

2020-04-28 [Health and Lifestyle] Exercise During the Pandemic 词频表

- 1 **the** 35 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加(用于比较级, 最高级前)
- 2 **and** 24 [强ænd, 弱ənd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 3 **people** 21 [ˈpi:pəl] n.人; 人类; 民族; 公民 vt.居住于; 使住满人
- 4 **in** 20 [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)
- 5 **of** 20 [ɔv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 6 **are** 19 [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
- 7 **exercise** 19 [ˈeksəsaɪz] 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
- 8 **to** 19 [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)
- 9 **or** 16 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
- 10 **for** 13 [强fɔ:, 弱fɔ] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 11 **is** 13 [ɪz, z, s] v.是 (be的三单形式) n.存在
- 12 **some** 11 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
- 13 **online** 9 adj.联机的; 在线的 adv.在线地
- 14 **fitness** 8 [ˈfɪtnɪs] n.健康; 适当; 适合性
- 15 **have** 8 [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
- 16 **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
- 17 **as** 7 [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 **at** 7 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)
- 19 **not** 7 adv.表示否定, 不 n.“非”(计算机中逻辑运算的一种)
- 20 **pandemic** 7 adj.(疾病等)(全国、全球)流行的; 普遍的 n.流行性疾病
- 21 **restrictions** 7 [rɪˈstrɪkʃn] n.限制; 约束
- 22 **their** 7 [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
- 23 **this** 7 [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
- 24 **can** 6 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
- 25 **classes** 6 [ˈklɑ:sɪz] n.级别, 阶级 (class复数形式)
- 26 **stay** 6 [steɪ] vi.停留; 坚持; 暂住; 停下 vt.坚持; 暂住; 抑制 n.逗留; 停止; 支柱
- 27 **an** 5 art.一(在元音音素前)
- 28 **but** 5 [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
- 29 **home** 5 [həʊm] n.家, 住宅; 产地; 家乡; 避难所 adv.在家, 回家; 深入地 adj.国内的, 家庭的; 有效的 vt.归巢, 回家 n.(Home)人名; (德、芬)霍梅; (英、尼)霍姆
- 30 **outside** 5 [ˌaʊtˈsaɪd, ˈaʊtˈsaɪd] adj.外面的, 外部的; 外来的 n.外部; 外观 adv.在外面, 向外面; 在室外 prep.在...范围之外
- 31 **recreation** 5 [ˌrekrɪˈeɪʃən, -kri:-] n.娱乐; 消遣; 休养
- 32 **they** 5 [ðeɪ, 弱ðeɪ] pron.他们; 它们; 她们
- 33 **area** 4 [ˈeəriə] n.区域, 地区; 面积; 范围 n.(Area)人名; (西)阿雷亚
- 34 **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
- 35 **distancing** 4 [ˈdɪstənsɪŋ] n.距离; 路程; 远方 vt.与...保持距离; 把(对手)甩在后面
- 36 **during** 4 [ˈdʒuəriŋ] prep.在...的时候, 在...的期间 n.(During)人名; (法)迪兰; (瑞典、利比)杜林
- 37 **new** 4 [nju:, nu:] adj.新的, 新鲜的; 更新的; 初见的 adv.新近 n.(New)人名; (英)纽

- 38 **other** 4 [ˈʌðə] adj.其他的, 另外的 pron.另外一个
- 39 **part** 4 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
- 40 **routine** 4 [ruːˈtiːn] n.[计]程序; 日常工作; 例行公事 adj.日常的; 例行的
- 41 **she** 4 [ʃiː] 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)
- 42 **so** 4 [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
- 43 **social** 4 [ˈsəʊʃəl] adj.社会的, 社交的; 群居的 n.联谊会; 联欢会
- 44 **VOA** 4 英 [ˌviː.əʊˈeɪ] 美 [oʊ] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 45 **with** 4 [wið, wiθ] prep.用; 随着; 支持; 和...在一起 n.(With)人名; (德、芬、丹、瑞典)维特
- 46 **you** 4 [juː, 弱 juː, jə] pron.你; 你们 n.(You)人名; (柬)尤; (东南亚国家华语)猷
- 47 **about** 3 [əˈbaʊt] 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
- 48 **centers** 3 英 [ˈsentə] 美 [ˈsentər] n.中心; 集中点 v.居中; 使集中 =centre<英>
- 49 **changing** 3 [ˈtʃeɪndʒɪŋ] vbl.变更; 换车; 兑换
- 50 **children** 3 [ˈtʃɪldrən] n.孩子们 (child的复数)
- 51 **closed** 3 [klaʊzd] adj.关着的; 不公开的 v.关; 结束; 接近 (close的过去分词)
- 52 **difficult** 3 [ˈdɪfɪkəlt] adj.困难的; 不随和的; 执拗的
- 53 **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
- 54 **done** 3 adj.已完成的; 做好了; 煮熟的; 合乎礼仪的; 合乎规矩 int.表示接受建议 v.做 (do的过去分词) n.(西、罗)多内(人名); (英)多恩(人名)
- 55 **exercising** 3 [ˈeksəsaɪzɪŋ] v.锻炼, 训练, 练习 (exercise的现在分词)
- 56 **from** 3 [frɒm, 弱 frəm] prep.来自, 从; 由于; 今后 n.(From)人名; (瑞典、丹、德)弗罗姆
- 57 **getting** 3 [ˈɡetɪŋ] n.获得 动词get的现在分词.
- 58 **going** 3 [ˈɡəʊɪŋ] 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
- 59 **important** 3 [ɪmˈpɔːtənt] adj.重要的, 重大的; 有地位的; 有权力的
- 60 **it** 3 [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
- 61 **learning** 3 [ˈlɜːnɪŋ] n.学习; 学问 v.学习 (learn的现在分词)
- 62 **many** 3 [ˈmeni] pron.许多; 许多人 adj.许多的 n.(Many)人名; (法)马尼
- 63 **may** 3 [meɪ] aux.可以, 能够; 可能, 也许; 祝, 愿; 会, 能
- 64 **more** 3 [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
- 65 **news** 3 [njuːz, nuːz] n.新闻, 消息; 新闻报导
- 66 **now** 3 [naʊ] adv.现在; 如今; 立刻 adj.现在的 n.现在; 目前 conj.由于; 既然
- 67 **permitted** 3 英 [pəˈmɪt] 美 [pərˈmɪt] n.许可证; 执照 v.允许; 许可
- 68 **quinn** 3 n.奎恩(姓氏)
- 69 **simply** 3 [ˈsɪmpli] adv.简单地; 仅仅; 简直; 朴素地; 坦白地
- 70 **them** 3 [ðem, 弱 ðəm, ðn] pron.他们; 它们; 她们 n.(Them)人名; (老)探
- 71 **training** 3 [ˈtreɪnɪŋ] n.训练; 培养; 瞄准; 整枝 v.训练; 教养 (train的ing形式)
- 72 **ways** 3 [weɪz] n.方法 (way的复数); 滑路 n.(Ways)人名; (吉布)瓦伊斯
- 73 **were** 3 [wɜː, wə] v.是, 在 (are的过去式) n.(Were)人名; (英、肯)沃尔
- 74 **which** 3 [hwɪtʃ] pron.哪/那一个; 哪/那一些 adj.哪一个; 哪一些
- 75 **who** 3 pron.谁; 什么人
- 76 **active** 2 [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

