

2024-10-01 [Health and Lifestyle] Use Habit Stacking to Help Get Healthy 词汇表

- 1 **activating** 1 ['æktɪvətɪŋ] adj. 激活的 动词activate的现在分词形式.
- 2 **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
- 3 **activity** 5 ['æktɪvəti] n.活动; 行动; 活跃
- 4 **adapted** 1 ['ædæptɪd] adj. 适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 5 **added** 3 ['ædɪd] adj. 附加的; 增添的 动词add的过去式及过去分词.
- 6 **adding** 1 ['ædɪŋ] v.增加 (add的ing形式) n.(Adding)人名; (瑞典)阿丁
- 7 **adj** 2 abbr. (=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词
- 8 **adv** 1 ['ædvɜ:b] abbr. 副词 (=adverb)
- 9 **after** 1 ['ɑ:ftə, 'æf-] adv.后来, 以后 prep.在.....之后 conj.在.....之后 adj.以后的
- 10 **albert** 1 ['ælbət] n.艾伯特 (男子名)
- 11 **already** 1 [ɔ:'fɹedi] adv.已经, 早已; 先前
- 12 **also** 4 ['ɔ:lsəu] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 13 **amounts** 1 ['əmaʊnt] n. 数量; 总额 vi. 总计; 等于
- 14 **an** 2 art.一 (在元音音素前)
- 15 **and** 16 [强ænd, 弱and, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 16 **animals** 1 ['ænɪməlz] n.[动]动物, 动物世界; 牲畜 (animal的复数形式)
- 17 **anna** 2 ['ænə] n.安娜 (女子名)
- 18 **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
- 19 **are** 5 [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
- 20 **areas** 1 ['eəriəs] n. 区域 名词area的复数形式.
- 21 **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)阿姆斯特
- 22 **around** 2 [ə'raʊnd] adv.大约; 到处; 在附近 prep.四处; 在...周围
- 23 **arrange** 1 [ə'reɪndʒ] vt.安排; 排列; 整理 vi.安排; 排列; 协商
- 24 **as** 3 [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
- 25 **assisting** 1 [ə'sɪst] vt. 帮助; 协助 vi. 帮助; 出席 n. 帮助; 协助; 助攻; 协助的器械
- 26 **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)
- 27 **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]砒 (极不稳定放射性元素) abbr.密封的 (airtight); 气温 (airtemperature)
- 28 **attach** 1 [ə'tætʃ] vt.使依附; 贴上; 系上; 使依恋 vi.附加; 附属; 伴随
- 29 **avoiding** 1 [ə'vɔɪdɪŋ] vt. 避免; 逃避; [律]使无效; 撤销
- 30 **back** 1 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
- 31 **barrier** 2 ['bæriə] n.障碍物, 屏障; 界线 vt.把...关入栅栏 n.(Barrier)人名; (法)巴里耶
- 32 **bath** 2 [bɑ:θ/bæθ] n.沐浴; 浴室; 浴盆 vt.洗澡 vi.洗澡
- 33 **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
- 34 **before** 4 [bɪ'fɔ:] prep.在...之前, 先于 adv.以前; 在前 conj.在...以前; 在...之前
- 35 **behavior** 4 [bɪ'heɪvjə] n.行为, 举止; 态度; 反应
- 36 **behind** 1 [bɪ'hɑɪnd] prep.落后于; 支持; 晚于 adv.在后地; 在原处 n.屁股
- 37 **being** 1 ['bi:ŋ] n.存在; 生命; 本质; 品格 adj.存在的; 现有的
- 38 **beliefs** 2 n.信仰; 信□ (belief的复数)
- 39 **bending** 1 ['bendɪŋ] n. 弯曲度(偏移; 透镜的配曲调整) v. 弯曲
- 40 **best** 1 [best] n.最好的人, 最好的事物; 最佳状态 adj.最好的 adv.最好地 vt.打败, 胜过 n.(Best)人名; (英、西、德、葡、法)贝斯特
- 41 **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

- 42 **between** 1 [bi'twi:n] prep.在...之间 adv.在中间
- 43 **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)
- 44 **body** 3 ['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
- 45 **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
- 46 **brush** 1 n.刷子；画笔；毛笔；争吵；与某人有效冲突；灌木丛地带；矮树丛；狐狸尾巴 vt.刷；画；vi.刷；擦过；掠过；(经过时)轻触
- 47 **brushing** 2 ['brʌʃɪŋ] adj.擦拭的；疾驰的 n.刷净；干扰；创面电灼术
- 48 **but** 2 [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
- 49 **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
- 50 **called** 1 [kɔ:l] vt.呼叫；打电话；把...称为 n.打电话；访问；召唤；呼叫；把...看作 vi.呼叫；(短暂的)拜访
- 51 **calls** 1 ['kɔ:lz] n.呼唤；命令；电话；调用 名词call的复数形式.
