

2023年12月·第1套 英语四级完形填空（选词填空）·26-35 题答案与解析

BLANKS & ANALYSIS • 选词填空题和解析

选词填空题和解析 · 26-35 题

本页 26-35 题的正确答案词与逐空解析由懒笔记按2023年12月·第1套 英语四级完形填空（选词填空）原卷词库逐空核对整理。与试卷排版同一卷面：Directions、5 段带空短文（每段之后紧随中文翻译）与 15 词共享词库连续排印；卷面下方逐空紧跟解析——该空词性、原文定位句、正确词与锁定依据，以及同词性被淘汰竞争词的逐个归因。

真题卷第1套(2023-12) • 四级

Part III Section A

Directions: In this section, there is a passage with ten blanks. You are required to select one word for each blank from a list of choices given in a word bank following the passage. Read the passage through carefully before making your choices. Each choice in the bank is identified by a letter. Please mark the corresponding letter for each item on **Answer Sheet 2** with a single line through the centre. You may not use any of the words in the bank more than once.

Exercising for just 10 minutes a week is linked to a longer life, according to a new study published in The British Journal of Sports Medicine.

根据发表在《英国运动医学杂志》上的一项新研究，每周仅锻炼10分钟就与更长的寿命有关。

Several recent studies have found that even low-intensity exercise, done for a short amount of time, can have a meaningful 26 on health. Still, the idea that exercising for just 10 minutes a week may be enough to increase your lifespan is novel. It's also somewhat 27, since the federal physical activity guidelines recommend getting at least 75 minutes of vigorous exercise or 150 minutes of 28 exercise each week.

最近的几项研究发现，即使是短时间的低强度运动，也能对健康产生有意义的影响。尽管如此，每周仅锻炼10分钟就足以延长寿命的观点仍然是新颖的。这也有些争议，因为联邦身体活动指南建议每周至少进行75分钟的剧烈运动或150分钟的中等强度运动。

The study was based on data from more than 88,000 U.S. adults who 29 in the National Health Interview Survey between 1997 and 2008.

该研究基于1997年至2008年间参加全国健康访问调查的88000多名美国成年人的数据。

Contrary to some research that has found an 30 limit to the amount of exercise that is healthy, the researchers found that there was 31 no limit to the longevity(长寿) benefits of exercise. Even the small group of people who got 10 times the amount of exercise recommended by the federal government had a 46% lower 32 of death than the least active group.

与一些发现健康运动量存在上限的研究相反，研究人员发现运动对长寿的益处似乎没有上限。即使是运动量达到联邦政府建议量10倍的一小部分人，其死亡风险也比最不活跃群体低46%。

Still, observational studies like this one cannot prove cause and effect; they can only find 33. The researchers also were not able to 34 for certain lifestyle factors that could affect lifespan, including dietary habits and changes in physical activity over time. Despite these 35, the study's results are yet another indication of the power of physical activity, even in small amounts.

然而,像这样的观察性研究无法证明因果关系;它们只能发现模式。研究人员也无法对某些可能影响寿命的生活方式因素进行调整,包括饮食习惯和身体活动随时间的变化。尽管存在这些局限性,该研究结果仍然是身体活动力量的又一个证明,即使是少量的运动。

- | | |
|------------------|-----------------|
| A) adjust | I) participated |
| B) alter | J) patterns |
| C) approximately | K) populated |
| D) controversial | L) risk |
| E) coordinates | M) seemingly |
| F) impact | N) type |
| G) limitations | O) upper |
| H) moderate | |

26. can have a meaningful (26) on health

【答案】 **F) impact** (名词)

【词性槽】 形容词 meaningful 后、a 后缺名词

【依据】 **have an impact on** 是固定搭配, 意为"对.....产生影响"

even low-intensity exercise, done for a short amount of time, can have a meaningful (26) on health——have a(n) impact on health 即"对健康有影响", 搭配标准、语义贴切: 低强度运动对健康有切实影响, 正是本段要点。

【竞争词】 N) type type 不搭 meaningful...on, 语义也不通

a meaningful type on health ("对健康的一种有意义的类型") 讲不通, type 也不与 on 构成"对.....的"含义; 这里要表达的是运动对健康的"作用/影响"。

27. It's also somewhat __(27)__, since the federal physical activity guidelines recommend...

【答案】 **D) controversial** (形容词)