- 77 **activities** 2 英 [æk'tɪvɪtɪ] 美 [æk'tɪvəti] n. 活动; 活跃 vt. 表演 adj. 厉害
- 78 **activity** 2 [æk'tɪvəti] n. 活动; 行动; 活跃
- 79 **adj** 2 abbr. (=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词
- 80 **agency** 2 ['eɪdʒənsi] n. 代理, 中介; 代理处, 经销处
- 81 **anna** 2 ['ænə] n. 安娜 (女子名)
- 82 **apart** 2 [ə'pɑ:t] adv. 相距; 与众不同地; 分离着 adj. 分离的; 与众不同的
- 83 **areas** 2 ['eəriəz] n. 区域 名词area的复数形式.
- 84 **associated** 2 [ə'səʊʃi'eɪtɪd] adj. 关联的; 联合的 v. 联系 (associate的过去式和过去分词)
- 85 **better** 2 [betə] 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
- 86 **boot** 2 [bu:t] vt. 引导; 踢; 解雇; 使穿靴 n. 靴子; 踢; 汽车行李箱 n. (Boot) 人名; (英) 布特; (德) 博特
- 87 **both** 2 [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
- 88 **break** 2 vi. 打破; 折断; 弄坏; 削弱 vt. (使) 破; 打破 (纪录); (常指好天气) 突变; 开始 vi. (噪音) 突变; 突破; 破晓; (价格) 突然下跌 n. 破裂; 间断; (持续一段时间的状况的) 改变; 间歇
- 89 **camp** 2 [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
- 90 **changed** 2 [tʃeɪndʒd] adj. 改变的 动词change的过去式和过去分词.
- 91 **charitable** 2 [tʃærə'teɪbl] adj. 慈善事业的; 慷慨的, 仁慈的; 宽恕的
- 92 **companies** 2 [kəm'pænɪs] n. 公司; 企业 名词company的复数形式.
- 93 **current** 2 ['kʌrənt] adj. 现在的; 流通的, 通用的; 最近的; 草写的 n. (水, 气, 电) 流; 趋势; 涌流 n. (Current) 人名; (英) 柯伦特
- 94 **customers** 2 ['kʌstəməz] n. 顾客; <口>家伙 名词customer的复数形式
- 95 **disease** 2 [di'zi:z] n. 病, [医] 疾病; 弊病 vt. 传染; 使...有病
- 96 **doctor** 2 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
- 97 **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
- 98 **essential** 2 [ɪ'senʃəl] adj. 基本的; 必要的; 本质的; 精华的 n. 本质; 要素; 要点; 必需品
- 99 **even** 2 ['i:vən] 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
- 100 **feet** 2 ['fi:t, fi:t] n. 脚 (foot的复数形式); 尺; 韵脚
- 101 **following** 2 [fɒ'ləʊɪŋ] 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)
- 102 **four** 2 [fɔ:] num. 四; 四个 adj. 四的; 四个的 n. (Four) 人名; (西) 福尔; (法) 富尔
- 103 **free** 2 [fri:] adj. 免费的; 自由的, 不受约束的; [化学] 游离的 vt. 使自由, 解放; 释放 adv. 自由地; 免费 n. (Free) 人名; (英) 弗里
- 104 **French** 2 [frentʃ] adj. 法国的; 法语的; 法国人的 n. 法国人; 法语
- 105 **gather** 2 [ɡeðə] vt. 收集; 收割; 使...聚集; 使...皱起 vi. 聚集; 化脓; 皱起 n. 聚集; 衣褶; 收获量 n. (Gather) 人名; (德) 加特
- 106 **groups** 2 [ɡrʊ:p] n. 群; 组; 团体; 集团 v. 聚合; 成群; 组; 把...聚集; 把...分类
- 107 **had** 2 v. 有; 吃; 得到 (动词have的过去式和过去分词) aux. 已经 (用于过去完成时和过去完成进行时)
- 108 **health** 2 [helθ] n. 健康; 卫生; 保健; 兴旺
- 109 **healthy** 2 ['helθi] adj. 健康的, 健全的; 有益于健康的
- 110 **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
- 111 **if** 2 [ɪf] conj. (表条件) 如果; 即使; 是否; (表假设) 假如 n. 条件; 设想
- 112 **industry** 2 ['ɪndəstri] n. 产业; 工业; 勤勉
- 113 **large** 2 [lɑ:dʒ] adj. 大的; 多数的; 广博的 adv. 大大地; 夸大地 n. 大 n. (Large) 人名; (英) 拉奇; (法) 拉尔热
- 114 **matteo** 2 n. 马泰奥
- 115 **meters** 2 英 ['mi:tə(r)] 美 ['mi:tər] n. 公尺; 米 n. 计量器; 计时器 vt. (用仪表) 测量
- 116 **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
- 117 **moving** 2 ['mu:vɪŋ] adj. 移动的; 动人的; 活动的 v. 移动 (move的ing形式)

