

# 2024-02-08 [Health and Lifestyle] What Is 'Cozy Cardio' 词汇表

- 1 **about** 2 [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 **activities** 1 英 [æk'tɪvɪti] 美 [æk'tɪvəti] n. 活动; 活跃 vt. 表演 adj. 厉害
- 3 **activity** 2 [æk'tɪvəti] n.活动; 行动; 活跃
- 4 **actually** 1 adv.实际上; 事实上
- 5 **adapted** 1 [ədæptɪd] adj. 适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 6 **adj** 2 abbr. (=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词
- 7 **adults** 1 [ædʌlts] n. 成年人; 成年动物; 成虫 名词adult的复数
- 8 **alex** 1 [æliks] n.亚历克斯 (男子名)
- 9 **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
- 10 **Alma** 1 [ælmə] n.阿尔玛 (女子名); 舞女; 歌女
- 11 **along** 2 [ə'lɒŋ] adv.一起; 向前; 来到 prep.沿着; 顺着
- 12 **already** 1 [ɔ:l'reɪdɪ] adv.已经, 早已; 先前
- 13 **Alyssa** 1 n. 阿莉莎
- 14 **American** 1 n.美国人, 美洲人; 美国英语 adj.美国的, 美洲的; 地道美国式的
- 15 **americans** 2 n. 美国人; 美洲人 名词American的复数形式.
- 16 **Amherst** 1 [æm'ɜ:st] n.艾摩斯特市 (美国马萨诸塞州城市); 阿默斯特 (姓氏)
- 17 **an** 4 art.一 (在元音音素前)
- 18 **and** 14 [强ænd, 弱ənd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 19 **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
- 20 **are** 3 [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
- 21 **around** 1 [ə'raʊnd] adv.大约; 到处; 在附近 prep.四处; 在...周围
- 22 **as** 4 [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
- 23 **associated** 1 [ə'səʊʃi'eɪtɪd] adj.关联的; 联合的 v.联系 (associate的过去式和过去分词)
- 24 **at** 4 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)
- 25 **attention** 1 [ə'tenʃən] n.注意力; 关心; 立正! (口令)
- 26 **barriers** 1 ['bæriəz] 障碍
- 27 **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
- 28 **beat** 1 [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
- 29 **because** 1 [bi'koz] conj.因为
- 30 **becomes** 2 [bɪ'kʌm] v. 变成; 成为; 变得; 适合 (某人); 使 (人) 显得漂亮
- 31 **becoming** 1 [bɪ'kʌmɪŋ] adj.合适的, 适当的 n. (变化过程的) 形成, 发生
- 32 **been** 1 [bi:n] v.是, 有 (be的过去分词) n.(Been)人名; (挪)贝恩
- 33 **began** 1 [bi'ɡen] v.开始; 创建; 着手于 (begin的过去式) n.(Began)人名; (塞)贝甘
- 34 **behavior** 2 [bi'heɪvjə] n.行为, 举止; 态度; 反应
- 35 **belt** 1 [belt] n.带; 腰带; 地带 vt.用带子系住; 用皮带抽打 vi.猛击 n.(Belt)人名; (英、法、德、西)贝尔特
- 36 **bicycle** 1 ['baɪsɪkl] n.自行车 vi.骑脚踏车 vt.骑自行车运送
- 37 **blood** 1 [blʌd] n.血, 血液; 血统 vt.从...抽血; 使先取得经验 n.(Blood)人名; (英、西)布拉德
- 38 **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
- 39 **book** 1 n.书籍; 卷; 账簿; 名册; 工作簿 vt.预订; 登记 n.(Book)人名; (中)卜(广东话·威妥玛); (朝)北; (英)布克; (瑞典)博克
- 40 **brain** 1 [breɪn] n.头脑, 智力; 脑袋 vt.猛击...的头部 n.(Brain)人名; (英)布雷恩
- 41 **bringing** 1 [brɪŋ] vt.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
- 42 **building** 2 ['bɪldɪŋ] n.建筑; 建筑物 v.建筑; 建立; 增加 (build的ing形式)

