

# 2020-02-21 [Health and Lifestyle] Weight Loss Movement Battles Obesity in Malaysia 词频表

- 1 **and** 20 [强ænd, 弱ænd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 2 **the** 18 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加(用于比较级, 最高级前)
- 3 **of** 17 [ɒv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 4 **is** 15 [iz, z, s] v.是 (be的三单形式) n.存在
- 5 **to** 13 [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; (东)多; (中)脱(普通话·威妥玛)
- 6 **in** 9 [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)
- 7 **her** 8 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)
- 8 **she** 8 [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)
- 9 **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
- 10 **baharudin** 7 巴哈尔丁
- 11 **for** 7 [强fɔ:, 弱fə] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 12 **obesity** 6 [əu'bi:səti, -be-] n.肥大, 肥胖
- 13 **are** 5 [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
- 14 **exercise** 5 [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
- 15 **it** 5 [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
- 16 **Malaysian** 5 [mə'leɪʒən; -ziən] adj.马来西亚的; 马来西亚人的 n.马来西亚人(等于Malay)
- 17 **people** 5 ['pi:pl] n.人; 人类; 民族; 公民 vt.居住于; 使住满人
- 18 **says** 5 [sez] v.说 (第三人称单数)
- 19 **weight** 5 [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
- 20 **but** 4 [强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
- 21 **fitness** 4 ['fɪtnɪs] n.健康; 适当; 适合性
- 22 **not** 4 adv.表示否定, 不 n.“非”(计算机中逻辑运算的一种)
- 23 **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; 发生着的, 正在进行中 n.(On)人名; (日)温(姓、名); (缅、柬、印)翁
- 24 **one** 4 [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
- 25 **this** 4 [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
- 26 **about** 3 [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
- 27 **as** 3 [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
- 28 **change** 3 [tʃeɪndʒ] vt.改变; 交换 n.变化; 找回的零钱 vi.改变; 兑换
- 29 **diet** 3 ['daɪət] n.饮食; 食物; 规定饮食 vi.节食 vt.[医]照规定饮食 n.(Diet)人名; (法)迪耶
- 30 **high** 3 [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
- 31 **jom** 3 n.工作的业务手册(与工作有关的手册)
- 32 **kurus** 3 [ku:ru:] n.新几内亚震颤病; 苦鲁病 n.(Kuru)人名; (土、芬、印、瑞典)库鲁; (日)久留(名)
- 33 **leading** 3 ['li:dɪŋ] adj.领导的; 主要的 n.领导; 铅板; 行距 v.领导 (lead的ing形式)
- 34 **Malaysia** 3 [mə'leɪʒə; mə'leɪziə] n.马来西亚; 马来群岛
- 35 **or** 3 conj.或, 或者; 还是; 要不然 n.(Or)人名; (中)柯(广东话·威妥玛); (东)奥; (土、匈、土库、阿塞、瑞典)奥尔

- 36 **person** 3 [ˈpɜːnsən] 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
- 37 **sarah** 3 [ˈsærə] n.莎拉（女子名）；萨拉（《圣经》中的人物）
- 38 **story** 3 [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
- 39 **very** 3 [ˈveri] adj.恰好是，正是；甚至；十足的；特有的 adv.非常，很；完全 n.(Very)人名；(英)维里
- 40 **week** 3 [wi:k] n.周，星期
- 41 **will** 3 [wɪl] 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
- 42 **years** 3 [jɜːz] n.很久；年，年度 名词year的复数形式.
- 43 **Alice** 2 [ˈælis] n.爱丽丝（女子名）
- 44 **also** 2 [ˈɔːlsəʊ] adv.也；而且；同样 conj.并且；另外 n.(Also)人名；(罗)阿尔索
- 45 **amount** 2 [əˈmaʊnt] vi.总计，合计；相当于；共计；产生...结果 n.数量；总额，总数
- 46 **an** 2 art.一（在元音音素前）
- 47 **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]砒（极不稳定放射性元素）abbr.密封的（airtight）；气温（airtemperature）
- 48 **bandwagon** 2 [ˈbænd,wæɡən] n.流行，时尚；乐队花车
- 49 **body** 2 [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
- 50 **Bryant** 2 [ˈbraɪənt] n.布赖恩特（男子名，等于Brian）
- 51 **by** 2 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
- 52 **calorie** 2 [ˈkæləri] n.卡路里（热量单位）
- 53 **can** 2 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
- 54 **centimeters** 2 [ˈsentɪ,mɪtəz] n.厘米；公分 名词centimeter的复数形式.
