

# 2024-12-10 [Health and Lifestyle] Deep Breathing Can Reduce Stress, Anxiety 词汇表

- 1 **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
- 2 **accomplish** 2 [ə'kʌmplɪʃ, ə'kɒm-] vt.完成; 实现; 达到
- 3 **act** 1 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 **activity** 3 [æk'tɪvəti] n.活动; 行动; 活跃
- 5 **adapted** 1 [ə'dæptɪd] 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 **adding** 1 [ə'dɪŋ] v.增加(add的ing形式) n.(Adding)人名; (瑞典)阿丁
- 8 **adj** 4 abbr.(=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词
- 9 **after** 1 [ɑ:ftə, 'æf-] adv.后来, 以后 prep.在.....之后 conj.在.....之后 adj.以后的
- 10 **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
- 11 **ahead** 1 adj.向前; 在前的; 领先 adv.向前地; 领先地; 在(某人或某事物的)前面; 预先; 在将来, 为未来
- 12 **alongside** 1 [ə'lɒŋ'saɪd] adv.在旁边 prep.在.....旁边
- 13 **also** 2 [ɔ:lsəʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 14 **always** 2 [ɔ:lweɪz, -wɪz] adv.永远, 一直; 总是; 常常
- 15 **American** 1 n.美国人, 美洲人; 美国英语 adj.美国的, 美洲的; 地道美国式的
- 16 **amusing** 1 [ə'mju:zɪŋ] adj.有趣的, 好玩的; 引人发笑的 v.逗乐; 打发; 使...高兴(amuse的ing形式)
- 17 **an** 5 art.一(在元音音素前)
- 18 **and** 24 [强ænd, 弱ənd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 19 **anna** 2 [ˈænə] n.安娜(女子名)
- 20 **another** 2 [ə'nʌðə] adj.又一, 另一; 另外的; 不同的 pron.另一个; 又一个 prep.另一个; 另一个人
- 21 **anxiety** 5 [æŋ'zaɪəti] n.焦虑; 渴望; 挂念; 令人焦虑的事
- 22 **anywhere** 1 [ˈenihwɛə] adv.在任何地方; 无论何处 n.任何地方
- 23 **app** 1 [æp] abbr.应用(Application); 穿甲试验(ArmorPiercingProof) n.(App)人名; (英)阿普
- 24 **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
- 25 **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
- 26 **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)
- 27 **association** 1 [ə,səʊsi'eɪʃən, ə,səʊʃi'eɪ-] n.协会, 联盟, 社团; 联合; 联想
- 28 **at** 10 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)
- 29 **attention** 2 [ə'tenʃən] n.注意力; 关心; 立正!(口令)
- 30 **attraction** 1 [ə'trækʃən] n.吸引, 吸引力; 引力; 吸引人的事物
- 31 **Austin** 1 ['ɔ:stɪn] n.奥斯丁(人名); 英国制汽车牌名
- 32 **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
- 33 **Baylor** 1 n.贝勒
- 34 **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
- 35 **because** 1 [bi'kɔ:z] conj.因为
- 36 **before** 5 [bi'fɔ:] prep.在...之前, 先于 adv.以前; 在前 conj.在...以前; 在...之前
- 37 **begins** 1 [br'ɡɪn] v.开始; 着手
- 38 **being** 1 [bi:ŋ] n.存在; 生命; 本质; 品格 adj.存在的; 现有的
- 39 **benefit** 1 n.利益, 好处; 救济金 vt.有益于, 对...有益 vi.受益, 得益
- 40 **benefits** 1 [ˈbenɪfɪt] n.利益; 津贴; 义演; 保险金; 借助 vt.有益于; 得益

- 41 **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
- 42 **blood** 2 [blʌd] n.血，血液；血统 vt.从...抽血；使先取得经验 n.(Blood)人名；(英、西)布拉德
- 43 **box** 1 [bɒks] n.箱，盒子；包厢；一拳 vi.拳击 vt.拳击；装...入盒中；打耳光 n.(Box)人名；(英、法、西)博克斯
- 44 **brain** 1 [breɪn] n.头脑，智力；脑袋 vt.猛击...的头部 n.(Brain)人名；(英)布雷恩
- 45 **breath** 2 [breθ] n.呼吸，气息；一口气，(呼吸的)一次；瞬间，瞬息；微风；迹象；无声音，气音
- 46 **breathe** 6 [bri:ð] vi.呼吸；低语；松口气；(风)轻拂 vt.呼吸；使喘息；流露；低声说
- 47 **breathing** 23 [ˈbri:ðɪŋ] n.呼吸；瞬间；微风 adj.呼吸的；逼真的 v.呼吸 (breathe的现在分词)
- 48 **breaths** 3 n.(一次)呼吸(breath的名词复数)；气息；呼吸的空气；微量
- 49 **brings** 1 [brɪŋz] v.带来；促使；引起；劝诱(动词bring的第三人称单数形式)
- 50 **busy** 2 [ˈbɪzi] adj.忙碌的；热闹的；正被占用的 vt.使忙于 n.(Busy)人名；(匈)布希；(法)比西
- 51 **but** 5 [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
- 52 **California** 1 [ˌkælɪˈfɔːnjə] n.加利福尼亚(美国一个州)
- 53 **called** 1 [kɔːl] 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
- 54 **calm** 1 [kɑːm, kɑːlm] adj.静的，平静的；沉着的 vt.使平静；使镇定 vi.平静下来；镇定下来 n.风平浪静 n.(Calm)人名；(法、德)卡尔姆
- 55 **calming** 1 [ˈkɑːmɪŋ] n.平静；镇定 动词calm的现在分词形式.
