

2020-04-07 [Health and Lifestyle] Baking Is Good for Mental Health 词汇表

- 1 **able** 5 [ˈeɪbl] adj.能; [经管]有能力的; 能干的 n.(Able)人名; (伊朗)阿布勒; (英)埃布尔
- 2 **accurate** 1 [ˈækjʊrət] adj.精确的
- 3 **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
- 4 **activities** 1 英 [æk'tɪvɪtɪ] 美 [æk'tɪvəti] n. 活动; 活跃 vt. 表演 adj. 厉害
- 5 **adj** 4 abbr. (=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词
- 6 **after** 1 [ˈɑːftə, ˈæf] adv.后来, 以后 prep.在.....之后 conj.在.....之后 adj.以后的
- 7 **all** 2 [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
- 8 **also** 2 [ˈɔːlsəʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 9 **among** 1 [əˈmʌŋ] prep.在...中间; 在...之中
- 10 **and** 22 [ænd, ɔnd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 11 **anna** 2 [ˈænə] n.安娜(女子名)
- 12 **anxious** 1 [ˈæŋkʃəs] adj.焦虑的; 担忧的; 渴望的; 急切的
- 13 **appealing** 1 [əˈpiːlɪŋ] adj.吸引人的; 动人的; 引起兴趣的; 恳求似的 v.恳求(appeal的ing形式); 将...上诉
- 14 **are** 6 [ɪə, ɑː] 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
- 15 **around** 1 [əˈraʊnd] adv.大约; 到处; 在附近 prep.四处; 在...周围
- 16 **as** 6 [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
- 17 **aside** 1 [əˈsaɪd] adv.离开, 撇开; 在旁边 n.旁白; 私语, 悄悄话; 离题的话 prep.在...旁边
- 18 **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)
- 19 **attached** 1 [əˈtætʃtɪ] adj.附加的; 依恋的, 充满爱心的 v.附上(attach的过去分词)
- 20 **bake** 2 [beɪk] vt.烤, 烘焙 vi.烘面包; 被烤干; 受热 n.烤; 烘烤食品 n.(Bake)人名; (德、瑞典)巴克
- 21 **baked** 2 [ˈbeɪkɪd] adj.烤的; 烘焙的 v.烘焙; 烧制(bake的过去分词)
- 22 **baker** 2 [ˈbeɪkə] n.面包师; 面包工人; (便携式)烘炉
- 23 **bakers** 1 n.面包师; (美)轻便烘炉(baker的复数)
- 24 **baking** 13 [ˈbeɪkɪŋ] n.烘焙, 烘烤; 一次烘焙的量 adj.烘烤的 v.烤, 烘焙; 烧硬, 烘干(bake的ing形式)
- 25 **basic** 1 [ˈbeɪsɪk] adj.基本的; 基础的 n.基础; 要素
- 26 **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
- 27 **because** 1 [bɪˈkɔːz] conj.因为
- 28 **been** 3 [biːn] v.是, 有 (be的过去分词) n.(Been)人名; (挪)贝恩
- 29 **being** 6 [ˈbiːŋ] n.存在; 生命; 本质; 品格 adj.存在的; 现有的
- 30 **beneficial** 2 [ˌbenɪˈfɪʃəl] adj.有益的, 有利的; 可享利益的
- 31 **benefit** 2 n.利益, 好处; 救济金 vt.有益于, 对...有益 vi.受益, 得益
- 32 **benefits** 1 [ˈbenɪfɪt] n.利益; 津贴; 义演; 保险金; 借助 vt.有益于; 得益
- 33 **better** 1 [ˈbetə] n.长辈; 较好者; 打赌的人(等于bettor) adv.更好的; 更多的; 较大程度地 adj.较好的 vt.改善; 胜过 vi.变得较好 n.(Better)人名; (西、瑞典、德)贝特尔
- 34 **board** 1 [bɔːd] n.董事会; 木板; 甲板; 膳食 vt.上(飞机、车、船等); 用板盖上; 给提供膳宿 vi.寄宿 n.(Board)人名; (英、西)博德
- 35 **bodily** 1 [ˈbɒdɪli] adv.整体地; 亲自地; 以肉体形式 adj.身体的; 肉体的 n.(Bodily)人名; (英)博迪利
- 36 **bread** 4 [bred] n.面包; 生计 vt.在...上洒面包屑
- 37 **bring** 1 vt.拿来; 带来; 促使; 引起; 使某人处于某种情况或境地 n.(Bring)人名; (英、瑞典)布林
- 38 **businesses** 1 [ˈbɪznəsɪz] n. 店铺, 商行 (名词business的复数形式)