【词性槽】 系动词 is + somewhat 之后作表语，需形容词

【依据】 因与官方指南冲突，故"有争议"

It's also somewhat __(27)__, since the federal physical activity guidelines recommend getting at least 75 minutes of vigorous exercise or 150 minutes of __(28)__ exercise——since 给出理由："10分钟即可"的说法和官方推荐的几十上百分钟相去甚远，自然"有些争议"。controversial 与这层让步/对立逻辑严丝合缝。

【竞争词】 H) moderate moderate 义为"适度的"，与 since 的争议逻辑不合，且它另有归宿

moderate 表"中等/适度"，无法解释"because 它和官方指南相左"这层因果；况且 moderate 更贴 28 空的 moderate exercise (适度运动) 固定搭配，应留给 28 题。

28. 150 minutes of __(28)__ exercise each week

【答案】 **H) moderate** (形容词)

【词性槽】 名词 exercise 前作定语，需形容词

【依据】 与 vigorous 对照，moderate exercise 即"适度/中等强度运动"

at least 75 minutes of vigorous exercise or 150 minutes of __(28)__ exercise——vigorous (剧烈) 对应 75 分钟，or 后强度更低的运动要更多时长 150 分钟，正是 moderate (中等强度)。moderate exercise 是健康指南里的固定表达，与 vigorous 形成强度对照。

【竞争词】 O) upper upper 不修饰运动强度，且它另有归宿

upper 意为"上面的/上限的"，不能说 upper exercise；况且 upper 更贴 30 空的 upper limit (上限) 固定搭配，应留给 30 题。这里要的是与 vigorous 对照的强度词。

29. more than 88,000 U.S. adults who __(29)__ in the National Health Interview Survey between 1997 and 2008

【答案】 **I) participated** (动词)

【词性槽】 关系代词 who 后缺谓语，要填动词且用过去式

【依据】 **participate in 是固定搭配，意为"参与某调查"**

空前紧跟 in: who __(29)__ in the National Health Interview Survey, participate in 正是"参加(一项调查/活动)"的标准搭配，主语是 88,000 名成年人，语义完全契合"参加了全国健康访谈调查"。

【竞争词】 A) adjust 搭配与语义都不对

adjust 意为"调整"，常搭 adjust for/to，不能说"人 adjust in 一项调查"，语义上成年人"调整进调查"也讲不通。

B) alter 义为"改变"，与"参加调查"无关

alter 是"改动、改变"，"成年人改变了这项调查"既不合常理也不搭 in，与上下文的研究取样语境冲突。

30. that has found an __(30)__ limit to the amount of exercise

【答案】 **O) upper** (形容词)

【词性槽】 名词 limit 前、an 后作定语，需形容词

【依据】 **upper limit (上限) 是固定搭配，呼应"运动量过多是否仍健康"**

Contrary to some research that has found an __(30)__ limit to the amount of exercise that is healthy——upper limit 即"上限"：有研究认为健康运动量存在一个上限，而本研究发现"几乎没有上限"，前后正成对比，upper limit 搭配地道、逻辑契合。

31. the researchers found that there was __(31)__ no limit to the longevity benefits

【答案】 **M) seemingly** (副词)

【词性槽】 修饰 no limit 的程度/口吻，需副词

【依据】 对"无上限"这一惊人结论留有余地，"看似"无上限

there was __(31)__ no limit to the longevity benefits of exercise——"运动延寿几乎没有上限"是个强结论，作者用 seemingly (看似、貌似) 留有余地，既转述发现又不把话说满，符合科普文严谨口吻。

【竞争词】 **C) approximately** approximately 修饰数字，不修饰"no limit"

approximately"大约"通常修饰具体数量 (approximately 75 minutes)，用来修饰"no limit"这种非数值判断不通顺；这里要的是表"看似"的语气副词，而非约数副词。

【易错】 最具迷惑性的错误词是 **C)** —— approximately 词性也对，易与 seemingly 混淆。两者都是副词，there was __(31)__ no limit，考生可能想"approximately no limit (大约没上限)"; 但 approximately 只修饰数字，修饰"no limit"这种结论不通。防坑：先问空修饰的是数字还是判断，约数副词只贴数字。

32. had a 46% lower __(32)__ of death than the least active group

【答案】 **L) risk** (名词)

