

2026年英语四级真题长难句

TOP · 2026 年榜

2026年英语四级长难句精选（50 句）

按结构难度与词汇难度之和从高到低排列；每句附「为什么难」评估解读，进入单句详情页可看结构树与逐层解析。

01 词汇难度:7/10 结构难度:9/10 精讲价值:10/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:10/10 CEFR C1 32 词

The team found that residents of the developments that had received the leaflets believed it more likely that local officers would find out about illegal activity than residents of the control areas.

该团队发现，相较于对照区域的居民，收到传单社区居民更相信当地警察更有可能发现违法活动。

为什么难 · 结构难度 9/10

句子较长，包含两层对名词的限定信息、过去完成时、形式宾语 "it"、比较结构以及省略的重复成分；真正的比较对象需要结合整句才能确定。

出处 2026年6月英语四级第3套 第5段，第1句

[本句详情](#) →

02 词汇难度:8/10 结构难度:8/10 精讲价值:10/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:10/10 CEFR C2 32 词

"The opposite results of our study suggest coffee consumers acquire a taste for or an ability to detect the bitterness of caffeine due to the learned positive reinforcement brought out by caffeine."

我们的研究得出了相反的结果，这表明，咖啡消费者之所以逐渐喜欢上咖啡因的苦味，或具备辨别这种苦味的能力，是因为咖啡因所带来的习得性正向强化。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子包含较长的名词短语、"acquire" 后的并列结构，以及 "learned" 和 "brought out by caffeine" 对 "reinforcement" 的连续修饰，信息集中且修饰边界不易判断。

出处 2026年6月英语四级第2套 第3段，第2句

03 词汇难度:7/10 结构难度:9/10 精讲价值:10/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:10/10 CEFR C1 60 词

We were going to my wife's big family reunion in Auckland, New Zealand, but when we found out that Great Barrier Island, just off the coast, had been recently awarded Dark Sky Sanctuary status—a typically remote area that has an "exceptional or distinguished quality of starry nights"—we thought it would be the perfect place to relax before our busy schedule.

我们原本打算去新西兰奥克兰参加我妻子家族的大型聚会，但得知就在海岸外不远处的大堡礁岛最近获评为“暗夜星空保护区”——这类地方通常地处偏远，拥有“非凡或独具特色的星空夜色”——我们觉得，在忙碌的行程开始前，那里会是放松身心的完美去处。

为什么难 · 结构难度 9/10

句子很长，包含转折、时间推进、过去完成时被动结构、逗号插入的地点说明以及破折号定义信息；主线被多层补充内容分隔，初学者容易失去句子方向。

04 词汇难度:8/10 结构难度:8/10 精讲价值:10/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:10/10 CEFR C1 41 词

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.

她指出，尽管此前针对动物和人类开展的研究显示，物质使用障碍与对高度加工食品的成瘾性消费之间存在一些生物学和行为上的相似之处，但尚无研究考察过，减少垃圾食品摄入是否会引发人类的戒断症状。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子较长，句首让步背景与主句之间包含多层名词修饰和介词短语，且 "whether reducing junk food can trigger..." 这一部分嵌入研究对象中，主干不易迅速定位。

05 词汇难度:7/10 结构难度:9/10 精讲价值:10/10 典型性:9/10 表达质量:10/10 综合推荐度:10/10 CEFR C1 37 词

The study, published Wednesday in the journal Neurology, couldn't prove that exercise prevented dementia, and the findings aren't a surprise—it's long been known there's a correlation between exercise and decreased dementia risk—but the results were particularly dramatic.

这项研究于周三发表在《神经病学》杂志上。研究无法证明运动能够预防痴呆症，这一发现也并不令人意外——人们早已知道运动与痴呆症风险降低之间存在相关性——但研究结果的差异幅度尤其显著。

为什么难 · 结构难度 9/10

句子较长，包含插入性发表信息、多个并列判断、破折号补充说明以及 "couldn't prove that..." 和 "it's long been known..." 等复杂信息层次，主线容易被打断。

06 词汇难度:8/10 结构难度:8/10 精讲价值:9/10 典型性:8/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C2 33 词

A permanent underestimation of one's own abilities is often accompanied by the fear that this supposed intellectual deception will be exposed sooner or later and that they will pay the price for this.

长期低估自己的能力，往往伴随着这样的恐惧：这种自以为是的智力欺骗迟早会被揭穿，而自己也将会为此付出代价。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子以较长的名词短语作主语，使用被动搭配 "is often accompanied by"，后面又并列呈现两个完整的担忧内容，且代词 "they" 和 "this" 需要依靠语境回指。

07 词汇难度:7/10 结构难度:8/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 44 词

The locals are a relaxed and friendly bunch—a lot of them told us that it's like what Waiheke Island (now in effect a suburb of Auckland) was in the 1970s when it was a commune of artists and people wanting to escape the city.