- 43 **burning** 1 ['bɜ:nɪŋ] adj.燃烧的; 强烈的; 发热的 n.燃烧 vi.燃烧 (burn的现在分词)
- 44 **business** 1 ['bɪznɪs] n.商业; [贸易]生意; [贸易]交易; 事情
- 45 **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
- 46 **call** 1 [kɔ:l] vi.呼叫; 拜访; 叫牌 vt.呼叫; 称呼; 召集 n.电话; 呼叫; 要求; 访问 n.(Call)人名; (瑞典、罗)卡尔; (英)考尔
- 47 **calorie** 1 ['kæləri] n.卡路里 (热量单位)
- 48 **can** 3 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
- 49 **candles** 1 ['kændl] n.蜡烛; 烛形物 vt.对光检查
- 50 **cardio** 9 n.有氧运动 pref.表示心
- 51 **cardiovascular** 3 [kɑ:diəu'veɪskjələ] adj.[解剖]心血管的
- 52 **Catherine** 1 ['kæθərɪn] n.凯瑟琳 (女子名)
- 53 **cause** 1 [kɔ:z] n.原因; 事业; 目标 vt.引起; 使遭受
- 54 **CDC** 2 abbr. 疾病控制中心(=Centers for Disease Control)
- 55 **centers** 1 英 ['sentə] 美 ['sentər] n.中心; 集中点 v.居中; 使集中 =centre<英>
- 56 **change** 1 [tʃeɪndʒ] vt.改变; 交换 n.变化; 找回的零钱 vi.改变; 兑换
- 57 **classes** 1 [kla:sɪz] n.级别, 阶级 (class复数形式)
- 58 **clothes** 1 [klaʊðz] n.衣服
- 59 **college** 2 ['kɒlɪdʒ] n.大学; 学院; 学会
- 60 **comfortable** 1 ['kʌmfətəbl] adj.舒适的, 舒服的 n.盖被
- 61 **community** 1 [kə'mju:nɪti] n.社区; [生态]群落; 共同体; 团体
- 62 **contains** 1 [kən'teɪnz] v.包含 动词contain的第三人称单数形式.
- 63 **control** 1 [kən'trəʊl] n.控制; 管理; 抑制; 操纵装置 vt.控制; 管理; 抑制
- 64 **could** 2 [强 kʊd, 弱 kəd] aux.能够 v.能 (can的过去式)
- 65 **cozy** 12 ['kəʊzi] n.保温罩 vt.蒙骗; 抚慰 adj.舒适的; 安逸的
- 66 **data** 1 ['deɪtə] n.数据 (datum的复数); 资料 n.(Data)人名; (日)驮太(姓); (印、葡)达塔
- 67 **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
- 68 **depend** 1 [dɪ'pend] vi.依赖, 依靠; 取决于; 相信, 信赖
- 69 **develop** 2 [dɪ'veləp] vt.开发; 进步; 使成长; 使显影 vi.发育; 生长; 进化; 显露
- 70 **did** 1 [dɪd] v.做 (do的过去式)
- 71 **disease** 1 [dɪ'zi:z] n.病, [医]疾病; 弊病 vt.传染; 使...有病
- 72 **do** 1 n.要求; 规定; C大调音阶中的第一音 v.做; 干; 学习; 研究; 进行; 完成; 解答; 整理; 算出; 引起; 行过 aux.助动词 (构成疑问句和否定句); (代替动词); (用于加强语气) vi.行, 足够; 生长 n.(英)多 (人名Dorothea和Dorothy的昵称) n.(口语)事件; (主英国口语)诈骗; (主英国、新西兰口语)宴会; (口语)必须做到的事情
- 73 **doable** 1 ['du:əbl] adj.可做的
- 74 **does** 1 [dɔ:z] v.做; 工作; 有用 (do的第三人称单数形式) n.(Does)人名; (荷)杜斯
- 75 **doing** 2 ['du:ɪŋ] v.做; 干 (do的ing形式) n.活动; 所作所为
- 76 **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)
- 77 **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
- 78 **drink** 1 [drɪŋk] vt.喝, 饮; 吸收; 举杯庆祝 vi.喝酒; 饮水; 干杯 n.酒, 饮料; 喝酒
- 79 **easy** 3 ['i:zi] adj.容易的; 舒适的 adv.不费力地, 从容地 vi.停止划桨 vt.发出停划命令
- 80 **effects** 1 ['ɪfɛkts] n.效果 (effect的复数形式); 财物
- 81 **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
- 82 **English** 1 ['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
- 83 **enjoy** 1 [ɪn'dʒɔɪ] vt.欣赏, 享受; 喜爱; 使过得快活
- 84 **enough** 1 [ɪ'nʌf] adv.足够地, 充足地 n.很多; 充足 adj.充足的 int.够了!
