

2024年6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2024年6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、4 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(2024-06) • 英语四级

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.

It's well known that physical exercise is beneficial not just to physical health but also to mental health. Yet whereas most countries have 26, evidence-backed guidelines on the type and intensity of exercise 27 for various physical health benefits, such guidelines do not yet exist for exercise and mood. This is 28 due to a lack of necessary evidence. However, a new systematic review brings us usefully up to-date on the current findings in this area.

众所周知,体育锻炼不仅有益于身体健康,也有益于心理健康。然而,尽管大多数国家都有详细的、有证据支持的指南,说明各种身体健康益处所需的运动类型和强度,但针对运动与情绪的此类指南尚不存在。这部分是由于缺乏必要的证据。然而,一项新的系统性综述有效地让我们了解了该领域的最新研究发现。

Before 29 into some of the key take-aways, an important 30 made in the review is between aerobic exercise and anaerobic. The former 31 such things as walking, jogging and cycling and means exercising in such a way that your body is able to use oxygen to burn fat for energy. In contrast, anaerobic exercise—such as lifting heavy weights—is of such 32 intensity that your body does not have time to use oxygen to create energy and so instead it breaks down glucose(葡萄糖) in your blood or muscles.

在深入探讨一些关键要点之前,综述中做出的一个重要区分是有氧运动和无氧运动之间的区别。前者包括步行、慢跑和骑自行车等活动,意味着以这样一种方式进行锻炼,即你的身体能够利用氧气燃烧脂肪来产生能量。相比之下,无氧运动——如举重——强度非常剧烈,以至于你的身体没有时间利用氧气来产生能量,因此它会分解你血液或肌肉中的葡萄糖。

Beginning first with the influence of exercise intensity on the mood benefits of aerobic exercise, the researchers, led by John Chan at Shenzhen University, found 33 results from 19 relevant studies.

Some favoured higher intensity, others low, while seven studies found that intensity made no 34 to mood benefits.

首先从运动强度对有氧运动情绪益处的影响开始,由深圳大学John Chan领导的研究人员从19项相关研究中发现了相互矛盾的结果。一些研究支持较高强度,另一些支持低强度,而七项研究发现强度对情绪益处没有影响。

In relation to the intensity of anaerobic exercise, however, the results were far clearer—the optimum(最佳选择) for improving mood is 35 intensity, perhaps because low intensity is too dull while high intensity is too unpleasant.

然而,关于无氧运动的强度,结果要清晰得多——改善情绪的最佳选择是中等强度,这可能是因为低强度太枯燥而高强度太令人不适。

- | | |
|------------------|------------------|
| A) constitutes | I) involves |
| B) contradictory | J) moderate |
| C) decision | K) notified |
| D) detailed | L) partly |
| E) difference | M) required |
| F) dipping | N) traditionally |
| G) distinction | O) vigorous |
| H) falling | |

26. most countries have (26), evidence-backed guidelines on the type and intensity of exercise

【答案】 **D) detailed** 形容词

【词性槽】 have , evidence-backed guidelines, 修饰 guidelines

【依据】 与 **evidence-backed** 并列修饰"指南", 最贴的是"详细的"

guidelines 的常见修饰是"详细的、有循证支撑的"——detailed, evidence-backed guidelines 正是常见地道搭配; 且与下文 such guidelines do not yet exist for exercise and mood 形成"运动健身的指南详尽, 但情绪方向还没有"的对比。

【竞争词】 B) **contradictory** "相互矛盾的指南"逻辑不通

contradictory 表"自相矛盾的", 作者要赞大多数国家有靠谱的指南, 不会说"自相矛盾"。

J) **moderate** moderate 修饰"强度"而非"指南"

moderate 在本文专指"中等强度"(见 35 题), 用来修饰 guidelines 既不搭配也无意义。

O) **vigorous** vigorous 修饰"运动", 不修饰"指南"

vigorous 常与 exercise/activity 搭配表"剧烈的", 无法形容指南文本。

27. guidelines on the type and intensity of exercise __(27)__ for various physical health benefits

【答案】 **M) required** (动词)

【词性槽】 the type and intensity of exercise __ for various..., 后置定语动词

【依据】 **be required for = 为.....所必需**

原句要表达"为获得各种身体健康益处所需要的运动种类与强度"——guidelines on the type and intensity of exercise required for...physical health benefits, required for 与 "for various physical health benefits" 自然搭配。

