

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

- 1 **the** 31 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加(用于比较级, 最高级前)
- 2 **yoga** 23 [ˈjɑʊɡə] n.瑜伽(意为“结合”, 指修行); 瑜伽术; 联想可360°翻转的平板电脑
- 3 **of** 22 [ɒv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 4 **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)
- 5 **for** 20 [强 fɔ:, 弱 fə] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 6 **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
- 7 **is** 14 [iz, z, s] v.是 (be的三单形式) n.存在
- 8 **are** 11 [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
- 9 **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
- 10 **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)
- 11 **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
- 12 **poses** 8 英 [pəʊz] 美 [poʊz] v.摆姿势; 把...摆正位置; 造成; 提出; 假装 n.姿态; 姿势; 装腔作势
- 13 **that** 8 [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
- 14 **classes** 7 [ˈklɑ:sɪz] n.级别, 阶级 (class复数形式)
- 15 **students** 7 [ˈstju:dnts] 学生
- 16 **you** 7 [ju:, 弱ju, jə] pron.你; 你们 n.(You)人名; (柬)尤; (东南亚国家华语)猷
- 17 **different** 6 [ˈdɪfərənt] adj.不同的; 个别的, 与众不同的
- 18 **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
- 19 **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 informationtechnology
- 20 **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
- 21 **series** 6 [ˈsɪəri:z, -rɪz] n.系列, 连续; [电]串联; 级数; 丛书
- 22 **hatha** 5 [ˈhɑ:tə] n.哈达瑜伽
- 23 **iyengar** 5 n. 延加
- 24 **many** 5 [ˈmeni] pron.许多; 许多人 adj.许多的 n.(Many)人名; (法)马尼
- 25 **people** 5 [ˈpi:pl] n.人; 人类; 民族; 公民 vt.居住于; 使住满人
- 26 **training** 5 [ˈtreɪnɪŋ] n.训练; 培养; 瞄准; 整枝 v.训练; 教养 (train的ing形式)
- 27 **who** 5 pron.谁; 什么人
- 28 **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
- 29 **asanas** 4 [体] 位法
- 30 **be** 4 vt.是; 有, 存在; 做, 成为; 发生 n.(Be)人名; (缅)拜; (日)部(姓); (朝)培; (中非)贝
- 31 **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
- 32 **not** 4 adv.表示否定, 不 n.“非”(计算机中逻辑运算的一种)
- 33 **often** 4 [ˈɒfən, ˈɔftən, ˈɔ:-] adv.常常, 时常
- 34 **others** 4 pron.其他人
- 35 **styles** 4 [staɪls] n.风格; 样式; 模式 名词style的复数形式.
- 36 **teachers** 4 [ˈti:tʃə:s] n.教师 (teacher的复数形式)
- 37 **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
- 38 **they** 4 [ðeɪ, 弱ðeɪ] pron.他们; 它们; 她们
- 39 **all** 3 [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

- 40 **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)
- 41 **beginner** 3 [bi'gɪnə] n.初学者; 新手; 创始人
- 42 **beginners** 3 零起点
- 43 **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
- 44 **body** 3 [bɒdi] 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
- 45 **but** 3 [强bat, 弱bat, bat] 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
- 46 **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
- 47 **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)
- 48 **difficult** 3 [dɪfɪkəlt] adj.困难的; 不随和的; 执拗的
- 49 **even** 3 [i'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
- 50 **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
- 51 **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
- 52 **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
- 53 **higher** 3 [ˈhaɪə(r)] adj.更高的, 较高的(high的比较级)
- 54 **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
- 55 **kind** 3 [kaɪnd] 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
- 56 **level** 3 [ˈlevəl] 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
- 57 **methods** 3 [ˈmeθədz] n.方法 名词method的复数形式.
- 58 **movement** 3 [ˈmu:vmənt] n.运动; 活动; 运转; 乐章
- 59 **On** 3 [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
- 60 **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
- 61 **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
- 62 **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
- 63 **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
- 64 **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
- 65 **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
- 66 **these** 3 [ði:z] pron.这些 adj.这些的
- 67 **under** 3 [ˈʌndə] prep.低于, 少于; 在...之下 adv.在下面; 在下方 adj.下面的; 从属的
- 68 **usually** 3 [ˈju:ʒuəli] adv.通常, 经常
- 69 **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
- 70 **an** 2 art.一(在元音音素前)
- 71 **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
- 72 **around** 2 [ə'raʊnd] adv.大约; 到处; 在附近 prep.四处; 在...周围
- 73 **athletic** 2 [æθ'letɪk] adj.运动的, 运动员的; 体格健壮的
- 74 **attention** 2 [ə'tenʃən] n.注意力; 关心; 立正!(口令)
- 75 **been** 2 [bi:n] v.是, 有(be的过去分词) n.(Been)人名; (挪)贝恩
- 76 **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
- 77 **breathing** 2 [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)
- 78 **centered** 2 [ˈsentəd] 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)
- 79 **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

