

2024-02-08 [Health and Lifestyle] What Is 'Cozy Cardio' 词频表

- 1 **the** 20 [ði/ðə] art.这；那 adv.更加（用于比较级，最高级前）
- 2 **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；(柬)多；(中)脱(普通话·威妥玛)
- 3 **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
- 4 **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
- 5 **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)
- 6 **cozy** 12 [ˈkɔʊzi] n.保温罩 vt.蒙骗；抚慰 adj.舒适的；安逸的
- 7 **of** 12 [ɔv, əv, v, f] prep.关于；属于；...的；由...组成的
- 8 **is** 11 [ɪz, z, s] v.是（be的三单形式） n.存在
- 9 **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
- 10 **cardio** 9 n.有氧运动 pref.表示心
- 11 **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 informationtechnology
- 12 **On** 9 [ɔn, ɔn, 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；发生的，正在进行中 n.(On)人名；(日)温(姓、名)；(緬、柬、印)翁
- 13 **for** 8 [强 fɔ:, 弱fɔ] prep.为，为了；因为；给；对于；至于；适合于 conj.因为
- 14 **people** 8 [ˈpi:pl] n.人；人类；民族；公民 vt.居住于；使住满人
- 15 **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
- 16 **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
- 17 **something** 7 [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
- 18 **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
- 19 **habit** 5 [ˈhæbɪt] n.习惯，习性；嗜好 vt.使穿衣
- 20 **what** 5 [hwɒt, hwat, 弱hwət] pron.什么；多么；多少 adj.什么；多么；何等 adv.到什么程度，在哪一方面 int.什么；多么
- 21 **an** 4 art.一（在元音音素前）
- 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 **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]砒（极不稳定放射性元素）abbr.密封的（airtight）；气温（airtemperature）
- 24 **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
- 25 **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
- 26 **get** 4 vt.使得；获得；受到；变成 n.生殖；幼兽 vi.成为；变得；到达
- 27 **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
- 28 **many** 4 [ˈmeni] pron.许多；许多人 adj.许多的 n.(Many)人名；(法)马尼
- 29 **not** 4 adv.表示否定，不 n.“非”（计算机中逻辑运算的一种）
- 30 **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
- 31 **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)余(普通话·威妥玛)
- 32 **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
- 33 **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
- 34 **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
- 35 **cardiovascular** 3 [ˌkɑ:diəʊˈvæs:kjələ] adj.[解剖]心血管的
- 36 **easy** 3 [ˈi: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
- 37 **gym** 3 [dʒɪm] n.健身房；体育；体育馆
- 38 **health** 3 [helθ] n.健康；卫生；保健；兴旺

- 39 **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
- 40 **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)
- 41 **idea** 3 [ai'diə, 'ai'diə] n.想法; 主意; 概念
- 42 **inactivity** 3 [inæk'tiviti] n.静止; 不活泼; 休止状态; 不放射性
- 43 **make** 3 [meik] 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
- 44 **positive** 3 [pɒzətɪv, -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
- 45 **they** 3 [ðei, 弱ðeɪ] pron.他们; 它们; 她们
- 46 **TV** 3 [ti:'vi:] abbr.电视 (television)
- 47 **walking** 3 ['wɔ:kiŋ] n.步行; 散步 v.步行 (walk的ing形式) adj.步行的
- 48 **you** 3 [ju:, 弱ju:, jə] pron.你; 你们 n.(You)人名; (柬)尤; (东南亚国家华语)猷
- 49 **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
- 50 **activity** 2 [æk'tɪvəti] n.活动; 行动; 活跃
- 51 **adj** 2 abbr.(=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词
- 52 **along** 2 [ə'lɒŋ] adv.一起; 向前; 来到 prep.沿着; 顺着
- 53 **americans** 2 n.美国人; 美洲人 名词American的复数形式.
