藏的 v. 包括 (include 的过去式和过去分词)
- 113 **increase** 5 [ɪn'krɪs, 'ɪnkrɪs] 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
- 114 **intense** 1 [ɪn'tens] adj. 强烈的; 紧张的; 非常的; 热情的
- 115 **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)
- 116 **into** 1 [ɪntuː, -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
- 117 **is** 14 [ɪz, z, s] v. 是 (be 的三单形式) n. 存在
- 118 **it** 6 [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
- 119 **James** 1 [dʒeɪmz] n. 詹姆斯 (姓氏, 男子名); 《雅各书》
- 120 **john** 2 [dʒɒn] n. 厕所
- 121 **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
- 122 **kidney** 1 ['kɪdnɪ] n. [解剖] 肾脏; 腰子; 个性 n. (Kidney) 人名; (英) 基德尼
- 123 **last** 1 [lɑːst, læst] n. 末尾, 最后; 上个; 鞋楦 (做鞋的模型) adj. 最后的; 最近的, 最新的; 仅剩的; 最不可能...的 vi. 持续; 维持, 够用; 持久 vt. 度过, 拖过; 使维持 adv. 最后地; 上次, 最近; 最后一点 n. (Last) 人名; (英、德、葡、罗、瑞典) 拉斯特

- 124 **learning** 1 ['lə:nɪŋ] n.学习; 学问 v.学习 (learn的现在分词)
- 125 **length** 1 [leŋθ, leŋkθ] n.长度, 长; 时间的长短; (语)音长
- 126 **less** 1 [les] adv.较少地; 较小地; 更小地 adj.较少的; 较小的 prep.减去 n.较少; 较小 n.(Less)人名; (德、意、匈、芬)莱斯
- 127 **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
- 128 **levels** 1 ['levəlz] n.层次 名词level的复数形式. 动词level的第三人称单数形式.
- 129 **life** 2 [laɪf] n.生活, 生存; 寿命
- 130 **lift** 2 [lɪft] vt.举起; 提升; 鼓舞; 空运; 抄袭 vi.消散; 升起; 耸立 n.电梯; 举起; 起重机; 搭车
- 131 **lifting** 1 ['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)
- 132 **likely** 1 ['laɪkli] adj.很可能的; 合适的; 有希望的 adv.很可能; 或许
- 133 **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)
- 134 **longevity** 2 [lɒn'dʒevəti] n.长寿, 长命; 寿命
- 135 **looking** 1 ['lʊkɪŋ] adj.有...相貌的; 有...样子的
- 136 **make** 2 [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
- 137 **many** 1 ['meni] pron.许多; 许多人 adj.许多的 n.(Many)人名; (法)马尼
- 138 **Maria** 1 [ri:ə, 'mɛəriə] n.玛丽亚(女名)
- 139 **mass** 1 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
- 140 **may** 2 [meɪ] aux.可以, 能够; 可能, 也许; 祝, 愿; 会, 能
- 141 **mean** 1 adj.平均的; 卑鄙的; 低劣的; 吝啬的 vt.意味; 想要; 意欲 n.平均值 vi.用意 n.(Mean)人名; (柬)棉
- 142 **means** 2 n.手段; 方法; 财产 v.意思是; 打算 (mean的第三人称单数) [复数means]
- 143 **meant** 1 [ment] v.意味; 打算 (mean的过去式和过去分词); 表示...的意思
- 144 **medicine** 1 ['medɪsɪn] n.药; 医学; 内科; 巫术 vt.用药物治疗; 给...用药
- 145 **Michael** 1 ['maɪkəl] n.迈克尔(男子名)
- 146 **might** 1 [maɪt] n.力量; 威力; 势力 v.可以; 或许 (may的过去式); 应该 aux.可能; 也许 n.(Might)人名; (英)迈特
- 147 **more** 4 [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
- 148 **motion** 1 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
- 149 **much** 4 [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
- 150 **muscle** 4 ['mʌsl] n.肌肉; 力量 vt.加强; 使劲搬动; 使劲挤出 vi.使劲行进
- 151 **muscles** 3 ['mʌslz] n.肌肉 名词muscle的复数形式.
- 152 **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
- 153 **need** 2 [ni:d] n.需要, 要求; 缺乏; 必要之物 vt.需要 vi.需要
- 154 **needed** 1 ['ni:dd] adj.需要的 动词need的过去式和过去分词形式.
