

2021年 考研英语一完形填空（四选一）· 1-20 空答案与解析

CLOZE & ANALYSIS • 完形题和解析

完形填空题和解析 · 1-20 空

本页 1-20 空的正确选项与逐空解析由懒笔记基于2021年 考研英语一完形填空（四选一）原卷逐空核对整理。与试卷排版同一卷面：Directions、5 段带空原文（每段之后紧随中文翻译）与每空四选项连续排印；卷面下方逐空紧跟解析——正确选项、原文填空线索、四选项逐个辨析（正确项契合点 + 错项错因与差别），以及代入验证。

英语一真题(2021)

Section I

Directions:

Read the following text. Choose the best word(s) for each numbered blank and mark A, B, C or D on the ANSWER SHEET. (10 points)

Fluid intelligence is the type of intelligence that has to do with short-term memory and the ability to think quickly, logically, and abstractly in order to solve new problems. It 1 in young adulthood, levels out for a period of time, and then 2 starts to slowly decline as we age. But 3 aging is inevitable, scientists are finding out that certain changes in brain function may not be.

流体智力是一种与短期记忆以及快速、逻辑和抽象思考能力相关的智力类型,用于解决新问题。它在成年早期达到顶峰,在一段时间内保持稳定,然后通常随着年龄增长开始缓慢下降。但是,尽管衰老不可避免,科学家们发现大脑功能的某些变化可能并非如此。

One study found that muscle loss and the 4 of body fat around the abdomen are associated with a decline in fluid intelligence. This suggests the 5 that lifestyle factors might help prevent or 6 this type of decline.

一项研究发现,肌肉流失和腹部脂肪堆积与流体智力下降有关。这表明生活方式因素可能有助于预防或延缓这种类型的衰退。

The researchers looked at data that 7 measurements of lean muscle and abdominal fat from more than 4,000 middle- to older-aged men and women and 8 that data to reported changes in fluid intelligence over a six-year period. They found that middle-aged people 9 higher measures of abdominal fat 10 worse on measures of fluid intelligence as the years 11.

研究人员查看了包含4000多名中老年男性和女性的瘦肌肉和腹部脂肪测量数据,并将这些数据与六年期间流体智力变化的报告进行了比较。他们发现,腹部脂肪测量值较高的中年人,随着时间推移,在流体智力测量中得分更低。

For women, the association may be 12 to changes in immunity that resulted from excess abdominal fat; in men, the immune system did not appear to be 13 . It is hoped that future studies could 14 these differences and perhaps lead to different 15 for men and women.

对于女性来说,这种关联可能归因于腹部脂肪过多导致的免疫力变化;而对于男性,免疫系统似乎并不相关。希望未来的研究能够解释这些差异,并可能为男性和女性提供不同的治疗方法。

16 there are steps you can 17 to help reduce abdominal fat and maintain lean muscle mass as you age in order to protect both your physical and mental 18 . The two highly recommended lifestyle approaches are maintaining or increasing your 19 of aerobic exercise and following a Mediterranean-style 20 that is high in fiber and eliminates highly processed foods.

与此同时,你可以采取一些措施来帮助减少腹部脂肪并在衰老过程中保持瘦肌肉量,以保护你的身心健康。两种高度推荐的生活方式是保持或增加有氧运动水平,以及遵循高纤维、消除高度加工食品的地中海式饮食。

1. ☐ A] pauses
☐ B] returns
☐ C] peaks
☐ D] fades
2. ☐ A] alternatively
☐ B] formally
☐ C] accidentally
☐ D] generally
3. ☐ A] while
☐ B] since
☐ C] once
☐ D] until
4. ☐ A] detection
☐ B] accumulation
☐ C] consumption
☐ D] separation
5. ☐ A] possibility
☐ B] decision
☐ C] goal
☐ D] requirement
6. ☐ A] delay
☐ B] ensure
☐ C] seek
☐ D] utilize

