

2019年12月·第1套 英语六级完形填空（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2019年12月·第1套 英语六级完形填空（选词填空）原卷词库逐空核对整理。与试卷排版同一卷面：Directions、3 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(2019-12) · 六级

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 considering risk factors associated with serious chronic diseases, we often think about health indicators such as cholesterol, blood pressure, and body weight. But poor diet and physical inactivity also each increase the risk of heart disease and have a role to play in the development of some cancers. Perhaps worse, the 26 effects of an unhealthy diet and insufficient exercise are not limited to your body. Recent research has also shown that 27 in a high-fat and high-sugar diet may have negative effects on your brain, causing learning and memory 28.

在考虑与严重慢性疾病相关的风险因素时，我们常常会想到诸如胆固醇、血压和体重等健康指标。但不良饮食和缺乏运动也各自增加心脏病的风险，并在某些癌症的发展中起到一定作用。也许更糟的是，不健康饮食和运动不足的有害影响并不仅限于你的身体。最近的研究还表明，沉溺于高脂肪和高糖饮食可能会对你的大脑产生负面影响，导致学习和记忆缺陷。

Studies have found obesity is associated with impairments in cognitive functioning, as 29 by a range of learning and memory tests, such as the ability to remember a list of words presented some minutes or hours earlier. There is also a growing body of evidence that diet-induced cognitive impairments can emerge 30 —within weeks or even days. For example, one study found healthy adults 31 to a high-fat diet for five days showed impaired attention, memory, and mood compared with a low-fat diet control group. Another study also found eating a high-fat and high-sugar breakfast each day for as little as four days resulted in problems with learning and memory 32 to those observed in overweight and obese individuals.

研究发现，肥胖与认知功能损害相关，这通过一系列学习和记忆测试进行评估，例如记住几分钟或几小时前呈现的单词列表的能力。也有越来越多的证据表明，饮食引起的认知损害可能会迅速出现——在数周甚至数天内。例如，一项研究发现，被分配进行为期五天高脂肪饮食的健康成年人，与低脂肪饮食对照组相

比，表现出注意力、记忆力和情绪受损。另一项研究还发现，每天吃高脂肪和高糖早餐仅仅四天，就会导致与超重和肥胖个体中观察到的类似的学习和记忆问题。

Body weight was not hugely different between the groups eating a healthy diet and those on high fat and sugar diets. So this shows negative 33 of poor dietary intake can occur even when body weight has not changed 34 . Thus, body weight is not always the best indicator of health and a thin person still needs to eat well and exercise 35 .

健康饮食组和高脂肪高糖饮食组之间的体重差异并不是特别大。因此，这表明不良饮食摄入的负面后果即使在体重没有明显变化的情况下也可能发生。因此，体重并不总是健康的最佳指标，瘦人仍然需要良好饮食和定期锻炼。

- | | |
|------------------|--------------|
| A) assessed | I) excelling |
| B) assigned | J) indulging |
| C) consequences | K) loopholes |
| D) conspicuously | L) rapidly |
| E) deficits | M) redundant |
| F) designated | N) regularly |
| G) detrimental | O) similar |
| H) digestion | |

26. the __ (26) __ effects of an unhealthy diet and insufficient exercise are not limited to your body.

【答案】 **G) detrimental** (形容词)

【词性槽】 the __ effects 名词前缺定语

【依据】 与"unhealthy/insufficient"语义同向，"有害的影响"

空的左右语境 an unhealthy diet and insufficient exercise 都是负面要素，effects 应承接其"负面影响"基调；detrimental (有害的) 正好与"unhealthy/insufficient"在感情色彩上一致，构成 detrimental effects (有害影响) 这一医学/科普英语高频搭配。

【竞争词】 M) redundant 义为"多余的/被裁的"，方向不对

redundant effects (多余的影响) 不是地道说法，也与全文"危害"主线不相干；这个词在英语里更多用于职位被裁或信息冗余。

O) similar 需要 to 引出对照对象，且语义空洞

similar 通常要跟 similar to sth，单独说 the similar effects 既缺对照、又只是"相似的"——填进去等于没说，留给后面真正需要"相似"语义的空 (如 32 题) 更合适。

