

2025-02-01 [Arts and Culture] What is the Best Kind of Yoga for Beginners 词汇表

- 1 **ability** 1 [əˈbɪləti] n.能力, 能耐; 才能
- 2 **active** 1 [ˈæktɪv] adj.积极的; 活跃的; 主动的; 有效的; 现役的 n.主动语态; 积极分子
- 3 **activity** 1 [ækˈtɪvəti] n.活动; 行动; 活跃
- 4 **adapted** 1 [ədæptɪd] adj.适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 5 **added** 1 [ˈædɪd] adj.附加的; 增添的 动词add的过去式及过去分词.
- 6 **adding** 1 [ˈædɪŋ] v.增加 (add的ing形式) n.(Adding)人名; (瑞典)阿丁
- 7 **after** 1 [ˈɑːftə, ˈæf-] adv.后来, 以后 prep.在.....之后 conj.在.....之后 adj.以后的
- 8 **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
- 9 **albert** 1 [ˈælbət] n.艾伯特 (男子名)
- 10 **aligning** 1 [əˈlaɪnɪŋ] n.(直线)对准 动词align的现在分词形式.
- 11 **all** 3 [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
- 12 **also** 1 [ˈɔːlsəʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 13 **alter** 1 [ˈɔːltə] vt.改变, 更改 vi.改变; 修改 n.(Alter)人名; (英)奥尔特; (德、捷、葡、爱沙、立陶、拉脱、俄、西、罗、瑞典)阿尔特
- 14 **an** 2 art.一 (在元音音素前)
- 15 **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
- 16 **Anne** 1 [æn] n.安妮 (女子名)
- 17 **another** 1 [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
- 18 **any** 2 [eni] adj.任何的; 所有的; 丝毫 pron.任何; 任何一个; 若干 adv.稍微; 少许 n.(Any)人名; (法、罗)阿尼
- 19 **ap** 1 abbr.美国联合通讯社 (AssociatedPress); 空气污染 (AirPollution); 大气规划 (AirProgram); 汇编程序 (AssemblyProgram) n.(Ap)人名; (中)鸭(广东话·威妥玛)
- 20 **are** 11 [强ɑː, 弱ə] v.是 (be的第二人称单复数现在式) n.公亩 n.(Are)人名; (意、西、芬)阿雷
- 21 **around** 2 [əˈraʊnd] adv.大约; 到处; 在附近 prep.四处; 在...周围
- 22 **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
- 23 **asanas** 4 [体] 位法
- 24 **associated** 1 [əˈsəʊʃɪeɪtɪd] adj.关联的; 联合的 v.联系 (associate的过去式和过去分词)
- 25 **at** 3 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)
- 26 **athletic** 2 [æθˈletɪk] adj.运动的, 运动员的; 体格健壮的
- 27 **attention** 2 [əˈtenʃən] n.注意力; 关心; 立正! (口令)
- 28 **balance** 1 [ˈbæləns] n.平衡; 余额; 匀称 vt.使平衡; 结算; 使相称 vi.保持平衡; 相称; 抵销 n.(Balance)人名; (西)巴兰塞
- 29 **base** 1 [beɪs] n.基础; 底部; 垒 adj.卑鄙的; 低劣的 vt.以...作基础 n.(Base)人名; (日)马濂(姓)
- 30 **basics** 1 [ˈbeɪsɪks] n.基础; 基本要素 (basic的复数) n.(Basics)人名; (匈)鲍希奇
- 31 **be** 4 vt.是; 有, 存在; 做, 成为; 发生 n.(Be)人名; (緬)拜; (日)部(姓); (朝)培; (中非)贝
- 32 **because** 1 [bɪˈkɔːz] conj.因为
- 33 **become** 1 [bɪˈkʌm] vi.成为; 变得; 变成 vt.适合; 相称
- 34 **been** 2 [biːn] v.是, 有 (be的过去分词) n.(Been)人名; (挪)贝恩
- 35 **before** 1 [bɪˈfɔː] prep.在...之前, 先于 adv.以前; 在前 conj.在...以前; 在...之前
- 36 **begin** 1 [bɪˈɡɪn] vt.开始 vi.开始; 首先 n.(Begin)人名; (以、德)贝京; (英)贝让
- 37 **beginner** 3 [bɪˈɡɪnə] n.初学者; 新手; 创始人
- 38 **beginners** 3 零起点
- 39 **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
- 40 **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