- 80 **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
- 81 **encourage** 2 [in'kʌrɪdʒ] vt.鼓励, 怂恿; 激励; 支持
- 82 **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
- 83 **flexibility** 2 [ˌfleksɪ'bɪləti] n.灵活性; 弹性; 适应性
- 84 **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
- 85 **foundation** 2 [faʊn'deɪʃən] n.基础; 地基; 基金会; 根据; 创立
- 86 **from** 2 [frɒm, 弱frəm] prep.来自, 从; 由于; 今后 n.(From)人名; (瑞典、丹、德)弗罗姆
- 87 **get** 2 vt.使得; 获得; 受到; 变成 n.生殖; 幼兽 vi.成为; 变得; 到达
- 88 **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
- 89 **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
- 90 **have** 2 [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
- 91 **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
- 92 **if** 2 [ɪf] conj.(表条件)如果; 即使; 是否; (表假设)假如 n.条件; 设想
- 93 **into** 2 ['ɪntu:, -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
- 94 **involves** 2 英 [ɪn'vɒlv] 美 [ɪn'vɔ:lɪv] vt.包含; 使忙于; 牵涉; 使卷入; 使陷入
- 95 **john** 2 [dʒɒn] n.厕所
- 96 **kinds** 2 [kaɪndz] n.种类 名词kind的复数形式.
- 97 **known** 2 [nəʊn] adj.已知的; 知名的; 大家知道的 v.知道 (know的过去分词)
- 98 **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
- 99 **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
- 100 **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]
- 101 **method** 2 ['meθəd] n.方法; 条理; 类函数 adj.使用体验派表演方法的
- 102 **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
- 103 **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
- 104 **moving** 2 ['mu:vɪŋ] adj.移动的; 动人的; 活动的 v.移动 (move的ing形式)
- 105 **muscles** 2 ['mʌslz] n.肌肉 名词muscle的复数形式.
- 106 **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
- 107 **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
- 108 **positions** 2 [pə'zɪʃənz] n.[水运]位置 (position的复数); 定位
- 109 **re** 2 [reɪ, ri] prep.再, 重新 abbr.修订版 (revised edition); 回复, 答复 (reply) n.(Re)人名; (英、意、塞)雷
- 110 **relax** 2 [rɪ'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
- 111 **Russell** 2 ['rʌsəl] n.拉塞尔 (英国工程师, 整流器发明人)
- 112 **someone** 2 [sʌm.wʌn, -wən] pron.有人, 某人
- 113 **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
- 114 **start** 2 [stɑ:t] vt.开始; 启动 vi.出发 n.开始; 起点
- 115 **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
- 116 **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
- 117 **than** 2 [ðæn, 弱ðən, 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
- 118 **their** 2 [ðeə, 弱ðɜ:] pron.他们的, 她们的; 它们的 n.(Their)人名; (英)蒂尔; (芬、瑞典)泰尔
- 119 **things** 2 [θɪŋz] n.事物 (thing的复数形式); 用品; 形势
- 120 **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
- 121 **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

