

2023年12月·第3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3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3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.

When people set out to improve their health, they usually take a familiar path: starting a healthy diet, getting better sleep, and doing regular exercise. Each of these behaviors is important, of course, but they all 26 on physical health—and a growing body of research suggests that social health is just as, if not more, important to 27 well-being.

当人们开始改善健康状况时,他们通常会采取一条熟悉的路径:开始健康饮食、获得更好的睡眠以及进行规律的锻炼。当然,这些行为中的每一种都很重要,但它们都集中在身体健康上——而越来越多的研究表明,社交健康同样重要,甚至对整体幸福感更为重要。

One recent study published in the journal PLOS ONE, for example, found that the strength of a person's social circle was a better 28 of self-reported stress, happiness and well-being levels than fitness tracker data on physical activity, heart rate and sleep. That finding suggests that the "29 self" represented by endless amounts of health data doesn't tell the whole 30.

例如,最近发表在PLOS ONE期刊上的一项研究发现,一个人社交圈的强度比健身追踪器上关于身体活动、心率和睡眠的数据更能预示自我报告的压力、幸福感和健康水平。这一发现表明,由无穷无尽的健康数据所代表的"量化自我"并不能说明问题的全部。

There's also a qualified self, which is who I am, what are my activities, my social network, and all of these aspects are not 31 in any of these measurements.

还有一个合格的自我,即我是谁,我的活动是什么,我的社交网络是什么,所有这些方面都没有在任何这些测量中得到反映。

This idea is supported by plenty of 32 research. Studies have shown that social support—whether it comes from friends, family members or a spouse—is 33 associated with better mental

and physical health. A rich social life, these studies suggest, can lower stress levels, improve mood, encourage positive health behaviors and discourage damaging ones, boost heart health and improve illness 34 rates.

这一观点得到了大量先前研究的支持。研究表明,社会支持——无论是来自朋友、家庭成员还是配偶——都与更好的心理和身体健康密切相关。这些研究表明,丰富的社交生活可以降低压力水平、改善情绪、鼓励积极的健康行为并抑制有害行为、促进心脏健康并提高疾病康复率。

Social isolation, meanwhile, is linked to higher rates of physical diseases and mental health conditions. It's a significant problem, 35 since loneliness is emerging as a widespread public health problem in many countries.

与此同时,社交孤立与更高的身体疾病和心理健康问题发生率相关。这是一个重大问题,尤其是因为孤独正在成为许多国家普遍存在的公共健康问题。

- | | |
|---------------|---------------|
| A) base | I) prompt |
| B) eagerly | J) puzzle |
| C) especially | K) quantified |
| D) focus | L) recovery |
| E) indicator | M) reflected |
| F) overall | N) story |
| G) preached | O) strongly |
| H) prior | |

26. but they all (26) on physical health

【答案】 **D) focus** (动词)

【词性槽】 they 后缺谓语动词, 且空后紧跟介词 on

【依据】 **focus on** 表「关注/聚焦于」, 贴合「这些行为都只关注身体健康」

上文列举饮食、睡眠、运动后转折说 they all (26) on physical health, 意思是这些做法都「聚焦于」身体健康, 引出下文「但社交健康同样重要」的转折, focus on 语义最顺。

【竞争词】 A) base 搭配语义反了

base on 是「把.....建立在.....之上」, 需要「A base B on C」的及物结构(如 base a theory on facts), 这里 they all base on 缺宾语、语义也不通, 说「这些行为都把自己建立在身体健康上」不合逻辑。

27. important to __(27)__ well-being

【答案】 **F) overall** (形容词)

【词性槽】 空处在介词 to 后、名词 well-being 前，作定语，要形容词

【依据】 **overall well-being** 「整体健康/总体幸福」 搭配自然且切题

social health is just as, if not more, important to __(27)__ well-being 强调社交健康对「总体」的健康/幸福很重要，overall well-being 正是与前文 physical health (局部) 相对的「整体福祉」。

【竞争词】 H) prior 语义不搭

prior 「先前的」修饰 well-being 说「先前的幸福」既不通顺也不切题，prior 应留给 32 题 prior research 「先前的研究」。

28. the strength of a person's social circle was a better __(28)__ of self-reported stress

【答案】 **E) indicator** (名词)

【词性槽】 空处在 a better 后、of 前，作中心名词

【依据】 **a better indicator of** 「更好的.....指标」 契合「社交圈强度比体测数据更能预示压力幸福」

the strength of a person's social circle was a better __(28)__ of self-reported stress, happiness and well-being levels than fitness tracker data, 比较社交圈与体测数据谁更能「预示/反映」压力幸福，an indicator of 正是「.....的指标」。