- 41 **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
- 42 **breathing** 2 ['bri:ðɪŋ] n.呼吸; 瞬间; 微风 adj.呼吸的; 逼真的 v.呼吸 (breathe的现在分词)
- 43 **breaths** 1 n. (一次)呼吸 (breath的名词复数); 气息; 呼吸的空气; 微量
- 44 **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
- 45 **by** 1 prep.通过; 被; 依据; 经由; 在附近; 在.....之前 adv.通过; 经过; 附近; [互联网]白俄罗斯的国家代码顶级域名
- 46 **California** 1 [ˌkælɪ'fɔ:njə] n.加利福尼亚 (美国一个州)
- 47 **called** 3 [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
- 48 **can** 4 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
- 49 **cannot** 1 ['kænət, kə'not] v.不能; 无法
- 50 **carefully** 1 ['keəfəli] adv.小心地
- 51 **centered** 2 ['sentəd] adj.居中的; 有圆心的 v.集中; 居中 (center的过去式和过去分词形式)
- 52 **class** 3 n.阶级; 班级; 种类; 班; 等级 vt.分类; 把...分等级; 把...归入某等级, 把...看作 (或分类、归类); 把...编入某一班级 adj.极好的; 很好的, 优秀的, 出色的 vi.属于...类 (或等级), 被列为某类 (或某级) n. (英、德) 克拉斯 (人名)
- 53 **classes** 7 [kla:sɪz] n.级别, 阶级 (class复数形式)
- 54 **combination** 1 [ˌkɒmbɪ'neɪʃən] n.结合; 组合; 联合; [化学]化合
- 55 **comes** 1 ['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
- 56 **connective** 1 [kə'nektɪv] adj.连合的, 连接的 n.连接词; 连接物
- 57 **consider** 1 [kən'sɪdə] vt.考虑; 认为; 考虑到; 细想 vi.考虑; 认为; 细想
- 58 **county** 1 ['kaunti] n.郡, 县
- 59 **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
- 60 **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
- 61 **describes** 1 [dɪ'skraɪb] vt. 描述; 说成; 形容; 画 (尤指几何图形)
- 62 **designed** 1 [dɪ'zaind] adj.有计划的, 原意的; 故意的 v.设计; 计划 (design的过去分词)
- 63 **differ** 1 [dɪfə] vt.使...相异; 使...不同 vi.相异; 意见分歧 n.(Differ)人名; (法)迪费
- 64 **different** 6 [dɪfərənt] adj.不同的; 个别的, 与众不同的
- 65 **difficult** 3 [dɪfɪkəlt] adj.困难的; 不随和的; 执拗的
- 66 **do** 2 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
- 67 **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)
- 68 **during** 1 [dʒuərɪŋ] prep.在...的时候, 在...的期间 n.(During)人名; (法)迪兰; (瑞典、利比)杜林
- 69 **easier** 1 [英 'i:ziə] 美 ['i:zrɪ] adj.更简单; 容易些 (easy的比较级形式); 较早的
- 70 **eh** 1 [eɪ] int.啊, 嗯! (表示惊奇、疑问等)
- 71 **encourage** 2 [ɪn'kʌrɪdʒ] vt.鼓励, 怂恿; 激励; 支持
- 72 **English** 1 ['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
- 73 **equipment** 1 [i'kwɪpmənt] n.设备, 装备; 器材
- 74 **especially** 1 [ɪ'speʃəli] adv.特别; 尤其; 格外
- 75 **even** 3 ['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
- 76 **example** 1 [ɪg'zɑ:mpəl] n.例子; 榜样 vt.作为...的例子; 为...做出榜样 vi.举例
- 77 **exercise** 3 [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
- 78 **exercises** 1 [eksə'saɪz] n.练习题, 演习; 运动
- 79 **feel** 1 [fi:l] vt.感觉; 认为; 触摸; 试探 vi.觉得; 摸索 n.感觉; 触摸
- 80 **few** 2 [fju:] adj.很少的; 几乎没有的 pron.很少 n.极少数 n.(Few)人名; (英)菲尤
- 81 **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
- 82 **fit** 3 [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
- 83 **fitness** 1 ['fɪtnɪs] n.健康; 适当; 适合性