- 55 **changes** 2 [tʃeɪndʒs] n.改变 名词change的复数形式.
- 56 **class** 2 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）
- 57 **client** 2 [ˈklaɪənt] n.[经]客户；顾客；委托人
- 58 **country** 2 n.国家，国土；国民；乡下，农村；乡村；故乡 adj.祖国的，故乡的；地方的，乡村的；国家的；粗鲁的；乡村音乐的
- 59 **crisis** 2 [ˈkraɪsɪs] n.危机；危险期；决定性时刻 adj.危机的；用于处理危机的
- 60 **did** 2 [dɪd] v.做（do的过去式）
- 61 **fat** 2 [fæt] adj.肥的，胖的；油腻的；丰满的 n.脂肪，肥肉 vt.养肥；在...中加入脂肪 vi.长肥 n.(Fat)人名；(法、西、塞)法特；(东南亚国家华语)发
- 62 **food** 2 [fuːd] n.食物；养料
- 63 **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
- 64 **healthier** 2 [ˈhelθiə] adj. 更健康的，更健壮的（形容词healthy的比较级）
- 65 **healthy** 2 [ˈhelθi] adj.健康的，健全的；有益于健康的
- 66 **heart** 2 [hɑːt] n.心脏；感情；勇气；心形；要点 vt.鼓励；铭记 vi.结心 n.(Heart)人名；(英)哈特
- 67 **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
- 68 **illnesses** 2 [ˈɪlnəsɪz] n.疾病 名词illness的复数形式.
- 69 **join** 2 [dʒɔɪn] vt.参加；结合；连接 vi.加入；参加；结合 n.结合；连接；接合点 n.(Join)人名；(法)茹安
- 70 **jump** 2 [dʒʌmp] n.跳跃；暴涨；惊跳 vt.跳跃；使跳跃；跳过；突升 vi.跳跃；暴涨；猛增 n.(Jump)人名；(英)江普
- 71 **kevin** 2 [ˈkeɪvɪn] n.凯文（男子名）
- 72 **kilograms** 2 [ˈkɪləɡræm] 千克；公斤
- 73 **legs** 2 [ˈleɡz] n.腿 名词leg的复数形式.
- 74 **let** 2 [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
- 75 **lifestyle** 2 [ˈlaɪfstɑɪl] n.生活方式 保健的
- 76 **lifestyles** 2 [ˈlaɪfstɑɪlz] [法]生活方式

- 77 **lifts** 2 [lɪfts] n. 脚手架工足; 起重机 名词lift的复数形式.
