

2024-11-27 [Health and Lifestyle] Group Helps People Exercise Outdoors 词频表

- 1 **the** 58 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加 (用于比较级, 最高级前)
- 2 **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)
- 3 **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
- 4 **in** 24 [in] 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)
- 5 **of** 23 [ɔv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 6 **project** 16 [英 [prɒ'dʒekt] 美 [prɑ'dʒekt] 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
- 7 **is** 15 [iz, z, s] v.是 (be的三单形式) n.存在
- 8 **you** 14 [ju:, 弱ju, jə] pron.你; 你们 n.(You)人名; (柬)尤; (东南亚国家华语)猷
- 9 **for** 13 [强 fɔ:, 弱fə] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 10 **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
- 11 **November** 12 [nəʊ'vembə] n.十一月
- 12 **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 informationtechnology
- 13 **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
- 14 **group** 9 [gru:p] n.组; 团体 adj.群的; 团体的 vi.聚合 vt.把...聚集; 把...分组
- 15 **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
- 16 **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
- 17 **an** 8 art.一 (在元音音素前)
- 18 **people** 8 [ˈpi:pl] n.人; 人类; 民族; 公民 vt.居住于; 使住满人
- 19 **they** 8 [ðeɪ, 弱ðej] pron.他们; 它们; 她们
- 20 **fun** 7 [fʌn] n.乐趣; 玩笑; 有趣的人或事 adj.供娱乐用的 vi.开玩笑
- 21 **On** 7 [ɒn, 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; 发生着的, 正在进行中 n.(On)人名; (日)温(姓、名); (缅、柬、印)翁
- 22 **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
- 23 **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]砷 (极不稳定放射性元素) abbr.密封的 (airtight); 气温 (airtemperature)
- 24 **from** 6 [强frɒm, 弱frəm] prep.来自, 从; 由于; 今后 n.(From)人名; (瑞典、丹、德)佛罗姆
- 25 **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
- 26 **not** 6 adv.表示否定, 不 n.“非” (计算机中逻辑运算的一种)
- 27 **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
- 28 **with** 6 [wið, wiθ] prep.用; 随着; 支持; 和...在一起 n.(With)人名; (德、芬、丹、瑞典)维特
- 29 **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
- 30 **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
- 31 **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; (柬)赫
- 32 **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
- 33 **smith** 5 [smɪθ] n.铁匠; 锻工; 制作者 vt.锻制 vi.锻打金属; 当锻工
- 34 **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
- 35 **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

- 36 **clothing** 4 [ˈklɒðɪŋ] n. (总称) [服装]服装; 帆装 v.覆盖 (clothe的ing形式); 给...穿衣
- 37 **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
- 38 **friends** 4 n.朋友 名词friend的复数形式.
- 39 **games** 4 [ɡeɪmz] 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)
- 40 **if** 4 [ɪf] conj. (表条件) 如果; 即使; 是否; (表假设) 假如 n.条件; 设想
- 41 **Members** 4 [ˈmembəz] n. 成员; 会员; 四肢; 构件 名词member的复数形式.
- 42 **out** 4 [aʊt] adv.出现; 在外; 出局; 出声地; 不流行地 adj.外面的; 出局的; 下台的 n.出局 prep.向; 离去 vi.出来; 暴露 vt.使熄灭; 驱逐
- 43 **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
- 44 **routine** 4 [ruːˈtiːn] n.[计]程序; 日常工作; 例行公事 adj.日常的; 例行的
- 45 **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
- 46 **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
- 47 **there** 4 [ðeə, 弱ðə, ðɜ] adv.在那里; 在那边; 在那点上 int.你瞧 n.那个地方
- 48 **were** 4 [wɜː, wə] v.是, 在 (are的过去式) n.(Were)人名; (英、肯)沃尔
- 49 **who** 4 pron.谁; 什么人
- 50 **workouts** 4 n.<非正> (尤指体育的) 训练, 赛前集训 (时间) (workout的名词复数)
- 51 **your** 4 [jɔː, jəʊ, 弱jə] pron.你的, 你们的
- 52 **also** 3 [ɔːlsəʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 53 **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
- 54 **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
- 55 **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
- 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 **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
