

2025-02-15 [Ask a Teacher] Regimen 词汇表

- 1 **about** 1 [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 **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
- 3 **action** 1 [ækʃən] n.行动; 活动; 功能; 战斗; 情节 n.(Action)人名; (英)埃克申
- 4 **actions** 2 [ækʃənz] n. 动作 名词action的复数形式.
- 5 **adj** 2 abbr. (=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词
- 6 **adjective** 1 [ədʒɪktɪv] adj.形容词的; 从属的 n.形容词
- 7 **adjectives** 2 [ədʒɪktɪvz] 形容词
- 8 **also** 1 [ɔ:lsoʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 9 **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
- 10 **an** 5 art.一 (在元音音素前)
- 11 **and** 11 [ænd, ənd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 12 **andrew** 2 [ændru:] n.安德鲁 (男子名)
- 13 **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
- 14 **answer** 2 [ɑ:nsə, 'ænz] vt.回答; 符合 vi.回答; 符合 n.回答; 答案; 答辩
- 15 **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
- 16 **are** 6 [ə, ɑ:, 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
- 17 **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
- 18 **ask** 2 [ɑ:sk, æsk] vt.问, 询问; 要求; 需要; 邀请; 讨价 vi.问, 询问; 要求 n.(Ask)人名; (芬、瑞典)阿斯克
- 19 **at** 1 prep.在 (表示存在或出现的地点、场所、位置、空间); 以 (某种价格、速度等); 向; 达; 因为; 朝; 忙于 n.阿特 (老挝货币基本单位att); [化]砷 (极不稳定放射性元素) abbr.密封的 (airtight); 气温 (airtemperature)
- 20 **attributive** 3 [ə'trɪbjʊtɪv] adj.定语的; 归属的; 属性的 n.定语
- 21 **be** 1 vt.是; 有, 存在; 做, 成为; 发生 n.(Be)人名; (緬)拜; (日)部(姓); (朝)培; (中非)贝
- 22 **before** 3 [bɪ'fɔ:] prep.在...之前, 先于 adv.以前; 在前 conj.在...以前; 在...之前
- 23 **being** 1 ['bi:ŋ] n.存在; 生命; 本质; 品格 adj.存在的; 现有的
- 24 **both** 1 [boʊθ] adj.两个的; 两者的 adv.并; 又; 两者皆 pron.双方都; 两者都 conj.既...且... n.(Both)人名; (德、罗、捷、南非、匈)博特
- 25 **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
- 26 **called** 1 [kɔ:l] vt.呼叫; 打电话; 把...称为 n.打电话; 访问; 召唤; 呼叫; 把...看作 vi.呼叫; (短暂的)拜访
- 27 **can** 7 vt.将...装入密封罐中保存 aux.能; 能够; 可以; 可能 n.罐头; (用金属或塑料制作的)容器; (马口铁或其他金属制作的)食品罐头
- 28 **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
- 29 **certain** 2 [sə'teɪn] adj.某一; 必然的; 确信; 无疑的; 有把握的 pron.某些; 某几个 n.(Certain)人名; (葡)塞尔塔因; (法)塞尔特坦
- 30 **clearly** 2 ['kliəli] adv.清晰地; 明显地; 无疑地; 明净地
- 31 **com** 1 abbr.组件对象模型 (ComponentObjectModel); 计算机输出缩微胶片 (Computer-OutputMicrofilm)
- 32 **commonly** 1 ['kɒmənli] adv.一般地; 通常地; 普通地
- 33 **condition** 1 [kən'dɪʃən] n.条件; 情况; 环境; 身份 vt.决定; 使适应; 使健康; 以...为条件