- 155 **never** 1 ['nevə] adv.从未; 决不
- 156 **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
- 157 **ninth** 1 [naɪnθ] num.第九 adj.第九的; 九分之一的 n.九分之一
- 158 **no** 2 [nəʊ] adv.不 adj.没有; 不是 n.不; 否决票 abbr.数字(number); 元素锎(nobelium)的符号 n.(No)人名; (柬)诺; (越)努
- 159 **not** 4 adv.表示否定, 不 n.“非”(计算机中逻辑运算的一种)
- 160 **now** 2 [naʊ] adv.现在; 如今; 立刻 adj.现在的 n.现在; 目前 conj.由于; 既然
- 161 **of** 14 [ɒv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 162 **often** 2 ['ɒfən, 'ɔ:fn] adv.常常, 时常
- 163 **old** 1 [əʊld] adj.陈旧的, 古老的; 年老的 n.古时 n.(Old)人名; (英)奥尔德
- 164 **On** 6 [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
- 165 **one** 4 [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
- 166 **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
- 167 **or** 13 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

- 168 **order** 1 ['ɔ:də] n.命令；顺序；规则；[贸易]定单 vt.命令；整理；定购 vi.命令；定货
- 169 **out** 4 [aut] 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
- 170 **pain** 3 [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
- 171 **papers** 1 ['peɪpəz] n.文件；资料；证书 名词paper的复数形式.
- 172 **people** 12 ['pi:pəl] n.人；人类；民族；公民 vt.居住于；使住满人
- 173 **performance** 1 n.性能；绩效；表演；执行；表现
- 174 **person** 2 ['pɜ: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
- 175 **possibly** 2 ['pɒsəbli] adv.可能地；也许；大概
- 176 **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
- 177 **probably** 1 ['prɒbəbli] adv.大概；或许；很可能
- 178 **process** 1 ['prəʊses, 'prɔ:] vt.处理；加工 n.过程，进行；方法，步骤；作用；程序；推移 vi.列队前进 adj.经过特殊加工（或处理）的
- 179 **professional** 1 [prə'feʃənəl] adj.专业的；职业的；职业性的 n.专业人员；职业运动员
- 180 **progress** 1 ['prəʊgres, 'prɔ:, prəu'gres] n.进步，发展；前进 vi.前进，进步；进行 n.(Progress)人名；(赞)普罗格雷斯特
- 181 **publication** 1 [ˌpʌblɪ'keɪʃən] n.出版；出版物；发表
- 182 **pullup** 1 ['pʊləp] n.拉起(张力；停止；正偏；停车处)
- 183 **push** 6 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
- 184 **quality** 2 n.质量，[统计]品质；特性；才能 adj.优质的；高品质的；<英俚>棒极了
- 185 **rare** 1 adj.稀有的；稀薄的；半熟的 adj.杰出的；极度的；非常好的 adv.非常；极其 vi.用后腿站起；渴望
- 186 **re** 2 [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
- 187 **really** 2 ['ri:li, 'ri:li] adv.实际上，事实上；真正地，真实地；真的吗？(表语气)
- 188 **recent** 1 ['ri:sənt] adj.最近的；近代的
- 189 **regardless** 1 adj.不管的；不顾的；不注意的 adv.不顾后果地；不管怎样，无论如何；不惜费用地
- 190 **regularly** 1 ['regjələli] adv.定期地；有规律地；整齐地；匀称地
- 191 **rep** 1 [rep] n.梭纹布；雷普(物体伦琴当量) abbr.代表(representative)；名声(reputation)
- 192 **repeated** 1 [ri'pi:tɪd] adj.再三的，反复的 v.重复；复述(repeat的过去分词)
- 193 **repetition** 2 [ˌrepɪ'tɪʃən] n.重复；背诵；副本
- 194 **repetitions** 1 [repɪ'tɪʃnz] 重复；反复
- 195 **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
- 196 **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]
- 197 **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
- 198 **result** 1 [rɪ'zʌlt] n.结果；成绩；答案；比赛结果 vi.结果；导致；产生
- 199 **results** 2 [rɪ'zʌltz] n.结果
- 200 **review** 1 [ri'vju:] n.回顾；复习；评论；检讨；检阅 vt.回顾；检查；复审 vi.回顾；复习功课；写评论
- 201 **rhabdomyolysis** 1 [ˌræbdəʊmaɪ'aulɪsɪs] n.横纹肌溶解
- 202 **Russell** 2 ['rʌsəl] n.拉塞尔(英国工程师，整流器发明人)
- 203 **said** 14 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