- 78 **loss** 2 [lɒs, lɔːs] n. 减少; 亏损; 失败; 遗失 n.(Loss)人名; (匈)洛什; (法、德、意)洛斯
- 79 **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
- 80 **medical** 2 [ˈmedɪkəl] adj. 医学的; 药的; 内科的 n. 医生; 体格检查
- 81 **more** 2 [mɔː] 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
- 82 **movement** 2 [ˈmuːvment] n. 运动; 活动; 运转; 乐章
- 83 **percent** 2 [pəˈsent] n. 百分比, 百分率; 部分; 百分数 adj. 百分之...的 adv. 以百分之...地
- 84 **physically** 2 [ˈfɪzɪkli] adv. 身体上, 身体上地
- 85 **six** 2 [sɪks] num. 六, 六个 n. 六, 六个 n.(Six)人名; (法、德)西克斯
- 86 **small** 2 [smɔːl] adj. 少的, 小的; 微弱的; 几乎没有的; 不重要的; 幼小的 adv. 小小地; 卑鄙地 n. 小件物品; 矮小的人 n.(Small)人名; (英)斯莫尔
- 87 **so** 2 [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
- 88 **tall** 2 [tɔːl] adj. 高的; 长的; 过分的; 夸大的 adv. 夸大地 n.(Tall)人名; (马里、阿拉伯)塔勒; (芬、罗、瑞典)塔尔; (英)托尔; (土)塔勒
- 89 **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
- 90 **they** 2 [ðeɪ, 弱ðeɪ] pron. 他们; 它们; 她们
- 91 **was** 2 be的第一和第三人称单数过去式
- 92 **way** 2 [weɪ] n. 方法; 道路; 方向; 行业; 习惯 adv. 大大地; 远远地 adj. 途中的 n.(Way)人名; (中)见Wei; (英、缅)韦
- 93 **who** 2 pron. 谁; 什么人
- 94 **yes** 2 [jes] adv. 是, 是的 n. 是 (表示肯定)
- 95 **you** 2 [juː, 弱juː, jə] pron. 你; 你们 n.(You)人名; (柬)尤; (东南亚国家华语)猷
- 96 **across** 1 [əˈkrɒs, əˈkrɔːs] prep. 穿过; 横穿 adv. 横过; 在对面
- 97 **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American College Testing
- 98 **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
- 99 **activity** 1 [ækˈtɪvəti] n. 活动; 行动; 活跃
- 100 **adapted** 1 [əˈdæptɪd] adj. 适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 101 **added** 1 [ˈædɪd] adj. 附加的; 增添的 动词add的过去式及过去分词.
- 102 **adults** 1 [ˈædʌlts] n. 成年人; 成年动物; 成虫 名词adult的复数
- 103 **after** 1 [ˈɑːftə, ˈæf-] adv. 后来, 以后 prep. 在.....之后 conj. 在.....之后 adj. 以后的
- 104 **age** 1 [eɪdʒ] n. 年龄; 时代; 寿命, 使用年限; 阶段 vi. 成熟; 变老 vt. 使成熟; 使变老, 使上年纪 n.(Age)人名; (瑞典)阿格; (日)扬(姓); (西、荷)阿赫
- 105 **air** 1 [eə] n. 空气, 大气; 天空; 样子; 曲调 vt. 使通风, 晾干; 夸耀 vi. 通风
- 106 **alone** 1 [əˈləʊn] adj. 独自的; 单独的; 孤独的 adv. 独自地; 单独地
- 107 **approvingly** 1 [əpˈruːvɪŋli] adv. 赞许地; 满意地
- 108 **armed** 1 [ɑːmd] adj. 武装的; 有扶手的; 有防卫器官的(指动物) n.(Armed)人名; (科摩)阿米德
- 109 **average** 1 n. 平均; 平均数; 海损 adj. 平均的; 普通的; 通常的 vt. 算出...的平均数; 将...平均分配; 使...平衡 vi. 平均为; 呈中间色
- 110 **back** 1 n. 后面; 背部; 靠背; 足球等的后卫; 书报等的末尾 vt. 支持; 后退; 背书; 下赌注 vi. 后退; 背靠; 倒退 adv. 以前; 向后地; 来回地; 上溯; 回来; 回原处 adj. 后面的; 过去的; 拖欠的 n.(Back)人名; (西、英、德、法、瑞典、捷)巴克