- 39 **but** 2 [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
- 40 **buy** 1 [bai] vt.购买; 获得; 贿赂 vi.买, 采购 n.购买, 买卖; 所购的物品 n.(Buy)人名; (法)比伊
- 41 **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
- 42 **calls** 3 ['kɔ:lz] n.呼唤; 命令; 电话; 调用 名词call的复数形式.
- 43 **can** 5 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
- 44 **causing** 1 [kɔ:z] vt.引起; 使发生 n.原因; 理由; 事业
- 45 **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)塞尔坦
- 46 **certainly** 1 ['sɜ:tənli] adv.当然; 行(用于回答); 必定
- 47 **children** 1 ['tʃɪldrən] n.孩子们(child的复数)
- 48 **Cities** 1 n.都市(歌曲名)
- 49 **citizens** 1 ['sɪtɪzənz] 公民
- 50 **city** 1 ['sɪti] n.城市, 都市 adj.城市的; 都会的
- 51 **closed** 1 [klaʊzd] adj.关着的; 不公开的 v.关; 结束; 接近(close的过去分词)
- 52 **come** 1 [kʌm] vi.来; 开始; 出现; 发生; 变成; 到达 vt.做; 假装; 将满(...岁) int.嗨! n.(Come)人名; (英)科姆; (阿尔巴)乔梅
- 53 **comments** 1 ['kɒments] n.评论; 意见; 注解; 注释 名词comment的复数形式.
- 54 **cook** 1 [kʊk] vt.烹调, 煮 vi.烹调, 做菜 n.厨师, 厨子 n.(Cook)人名; (英、印)库克
- 55 **cooking** 3 n.烹饪 adj.烹调的 v.烹调; 筹划(cook的ing形式)
- 56 **coronavirus** 1 [kə,raʊnə'vaɪərəs] n.冠状病毒; 日冕形病毒
- 57 **countries** 1 ['kʌntriz] n.国家 名词country的复数形式.
- 58 **coworkers** 1 n.同事; 合作人(coworker的复数形式)
- 59 **crisis** 1 ['kraɪsɪs] n.危机; 危险期; 决定性时刻 adj.危机的; 用于处理危机的
- 60 **culinary** 4 ['kʌlɪnəri] adj.厨房的; 烹调用
- 61 **day** 1 [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
- 62 **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
- 63 **decompress** 1 [di:kəm'pres] vt.使减压, 使解除压力 vi.减压
- 64 **delicious** 3 [dɪ'li:ʃəs] adj.美味的; 可口的
- 65 **destress** 1 ['distres] v.降低...的重要性
- 66 **disappear** 1 [dɪsə'piə] vi.消失; 失踪; 不复存在 vt.使...不存在; 使...消失
- 67 **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
- 68 **doing** 3 ['du:ɪŋ] v.做; 干(do的ing形式) n.活动; 所作所为
- 69 **dough** 1 [daʊ] n.生面团; 金钱
- 70 **down** 1 [daʊn] adv.向下, 下去; 在下面 adj.向下的 n.软毛, 绒毛; [地质]开阔的高地 prep.沿着, 往下 vt.打倒, 击败 vi.下降; 下去 n.(Down)人名; (英)唐
- 71 **eat** 1 [i:t] vt.吃, 喝; 腐蚀; 烦扰 vi.进食; 腐蚀, 侵蚀
- 72 **edible** 1 ['edɪbl] adj.可食用的 n.食品; 食物
- 73 **editor** 1 ['edɪtə] n.编者, 编辑; 社论撰写人; 编辑装置
- 74 **effects** 1 ['i:fektz] n.效果(effect的复数形式); 财物
- 75 **else** 1 [els] adv.其他; 否则; 另外 adj.别的; 其他的 n.(Else)人名; (英)埃尔斯; (德)埃尔泽; (芬、丹)埃尔塞
- 76 **emergencies** 1 ['ɪmɜ:dʒənsɪz] n.紧急事件; 紧急需要 名词emergency的复数形式.
- 77 **emergency** 1 ['ɪmɜ:dʒənsɪ] n.紧急情况; 突发事件; 非常时刻 adj.紧急的; 备用的
- 78 **emotional** 1 [ɪ'məʊʃənəl] adj.情绪的; 易激动的; 感动人的
- 79 **end** 1 [end] n.结束; 目标; 尽头; 末端; 死亡 vi.结束, 终止; 终结 vt.结束, 终止; 终结 n.(End)人名; (英、德)恩德

