

2022-12-16 [Everyday Grammar] Grammar for Exercise, Part 2 词频表

- 1 **of** 37 [ɒv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 2 **the** 35 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加 (用于比较级, 最高级前)
- 3 **and** 33 [强ænd, 弱ənd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 4 **you** 33 [ju:, 弱ju, jə] pron.你; 你们 n.(You)人名; (柬)尤; (东南亚国家华语)猷
- 5 **to** 32 [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)
- 6 **your** 25 [jɔ:, jəu, 弱jə] pron.你的, 你们的
- 7 **or** 22 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
- 8 **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
- 9 **is** 19 [ɪz, z, s] v.是 (be的三单形式) n.存在
- 10 **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)
- 11 **we** 17 [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
- 12 **shape** 16 [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
- 13 **for** 13 [强fɔ:, 弱fɒ] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 14 **are** 12 [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
- 15 **muscles** 11 [ˈmʌslz] n.肌肉 名词muscle的复数形式.
- 16 **out** 10 [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
- 17 **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
- 18 **this** 9 [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
- 19 **do** 8 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
- 20 **activate** 7 [ˈæktɪveɪt] vt.刺激; 使活动; 使活泼; 使产生放射性 vi.激活; 有活力
- 21 **back** 7 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
- 22 **engage** 7 vt.吸引, 占用; 使参加; 雇佣; 使订婚; 预定 vi.从事; 参与; 答应, 保证; 交战; 啮合
- 23 **exercises** 7 [ˈeksəsaɪz] n.练习题, 演习; 运动
- 24 **use** 7 [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
- 25 **about** 6 [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
- 26 **at** 6 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)
- 27 **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
- 28 **circuit** 6 [ˈsɜ:kɪt] n.[电子]电路, 回路; 巡回; 一圈; 环道 vi.环行 vt.绕回...环行
- 29 **like** 6 [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
- 30 **On** 6 [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
- 31 **our** 6 [aʊə, ɑ:] pron.我们的
- 32 **with** 6 [wið, wiθ] prep.用; 随着; 支持; 和...在一起 n.(With)人名; (德、芬、丹、瑞典)维特
- 33 **an** 5 art.一 (在元音音素前)
- 34 **body** 5 [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
- 35 **if** 5 [ɪf] conj. (表条件) 如果; 即使; 是否; (表假设) 假如 n.条件; 设想
- 36 **make** 5 [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

- 37 **more** 5 [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
- 38 **muscle** 5 [ˈmʌsl] n.肌肉; 力量 vt.加强; 使劲搬动; 使劲挤出 vi.使劲行进
- 39 **nouns** 5 [ˈnaʊnz] n. 名词
- 40 **reps** 5 n.梭纹平布(条花织品的一种); 代表(rep的复数)
- 41 **set** 5 [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
- 42 **time** 5 [taɪn] 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
- 43 **when** 5 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
- 44 **between** 4 [biˈtwɪn] prep.在...之间 adv.在中间
- 45 **chest** 4 [tʃest] n.胸, 胸部; 衣柜; 箱子; 金库
- 46 **comment** 4 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
- 47 **common** 4 [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
- 48 **group** 4 [gru:p] n.组; 团体 adj.群的; 团体的 vi.聚合 vt.把...聚集; 把...分组
- 49 **into** 4 [ɪntuː, -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
- 50 **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
- 51 **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
- 52 **phrases** 4 [ˈfreɪz] n. 短语; 习语; 措辞; [音]乐句 vt.措词; 将(乐曲)分成乐句
- 53 **prepositional** 4 [ˌprepəˈziʃənəl] adj.介词的; 前置词的
- 54 **rest** 4 [rest] vt.使休息, 使轻松; 把...寄托于 n.休息, 静止; 休息时间; 剩余部分; 支架 vi.休息; 静止; 依赖; 安置 n.(Rest)人名; (英、德、俄、捷、荷)雷斯特
- 55 **them** 4 [ðem, 弱ðəm, ðm] pron.他们; 它们; 她们 n.(Them)人名; (老)探
- 56 **today** 4 [təˈdeɪ] adv.今天; 现今 n.今天; 现今 n.(Today)人名; (英)托迪
- 57 **verbs** 4 [vɜ:bz] n. 动词 名词 verb的复数形式.