- 56 **calms** 1 [kɑːm] adj.平静的；冷静的 v.(使)平静；(使)镇静 n.镇定；平静；平稳
- 57 **cameras** 1 [ˈkæməɾəz] 照相机；暗箱；摄像机；摄影机
- 58 **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
- 59 **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
- 60 **career** 1 n.生涯；职业；事业；速度，全速 adj.作为毕生职业的 vi.全速前进，猛冲
- 61 **Carlisle** 4 [kɑːˈlaɪl] n.卡莱尔(英国英格兰西北部城市)
- 62 **cathy** 1 [ˈkæθi:] n.凯茜(女子名)
- 63 **center** 2 [ˈsentə] 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
- 64 **change** 1 [tʃeɪndʒ] vt.改变；交换 n.变化；找回的零钱 vi.改变；兑换
- 65 **changed** 1 [tʃeɪndʒd] adj.改变的 动词change的过去式和过去分词.
- 66 **character** 1 [ˈkærəktə] n.性格，品质；特性；角色；[计]字符 vt.印，刻；使具有特征 n.(Character)人名；(英)克拉克特
- 67 **children** 1 [ˈtʃɪldrən] n.孩子们(child的复数)
- 68 **clayton** 2 [ˈkleɪtn] n.克莱顿(姓氏，男子名)
- 69 **clear** 1 [kliə] adj.清楚的；清澈的；晴朗的；无罪的 vt.通过；清除；使干净；跳过 vi.放晴；变清澈 adv.清晰地；完全地 n.清除；空隙 n.(Clear)人名；(英)克利尔
- 70 **close** 1 [klaʊz] adj.紧密的；亲密的；亲近的 vt.关；结束；使靠近 vi.关；结束；关闭 adv.紧密地 n.结束 n.(Close)人名；(西)克洛塞；(英、法)克洛斯
- 71 **closed** 1 [klaʊzd] adj.关着的；不公开的 v.关；结束；接近(close的过去分词)
- 72 **coca** 1 [ˈkɔːkə] n.古柯，古柯叶 n.(Coca)人名；(塞)措察；(英、西、意、罗)科卡
- 73 **cola** 1 [ˈkɔːlə] n.可乐；可乐树(其子含咖啡碱) n.(Cola)人名；(塞)措拉；(西、意、罗)科拉
- 74 **college** 1 [ˈkɒlɪdʒ] n.大学；学院；学会
- 75 **company** 2 [ˈkʌmpəni] n.公司；陪伴，同伴；连队 vi.交往 vt.陪伴 n.(Company)人名；(西)孔帕尼；(英)康帕尼
- 76 **computer** 1 [kəmˈpjʊtə] n.计算机；电脑；电子计算机
- 77 **computers** 1 [kəmˈpjʊtəz] n.计算机 名词computer的复数形式.
- 78 **conversation** 1 n.交谈，会话；社交；交往，交际；会谈；(人与计算机的)人机对话
- 79 **corporate** 1 adj.法人的；共同的，全体的；社团的；公司的；企业的
- 80 **counts** 4 [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)
- 81 **couple** 1 [ˈkʌpl] n.对；夫妇；数个 vi.结合；成婚 vt.结合；连接；连合 n.(Couple)人名；(法)库普勒
- 82 **creative** 1 [kriˈeɪtɪv] adj.创造性的
- 83 **customers** 2 [ˈkʌstəməz] n.顾客；<口>家伙 名词customer的复数形式
- 84 **daily** 1 [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

- 85 **daughter** 1 ['dɔ:tə] n. 女儿; [遗][农学]子代 adj. 女儿的; 子代的
- 86 **day** 1 [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
- 87 **deep** 10 [di:p] n. 深处; 深渊 adj. 深的; 低沉的; 深奥的 adv. 深入地; 深深地; 迟 n. (Deep) 人名; (英)迪普
- 88 **deeply** 1 [di:pli] adv. 深刻地; 浓浓地; 在深处
- 89 **depth** 1 [depθ] n. [海洋]深度; 深奥
- 90 **desk** 1 [desk] n. 办公桌; 服务台; 编辑部; (美)讲台; 乐谱架 adj. 书桌的; 桌上用的; 伏案做的
- 91 **difficult** 1 [dɪfɪkəlt] adj. 困难的; 不随和的; 执拗的
- 92 **disease** 1 [di'zi:z] n. 病, [医]疾病; 弊病 vt. 传染; 使...有病
- 93 **do** 4 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
- 94 **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
- 95 **doctors** 1 英 ['dɒktə(r)] 美 ['dɒktər] n. 博士; 医生 v. 篡改, 伪造; 阉割
- 96 **does** 1 [dʌz] v. 做; 工作; 有用 (do的第三人称单数形式) n. (Does) 人名; (荷)杜斯
- 97 **doing** 3 ['du:ɪŋ] v. 做; 干 (do的ing形式) n. 活动; 所作所为
- 98 **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)
- 99 **down** 2 [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
- 100 **drive** 1 [draɪv] vi. 开车; 猛击; 飞跑 vt. 推动, 发动 (机器等); 驾驶 (马车, 汽车等); 驱赶 n. 驱动器; 驾车; [心理]内驱力, 推进力; 快车道
- 101 **drop** 1 [drɒp] vt. 滴; 使降低; 使终止; 随口漏出 vi. 下降; 终止 n. 滴; 落下; 空投; 微量; 滴剂
- 102 **during** 1 [djuərɪŋ] prep. 在...的时候, 在...的期间 n. (During) 人名; (法)迪兰; (瑞典、利比)杜林
- 103 **early** 1 ['ɜ:li] adj. 早期的; 早熟的 adv. 提早; 在初期 n. (Early) 人名; (英)厄尔利
- 104 **ease** 1 [i:z] vt. 减轻, 缓和; 使安心 n. 轻松, 舒适; 安逸, 悠闲 vi. 减轻, 缓和; 放松; 灵活地移动
- 105 **easy** 1 ['i:zi] adj. 容易的; 舒适的 adv. 不费力地, 从容地 vi. 停止划桨 vt. 发出停划命令
- 106 **editor** 1 ['edɪtə] n. 编者, 编辑; 社论撰写人; 编辑装置
- 107 **effective** 1 [ɪ'fektɪv] adj. 有效的, 起作用的; 实际的, 实在的; 给人深刻印象
- 108 **effects** 1 [ɪ'fektz] n. 效果 (effect的复数形式); 财物
- 109 **email** 1 ['i:'meɪl] n. 电子信函 vt. 给...发电子邮件 n. (Email) 人名; (法)埃马伊
- 110 **employee** 1 [ˌemplɔɪ'i, ˌemplɔɪ'i:] n. 雇员; 从业员工
- 111 **employees** 2 [ˌemplɔɪ'i:] n. 受雇者; 雇工; 雇员 名词employee的复数形式.