【词性槽】 形容词 lower 之后、of death 之前缺名词

【依据】 **risk of death (死亡风险)** 是固定搭配，且呼应"延寿"主题

had a 46% lower __(32)__ of death——risk of death 即"死亡风险"，运动多的人死亡风险低 46%，正好支撑全文"运动有益寿命"的主旨，搭配与语义双双契合。

【竞争词】 **N) type** type of death 不合此处逻辑

type of death 是"死亡的类型"，无法用"lower"来比较高低，也和"运动延寿、降低死亡可能"的语境对不上；这里要的是可量化升降的"风险"。

33. they can only find __(33)__

【答案】 **J) patterns** (名词)

【词性槽】 动词 find 后缺宾语，需复数名词

【依据】 与"不能证因果、只能发现关联"形成对照，**patterns** 即"关联形态"

observational studies like this one cannot prove cause and effect; they can only find __(33)__——分号前后是对比：不能证明因果，只能找出"模式/关联"。patterns 正指观察研究能看到的相关规律，与 cause and effect 恰成对照。

【竞争词】 **E) coordinates** 义为"坐标"，与研究方法语境无关

coordinates 多指数学"坐标"，放进"观察研究只能发现什么"的语境毫无意义，与 cause and effect 的对照逻辑也搭不上。

34. were not able to __(34)__ for certain lifestyle factors

【答案】 **A) adjust** (动词)

【词性槽】 情态 able to 之后缺动词原形

【依据】 **adjust for** 是研究术语，意为“校正、排除……因素的影响”

were not able to __(34)__ for certain lifestyle factors that could affect lifespan——
adjust for (在统计中) “对某些因素加以校正/控制”是研究方法的固定说法，承接上文“该研究有局限”：研究者没能排除饮食、运动量变化等干扰因素，逻辑严丝合缝。

【竞争词】 **B) alter** alter 不搭 for，且语义相反

alter 是“改变”，常作及物动词 (alter something)，不与 for 构成“校正”义；说“研究者没能改变这些因素”不合科研语境，这里要的是“校正/控制”而非“改变”。

【易错】 最具迷惑性的错误词是 **B)** —— alter 与 adjust 同为“改变”义动词，极易误选。两词都是动词、词义都沾“改动”，考生易凭眼熟选 alter；但本句要的是科研术语 adjust for (校正/排除因素)，alter 既不搭 for 又语义偏“改变”。防坑：动词空务必把空后的介词 (for) 和候选连读，搭不通的立刻淘汰。

35. Despite these __(35)__, the study's results are yet another indication

【答案】 **G) limitations** (名词)

【词性槽】 介词 Despite + these 之后缺名词，且要复数

【依据】 承接上文研究的两处不足，these 指代“这些局限”

上文刚说研究 cannot prove cause and effect 又 were not able to __(34)__ for certain lifestyle factors，这些都是研究的不足；Despite these limitations (尽管有这些局限) 正好回指这两处缺陷，转折后再肯定研究价值，逻辑顺畅。

【竞争词】 **J) patterns** 义为“模式”，指代不上前文的“缺陷”

patterns 是“模式、规律”，前文讲的是研究做不到什么 (局限)，不是某种模式；说“尽管有这些模式”与上下文转折逻辑不符。

WORD BANK · 词库分类表

15 个候选词 · 词性与词义

选词填空文后的共享词库共 **15** 个词 (A–O)，为 10 个空各选一个、每词最多用一次。
下面给出每个词的词性与中文词义；标注「用于第 N 空」的 10 个为答案，其余 5 个为干扰词。

A) **adjust** 动词

调整; (adjust for) 校正、把...纳入考量加以修正

用于第 34 空

B) **alter** 动词

改变、改动

干扰词 · 未选用

C) **approximately** 副词

大约、近似地

干扰词 · 未选用

D) **controversial** 形容词

有争议的、引发争论的

用于第 27 空

E) **coordinates** 名词 动词

(名)坐标; (动)协调, 使配合

干扰词 · 未选用

F) **impact** 名词 动词

(名)影响、作用; (动)冲击、影响

用于第 26 空

G) **limitations** 名词

局限、不足之处(复数)

用于第 35 空

H) **moderate** 形容词 动词

(形)适度的、中等的; (动)缓和

用于第 28 空

I) **participated** 动词

参加、参与(participate 的过去式/过去分词)