27. Recent research has also shown that __(27)__ in a high-fat and high-sugar diet may have negative effects on your brain

【答案】 **J) indulging** (动词)

【词性槽】 that __ in a ... diet 从句主语后缺谓语动词

【依据】 **indulge in 沉迷于... 与负面饮食贴合**

indulge in 是固定搭配，意为"沉溺/纵情于"，常用于不健康行为；indulging in a high-fat and high-sugar diet = "沉溺于高脂高糖饮食"，与下文 may have negative effects on your brain 的负面定性完全吻合。

【竞争词】 I) excelling 义为"擅长"，与高脂高糖饮食感情色彩相悖

excel in 表示"在某方面出类拔萃"，是正面感情色彩；"excelling in a high-fat and high-sugar diet"（在高脂高糖饮食上出类拔萃）既不合英语习惯，又与全文负面论调完全对立。

28. causing learning and memory __(28)___.

【答案】 **E) deficits** (名词)

【词性槽】 causing learning and memory __ 动词宾语缺名词

【依据】 **learning and memory deficits 是学术固定说法**

deficits 在认知科学英语里专指"功能性缺损"，learning and memory deficits 是医学/心理学论文的常见短语，意为"学习与记忆缺陷"，恰好对应 causing 后"造成..."的负面结果。

【竞争词】 H) digestion 不可数且偏离主题

digestion 是"消化"，与 learning and memory 组合既不自然也不指向认知损伤。

K) loopholes 语义场完全错位

loopholes (漏洞) 一般用在制度/规则语境，learning and memory loopholes 不是英语固定表达，逻辑也不通。

29. impairments in cognitive functioning, as __(29)__ by a range of learning and memory tests

【答案】 **A) assessed** (动词)

【词性槽】 as __ by a range of ... tests 后置定语缺过去分词

【依据】 "由测试评估"——**assess by tests** 学术固定搭配

assess (评估) 正是科研写作里描述"通过某种测试衡量"的标准动词: as assessed by a range of learning and memory tests = "正如由一系列学习与记忆测试所评估的那样", 与前面 impairments in cognitive functioning 自然衔接。

【竞争词】 B) assigned 义为"分配/指派", 与 **by tests** 搭配不通

assign 多用于"把人/任务分配给...", 不用于"由测试分配"; as assigned by tests 在语义上不成立。

F) designated 义为"指定", 与"由测试..."逻辑不接

designate 一般是"将某物指定为某身份/某用途", 与"由测试..."不构成自然搭配; 语义上也无法说"被测试指定"。

30. diet-induced cognitive impairments can emerge __(30)__—within weeks or even days.

【答案】 **L) rapidly** (副词)

【词性槽】 can emerge __ 动词后缺方式副词

【依据】 破折号后"几周乃至几天"=快

破折号后 within weeks or even days 直接定义了"多快", 即"很快"; rapidly (迅速地) 正是这一速度感的最直接表达。

31. healthy adults __(31)__ to a high-fat diet for five days

【答案】 **B) assigned** (动词)

【词性槽】 adults __ to a high-fat diet 名词后缺后置分词

【依据】 实验术语: 把受试者"分到"某组

在临床/对照实验语境里 "participants/adults assigned to ... group/diet" 是定式, 意为"被分配到 X 饮食组", 与下文 compared with a low-fat diet control group (与低脂对照组比较) 的实验设计完全吻合。

【竞争词】 F) designated "指定"重"命名/身份", 不用于分组

designate 强调"指定...为某身份/角色", 如 designated driver; 用于"把受试者分到某饮食"既不地道, 也与实验术语的常规说法不符。

32. problems with learning and memory __(32)__ to those observed in overweight and obese individuals.

【答案】 **O) similar** 形容词

【词性槽】 problems ... __ to those observed in ... 后置定语缺形容词

【依据】 **similar to 固定搭配 + 与对照实验语义贴合**

similar to those observed in overweight and obese individuals 意为"与在超重和肥胖人群中观察到的相似", 与本段"短期高脂高糖饮食带来的认知损伤与长期肥胖者类似"的实验结论完全吻合。

33. this shows negative __(33)__ of poor dietary intake can occur even when body weight has not changed __(34)__.