- 34 **consist** 2 vi.由...组成; 在于; 符合
- 35 **consists** 1 [kən'sɪst] vi.由...组成; 构成; 在于; 符合
- 36 **daily** 3 ['deɪli] 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
- 37 **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
- 38 **days** 2 [deɪz] adv.每天; 在白天 n.天 (day的复数形式); 时期 n.(Days)人名; (英)戴斯
- 39 **dear** 1 [dɪə] adj.亲爱的; 尊敬的; 昂贵的 adv.高价地; 疼爱地 int.哎呀 n.亲爱的人 n.(Dear)人名; (英、西)迪尔
- 40 **distance** 1 ['dɪstəns] n.距离; 远方; 疏远; 间隔 vt.疏远; 把...远远甩在后面

- 41 **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
- 42 **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
- 43 **effective** 2 [ɪ'fektɪv] adj.有效的, 起作用的; 实际的, 实在的; 给人深刻印象
- 44 **email** 1 [i:'meɪl] n.电子信函 vt.给...发电子邮件 n.(Email)人名; (法)埃马伊
- 45 **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
- 46 **especially** 1 [ɪ'speʃəli] adv.特别; 尤其; 格外
- 47 **every** 1 [evri] adj.每一的, 每个的; 每隔...的 n.(Every)人名; (英)埃夫里
- 48 **exact** 2 adj.准确的, 精密的; 精确的 vt.要求; 强求; 急需 vi.勒索钱财
- 49 **example** 6 [ɪɡ'zɑ:mpl] n.例子; 榜样 vt.作为...的例子; 为...做出榜样 vi.举例
- 50 **examples** 2 [ɪɡ'zɑ:mplz] n.例子 名词example的复数形式.
- 51 **exercise** 2 [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
- 52 **exercises** 1 [eksə'saɪz] n.练习题, 演习; 运动
- 53 **express** 1 [ɪk'spres] vt.表达; 快递 adj.明确的; 迅速的; 专门的 n.快车, 快递, 专使; 捷运公司
- 54 **fact** 1 [fækt] n.事实; 实际; 真相
- 55 **fitness** 2 ['fɪtnɪs] n.健康; 适当; 适合性
- 56 **follow** 1 [fɒləʊ] 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
- 57 **following** 2 [fɒləʊɪŋ] adj.下面的; 其次的, 接着的 n.下列事物; 一批追随者 v.跟随; 沿行 (follow的ing形式)
- 58 **for** 10 [fɔː, 弱fə] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 59 **formed** 1 [fɔːmd] adj.成形的, 成形 v.成形加工 (form过去时形式)
- 60 **from** 3 [fɹɒm, 弱frəm] prep.来自, 从; 由于; 今后 n.(From)人名; (瑞典、丹、德)弗罗姆
- 61 **get** 1 vt.使得; 获得; 受到; 变成 n.生殖; 幼兽 vi.成为; 变得; 到达
- 62 **happy** 1 ['hæpi] adj.幸福的; 高兴的; 巧妙的 n.(Happy)人名; (英、瑞典、喀)哈皮
- 63 **have** 3 [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
- 64 **health** 2 [helθ] n.健康; 卫生; 保健; 兴旺
- 65 **hear** 1 [hɪə] vt.听到, 听; 听说; 审理 vi.听; 听见
- 66 **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
- 67 **here** 2 [hɪə] adv.在这里; 此时 int.嘿! ; 喂! n.这里 n.(Here)人名; (罗)赫尔施
- 68 **identify** 2 vt.确定; 鉴定; 识别, 辨认出; 使参与; 把...看成一样vi.确定; 认同; 一致
- 69 **improve** 2 [ɪm'pru:v] vt.改善, 增进; 提高...的价值 vi.增加; 变得更好
- 70 **in** 12 [ɪn] prep.按照 (表示方式); 从事于; 在...之内 adv.进入; 当选; (服装等)时髦; 在屋里 adj.在里面的; 时髦的 n.执政者; 门路; 知情者 n.(In)人名; (中)演(广东话·威妥玛); (东)殷(用于名字第一节), 因; (日)寅(名)