- 122 **valkenburg** 2 n. 瓦尔肯堡
- 123 **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
- 124 **want** 2 [wɒnt, wɔːnt] vt. 需要; 希望; 应该; 缺少 n. 需要; 缺乏; 贫困; 必需品 vi. 需要; 缺少
- 125 **what** 2 [hwɒt, hwat, 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
- 126 **world** 2 n. 世界; 领域; 世俗; 全人类; 物质生活
- 127 **years** 2 ['jɜːz] n. 很久; 年, 年度 名词year的复数形式.
- 128 **yin** 2 [jin] 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
- 129 **ability** 1 [ə'bɪləti] n. 能力, 能耐; 才能
- 130 **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
- 131 **activity** 1 [æk'tɪvəti] n. 活动; 行动; 活跃
- 132 **adapted** 1 [ə'dæptɪd] adj. 适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 133 **added** 1 [ˈædɪd] adj. 附加的; 增添的 动词add的过去式及过去分词.
- 134 **adding** 1 [ˈædɪŋ] v. 增加 (add的ing形式) n. (Adding) 人名; (瑞典) 阿丁
- 135 **after** 1 [ˈɑːftə, 'æf-] adv. 后来, 以后 prep. 在.....之后 conj. 在.....之后 adj. 以后的
- 136 **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
- 137 **albert** 1 [ˈælbət] n. 艾伯特 (男子名)
- 138 **aligning** 1 [ə'laɪnɪŋ] n. (直线) 对准 动词align的现在分词形式.
- 139 **also** 1 [ˈɒlsəʊ] adv. 也; 而且; 同样 conj. 并且; 另外 n. (Also) 人名; (罗) 阿尔索
- 140 **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
- 141 **Anne** 1 [æn] n. 安妮 (女子名)
- 142 **another** 1 [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
- 143 **ap** 1 abbr. 美国联合通讯社 (Associated Press); 空气污染 (Air Pollution); 大气规划 (Air Program); 汇编程序 (Assembly Program) n. (Ap) 人名; (中) 鸭 (广东话·威妥玛)
- 144 **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)
- 145 **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
- 146 **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)
- 147 **basics** 1 ['beɪsɪks] n. 基础; 基本要素 (basic的复数) n. (Basics) 人名; (匈) 鲍希奇
- 148 **because** 1 [bi'kɔːz] conj. 因为
- 149 **become** 1 [bi'kʌm] vi. 成为; 变得; 变成 vt. 适合; 相称
- 150 **before** 1 [bɪ'fɔː] prep. 在...之前, 先于 adv. 以前; 在前 conj. 在...以前; 在...之前
- 151 **begin** 1 [brɪ'gɪn] vt. 开始 vi. 开始; 首先 n. (Begin) 人名; (以、德) 贝京; (英) 贝让
- 152 **breaths** 1 n. (一次) 呼吸 (breath的名词复数); 气息; 呼吸的空气; 微量
- 153 **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
- 154 **California** 1 [ˌkælɪ'fɔːnjə] n. 加利福尼亚 (美国一个州)
- 155 **cannot** 1 ['kænət, kə'not] v. 不能; 无法
- 156 **carefully** 1 ['keəfəli] adv. 小心地
- 157 **combination** 1 [ˌkɒmbɪ'neɪʃən] n. 结合; 组合; 联合; [化学] 化合
- 158 **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
- 159 **connective** 1 [kə'nektɪv] adj. 连合的, 连接的 n. 连接词; 连接物
- 160 **consider** 1 [kən'sɪdə] vt. 考虑; 认为; 考虑到; 细想 vi. 考虑; 认为; 细想
- 161 **county** 1 ['kaunti] n. 郡, 县
- 162 **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
- 163 **describes** 1 [dɪ'skraɪb] vt. 描述; 说成; 形容; 画 (尤指几何图形)
- 164 **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)
- 165 **differ** 1 [dɪfə] vt. 使...相异; 使...不同 vi. 相异; 意见分歧 n. (Differ) 人名; (法) 迪费
- 166 **don** 1 [dɒn] n. 先生, 阁下; 指导教师, 大学教师 vt. 穿上 n. (Don) 人名; (缅甸) 唐 (男子教名 Donald 的昵称)

