

2025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2025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(2025-12) • 英语六级

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.

By now, it is generally accepted that regular exercise comes with an assortment of health benefits for people who maintain the habit over time. But is it 26 too late to start?

到目前为止，人们普遍认为，对于长期保持锻炼习惯的人来说，定期锻炼会带来各种各样的健康益处。但是，开始锻炼是否会为时已晚呢？

New research looked at people who increased their exercise levels after their 40s beyond levels they had when they were younger and those individuals showed declines in their risk of early 27 which were similar to those of people who exercised consistently throughout their lives. This was a 28 of 32% to 35% compared to people who did not exercise. Those who began exercising in middle age also saw reductions in their incidence of 29 diseases, such as heart disease and cancer, which were similar to the steady exercisers.

新的研究观察了那些在40多岁后将锻炼水平提高到超过年轻时水平的人，这些人在早逝风险方面的下降幅度与那些终生坚持锻炼的人相似。与不锻炼的人相比，这一降幅为32%至35%。那些在中年开始锻炼的人在慢性病（如心脏病和癌症）的发病率方面也出现了下降，其降幅与稳定锻炼者相似。

So why bother exercising consistently throughout your life? The authors of the study 30 that some might interpret the study's findings to mean that they can delay starting an exercise program but this would be a mistake. There are other benefits, both mental and physical, to staying consistently active that we should not 31. These real health benefits include better 32 functioning and lowered risk of gaining weight. The latter is 33 important given the global obesity epidemic. In addition, experts assert that starting younger is better because, if you make a habit of exercising when you are young, you are more likely to keep up those 34 later in life. It is ideal, then, for people to start exercising when they are children or 35, and it is good to maintain an active lifestyle at

all times regardless of your age. However, this study does indicate that, if you have not been active, you can still benefit if you start becoming active in your 40s and 50s.

那么为什么还要坚持终生锻炼呢？这项研究的作者承认，有些人可能会将研究结果解读为他们可以推迟开始锻炼计划，但这将是一个错误。保持持续活跃还有其他心理和生理上的益处，我们不应忽视。这些实际的健康益处包括更好的认知功能和降低体重增加的风险。鉴于全球肥胖流行，后者尤为重要。此外，专家们断言，越早开始越好，因为如果你在年轻时养成锻炼的习惯，你就更有可能在以后的生活中保持这些模式。因此，理想的情况是人们在儿童或青少年时期就开始锻炼，无论年龄多大，始终保持积极的生活方式都是有益的。然而，这项研究确实表明，如果你一直不活跃，在40多岁和50多岁开始变得活跃仍然可以受益。

- | | |
|----------------|-----------------|
| A) adolescents | I) maneuver |
| B) arbitrarily | J) mortality |
| C) chronic | K) particularly |
| D) cognitive | L) patterns |
| E) concede | M) refute |
| F) disregard | N) stereotype |
| G) drop | O) vocal |
| H) ever | |

26. But is it __(26)__ too late to start?

【答案】 **H) ever** 副词

【词性槽】 too...to 框架里嵌一个副词修饰 too

【依据】 **ever 与 too...to 在疑问句中构成 "是否真的太.....以至于不能....." 的强调**

But is it __(26)__ too late to start? 是承接 "运动有诸多益处" 后的设问：是否"真的"太晚了？ever 在疑问句中作副词，与 too late 连用强调"究竟、真的"，自然过渡到第二段用研究数据回应这个疑问。

【竞争词】 B) arbitrarily 义不符——"任意地太晚"逻辑不通

arbitrarily 指"任意地、武断地"，描述的是行为的随意性，而too late to start问的是时间晚不晚，与"任意"不搭。

K) particularly particularly 留给第 33 题更贴

particularly 意为"尤其"，虽可修饰 too late 但语气勉强；且第 33 题 The latter is __(33)__ important given the global obesity epidemic. 中"尤其重要"是 particularly 的经典搭配，留给那里更合身。

27. those individuals showed declines in their risk of early __(27)__ which were similar to those of people who exercised consistently throughout their lives.

