

## 单元概况 级别 8-中级 单元 2

### 生活得更美好

#### 词汇

词汇	语音拼写	词性	翻译/定义
aerobics	[英式]eə'reubɪks [美式]e'roubɪks	noun	有氧运动,增氧健身法
cardiovascular	[英式],kɑ:diəu'væskjələ(r) [美式],kɑ:rdiəu'væskjələr	adj.	心脏血管的
flexible	[英式]'fleksəbl [美式]'fleksəbl	adj.	柔韧的, 灵活的, 易弯曲的, 可变通的
weightlifting	[英式]'weɪtlɪftɪŋ [美式]'weɪtlɪftɪŋ	noun	举重
balance	[英式]'bæləns [美式]'bæləns	noun	平衡, 均衡
depressed	[英式]di'prest [美式]di'prest	adj.	沮丧的, 抑郁的
tired	[英式]'taɪəd [美式]'taɪərd	adj.	疲劳的
suffer	[英式]'sʌfə(r) [美式]'sʌfər	verb	遭受, 忍受, 经历
feel	[英式]fi:l [美式]fi:l	verb	感觉
kind	[英式]kaɪnd [美式]kaɪnd	noun	种类, (动, 植物等的)类, 族, 特定种类的人
stress	[英式]stres [美式]stres	noun	压力
overworked	[英式],əuvə'wɜ:kt [美式],əuvər'wɜ:kt	adj.	工作过度的; 用滥的
approximately	[英式]ə'prɒksɪmətli [美式]ə'prɒ:ksɪmətli	adv.	大概, 大约
casual	[英式]'kæʒuəl [美式]'kæʒuəl	adj.	非正式的
vacation	[英式]və'keɪʃn [美式]və'keɪʃn	noun	假期, 休假
enjoyable	[英式]ɪn'dʒɔɪəbl [美式]ɪn'dʒɔɪəbl	adj.	令人愉快的
yoga	[英式]'jəʊgə [美式]'jougə	noun	瑜伽
fit	[英式]fɪt [美式]fɪt	adj.	健康的
shape	[英式]ʃeɪp [美式]ʃeɪp	noun	形状
exercise	[英式]'eksəsaɪz [美式]'eksərsaɪz	noun	运动
moderation	[英式],mɒdə'reɪʃn [美式],mɑ:də'reɪʃn	noun	温和; 适度; 节制
lifestyle	[英式]'laɪfstɑ:l [美式]'laɪfstɑ:l	noun	生活方式

crave	[英式]kreɪv [美式]kreɪv	verb	渴望,渴求
avoid	[英式]əˈvɔɪd [美式]əˈvɔɪd	verb	避免, 预防
insomnia	[英式]ɪnˈsɒmniə [美式]ɪnˈsɑːmniə	noun	失眠(症)
worry	[英式]ˈwʌri [美式]ˈwɜːri	verb	担忧, 担心, 发愁
anxious	[英式]ˈæŋkʃəs [美式]ˈæŋkʃəs	adj.	焦虑的
diet	[英式]ˈdaɪət [美式]ˈdaɪət	noun	饮食
exhaustion	[英式]ɪɡˈzɔːstʃən [美式]ɪɡˈzɔːstʃən	noun	衰竭
fatigued	[英式]fəˈtiːɡd [美式]fəˈtiːɡd	adj.	疲劳