

# 2025-01-07 [Arts and Culture] Buddhist Women in Nepal Practice Kung Fu for Self-Defense, Strength 词汇表

- 1 **absence** 1 [ˈæbsəns] n.没有; 缺乏; 缺席; 不注意
- 2 **adapted** 1 [əˈdæptɪd] adj.适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 3 **added** 1 [ˈædɪd] adj.附加的; 增添的 动词add的过去式及过去分词.
- 4 **after** 1 [ˈɑːftə, ˈæf-] adv.后来, 以后 prep.在.....之后 conj.在.....之后 adj.以后的
- 5 **again** 1 adv.又, 此外; 再一次; 再说; 增加 n.(英、保)阿盖恩
- 6 **agency** 1 [ˈeɪdʒənsi] n.代理, 中介; 代理处, 经销处
- 7 **ages** 1 [eɪdʒ] n.年龄; 时代; 时期; 长时间 v.(使)变老; (使)陈化
- 8 **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
- 9 **aim** 1 vt.目的在于; 引导; 把...对准 vi.打算; 对准目标; 瞄准 n.目的; 目标; 对准
- 10 **all** 2 [ɔːl] 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
- 11 **am** 1 abbr.调频, 调谐, 调幅 (amplitudemodulation) vi.(用于第一人称单数现在时) aux.(与v-ing连用构成现在进行时, 与v-ed连用构成被动语态) n.(柬)安(人名)
- 12 **amitabha** 1 n.阿弥陀佛
- 13 **ancient** 1 [ˈeɪnfənt] adj.古代的; 古老的, 过时的; 年老的 n.古代人; 老人
- 14 **and** 17 [ænd, 弱 ənd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 15 **another** 2 [əˈnʌðə] 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
- 16 **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
- 17 **are** 3 [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
- 18 **art** 1 n.(包括雕塑、绘画、音乐等的)艺术, 美术; 美术(作)品; 艺术品(作)品; (表演)艺术; 技术, 技巧; adj.艺术的; 艺术品的; 具有艺术性的 v.be的现在式单数第二人称形式, 过时用法
- 19 **arts** 2 [ɑːts] n.文科
- 20 **as** 1 [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
- 21 **at** 2 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)
- 22 **attended** 1 [əˈtendɪd] 动词attend的过去式和过去分词形式
- 23 **be** 1 vt.是; 有, 存在; 做, 成为; 发生 n.(Be)人名; (缅)拜; (日)部(姓); (朝)培; (中非)贝
- 24 **being** 1 [ˈbiːŋ] n.存在; 生命; 本质; 品格 adj.存在的; 现有的
- 25 **belief** 1 [bɪˈliːf] n.相信, 信赖; 信仰; 教义
- 26 **below** 1 [biːləʊ] adv.在下面, 在较低处; 在本页下面 prep.在...下面 n.(Below)人名; (英、德、芬、瑞典)贝洛
- 27 **between** 1 [biˈtwiːn] prep.在...之间 adv.在中间
- 28 **Bhutan** 1 [buːˈtæn] n.不丹(印度东北一国家)
- 29 **bike** 1 [baɪk] n.自行车; 脚踏车 vi.骑自行车(或摩托车) n.(Bike)人名; (土、土库、塞)比克
- 30 **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
- 31 **Buddha** 1 [ˈbʊdə] n.佛陀; 佛像
- 32 **Buddhism** 2 [ˈbʊdɪzəm] n.佛教
- 33 **Buddhist** 4 [ˈbʊdɪst] n.佛教徒 adj.佛教的
- 34 **build** 1 [bɪld] vt.建立; 建筑 vi.建筑; 建造 n.构造; 体形; 体格
- 35 **but** 2 [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
- 36 **by** 4 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
- 37 **called** 2 [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
- 38 **came** 1 [keɪm] v.come的过去式
- 39 **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
- 40 **capital** 1 [ˈkæpɪtəl] n.首都, 省会; 资金; 大写字母; 资本家 adj.首都的; 重要的; 大写的 n.(Capital)人名; (法)卡皮塔尔

- 41 **caused** 1 [kɔ:zd] v. 引起; 使发生 (动词cause的过去式与过去分词形式)
- 42 **cheered** 1 [tʃiəd] 欢呼, 动词cheer的过去式和过去分词
- 43 **Chinese** 1 [ˌtʃaɪˈni:z] n. 中文, 汉语; 中国人 adj. 中国的, 中国人的; 中国话的
- 44 **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
- 45 **combination** 1 [ˌkɒmbɪˈneɪʃən] n. 结合; 组合; 联合; [化学] 化合
- 46 **come** 1 [kʌm] vi. 来; 开始; 出现; 发生; 变成; 到达 vt. 做; 假装; 将满 (...岁) int. 嗨! n. (Come) 人名; (英) 科姆; (阿尔巴) 乔梅
- 47 **comments** 1 [ˈkɒments] n. 评论; 意见; 注解; 注释 名词comment的复数形式.