- 54 **becomes** 2 [bɪ'kʌm] v.变成; 成为; 变得; 适合 (某人); 使 (人) 显得漂亮
- 55 **behavior** 2 [bi'heɪvjə] n.行为, 举止; 态度; 反应
- 56 **building** 2 ['bɪldɪŋ] n.建筑; 建筑物 v.建筑; 建立; 增加 (build的ing形式)
- 57 **CDC** 2 abbr. 疾病控制中心(=Centers for Disease Control)
- 58 **college** 2 ['kɒlɪdʒ] n.大学; 学院; 学会
- 59 **could** 2 [强 kʊd, 弱 kəd] aux.能够 v.能 (can的过去式)
- 60 **develop** 2 [dɪ'veləp] vt.开发; 进步; 使成长; 使显影 vi.发育; 生长; 进化; 显露
- 61 **doing** 2 ['du:ɪŋ] v.做; 干 (do的ing形式) n.活动; 所作所为
- 62 **especially** 2 [ɪ'speʃəli] adv.特别; 尤其; 格外
- 63 **gained** 2 [geɪnd] adj.获得的 动词gain的过去式和过去分词形式.
- 64 **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
- 65 **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
- 66 **healthy** 2 ['helθi] adj.健康的, 健全的; 有益于健康的
- 67 **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
- 68 **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
- 69 **important** 2 [ɪm'pɔ:tənt] adj.重要的, 重大的; 有地位的; 有权力的
- 70 **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
- 71 **john** 2 [dʒɒn] n.厕所
- 72 **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
- 73 **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
- 74 **mindset** 2 ['mɪndset] n.精神状态; 心态; 意向
- 75 **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
- 76 **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
- 77 **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
- 78 **often** 2 ['ɒfən, 'ɔ:ftən, 'ɔ:-] adv.常常, 时常
- 79 **person** 2 ['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
- 80 **phrasal** 2 ['freɪzəl] adj.短语的; 习惯用语的, 成语的
- 81 **popular** 2 ['pɒpjələ] adj.流行的, 通俗的; 受欢迎的; 大众的; 普及的

- 82 **popularity** 2 [ˌpɒpjʊ'lærəti] n.普及, 流行; 名气; 受大众欢迎
- 83 **reinforcement** 2 [ˌri:ɪn'fɔ:smənt] n.加固; 增援; 援军; 加强
- 84 **repeated** 2 [ri'pi:tɪd] adj.再三的, 反复的 v.重复; 复述 (repeat的过去分词)
- 85 **reported** 2 [ri'pɔ:tɪd] adj.报告的; 据报道的 v.报道 (report的过去分词); 报告; 记录
- 86 **royse** 2 n. 罗伊斯
- 87 **Russell** 2 [ˈrʌsəl] n.拉塞尔 (英国工程师, 整流器发明人)
- 88 **sanderson** 2 n. 桑德森
- 89 **says** 2 [sez] v.说 (第三人称单数)
- 90 **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
- 91 **someone** 2 [ˌsʌm.wʌn, -wɒn] pron.有人, 某人
- 92 **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
- 93 **story** 2 [ˈstɔ: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
- 94 **such** 2 [sʌtʃ, sʌtʃ] adj.这样的, 如此的 n.(Such)人名; (英)萨奇; (德)祖赫
- 95 **them** 2 [ðem, 弱ðəm, ðm] pron.他们; 它们; 她们 n.(Them)人名; (老)探
- 96 **treadmill** 2 [ˈtredmɪl] n.踏车, 跑步机; 单调的工作
- 97 **united** 2 [ju:'naɪtɪd] adj.一致的, 统一的; 团结的, 和睦的
- 98 **way** 2 [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
- 99 **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
- 100 **who** 2 pron.谁; 什么人
- 101 **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
- 102 **would** 2 [wʊd, 弱wəd, əd, d] aux.将, 将要; 愿意 v.will的过去式
- 103 **your** 2 [jɔ:, jəu, 弱jə] pron.你的, 你们的
- 104 **activities** 1 英 [æk'tɪvɪti] 美 [æk'tɪvəti] n. 活动; 活跃 vt. 表演 adj. 厉害
- 105 **actually** 1 adv.实际上; 事实上
- 106 **adapted** 1 [ə'dæptɪd] adj. 适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 107 **adults** 1 [ə'dʌltz] n. 成年人; 成年动物; 成虫 名词adult的复数
- 108 **alex** 1 [ˈæliks] n.亚历克斯 (男子名)