用于第 29 空

J) **patterns** 名词 动词

(名)模式、规律、关联型态(复数); (动)模仿

用于第 33 空

K) **populated** 动词 形容词

(使)居住于...、有人口居住的(populate 的过去式/分词)

干扰词 · 未选用

L) **risk** 名词 动词

(名)风险、危险; (动)冒...的风险

用于第 32 空

M) **seemingly** 副词

看似、表面上、貌似地

用于第 31 空

N) **type** 名词 动词

(名)类型、种类; (动)打字

干扰词 · 未选用

O) **upper** 形容词

上面的、上限的、较高的

用于第 30 空

全文主旨

一项新研究称每周仅锻炼10分钟也能延寿

全文开篇就定了调：Exercising for just 10 minutes a week is linked to a longer life, according to a new study. 后文都围绕这项研究展开——介绍它的数据来源、结论新颖之处，以及研究本身的局限。读懂这条主线，后面辨析每个空填什么词时，就有了一把“是否贴合语境”的尺子。

DISTRACTORS · 干扰词复盘

这 5 个词始终没被任何空选用

词库 15 词里有 5 个是命题人埋的干扰词——它们词性看着也对、词义也沾点边，却不该填进任何一个空。下面逐个剖析它们最像哪个空的答案、为什么是陷阱。

B) **alter** 最像 34 空的答案，与 adjust 同为“改变”类动词

alter 词性是动词、义近“改变”，乍看也能放进 were not able to __(34)__ for certain lifestyle factors；但它不搭 for、且“校正因素”用的是 adjust for 而非“改变因素”。识破点：看空后的 for，alter for 根本不成立。

C) **approximately** 最像 31 空的答案，同为副词

approximately 词性是副词，与 31 空所需词性一致，容易和 seemingly 混；但它只修饰数字（约多少），不能修饰 __(31)__ no limit 这种判断。识破点：空修饰的是“no limit”而非一个数，故排除约数副词。

E) **coordinates** 最像 33 空的答案，同为复数名词

coordinates 是复数名词，词性符合 they can only find __(33)__；但“坐标”与观察研究“发现关联”的语境毫无关系。识破点：词性对不代表语义对，要回到 cause and effect 的对照逻辑，选 patterns。

K) **populated** 形近/词性可作形容词，貌似能填定语形容词空

populated 可作形容词（人口稠密的），词性上像能进 26/28/30 这些定语位；但它语义只关“人口居住”，与运动、健康、强度、上限全无关联。识破点：词性对就要立即追问“语义沾不沾边”，populated 一问即出局。

N) type 万能名词，看着哪个名词空都能塞

type 是高频单数名词，26 (a meaningful __(26)__ on health)、32 (lower __(32)__ of death) 等名词空都像能填；但 type of death/a meaningful type on health 都讲不通，它缺的是与具体搭配/语义的契合。识破点：越“万能”的词越要靠固定搭配 (impact on、risk of) 把它挤掉。

SENTENCE INSIGHTS • 句子精讲

8 句真题句逐层精讲

下列真题句各有独立的句子解析页——中文翻译、结构树逐层拆解、成分与时态、考点讲解与真题高频词。点击句子进入完整解析。

Exercising for just 10 minutes a week is linked to a longer life, according to a new study published in The British Journal of Sports Medicine.

第1段，第1句

"动名词短语作主语 + 被动语态" 是四六级和考研阅读中的高频句式，尤其在科研报告、新闻报道类文章中常见。本句的 "be linked to" 结构也是学术写作的典型表达。掌握此结构可迁移到大量类似句子的理解和翻译中。

Several recent studies have found that even low-intensity exercise, done for a short amount of time, can have a meaningful impact on health.

第2段，第1句

主句加 that 引导的宾语从句是四六级和考研阅读中的高频句式，从句内包含情态动词和后置定语也是常考结构，句式典型性强，掌握后可迁移到大量类似句子。

Still, the idea that exercising for just 10 minutes a week may be enough to increase your lifespan is novel.

第2段，第2句

同位语从句是四六级和考研阅读中的高频句式，常用于解释抽象名词（如 idea、fact、news、belief 等）的具体内容。本句的 "抽象名词 + that 同位语从句" 结构非常典型，掌握后可迁移到大量类似句子。主句简洁清晰，同位语从句内部也是常见的系表结构加目的状语，没有特殊变体。作为考试真题中常见的句式代表，典型性很高，学习价值强。

It's also somewhat controversial, since the federal physical activity guidelines recommend getting at least 75 minutes of vigorous exercise or 150 minutes of moderate exercise each week.