- 58 **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
- 59 **Edmonton** 3 [ˈedmɒntən] n.埃德蒙顿 (加拿大西南部城市)
- 60 **groups** 3 [gruːp] n.群; 组; 团体; 集团 v.聚合; 成群、组; 把...聚集; 把...分类
- 61 **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)
- 62 **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
- 63 **include** 3 [ɪnˈkluːd] vt.包含, 包括
- 64 **into** 3 [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
- 65 **keep** 3 [kiːp] vt.保持; 经营; 遵守; 饲养 vi.保持; 继续不断 n.保持; 生计; 生活费 n.(Keep)人名; (英)基普
- 66 **month** 3 [mʌnθ] n.月, 一个月的时间
- 67 **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
- 68 **outdoor** 3 [ˈaʊtɔː] adj.户外的; 露天的; 野外的 (等于out-of-door)
- 69 **outdoors** 3 [ˈaʊtˈdɔːz] adv.在户外 n.户外 adj.户外的 (等于outdoor)
- 70 **shaw** 3 [ʃɔː] n.林藪; 杂木林 n.(Shaw)人名; (中)邵(普通话·威妥玛); (英、德)肖
- 71 **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)余(普通话·威妥玛)
- 72 **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; (东)索
- 73 **social** 3 [ˈsəʊʃəl] adj.社会的, 社交的; 群居的 n.联谊会; 联欢会
- 74 **statement** 3 [ˈsteɪtmənt] n.声明; 陈述, 叙述; 报表, 清单
- 75 **them** 3 [ðem, 弱ðəm, ðm] pron.他们; 它们; 她们 n.(Them)人名; (老)探
- 76 **then** 3 adv.然后; 那么; 于是; 当时; 此外 n.(Then)人名; (德)特恩
- 77 **was** 3 be的第一和第三人称单数过去式
- 78 **wearing** 3 [ˈweəriŋ, weəriŋ, 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
- 79 **which** 3 [hwɪtʃ] pron.哪/那一个; 哪/那一些 adj.哪一个; 哪一些

- 80 **will** 3 [wɪl] n. 决心; 情感; 遗嘱; 意图; 心愿 vt. 决心要; 遗赠; 用意志力使 vi. 愿意; 下决心 aux. 将; 愿意; 必须
- 81 **winter** 3 ['wɪntə] 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
- 82 **workout** 3 ['wɜ:kəʊt] n. 锻炼; 练习; 试验
- 83 **accountability** 2 [əˌkaʊntə'bɪlətɪ] n. 有义务; 有责任; 可说明性
- 84 **activity** 2 [æk'tɪvətɪ] n. 活动; 行动; 活跃
- 85 **Alberta** 2 [æɪ'lɜ:tə] n. 亚伯达 (加拿大西部的一个省)
- 86 **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
- 87 **anna** 2 ['ænə] n. 安娜 (女子名)
- 88 **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
- 89 **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
- 90 **boat** 2 [bəʊt] n. 小船; 轮船 vi. 划船
- 91 **body** 2 ['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
- 92 **Boston** 2 ['bɒstən] n. 波士顿 (美国城市)
- 93 **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
- 94 **classes** 2 ['klɑ:sɪz] n. 级别, 阶级 (class 复数形式)
- 95 **cold** 2 [kəʊld] 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
- 96 **colder** 2 英 [kəʊdə] 美 [kɒdə] adj. 更冷的 形容词 cold 的比较级形式.
- 97 **community** 2 [kə'mju:nɪtɪ] n. 社区; [生态] 群落; 共同体; 团体
- 98 **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
- 99 **English** 2 ['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
- 100 **exercising** 2 ['eksəsaɪzɪŋ] v. 锻炼, 训练, 练习 (exercise 的现在分词)
- 101 **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
- 102 **get** 2 vt. 使得; 获得; 受到; 变成 n. 生殖; 幼兽 vi. 成为; 变得; 到达
- 103 **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)
- 104 **health** 2 [helθ] n. 健康; 卫生; 保健; 兴旺
- 105 **helps** 2 ['helps] v. 帮助; 有助于; 促进 (动词 help 的第三人称单数形式)
- 106 **Indianapolis** 2 [ˌɪndiə'næpəlɪs] n. 印第安纳波利斯 (美国印第安纳州首府)
- 107 **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
- 108 **jumps** 2 v. 跳跃; 暴增 (jump 的三单形式) n. 跳跃; 猛涨 (jump 的复数)
- 109 **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
- 110 **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
- 111 **leader** 2 ['li:də] n. 领导者; 首领; 指挥者 n. (Leader) 人名; (英) 利德
- 112 **learning** 2 ['lə:nɪŋ] n. 学习; 学问 v. 学习 (learn 的现在分词)
- 113 **lifestyle** 2 ['laɪfstɑɪl] n. 生活方式 保健的
- 114 **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
- 115 **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
- 116 **matteo** 2 n. 马泰奥
- 117 **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
- 118 **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
- 119 **moved** 2 [mu:vɪd] adj. 感动的 动词 move 的过去式和过去分词.