- 109 **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
- 110 **Alma** 1 [ˈælmə] n.阿尔玛 (女子名); 舞女; 歌女
- 111 **already** 1 [ɔ:l'reɪdɪ] adv.已经, 早已; 先前
- 112 **Alyssa** 1 n. 阿莉莎
- 113 **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
- 114 **Amherst** 1 [ˈæmə:st] n.艾摩斯特市 (美国马萨诸塞州城市); 阿默斯特 (姓氏)
- 115 **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
- 116 **around** 1 [ə'raʊnd] adv.大约; 到处; 在附近 prep.四处; 在...周围
- 117 **associated** 1 [ə'səʊʃɪ'eɪtɪd] adj.关联的; 联合的 v.联系 (associate的过去式和过去分词)
- 118 **attention** 1 [ə'tenʃən] n.注意力; 关心; 立正! (口令)
- 119 **barriers** 1 [ˈbæriəz] 障碍
- 120 **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
- 121 **because** 1 [bi'kɔ:z] conj.因为
- 122 **becoming** 1 [bi'kɒmɪŋ] adj.合适的, 适当的 n.(变化过程的)形成, 发生
- 123 **been** 1 [bi:n] v.是, 有 (be的过去分词) n.(Been)人名; (挪)贝恩
- 124 **began** 1 [bi'gæn] v.开始; 创建; 着手于 (begin的过去式) n.(Began)人名; (塞)贝甘
- 125 **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
- 126 **bicycle** 1 [ˈbaɪsɪkl] n.自行车 vi.骑脚踏车 vt.骑自行车运送
- 127 **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

- 128 **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
- 129 **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
- 130 **brain** 1 ['breɪn] n. 头脑，智力；脑袋 vt. 猛击...的头部 n.(Brain)人名；(英)布雷恩
- 131 **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
- 132 **burning** 1 ['bɜːnɪŋ] adj. 燃烧的；强烈的；发热的 n. 燃烧 vi. 燃烧 (burn的现在分词)
- 133 **business** 1 ['bɪznɪs] n. 商业；[贸易]生意；[贸易]交易；事情
- 134 **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
- 135 **call** 1 [kɔːl] 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
- 136 **calorie** 1 ['kæləri] n. 卡路里（热量单位）
- 137 **candles** 1 ['kændl] n. 蜡烛；烛形物 vt. 对光检查
- 138 **Catherine** 1 ['kæθərɪn] n. 凯瑟琳（女子名）
- 139 **cause** 1 [kɔːz] n. 原因；事业；目标 vt. 引起；使遭受
- 140 **centers** 1 英['sentə] 美['sentər] n. 中心；集中点 v. 居中；使集中 =centre<英>
- 141 **change** 1 [tʃeɪndʒ] vt. 改变；交换 n. 变化；找回的零钱 vi. 改变；兑换
- 142 **classes** 1 [klaːsɪz] n. 级别，阶级（class复数形式）
- 143 **clothes** 1 [kləʊðz] n. 衣服
- 144 **comfortable** 1 ['kʌmfətəbl] adj. 舒适的，舒服的 n. 盖被
- 145 **community** 1 [kə'mjuːnɪti] n. 社区；[生态]群落；共同体；团体
- 146 **contains** 1 [kən'teɪnz] v. 包含 动词contain的第三人称单数形式.
- 147 **control** 1 [kən'trəʊl] n. 控制；管理；抑制；操纵装置 vt. 控制；管理；抑制
- 148 **data** 1 ['deɪtə] n. 数据（datum的复数）；资料 n.(Data)人名；(日)驮太(姓)；(印、葡)达塔
- 149 **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
- 150 **depend** 1 [dɪ'pend] vi. 依赖，依靠；取决于；相信，信赖
- 151 **did** 1 [dɪd] v. 做（do的过去式）
- 152 **disease** 1 [dɪ'ziːz] n. 病，[医]疾病；弊病 vt. 传染；使...有病
- 153 **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
- 154 **doable** 1 ['duːəbl] adj. 可做的
- 155 **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
- 156 **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）
- 157 **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
- 158 **drink** 1 [drɪŋk] vt. 喝，饮；吸收；举杯庆贺 vi. 喝酒；饮水；干杯 n. 酒，饮料；喝酒
- 159 **effects** 1 ['ɪfɛkts] n. 效果（effect的复数形式）；财物
- 160 **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
- 161 **English** 1 ['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
- 162 **enjoy** 1 [ɪn'dʒɔɪ] vt. 欣赏，享受；喜爱；使过得快活