- 52 **can** 1 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
- 53 **care** 1 [keə] n.关怀；照料；谨慎；忧虑 vi.照顾；关心；喜爱；顾虑 vt.在意；希望或喜欢 n.(Care)人名；(英)凯尔；(塞)察蕾
- 54 **cases** 1 [keɪsɪs] n.案例 名词case的复数形式.
- 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 **clean** 1 [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
- 58 **coffee** 1 ['kɒfi] n.咖啡；咖啡豆；咖啡色 n.(Coffee)人名；(英)科菲
- 59 **college** 1 ['kɒlɪdʒ] n.大学；学院；学会
- 60 **combines** 1 [kəm'baɪn] v.联合；使结合；结合 n.集团；联合收割机；联合企业
- 61 **combining** 1 [kəm'baɪnɪŋ] adj.化合的，结合性的 v.结合 (combine的ing形式)
- 62 **common** 1 ['kɒmən] 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
- 63 **conditioning** 2 n.调节；条件作用；整修；训练，健身训练 v.以...为条件 (condition的ing形式)
- 64 **consistent** 1 [kən'sɪstənt] adj.始终如一的，一致的；坚持的
- 65 **consistently** 2 [kən'sɪstəntli] adv.一贯地；一致地；坚实地
- 66 **control** 2 [kən'trəʊl] n.控制；管理；抑制；操纵装置 vt.控制；管理；抑制
- 67 **could** 1 [强 kud, 弱 kəd] aux.能够 v.能 (can的过去式)
- 68 **created** 1 [kri:'eɪtɪd] adj.创造的 v.创造；创设；制造 vbl.创造；创作；设立
- 69 **creating** 1 [kri:'eɪtɪŋ] vbl.创造；建造；把...列为
- 70 **daily** 4 [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
- 71 **Dana** 1 ['deɪnə] n.美国德纳(美国汽车公司)
- 72 **day** 2 [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
- 73 **days** 2 [deɪz] adv.每天；在白天 n.天 (day的复数形式)；时期 n.(Days)人名；(英)戴斯
- 74 **deciding** 1 [dɪ'saɪdɪŋ] adj.决定性的；无疑的 v.决定 (decide的现在分词)
- 75 **decision** 1 [dɪ'sɪʒən] n.决定，决心；决议
- 76 **deeply** 1 [di:'pli] adv.深刻地；浓浓地；在深处
- 77 **dental** 2 ['dentəl] adj.牙科的；牙齿的，牙的 n.齿音
- 78 **development** 1 [dɪ'veləpmənt] n.发展；开发；发育；住宅小区(专指由同一开发商开发的)；[摄]显影
- 79 **device** 1 n.装置；策略；图案；设备
- 80 **did** 3 [dɪd] v.做 (do的过去式)
- 81 **different** 1 ['dɪfərənt] adj.不同的；个别的，与众不同的
- 82 **difficult** 1 ['dɪfɪkəlt] adj.困难的；不随和的；执拗的
- 83 **disease** 1 [dɪ'zi:z] n.病，[医]疾病；弊病 vt.传染；使...有病
- 84 **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

- 85 **does** 3 [dɒz] v.做；工作；有用（do的第三人称单数形式） n.(Does)人名；(荷)杜斯
- 86 **dog** 3 [dɒg dɔːg] n.狗；丑女人；卑鄙的人；(俚)朋友 vt.跟踪；尾随