- 118 **noted** 2 [ˈnəʊtɪd] adj.著名的; 显著的; 附有乐谱的 v.注意; 记下 (note的过去式和过去分词)
- 119 **offering** 2 [ˈɒfəriŋ, ˈɔː-] n.提供; 祭品; 奉献物; 牲礼 v.提供 (offer的ing形式)
- 120 **officials** 2 [əˈfɪʃlɪz] n. 官员 名词official的复数形式.
- 121 **On** 2 [ɒn, ɔːn, 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
- 122 **only** 2 [ˈəʊnli] adv.只, 仅仅; 不料 adj.唯一的, 仅有的; 最合适的 conj.但是; 不过; 可是
- 123 **opportunity** 2 [ˌɒpəˈtjuːniti] n.时机, 机会
- 124 **order** 2 [ˈɔːdə] n.命令; 顺序; 规则; [贸易]定单 vt.命令; 整理; 定购 vi.命令; 定货
- 125 **orders** 2 英 [ˈɔːdə(r)] 美 [ˈɔːrdər] n. 顺序; 条理; 订单; 命令; 秩序; 阶层; [生]目; 点的东西 v. 命令; 定购; 调整; 整理; 点餐; 预定, 订货
- 126 **outdoors** 2 [ˈaʊtˈdɔːz] adv.在户外 n.户外 adj.户外的 (等于outdoor)
- 127 **person** 2 [ˈpɜːsən] 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
- 128 **physical** 2 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
- 129 **place** 2 [pleɪs] n.地方; 住所; 座位 vt.放置; 任命; 寄予 vi.名列前茅; 取得名次 n.(Place)人名; (罗)普拉切; (法)普拉斯; (英)普莱斯
- 130 **places** 2 [ˈpleɪsɪz] n. 地点, 地方; 位置; 位数 (名词place的复数形式.) v. 放置 (动词place的第三人称单数形式)
- 131 **playgrounds** 2 [ˈpleɪgraʊndz] 游戏场地
- 132 **press** 2 [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
- 133 **recently** 2 [ˈriːsəntli] adv.最近; 新近
- 134 **report** 2 [rɪˈpɔːt] 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
- 135 **reported** 2 [rɪˈpɔːtɪd] adj.报告的; 据报道的 v.报道 (report的过去分词); 报告; 记录
- 136 **said** 2 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
- 137 **seem** 2 [siːm] vi.似乎; 像是; 装作 n.(Seem)人名; (英)西姆
- 138 **situation** 2 [ˌsɪtʃuˈeɪʃən, -tʃu-] n.情况; 形势; 处境; 位置
- 139 **something** 2 [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
- 140 **sports** 2 n.运动; 运动会 (sport的复数); (报纸)体育版面; 突变; 娱乐 adj.运动的; 适用于运动的 v.娱乐; 戏弄 (sport的第三人称单数)
- 141 **staying** 2 英 [ˈsteɪnɪŋ] 美 [ˈsteɪnɪŋ] n. 拉线(撑; 刚性结合); 停留 动词stay的现在式和现在分词形式.
- 142 **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
- 143 **studios** 2 英 [ˈstjuːdiəʊ] 美 [ˈstuːdiəʊ] n. 画室; 工作室; 播音室; 制片厂; 摄影场
- 144 **than** 2 [ðæn, 弱ðæn, 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; (緬)丹
- 145 **these** 2 [ðiːz] pron.这些 adj.这些的
- 146 **those** 2 [ðəʊz] adj.那些的 pron.那些 (that的复数)
- 147 **through** 2 [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
- 148 **trial** 2 [ˈtraɪəl] n.试验; 审讯; 努力; 磨炼 adj.试验的; 审讯的 n.(Trial)人名; (法)特里亚尔
- 149 **two** 2 [tuː] n.两个 adj.两个的 num.二
- 150 **using** 2 n.使用; 利用 v.使用 (use的ing形式)
- 151 **very** 2 [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
- 152 **walking** 2 [ˈwɔːkɪŋ] n.步行; 散步 v.步行 (walk的ing形式) adj.步行的
- 153 **where** 2 [hweə] adv.在哪里 pron.哪里 conj.在...的地方 n.地点
- 154 **without** 2 [wɪˈðaʊt, -θaʊt] prep.没有; 超过; 在...外面 adv.户外; 在外面; 没有或不显示某事物 n.外部; 外面
- 155 **workout** 2 [ˈwɜːkaʊt] n.锻炼; 练习; 试验
- 156 **across** 1 [əˈkrɒs, əˈkrɔːs] prep.穿过; 横穿 adv.横过; 在对面
- 157 **adapted** 1 [əˈdæptɪd] adj. 适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 158 **adjusting** 1 [əˈdʒʌstɪŋ] n. 调节; 校准; 调整; 调制 动词adjust的现在分词形式.