7. [A] modified
[B] supported
[C] included
[D] predicted
8. [A] devoted
[B] compared
[C] converted
[D] applied
9. [A] with
[B] above
[C] by
[D] against
10. [A] lived
[B] managed
[C] scored
[D] played
11. [A] ran out
[B] set off
[C] drew in
[D] went by
12. [A] superior
[B] attributable
[C] parallel
[D] resistant
13. [A] restored
[B] isolated
[C] involved
[D] controlled
14. [A] alter
[B] spread
[C] remove
[D] explain
15. [A] compensations
[B] symptoms
[C] demands
[D] treatments

16. [A] Likewise
[B] Meanwhile
[C] Therefore
[D] Instead
17. [A] change
[B] watch
[C] count
[D] take
18. [A] well-being
[B] process
[C] formation
[D] coordination
19. [A] level
[B] love
[C] knowledge
[D] space
20. [A] design
[B] routine
[C] diet
[D] prescription

1. ____

【答案】 [C] peaks 词义辨析

【线索】 三段式趋势：先升、再平、后降

线索就在本句的并列结构 It __ (1) __ in young adulthood, levels out for a period of time, and then __ (2) __ starts to slowly decline as we age: 后面明说「持平一段时间」再「缓慢下降」，那么青年期这第一阶段必然是趋势的最高点，答案应具备「达到顶峰」的语义。

【选项】 A) pauses X 义不符：暂停不等于到达高点

pauses 是「暂停」，与后文「持平再下降」的升—平—降曲线对不上，青年期是上升到顶而非中途停顿。

B) returns X 义不符：返回需有先前基准

returns 是「返回、回到」，文中并无智力先降后回的前提，逻辑上无处可「返回」。

C) peaks ✓ 契合：青年期达到顶峰

peaks 意为「达到顶峰」，正好对应「青年期最高—持平—后降」的三段曲线，与 levels out for a period of time, and then __ (2) __ starts to slowly decline 形成完整趋势。

D) fades X 义反：提前下降与后文重复矛盾

fades 是「衰退」，若青年期就衰退，则与后文 starts to slowly decline 重复且把曲线变成一路下滑，与「持平」阶段矛盾。

【验证】 代入后 It __ (1) __ in young adulthood, levels out for a period of time, and then __ (2) __ starts to slowly decline as we age 读作「青年期达到顶峰，持平一段，再缓慢下降」，曲线完整自洽，也与全文「流体智力随年龄下降」的主旨一致。

2. ____

【答案】 [D] generally 词义辨析

【线索】 as we age 表明是普遍随龄规律

本句尾的 starts to slowly decline as we age 点出这是「随着年龄增长」普遍发生的过程，答案应具备「通常、一般而言」这种概括性，而非偶然或正式。

【选项】 A) alternatively X 义不符：表「或者、替代地」

alternatively 用于给出另一种选择，句中并无两种可选方案的对照，语义无处落脚。

B) formally X 义不符：表「正式地」

formally 指形式上、官方地，与智力的生理性下降毫无关联。

C) accidentally X 义反：偶然与「随龄普遍」相悖

accidentally 是「偶然地」，但 as we age 说明下降是人人随龄都会发生的普遍现象，并非偶发。

D) generally ✓ 契合：表「通常、一般而言」

generally 的「一般地、普遍地」恰好概括 as we age 这一随龄普遍规律，与全句客观陈述的语气一致。

【验证】代入读作「然后通常会随着年龄缓慢下降」，then __ (2) __ starts to slowly decline as we age 语义顺畅，与全文把流体智力衰退作为普遍现象来谈的定调相符。

3. ____

【答案】 [A] while 逻辑关系

【线索】 「不可避免」对「未必如此」的对比

线索是两分句的对立：前句 aging is inevitable 说衰老不可避免，后句 certain changes in brain function may not be (may not be inevitable) 说脑功能变化未必不可避免，二者构成「尽管.....却.....」的让步对比，答案应是让步/对比连词。