- 58 **which** 4 [hwɪtʃ] pron.哪/那一个; 哪/那一些 adj.哪一个; 哪一些
- 59 **by** 3 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
- 60 **cardio** 3 n.有氧运动 pref.表示心
- 61 **fit** 3 [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
- 62 **form** 3 [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
- 63 **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
- 64 **grammar** 3 [ˈgræmə] n.语法; 语法书
- 65 **hear** 3 [hɪə] vt.听到, 听; 听说; 审理 vi.听; 听见
- 66 **how** 3 [haʊ] adv.如何; 多少; 多么 n.方法; 方式 conj.如何 n.(How)人名; (英)豪
- 67 **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 information technology
- 68 **kind** 3 [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
- 69 **let** 3 [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
- 70 **looked** 3 [ləʊkt] 动词look的过去式和过去分词形式
- 71 **may** 3 [meɪ] aux.可以, 能够; 可能, 也许; 祝, 愿; 会, 能
- 72 **means** 3 n.手段; 方法; 财产 v.意思是; 打算(mean的第三人称单数)[复数means]
- 73 **rep** 3 [rep] n.梭纹平布; 雷普(物体伦琴当量) abbr.代表(representative); 名声(reputation)
- 74 **routine** 3 [ruːti:n] n.[计]程序; 日常工作; 例行公事 adj.日常的; 例行的
- 75 **so** 3 [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
- 76 **some** 3 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

- 77 **start** 3 [stɑ:t] vt.开始; 启动 vi.出发 n.开始; 起点
- 78 **stomach** 3 [stʌmək] n.胃; 腹部; 胃口 vt.忍受; 吃下 vi.忍受
- 79 **superset** 3 英 [sju:pəset] 美 [su:pəset] 超集; 扩展集
- 80 **there** 3 [ðeə, 弱ðə, ðr] adv.在那里; 在那边; 在那点上 int.你瞧 n.那个地方
- 81 **times** 3 [taɪnz] 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
- 82 **two** 3 [tu:] n.两个 adj.两个的 num.二
- 83 **verb** 3 [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
- 84 **way** 3 [wei] 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
- 85 **week** 3 [wi:k] n.周, 星期
- 86 **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
- 87 **work** 3 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)
- 88 **yoga** 3 [jəʊgə] n.瑜伽 (意为“结合”, 指修行); 瑜伽术; 联想可360°翻转的平板电脑
- 89 **after** 2 [ɑ:ftə, 'æf] adv.后来, 以后 prep.在.....之后 conj.在.....之后 adj.以后的
- 90 **any** 2 [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
- 91 **arm** 2 n.手臂; 武器; 袖子; 装备; 部门 vi.武装起来 vt.武装; 备战
- 92 **arms** 2 [ɑ:mz] n.臂 (arm的复数); [军]武器; 纹章 v.武装; 配备 (arm的三单形式) n.(Arms)人名; (英)阿姆斯
- 93 **be** 2 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 **beat** 2 [bi:t] vt.打; 打败 vi.打; 打败; 拍打; 有节奏地舒张与收缩 n.拍子; 敲击; 有规律的一连串敲打 adj.筋疲力尽的; 疲惫不堪的 n.(Beat)人名; (德)贝亚特
- 95 **before** 2 [bɪ'fɔ:] prep.在...之前, 先于 adv.以前; 在前 conj.在...以前; 在...之前
- 96 **being** 2 ['bi:ɪŋ] n.存在; 生命; 本质; 品格 adj.存在的; 现有的
- 97 **below** 2 [bi'ləu] adv.在下面, 在较低处; 在本页下面 prep.在...下面 n.(Below)人名; (英、德、芬、瑞典)贝洛
- 98 **biceps** 2 ['baɪseps] n.[解剖]二头肌, 强健的肌肉; 臂力
- 99 **centering** 2 ['sentərɪŋ] n.置于中心; [机]定中心
- 100 **change** 2 [tʃeɪndʒ] vt.改变; 交换 n.变化; 找回的零钱 vi.改变; 兑换
- 101 **combination** 2 [ˌkɒmbɪ'neɪʃən] n.结合; 组合; 联合; [化学]化合
- 102 **comments** 2 ['kɒments] n.评论; 意见; 注解; 注释 名词comment的复数形式.