- 71 **include** 3 [ɪn'klud] vt.包含, 包括
- 72 **is** 5 [ɪz, z, s] v.是 (be的三单形式) n.存在
- 73 **it** 4 [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
- 74 **Italy** 1 [ɪ'tæli] n.意大利 (欧洲南部国家)
- 75 **kilometers** 2 n.千米, 公里 (kilometer复数形式)
- 76 **kind** 1 [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
- 77 **know** 1 [nəʊ] vt.知道; 认识; 懂得 vi.了解; 熟悉; 确信
- 78 **learning** 1 ['lɜ:nɪŋ] n.学习; 学问 v.学习 (learn的现在分词)
- 79 **lesson** 1 ['lesən] n.教训; 课 vt.教训; 上课
- 80 **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
- 81 **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
- 82 **listeners** 1 ['lɪsnəz] n.听众
- 83 **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
- 84 **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）

- 85 **losing** 1 ['lu:zɪŋ] n.损失；失败 adj.输的；失败的；导致失败的 v.失去；损失（lose的ing形式）；错过
- 86 **made** 1 [meɪd] adj.成功的；创造的 v.做，使，安排（make的过去式和过去分词） n.(Made)人名；(塞)马德
- 87 **marco** 3 n.马尔科（人名）；显示地图；展现地图
- 88 **medical** 2 [ˈmedɪkəl] adj.医学的；药的；内科的 n.医生；体格检查
- 89 **medicine** 1 [ˈmedɪsɪn] n.药；医学；内科；巫术 vt.用药物治疗；给...用药
- 90 **might** 3 [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
- 91 **more** 3 [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
- 92 **most** 1 [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
- 93 **musicians** 1 [ˈnju:zɪʃənz] n.音乐家（musician的复数）；乐师
- 94 **my** 1 [maɪ; ɹi:mi] pron.我的 int.哎呀（表示惊奇等）；喔唷 n.(My)人名；(越)美；(老、柬)米
- 95 **native** 1 [ˈneɪtɪv] adj.本国的；土著的；天然的；与生俱来的；天赋的 n.本地人；土产；当地居民
- 96 **need** 1 [ni:d] n.需要，要求；缺乏；必要之物 vt.需要 vi.需要
- 97 **not** 1 adv.表示否定，不 n.“非”（计算机中逻辑运算的一种）
- 98 **note** 2 [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
- 99 **noun** 3 [naʊn] n.名词 n.(Noun)人名；(以)努恩
- 100 **nouns** 1 [ˈnaʊnz] n.名词
- 101 **of** 9 [ɒv, əv, v, f] prep.关于；属于；...的；由...组成的
- 102 **often** 2 [ˈɒfən, ˈɒftən, ˈɔ:-] adv.常常，时常
- 103 **On** 1 [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)；(緬、柬、印)翁
- 104 **or** 5 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
- 105 **other** 2 [ˈʌðə] adj.其他的，另外的 pron.另外一个
- 106 **our** 1 [aʊə, ɑ:] pron.我们的
- 107 **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
- 108 **patient** 1 adj.有耐心的，能容忍的 n.病人；患者 n.(Patient)人名；(法)帕蒂安
- 109 **people** 1 [ˈpi:pl] n.人；人类；民族；公民 vt.居住于；使住满人