【选项】 A) while ✓ 契合：表让步「虽然、尽管」

while 在此引导让步状语从句「虽然衰老不可避免」，与主句「脑功能变化却未必」形成对比，恰好承接前面的 But 强化转折语气。

B) since ✗ 逻辑反：强加因果

since 表原因「既然、因为」，但「衰老不可避免」并不是「脑功能变化未必」的原因，两句是对比而非因果。

C) once ✗ 逻辑反：表时间条件「一旦」

once 表「一旦.....就」，引入时间或条件，但两句并无「先衰老、后变化」的时间触发关系。

D) until ✗ 逻辑反：表时间「直到」

until 表「直到.....为止」，句中没有时间终点关系，代入语义不通。

【验证】 代入读作「虽然衰老不可避免，科学家却发现某些脑功能变化未必如此」，But __ (3) __ aging is inevitable, scientists are finding out that certain changes in brain function may not be 让步对比成立，也正是全文「衰退可干预」立论的起点。

4. ____

【答案】 [B] **accumulation** 词义辨析

【线索】 与 **muscle loss** 并列、共同导致衰退

线索在并列主语 **muscle loss and the** __ (4) __ **of body fat around the abdomen** are associated with a decline in fluid intelligence: **muscle loss** (肌肉流失) 是负面变化, 与它并列、共同关联到智力衰退的脂肪状态, 应是脂肪的「增多、堆积」。

【选项】 A) **detection** X 义不符: 表「检测、发现」

detection 指检测脂肪的行为, 但本句谈的是脂肪本身的状态与智力衰退相关, 不是检测动作。

B) **accumulation** ✓ 契合: 腹部脂肪「堆积」

accumulation 意为「积累、堆积」, 与 **muscle loss** 并列同为负面变化, 正好是导致 a decline in fluid intelligence 的脂肪过多状态。

C) **consumption** X 义反: 表「消耗、消减」

consumption 指消耗脂肪, 方向与「肌肉流失同向的负面变化」相反, 脂肪消耗一般是有益的, 逻辑不合。

D) **separation** X 义不符: 表「分离」

separation 是「分离、分开」, 与腹部脂肪不构成有意义的搭配, 语义落空。

【验证】 代入读作「肌肉流失和腹部脂肪的堆积都与流体智力下降相关」, **muscle loss and the** __ (4) __ **of body fat around the abdomen** are associated with a decline in fluid intelligence 两个负面因素并列自洽, 也契合下文用运动饮食「减脂」的对策。

5. ____

【答案】 [A] possibility 词义辨析

【线索】 suggests + might 表推测、未定论

线索是动词与情态词 This suggests the __(5)__ that lifestyle factors might help prevent or __(6)__ this type of decline: suggests (暗示) 与 might (也许) 都是不确定语气, 研究只是提出一种「可能性」, 而非已定的决定、目标或要求。

【选项】 A) possibility ✓ 契合: 暗示出一种「可能性」

possibility 表「可能性」, 与 suggests 和 might help 的推测语气完全一致, 研究提出生活方式或许能干预衰退的可能。

B) decision ✗ 义不符: 表「决定」

decision 是「决定」, 需要主体作出选择, 但句中是研究数据的推测, 不是谁作的决定。

C) goal ✗ 义不符: 表「目标」

goal 是「目标」, 而 might help 表达的是不确定的可能而非设定的目标, 语气不符。

D) requirement ✗ 义反: 表「必要条件、要求」过强

requirement 是「要求、必需」, 断言过强, 与 suggests / might 的试探语气冲突。

【验证】 代入读作「这暗示了一种可能性: 生活方式因素或许有助于预防或延缓这类衰退」, This suggests the __(5)__ that lifestyle factors might help prevent or __(6)__ this type of decline 推测语气贯通, 也为第5段给出建议埋下伏笔。