- 163 **enough** 1 ['ɪnʌf] adv. 足够地，充足地 n. 很多；充足 adj. 充足的 int. 够了！
- 164 **environment** 1 [ɪn'vaɪərənmənt] n. 环境，外界
- 165 **equipment** 1 ['kwɪpmənt] n. 设备，装备；器材
- 166 **etc** 1 adv. 等等，及其他
- 167 **even** 1 ['iːvən] 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
- 168 **ever** 1 [evə] adv. 永远；曾经；究竟 n.(Ever)人名；(英)埃弗；(俄)叶韦尔；(西、法)埃韦尔
- 169 **exercises** 1 ['eksəsaɪz] n. 练习题，演习；运动
- 170 **exercising** 1 ['eksəsəzɪŋ] v. 锻炼，训练，练习（exercise的现在分词）
- 171 **faster** 1 ['fɑːstə] adj. 更快的 adv. 更快地 n.(Faster)人名；(德、捷)法斯特

- 172 **favorite** 1 ['feɪvərɪt] 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
- 173 **feels** 1 [fi:l] v.感觉；觉得；触摸；摸起来；认为；摸索 n.感觉；触觉
- 174 **fitness** 1 ['fɪtnɪs] n.健康；适当；适合性
- 175 **fits** 1 [fɪt] adj.适宜的；合适的；健康的 v.适合；安装 n.发作；适宜
- 176 **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
- 177 **flipping** 1 ['flɪpɪŋ] 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)
- 178 **future** 1 ['fju:tʃə] n.未来；前途；期货；将来时 adj.将来的，未来的
- 179 **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
- 180 **habits** 1 ['hæbɪt] n.习惯；习性
- 181 **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)
- 182 **happiness** 1 ['hæpɪnɪs] n.幸福
- 183 **hears** 1 英 [hɪə(r)] 美 [hɜr] v.得知；倾听；听到；听证
- 184 **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
- 185 **how** 1 [haʊ] adv.如何；多少；多么 n.方法；方式 conj.如何 n.(How)人名；(英)豪
- 186 **if** 1 [ɪf] conj. (表条件) 如果；即使；是否；(表假设) 假如 n.条件；设想
- 187 **improve** 1 [ɪm'pru:v] vt.改善，增进；提高...的价值 vi.增加；变得更好
- 188 **increase** 1 [ɪn'kri:s, 'ɪnkri: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
- 189 **incredibly** 1 [ɪn'kredəbli] adv.难以置信地；非常地
- 190 **Instagram** 1 英 [ɪn'stægrəm] 美 [ɪn'stægrəm] n. 一款图片分享应用
- 191 **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)
- 192 **involves** 1 英 [ɪn'vɒlv] 美 [ɪn'vɔ:lvd] vt. 包含；使忙于；牵涉；使卷入；使陷入
- 193 **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
- 194 **know** 1 [nəʊ] vt.知道；认识；懂得 vi.了解；熟悉；确信
- 195 **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
- 196 **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
- 197 **late** 1 [leɪt] adj.晚的；迟的；已故的；最近的 adv.晚；迟；最近；在晚期
- 198 **learning** 1 ['lə:nɪŋ] n.学习；学问 v.学习 (learn的现在分词)
- 199 **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.
- 200 **likely** 1 ['laɪkli] adj.很可能的；合适的；有希望的 adv.很可能；或许
- 201 **liking** 1 ['laɪkɪŋ] n.嗜好，爱好
- 202 **lines** 1 [laɪnz] n. (剧本中的)台词；诗歌；线条；罚抄 名词line的复数形式.
- 203 **longevity** 1 [lɒn'dʒevəti] n.长寿，长命；寿命
- 204 **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
- 205 **looking** 1 ['lʊkɪŋ] adj.有...相貌的；有...样子的
- 206 **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
- 207 **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
- 208 **maintain** 1 [meɪn'teɪn] vt.维持；继续；维修；主张；供养
- 209 **Massachusetts** 1 [ˌmæsə'tʃʊ:sɪts] n.马萨诸塞州 (美国)
- 210 **mastering** 1 ['mæstərɪŋ] n.控制；母带后期处理
- 211 **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]
- 212 **media** 1 ['mi:diə] n.媒体；媒质 (medium的复数)；血管中层；堵塞音；中脉
- 213 **melissa** 1 [mə'li:sə] n.梅利莎 (女子名)；蜜蜂花
- 214 **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
- 215 **messages** 1 ['mesɪdʒz] n.信息 名词message的复数形式.