【竞争词】 **K) notified notify 的对象是人, 不是"运动"**

notify 表"通知(某人)", 主语通常是"通知的内容", 而"运动被通知"语义荒谬; 且 notified for 也非地道搭配, 应是 notified of/about。

28. This is __(28)__ due to a lack of necessary evidence.

【答案】 **L) partly** (副词)

【词性槽】 be 动词 + __ + due to, 空处修饰整个表语

【依据】 **下文转折"However"暗示"部分原因"而非全部**

空后是 due to a lack of necessary evidence. However, a new systematic review brings us usefully up to-date on the current findings in this area., "However" 表明证据并非全无、综述已带来更新, 所以缺乏证据只是"部分"原因, partly 与下文逻辑天然吻合。

【竞争词】 **N) traditionally "传统上"与上文"目前还没有指南"矛盾**

上文 such guidelines do not yet exist for exercise and mood 讲的是"目前"的状况, traditionally 意为"传统上、历来", 时间指向错位; 况且"传统上由于缺证据"读起来也不符合科学综述的客观语气。

【易错】 最具迷惑性的错误词是 **N)** —— traditionally 与"due to"看似自然, 但与下文 However 矛盾。traditionally 单看本句"传统上是由于缺乏证据"也成立, 副词位、句法都对; 防坑: 副词空务必读到下一句的逻辑词——However, a new systematic review brings us usefully up to-date 已部分推翻"缺证据"的说法, 所以只能是"部分原因"partly。

29. Before __(29)__ into some of the key take-aways

【答案】 **F) dipping** (动词)

【词性槽】 介词 Before 后 + __ into, 需动名词

【依据】 **dip into = 涉足、稍稍探讨某话题**

下文 Before __(29)__ into some of the key take-aways, an important __(30)__ made in the review is between aerobic exercise and anaerobic. 是过渡句——"在涉足/简略谈及这些要点之前, 先要....."。dip into 正是"稍微进入、涉足"的固定搭配, 与"key take-aways (关键点)"搭配自然, 且贴合综述类文章的口吻。

【竞争词】 H) **falling fall into** 意为"陷入/掉入", 多含被动或贬义

fall into 常表"陷入(困境/陷阱/分类)", 逻辑上不是作者主动"探讨"key take-aways, 而是"掉进去", 与作者掌控话题节奏的语气不符。

30. an important __(30)__ made in the review is between aerobic exercise and anaerobic.

【答案】 **G) distinction** (名词)

【词性槽】 an important __ made...between A and B

【依据】 **make a distinction between A and B = 区分 A 与 B**

空前明确是 between aerobic exercise and anaerobic——在有氧与无氧之间作"区分"。make a distinction between 是地道搭配, 且下文整段都在分别解释两类运动的差别, 正是"区分"在展开。

【竞争词】 C) **decision make a decision** 不与 between A and B 这样接"两类区分"

make a decision 一般搭 about/on, 且表"在 A 与 B 之间作决定"时是二选一, 本文并不是要"在有氧和无氧之间二选一", 而是要把它们"区分开"以便分别讨论。语义指向不符。

31. The former __(31)__ such things as walking, jogging and cycling...

【答案】 **I) involves** (动词)

【词性槽】 The former __ such things as..., 主语后缺谓语

【依据】 **involve such things as = 包括诸如.....这样的事物**

involve + such things as 是地道搭配, 表"包括、涉及(举例)"。文中要表达"前者(有氧运动)包括走路、慢跑、骑车这样的项目", involve 既符合搭配又符合"举例罗列"的语义。

【竞争词】 A) **constitutes constitute** 表"构成整体", 与"列举若干例"不符

constitute 的逻辑是"A、B、C 这些东西构成 X"或"X 由 A、B、C 构成"——把列举对象当成 X 的全部组分。但本句只是举"诸如"走路、慢跑、骑车这类的例子, 并非穷举构成有氧运动的全部内容, constitute 语气过死。

32. anaerobic exercise—such as lifting heavy weights—is of such __(32)__ intensity that your body does not have time to use oxygen

【答案】 **O) vigorous** (形容词)

【词性槽】 of such __ intensity that..., 定语修饰 intensity

【依据】 举例"举重"+结果"来不及用氧"=高强度

原句 anaerobic exercise—such as lifting heavy weights—is of such __(32)__ intensity that your body does not have time to use oxygen to create energy: 以"举重"为例, 强度大到身体来不及用氧——只有"剧烈的"vigorous 能既匹配举例又匹配结果。

【竞争词】 B) contradictory contradictory 不修饰"强度"

contradictory 用于"陈述/观点/结果"等, 搭配 intensity 不成立; 且语义上"自相矛盾的强度"也不解释"来不及用氧"。

33. the researchers, led by John Chan at Shenzhen University, found __(33)__ results from 19 relevant studies.