- 111 **battles** 1 [ˈbætl] n. 战斗; 争斗 v. 与...作战; 与...竞争
- 112 **become** 1 [bɪˈkʌm] vi. 成为; 变得; 变成 vt. 适合; 相称
- 113 **becomes** 1 [bɪˈkʌm] v. 变成; 成为; 变得; 适合(某人); 使(人)显得漂亮
- 114 **beginning** 1 [bɪˈɡɪnɪŋ] n. 开始; 起点 v. 开始; 创建(begin的ing形式)
- 115 **behaviors** 1 [bɪˈheɪvɪəz] 行为
- 116 **being** 1 [ˈbiːŋ] n. 存在; 生命; 本质; 品格 adj. 存在的; 现有的

- 117 **blames** 1 [blɛm] vt. 责备; 把... 归咎于 n. 责备; 过失
- 118 **breathing** 1 [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)
- 119 **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
- 120 **camp** 1 [kæmp] vi. 露营; 扎营 vt. 扎营; 使扎营 n. 露营 n.(Camp)人名; (英)坎普; (瑞典)坎普; (法)康
- 121 **camp**s 1 [kæmp] n. 野营; 帐篷; 营地 v. 宿营; 露营; 扎营
- 122 **changing** 1 [ˈtʃeɪndʒɪŋ] vbl. 变更; 换车; 兑换
- 123 **cholesterol** 1 [kɔˈlestərɔ:l] n.[生化]胆固醇
- 124 **classes** 1 [klɑ:sɪz] n.级别, 阶级 (class复数形式)
- 125 **clear** 1 [kliə] adj.清楚的; 清澈的; 晴朗的; 无罪的 vt.通过; 清除; 使干净; 跳过 vi.放晴; 变清澈 adv.清晰地; 完全地 n.清除; 空隙 n.(Clear)人名; (英)克利尔
- 126 **common** 1 [ˈkɒmən] adj.共同的; 普通的; 一般的; 通常的 n.普通; 平民; 公有地 n.(Common)人名; (法)科蒙; (英)康芒
- 127 **compared** 1 英 [kəmˈpeə(r)] 美 [kəmˈpɛr] v. 比较; 对比; 比喻 n. 比较; 对照
- 128 **condition** 1 [kənˈdɪʃən] n.条件; 情况; 环境; 身份 vt.决定; 使适应; 使健康; 以...为条件
- 129 **conditions** 1 [kənˈdɪʃnz] n. 条件; 情况; 付款条件 名词condition的复数形式.
- 130 **dave** 1 [deɪv] n.戴夫 (男子名)
- 131 **decided** 1 adj.明确的; 显然的; 坚决的, 果断的 vt.决定 (decide的过去式)
- 132 **desires** 1 英 [dɪˈzaɪə(r)] 美 [dɪˈzaɪər] n. 渴望; 愿望; 欲望 v. 渴望; 向往; 要求
- 133 **diabetes** 1 [ˌdaɪəˈbitɪz] n.糖尿病; 多尿症
- 134 **disease** 1 [dɪˈzi:z] n.病, [医]疾病; 弊病 vt.传染; 使...有病
- 135 **do** 1 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
- 136 **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
- 137 **doing** 1 [ˈdu:ɪŋ] v.做; 干 (do的ing形式) n.活动; 所作所为
- 138 **drops** 1 [drɒps] n. 珠; 滴剂 (名词drop的复数形式) v. 滴, 滴下, 滴落 (动词drop的第三人称单数形式)
- 139 **during** 1 [ˈdʒuərɪŋ] prep.在...的时候, 在...的期间 n.(During)人名; (法)迪兰; (瑞典、利比)杜林
- 140 **easy** 1 [ˈi:zi] adj.容易的; 舒适的 adv.不费力地, 从容地 vi.停止划桨 vt.发出停划命令
- 141 **eat** 1 [i:t] vt.吃, 喝; 腐蚀; 烦扰 vi.进食; 腐蚀, 侵蚀
- 142 **eating** 1 [ˈi:tɪŋ] adj.侵蚀的; 可生食的; 进餐用的 n.吃; 食物 v.吃 (eat的ing形式)
- 143 **editor** 1 [ˈedɪtə] n.编者, 编辑; 社论撰写人; 编辑装置
- 144 **energy** 1 [ˈenədʒi] n.[物]能量; 精力; 活力; 精神
- 145 **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
- 146 **enough** 1 [ɪˈnʌf] adv.足够地, 充足地 n.很多; 充足 adj.充足的 int.够了!
