

2026年6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2026年6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(2026-06) • 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.

Junk-food lovers who try to cut back on fries or chocolate may experience symptoms similar to drug withdrawal, a new study suggests.

一项新研究表明，试图少吃薯条或巧克力的垃圾食品爱好者可能会出现类似于药物戒断的症状。

Researchers found that people attempting to cut down on eating highly processed foods experience some of the same 26 and psychological symptoms—such as mood swings, anxiety, headaches and poor sleep—as those 27 smoking cigarettes or using drugs, according to the study.

据该研究称，研究人员发现，试图减少高度加工食品摄入的人，会经历一些与戒烟或戒毒者相同的生理和心理症状，例如情绪波动、焦虑、头痛和睡眠不佳。

The new study 28 the first evidence that these withdrawal-like symptoms can occur when people cut down on highly processed foods, said lead study author Erica Schulte.

该研究的主要作者埃里卡·舒尔特表示，这项新研究首次证明，当人们减少摄入高度加工食品时，可能会出现类似戒断的症状。

Based on the participants' self-reported symptoms, withdrawal symptoms were 29 more intense between the second and fifth days after attempting to reduce junk-food consumption, which 30 the time span people live through during drug withdrawal.

根据参与者自述的症状，在尝试减少垃圾食品摄入后的第二天至第五天之间，戒断症状明显更为强烈，这与人们经历药物戒断时所持续的时间跨度相近。

The idea that food may be addictive after "heavy" use by some individuals is a 31 subject, Schulte said. Although prior studies in animals and humans have shown some biological and behavioral

similarities between substance-use disorders and addictive-like consumption of highly processed foods, no studies have looked at whether reducing junk food can 32 withdrawal symptoms in people, she noted. Raising 33 that people may experience irritability(烦躁) or headaches when cutting down on junk food can help individuals 34 coping strategies in advance, Schulte noted. The findings may also 35 light on the barriers people face when changing eating habits—barriers that may play a role in people dropping out of treatments, she said.

舒尔特说，某些人“大量”食用食物后可能对其产生依赖，这一观点颇具争议。她指出，尽管此前针对动物和人类的研究已经显示，物质使用障碍与对高度加工食品的成瘾样摄入之间存在一些生物学和行为上的相似之处，但还没有研究考察过减少垃圾食品摄入是否会在人身上引发戒断症状。舒尔特指出，提高人们对减少垃圾食品摄入时可能出现烦躁或头痛的认识，有助于个人提前制定应对策略。她说，这些发现还有助于揭示人们在改变饮食习惯时所面临的障碍，而这些障碍可能会导致人们中途退出治疗。

- | | |
|------------------|------------------|
| A) awareness | I) physical |
| B) canceling | J) prepare |
| C) controversial | K) prospects |
| D) emptiness | L) quitting |
| E) monstrous | M) shed |
| F) offers | N) significantly |
| G) parallels | O) trigger |
| H) permanently | |

26. experience some of the same (26) and psychological symptoms

【答案】 **I) physical** 形容词

【词性槽】 与 psychological 并列修饰 symptoms，需形容词

【依据】 **physical 与 psychological 构成「身与心」对举**

physical (身体的) 与 psychological symptoms (心理症状) 正是「身心」对举；且空后例证 such as mood swings, anxiety, headaches and poor sleep 中的 headaches、poor sleep 就是身体症状，例证直接印证答案。

【竞争词】 **C) controversial 评价性形容词与 psychological 不在同一维度**

controversial (有争议的) 是对事物的评价，与 psychological 不在同一分类维度，无法并列修饰 symptoms；它真正对应的是 (31) 的 a (31) subject。

E) monstrous 「骇人的」色彩过强、原文无依据

monstrous (巨大的/骇人的) 程度与感情色彩都过重，原文只是客观描述症状，没有任何「骇人」的依据。

27. as those __(27)__ smoking cigarettes or using drugs

【答案】 **L) quitting** (动词)