- 85 **environment** 1 [ɪn'vaɪərənmənt] n.环境, 外界
- 86 **equipment** 1 [ɪ'kwɪpmənt] n.设备, 装备; 器材

- 87 **especially** 2 [ˈɛspeʃəli] adv.特别；尤其；格外
- 88 **etc** 1 adv.等等，及其他
- 89 **even** 1 [ˈi: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
- 90 **ever** 1 [ˈevə] adv.永远；曾经；究竟 n.(Ever)人名；(英)埃弗；(俄)叶韦尔；(西、法)埃韦尔
- 91 **exercise** 16 [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
- 92 **exercises** 1 [ˈeksəsaɪz] n.练习题，演习；运动
- 93 **exercising** 1 [ˈeksəsaɪzɪŋ] v.锻炼，训练，练习 (exercise的现在分词)
- 94 **faster** 1 [ˈfɑ:stə] adj.更快的 adv.更快地 n.(Faster)人名；(德、捷)法斯特
- 95 **favorite** 1 [ˈfeɪvərɪt] n.幸运儿；喜欢的事物；特别喜欢的人 adj.最喜爱的；中意的；宠爱的 n.(Favorite)人名；(英)费沃里特
- 96 **feels** 1 [fi:l] v.感觉；觉得；触摸；摸起来；认为；摸索 n.感觉；触觉
- 97 **fitness** 1 [ˈfɪtnɪs] n.健康；适当；适合性
- 98 **fits** 1 [fɪt] adj.适宜的；合适的；健康的 v.适合；安装 n.发作；适宜
- 99 **flip** 1 [flɪp] vt.掷；轻击 vi.用指轻弹；蹦跳 adj.无礼的；轻率的 n.弹；筋斗
- 100 **flipping** 1 [ˈflɪpɪŋ] adj.非常的；糟透的 adv.非常；该死地 v.轻弹；急动；蹦蹦跳跳 (flip的ing形式)
- 101 **for** 8 [fɔ: fɔ:, 弱fɔ] prep.为，为了；因为；给；对于；至于；适合于 conj.因为
- 102 **from** 4 [fɹɔ:m, 弱frɔ:m] prep.来自，从；由于；今后 n.(From)人名；(瑞典、丹、德)弗罗姆
- 103 **future** 1 [ˈfju:tʃə] n.未来；前途；期货；将来时 adj.将来的，未来的
- 104 **gained** 2 [ɡeɪnd] adj.获得的 动词gain的过去式和过去分词形式.