- 159 **advice** 1 [əd'vaɪs] n. 建议; 忠告; 劝告; 通知
- 160 **advise** 1 [əd'vaɪz] vt. 建议; 劝告, 忠告; 通知; 警告 vi. 建议; 与...商量
- 161 **affects** 1 [ə'fekt] vt. 影响; 感动; 作用
- 162 **after** 1 [ɑ:ftə, 'æf-] adv. 后来, 以后 prep. 在.....之后 conj. 在.....之后 adj. 以后的
- 163 **against** 1 [ə'geɪnst, ə'geɪnst] prep. 反对, 违反; 靠; 倚; 防备 adj. 不利的; 对立的
- 164 **also** 1 [ɔ:lsoʊ] adv. 也; 而且; 同样 conj. 并且; 另外 n. (Also)人名; (罗)阿尔索
- 165 **amount** 1 [ə'maʊnt] vi. 总计, 合计; 相当于; 共计; 产生...结果 n. 数量; 总额, 总数
- 166 **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
- 167 **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)
- 168 **appeal** 1 [ə'pi:l] vi. 呼吁, 恳求; 上诉; 诉诸, 求助; 有吸引力, 迎合爱好; (体育比赛中) 诉诸裁判 n. 呼吁, 请求; 吸引力, 感染力; 上诉; 诉诸裁判 vt. 将...上诉, 对...上诉
- 169 **authorities** 1 [ɔ:'θɔ:rtɪs] n. 当局; 官方 名词 authority 的复数形式.
- 170 **authority** 1 [ɔ:'θɔ:rtɪ] n. 权威; 权力; 当局
- 171 **banned** 1 [bænd] v. 禁止; 剥夺权利 n. 禁令; 禁止
- 172 **basketball** 1 ['bɑ:skɪtbɔ:l, 'bæs-] n. 篮球; 篮球运动
- 173 **bay** 1 [beɪ] n. 海湾; 狗吠声 vt. 向...吠叫 vi. 吠叫; 大声叫嚷 n. (Bay)人名; (越)七; (英、老)贝; (德、意、罗、捷、土、丹)巴伊; (匈)鲍伊; (瑞典)巴伊
- 174 **beaches** 1 [bi:tʃ] n. 海滩; 海滨; 沙滩 vt. 拖(船)上岸
- 175 **because** 1 [bi'kɔ:z] conj. 因为
- 176 **been** 1 [bi:n] v. 是, 有 (be 的过去分词) n. (Been)人名; (挪)贝恩
- 177 **before** 1 [bɪ'fɔ:] prep. 在...之前, 先于 adv. 以前; 在前 conj. 在...以前; 在...之前
- 178 **behavior** 1 [bi'heɪvjə] n. 行为, 举止; 态度; 反应
- 179 **berglin** 1 贝里林
- 180 **beth** 1 [beiθ, beθ] n. 希伯来文的第二个字母
- 181 **between** 1 [bi'twi:n] prep. 在...之间 adv. 在中间
- 182 **bicycle** 1 ['baɪsɪkl] n. 自行车 vi. 骑脚踏车 vt. 骑自行车运送
- 183 **body** 1 ['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
- 184 **building** 1 ['bɪldɪŋ] n. 建筑; 建筑物 v. 建筑; 建立; 增加 (build 的 ing 形式)
- 185 **bureau** 1 ['bjʊərəʊ] n. 局, 处; 衣柜; 办公桌 n. (Bureau)人名; (法)比罗
- 186 **businesses** 1 ['bɪznəsɪz] n. 店铺, 商行 (名词 business 的复数形式)
- 187 **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
- 188 **chief** 1 [tʃi:f] n. 首领; 酋长; 主要部分 adj. 首席的; 主要的; 主任的 adv. 主要地; 首要地
- 189 **Cleveland** 1 ['kli:vlənd] n. 克利夫兰 (美国城市)
- 190 **clinic** 1 ['kλɪnɪk] n. 临床; 诊所
- 191 **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
- 192 **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
- 193 **company** 1 ['kʌmp(ə)ni] n. 公司; 陪伴, 同伴; 连队 vi. 交往 vt. 陪伴 n. (Company)人名; (西)孔帕尼; (英)康帕尼
- 194 **completely** 1 [kəm'pli:tli] adv. 完全地, 彻底地; 完整地
- 195 **complex** 1 ['kɒmpleks] adj. 复杂的; 合成的 n. 复合体; 综合设施
- 196 **concern** 1 vt. 涉及, 关系到; 使担心 n. 关系; 关心; 关心的事; 忧虑
- 197 **conflicting** 1 [kɒn'flɪktɪŋ] adj. 冲突的; 相矛盾的; 不一致的 v. 冲突; 争执 (conflict 的 ing 形式)
- 198 **consider** 1 [kən'sɪdə] vt. 考虑; 认为; 考虑到; 细想 vi. 考虑; 认为; 细想
- 199 **contacted** 1 英 ['kɒntækt] 美 ['kɑ:ntækt] n. 接触; 联系; 熟人 v. (与)联系; (与)接触 adj. 接触的
- 200 **continued** 1 [kən'tɪnju:d] adj. 继续的; 持久的 v. 继续; 逗留; 维持原状 (continue 的过去分词)