- 112 **employers** 1 [ɪm'plɔɪəz] 用人单位
- 113 **energy** 1 [enədʒi] n. [物]能量; 精力; 活力; 精神
- 114 **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
- 115 **even** 2 ['i:vən] adj. [数]偶数的; 平坦的; 相等的 adv. 甚至; 即使; 还; 实际上 vt. 使平坦; 使相等 vi. 变平; 变得可比较; 成为相等 n. (Even) 人名; (法)埃旺; (德)埃文; (英)埃文
- 116 **everything** 1 pron. 每件事物; 最重要的东西; (有关的)一切; 万事
- 117 **example** 1 [ɪɡ'zɑ:mpl] n. 例子; 榜样 vt. 作为...的例子; 为...做出榜样 vi. 举例
- 118 **exercise** 4 ['eksəsaɪz] 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
- 119 **exercises** 8 ['eksəsaɪz] n. 练习题, 演习; 运动
- 120 **experts** 2 英 [ˈeksɜ:pɜ:t] 美 [ˈeksɜ:pɜ:rt] n. 专家; 能手 adj. 熟练的; 内行的
- 121 **extraordinary** 1 adj. 非凡的; 特别的; 离奇的; 特派的
- 122 **eyes** 1 n. 眼睛 (eye的复数) n. (Eyes) 人名; (英)艾斯
- 123 **fear** 1 [fiə] n. 害怕; 恐惧; 敬畏; 担心 vt. 害怕; 敬畏; 为...担心 vi. 害怕; 敬畏; 为...担心
- 124 **feet** 1 [fi:t, fi:t] n. 脚 (foot的复数形式); 尺; 韵脚
- 125 **felt** 1 [felt] n. 毡; 毡制品 vi. 粘结 vt. 使粘结; 把...制成毡 v. 感觉 (feel的过去式) n. (Felt) 人名; (英、罗、芬、捷、瑞典)费尔特
- 126 **find** 3 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
- 127 **firefighters** 1 ['faɪə, faɪtəz] n. 消防员 (firefighter的复数)

- 128 **first** 1 [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
- 129 **five** 3 [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
- 130 **focus** 3 [ˈfəʊkəs] n.焦点; 中心; 清晰; 焦距 vt.使集中; 使聚焦 vi.集中; 聚焦; 调节焦距 n.(Focus)人名; (瑞典)福库斯
- 131 **focusing** 3 英[ˈfəʊkəsɪŋ] 美[ˈfoʊkəsɪŋ] n. 聚焦; 调焦 动词focus的现在分词形式.
- 132 **for** 19 [fɔː, fɔː] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 133 **forefinger** 1 [ˈfɔː, fɪŋɡə] n.食指
- 134 **founded** 1 [ˈfaʊnd] v. 建立; 创立; 创办; 熔铸; 找到, 发现 (动词find的过去式和过去分词)
- 135 **four** 4 [fɔː] num.四; 四个 adj.四的; 四个的 n.(Four)人名; (西)福尔; (法)富尔
- 136 **free** 1 [friː] 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
- 137 **from** 1 [frɒm, frɔːm] prep.来自, 从; 由于; 今后 n.(From)人名; (瑞典、丹、德)弗罗姆
- 138 **full** 1 [fʊl] adj.完全的, 完整的; 满的, 充满的; 丰富的; 完美的; 丰满的; 详尽的 adv.十分, 非常; 完全地; 整整 vt.把衣服缝得宽大 n.全部; 完整
- 139 **gather** 1 [ˈɡeðə] vt.收集; 收割; 使...聚集; 使...皱起 vi.聚集; 化脓; 皱起 n.聚集; 衣褶; 收获量 n.(Gather)人名; (德)加特
- 140 **get** 2 vt.使得; 获得; 受到; 变成 n.生殖; 幼兽 vi.成为; 变得; 到达
- 141 **gets** 1 [ɡets] 动词get的第三人称单数
- 142 **gives** 1 [ɡɪv] v. 给; 赠予; 送; 捐助; 提供; 供给; 举行; 弯曲 n. 弹性
- 143 **Glenn** 1 [ɡlen] n.格伦 (男子名)
- 144 **going** 1 [ˈɡəʊɪŋ] 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
- 145 **good** 4 [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
- 146 **group** 1 [ɡruːp] n.组; 团体 adj.群的; 团体的 vi.聚合 vt.把...聚集; 把...分组
- 147 **happen** 1 [ˈhæpən] vi.发生; 碰巧; 偶然遇到
- 148 **harmful** 1 [ˈhɑːmful] adj.有害的; 能造成损害的
- 149 **has** 2 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
- 150 **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
- 151 **having** 1 [ˈhævɪŋ] n.所有; 持有; 占有 adj.具有的; 所有的 v.有 (have的ing形式)
- 152 **he** 2 [hiː, 弱hi, iː, i] n.男孩, 男人; 它 (雄性动物) pron.他 n.(He)人名; (日)户(姓); (朝)海; (柬)赫
- 153 **head** 1 [hed] n.头; 头痛; 上端; 最前的部分; 理解力 vt.前进; 用头顶; 作为...的首领; 站在...的前头; 给...加标题 vi.出发; 成头状物; 船驶往 adj.头的; 主要的; 在顶端的 n.(Head)人名; (英)黑德
- 154 **health** 3 [helθ] n.健康; 卫生; 保健; 兴旺
- 155 **heart** 3 [hɑːt] 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
- 156 **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
- 157 **helpful** 2 [ˈhelpfʊl] adj.有帮助的; 有益的
- 158 **helps** 1 [ˈhelps] v. 帮助; 有助于; 促进 (动词help的第三人称单数形式)
- 159 **her** 11 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)