当地人都很放松友善——很多人告诉我们，这里很像20世纪70年代的怀赫科岛（如今实际上已成为奥克兰的一个郊区），当时那里是艺术家和想逃离城市的人们聚居的地方。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子由主叙述、破折号补充、括号插入、时间背景和现在分词短语多层叠加，且比较对象跨越现在与20世纪70年代，主线不易一次定位。

出处 2026年6月英语四级第1套 F段, 第3句

[本句详情](#) →

08 词汇难度-7/10 结构难度-8/10 精讲价值-9/10 典型性-8/10 表达质量-9/10 综合推荐度-9/10 CEFR C1 35 词

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.

根据参与者自我报告的症状，在尝试减少垃圾食品摄入后的第2至第5天，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段相当。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子较长，前置的 "Based on..."、核心比较结构、多个介词短语以及后置的比较说明连续叠加；读者需要准确识别各时间和行为短语之间的修饰关系。

出处 2026年6月英语四级第3套 第4段, 第1句

[本句详情](#) →

09 词汇难度-7/10 结构难度-8/10 精讲价值-9/10 典型性-8/10 表达质量-9/10 综合推荐度-9/10 CEFR C1 42 词

Another highlight was an hour-long walk to Kaitoke hot pools in the centre of the island, through wetlands and a forest, where we whiled away a good hour sitting in the pools shaded from the heat by layers of delicate umbrella-like plants.

另一个亮点是徒步一小时前往岛中央的凯托克温泉。途中我们穿过湿地和森林，在温泉池中消磨了整整一个小时；池子上方层层叠叠的伞状植物为我们遮挡了酷热。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子较长，地点短语、介词短语、分词结构和多层名词修饰连续出现；从 "where" 到 "sitting" 再到 "shaded" 的修饰关系容易使基础学习者定位困难。

出处 2026年6月英语四级第1套 J段, 第1句

[本句详情](#) →

10 词汇难度-7/10 结构难度-8/10 精讲价值-9/10 典型性-8/10 表达质量-9/10 综合推荐度-9/10 CEFR C1 35 词

They bring their Dobsonian telescope and beanbags (it's hard work staring up wide-eyed in wonder without neck support) and, our elder daughter was glad to hear, hot chocolate to wherever you are on the island.

他们会把多布森望远镜和懒人沙发带到岛上的任何地方（没有颈部支撑，仰着头睁大眼睛惊叹地凝视星空可是很辛苦的事）；而且，听到还有热巧克力，我们的大女儿很是高兴。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子通过括号和逗号插入语打断了 "bring" 的并列宾语，读者需要暂时跳过 "our elder daughter was glad to hear"，才能恢复望远镜、豆袋椅和热巧克力之间的并列关系。

出处 2026年6月英语四级第1套 G段, 第2句

[本句详情](#) →

11 词汇难度-7/10 结构难度-8/10 精讲价值-9/10 典型性-9/10 表达质量-9/10 综合推荐度-9/10 CEFR C1 47 词

This type of study can't say exactly what kind of exercise is best, or how much is needed—only a study that has a placebo(安慰剂) group and tracks people going forward can do that, said Keith Fargo, director of scientific programs and outreach at the non-profit Alzheimer's Association.

非营利组织阿尔茨海默病协会科学项目与推广部主任基思·法戈表示，这类研究无法确切说明哪种运动最好，或需要进行多少运动；只有设置安慰剂组并对参与者进行前瞻性跟踪的研究才能回答这些问题。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子较长，前半部分连续并列两个研究问题，破折号后又加入研究条件，句末还有新闻引语标记和人物职位信息，主线容易被插入信息打断。

出处 2026年6月英语四级第2套 M段，第1句

本句详情 →

12

词汇难度:7/10

结构难度:8/10

精讲价值:10/10

典型性:8/10

表达质量:9/10

综合推荐度:9/10

CEFR C1

46 词

Wide awake at 3:30 am with our nine-year-old daughter on our lodge balcony, I stared for hours at the most incredible night sky I've ever seen before the dawn slowly started to rub out the stars on the horizon and the multiple shooting stars faded away.

凌晨三点半，我和九岁的女儿在小屋的阳台上毫无睡意。我凝望了几个小时那片我见过的最令人惊叹的夜空，直到黎明缓缓抹去地平线上的星辰，几颗流星也渐渐消逝。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子较长，句首集中放置时间、状态、伴随人物和地点信息，主句后又接入最高级经验表达以及 before 引导的时间推进，且末尾有并列成分共享谓语，基础较弱的学习者容易迷失主干。

出处 2026年6月英语四级第1套 A段，第2句

本句详情 →

13

词汇难度:7/10

结构难度:8/10

精讲价值:9/10

典型性:9/10

表达质量:9/10

综合推荐度:9/10

CEFR C1

43 词

About 5% of the women with the highest peak workload—those who were able to bike the hardest over those 6 minutes—developed dementia, compared to 25% of those with medium fitness and 45% who weren't fit enough to finish the test, the study found.