- 120 **no** 2 [nəʊ] adv. 不 adj. 没有; 不是 n. 不; 否决票 abbr. 数字 (number); 元素锶 (nobelium) 的符号 n. (No) 人名; (柬) 诺; (越) 努
- 121 **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

- 122 **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
- 123 **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）
- 124 **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
- 125 **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
- 126 **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
- 127 **rowing** 2 [ˈrəʊɪŋ] n.划船；赛艇运动 v.划；使成行；争吵（row的现在分词）
- 128 **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
- 129 **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
- 130 **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
- 131 **says** 2 [sez] v.说（第三人称单数）
- 132 **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
- 133 **skin** 2 [skɪn] n.皮肤；外皮 vt.剥皮 vi.愈合；长皮
- 134 **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
- 135 **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
- 136 **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
- 137 **started** 2 [sˈtɑːtɪd] v.出发，启动，开始（动词start的过去式和过去分词）
- 138 **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）
- 139 **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
- 140 **story** 2 [ˈstɔːri] 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
- 141 **their** 2 [ðeə, 弱ðɜː] pron.他们的，她们的；它们的 n.(Their)人名；(英)蒂尔；(芬、瑞典)泰尔
- 142 **together** 2 [təˈgeðə] 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
- 143 **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
- 144 **VOA** 2 英 [ˌviːəʊeɪ] 美 [oo] abbr. 美国之音（=Voice of America）.
- 145 **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
- 146 **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
- 147 **what** 2 [hwɒt, hwɑt, 弱hwɒt] pron.什么；多么；多少 adj.什么；多么；何等 adv.到什么程度，在哪一方面 int.什么；多么
- 148 **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
- 149 **would** 2 [wud, 弱wəd, əd, d] aux.将，将要；愿意 v.will的过去式
- 150 **accountant** 1 [əˈkaʊntənt] n.会计师；会计人员
- 151 **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
- 152 **activities** 1 英 [ækˈtɪvɪti] 美 [ækˈtɪvəti] n.活动；活跃 vt.表演 adj.厉害
- 153 **adapted** 1 [əˈdæptɪd] adj.适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 154 **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
- 155 **against** 1 [əˈɡenst, əˈɡeɪnst] prep.反对，违反；靠；倚；防备 adj.不利的；对立的
- 156 **ages** 1 [eɪdʒ] n.年龄；时代；时期；长时间 v.（使）变老；（使）陈化
- 157 **agreed** 1 [əˈɡriːd] adj.同意的；通过协议的 v.同意；赞成（agree的过去式）
- 158 **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
- 159 **albert** 1 [ˈælbət] n.艾伯特（男子名）
- 160 **almost** 1 [ɔːlməʊst] adv.差不多，几乎
- 161 **alone** 1 [əˈləʊn] adj.独自的；单独的；孤独的 adv.独自地；单独地
- 162 **among** 1 [əˈmʌŋ] prep.在...中间；在...之中
- 163 **answering** 1 [ˈɑːnsərɪŋ] 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
- 164 **anybody** 1 [ˈeni,bɒdi] pron.任何人 n.重要人物
- 165 **arms** 1 [ɑːmz] 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

- 166 **around** 1 [ə'raʊnd] adv.大约; 到处; 在附近 prep.四处; 在...周围
- 167 **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)
- 168 **avoid** 1 [ə'vɔɪd] vt.避免; 避开, 躲避; 消除
- 169 **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
- 170 **became** 1 [bi'keɪm] v.变得 (become的过去式)
- 171 **because** 1 [bi'kɔːz] conj.因为
- 172 **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
- 173 **before** 1 [bɪ'fɔː] prep.在...之前, 先于 adv.以前; 在前 conj.在...以前; 在...之前
- 174 **begin** 1 [brɪ'gɪn] vt.开始 vi.开始; 首先 n.(Begin)人名; (以、德)贝京; (英)贝让
- 175 **below** 1 [bi'ləʊ] 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
- 176 **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
- 177 **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
- 178 **big** 1 [bɪg] 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
- 179 **bojan** 1 博扬
- 180 **bounce** 1 [baʊns] n.跳; 弹力; 活力 vt.弹跳; 使弹起 vi.弹跳; 弹起, 反跳; 弹回
- 181 **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
- 182 **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
- 183 **brogan** 1 [brəʊgən] n.粗而坚固的短靴 n.(Brogan)人名; (法)布罗冈; (西)布罗甘; (英)布罗根
- 184 **building** 1 ['bɪldɪŋ] n.建筑; 建筑物 v.建筑; 建立; 增加 (build的ing形式)
- 185 **burpee** 1 n.(Burpee)人名; (英)伯比
- 186 **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
- 187 **calls** 1 ['kɔːlz] n.呼唤; 命令; 电话; 调用 名词call的复数形式.