- 84 **flexibility** 2 [ˌfleksɪ'bɪləti] n. 灵活性; 弹性; 适应性
- 85 **flow** 2 [fləʊ] vi. 流动, 涌流; 川流不息; 飘扬 vt. 淹没, 溢过 n. 流动; 流量; 涨潮, 泛滥 n.(Flow)人名; (英)弗洛
- 86 **flowing** 1 [ˈflaʊɪŋ] adj. 流动的; 平滑的; 上涨的 v. 流动; 起源; 上涨 (flow的ing形式)
- 87 **for** 20 [fɔː, ɹɔː] prep. 为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj. 因为
- 88 **force** 1 [fɔːs] n. 力量; 武力; 军队; 魄力 vt. 促使, 推动; 强迫; 强加 n.(Force)人名; (意)福尔切; (英、法)福斯
- 89 **form** 1 [fɔːm] 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
- 90 **forms** 1 [fɔːmz] n. 表格; 形式; 年级 名词form的复数形式.
- 91 **foundation** 2 [faʊn'deɪʃən] n. 基础; 地基; 基金会; 根据; 创立
- 92 **from** 2 [frɒm, frʌm] prep. 来自, 从; 由于; 今后 n.(From)人名; (瑞典、丹、德)弗罗姆
- 93 **gentler** 1 adj. 优雅的, 温和的
- 94 **get** 2 vt. 使得; 获得; 受到; 变成 n. 生殖; 幼兽 vi. 成为; 变得; 到达
- 95 **going** 2 [ɡəʊɪŋ] 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
- 96 **good** 6 [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
- 97 **happy** 1 [ˈhæpi] adj. 幸福的; 高兴的; 巧妙的 n.(Happy)人名; (英、瑞典、喀)哈皮
- 98 **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
- 99 **hatha** 5 [ˈhɑːtə] n. 哈达瑜伽
- 100 **have** 2 [hæv, ɦəv, əv, v] vt. 有; 让; 拿; 从事; 允许 aux. 已经 n.(Have)人名; (芬)哈韦; (德)哈弗
- 101 **Hawaii** 1 [həˈwaɪiː] n. 夏威夷岛; 夏威夷 (美国州名)
- 102 **he** 1 [hiː, ɦiː, 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
- 103 **health** 1 [helθ] n. 健康; 卫生; 保健; 兴旺
- 104 **held** 2 v. 握住 (hold的过去分词); 举起, 抬起; 使升高; 展示; 提出 (作为榜样) (后与as连用) n.(Held)人名; (英、瑞典)赫尔德; (德、捷)黑尔德; (罗、匈、塞)海尔德
- 105 **higher** 3 [ˈhaɪə(r)] adj. 更高的, 较高的 (high的比较级)
- 106 **hold** 1 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]
- 107 **however** 3 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
- 108 **if** 2 [ɪf] conj. (表条件) 如果; 即使; 是否; (表假设) 假如 n. 条件; 设想
- 109 **important** 1 [ɪmˈpɔːtənt] adj. 重要的, 重大的; 有地位的; 有权力的
- 110 **improve** 1 [ɪmˈpruːv] vt. 改善, 增进; 提高...的价值 vi. 增加; 变得更好
- 111 **improving** 1 [ɪmˈpruːvɪŋ] n. 改良; 改进 动词improve的现在分词形式.
- 112 **in** 8 [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)
- 113 **including** 1 [ɪnˈkluːdɪŋ] prep. 包含, 包括
- 114 **injuries** 1 [ɪnˈdʒʊəri] n. 伤害; 损害
- 115 **interested** 1 [ɪnˈtrɪstɪd, ɪntərə] 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** 2 [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 **involve** 1 [ɪnˈvɒlv] vt. 包含; 牵涉; 使陷于; 潜心于
- 118 **involves** 2 英 [ɪnˈvɒlv] 美 [ɪnˈvɔːlv] vt. 包含; 使忙于; 牵涉; 使卷入; 使陷入
- 119 **involving** 1 [ɪnˈvɒlvɪŋ] adj. 包括的 动词involve的现在分词.
- 120 **is** 14 [ɪz, z, s] v. 是 (be的三单形式) n. 存在
- 121 **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
- 122 **itself** 1 [ɪtˈself] pron. 它自己; 它本身
- 123 **iyengar** 5 n. 延加
- 124 **john** 2 [dʒɒn] n. 厕所
- 125 **joints** 1 [dʒɔɪnt] adj. 联合的; 共同的; 连带的; 合资的 n. 关节; 接头; 接合处; 接缝; 夜总会 v. 贴合; 连接
- 126 **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