- 160 **his** 1 [hɪz, 弱ɪz] pron.他的 n.(His)人名; (法)伊斯
- 161 **hold** 4 vt.持有; 拥有; 保存; 拘留; 约束或控制 vi.支持; 有效; 持续 n.控制; 保留 n.(Hold)人名; (英、德、捷)霍尔德 又作“Hold住”使用, 中英混用词汇, 表示轻松掌控全局。[过去式held过去分词held或holden现在分词holding]
- 162 **Houston** 1 [ˈhjuːstən] n.休斯顿 (美国得克萨斯州港市)
- 163 **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
- 164 **if** 3 [ɪf] conj. (表条件) 如果; 即使; 是否; (表假设) 假如 n.条件; 设想
- 165 **in** 14 [ɪn] prep.按照 (表示方式); 从事于; 在...之内 adv.进入; 当选; (服装等) 时髦; 在屋里 adj.在里面的; 时髦的 n.执政者; 门路; 知情者 n.(In)人名; (中)演(广东话·威妥玛); (柬)殷(用于名字第一节), 因; (日)寅(名)
- 166 **including** 1 [ɪnˈkluːdɪŋ] prep.包含, 包括
- 167 **increase** 1 [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
- 168 **instead** 1 adv.代替; 反而; 相反
- 169 **is** 12 [ɪz, z, s] v.是 (be的三单形式) n.存在
- 170 **it** 18 [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



- 171 **items** 1 ['aɪtəm] n. 项目; 条款; 一件商品 (或物品); 一则或一条新闻 adv. 也
- 172 **job** 2 [dʒɒb] n. 工作; 职业 vt. 承包; 代客买卖 vi. 做零工 n. (Job) 人名; (英) 乔布; (法、葡) 若布; (?-1605) 约伯 (俄) 俄罗斯正教会莫斯科牧首.; (德、塞、捷、荷、意) 约布
- 173 **jobs** 1 [dʒɒbs] n. 工作 (job的复数形式)
- 174 **jr** 1 abbr. (父子同名时; 用于儿子姓名后) 小(=Junior) abbr. 杂志; 期刊(=Journal)
- 175 **just** 2 [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
- 176 **keeps** 1 ['ki:ps] n. 生计; 要塞 名词keep的复数形式.
- 177 **know** 1 [nəʊ] vt. 知道; 认识; 懂得 vi. 了解; 熟悉; 确信
- 178 **lasting** 1 ['lɑ:stɪŋ, 'læstɪŋ] adj. 持久的; 永恒的 n. [纺] 厚实斜纹织物 v. 持续; 维持 (last的ing形式)
- 179 **law** 1 [lɔ:] n. 法律; 规律; 法治; 法学; 诉讼; 司法界 vi. 起诉; 控告 vt. 控告; 对... 起诉 n. (Law) 人名; (东南亚国家华语) 刘; (英、缅、柬) 劳
- 180 **leads** 1 ['ledz] n. 引线 名词lead的复数形式.
- 181 **learning** 2 ['lə:nɪŋ] n. 学习; 学问 v. 学习 (learn的现在分词)
- 182 **least** 1 [li:t] adj. 最小的; 最少的 (little的最高级) adv. 最小; 最少 n. 最小; 最少
- 183 **left** 1 adj. 左边的; 左派的; 剩下的 adv. 在左面 n. 左边; 左派; 激进分子 v. 离开 (leave的过去式)
- 184 **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
- 185 **let** 1 [let] vt. 允许, 让; 出租; 假设; 妨碍 vi. 出租; 被承包 n. 障碍; 出租屋 n. (Let) 人名; (缅) 莱; (俄) 莱特
- 186 **levine** 3 n. 莱文
- 187 **life** 1 [laɪf] n. 生活, 生存; 寿命
- 188 **lifestyle** 2 ['laɪfstaɪl] n. 生活方式 保健的
- 189 **lighthearted** 1 ['laɪt'hɜ:tɪd] adj. 快乐的, 心情愉快的; 无忧无虑的
- 190 **Lindsay** 1 ['lɪndzi] n. 琳赛 (女子名)
- 191 **lisa** 1 ['li:zə] n. 丽莎 (女子名)
- 192 **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
- 193 **long** 2 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)
- 194 **lost** 1 [lɒst, lɔ:st] adj. 失去的; 丧失的; 迷惑的 v. 遗失 (lose的过去分词); 失败
- 195 **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
- 196 **magazine** 1 n. 杂志; 弹药库; 胶卷盒
- 197 **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
- 198 **makes** 1 [meɪks] v. 做 动词make的第三人称单数.
- 199 **making** 1 ['meɪkɪŋ] n. 发展; 制造; 形成 v. 制作 (make的现在分词)
- 200 **many** 1 ['meni] pron. 许多; 许多人 adj. 许多的 n. (Many) 人名; (法) 马尼
- 201 **Marie** 1 ['mɑ:ri] n. 玛丽 (女子名)
- 202 **mario** 1 ['mɛəriu; 'mɑ:-] n. 马里奥 (男子名)
- 203 **marketing** 2 ['mɑ:kɪtɪŋ] n. 行销, 销售 v. 出售; 在市场上进行交易; 使... 上市 (market的ing形式)
- 204 **mattel** 1 n. 美泰公司 (全球最大的玩具生产商之一); 美泰儿 (生产芭比娃娃的制造商)
- 205 **matteo** 2 n. 马泰奥
- 206 **matter** 1 n. 物质; 事件 vi. 有关系; 要紧 n. (Matter) 人名; (英、法) 马特; (西) 马特尔
- 207 **may** 2 [meɪ] aux. 可以, 能够; 可能, 也许; 祝, 愿; 会, 能
- 208 **medicine** 1 ['medɪsɪn] n. 药; 医学; 内科; 巫术 vt. 用药物治疗; 给... 用药
- 209 **meditate** 1 ['medɪteɪt] vt. 考虑; 计划; 企图 vi. 冥想; 沉思
- 210 **meditating** 1 ['medɪteɪtɪŋ] adj. 沉思的; 冥想的 动词meditate的现在分词.