- 188 **came** 1 [keɪm] v.come的过去式
- 189 **Canada** 1 ['kænədə] n.加拿大 (北美洲国家)
- 190 **cancelled** 1 ['kænsəld] adj.被取消的; 被废除的 动词cancel的过去式和过去分词形式.
- 191 **cases** 1 [keɪsɪz] n.案例 名词case的复数形式.
- 192 **causing** 1 [kɔːzɪŋ] vt.引起; 使发生 n.原因; 理由; 事业
- 193 **center** 1 ['sentə] 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
- 194 **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)
- 195 **childhood** 1 ['tʃɪldhʊd] n.童年时期; 幼年时代
- 196 **chosen** 1 ['tʃəʊzən] vt.选择 (choose的过去分词) adj.挑选出来的, 精选的
- 197 **Cities** 1 n.都市 (歌曲名)
- 198 **co** 1 abbr.一氧化碳 (carbonmonoxide); 哥伦比亚 (Colombia); 现付票 (CashOrder); 货源证书 (CertificateofOrigin) n.(Co)人名; (中)措(藏语·汉语拼音)
- 199 **com** 1 abbr.组件对象模型 (ComponentObjectModel); 计算机输出缩微胶片 (Computer-OutputMicrofilm)
- 200 **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
- 201 **completes** 1 [kəm'plɪtɪz] adj.完整的; 完成的; 彻底的 vt.完成; 使完美; 使圆满; 填 (表格等)
- 202 **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)
- 203 **connections** 1 [kə'nektʃənz] n.连接点 名词connection的复数形式.
- 204 **contact** 1 n.接触, 联系 vt.使接触, 联系 vi.使接触, 联系
- 205 **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
- 206 **cotton** 1 ['kɒtən] 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
- 207 **countries** 1 ['kʌntrɪz] n.国家 名词country的复数形式.
- 208 **create** 1 [kri'eɪt] vt.创造, 创作; 造成

- 209 **created** 1 [kri:'eɪtɪd] adj. 创造的 v. 创造; 创设; 制造 vbl. 创造; 创作; 设立
- 210 **cultural** 1 ['kʌltʃərəl] adj. 文化的; 教养的
- 211 **currently** 1 ['kʌrəntli] adv. 当前; 一般地
- 212 **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)
- 213 **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
- 214 **dc** 1 [di:'si:] abbr. 直流(=direct current) abbr. 哥伦比亚特区(=District of Columbia)
- 215 **deeply** 1 ['di:pli] adv. 深刻地; 浓浓地; 在深处
- 216 **degrees** 1 英 [di'grɪz] 美 [di'grɪz] n. 度; 学位 名词degree复数形式.
- 217 **development** 1 [di'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
- 218 **different** 1 ['dɪfərənt] adj. 不同的; 个别的, 与众不同的
- 219 **directed** 1 [dɪ'rektɪd, 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)
- 220 **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
- 221 **doing** 1 ['du:ɪŋ] v. 做; 干 (do的ing形式) n. 活动; 所作所为
- 222 **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)
- 223 **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
- 224 **during** 1 [djuərɪŋ] prep. 在...的时候, 在...的期间 n. (During) 人名; (法) 迪兰; (瑞典、利比) 杜林
- 225 **each** 1 [i:tʃ] adj. 每; 各自的 adv. 每个; 各自 pron. 每个; 各自
- 226 **earn** 1 [ɜ:n] vt. 赚, 赚得; 获得, 挣得; 使得到; 博得 n. (Earn) 人名; (泰) 炎
- 227 **easier** 1 [英 ['i:zə] 美 ['i:zr]] adj. 更简单; 容易些 (easy的比较级形式); 较早的
- 228 **eight** 1 [eɪt] num. 八; 八个; 第八 adj. 八的 n. 八字形
- 229 **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
- 230 **ends** 1 ['endz] n. 结束; 结局 名词end的复数形式.
