

2023-10-08 [Words and Their Stories] How Do You Stay 'In Shape'

词汇表

- 1 **about** 6 [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 **accept** 1 [ək'sept] vt.接受; 承认; 承担; 承兑; 容纳 vi.承认; 同意; 承兑
- 3 **accidents** 1 ['æksɪdnts] 事故
- 4 **actions** 1 ['ækj(ə)nz] n. 动作 名词action的复数形式.
- 5 **activities** 1 英 [æk'tɪvɪti] 美 [æk'tɪvəti] n. 活动; 活跃 vt. 表演 adj. 厉害
- 6 **add** 1 [æd] vi.加; 增加; 加起来; 做加法 vt.增加, 添加; 补充说; 计算...总和 n.加法, 加法运算
- 7 **adds** 1 abbr. 高级数据显示系统(=Advanced Data Display System)
- 8 **adj** 1 abbr. (=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词
- 9 **all** 2 [ɔ:l] 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
- 10 **already** 1 [ɔ:'fɹedi] adv.已经, 早已; 先前
- 11 **also** 3 [ɔ:lsoʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 12 **an** 2 art.一 (在元音音素前)
- 13 **and** 22 [强ænd, 弱and, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 14 **anna** 2 ['ænə] n.安娜 (女子名)
- 15 **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
- 16 **are** 4 [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
- 17 **area** 1 ['eəriə] n.区域, 地区; 面积; 范围 n.(Area)人名; (西)阿雷亚
- 18 **around** 1 [ə'raʊnd] adv.大约; 到处; 在附近 prep.四处; 在...周围
- 19 **artwork** 1 ['ɑ:twɜ:k] n.艺术品; 插图; 美术品
- 20 **as** 1 [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
- 21 **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)
- 22 **away** 1 [ə'wei] adv.离去, 离开; 在远处
- 23 **bad** 2 [bæd] adj.坏的; 严重的; 劣质的 n.坏事; 坏人 adv.很, 非常; 坏地; 邪恶地 n.(Bad)人名; (罗)巴德
- 24 **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
- 25 **beautiful** 1 ['bjʊ:tɪfʊl] adj.美丽的 出色地 出色的 迷人的 迷人地
- 26 **became** 1 [bɪ'keɪm] v.变得 (become的过去式)
- 27 **behavior** 1 [bɪ'heɪvjə] n.行为, 举止; 态度; 反应
- 28 **behaviors** 1 [bɪ'hɛv'i:əʊz] 行为
- 29 **being** 1 ['bi:ɪŋ] n.存在; 生命; 本质; 品格 adj.存在的; 现有的
- 30 **big** 1 [bɪg] adj.大的; 重要的; 量大的 adv.大量地; 顺利地; 夸大地 n.(Big)人名; (土)比格
- 31 **bit** 1 n.[计]比特 (二进位制信息单位); 少量; 马嚼子; 辅币; 老一套; 一点, 一块 vt.控制 adj.很小的; 微不足道的 adv.有点儿; 相当 vt.咬 (bite的过去式和过去分词)
- 32 **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
- 33 **boss** 2 [bos] n.老板; 首领; 工头 vt.指挥, 调遣; 当...的领导 vi.当首领, 发号施令 n.(Boss)人名; (英、法、德、西、瑞典)博斯
- 34 **break** 1 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
- 35 **building** 2 ['bɪldɪŋ] n.建筑; 建筑物 v.建筑; 建立; 增加 (build的ing形式)
- 36 **but** 5 [强bat, 弱bat, 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
- 37 **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
- 38 **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
- 39 **clean** 2 [kli:n] adj.清洁的, 干净的; 清白的 vt.使干净 vi.打扫, 清扫 adv.完全地 n.打扫 n.(Clean)人名; (英)克林
- 40 **climb** 1 [klaɪm] vi.爬; 攀登; 上升 vt.爬; 攀登; 上升 n.爬; 攀登

- 41 **collected** 1 [kə'lektɪd] adj. 镇定的; 收集成的 v. 收集; 聚集 (collect 的过去式)
- 42 **comment** 1 n. 评论; 意见; 批评; 描述 vt. 发表评论; 发表意见 vi. 为...作评语 n.(Comment)人名; (德)科门特; (法)科芒
- 43 **common** 1 [kə'mən] 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
- 44 **correct** 1 [kə'rekt] vt. 改正; 告诫 vi. 调整; 纠正错误 adj. 正确的; 恰当的; 端正的
- 45 **coworkers** 1 n. 同事; 合作人 (coworker的复数形式)
- 46 **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
- 47 **dealing** 1 ['di:lɪŋ] n. 交易; 行为
- 48 **dedicated** 1 [dedɪkeɪtɪd] adj. 专用的; 专注的; 献身的 v. 以...奉献; 把...用于 (dedicate的过去式和过去分词)
- 49 **definitions** 1 [defɪnɪʃənz] n. 定义 名词definition的复数形式.