- 147 **every** 1 [ˈevri] adj.每一的, 每个的; 每隔...的 n.(Every)人名; (英)埃夫里
- 148 **exercises** 1 [ˈeksəsaɪz] n.练习题, 演习; 运动
- 149 **exercising** 1 [ˈeksəsəzɪŋ] v. 锻炼, 训练, 练习 (exercise的现在分词)
- 150 **expression** 1 [英 [ɪkˈspresjən] 美 [ɪkˈspreʃən] n.表现, 表示, 表达; 表情, 脸色, 态度, 腔调, 声调; 式, 符号; 词句, 语句, 措辞, 说法
- 151 **feel** 1 [fi:l] vt.感觉; 认为; 触摸; 试探 vi.觉得; 摸索 n.感觉; 触摸
- 152 **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
- 153 **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
- 154 **foods** 1 [fu:dz] n. 食品 名词food的复数形式.
- 155 **forces** 1 n.势力; 武装力量 (force的复数形式); 兵力
- 156 **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)
- 157 **four** 1 [fɔ:] num.四; 四个 adj.四的; 四个的 n.(Four)人名; (西)福尔; (法)富尔
- 158 **from** 1 [强frɒm, 弱frəm] prep.来自, 从; 由于; 今后 n.(From)人名; (瑞典、丹、德)弗罗姆

- 159 **gain** 1 [ɡeɪn] n.增加; 利润; 收获 vt.获得; 增加; 赚到 vi.增加; 获利 n.(Gain)人名; (英、匈、法)盖恩
- 160 **George** 1 [dʒɔːdʒ] n.乔治(男子名); 自动操纵装置; 英国最高勋爵勋章上的圣乔治诛龙图
- 161 **get** 1 vt.使得; 获得; 受到; 变成 n.生殖; 幼兽 vi.成为; 变得; 到达
- 162 **getting** 1 [ˈɡetɪŋ] n.获得 动词get的现在分词.
- 163 **goal** 1 [ɡəʊl] n.目标; 球门, 得分; 终点 vi.攻门, 射门得分
- 164 **goals** 1 [ˈɡəʊlz] n.目标 名词goal的复数形式.
- 165 **group** 1 [ɡrʊp] n.组; 团体 adj.群的; 团体的 vi.聚合 vt.把...聚集; 把...分组
- 166 **groups** 1 [ɡrʊ:p] n.群; 组; 团体; 集团 v.聚合; 成群、组; 把...聚集; 把...分类
- 167 **grow** 1 [ɡrəʊ] vi.发展; 生长; 渐渐变得... vt.使生长; 种植; 扩展 n.(Grow)人名; (英)格罗
- 168 **grunebaum** 1 格鲁内鲍姆
- 169 **has** 1 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
- 170 **he** 1 [hiː, 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
- 171 **heat** 1 [hiːt] n.高温; 压力; 热度; 热烈 vt.使激动; 把...加热
- 172 **heavily** 1 [ˈhevili] adv.沉重地; 猛烈地; 沉闷地
- 173 **helping** 1 [ˈhelpɪŋ] 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)
- 174 **his** 1 [hɪz, 弱 ɪz] pron.他的 n.(His)人名; (法)伊斯
- 175 **human** 1 [ˈhjuːmən] adj.人的; 人类的 n.人; 人类 n.(Human)人名; (英)休曼
- 176 **husband** 1 [ˈhʌzbənd] vt.节约地使用(或管理) n.丈夫 n.(Husband)人名; (英)赫斯本德
- 177 **hypertension** 1 [ˌhaɪpəˈtenʃən] n.高血压; 过度紧张
- 178 **illness** 1 [ˈɪlnɪs] n.病; 疾病
- 179 **improving** 1 [ɪmˈpruːvɪŋ] n.改良; 改进 动词improve的现在分词形式.
- 180 **indicate** 1 [ˈɪndɪkeɪt] vt.表明; 指出; 预示; 象征
- 181 **influencer** 1 [ˈɪnfluəns] v.影响; 感染; <美俚>在(饮料)中加烈酒 n.影响力; 影响; 权势; 势力; 有影响的人(或事物)
- 182 **into** 1 [ˈɪntuː, -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
- 183 **its** 1 [ɪts] pron.它的 n.(Its)人名; (俄)伊茨
- 184 **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
- 185 **kilos** 1 英 [kɪˈləʊs] 美 [kɪˈləʊs] n.千克; 公斤 名词kilo的复数形式.