【词性槽】 those 的后置定语，与 using 并列的现在分词

【依据】 **quit smoking 戒烟，固定搭配**

quitting 与空前 smoking cigarettes 构成 quit smoking (戒烟) 这一近乎绑死的搭配：those __(27)__ smoking cigarettes or using drugs 指「戒烟或戒毒的人」，正好对应全文「戒断」主题。

【竞争词】 **B) canceling cancel 接「安排」不接「习惯」**

canceling 意为「取消」，宾语是会议、订单、计划等安排好的事；烟瘾是「戒掉」不是「取消」，cancel smoking 不是搭配。

【易错】 最具迷惑性的错误词是 **B)** —— canceling 词性、词义都沾边。canceling 与 quitting 同为-ing、都含「停止」义，是本卷最阴的干扰。防坑：盯住空前宾语——quit smoking 是固定搭配，cancel 不接习惯类宾语。

28. The new study __(28)__ the first evidence that these withdrawal-like symptoms can occur

【答案】 **F) offers** (动词)

【词性槽】 单数主语后缺谓语，需三单动词

【依据】 **offer evidence 提供证据，研究报道标配**

offers 意为「提供」：The new study __(28)__ the first evidence 句意「这项新研究提供了首个证据」，study + offer + evidence 是学术报道高频搭配，that 从句正是证据的内容。

【竞争词】 **G) parallels 「研究平行于证据」主宾逻辑不成立**

parallels 作动词意为「与.....相似/平行」，其主语和宾语应是两个可比较的事物；study parallels the evidence (研究相似于证据) 逻辑不通。它真正的归宿是 __(30)__。

29. withdrawal symptoms were __(29)__ more intense between the second and fifth days

【答案】 **N) significantly** (副词)

【词性槽】 空在比较级 more intense 前，修饰程度，只能副词

【依据】 **significantly more** 表「显著更」，研究报告程度的标准语气

significantly (显著地) 修饰 more intense，正是研究报告里描述程度差异的标配表达：
withdrawal symptoms were __(29)__ more intense between the second and fifth days 句意「戒断症状在第 2 到第 5 天显著更强烈」，与有限时间段完全自洽。

【竞争词】 H) permanently 「永久地」与有限时间段自相矛盾

permanently 意为「永久地」，表时间长度而不表程度强弱；原文 between the second and fifth days 明确给出一个有限的时间段，「永久地更强烈」既与时间范围打架，也接不了比较级 more intense。

【易错】 最具迷惑性的错误词是 H) —— 副词二选一的抛硬币陷阱。permanently 是全卷唯二副词，只看词性不读句意的考生会在这里抛硬币。防坑：副词要连同被修饰成分和句中时间词一起读——between the second and fifth days 与「永久」矛盾，significantly 才表程度。

30. which __(30)__ the time span people live through during drug withdrawal

【答案】 **G) parallels** (动词)

【词性槽】 which 定语从句缺谓语，需三单动词

【依据】 **parallels** 表「与.....相平行/对应」，是 similar to 的动词版

parallels 句意「(第 2~5 天最强) 这与人们戒毒时熬过来的时间跨度相平行/对应」，呼应首段 symptoms similar to drug withdrawal 的「相似于戒毒」主线——parallels 正是 similar to 的动词说法。

31. The idea that food may be addictive after "heavy" use by some individuals is a __(31)__ subject

【答案】 **C) controversial** (形容词)

【词性槽】 冠词 a 后、名词 subject 前，典型定语位需形容词

【依据】 「有争议的话题」，与 Although 让步转折呼应

controversial 修饰 subject (话题)：后文 Although prior studies in animals and humans have shown some biological and behavioral similarities between substance-use disorders and addictive-like consumption of highly processed foods, no studies have looked at whether reducing junk food can __(32)__ withdrawal symptoms in people 的让步转折正说明这个话题「有争议」——有相似证据，却无直接研究。

【竞争词】 E) monstrous 「骇人的话题」色彩与学术语气不符

monstrous 意为「骇人的/巨大的」，学术报道里不会说一个 subject 「骇人」；全文语气客观，monster 的强烈色彩无处安放。

32. no studies have looked at whether reducing junk food can __(32)__ withdrawal symptoms in people

【答案】O) trigger (动词)

