

# 2024-11-27 [Health and Lifestyle] Group Helps People Exercise Outdoors 词汇表

- 1 **accountability** 2 [əˌkaʊntəˈbɪləti] n.有义务；有责任；可说明性
- 2 **accountant** 1 [əˈkaʊntənt] n.会计师；会计人员
- 3 **active** 1 [ˈæktɪv] 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
- 4 **activities** 1 英 [ækˈtɪvɪti] 美 [ækˈtɪvəti] n.活动；活跃 vt.表演 adj.厉害
- 5 **activity** 2 [ækˈtɪvəti] n.活动；行动；活跃
- 6 **adapted** 1 [əˈdæptɪd] adj.适合的 动词adapt的过去式和过去分词。
- 7 **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
- 8 **against** 1 [əˈɡeɪnst, əˈɡeɪnst] prep.反对，违反；靠；倚；防备 adj.不利的；对立的
- 9 **ages** 1 [eɪdʒ] n.年龄；时代；时期；长时间 v.（使）变老；（使）陈化
- 10 **agreed** 1 [əˈɡriːd] adj.同意的；通过协议的 v.同意；赞成（agree的过去式）
- 11 **air** 1 [eə] n.空气，大气；天空；样子；曲调 vt.使通风，晾干；夸耀 vi.通风
- 12 **albert** 1 [ˈælbət] n.艾伯特（男子名）
- 13 **Alberta** 2 [æɪlˈbɜ:tə] n.亚伯达（加拿大西部的一个省）
- 14 **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
- 15 **almost** 1 [ˈɔ:lmoʊst] adv.差不多，几乎
- 16 **alone** 1 [əˈləʊn] adj.独自的；单独的；孤独的 adv.独自地；单独地
- 17 **also** 3 [ɔ:lsəʊ] adv.也；而且；同样 conj.并且；另外 n.(Also)人名；(罗)阿尔索
- 18 **among** 1 [əˈmʌŋ] prep.在...中间；在...之中
- 19 **an** 8 art.一（在元音音素前）
- 20 **and** 25 [强ænd, 弱ənd, ən] conj.和，与；就；而且；但是；然后 n.(And)人名；(土、瑞典)安德
- 21 **anna** 2 [ˈænə] n.安娜（女子名）
- 22 **another** 3 [əˈnʌðə] 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
- 23 **answering** 1 [ˈɑ:nsərɪŋ] n.[通信]应答；回应 v.回答；回击；起反应（answer的ing形式） adj.应答的；回应的
- 24 **anybody** 1 [ˈeni,bɒdi] pron.任何人 n.重要人物
- 25 **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
- 26 **arms** 1 [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
- 27 **around** 1 [əˈraʊnd] adv.大约；到处；在附近 prep.四处；在...周围
- 28 **as** 2 [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
- 29 **associated** 1 [əˈsəʊʃɪ,etɪd] adj.关联的；联合的 v.联系（associate的过去式和过去分词）
- 30 **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）
- 31 **avoid** 1 [əˈvɔɪd] vt.避免；避开，躲避；消除
- 32 **back** 2 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
- 33 **bad** 3 [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
- 34 **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
- 35 **became** 1 [bɪˈkeɪm] v.变得（become的过去式）
- 36 **because** 1 [bɪˈkɔ:z] conj.因为
- 37 **bed** 1 [bed] n.床；基础；河底，海底 vt.使睡觉；安置，嵌入；栽种 vi.上床；分层
- 38 **before** 1 [bɪˈfɔ:ə] prep.在...之前，先于 adv.以前；在前 conj.在...以前；在...之前
- 39 **begin** 1 [bɪˈɡɪn] vt.开始 vi.开始；首先 n.(Begin)人名；(以、德)贝京；(英)贝让
- 40 **below** 1 [bɪˈləʊ] 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
- 41 **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
- 42 **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