【竞争词】 J) puzzle 语义不通

a better puzzle of 「更好的.....谜题」讲不通，本句要的是「衡量/预示」的标志物 indicator，而非 puzzle。

29. the "__(29)__ self" represented by endless amounts of health data

【答案】 **K) quantified** (形容词)

【词性槽】 空处在冠词 the 与名词 self 之间（带引号），作定语，要形容词

【依据】 **quantified self** 「量化自我」呼应「海量健康数据」，并与下段 **qualified self** 形成对照

the "__(29)__ self" represented by endless amounts of health data 指「被海量数据量化出来的自我」，即 quantified self；下一段 There's also a qualified self 正与它对照，可反推此处为 quantified。

【竞争词】 M) reflected 语义不贴且占了别处

reflected self 「被反映的自我」不如 quantified self 切合「数据量化」之意，且 reflected 是 31 题 are not reflected in 的答案。

30. doesn't tell the whole __ (30) __

【答案】 **N) story** (名词)

【词性槽】 形容词 whole 后、动词 tell 的宾语位置，需要名词

【依据】 **the whole story** 是固定说法，意为「全部真相/全貌」

the "quantified self" represented by endless amounts of health data doesn't tell the whole __ (30) __ 说海量健康数据「说不出全貌」，tell the whole story 正是「道出全部真相」的固定表达。

【竞争词】 E) indicator 搭配不成立

没有 tell the whole indicator 「说出全部指标」这种说法，indicator 留给 28 题的 a better __ of 更合适。

J) puzzle 义近表象但搭配不对

puzzle 是「谜题」，tell the whole puzzle 不成搭配；表「全貌」的固定宾语是 story 而非 puzzle。

L) recovery 语义不沾边

recovery 「康复」与「数据说不出全貌」毫无关系，且它是 34 题 illness __ rates 的答案。

31. all of these aspects are not __ (31) __ in any of these measurements

【答案】 **M) reflected** (动词)

【词性槽】 空处在 are not 后、介词 in 前，作系表/被动的核心，是动词（过去分词）

【依据】 **are not reflected in** 「未被反映在……中」契合「这些方面没体现在测量数据里」

my social network, and all of these aspects are not __ (31) __ in any of these measurements, 说「我的社交网络等方面都没被这些测量反映出来」，be reflected in 正是「反映/体现在……中」的固定被动搭配。

32. supported by plenty of __(32)__ research

【答案】 **H) prior** (形容词)

【词性槽】 空处在 plenty of 与名词 research 之间，作定语，要形容词

【依据】 **prior research** 「先前/已有的研究」契合「这一想法得到大量已有研究支持」

This idea is supported by plenty of __(32)__ research, 本段承接前文观点并用研究背书, prior research (已有研究) 语义最顺。

【竞争词】 **K) quantified** 语义被占且不切此处

quantified 「被量化的」修饰 self (量化自我) 成立, 但 quantified research 不是常见说法、也偏离此处「已有研究」之意; 它是 29 题答案。

M) reflected 语义不通

reflected research 「被反映的研究」讲不通, reflected 应留给 31 题 are not reflected in。

【易错】 最具迷惑性的错误词是 **K)** —— quantified 词性也对、又是本篇出现过的词, 易误填。32 空 plenty of __(32)__ research 要形容词, quantified 正好是形容词、又在 29 题刚见过「量化」概念, 考生易顺手填它; 但 quantified research 不是常见搭配、也偏离「已有研究」之意, 正确的是 prior research——防坑点是别被刚出现的词带跑, 回到 research 的常见修饰词。

33. social support—whether it comes from friends, family members or a spouse—is __(33)__ associated with better mental and physical health

【答案】 **O) strongly** (副词)

【词性槽】 空处在 is 与过去分词 associated 之间, 修饰形容词性成分, 要副词

【依据】 **strongly associated** 「密切相关」是固定搭配

is __(33)__ associated with better mental and physical health 要表达「社会支持与更好的身心健康密切相关」, strongly associated with 是论文里描述相关性的标准说法。

【竞争词】 **B) eagerly** 感情色彩不搭

eagerly 「急切地」修饰的是人主动的意愿 (eagerly waiting), 不能修饰 associated 「被关联」这种客观关系。

C) especially 语义指向错

especially 「尤其」用于举例强调, 不表示关联的「强度」, 且它是 35 题 especially since 的答案, 应留给那处。

34. improve illness __(34)__ rates

【答案】 **L) recovery** (名词)