- 80 **English** 2 [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
- 81 **enjoyable** 1 adj.快乐的; 有乐趣的; 令人愉快的
- 82 **especially** 2 [ɪˈspeʃəli] adv.特别; 尤其; 格外
- 83 **etc** 1 adv.等等, 及其他
- 84 **everything** 1 pron.每件事物; 最重要的东西; (有关的)一切; 万事
- 85 **exact** 1 adj.准确的, 精密的; 精确的 vt.要求; 强求; 急需 vi.勒索钱财
- 86 **experiences** 1 英 [ɪkˈspɪəriəns] 美 [ɪkˈspɪəriəns] n.经验; 经历 v.经历; 体验; 感受
- 87 **experiencing** 1 [ɪkˈspɪəriənsɪŋ] n.体验; 经历 动词experience的现在分词.
- 88 **explains** 1 [ɪkˈspleɪn] v.说明; 解释
- 89 **fact** 1 [fækt] n.事实; 实际; 真相
- 90 **family** 3 n.家庭; 亲属; 家族; 子女; [生]科; 语族; [化]族 adj.家庭的; 家族的; 适合于全家的
- 91 **favorites** 1 [ˈfeɪvərɪts] n.特别喜爱的人或物; 收藏夹 名词favorite的复数形式.
- 92 **fear** 1 [fiə] n.害怕; 恐惧; 敬畏; 担心 vt.害怕; 敬畏; 为...担心 vi.害怕; 敬畏; 为...担心
- 93 **feel** 6 [fi:l] vt.感觉; 认为; 触摸; 试探 vi.觉得; 摸索 n.感觉; 触摸
- 94 **feeling** 1 [ˈfi:lɪŋ] n.感觉, 触觉; 感情, 情绪; 同情 adj.有感觉的; 有同情心的; 富于感情的 v.感觉; 认为 (feel的现在分词); 触摸
- 95 **few** 1 [fju:] adj.很少的; 几乎没有的 pron.很少 n.极少数 n.(Few)人名; (英)菲尤
- 96 **filled** 1 [fɪld] adj.满的; 装满的; 加满的
- 97 **find** 1 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
- 98 **finished** 1 [ˈfɪnɪʃt] adj.完结的, 完成的; 精巧的 v.完成; 结束; 毁掉 (finish的过去分词形式)
- 99 **first** 1 [fɜ:st] adv.第一; 首先; 优先; 宁愿 n.第一; 开始; 冠军 adj.第一的; 基本的; 最早的 num.第一 n.(First)人名; (英)弗斯特; (捷)菲尔斯特
- 100 **flat** 1 adj.平的; 单调的; 不景气的; 干脆的; 平坦的; 扁平的; 浅的 adv.(尤指贴着另一表面)平直地; 断然地; 水平地; 直接地, 完全地 n.平地; 公寓; 平面 vt.使变平; [音乐]使(音调)下降, 尤指降半音 vi.逐渐变平; [音乐]以降调唱(或奏) n.(法)弗拉特(人名); (英)弗莱特(人名)
- 101 **flour** 1 [ˈflaʊə] n.面粉; 粉状物质 vt.撒粉于; 把...磨成粉 n.(Flour)人名; (法)弗卢尔
- 102 **focus** 1 [ˈfəʊkəs] n.焦点; 中心; 清晰; 焦距 vt.使集中; 使聚焦 vi.集中; 聚焦; 调节焦距 n.(Focus)人名; (瑞典)福库斯
- 103 **following** 1 [ˈfɒləʊɪŋ] 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)
- 104 **food** 2 [fu:d] n.食物; 养料
- 105 **for** 10 [强 fɔ:, 弱 fə] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 106 **frame** 1 [freɪm] n.框架; 结构; [电影]画面 vt.设计; 建造; 陷害; 使...适合 vi.有成功希望 adj.有木架的; 有构架的 n.(Frame)人名; (英)弗雷姆
- 107 **fresh** 1 [freʃ] adj.新鲜的; 清新的; 淡水的; 无经验的 n.开始; 新生; 泛滥 adv.刚刚, 才; 最新地
- 108 **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
- 109 **full** 2 [fʊl] adj.完全的, 完整的; 满的, 充满的; 丰富的; 完美的; 丰满的; 详尽的 adv.十分, 非常; 完全地; 整整 vt.把衣服缝得宽大 n.全部; 完整
- 110 **George** 1 [dʒɔ:dʒ] 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
- 111 **get** 1 vt.使得; 获得; 受到; 变成 n.生殖; 幼兽 vi.成为; 变得; 到达
- 112 **gets** 1 [ɡets] 动词get的第三人称单数
- 113 **giver** 1 [ˈɡɪvə] n.给予者, 赠予人; 送礼者
- 114 **giving** 2 [ˈɡɪvɪŋ] n.给予; 给予物 动词give的现在分词.
- 115 **go** 1 vi.走; 达到; 运转; 趋于 n.去; 进行; 尝试 vt.忍受; 出产; 以...打赌 (复数goes第三人称单数goes过去式went过去分词gone现在分词going)
- 116 **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
- 117 **goods** 2 [ɡʊdz] n.商品; 动产; 合意的人; 真本领
- 118 **grandmother** 1 [ˈgrænd,mʌðə] n.祖母; 女祖先 vt.当...的祖母 vi.当祖母
- 119 **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
- 120 **hands** 1 n.[解剖]手(hand的复数) v.给, 传递(hand的单三形式) n.(Hands)人名; (英)汉兹