- 127 **kind** 3 [kaind] n.种类; 性质 adj.和蔼的; 宽容的; 令人感激的 n.(Kind)人名; (德、俄、法、捷)金德; (瑞典)欣德
- 128 **kinds** 2 [kandz] n.种类 名词kind的复数形式.
- 129 **known** 2 [nəʊn] adj.已知的; 知名的; 大家知道的 v.知道 (know的过去分词)
- 130 **lanai** 1 [lɑ:'neɪ] n.门廊; 阳台
- 131 **language** 1 ['læŋgwɪdʒ] n.语言; 语言文字; 表达能力
- 132 **leading** 1 ['li:diŋ] adj.领导的; 主要的 n.领导; 铅板; 行距 v.领导 (lead的ing形式)
- 133 **learning** 1 ['lə:niŋ] n.学习; 学问 v.学习 (learn的现在分词)
- 134 **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
- 135 **level** 3 ['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
- 136 **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
- 137 **longer** 1 ['lɒŋgə, 'lɔ:ŋ-] 长的 (long的比较级)
- 138 **look** 1 [lʊk] vt.看; 期待; 注意; 面向; 看上去像 vi.看; 看起来; 注意; 面向 n.看; 样子; 面容 n.(Look)人名; (瑞典)洛克; (英)卢克
- 139 **looking** 1 ['lʊkiŋ] adj.有...相貌的; 有...样子的
- 140 **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
- 141 **many** 5 ['meni] pron.许多; 许多人 adj.许多的 n.(Many)人名; (法)马尼
- 142 **meaning** 1 ['mi:niŋ] n.意义; 含义; 意图 adj.意味深长的 v.意味; 意思是 (mean的ing形式)
- 143 **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]
- 144 **meet** 1 [mi:t] vt.满足; 遇见; 对付 vi.相遇; 接触 n.集会 adj.合适的; 适宜的 n.(Meet)人名; (英)米特
- 145 **method** 2 ['meθəd] n.方法; 条理; 类函数 adj.使用体验派表演方法的
- 146 **methods** 3 ['meθədz] n.方法 名词method的复数形式.
- 147 **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
- 148 **mindful** 1 ['maɪndfʊl] adj.留心的; 记住的; 警觉的
- 149 **minutes** 1 ['mɪnɪts] n.分钟; 会议记录 名词minute的复数形式.
- 150 **missing** 1 ['mɪsɪŋ] adj.失踪的; 缺少的 v.错过 (miss的ing形式); 想念; 漏掉 n.(Missing)人名; (德)米辛
- 151 **mix** 2 [mɪks] vt.配制; 混淆; 使混和; 使结交 vi.参与; 相混合; 交往 n.混合; 混合物; 混乱 n.(Mix)人名; (德、英)米克斯
- 152 **mixes** 1 [mɪks] v.混合; 掺入; 合成; 联系; 融合; 介入 n.混合(物); 融合
- 153 **more** 8 [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
- 154 **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
- 155 **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
- 156 **move** 6 n.移动; 步骤; 迁居; 策略 vi.移动; 搬家, 迁移; 离开 vt.移动; 感动
- 157 **movement** 3 ['mu:vmənt] n.运动; 活动; 运转; 乐章
- 158 **movements** 1 ['mu:vmənts] n.动作
- 159 **moving** 2 ['mu:vɪŋ] adj.移动的; 动人的; 活动的 v.移动 (move的ing形式)
- 160 **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
- 161 **muscles** 2 ['mʌslz] n.肌肉 名词muscle的复数形式.
- 162 **name** 2 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
- 163 **named** 1 [neɪmd] adj.命名的; 指定的; 被指名的 v.命名; 任命 (name的过去分词); 称呼
- 164 **necessarily** 1 ['nesəsəri, 'nesə'serəli] adv.必要地; 必定地, 必然地
- 165 **needs** 1 [ni:dz] adv. (只与must连用) 必须地 n.需要 (need的复数) v.需要; 必须; 缺少 (need的三单形式)
- 166 **new** 1 [nju:, nu:] adj.新的, 新鲜的; 更新的; 初见的 adv.新近 n.(New)人名; (英)纽
- 167 **not** 4 adv.表示否定, 不 n.“非” (计算机中逻辑运算的一种)
- 168 **of** 22 [ɒv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 169 **often** 4 ['ɒfən, 'ɔ:fən, 'ɔ:-] adv.常常, 时常