研究发现，在峰值工作负荷最高的女性中，也就是能在这6分钟内以最大强度骑车的女性，约有5%患上了痴呆症；相比之下，中等健康水平的女性中这一比例为25%，而身体状况差到无法完成测试的女性中，这一比例为45%。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子包含破折号插入说明、多个并列比较对象、后置修饰和句末“the study found”，主信息被较长的补充和数据串分隔。

出处 2026年6月英语四级第2套 C段，第2句

本句详情 →

14

词汇难度:7/10

结构难度:8/10

精讲价值:9/10

典型性:9/10

表达质量:9/10

综合推荐度:9/10

CEFR C1

41 词

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.

研究人员表示，根据这项研究，试图减少食用高度加工食品的人，会出现一些与戒烟或戒毒者相同的身心症状，例如情绪波动、焦虑、头痛和睡眠质量差。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子较长，包含多个现在分词短语、动名词结构、破折号插入的举例成分，以及由“same ... as ...”构成的跨部分比较关系，主干信息容易被修饰语打断。

出处 2026年6月英语四级第3套 第2段，第1句

本句详情 →

15

词汇难度:7/10

结构难度:8/10

精讲价值:9/10

典型性:9/10

表达质量:9/10

综合推荐度:9/10

CEFR C1

38 词

Several lifestyle studies are getting underway soon, including one backed by the Alzheimer's Association called the US POINTER study, which will offer at-risk adults, ages 60-79, a series of lifestyle interventions(干预) to see if they impact Alzheimer's risk.

几项生活方式研究即将启动，其中包括一项由阿尔茨海默病协会支持、名为 US POINTER 的研究。该研究将为年龄在 60 至 79 岁、存在患病风险的成年人提供一系列生活方式干预措施，以观察这些措施是否会影响他们患阿尔茨海默病的风险。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子较长，主线中连续嵌入 "including" 补充信息、两个过去分词修饰语、年龄插入语和目的表达；如果不识别这些压缩结构，容易找错信息归属。

出处 2026年6月英语四级第2套 N段, 第1句

本句详情 →

16

词汇难度-7/10

结构难度-8/10

精讲价值-9/10

典型性-9/10

表达质量-9/10

综合推荐度-9/10

CEFR C1

54 词

Though the study mentioned above was fairly small (only 191 women took the initial fitness test, which means it's hard to maintain statistical significance while breaking the group down into sub-categories of more or less fit), it does give us hope that dementia can be prevented or delayed through exercise in one's middle age.

尽管上述研究的规模相当有限（最初只有191名女性接受了体能测试，这意味着如果再按体能水平将参与者细分为更健康和不太健康的亚组，就很难保持统计学显著性），但它确实让我们看到希望：人在中年时期通过锻炼，或许能够预防或延缓痴呆症的发生。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子较长，句首让步背景中又插入括号补充信息，并连续出现"which means""while breaking ... down"等压缩表达；主结论直到后半句才出现。

出处 2026年6月英语四级第2套 H段, 第1句

本句详情 →

17

词汇难度-7/10

结构难度-8/10

精讲价值-9/10

典型性-8/10

表达质量-9/10

综合推荐度-9/10

CEFR C1

20 词

Those that believed they fell claimed that the capitalists squeezed every ounce of surplus they could from the working class.

那些相信自己已经倒下的人声称，资本家从工人阶级身上榨取了他们所能榨取的一切剩余价值。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子包含多个嵌套性的限定和内容表达，尤其是 "Those that believed they fell" 与 "every ounce of surplus they could" 容易让基础较弱的学习者误判各部分的修饰关系。

出处 2026年6月英语四级第1套 第1段, 第3句

本句详情 →

18

词汇难度-7/10

结构难度-8/10

精讲价值-9/10

典型性-9/10

表达质量-9/10

综合推荐度-9/10

CEFR C1

30 词

Researchers Anuj Shah and Michael LaForest wondered whether our tendency to believe that social ties are reciprocal could lead us to mistakenly feel that a stranger does actually know us.

研究人员阿努吉·沙阿和迈克尔·拉福雷斯特想知道，我们倾向于相信社会关系是相互的，这是否会导致我们误以为一个陌生人确实了解我们。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子包含 wondered、whether、believe、could lead、feel 等多层动词关系，且 "does actually know" 中还有强调助动词，主线不易一次定位。

出处 2026年6月英语四级第3套 第2段, 第4句

本句详情 →

Secondly, the test supported the assumption that people with a tendency to exhibit the Impostor Phenomenon devalue their objectively measured performance and attribute positive results to external causes such as luck and chance, but not to their own abilities.