6. ____

【答案】 [A] delay 词义辨析

【线索】 与 prevent 并列、对象是「衰退」

线索是并列伙伴和共同宾语 prevent or __(6)__ this type of decline: prevent (预防) 是对衰退的正面干预, or 连接的本空应与之同向——也是减轻衰退后果的动作, 即「延缓」。

【选项】 A) delay ✓ 契合: 延缓衰退

delay 意为「延缓、推迟」, 与 prevent 并列, 构成「预防或延缓这种衰退」, 都是对抗衰退的正向干预, 语义贴切。

B) ensure ✗ 逻辑反: 确保衰退发生

ensure 是「确保」, 「确保衰退」与 prevent 方向相反, 逻辑荒谬。

C) seek ✗ 逻辑反: 寻求衰退

seek 是「寻求、追求」, 「寻求衰退」与生活方式的有益作用矛盾。

D) utilize ✗ 义不符: 表「利用」

utilize 是「利用」, 「利用这种衰退」搭配不当, 也与正向干预的语境相悖。

【验证】 代入读作「生活方式因素或许有助于预防或延缓这种衰退」, lifestyle factors might help prevent or __(6)__ this type of decline 两个正向动词并列自治, 与全文「可干预」的乐观主旨一致。

7. ____

【答案】 [C] included 词义辨析

【线索】 数据「含有」各项测量值

线索是主宾本身 data that __ (7) __ measurements of lean muscle and abdominal fat from more than 4,000 ... men and women: 研究者查看的数据里「装着」这四千多人的肌肉与脂肪测量值, data 与 measurements 是「包含」关系。

【选项】 A) modified X 义不符: 表「修改」

modified 是「修改」, 数据修改测量值没有事实依据, 研究只是查看现成数据。

B) supported X 义不符: 表「支持」

supported 是「支持」, 常用于数据支持某结论, 而此处宾语是 measurements (测量值本身), 数据「支持测量值」不通。

C) included ✓ 契合: 数据包含测量值

included 意为「包含」, 数据集里包含肌肉与脂肪的测量值, data that __ (7) __ measurements 主宾关系朴素准确。

D) predicted X 义不符: 表「预测」

predicted 是「预测」, 数据预测的应是未来结果, 而非其自身已有的测量值, 逻辑错位。

【验证】 代入读作「研究者查看的数据包含四千多名中老年男女的瘦肌肉与腹部脂肪的测量值」, The researchers looked at data that __ (7) __ measurements of lean muscle and abdominal fat 主宾自然, 符合第3段交代数据来源的功能。

8. ____

【答案】 [B] compared 词义辨析

【线索】 把脂肪数据「对照」智力变化

线索是整句研究逻辑 looked at data that __(7)__ measurements ... and __(8)__ that data to reported changes in fluid intelligence: 研究者拿测量数据去和「报告中的智力变化」相互对照, 从而发现相关性, 动作应是「比较、对照」, 且 compare ... to 搭配成立。

【选项】 A) devoted X 义不符: devote...to 表「投入于」

devoted 虽能接 to, 但 devote data to 意为「把数据献给 / 投入于」, 与「找关联」的研究动作不符。

B) compared ✓ 契合: compared...to 把数据对照变化

compared 与 to 构成 compare ... to 「将.....与.....作比较」, 正好描述把脂肪测量值同智力变化对照以发现相关性, 搭配与语义双对。

C) converted X 义不符: 表「转换」

converted 是「转换、转化」, 把测量数据「转换为」智力变化不符合研究实际, 二者是对照关系而非转化关系。

D) applied X 义不符: apply...to 表「应用于」

applied 与 to 搭配表「把.....应用于」, 但研究并非把数据应用于智力变化, 而是两相比较, 语义不合。

【验证】 代入读作「并把这些数据与报告中六年间的流体智力变化作对照」, and __(8)__ that data to reported changes in fluid intelligence over a six-year period 既搭配正确又契合相关性研究的方法, 与第3段方法说明一致。