- 105 **get** 4 vt.使得；获得；受到；变成 n.生殖；幼兽 vi.成为；变得；到达
- 106 **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
- 107 **good** 2 [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
- 108 **gym** 3 [dʒɪm] n.健身房；体育；体育馆
- 109 **habit** 5 [ˈhæbɪt] n.习惯，习性；嗜好 vt.使穿衣
- 110 **habits** 1 [ˈhæbɪt] n.习惯；习性
- 111 **had** 1 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)
- 112 **happiness** 1 [ˈhæpɪnɪs] n.幸福
- 113 **has** 4 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
- 114 **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
- 115 **health** 3 [helθ] n.健康；卫生；保健；兴旺
- 116 **healthy** 2 [ˈhelθi] adj.健康的，健全的；有益于健康的
- 117 **hears** 1 英 [hɪə(r)] 美 [hɪr] v.得知；倾听；听到；听证
- 118 **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
- 119 **help** 3 [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
- 120 **her** 3 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)
- 121 **home** 2 [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
- 122 **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
- 123 **how** 1 [haʊ] adv.如何；多少；多么 n.方法；方式 conj.如何 n.(How)人名；(英)豪
- 124 **idea** 3 [aɪˈdɪə, ˈaɪˈdɪə] n.想法；主意；概念
- 125 **if** 1 [ɪf] conj.(表条件)如果；即使；是否；(表假设)假如 n.条件；设想
- 126 **important** 2 [ɪmˈpɔ:tənt] adj.重要的，重大的；有地位的；有权力的
- 127 **improve** 1 [ɪmˈpru:v] vt.改善，增进；提高...的价值 vi.增加；变得更好
- 128 **in** 13 [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)
- 129 **inactivity** 3 [ˌɪnæktɪvɪti] n.静止；不活泼；休止状态；不放射性
- 130 **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
- 131 **incredibly** 1 [ɪnˈkredəbli] adv.难以置信地；非常地

- 132 **Instagram** 1 英 [ˌɪns'tægrəm] 美 [ˌɪnstægrəm] n. 一款图片分享应用
- 133 **into** 2 [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
- 134 **involved** 1 [ɪn'vɒlvd] 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)
- 135 **involves** 1 英 [m'vɒlv] 美 [m'vɔ:lv] vt. 包含; 使忙于; 牵涉; 使卷入; 使陷入
- 136 **is** 11 [ɪz, z, s] v. 是 (be的三单形式) n. 存在
- 137 **it** 9 [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
- 138 **john** 2 [dʒɒn] n. 厕所
- 139 **just** 2 [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
- 140 **kind** 1 [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
- 141 **know** 1 [nəʊ] vt. 知道; 认识; 懂得 vi. 了解; 熟悉; 确信
- 142 **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
- 143 **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
- 144 **late** 1 [leɪt] adj. 晚的; 迟的; 已故的; 最近的 adv. 晚; 迟; 最近; 在晚期
- 145 **learning** 1 ['lə:nɪŋ] n. 学习; 学问 v. 学习 (learn的现在分词)
- 146 **levels** 1 ['levəlz] n. 层次 名词level的复数形式. 动词level的第三人称单数形式.
- 147 **light** 2 n. 光; 光线; 灯; 打火机; 领悟; 浅色; 天窗 adj. 轻的; 浅色的; 明亮的; 轻松的; 容易的; 清淡的 vi. 点着; 变亮; 着火 vt. 照亮; 点燃; 着火 adv. 轻地; 清楚地; 轻便地 n.(Light)人名; (英)莱特
- 148 **likely** 1 ['laɪkli] adj. 很可能的; 合适的; 有希望的 adv. 很可能; 或许
- 149 **liking** 1 ['laɪkɪŋ] n. 嗜好, 爱好
- 150 **lines** 1 [laɪnz] n. (剧本中的)台词; 诗歌; 线条; 罚抄 名词line的复数形式.
- 151 **longevity** 1 [lɒn'dʒevəti] n. 长寿, 长命; 寿命
- 152 **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
- 153 **looking** 1 ['lʊkɪŋ] adj. 有...相貌的; 有...样子的
- 154 **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
- 155 **machine** 1 [mə'ʃi:n] n. 机械, 机器; 机构; 机械般工作的人 vt. 用机器制造 n.(Machine)人名; (意)马基内
- 156 **maintain** 1 [meɪn'teɪn] vt. 维持; 继续; 维修; 主张; 供养
- 157 **make** 3 [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
- 158 **many** 4 ['meni] pron. 许多; 许多人 adj. 许多的 n.(Many)人名; (法)马尼
- 159 **Massachusetts** 1 [ˌmæsə'tʃʊ:sɪts] n. 马萨诸塞州 (美国)
- 160 **mastering** 1 ['mæstərɪŋ] n. 控制; 母带后期处理
- 161 **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]
- 162 **media** 1 ['mi:diə] n. 媒体; 媒质 (medium的复数); 血管中层; 浊塞音; 中脉
- 163 **melissa** 1 [mə'lɪsə] n. 梅利莎 (女子名); 蜜蜂花
- 164 **men** 1 ['fɪlzmən, men] n. 男人, 人类 (man的复数) n.(Men)人名; (日)面(姓); (葡)梅恩; (柬)孟
- 165 **messages** 1 ['mesɪdʒɪz] n. 信息 名词message的复数形式.