- 110 **person** 1 [ˈpɜ:sən] 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
- 111 **phrase** 1 [freɪz] n.短语,习语,措辞,乐句 vt.措词,将(乐曲)分成乐句
- 112 **physical** 1 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
- 113 **placing** 1 [ˈpleɪsɪŋ] n.出售；铺设；得名次的人或物；私募基金 v.放置（place的ing形式）
- 114 **plan** 1 [plæn] n.计划；平面图 vt.计划；设计；打算 vi.计划；打算 n.(Plan)人名；(瑞典)普兰；(法)普朗
- 115 **please** 1 [pli:z] vt.使喜欢；使高兴，使满意 vi.讨人喜欢；令人高兴 int.请（礼貌用语）
- 116 **practice** 2 [ˈpræktɪs] n.实践；练习；惯例 vi.练习；实习；实行 vt.练习；实习；实行
- 117 **precise** 1 [priˈseɪs] adj.精确的；明确的；严格的
- 118 **preposition** 1 [ˌprepəˈzɪʃən] n.介词；前置词
- 119 **put** 2 [put] vt.放；表达；移动；安置；赋予 vi.出发；击；航行；发芽 n.掷；笨蛋；射击；怪人 adj.固定不动的 n.(Put)人名；(泰、緬)布
- 120 **question** 3 [ˈkwɛstʃən] n.问题，疑问；询问；疑问句 vt.询问；怀疑；审问 vi.询问；怀疑；审问
- 121 **questions** 1 [ˈkwɛstʃənz] n.问题，疑问，难题 名词question的复数形式。
- 122 **readers** 1 [ˈri:dəz] n.读者
- 123 **regimen** 23 [ˈredʒɪmən, -mən] n.[医]养生法；生活规则；政体；支配
- 124 **repeated** 2 [riˈpi:tɪd] adj.再三的，反复的 v.重复；复述（repeat的过去分词）
- 125 **results** 1 [rɪˈzʌltz] n.结果
- 126 **routine** 3 [ruːˈti:n] n.[计]程序；日常工作；例行公事 adj.日常的；例行的
- 127 **runner** 1 [ˈrʌnə] n.跑步者；走私者；推销员；送信人 n.(Runner)人名；(英)朗纳

- 128 **running** 2 [ˈrʌnɪŋ] n. 运转; 赛跑; 流出 adj. 连续的; 流动的; 跑着的; 运转着的 v. 跑; 运转 (run的ing形式); 行驶 n. (Running) 人名; (英) 朗宁
- 129 **runs** 1 [rʌnz] n. 腹泻 名词run的复数形式; 动词run的第三人称单数.
- 130 **send** 1 [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
- 131 **series** 1 [ˈsɪəri:z, -rɪz] n. 系列, 连续; [电] 串联; 级数; 丛书
- 132 **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) 余 (普通话·威妥玛)
- 133 **shows** 1 [ʃəʊz] n. 表明; 说明; 放映; 展览 名词show的复数形式.
- 134 **similarly** 1 [ˈsɪmɪləli] adv. 同样地; 类似于
- 135 **situations** 1 [sɪtʃʊeɪʃnz] 现状
- 136 **smith** 2 [smɪθ] n. 铁匠; 锻工; 制作者 vt. 锻制 vi. 锻打金属; 当锻工
- 137 **some** 2 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
- 138 **speakers** 1 [ˈspi:kəz] n. 说话者; 发言者; 说某种语言者; 扬声器 (名词speaker的复数形式)
- 139 **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
- 140 **specific** 1 [spɪˈsɪfɪk] adj. 特殊的, 特定的; 明确的; 详细的; [药] 具有特效的 n. 特性; 细节; 特效药
- 141 **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
- 142 **steps** 1 n. 太阳热离子电源系统 (=Solar Thermionic Electrical Power System); 台阶, 步骤 (名词step的复数形式)
- 143 **story** 1 [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
- 144 **strength** 1 [streŋθ, streŋkθ] n. 力量; 力气; 兵力; 长处
- 145 **stretching** 1 [ˈstretʃɪŋ] n. 拉伸 动词stretch的现在分词形式.