【词性槽】情态动词 can 后接原形及物动词

【依据】trigger withdrawal symptoms 引发戒断症状

trigger 意为「引发、触发」，trigger + 症状是医学心理语境的常见搭配：whether reducing junk food can __(32)__ withdrawal symptoms in people 句意「减少吃垃圾食品是否会引发戒断症状」，正是首段 experience symptoms similar to drug withdrawal 提出的研究问题。

【竞争词】J) prepare 「准备症状」语义荒谬

prepare 是「准备」，其宾语应是计划、策略、餐食等人可支配之物；prepare withdrawal symptoms (准备戒断症状) 逻辑不通——没有人去「准备」症状。

33. Raising __(33)__ that people may experience irritability(烦躁) or headaches when cutting down on junk food can help individuals __(34)__ coping strategies in advance

【答案】A) awareness (名词)

【词性槽】及物动词 Raising 后缺宾语，且带 that 同位语从句，需名词

【依据】raise awareness 提高认识，固定搭配

awareness 与句首 Raising 构成 raise awareness (提高认识) 这一高频固定搭配，that 从句正是「认识」的内容：人们戒掉垃圾食品时可能烦躁或头痛——提高这种认识，才能帮助下文的 prepare coping strategies。

【竞争词】D) emptiness 「提高空虚」语义荒谬

emptiness (空虚) 作 raise 的宾语不成语义——「提高空虚感」既不是搭配，也与「帮助人们提前准备应对策略」的积极目的相悖。

K) prospects prospects 接不了 that 同位语从句

prospects (前景) 虽能勉强接 raise，但 prospects 后接 that 同位语从句很别扭——that 从句的内容 (人会烦躁头痛) 无法说明「前景」；而 awareness that..... (意识到.....) 天衣无缝。

34. can help individuals __(34)__ coping strategies in advance

【答案】J) prepare (动词)

【词性槽】help sb (to) do 结构中接原形动词

【依据】prepare coping strategies 提前准备应对策略

prepare 与宾语 coping strategies 搭配自然：help individuals __(34)__ coping strategies in advance 句意「帮助人们提前准备好应对策略」，句末的 in advance 与 prepare 的「提前」语义恰好呼应。

35. The findings may also __(35)__ light on the barriers people face when changing eating habits

【答案】 **M) shed** (动词)

【词性槽】 情态动词 may 后接原形动词，且与 light on 构成动宾框架

【依据】 **shed light on 是固定搭配「阐明」**

shed 与空后的 light on the barriers 构成固定短语 shed light on (阐明、使清楚)：「这些发现也可以阐明人们改变饮食习惯时面对的障碍」，与全文「戒断症状是改变饮食习惯的障碍」的主旨完全贴合。

【竞争词】 J) prepare prepare light on 搭配不成立

prepare 后接名词表「准备某物」，prepare light on the barriers 既不成语义、也不是任何固定搭配。

O) trigger trigger 接后果类宾语，不接 light on

trigger 意为「引发」，宾语多为症状、反应、危机等后果类名词；trigger light 不是搭配，「引发光」语义不通。它真正的归宿是 __(32)__ 的 trigger withdrawal symptoms。

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) **awareness** (名词)

意识；认识 (raise awareness 提高认识)
用于第 33 空

B) **canceling** (动词)

取消；撤销 (cancel 的现在分词/动名词)
干扰词 · 未选用

C) **controversial** (形容词)

有争议的
用于第 31 空

D) **emptiness** (名词)

空虚；空洞
干扰词 · 未选用

E) **monstrous** (形容词)

巨大的；骇人的；怪物般的
干扰词 · 未选用

F) **offers** (动词) (名词)