- 87 **doing** 1 [ˈduːɪŋ] v.做；干（do的ing形式） n.活动；所作所为
- 88 **effective** 1 [ɪˈfektɪv] adj.有效的，起作用的；实际的，实在的；给人深刻印象
- 89 **electric** 1 [ɪˈlektɪk] adj.电的；电动的；发电的；导电的；令人震惊的 n.电；电气车辆；带电体
- 90 **energetic** 1 [ˌenəˈdʒetɪk] adj.精力充沛的；积极的；有力的
- 91 **English** 2 [ˈɪŋɡlɪʃ] 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
- 92 **enzymes** 1 [ˈenzəɪm] n. 酶；酵素
- 93 **especially** 1 [ɪˈspeʃəli] adv.特别；尤其；格外
- 94 **every** 7 [ˈevri] adj.每一的，每个的；每隔...的 n.(Every)人名；(英)埃夫里
- 95 **everyday** 1 [ˈevrɪdeɪ] adj.每天的，日常的 n.平时；寻常日子
- 96 **example** 3 [ɪɡˈzɑːmpəl] n.例子；榜样 vt.作为...的例子；为...做出榜样 vi.举例
- 97 **exercise** 8 [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
- 98 **exercised** 1 英[ˈeksəsaɪz] 美[ˈeksərsaɪz] n. 运动；练习；作业 vt. 运用 vi. 锻炼
- 99 **exercises** 6 [ˈeksəsaɪz] n.练习题，演习；运动
- 100 **exercising** 1 [ˈeksəsaɪzɪŋ] v. 锻炼，训练，练习（exercise的现在分词）
- 101 **existing** 1 [ɪɡˈzɪstɪŋ] adj.目前的；现存的 v.存在（exist的现在分词）
- 102 **expert** 1 [ˈekspɜːt, ɛkˈspɜːt] adj.熟练的；内行的；老练的 n.专家；行家；能手 vt.当专家；在...中当行家 n.(Expert)人名；(法)埃克斯佩
- 103 **experts** 4 英[ˈekspɜːt] 美[ˈekspɜːrt] n. 专家；能手 adj. 熟练的；内行的
- 104 **extremes** 1 [ɪkˈstriːmz] n. 极端事物 名词extreme的复数形式.
- 105 **fast** 1 [ˈfɑːst, fæst] adj.快速的，迅速的；紧的，稳固的 adv.迅速地；紧紧地；彻底地 vi.禁食，斋戒 n.斋戒；绝食 n.(Fast)人名；(德、英、俄、芬、捷、瑞典)法斯特
- 106 **find** 1 vt.查找，找到；发现；认为；感到；获得 vi.裁决 n.发现 n.(Find)人名；(丹)芬
- 107 **firmness** 1 [ˈfɜːmnɪs] n.坚定；坚固；坚度
- 108 **floss** 3 [flɒs] n.牙线；丝棉；乱丝 vt.用牙线洁牙 vi.用牙线清洁 n.(Floss)人名；(英、德)弗洛斯
- 109 **flossing** 1 英[flɒs] 美[flɒːs] n. 丝线；丝棉；牙线 v. 用牙线清洁牙齿
- 110 **foods** 1 [fuːdz] n. 食品 名词food的复数形式.
- 111 **for** 8 [强 fɔː, 弱 fə] prep.为，为了；因为；给；对于；至于；适合于 conj.因为
- 112 **form** 1 [fɔːm] 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
- 113 **found** 1 [faʊnd] vt.创立，建立；创办 v.找到（find的过去分词）
- 114 **from** 2 [强 frɒm, 弱 frəm] prep.来自，从；由于；今后 n.(From)人名；(瑞典、丹、德)弗罗姆
- 115 **function** 1 [ˈfʌŋkʃən] n.功能；[数]函数；职责；盛大的集会 vi.运行；活动；行使职责
- 116 **get** 4 vt.使得；获得；受到；变成 n.生殖；幼兽 vi.成为；变得；到达
- 117 **getting** 1 [ˈgetɪŋ] n. 获得 动词get的现在分词.