- 166 **method** 1 ['meθəd] n. 方法; 条理; 类函数 adj. 使用体验派表演方法的
- 167 **mindset** 2 ['maɪndset] n. 精神状态; 心态; 意向
- 168 **mixing** 1 ['mɪksɪŋ] n. 混合; 混频 动词mix的现在分词.
- 169 **month** 1 [mʌnθ] n. 月, 一个月的时间
- 170 **more** 2 [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
- 171 **most** 1 [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
- 172 **moves** 1 [mu:v] n. 移动 名词move的复数形式.

- 173 **movie** 1 [ˈmuːvi] n.电影; 电影院; 电影业 adj.电影的
- 174 **much** 2 [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
- 175 **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
- 176 **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
- 177 **need** 1 [niːd] n.需要, 要求; 缺乏; 必要之物 vt.需要 vi.需要
- 178 **new** 2 [njuː, nuː] adj.新的, 新鲜的; 更新的; 初见的 adv.新近 n.(New)人名; (英)纽
- 179 **no** 1 [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
- 180 **not** 4 adv.表示否定, 不 n.“非”(计算机中逻辑运算的一种)
- 181 **nothing** 1 [ˈnʌθɪŋ] neg.没什么; 毫不 n.无; 零; 不关紧要之事 adv.毫不; 决不 pron.无事; 无物 int.什么也没有
- 182 **of** 12 [ɒv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 183 **off** 1 [ɔːf, ɔf] prep.离开; 脱落 adv.切断; 走开 adj.远离的; 空闲的
- 184 **often** 2 [ˈɔːfən, ˈɔfən, ˈɔː-] adv.常常, 时常
- 185 **On** 9 [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
- 186 **one** 1 [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
- 187 **or** 7 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
- 188 **organize** 1 [ˈɔːɡənaɪz] vt.组织; 使有系统化; 给予生机; 组织成立工会等 vi.组织起来; 成立组织
- 189 **otherwise** 1 adv.否则; 另外; 在其他方面 adj.另外的; 其他方面的; 原本, 本来 conj.其他; 如果不; 然后
- 190 **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
- 191 **owner** 1 [ˈəʊnə] n.[经]所有者; 物主
- 192 **pad** 1 [[pæd] n.衬垫; 护具; 便笺簿; 填补 vi.步行; 放轻脚步走 vt.填补; 走 n.(Pad)人名; (英)帕德(男子教名Patrick的昵称)
- 193 **painless** 1 [ˈpeɪnlɪs] adj.无痛的; 不痛的
- 194 **past** 1 [pɑːst, pæst] n.过去; 往事 adj.过去的; 结束的 prep.越过; 晚于 adv.过; 经过
- 195 **payments** 1 [ˈpeɪmənts] 支付
- 196 **peloton** 1 [ˌpeləˈtɒn] n.佩洛通玻璃(一种欧洲装饰玻璃, 等于pelotonglass) n.(Peloton)人名; (法)珀洛东
- 197 **people** 8 [ˈpiːpl] n.人; 人类; 民族; 公民 vt.居住于; 使住满人
- 198 **percent** 1 [pəˈsent] n.百分比, 百分率; 部分; 百分数 adj.百分之...的 adv.以百分之...地
- 199 **person** 2 [pəˈsɒn] 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
- 200 **phrasal** 2 [ˈfreɪzəl] adj.短语的; 习惯用语的, 成语的
- 201 **physical** 4 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
- 202 **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
- 203 **pleasant** 1 [ˈplezənt] adj.令人愉快的, 舒适的; 讨人喜欢的, 和蔼可亲的 n.(Pleasant)人名; (英)普莱曾特
- 204 **popular** 2 [ˈpɒpjələ] adj.流行的, 通俗的; 受欢迎的; 大众的; 普及的
- 205 **popularity** 2 [ˌpɒpjʊˈlærəti] n.普及, 流行; 名气; 受大众欢迎
- 206 **positive** 3 [ˈpɒzətɪv, -zi-] adj.积极的; [数]正的, [医][化学]阳性的; 确定的, 肯定的; 实际的, 真实的; 绝对的 n.正数; [摄]正片
- 207 **posting** 1 n.记录; [会计]过账; 委派 vt.公布; 邮递; 布置(post的ing形式)
- 208 **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
- 209 **prevention** 1 [ˌpriːvenʃən, priː-] n.预防; 阻止; 妨碍
- 210 **problem** 1 [ˈprɒbləm] n.难题; 引起麻烦的人 adj.成问题的; 难处理的
- 211 **process** 1 [ˈpraʊses, ˈprɔː-] 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
- 212 **progress** 1 [ˈprəʊɡres, ˈprɔː-, ˌprəʊˈɡres] n.进步, 发展; 前进 vi.前进, 进步; 进行 n.(Progress)人名; (赞)普罗格雷斯
- 213 **psychologists** 1 n.心理学家 名词psychologist的复数形式.