- 48 **community** 5 [kəˈmju:niti] n. 社区; [生态] 群落; 共同体; 团体
- 49 **confidence** 2 [ˈkɒnfɪdəns] n. 信心; 信任; 秘密 adj. (美) 诈骗的; 骗得信任的
- 50 **cook** 1 [kʊk] vt. 烹调, 煮 vi. 烹调, 做菜 n. 厨师, 厨子 n. (Cook) 人名; (英、印) 库克
- 51 **covid** 1 abbr. 冠状病毒 (Corona Virus Disease)
- 52 **decided** 1 adj. 明确的; 显然的; 坚决的, 果断的 vt. 决定 (decide的过去式)
- 53 **defense** 2 [dɪˈfens] n. 防卫, 防护; 防御措施; 防守 vt. 谋划抵御
- 54 **desire** 1 [dɪˈzaɪə] n. 欲望; 要求, 心愿; 性欲 vt. 想要; 要求; 希望得到... vi. 渴望 n. (Desire) 人名; (刚(布)、英) 德西雷
- 55 **disaster** 1 [ˌdɪˈzɑ:stə] n. 灾难, 灾祸; 不幸
- 56 **distances** 1 [ˈdɪstəns] n. 距离; 路程; 远方 vt. 与 ... 保持距离; 把(对手)甩在后面
- 57 **do** 3 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
- 58 **empowerment** 1 [ɪmˈpaʊəmənt] n. 许可, 授权
- 59 **English** 1 [ˈɪŋɡlɪʃ] adj. 英国人的; 英国的; 英文的 n. 英语; 英国人; 英文; 英格兰人 vt. 把...译成英语
- 60 **enlightenment** 2 [ɪnˈlaɪtəmənt] n. 启迪; 启蒙运动; 教化
- 61 **environment** 1 [ɪnˈvaɪənmənt] n. 环境, 外界
- 62 **equal** 1 [ˈi:kwəl] adj. 平等的; 相等的; 胜任的 vt. 等于; 比得上 n. 对手; 匹敌; 同辈; 相等的事物
- 63 **equality** 2 [iːˈkwɒləti] n. 平等; 相等; [数] 等式
- 64 **established** 1 [ɪˈstæblɪʃt] adj. 确定的; 已制定的, 已建立的
- 65 **expect** 1 [ɪkˈspekt] vt. 期望; 指望; 认为; 预料 vi. 期待; 预期
- 66 **explains** 1 [ɪkˈspleɪn] v. 说明; 解释
- 67 **feeling** 1 [ˈfi:lɪŋ] n. 感觉, 触觉; 感情, 情绪; 同情 adj. 有感觉的; 有同情心的; 富于感情的 v. 感觉; 认为 (feel的现在分词); 触摸
- 68 **female** 1 [ˈfi:meɪl] adj. 女性的; 雌性的; 柔弱的, 柔和的 n. 女人; [动] 雌性动物
- 69 **final** 1 [ˈfaɪnəl] adj. 最终的; 决定性的; 不可更改的 n. 决赛; 期末考试; 当日报纸的末版
- 70 **fit** 1 [fɪt] vt. 安装; 使.....适应; 使.....合身; 与.....相符 vi. 符合, 配合; 适合; 合身 adj. 健康的; 合适的; 恰当的; 准备好的 n. 合身; 发作; 痉挛 n. (Fit) 人名; (捷、罗) 菲特
- 71 **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
- 72 **focusing** 1 英 [ˈfəʊkəsɪŋ] 美 [ˈfoʊkəsɪŋ] n. 聚焦; 调焦 动词focus的现在分词形式.