- 118 **gretchen** 1 [ˈɡretʃən] n.格雷琴（女子名，等于Margaret）
- 119 **growth** 1 [ɡrəʊθ] n.增长；发展；生长；种植
- 120 **habit** 13 [ˈhæbɪt] n.习惯，习性；嗜好 vt.使穿衣
- 121 **habits** 4 [ˈhæbɪt] n. 习惯；习性
- 122 **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）
- 123 **hands** 1 n.[解剖]手（hand的复数） v.给，传递（hand的单三形式） n.(Hands)人名；(英)汉兹
- 124 **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
- 125 **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
- 126 **health** 4 [helθ] n.健康；卫生；保健；兴旺
- 127 **healthy** 1 [ˈhelθi] adj.健康的，健全的；有益于健康的
- 128 **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
- 129 **helpful** 1 [ˈhelpfʊl] adj.有帮助的；有益的

- 130 **helping** 1 ['helpɪŋ] 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)
- 131 **helps** 3 ['helps] v.帮助;有助于;促进 (动词help的第三人称单数形式)
- 132 **her** 14 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)
- 133 **his** 1 [hɪz, 弱ɪz] pron.他的 n.(His)人名; (法)伊斯
- 134 **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
- 135 **idea** 1 [aɪ'diə, 'aɪ'diə] n.想法;主意;概念
- 136 **if** 4 [ɪf] conj. (表条件) 如果;即使;是否; (表假设) 假如 n.条件;设想
- 137 **important** 1 [ɪm'pɔ:tənt] adj.重要的,重大的;有地位的;有权力的
- 138 **in** 15 [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)
- 139 **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
- 140 **is** 10 [ɪz, z, s] v.是 (be的三单形式) n.存在
- 141 **it** 5 [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
- 142 **jacks** 2 [dʒæks] n.抓子游戏;家伙;小伙子 (jack的复数) v.抬起;提醒 (jack的三单形式) n.(Jacks)人名; (德)雅克斯; (英、意)杰克斯
- 143 **jogging** 1 ['dʒɔ:ɡɪŋ] n.慢跑 v.慢跑 (jog的ing形式); 轻推;唤起
- 144 **jumping** 3 ['dʒʌmpɪŋ] adj.跳跃的 n.障碍 vi.跳 (jump的ing形式)
- 145 **Kee** 5 n. 基
- 146 **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
- 147 **keeping** 2 ['ki:pɪŋ] n.保管;一致;协调;遵守 v.保持;遵守 (keep的ing形式)
- 148 **lacking** 2 ['lækɪŋ] adj.缺乏的;没有的;不足的 v.缺少;不足 (lack的ing形式)
- 149 **later** 1 ['leɪtə] adv.后来;稍后;随后 adj.更迟的;更后的 n.(Later)人名; (德)拉特
- 150 **learning** 2 ['lə:nɪŋ] n.学习;学问 v.学习 (learn的现在分词)
- 151 **leaving** 1 ['li:vɪŋ] n.离开;残余;渣滓 v.离开;留下;舍弃 (leave的ing形式)
- 152 **leg** 1 [leg] n.腿;支柱
- 153 **legs** 1 ['legz] n.腿 名词leg的复数形式.
- 154 **life** 1 [laɪf] n.生活,生存;寿命
- 155 **lifestyle** 2 ['laɪfstɑɪl] n.生活方式 保健的
- 156 **like** 2 [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
- 157 **Lindsay** 1 ['lɪndzi] n.琳赛 (女子名)
- 158 **listen** 1 ['lɪsən] vi.听,倾听;听从,听信 n.听,倾听
- 159 **little** 1 ['lɪtl] adj.小的;很少的;短暂的;小巧可爱的 adv.完全不 n.少许;没有多少;短时间 n.(Little)人名; (英)利特尔
- 160 **lives** 1 [laɪvz] n.生活, [生物]生命 (life的复数) v.生活 (live的三单形式); 居住
- 161 **lowering** 1 ['ləʊərɪŋ] adj.使低劣的;昏暗的;减少体力的
- 162 **machine** 2 [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
- 163 **makes** 1 [meɪks] v. 做 动词make的第三人称单数.
- 164 **making** 1 ['meɪkɪŋ] n.发展;制造;形成 v.制作 (make的现在分词)
- 165 **manner** 1 ['mænə] n.方式;习惯;种类;规矩;风俗 n.(Manner)人名; (德、芬、瑞典)曼纳
- 166 **many** 2 ['meni] pron.许多;许多人 adj.许多的 n.(Many)人名; (法)马尼
- 167 **mastering** 1 ['mæstərɪŋ] n.控制;母带后期处理
- 168 **matteo** 2 n. 马泰奥
- 169 **may** 1 [meɪ] aux.可以,能够;可能,也许;祝,愿;会,能
- 170 **me** 1 [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、东、老)梅
- 171 **minutes** 3 ['mɪnɪts] n.分钟;会议记录 名词minute的复数形式.