- 231 **enjoys** 1 [m'dʒɔɪ] v. 享受; 喜欢
- 232 **environment** 1 [ɪn'vaɪrənmənt] n. 环境, 外界
- 233 **erect** 1 [ɪ'rekt] 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
- 234 **especially** 1 [ɪ'speʃəli] adv. 特别; 尤其; 格外
- 235 **every** 1 ['evri] adj. 每一的, 每个的; 每隔...的 n. (Every) 人名; (英) 埃夫里
- 236 **everything** 1 pron. 每件事物; 最重要的东西; (有关的) 一切; 万事
- 237 **example** 1 [ɪg'zɑ:mpl] n. 例子; 榜样 vt. 作为...的例子; 为...做出榜样 vi. 举例
- 238 **excreted** 1 [ɪk'skri:t] v. 排泄; 分泌
- 239 **exercises** 1 ['eksəsaɪz] n. 练习题, 演习; 运动
- 240 **extending** 1 [ɪk'stendɪŋ] n. 伸长 动词extend的现在分词.
- 241 **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
- 242 **feel** 1 [fi:l] vt. 感觉; 认为; 触摸; 试探 vi. 觉得; 摸索 n. 感觉; 触摸
- 243 **feet** 1 ['fi:t, fi:t] n. 脚 (foot的复数形式); 尺; 韵脚
- 244 **few** 1 [fju:] adj. 很少的; 几乎没有的 pron. 很少 n. 极少数 n. (Few) 人名; (英) 菲尤
- 245 **first** 1 [fɜ:st] adv. 第一; 首先; 优先; 宁愿 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
- 246 **fit** 1 [fi:t] 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
- 247 **fitness** 1 ['fɪtnɪs] n. 健康; 适当; 适合性
- 248 **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)
- 249 **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
- 250 **fluid** 1 ['flu(:)ɪd] adj. 流动的; 流畅的; 不固定的 n. 流体; 液体
- 251 **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
- 252 **followed** 1 ['fɒləʊd] n. 跟随的; 遵照的 动词follow的过去式和过去分词形式.

- 253 **forces** 1 n. 势力; 武装力量 (force的复数形式); 兵力
- 254 **forty** 1 ['fɔ:ti] n. 四十 adj. 四十的; 四十个的
- 255 **friend** 1 ['frend] n. 朋友; 助手; 赞助者 n.(Friend)人名; (英)弗兰德
- 256 **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
- 257 **glands** 1 ['glændz] n. 气封; 腺体 名词gland的复数形式.
- 258 **goals** 1 ['gəʊlz] n. 目标 名词goal的复数形式.
- 259 **Graham** 1 ['greɪəm] 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
- 260 **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
- 261 **guided** 1 ['gaɪdɪd] adj. 有指导的; 有向导的 v. 指导 (guide的过去分词)
- 262 **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
- 263 **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
- 264 **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
- 265 **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)
- 266 **how** 1 [haʊ] adv. 如何; 多少; 多么 n. 方法; 方式 conj. 如何 n.(How)人名; (英)豪
- 267 **hundreds** 1 ['hʌndrədz] n. 数百; 百位 hundred的复数形式.
- 268 **idea** 1 [aɪ'di:ə, 'aɪ'di:ə] n. 想法; 主意; 概念
- 269 **impulses** 1 ['ɪmpʌlsɪz] 脉冲
- 270 **including** 1 [ɪn'klu:dɪŋ] prep. 包含, 包括
- 271 **Indiana** 1 [ɪn'di'æns] n. 印第安纳州 (美国中部的州)
- 272 **individual** 1 [ɪn'dɪ'vɪdʒuəl, -dʒəl] adj. 个人的; 个别的; 独特的 n. 个人, 个体
- 273 **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)
- 274 **inhibition** 1 [ɪn'hɪ'bɪʃən] n. 抑制; 压抑; 禁止
- 275 **inhibitions** 1 n. 抑制 (inhibition的名词复数); 顾虑; 抑制力; [生] (酶的) 抑制作用
- 276 **instincts** 1 ['ɪnstɪŋkt] n. 本能; 直觉 名词instinct的复数形式.
- 277 **invest** 1 [ɪn'vest] vt. 投资; 覆盖; 耗费; 授予; 包围 vi. 投资, 入股; 花钱买
- 278 **invited** 1 [ɪn'veɪtɪd] adj. 邀请的; 引起的; 招致的 动词invite的过去式和过去分词.