- 43 **big** 1 [big] 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
- 44 **boat** 2 [bəʊt] n.小船；轮船 vi.划船
- 45 **body** 2 [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
- 46 **bojan** 1 博扬
- 47 **Boston** 2 [ˈbɒstən] n.波士顿(美国城市)
- 48 **bounce** 1 [baʊns] n.跳；弹力；活力 vt.弹跳；使弹起 vi.弹跳；弹起，反跳；弹回
- 49 **bring** 1 vt.拿来；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
- 50 **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
- 51 **brogan** 1 [ˈbrɔːɡən] n.粗而坚固的短靴 n.(Brogan)人名；(法)布罗冈；(西)布罗甘；(英)布罗根
- 52 **building** 1 [ˈbɪldɪŋ] n.建筑；建筑物 v.建筑；建立；增加(build的ing形式)
- 53 **burpee** 1 n.(Burpee)人名；(英)伯比
- 54 **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
- 55 **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
- 56 **called** 3 [kɔːl] 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
- 57 **calls** 1 [ˈkɔːlz] n.呼唤；命令；电话；调用 名词call的复数形式.
- 58 **came** 1 [keɪm] v.come的过去式
- 59 **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
- 60 **Canada** 1 [ˈkænədə] n.加拿大(北美洲国家)
- 61 **cancelled** 1 [ˈkænsəld] adj.被取消的；被废除的 动词cancel的过去式和过去分词形式.
- 62 **cases** 1 [keɪsɪz] n.案例 名词case的复数形式.
- 63 **causing** 1 [kɔːzɪŋ] vt.引起；使发生 n.原因；理由；事业
- 64 **center** 1 [ˈsentə] n.中心，中央；中锋；中心点 vi.居中，被置于中心 vt.集中，使聚集在一点；定中心 adj.中央的，位在正中的 n.(Center)人名；(英)森特
- 65 **chant** 2 n.圣歌；赞美诗 vt.唱；诵扬 vi.唱歌；反复地唱歌 n.(Chant)人名；(英)钱特
- 66 **check** 1 vt.检查，核对；制止，抑制；在...上打勾 vi.核实，查核；中止；打勾；[象棋]将一军 n.<美>支票；制止，抑制；检验，核对 n.(英)切克(人名)
- 67 **childhood** 1 [ˈtʃɪldhʊd] n.童年时期；幼年时代
- 68 **chosen** 1 [ˈtʃɔːzən] vt.选择(choose的过去分词) adj.挑选出来的，精选的
- 69 **Cities** 1 n.都市(歌曲名)
- 70 **classes** 2 [ˈklɑːsɪz] n.级别，阶级(class复数形式)
- 71 **clothing** 4 [ˈklɒðɪŋ] n.(总称)[服装]服装；帆装 v.覆盖(clothe的ing形式)；给...穿衣
- 72 **co** 1 abbr.一氧化碳(carbonmonoxide)；哥伦比亚(Columbia)；现付票(CashOrder)；货源证书(CertificateofOrigin) n.(Co)人名；(中)措(藏语·汉语拼音)
- 73 **cold** 2 [kɔːld] adj.寒冷的；冷淡的，不热情的；失去知觉的 n.寒冷；感冒 adv.完全地
- 74 **colder** 2 英[kɔːdə] 美[kɒdə] adj.更冷的 形容词cold的比较级形式.
- 75 **com** 1 abbr.组件对象模型(ComponentObjectModel)；计算机输出缩微胶片(Computer-OutputMicrofilm)
- 76 **come** 1 [kʌm] vi.来；开始；出现；发生；变成；到达 vt.做；假装；将满(...岁) int.嗨! n.(Come)人名；(英)科姆；(阿尔巴)乔梅
- 77 **community** 2 [kəˈmjʊnɪti] n.社区；[生态]群落；共同体；团体
- 78 **completes** 1 [kəmˈplɪt] adj.完整的；完成的；彻底的 vt.完成；使完美；使圆满；填(表格等)
- 79 **conditioning** 1 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)
- 80 **connections** 1 [kəˈnektʃənɪz] n.连接点 名词connection的复数形式.
- 81 **contact** 1 n.接触，联系 vt.使接触，联系 vi.使接触，联系
- 82 **cool** 1 [kuːl] adj.凉爽的；冷静的；出色的 vt.使...冷却；使...平静下来 vi.变凉；平息 n.凉爽；凉爽的空气 adv.冷静地 n.(Cool)人名；(法)科尔；(英)库尔
- 83 **cotton** 1 [ˈkɒtən] n.棉花；棉布；棉线 vi.一致；理解；和谐；亲近 adj.棉的；棉制的 n.(Cotton)人名；(英、西、葡)科顿；(法)戈登
- 84 **countries** 1 [ˈkʌntriz] n.国家 名词country的复数形式.
- 85 **create** 1 [kriˈeɪt] vt.创造，创作；造成

- 86 **created** 1 [kriːtɪd] adj. 创造的 v. 创造; 创设; 制造 vbl. 创造; 创作; 设立
- 87 **crew** 3 [kruː] n. 队, 组; 全体人员, 全体船员 vi. 一起工作 vt. 使当船员 n.(Crew)人名; (英、西)克鲁
- 88 **cultural** 1 [ˈkʌltʃərəl] adj. 文化的; 教养的
- 89 **currently** 1 [ˈkʌrəntli] adv. 当前; 一般地
- 90 **dark** 1 adj. 黑暗的, 深色的; 模糊的; 无知的; 忧郁的 n. 黑暗; 夜; 黄昏; 模糊 n. (Dark) 人名; (英) 达克 n. (Dark) 《暗黑》(一部2017年Netflix出品的德国惊悚剧)
- 91 **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
- 92 **dc** 1 [diːsiː] abbr. 直流(=direct current) abbr. 哥伦比亚特区(=District of Columbia)
- 93 **deeply** 1 [diːpli] adv. 深刻地; 浓浓地; 在深处
- 94 **degrees** 1 英 [diˈɡriːz] 美 [diˈɡriːz] n. 度; 学位 名词degree复数形式.
- 95 **development** 1 [diˈveləpmənt] 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
- 96 **different** 1 [ˈdɪfərənt] adj. 不同的; 个别的, 与众不同的
- 97 **directed** 1 [diˈrektɪd, dai-] adj. 定向的; 经指导的; 被控制的 v. 指导; 管理 (direct的过去式和过去分词)
- 98 **do** 5 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
- 99 **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
- 100 **doing** 1 [ˈduːɪŋ] v. 做; 干 (do的ing形式) n. 活动; 所作所为
- 101 **don** 1 [dɒn] n. 先生, 阁下; 指导教师, 大学教师 vt. 穿上 n.(Don)人名; (缅甸)唐(男子教名Donald的昵称)
- 102 **down** 2 [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
- 103 **dry** 1 [draɪ] adj. 干的; 口渴的; 枯燥无味的; 禁酒的 vt. 把...弄干 vi. 变干 n. 干涸 n.(Dry)人名; (法)德里
- 104 **during** 1 [dʒuːrɪŋ] prep. 在...的时候, 在...的期间 n.(During)人名; (法)迪兰; (瑞典、利比)杜林
- 105 **each** 1 [iːtʃ] adj. 每; 各自的 adv. 每个; 各自 pron. 每个; 各自
- 106 **earn** 1 [ɜːn] vt. 赚, 赚得; 获得, 挣得; 使得到; 博得 n.(Earn)人名; (泰)炎
- 107 **easier** 1 [英 [ˈiːziə] 美 [ˈiːzɪr]] adj. 更简单; 容易些 (easy的比较级形式); 较早的
- 108 **Edmonton** 3 [ˈedmɒntən] n. 埃德蒙顿 (加拿大西南部城市)
- 109 **eight** 1 [eɪt] num. 八; 八个; 第八 adj. 八的 n. 八字形
- 110 **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
- 111 **ends** 1 [ˈendz] n. 结束; 结局 名词end的复数形式.
- 112 **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
- 113 **enjoys** 1 [ɪnˈdʒɔɪ] v. 享受; 喜欢
- 114 **environment** 1 [ɪnˈvaɪənmənt] n. 环境, 外界
- 115 **erect** 1 [ɪˈrekt] vt. 使竖立; 建造; 安装 adj. 竖立的; 笔直的; 因性刺激而勃起的 vi. 直立; 勃起
- 116 **especially** 1 [ɪˈspeʃəli] adv. 特别; 尤其; 格外
- 117 **every** 1 [ˈevri] adj. 每一的, 每个的; 每隔...的 n.(Every)人名; (英)埃夫里
- 118 **everything** 1 pron. 每件事物; 最重要的东西; (有关的)一切; 万事
- 119 **example** 1 [ɪɡˈzɑːmpəl] n. 例子; 榜样 vt. 作为...的例子; 为...做出榜样 vi. 举例
- 120 **excreted** 1 [ɪkˈskriːt] v. 排泄; 分泌
- 121 **exercise** 12 [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
- 122 **exercises** 1 [ˈeksəsaɪz] n. 练习题, 演习; 运动
- 123 **exercising** 2 [ˈeksəsaɪzɪŋ] v. 锻炼, 训练, 练习 (exercise的现在分词)
- 124 **extending** 1 [ɪkˈstendɪŋ] n. 伸长 动词extend的现在分词.
- 125 **family** 1 n. 家庭; 亲属; 家族; 子女; [生]科; 语族; [化]族 adj. 家庭的; 家族的; 适合于全家的
- 126 **feel** 1 [fiːl] vt. 感觉; 认为; 触摸; 试探 vi. 觉得; 摸索 n. 感觉; 触摸
- 127 **feet** 1 [fiːt, fi:t] n. 脚 (foot的复数形式); 尺; 韵脚
- 128 **few** 1 [fjuː] adj. 很少的; 几乎没有的 pron. 很少 n. 极少数 n.(Few)人名; (英)菲尤
- 129 **find** 4 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
- 130 **first** 1 [fɜːst] adv. 第一; 首先; 优先 n. 第一; 开始; 冠军 adj. 第一的; 基本的; 最早的 num. 第一 n.(First)人名; (英)弗斯