第2段，第3句

"主句 + since 引导的原因状语从句" 是四六级和考研阅读中非常常见的句式,用于说明原因或背景。从句中 recommend doing(建议做某事)也是高频搭配,具有较强的代表性和可迁移性。

The study was based on data from more than 88,000 U.S. adults who participated in the National Health Interview Survey between 1997 and 2008.

第3段，第1句

本句的结构在学术英语和考试阅读材料中非常典型：被动语态描述研究方法、用定语从句限定研究对象、用介词短语说明数据来源。这种句式在四六级和考研阅读的科研类文章中频繁出现，掌握后可迁移到大量类似句子的理解中。

Even the small group of people who got 10 times the amount of exercise recommended by the federal government had a 46% lower risk of death than the least active group.

第4段，第2句

本句的结构在四六级和考研真题中高度典型：主语 + 限制性定语从句 + 谓语 + 宾语 + 比较状语是科技、社会类文章的常见句式，用于呈现研究结论和数据对比。定语从句限定研究对象、比较结构量化结果，这种组合在学术英语中反复出现，掌握后可大量迁移到其他段落。

Still, observational studies like this one cannot prove cause and effect; they can only find patterns.

第5段，第1句

分号连接并列主句、情态动词表达能力限制、转折对比逻辑，这些都是学术写作和考试阅读中的常见句式。结构具有一定代表性，学习者掌握后可迁移到类似的并列句和情态表达场景。但整体复杂度偏低，不如多层嵌套或复杂修饰的句子典型。

Despite these limitations, the study's results are yet another indication of the power of physical activity, even in small amounts.

第5段，第3句

"Despite + 名词短语" 作让步状语开头,主句用主系表结构陈述结论,这是学术写作和四六级阅读中常见的句式。表语后接多层介词短语修饰也是典型的书面语特征。句式有一定代表性,但不算高频核心句型,掌握后可在部分场景复用。

HIGH-FREQUENCY · 真题高频词

本篇出现的 37 个英语四级真题高频词

下列单词既在本篇英文短文中出现，又是 **英语四级** 历年真题的高频词（在该考试真题中出现的句子数均不少于 8）。每个词标注本篇 出现次数与该考试真题句频，点击可查看该词的释义、音标、词形与真题例句。

amount A2

n. 数量

本篇4次 · 真题 87 句

physical B1

adj. 身体的

本篇3次 · 真题 98 句

researcher B2

n. 研究人员

本篇2次 · 真题 239 句

least A2

det. 最少的

本篇2次 · 真题 84 句

limit B1

n. 限度

本篇2次 · 真题 45 句

recommend B1

v. 推荐

本篇2次 · 真题 34 句

federal B2

adj. 联邦（制）的

本篇2次 · 真题 24 句

lifespan B2

n. 寿命

本篇2次 · 真题 11 句

accord C1

n. （国家、团体间的）协议

本篇1次 · 真题 174 句

benefit B1

n. 好处

本篇1次 · 真题 169 句

effect A2

n. 影响

本篇1次 · 真题 156 句

affect B1

v. 影响

本篇1次 · 真题 113 句

risk A2

n. 风险

本篇1次 · 真题 108 句

impact B2

n. 影响

本篇1次 · 真题 98 句

base A2

n. 基础

本篇1次 · 真题 95 句

factor B1

n. 因素

本篇1次 · 真题 77 句

power A2

n. 权力

本篇1次 · 真题 59 句

link A2

n. 联系

本篇1次 · 真题 52 句

publish B1

v. 出版, 发行 (书籍、杂志等)

本篇1次 · 真题 50 句

despite B1

prep. 尽管

本篇1次 · 真题 40 句

pattern B1

n. 模式

本篇1次 · 真题 37 句

journal B1

n. 杂志

本篇1次 · 真题 29 句

lifestyle B1

n. 生活方式

本篇1次 · 真题 29 句

participate B1

v. 参加

本篇1次 · 真题 25 句

meaningful B2

adj. 有意义的

本篇1次 · 真题 24 句

novel B1

n. 小说

本篇1次 · 真题 19 句

adjust B2

v. 调整

本篇1次 · 真题 18 句

datum C1

n. 数据（单数形式，复数为 data）

本篇1次 · 真题 18 句

guideline B2

n. 指导方针

本篇1次 · 真题 16 句

dietary B2

adj. 饮食的

本篇1次 · 真题 12 句

longevity C1

n. 长寿

本篇1次 · 真题 12 句

seemingly B2

adv. 看似，似乎（表面上看起来是这样，但...