- 121 **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
- 122 **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
- 123 **heal** 1 [hi:l] vt.治愈, 痊愈; 和解 vi.痊愈 n.(Heal)人名; (英)希尔
- 124 **health** 5 [helθ] n.健康; 卫生; 保健; 兴旺
- 125 **help** 1 [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
- 126 **helpful** 2 [ˈhelpfʊl] adj.有帮助的; 有益的
- 127 **her** 1 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)
- 128 **here** 1 [hiə] adv.在这里; 此时 int.嘿!; 喂! n.这里 n.(Here)人名; (罗)赫尔施
- 129 **how** 1 [haʊ] adv.如何; 多少; 多么 n.方法; 方式 conj.如何 n.(How)人名; (英)豪
- 130 **if** 1 [ɪf] conj. (表条件) 如果; 即使; 是否; (表假设) 假如 n.条件; 设想
- 131 **important** 1 [ɪmˈpɔ:tənt] adj.重要的, 重大的; 有地位的; 有权力的
- 132 **in** 10 [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)
- 133 **increase** 1 [ɪnˈkri:s, ˈɪnkri:s] n.增加, 增长; 提高 vi.增加, 增大; 繁殖 vt.增加, 加大 n.(Increase)人名; (英)英克里斯
- 134 **ingredients** 1 [ɪnˈtri:djənts] n. 配料; 作料; 材料 名词ingredient的复数形式.
- 135 **instructions** 1 n.指令; 说明 (instruction的复数形式)
- 136 **into** 1 [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
- 137 **is** 15 [ɪz, z, s] v.是 (be的三单形式) n.存在
- 138 **issues** 3 英 [ˈɪʃu:z] 美 [ˈɪʃjəz] n. 议题; 债券; 发行物; 子嗣 名词issue的复数形式.
- 139 **it** 13 [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
- 140 **julie** 2 [dʒu:li] n.朱莉 (女子名)
- 141 **just** 4 [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
- 142 **kinds** 1 [kændz] n. 种类 名词kind的复数形式.
- 143 **kitchen** 1 [ˈkɪtʃɪn] n.厨房; 炊具; 炊事人员 n.(Kitchen)人名; (英)基钦
- 144 **knead** 1 [ni:d] vt.揉合, 揉捏; 按摩; 捏制
- 145 **kneading** 1 [ˈni:dnɪŋ] n. 捏炼; 捏合 动词knead的现在分词形式.
- 146 **know** 2 [nəʊ] vt.知道; 认识; 懂得 vi.了解; 熟悉; 确信
- 147 **labor** 3 [ˈleɪbə] n.劳动; 工作; 劳工; 分娩 vi.劳动; 努力; 苦干 vt.详细分析; 使厌烦 n.(Labor)人名; (德、塞、法)拉博尔; (英)拉博
- 148 **learn** 1 [lɜ:n] vt.学习; 得知; 认识到 vi.学习; 获悉
- 149 **learning** 2 [ˈlɜ:nɪŋ] n.学习; 学问 v.学习 (learn的现在分词)
- 150 **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; (緬)莱; (俄)莱特
- 151 **level** 2 [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
- 152 **levels** 1 [ˈlevəlz] n. 层次 名词level的复数形式. 动词level的第三人称单数形式.
- 153 **life** 1 [laɪf] n.生活, 生存; 寿命
- 154 **lifestyle** 2 [ˈlaɪfstɑɪl] n.生活方式 保健的
- 155 **limiting** 1 [ˈlɪmɪtɪŋ] adj.限制的; 限制性的 v.限制; 限定 (limit的现在分词)
- 156 **loaf** 1 [ləʊf] n.条, 一条面包; 块; 游荡 vt.游荡; 游手好闲; 虚度光阴 vi.游荡; 游手好闲; 虚度光阴
- 157 **love** 4 [lʌv] n.恋爱; 亲爱的; 酷爱; 喜爱的事物 vt.喜欢; 热爱; 爱慕 vi.爱 n.(Love)人名; (英)洛夫
- 158 **made** 2 [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
- 159 **major** 2 [ˈmeɪdʒə] adj.主要的; 重要的; 主修的; 较多的 n.[人类]成年人; 主修科目; 陆军少校 vi.主修 n.(Major)人名; (西)马霍尔; (法)马若尔; (捷、德、塞、瑞典)马约尔; (英)梅杰
- 160 **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

161 **makes** 4 [meɪks] v. 做 动词make的第三人称单数.