特; (捷)菲尔斯特

- 131 **fit** 1 [fit] 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
- 132 **fitness** 1 [fitnis] n. 健康; 适当; 适合性
- 133 **flat** 1 adj. 平的; 单调的; 不景气的; 干脆的; 平坦的; 扁平的; 浅的 adv. (尤指贴着另一表面) 平直地; 断然地; 水平地; 直接地, 完全地 n. 平地; 公寓; 平面 vt. 使变平; [音乐]使(音调)下降, 尤指降半音 vi. 逐渐变平; [音乐]以降调唱(或奏) n. (法)弗拉特(人名); (英)弗莱特(人名)
- 134 **floor** 1 [flɔ:] n. 地板, 地面; 楼层; 基底; 议员席 vt. 铺地板; 打倒, 击倒; (被困难)难倒
- 135 **fluid** 1 [flu(:)id] adj. 流动的; 流畅的; 不固定的 n. 流体; 液体
- 136 **fold** 1 [fəʊld] vt. 折叠; 合拢; 抱住; 笼罩 n. 折痕; 信徒; 羊栏 vi. 折叠起来; 彻底失败
- 137 **followed** 1 [fɒləʊd] n. 跟随的; 遵照的 动词follow的过去式和过去分词形式.
- 138 **for** 13 [强 fɔ:, 弱 fə] prep. 为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj. 因为
- 139 **forces** 1 n. 势力; 武装力量(force的复数形式); 兵力
- 140 **forty** 1 [fɔ:ti] n. 四十 adj. 四十的; 四十个的
- 141 **free** 2 [fri:] adj. 免费的; 自由的, 不受约束的; [化学]游离的 vt. 使自由, 解放; 释放 adv. 自由地; 免费 n.(Free)人名; (英)弗里
- 142 **friend** 1 [frend] n. 朋友; 助手; 赞助者 n.(Friend)人名; (英)弗兰德
- 143 **friends** 4 n. 朋友 名词friend的复数形式.
- 144 **from** 6 [强 frɒm, 弱 frəm] prep. 来自, 从; 由于; 今后 n.(From)人名; (瑞典、丹、德)弗罗姆
- 145 **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
- 146 **fun** 7 [fʌn] n. 乐趣; 玩笑; 有趣的人或事 adj. 供娱乐用的 vi. 开玩笑
- 147 **games** 4 [gemz] n. [计算机] 游戏程序 n. 运动会; 比赛; 名词game的复数形式. v. 赌博(game的第三人称单数)
- 148 **get** 2 vt. 使得; 获得; 受到; 变成 n. 生殖; 幼兽 vi. 成为; 变得; 到达
- 149 **glands** 1 [glændz] n. 气封; 腺体 名词gland的复数形式.
- 150 **go** 2 vi. 走; 达到; 运转; 趋于 n. 去; 进行; 尝试 vt. 忍受; 出产; 以...打赌(复数goes第三人称单数goes过去式went过去分词gone现在分词going)
- 151 **goals** 1 [gəʊlz] n. 目标 名词goal的复数形式.
- 152 **Graham** 1 [ˈɡreɪəm] adj. 全麦的; 粗面粉的; 全麦粉制成的 n.(Graham)人名; (塞、瑞典)格拉哈姆
- 153 **grew** 1 [gru:] v. 成长, 种植(grow的过去式) n.(Grew)人名; (芬)格雷夫; (英、葡)格鲁
- 154 **group** 9 [gru:p] n. 组; 团体 adj. 群的; 团体的 vi. 聚合 vt. 把...聚集; 把...分组
- 155 **groups** 3 [gru:p] n. 群; 组; 团体; 集团 v. 聚合; 成群; 组; 把...聚集; 把...分类
- 156 **guided** 1 [ˈɡaɪdɪd] adj. 有指导的; 有向导的 v. 指导(guide的过去分词)
- 157 **had** 3 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)
- 158 **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
- 159 **hard** 1 adj. 努力的; 硬的; 困难的; 辛苦的; 确实的; 严厉的; 猛烈的; 冷酷无情的 adv. 努力地; 困难地; 辛苦地; 接近地; 猛烈地; 牢固地 n. (Hard)人名; (英、芬、瑞典)哈德
- 160 **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
- 161 **have** 5 [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
- 162 **he** 5 [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; (东)赫
- 163 **health** 2 [helθ] n. 健康; 卫生; 保健; 兴旺
- 164 **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
- 165 **helps** 2 [helps] v. 帮助; 有助于; 促进(动词help的第三人称单数形式)
- 166 **her** 1 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)
- 167 **how** 1 [haʊ] adv. 如何; 多少; 多么 n. 方法; 方式 conj. 如何 n.(How)人名; (英)豪
- 168 **hundreds** 1 [ˈhʌndrədz] n. 数百; 百位 hundred的复数形式.
- 169 **idea** 1 [aiˈdi:ə, aiˈdi:ə] n. 想法; 主意; 概念
- 170 **if** 4 [ɪf] conj. (表条件) 如果; 即使; 是否; (表假设) 假如 n. 条件; 设想
- 171 **impulses** 1 [ˈɪmpʌlsɪz] 脉冲
- 172 **in** 24 [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)