【答案】 **J) mortality** (名词)

【词性槽】 形容词 early 后接名词作 of 短语的宾语

【依据】 **risk of early mortality = 早死风险，是流行病学固定表述**

declines in their risk of early __(27)__ 描述"早死风险的下降"，early mortality (早死) 是公共卫生研究的标准术语；第二段后文又提 reductions in their incidence of __(29)__ diseases 谈疾病发病率，整段就是"死亡风险 + 疾病风险"双线索。

【竞争词】 A) adolescents early adolescents 与 risk of 不构成有意义搭配

adolescents 是"青少年"，与 risk of 搭配不出"早期青少年的风险"这种话题；且 adolescents 留给第 35 题 when they are children or __(35)__ 与 children 并列才贴。

28. This was a __(28)__ of 32% to 35% compared to people who did not exercise.

【答案】 **G) drop** (名词)

【词性槽】 This was a __ of 32% to 35%，空是单数名词作表语

【依据】 **drop of 32% to 35% = "32% 到 35% 的下降"**

上文 declines in their risk of early __(27)__ 用到 declines (下降)；本句 This was a __(28)__ of 32% to 35% 的 This 就指代那个 decline，drop 与 decline 同义对接"下降幅度"。

【竞争词】 I) maneuver maneuver 是"操纵/策略"，不与百分比搭

maneuver of 32% to 35% 在英语里讲不通——maneuver 不表示数量增减，纯属词性对、语义偏的干扰。

29. Those who began exercising in middle age also saw reductions in their incidence of __ (29) __ diseases, such as heart disease and cancer

【答案】 **C) chronic** (形容词)

【词性槽】 名词 diseases 前缺一个定语形容词

【依据】 **such as heart disease and cancer 是 chronic diseases 的典型例证**

原文 reductions in their incidence of __ (29) __ diseases, such as heart disease and cancer——心脏病与癌症都是医学上的典型"慢性病" (chronic diseases)。such as 后的例子直接锁死形容词的语义指向。

【竞争词】 **D) cognitive cognitive diseases 不与 heart disease/cancer 类配**

cognitive 指"认知的", cognitive diseases 通常指阿尔茨海默等认知障碍; 与 such as 后举出的 heart disease and cancer 不属同一范畴。且 cognitive 留给第 32 题 better __ (32) __ functioning 与 functioning 搭配是"认知功能"的固定表达。

O) vocal vocal diseases 搭配不成立

vocal 指"直言的/嗓音的", 与心脏病、癌症完全无关, 纯属词性对、语义不搭的干扰。

30. The authors of the study __ (30) __ that some might interpret the study's findings to mean that they can delay starting an exercise program but this would be a mistake.

【答案】 **E) concede** (动词)

【词性槽】 主语 The authors + __ + that 宾语从句

【依据】 **concede 承认"研究结论可能被误读"这一让步语气**

上下文 The authors of the study __ (30) __ that some might interpret the study's findings to mean that they can delay starting an exercise program but this would be a mistake. 是研究作者主动承认"有人可能会误读"——这是不利于研究主张的让步, 再用 but this would be a mistake 反驳。concede (承认不利事实) 正是这种"先让步、后反驳"的标志性动词。

【竞争词】 **M) refute refute 与 that 后内容方向相反**

refute 是"反驳"——若作者反驳了"some might interpret"这件事, 后面就不会再出现 but this would be a mistake (反驳的反驳), 逻辑跑偏; 且 refute 的宾语通常是论点本身, 而非"某些人可能这样理解"这一描述性事实。

【易错】 最具迷惑性的错误词是 **M)** —— refute 与 concede 都能接 that 从句, 最易反向。考生若忽略后半句 but this would be a mistake 的反驳信号, 就可能错选 refute; 防坑做法是先把整句的 but...mistake 看完, 确认"先让步后反驳"的链条, 再回头锁定 concede。

31. There are other benefits, both mental and physical, to staying consistently active that we should not __(31)___.

【答案】 **F) disregard** (动词)

【词性槽】 should not + 动词原形

【依据】 **disregard the benefits = 忽视这些好处**

There are other benefits, both mental and physical, to staying consistently active that we should not __(31)___."——"还有其他身心益处是我们不应当 ___ 的", 逻辑要的是"忽视"; disregard the benefits 是惯用搭配, 且与下文 These real health benefits include better cognitive functioning and lowered risk of gaining weight. 顺承——正因为不应忽视, 所以列举出来。

【竞争词】 **E) concede** concede 是"承认", 与"不应"组合后逻辑反

concede the benefits = "承认好处", should not concede 变成"不应承认", 与作者鼓励大家重视好处的态度相悖; 且 concede 在本文已被第 30 题占用是动词中性候选, 留给第 30 更贴。