其次，测试结果支持了这一假设：倾向于表现出冒名顶替现象的人，会低估通过客观方式测得的自身表现，并将积极结果归因于运气、机缘等外部因素，而不是自身的能力。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子较长，主干中连续出现 "devalue" 和 "attribute" 两个并列动作，后面又有 "such as" 举例和 "but not to" 省略对比，否定范围不易判断。

出处 2026年6月英语四级第2套 第4段，第2句

Even more strikingly, the team found that immediately after the leaflet distribution, there were fewer criminal complaints and arrests in the areas around the developments that had received the leaflets than around the control developments.

更令人瞩目的是，研究团队发现，传单发放后不久，收到传单的开发项目周边地区的刑事投诉和逮捕案件数量，少于对照开发项目周边地区。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子较长，包含句首评价副词、时间限定语、地点比较结构和多个过去完成时修饰成分；尤其是 "than around the control developments" 省略了重复内容，增加了定位比较对象的难度。

出处 2026年6月英语四级第3套 第5段，第2句

[本句详情](#)

After a 28-hour flight with two travel-sick children, our hearts sank when we saw the tiny twin engine 10-seater that was to take us the 90km across the Hauraki Gulf to Great Barrier Island.

经过 28 个小时的飞行，还带着两个晕机的孩子，当我们看到那架即将载着我们飞越豪拉基湾、前往大屏障岛的小型双引擎十座飞机时，心都沉了下来。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子包含多个连续的前置修饰语、介词短语和路线信息，"the tiny twin engine 10-seater" 与 "the 90km across ... to ..." 都容易造成修饰范围判断困难。

出处 2026年6月英语四级第1套 C段，第1句

[本句详情](#)

On the other hand, advocates of organic farming argue yields and efficiency could be significantly improved if the food industry devoted as much research and money to organic farming as it does conventional agriculture.

另一方面，有机农业的倡导者认为，如果食品行业像对待传统农业那样投入同等规模的研究和资金用于有机农业，其产量和效率将会得到显著提高。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子包含句首对比连接短语、观点表达、被动结构、条件表达和 "as much...as..." 比较结构，且比较结构中用 "does" 替代前面的 "devote"，主干不易一次定位。

23 词汇难度:6/10 结构难度:8/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 44 词

"It's odd but when the light readings were done," said Hilde, explaining how the island was awarded its special status, "they found there was more light pollution on the northern side coming from Fiji, which is about 3,000km away, than Auckland to the south.

“这很奇怪，但在进行光照测量时，”希尔德解释该岛如何获得这一特殊地位时说道，“他们发现，北侧来自斐济的光污染，竟然比南侧来自奥克兰的还要严重，而斐济距离这里大约有 3000 公里。”

为什么难 · 结构难度 8/10

句子包含直接引语、插入式报道语、分词短语、距离补充信息和较长的比较结构，"coming from Fiji" 与 "which is about 3,000km away" 容易造成修饰范围误判。

出处 2026年6月英语四级第1套 G段, 第3句

[本句详情](#) →

24 词汇难度:7/10 结构难度:7/10 精讲价值:9/10 典型性:8/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 40 词

Beginning their astronomical PowerPoint demonstration using a green laser pointer, Hilde and Orla showed us the Messier 4 spherical cluster(星团) with white dwarf stars(白矮星), Saturn and its rings, the Southern Cross and the Milky Way, which stretched across the sky.

希尔德和奥拉用绿色激光笔开始了她们的天文主题 PowerPoint 演示，向我们展示了包含白矮星的梅西耶 4 球状星团、土星及其光环、南十字座和横贯天空的银河。

为什么难 · 结构难度 7/10

句首有现在分词短语，谓语后接很长的并列名词串，末尾又有 which 引出的补充描写；主要难点是识别展示对象的层级和指代关系。

出处 2026年6月英语四级第1套 H段, 第1句

[本句详情](#) →

25 词汇难度:6/10 结构难度:8/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 27 词

Some researchers maintain that there is another type of disgust, called moral disgust, that protects us from engaging in activities that can be perceived as morally wrong.

一些研究人员认为，还存在另一种类型的厌恶感，即道德厌恶感，它能防止我们参与那些可能被视为道德上错误的活动。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子包含观点引入、概念命名、保护对象与行为限制等多层信息，且"called moral disgust"和"that can be perceived as morally wrong"使修饰关系容易交叉。

出处 2026年6月英语四级第3套 第2段, 第1句

[本句详情](#) →

26 词汇难度:7/10 结构难度:7/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 28 词

Alzheimer's(阿尔茨海默症) and other dementias are believed to begin 15-20 years before symptoms even appear, so it makes sense that exercising in mid-life would affect the risk, Skoog said.

Skoog说，人们认为，阿尔茨海默症及其他痴呆症在症状出现前15至20年就已经开始发展，因此，中年时期进行锻炼会影响患病风险是合乎情理的。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含被动表达 "are believed to begin"、较长的时间表达 "15-20 years before symptoms even appear"、推论结构 "so it makes sense that..." 以及句末新闻引语标记，信息层次较多。

27 词汇难度:7/10 结构难度:7/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 23 词

The few highly fit women who did develop dementia became symptomatic at age 90 on average, 11 years later than the moderately fit.