- 146 **strict** 2 [strikt] adj. 严格的; 绝对的; 精确的; 详细的
- 147 **strong** 1 [strɒŋ, strɔ:ŋ] adj. 坚强的; 强壮的; 牢固的; 擅长的 adv. 强劲地; 猛烈地 n. (Strong) 人名; (英) 斯特朗
- 148 **students** 1 [ˈstju:dnts] 学生
- 149 **study** 2 [ˈstʌdi] n. 学习, 研究; 课题; 书房; 学问 vt. 学习; 考虑; 攻读; 细察 vi. 研究; 用功 n. (Study) 人名; (英) 斯塔迪
- 150 **substitute** 1 [səbstitju:t, -tʊt] n. 代用品; 代替者 vi. 替代 vt. 代替
- 151 **swims** 1 [swɪm] v. 游泳 n. 游泳
- 152 **systematic** 1 adj. 系统的; 体系的; 有系统的; [图情] 分类的; 一贯的, 惯常的
- 153 **take** 1 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
- 154 **teacher** 3 [ˈti:tʃə] n. 教师; 导师 n. (Teacher) 人名; (英) 蒂彻
- 155 **tell** 1 [tel] vt. 告诉, 说; 辨别; 吩咐; 断定 vi. 讲述; 告发, 泄密; 识别 n. (Tell) 人名; (英、德、瑞典) 特尔; (罗、意) 泰尔; (阿拉伯) 塔勒
- 156 **thank** 1 [θæŋk] vt. 感谢 n. 感谢 int. 谢谢
- 157 **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
- 158 **the** 9 [ði/ðə] art. 这; 那 adv. 更加 (用于比较级, 最高级前)
- 159 **them** 1 [ðem, 弱ðəm, ðm] pron. 他们; 它们; 她们 n. (Them) 人名; (老) 探
- 160 **these** 1 [ði:z] pron. 这些 adj. 这些的
- 161 **they** 2 [ðei, 弱ðe] pron. 他们; 它们; 她们
- 162 **this** 6 [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
- 163 **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
- 164 **to** 14 [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)
- 165 **too** 1 [tu:] adv. 太; 也; 很; 还; 非常; 过度
- 166 **training** 4 [ˈtreɪnɪŋ] n. 训练; 培养; 瞄准; 整枝 v. 训练; 教养 (train的ing形式)
- 167 **treatments** 1 [ˈtri:t.mənts] n. 治疗; 疗法 (名词treatment的复数形式)
- 168 **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
- 169 **two** 4 [tu:] n. 两个 adj. 两个的 num. 二
- 170 **understand** 1 vt. 理解; 懂; 获悉; 推断; 省略; 明白 vi. 理解; 懂得; 熟悉
- 171 **unusual** 1 [ˌʌnˈju:ʒuəl] adj. 不寻常的; 与众不同的; 不平常的

- 172 **us** 2 pron.我们
- 173 **use** 4 [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
- 174 **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
- 175 **usual** 1 [ju:ʒuəl] adj.通常的，惯例的；平常的
- 176 **variation** 1 [ˌvæəri'eɪʃən] n.变化；[生物]变异，变种
- 177 **verb** 2 [vɜ:b] n.动词；动词词性；动词性短语或从句 adj.动词的；有动词性质的；起动词作用的 n.(Verb)人名；(俄)韦尔布
- 178 **VOA** 1 英 [vi:əʊ'eɪ] 美 [oʊ] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 179 **walking** 2 [ˈwɔ:kiŋ] n.步行；散步 v.步行（walk的ing形式） adj.步行的
- 180 **walks** 1 [wɔ:ks] n.脚步；小路 名词walk的复数形式.
- 181 **want** 3 [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
- 182 **we** 5 [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
- 183 **week** 3 [wi:k] n.周，星期
- 184 **Weeks** 1 [wi:ks] n. 星期（名词week的复数形式） n. 威克斯(姓氏)
- 185 **weight** 1 [weɪt] n.重量，重力；负担；砝码；重要性 vt.加重量于，使变重 n.(Weight)人名；(英)韦特；(捷)魏格特
- 186 **weightlifting** 1 [ˈweɪtlɪftɪŋ] n. 举重
- 187 **what** 3 [hwɒt, hwət, 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
- 188 **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
- 189 **where** 1 [hwɛə] adv.在哪里 pron.哪里 conj.在...的地方 n.地点
- 190 **with** 1 [wið, wiθ] prep.用；随着；支持；和...在一起 n.(With)人名；(德、芬、丹、瑞典)维特
- 191 **word** 4 [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
- 192 **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）
- 193 **workout** 1 [ˈwɜ:kaut] n.锻炼；练习；试验
- 194 **wrote** 1 [rəʊt] v.写（write的过去式）
- 195 **you** 8 [ju:, 弱ju, jə] pron.你；你们 n.(You)人名；(東)尤；(东南亚国家华语)猷
- 196 **your** 3 [jɜ:, jəu, 弱jə] pron.你的，你们的