- 50 **describe** 2 [dɪ'skraɪb] vt. 描述, 形容; 描绘
- 51 **did** 1 [dɪd] v. 做 (do的过去式)
- 52 **difficult** 1 [dɪfɪkəlt] adj. 困难的; 不随和的; 执拗的
- 53 **do** 7 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** 1 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 **employee** 2 [em'plɔɪi:, em'plɔɪi:] n. 雇员; 从业员工
- 56 **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
- 57 **English** 3 [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
- 58 **enjoy** 1 [ɪn'dʒɔɪ] vt. 欣赏, 享受; 喜爱; 使过得快活
- 59 **enjoyed** 1 [ɪn'dʒɔɪd] v. 享受, 喜欢 (动词enjoy的过去式和过去分词)
- 60 **event** 1 [ɪ'vent] n. 事件, 大事; 项目; 结果
- 61 **everything** 1 pron. 每件事物; 最重要的东西; (有关的)一切; 万事
- 62 **example** 1 [ɪɡ'zɑ:mpl] n. 例子; 榜样 vt. 作为...的例子; 为...做出榜样 vi. 举例
- 63 **examples** 1 [ɪɡ'zɑ:mplz] n. 例子 名词example的复数形式.
- 64 **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
- 65 **explore** 1 [ɪk'splɔː] vt. 探索; 探测; 探险 vi. 探索; 探测; 探险
- 66 **expression** 2 [英 [ɪk'spreʃn] 美 [ɪk'spreʃən] 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
- 67 **expressions** 3 [ɪk'spreʃənz] n. [数]表达式; 表情; 公式; 表示式 (expression是复数形式)
- 68 **fair** 1 [feə] adj. 公平的; 美丽的, 白皙的; [气象]晴朗的 adv. 公平地; 直接地; 清楚地 vi. 转晴 n. 展览会; 市集; 美人 n.(Fair)人名; (英、芬)费尔
- 69 **far** 1 [fɑː] adv. 很; 遥远地; 久远地; 到很远的距离; 到很深的程度 adj. 远的; 久远的 n. 远方 n.(Far)人名; (德、西、塞)法尔
- 70 **fit** 2 [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
- 71 **fitness** 3 ['fɪtnɪs] n. 健康; 适当; 适合性
- 72 **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
- 73 **for** 5 [强 fɔː, 弱 fə] prep. 为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj. 因为
- 74 **friends** 1 n. 朋友 名词friend的复数形式.
- 75 **from** 4 [强 frɒm, 弱 frəm] prep. 来自, 从; 由于; 今后 n.(From)人名; (瑞典、丹、德)弗罗姆
- 76 **further** 1 ['fɜːðə] adv. 进一步地; 而且; 更远地 adj. 更远的; 深一层的 vt. 促进, 助长; 增进
- 77 **get** 2 vt. 使得; 获得; 受到; 变成 n. 生殖; 幼兽 vi. 成为; 变得; 到达
- 78 **getting** 2 ['getɪŋ] n. 获得 动词get的现在分词.