162 **making** 3 [ˈmeɪkɪŋ] n.发展; 制造; 形成 v.制作 (make的现在分词)

163 **many** 4 [ˈmeni] pron.许多; 许多人 adj.许多的 n.(Many)人名; (法)马尼

164 **mass** 1 n.块, 团; 群众, 民众; 大量, 众多; 质量 adj.群众的, 民众的; 大规模的, 集中的 vi.聚集起来, 聚集 vt.使集合

165 **matteo** 2 n. 马泰奥

166 **may** 1 [meɪ] aux.可以, 能够; 可能, 也许; 祝, 愿; 会, 能

167 **me** 1 [mi:, 弱mi] pron.我 (宾格) n.自我; 极端自私的人; 自我的一部分 n.(Me)人名; (日)马(姓); (朝)袂; (阿拉伯、柬、老)梅

168 **meals** 1 [mi:lz] n. 伙食 名词meal的复数形式.

169 **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]

170 **memories** 1 [ˈmemərɪz] n. 记忆 名词memory的复数形式.

171 **mental** 3 [ˈmentəl] adj.精神的; 脑力的; 疯的 n.精神病患者

172 **mindfulness** 2 [ˈmaɪndfʊlnəs] n. 留神; 警觉; 注意

173 **moment** 2 n.片刻, 瞬间, 时刻; 重要, 契机 n.(Moment)人名; (英)莫门特

174 **more** 1 [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

175 **needs** 1 [ni:dz] adv. (只与must连用) 必须地 n.需要 (needs的复数) v.需要; 必须; 缺少 (needs的三单形式)

176 **neighbors** 1 [ˈneɪbə:z] n. 邻居 名词neighbor的复数形式. =neighbours.

177 **nervous** 1 [ˈnɜ:vəs] adj.神经的; 紧张不安的; 强健有力的

178 **never** 1 [ˈnevə] adv.从未; 决不

179 **new** 2 [nju:, nu:] adj.新的, 新鲜的; 更新的; 初见的 adv.新近 n.(New)人名; (英)纽

180 **not** 5 adv.表示否定, 不 n.“非” (计算机中逻辑运算的一种)

181 **now** 2 [naʊ] adv.现在; 如今; 立刻 adj.现在的 n.现在; 目前 conj.由于; 既然

182 **objects** 1 [ˈɒbjekts] n. 目标; 对象 名词object的复数形式.

183 **of** 15 [ɔv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的

184 **off** 1 [ɔ:f, ɔf] prep.离开; 脱落 adv.切断; 走开 adj.远离的; 空闲的

185 **offers** 1 英 [ˈɒfə(r)] 美 [ˈɔ:fə(r)] vt. 提供; 提出; (卖方) 出价; 贡献 vi. 提议; 出现; 求婚 n. 提议; 出价

186 **often** 2 [ˈɒfən, ˈɒftən, ˈɔ:-] adv.常常, 时常

187 **ohana** 5 瓦纳

188 **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

189 **one** 2 [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

190 **only** 2 [ˈɒnli] adv.只, 仅仅; 不料 adj.唯一的, 仅有的; 最合适的 conj.但是; 不过; 可是

191 **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

192 **other** 3 [ˈʌðə] adj.其他的, 另外的 pron.另外一个

193 **our** 3 [ˈaʊə, ɑ:] pron.我们的

194 **out** 2 [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

195 **overcome** 1 [ˌəʊvəˈkʌm] vt.克服; 胜过 vi.克服; 得胜

196 **panic** 1 [ˈpænik] n.恐慌, 惊慌; 大恐慌 adj.恐慌的; 没有理由的 vt.使恐慌 vi.十分惊慌 n.(Panic)人名; (罗)帕尼克

197 **pass** 1 [pɑ:s, pæs] n.及格; 经过; 护照; 途径; 传球 vi.经过; 传递; 变化; 终止 vt.通过; 经过; 传递 n.(Pass)人名; (英、法、德、俄)帕斯

198 **patients** 1 [ˈpeɪfənts] n. 病人 名词patient的复数形式.

199 **people** 3 [ˈpi:pl] n.人; 人类; 民族; 公民 vt.居住于; 使住满人

200 **person** 5 [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

201 **placed** 1 [ˈpleɪst] adj. 名列前茅的 (多指赛马) 动词place的过去式和过去分词.