- 172 **moderate** 2 ['mɒdərət, 'mɒdəreɪt] adj.稳健的,温和的;适度的,中等的;有节制的 vi.变缓和,变弱 vt.节制;减轻
- 173 **more** 3 [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

- 174 **morning** 1 ['mɔːnɪŋ] n.早晨；黎明；初期
- 175 **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
- 176 **movement** 1 ['muːvmənt] n.运动；活动；运转；乐章
- 177 **movements** 1 ['muːvmənts] n. 动作
- 178 **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
- 179 **name** 1 n.名称，名字；姓名；名誉 vt.命名，任命；指定；称呼；提名；叫出 adj.姓名的；据以取名的 n.(Name)人名；(日)滑(姓)；(英)内姆
- 180 **naturally** 1 ['nætʃərəli] adv.自然地 自然而然地 轻而易举 天生地 大方地
- 181 **necessary** 1 ['nesisəri] adj.必要的；必需的；必然的 n.必需品 n.(Necessary)人名；(英)内塞瑟里
- 182 **new** 4 [njuː, nuː] adj.新的，新鲜的；更新的；初见的 adv.新近 n.(New)人名；(英)纽
- 183 **next** 1 [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
- 184 **not** 2 adv.表示否定，不 n.“非”（计算机中逻辑运算的一种）
- 185 **now** 1 [naʊ] adv.现在；如今；立刻 adj.现在的 n.现在；目前 conj.由于；既然
- 186 **nutrition** 1 ['njuː'triʃən] n.营养，营养学；营养品
- 187 **objects** 1 ['ɒbjekts] n. 目标；对象 名词object的复数形式.
- 188 **of** 21 [ɒv, əv, v, f] prep.关于；属于；...的；由...组成的
- 189 **off** 1 [ɔːf, ɒf] prep.离开；脱落 adv.切断；走开 adj.远离的；空闲的
- 190 **On** 7 [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
- 191 **one** 5 [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
- 192 **only** 1 ['əʊnli] adv.只，仅仅；不料 adj.唯一的，仅有的；最合适的 conj.但是；不过；可是
- 193 **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
- 194 **orderly** 1 ['ɔːdəli] 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
- 195 **Oregon** 1 ['ɒrɪɡən; -ɡɒn] n.俄勒冈州（美国州名）
- 196 **original** 1 [ə'ridʒənəl] n.原件；原作；原物；原型 adj.原始的；最初的；独创的；新颖的
- 197 **other** 2 [ʌðə] adj.其他的，另外的 pron.另外一个
- 198 **our** 1 ['aʊə, ɑː] pron.我们的
- 199 **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
- 200 **people** 1 ['piːpl] n.人；人类；民族；公民 vt.居住于；使住满人
- 201 **perfect** 2 ['pɜːfɪkt, pɜːfekt] adj.完美的；最好的；精通的 vt.使完美；使熟练 n.完成式 n.(Perfect)人名；(英)珀费克特
- 202 **performed** 2 英 [pɜːfɔːm] 美 [pɜːfɔːrmd] v. 执行；履行；表演；运转；举行
- 203 **person** 1 ['pɜːsən] 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
- 204 **personal** 1 ['pɜːsənəl] adj.个人的；身体的；亲自的 n.人事消息栏；人称代名词
- 205 **pile** 1 [paɪl] n.堆；大量；建筑群 vt.累积；打桩于 vi.挤；堆积；积累 n.(Pile)人名；(西)皮莱；(英)派尔
- 206 **places** 1 ['pleɪsɪz] 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）
- 207 **plants** 1 ['plɑːnts] n. 植物花卉；工厂（名词plant的复数形式） v. 种植；设立；建立；安插；栽赃（动词plant的第三人称单数形式）
- 208 **podcast** 1 英 ['pɒdkɑːst] 美 ['pɒːdkæst] n. 播客 v. 发表博客
- 209 **Portland** 1 ['pɔːtlænd; 'pɔː-] n.波特兰（美国奥勒冈州最大的城市）
- 210 **position** 4 [pə'ziʃən] n.位置，方位；职位，工作；姿态；站位 vt.安置；把.....放在适当位置
- 211 **present** 1 ['prezənt, pri'zent] vt.提出；介绍；呈现；赠送 vi.举枪瞄准 adj.现在的；出席的 n.现在；礼物；瞄准
- 212 **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
- 213 **pressure** 1 ['preʃə] n.压力；压迫，[物]压强 vt.迫使；密封；使.....增压
- 214 **prevention** 1 [pri'venjən, priː-] n.预防；阻止；妨碍
- 215 **principles** 1 [p'rɪnsəplz] n. 原则；原理；道义；节操 名词principle的复数形式.