- 79 **give** 1 [ɡɪv] 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
- 80 **going** 4 [ɡəʊɪŋ] 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
- 81 **good** 5 [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
- 82 **happens** 1 ['hæpən] vi. 发生; 碰巧; 出现; 偶遇
- 83 **harsh** 2 [hɑːʃ] adj. 严厉的; 严酷的; 刺耳的; 粗糙的; 刺目的 n.(Harsh)人名; (英)哈什

- 84 **have** 1 [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
- 85 **he** 4 [hi:, 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
- 86 **health** 2 [helθ] n.健康; 卫生; 保健; 兴旺
- 87 **hear** 2 [hiə] vt.听到, 听; 听说; 审理 vi.听; 听见
- 88 **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
- 89 **here** 1 [hiə] adv.在这里; 此时 int.嘿!; 喂! n.这里 n.(Here)人名; (罗)赫尔施
- 90 **hey** 2 [hei] int.喂! (引起注意等); 你好! (表示问候) n.干草(等于hay) n.(Hey)人名; (法)埃; (柬)海; (德、英)海伊
- 91 **him** 1 [him, 弱im] pron.他(宾格) n.(Him)人名; (东南亚国家华语)欣; (柬)亨; (中)谦(广东话·威妥玛)
- 92 **his** 1 [hiz, 弱iz] pron.他的 n.(His)人名; (法)伊斯
- 93 **home** 1 [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
- 94 **hope** 1 [həʊp] n.希望; 期望; 信心 vt.希望; 期望 vi.希望; 期待; 信赖 n.(Hope)人名; (印)霍普; (法)奥普; (西)奥佩
- 95 **how** 4 [haʊ] adv.如何; 多少; 多么 n.方法; 方式 conj.如何 n.(How)人名; (英)豪
- 96 **human** 1 ['hju:mən] adj.人的; 人类的 n.人; 人类 n.(Human)人名; (英)休曼
- 97 **idiom** 1 ['idiəm] n.成语, 习语; 土话
- 98 **if** 3 [ɪf] conj.(表条件)如果; 即使; 是否; (表假设)假如 n.条件; 设想
- 99 **in** 18 [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)
- 100 **interesting** 1 ['ɪntrɪstɪŋ, 'ɪntrəstɪŋ] adj.有趣的; 引起兴趣的, 令人关注的
- 101 **into** 2 ['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
- 102 **is** 10 [ɪz, z, s] v.是(be的三单形式) n.存在
- 103 **issues** 1 英['ɪʃu:z] 美['ɪʃoʊz] n.议题; 债券; 发行物; 子嗣 名词issue的复数形式.
- 104 **it** 2 [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
- 105 **keeping** 2 ['ki:piŋ] n.保管; 一致; 协调; 遵守 v.保持; 遵守(keep的ing形式)
- 106 **kept** 2 [kept] adj.受人资助控制的 v.保持; 维持; 保管(keep的过去式和过去分词)
- 107 **language** 1 ['læŋgwɪdʒ] n.语言; 语言文字; 表达能力
- 108 **last** 1 [lɑ:st, 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
- 109 **learning** 3 ['lə:nɪŋ] n.学习; 学问 v.学习(learn的现在分词)
- 110 **lesson** 1 ['lesən] n.教训; 课 vt.教训; 上课
- 111 **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
- 112 **like** 1 [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
- 113 **living** 1 ['lɪvɪŋ] 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
- 114 **lot** 2 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
- 115 **lunch** 1 n.午餐 vt.吃午餐; 供给午餐 vi.吃午餐; 供给午餐
- 116 **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
- 117 **make** 1 [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
- 118 **makes** 1 [meɪks] v.做 动词make的第三人称单数.