- 211 **meditation** 7 ['medi'teɪʃən] n. 冥想; 沉思, 深思
- 212 **meeting** 2 ['mi:tɪŋ] n. 会议; 会见; 集会; 汇合点 v. 会面; 会合 (meet的ing形式)

- 213 **Members** 1 [ˈmembəz] n. 成员；会员；四肢；构件 名词member的复数形式。
- 214 **method** 1 [ˈmeθəd] n. 方法；条理；类函数 adj. 使用体验派表演方法的
- 215 **Michigan** 1 [ˈmɪʃɪɡən] n. 美国密歇根州；密歇根
- 216 **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
- 217 **mind** 3 [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
- 218 **minute** 2 [ˈmɪnɪt] 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 [maɪˈnju:t; US-ˈnu:t; maɪˈnu:t]
- 219 **minutes** 1 [ˈmɪnɪts] n. 分钟；会议记录 名词minute的复数形式。
- 220 **moment** 1 n. 片刻，瞬间，时刻；重要，契机 n. (Moment) 人名；(英) 莫门特
- 221 **Monica** 1 [ˈmɒnɪkə] n. 莫尼卡（女子名）
- 222 **months** 1 [mʌnθs] 月份（month的复数）
- 223 **mornings** 1 [ˈmɔːnɪŋz] adv. 每天早晨
- 224 **most** 3 [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
- 225 **mother** 2 [ˈmʌðə] n. 母亲；大娘；女修道院院长 vt. 生下；养育；像母亲般关怀或照管 adj. 母亲的；出生地的
- 226 **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
- 227 **my** 3 [maɪ; 弱mi] pron. 我的 int. 哎呀（表示惊奇等）；喔唷 n. (My) 人名；(越) 美；(老、柬) 米
- 228 **myosin** 1 n. [生化] 肌浆球蛋白；肌球蛋白；阻凝蛋白
- 229 **near** 1 [nɪə] adj. 近的；亲近的；近似的 adv. 近；接近 prep. 靠近；近似于
- 230 **negative** 2 [ˈnegətɪv] adj. [数] 负的；消极的；否定的；阴性的 n. 否定；负数；[摄] 底片 vt. 否定；拒绝
- 231 **nervousness** 1 [ˈnɜːvsnɪs] n. 神经质；[心理] 神经过敏；紧张不安
- 232 **netflix** 1 [ˈnetflɪks] n. 出租DVD；在线观看电影的网站。
- 233 **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
- 234 **nostril** 2 [ˈnɔːstrɪl, -trəl] n. 鼻孔
- 235 **not** 6 adv. 表示否定，不 n. “非”（计算机中逻辑运算的一种）
- 236 **note** 1 [nəʊt] n. 笔记；音符；票据；注解；纸币；便笺；照会；调子 vt. 注意；记录；注解 n. (Note) 人名；(英) 诺特
- 237 **of** 14 [ɔv, əv, v, f] prep. 关于；属于；...的；由...组成的
- 238 **off** 1 [ɔːf, ɔf] prep. 离开；脱落 adv. 切断；走开 adj. 远离的；空闲的
- 239 **often** 1 [ˈɔːfən, ˈɔftən, ˈɔː-] adv. 常常，时常
- 240 **OK** 1 [ˈəʊˈkeɪ, ˈəʊˈkeɪ, ˈəʊˈkeɪ] adj. 好的；不错的 adv. 行；很好 int. 好；可以 vt. 对...表示同意 n. 同意
- 241 **old** 1 [əʊld] adj. 陈旧的，古老的；年老的 n. 古时 n. (Old) 人名；(英) 奥尔德
- 242 **On** 11 [ɔn, 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)；(緬、柬、印) 翁
- 243 **one** 7 [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
- 244 **or** 14 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
- 245 **organizing** 1 v. 组织（organize的ing形式）；使有机化 n. 组织 adj. 组织上的
- 246 **other** 1 [ˈʌðə] adj. 其他的，另外的 pron. 另外一个
- 247 **our** 2 [aʊə, ɑː] pron. 我们的
- 248 **out** 4 [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
- 249 **outside** 1 [ˌaʊtˈsaɪd, ˌaʊtˈsaɪd] 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
- 250 **overworked** 1 英 [ˌəʊvəˈwɜːkt] 美 [ˌoʊvərˈwɜːrkt] adj. 工作过度的；过分劳累的 动词overwork的过去式和过去分词形式。
- 251 **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
- 252 **people** 4 [ˈpiːpl] n. 人；人类；民族；公民 vt. 居住于；使住满人
- 253 **periods** 1 [ˈpɪəriədz] n. 周期 名词period的复数形式。
- 254 **person** 1 [ˈpɜːsən] 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
- 255 **phone** 1 [fəʊn] n. 电话；耳机，听筒 vt. 打电话 vi. 打电话 n. (Phone) 人名；(老、緬) 蓬
- 256 **playfully** 1 [ˈpleɪfʊli] adv. 开玩笑地；好游玩地
- 257 **police** 1 [pəˈliːs] n. 警察，警方；治安 vt. 监督；管辖；维持治安；为...配备警察 adj. 警察的；有关警察的

- 258 **positive** 1 [**p**ɒzətɪv, -zɪ] adj.积极的; [数]正的, [医][化学]阳性的; 肯定的, 肯定的; 实际的, 真实的; 绝对的 n.正数; [摄]正片
- 259 **possible** 2 [**p**ɒsəbl] adj.可能的; 合理的; 合适的 n.可能性; 合适的人; 可能的事物
- 260 **practice** 1 [**p**ræktɪs] n.实践; 练习; 惯例 vi.练习; 实习; 实行 vt.练习; 实习; 实行
- 261 **precedence** 1 [**p**resɪdəns, prɪ'si:-] n.优先; 居先
- 262 **present** 1 [**p**rezənt, prɪ'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
- 263 **press** 1 [**p**res] 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
- 264 **pressure** 1 [**p**refʃə] n.压力; 压迫, [物]压强 vt.迫使; 密封; 使.....增压
- 265 **priority** 2 [**p**raɪ'ɒrəti] n.优先; 优先权; [数]优先次序; 优先考虑的事