- 216 **produced** 1 [prə'djuːst] v.产生；制造（produce的过去式和过去分词）；创作 adj.引长的；畸形地伸长的

- 217 **professional** 1 [prəˈfeʃənəl] adj. 专业的；职业的；职业性的 n. 专业人员；职业运动员
- 218 **prone** 1 [praʊn] adj. 俯卧的；有...倾向的，易于...的 n. (Prone) 人名；(意、法) 普罗内
- 219 **providing** 1 [prəʊˈvaɪdɪŋ] conj. 假如，以...为条件 v. 供给 (provide 的 ing 形式)；预备
- 220 **push** 2 vt. 推动，增加；对...施加压力，逼迫；按；说服 vi. 推进；增加；努力争取 n. 推，决心；大规模攻势；矢志的追求
- 221 **raised** 1 [[reɪzd] adj. 凸起的；发酵的；浮雕的 v. 提高 (raise 的过去时和过去分词)；举起；抚育，抚养
- 222 **raising** 1 ['reɪzɪŋ] n. 高地；提高；举；浮雕装饰 v. 饲养；升起；举起 (raise 的 ing 形式)
- 223 **really** 2 ['ri:li, 'rɪli] adv. 实际上，事实上；真正地，真实地；真的吗？(表语气)
- 224 **remember** 1 [rɪˈmembə] vt. 记得；牢记；纪念；代...问好 vi. 记得，记起
- 225 **remind** 1 [rɪˈmaɪnd] vt. 提醒；使想起
- 226 **reminder** 1 [rɪˈmaɪndə] n. 暗示；提醒的人/物；催单
- 227 **remove** 1 [rɪˈmu:v] vt. 移动，迁移；开除；调动 vi. 移动，迁移；搬家 n. 移动；距离；搬家
- 228 **report** 2 [rɪˈpɔ: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
- 229 **reported** 1 [rɪˈpɔ:tɪd] adj. 报告的；据报道的 v. 报道 (report 的过去分词)；报告；记录
- 230 **return** 1 [rɪˈtɜ: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
- 231 **rubin** 3 ['rʌbm] n. 品红
- 232 **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
- 233 **said** 4 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
- 234 **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
- 235 **santas** 2 山他司牌手表
- 236 **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
- 237 **says** 1 [sez] v. 说 (第三人称单数)
- 238 **Scott** 1 [skɒt] n. 斯科特 (男子名)
- 239 **seconds** 1 ['sekəndz] n. 秒，时刻 名词 second 的复数
- 240 **shaky** 4 ['feɪki] adj. 摇晃的；不可靠的；不坚定的
- 241 **shape** 1 [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
- 242 **shared** 1 英 [ʃeəd] 美 [ʃerd] adj. 共享的；共用的 v. 分享，共享；分配；共有 (动词 share 的过去式和过去分词)
- 243 **she** 16 [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)
- 244 **shower** 3 [ʃəʊ] n. 淋浴；(倾泻般出现的) 一阵，一大批；阵雨 vt. 大量地给予；把.....弄湿 vi. 淋浴；下阵雨
- 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** 1 ['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
- 247 **solution** 1 [səˈljʊ:ʃən] n. 解决方案；溶液；溶解；解答
- 248 **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
- 249 **something** 4 ['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
- 250 **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
- 251 **sports** 1 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)
- 252 **sprayed** 1 [spreɪ] v. 喷雾；喷射；扫射 n. 喷雾；喷雾器；水沫
- 253 **spread** 1 [spred] vi. 传播；伸展 vt. 传播，散布；展开；伸展；铺开 n. 传播；伸展 adj. 伸展的
- 254 **stack** 2 [stæk] n. 堆；堆叠 vt. 使堆叠；把...堆积起来 vi. 堆积，堆叠 n. (Stack) 人名；(英) 斯塔克；(德) 施塔克
- 255 **stacking** 7 ['stækɪŋ] n. [交] 堆垛 v. 堆叠，堆积 (stack 的 ing 形式)