- 173 **include** 3 [ɪn'klu:d] vt. 包含, 包括
- 174 **including** 1 [ɪn'klu:dɪŋ] prep. 包含, 包括
- 175 **Indiana** 1 [ˌɪndi'æneɪ] n. 印第安纳州 (美国中部的州)
- 176 **Indianapolis** 2 [ˌɪndiə'næpəlɪs] n. 印第安纳波利斯 (美国印第安纳州首府)
- 177 **individual** 1 [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl, -dʒəl] adj. 个人的; 个别的; 独特的 n. 个人, 个体
- 178 **inhibited** 1 [ɪn'hɪbɪtɪd] adj. 抑制的; 禁止的; 羞怯的 v. 抑制; 控制 (inhibit的过去分词)
- 179 **inhibition** 1 [ˌɪnhɪ'bɪʃən] n. 抑制; 压抑; 禁止
- 180 **inhibitions** 1 n. 抑制 (inhibition的名词复数); 顾虑; 抑制力; [生] (酶的) 抑制作用
- 181 **instincts** 1 [ˈɪnstɪŋkt] n. 本能; 直觉 名词instinct的复数形式.
- 182 **into** 3 [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
- 183 **invest** 1 [ɪn'vest] vt. 投资; 覆盖; 耗费; 授予; 包围 vi. 投资, 入股; 花钱买
- 184 **invited** 1 [m'vaɪtɪd] adj. 邀请的; 引起的; 招致的 动词invite的过去式和过去分词.
- 185 **is** 15 [ɪz, z, s] v. 是 (be的三单形式) n. 存在
- 186 **it** 10 [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
- 187 **its** 1 [ɪts] pron. 它的 n. (Its)人名; (俄)伊茨
- 188 **Jason** 1 [ˈdʒeɪsən] n. 詹森 (男子名)
- 189 **join** 2 [dʒɔɪn] vt. 参加; 结合; 连接 vi. 加入; 参加; 结合 n. 结合; 连接; 接合点 n. (Join)人名; (法)茹安
- 190 **joined** 1 [dʒɔɪnd] 动词join的过去式和过去分词形式
- 191 **jump** 1 [dʒʌmp] n. 跳跃; 暴涨; 惊跳 vt. 跳跃; 使跳跃; 跳过; 突升 vi. 跳跃; 暴涨; 猛增 n. (Jump)人名; (英)江普
- 192 **jumps** 2 v. 跳跃; 暴增 (jump的三单形式) n. 跳跃; 猛涨 (jump的复数)
- 193 **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
- 194 **keep** 3 [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
- 195 **keeps** 1 [ˈki:ps] n. 生计; 要塞 名词keep的复数形式.
- 196 **knees** 1 [ni:] n. 膝盖; 膝关节
- 197 **know** 1 [nəʊ] vt. 知道; 认识; 懂得 vi. 了解; 熟悉; 确信
- 198 **layer** 2 n. 层, 层次; 膜; [植]压条; 放置者, 计划者 vt. 把...分层堆放; 借助压条法; 生根繁殖; 将 (头发)剪成不同层次 vi. 形成或分成层次; [植]通过压条法而生根
- 199 **layers** 1 [ˈleɪəz] n. 层 名词layer的复数形式.
- 200 **leader** 2 [ˈli:də] n. 领导者; 首领; 指挥者 n. (Leader)人名; (英)利德
- 201 **leaders** 1 [ˈli:dəz] n. [计算机]前导字符; 领袖; 领导者 名词leader的复数形式.
- 202 **learning** 2 [ˈləɪnɪŋ] n. 学习; 学问 v. 学习 (learn的现在分词)
- 203 **least** 1 [li:st] adj. 最小的; 最少的 (little的最高级) adv. 最小; 最少 n. 最小; 最少
- 204 **lesson** 1 [ˈlesən] n. 教训; 课 vt. 教训; 上课
- 205 **letting** 1 [ˈletɪŋ] n. 出租; 租金 v. 让, 允许 (let的现在分词)
- 206 **levels** 1 [ˈlevəlz] n. 层次 名词level的复数形式. 动词level的第三人称单数形式.
- 207 **lifestyle** 2 [ˈlaɪfstɑɪl] n. 生活方式 保健的
- 208 **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
- 209 **Lincoln** 1 [ˈlɪŋkən] n. 林肯 (美国第16任总统); 林肯 (福特汽车厂出产的名牌豪华汽车)
- 210 **listen** 1 [ˈlɪsən] vi. 听, 倾听; 听从, 听信 n. 听, 倾听
- 211 **location** 1 [ləu'keɪʃən] n. 位置 (形容词locational); 地点; 外景拍摄场地
- 212 **look** 2 [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
- 213 **looking** 1 [ˈlʊkɪŋ] adj. 有...相貌的; 有...样子的
- 214 **loud** 1 [laʊd] adj. 大声的, 高声的; 不断的; 喧闹的 adv. 大声地, 高声地, 响亮地 n. (Loud)人名; (英)劳德
- 215 **lower** 1 [ˈləʊə] 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
- 216 **lowers** 1 英 [ˈləʊə] 美 [ˈloʊə] n. 皱眉; 不悦 名词lower的复数形式.