- 266 **process** 1 [**p**raʊses, '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
- 267 **produces** 1 英 [**p**rə'dju:s] 美 [**p**rə'dus] v.生产; 引起; 提出; 制片; 分娩 n.产品; 农产品
- 268 **professional** 1 [**p**rə'feʃənəl] adj.专业的; 职业的; 职业性的 n.专业人员; 职业运动员
- 269 **professor** 1 [**p**rəʊ'fesə] n.教授; 教师; 公开表示信仰的人
- 270 **programs** 1 [**p**rɒ'græməz] n.程序; 节目; 课程(名词program的复数形式)
- 271 **progression** 1 [**p**raʊ'greʃən] n.前进; 连续
- 272 **promotes** 1 英 [**p**rə'məʊt] 美 [**p**rə'mout] vt.促进; 提升; 升迁; 发起; 促销, 推销
- 273 **quiet** 1 adj.安静的; 安定的; 不动的; 温顺的 n.安静; 和平 vt.使平息; 安慰 vi.平静下来
- 274 **racing** 1 [**r**eɪsɪŋ] n.赛马; 竞赛 vi.赛马(race的ing形式); 竞赛 adj.比赛的
- 275 **reaching** 1 [**r**i: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
- 276 **really** 2 [**r**i:əli, 'ri:li] adv.实际上, 事实上; 真正地, 真实地; 真的吗?(表语气)
- 277 **reason** 1 [**r**i:zən] n.理由; 理性; 动机 vi.推论; 劝说 vt.说服; 推论; 辩论 n.(Reason)人名; (英)里森
- 278 **reduce** 3 [**r**i'dju:s, -'du:s] vt.减少; 降低; 使处于; 把...分解 vi.减少; 缩小; 归纳为
- 279 **relax** 2 [**r**ɪ'læks] vi.放松, 休息; 松懈, 松弛; 变从容; 休养 vt.放松; 使休息; 使松弛; 缓和; 使松懈
- 280 **relaxes** 1 [**r**ɪ'læks] v.休息; 放松; 使...放松; 放宽
- 281 **repeat** 1 [**r**i'pi:t] vt.重复; 复制; 背诵 n.重复; 副本 vi.重做; 重复发生
- 282 **report** 2 [**r**i'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
- 283 **reported** 1 [**r**i'pɔ:tɪd] adj.报告的; 据报道的 v.报道(report的过去分词); 报告; 记录
- 284 **representative** 2 [**r**eprɪ'zentətɪv] adj.典型的, 有代表性的; 代议制的 n.代表; 典型; 众议员
- 285 **research** 2 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]
- 286 **results** 1 [**r**ɪ'zʌltz] n.结果
- 287 **retail** 1 [**r**i:teɪl] vt.零售; 转述 vi.零售 n.零售 adv.以零售方式 adj.零售的 n.(Retail)人名; (法)勒塔伊
- 288 **rid** 1 [**r**ɪd] vt.使摆脱; 使去掉 n.(Rid)人名; (英)里德
- 289 **rights** 1 [**r**aɪts] n.[法]权利; 权限; 认股权
- 290 **rigid** 1 [**r**ɪdʒɪd] adj.严格的; 僵硬的, 死板的; 坚硬的; 精确的
- 291 **rise** 1 [**r**aɪz, raɪs] vi.上升; 增强; 起立; 高耸 vt.使...飞起; 使...浮上水面 n.上升; 高地; 增加; 出现
- 292 **risk** 1 [**r**ɪsk] n.风险; 危险; 冒险 vt.冒...的危险 n.(Risk)人名; (英、阿拉伯)里斯克
- 293 **risks** 1 [**r**ɪsk] n.危险; 风险; 投资报酬的风险 vt.冒...的危险; 承受...的风险
- 294 **ritter** 1 [**r**ɪtə] n.骑士 n.(Ritter)人名; (英)里特; (西、俄、德、法、匈、捷)里特尔
- 295 **said** 10 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
- 296 **sale** 1 [**s**eɪl] n.销售; 出售; 拍卖; 销售额; 廉价出售 n.(Sale)人名; (意、塞、瑞典)萨莱; (英、萨摩)塞尔; (法)萨尔
- 297 **sales** 2 [**s**eɪlz] adj.销售的, 售货的; 有关销售的 n.销售(sale的复数); 销售额 n.(Sales)人名; (意、西、葡)萨莱斯; (法)萨勒; (英)塞尔斯
- 298 **salespeople** 1 [**s**eɪlz, pi:pl] n.推销员; [贸易]售货员; 店员
- 299 **same** 1 [**s**eɪm] 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
- 300 **santa** 1 [**s**æntə] n.圣诞老人(等于Santa Claus)
- 301 **say** 2 [**s**eɪ] 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

- 302 **says** 3 [sez] v.说 (第三人称单数)
- 303 **school** 1 [sku:l] n.学校; 学院; 学派; 鱼群 vt.教育
- 304 **Schwartz** 4 [ʃwartz] n.施瓦兹(姓氏); 史华兹(姓氏)
- 305 **screen** 1 [skri:n] n.屏,幕; 屏风 vt.筛; 拍摄; 放映; 掩蔽 vi.拍电影 n.(Screen)人名; (英)斯克林
- 306 **sean** 1 [ʃɔ:n] n.肖恩(男子名)
- 307 **second** 1 [sekənd] n.秒; 第二名; 瞬间; 二等品 vt.支持 adj.第二的; 次要的; 附加的 num.第二 adv.第二; 其次; 居第二位 n.(Second)人名; (法)塞孔
- 308 **secondhand** 1 [sekənd'hænd] adj.二手的; 旧的; 间接获得的; 做旧货生意的 adv.间接地; 间接听来; 以旧货
- 309 **send** 3 [send] vt.发送,寄; 派遣; 使进入; 发射 vi.派人; 寄信 n.上升运动 n.(Send)人名; (德)森德
- 310 **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
- 311 **sets** 1 n.[数]集合,设置(set的复数) v.放置(set单三形式)
- 312 **seven** 3 [sevn] num.七个,七 n.七个,七 adj.七的; 七个的 n.(Seven)人名; (土库、阿塞)谢文; (土)塞文
- 313 **several** 2 [sevərəl] adj.几个的; 各自的 pron.几个; 数个
- 314 **shallow** 2 [ʃæləu] adj.浅的; 肤浅的 n.[地理]浅滩 vt.使变浅 vi.变浅 n.(Shallow)人名; (英)沙洛
- 315 **she** 8 [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)
- 316 **shoulders** 2 英[ʃəʊldəz]美[ʃoʊldəz] n.肩膀 名词shoulder的复数形式.