- 201 **coronavirus** 1 [kəˈrɒnəvʌɪrəs] n. 冠状病毒; 日冕形病毒
- 202 **cost** 1 vt. 花费; 使付出; 使花许多钱; 估价, 估算成本 vi. 花费 n. 费用, 代价, 成本; 损失
- 203 **courts** 1 英 [kɔ:t] 美 [kɔ:rt] n. 法院; 庭院; 宫廷; 球场; 奉承 v. 献殷勤; 追求; 招致; 设法获得
- 204 **criticism** 1 ['krɪtɪsɪzəm] n. 批评; 考证; 苛求
- 205 **crowd** 1 ['kraʊd] n. 群众, 一伙; 一堆, 许多, 大众 v. 拥挤, 挤满, 挤进 vt. 挤满, 将...塞进; 催促, 催逼 vi. 挤, 拥挤, 聚集
- 206 **crowded** 1 ['kraʊdɪd] adj. 拥挤的; 塞满的 v. 拥挤 (crowd的过去分词)
- 207 **daily** 1 ['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
- 208 **dance** 1 [dɑ:ns, dəns] n. 舞蹈; 舞会; 舞曲 vi. 跳舞; 跳跃; 飘扬 vt. 跳舞; 使跳跃 adj. 舞蹈的; 用于跳舞的 n. (Dance) 人名; (英) 丹斯; (法) 当斯
- 209 **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
- 210 **defenses** 1 [dɪ'fens] n. 防卫; 防卫物; 辩护 vt. 防守
- 211 **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)
- 212 **director** 1 [dɪ'rektə] n. 主任, 主管; 导演; 人事助理 n. (Director) 人名; (英) 迪雷克托
- 213 **doctors** 1 英 ['dɒktə(r)] 美 ['dɑ:ktər] n. 博士; 医生 v. 篡改, 伪造; 阉割
- 214 **does** 1 [dʌz] v. 做; 工作; 有用 (do的第三人称单数形式) n. (Does) 人名; (荷) 杜斯
- 215 **doing** 1 ['du:ɪŋ] v. 做; 干 (do的ing形式) n. 活动; 所作所为
- 216 **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
- 217 **earlier** 1 adj. 早的; 初期的 (early的比较级) adv. 早地; 原先的时候
- 218 **editor** 1 ['edɪtə] n. 编者, 编辑; 社论撰写人; 编辑装置
- 219 **enforced** 1 [ɪn'fɔ:st] adj. 实施的; 强制执行的 v. 执行 (enforce的过去分词)
- 220 **enjoyment** 1 [ɪn'dʒɔɪmənt] n. 享受; 乐趣; 享有
- 221 **enough** 1 [ɪ'nʌf] adv. 足够地, 充足地 n. 很多; 充足 adj. 充足的 int. 够了!
- 222 **environment** 1 [ɪn'vaɪərənmənt] n. 环境, 外界
- 223 **equipment** 1 [ɪ'kwɪpmənt] n. 设备, 装备; 器材
- 224 **etc** 1 adv. 等等, 及其他
- 225 **expand** 1 [ɪk'spænd] vt. 扩张; 使膨胀; 详述 vi. 发展; 张开, 展开
- 226 **extreme** 1 [ɪk'stri:m] adj. 极端的; 极度的; 偏激的; 尽头的 n. 极端; 末端; 最大程度; 极端的事物
- 227 **extremely** 1 [ɪk'stri:mli] adv. 非常, 极其; 极端地
- 228 **family** 1 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
- 229 **feel** 1 [fi:l] vt. 感觉; 认为; 触摸; 试探 vi. 觉得; 摸索 n. 感觉; 触摸
- 230 **finding** 1 ['faɪndɪŋ] n. 发现; 裁决; 发现物 v. 找到; 感到 (find的ing形式); 遇到
- 231 **flock** 1 [flɒk] n. 群; 棉束 (等于floc) vt. 用棉束填满 vi. 聚集; 成群而行 n. (Flock) 人名; (德、瑞典) 弗洛克
- 232 **flocked** 1 英 [flɒk] 美 [flɑ:k] n. 一群; 兽群; 大堆; 群众; 羊群 v. 聚集; 成群而行
- 233 **Florida** 1 ['flɒrɪdə] n. 佛罗里达 (美国东南部的州)
- 234 **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
- 235 **food** 1 [fu:d] n. 食物; 养料
- 236 **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
- 237 **forms** 1 ['fɔ:mz] n. 表格; 形式; 年级 名词form的复数形式.
- 238 **founders** 1 英 ['faʊndə(r)] 美 ['faʊndər] n. 创立者 v. 摔倒; 失败; 沉没; 弄跛
- 239 **Francisco** 1 [fræn'sɪskəʊ] n. 弗朗西斯科 (男子名, 等于Francis)
- 240 **fuel** 1 ['fju:əl] vi. 得到燃料 vt. 供以燃料, 加燃料 n. 燃料; 刺激因素
- 241 **fun** 1 [fʌn] n. 乐趣; 玩笑; 有趣的人或事 adj. 供娱乐用的 vi. 开玩笑
- 242 **gathering** 1 ['gæðərɪŋ] n. 聚集; 集会; 收款 v. 聚集 (gather的ing形式)
- 243 **gatherings** 1 ['gæðərɪŋz] n. 聚集, 集会 (名词gathering的复数形式)