- 103 **complete** 2 [kəm'pli:t] adj.完整的; 完全的; 彻底的 vt.完成
- 104 **core** 2 [kɔ:] n.核心; 要点; 果心; [计]磁心 vt.挖...的核 n.(Core)人名; (英)科尔; (西、意)科雷
- 105 **curls** 2 英 [kɜ:l] 美 [kɜ:rl] n.卷曲; 卷发; 年轮; 漩涡; [足]曲线球 vt.弄卷; 使弯曲 vi.变卷; 弯曲
- 106 **describe** 2 [dɪ'skraɪb] vt.描述, 形容; 描绘
- 107 **did** 2 [dɪd] v.做 (do的过去式)
- 108 **different** 2 [dɪ'fɪərənt] adj.不同的; 个别的, 与众不同的
- 109 **dip** 2 [dɪp] vt.浸, 泡, 蘸; 舀取; 把伸入 vi.浸; 下降, 下沉; 倾斜; 舀, 掏 n.下沉, 下降; 倾斜; 浸渍, 蘸湿 n.(Dip)人名; (尼)迪普
- 110 **doing** 2 [ˈdu:ɪŋ] v.做; 干 (do的ing形式) n.活动; 所作所为
- 111 **each** 2 [i:tʃ] adj.每; 各自的 adv.每个; 各自 pron.每个; 各自
- 112 **English** 2 ['ɪŋglɪʃ] 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
- 113 **faith** 2 [feɪθ] n.信仰; 信念; 信任; 忠实 n.(Faith)人名; (匈)福伊特; (英)费思, 费丝(女名); (瑞典)法伊特
- 114 **faster** 2 ['fɑ:stə] adj.更快的 adv.更快地 n.(Faster)人名; (德、捷)法斯特
- 115 **flies** 2 [flaɪz] n.苍蝇 (fly的复数); 舞台上空, 吊景区; 裤子前面的开口 v.飞行; 时间飞逝; 乘飞机; 飘动 (fly的第三人称单数)
- 116 **getting** 2 ['getɪŋ] n.获得 动词get的现在分词.
- 117 **harder** 2 [hɑ:ɾə] adj.更难的; 更努力的; 更坚固的 (hard的比较级) n.(Harder)人名; (英、德、瑞典)哈德
- 118 **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
- 119 **health** 2 [helθ] n.健康; 卫生; 保健; 兴旺
- 120 **heart** 2 [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
- 121 **heels** 2 ['hi:lz] n.鞋后跟; 脚后跟; 高跟鞋; 名词heel的复数形式.

- 122 **here** 2 [hiə] adv.在这里；此时 int.嘿！；喂！ n.这里 n.(Here)人名；(罗)赫尔施
- 123 **important** 2 [ɪm'pɔ:tənt] adj.重要的，重大的；有地位的；有权力的
- 124 **intensity** 2 [ɪn'tensəti] n.强度；强烈；[电子]亮度；紧张
- 125 **interval** 2 ['ɪntəvəl] n.间隔；间距；幕间休息
- 126 **last** 2 [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
- 127 **learning** 2 ['lə:nɪŋ] n.学习；学问 v.学习 (learn的现在分词)
- 128 **minute** 2 ['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'nɪt]
- 129 **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
- 130 **no** 2 [nəʊ] adv.不 adj.没有；不是 n.不；否决票 abbr.数字(number)；元素锶(nobelium)的符号 n.(No)人名；(柬)诺；(越)努
- 131 **other** 2 [ʌðə] adj.其他的，另外的 pron.另外一个
- 132 **period** 2 ['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
- 133 **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
- 134 **physically** 2 ['fɪzɪkli] adv.身体上，身体上地
- 135 **pushup** 2 ['pʊʃʌp] n.[计算机]先进先出；俯卧撑
- 136 **report** 2 [rɪ'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
- 137 **round** 2 [raʊnd] n.圆；循环；一回合；圆形物 adj.圆的；完全的；大概的；肥胖的 adv.在周围；迂回地；朝反方向；挨个 vt.完成；围捕；绕行；弄圆 vi.进展；变圆；环行；发胖 prep.附近；绕过；大约；在...周围 n.(Round)人名；(英)朗德
- 138 **story** 2 ['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
- 139 **strength** 2 [streŋθ, streŋkθ] n.力量；力气；兵力；长处
- 140 **strong** 2 [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
- 141 **stronger** 2 [英[strɒŋə(r)] 美[strɒŋə]] adj.更强壮的
- 142 **system** 2 ['sɪstəm] n.制度，体制；系统；方法
- 143 **talk** 2 [tɔ:k] vt.说；谈话；讨论 vi.谈话；说闲话 n.谈话；演讲；空谈
- 144 **talking** 2 ['tɔ:kɪŋ] 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
- 145 **three** 2 [θri:] n.三，三个 num.三 adj.三的，三个的
- 146 **training** 2 ['treɪnɪŋ] n.训练；培养；瞄准；整枝 v.训练；教养 (train的ing形式)
- 147 **triceps** 2 n.肱三头肌
- 148 **us** 2 pron.我们
- 149 **want** 2 [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
- 150 **was** 2 be的第一和第三人称单数过去式
- 151 **weights** 2 [weɪts] n.[物]重量；[计量]砝码 (weight的复数) v.加重量于 (weight的第三人称单数形式)
- 152 **well** 2 [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
- 153 **what** 2 [hwɒt, hwɑt, 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
- 154 **words** 2 ['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)
- 155 **year** 2 n.年；年度；历年；年纪；一年的期间；某年级的学生
- 156 **abdominal** 1 [æb'dɒmɪnəl] adj.腹部的；有腹鳍的
- 157 **account** 1 n.账户；解释；账目，账单；理由；描述 vi.解释；导致；报账 vt.认为；把...视为
- 158 **actions** 1 ['ækʃ(ə)nz] n.动作 名词action的复数形式.