- 170 **On** 3 [ɒn, ɔ:n, ɔ:n, n] adv.向前地；作用中，行动中，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
- 171 **once** 1 [wʌns] adv.一次；曾经 conj.一旦 n.一次，一回
- 172 **one** 3 [wʌn] pron.一个人；任何人 adj.一的；唯一的 n.一 num.一；一个 n.(One)人名；(老)温
- 173 **or** 10 conj.或，或者；还是；要不然 n.(Or)人名；(中)柯(广东话·威妥玛)；(柬)奥；(土、匈、土库、阿塞、瑞典)奥尔
- 174 **orange** 1 [ˈɒrɪndʒ, ˈɔ:-] adj.橙色的；橘色的 n.橙；橙色；桔子 n.(Orange)人名；(英)奥林奇；(法)奥朗热
- 175 **others** 4 pron.其他人
- 176 **out** 1 [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
- 177 **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
- 178 **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
- 179 **pace** 1 n.一步；步速；步伐；速度 vi.踱步；缓慢而行 vt.踱步于；用步测 n.(Pace)人名；(捷)帕采；(英)佩斯；(法)帕斯；(罗)帕切
- 180 **parts** 1 [pɑ:ts] n.[机]零件，部件 n.(Parts)人名；(瑞典)帕茨；(爱沙)帕尔茨
- 181 **paths** 1 [pæθs] n.路径 (path的复数)
- 182 **pays** 2 n.(法)国家；[劳经]报酬 (pay的复数) v.支付 (pay的第三人称单数) n.(Pays)人名；(法)佩伊
- 183 **people** 5 [pi:pəl] n.人；人类；民族；公民 vt.居住于；使住满人
- 184 **per** 1 [pɛr, ɪ, ɹə] prep.每；经；按照；每一 n.(Per)人名；(德、挪、丹、瑞典)佩尔
- 185 **permitting** 1 英 [pə'mɪt] 美 [pə'rmit] n.许可证；执照 v.允许；许可
- 186 **physically** 1 ['fɪzɪkli] adv.身体上，身体上地
- 187 **pose** 1 vt.造成，形成；摆姿势；装模作样；提出...讨论 vi.摆姿势；佯装；矫揉造作 n.姿势，姿态；装模作样
- 188 **poses** 8 英 [pəʊz] 美 [pooz] v.摆姿势；把...摆正位置；造成；提出；假装 n.姿态；姿势；装腔作势
- 189 **positioning** 1 [pə'zɪʃənɪŋ] n.[计]定位；配置，布置 v.[计]定位 (position的现在分词)；放置
- 190 **positions** 2 [pə'zɪʃənz] n.[水运]位置 (position的复数)；定位