- 244 **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
- 245 **give** 1 [gɪv] vt.给; 产生; 让步; 举办; 授予 n.弹性; 弯曲; 伸展性 vi.捐赠; 面向; 有弹性; 气候转暖 n.(Give)人名; (意)吉韦
- 246 **gone** 1 [gɒn] adj.离去的; 死去的; 用光的 v.去(go的过去分词)
- 247 **government** 1 [ˈgʌvnmənt] n.政府; 政体; 管辖
- 248 **group** 1 [gru:p] n.组; 团体 adj.群的; 团体的 vi.聚合 vt.把...聚集; 把...分组
- 249 **grow** 1 [grəʊ] vi.发展; 生长; 渐渐变得... vt.使生长; 种植; 扩展 n.(Grow)人名; (英)格罗
- 250 **gyms** 1 n.健身房; 体育馆(gym的复数)
- 251 **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
- 252 **having** 1 [ˈhævɪŋ] n.所有; 持有; 占有 adj.具有的; 所有的 v.有(have的ing形式)
- 253 **heart** 1 [hɑ:t] 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
- 254 **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)
- 255 **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)
- 256 **homes** 1 英[həʊm] 美[hoom] n.家; 家庭; 收容所; 栖息地; 发源地 adv.在家; 回家; 在国内; 回国; 正中目标 adj.家用的; 国内的; 总部的; (比赛)主场的 v.提供住处; 朝向
- 257 **how** 1 [haʊ] adv.如何; 多少; 多么 n.方法; 方式 conj.如何 n.(How)人名; (英)豪
- 258 **however** 1 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
- 259 **imagine** 1 vt.想象; 猜想; 臆断 vi.想象; 猜想; 想象起来
- 260 **include** 1 [ɪnˈklu:d] vt.包含,包括
- 261 **increased** 1 [ɪnˈkri:st] adj.增加的 动词increase的过去式和过去分词.
- 262 **indoors** 1 [ˈɪndɔ:z] adv.在室内,在户内
- 263 **instruction** 1 [ɪnˈstrʌkʃən] n.指令,命令; 指示; 教导; 用法说明
- 264 **involved** 1 [ɪnˈvɒlvd] adj.有关的; 卷入的; 复杂的 v.涉及; 使参与; 包含(involve的过去式和过去分词)
- 265 **issues** 1 英[ˈɪʃu:z] 美[ˈɪʃjəz] n.议题; 债券; 发行物; 子嗣 名词issue的复数形式.
- 266 **Joe** 1 [dʒəʊ] n.乔(男子名)
- 267 **jogging** 1 [ˈdʒɔ:gɪŋ] n.慢跑 v.慢跑(jog的ing形式); 轻推; 唤起
- 268 **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
- 269 **keep** 1 [ki:p] vt.保持; 经营; 遵守; 饲养 vi.保持; 继续不断 n.保持; 生计; 生活费 n.(Keep)人名; (英)基普
- 270 **launched** 1 [lɔ:ntʃ] v.发起; 推出(新产品); 发射; 使(船)下水 n.发射; 产品推介
- 271 **least** 1 [li:st] adj.最小的; 最少的(little的最高级) adv.最小; 最少 n.最小; 最少
- 272 **leave** 1 [li:v] vt.离开; 留下; 遗忘; 委托 vi.离开,出发; 留下 n.许可,同意; 休假
- 273 **lifestyle** 1 [ˈlaɪfstaɪl] n.生活方式 保健的
- 274 **longer** 1 [ˈlɒŋgə, ˈlɔ:ŋ-] 长的(long的比较级)
- 275 **lot** 1 n.份额; 许多; 命运; 阉 adv.(与形容词和副词连用)很,非常; (与动词连用)非常 pron.大量,许多 vt.分组,把...划分(常与out连用); 把(土地)划分成块 vi.抽签,拈阉
- 276 **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
- 277 **making** 1 [ˈmeɪkɪŋ] n.发展; 制造; 形成 v.制作(make的现在分词)
- 278 **media** 1 [ˈmi:diə] n.媒体; 媒质(medium的复数); 血管中层; 浊塞音; 中脉
- 279 **medical** 1 [ˈmedɪkəl] adj.医学的; 药的; 内科的 n.医生; 体格检查
- 280 **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
- 281 **member** 1 [ˈmembə] n.成员; 会员; 议员
- 282 **mental** 1 [ˈmentəl] adj.精神的; 脑力的; 疯的 n.精神病患者
- 283 **mentally** 1 [ˈmentəli] adv.精神上,智力上; 心理上
- 284 **Miami** 1 n.迈阿密(美国佛罗里达州东南部港市)
- 285 **Michelle** 1 [mi:ˈʃel] n.米歇尔(女子名)
- 286 **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