- 159 **activation** 1 [ˌæktɪ'veɪʃən] n.[电子][物]激活；活化作用
- 160 **active** 1 ['æktɪv] 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
- 161 **activities** 1 英[æk'tɪvɪti] 美[æk'tɪvəti] n.活动；活跃 vt.表演 adj.厉害
- 162 **activity** 1 [æk'tɪvəti] n.活动；行动；活跃
- 163 **Acts** 1 [æks] abbr.声控遥测系统 (AcousticControlandTelemetrySystem)；声控制与遥测系统 (AcousticControlandTelemetrySystem)
- 164 **Adam** 1 ['ædəm] n.亚当
- 165 **all** 1 [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

- 166 **almost** 1 ['ɔ:lmost] adv.差不多, 几乎
- 167 **also** 1 ['ɔ:lsoʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 168 **among** 1 [ə'mʌŋ] prep.在...中间; 在...之中
- 169 **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
- 170 **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
- 171 **away** 1 [ə'wei] adv.离去, 离开; 在远处
- 172 **become** 1 [bi'kʌm] vi.成为; 变得; 变成 vt.适合; 相称
- 173 **bend** 1 [bend] vt.使弯曲; 使屈服; 使致力; 使朝向 vi.弯曲, 转弯; 屈服; 倾向; 专心于 n.弯曲 n.(Bend)人名; (瑞典)本德
- 174 **bending** 1 ['bendɪŋ] n.弯曲度(偏移; 透镜的配曲调整) v.弯曲
- 175 **bent** 1 [bent] n.爱好, 嗜好 adj.弯曲的; 决心的 n.(Bent)人名; (英、西、丹、挪、印)本特
- 176 **better** 1 [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
- 177 **bicep** 1 n.袖肥; 袖髀宽
- 178 **bodily** 1 ['bɒdɪli] 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
- 179 **brain** 1 [breɪn] n.头脑, 智力; 脑袋 vt.猛击...的头部 n.(Brain)人名; (英)布雷恩
- 180 **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
- 181 **Brittany** 1 ['brɪtəni] n.布列塔尼(法国西北部一地区)
- 182 **building** 1 ['bɪldɪŋ] n.建筑; 建筑物 v.建筑; 建立; 增加(build的ing形式)
- 183 **causes** 1 [kə:zɪz] n.原因, 理由; 事业 名词cause的复数形式.
- 184 **circuits** 1 ['sɜ:kɪts] n.电路 名词circuit的复数形式.
- 185 **close** 1 [kləʊz] adj.紧密的; 亲密的; 亲近的 vt.关; 结束; 使靠近 vi.关; 结束; 关闭 adv.紧密地 n.结束 n.(Close)人名; (西)克洛塞; (英、法)克洛斯
- 186 **com** 1 abbr.组件对象模型(ComponentObjectModel); 计算机输出缩微胶片(Computer-OutputMicrofilm)
- 187 **combine** 1 [kəm'baɪn] vt.使化合; 使联合, 使结合 vi.联合, 结合; 化合 n.联合收割机; 联合企业
- 188 **completed** 1 [kəm'pli:tɪd] adj.已完成的 v.完成(动词complete的过去式和过去分词)
- 189 **connection** 1 n.连接; 关系; 人脉; 连接件
- 190 **contains** 1 [kən'teɪnz] v.包含 动词contain的第三人称单数形式.
- 191 **continue** 1 [kən'tɪnju:] vi.继续, 延续; 仍旧, 连续 vt.继续说...; 使...继续; 使...延长
- 192 **control** 1 [kən'trəʊl] n.控制; 管理; 抑制; 操纵装置 vt.控制; 管理; 抑制
- 193 **created** 1 [kri:'eɪtɪd] adj.创造的 v.创造; 创设; 制造 vbl.创造; 创作; 设立
- 194 **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
- 195 **degree** 1 [di'grɪ:] n.程度, 等级; 度; 学位; 阶层
- 196 **destination** 1 [ˌdestɪ'neɪʃən] n.目的地, 终点
- 197 **differences** 1 [ˌdɪfərəns] n.不同 名词difference的复数形式.