- 279 **its** 1 [ɪts] pron. 它的 n.(Its)人名; (俄)伊茨
- 280 **Jason** 1 ['dʒeɪsən] n. 詹森 (男子名)
- 281 **joined** 1 [dʒɔɪnd] 动词join的过去式和过去分词形式
- 282 **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
- 283 **keeps** 1 ['ki:ps] n. 生计; 要塞 名词keep的复数形式.
- 284 **knees** 1 [ni:] n. 膝盖; 膝关节
- 285 **know** 1 [nəʊ] vt. 知道; 认识; 懂得 vi. 了解; 熟悉; 确信
- 286 **layers** 1 ['leɪəz] n. 层 名词layer的复数形式.
- 287 **leaders** 1 ['li:dəz] n. [计算机]前导字符; 领袖; 领导者 名词leader的复数形式.
- 288 **least** 1 [li:t] adj. 最小的; 最少的 (little的最高级) adv. 最小; 最少 n. 最小; 最少
- 289 **lesson** 1 ['lesən] n. 教训; 课 vt. 教训; 上课
- 290 **letting** 1 ['letɪŋ] n. 出租; 租金 v. 让, 允许 (let的现在分词)
- 291 **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.
- 292 **Lincoln** 1 ['lɪŋkən] 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)
- 293 **listen** 1 ['lɪsən] vi. 听, 倾听; 听从, 听信 n. 听, 倾听
- 294 **location** 1 [ləu'keɪʃən] n. 位置 (形容词locational); 地点; 外景拍摄场地
- 295 **looking** 1 ['lʊkɪŋ] adj. 有...相貌的; 有...样子的
- 296 **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
- 297 **lower** 1 ['ləʊə] vt. 减弱, 减少; 放下, 降下; 贬低 vi. 降低; 减弱; 跌落 adj. 下游的; 下级的; 下等的 n.(Lower)人名; (英、意)洛厄
- 298 **lowers** 1 英 ['ləʊə] 美 ['loʊə] n. 皱眉; 不悦 名词lower的复数形式.

- 299 **making** 1 ['meɪkɪŋ] n.发展; 制造; 形成 v.制作 (make的现在分词)
- 300 **Massachusetts** 1 [ˌmæsətʃʊtsɪts] n.马萨诸塞州 (美国)
- 301 **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
- 302 **media** 1 ['mi:diə] n.媒体; 媒质 (medium的复数); 血管中层; 堵塞音; 中脉
- 303 **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
- 304 **meetings** 1 ['mi:tɪŋz] n.会议 名词meeting的复数形式.
- 305 **member** 1 ['membə] n.成员; 会员; 议员
- 306 **memorial** 1 [英 [mə'mɔ:riəl] 美 [mə'mɔ:riəl, -'mɔ:] n.纪念碑, 纪念馆; 纪念仪式; 纪念物 adj.记忆的; 纪念的, 追悼的
- 307 **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
- 308 **milestone** 1 ['maɪlsteɪn] n.里程碑, 划时代的事件 n.(Milestone)人名; (英)迈尔斯通
- 309 **milestones** 1 n.里程碑 (milestone的复数)
- 310 **missed** 1 [mɪs] n. [M-]小姐 vt.想念 vt.错过; 漏掉
- 311 **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
- 312 **months** 1 [mʌnθs] 月份 (month的复数)
- 313 **morning** 1 ['mɔ:niŋ] n.早晨; 黎明; 初期
- 314 **motivation** 1 [ˌməʊtɪ'veɪʃən] n.动机; 积极性; 推动
- 315 **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
- 316 **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
- 317 **near** 1 [niə] adj.近的; 亲近的; 近似的 adv.近; 接近 prep.靠近; 近似于
- 318 **nearby** 1 ['niə'baɪ] adj.附近的, 邻近的 adv.在附近 prep.在...附近
- 319 **network** 1 ['netwɜ:k] n.网络; 广播网; 网状物
- 320 **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
- 321 **nobody** 1 ['nəʊbɒdi, -bɒdi] pron.无人, 没有人; 没有任何人 n.无名小卒; 小人物
- 322 **northeastern** 1 [ˌnɔ:θ'i:stən] adj.在东北的; 东北方的; 来自东北的
- 323 **now** 1 [naʊ] adv.现在; 如今; 立刻 adj.现在的 n.现在; 目前 conj.由于; 既然
- 324 **oars** 1 abbr. 洋面侦察卫星(=Ocean Area Reconnaissance Satellite) n. 桨, 橹 (名词oar的复数形式)
- 325 **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
- 326 **once** 1 [wʌns] adv.一次; 曾经 conj.一旦 n.一次, 一回
- 327 **organizers** 1 [ˌɔ:gənaɪzəz] n.组织者 (organizer的复数)
- 328 **other** 1 [ʌðə] adj.其他的, 另外的 pron.另外一个
- 329 **others** 1 pron.其他人
- 330 **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
- 331 **overhead** 1 adv.在头顶上; 在空中; 在高空 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
- 332 **palms** 1 [pɑ:m] n.手掌; 棕榈 vt.把...藏于掌中; 诓骗某人
- 333 **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]
- 334 **pictures** 1 ['pɪktʃəz] n.绘画作品 名词picture的复数形式.