- 204 **saving** 1 ['seɪvɪŋ] n.节约；挽救；存款 adj.节约的；挽救的；补偿的；保留的 prep.考虑到；除...之外 n.(Saving)人名；(瑞典)萨温
- 205 **say** 1 [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
- 206 **saying** 1 ['seɪɪŋ] n.话；谚语；言论 v.说(say的ing形式)
- 207 **science** 1 ['saɪəns] n.科学；技术；学科；理科 n.(Science)人名；(英)赛恩斯
- 208 **scientific** 1 [ˌsaɪəntɪfɪk] adj.科学的，系统的
- 209 **session** 2 ['seʃən] n.会议；(法庭的)开庭；(议会等的)开会；学期；讲习会
- 210 **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

- 211 **short** 1 [ʃɔ:t] adj.短的; 不足的; 矮的 n.短; 缺乏; 短路; 短裤 adv.不足; 突然; 唐突地 n.(Short)人名; (英)肖特
- 212 **should** 4 [ʃʊd, 弱 ʃəd, ʃd] aux.应该; 就; 可能; 将要
- 213 **simply** 1 [ˈsɪmpli] adv.简单地; 仅仅; 简直; 朴素地; 坦白地
- 214 **single** 1 [ˈsɪŋɡl] adj.单一的; 单身的; 单程的 n.一个; 单打; 单程票 vt.选出 vi.击出一垒安打
- 215 **skill** 1 [skɪl] n.技能, 技巧; 本领, 技术 n.(Skill)人名; (瑞典)希尔
- 216 **skip** 1 [skɪp] vi.跳跃; 跳绳; 遗漏; 跳读 vt.跳过; 遗漏 n.跳跃; 跳读 n.(Skip)人名; (英)斯基普
- 217 **so** 3 [ˈsəʊ, 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
- 218 **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
- 219 **somebody** 1 [ˈsʌm,bɒdi, -bʌ-, -bə-] n.大人物; 重要人物 pron.有人; 某人
- 220 **something** 1 [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
- 221 **southampton** 1 [ˈsaʊθæmptən; -ˈhæmp-; -ˈæmp-] n.南安普敦(英国港市)
- 222 **space** 1 [speɪs] n.空间; 太空; 距离 vi.留间隔 vt.隔开
- 223 **spend** 1 [spend] vt.度过, 消磨(时光); 花费; 浪费; 用尽 vi.花钱; 用尽, 耗尽 n.预算
- 224 **sport** 1 [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
- 225 **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)
- 226 **squat** 1 [skwɒt] vi.蹲, 蹲下; 蹲坐; 蹲伏 vt.使蹲坐, 使蹲下 n.蹲坐, 蜷伏 adj.蹲着的; 矮胖的
- 227 **still** 2 [stɪl] adv.仍然; 更; 静止地 adj.静止的, 不动的; 寂静的, 平静的; 不起泡的 n.寂静; 剧照; 蒸馏室 conj.仍然; 但是; 尽管如此 vt.蒸馏; 使...静止; 使...平静下来 vi.静止; 平静; 蒸馏 n.(Still)人名; (英、芬、瑞典)斯蒂尔; (德)施蒂尔
- 228 **story** 2 [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
- 229 **strength** 3 [streŋθ, streŋkθ] n.力量; 力气; 兵力; 长处
- 230 **studies** 1 [ˈstʌdiz] 名词study的复数形式 动词study的第三人称单数
- 231 **subject** 1 [ˈsʌbdʒɪkt, -dʒe-, səbˈdʒekt] n.主题; 科目; [语]主语; 国民 adj.服从的; 易患...的; 受制于...的 vt.使...隶属; 使屈从于...
- 232 **succeed** 1 [səkˈsi:d] vi.成功; 继承; 继任; 兴旺 vt.继承; 接替; 继...之后
- 233 **such** 2 [sʌtʃ, səʃ] adj.这样的, 如此的 n.(Such)人名; (英)萨奇; (德)祖赫
- 234 **suffer** 1 [ˈsʌfə] vt.遭受; 忍受; 经历 vi.遭受, 忍受; 受痛苦; 经验; 受损害 n.(Suffer)人名; (意)苏费尔
- 235 **suggest** 2 vt.提议, 建议; 启发; 使人想起; 显示; 暗示
- 236 **superior** 1 [sjuːˈpiəriə, sjuːpə-] adj.上级的; 优秀的, 出众的; 高傲的 n.上级, 长官; 优胜者, 高手; 长者
- 237 **talking** 1 [ˈtɔ:kiŋ] adj.说话的, 多嘴的; 有表情的 n.讲话, 谈论 v.谈论; 讲话(talk的ing形式) n.(Talking)人名; (英)托金
- 238 **ten** 1 [ten] num.十个, 十 n.(Ten)人名; (英)坦恩; (意)泰恩; (东)登
- 239 **that** 15 [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
- 240 **the** 23 [ði/ðe] art.这; 那 adv.更加(用于比较级, 最高级前)
- 241 **their** 4 [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
- 242 **themselves** 2 [ðəmˈselvz, ðem-] pron.他们自己; 他们亲自
- 243 **then** 4 adv.然后; 那么; 于是; 当时; 此外 n.(Then)人名; (德)特恩
- 244 **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
- 245 **they** 7 [ðei, 弱 ðe] pron.他们; 它们; 她们
