

2025-02-15 [Ask a Teacher] Regimen 词频表

- 1 **regimen** 23 [ˈredʒɪmən, -mən] n.[医]养生法；生活规则；政体；支配
- 2 **to** 14 [强 tu:, 弱 tu, 辅音前弱 ta, 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)
- 3 **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)；(柬)殷(用于名字第一节)，因；(日)寅(名)
- 4 **and** 11 [强 ænd, 弱 ənd, ən] conj.和，与；就；而且；但是；然后 n.(And)人名；(土、瑞典)安德
- 5 **for** 10 [强 fɔ:, 弱 fə] prep.为，为了；因为；给；对于；至于；适合于 conj.因为
- 6 **of** 9 [ɒv, əv, v, f] prep.关于；属于；...的；由...组成的
- 7 **the** 9 [ði/ðə] art.这；那 adv.更加（用于比较级，最高级前）
- 8 **you** 8 [ju:, 弱ju, jə] pron.你；你们 n.(You)人名；(柬)尤；(东南亚国家华语)猷
- 9 **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
- 10 **are** 6 [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
- 11 **example** 6 [ɪɡzɑ:mpl] n.例子；榜样 vt.作为...的例子；为...做出榜样 vi.举例
- 12 **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
- 13 **an** 5 art.一（在元音音素前）
- 14 **is** 5 [ɪz, z, s] v.是（be的三单形式） n.存在
- 15 **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
- 16 **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；(缅)韦
- 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 **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 information technology
- 19 **training** 4 [ˈtreɪnɪŋ] n.训练；培养；瞄准；整枝 v.训练；教养（train的ing形式）
- 20 **two** 4 [tu:] n.两个 adj.两个的 num.二
- 21 **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
- 22 **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
- 23 **attributive** 3 [əˈtrɪbjʊtɪv] adj.定语的；归属的；属性的 n.定语
- 24 **before** 3 [bɪˈfɔ:] prep.在...之前，先于 adv.以前；在前 conj.在...以前；在...之前
- 25 **daily** 3 [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
- 26 **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
- 27 **from** 3 [强 frɒm, 弱 frəm] prep.来自，从；由于；今后 n.(From)人名；(瑞典、丹、德)弗罗姆
- 28 **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
- 29 **include** 3 [ɪnˈklu:d] vt.包含，包括
- 30 **marco** 3 n.马尔科（人名）；显示地图；展现地图
- 31 **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
- 32 **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
- 33 **noun** 3 [naʊn] n.名词 n.(Noun)人名；(以)努恩
- 34 **question** 3 [ˈkwestʃən] n.问题，疑问；询问；疑问句 vt.询问；怀疑；审问 vi.询问；怀疑；审问
- 35 **routine** 3 [ruːˈti:n] n.[计]程序；日常工作；例行公事 adj.日常的；例行的
- 36 **teacher** 3 [ˈti:tʃə] n.教师；导师 n.(Teacher)人名；(英)蒂彻
- 37 **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
- 38 **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
- 39 **week** 3 [wi:k] n.周，星期

- 40 **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
- 41 **your** 3 [jɔ:, jəʊ, 弱jə] pron.你的, 你们的
- 42 **actions** 2 ['ækj(ə)nɪz] n. 动作 名词action的复数形式.
- 43 **adj** 2 abbr. (=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词
- 44 **adjectives** 2 ['ædʒktɪvz] 形容词
- 45 **andrew** 2 ['ændru:] n.安德鲁(男子名)
- 46 **answer** 2 ['ɑ:nsə, 'æn-] vt.回答; 符合 vi.回答; 符合 n.回答; 答案; 答辩
- 47 **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
- 48 **certain** 2 ['sɜ:tən] 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)塞耳坦
- 49 **clearly** 2 ['kliəli] adv.清晰地; 明显地; 无疑地; 明净地
- 50 **consist** 2 vi.由...组成; 在于; 符合
- 51 **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
- 52 **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
- 53 **effective** 2 [ɪ'fektɪv] adj.有效的, 起作用的; 实际的, 实在的; 给人深刻印象
- 54 **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
- 55 **exact** 2 adj.准确的, 精密的; 精确的 vt.要求; 强求; 急需 vi.勒索钱财
- 56 **examples** 2 [ɪg'zɑ:mplz] n. 例子 名词example的复数形式.
- 57 **exercise** 2 [ɪk'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
- 58 **fitness** 2 ['fɪtnɪs] n.健康; 适当; 适合性
- 59 **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)
- 60 **health** 2 [helθ] n.健康; 卫生; 保健; 兴旺
- 61 **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
- 62 **here** 2 [hɪə] adv.在这里; 此时 int.嘿!; 喂! n.这里 n.(Here)人名; (罗)赫尔施
- 63 **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
- 64 **improve** 2 [ɪm'pru:v] vt.改善, 增进; 提高...的价值 vi.增加; 变得更好
- 65 **kilometers** 2 n. 千米, 公里(kilometer复数形式)
- 66 **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
- 67 **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)
- 68 **medical** 2 ['medɪkəl] adj.医学的; 药的; 内科的 n.医生; 体格检查
- 69 **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
- 70 **often** 2 ['ɒfən, 'ɒftən, 'ɔ:-] adv.常常, 时常
- 71 **other** 2 ['ʌðə] adj.其他的, 另外的 pron.另外一个
- 72 **practice** 2 ['præktɪs] n.实践; 练习; 惯例 vi.练习; 实习; 实行 vt.练习; 实习; 实行
- 73 **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; 投击; 怪人 adj.固定不动的 n.(Put)人名; (泰、緬)布
- 74 **repeated** 2 [rɪ'pi:tɪd] adj.再三的, 反复的 v.重复; 复述(repeat的过去分词)
- 75 **running** 2 ['rʌnɪŋ] 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
- 76 **smith** 2 [smɪθ] n.铁匠; 锻工; 制作者 vt.锻制 vi.锻打金属; 当锻工
- 77 **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
- 78 **strict** 2 [strikt] adj.严格的; 绝对的; 精确的; 详细的
- 79 **study** 2 ['stʌdi] 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
- 80 **they** 2 [ðeɪ, 弱ðe] pron.他们; 它们; 她们
- 81 **us** 2 pron.我们
- 82 **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
- 83 **walking** 2 ['wɔ:kɪŋ] n.步行; 散步 v.步行(walk的ing形式) adj.步行的