- 73 **follow** 1 [ˈfɒləʊ] 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
- 74 **foot** 1 [fʊt] n. 脚; 英尺; 步调; 末尾 vi. 步行; 跳舞; 总计 vt. 支付; 给.....换底 n. (Foot) 人名; (英) 富特
- 75 **for** 9 [强 fɔ:, 弱 fə] prep. 为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj. 因为
- 76 **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
- 77 **founded** 1 [faʊnd] 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)
- 78 **friendly** 1 [ˈfrendli] adj. 友好的; 亲切的; 支持的; 融洽的, 和睦的 adv. 友善地; 温和地 n. (Friendly) 人名; (英) 弗兰德利
- 79 **from** 6 [强 frɒm, 弱 frəm] prep. 来自, 从; 由于; 今后 n. (From) 人名; (瑞典、丹、德) 佛罗姆
- 80 **Fu** 5 abbr. 字段单元 (FieldUnit); 芬森单位 (FinsenUnit); 流量单位 (fluxunit); 熔断器 (fuse)
- 81 **future** 1 [ˈfju:tʃə] n. 未来; 前途; 期货; 将来时 adj. 将来的, 未来的
- 82 **gamo** 1 n. (Gamo) 人名; (西) 加莫
- 83 **gathered** 1 [ˈgæðəd] adj. 聚集的; 集合的 动词gather的过去式和过去分词形式.
- 84 **gender** 2 [ˈdʒendə] n. 性; 性别; 性交 vt. 生 (过去式gendered, 过去分词gendered, 现在分词gendering, 第三人称单数genders, 形

- 85 **girls** 1 [gɜ:lz] n. 女孩子们 名词girl的复数形式.
- 86 **gives** 1 [gɪv] v. 给; 赠予; 送; 捐助; 提供; 供给; 举行; 弯曲 n. 弹性
- 87 **goal** 1 [gəʊl] n. 目标; 球门, 得分数; 终点 vi. 攻门, 射门得分
- 88 **gopal** 1 n. 戈帕尔
- 89 **group** 3 [gru:p] n. 组; 团体 adj. 群的; 团体的 vi. 聚合 vt. 把...聚集; 把...分组
- 90 **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
- 91 **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
- 92 **have** 1 [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
- 93 **he** 1 [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
- 94 **health** 1 [helθ] n. 健康; 卫生; 保健; 兴旺
- 95 **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
- 96 **helping** 2 [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)
- 97 **her** 1 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)
- 98 **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
- 99 **hilltop** 1 [hɪltɒp] n. 小山顶
- 100 **himalayas** 1 [ˌhɪməˈleɪəz] n. 喜马拉雅山脉
- 101 **holding** 1 [ˈhəʊldɪŋ] 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
- 102 **hundreds** 1 [ˈhʌndrədz] n. 数百; 百位 hundred的复数形式.
- 103 **improve** 1 [ɪmˈpru:v] vt. 改善, 增进; 提高...的价值 vi. 增加; 变得更好
- 104 **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)
- 105 **includes** 1 [ɪnˈkluːdɪz] 动词include的第三人称单数形式
- 106 **India** 3 [ˈɪndiə] n. 印度 (南亚国家)
- 107 **is** 6 [ɪz, z, s] v. 是 (be的三单形式) n. 存在
- 108 **it** 1 [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
- 109 **its** 1 [ɪts] pron. 它的 n. (Its) 人名; (俄) 伊茨
- 110 **jigme** 3 吉格梅
- 111 **Jill** 2 n. 吉尔(女子名) n. 情人; 少女
- 112 **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
- 113 **kathmandu** 1 n. 加德满都(尼泊尔首都) =Katmandu.