- 167 **during** 1 ['djʊərɪŋ] prep.在...的时候,在...的期间 n.(During)人名;(法)迪兰;(瑞典、利比)杜林
- 168 **easier** 1 [英 ['i:zə] 美 ['i:zr]] adj.更简单;容易些(easy的比较级形式);较早的
- 169 **eh** 1 [ei] int.啊,嗯!(表示惊奇、疑问等)
- 170 **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
- 171 **equipment** 1 ['i:kwɪpmənt] n.设备,装备;器材
- 172 **especially** 1 [i'speʃəli] adv.特别;尤其;格外
- 173 **example** 1 [ɪɡzɑ:mpl] n.例子;榜样 vt.作为...的例子;为...做出榜样 vi.举例
- 174 **exercises** 1 ['eksəsaɪz] n.练习题,演习;运动
- 175 **feel** 1 ['fi:l] vt.感觉;认为;触摸;试探 vi.觉得;摸索 n.感觉;触摸
- 176 **fitness** 1 ['fɪtnɪs] n.健康;适当;适合性
- 177 **flowing** 1 ['fləʊɪŋ] adj.流动的;平滑的;上涨的 v.流动;起源;上涨(flow的ing形式)
- 178 **force** 1 [fɔ:s] 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
- 179 **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
- 180 **forms** 1 ['fɔ:mz] n.表格;形式;年级 名词form的复数形式.
- 181 **gentler** 1 adj.优雅的,温和的
- 182 **happy** 1 ['hæpi] adj.幸福的;高兴的;巧妙的 n.(Happy)人名;(英、瑞典、喀)哈皮
- 183 **Hawaii** 1 [hə'waɪi:] n.夏威夷岛;夏威夷(美国州名)
- 184 **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
- 185 **health** 1 [helθ] n.健康;卫生;保健;兴旺
- 186 **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]
- 187 **important** 1 [ɪm'pɔ:tənt] adj.重要的,重大的;有地位的;有权力的
- 188 **improve** 1 [ɪm'pru:v] vt.改善,增进;提高...的价值 vi.增加;变得更好
- 189 **improving** 1 [ɪm'pru:vɪŋ] n.改良;改进 动词improve的现在分词形式.
- 190 **including** 1 [ɪn'klu:dɪŋ] prep.包含,包括
- 191 **injuries** 1 [ɪn'dʒəri] n.伤害;损害
- 192 **interested** 1 ['ɪntrɪstɪd, '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)
- 193 **involve** 1 [ɪn'vɒlv] vt.包含;牵涉;使陷于;潜心于
- 194 **involving** 1 [ɪn'vɒlvɪŋ] adj.包括的 动词involve的现在分词.
- 195 **itself** 1 [ɪt'self] pron.它自己;它本身
- 196 **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
- 197 **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
- 198 **lanai** 1 [lə'nɑ:ɪ] n.门廊;阳台
- 199 **language** 1 ['læŋɡwɪdʒ] n.语言;语言文字;表达能力
- 200 **leading** 1 ['li:dɪŋ] adj.领导的;主要的 n.领导;铅板;行距 v.领导(lead的ing形式)
- 201 **learning** 1 ['lə:nɪŋ] n.学习;学问 v.学习(learn的现在分词)
- 202 **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
- 203 **longer** 1 ['lɒŋɡə, 'lɒŋ-] 长的(long的比较级)
- 204 **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
- 205 **looking** 1 ['lʊkɪŋ] adj.有...相貌的;有...样子的
- 206 **meaning** 1 ['mi:nɪŋ] n.意义;含义;意图 adj.意味深长的 v.意味;意思是(mean的ing形式)
- 207 **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
- 208 **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
- 209 **mindful** 1 ['maɪndfʊl] adj.留心的;记住的;警觉的
- 210 **minutes** 1 ['mɪnɪts] n.分钟;会议记录 名词minute的复数形式.
- 211 **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