- 214 **psychology** 1 [psaiˈkɒlədʒi] n.心理学; 心理状态
- 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; 射击; 怪人 adj.固定不动的 n.(Put)人名; (泰、缅)布
- 216 **realize** 1 vt.实现; 认识到; 了解; 将某物卖得, 把(证券等)变成现钱; 变卖

- 217 **recent** 1 ['ri:sənt] adj.最近的; 近代的
- 218 **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
- 219 **reinforcement** 2 [ˌri:ɪn'fɔ:smənt] n.加固; 增援; 援军; 加强
- 220 **related** 1 [rɪ'leɪtɪd] adj.有关系的, 有关联的; 讲述的, 叙述的 v.叙述 (relate过去式)
- 221 **relies** 1 [rɪ'laɪ] vi.依靠; 信任
- 222 **rely** 1 [rɪ'laɪ] vi.依靠; 信赖
- 223 **removing** 1 [rɪ'mu:vɪŋ] n.消除; 排除; 除去 动词remove的现在分词形式.
- 224 **repeated** 2 [rɪ'pi:tɪd] adj.再三的, 反复的 v.重复; 复述 (repeat的过去分词)
- 225 **reported** 2 [rɪ'pɔ:tɪd] adj.报告的; 据报道的 v.报道 (report的过去分词); 报告; 记录
- 226 **rewarding** 1 [rɪ'wɔ:dɪŋ] adj.有益的, 值得的; 有报酬的, 报答的
- 227 **rocket** 1 ['rɒkɪt] vi.飞驰, 飞快地移动; 迅速增加 n.火箭 vt.用火箭运载
- 228 **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)
- 229 **royse** 2 n. 罗伊斯
- 230 **runs** 1 [rʌnz] n.腹泻 名词run的复数形式; 动词run的第三人称单数.
