**Vocabulary in Unit 11**

1. Inactivity（para 2）
2. obesity （para 2）
3. quantify （para 2）
4. diabetes （para 4）
5. follow up （para 5）
6. deleterious （para 7）
7. sedentary（para 7）
8. irrespective of （para 8）
9. posture （para 9）
10. contraction （para 9）
11. break down （para 9）
12. decondition （para 10）
13. physiological （para 10）
14. trigger （para 10）
15. synthesize （para 10）
16. metabolize （para 10）
17. couch potato （para 14）
18. hazardous （para 14）

好的，我会尽力帮你。根据网上的一些例句²³⁴，我为你造了以下的句子和翻译：

1. Inactivity (n. 不活动，不活跃)：Inactivity can lead to various health problems. 不活动会导致各种健康问题。

2. obesity (n. 肥胖，肥大)：Obesity is a major risk factor for many diseases. 肥胖是许多疾病的主要危险因素。

3. quantify (v. 量化，定量)：It is hard to quantify the impact of social media on people's behavior. 很难量化社交媒体对人们行为的影响。

4. diabetes (n. 糖尿病)：Diabetes can cause serious complications if not treated properly. 糖尿病如果不及时治疗，会引起严重的并发症。

5. follow up (v. 跟进，后续处理)：The doctor asked me to follow up with him after a month. 医生让我一个月后跟他复诊。

6. deleterious (adj. 有害的，有毒的)：Smoking has deleterious effects on your lungs. 吸烟对你的肺有有害的影响。

7. sedentary (adj. 久坐的，缺乏运动的)：A sedentary lifestyle can increase the risk of obesity and diabetes. 久坐不动的生活方式会增加肥胖和糖尿病的风险。

8. irrespective of (prep. 不管，不顾)：Everyone should be treated equally, irrespective of their race, gender, or religion. 每个人都应该被平等对待，不管他们的种族、性别或宗教。

9. posture (n. 姿势，姿态)：Good posture can help prevent back pain and fatigue. 良好的姿势可以帮助预防背痛和疲劳。

10. contraction (n. 收缩，缩小)：Muscle contraction is the process of generating force and movement by the muscle cells. 肌肉收缩是肌肉细胞产生力和运动的过程。

11. break down (v. 分解，崩溃)：Enzymes help break down food in the digestive system. 酶帮助消化系统分解食物。

12. decondition (v. 使失去适应性，使退化)：Lack of exercise can decondition your muscles and reduce your stamina. 缺乏锻炼会使你的肌肉失去适应性，降低你的耐力。

13. physiological (adj. 生理的，生理学的)：Physiological changes occur in the body during stress and emotion. 在压力和情绪下，身体会发生生理变化。

14. trigger (v./n. 触发，引发/触发器，扳机)：Loud noises can trigger anxiety in some people. 大声噪音可以引发一些人的焦虑。/The trigger of the gun was broken and it wouldn't fire. 枪的扳机坏了，打不响了。

15. synthesize (v./n./adj.) 合成，综合/合成物，综合物/合成的，综合的)：The body can synthesize vitamin D from sunlight exposure. 人体可以通过日光暴露合成维生素D。/Plastic is a synthetic material made from petroleum products./塑料是一种由石油产品制成的合成材料。

16. metabolize (v. 使新陈代谢，使变形)：The liver helps metabolize alcohol and drugs in the body. 肝脏帮助身体代谢酒精和药物。

17. couch potato (n. 沙发土豆，指整天坐在沙发上看电视的人)：Don't be a couch potato, go out and exercise more. 别做沙发土豆，出去多运动运动。

18. hazardous (adj. 危险的，有害的)：Driving in bad weather can be hazardous. 在恶劣的天气下开车可能很危险。