- 212 **mixes** 1 [mɪks] v. 混合; 掺入; 合成; 联系; 融合; 介入 n. 混合(物); 融合
- 213 **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
- 214 **movements** 1 [ˈmu:vmənts] n. 动作
- 215 **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
- 216 **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
- 217 **necessarily** 1 [ˌnesəsəˈrɪli, ˌnesəˈserəli] adv. 必要地; 必定地, 必然地
- 218 **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)
- 219 **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
- 220 **once** 1 [wʌns] adv. 一次; 曾经 conj. 一旦 n. 一次, 一回
- 221 **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
- 222 **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
- 223 **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
- 224 **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
- 225 **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
- 226 **parts** 1 [pɑ:ts] n. [机] 零件, 部件 n. (Parts) 人名; (瑞典) 帕茨; (爱沙) 帕尔茨
- 227 **paths** 1 [pæθs] n. 路径 (path 的复数)
- 228 **per** 1 [ˌpɛr, ˌwɛp] prep. 每; 经; 按照; 每一 n. (Per) 人名; (德、挪、丹、瑞典) 佩尔
- 229 **permitting** 1 英 [pəˈmɪt] 美 [pəˈmɪt] n. 许可证; 执照 v. 允许; 许可
- 230 **physically** 1 [ˈfɪzɪkli] adv. 身体上, 身体上地
- 231 **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
- 232 **positioning** 1 [pəˈzɪʃənɪŋ] n. [计] 定位; 配置, 布置 v. [计] 定位 (position 的现在分词); 放置
- 233 **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
- 234 **practice** 1 [ˈpræktɪs] n. 实践; 练习; 惯例 vi. 练习; 实习; 实行 vt. 练习; 实习; 实行
- 235 **pranayama** 1 [ˌprəneɪˈɑ:mə] [梵文] 调息; 控制呼吸; 瑜伽修炼的一种呼吸术
- 236 **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
- 237 **pushing** 1 [ˈpuʃɪŋ] 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)
- 238 **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
- 239 **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
- 240 **rather** 1 [ˈrɑ:ðə, ˈræ:-] adv. 宁可, 宁愿; 相当 int. 当然啦 (回答问题时用) n. (Rather) 人名; (英) 拉瑟
- 241 **really** 1 [ˈri:li, ˈri:lɪ] adv. 实际上, 事实上; 真正地, 真实地; 真的吗? (表语气)
- 242 **recovering** 1 [rɪˈkʌvərɪŋ] n. 恢复; 再生; 补偿 v. 恢复; 再生 (recover 的现在分词形式)
- 243 **recovery** 1 [rɪˈkʌvəri] n. 恢复, 复原; 痊愈; 重获
- 244 **repeat** 1 [rɪˈpi:t] vt. 重复; 复制; 背诵 n. 重复; 副本 vi. 重做; 重复发生
- 245 **reported** 1 [rɪˈpɔ:tɪd] adj. 报告的; 据报道的 v. 报道 (report 的过去分词); 报告; 记录
- 246 **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
- 247 **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)
- 248 **safely** 1 [ˈseɪfli] adv. 安全地 稳定地
- 249 **salutation** 1 [ˌsælju:ˈteɪʃən] n. 称呼; 问候; 招呼; 寒暄
- 250 **Sanskrit** 1 [ˌsænskɪt] adj. 梵文的 n. 梵文
- 251 **senesi** 1 塞内西
- 252 **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
- 253 **settle** 1 [setl] 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