【答案】 **C) consequences** 名词

【词性槽】 negative __ of ... 形容词后缺名词中心词

【依据】 **与 negative 同款搭配, 呼应全文"差饮食的负面后果"**

negative consequences 是英语高频搭配, 意为"负面后果"; 本句正在总结前文: 体重虽未明显变化, 但差饮食的负面后果照样出现, consequences 与 of poor dietary intake、与 overview 主旨完全对得上。

【竞争词】 **H) digestion 缩小到"消化", 与主旨不符**

全文谈"对大脑/认知的负面影响", 把范围缩到"消化"反而偏离主线; 且 negative digestion 不是地道搭配。

K) loopholes 义为"漏洞", 与饮食危害无关

loopholes 多指法律/规则漏洞, 与"差饮食的影响"在语义场上风马牛不相及。

【易错】最具迷惑性的错误词是 **H)** —— digestion 词性、与 diet 的话题相关性都合, 但主线对不上。看到 of poor dietary intake, digestion 在话题上的"相关感"会诱使主体考生顺手就填; 但全文论的是"对大脑/认知的负面后果", consequences 才是覆盖全文负面影响的总称; 防坑点: 选名词不仅看搭配, 还要看与全文主旨能否对齐。

34. even when body weight has not changed __(34)___.

【答案】 **D) conspicuously** (副词)

【词性槽】 has not changed ___ 完成时谓语后缺副词

【依据】 对应前句“体重并无显著差异”——“体重没有显著变化”

本段开头 Body weight was not hugely different between the groups eating a healthy diet and those on high fat and sugar diets.——“体重并未有大的差异”；此处 has not changed conspicuously 正是“没有显著地变化”，与上文 not hugely different 同义呼应，强调即便体重看上去没明显变化，差饮食的负面后果照样发生。

【竞争词】 L) rapidly 义为“迅速地”，方向偏离段意

本段重点不是“变化快慢”，而是“变化是否显著”；填 rapidly (“没有迅速变化”) 就把原文“体重并无显著差异”的论证逻辑改成了“变化速度”，与上下文不接。

【易错】 最具迷惑性的错误词是 L) —— rapidly 词性也对、读着也通——但偏离段意。body weight has not changed __(34)__ 表面看 rapidly (没有迅速变化) 能读通，但本段首句 Body weight was not hugely different 已经定调是“没有显著差异”，conspicuously 才是同义回扣；防坑点：副词空一律回看本段首句找同义改写。

35. a thin person still needs to eat well and exercise __(35)___.

【答案】 **N) regularly** (副词)

【词性槽】 动词 exercise 后缺修饰语

【依据】 与 eat well 对仗，呼应“健康生活方式”

本句在告诫“瘦人也仍需好好吃、_____地锻炼”，与全文“健康习惯要长期坚持”的主旨相合；regularly (有规律地) 正是 exercise 的高频固定搭配——exercise regularly 是英语里“规律锻炼”的最常说，和 eat well 一起组成完美的健康行为对仗。

【竞争词】 D) conspicuously 义为“显眼地”，与锻炼搭不上

conspicuously 修饰的是“显眼、引人注目”，exercise conspicuously (显眼地锻炼) 在语义上不成立，也与全文劝诫主旨毫不相干。

L) rapidly 义为“迅速地”，搭配/语义不对

rapidly 强调速度快，而本句的对仗目的是“长期坚持”而非“快速”；且 exercise rapidly 不是英语里的常见健康忠告搭配。

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) **assessed** 动词 形容词

评估、评定 (assess 的过去式/过去分词, 可作谓语或后置定语)

用于第 29 空

B) **assigned** 动词 形容词

分配、指派 (assign 的过去式/过去分词, 常见 be assigned to 被指派到/分到)

用于第 31 空

C) **consequences** 名词

后果、影响 (复数名词, 多指负面结果)

用于第 33 空

D) **conspicuously** 副词

显著地、引人注目地

用于第 34 空

E) **deficits** 名词

亏空、缺陷、不足 (医学/认知语境下指功能受损)

