

## 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
yoga	[英式]ˈjəʊgə [美式]ˈjoʊgə	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]ˈeksəsaɪz [美式]ˈeksəsaɪz	noun	运动
moderation	[英式]ˌmɒdəˈreɪʃn [美式]ˌmɑːdəˈreɪʃn	noun	温和; 适度; 节制
lifestyle	[英式]ˈlaɪfstɑːl [美式]ˈlaɪfstɑːl	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
tired	[英式]ˈtaɪəd [美式]ˈtaɪərd	adj.	疲劳的
suffer	[英式]ˈsʌfə(r) [美式]ˈsʌfər	verb	遭受, 忍受, 经历
feel	[英式]fiːl [美式]fiːl	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]ˌəʊvəˈwɜːkt [美式]ˌoʊvərˈwɜːrkt	adj.	工作过度的; 用滥的
approximately	[英式]əˈprɒksɪmətli [美式]əˈprɑːksɪmətli	adv.	大概, 大约
casual	[英式]ˈkæʒuəl [美式]ˈkæʒuəl	adj.	非正式的
vacation	[英式]vəˈkeɪʃn [美式]vəˈkeɪʃn	noun	假期, 休假
enjoyable	[英式]ɪnˈdʒɔɪəbl [美式]ɪnˈdʒɔɪəbl	adj.	令人愉快的
aerobics	[英式]eəˈrəʊbɪks [美式]eˈrəʊbɪks	noun	有氧运动, 增氧健身法

cardiovascular	[英式] ,kɑ:diəʊ'væskjələ(r) [美式] ,kɑ:rdiəʊ'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] dɪ'prest [美式] dɪ'prest	adj.	沮丧的, 抑郁的
diet	[英式] 'daɪət [美式] 'daɪət	noun	饮食
exhaustion	[英式] ɪg'zɔ:stʃən [美式] ɪg'zɔ:stʃən	noun	衰竭
fatigued	[英式] fə'ti:gd [美式] fə'ti:gd	adj.	疲劳