- 256 **standing** 2 ['stændɪŋ] adj. 长期的；直立的；固定的 n. 站立；持续；身分 v. 站立；坚持不变；坐落于 (stand 的 ing 形式) n. (Standing) 人名；(英) 斯坦丁；(德) 施坦丁
- 257 **start** 2 [stɑ:t] vt. 开始；启动 vi. 出发 n. 开始；起点

- 258 **started** 1 [s'taɪd] v. 出发; 启动, 开始 (动词start的过去式和过去分词)
- 259 **stay** 1 [steɪ] vi. 停留; 坚持; 暂住; 停下 vt. 坚持; 暂住; 抑制 n. 逗留; 停止; 支柱
- 260 **story** 3 [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
- 261 **straight** 1 adj. 直的; 连续的; 笔直的; 正直的; 整齐的; 异性恋的 adv. 直接地; 不断地; 立即; 坦率地 n. 直; 直线; 直男, 直女, 异性恋者 n. (Straight)人名; (英)斯特雷特
- 262 **straightening** 1 ['streɪtnɪŋ] v. 变形矫正; 整直; 矫直; 校正
- 263 **strength** 1 [streŋθ, streŋkθ] n. 力量; 力气; 兵力; 长处
- 264 **strengthen** 1 ['streŋθən, 'streŋkθən] vt. 加强; 巩固 vi. 变强; 变坚挺
- 265 **stretches** 1 [stretʃ] v. 伸展; 延伸; 张开; 夸大 n. 伸展; 张开; 弹性; 一段时间; <俚>刑期 adj. 可伸缩的
- 266 **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
- 267 **stumm** 1 斯蒂姆
- 268 **substances** 1 n. 物质(substance的名词复数); 实质; 物体; [哲学]1)。 本质
- 269 **such** 2 [sʌtʃ, sʌʃ] adj. 这样的, 如此的 n. (Such)人名; (英)萨奇; (德)祖赫
- 270 **suggest** 2 vt. 提议, 建议; 启发; 使人想起; 显示; 暗示
- 271 **suggested** 1 [sə'dʒestɪd] adj. 建议的; 暗示的 动词suggest的过去式和过去分词.
- 272 **supporting** 1 [sə'pɔ:tiŋ] adj. 支持的; 辅助性的; 次要的 n. 支持; 支承面 v. 支持; 供养 (support的ing形式)
- 273 **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
- 274 **teams** 1 [ti:m] n. 队; 组 v. 使相配; 使合作; 结成一队 adj. 团队的
- 275 **technique** 1 [tek'ni:k] n. 技巧, 技术; 手法
- 276 **teeth** 5 [ti:θ] n. 牙齿
- 277 **temperature** 1 n. 温度; 体温; 气温; 发烧
- 278 **term** 1 n. 术语; 学期; 期限; 条款; (代数式等的)项 vt. 把...叫做 n. (Term)人名; (泰)丁
- 279 **than** 3 [ðæn, 弱ðən, 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; (缅)丹
- 280 **that** 7 [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
- 281 **the** 34 [ði/ ðə] art. 这; 那 adv. 更加 (用于比较级, 最高级前)
- 282 **them** 2 [ðəm, 弱ðəm, ðm] pron. 他们; 它们; 她们 n. (Them)人名; (老)探
- 283 **then** 2 adv. 然后; 那么; 于是; 当时; 此外 n. (Then)人名; (德)特恩
- 284 **things** 1 [θɪŋz] n. 事物 (thing的复数形式); 用品; 形势
- 285 **thinking** 1 ['θɪŋkɪŋ] adj. 思考的; 思想的; 有理性的; 好思考的 n. 思考; 思想; 想法; 意见; 见解 v. 思考 (think的现在分词)
- 286 **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
- 287 **thread** 1 [θred] n. 线; 螺纹; 思路; 衣服; 线状物; 玻璃纤维; 路线 vt. 穿过; 穿线于; 使交织 vi. 通过; 穿透过
- 288 **time** 2 [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
- 289 **to** 31 [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)
- 290 **toes** 1 英 [təʊ] 美 [too] n. 脚趾; 足尖 vt. 趾触; 趾踢 vi. 踮着脚尖走 abbr. 吨油当量 (=Ton Oil Equivalent)
- 291 **took** 1 v. 拿; 取; 接受 (take的过去式)
- 292 **toothbrush** 1 ['tu:θbrʌʃ] n. 牙刷
- 293 **top** 1 [tɒp] n. 顶部, 顶端; 上部; 首席; 陀螺 vi. 高出, 超越; 结束; 达到顶点 vt. 超越, 超过; 给...加盖; 达到...的顶端 adj. 最高的, 顶上的; 头等的 n. (Top)人名; (英、土、意)托普
- 294 **trained** 1 [treɪnd] adj. 训练过的 动词train的过去式和过去分词.