- 231 **Russell** 2 ['rʌsəl] n.拉塞尔(英国工程师, 整流器发明人)
- 232 **said** 8 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
- 233 **sanderson** 2 n. 桑德森
- 234 **say** 1 [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
- 235 **saying** 1 ['seɪɪŋ] n.话; 谚语; 言论 v.说 (say的ing形式)
- 236 **says** 2 [sez] v.说 (第三人称单数)
- 237 **Seattle** 1 [sɪ'ætl] n.西雅图(美国一港市)
- 238 **serious** 1 ['sɪəriəs, 'sɪr-] adj.严肃的, 严重的; 认真的; 庄重的; 危急的
- 239 **setup** 1 [setʌp] n.设置; 机构; 组织; 调整; 计划; 装备
- 240 **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)
- 241 **shift** 1 [ʃɪft] n.移动; 变化; 手段; 轮班 vi.移动; 转变; 转换 vt.转移; 改变; 替换
- 242 **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
- 243 **since** 1 [sɪns] conj.因为; 由于; 既然; 自...以来; 自...以后 prep.自...以来; 自...以后 adv.后来
- 244 **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
- 245 **small** 1 [smɔ:l] adj.少的, 小的; 微弱的; 几乎没有的; 不重要的; 幼小的 adv.小小地; 卑鄙地 n.小件物品; 矮小的人 n.(Small)人名; (英)斯莫尔
- 246 **so** 6 [səʊ, sɔ: sə] adv.如此, 这么; 确是如此 conj.所以; 因此 pron.这样 n.(So)人名; (柬)索
- 247 **social** 1 [səʊʃəl] adj.社会的, 社交的; 群居的 n.联谊会; 联欢会
- 248 **some** 2 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
- 249 **someone** 2 [sʌm,wʌn, -wən] pron.有人, 某人
- 250 **something** 7 [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
- 251 **somewhere** 1 [sʌmhweə] adv.在某处; 到某处 n.某个地方
- 252 **sound** 1 [saʊnd] vt.听(诊); 测量, 测...深; 使发声; 试探; 宣告 n.声音, 语音; 噪音; 海峡; 吵闹; 听力范围; [医]探条 adj.健全的, 健康的; 合理的; 可靠的; 有效彻底的 adv.彻底地, 充分地 vi.听起来; 发出声音; 回响; 测深
- 253 **space** 1 [speɪs] n.空间; 太空; 距离 vi.留间隔 vt.隔开
- 254 **States** 2 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
- 255 **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
- 256 **struggle** 1 ['strʌgl] vi.奋斗, 努力; 挣扎 n.努力, 奋斗; 竞争 vt.使劲移动; 尽力使得
- 257 **such** 2 [sʌtʃ, sʌʃ] adj.这样的, 如此的 n.(Such)人名; (英)萨奇; (德)祖赫

- 258 **support** 1 [sə'pɔ:t] vt.支持, 支撑, 支援; 扶持; 赡养, 帮助; 赡养 n.支持, 维持; 支援, 供养; 支持者, 支撑物
- 259 **supporters** 1 [sə'pɔ:təz] n.支持者; 载体
- 260 **supposed** 1 [sə'pauzd] adj.假定的; 被信以为真的; 想象上的 v.假定 (suppose的过去分词)
- 261 **takes** 1 [teɪk] v.拿; 取; 执行; 需要; 接受; 理解; 修(课程); 花费; 吃(喝); 认为; 搭乘 n.拿取; 取得物
- 262 **tap** 1 vt.轻敲; 轻打; 装上嘴子 vi.轻拍; 轻击; 轻叩 n.水龙头; 轻打 n.(Tap)人名; (东)塔; (朝)塔 vt.采用, 利用
- 263 **tapping** 1 ['tæpɪŋ] n.[冶]出钢; 开孔; 出渣; 轻敲声 v.轻敲 (tap的ing形式); 轻拍 n.(Tapping)人名; (英)塔平
- 264 **thank** 1 [θæŋk] vt.感谢 n.感谢 int.谢谢
- 265 **that** 10 [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
- 266 **the** 20 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加(用于比较级, 最高级前)
- 267 **them** 2 [ðem, 弱ðəm, ðm] pron.他们; 它们; 她们 n.(Them)人名; (老)探
- 268 **they** 3 [ðei, 弱ðe] pron.他们; 它们; 她们
- 269 **thing** 1 [θɪŋ] n.事情; 东西; 事物; 情况
- 270 **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
- 271 **this** 4 [ðɪs, 弱ðəs] pron.这; 这个; 这里 adj.这; 本; 这个; 今 adv.这样地; 这么 n.(This)人名; (法)蒂斯
- 272 **thought** 1 [θɔ:t] n.思想; 思考; 想法; 关心 v.想, 思考; 认为 (think的过去式和过去分词)
- 273 **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
- 274 **to** 20 [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)
- 275 **today** 1 [tə'deɪ] adv.今天; 现今 n.今天; 现今 n.(Today)人名; (英)托迪
- 276 **too** 1 [tu:] adv.太; 也; 很; 还; 非常; 过度
- 277 **treadmill** 2 ['tredmɪl] n.踏车, 跑步机; 单调的工作
- 278 **true** 1 [tru:] adj.真实的; 正确的 adv.真实地; 准确地 n.真实; 准确 vt.装准 n.(TRUE)人名; (英)特鲁
- 279 **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
- 280 **turns** 1 ['tɜ:nz] n.转向 名词turn的复数形式.