【答案】 **B) contradictory** (形容词)

【词性槽】 found __ results, 作 results 的前置定语

【依据】 下文"有的偏高、有的偏低、还有的无差别"=互相矛盾

紧接的具体说明 Some favoured higher intensity, others low, while seven studies found that intensity made no __(34)__ to mood benefits. 一句话三种立场互相冲突——这正是 contradictory results"相互矛盾的研究结果"。

34. seven studies found that intensity made no __(34)__ to mood benefits.

【答案】 **E) difference** (名词)

【词性槽】 made no __ to, 固定搭配 make a difference

【依据】 make no difference to = 对.....毫无影响

上文 Some favoured higher intensity, others low, while seven studies found that intensity made no __(34)__ to mood benefits."有些研究偏高强度、有些偏低、还有七项发现强度对情绪益处无影响"——difference 正好表达"无差别/无影响"的语义。

35. the optimum(最佳选择) for improving mood is __(35)__ intensity

【答案】 **J) moderate** (形容词)

【词性槽】 is __ intensity, 作 intensity 的定语

【依据】 下文"低太闷、高太难受"夹出中间值

紧接的解释 perhaps because low intensity is too dull while high intensity is too unpleasant. 给了一道送分题——既排斥 low (太枯燥) 又排斥 high (太难受), 那"最佳选择"自然是介于两者之间的 moderate (中等)。

【竞争词】 O) vigorous vigorous = 剧烈, 与"高强度太 unpleasant"矛盾

vigorous intensity 等同于 high intensity, 而下文直接否定了 high intensity, 故 vigorous 反而是命题人最爱埋的诱惑项。

B) contradictory "自相矛盾的强度"不通

contradictory 修饰"结论/说法", 不修饰"强度", 搭配错位、语义也无法解读。

【易错】 最具迷惑性的错误词是 O) —— vigorous 与 intensity 搭配地道, 最易误选。vigorous 修饰 intensity 在搭配上完全成立 (vigorous intensity 与 vigorous exercise 都常见), 不读后半句的考生很容易顺手选它; 防坑: 读完 high intensity is too unpleasant 后再回头——高强度被否, vigorous=高强度, 必排除。

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) **constitutes** (动词)

构成、组成 (及物动词, 第三人称单数)

干扰词 · 未选用

B) **contradictory** (形容词)

相互矛盾的、对立的

用于第 33 空

C) **decision** (名词)

决定、抉择

干扰词 · 未选用

D) **detailed** (形容词)

详细的、详尽的

用于第 26 空

E) **difference** 名词

差别、不同; make a difference 意为"产生影响"

用于第 34 空

F) **dipping** 动词 名词

动名词/现在分词, dip into 意为"涉足、稍稍探讨"

用于第 29 空

G) **distinction** 名词

区分、区别; make a distinction between 在 A 和 B 之间作区分

用于第 30 空

H) **falling** 动词 名词

动名词/现在分词, 下落、下跌

干扰词 · 未选用

I) **involves** 动词

包括、涉及 (及物动词, 第三人称单数)

用于第 31 空

J) **moderate** 形容词

适度的、中等的

用于第 35 空

K) **notified** 动词 形容词

通知 (过去式/过去分词); 被通知的

干扰词 · 未选用

L) **partly** 副词

部分地、在一定程度上

用于第 28 空

M) **required** 动词 形容词

要求; 所要求的、必需的 (过去分词作形容词)

用于第 27 空

N) **traditionally** 副词

传统地、照惯例地

干扰词 · 未选用

O) **vigorous** 形容词

剧烈的、强有力的

用于第 32 空

全文主旨

运动强度与情绪改善的关系综述

本文综述近期研究, 讨论有氧/无氧运动的强度与情绪改善之间的关系。开篇即定调: It's well known that physical exercise is beneficial not just to physical health but also to mental health., 紧接着指出 such guidelines do not yet exist for exercise and mood, 引出综述要解决的问题; 结论上, 有氧研究结果不一, 而无氧运动以中等强度最利于情绪。