202 **powerful** 1 [ˈpaʊəfʊl] adj.强大的; 强有力的 adv.很; 非常

- 203 **precise** 2 [pri'sais] adj.精确的; 明确的; 严格的
- 204 **preparation** 1 [,prepə'reiʃən] n.预备; 准备
- 205 **present** 2 [prezənt, pri'zent] vt.提出; 介绍; 呈现; 赠送 vi.举枪瞄准 adj.现在的; 出席的 n.现在; 礼物; 瞄准
- 206 **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
- 207 **process** 2 [prauses, 'prɔ:] vt.处理; 加工 n.过程, 进行; 方法, 步骤; 作用; 程序; 推移 vi.列队前进 adj.经过特殊加工(或处理)的
- 208 **produces** 1 英 [prə'dju:s] 美 [prə'du:s] v.生产; 引起; 提出; 制片; 分娩 n.产品; 农产品
- 209 **producing** 1 [prə'dju:sɪŋ] n.生产 动词produce的现在分词形式.
- 210 **product** 1 ['prɒdʌkt, -Akt] n.产品; 结果; [数]乘积; 作品
- 211 **production** 1 [prəu'dʌkʃən] n.成果; 产品; 生产; 作品
- 212 **products** 1 [p'rɒdʌkts] n.制品 名词product的复数形式.
- 213 **public** 1 [ˈpʌblɪk] adj.公众的; 政府的; 公用的; 公立的 n.公众; 社会; 公共场所 n.(Public)人名; (英)帕布利克
- 214 **purely** 1 [ˈpjʊəli] adv.纯粹地; 仅仅, 只不过; 完全地; 贞淑地; 清洁地
- 215 **put** 1 [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
- 216 **re** 4 [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
- 217 **really** 8 [ˈri:əli, 'ri:li] adv.实际上, 事实上; 真正地, 真实地; 真的吗? (表语气)
- 218 **receiver** 1 [ri'si:və] n.接收器; 接受者; 收信机; 收款员, 接待者
- 219 **receiving** 1 [ri'si:viŋ] adj.接受的 n.接受 v.接收(receive的ing形式)
- 220 **recipe** 2 n.食谱; [临床]处方; 秘诀; 烹饪法
- 221 **recipes** 1 [ˈresəpi:] 配方
- 222 **relax** 3 [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
- 223 **remember** 1 [ri'membə] vt.记得; 牢记; 纪念; 代...问好 vi.记得, 记起
- 224 **report** 2 [ri'pɔ:t] n.报告; 报道; 成绩单 vt.报告; 报导; 使报到 vi.报告; 报到; 写报导 n.(Report)人名; (匈)雷波特
- 225 **requires** 3 英 [rɪ'kwaɪə(r)] 美 [rɪ'kwaɪər] v.要求; 需要; 命令; 规定
- 226 **restaurants** 1 餐馆
- 227 **resting** 1 [ˈrestɪŋ] adj.静止的; 休眠的 v.休息(rest的ing形式)
- 228 **restricted** 1 [ri'strɪktɪd] adj.受限制的; 保密的 v.限制(restrict的过去式和过去分词)
- 229 **results** 1 [rɪ'zʌlts] n.结果
- 230 **rolling** 1 [ˈrɒliŋ] n.旋转; 动摇; 轰响 adj.旋转的; 起伏的; 波动的
- 231 **salt** 1 [sɔ:lt] n.盐; 风趣, 刺激性 adj.咸水的; 含盐的, 咸味的; 盐腌的; 猥亵的 vt.用盐腌; 给...加盐; 将盐撒在道路上使冰或雪融化 n.(Salt)人名; (西)萨尔特; (英)索尔特
- 232 **satisfaction** 1 [ˌsætɪs'fækʃən] n.满意, 满足; 赔偿; 乐事; 赎罪
- 233 **say** 1 [sei] vt.讲; 说明; 例如; 声称; 假设; 指明 vi.讲; 表示; 念; 假定; 背诵 n.(Say)人名; (土)萨伊; (法、老、柬)赛; (英)塞伊; (匈、罗)绍伊
- 234 **says** 2 [sez] v.说(第三人称单数)
- 235 **schools** 1 [s'ku:lz] n.学校; 院校 名词school的复数形式.
- 236 **section** 1 n.截面; 部分; 部门; 地区; 章节 vi.被切割成片; 被分成部分 vt.把...分段; 将...切片; 对...进行划分
- 237 **senses** 1 [[sens] n.感觉; 意义; 判断力 名词sense的复数形式.
- 238 **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
- 239 **she** 4 [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)
- 240 **shelf** 1 n.架子; 搁板; 搁板状物; 暗礁
- 241 **shelves** 1 [ʃelvz] n.架子(shelf的复数) v.装架(shelve的第三人称单数形式)
- 242 **shopper** 1 [ʃɒpə] n.购物者; 顾客
- 243 **shut** 1 [ʃʌt] vt.关闭; 停业; 幽禁 vi.关上; 停止营业 n.关闭 adj.关闭的; 围绕的 n.(Shut)人名; (俄)舒特; (中)室(广东话·威妥玛)