用于第 28 空

F) **designated** 动词 形容词

指定的、被指派为 (designate 的过去分词)

干扰词 · 未选用

G) **detrimental** 形容词

有害的、不利的

用于第 26 空

H) **digestion** 名词

消化、消化能力

干扰词 · 未选用

I) **excelling** 动词 形容词

擅长、出类拔萃 (excel 的动名词/现在分词)

干扰词 · 未选用

J) **indulging** 动词 名词

沉溺、放纵 (indulge 的动名词; indulge in 沉迷于)

用于第 27 空

K) **loopholes** 名词

漏洞、空子 (多指法律/规则漏洞)

干扰词 · 未选用

L) **rapidly** 副词

迅速地、快速地

用于第 30 空

M) **redundant** 形容词

多余的、累赘的、被裁员的

干扰词 · 未选用

N) **regularly** 副词

有规律地、经常地

用于第 35 空

O) **similar** 形容词

相似的 (常与 to 搭配)

用于第 32 空

全文主旨

高脂高糖饮食会损害大脑认知

全文围绕“不健康饮食与缺乏运动不仅伤身、还伤脑”展开：开篇先点题——Recent research has also shown that __(27)__ in a high-fat and high-sugar diet may have negative effects on your brain, causing learning and memory __(28)__; 第二段用实验佐证认知损伤可在几天内出现；第三段强调即使体重没明显变化，差饮食的负面影响照样发生。

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。

F) **designated** 最像 31 题答案的过去分词干扰

designated 也可与 to 搭配（如 designated to a role），词性和介词指纹都对得上 healthy adults __(31)__ to a high-fat diet for five days——但实验语境里“分组”用的是 assigned to，不是 designated to；识破点：背熟实验术语 “be assigned to ... group/diet”。

H) **digestion** 最像 33 题答案的名词干扰

digestion 与“饮食”在话题上沾边，看到 negative __(33)__ of poor dietary intake 容易顺手填入；但全文谈的是“对大脑/认知”的负面影响，digestion 把范围缩到“消化”反而偏离论点；识破点：紧扣 overview 主旨“差饮食影响大脑”，凡是把范围拉到消化系统的词都先打问号。

I) **excelling** 最像 27 题答案的动名词干扰

excelling 同为 V-ing、也可接 in，词性与介词都对得上 __(27)__ in a high-fat and high-sugar diet——但 excel 是褒义“擅长”，与全文“负面影响”的论调反向；识破点：用感情色彩一刀切，正面词进不了负面语境。

K) **loopholes** 最像 33 题答案的名词干扰

复数名词、能接 of 短语，框架对得上 negative __(33)__ of poor dietary intake——但 loopholes 是“漏洞”，多用于法律/制度语境，与饮食危害毫无关系；识破点：六级里凡含义偏“制度漏洞”的词都要先与文章话题对照，再谈框架。

M) **redundant** 最像 26 题答案的形容词干扰

redundant 是形容词，词性能填进 the __(26)__ effects of an unhealthy diet——但其义为“多余的/被裁员的”，与 unhealthy 的负面危害不构成同义场；识破点：形容词空走“感情色彩同向”，与周围词色彩不一致的形容词直接淘汰。

SENTENCE INSIGHTS • 句子精讲

1 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。

Another study also found eating a high-fat and high-sugar breakfast each day for as little as four days resulted in problems with learning and memory similar to those observed in overweight and obese individuals.

第2段，第4句

主句 + 宾语从句（省略 that）+ 动名词短语作从句主语 + result in 固定搭配，这些都是四六级和考研阅读中的高频句式。本句几乎可以作为此类结构的标准范例，学生掌握后可迁移到大量类似句子。