- 216 **method** 1 ['meθəd] n.方法；条理；类函数 adj.使用体验派表演方法的

- 217 **mixing** 1 [ˈmɪksɪŋ] n. 混合；混频 动词mix的现在分词.
- 218 **month** 1 [mʌnθ] n.月，一个月的时间
- 219 **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
- 220 **moves** 1 [mu:v] n. 移动 名词move的复数形式.
- 221 **movie** 1 [ˈmu:vi] n.电影；电影院；电影业 adj.电影的
- 222 **my** 1 [maɪ;mi] pron.我的 int.哎呀(表示惊奇等)；喔唷 n.(My)人名；(越)美；(老、柬)米
- 223 **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
- 224 **need** 1 [ni:d] n.需要，要求；缺乏；必要之物 vt.需要 vi.需要
- 225 **no** 1 [nəʊ] adv.不 adj.没有；不是 n.不；否决票 abbr.数字(number)；元素锗(nobelium)的符号 n.(No)人名；(柬)诺；(越)努
- 226 **nothing** 1 [ˈnʌθɪŋ] neg.没什么；毫无 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
- 227 **off** 1 [ɔ:f,ɒf] prep.离开；脱落 adv.切断；走开 adj.远离的；空闲的
- 228 **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
- 229 **organize** 1 [ˈɔ:gənaɪz] 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
- 230 **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
- 231 **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
- 232 **owner** 1 [ˈəʊnə] n.[经]所有者；物主
- 233 **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)
- 234 **painless** 1 [ˈpeɪnlɪs] adj.无痛的；不痛的
- 235 **past** 1 [pɑ:st,pæst] n.过去；往事 adj.过去的；结束的 prep.越过；晚于 adv.过；经过
- 236 **payments** 1 [ˈpeɪmənts] 支付
- 237 **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
- 238 **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
- 239 **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
- 240 **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
- 241 **posting** 1 n.记录；[会计]过账；委派 vt.公布；邮递；布置(post的ing形式)
- 242 **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
- 243 **prevention** 1 [ˌpriːvenʃən,pri:-] n.预防；阻止；妨碍
- 244 **problem** 1 [ˈprɒbləm] n.难题；引起麻烦的人 adj.成问题的；难处理的
- 245 **process** 1 [ˈpraʊses,ˈpro:-] 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
- 246 **progress** 1 [ˈprɒgres,ˈpro:-,prəʊˈgres] n.进步，发展；前进 vi.前进，进步；进行 n.(Progress)人名；(赞)普罗格雷斯特
- 247 **psychologists** 1 n. 心理学家 名词psychologist的复数形式.
- 248 **psychology** 1 [psaiˈkɒlədʒi] n.心理学；心理状态
- 249 **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、緬)布
- 250 **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
- 251 **recent** 1 [ˈri:sənt] adj.最近的；近代的
- 252 **regular** 1 [ˈregjələ] 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
- 253 **related** 1 [rɪˈleɪtɪd] adj.有关系的，有关联的；讲述的，叙述的 v.叙述(related过去式)
- 254 **relies** 1 [rɪˈlaɪ] vi.依靠；信任
- 255 **rely** 1 [rɪˈlaɪ] vi.依靠；信赖
- 256 **removing** 1 [rɪˈmu:vɪŋ] n. 消除；排除；除去 动词remove的现在分词形式.
- 257 **rewarding** 1 [rɪˈwɔ:ɪdɪŋ] adj.有益的，值得的；有报酬的，报答的
- 258 **rocket** 1 [ˈrɒkɪt] vi.飞驰，飞快地移动；迅速增加 n.火箭 vt.用火箭运载
- 259 **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)

- 260 **runs** 1 [rʌnz] n. 腹泻 名词run的复数形式; 动词run的第三人称单数.