提供；给予 (offer 的三单)；提议 (复数名词)
用于第 28 空

G) **parallels** 动词 名词

与.....相似/平行（三单）；相似之处（复数名词）

用于第 30 空

H) **permanently** 副词

永久地

干扰词 · 未选用

I) **physical** 形容词

身体的；生理的

用于第 26 空

J) **prepare** 动词

准备；制订

用于第 34 空

K) **prospects** 名词

前景；可能性

干扰词 · 未选用

L) **quitting** 动词

戒掉；停止（quit 的现在分词/动名词，quit smoking 戒烟）

用于第 27 空

M) **shed** 动词

流（泪、光）；去除（shed light on 阐明）

用于第 35 空

N) **significantly** 副词

显著地；明显地

用于第 29 空

O) **trigger** 动词 名词

引发；触发（症状、反应等）；扳机/诱因

用于第 32 空

全文主旨

新研究：戒掉垃圾食品会引发类似戒毒的戒断症状

全文围绕一项新研究展开，开篇即定调：Junk-food lovers who try to cut back on fries or chocolate may experience symptoms similar to drug withdrawal, a new study suggests.——减少吃高度加工食品，会出现类似戒烟戒毒的戒断症状（情绪、身体反应及出现时间都与戒毒相似）。后文每个空的词义判断，都要贴着这条「戒断类比」主线走。

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) **canceling** 最像 __ (27) __ 的答案

canceling 与正确答案 quitting 同为 -ing 形态、都含「停止」意味，词性完全合格，是本卷最阴的干扰。识破：cancel 的宾语是会议/订单等「安排」，戒烟的固定搭配是 quit smoking，cancel smoking 不成立——见 those __ (27) __ smoking cigarettes or using drugs。

D) **emptiness** 最像 __ (33) __ 的凑数名词

emptiness 是词库里少数抽象名词，看着能接 Raising。识破：raise awareness 是固定搭配，「提高空虚」语义荒谬，且与帮助人们应对戒断的主旨相悖。

E) **monstrous** 最像 __ (26) __、__ (31) __ 的形容词

monstrous 词性与两处空位都对，「巨大的」看着能修饰 symptoms 或 subject。识破：它是强烈感情色彩词，全文是客观研究报告，无任何「骇人」依据——语气不符即排除。

H) **permanently** 最像 __ (29) __ 的副词

permanently 是全卷仅有的两个副词之一，__ (29) __ 二选一时天然有 50% 诱惑。识破：permanently 表时间长度，与 between the second and fifth days 的有限时间段矛盾，且不表程度、接不了 more intense。

K) **prospects** 最像 __ (33) __ 的名词

prospects (前景) 能勉强接 raise，词性也对。识破：prospects 后接 that 同位语从句别扭，that 从句的内容 (人会烦躁头痛) 无法说明「前景」——that 从句的归属是最后裁判。

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。

Junk-food lovers who try to cut back on fries or chocolate may experience symptoms similar to drug withdrawal, a new study suggests.

第1段，第1句

“研究结论前置 + 主谓出处后置”的倒装结构是英语新闻报道与四六级、考研阅读真题中高频出现的典型句式，具有极高的学以致用与迁移价值。

Researchers found that people attempting to cut down on eating highly processed foods experience some of the same physical and psychological symptoms—such as mood swings, anxiety, headaches and poor sleep—as those quitting smoking cigarettes or using drugs, according to the study.

第2段，第1句

“研究表明/发现 + 从句”是四六级与考研阅读学术类文章中最常见的句式，对于掌握学术报告类句子的主干剥离具有极高复用价值。

The new study offers the first evidence that these withdrawal-like symptoms can occur when people cut down on highly processed foods, said lead study author Erica Schulte.

第3段，第1句

“研究报道引述 + 抽象名词后接同位语从句 + 从句内含状语从句”是四六级与考研阅读中极其常见的高频学术新闻句式，具有极高的迁移复用价值。

Based on the participants' self-reported symptoms, withdrawal symptoms were significantly more intense between the second and fifth days after attempting to reduce junk-food consumption, which parallels the time span people live through during drug withdrawal.

第4段，第1句

本句采用了学术阅读中极其常见的“实验依据 + 发现事实 + 类比从句”结构，对提升四六级与考研阅读长难句分析能力具有很强代表性。

The idea that food may be addictive after "heavy" use by some individuals is a controversial subject, Schulte said.