- 119 **many** 1 ['meni] pron.许多; 许多人 adj.许多的 n.(Many)人名; (法)马尼
- 120 **matteo** 2 n. 马泰奥
- 121 **may** 1 [meɪ] aux.可以, 能够; 可能, 也许; 祝, 愿; 会, 能
- 122 **maybe** 1 ['meɪbi] adv.也许; 可能; 大概 n.可能性; 不确定性
- 123 **me** 2 [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
- 124 **mean** 1 adj.平均的; 卑鄙的; 低劣的; 吝啬的 vt.意味; 想要; 意欲 n.平均值 vi.用意 n.(Mean)人名; (柬)棉
- 125 **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]

- 126 **member** 1 [ˈmembə] n.成员; 会员; 议员
- 127 **memory** 1 [ˈmeməri] n.记忆, 记忆力; 内存, [计]存储器; 回忆 n.(Memory)人名; (英)梅默里
- 128 **might** 2 [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
- 129 **monument** 1 [ˈmɒnjumənt] n.纪念碑; 历史遗迹; 不朽的作品 vt.为...树碑
- 130 **monuments** 1 n.遗迹; 纪念物; 不朽的功业; 有永久价值的作品 (monument的复数形式)
- 131 **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
- 132 **museum** 1 [mjuːˈziəm] n.博物馆
- 133 **museums** 1 [mjuːˈziənz] n.博物馆, 展览馆 (名词museum的复数形式)
- 134 **my** 2 [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
- 135 **near** 1 [niə] adj.近的; 亲近的; 近似的 adv.近; 接近 prep.靠近; 近似于
- 136 **need** 1 [niːd] n.需要, 要求; 缺乏; 必要之物 vt.需要 vi.需要
- 137 **neighborhood** 2 n.附近; 街坊; 接近; 街区
- 138 **next** 2 [nekst] adv.然后; 下次; 其次 adj.下一个的; 其次的; 贴近的 n.下一个 prep.靠近; 居于...之后
- 139 **not** 1 adv.表示否定, 不 n.“非” (计算机中逻辑运算的一种)
- 140 **notes** 1 英 [nəʊt] 美 [noʊt] n.笔记; 便条; 纸币; 音符; 票据; 注解; 音调 vt.注意; 记录; 注解
- 141 **now** 6 [naʊ] adv.现在; 如今; 立刻 adj.现在的 n.现在; 目前 conj.由于; 既然
- 142 **of** 10 [ɒv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 143 **office** 2 [ˈɒfɪs, ˈɔː-] n.办公室; 政府机关; 官职; 营业处
- 144 **On** 3 [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); (缅、柬、印)翁
- 145 **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
- 146 **or** 11 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
- 147 **order** 1 [ˈɔːdə] n.命令; 顺序; 规则; [贸易]定单 vt.命令; 整理; 订购 vi.命令; 定货
- 148 **orderly** 1 [ˈɔːdəli] adj.有秩序的; 整齐的; 值班的 n.勤务兵; 传令兵; 护理员 adv.顺序地; 依次地
- 149 **others** 1 pron.其他人
- 150 **our** 5 [aʊə, ɑː] pron.我们的
- 151 **out** 3 [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
- 152 **outside** 1 [ˌaʊtˈsaɪd, ˌaʊtˈsaɪd] 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
- 153 **overworked** 2 英 [ˌəʊvəˈwɜːkt] 美 [ˌoʊvərˈwɜːrkt] adj.工作过度的; 过分劳累的 动词overwork的过去式和过去分词形式
- 154 **people** 1 [ˈpiːpl] n.人; 人类; 民族; 公民 vt.居住于; 使住满人