HIGH-FREQUENCY • 真题高频词

本篇出现的 37 个英语六级真题高频词

下列单词既在本篇英文短文中出现，又是 **英语六级** 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。

diet

A2

n. 日常饮食

本篇7次 · 真题 82 句

learning

A1

n. 学习

本篇3次 · 真题 128 句

effect A2

n. 影响

本篇2次·真题 191 句

risk A2

n. 风险

本篇2次·真题 167 句

negative B1

adj. 否定的

本篇2次·真题 132 句

cognitive C1

adj. 认知的

本篇2次·真题 85 句

associate B2

v. 联系

本篇2次·真题 54 句

indicator B2

n. 指示物;指示信号

本篇2次·真题 18 句

individual B2

adj. 单独的

本篇1次·真题 142 句

factor B1

n. 因素

本篇1次·真题 108 句

physical B1

adj. 身体的

本篇1次·真题 91 句

evidence B1

n. 证据

本篇1次·真题 87 句

consequence B2

n. 结果

本篇1次·真题 66 句

occur B1

v. 发生, 出现

本篇1次·真题 62 句

pressure B1

n. 心理压力

本篇1次·真题 57 句

limit B1

n. 限度

本篇1次·真题 51 句

range B1

n. 范围

本篇1次·真题 50 句

observe B2

v. 观察;注意到

本篇1次·真题 48 句

thus B2

adv. 因此, 所以

本篇1次·真题 47 句

dietary B2

adj. 饮食的

本篇1次·真题 39 句

obesity B2

n. 肥胖 (症)

本篇1次·真题 34 句

emerge B2

v. 出现;浮现

本篇1次·真题 32 句

assess B2

v. 评估

本篇1次·真题 30 句

rapidly B1

adv. 迅速地

本篇1次·真题 28 句

chronic B2

adj. (疾病) 慢性的, 长期的

本篇1次·真题 27 句

mood A2

n. 心情

本篇1次·真题 27 句

regularly A2

adv. 经常地

本篇1次·真题 27 句

assign B1

v. 分配 (任务、工作)

本篇1次·真题 22 句

earlier A2

adv. 较早地

本篇1次·真题 22 句

unhealthy B1

adj. 有害健康的;不健康的

本篇1次·真题 21 句

detrimental C1

adj. 有害的

本篇1次·真题 19 句

deficit C1

n. 赤字

本篇1次·真题 12 句

indulge C1

v. 放纵 (自己享受某事物)

本篇1次·真题 11 句

obese C1

adj. 肥胖的

本篇1次·真题 11 句

functioning

B2

adj. 运转正常的

本篇1次 · 真题 8 句

insufficient

B2

adj. 不足的

本篇1次 · 真题 8 句

intake

B2

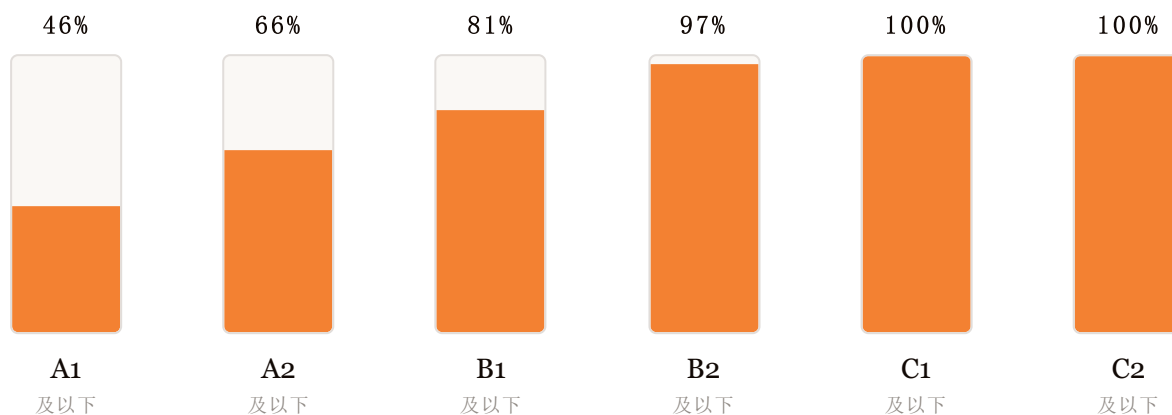
n. 摄入量

本篇1次 · 真题 8 句

VOCABULARY · 词汇难度分布

全文 123 词按 CEFR 难度累积覆盖

带空短文去重后共 **123** 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 4 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 123 个 · 末柱为 100%

去重总词数

123

B2 以上难词

3%

B1 及以下覆盖

81%

英语六级 2019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 →