- 287 **minute** 1 ['mɪnɪt] n.分, 分钟; 片刻, 一会儿; 备忘录, 笔记; 会议记录 vt.将...记录下来 adj.微小的, 详细的[maɪ'nju:t;US-'nu:t;maɪ'nut]
- 288 **model** 1 ['mɒdəl] n.模型; 典型; 模范; 模特儿; 样式 vt.模拟; 塑造; 模仿 vi.做模型; 做模特儿 adj.模范的; 作模型用的 n.(Model)人名; (德、俄、英)莫德尔
- 289 **mornings** 1 ['mɔ:nɪŋz] adv.每天早晨
- 290 **move** 1 n.移动; 步骤; 迁居; 策略 vi.移动; 搬家, 迁移; 离开 vt.移动; 感动
- 291 **moved** 1 [mu:vɪd] adj.感动的 动词move的过去式和过去分词.
- 292 **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
- 293 **must** 1 [mʌst, 弱məst, məs, mst, ms] aux.必须, 一定; 可以, 应当; 很可能 n.绝对必要的事物; 未发酵葡萄汁 n.(Must)人名; (匈)穆什特; (俄、瑞典)穆斯特
- 294 **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
- 295 **natural** 1 ['nætʃərəl] adj.自然的; 物质的; 天生的; 不做作的 n.自然的事情; 白痴; 本位音 n.(Natural)人名; (西)纳图拉尔
- 296 **nature** 1 ['neɪtʃə] n.自然; 性质; 本性; 种类 n.(Nature)人名; (法)纳蒂尔
- 297 **necessary** 1 ['nesɪsəri] adj.必要的; 必需的; 必然的 n.必需品 n.(Necessary)人名; (英)内塞瑟里
- 298 **non** 1 [nɒn] adv.非, 不 n.投反对票的人, 反对票 n.(Non)人名; (柬)嫩; (俄)诺恩
- 299 **number** 1 ['nʌmbə] n.数; (杂志等的)期; 号码; 数字; 算术 vi.计入; 总数达到 vt.编号; 计入; 数...的数目; 使为数有限
- 300 **obe** 1 英 [ˌɒbi:'i:] 美 [ˌoʊ] abbr. 荣获英帝国勋章的军官(=Officer of the Order of the British Empire) abbr. (美国商业部)商业经济管理局(=Office of Business Economics)
- 301 **occurrence** 1 [ə'kʌrəns, -'kʌ-] n.发生; 出现; 事件; 发现
- 302 **offerings** 1 ['ɒfərɪŋz] n.提供之物
- 303 **Ohio** 1 [əu'haɪəu] n.俄亥俄州 (美国一个州)
- 304 **old** 1 [əʊld] adj.陈旧的, 古老的; 年老的 n.古时 n.(Old)人名; (英)奥尔德
- 305 **one** 1 [wʌn] pron.一个人; 任何人 adj.一的; 唯一的 n.— num.一; 一个 n.(One)人名; (老)温
- 306 **open** 1 [əʊpən] adj.公开的; 敞开的; 空旷的; 坦率的; 营业着的 vi.开始; 展现 vt.公开; 打开 n.公开; 空旷; 户外
- 307 **ordered** 1 ['ɔ:dəd] adj.[数]有序的; 整齐的; 安排好的 v.命令; 点餐 (order的过去式和过去分词)
- 308 **others** 1 pron.其他人
- 309 **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
- 310 **parents** 1 ['peərənts] n. 父母; 双亲 名词parent的复数形式.
- 311 **Paris** 1 ['pærɪs] n.巴黎 (法国首都); 帕里斯 (特洛伊王子)
- 312 **Parisian** 1 [pə'ri:ʒjən] adj.巴黎人的; 巴黎的 n.巴黎人
- 313 **Parks** 1 n.帕克斯 (人名)
- 314 **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
- 315 **period** 1 ['piəriəd] n.周期, 期间; 时期; 月经; 课时; (语法学)句点, 句号 adj.某一时代的
- 316 **periods** 1 ['piəriədz] n. 周期 名词period的复数形式.
- 317 **physically** 1 ['fɪzɪkli] adv.身体上, 身体上地
- 318 **playing** 1 ['pleɪɪŋ] n.比赛; 演奏 v.玩耍 (play的ing形式)
- 319 **police** 1 [pə'li:s] n.警察, 警方; 治安 vt.监督; 管辖; 维持治安; 为...配备警察 adj.警察的; 有关警察的
- 320 **politicians** 1 [pə'lɪtɪʃɪnz] 政治家
- 321 **poor** 1 [puə, pɔ:] adj.贫穷的; 可怜的; 贫乏的; 卑鄙的 n.(Poor)人名; (英、伊朗)普尔
- 322 **possible** 1 ['pɒsəbl] adj.可能的; 合理的; 合适的 n.可能性; 合适的人; 可能的事物
- 323 **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
- 324 **prepared** 1 adj.准备好的 v.准备 (prepare的过去分词)
- 325 **product** 1 ['prɒdʌkt, -'ɒkt] n.产品; 结果; [数]乘积; 作品
- 326 **program** 1 ['prəʊgræm, -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
- 327 **programs** 1 ['prəʊgræmz] n. 程序; 节目; 课程 (名词program的复数形式)