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。

A) **constitutes** 最像 31 题，迷惑点是同为单三动词

constitutes 与 involves 同为单三、可作 The former 的谓语，词性完全合规；但语义“构成全部”与原文 such things as walking, jogging and cycling 的“举例”基调不符——识破方法：看到 such...as... 列举结构，优先 involves/includes。

C) **decision** 最像 30 题，迷惑点是 make a decision 也可与 between 沾边

make a decision between 表“在 A、B 间作决定”在语法上能成立，但本文是“区分”而非“二选一”；识破方法：看后文是“分别展开 A 与 B”还是“只选 A 或 B”，前者用 distinction，后者才用 decision。

H) **falling** 最像 29 题，迷惑点是 fall into 也算固定短语

fall into 与 dip into 形式相近，且 fall into a topic/category 偶尔出现；但 fall into 的常见义是“陷入”或“归入某类”，语气被动；识破方法：作者作为综述者主动“探讨”要点，应选 dip into。

K) **notified** 最像 27 题，迷惑点是同为过去分词形态

notified 与 required 形态相同（-ed 过去分词作后置定语），词性合规；但 notify 的对象通常是“人”，且搭配 notified of/about 而非 notified for；识破方法：看空后介词，required for 才与上下文“为获得健康益处”的目的语义对得上。

N) **traditionally** 最像 28 题，迷惑点是同为副词且都能修饰 due to

traditionally 词性、位置都对得上 28 空；但本文谈的是“目前还没指南”，时间指向“当下”而非“传统上”；识破方法：读完整逻辑句，看下文 However, a new systematic review——However 信号说明只是“部分”原因，应选 partly。

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。

Yet whereas most countries have detailed, evidence-backed guidelines on the type and intensity of exercise required for various physical health benefits, such guidelines do not yet exist for exercise and mood.

第1段，第2句

"whereas" 引导的让步状语从句 + 主句 是学术写作和考试阅读中的高频句式,用于对比或让步说明。这种前置状语从句干扰主干识别的结构,在四六级和考研真题中反复出现,掌握后可大量复用。

This is partly due to a lack of necessary evidence.

第1段，第3句

主系表结构是常见基础句型, "be due to" 表原因的用法在考试中也时有出现, 但整体句式过于简单, 不足以代表四六级或考研中更高频的复杂长句结构。

The former involves such things as walking, jogging and cycling and means exercising in such a way that your body is able to use oxygen to burn fat for energy.

第2段，第2句

本句体现了说明文或科普文章中的典型句式: 主句用并列谓语列举和解释概念 ("involves ... and means ..."), 嵌套一个状语从句补充细节。"such ... that" 结构在四六级和考研阅读中频繁出现, 用于说明因果或方式。并列谓语、动名词作宾语、不定式作目的状语都是常考点。掌握本句结构后可复用到大量科普、健康、教育类文章的长难句分析。

In contrast, anaerobic exercise—such as lifting heavy weights—is of such vigorous intensity that your body does not have time to use oxygen to create energy and so instead it breaks down glucose(葡萄糖) in your blood or muscles.

第2段，第3句

"such ... that ..." 引导结果状语从句是四六级和考研阅读中的高频句式,用于表达程度与结果的逻辑关系。本句还展示了同位语、不定式定语、并列谓语等常考结构的组合方式,具有很强的代表性和复用价值。

Beginning first with the influence of exercise intensity on the mood benefits of aerobic exercise, the researchers, led by John Chan at Shenzhen University, found contradictory results from 19 relevant studies.

第3段，第1句

本句涵盖了主语、谓语、宾语、状语、定语等多种成分，特别是现在分词短语作状语和过去分词短语作插入性定语，是容易混淆的考点。适合训练学生识别非谓语动词修饰成分、区分状语与定语、以及在插入成分干扰下定位主干的能力。

In relation to the intensity of anaerobic exercise, however, the results were far clearer—the optimum(最佳选择) for improving mood is moderate intensity, perhaps because low intensity is too dull while high intensity is too unpleasant.