M) refute refute the benefits 搭配勉强、语义反

refute 是"反驳(观点/论断)", 宾语通常是 claim/argument/theory; refute the benefits (反驳益处) 既不常见, 逻辑上 should not refute 也偏向辩论场景, 与本句"忽视"含义不合。

【易错】 最具迷惑性的错误词是 **E)** —— concede 与 disregard 都是动词原形、且都接抽象宾语, 最易混。other benefits...that we should not __(31)___ 中考生若没注意到下文紧接着列举具体益处 (better cognitive functioning and lowered risk of gaining weight), 就可能误填 concede ("不应承认"), 从而把作者的态度搞反; 防坑做法是把空填后整段读一遍——作者要肯定益处, 对应的动词必为"忽视"类。

32. These real health benefits include better __(32)___ functioning and lowered risk of gaining weight.

【答案】 **D) cognitive** (形容词)

【词性槽】 比较级 better 后接"形容词 + 名词", 空是定语形容词

【依据】 **cognitive functioning 是"认知功能"的固定搭配**

better __(32)___ functioning and lowered risk of gaining weight 列举运动的真实健康好处——"更好的认知功能"与"降低增重风险"并列; cognitive functioning 是医学/心理学常用术语, 正合此处。

【竞争词】 **O) vocal** vocal functioning 不构成健康层面表述

vocal 指"嗓音的、直言的", 与运动带来的整体健康收益毫无逻辑关联, 留作干扰。

33. The latter is __(33)__ important given the global obesity epidemic.

【答案】 **K) particularly** (副词)

【词性槽】 is + __ + 形容词, 副词修饰形容词

【依据】 **given the global obesity epidemic** 提供了"尤其"的现实背景

The latter is __(33)__ important given the global obesity epidemic.——"鉴于全球肥胖流行病"这个背景子句直接为前面提供"尤其重要"的理由; particularly 与背景子句一拍即合。

【竞争词】 B) **arbitrarily** **arbitrarily important** 语义矛盾

arbitrarily 指"任意地、武断地", 与 important 搭配会变成"武断地重要", 逻辑相悖; 六级阅读里副词修饰形容词, 意思要相互配合而非矛盾。

34. if you make a habit of exercising when you are young, you are more likely to keep up those __(34)__ later in life.

【答案】 **L) patterns** (名词)

【词性槽】 those + __ 是名词复数作宾语

【依据】 **those patterns** 回指前句的 "make a habit of exercising"

if you make a habit of exercising when you are young, you are more likely to keep up those __(34)__ later in life. 中 those 指代前面的 "运动这种习惯", patterns (模式/习惯) 正好对接 habit; keep up patterns (保持这些模式/习惯) 也是日常搭配。

35. It is ideal, then, for people to start exercising when they are children or __(35)___

【答案】 **A) adolescents** (名词)

【词性槽】 or 并列 children 的另一个复数名词

【依据】 **adolescents** 与 **children** 并列指"儿童或青少年"

start exercising when they are children or __(35)___——专家建议越早开始越好, 最自然的并列就是"儿童或青少年"; adolescents 在年龄段上紧邻 children, 词义与并列结构都吻合。

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) **adolescents** 名词

青少年 (复数名词)

用于第 35 空

B) **arbitrarily** 副词

任意地、武断地

干扰词 · 未选用

C) **chronic** 形容词

慢性的、长期的 (疾病)

用于第 29 空

D) **cognitive** 形容词

认知的、与思维有关的

用于第 32 空

E) **concede** 动词

承认 (不利的事实)、让步

用于第 30 空

F) **disregard** 动词 名词

忽视、不理睬

用于第 31 空

G) **drop** 名词 动词

下降、降幅; 落下

用于第 28 空

H) **ever** 副词

曾经; 究竟 (用于疑问/否定加强语气)

用于第 26 空

I) **maneuver** 动词 名词

操纵、调遣; 策略

干扰词 · 未选用

J) **mortality** 名词

死亡率、死亡

用于第 27 空

K) **particularly** 副词

尤其、特别地

用于第 33 空

L) **patterns** 名词 动词

模式、习惯 (复数名词)