- 198 **differentiate** 1 [ˌdɪfə'renʃieɪt] vi.区分, 区别 vt.区分, 区别
- 199 **dmitry** 1 n.德米特里
- 200 **eat** 1 [i:t] vt.吃, 喝; 腐蚀; 烦扰 vi.进食; 腐蚀, 侵蚀
- 201 **effective** 1 [ɪ'fektɪv] adj.有效的, 起作用的; 实际的, 实在的; 给人深刻印象
- 202 **efforts** 1 ['efəts] 努力
- 203 **eight** 1 [eɪt] num.八; 八个; 第八 adj.八的 n.八字形
- 204 **either** 1 adj.两者之中任一; 两者之中每一的 prep.任何一个 conj.也(用于否定句或否定词组后); 根本 pron.任一, 两方, 随便哪一个; 两者中的一个或另一个
- 205 **elbow** 1 ['elbəʊ] n.肘部; 弯头; 扶手 vt.推挤; 用手肘推开
- 206 **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
- 207 **energy** 1 ['enədʒɪ] n.[物]能量; 精力; 活力; 精神
- 208 **engages** 1 [m'geɪdʒ] v.雇佣; 啮合; 与.....交战; 答应; 订婚; 预定; 参加; 从事
- 209 **every** 1 ['evri] adj.每一的, 每个的; 每隔...的 n.(Every)人名; (英)埃夫里

- 210 **everyday** 1 ['evrɪdeɪ] adj.每天的, 日常的 n.平时; 寻常日子
- 211 **example** 1 [ɪɡzɑ:mpl] n.例子; 榜样 vt.作为...的例子; 为...做出榜样 vi.举例
- 212 **exercising** 1 [ˈeksəsaɪzɪŋ] v. 锻炼, 训练, 练习 (exercise的现在分词)
- 213 **expected** 1 [ɪkˈspektɪd] adj.预期的; 预料的 v.预期; 盼望 (expect的过去分词)
- 214 **explore** 1 [ɪkˈsplɔː] vt.探索; 探测; 探险 vi.探索; 探测; 探险
- 215 **expressions** 1 [ɪkˈspreʃnz] n.[数]表达式; 表情; 公式; 表示式 (expression是复数形式)
- 216 **extreme** 1 [ɪkˈstri: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
- 217 **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
- 218 **fewer** 1 [ˈfjuːə] adj.较少的 pron.较少数 int.较少数
- 219 **final** 1 [ˈfaɪnəl] adj.最终的; 决定性的; 不可更改的 n.决赛; 期末考试; 当日报纸的末版
- 220 **finally** 1 [ˈfaɪnəli] adv.最后; 终于; 决定性地
- 221 **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)
- 222 **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
- 223 **force** 1 [fɔːs] n.力量; 武力; 军队; 魄力 vt.促使, 推动; 强迫; 强加 n.(Force)人名; (意)福尔切; (英、法)福斯
- 224 **forceful** 1 [ˈfɔːsful] adj.强有力的; 有说服力的; 坚强的
- 225 **forward** 1 [ˈfɔːwəd] adj.向前的; 早的; 迅速的 adv.向前地; 向将来 vt.促进; 转寄; 运送 n.前锋 n.(Forward)人名; (英)福沃德
- 226 **four** 1 [fɔː] num.四; 四个 adj.四的; 四个的 n.(Four)人名; (西)福尔; (法)富尔
- 227 **front** 1 [frʌnt] n.前面; 正面; 前线 vt.面对; 朝向; 对付 vi.朝向 adj.前面的; 正面的 adv.在前面; 向前 n.(Front)人名; (法)弗龙
- 228 **gaining** 1 [ˈɡeɪnɪŋ] n. 开槽 动词gain的现在分词形式.