- 217 **make** 6 [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
- 218 **making** 1 ['meɪkɪŋ] n. 发展; 制造; 形成 v. 制作 (make的现在分词)
- 219 **Massachusetts** 1 [ˌmæsə'tʃʊzɪts] n. 马萨诸塞州 (美国)
- 220 **matteo** 2 n. 马泰奥
- 221 **matter** 1 n. 物质; 事件 vi. 有关系; 要紧 n.(Matter)人名; (英、法)马特; (西)马特尔
- 222 **media** 1 ['mi:diə] n. 媒体; 媒质 (medium的复数); 血管中层; 浊塞音; 中脉
- 223 **meet** 1 [mi:t] vt. 满足; 遇见; 对付 vi. 相遇; 接触 n. 集会 adj. 合适的; 适宜的 n.(Meet)人名; (英)米特
- 224 **meetings** 1 ['mi:tiŋz] n. 会议 名词meeting的复数形式.
- 225 **member** 1 ['membə] n. 成员; 会员; 议员
- 226 **Members** 4 ['membəz] n. 成员; 会员; 四肢; 构件 名词member的复数形式.
- 227 **memorial** 1 [英 [mə'mɔ:riəl] 美 [mə'mɔ:riəl, -'mɔ:riəl] n. 纪念碑, 纪念馆; 纪念仪式; 纪念物 adj. 记忆的; 纪念的, 追悼的
- 228 **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
- 229 **milestone** 1 ['maɪlstəʊn] n. 里程碑, 划时代的事件 n.(Milestone)人名; (英)迈尔斯通
- 230 **milestones** 1 n. 里程碑 (milestone的复数)
- 231 **missed** 1 [mɪs] n. [M-]小姐 vt. 想念 vt. 错过; 漏掉
- 232 **model** 1 ['mɒdəl] n. 模型; 典型; 模范; 模特儿; 样式 vt. 模拟; 塑造; 模仿 vi. 做模型; 做模特儿 adj. 模范的; 作模型用的 n. (Model)人名; (德、俄、英)莫德尔
- 233 **month** 3 [mʌnθ] n. 月, 一个月的时间
- 234 **months** 1 [mʌnθs] 月份 (month的复数)
- 235 **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
- 236 **morning** 1 ['mɔ:niŋ] n. 早晨; 黎明; 初期
- 237 **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
- 238 **motivation** 1 [ˌməʊtɪ'veɪʃən] n. 动机; 积极性; 推动
- 239 **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
- 240 **moved** 2 [mu:vd] adj. 感动的 动词move的过去式和过去分词.
- 241 **much** 1 [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
- 242 **near** 1 [niə] adj. 近的; 亲近的; 近似的 adv. 近; 接近 prep. 靠近; 近似于
- 243 **nearby** 1 ['niə'baɪ] adj. 附近的, 邻近的 adv. 在附近 prep. 在...附近
- 244 **network** 1 ['netwɜ:k] n. 网络; 广播网; 网状物
- 245 **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
- 246 **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; (东)诺; (越)努
- 247 **nobody** 1 ['nəʊbɒdi, -bɒdɪ] pron. 无人, 没有人; 没有任何人 n. 无名小卒; 小人物
- 248 **northeastern** 1 [ˌnɔ:θ'i:stən] adj. 在东北的; 东北方的; 来自东北的
- 249 **not** 6 adv. 表示否定, 不 n. “非” (计算机中逻辑运算的一种)
- 250 **November** 12 [nəʊ'vembə] n. 十一月
- 251 **now** 1 [naʊ] adv. 现在; 如今; 立刻 adj. 现在的 n. 现在; 目前 conj. 由于; 既然
- 252 **oars** 1 abbr. 洋面侦察卫星 (=Ocean Area Reconnaissance Satellite) n. 浆, 橹 (名词oar的复数形式)
- 253 **of** 23 [ɒv, əv, v, f] prep. 关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 254 **offer** 1 ['ɒfə] vt. 提供; 出价; 试图 n. 提议; 出价; 意图; 录取通知书 vi. 提议; 出现; 献祭; 求婚
- 255 **On** 7 [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
- 256 **once** 1 [wʌns] adv. 一次; 曾经 conj. 一旦 n. 一次, 一回
- 257 **one** 3 [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
- 258 **or** 10 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
- 259 **organizers** 1 ['ɔ:gənaɪzəz] n. 组织者 (organizer的复数)
- 260 **other** 1 ['ʌðə] adj. 其他的, 另外的 pron. 另外一个