9. ____

【答案】 [A] with 固定搭配

【线索】 people ____ higher fat 表「拥有较高脂肪的人」

线索就在本句结构 middle-aged people __(9)__ higher measures of abdominal fat: 要表达「腹部脂肪测量值较高的中年人」，即「人 + 具有 + 某属性」，英语用介词 with (with higher measures of fat) 。

【选项】 A) with ✓ 契合: with 表「具有」

with 表「带有、具有」，people __(9)__ higher measures of abdominal fat 即「腹部脂肪较高的人」，是表属性的标准搭配。

B) above ✗ 搭配不当: 表「在.....之上」

above 表位置或数值「高于」某基准，需有比较对象，「people above higher measures」逻辑不成立。

C) by ✗ 搭配不当: 表方式或幅度

by 表凭借、方式或差额，无法表达「人具有某属性」，与本句结构不配。

D) against ✗ 义反: 表「对抗、逆」

against 表「反对、逆着」，「人对抗较高脂肪」与原意（拥有较高脂肪）相反。

【验证】代入读作「腹部脂肪测量值较高的中年人」，middle-aged people __(9)__ higher measures of abdominal fat __(10)__ worse on measures of fluid intelligence 主语描述准确，承接全文「脂肪高→智力差」的相关结论。

10. ____

【答案】 [C] scored 固定搭配

【线索】 score worse on measures 表「测试得分更差」

线索是本句搭配框架 __ (10) __ worse on measures of fluid intelligence: 与表现好坏 (worse) 和测验 (on measures) 连用、表「在测试中得分如何」的动词是 score, 固定搭配 score well/worse on (a test)。

【选项】 A) lived X 搭配不当: live 不接 on measures 表得分

lived 是「生活」, 与 worse on measures of fluid intelligence 无法构成「测验表现」的搭配。

B) managed X 搭配不当: manage 不与 on measures 连用

managed 表「设法、管理」, 不能搭配 worse on measures 表示在测试中得分高低。

C) scored ✓ 契合: score worse on 测试得分更差

scored 与 worse on measures 构成 score worse on 「在.....测验中得分更差」, scored worse on measures of fluid intelligence 是地道固定搭配。

D) played X 搭配不当: play 多用于比赛而非测验得分

played 是「玩、参加比赛」, 虽能说 played worse, 但其对象通常是运动比赛, 与 measures of fluid intelligence (智力测验) 不配。

【验证】代入读作「腹部脂肪较高的中年人.....在流体智力测验上得分更差」, middle-aged people __ (9) __ higher measures of abdominal fat __ (10) __ worse on measures of fluid intelligence 因果对应清晰, 印证脂肪高与智力差的相关性。

11. ____

【答案】 [D] went by 固定搭配

【线索】 六年期 → years went by 表「岁月流逝」

线索结合上文 reported changes in fluid intelligence over a six-year period 与本句 as the years __(11)__: 研究跨六年观察智力变化, as 引导的时间状语应表「随着岁月流逝」, 固定短语 years go by。

【选项】 A) ran out X 义不符: 表「用完、耗尽」

ran out 是「用尽」, 常用于资源耗尽, 「岁月用尽」不符合随时间观察的中性语境。

B) set off X 义不符: 表「出发、引发」

set off 是「出发、引爆」, 与 years 主语搭配无意义。

C) drew in X 义不符: 多指「天渐黑、临近」

drew in 常指白昼变短、夜色降临, 不表「岁月流逝」的整体时间推移, 语义偏窄不合。

D) went by ✓ 契合: years went by 岁月流逝

went by 与 years 构成 years go by 「岁月流逝、时间过去」, 呼应 over a six-year period 的纵向观察, 搭配地道。

【验证】 代入读作「随着岁月流逝, 他们在智力测验上表现更差」, scored worse on measures of fluid intelligence as the years __(11)__ 时间推移与衰退对应自然, 契合六年随访研究的设计。