- 229 **gerund** 1 [ˈdʒerənd] n.动名词
- 230 **gerunds** 1 n. 动名词 (gerund的复数)
- 231 **get** 1 vt.使得; 获得; 受到; 变成 n.生殖; 幼兽 vi.成为; 变得; 到达
- 232 **gets** 1 [ˈɡets] 动词get的第三人称单数
- 233 **given** 1 adj.赠予的; 沉溺的; 规定的 prep.考虑到 v.给予 (give的过去分词) n.(Given)人名; (英、土)吉文
- 234 **going** 1 [ˈɡoʊɪŋ] 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
- 235 **groups** 1 [ɡrʊːp] n. 群; 组; 团体; 集团 v. 聚合; 成群; 组; 把 ... 聚集; 把 ... 分类
- 236 **gym** 1 [dʒɪm] n.健身房; 体育; 体育馆
- 237 **gymnasium** 1 [dʒɪmˈneɪzɪəm] n.体育馆; 健身房
- 238 **he** 1 [hiː, 弱 hi, iː, i] n.男孩, 男人; 它 (雄性动物) pron.他 n.(He)人名; (日)户(姓); (朝)海; (柬)赫
- 239 **heavier** 1 [ˈheɪvɪə] adj. 更沉重的; 更巨大的
- 240 **helps** 1 [ˈhelps] v. 帮助; 有助于; 促进 (动词help的第三人称单数形式)
- 241 **high** 1 [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
- 242 **his** 1 [hɪz, 弱ɪz] pron.他的 n.(His)人名; (法)伊斯
- 243 **homework** 1 [ˈhəʊmwɜːk] n.家庭作业, 课外作业
- 244 **immediately** 1 [ɪˈmiːdiətli] adv.立即, 立刻; 直接地 conj.一...就
- 245 **includes** 1 [ɪnˈkluːdʒ] 动词include的第三人称单数形式
- 246 **including** 1 [ɪnˈkluːdɪŋ] prep.包含, 包括
- 247 **ing** 1 [ɪŋ] abbr.惯性导航与制导 (InertialNavigationandGuidance); 强中子发生器 (IntenseNeutronGenerator) n.(Ing)人名; (柬)英; (朝)剩
- 248 **injury** 1 [ˈɪndʒəri] n.伤害, 损害; 受伤处
- 249 **intervals** 1 [ˈɪntevl] n. 间隔; 间歇; 间隙 名词interval的复数形式.
- 250 **involve** 1 [ɪnˈvɒlv] vt.包含; 牵涉; 使陷于; 潜心于
- 251 **involves** 1 英 [ɪnˈvɒlv] 美 [ɪnˈvɔːlv] vt. 包含; 使忙于; 牵涉; 使卷入; 使陷入
- 252 **jumped** 1 [dʒʌmp] n. 跳跃; 跳动; 上涨 v. 跳越; 暴涨
- 253 **keep** 1 [kiːp] 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
- 254 **knee** 1 [niː] n.膝盖, 膝 vt.用膝盖碰 n.(Knee)人名; (英)尼

- 255 **knees** 1 [ni:] n. 膝盖; 膝关节
- 256 **large** 1 [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
- 257 **learn** 1 [lɜ:n] vt. 学习; 得知; 认识到 vi. 学习; 获悉
- 258 **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
- 259 **lesson** 1 ['lesən] n. 教训; 课 vt. 教训; 上课
- 260 **lie** 1 [lai] vi. 躺; 说谎; 位于; 展现 vt. 说谎 n. 谎言; 位置 n.(Lie)人名; (罗、挪、瑞典)利; (中)李(普通话·威妥玛)
- 261 **lighter** 1 n. 打火机; 驳船; 点火者 vt. 驳运 n.(Lighter)人名; (罗)利格特尔 adj. (light的比较级)较轻的; 较淡的
- 262 **likely** 1 ['laɪkli] adj. 很可能的; 合适的; 有希望的 adv. 很可能; 或许
- 263 **linked** 1 [lɪŋkt] adj. 连接的; 联合的; 显示连环遗传的 v. 连接; 串联 (link的过去分词)
- 264 **look** 1 [lʊk] vt. 看; 期待; 注意; 面向; 看上去像 vi. 看; 看起来; 注意; 面向 n. 看; 样子; 面容 n.(Look)人名; (瑞典)洛克; (英)卢克
- 265 **lower** 1 ['ləʊə] vt. 减弱, 减少; 放下, 降下; 贬低 vi. 降低; 减弱; 跌落 adj. 下游的; 下级的; 下等的 n.(Lower)人名; (英、意)洛厄
- 266 **lowered** 1 ['ləʊəd] adj. 降低的 动词lower的过去式和过去分词形式.
- 267 **lunge** 1 [lʌŋdʒ] n. 刺; 跃进; 刺进; 套马索 vt. 刺; 戳; 使前冲 vi. 刺; 突进 n.(Lunge)人名; (德)隆格
- 268 **lunges** 1 [lʌŋdʒ] n. 刺; 刺进; 跃进 v. 猛向前冲; 踢; 刺出
- 269 **makes** 1 [meɪks] v. 做 动词make的第三人称单数.