244 **simple** 1 [ˈsɪmpəl] adj.简单的; 单纯的; 天真的 n.笨蛋; 愚蠢的行为; 出身低微者 n.(Simple)人名; (法)桑普勒

245 **situations** 1 [sɪtʃuˈeɪʃnz] 现状

246 **skill** 2 [skɪl] n.技能, 技巧; 本领, 技术 n.(Skill)人名; (瑞典)希尔

247 **smell** 1 [smel] vi.嗅, 闻; 有...气味 vt.嗅, 闻; 察觉到; 发出...的气味 n.气味, 嗅觉; 臭味

248 **so** 5 [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

249 **social** 1 [səʊʃəl] adj.社会的, 社交的; 群居的 n.联谊会; 联欢会

250 **some** 1 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

251 **someone** 1 [ˈsʌm.wʌn, -wən] pron.有人, 某人

252 **something** 9 [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

253 **specifically** 1 [spɪˈsɪfɪkəli] adv.特别地; 明确地

254 **spend** 1 [spend] vt.度过, 消磨(时光); 花费; 浪费; 用尽 vi.花钱; 用尽, 耗尽 n.预算

255 **spreads** 1 [spred] v.传播; 展开; 散布; 铺开; 伸展; 涂撒 n.范围; 传播; 差额; 幅度; 盛宴

256 **step** 2 [step] n.步, 脚步; 步骤; 步伐; 梯级 vi.踏, 踩; 走 vt.走, 迈步

257 **stop** 1 [stɒp] vt.停止; 堵塞; 断绝 vi.停止; 中止; 逗留; 被塞住 n.停止; 车站; 障碍; 逗留

258 **stories** 1 [ˈstɔːrɪz] n.故事, 传说(名词story的复数形式) v.讲...的故事; 说假话(动词story的第三人称单数形式)

259 **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

260 **stress** 1 [stres] n.压力; 强调; 紧张; 重要性; 重读 vt.强调; 使紧张; 加压力于; 用重音读 n.(Stress)人名; (意)斯特雷斯

261 **stressful** 2 [ˈstresfʊl] adj.紧张的; 有压力的

262 **strong** 1 [strɒŋ, strɔːŋ] 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

263 **such** 1 [sʌtʃ, sʌtʃ] adj.这样的, 如此的 n.(Such)人名; (英)萨奇; (德)祖赫

264 **supermarket** 1 [ˈsjʊːpə, mɑːkɪt] n.超级市场; 自助售货商店

265 **survival** 3 [səˈvaɪvəl] n.幸存, 残存; 幸存者, 残存物

266 **tangible** 2 [ˈtæŋdʒəbl] adj.有形的; 切实的; 可触摸的 n.有形资产

267 **taste** 1 [teɪst] n.味道; 品味; 审美 vt.尝; 体验 vi.尝起来; 有...的味道 n.(Taste)人名; (法)塔斯特

268 **teach** 1 [ti:tʃ] vt.教; 教授; 教导 vi.教授; 讲授; 当老师 n.(Teach)人名; (英)蒂奇

269 **that** 9 [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

270 **the** 30 [ði/ ðə] art.这; 那 adv.更加(用于比较级, 最高级前)

271 **their** 1 [ðeə, 弱ðɛə] pron.他们的, 她们的; 它们的 n.(Their)人名; (英)蒂尔; (芬、瑞典)泰尔

272 **therapeutic** 2 [ˌθerəˈpjʊ:tɪk] adj.治疗的; 治疗学的; 有益于健康的 n.治疗剂; 治疗学家

273 **therapy** 5 [ˈθerəpi] n.治疗, 疗法

274 **there** 1 [ðeə, 弱ðə, ðr] adv.在那里; 在那边; 在那点上 int.你瞧 n.那个地方

275 **they** 1 [ðeɪ, 弱ðeɪ] pron.他们; 它们; 她们

276 **things** 1 [θɪŋz] n.事物(thing的复数形式); 用品; 形势

277 **this** 5 [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

278 **thoughts** 1 [ˈθɔːts] n.思维 名词thought的复数形式.