- 114 **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
- 115 **kicking** 1 [ˈkɪkɪŋ] n. 踢腿; 反撞 adj. 活泼热烈的; 激动人心的 v. 踢; 反冲; 加速; 活跃 (kick的ing形式)
- 116 **kung** 5 n. 宫 (粤语姓氏); 龚
- 117 **Ladakh** 1 拉达克 (地名)
- 118 **lama** 1 [ˈlɑ:mə] n. 喇嘛 n. (Lama) 人名; (西、意、葡、几、法) 拉马
- 119 **leadership** 1 [ˈliːdəʃɪp] n. 领导能力; 领导阶层
- 120 **learning** 1 [ˈlɜ:nɪŋ] n. 学习; 学问 v. 学习 (learn的现在分词)
- 121 **led** 1 [led] v. 领导; 通向; 指引 (lead的过去分词)
- 122 **legs** 1 [leɡz] n. 腿 名词leg的复数形式.
- 123 **like** 1 [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
- 124 **lineage** 1 [ˈlɪniːdʒ] n. 血统; 家系, [遗] 世系
- 125 **live** 1 [lɪv, laɪv] adj. 活的; 生动的; 实况转播的; 精力充沛的 vt. 经历; 度过 vi. 活; 居住; 生存 n. (Live) 人名; (法) 利夫
- 126 **living** 2 [ˈlɪvɪŋ] adj. 活的; 现存的; 活跃的; 逼真的 n. 生活; 生存; 生计 v. 生活; 居住 (live的ing形式); 度过 n. (Living) 人名; (英) 利文

- 127 **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; 渴望 adv.长期地; 始终 n. (英、法、德、瑞典)朗 (人名); (柬)隆 (人名)
- 128 **lord** 1 [lɔ:d] n.主; 上帝 int.主, 天啊 vt.使成贵族 vi.作威作福, 称王称霸 n.(Lord)人名; (瑞典)洛德; (法)洛尔
- 129 **main** 1 [meɪn] n.主要部分, 要点; 体力; 总管道 adj.主要的, 最重要的; 全力的 n.(Main)人名; (德)迈因; (西)马因; (英、法)梅因
- 130 **male** 2 [meɪl] adj.男性的; 雄性的; 有力的 n.男人; 雄性动物 n.(Male)人名; (柬)马尔; (意、西、塞)马莱; (英)梅尔
- 131 **marked** 1 [mɑ:kɪd] adj.显著的; 有记号的 v.表示 (mark的过去分词); 作记号; 打分数
- 132 **martial** 3 [mɑ:ʃəl] adj.军事的; 战争的; 尚武的 n.(Martial)人名; (法)马夏尔
- 133 **member** 2 ['membə] n.成员; 会员; 议员
- 134 **Members** 4 ['membəz] n.成员; 会员; 四肢; 构件 名词member的复数形式.
- 135 **mentally** 1 ['mentəli] adv.精神上, 智力上; 心理上
- 136 **monastery** 3 ['mɒnəstəri] n.修道院; 僧侣
- 137 **money** 1 ['mʌni] n.钱; 货币; 财富 n.(Money)人名; (英)莫尼; (西、法)莫内
- 138 **monk** 1 [mɒŋk] n.僧侣, 修道士; 和尚 n.(Monk)人名; (柬)蒙; (德、法、英)蒙克
- 139 **monks** 1 n. 蒙克斯
- 140 **more** 1 [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
- 141 **moving** 1 ['mu:vɪŋ] adj.移动的; 动人的; 活动的 v.移动 (move的ing形式)
- 142 **Nepal** 4 [nɪ'pɔ:l; -pɑ:l] n.尼泊尔 (亚洲国家)
- 143 **news** 1 [nju:z, nuz] n.新闻, 消息; 新闻报导
- 144 **normal** 1 adj.正常的; 正规的; 标准的 n.正常; 标准; 常态; 法线 (数学) n.(Normal)人名; (德)诺马尔
- 145 **not** 1 adv.表示否定, 不 n.“非” (计算机中逻辑运算的一种)
- 146 **now** 2 [naʊ] adv.现在; 如今; 立刻 adj.现在的 n.现在; 目前 conj.由于; 既然
- 147 **nun** 5 [nʌn] n.修女, 尼姑 n.(Nun)人名; (中)能(广东话·威妥玛); (朝)嫩; (匈、以)努恩
- 148 **nuns** 7 n. 修女; 尼姑 名词nun的复数形式.