- 270 **many** 1 ['meni] pron. 许多; 许多人 adj. 许多的 n.(Many)人名; (法)马尼
- 271 **mental** 1 ['mentəl] adj. 精神的; 脑力的; 疯的 n. 精神病患者
- 272 **middle** 1 adj. 中间的, 中部的; 中级的, 中等的 n. 中间, 中央; 腰部
- 273 **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
- 274 **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
- 275 **movement** 1 ['mu:vmənt] n. 运动; 活动; 运转; 乐章
- 276 **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
- 277 **not** 1 adv. 表示否定, 不 n. “非” (计算机中逻辑运算的一种)
- 278 **noun** 1 [naʊn] n. 名词 n.(Noun)人名; (以)努恩
- 279 **now** 1 [naʊ] adv. 现在; 如今; 立刻 adj. 现在的 n. 现在; 目前 conj. 由于; 既然
- 280 **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
- 281 **operation** 1 [ˌɒpə'reɪʃən] n. 操作; 经营; [外科]手术; [数][计]运算
- 282 **organs** 1 n. [生物]器官; 机构; 风琴 (organ的复数)
- 283 **others** 1 pron. 其他人
- 284 **parts** 1 [pɑ:ts] n. [机]零件, 部件 n.(Parts)人名; (瑞典)帕茨; (爱沙)帕尔茨
- 285 **people** 1 ['pi:pl] n. 人; 人类; 民族; 公民 vt. 居住于; 使住满人
- 286 **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
- 287 **phrasal** 1 ['freɪzəl] adj. 短语的; 习惯用语的, 成语的
- 288 **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
- 289 **policy** 1 ['pɒlɪsi] n. 政策, 方针; 保险单
- 290 **position** 1 [pə'zɪʃən] n. 位置, 方位; 职位, 工作; 姿态; 站位 vt. 安置; 把.....放在适当位置
- 291 **prepositions** 1 [prepə'zɪʃnz] 介词
- 292 **raise** 1 [reɪz] vt. 提高; 筹集; 养育; 升起 vi. 上升 n. 高地; 上升; 加薪 n.(Raise)人名; (英)雷兹
- 293 **reach** 1 [ri:tʃ] vi. 达到; 延伸; 伸出手; 传开 vt. 达到; 影响; 抵达; 伸出 n. 范围; 延伸; 河段; 横风行驶 n.(Reach)人名; (柬)列
- 294 **regularly** 1 ['regjələli] adv. 定期地; 有规律地; 整齐地; 匀称地
- 295 **repeated** 1 [ri'pi:tɪd] adj. 再三的, 反复的 v. 重复; 复述 (repeat的过去分词)
- 296 **repetitions** 1 [repi'tɪʃnz] 重复; 反复
- 297 **replies** 1 [ri'plai] v. 回答; 答复; 回应 n. 回答; 答复
- 298 **resolution** 1 [ˌrezə'lju:ʃən, -jʊ:-] n. [物]分辨率; 决议; 解决; 决心
- 299 **return** 1 [ri'tɜ:n] vt. 返回; 报答 vi. 返回; 报答 n. 返回; 归还; 回球 adj. 报答的; 回程的; 返回的

- 300 **right** 1 [raɪt] adj. 正确的; 直接的; 右方的 vi. 复正; 恢复平稳 n. 正确; 右边; 正义 adv. 正确地; 恰当地; 彻底地 vt. 纠正 n. (Right) 人名; (英) 赖特
- 301 **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)
- 302 **rounds** 1 [raʊndz] n. 圆形物; 球状物; 圆舞 名词round的复数形式.