用于第 34 空

M) **refute** 动词

反驳、驳斥

干扰词 · 未选用

N) **stereotype** 名词 动词

刻板印象; 模式化看待

干扰词 · 未选用

O) **vocal** 形容词

直言不讳的、嗓音的

干扰词 · 未选用

全文主旨

中年开始规律运动也来得及，且终身坚持更佳

全文主旨开篇即定调——By now, it is generally accepted that regular exercise comes with an assortment of health benefits for people who maintain the habit over time. But is it __(26)__ too late to start? 提出疑问，紧接着第二段用研究数据回答：40 岁后开始锻炼，早死风险与终身锻炼者下降幅度相当；第三段又转回强调坚持的好处，整体在讲 "运动什么时候开始都不晚，但越早越好"。

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) **arbitrarily** 副词形态像 particularly/ever，最易在第 26、33 题诱选

-ly 结尾的副词外形让考生看一眼就觉得是修饰形容词/动词的正确词性，但语义"任意地"放进 But is it __(26)__ too late to start? 或 The latter is __(33)__ important given the global obesity epidemic. 都不通——副词题不能只看词性对，还要看意思能不能正向配合句子语气。

I) **maneuver** 兼名词/动词形态，最易在第 28 题混进 a __ of 结构

a maneuver of 32% to 35% 一眼看去像"32% 的策略"——但 maneuver 与百分比不搭，纯属"词性对、语义不搭"的典型干扰；记住 drop/decline/rise + of + 数字才是地道搭配。

M) **refute** 动词形态强、易混入第 30、31 题

refute 是"反驳"，与同样属"言语/态度"动词的 concede 看起来都能接 that 从句；但 refute 与上文 but this would be a mistake 这层让步逻辑相反，反向就被识破。

N) **stereotype** 名词形态像，但与全文话题无关

stereotype (刻板印象) 单数名词形态完全符合 a __ of 这种位置，但全文讨论的是运动与健康，未涉及"刻板印象"。提醒考生：词性虽对，话题不在频道上也要果断舍弃。

O) **vocal** 形容词形态，在第 29、32 题最迷

vocal 形容词性正确，紧贴名词作定语也合语法，但 vocal diseases、vocal functioning 都不构成医学/常识搭配——形容词题先用搭配筛，再用语义筛，就能甩掉这类纯形态干扰。

5 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。

By now, it is generally accepted that regular exercise comes with an assortment of health benefits for people who maintain the habit over time.

第1段，第1句

it is accepted that 句型和 people who 定语从句都是四六级、考研阅读中的高频结构。形式主语后置、定语从句限定先行词的用法极为典型，学生掌握后可直接迁移到大量真题句式。

But is it ever too late to start?

第1段，第2句

形式主语 "it" 配合不定式作真正主语，以及 "too...to..." 结构，均为四六级和考研阅读中的高频句式，掌握后可迁移到大量类似句子，典型性较强。

New research looked at people who increased their exercise levels after their 40s beyond levels they had when they were younger and those individuals showed declines in their risk of early mortality which were similar to those of people who exercised consistently throughout their lives.

第2段，第1句

该句包含了定语从句的多层嵌套、状语从句、主系表结构以及关系代词的省略，是练习从句层级拆解的绝佳案例。

In addition, experts assert that starting younger is better because, if you make a habit of exercising when you are young, you are more likely to keep up those patterns later in life.

第3段，第6句

本句的结构——主句带宾语从句、从句内嵌套原因和条件状语从句——是四六级和考研阅读中极其常见的句式。多层从属连词引导的嵌套结构是典型的学术和议论文风格，掌握后可大量复用到同类长句分析中。

It is ideal, then, for people to start exercising when they are children or adolescents, and it is good to maintain an active lifestyle at all times regardless of your age.

第3段，第7句

形式主语"it is + 形容词 + to do"的结构在四六级和考研阅读中极为常见,是典型的表达建议或评价的句式。并列主句加时间状语从句的组合也是真题常见模式。掌握本句结构后,学生能够迁移到大量类似句子,实用性很强。

HIGH-FREQUENCY • 真题高频词

本篇出现的 43 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。

benefit

B1

n. 好处

本篇4次 · 真题 244 句

consistently

B2

adv. 始终如一地

本篇3次 · 真题 16 句

risk

A2

n. 风险

本篇2次 · 真题 167 句

maintain

B1

v. 维持

本篇2次 · 真题 64 句

would

A1

aux. (will 的过去式) 将要，会

本篇1次 · 真题 568 句

author

A2

n. 作者

本篇1次 · 真题 264 句

likely

A2

adj. 很可能的

本篇1次 · 真题 228 句

better

A1

adj. 更好的 (good 的比较级)