- 261 **say** 1 [sei] vt. 讲; 说明; 例如; 声称; 假设; 指明 vi. 讲; 表示; 念; 假定; 背诵 n. (Say) 人名; (土) 萨伊; (法、老、柬) 赛; (英) 塞伊; (匈、罗) 绍伊
- 262 **saying** 1 [ˈseɪɪŋ] n. 话; 谚语; 言论 v. 说 (say的ing形式)
- 263 **Seattle** 1 [ˈsi:təl] n. 西雅图 (美国一港市)
- 264 **serious** 1 [ˈsɪəriəs, 'sɪr-] adj. 严肃的, 严重的; 认真的; 庄重的; 危急的
- 265 **setup** 1 [ˈsetʌp] n. 设置; 机构; 组织; 调整; 计划; 装备
- 266 **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
- 267 **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
- 268 **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
- 269 **sitting** 1 [ˈsɪtɪŋ] 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
- 270 **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
- 271 **social** 1 [ˈsəʊʃəl] adj. 社会的, 社交的; 群居的 n. 联谊会; 联欢会
- 272 **somewhere** 1 [ˈsʌmhweə] adv. 在某处; 到某处 n. 某个地方
- 273 **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
- 274 **space** 1 [speɪs] n. 空间; 太空; 距离 vi. 留间隔 vt. 隔开
- 275 **struggle** 1 [ˈstrʌɡl] vi. 奋斗, 努力; 挣扎 n. 努力, 奋斗; 竞争 vt. 使劲移动; 尽力使得
- 276 **support** 1 [səˈpɔ: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
- 277 **supporters** 1 [səˈpɔ:təz] n. 支持者; 载体
- 278 **supposed** 1 [səˈpəʊzd] adj. 假定的; 被信以为真的; 想象上的 v. 假定 (suppose的过去分词)
- 279 **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
- 280 **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; (柬) 塔; (朝) 塔 vt. 采用, 利用
- 281 **tapping** 1 [ˈtæpɪŋ] 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
- 282 **thank** 1 [θæŋk] vt. 感谢 n. 感谢 int. 谢谢
- 283 **thing** 1 [θɪŋ] n. 事情; 东西; 事物; 情况
- 284 **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
- 285 **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)
- 286 **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
- 287 **today** 1 [təˈdeɪ] adv. 今天; 现今 n. 今天; 现今 n. (Today) 人名; (英) 托迪
- 288 **too** 1 [tu:] adv. 太; 也; 很; 还; 非常; 过度
- 289 **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
- 290 **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
- 291 **turns** 1 [ˈtɜ:nz] n. 转向 名词turn的复数形式.
- 292 **two** 1 [tu:] n. 两个 adj. 两个的 num. 二
- 293 **upside** 1 n. 优势, 上面
- 294 **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
- 295 **using** 1 n. 使用; 利用 v. 使用 (use的ing形式)
- 296 **value** 1 [ˈvælju:] n. 值; 价值; 价格; 重要性; 确切涵义 vt. 评价; 重视; 估价
- 297 **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
- 298 **very** 1 [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
- 299 **vessels** 1 [ˈvesəlz] n. 容器; 船只; 血管 名词vessel的复数形式.
- 300 **videos** 1 英 [ˈvɪdiəʊ] 美 [ˈvɪdiəʊ] n. 录像; 视频 v. 录制电视节目 adj. 视频的; 录像的
- 301 **VOA** 1 英 [ˌvi:əʊ] 美 [oʊ] abbr. 美国之音 (=Voice of America).

- 302 **walks** 1 ['wɔ:ks] n. 脚步; 小路 名词walk的复数形式.
- 303 **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
- 304 **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
- 305 **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
- 306 **watches** 1 英 [wɒtʃ] 美 [wɑ:tʃ] v. 注视; 看守; 观看 n. 手表; 监视; 看守; 值班
- 307 **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
- 308 **wear** 1 n. 衣物; 磨损; 耐久性 v. 穿着; 用旧; 耗损; 面露
- 309 **where** 1 [hwɛə] adv. 在哪里 pron. 哪里 conj. 在...的地方 n. 地点
- 310 **which** 1 [hwɪtʃ] pron. 哪/那一个; 哪/那一些 adj. 哪一个; 哪一些
- 311 **why** 1 [hwaɪ] int. 哎呀! 什么? adv. 为什么
- 312 **woman** 1 ['wʊmən] n. 妇女; 女性; 成年女子
- 313 **women** 1 ['wɪmɪn] n. 女人 (woman的复数)
- 314 **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)
- 315 **workouts** 1 n.<非正> (尤指体育的) 训练, 赛前集训 (时间) (workout的名词复数)
- 316 **wrote** 1 [rəʊt] v. 写 (write的过去式)