少数确实患上痴呆症且身体素质极佳的女性，平均在90岁时出现症状，比身体素质中等的女性晚了11年。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含多个前置修饰成分、强调性 "did + 动词原形"、时间比较结构以及名词省略后的 "the moderately fit"，基础薄弱的学习者容易找错比较对象。

28 词汇难度:6/10 结构难度:8/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 28 词

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.

她说，研究结果还可能揭示人们在改变饮食习惯时所面临的障碍——这些障碍可能会导致人们退出治疗。

为什么难 · 结构难度 8/10

句子包含多个修饰层次，尤其是 "barriers people face when changing eating habits" 与破折号后的补充说明，以及介词 "in" 后的 "people dropping out of treatments"，主干关系不易一次定位。

29 词汇难度:6/10 结构难度:8/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 51 词

"If we have had a great phone interview and then we wrap up and they don't have any questions for me, it pretty much ruins the whole interview. It tells me that the candidate is uninterested in the role, which in reality might not be the case at all," she notes.

她指出：“如果我们进行了一次很棒的电话面试，随后准备结束时，对方却没有任何问题要问我，那基本上就会毁掉整场面试。这会让我觉得候选人对这个职位不感兴趣，但实际上可能完全不是这么回事。”

为什么难 · 结构难度 8/10

句子包含条件性背景、多个并列动作、代词回指和后置补充说明，且 "which" 回指前面完整判断，主线需要结合语义而不能只按词序理解。

30 词汇难度:7/10 结构难度:7/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 49 词

Music is tied to specific perceptual(感知的), mental, and emotional faculties, including language (all societies put words to their songs), motor control (people in all societies dance), sound analysis (all musical systems have a distinct pitch and quality), and aesthetics(美感) (their tunes and rhythms are balanced between repetitiveness and chaos).

音乐与特定的感知、心理和情感能力相联系，包括语言能力（所有社会都会为自己的歌曲配上歌词）、运动控制能力（所有社会中的人都会跳舞）、声音分析能力（所有音乐体系都有独特的音高和音质）以及美感（它们的曲调和节奏在重复性与混乱之间保持平衡）。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子以 "including" 引出多个并列项目，每个项目后又有括号补充说明，信息层级较多；但整体组织清晰，没有倒装或复杂的非谓语嵌套。

出处 2026年6月英语四级第2套 第3段, 第1句

[本句详情](#)

31 词汇难度:7/10 结构难度:7/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 36 词

In the next three to five years, these studies should allow researchers to provide clearer recommendations for exercise and other lifestyle modifications that might reduce Alzheimer's risk, such as sleep, diet and social activities, Fargo said.

Fargo 表示，在未来三到五年内，这些研究应能帮助研究人员就运动以及其他可能降低阿尔茨海默病风险的生活方式调整提出更明确的建议，例如改善睡眠、调整饮食和增加社交活动。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含较长的时间范围、多个连续修饰成分、两个“to”结构以及“such as”列举，且“Fargo said”位于句末，容易使读者暂时难以确定各部分之间的关系。

出处 2026年6月英语四级第2套 O段, 第1句

[本句详情](#)

32 词汇难度:7/10 结构难度:7/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 22 词

This is the first trial that demonstrates that there is something about highly processed foods—independent of those nutrients—that causes people to overeat.

这是首项试验证明，除了其中所含的营养成分之外，高度加工食品本身还存在某种会导致人们吃得过多的因素。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含“the first...that demonstrates that...”这一连续修饰与信息嵌套，且“independent of those nutrients”插入核心语义链条，读者需要暂时保留多个信息层次。

出处 2026年6月英语四级第2套 第2段, 第3句

[本句详情](#)

33 词汇难度:7/10 结构难度:7/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 34 词

Exercise alone is not likely to prevent Alzheimer's, but the study shows people are not helpless in the face of one of the most feared, costliest and common diseases of old age, he added.

他补充说，单靠锻炼不太可能预防阿尔茨海默病，但这项研究表明，面对这种老年人最为恐惧、治疗成本最高且最常见的疾病之一，人们并非束手无策。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含转折连接、多个谓语动词、介词短语以及句末报道动词 "he added"；信息跨度较大，读者需要持续判断各部分的逻辑关系。

出处 2026年6月英语四级第2套 I段, 第2句

[本句详情](#)

34 词汇难度:7/10 结构难度:7/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 28 词

Our findings suggest that moral disgust is either understood at a later age or is only used metaphorically, if at all, in children as old as eight years.