- 191 **power** 1 n.力量，能力；电力，功率；政权，势力；[数]幂 vt.激励；供以动力；使...有力量 vi.快速前进 adj.借影响有权势人物以操纵权力的 n.(Power)人名；(英、葡)鲍尔
- 192 **practice** 1 ['præktɪs] n.实践；练习；惯例 vi.练习；实习；实行 vt.练习；实习；实行
- 193 **pranayama** 1 [prəne'ɪɑ:mə] [梵文]调息；控制呼吸；瑜伽修炼的一种呼吸术
- 194 **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
- 195 **pushing** 1 ['puʃɪŋ] adj.奋斗的；莽撞的；有精力的；富有进取心的 n.推挤；推人犯规 (篮球术语) v.推；促进；逼迫 (push的ing形式)
- 196 **range** 1 n.范围；幅度；排；山脉 vi.(在...内)变动；平行，列为一行；延伸；漫游；射程达到 vt.漫游；放牧；使并列；归类于；来回走动
- 197 **rate** 1 [reɪt] n.比率，率；速度；价格；等级 vt.认为；估价；责骂 vi.责骂；被评价 n.(Rate)人名；(法、塞)拉特
- 198 **rather** 1 ['rɑ:ðə, 'ræ:] adv.宁可，宁愿；相当 int.当然啦 (回答问题时用) n.(Rather)人名；(英)拉瑟
- 199 **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
- 200 **really** 1 ['ri:əli, 'ri:lɪ] adv.实际上，事实上；真正地，真实地；真的吗？ (表语气)
- 201 **recovering** 1 [ri'kʌvərɪŋ] n.恢复；再生；补偿 v.恢复；再生 (recover的现在分词形式)
- 202 **recovery** 1 [ri'kʌvəri] n.恢复，复原；痊愈；重获
- 203 **relax** 2 [ri'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
- 204 **repeat** 1 [ri'pi:t] vt.重复；复制；背诵 n.重复；副本 vi.重做；重复发生
- 205 **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
- 206 **right** 1 [raɪt] adj.正确的；直接的；右方的 vi.复正；恢复平稳 n.正确；右边；正义 adv.正确地；恰当地；彻底地 vt.纠正 n.(Right)人名；(英)赖特
- 207 **Russell** 2 ['rʌsəl] n.拉塞尔 (英国工程师，整流器发明人)
- 208 **sad** 1 [sæd] adj.难过的；悲哀的，令人悲痛的；凄惨的，阴郁的 (形容颜色)
- 209 **safely** 1 ['seɪfli] adv.安全地 稳定地
- 210 **said** 3 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