279 **through** 1 [θruː] prep.通过; 穿过; 凭借 adv.彻底; 从头至尾 adj.直达的; 过境的; 完结的

280 **tied** 1 [taɪd] v.系(tie的过去式和过去分词) adj.系住的

281 **time** 2 [taɪm] n.时间; 时代; 次数; 节拍; 倍数 vt.计时; 测定...的时间; 安排...的速度 adj.定时的; 定期的; 分期的 n.(Time)人名; (俄)季梅; (英)泰姆; (罗)蒂梅

282 **times** 1 [taɪmz] prep.乘以 v.使...相乘(times的第三人称单数) n.时代(times的复数); [数]次数

283 **to** 25 [强tuː, 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)

284 **touch** 1 [tʌtʃ] vt.接触; 触动; 使轻度受害 vi.触摸; 涉及; 接近; 提到 n.接触; 触觉; 格调; 少许 n.(Touch)人名; (柬)杜; (英)陶奇

285 **travel** 1 [ˈtrævəl] vi.旅行; 行进; 步行; 交往 vt.经过; 在...旅行 n.旅行; 游历; 漫游

- 286 **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
- 287 **type** 1 [taip] n. 类型, 品种; 模范; 样式 vt. 打字; 测定(血等)类型 vi. 打字 n.(Type)人名; (英)泰普
- 288 **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
- 289 **us** 1 pron. 我们
- 290 **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
- 291 **useful** 1 ['ju:sfʊl] adj. 有用的, 有益的; 有帮助的
- 292 **uses** 1 abbr. 美国就业局(=United States Employment Service)
- 293 **using** 1 n. 使用; 利用 v. 使用 (use的ing形式)
- 294 **various** 1 ['vɛəriəs] adj. 各种各样的; 多方面的
- 295 **very** 3 [veri] 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
- 296 **VOA** 2 英 [vi:əʊ'eɪ] 美 [oʊ] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 297 **wall** 1 [wɔ:l] n. 墙壁, 围墙; 似墙之物 vt. 用墙围住, 围以墙 adj. 墙壁的 n.(Wall)人名; (英)沃尔; (德、芬、捷、瑞典)瓦尔
- 298 **was** 1 be的第一和第三人称单数过去式
- 299 **we** 2 [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
- 300 **well** 1 [wel] adv. 很好地; 充分地; 满意地; 适当地 adj. 良好的; 健康的; 适宜的 n. 井; 源泉 v. 涌出 n.(Well)人名; (英、德、荷)韦尔
- 301 **what** 1 [hwət, 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
- 302 **when** 3 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
- 303 **whether** 1 ['weðə] conj. 是否; 不论 pron. 两个中的哪一个
- 304 **which** 2 [hwɪtʃ] pron. 哪/那一个; 哪/那一些 adj. 哪一个; 哪一些
- 305 **who** 1 pron. 谁; 什么人
- 306 **whole** 1 [haul] adj. 完整的; 纯粹的 n. 整体; 全部
- 307 **win** 4 vt. 赢得; 在...中获胜 vi. 赢; 获胜; 成功 n. 赢; 胜利 n.(Win)人名; (德、荷、缅)温; (英)温(女子教名Winifred的昵称)
- 308 **with** 5 [wið, wiθ] prep. 用; 随着; 支持; 和...在一起 n.(With)人名; (德、芬、丹、瑞典)维特
- 309 **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)
- 310 **work** 2 n. 工作; [物]功; 产品; 操作; 职业; 行为; 事业; 工厂; 著作; 文学、音乐或艺术作品 vt. 使工作; 操作; 经营; 使缓慢前进 vi. 工作; 运作; 起作用 n. (英、埃塞)沃克(人名)
- 311 **worker** 1 ['wɜ:kə] n. 工人; 劳动者; 职蚁 n.(Worker)人名; (英)沃克
- 312 **works** 1 n. 工厂; 修建; 机器部件; 全套物品
- 313 **world** 2 n. 世界; 领域; 世俗; 全人类; 物质生活
- 314 **worried** 2 ['wɜ:ri:d, 'wɜ:ri:d] adj. 担心的
- 315 **wrote** 1 [rəʊt] v. 写 (write的过去式)
- 316 **yeast** 1 [ji:st] n. 酵母; 泡沫; 酵母片; 引起骚动因素
- 317 **York** 1 [jɔ:k] n. 约克郡; 约克王朝
- 318 **you** 19 [ju:, 弱ju:, jə] pron. 你; 你们 n.(You)人名; (柬)尤; (东南亚国家华语)猷
- 319 **your** 1 [jɔ:, jəʊ, 弱jə] pron. 你的, 你们的