- 155 **person** 1 [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
- 156 **personal** 1 [ˈpɜːsənl] adj.个人的; 身体的; 亲自的 n.人事消息栏; 人称代名词
- 157 **phrases** 1 [ˈfreɪz] n.短语; 习语; 措辞; [音]乐句 vt.措词; 将(乐曲)分成乐句
- 158 **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
- 159 **physically** 2 [ˈfɪzɪkli] adv.身体上, 身体上地
- 160 **place** 1 [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
- 161 **policy** 1 [ˈpɒlɪsi] n.政策, 方针; 保险单
- 162 **practice** 1 [ˈpræktɪs] n.实践; 练习; 惯例 vi.练习; 实习; 实行 vt.练习; 实习; 实行
- 163 **pretty** 1 adj.漂亮的; 可爱的; 优美的 adv.相当地; 颇 n.有吸引力的事物 (尤指饰品); 漂亮的人 n.Pretty, 普雷蒂 (人名)
- 164 **prevents** 1 [prɪˈvent] v.预防; 防止, 阻止; 挡住
- 165 **problems** 1 [ˈprɒːbləmz] 名词problem的复数形式
- 166 **program** 1 [ˈprəʊgræm, -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
- 167 **project** 4 [英 [prəˈdʒekt] 美 [prəˈdʒekt] vi.设计; 计划; 表达; 投射 vt.设计; 计划; 发射; 放映 n.工程; 计划; 事业
- 168 **projects** 1 [pˈrɒdʒektz] [projected]的第三人称单数
- 169 **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

- 170 **pull** 1 [pul] vt.拉; 拔; 拖 vi.拉, 拖; 拔 n.拉, 拉绳; 拉力, 牵引力; 拖 n.(Pull)人名; (法)皮尔; (德、瑞典)普尔
- 171 **pulling** 1 [pʊlɪŋ] 动词pull的现在分词形式
- 172 **quickly** 1 ['kwɪkli] adv.迅速地; 很快地
- 173 **ran** 1 [ræn] v.跑 (run的过去式) n.(Ran)人名; (俄、瑞典、塞)拉恩; (柬)兰
- 174 **remember** 1 [rɪ'membə] vt.记得; 牢记; 纪念; 代...问好 vi.记得, 记起
- 175 **run** 1 vi.经营; 奔跑; 运转 vt.管理, 经营; 运行; 参赛 n.奔跑; 赛跑; 趋向; 奔跑的路程 n.(Run)人名; (塞)鲁恩
- 176 **running** 1 ['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
- 177 **runs** 1 [rʌnz] n. 腹泻 名词run的复数形式; 动词run的第三人称单数.
- 178 **safer** 1 ['seɪfə] adj. 更安全的 形容词safe的比较级.
- 179 **say** 2 [seɪ] 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
- 180 **saying** 1 ['seɪɪŋ] n.话; 谚语; 言论 v.说 (say的ing形式)
- 181 **sense** 1 n.感觉, 功能; 观念; 道理; 理智 vt.感觉到; 检测 n.森斯 (人名)
- 182 **shape** 19 [ʃeɪp] n.形状; 模型; 身材; 具体化 vt.形成; 塑造, 使成形; 使符合 vi.形成; 成形; 成长 n.(Shape)人名; (瑞典)沙佩
- 183 **shaped** 1 [ʃeɪpt] adj.合适的; 成某种形状的; 有计划的 vt.发展; 成形 (shape的过去分词和过去式)
- 184 **shaping** 1 ['ʃeɪpɪŋ] n. 成形; 塑造 动词shape的现在分词.
- 185 **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
- 186 **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)
- 187 **ship** 4 [ʃɪp] vt.运送, 乘船; 以船运送 vi.上船; 乘船旅行; 当船员 n.船; 舰; 太空船 n.(Ship)人名; (中)摄(广东话·威妥玛)
- 188 **ships** 1 [ʃɪps] n. 船舶 名词ship的复数形式.