- 281 **TV** 3 ['ti:vi:] abbr.电视 (television)
- 282 **two** 1 [tu:] n.两个 adj.两个的 num.二
- 283 **united** 2 [ju:'naɪtɪd] adj.一致的, 统一的; 团结的, 和睦的
- 284 **upside** 1 n.优势, 上面
- 285 **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
- 286 **using** 1 n.使用; 利用 v.使用 (use的ing形式)
- 287 **value** 1 ['vælju:] n.值; 价值; 价格; 重要性; 确切涵义 vt.评价; 重视; 估价
- 288 **verb** 1 [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
- 289 **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
- 290 **vessels** 1 ['vesəlz] n.容器; 船只; 血管 名词vessel的复数形式.
- 291 **videos** 1 英 ['vɪdiəʊ] 美 ['vɪdiəʊ] n.录像; 视频 v.录制电视节目 adj.视频的; 录像的
- 292 **VOA** 1 英 [vi:əʊ'er] 美 [oʊ] abbr.美国之音 (=Voice of America).
- 293 **walking** 3 ['wɔ:kiŋ] n.步行; 散步 v.步行 (walk的ing形式) adj.步行的
- 294 **walks** 1 ['wɔ:ks] n.脚步; 小路 名词walk的复数形式.
- 295 **want** 1 [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
- 296 **warm** 1 [wɔ:m] adj.温暖的; 热情的 vi.同情; 激动; 变温暖 vt.使...兴奋; 使...温暖; 使...感兴趣 n.取暖; 加热 n.(Warm)人名; (英)沃姆; (德)瓦姆
- 297 **watch** 1 [wɒtʃ, wɔ:tʃ] vt.观察; 注视; 看守; 警戒 n.手表; 监视; 守护; 值班人 vi.观看, 注视; 守候, 看守
- 298 **watches** 1 英 [wɒtʃ] 美 [wɔ:tʃ] v.注视; 看守; 观看 n.手表; 监视; 看守; 值班
- 299 **way** 2 [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、緬)韦
- 300 **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; (緬)韦
- 301 **wear** 1 n.衣物; 磨损; 耐久性 v.穿着; 用旧; 耗损; 面露
- 302 **what** 5 [hwɒt, hwət, 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

- 303 **where** 1 [hwɛə] adv.在哪里 pron.哪里 conj.在...的地方 n.地点
- 304 **which** 1 [hwɪtʃ] pron.哪/那一个; 哪/那一些 adj.哪一个; 哪一些
- 305 **while** 2 [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
- 306 **who** 2 pron.谁; 什么人
- 307 **why** 1 [hwaɪ] int.哎呀! 什么? adv.为什么
- 308 **with** 2 [wɪð, wɪθ] prep.用; 随着; 支持; 和...在一起 n.(With)人名; (德、芬、丹、瑞典)维特
- 309 **woman** 1 ['wʊmən] n.妇女; 女性; 成年女子
- 310 **women** 1 ['wɪmɪn] n.女人 (woman的复数)
- 311 **words** 1 [wɜːdz] n.[计]字 (word的复数); 话语; 言语 v.用言语表达 (word的三单形式)
- 312 **workouts** 1 n.<非正> (尤指体育的) 训练, 赛前集训 (时间) (workout的名词复数)
- 313 **would** 2 [wʊd, wəd, əd, d] aux.将, 将要; 愿意 v.will的过去式
- 314 **wrote** 1 [rəʊt] v.写 (write的过去式)
- 315 **you** 3 [ju:, jəʊ, jə] pron.你; 你们 n.(You)人名; (柬)尤; (东南亚国家华语)猷
- 316 **your** 2 [jɔ:, jəʊ, jə] pron.你的, 你们的

VOA慢速英语精听网 [www.voase.cn](http://www.voase.cn)