- 261 **others** 1 pron.其他人
- 262 **out** 4 [aut] 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
- 263 **outdoor** 3 [ˈaʊdə] adj.户外的; 露天的; 野外的(等于out-of-door)
- 264 **outdoors** 3 [ˈaʊtˈdɔːz] adv.在户外 n.户外 adj.户外的(等于outdoor)
- 265 **over** 1 [ˈəʊvə] 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
- 266 **overhead** 1 adv.在头顶上; 在空中; 在高处 adj.高架的; 在头上的; 在头顶上的 n.天花板; [会计]经常费用; 间接费用; 吊脚架空层
- 267 **own** 2 [aʊn] vt.拥有; 承认 vi.承认 adj.自己的; 特有的 n.自己的 n.(Own)人名; (阿拉伯)奥恩
- 268 **palms** 1 [pɑːm] n.手掌; 棕榈 vt.把...藏于掌中; 诓骗某人
- 269 **part** 5 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
- 270 **party** 1 n.政党, 党派; 聚会, 派对; 当事人[复数parties] vi.参加社交聚会[过去式partied过去分词partied现在分词partying]
- 271 **people** 8 [ˈpiːpl] n.人; 人类; 民族; 公民 vt.居住于; 使住满人
- 272 **person** 2 [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
- 273 **pictures** 1 [ˈpɪktʃəz] n.绘画作品 名词picture的复数形式.
- 274 **places** 2 [ˈpleɪsɪz] 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)
- 275 **play** 1 [pleɪ] vt.游戏; 扮演; 演奏; 播放; 同...比赛 vi.演奏; 玩耍; 上演; 参加比赛 n.游戏; 比赛; 剧本 n.(Play)人名; (法、瑞典)普莱
- 276 **point** 1 [pɔɪnt] n.要点; 得分; 标点; [机]尖端 vt.指向; 弄尖; 加标点于 vi.表明; 指向 n.(Point)人名; (法)普安
- 277 **poles** 1 英 [pəʊl] 美 [puːl] n.杆; 柱; 极点 v.(用杆)支撑 Pole. n.波兰人
- 278 **position** 4 [pəˈzɪʃən] n.位置, 方位; 职位, 工作; 姿态; 站位 vt.安置; 把.....放在适当位置
- 279 **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
- 280 **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)
- 281 **Prizes** 1 [ˈpraɪz] n.奖品; 奖金; 奖赏 vt.珍视; 估价 adj.奖品的; 得奖的; 一流的
- 282 **project** 16 英 [prəˈdʒekt] 美 [prɑːˈdʒekt] 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
- 283 **promise** 2 [ˈprɒmɪs] n.许诺, 允诺; 希望 vt.允诺, 许诺; 给人以...的指望或希望 vi.许诺; 有指望, 有前途
- 284 **protects** 1 [prəˈtekt] v.保护; 投保
- 285 **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
- 286 **putting** 1 [ˈputɪŋ] n.投掷; (高尔夫球)打球入洞 v.放置(put的ing形式); 轻击球; 使球入洞的轻击(putt的ing形式)
- 287 **quickly** 1 [ˈkwɪkli] adv.迅速地; 很快地
- 288 **racing** 1 [ˈreɪsɪŋ] n.赛马; 竞赛 vi.赛马(race的ing形式); 竞赛 adj.比赛的
- 289 **rarely** 1 [ˈreəli] adv.很少地; 难得; 罕有地
- 290 **re** 1 [rei, ri] prep.再, 重新 abbr.修订版(revised edition); 回复, 答复(reply) n.(Re)人名; (英、意、塞)雷
- 291 **reaching** 1 [ˈriːtʃɪŋ] v.到达; 伸出; 达成; 取得联系; 延伸; (伸手)去够 n.范围; 影响力; 河段; 等级
- 292 **ready** 1 [ˈredi] adj.准备好; 现成的; 迅速的; 情愿的; 快要...的 n.现款; 预备好的状态 adv.迅速地; 预先 vt.使准备好 n.(Ready)人名; (英)雷迪
- 293 **recognize** 1 [ˈrekəɡnaɪz] vt.认出, 识别; 承认 vi.确认, 承认; 具结
- 294 **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
- 295 **remember** 1 [rɪˈmembə] vt.记得; 牢记; 纪念; 代...问好 vi.记得, 记起
- 296 **removes** 1 [rɪˈmuːvz] 引语排版
- 297 **report** 2 [rɪˈpɔːt] 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
- 298 **reported** 1 [rɪˈpɔːtɪd] adj.报告的; 据报道的 v.报道(report的过去分词); 报告; 记录
- 299 **response** 1 [rɪˈspɒns] n.响应; 反应; 回答
- 300 **restraint** 1 [rɪˈstreɪnt] n.抑制, 克制; 约束
- 301 **returns** 1 [rɪˈtɜːnz] n.报告; 统计表; 研究成果 名词return的复数形式.
- 302 **rhythmic** 1 [ˈrɪðmɪk, ˈrɪθ] adj.[生物]有节奏的(等于rhythmical); 间歇的; 合拍的 n.韵律论(等于rhythmics)

- 303 **rise** 1 [raɪz] vi. 上升; 升起; 增加; 起床; 反抗; 复活 n. 上升; 增加; 斜坡; 小山
- 304 **river** 1 [ˈrɪvə] n. 河, 江 n.(River)人名; (英)里弗
- 305 **round** 1 [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
- 306 **routine** 4 [ruːˈtiːn] n. [计]程序; 日常工作; 例行公事 adj. 日常的; 例行的
- 307 **row** 1 [raʊ] n. 行, 排; 划船; 街道; 吵闹 vt. 划船; 使.....成排 vi. 划船; 争吵 n.(Row)人名; (英)罗
- 308 **rowing** 2 [ˈrəʊɪŋ] n. 划船; 赛艇运动 v. 划; 使成行; 争吵 (row的现在分词)
- 309 **run** 2 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
- 310 **running** 2 [ˈrʌnɪŋ] 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
- 311 **said** 9 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
- 312 **same** 2 [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
- 313 **Saskatchewan** 1 [səsˈkætʃɪwən] n. 萨斯喀彻温省
- 314 **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
- 315 **says** 2 [sez] v. 说 (第三人称单数)
- 316 **sense** 1 n. 感觉, 功能; 观念; 道理; 理智 vt. 感觉到; 检测 n. 森斯 (人名)
- 317 **Serbia** 1 [ˈsɜːbiə] n. 塞尔维亚 (南斯拉夫成员国名)
- 318 **serious** 1 [ˈsɪəriəs, 'sɪrɪ] adj. 严肃的, 严重的; 认真的; 庄重的; 危急的
- 319 **several** 1 [ˈsevrəl] adj. 几个的; 各自的 pron. 几个; 数个
- 320 **shaw** 3 [ʃɔː] n. 林藪; 杂木林 n.(Shaw)人名; (中)邵(普通话·威妥玛); (英、德)肖
- 321 **she** 3 [ʃiː] 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)
- 322 **show** 2 [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
- 323 **significant** 1 [sɪɡnɪfɪkənt] adj. 重大的; 有效的; 有意义的; 值得注意的; 意味深长的 n. 象征; 有意义的事物
- 324 **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
- 325 **skin** 2 [skɪn] n. 皮肤; 外皮 vt. 剥皮 vi. 愈合; 长皮
- 326 **smith** 5 [smɪθ] n. 铁匠; 锻工; 制作者 vt. 锻制 vi. 锻打金属; 当锻工
- 327 **snow** 1 [snaʊ] n. 雪, 积雪; 下雪 vi. 降雪 vt. 使纷纷落下; 使变白 n.(Snow)人名; (英)斯诺
- 328 **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
- 329 **social** 3 [səʊʃəl] adj. 社会的, 社交的; 群居的 n. 联谊会; 联欢会
- 330 **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
- 331 **something** 2 [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
- 332 **song** 1 [sɔŋ, sɔːŋ] n. 歌曲; 歌唱; 诗歌; 鸣声 n.(Song)人名; (泰)颂; (柬)松; (英)桑; (老)宋; (越)双; (东南亚国家华语)松
- 333 **soon** 1 [suːn] adv. 快; 不久, 一会儿; 立刻; 宁愿
- 334 **spontaneous** 1 [spɒnˈteɪniəs] adj. 自发的; 自然的; 无意识的
- 335 **sport** 1 [spɔːt] n. 运动; 游戏; 娱乐; 运动会; 玩笑 vi. 游戏 vt. 游戏; 参加体育运动; 夸耀 adj. 运动的
- 336 **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)
- 337 **squat** 2 [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
- 338 **squats** 2 英 [skwɒt] 美 [skwɑːt] 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
- 339 **stadium** 1 [ˈsteɪdiəm] n. 体育场; 露天大型运动场
- 340 **stairs** 1 [steəz] n. 楼梯
- 341 **standard** 1 [ˈstændəd] n. 标准; 水准; 旗; 度量衡标准 adj. 标准的; 合规格的; 公认为优秀的 n.(Standard)人名; (英)斯坦达德; (德)施坦达德
- 342 **standing** 1 [ˈstændɪŋ] 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