- 246 **thing** 1 [θɪŋ] n.事情; 东西; 事物; 情况
- 247 **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
- 248 **time** 3 [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
- 249 **times** 1 [taɪmz] 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
- 250 **tired** 1 [ˈtaɪəd] adj.疲倦的; 厌倦的, 厌烦的 v.疲倦; 对...厌烦(tire的过去分词形式)
- 251 **to** 26 [强 tu:, 弱 tu, 辅音前弱 tə, t] adv.向前; (门等)关上 prep.到; 向; (表示时间、方向)朝...方向 n.(To)人名; (东)多; (中)脱(普通话·威妥玛)
- 252 **told** 1 [təʊld] v.告诉(tell的过去式); 讲述
- 253 **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
- 254 **train** 4 [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

- 255 **trained** 1 [ˈtreɪnd] adj. 训练过的 动词train的过去式和过去分词
- 256 **trainers** 1 [ˈtreɪnəz] n. 教练员；练习器；<英>运动鞋 名词trainer的复数形式
- 257 **training** 14 [ˈtreɪnɪŋ] n. 训练；培养；瞄准；整枝 v. 训练；教养（train的ing形式）
- 258 **trying** 1 [ˈtraɪɪŋ] 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
- 259 **two** 2 [tuː] n. 两个 adj. 两个的 num. 二
- 260 **understood** 1 [ˌʌndəˈstʊd] adj. 被充分理解的；心照不宣的 v. 明白；懂得（understand的过去分词）；熟悉
- 261 **university** 1 [ˌjuːnɪˈvɜːsəti] n. 大学；综合性大学；大学校舍
- 262 **until** 7 [ˌʌnˈtɪl] conj. 在...以前；直到...时 prep. 在...以前；到...为止
- 263 **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
- 264 **used** 1 adj. 习惯的；二手的，使用过的 v. 用（use的过去式）；（used to）过去常做
- 265 **using** 2 n. 使用；利用 v. 使用（use的ing形式）
- 266 **usually** 1 [ˈjuːʒuəli] adv. 通常，经常
- 267 **VOA** 1 英 [ˌviːəʊˈeɪ] 美 [oʊ] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 268 **wants** 1 [ˈwɒnts] n. 想要的东西 动词want的第三人称单数形式
- 269 **way** 2 [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
- 270 **we** 2 [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
- 271 **weight** 4 [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
- 272 **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）
- 273 **what** 2 [hwət, hwɑt, wɒt] 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
- 274 **whatever** 1 [hwətˈevə, hwət-] adj. 不管什么样的 pron. 无论什么；诸如此类 conj. 无论什么
- 275 **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
- 276 **where** 1 [hweə] adv. 在哪里 pron. 哪里 conj. 在...的地方 n. 地点
- 277 **who** 4 pron. 谁；什么人
- 278 **will** 3 [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
- 279 **with** 1 [wɪð, wɪθ] prep. 用；随着；支持；和...在一起 n. (With)人名；(德、芬、丹、瑞典)维特
- 280 **within** 1 [wɪˈðɪn, wɪˈθɪn] prep. 在...之内 adv. 在内部 n. 里面
- 281 **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）
- 282 **work** 8 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）
- 283 **worker** 1 [ˈwɜːkə] n. 工人；劳动者；职蚁 n. (Worker)人名；(英)沃克
- 284 **working** 1 [ˈwɜːkɪŋ] adj. 工作的；操作的；可行的 n. 工作；活动；制作；操纵 v. 工作；影响；受雇用（work的ing形式） n. (Working)人名；(英)沃金
- 285 **workout** 3 [ˈwɜːkaʊt] n. 锻炼；练习；试验
- 286 **workouts** 1 n. <非正>（尤指体育的）训练，赛前集训（时间）（workout的名词复数）
- 287 **would** 1 [wʊd, wəd, əd, d] aux. 将，将要；愿意 v. will的过去式
- 288 **wrote** 1 [rəʊt] v. 写（write的过去式）
- 289 **years** 1 [jɜːz] n. 很久；年，年度 名词year的复数形式
- 290 **you** 13 [juː, ju, jə] pron. 你；你们 n. (You)人名；(东)尤；(东南亚国家华语)猷
- 291 **your** 6 [jɔː, jəʊ, jə] pron. 你的，你们的
- 292 **yourself** 1 [jɔːˈself, juə-, jə-] pron. 你自己