- 149 **of** 10 [ɒv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 150 **old** 4 [əʊld] adj.陈旧的, 古老的; 年老的 n.古时 n.(Old)人名; (英)奥尔德
- 151 **On** 4 [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; 发生的, 正在进行中 n.(On)人名; (日)温(姓、名); (缅、柬、印)翁
- 152 **once** 1 [wʌns] adv.一次; 曾经 conj.一旦 n.一次, 一回
- 153 **one** 1 [wʌn] pron.一个人; 任何人 adj.一的; 唯一的 n.一 num.一; 一个 n.(One)人名; (老)温
- 154 **onlookers** 1 ['ɒnlʊkəz] 围观群众
- 155 **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
- 156 **or** 3 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
- 157 **order** 3 ['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
- 158 **organization** 2 [ˌɔ:ɡənə'zeɪʃən, -nɪz-] n.组织; 机构; 体制; 团体
- 159 **organizations** 1 [ˌɔ:ɡənə'zeɪʃnz] n. 组织机构 (名词organization的复数形式)
- 160 **others** 2 pron.其他人
- 161 **our** 2 ['aʊə, ɑ:] pron.我们的
- 162 **ourselves** 1 [ˌaʊə'selvz, ,ɑ:-] pron.我们自己; 我们亲自
- 163 **outside** 1 [ˌaʊt'saɪd, 'aʊt'saɪd] adj.外面的, 外部的; 外来的 n.外部; 外观 adv.在外面, 向外面; 在室外 prep.在...范围之外
- 164 **own** 1 [əʊn] 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
- 165 **pandemic** 1 adj. (疾病等) (全国、全球i)流行的; 普遍的 n.流行性疾病
- 166 **part** 1 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
- 167 **past** 1 [pɑ:st, pæst] n.过去; 往事 adj.过去的; 结束的 prep.越过; 晚于 adv.过; 经过
- 168 **people** 1 ['pi:pl] n.人; 人类; 民族; 公民 vt.居住于; 使住满人
- 169 **performance** 3 n.性能; 绩效; 表演; 执行; 表现
- 170 **performer** 1 n.演出者; 执行者; 演奏者

- 171 **perform** 1 [pə'fɔ:mɪŋ] adj.表演的; 履行的 v.表演 (perform的ing形式); 履行
- 172 **person** 1 [pə'sɒn] n.人; 身体; 容貌, 外表; 人称 n.(Person)人名; (法、俄、德)佩尔松; (瑞典)佩尔松; (英)珀森
- 173 **physical** 1 [ˈfɪzɪkəl] 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
- 174 **physically** 1 [ˈfɪzɪkəli] adv.身体上, 身体上地
- 175 **position** 1 [pə'zɪʃən] n.位置, 方位; 职位, 工作; 姿态; 站位 vt.安置; 把.....放在适当位置
- 176 **practice** 2 [ˈpræktɪs] n.实践; 练习; 惯例 vi.练习; 实习; 实行 vt.练习; 实习; 实行
- 177 **promise** 1 [ˈprɒmɪs] n.许诺, 允诺; 希望 vt.允诺, 许诺; 给人以...的指望或希望 vi.许诺; 有指望, 有前途
- 178 **promote** 2 [prəʊ'məʊt] vt.促进; 提升; 推销; 发扬 vi.成为王后或其他大于卒的子
- 179 **promotes** 1 英 [prə'məʊt] 美 [prə'moʊt] vt. 促进; 提升; 升迁; 发起; 促销, 推销
- 180 **public** 1 [ˈpʌblɪk] adj.公众的; 政府的; 公用的; 公立的 n.公众; 社会; 公共场所 n.(Public)人名; (英)帕布利克
- 181 **put** 1 [pʊt] vt.放; 表达; 移动; 安置; 赋予 vi.出发; 击; 航行; 发芽 n.掷; 笨蛋; 投击; 怪人 adj.固定不动的 n.(Put)人名; (泰、緬)布
- 182 **quickly** 1 ['kwɪkli] adv.迅速地; 很快地
- 183 **raise** 1 [reɪz] vt.提高; 筹集; 养育; 升起 vi.上升 n.高地; 上升; 加薪 n.(Raise)人名; (英)雷兹