- 343 **start** 1 [stɑ:t] vt.开始; 启动 vi.出发 n.开始; 起点
- 344 **started** 2 [s'tɑ:tɪd] v. 出发, 启动, 开始 (动词start的过去式和过去分词)
- 345 **statement** 3 ['steɪtmənt] n.声明; 陈述, 叙述; 报表, 清单
- 346 **States** 1 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
- 347 **steps** 2 n. 太阳热离子电源系统 (=Solar Thermionic Electrical Power System); 台阶, 步骤 (名词step的复数形式)
- 348 **stick** 2 vt.刺, 戳; 伸出; 粘贴 vi.坚持; 伸出; 粘住 n.棍; 手杖; 呆头呆脑的人 n.(Stick)人名; (芬)斯蒂克
- 349 **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
- 350 **stumm** 1 斯蒂姆
- 351 **such** 1 [sʌtʃ, sətʃ] adj.这样的, 如此的 n.(Such)人名; (英)萨奇; (德)祖赫
- 352 **suggestions** 1 n. 意见; 示意 名词suggestion的复数形式.
- 353 **suggests** 1 [sə'dʒest] vt. 建议; 暗示; 使想起; 表明; 要求
- 354 **summer** 1 ['sʌmə] n.夏季; 全盛时期 vi.避暑; 过夏天 adj.夏季的 n.(Summer)人名; (德)祖默; (英)萨默
- 355 **sun** 1 [sʌn] n.太阳 vt.使晒 vi.晒太阳 n.(Sun)人名; (中)孙(普通话·威妥玛); (柬)孙; (缅)素; (土)松
- 356 **sunrise** 1 ['sʌnraɪz] n.日出; 黎明 n.(Sunrise)人名; (德)松里泽
- 357 **sure** 1 [ʃʊə, ʃɔ:] adj.确信的; 可靠的; 必定的 adv.当然; 的确 n.(Sure)人名; (英)休尔
- 358 **surroundings** 1 [sə'raʊndɪŋz] n.环境; 周围的事物
- 359 **sweat** 4 [swet] vt.使出汗; 流出; 使干苦活; 剥削; 藉出汗减轻; 焦急地期待 n.汗; 水珠; 焦急; 苦差使 vi.出汗; 辛苦工作; 懊恼; 结水珠
- 360 **talk** 1 [tɔ:k] vt.说; 谈话; 讨论 vi.谈话; 说闲话 n.谈话; 演讲; 空谈
- 361 **Tanis** 1 ['tænis/] n.坦尼斯 (埃及古城)
- 362 **teammate** 1 ['ti:mmeɪt] n.队友, 同队队员
- 363 **temperature** 1 n.温度; 体温; 气温; 发烧
- 364 **ten** 1 [ten] num.十个, 十 n.(Ten)人名; (英)坦恩; (意)泰恩; (柬)登
- 365 **than** 1 [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
- 366 **that** 6 [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
- 367 **the** 58 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加 (用于比较级, 最高级前)
- 368 **their** 2 [ðeə, 弱ðeə] pron.他们的, 她们的; 它们的 n.(Their)人名; (英)蒂尔; (芬、瑞典)泰尔
- 369 **them** 3 [ðem, 弱ðəm, ðm] pron.他们; 它们; 她们 n.(Them)人名; (老)探
- 370 **then** 3 adv.然后; 那么; 于是; 当时; 此外 n.(Then)人名; (德)特恩
- 371 **there** 4 [ðeə, 弱ðə, ðr] adv.在那里; 在那边; 在那点上 int.你瞧 n.那个地方
- 372 **they** 8 [ðei, 弱ðe] pron.他们; 它们; 她们
- 373 **thickness** 1 ['θɪknis] n.厚度; 层; 浓度; 含混不清
- 374 **thing** 1 [θɪŋ] n.事情; 东西; 事物; 情况
- 375 **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
- 376 **those** 1 [ðəʊz] adj.那些的 pron.那些 (that的复数)
- 377 **through** 1 [θru:] prep.通过; 穿过; 凭借 adv.彻底; 从头至尾 adj.直达的; 过境的; 完结的
- 378 **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
- 379 **times** 1 [taɪmz] 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
- 380 **to** 30 [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)
- 381 **together** 2 [tə'gəðə] adv.一起; 同时; 相互; 连续地; 总共 adj.新潮的; 情绪稳定的, 做事有效率的
- 382 **tone** 1 [təʊn] n.语气; 色调; 音调; 音色 vt.增强; 用某种调子说 vi.颜色调和; 呈现悦目色调 n.(Tone)人名; (罗、塞、乍)托内; (英)托恩
- 383 **took** 1 v.拿; 取; 接受 (take的过去式)
- 384 **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
- 385 **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
- 386 **trees** 1 [tri:s] n. 树; 灌木; 似树的木制品; 木梁; 鞍架; 宗谱; 绞刑架; 十字架 v.逼迫上树; 在...植树; 鞋植 名词tree