【词性槽】 空处在名词 illness 与名词 rates 之间，构成复合名词修饰语，要名词

【依据】 **illness recovery rates** 「疾病康复率」契合「丰富社交能改善健康结果」

boost heart health and improve illness __(34)__ rates 与前面 lower stress、improve mood、boost heart health 并列，都是积极结果，improve illness recovery rates 「提高疾病康复率」语义最顺。

【竞争词】 **E) indicator** 搭配不成立

illness indicator rates 不是常见说法，且 improve indicator rates 语义空洞；indicator 应留给 28 题 a better ___ of。

【易错】 最具迷惑性的错误词是 **E)** —— indicator 名词性也对，易抢填到 34。34 空 illness ___ rates 要名词，indicator 是名词易被代入，但 illness indicator rates 不成搭配、且会害得 28 题 a better ___ of 没词可用；正确是 recovery，防坑点是看清并列里要的是「正向结果」的康复率，并为 28 题留出 indicator。

35. It's a significant problem, __(35)__ since loneliness is emerging as a widespread public health problem

【答案】 **C) especially** (副词)

【词性槽】 空处在逗号后、引导 since 从句前，作状语，要副词

【依据】 **especially since** 「尤其是因为」引出强化原因

It's a significant problem, __(35)__ since loneliness is emerging as a widespread public health problem, especially since 是常见连用，表「这问题很严重，尤其因为孤独正成为普遍的公共健康问题」。

【竞争词】 **B) eagerly** 语义与位置都不通

eagerly 「急切地」表人的态度，放在 since 从句前既无 eagerly since 的说法，也说不通「急切地因为」，逻辑不成立。

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) **base** 名词 动词

n. 基础; v. 把.....建立在 (base on)

干扰词 · 未选用

B) **eagerly** 副词

adv. 急切地, 热切地

干扰词 · 未选用

C) **especially** 副词

adv. 尤其, 特别是

用于第 35 空

D) **focus** 动词 名词

v. 聚焦, 专注 (focus on) ; n. 焦点

用于第 26 空

E) **indicator** 名词

n. 指标, 标志物

用于第 28 空

F) **overall** 形容词 副词

adj. 总体的, 全面的; adv. 总体上

用于第 27 空

G) **preached** 动词

v. 布道, 宣讲 (preach 的过去式/过去分词)

干扰词 · 未选用

H) **prior** 形容词

adj. 先前的, 在先的 (prior research 先前的研究)

用于第 32 空

I) **prompt** 动词 形容词

v. 促使, 引发; adj. 迅速的

干扰词 · 未选用

J) **puzzle** 名词 动词

n. 谜, 难题; v. 使困惑

干扰词 · 未选用

K) **quantified** 形容词 动词

adj. 被量化的 (quantified self 量化自我) ; v. 量化 (quantify 的过去式/过去分词)

用于第 29 空

L) **recovery** 名词

n. 康复, 恢复 (recovery rate 康复率)

用于第 34 空

M) **reflected** 动词 形容词

adj. 被反映的; v. 反映, 体现 (reflect 的过去式/过去分词)

用于第 31 空

N) **story** 名词

n. 故事; 全貌 (the whole story 全部真相)

用于第 30 空

O) **strongly** 副词

adv. 强烈地, 紧密地 (strongly associated 密切相关)

用于第 33 空

全文主旨

社交健康和体育健康同样重要，甚至更重要

全文开篇就把话题定死了：人们改善健康只想到饮食、睡眠、运动这些身体层面，但研究显示社交健康同样、甚至更重要——a growing body of research suggests that social health is just as, if not more, important。后文每段都在用研究证据支撑「社交圈子/社会支持影响身心健康」这一条主线。读懂这条主线，是后面每个空辨义的工作台。

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，却不该填入任何一个空。下面逐个剖析它们最像哪个空的答案、为什么是陷阱。

A) **base** 最像 26 题，base on 看着也像搭配

26 空 they all __(26)__ on physical health 后面正好是 on，base on 看着能拼，但 base on 需「base A on B」的及物结构、缺宾语不成立，识破点是「base on 不能直接接 on 做不及物」。

B) **eagerly** 最像 33 或 35 题的副词位

eagerly 是纯副词，词性对得上 33、35 两个副词空，但「急切地」表人的主动态度，无法修饰 associated 这种客观关系、也接不了 since，靠感情色彩与搭配即可排除。