- 186 **knows** 1 英 [nəʊ] 美 [noʊ] v.了解; 知道; 认识 n.知情
- 187 **last** 1 [lɑːst, læst] n.末尾, 最后; 上个; 鞋楦(做鞋的模型) adj.最后的; 最近的, 最新的; 仅剩的; 最不可能...的 vi.持续; 维持, 够用; 持久 vt.度过, 拖过; 使维持 adv.最后地; 上次, 最近; 最后一点 n.(Last)人名; (英、德、葡、罗、瑞典)拉斯特
- 188 **lead** 1 [liːd] [led] n.领导; 铅; 导线; 榜样 vt.领导; 致使; 引导; 指挥 vi.领导; 导致; 用水砷测深 adj.带头的; 最重要的 n. (Lead)人名; (英)利德
- 189 **learn** 1 [lɜːn] vt.学习; 得知; 认识到 vi.学习; 获悉
- 190 **learning** 1 [ˈlɜːnɪŋ] n.学习; 学问 v.学习 (learn的现在分词)
- 191 **leg** 1 [leg] n.腿; 支柱
- 192 **lies** 1 [laɪ] v.躺下; 位于; 在于; 平放; 存在; 延伸; 说谎 n.谎言
- 193 **life** 1 [laɪf] n.生活, 生存; 寿命
- 194 **lifelong** 1 [ˈlaɪflɒŋ] adj.终身的
- 195 **lifetime** 1 [ˈlaɪftaɪm] n.一生; 寿命; 终生; 使用期 adj.一生的; 终身的
- 196 **lift** 1 [lɪft] vt.举起; 提升; 鼓舞; 空运; 抄袭 vi.消散; 升起; 耸立 n.电梯; 举起; 起重机; 搭车
- 197 **living** 1 [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
- 198 **local** 1 [ˈləʊkəl] n.[计]局部; 当地居民; 本地新闻 adj.当地的; 局部的; 地方性的; 乡土的
- 199 **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; 热望 adv.长期地; 始终 n. (英、法、德、瑞典)朗(人名); (柬)隆(人名)
- 200 **lose** 1 [luːz] vt.浪费; 使沉溺于; 使迷路; 遗失; 错过 vi.失败; 受损失 n.(Lose)人名; (英)洛斯; (德)洛泽

- 201 **Malay** 1 [mə'leɪ; 'meɪleɪ] adj.马来人的; 马来语的; 马来西亚的 n.马来语; 马来人
- 202 **means** 1 n.手段; 方法; 财产 v.意思是; 打算 (mean的第三人称单数) [复数means]
- 203 **measuring** 1 ['meɪzərɪŋ] n.测量; 衡量 v.测量 (measure的ing形式) adj.测量用的
- 204 **media** 1 ['mi:diə] n.媒体; 媒质 (medium的复数); 血管中层; 堵塞音; 中脉
- 205 **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
- 206 **mind** 1 [maɪnd] n.理智; 精神; 意见; 智力; 记忆力 vt.介意; 专心于; 照料 vi.介意; 注意
- 207 **minded** 1 ['maɪndɪd] adj.有意的; 有思想的; 具有意志的 v.介意; 照顾 (mind的过去式)
- 208 **Mohammad** 1 n.穆罕默德 (穆斯林真主); (阿拉伯)穆罕默德 (男子名)
- 209 **multiple** 1 ['mʌltɪpl] adj.多重的; 多样的; 许多的 n.倍数; [电]并联
- 210 **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
- 211 **nation** 1 ['neɪʃən] n.国家; 民族; 国民 n.(Nation)人名; (英)内申
- 212 **need** 1 [ni:d] n.需要, 要求; 缺乏; 必要之物 vt.需要 vi.需要
- 213 **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
- 214 **news** 1 [nju:z, nu:z] n.新闻, 消息; 新闻报导
- 215 **normally** 1 ['nɔ:məli] adv.正常地; 通常地, 一般地
- 216 **now** 1 [naʊ] adv.现在; 如今; 立刻 adj.现在的 n.现在; 目前 conj.由于; 既然
- 217 **nutrition** 1 [nju:'trɪʃən] n.营养, 营养学; 营养品
- 218 **obese** 1 [ə'bi:s] adj.肥胖的, 过胖的
- 219 **objectives** 1 [əb'dʒektɪvz] n.目标; 宗旨 名词objective的复数形式.