- 84 **about** 1 [ə'baʊt] prep.关于; 大约 adj.在附近的; 四处走动的; 在起作用 of the 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
- 85 **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
- 86 **action** 1 ['ækjən] n.行动; 活动; 功能; 战斗; 情节 n.(Action)人名; (英)埃克申
- 87 **adjective** 1 ['ædʒɪktɪv] adj.形容词的; 从属的 n.形容词
- 88 **also** 1 ['ɔ:lsoʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 89 **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
- 90 **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
- 91 **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
- 92 **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]砒(极不稳定放射性元素) abbr.密封的(airtight); 气温(airtemperature)
- 93 **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
- 94 **being** 1 ['bi:ɪŋ] n.存在; 生命; 本质; 品格 adj.存在的; 现有的
- 95 **both** 1 [bəʊθ] 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
- 96 **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
- 97 **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
- 98 **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
- 99 **com** 1 abbr.组件对象模型(ComponentObjectModel); 计算机输出缩微胶片(Computer-OutputMicrofilm)
- 100 **commonly** 1 ['kɒmənlɪ] adv.一般地; 通常地; 普通地
- 101 **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
- 102 **consists** 1 [kən'sɪst] vi.由...组成; 构成; 在于; 符合
- 103 **dear** 1 [diə] 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
- 104 **distance** 1 ['dɪstəns] n.距离; 远方; 疏远; 间隔 vt.疏远; 把...远远甩在后面
- 105 **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
- 106 **email** 1 ['i:'meɪl] n.电子信函 vt.给...发电子邮件 n.(Email)人名; (法)埃马伊
- 107 **especially** 1 [ɪ'speʃəli] adv.特别; 尤其; 格外
- 108 **every** 1 ['evri] adj.每一的, 每个的; 每隔...的 n.(Every)人名; (英)埃夫里
- 109 **exercises** 1 ['eksəsaɪz] n.练习题, 演习; 运动
- 110 **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
- 111 **fact** 1 [fækt] n.事实; 实际; 真相
- 112 **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
- 113 **formed** 1 [fɔ:mɪd] adj.成形的, 成形 v.成形加工(form过去时形式)
- 114 **get** 1 vt.使得; 获得; 受到; 变成 n.生殖; 幼兽 vi.成为; 变得; 到达
- 115 **happy** 1 ['hæpi] adj.幸福的; 高兴的; 巧妙的 n.(Happy)人名; (英、瑞典、喀)哈皮
- 116 **hear** 1 [hiə] vt.听到, 听; 听说; 审理 vi.听; 听见
- 117 **Italy** 1 ['ɪtəli] n.意大利(欧洲南部国家)
- 118 **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
- 119 **know** 1 [nəʊ] vt.知道; 认识; 懂得 vi.了解; 熟悉; 确信
- 120 **learning** 1 ['lə:nɪŋ] n.学习; 学问 v.学习(learn的现在分词)
- 121 **lesson** 1 ['lesən] n.教训; 课 vt.教训; 上课
- 122 **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
- 123 **listeners** 1 ['lɪsnəz] n.听众
- 124 **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
- 125 **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
- 126 **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
- 127 **medicine** 1 ['medɪsɪn] n.药; 医学; 内科; 巫术 vt.用药物治疗; 给...用药
- 128 **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、