我们的研究结果表明，八岁及以下的儿童要么是在更晚的年龄才理解道德厌恶，要么即使使用，也只是将其作为一种隐喻。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子整体不算特别长，但包含 "either ... or ..." 的平行被动结构、"only" 的范围限制和句末年龄短语，多个修饰成分连续出现，容易误判逻辑关系。

出处 2026年6月英语四级第3套 第8段，第3句

[本句详情](#) →

35 词汇难度·6/10 结构难度·8/10 精讲价值·9/10 典型性·9/10 表达质量·9/10 综合推荐度·9/10 CEFR C1 29 词

By comparing identical twins, who share nearly 100 percent of their genes, and non-identical twins, who share about half, researchers have found overwhelming evidence for genetic effects on behaviors.

通过比较几乎拥有百分之百相同基因的同卵双胞胎与拥有约一半相同基因的异卵双胞胎，研究人员发现了压倒性的证据，表明基因会对行为产生影响。

为什么难 · 结构难度 8/10

句首的 "By comparing..." 将方法信息前置，中间连续插入两组对双胞胎的补充说明，主干被较长的修饰信息打断，读者需要暂时保留比较对象和数据后才能读到核心结论。

出处 2026年6月英语四级第1套 第4段，第3句

36 词汇难度·7/10 结构难度·7/10 精讲价值·9/10 典型性·9/10 表达质量·9/10 综合推荐度·9/10 CEFR C1 33 词

A three-month moving average of annual wage increases from the Atlanta Federal Reserve Bank's Wage Tracker shows that U.S. job switchers got the highest wage increase last July, when the measure touched 8.5%.

亚特兰大联邦储备银行的工资追踪指标显示，美国跳槽者的工资涨幅在去年7月达到最高，当时该指标触及8.5%；这一数据为年度工资涨幅的三个月移动平均值。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子主干较清晰，但主语由较长的统计名词短语构成，内部包含数据来源和多个名词修饰语，后面还连续叠加时间和数值信息，容易造成主干定位困难。

出处 2026年6月英语四级第2套 第1段，第4句

[本句详情](#) →

37 词汇难度·7/10 结构难度·7/10 精讲价值·9/10 典型性·8/10 表达质量·7/10 综合推荐度·8/10 CEFR C1 34 词

Zoo visitors are often aspects of a zoo animal's environment that animals cannot control, and as such can be stressful, although some species appear to show good adaptability to the changing conditions of visitors.

动物园游客往往是动物园动物无法控制的环境因素，因此可能会给动物带来压力；不过，有些物种似乎能够很好地适应游客状况的变化。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子较长，包含 "as such"、"although" 等逻辑标记以及多个修饰成分；读者需要持续确认 "as such" 的指代对象，并处理“游客—环境因素—压力—适应能力”之间的语义关系。

出处 2026年6月英语四级第1套 第2段，第3句

[本句详情](#) →

38 词汇难度·7/10 结构难度·6/10 精讲价值·9/10 典型性·8/10 表达质量·9/10 综合推荐度·9/10 CEFR C1 27 词

Girls that age already show more interest in helping and caring for others than boys do, and they already exhibit a greater orientation toward family versus career.

那个年龄段的女孩已经比男孩表现出更浓厚的助人和关怀他人的兴趣，而且她们在家庭与事业之间的取向也已经更加偏重家庭。

为什么难 · 词汇难度 7/10

基础词较多，但“orientation”“exhibit”“versus”以及“care for”的语境义会给基础较弱的学习者造成门槛，尤其是 orientation 在此表示“取向”而非一般意义上的“方向”。

出处 2026年6月英语四级第2套 第2段, 第11句

[本句详情](#) →

39 [词汇难度-7/10](#) [结构难度-6/10](#) [精讲价值-9/10](#) [典型性-8/10](#) [表达质量-9/10](#) [综合推荐度-9/10](#) [CEFR C1](#) [23 词](#)

"When the brain is healthier from a vascular(血管的) point of view, it can absorb more Alzheimer's pathogen(病原体) before people become symptomatic," he said.

他说：“从血管健康的角度来看，大脑越健康，人们在出现症状之前就能吸收更多的阿尔茨海默病病原体。”

为什么难 · [词汇难度 7/10](#)

句中包含“vascular”“pathogen”“symptomatic”等医学词汇，并有“absorb”在医学语境中的熟词特殊理解，对基础较差的学习者有一定门槛。

出处 2026年6月英语四级第2套 K段, 第2句

[本句详情](#) →

40 [词汇难度-6/10](#) [结构难度-7/10](#) [精讲价值-9/10](#) [典型性-8/10](#) [表达质量-9/10](#) [综合推荐度-9/10](#) [CEFR C1](#) [39 词](#)

Teara used to be a chef at the Langham in Auckland and so dinner, eaten around a huge circular table (made of one of the most ancient trees in the world), was every bit as mouth-watering as you'd expect.