- 335 **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
- 336 **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
- 337 **poles** 1 英 [pəʊl] 美 [pʊl] n.杆; 柱; 极点 v.(用杆)支撑 Pole. n.波兰人
- 338 **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
- 339 **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)
- 340 **Prizes** 1 [praɪz] n.奖品; 奖金; 奖赏 vt.珍视; 估价 adj.奖品的; 得奖的; 一流的
- 341 **protects** 1 [prə'tekt] v.保护; 投保
- 342 **putting** 1 ['pu:tɪŋ] 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)

- 343 **quickly** 1 [ˈkwɪkli] adv.迅速地; 很快地
- 344 **racing** 1 [ˈreɪsɪŋ] n.赛马; 竞赛 vi.赛马 (race的ing形式); 竞赛 adj.比赛的
- 345 **rarely** 1 [ˈreəli] adv.很少地; 难得; 罕有地
- 346 **re** 1 [reɪ, ri:] prep.再, 重新 abbr.修订版 (revised edition); 回复, 答复 (reply) n.(Re)人名; (英、意、塞)雷
- 347 **reaching** 1 [ˈri:tʃɪŋ] 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
- 348 **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
- 349 **recognize** 1 [ˈrekəɡnaɪz] vt.认出, 识别; 承认 vi.确认, 承认; 具结
- 350 **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
- 351 **remember** 1 [rɪˈmembə] vt.记得; 牢记; 纪念; 代...问好 vi.记得, 记起
- 352 **removes** 1 [rɪˈmu:vz] 引语排版
- 353 **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
- 354 **response** 1 [rɪˈspɒns] n.响应; 反应; 回答
- 355 **restraint** 1 [rɪˈstreɪnt] n.抑制; 克制; 约束
- 356 **returns** 1 [rɪˈtʃ:nz] n.报告; 统计表; 研究成果 名词return的复数形式.
- 357 **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)
- 358 **rises** 1 [raɪz] vi.上升; 升起; 增加; 起床; 反抗; 复活 n.上升; 增加; 斜坡; 小山
- 359 **river** 1 [ˈrɪvə] n.河, 江 n.(River)人名; (英)里弗
- 360 **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; 环形; 发胖 prep.附近; 绕过; 大约; 在...周围 n.(Round)人名; (英)朗德
- 361 **row** 1 [rəʊ] 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
- 362 **Saskatchewan** 1 [səsˈkætʃɪwən] n.萨斯喀彻温省
- 363 **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
- 364 **sense** 1 n.感觉, 功能; 观念; 道理; 理智 vt.感觉到; 检测 n.森斯 (人名)
- 365 **Serbia** 1 [ˈsɜ:biə] n.塞尔维亚 (南斯拉夫成员国名)
- 366 **serious** 1 [ˈsɪəriəs, ˈsɪr-] adj.严肃的, 严重的; 认真的; 庄重的; 危急的
- 367 **several** 1 [ˈsevrəl] adj.几个的; 各自的 pron.几个; 数个
- 368 **significant** 1 [ˌsɪɡnɪfɪkənt] 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
- 369 **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
- 370 **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
- 371 **song** 1 [sɒŋ, sɔ:ŋ] 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
- 372 **soon** 1 [su:n] adv.快; 不久, 一会儿; 立刻; 宁愿
- 373 **spontaneous** 1 [spɒnˈteɪniəs] adj.自发的; 自然的; 无意识的
- 374 **sport** 1 [spɔ:t] 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
- 375 **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)
- 376 **stadium** 1 [ˈsteɪdiəm] n.体育场; 露天大型运动场
- 377 **stairs** 1 [steəz] n.楼梯
- 378 **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
- 379 **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
- 380 **start** 1 [stɑ:t] vt.开始; 启动 vi.出发 n.开始; 起点
- 381 **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
- 382 **stumm** 1 斯蒂姆
- 383 **such** 1 [sʌtʃ, sʊtʃ] adj.这样的, 如此的 n.(Such)人名; (英)萨奇; (德)祖赫
- 384 **suggestions** 1 n.意见; 示意 名词suggestion的复数形式.