- 317 **show** 1 [ʃəu] vt.显示; 说明; 演出; 展出 vi.显示; 说明; 指示 n.显示; 表演; 炫耀 n.(Show)人名; (中)邵(普通话·威妥玛); (英)肖
- 318 **signal** 1 n.信号; 暗号; 导火线 vt.标志; 用信号通知; 表示 adj.显著的; 作为信号的 vi.发信号 n.(Signal)人名; (瑞典)西格纳尔
- 319 **silly** 2 adj.愚蠢的; 不明事理的; 没头脑的 n.傻瓜 n.(Silly)人名; (匈)希伊; (法)西利
- 320 **simple** 1 [sɪmpl] 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
- 321 **simply** 1 [sɪmpli] adv.简单地; 仅仅; 简直; 朴素地; 坦白地
- 322 **sit** 1 [sit] vi.坐; 位于 vt.使就座 n.(Sit)人名; (东南亚国家华语)硕; (罗)西特
- 323 **slow** 1 [sləu] 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
- 324 **slowly** 1 [sləuli] adv.缓慢地,慢慢地
- 325 **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
- 326 **smoke** 1 [sməuk] n.烟; 抽烟; 无常的事物 vi.冒烟,吸烟; 抽烟; 弥漫 vt.吸烟; 抽
- 327 **so** 2 [səu, 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
- 328 **something** 2 [sʌmθɪŋ] 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
- 329 **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)
- 330 **space** 1 [speɪs] n.空间; 太空; 距离 vi.留间隔 vt.隔开
- 331 **spend** 2 [spend] vt.度过,消磨(时光); 花费; 浪费; 用尽 vi.花钱; 用尽,耗尽 n.预算
- 332 **stage** 1 [steɪdʒ] n.阶段; 舞台; 戏剧; 驿站 vt.举行; 上演; 筹划 vi.举行; 适于上演; 乘驿车旅行 n.(Stage)人名; (英)斯特奇
- 333 **start** 1 [stɑ:t] vt.开始; 启动 vi.出发 n.开始; 起点
- 334 **starters** 1 [stɑ:təz] n.开胃菜 名词starter的复数形式.
- 335 **starting** 1 [stɑ:tɪŋ] n.出发; 开始 动词start的现在分词.
- 336 **stop** 1 [stɒp] vt.停止; 堵塞; 断绝 vi.停止; 中止; 逗留; 被塞住 n.停止; 车站; 障碍; 逗留
- 337 **story** 2 [stɔ: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
- 338 **strange** 1 [streɪndʒ] adj.奇怪的; 陌生的; 外行的 adv.奇怪地; 陌生地,冷淡地 n.(Strange)人名; (英)斯特兰奇; (瑞典、塞)斯特朗格
- 339 **stress** 3 [stres] n.压力; 强调; 紧张; 重要性; 重读 vt.强调; 使紧张; 加压力于; 用重音读 n.(Stress)人名; (意)斯特雷斯
- 340 **stressful** 1 [stresfʊl] adj.紧张的; 有压力的
- 341 **stroke** 1 n.(游泳或划船的)划; 中风; (打、击等的)一下; 冲程; (成功的)举动; 尝试; 轻抚 vt.(用笔等)画; 轻抚; 轻挪; 敲击; 划尾桨; 划掉; (打字时)击打键盘 vi.击球; 作尾桨手,指挥划桨; (打字时)击打键盘
- 342 **struggled** 1 [strʌgld] adj.努力挣扎的 动词struggle的过去式和过去分词形式.
- 343 **studies** 1 [stʌdɪz] 名词study的复数形式 动词study的第三人称单数



- 344 **studio** 1 [ˈstjuːdiəʊ, 'stuː-] n.工作室; [广播][电视]演播室; 画室; 电影制片厂
- 345 **subject** 1 [ˈsʌbdʒɪkt, -dʒɛ-, sʌb'dʒɛkt] 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...