- 189 **shipshape** 2 ['ʃɪpʃeɪp] adj.井然有序的; 整整齐齐的; 整洁干净的 adv.整齐地; 整洁地
- 190 **short** 1 [ʃɔ:t] adj.短的; 不足的; 矮的, 低的 n.短; 缺乏; 短路; 短裤 adv.不足; 突然; 唐突地 n.(Short)人名; (英)肖特
- 191 **shown** 1 [ʃəʊn] v.解释 (show的过去分词); 给予; 表露
- 192 **situation** 1 [ˌsɪtʃu'eɪʃən, -tʃu-] n.情况; 形势; 处境; 位置
- 193 **size** 1 [saɪz] n.大小; 尺寸 adj.一定尺寸的 vt.依大小排列 vi.可比拟
- 194 **smoothly** 2 ['smu:ðli] adv.平稳地, 平滑地; 流畅地, 流利地
- 195 **so** 6 ['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
- 196 **some** 4 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
- 197 **something** 1 ['sʌmθɪŋ] 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
- 198 **sometimes** 2 ['sʌmtaɪmz] adv.有时, 间或
- 199 **sort** 1 [sɔ:t] n.种类; 方式; 品质 vi.分类; 协调; 交往 vt.将...分类; 将...排序; 挑选出某物
- 200 **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)
- 201 **stairs** 1 [steəz] n. 楼梯
- 202 **started** 1 [s'tɑ:tɪd] v. 出发, 启动, 开始 (动词start的过去式和过去分词)
- 203 **station** 1 n.车站; 驻地; 地位; 身份 vt.配置; 安置; 驻扎
- 204 **stay** 3 [steɪ] vi.停留; 坚持; 暂住; 停下 vt.坚持; 暂住; 抑制 n.逗留; 停止; 支柱
- 205 **staying** 2 英 ['steɪŋ] 美 ['stem] n. 拉线(撑; 刚性结合); 停留 动词stay的现在式和现在分词形式.
- 206 **step** 1 [step] n.步, 脚步; 步骤; 步伐; 梯级 vi.踏, 踩; 走 vt.走, 迈步
- 207 **stories** 2 ['stɔ:ri:z] 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)
- 208 **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
- 209 **strength** 1 [streŋθ, streŋkθ] n.力量; 力气; 兵力; 长处
- 210 **studied** 1 ['stʌdɪd] adj.有计划的; 故意的 v.学习 (study的过去式)
- 211 **sure** 1 [ʃʊə, ʃɜ:] adj.确信的; 可靠的; 必定的 adv.当然; 的确 n.(Sure)人名; (英)休尔
- 212 **surrounded** 1 [sə'reaʊndɪd] adj. 被 ... 环绕着的 动词surround的过去时和过去分词
- 213 **swimming** 1 ['swɪmɪŋ] n.游泳; 目眩 adj.游泳的; 游泳用的; 善于游泳的; 晕眩的 v.游泳; 漂浮; 旋转 (swim的ing形式)

- 214 **take** 3 [teɪk] vt.拿, 取; 采取; 接受(礼物等); 买, 花费; 时间等 vi.拿; 获得 n.捕获量; 看法; 利益; 益处; (入场券的) 售得金额
- 215 **talk** 3 [tɔ:k] vt.说; 谈话; 讨论 vi.谈话; 说闲话 n.谈话; 演讲; 空谈
- 216 **talking** 3 ['tɔ:kiŋ] adj.说话的, 多嘴的; 有表情的 n.讲话, 谈论 v.谈论; 讲话 (talk的ing形式) n.(Talking)人名; (英)托金
- 217 **team** 1 [ti:m] n.队; 组 vt.使合作 vi.合作 n.(Team)人名; (柬)甸
- 218 **terms** 1 [tɜ:mz] n.地位, 关系; [法]条款; 术语; 措辞; 价钱 (term的复数形式) v.把...称为 (term的三单形式)
- 219 **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
- 220 **the** 16 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加(用于比较级, 最高级前)
- 221 **their** 2 [ðeə, 弱ðə] pron.他们的, 她们的; 它们的 n.(Their)人名; (英)蒂尔; (芬、瑞典)泰尔
- 222 **them** 1 [ðem, 弱ðəm, ðm] pron.他们; 它们; 她们 n.(Them)人名; (老)探
- 223 **then** 2 [ðen] adv.然后; 那么; 于是; 当时; 此外 n.(Then)人名; (德)特恩
- 224 **these** 1 [ði:z] pron.这些 adj.这些的
- 225 **things** 5 ['θiŋz] n.事物 (thing的复数形式); 用品; 形势
- 226 **think** 1 [θiŋk] vt.想; 认为; 想起; 想像; 打算 vi.想; 认为 n.想; 想法 adj.思想的
- 227 **this** 5 [ðis, 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
- 228 **those** 1 [ðəuz] adj.那些的 pron.那些 (that的复数)
- 229 **threat** 1 [θret] n.威胁, 恐吓; 凶兆
- 230 **time** 3 [taim] 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