- 211 **salutation** 1 [ˌsæljuːˈteɪʃən] n.称呼; 问候; 招呼; 寒暄
- 212 **same** 3 [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
- 213 **Sanskrit** 1 [ˈsænskriːt] adj.梵文的 n.梵文
- 214 **senesi** 1 塞内西
- 215 **series** 6 [ˈsɪəriːz, -rɪz] n.系列, 连续; [电]串联; 级数; 丛书
- 216 **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
- 217 **settle** 1 [ˈsetl] vi.解决; 定居; 沉淀; 下陷 vt.解决; 安排; 使...定居 n.有背长椅 n.(Settle)人名; (英)塞特尔
- 218 **she** 1 [ʃiː] 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)
- 219 **should** 1 [ʃʊd, 弱 ʃəd, ʃd] aux.应该; 就; 可能; 将要
- 220 **similar** 1 [ˈsɪmɪlə] adj.相似的 n.类似物
- 221 **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
- 222 **skilled** 1 [ˈskɪld] adj.熟练的; 有技能的; 需要技能的
- 223 **slow** 1 [sləʊ] adj.慢的; 减速的; 迟钝的 vi.变慢; 变萧条 vt.放慢; 阻碍 adv.慢慢地; 迟缓地 n.(Slow)人名; (英)斯洛
- 224 **slower** 1 英[sləʊə] 美[sləʊə] adj.慢一点 形容词slow的比较级.
- 225 **slowly** 1 [ˈsləʊli] adv.缓慢地, 慢慢地
- 226 **so** 3 [səʊ, 弱 sə] adv.如此, 这么; 确是如此 conj.所以; 因此 pron.这样 n.(So)人名; (柬)索
- 227 **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
- 228 **someone** 2 [ˈsʌm, wʌn, -wɒn] pron.有人, 某人
- 229 **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
- 230 **special** 1 [ˈspeʃəl] 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
- 231 **speed** 1 [spiːd] vi.超速, 加速; 加速, 迅速前行; 兴隆 n.速度, 速率; 迅速, 快速; 昌盛, 繁荣 vt.加快...的速度; 使成功, 使繁荣 n.(Speed)人名; (英)斯皮德
- 232 **spiritual** 1 [ˈspɪrɪtʃʊəl, -tʃʊəl] n.圣歌(尤指美国南部黑人的) adj.精神的, 心灵的
- 233 **stands** 1 [stænd] v.站立; 忍受; 位于; 停滞 n.站立; 货摊; 停顿; 看台
- 234 **start** 2 [stɑːt] vt.开始; 启动 vi.出发 n.开始; 起点
- 235 **starting** 1 [ˈstɑːtɪŋ] n.出发; 开始 动词start的现在分词.
- 236 **States** 1 n.州, 国家(state的复数形式) vt.声明(state的第三人称单数形式); 陈述
- 237 **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
- 238 **story** 2 [ˈstɔːri] 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
- 239 **stretch** 1 vt.伸展, 张开; (大量地)使用, 消耗(金钱, 时间); 使竭尽全力; 使全力以赴; vi.伸展; 足够买(或支付) n.伸展, 延伸 n.(Stretch)人名; (英)斯特雷奇
- 240 **stronger** 1 [英[stɹŋə(r)] 美[stɹŋə]] adj.更强壮的
- 241 **students** 7 [ˈstjuːdnts] 学生
- 242 **stumm** 1 斯蒂姆
- 243 **style** 3 [stɑɪl] 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
- 244 **styles** 4 [stɑɪls] n.风格; 样式; 模式 名词style的复数形式.
- 245 **suggest** 1 vt.提议, 建议; 启发; 使人想起; 显示; 暗示
- 246 **suggests** 1 [səˈdʒest] vt.建议; 暗示; 使想起; 表明; 要求
- 247 **sun** 1 [sʌn] n.太阳 vt.使晒 vi.晒太阳 n.(Sun)人名; (中)孙(普通话·威妥玛); (柬)孙; (缅)素; (土)松
- 248 **supported** 1 [səˈpɔːtɪd] adj.支持的 动词support的过去式和过去分词形式.
- 249 **supportive** 1 [səˈpɔːtɪv] adj.支持的; 支援的; 赞助的
- 250 **takes** 1 [teɪk] v.拿; 取; 执行; 需要; 接受; 理解; 修(课程); 花费; 吃(喝); 认为; 搭乘 n.拿取; 取得物
- 251 **teacher** 1 [ˈtiːtʃə] n.教师; 导师 n.(Teacher)人名; (英)蒂彻
- 252 **teachers** 4 [ˈtiːtʃəːs] n.教师 (teacher的复数形式)
- 253 **teaching** 1 [ˈtiːtʃɪŋ] n.教学; 教义 v.教学; 教导 (teach的ing形式)