- 328 **quickly** 1 ['kwɪkli] adv.迅速地; 很快地
- 329 **raises** 1 ['reɪzɪz] n.加薪; 增加 名词raise的复数形式.
- 330 **reason** 1 ['ri:zən] n.理由; 理性; 动机 vi.推论; 劝说 vt.说服; 推论; 辩论 n.(Reason)人名; (英)里森
- 331 **received** 1 [rɪ'si:vɪd] adj.被一般承认的; 被认为标准的 v.收到; 接受; 迎接 (receive的过去分词)
- 332 **reduced** 1 [rɪ'dju:st] adj.减少的; [数]简化的; 缩减的
- 333 **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
- 334 **relax** 1 [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
- 335 **representatives** 1 [reprɪ'zentatɪvz] n.众议院议员; 代表 名词representative的复数形式.
- 336 **requests** 1 [rɪ'kwɛst] n.请求; 要求 vt.请求; 要求
- 337 **require** 1 [rɪ'kwaɪə] vt.需要; 要求; 命令
- 338 **reuters** 1 [rɔɪtəz] n.路透社 (英国)
- 339 **riding** 1 ['raɪdɪŋ] n.骑马; 骑术 v.骑; 乘坐 (ride的现在分词) n.(Riding)人名; (英)赖丁
- 340 **room** 1 n.房间; 空间; 余地; 机会; 房间里所有的人 vt.为...提供住处; 租房, 合住; 投宿, 住宿; 留...住宿 vi.居住; 住宿 n. (英)鲁姆 (人名); (俄)罗姆 (人名)
- 341 **rules** 1 n.[数]规则; 条例 (rule的复数形式) v.统治; 支配; 裁定 (rule的第三人称单数形式)
- 342 **San** 1 [sæn] abbr.存储区域网 (StorageAreaNetworking) n.(San)人名; (泰)讪; (俄、罗、刚)萨恩; (土、柬)桑; (缅)山
- 343 **see** 1 vt.看见; 理解; 领会; 觉察; 拜访 vi.看; 看见; 领会 n.(See)人名; (英)西伊; (柬)塞; (德)泽
- 344 **service** 1 ['sɜ:vɪs] n.服务, 服侍; 服役; 仪式 adj.服务性的; 耐用的; 服现役的 vt.维修, 检修; 保养 n.(Service)人名; (英)瑟维斯
- 345 **show** 1 [ʃəʊ] vt.显示; 说明; 演出; 展出 vi.显示; 说明; 指示 n.显示; 表演; 炫耀 n.(Show)人名; (中)邵(普通话·威妥玛); (英)肖
- 346 **showed** 1 v.显示; 表现; 展示 (show的过去式)
- 347 **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)
- 348 **sick** 1 adj.厌恶的; 病态的; 不舒服; 渴望的; 恶心的; 生病的 n.病人 n.(Sick)人名; (德、西)西克 vt.使狗去咬; 呕吐; 追击
- 349 **silicon** 1 ['sɪlɪkən, -kən] n.[化学]硅; 硅元素
- 350 **simple** 1 ['sɪmpl] 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
- 351 **six** 1 [sɪks] num.六, 六个 n.六, 六个 n.(Six)人名; (法、德)西克斯
- 352 **smaller** 1 [s'mɔ:lə] adj.较小的
- 353 **sounds** 1 [saʊndz] n.声音, 响声 (名词sound的复数形式) v.听起来; 感觉起来; 发出声音; 发音 (动词sound的第三人称单数形式)
- 354 **spaces** 1 n.空格; 空间 名词的space复数形式.
- 355 **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
- 356 **specialist** 1 [speʃəlist] n.专家; 专门医师 adj.专家的; 专业的
- 357 **spreads** 1 [sprɛd] v.传播; 展开; 散布; 铺开; 伸展; 涂撒 n.范围; 传播; 差额; 幅度; 盛宴
- 358 **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
- 359 **still** 1 [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
- 360 **stores** 1 [stɔ:z] 名词store的复数形式
- 361 **strength** 1 [streŋθ, streŋkθ] n.力量; 力气; 兵力; 长处
- 362 **strengthen** 1 ['streŋθən, 'streŋkθən] vt.加强; 巩固 vi.变强; 变坚挺
- 363 **studies** 1 ['stʌdɪz] 名词study的复数形式 动词study的第三人称单数
- 364 **studio** 1 ['stju:diəʊ, 'stu:-] n.工作室; [广播][电视]演播室; 画室; 电影制片厂
- 365 **style** 1 [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
- 366 **such** 1 [sʌtʃ, sʌʃ] adj.这样的, 如此的 n.(Such)人名; (英)萨奇; (德)祖赫
- 367 **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
- 368 **taking** 1 ['teɪkɪŋ] n.取得; 捕获; 营业收入 adj.可爱的; 迷人的; 会传染的 v.拿; 捕捉; 夺取 (take的ing形式)

369 **target** 1 n.目标, 指标; (攻击的)对象; 靶子 v.把...作为目标; 面向, 对准 (某群体) n.(Target) 美国塔吉特公司

370 **team** 1 [ti:m] n.队; 组 vt.使合作 vi.合作 n.(Team)人名; (柬)甸

371 **themselves** 1 [ðəm'selvz, ðem-] pron.他们自己; 他们亲自

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

373 **throughout** 1 [θru:'aʊt] adv.自始至终, 到处; 全部 prep.贯穿, 遍及

374 **time** 1 [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

375 **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

376 **told** 1 [tɔ:ld] v.告诉 (tell的过去式); 讲述

377 **trainers** 1 [t'reɪnəz] n.教练员; 练习器; <英>运动鞋 名词trainer的复数形式

378 **trains** 1 [treɪn] n.列车; 火车; 行列; 一系列 vt.训练; 培训; 瞄准 vi.进行锻炼, 接收训练; 练习

379 **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

380 **turning** 1 ['tɜ:nɪŋ] n.转向; 旋转; 回转; 转弯处 v.旋转 (turn的ing形式)

381 **under** 1 ['ʌndə] prep.低于, 少于; 在...之下 adv.在下面; 在下方 adj.下面的; 从属的

382 **united** 1 [ju:'naɪtɪd] adj.一致的, 统一的; 团结的, 和睦的

383 **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

384 **us** 1 pron.我们

385 **use** 1 [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

386 **valley** 1 ['vælɪ] n.山谷; 流域; 溪谷 n.(Valley)人名; (英)瓦利; (法)瓦莱

387 **walk** 1 [wɔ:k] n.步行, 走; 散步 vt.散步; 走过 vi.走, 步行; 散步 n.(Walk)人名; (德、葡)瓦尔克; (英)沃克

388 **was** 1 be的第一和第三人称单数过去式

389 **Washington** 1 ['wɒʃɪŋtən] n.华盛顿 (美国州名, 美国城市名, 美国第一任总统, 姓氏)

390 **way** 1 [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

391 **we** 1 [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

392 **week** 1 [wi:k] n.周, 星期

393 **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

394 **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

395 **wide** 1 [waɪd] adj.广泛的; 宽的, 广阔的; 张大的; 远离目标的 adv.广泛地; 广阔地; 充分地 n.大千世界 n.(Wide)人名; (瑞典、芬)维德

396 **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)

397 **world** 1 n.世界; 领域; 世俗; 全人类; 物质生活

398 **worried** 1 ['wʌrɪd, 'wɜ:riɪd] adj.担心的

399 **wrote** 1 [rəʊt] v.写 (write的过去式)

400 **years** 1 ['jɜ:z] n.很久; 年, 年度 名词year的复数形式.

401 **younger** 1 ['jʌŋə, 'jʌŋgə] n.年纪较小者; 幼辈 adj.较年轻的 n.(Younger)人名; (英)扬格