第4段，第1句

破折号连接主句并用原因状语从句解释，是四六级和考研真题中常见的说明型长句结构，嵌套层级和逻辑关系都具有一定代表性，掌握后可迁移到类似句式。

HIGH-FREQUENCY • 真题高频词

本篇出现的 28 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。

mood A2

n. 心情

本篇4次 · 真题 17 句

benefit B1

n. 好处

本篇3次 · 真题 169 句

physical B1

adj. 身体的

本篇3次 · 真题 98 句

guideline B2

n. 指导方针

本篇2次 · 真题 16 句

researcher B2

n. 研究人员

本篇1次 · 真题 239 句

lack B1

v. 缺少

本篇1次 · 真题 115 句

finding B2

n. 调查结果

本篇1次·真题 99 句

type A2

n. 类型

本篇1次·真题 97 句

mental B1

adj. 精神的

本篇1次·真题 86 句

involve B1

v. 包含

本篇1次·真题 65 句

current B1

adj. 现在的

本篇1次·真题 64 句

due B1

adj. 预期的

本篇1次·真题 62 句

evidence B1

n. 证据

本篇1次·真题 52 句

various B1

adj. 各种各样的

本篇1次·真题 52 句

exist A2

v. 存在;实际上有

本篇1次·真题 46 句

muscle A2

n. 肌肉

本篇1次·真题 34 句

former B1

adj. 以前的, 从前的

本篇1次·真题 24 句

contrast B2

n. 对比

本篇1次·真题 22 句

relevant B2

adj. 相关的

本篇1次·真题 22 句

beneficial B2

adj. 有益的

本篇1次·真题 15 句

partly B1

adv. 部分地

本篇1次·真题 14 句

whereas B2

sc. 然而

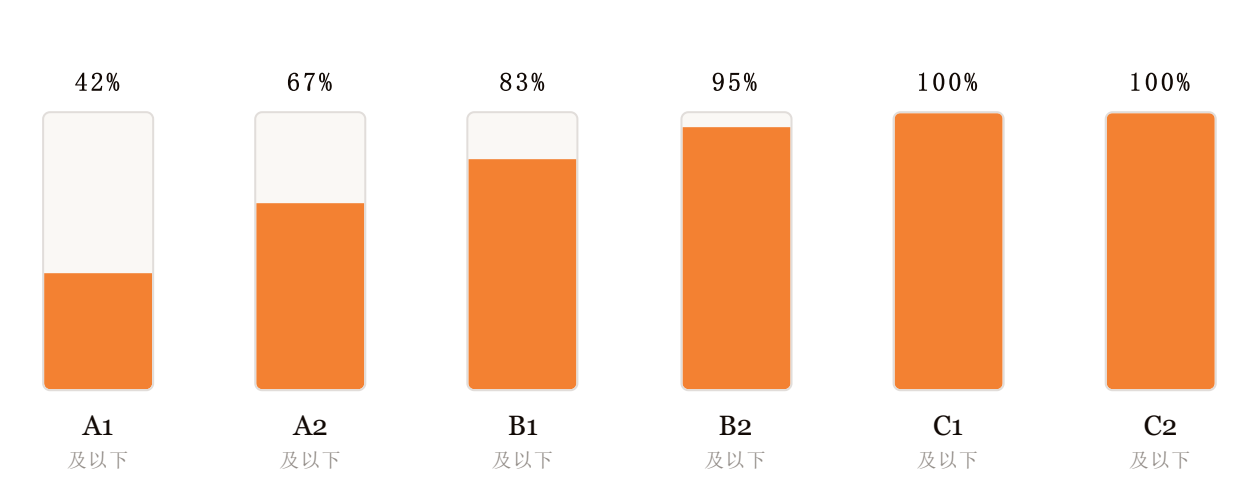
本篇1次·真题 13 句

walking A1 n. 步行 本篇1次 · 真题 12 句	systematic C1 adj. 系统的 本篇1次 · 真题 10 句
distinction B2 n. 区别 本篇1次 · 真题 9 句	dull B1 adj. 无聊的 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 108 词按 CEFR 难度累积覆盖

带空短文去重后共 108 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 5 个 · 约 5%。



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 108 个 · 末柱为 100%

去重总词数 108	B2 以上难词 5%	B1 及以下覆盖 83%
---------------------	----------------------	------------------------

英语四级 2024年6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 →