Teara 曾是奥克兰朗廷酒店的厨师，因此，围坐在一张由世界上最古老的树木之一制成的巨大圆桌旁享用的晚餐，果然如你所料般令人垂涎欲滴。

为什么难 · [结构难度 7/10](#)

句子主线并不复杂，但连续出现“eaten...”和“made of...”两个过去分词短语，且后半部分含有加强比较结构，容易造成修饰关系和逻辑关系混乱。

出处 2026年6月英语四级第1套 I段, 第2句

[本句详情](#) →

41 [词汇难度-6/10](#) [结构难度-7/10](#) [精讲价值-9/10](#) [典型性-9/10](#) [表达质量-9/10](#) [综合推荐度-9/10](#) [CEFR C1](#) [27 词](#)

Researchers conducted the study to understand how genetics influences people's consumption of tea, coffee and alcohol which tend to taste bitter, said lead researcher Jue Sheng Ong.

首席研究员 Jue Sheng Ong 表示，研究人员开展这项研究，是为了了解遗传因素如何影响人们对茶、咖啡和酒精饮料的摄入；这些饮品往往带有苦味。

为什么难 · [结构难度 7/10](#)

句子包含研究目的表达、how 引导的内容以及 which 引出的补充信息，末尾还有新闻式倒装引述；信息层次较多，中文学习者容易误判 which 的指代范围。

出处 2026年6月英语四级第2套 第5段, 第1句

[本句详情](#) →

42 [词汇难度-6/10](#) [结构难度-7/10](#) [精讲价值-9/10](#) [典型性-9/10](#) [表达质量-9/10](#) [综合推荐度-9/10](#) [CEFR C1](#) [25 词](#)

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.

Schulte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这一情况的认识，可以帮助个人提前准备应对策略。

为什么难 · [结构难度 7/10](#)

句首有较长的动名词短语作主语，内部还包含 “when cutting down on junk food” 这一时间背景表达，谓语和句末来源标记相隔较远，主干不易迅速定位。

43 词汇难度:7/10 结构难度:6/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 30 词

They have determined that the Industrial Revolution had an overall positive effect, but it quite possibly was neutralized by negative events such as wars, high taxes, and rapid population growth.

他们认定，工业革命总体上产生了积极影响，但战争、高税收和人口快速增长等负面事件很可能抵消了这种影响。

为什么难 · 词汇难度 7/10

词汇总体不算超纲，但 "determine"、"neutralize"、"overall"、"rapid population growth" 等词在本句中带有较抽象的历史分析含义，基础较弱的学习者容易误解。

44 词汇难度:6/10 结构难度:7/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 30 词

One theory is that if you're eating more quickly, you're not giving your guts enough time to signal to your brain that you've had enough calories and that you're full.

一种理论认为，如果你吃得更快，就没有给肠道足够的时间向大脑发出信号，告诉它你已经摄入了足够的热量，已经吃饱了。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子较长，包含 "if..."、多个 "that" 引出的信息和 "give somebody enough time to do..." 结构；主干词汇并不生僻，但修饰和信息层次较多，基础较弱的学习者容易读乱。

45 词汇难度:6/10 结构难度:7/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 19 词

The idea that food may be addictive after "heavy" use by some individuals is a controversial subject, Schulte said. Schulte说，一些人经过“过度”食用后，食物可能会令人上瘾这一想法是一个有争议的话题。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含 "the idea that ..." 这一名词化信息结构，且 "after ... by some individuals" 将时间和行为主体信息连续嵌入中间，末尾又出现报道来源 "Schulte said"，容易造成主干定位困难。

46 词汇难度:6/10 结构难度:7/10 精讲价值:9/10 典型性:9/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR B2 24 词

This finding is surprising, given that bitterness often serves as a warning mechanism to convince people to spit out harmful substances, the scientists said.

科学家们表示，鉴于苦味通常会作为一种警示机制，促使人们吐出有害物质，这一发现令人惊讶。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含逗号分隔的背景说明、"given that" 引出的事实依据，以及 "convince people to spit out" 的连续不定式结构；主干不算极长，但动作关系容易错配。

47 词汇难度:6/10 结构难度:7/10 精讲价值:9/10 典型性:8/10 表达质量:9/10 综合推荐度:9/10 CEFR C1 21 词

In addition, people who were more sensitive to quinine's bitter flavors and those found in green vegetables tended to avoid coffee.

此外，对奎宁的苦味以及绿叶蔬菜中的苦味更敏感的人，往往会避免饮用咖啡。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子整体不长，但 "people" 后的并列关系容易误判，尤其是 "those found in green vegetables" 中 "those" 替代 "flavors"，会给基础较弱的学习者造成指代和信息组织上的困难。

出处 2026年6月英语四级第2套 第7段, 第2句

本句详情 →

48 词汇难度-6/10 结构难度-7/10 精讲价值-9/10 典型性-9/10 表达质量-9/10 综合推荐度-9/10 CEFR B2 23 词

The man told authorities that his experience began in December when currents swept the sailboat out to sea while he was making repairs.