- 254 **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
- 255 **than** 2 [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
- 256 **that** 8 [ðæt, 弱ðæt, 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
- 257 **the** 31 [ði/ðe] art.这；那 adv.更加（用于比较级，最高级前）
- 258 **their** 2 [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
- 259 **them** 1 [ðem, 弱ðem, ðm] pron.他们；它们；她们 n.(Them)人名；(老)探
- 260 **there** 4 [ðeə, 弱ðeə, ðr] adv.在那里；在那边；在那点上 int.你瞧 n.那个地方
- 261 **these** 3 [ði:z] pron.这些 adj.这些的
- 262 **they** 4 [ðei, 弱ðe] pron.他们；它们；她们
- 263 **things** 2 [θɪŋz] n.事物（thing的复数形式）；用品；形势
- 264 **this** 2 [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
- 265 **through** 2 [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
- 266 **tim** 1 [tɪm] n.蒂姆（男子名）
- 267 **tissue** 1 n.组织；纸巾；薄纱；一套 vt.饰以薄纱；用化妆纸揩去
- 268 **to** 21 [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）
- 269 **toward** 1 [英[tɔ:d, təɔrd, tə'wɔ:d] 美[tɔrd, tɔrd, tə'wɔrd]] prep.向；对于；为了；接近 adj.即将来到的，进行中的 n.(Toward)人名；(英)特沃德
- 270 **traditional** 1 [trə'dɪʃənəl] adj.传统的；惯例的
- 271 **training** 5 ['treɪnɪŋ] n.训练；培养；瞄准；整枝 v.训练；教养（train的ing形式）
- 272 **tries** 1 [traɪ] v.试验；尝试；设法；努力；审判；考验 n.尝试；试验；（橄榄球）持球触地得分
- 273 **try** 1 [traɪ] vt.试图，努力；试验；审判；考验 vi.尝试；努力；试验 n.尝试；努力；试验 n.(Try)人名；(英、印尼)特里；(柬)德里
- 274 **twice** 1 [twɑɪs] adv.两次；两倍
- 275 **under** 3 ['ʌndə] prep.低于，少于；在...之下 adv.在下面；在下方 adj.下面的；从属的
- 276 **union** 1 ['ju:niən] n.联盟，协会；工会；联合
- 277 **united** 1 [ju:'naɪtɪd] adj.一致的，统一的；团结的，和睦的
- 278 **until** 1 [ˌʌntɪl] conj.在...以前；直到...时 prep.在...以前；到...为止
- 279 **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
- 280 **upon** 1 [ə'pɒn] prep.根据；接近；在...之上
- 281 **use** 1 [ju:z] n.使用；用途；发挥 vt.利用；耗费 vi.使用，运用 n.(Use)人名；(德)乌泽
- 282 **usually** 3 ['ju:ʒuəli] adv.通常，经常
- 283 **valkenburg** 2 n.瓦尔肯堡
- 284 **van** 2 [væn] n.先锋；厢式货车；增值网 vt.用车搬运 n.(Van)人名；(老、泰、柬、缅)万
- 285 **VOA** 1 英[,vi:əʊ'eɪ] 美[oo] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 286 **want** 2 [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
- 287 **what** 2 [hwɒt, 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
- 288 **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
- 289 **which** 1 [hwɪtʃ] pron.哪/那一个；哪/那一些 adj.哪一个；哪一些
- 290 **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
- 291 **who** 5 pron.谁；什么人
- 292 **whom** 1 [hu:m, 弱hum] pron.谁（who的宾格）
- 293 **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
- 294 **with** 3 [wɪð, wɪθ] prep.用；随着；支持；和...在一起 n.(With)人名；(德、芬、丹、瑞典)维特
- 295 **word** 1 [wɜ:d] n.[语]单词；话语；消息；诺言；命令 vt.用言辞表达 n.(Word)人名；(英)沃德
- 296 **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）
- 297 **working** 1 ['wɜ:kɪŋ] 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

298 **works** 1 n. 工厂; 修建; 机器部件; 全套物品

299 **world** 2 n. 世界; 领域; 世俗; 全人类; 物质生活

300 **worried** 1 [**w**ʌrɪd, 'wɜːrɪd] adj. 担心的

301 **worry** 1 [**w**ʌrɪ, 'wɜːrɪ] n. 担心; 烦恼; 撕咬 vt. 担心; 发愁; 折磨 vi. 担心; 烦恼; 撕咬

302 **years** 2 [**j**ɜːz] n. 很久; 年, 年度 名词year的复数形式.

303 **yin** 2 [**j**ɪn] n. (苏格兰) 一个 (等于one); 中国思想里的“阴”(与“阳”相对); 中国的殷代 adj. (苏格兰) 一个的 pron. (苏格兰) 一个

304 **yoga** 23 [**j**əʊgə] n. 瑜珈 (意为“结合”, 指修行); 瑜珈术; 联想可360°翻转的平板电脑

305 **you** 7 [**j**uː, 弱ju, jə] pron. 你; 你们 n. (You)人名; (柬)尤; (东南亚国家华语)猷

VOA慢速英语精听网 www.voase.cn