- 220 **once** 1 [wʌns] adv.一次; 曾经 conj.一旦 n.一次, 一回
- 221 **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
- 222 **organization** 1 [ˌɔ:ɡənai'zeɪʃən, -ni'z-] n.组织; 机构; 体制; 团体
- 223 **other** 1 [ʌðə] adj.其他的, 另外的 pron.另外一个
- 224 **overweight** 1 [ˌəʊvəweɪt, 'əʊvə'weɪt, ,əʊvə'weɪt] adj.超重的; 过重的 vt.使负担过重 n.超重
- 225 **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
- 226 **particular** 1 [pə'tɪkjələ] adj.特别的; 详细的; 独有的; 挑剔的 n.详细说明; 个别项目
- 227 **pays** 1 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
- 228 **popular** 1 ['pɒpjələ] adj.流行的, 通俗的; 受欢迎的; 大众的; 普及的
- 229 **prevents** 1 [prɪ'vent] v.预防; 防止, 阻止; 挡住
- 230 **produce** 1 vt.生产; 引起; 创作; 生育, 繁殖 n.农产品, 产品 vi.生产, 创作
- 231 **professional** 1 [prə'feʃənəl] adj.专业的; 职业的; 职业性的 n.专业人员; 职业运动员
- 232 **program** 1 ['prɒɡræm, -grəm] n.程序; 计划; 大纲 vt.用程序指令; 为...制订计划; 为...安排节目 vi.编程序; 安排节目; 设计电脑程式
- 233 **programs** 1 [p'rɒɡræmz] n.程序; 节目; 课程 (名词program的复数形式)
- 234 **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)
- 235 **pushup** 1 [pʊʃʌp] n.[计算机]先进先出; 俯卧撑
- 236 **rates** 1 [reɪt] n.比率; 速度; 价格; 费用; 等级 v.认为; 估价; 定等级; 值得; 怒斥; 责骂
- 237 **real** 1 [ri:əl, ri:l] adj.实际的; 真实的; 实在的 adv.真正地; 确实地 n.现实; 实数 n.(Real)人名; (德、西、葡、法)雷亚尔; (英)里尔
- 238 **recent** 1 ['ri:sənt] adj.最近的; 近代的
- 239 **regular** 1 ['regjələ] adj.定期的; 有规律的; 合格的; 整齐的; 普通的 n.常客; 正式队员; 中坚分子 adv.定期地; 经常地 n.(Regular)人名; (以)雷古拉尔
- 240 **regularly** 1 ['regjələli] adv.定期地; 有规律地; 整齐地; 匀称地
- 241 **related** 1 [ri'leɪtɪd] adj.有关系的, 有关联的; 讲述的, 叙述的 v.叙述 (relate过去式)
- 242 **reported** 1 [rɪ'pɔ:tɪd] adj.报告的; 据报道的 v.报道 (report的过去分词); 报告; 记录

- 243 **retired** 1 [ri'taɪəd] adj.退休的; 退役的; 幽闭的 v.退休 (retire的过去分词)
- 244 **routine** 1 [ru:'ti:n] n.[计]程序; 日常工作; 例行公事 adj.日常的; 例行的
- 245 **served** 1 英 [sɜ:v] 美 [sɜ:rv] v. 服务; 侍候; 担任; 可作...用; 度过; 对待 n. 发球
- 246 **services** 1 ['sɜ:vɪsɪz] n. 服务; 公共机构; 宗教礼拜; 维修, 保养; 发球 (service的复数形式)
- 247 **several** 1 ['sevərəl] adj.几个的; 各自的 pron.几个; 数个
- 248 **share** 1 [ʃeə] vt.分享, 分担; 分配 vi.共享; 分担 n.份额; 股份 n.(Share)人名; (阿拉伯)沙雷
- 249 **shouts** 1 [ʃaʊt] v.呼喊; 高声呼叫 n.呼喊; 大声叫
- 250 **similar** 1 ['sɪmɪlə] adj.相似的 n.类似物
- 251 **social** 1 ['səʊʃəl] adj.社会的, 社交的; 群居的 n.联谊会; 联欢会