这名男子告诉当局，他的遭遇始于12月，当时他正在维修帆船，海流却将船冲向了大海。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含 "told authorities that..."、"when..." 和 "while..." 多层时间信息，且一般过去时与过去进行时交错，基础较弱的学习者容易混淆动作之间的先后和背景关系。

出处 2026年6月英语四级第2套 第2段, 第1句

本句详情 →

49 词汇难度-7/10 结构难度-6/10 精讲价值-9/10 典型性-9/10 表达质量-9/10 综合推荐度-9/10 CEFR C1 27 词

The district said the decreased budget means it cannot provide the same mental health supports, social and emotional services or specialized programming to schools with lower enrollment.

学区表示，预算削减意味着其无法再为招生人数较少的学校提供同等水平的心理健康支持、社会情感服务或专业课程。

为什么难 · 词汇难度 7/10

基本词汇并不特别生僻，但 "enrollment"、"specialized programming" 和教育政策语境中的 "supports" 容易造成熟词误解，尤其是 programming 并非“编程”。

出处 2026年6月英语四级第2套 第2段, 第5句

本句详情 →

50 词汇难度-6/10 结构难度-7/10 精讲价值-9/10 典型性-8/10 表达质量-8/10 综合推荐度-9/10 CEFR C1 34 词

Whether it was the gravity force of the plane climbing or the noise of the engine, it put our three-year-old daughter instantly to sleep until we bumped down on the grass at Claris Airport.

不管是飞机爬升时的重力作用，还是发动机的轰鸣声，都让我们三岁的女儿立刻睡着了，直到飞机在克拉里斯机场的草地上颠簸着降落。

为什么难 · 结构难度 7/10

句子包含 "Whether ... or ..." 的选择让步表达、较长的名词短语 "the gravity force of the plane climbing"，以及由 "until" 引出的时间推进，主干较容易被长修饰成分打断。

出处 2026年6月英语四级第1套 C段, 第3句

本句详情 →

英语四级其他年份长难句榜单

除 2026 年外，2015~2025 年另有 11 张年榜，选句口径与本页一致（按结构+词汇难度取该年最难的句子）；年份下方为该年已完成六维评估的句数，即该年年榜的选句池大小。

2026 当前页 · 310 句已评估	2025 503 句已评估	2024 462 句已评估	2023 559 句已评估	2022 380 句已评估	2021 341 句已评估	2020 318 句已评估	2019 315 句已评估
2018 280 句已评估	2017 290 句已评估	2016 255 句已评估	2015 297 句已评估				

2026年英语四级长难句 · 相关板块

读完这 50 句之后的去处——换一套排序口径的榜单、按结构分类检索全部真题句子，或回到 2026 年整卷读上下文：

英语四级长难句精选总榜 →

不分年份的难度总榜 50 句，从英语四级已完成六维评估的 4310 个真题句里通选而出；页内还给出这 4310 句的难度分档分布，以及 2015–2026 年共 12 张年榜的入口。

英语四级精讲句 Top 100 →

换一套排序口径取句——按综合推荐度取前 100 句，兼顾典型性、表达质量与精讲价值，是优先精读、仿写和背诵的范句集合；与本页按结构+词汇难度取句刻意错开。

英语四级真题句子板块 →

19906 句英语四级真题句子的总入口，结构拆解覆盖 19960 个真题句，可按四大从句族（8 个子类型）、14 个核心语法点、24 个高频引导词与知识点标志分类检索。

英语四级真题整卷列表与下载 →

本页 50 句出自 2026 年的 3 套真题卷；在列表里找到 2026 年那几套即可进入整卷页，看句子在原文段落中的上下文、卷面排版还原与各题型逐题解析，也可下载 PDF / Word 打印版。

真题句子总入口（考研 / 四级 / 六级） →

三大考试合计 48909 句真题句子的总入口，可横向切到另外两个考试的长难句年榜，比较同一年份不同考试的句子难度，也可进入全考试通用的英语知识点库。

OVERVIEW • 收录数据

2026年英语四级长难句收录数据

该年已评估 310 句 整句六维逐项评分	年榜精选 50 句 结构+词汇难度排序	出处试卷 3 套 2026 年真题卷	评估维度 6 维 各 1-10 分
-----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

2026年英语四级长难句年榜从该年已完成整句六维评估的 310 个真题句中，按结构难度与词汇难度之和精选 50 句，出自 3 套真题卷。这 50 句的结构难度落在 6–9/10、词汇难度 6–8/10，句长 19–60 词（平均 34 词），CEFR 等级构成为 C1 46 句、C2 2 句、B2 2 句。每句附中文翻译、「为什么难」的评估解读、出处试卷与卷面位置，以及可进入结构树逐层拆解的单句详情页。

本页数据最后更新：2026-08-27