- 231 **to** 15 [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)
- 232 **today** 1 [tə'deɪ] adv.今天; 现今 n.今天; 现今 n.(Today)人名; (英)托迪
- 233 **told** 1 [tɔ:ld] v.告诉 (tell的过去式); 讲述
- 234 **too** 1 [tu:] adv.太; 也; 很; 还; 非常; 过度
- 235 **train** 1 [treɪn] n.火车; 行列; 长队; 裙裾 v.培养; 训练; 瞄准 n.(Train)人名; (英)特雷恩; (法)特兰; (意)特拉因
- 236 **trouble** 3 ['trʌbl] n.麻烦; 烦恼; 故障; 动乱 vt.麻烦; 使烦恼; 折磨 vi.费心, 烦恼
- 237 **two** 2 [tu:] n.两个 adj.两个的 num.二
- 238 **underperforming** 1 英 [.ʌndəpɜ:fɔ:m] 美 [.ʌndəpɜ:fɔ:m] vi.表现不佳; 工作不如预期(或同行) vt.运作差; 表演
- 239 **unpleasant** 1 [ˌʌn'plezənt] adj.讨厌的; 使人不愉快的
- 240 **until** 1 [ˌʌn'tɪl] conj.在...以前; 直到...时 prep.在...以前; 到...为止
- 241 **up** 7 [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
- 242 **usage** 1 ['ju:zɪdʒ] n.使用; 用法; 惯例
- 243 **use** 2 [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
- 244 **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
- 245 **using** 2 n.使用; 利用 v.使用 (use的ing形式)
- 246 **valuable** 2 ['væljuəbl] adj.有价值的; 贵重的; 可估价的 n.贵重物品
- 247 **verbal** 1 ['vɜ:bəl] adj.口头的; 言语的; 动词的; 照字面的 n.动词的非谓语形式
- 248 **very** 1 ['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
- 249 **VOA** 2 英 [.vi:əʊ'eɪ] 美 [oʊ] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 250 **walk** 5 [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
- 251 **walking** 2 ['wɔ:kiŋ] n.步行; 散步 v.步行 (walk的ing形式) adj.步行的
- 252 **walks** 1 ['wɔ:ks] n.脚步; 小路 名词walk的复数形式.
- 253 **want** 2 [wɔ:nt, 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
- 254 **warn** 1 [wɔ:n] vt.警告, 提醒; 通知 vi.发出警告, 发出预告 n.(Warn)人名; (英)沃恩; (德)瓦恩
- 255 **was** 2 be的第一和第三人称单数过去式
- 256 **Washington** 1 ['wɔ:ʃɪŋtən] n.华盛顿(美国州名, 美国城市名, 美国第一任总统, 姓氏)
- 257 **wasn** 1 abbr. 无线、随意及感测网路研讨会 (Workshop on Wireless Ad Hoc and Sensor Networks)
- 258 **we** 12 [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

- 259 **week** 2 [wi:k] n.周, 星期
- 260 **weight** 2 [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
- 261 **well** 5 [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
- 262 **what** 4 [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
- 263 **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
- 264 **where** 1 [hwɛə] adv.在哪里 pron.哪里 conj.在...的地方 n.地点
- 265 **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
- 266 **without** 1 [wi'ðaʊt, -'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
- 267 **word** 2 [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
- 268 **words** 4 [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)
- 269 **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)
- 270 **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
- 271 **worried** 1 ['wɜ:ɪd, 'wɜ:ɪd] adj.担心的
- 272 **would** 3 [wʊd, 弱wəd, əd, d] aux.将, 将要; 愿意 v.will的过去式
- 273 **wrote** 1 [rəʊt] v.写 (write的过去式)
- 274 **you** 12 [ju:, 弱ju, jə] pron.你; 你们 n.(You)人名; (东)尤; (东南亚国家华语)猷
- 275 **your** 1 [jɔ:, jəʊ, 弱jə] pron.你的, 你们的