- 254 **she** 1 [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)
- 255 **should** 1 [ʃʊd, 弱 ʃəd, ʃd] aux.应该; 就; 可能; 将要
- 256 **similar** 1 [ˈsɪmələ] adj.相似的 n.类似物
- 257 **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
- 258 **skilled** 1 [ˈskɪld] adj.熟练的; 有技能的; 需要技能的
- 259 **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
- 260 **slower** 1 英 [sləʊə] 美 [sləʊər] adj.慢一点 形容词slow的比较级.
- 261 **slowly** 1 [ˈsləʊli] adv.缓慢地, 慢慢地
- 262 **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
- 263 **speed** 1 [spi:d] 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
- 264 **spiritual** 1 [ˈspɪrɪtʃʊəl, -tʃʊəl] n.圣歌 (尤指美国南部黑人的) adj.精神的, 心灵的
- 265 **stands** 1 [stænd] v. 站立; 忍受; 位于; 停滞 n. 站立; 货摊; 停顿; 看台
- 266 **starting** 1 [ˈstɑ:tɪŋ] n. 出发; 开始 动词start的现在分词.
- 267 **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
- 268 **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
- 269 **stronger** 1 [英[ˈstrɒŋə(r)] 美[ˈstrɒŋə]] adj.更强壮的
- 270 **stumm** 1 斯蒂姆
- 271 **suggest** 1 vt.提议, 建议; 启发; 使人想起; 显示; 暗示
- 272 **suggests** 1 [səˈdʒest] vt. 建议; 暗示; 使想起; 表明; 要求
- 273 **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); (东)孙; (缅)素; (土)松
- 274 **supported** 1 [səˈpɔ:tɪd] adj. 支持的 动词support的过去式和过去分词形式.
- 275 **supportive** 1 [səˈpɔ:tɪv] adj.支持的; 支援的; 赞助的
- 276 **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
- 277 **teacher** 1 [ˈti:tʃə] n.教师; 导师 n.(Teacher)人名; (英)蒂彻
- 278 **teaching** 1 [ˈti:tʃɪŋ] n.教学; 教义 v.教学; 教导 (teach的ing形式)
- 279 **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
- 280 **them** 1 [ðem, 弱 ðəm, ðm] pron.他们; 它们; 她们 n.(Them)人名; (老)探
- 281 **tim** 1 [tɪm] n.蒂姆 (男子名)
- 282 **tissue** 1 n.组织; 纸巾; 薄纱; 一套 vt.饰以薄纱; 用化妆纸揩去
- 283 **toward** 1 [英 [təːd, təɔrd, təˈwɔ:d] 美 [tɔrd, tɔrd, təˈwɔrd]] 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
- 284 **traditional** 1 [trəˈdɪʃənəl] adj.传统的; 惯例的
- 285 **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
- 286 **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; (东)德里
- 287 **twice** 1 [twɑɪs] adv.两次; 两倍
- 288 **union** 1 [ˈjuːniən] n.联盟, 协会; 工会; 联合
- 289 **united** 1 [juːˈnaɪtɪd] adj.一致的, 统一的; 团结的, 和睦的
- 290 **until** 1 [ˌʌnˈtɪl] conj.在...以前; 直到...时 prep.在...以前; 到...为止
- 291 **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
- 292 **upon** 1 [əˈpɒn] prep.根据; 接近; 在...之上
- 293 **use** 1 [juːz] n.使用; 用途; 发挥 vt.利用; 耗费 vi.使用, 运用 n.(Use)人名; (德)乌泽
- 294 **VOA** 1 英 [ˌviːəʊə] 美 [oo] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 295 **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
- 296 **which** 1 [hwɪtʃ] pron.哪/那一个; 哪/那一些 adj.哪一个; 哪一些
- 297 **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

298 **whom** 1 [hu:m, 弱 hum] pron. 谁 (who的宾格)

299 **will** 1 [wi:l] n. 意志; 决心; 情感; 遗嘱; 意图; 心愿 vt. 决心要; 遗赠; 用意志力使 vi. 愿意; 下决心 aux. 将; 愿意; 必须

300 **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

301 **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)

302 **working** 1 [ˈwɜ: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

303 **works** 1 n. 工厂; 修建; 机器部件; 全套物品

304 **worried** 1 [ˈwɜ:ri:d, ˈwɜ:ri:d] adj. 担心的

305 **worry** 1 [ˈwɜ:ri, ˈwɜ:ri] n. 担心; 烦恼; 撕咬 vt. 担心; 发愁; 折磨 vi. 担心; 烦恼; 撕咬

VOA慢速英语精听网 www.voase.cn