- 303 **safe** 1 [seɪf] adj. 安全的; 可靠的; 平安的 n. 保险箱; 冷藏室; 纱橱 n. (Safe) 人名; (几) 萨菲
- 304 **same** 1 [seɪm] adj. 相同的; 同一的; 上述的(通常与the连用); 无变化的 pron. 同样的事物或人(通常与the连用) adv. 同样地(通常与the连用) n. (Same) 人名; (意) 萨梅
- 305 **second** 1 [sekənd] n. 秒; 第二名; 瞬间; 二等品 vt. 支持 adj. 第二的; 次要的; 附加的 num. 第二 adv. 第二; 其次; 居第二位 n. (Second) 人名; (法) 塞孔
- 306 **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
- 307 **sent** 1 [sent] v. 送, 寄出 (send的过去分词) n. (Sent) 人名; (德) 森特
- 308 **sentences** 1 [sentəns] n. 句子; 判决 vt. 宣判; 判决
- 309 **sequence** 1 [si:kwəns] n. [数][计] 序列; 顺序; 续发事件 vt. 按顺序排好
- 310 **series** 1 [sɪəri:z, -rɪz] n. 系列, 连续; [电] 串联; 级数; 丛书
- 311 **sets** 1 n. [数] 集合, 设置 (set的复数) v. 放置 (set单三形式)
- 312 **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
- 313 **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)
- 314 **shortened** 1 英 [ʃɔ:tn] 美 [ʃɔ:rtn] v. 弄短; 变短
- 315 **should** 1 [ʃʊd, 弱 ʃəd, ʃd] aux. 应该; 就; 可能; 将要
- 316 **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
- 317 **similar** 1 [sɪmɪlə] adj. 相似的 n. 类似物
- 318 **site** 1 [saɪt] n. 地点; 位置; 场所 vt. 设置; 为...选址
- 319 **sitting** 1 [sɪtɪŋ] n. 入席, 就坐; 开庭; 孵卵; 坐着的一段时间 adj. 坐着的; 孵卵中的; 在任期中的 v. 坐; 坐落 (sit的ing形式) n. (Sitting) 人名; (英) 西廷
- 320 **situation** 1 [sɪtʃu'eɪʃən, -tʃu-] n. 情况; 形势; 处境; 位置
- 321 **someone** 1 [sʌm,wʌn, -wən] pron. 有人, 某人
- 322 **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
- 323 **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
- 324 **squat** 1 [skwɒt] vi. 蹲, 蹲下; 蹲坐; 蹲伏 vt. 使蹲坐, 使蹲下 n. 蹲坐, 蜷伏 adj. 蹲着的; 矮胖的
- 325 **squats** 1 英 [skwɒt] 美 [skwɒt] v. 蹲下; 蹲坐; 擅自占地 adj. 蹲着的; 矮胖胖的; 低矮的 n. 蹲; 擅自占用的土地
- 326 **straightening** 1 [streɪtnɪŋ] v. 变形矫正; 整直; 矫直; 校正
- 327 **strengthen** 1 [streŋθən, 'streŋkθən] vt. 加强; 巩固 vi. 变强; 变坚挺
- 328 **suddenly** 1 ['sʌdnli] adv. 突然地; 忽然
- 329 **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
- 330 **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
- 331 **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, 盈益; (入场券的) 售得金额
- 332 **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)
- 333 **talked** 1 [tɔ:k] v. 交谈; 商讨; 演讲; 阐述; 劝服 n. 谈话; 会谈; 讨论; 讲话; 空谈
- 334 **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
- 335 **then** 1 adv. 然后; 那么; 于是; 当时; 此外 n. (Then) 人名; (德) 特恩
- 336 **think** 1 [θɪŋk] vt. 想; 认为; 想起; 想像; 打算 vi. 想; 认为 n. 想; 想法 adj. 思想的
- 337 **thoughts** 1 ['θɔ:ts] n. 思维 名词thought的复数形式.
- 338 **torso** 1 [tɔ:səʊ] n. 躯干; 裸体躯干雕像; 未完成的作品; 残缺不全的东西
- 339 **triceps** 1 [traɪseps] n. [解剖] 三头肌 (triceps的复数形式)
- 340 **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
- 341 **turn** 1 vt. 转动, 使旋转; 转弯; 翻过来; 兑换 vi. 转向; 转变; 转动 n. 转弯; 变化; (损害或有益于别人的) 行为, 举动, 举止 n.

(Turn)人名; (德、匈)图恩

- 342 **type** 1 [taɪp] 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
- 343 **upper** 1 [ˈʌpə] adj.上面的, 上部的; 较高的 n.(Upper)人名; (英)厄珀
- 344 **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
- 345 **using** 1 n.使用; 利用 v.使用 (use的ing形式)
- 346 **usual** 1 [ˈjuːʒuəl] adj.通常的, 惯例的; 平常的
- 347 **usually** 1 [ˈjuːʒuəli] adv.通常, 经常
- 348 **VOA** 1 英 [ˌviːəʊˈeɪ] 美 [oo] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 349 **vocabulary** 1 n.词汇; 词表; 词汇量
- 350 **weightlifting** 1 [ˈweɪtlɪftɪŋ] n. 举重
- 351 **where** 1 [hweə] adv.在哪里 pron.哪里 conj.在...的地方 n.地点
- 352 **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
- 353 **who** 1 pron.谁; 什么人
- 354 **worked** 1 [wɜːkt] adj.处理过的; 制造好的; 耕种过的 v.工作 (work的过去式和过去分词)
- 355 **workout** 1 [ˈwɜːkaʊt] n.锻炼; 练习; 试验
- 356 **works** 1 n. 工厂; 修建; 机器部件; 全套物品
- 357 **write** 1 [raɪt] vi.写, 写字; 写作, 作曲; 写信 vt.写, 书写; 写信给; 著述
- 358 **wrote** 1 [rəʊt] v.写 (write的过去式)

VOA慢速英语精听网 www.voase.cn