G) **preached** 最像 26 或 31 题的动词位

preached 是动词过去式/分词，词性能进 26、31 的动词候选，但 preach「布道、宣讲」与本篇健康话题语义毫不相干，代入任何空都讲不通，靠词义直接淘汰。

I) **prompt** 最像 26 题的动词位

prompt「促使」是及物动词，看着能进动词空，但 prompt on 不成搭配、且语义不指向「关注身体健康」，搭配与语义双不过关。

J) puzzle 最像 30 题的名词位

puzzle「谜题」是名词，词性能进 30 的 the whole __, 但「全貌」的固定宾语是 story 不是 puzzle, tell the whole puzzle 不成搭配，靠习语整体识破。

SENTENCE INSIGHTS • 句子精讲

6 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。

When people set out to improve their health, they usually take a familiar path: starting a healthy diet, getting better sleep, and doing regular exercise.

第1段，第1句

句首时间状语从句加主句的结构在考试阅读中非常常见,属于典型的复合句模式,掌握这种结构对理解大量真题句子有直接帮助,典型性较高

Each of these behaviors is important, of course, but they all focus on physical health—and a growing body of research suggests that social health is just as, if not more, important to overall well-being.

第1段，第2句

并列主句 + 宾语从句的组合在四六级和考研阅读中非常常见，especially 转折 + 顺承引出新观点的逻辑链条是议论文的典型句式。宾语从句中的插入语比较结构 ("just as, if not more") 也是阅读中的高频难点。掌握本句结构可迁移到大量类似长句。

That finding suggests that the "quantified self" represented by endless amounts of health data doesn't tell the whole story.

第2段，第2句

主句 + 宾语从句的结构在四六级和考研阅读中极为常见，且从句主语带后置定语也是高频句式，学习后可大量复用于识别类似的"动词 + that从句"和"名词 + 过去分词短语"结构。

There's also a qualified self, which is who I am, what are my activities, my social network, and all of these aspects are not reflected in any of these measurements.

第3段，第1句

本句覆盖了主语、谓语、表语、状语等核心成分,更重要的是包含两个表语从句的识别(who和what引导),以及分句形式表语的判定,这些都是易错点。非限制性定语从句中四个并列表语成分的划分,对训练"识别并列结构"和"区分从句内外成分"很有价值。

Social isolation, meanwhile, is linked to higher rates of physical diseases and mental health conditions.

第5段，第1句

本句的 "主语 + be linked to + 名词短语" 结构在学术写作和考试阅读中高频出现，是描述因果关联、相关性的典型句式。被动语态的使用也符合学术语体的客观性要求，具有较强的迁移价值。掌握这一句式后，学习者可以快速识别和理解大量类似表达。

It's a significant problem, especially since loneliness is emerging as a widespread public health problem in many countries.

第5段，第2句

主句加原因状语从句是四六级和考研阅读中的常见结构。since 引导原因从句、现在进行时表示正在发展的趋势,都是典型用法,具有较好的代表性和迁移价值。

HIGH-FREQUENCY • 真题高频词

本篇出现的 44 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。

physical B1

adj. 身体的

本篇4次 · 真题 98 句

rate A2

n. 速度

本篇3次 · 真题 78 句

better A1

adj. 更好的 (good 的比较级)