- 387 **two** 1 [tu:] n.两个 adj.两个的 num.二
- 388 **type** 2 [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
- 389 **under** 1 [ˈʌndə] prep.低于, 少于; 在...之下 adv.在下面; 在下方 adj.下面的; 从属的
- 390 **united** 1 [juːˈnaɪtɪd] adj.一致的, 统一的; 团结的, 和睦的
- 391 **university** 1 [ˌjuːnɪˈvɜːsəti] n.大学; 综合性大学; 大学校舍
- 392 **unless** 1 [ənˈles] conj.除非, 如果不 prep.除...之外
- 393 **up** 9 [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
- 394 **upon** 1 [əˈpɒn] prep.根据; 接近; 在...之上
- 395 **upright** 1 [ˈʌpraɪt, ˌʌpˈrɪ-] adj.正直的, 诚实的; 垂直的, 直立的; 笔直的; 合乎正道的 n.垂直; 竖立
- 396 **uses** 1 abbr. 美国就业局(=United States Employment Service)
- 397 **using** 1 n.使用; 利用 v.使用 (use的ing形式)
- 398 **usual** 1 [ˌjuːʒuəl] adj.通常的, 惯例的; 平常的
- 399 **valley** 1 [ˈvæli] n.山谷; 流域; 溪谷 n.(Valley)人名; (英)瓦利; (法)瓦莱
- 400 **VOA** 2 英 [ˌviːəʊˈeɪ] 美 [oo] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 401 **warm** 2 [wɔːm] 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
- 402 **warned** 1 英 [wɔːn] 美 [wɔːrnm] vt. 警告; 告诫; 预先通知 vi. 发出警告
- 403 **was** 3 be的第一和第三人称单数过去式
- 404 **Washington** 1 [ˈwɒʃɪŋtən] n.华盛顿(美国州名, 美国城市名, 美国第一任总统, 姓氏)
- 405 **water** 2 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
- 406 **way** 1 [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、緬)韦
- 407 **we** 1 [wiː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
- 408 **wearing** 3 [ˈweəriŋ, ˌweəriŋ, ˈweəriŋ] adj.磨损的; 穿用的; 令人疲倦的 v.穿着; 磨损 (wear的ing形式) n.(Wearing)人名; (英)韦尔林
- 409 **weather** 5 [ˈweðə] n.天气; 气象; 气候; 处境 vt.经受住; 使风化; 侵蚀; 使受风吹雨打 vi.风化; 受侵蚀; 经受风雨 adj.露天的; 迎风的 n.(Weather)人名; (英)韦瑟
- 410 **webpage** 1 [ˈwebpeɪdʒ] n. 网页
- 411 **website** 1 [ˈwebsaɪt] n. 网站
- 412 **Wednesdays** 1 [ˈwenzdeɪz; -deɪz] adv.每星期三
- 413 **week** 1 [wi:k] n.周, 星期
- 414 **weight** 1 [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
- 415 **were** 4 [wə; wɜː] v.是, 在 (are的过去式) n.(Were)人名; (英、肯)沃尔
- 416 **what** 2 [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
- 417 **when** 2 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
- 418 **which** 3 [hwɪtʃ] pron.哪/那一个; 哪/那一些 adj.哪一个; 哪一些
- 419 **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
- 420 **who** 4 pron.谁; 什么人
- 421 **will** 3 [wɪl] n.意志; 决心; 情感; 遗嘱; 意图; 心愿 vt.决心要; 遗嘱; 用意志力使 vi.愿意; 下决心 aux.将; 愿意; 必须
- 422 **winter** 3 [ˈwɪntə] n.冬季; 年岁; 萧条期 vi.过冬 adj.冬天的; 越冬的 n.(Winter)人名; (英、德、匈、罗、捷、西、芬、瑞典、法)温特
- 423 **with** 6 [wɪð, wɪθ] prep.用; 随着; 支持; 和...在一起 n.(With)人名; (德、芬、丹、瑞典)维特
- 424 **words** 1 [wɔːdz] n.[计]字 (word的复数); 话语; 言语 v.用言语表达 (word的三单形式)
- 425 **work** 1 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)
- 426 **workout** 3 [ˈwɜːkaʊt] n.锻炼; 练习; 试验
- 427 **workouts** 4 n.<非正> (尤指体育的)训练, 赛前集训(时间) (workout的名词复数)
- 428 **would** 2 [wud, 弱wɒd, əd, d] aux.将, 将要; 愿意 v.will的过去式
- 429 **year** 1 n.年; 年度; 历年; 年纪; 一年的期间; 某年级的学生

430 **yet** 1 [jet] adv.还; 但是; 已经 conj.但是; 然而 n.(Yet)人名; (东南亚国家华语)一

431 **you** 14 [ju:, 弱ju, jə] pron.你; 你们 n.(You)人名; (柬)尤; (东南亚国家华语)猷

432 **your** 4 [jɔ:, jəʊ, 弱jə] pron.你的, 你们的

433 **yourself** 1 [jɔ:'self, juə-, jə-] pron.你自己

434 **zero** 1 ['ziərəʊ, 'zi:rəʊ] n.零点, 零度 num.零 n.(Zero)人名; (意)泽罗

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