第5段，第1句

该句是阅读理解及报刊文章中典型的“观点引述 + 同位语解释”句式（“The idea that ... is ..., sb said”），具有极高的代表性和迁移复用价值。

Although prior studies in animals and humans have shown some biological and behavioral similarities between substance-use disorders and addictive-like consumption of highly processed foods, no studies have looked at whether reducing junk food can trigger withdrawal symptoms in people, she noted.

第5段，第2句

结构高度典型，属于四六级及考研阅读理解学术报道中极常见的“背景让步 + 研究空白 + 引述来源”标准句型。

Raising awareness that people may experience irritability(烦躁) or headaches when cutting down on junk food can help individuals prepare coping strategies in advance, Schulte noted.

第5段，第3句

本句涵盖了动名词短语作主语、同位语从句、不带 to 的不定式作宾语补足语以及状语从句简化结构，成分类型极其丰富，是划成分练习的高价值材料。

The findings may also shed light on the barriers people face when changing eating habits—barriers that may play a role in people dropping out of treatments, she said.

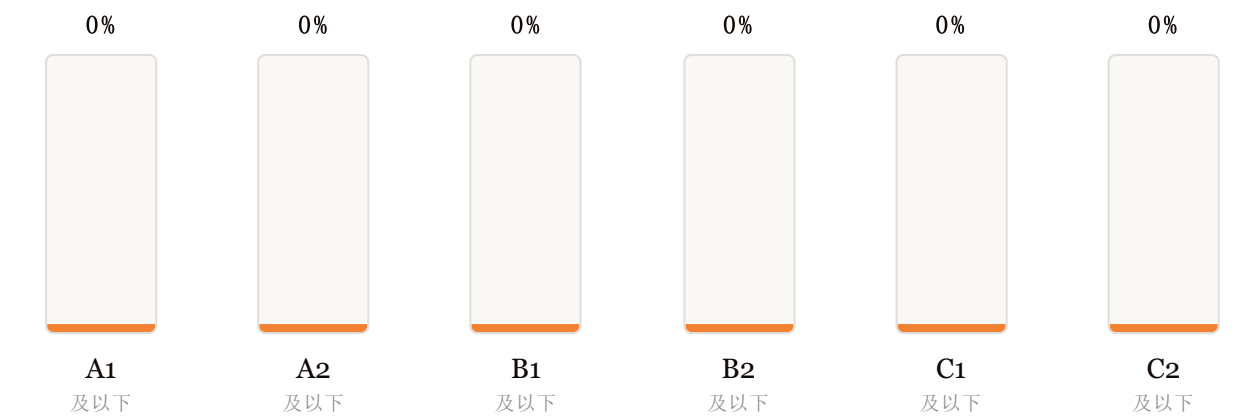
第5段，第4句

本句涵盖了情态动词谓语、关系代词省略的定语从句、分词短语作状语、破折号引导的同位语以及句末引用插入语等多种典型结构，是训练划成分和修饰语识别的优质材料。

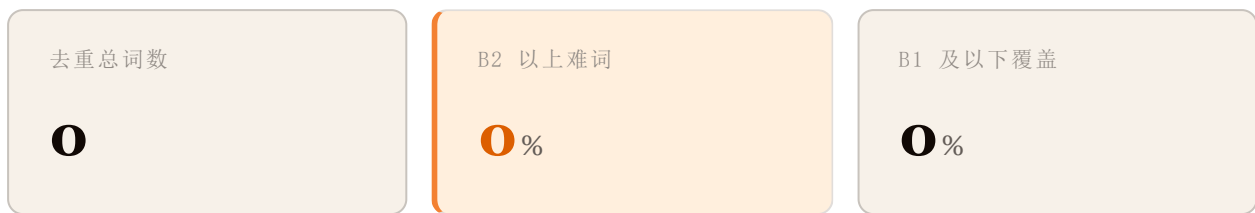
VOCABULARY • 词汇难度分布

全文 0 词按 CEFR 难度累积覆盖

带空短文去重后共 0 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 0 个·约 0%。



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 0 个 · 末柱为 100%



英语四级 2026年6月·第3套 · 全卷构成

Part I	写作	题目解析 →
Part II	听力	与2026年6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 →