- 184 **reach** 1 [ri:tʃ] vi.达到; 延伸; 伸出手; 传开 vt.达到; 影响; 抵达; 伸出 n.范围; 延伸; 河段; 横风行驶 n.(Reach)人名; (東)列
- 185 **really** 1 [ˈri:əli, 'ri:lɪ] adv.实际上, 事实上; 真正地, 真实地; 真的吗? (表语气)
- 186 **recent** 1 [ri:sənt] adj.最近的; 近代的
- 187 **recently** 1 [ri:səntli] adv.最近; 新近
- 188 **relief** 1 n.救济; 减轻, 解除; 安慰; 浮雕
- 189 **religion** 1 [ri'lɪdʒən] n.宗教; 宗教信仰
- 190 **religious** 5 [ri'lɪdʒəs] adj.宗教的; 虔诚的; 严谨的; 修道的 n.修道士; 尼姑
- 191 **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
- 192 **reporters** 1 媒体记者
- 193 **represents** 1 [,reprɪ'zent] vt.表现; 表示; 描绘; 代表; 象征; 说明; 阐明 vi.提出异议
- 194 **respect** 1 [rɪ'spekt] n.尊敬, 尊重; 方面; 敬意 vt.尊敬, 尊重; 遵守
- 195 **return** 1 [ri'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
- 196 **reuters** 3 [ˈrɔɪtəz] n.路透社 (英国)
- 197 **Robbins** 2 [ˈrɒbɪnz] n.罗宾斯 (姓氏)
- 198 **roots** 1 [ru:t] n.根; 根源; 根本 v.生根; 扎根; 根除
- 199 **rules** 1 n.[数]规则; 条例 (rule的复数形式) v.统治; 支配; 裁定 (rule的第三人称单数形式)
- 200 **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
- 201 **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
- 202 **seen** 1 [si:n] adj.看得见的 v.看见; 理解 (see的过去分词)
- 203 **self** 2 [self] n.自己, 自我; 本质; 私心 adj.同一的 vt.使自花授精; 使近亲繁殖 vi.自花授精 n.(Self)人名; (英)塞尔夫
- 204 **Sharma** 1 n.夏尔马
- 205 **she** 4 [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)佘(普通话·威妥玛)
- 206 **show** 1 [ʃəʊ] 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
- 207 **six** 1 [sɪks] num.六, 六个 n.六, 六个 n.(Six)人名; (法、德)西克斯
- 208 **slightly** 1 [ˈslaɪtli] adv.些微地, 轻微地; 纤细地
- 209 **some** 1 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
- 210 **something** 2 [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
- 211 **special** 1 [speʃəl] n.特使, 特派人员; 特刊; 特色菜; 专车; 特价商品 adj.特别的; 专门的, 专用的
- 212 **spiritual** 3 [ˈspɪrɪtʃuəl, -tʃuəl] n.圣歌 (尤指美国南部黑人的) adj.精神的, 心灵的
- 213 **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
- 214 **status** 1 n.地位; 状态; 情形; 重要身份

- 215 **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
- 216 **strength** 4 [streŋθ, streŋkθ] n. 力量; 力气; 兵力; 长处
- 217 **style** 1 [stɑil] n. 风格; 时尚; 类型; 字体 vt. 设计; 称呼; 使合潮流 vi. 设计式样; 用刻刀作装饰画 n.(Style)人名; (英)斯泰尔
- 218 **succeed** 1 [sək'si:d] vi. 成功; 继承; 继任; 兴旺 vt. 继承; 接替; 继...之后
- 219 **such** 1 [sʌtʃ, sʌtʃ] adj. 这样的, 如此的 n.(Such)人名; (英)萨奇; (德)祖赫
- 220 **suffering** 1 [ˈsʌfəriŋ] n. 受难; 苦楚 adj. 受苦的; 患病的 v. 受苦; 蒙受 (suffer的ing形式)