- 346 **succeed** 1 [sək'siːd] vi.成功; 继承; 继任; 兴旺 vt.继承; 接替; 继...之后
- 347 **such** 1 [sʌtʃ, sətʃ] adj.这样的, 如此的 n.(Such)人名; (英)萨奇; (德)祖赫
- 348 **suggests** 3 [sə'dʒest] vt. 建议; 暗示; 使想起; 表明; 要求
- 349 **suze** 1 n. 苏士酒(一种黄色龙胆开胃酒)
- 350 **system** 1 [ˈsɪstəm] n.制度, 体制; 系统; 方法
- 351 **take** 4 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
- 352 **taught** 2 [tɔ:t] v.教授 (teach的过去分词)
- 353 **teach** 1 [ti:tʃ] vt.教; 教授; 教导 vi.教授; 讲授; 当老师 n.(Teach)人名; (英)蒂奇
- 354 **telling** 1 [ˈteliŋ] adj.有效的; 生动的; 显著的 n.命令; 叙述; 吐露真情 v.告诉; 讲述 (tell的ing形式); 命令 n.(Telling)人名; (英)特林
- 355 **tend** 1 [tend] vi.趋向, 倾向; 照料, 照顾 vt.照料, 照管
- 356 **tense** 1 [tens] adj.紧张的; 拉紧的 vt.变得紧张; 使拉紧 vi.拉紧, 变得紧张 n.时态
- 357 **tension** 1 [ˈtenʃən] n.张力, 拉力; 紧张, 不安; 电压 vt.使紧张; 使拉紧
- 358 **texas** 2 [ˈteksəs] n.德克萨斯州(美国州名)
- 359 **that** 12 [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
- 360 **the** 24 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加(用于比较级, 最高级前)
- 361 **their** 9 [ðeə, 弱ðeə] pron.他们的, 她们的; 它们的 n.(Their)人名; (英)蒂尔; (芬、瑞典)泰尔
- 362 **them** 2 [ðem, 弱ðəm, ðm] pron.他们; 它们; 她们 n.(Them)人名; (老)探
- 363 **then** 2 adv.然后; 那么; 于是; 当时; 此外 n.(Then)人名; (德)特恩
- 364 **there** 4 [ðeə, 弱ðə, ðr] adv.在那里; 在那边; 在那点上 int.你瞧 n.那个地方
- 365 **they** 3 [ðei, 弱ðe] pron.他们; 它们; 她们
- 366 **thing** 2 [θɪŋ] n.事情; 东西; 事物; 情况
- 367 **think** 1 [θɪŋk] vt.想; 认为; 想起; 想像; 打算 vi.想; 认为 n.想; 想法 adj.思想的
- 368 **thinking** 1 [ˈθɪŋkɪŋ] 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)
- 369 **this** 5 [ðɪs, 弱ðes] 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
- 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 **thoughts** 1 [ˈθɔ:ts] n. 思维 名词thought的复数形式.
- 372 **three** 1 [θri:] n.三, 三个 num.三 adj.三的, 三个的
- 373 **through** 3 [θru:] prep.通过; 穿过; 凭借 adv.彻底; 从头至尾 adj.直达的; 过境的; 完结的
- 374 **throughout** 1 [θru:'aʊt] adv.自始至终, 到处; 全部 prep.贯穿, 遍及
- 375 **thumb** 1 [θʌm] vt.翻阅; 以拇指拨弄; 作搭车手势; 笨拙地摆弄 vi.用拇指翻书页; 竖起拇指要求搭车 n.拇指
- 376 **time** 5 [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
- 377 **timer** 1 [ˈtaɪmə] n.[电子]定时器; 计时器; 计时员, 记时员; 跑表; 延时调节器
- 378 **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
- 379 **to** 29 [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)
- 380 **too** 1 [tu:] adv.太; 也; 很; 还; 非常; 过度
- 381 **tool** 1 [tu:l] n.工具, 用具; 器械, 机床; 手段 vi.使用工具; 用机床装备工厂 vt.用工具给.....加工
- 382 **turned** 1 adj.被转动的; 变质的; 车削的 v.使变成 (turn的过去式); 转动
- 383 **uncommon** 1 [ˌʌnˈkɒmən] adj.不寻常的; 罕有的 adv.非常地
- 384 **unlike** 1 [ˌʌnˈlaɪk] adj.不同的, 不相似的 prep.和...不同, 不像
- 385 **unplug** 2 [ˌʌnˈplʌɡ] vt.去掉...的障碍物; 拔去...的塞子或插头
- 386 **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
- 387 **uses** 1 abbr. 美国就业局(=United States Employment Service)
- 388 **very** 1 [ˈveri] 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

- 389 **VOA** 2 英 [ˌvi:əʊ'eɪ] 美 [oo] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 390 **wakes** 1 [weɪk] v. 醒来; 唤醒; 意识到 n. 航迹; 守夜
- 391 **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
- 392 **was** 3 be的第一和第三人称单数过去式
- 393 **way** 2 [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、緬) 韦
- 394 **we** 2 [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; (緬) 韦
- 395 **Weeks** 1 [wi:kz] n. 星期 (名词week的复数形式) n. 威克斯(姓氏)
- 396 **weird** 2 [wiəd] adj. 怪异的; 不可思议的; 超自然的 n. (苏格兰) 命运; 预言
- 397 **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
- 398 **what** 2 [hwət, hwat, 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
- 399 **when** 4 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
- 400 **while** 1 [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
- 401 **who** 2 pron. 谁; 什么人
- 402 **willing** 1 [ˈwɪlɪŋ] adj. 乐意的; 自愿的; 心甘情愿的 v. 决心; 用意志力驱使; 将 (财产等) 遗赠某人 (will的现在分词) n. (Willing) 人名; (德、芬、瑞典) 维林; (英) 威林
- 403 **wish** 1 [wɪʃ] n. 希望; 祝福; 心愿 vt. 祝愿; 渴望; 向...致问候语 vi. 愿望; 需要 n. (Wish) 人名; (英) 威什
- 404 **with** 4 [wɪð, wɪθ] prep. 用; 随着; 支持; 和...在一起 n. (With) 人名; (德、芬、丹、瑞典) 维特
- 405 **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)
- 406 **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)
- 407 **workday** 1 [ˈwɜ:kdeɪ] n. 工作日 adj. 日常的, 工作日的; 平凡的
- 408 **workers** 3 [ˈwɜ:kəz] n. 职工 名词worker的复数形式.
- 409 **workplace** 1 [ˈwɜ:kpleɪs] n. 工作场所; 车间
- 410 **works** 2 n. 工厂; 修建; 机器部件; 全套物品
- 411 **year** 1 n. 年; 年度; 历年; 年纪; 一年的期间; 某年级的学生
- 412 **you** 16 [ju:, 弱 ju:, jə] pron. 你; 你们 n. (You) 人名; (柬) 尤; (东南亚国家华语) 猷
- 413 **your** 5 [jɔ:, jəu, 弱 jə] pron. 你的, 你们的
- 414 **yourself** 1 [jɔ:'self, juə-, jə-] pron. 你自己
- 415 **zoom** 1 n. 急速上升; 嗡嗡声; [摄] 变焦摄影 vi. 急速上升; 摄像机移动 vt. 使摄像机移动