本篇2次 · 真题 139 句

support A2

v. 支持

本篇2次 · 真题 118 句

stress B1

n. 压力

本篇2次 · 真题 102 句

behavior B1

n. 行为

本篇2次 · 真题 92 句

mental B1

adj. 精神的

本篇2次 · 真题 86 句

data B1

n. 数据

本篇2次 · 真题 73 句

self B1

n. 自我

本篇2次 · 真题 28 句

diet A2

n. 日常饮食

本篇1次 · 真题 113 句

focus B1

n. 重点

本篇1次 · 真题 107 句

finding B2

n. 调查结果

本篇1次 · 真题 99 句

amount A2

n. 数量

本篇1次 · 真题 87 句

positive B1

adj. 积极的

本篇1次 · 真题 62 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

boost B2

v. 提高

本篇1次 · 真题 46 句

associate B2

v. 联系

本篇1次 · 真题 45 句

overall B1

adj. 总体的

本篇1次·真题 39 句

reflect B1

v. 反映, 显示

本篇1次·真题 39 句

regular B1

adj. 经常的

本篇1次·真题 38 句

significant B2

adj. 重要的

本篇1次·真题 36 句

network B1

n. 网络

本篇1次·真题 30 句

journal B1

n. 杂志

本篇1次·真题 29 句

familiar B1

adj. 熟悉的

本篇1次·真题 28 句

represent B1

v. 代表

本篇1次·真题 28 句

lower A2

adj. 较低的;下方的

本篇1次·真题 25 句

happiness A2

n. 幸福

本篇1次·真题 23 句

aspect B2

n. 方面

本篇1次·真题 22 句

strength B1

n. 力量

本篇1次·真题 20 句

widespread B2

adj. 广泛的

本篇1次·真题 20 句

meanwhile B1

adv. 与此同时

本篇1次·真题 19 句

emerge B2

v. 出现;浮现

本篇1次·真题 18 句

loneliness B2

n. 孤独感

本篇1次·真题 18 句

spouse B2

n. 配偶

本篇1次 · 真题 18 句

mood A2

n. 心情

本篇1次 · 真题 17 句

indicator B2

n. 指示物;指示信号

本篇1次 · 真题 14 句

discourage B2

v. 使泄气

本篇1次 · 真题 11 句

isolation B2

n. 隔离

本篇1次 · 真题 11 句

qualified B2

adj. 有资格的

本篇1次 · 真题 11 句

strongly B1

adv. 强烈地

本篇1次 · 真题 11 句

endless B2

adj. 无尽的

本篇1次 · 真题 10 句

prior B2

adj. 先前的, 之前的

本篇1次 · 真题 9 句

recovery B2

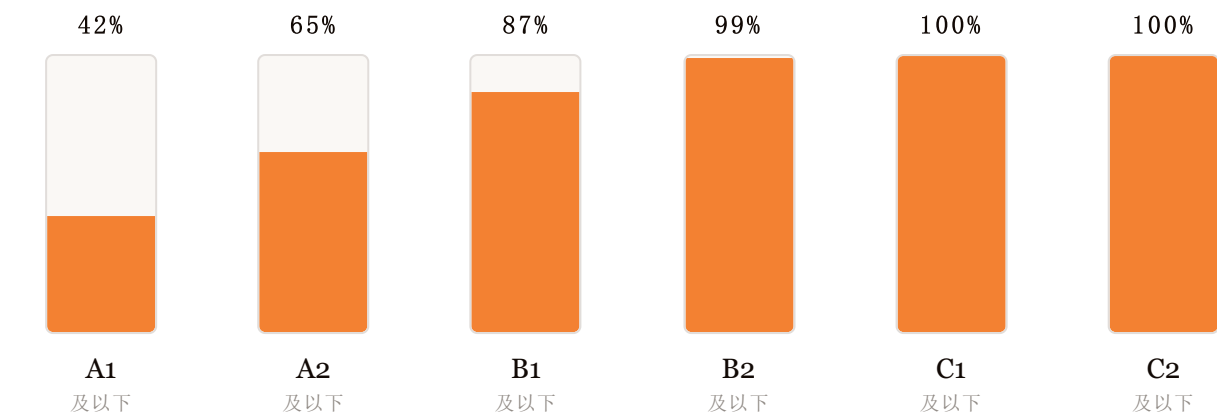
n. 恢复

本篇1次 · 真题 9 句

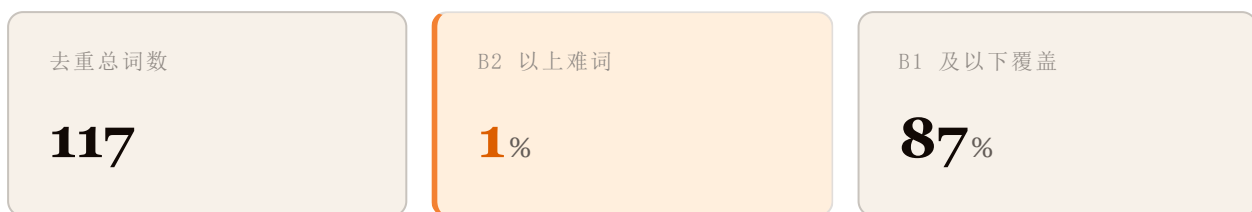
VOCABULARY · 词汇难度分布

全文 117 词按 CEFR 难度累积覆盖

带空短文去重后共 117 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 1 个 · 约 1%。



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 117 个 · 末柱为 100%



英语四级 2023年12月·第3套 · 全卷构成

Part I	写作	题目解析 →
Part II	听力	与2023年12月第1套共用 · 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 →