- 129 **musicians** 1 [mju:'zi:ʃənz] n. 音乐家 (musician的复数); 乐师
- 130 **my** 1 [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
- 131 **native** 1 ['neɪtɪv] 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
- 132 **need** 1 [ni:d] n. 需要, 要求; 缺乏; 必要之物 vt. 需要 vi. 需要
- 133 **not** 1 adv. 表示否定, 不 n. “非” (计算机中逻辑运算的一种)
- 134 **nouns** 1 ['naʊnz] n. 名词
- 135 **On** 1 [ɒn, ɔ:n, ɔ:n, 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
- 136 **our** 1 [aʊə, ɑ:] pron. 我们的
- 137 **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
- 138 **patient** 1 adj. 有耐心的, 能容忍的 n. 病人; 患者 n.(Patient)人名; (法)帕蒂安
- 139 **people** 1 ['pi:pəl] n. 人; 人类; 民族; 公民 vt. 居住于; 使住满人
- 140 **person** 1 ['pɜ: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
- 141 **phrase** 1 [freɪz] n. 短语, 习语, 措辞, 乐句 vt. 措词, 将(乐曲)分成乐句
- 142 **physical** 1 [ˈfɪzɪkl] 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
- 143 **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)
- 144 **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
- 145 **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)
- 146 **precise** 1 [pri:'seɪs] adj. 精确的; 明确的; 严格的
- 147 **preposition** 1 [ˌprepə'zɪʃən] n. 介词; 前置词
- 148 **questions** 1 ['kwɛstʃənz] n. 问题, 疑问, 难题 名词question的复数形式.
- 149 **readers** 1 ['ri:dəz] n. 读者
- 150 **results** 1 [rɪ'zʌltz] n. 结果
- 151 **runner** 1 ['rʌnə] n. 跑步者; 走私者; 推销员; 送信人 n.(Runner)人名; (英)朗纳
- 152 **runs** 1 [rʌnz] n. 腹泻 名词run的复数形式; 动词run的第三人称单数.
- 153 **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
- 154 **series** 1 ['sɪəri:z, -rɪz] n. 系列, 连续; [电]串联; 级数; 丛书
- 155 **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)
- 156 **shows** 1 [ʃəʊz] n. 表明; 说明; 放映; 展览 名词show的复数形式.
- 157 **similarly** 1 ['sɪmɪləli] adv. 同样地; 类似于
- 158 **situations** 1 [sɪtʃu'eɪʃnz] 现状
- 159 **speakers** 1 ['spi: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)
- 160 **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
- 161 **specific** 1 [spɪ'sɪfɪk] 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
- 162 **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
- 163 **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)
- 164 **story** 1 ['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
- 165 **strength** 1 [streŋθ, streŋkθ] n. 力量; 力气; 兵力; 长处
- 166 **stretching** 1 ['stretʃɪŋ] n. 拉伸 动词stretch的现在分词形式.
- 167 **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
- 168 **students** 1 [stju:dnts] 学生
- 169 **substitute** 1 [ˈsʌbstɪtju:t, -tʊt] n. 代用品; 代替者 vi. 替代 vt. 代替
- 170 **swims** 1 [swɪm] v. 游泳 n. 游泳
- 171 **systematic** 1 adj. 系统的; 体系的; 有系统的; [图情]分类的; 一贯的, 惯常的
- 172 **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, 盈余; (入场券的) 售得金额

- 173 **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
- 174 **thank** 1 [θæŋk] vt.感谢 n.感谢 int.谢谢
- 175 **them** 1 [ðem, 弱ðəm, ðm] pron.他们; 它们; 她们 n.(Them)人名; (老)探
- 176 **these** 1 [ði:z] pron.这些 adj.这些的
- 177 **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
- 178 **too** 1 [tu:] adv.太; 也; 很; 还; 非常; 过度
- 179 **treatments** 1 ['tri:tmənts] n. 治疗; 疗法 (名词treatment的复数形式)
- 180 **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; (東)德里
- 181 **understand** 1 vt.理解; 懂; 获悉; 推断; 省略; 明白 vi.理解; 懂得; 熟悉
- 182 **unusual** 1 [ˌʌn'ju:ʒuəl] adj.不寻常的; 与众不同的; 不平常的
- 183 **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
- 184 **usual** 1 [ju:ʒuəl] adj.通常的, 惯例的; 平常的
- 185 **variation** 1 [ˌvæəri'eɪʃən] n.变化; [生物]变异, 变种
- 186 **VOA** 1 英 [vi:əʊ'eɪ] 美 [oo] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 187 **walks** 1 [wɔ:ks] n. 脚步; 小路 名词walk的复数形式.
- 188 **Weeks** 1 [wi:kz] n. 星期 (名词week的复数形式) n. 威克斯(姓氏)
- 189 **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
- 190 **weightlifting** 1 ['weɪtlɪftɪŋ] n. 举重
- 191 **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
- 192 **where** 1 [hweə] adv.在哪里 pron.哪里 conj.在...的地方 n.地点
- 193 **with** 1 [wɪð, wɪθ] prep.用; 随着; 支持; 和...在一起 n.(With)人名; (德、芬、丹、瑞典)维特
- 194 **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)
- 195 **workout** 1 ['wɜ:kaut] n.锻炼; 练习; 试验
- 196 **wrote** 1 [rəʊt] v.写 (write的过去式)