本篇1次 · 真题 11 句

contrary B2

adj. 相反的

本篇1次 · 真题 10 句

upper A2

adj. 上面的，上层的

本篇1次 · 真题 10 句

somewhat B2

adv. 有点

本篇1次 · 真题 9 句

vigorous B2

adj. 充满活力的

本篇1次 · 真题 9 句

moderate B2

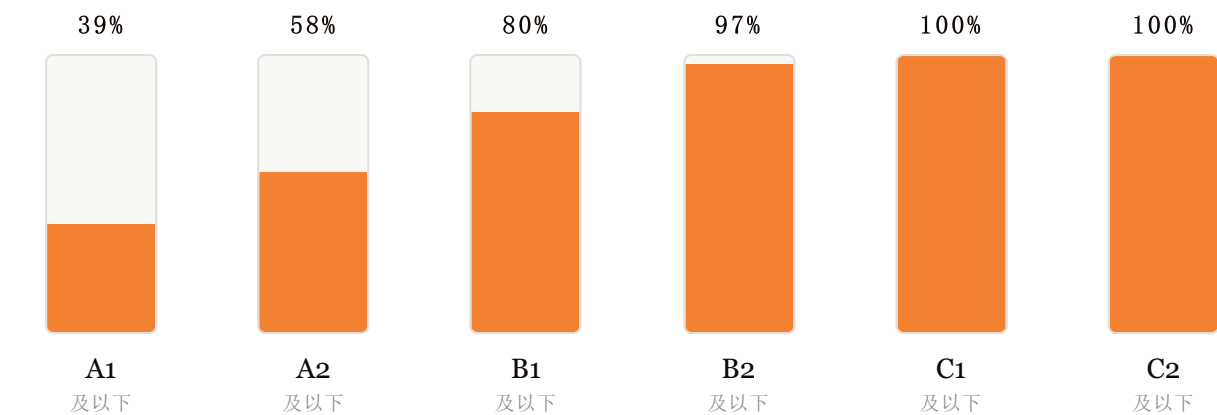
adj. 适度的

本篇1次 · 真题 8 句

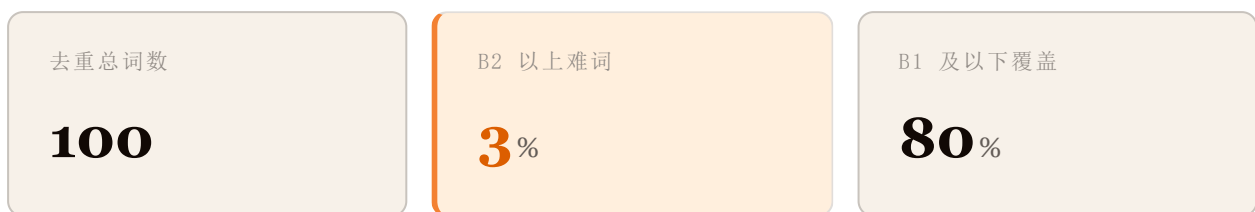
VOCABULARY • 词汇难度分布

全文 100 词按 CEFR 难度累积覆盖

带空短文去重后共 **100** 个单词，按欧框 CEFR 等级统计。每根柱表示「该等级及以下」的累积占比（CDF），最右一柱为 100%。B2 以上（C1/C2）为高阶词，本篇共 3 个 · 约 3%。



每柱为「按 CEFR 等级及以下」的累积覆盖率 (CDF) · 数据为全文去重词 100 个 · 末柱为 100%



英语四级 2023年12月·第1套 · 全卷构成

Part I	写作	题目解析 →
Part II	听力	题目解析 →
Part III Section A	完形填空（选词填空）	本题
Part III Section B	长篇阅读（信息匹配）	题目解析 →
Part III Section C (1)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Part III Section C (2)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Part IV	汉译英（段落翻译）	题目解析 →