- 385 **suggests** 1 [səˈdʒest] vt.建议; 暗示; 使想起; 表明; 要求

- 386 **summer** 1 [ˈsʌmə] 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
- 387 **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
- 388 **sunrise** 1 [ˈsʌnraɪz] n.日出; 黎明 n.(Sunrise)人名; (德)松里泽
- 389 **sure** 1 [ʃʊə, ʃɔː] adj.确信的; 可靠的; 必定的 adv.当然; 的确 n.(Sure)人名; (英)休尔
- 390 **surroundings** 1 [səˈraʊndɪŋz] n.环境; 周围的事物
- 391 **talk** 1 [tɔːk] vt.说; 谈话; 讨论 vi.谈话; 说闲话 n.谈话; 演讲; 空谈
- 392 **Tanis** 1 [ˈtænis/] n.坦尼斯(埃及古城)
- 393 **teammate** 1 [ˈtiːmeɪt] n.队友, 同队队员
- 394 **temperature** 1 n.温度; 体温; 气温; 发烧
- 395 **ten** 1 [ten] num.十个, 十 n.(Ten)人名; (英)坦恩; (意)泰恩; (柬)登
- 396 **than** 1 [ðən, 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
- 397 **thickness** 1 [ˈθɪknɪs] n.厚度; 层; 浓度; 含混不清
- 398 **thing** 1 [θɪŋ] n.事情; 东西; 事物; 情况
- 399 **those** 1 [ðəʊz] adj.那些的 pron.那些(that的复数)
- 400 **through** 1 [θruː] prep.通过; 穿过; 凭借 adv.彻底; 从头至尾 adj.直达的; 过境的; 完结的
- 401 **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
- 402 **times** 1 [taɪmz] prep.乘以 v.使...相乘(times的第三人称单数) n.时代(times的复数); [数]次数
- 403 **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
- 404 **took** 1 v.拿; 取; 接受(take的过去式)
- 405 **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
- 406 **torso** 1 [ˈtɔːsəʊ] n.躯干; 裸体躯干雕像; 未完成的作品; 残缺不全的东西
- 407 **trees** 1 [triːs] 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; 鞋楦 名词tree的复数形式
- 408 **two** 1 [tuː] n.两个 adj.两个的 num.二
- 409 **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
- 410 **united** 1 [juːˈnaɪtɪd] adj.一致的, 统一的; 团结的, 和睦的
- 411 **university** 1 [ˌjuːnɪˈvɜːsəti] n.大学; 综合性大学; 大学校舍
- 412 **unless** 1 [ənˈles] conj.除非, 如果不 prep.除...之外
- 413 **upon** 1 [əˈpɒn] prep.根据; 接近; 在...之上
- 414 **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
- 415 **uses** 1 abbr. 美国就业局(=United States Employment Service)
- 416 **using** 1 n.使用; 利用 v.使用(use的ing形式)
- 417 **usual** 1 [ˈjuːʒuəl] adj.通常的, 惯例的; 平常的
- 418 **valley** 1 [ˈvæli] n.山谷; 流域; 溪谷 n.(Valley)人名; (英)瓦利; (法)瓦莱
- 419 **warned** 1 英[wɔːn] 美[wɔːrn] vt.警告; 告诫; 预先通知 vi.发出警告
- 420 **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)
- 421 **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、缅)韦
- 422 **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; (缅)韦
- 423 **webpage** 1 [ˈwebpeɪdʒ] n.网页
- 424 **website** 1 [ˈwebsaɪt] n.网站
- 425 **Wednesdays** 1 [ˈwenzdeɪz; -deɪz] adv.每星期三
- 426 **week** 1 [wiːk] n.周, 星期
- 427 **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
- 428 **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
- 429 **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)

- 430 **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)
- 431 **year** 1 n.年; 年度; 历年; 年纪; 一年的期间; 某年级的学生
- 432 **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
- 433 **yourself** 1 [jɔ:'self, juə-, jə-] pron.你自己
- 434 **zero** 1 [ziərəu, 'zi:rəu] 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