- 252 **somebody** 1 ['sʌmbədi, -bə-, -bə-] n.大人物; 重要人物 pron.有人; 某人
- 253 **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
- 254 **stretches** 1 [stretʃ] v.伸展; 延伸; 张开; 夸大 n.伸展; 张开; 弹性; 一段时间; <俚>刑期 adj.可伸缩的
- 255 **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
- 256 **struggles** 1 ['strʌɡl] vi.努力; 奋斗; 斗争; 挣扎 n.斗争; 竞争; 奋斗
- 257 **success** 1 [sək'ses] n.成功, 成就; 胜利; 大获成功的人或事物
- 258 **such** 1 [sʌtʃ, sʌtʃ] adj.这样的, 如此的 n.(Such)人名; (英)萨奇; (德)祖赫
- 259 **support** 1 [sə'pɔ:t] vt.支持, 支撑, 支援; 扶持, 帮助; 赡养, 供养 n.支持, 维持; 支援, 供养; 支持者, 支撑物
- 260 **targeted** 1 英 ['tɑ:ɡɪt] 美 ['tɑ:rgɪt] n.目标; 对象; 靶 vt.把...作为目标; 瞄准
- 261 **there** 1 [ðeə, ðəə, ðɜ:] adv.在那里; 在那边; 在那点上 int.你瞧 n.那个地方
- 262 **these** 1 [ði:z] pron.这些 adj.这些的
- 263 **thin** 1 [θɪn] adj.薄的; 瘦的; 稀薄的; 微弱的 vt.使瘦; 使淡; 使稀疏 vi.变薄; 变瘦; 变淡 adv.稀疏地; 微弱地 n.细小部分 n.(Thin)人名; (越)辰; (柬)廷
- 264 **thousands** 1 ['θaʊzənz] n.数千
- 265 **through** 1 [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 **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
- 267 **traditional** 1 [trə'dɪʃənəl] adj.传统的; 惯例的
- 268 **trainer** 1 n.助理教练; 训练员; 驯马师; 飞行练习器; 运动鞋 n.(Trainer)人名; (英、德)特雷纳
- 269 **treat** 1 [tri:t] vt.治疗; 对待; 探讨; 视为 vi.探讨; 请客; 协商 n.请客; 款待 n.(Treat)人名; (英)特里特
- 270 **trying** 1 ['traɪɪŋ] adj.难受的; 难堪的; 费劲的; 令人厌烦的 v.尝试 (try的ing形式); 试验
- 271 **unit** 1 [ju:nɪt] n.单位, 单元; 装置; [军]部队; 部件
- 272 **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
- 273 **VOA** 1 英 [ˌvi:əʊ'eɪ] 美 [oʊ] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 274 **weighing** 1 ['weɪɪŋ] n.称(量重); 权衡; 权重 动词weigh的过去式和过去分词.
- 275 **weighs** 1 [weɪ] v.衡量; 称(重量); 重达 ...
- 276 **what** 1 [hwɒt, hwʌt, 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
- 277 **which** 1 [hwɪtʃ] pron.哪/那一个; 哪/那一些 adj.哪一个; 哪一些
- 278 **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
- 279 **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
- 280 **woman** 1 ['wʊmən] n.妇女; 女性; 成年女子
- 281 **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)
- 282 **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
- 283 **year** 1 n.年; 年度; 历年; 年纪; 一年的期间; 某年级的学生
- 284 **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; (英、葡)扬
- 285 **your** 1 [jɔ:, jəʊ, 弱jə] pron.你的, 你们的