- 295 **training** 1 ['treɪnɪŋ] n. 训练; 培养; 瞄准; 整枝 v. 训练; 教养 (train的ing形式)
- 296 **trying** 1 ['traɪɪŋ] adj. 难受的; 难堪的; 费劲的; 令人厌烦的 v. 尝试 (try的ing形式); 试验
- 297 **two** 2 [tu:] n. 两个 adj. 两个的 num. 二
- 298 **unchanging** 1 [ʌn'tʃeɪndʒɪŋ] adj. 不变的
- 299 **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
- 300 **ups** 1 abbr. 不间断电源(=uninterruptible power supply) abbr. 联合包裹服务(=United Parcel Service)
- 301 **use** 3 [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

- 302 **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
- 303 **uses** 1 abbr. 美国就业局(=United States Employment Service)
- 304 **usual** 1 [ˈjuːʒuəl] adj.通常的，惯例的；平常的
- 305 **usually** 1 [ˈjuːʒuəli] adv.通常，经常
- 306 **various** 1 [ˈveəriəs] adj.各种各样的；多方面的
- 307 **ve** 1 委内瑞拉 n.(Ve)人名；(挪)韦
- 308 **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
- 309 **vitamin** 1 [ˈvɪtəˌmɪn, ˈvaɪt-] n.[生化]维生素；[生化]维他命
- 310 **vitamins** 1 [ˈvaɪtəˌmɪnz] n. 维生素 名词vitamin的复数形式.
- 311 **VOA** 2 英[ˌviːəʊˈeɪ] 美[oo] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 312 **walk** 4 [wɔːk] 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
- 313 **walking** 1 [ˈwɔːkɪŋ] n.步行；散步 v.步行（walk的ing形式） adj.步行的
- 314 **want** 3 [wɒnt, wɔːnt] vt.需要；希望；应该；缺少 n.需要；缺乏；贫困；必需品 vi.需要；缺少
- 315 **wants** 1 [ˈwɒnts] n. 想要的东西 动词want的第三人称单数形式.
- 316 **water** 1 n.水；海水；雨水；海域，大片的水 vt.使湿；供以水；给...浇水 vi.加水；流泪；流口水 n.(Water)人名；(英)沃特
- 317 **ways** 1 [weɪz] n.方法（way的复数）；滑路 n.(Ways)人名；(吉布)瓦伊斯
- 318 **week** 3 [wiːk] n.周，星期
- 319 **what** 2 [hwɒt, hwæt, 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
- 320 **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
- 321 **which** 1 [hwɪtʃ] pron.哪/那一个；哪/那一些 adj.哪一个；哪一些
- 322 **while** 4 [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
- 323 **who** 1 pron.谁；什么人
- 324 **whole** 1 [həʊl] adj.完整的；纯粹的 n.整体；全部
- 325 **will** 1 [wɪl] n.意志；决心；情感；遗嘱；意图；心愿 vt.决心要；馈赠；用意志力使 vi.愿意；下决心 aux.将；愿意；必须
- 326 **with** 7 [wɪð, wɪθ] prep.用；随着；支持；和...在一起 n.(With)人名；(德、芬、丹、瑞典)维特
- 327 **within** 1 [wɪˈðɪn, wɪˈθɪn] prep.在...之内 adv.在内部 n.里面
- 328 **woman** 1 [ˈwʊmən] n.妇女；女性；成年女子
- 329 **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）
- 330 **would** 1 [wʊd, 弱wəd, əd, d] aux.将，将要；愿意 v.will的过去式
- 331 **writer** 2 [ˈraɪtə] n.作家；作者
- 332 **year** 1 n.年；年度；历年；年纪；一年的期间；某年级的学生
- 333 **you** 9 [juː, 弱ju, jə] pron.你；你们 n.(You)人名；(柬)尤；(东南亚国家华语)猷
- 334 **your** 2 [jɔː, jəʊ, 弱jə] pron.你的，你们的