本篇1次 · 真题 205 句

individual B2

adj. 单独的

本篇1次·真题 142 句

global B2

adj. 全球的

本篇1次·真题 140 句

finding B2

n. 调查结果

本篇1次·真题 121 句

mental B1

adj. 精神的

本篇1次·真题 120 句

expert B1

n. 专家

本篇1次·真题 114 句

gain B1

v. 获得;赢得

本篇1次·真题 96 句

physical B1

adj. 身体的

本篇1次·真题 91 句

decline B2

v. 下降

本篇1次·真题 88 句

later A1

adv. 以后, later

本篇1次·真题 87 句

cognitive C1

adj. 认知的

本篇1次·真题 85 句

generally B1

adv. 通常, 一般地

本篇1次·真题 60 句

particularly B2

adv. 尤其, 特别 (强调某事物)

本篇1次·真题 57 句

indicate B2

v. 表明

本篇1次·真题 46 句

pattern B1

n. 模式

本篇1次·真题 46 句

lifestyle B1

n. 生活方式

本篇1次·真题 43 句

addition A2

n. 增加

本篇1次·真题 41 句

ideal B2

adj. 理想的

本篇1次·真题 38 句

adolescent B2

n. 青少年

本篇1次·真题 35 句

assert C1

v. 坚称

本篇1次·真题 34 句

obesity B2

n. 肥胖 (症)

本篇1次·真题 34 句

regular B1

adj. 经常的

本篇1次·真题 33 句

chronic B2

adj. (疾病) 慢性的, 长期的

本篇1次·真题 27 句

delay B1

n. 延迟

本篇1次·真题 27 句

regardless B2

adv. 不管

本篇1次·真题 27 句

steady B1

adj. 稳定的

本篇1次·真题 20 句

interpret B2

v. 解释

本篇1次·真题 18 句

reduction B2

n. 减少

本篇1次·真题 18 句

epidemic C1

n. 流行病

本篇1次·真题 14 句

latter B2

det. 后者的

本篇1次·真题 14 句

concede C1

v. 承认 (某事属实、正确)

本篇1次·真题 13 句

mortality C1

n. 死亡率

本篇1次·真题 10 句

assortment B2

n. 各种各样的东西

本篇1次·真题 9 句

bother B1

v. 打扰; 烦扰

本篇1次 · 真题 9 句

functioning B2

adj. 运转正常的

本篇1次 · 真题 8 句

incidence C1

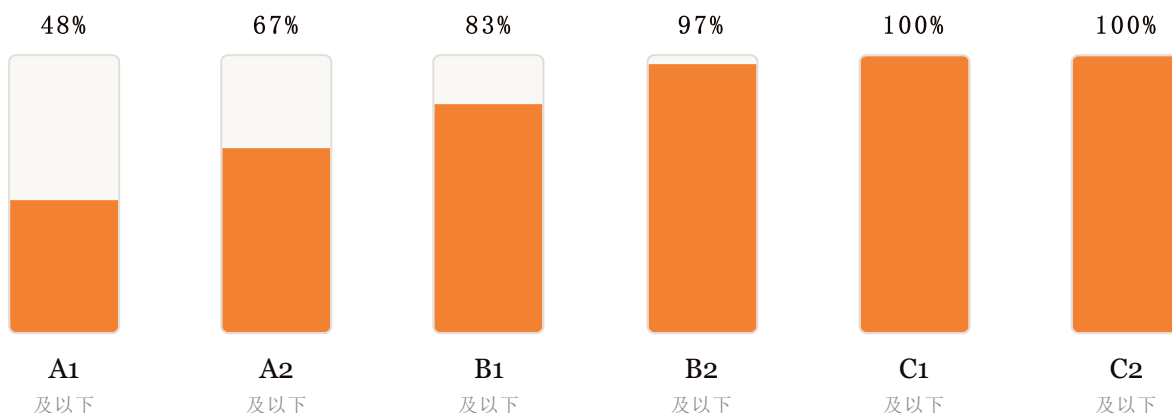
n. (不良事件的) 发生率

本篇1次 · 真题 8 句

VOCABULARY · 词汇难度分布

全文 118 词按 CEFR 难度累积覆盖

带空短文去重后共 **118** 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 3 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 118 个 · 末柱为 100%

去重总词数

118

B2 以上难词

3%

B1 及以下覆盖

83%

英语六级 2025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	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 →