12. ____

【答案】 **[B] attributable** 固定搭配

【线索】 association 由免疫变化「导致」→ 归因

线索是主语与从句的因果 the association may be __(12)__ to changes in immunity that resulted from excess abdominal fat: 「相关性」可能源于「免疫变化」, 且免疫变化又由脂肪过多引起, 整条因果链要求本空表「可归因于」, 即 be attributable to。

【选项】 A) superior X 义不符: be superior to 表「优于」

superior 接 to 表「比.....优越」, 与「相关性归因于免疫变化」的因果含义无关。

B) attributable ✓ 契合: be attributable to 可归因于

attributable 接 to 构成 be attributable to 「可归因于」, 正好表达女性的这种相关性可能源于免疫变化, 因果链完整。

C) parallel X 义不符: be parallel to 表「与.....平行」

parallel 接 to 表「与.....平行、类似」, 是并列关系而非因果归因, 语义不合。

D) resistant X 义反: be resistant to 表「抵抗」

resistant 接 to 表「对.....有抵抗力」, 与「相关性源于免疫变化」相反。

【验证】 代入读作「对女性而言, 这种相关性可能归因于因腹部脂肪过多导致的免疫变化」, the association may be __(12)__ to changes in immunity that resulted from excess abdominal fat 因果通顺, 承接第4段解释男女机制差异。

13. ____

【答案】 [C] involved 词义辨析

【线索】 与女性「免疫变化起作用」相对照

线索在分号前后的对比 For women, the association may be __(12)__ to changes in immunity ...; in men, the immune system did not appear to be __(13)__: 女性的相关性涉及免疫变化, 而男性「免疫系统似乎没有 ____」, 对照之下应表「(免疫) 未被牵涉、未参与其中」。

【选项】 A) restored X 义不符: 表「恢复」

restored 是「恢复」, 前文并未谈免疫受损, 「免疫系统未被恢复」与对比逻辑不符。

B) isolated X 义不符: 表「被孤立、分离」

isolated 是「被隔离」, 与「是否参与该相关性」的对比维度不在一条线上。

C) involved ✓ 契合: be involved 表「被牵涉、参与其中」

involved 表「被卷入、参与」, 与女性免疫「起了作用」恰成对照——男性的免疫系统似乎未参与其中, the immune system did not appear to be __(13)__ 对比工整。

D) controlled X 义不符: 表「被控制」

controlled 是「被控制」, 文中不涉及对免疫系统的控制, 无法与女性免疫起作用形成对照。

【验证】 代入读作「而在男性身上, 免疫系统似乎并未参与其中」, in men, the immune system did not appear to be __(13)__ 与前句女性免疫有关形成清晰对比, 正是第4段强调的男女机制差异。

14. ____

【答案】 [D] explain 词义辨析

【线索】 研究的目的是弄清差异、进而指导用药

线索是目的状语 future studies could __(14)__ these differences and perhaps lead to different __(15)__ for men and women: 研究先「搞清楚」这些男女差异, 才可能据此提出不同对策, 故动作应是「解释、阐明」差异, 而非改变或消除它。

【选项】 A) alter X 义不符: 表「改变」

alter 是「改变」, 研究的任务是认识差异而非改变这些客观差异, 与目的不符。

B) spread X 义不符: 表「传播、扩散」

spread 是「传播」, 「研究传播这些差异」语义不通。

C) remove X 义不符: 表「消除」

remove 是「消除」, 研究并非要抹去男女差异, 而是理解它, 方向错误。

D) explain ✓ 契合: 解释这些差异

explain 意为「解释、阐明」, 未来研究有望弄清男女间的这些差异, 进而 lead to different __(15)__ for men and women, 逻辑顺承。

【验证】 代入读作「希望未来研究能解释这些差异, 或许从而为男女带来不同的治疗方案」, future studies could __(14)__ these differences and perhaps lead to different __(15)__ 「解释→指导对策」因果链通顺, 契合科普文展望研究的常见收尾。