- 221 **swords** 1 n. 剑; 刀 名词sword的复数形式. Swords. n. 索兹(姓氏)
- 222 **system** 1 [ˈsɪstəm] n. 制度, 体制; 系统; 方法
- 223 **that** 3 [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
- 224 **the** 32 [ði/ðə] art. 这; 那 adv. 更加 (用于比较级, 最高级前)
- 225 **their** 6 [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
- 226 **they** 1 [ðei, 弱ðe] pron. 他们; 它们; 她们
- 227 **things** 1 [θɪŋz] n. 事物 (thing的复数形式); 用品; 形势
- 228 **think** 2 [θɪŋk] vt. 想; 认为; 想起; 想像; 打算 vi. 想; 认为 n. 想; 想法 adj. 思想的
- 229 **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
- 230 **Tibetan** 1 [tɪˈbetən] adj. 西藏的; 藏族的 n. 藏语; 西藏人
- 231 **to** 15 [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; (柬)多; (中)脱 (普通话·威妥玛)
- 232 **together** 1 [təˈgeðə] adv. 一起; 同时; 相互; 连续地; 总共 adj. 新潮的; 情绪稳定的, 做事有效率的
- 233 **told** 1 [təʊld] v. 告诉 (tell的过去式); 讲述
- 234 **traditions** 1 [trəˈdɪʃnz] 传统
- 235 **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
- 236 **trained** 1 [treɪnd] adj. 训练过的 动词train的过去式和过去分词.
- 237 **traveled** 1 [ˈtrævəld] adj. 富有旅行经验的; 旅客多的; 旅客使用的 v. 旅行 (travel的过去分词)
- 238 **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
- 239 **us** 1 pron. 我们
- 240 **usually** 2 [ˈju:ʒuəli] adv. 通常, 经常
- 241 **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
- 242 **was** 3 be的第一和第三人称单数过去式
- 243 **watch** 1 [wɒtʃ, wɔ:tʃ] vt. 观察; 注视; 看守; 警戒 n. 手表; 监视; 守护; 值班人 vi. 观看, 注视; 守候, 看守
- 244 **we** 1 [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
- 245 **website** 1 [ˈwebsaɪt] n. 网站
- 246 **well** 2 [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
- 247 **were** 1 [wə:, wə] v. 是, 在 (are的过去式) n.(Were)人名; (英、肯)沃尔
- 248 **what** 1 [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
- 249 **who** 3 pron. 谁; 什么人
- 250 **whose** 1 [hu:z] pron. 谁的 (疑问代词)
- 251 **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
- 252 **with** 2 [wɪð, wɪθ] prep. 用; 随着; 支持; 和...在一起 n.(With)人名; (德、芬、丹、瑞典)维特
- 253 **woman** 1 [ˈwʊmən] n. 妇女; 女性; 成年女子
- 254 **women** 4 [ˈwɪmɪn] n. 女人 (woman的复数)
- 255 **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)
- 256 **write** 1 [raɪt] vi. 写, 写字; 写作, 作曲; 写信 vt. 写, 书写; 写信给; 著述
- 257 **year** 5 n. 年; 年度; 历年; 年纪; 一年的期间; 某年级的学生
- 258 **years** 1 [ˈjɜ:z] n. 很久; 年, 年度 名词year的复数形式.
- 259 **you** 2 [ju:, 弱ju:, jə] pron. 你; 你们 n.(You)人名; (柬)尤; (东南亚国家华语)猷
- 260 **young** 1 [jʌŋ] adj. 年轻的; 初期的; 没有经验的 n. 年轻人; (动物的)崽, 仔 n.(Young)人名; (中)杨(广东话·威妥玛); (柬)永;