15. _____

【答案】 **[D] treatments** 词义辨析

【线索】 全文落点是「如何应对衰退」的对策

线索结合主旨与本句 lead to different __ (15) __ for men and women: 全文谈的是防治流体智力衰退, 研究弄清男女差异后顺理成章给出「不同的治疗/干预方案」, 答案应属医疗对策类。

【选项】 A) compensations **✗ 义不符: 表「补偿、赔偿」**

compensations 多指补偿金或代偿, 与「针对衰退的医疗方案」不在同一话题域。

B) symptoms **✗ 义不符: 表「症状」**

symptoms 是「症状」, 是疾病的表现而非研究带来的解决办法, 与 lead to (带来) 的积极指向不合。

C) demands **✗ 义不符: 表「需求、要求」**

demands 是「要求、需求」, 研究弄清差异后产出的应是应对方案, 而非「不同的需求」, 逻辑偏。

D) treatments **✓ 契合: 为男女制定不同「治疗方案」**

treatments 意为「治疗、疗法」, 与全文健康干预主题一致, 研究弄清男女差异后给出不同治疗方案, different __ (15) __ for men and women 顺承自然。

【验证】 代入读作「或许为男性和女性带来不同的治疗方案」, lead to different __ (15) __ for men and women 与第14空「解释差异」承接, 也呼应第5段给出具体生活方式干预, 话题统一。

16. ____

【答案】 [B] Meanwhile 逻辑关系

【线索】 机制未明 vs 已有可行步骤，平行推进

线索是上段结尾与本段开头的关系 It is hoped that future studies could __(14)__ these differences 对 __(16)__ there are steps you can __(17)__ to help reduce abdominal fat: 上段说男女机制尚待未来研究厘清，本段转而说「与此同时，眼下已有一些可行的步骤」，二者是并行补充（机制待研究，但行动可先行），宜用表「与此同时」的副词。

【选项】 A) Likewise X 逻辑反：表「同样地」需前后同类

Likewise 表「同样、类似地」，要求前后是同类情形，但上文是「研究展望」、下文是「行动建议」，并非同类，套不上。

B) Meanwhile ✓ 契合：表「与此同时」并行补充

Meanwhile 表「与此同时、另一方面」，恰好衔接「机制仍待研究」与「眼下已有可行步骤」这两件并存之事，过渡自然。

C) Therefore X 逻辑反：强加因果

Therefore 表「因此」，但「有可行步骤」并非「研究厘清差异」推出的结论，二者非因果关系。

D) Instead X 逻辑反：表「相反、取而代之」

Instead 表「而不是、取而代之」，需前后构成替代否定关系，但本段并非否定上段、另提替代，逻辑不符。

【验证】 代入读作「与此同时，你可以采取一些步骤来帮助减少腹部脂肪」， __(16)__ there are steps you can __(17)__ to help reduce abdominal fat and maintain lean muscle mass 在「研究待续」与「当下可行」间平稳过渡，符合末段转入实用建议的功能。

17. ____

【答案】 [D] take 固定搭配

【线索】 take steps 表「采取措施」

线索是动宾框架 there are steps you can __(17)__ to help reduce abdominal fat: 要表达「你可以采取一些步骤 / 措施来减脂」, 与 steps 搭配的固定动词是 take (take steps to do) 。

【选项】 A) change X 搭配不当: change steps 非固定表达

change 是「改变」, change steps 不构成「采取措施」之意, 与 to help reduce fat 的目的不配。

B) watch X 搭配不当: watch steps 表「留神脚下」

watch 与 steps 连用多指「当心脚下」, 并非「采取行动」, 语义错位。

C) count X 搭配不当: count steps 表「数步数」

count 与 steps 连用是「数步数」, 与「采取措施减脂」无关。

D) take ✓ 契合: take steps 采取措施

take 与 steps 构成 take steps 「采取措施 / 步骤」, steps you can __(17)__ to help reduce abdominal fat 是地道固定搭配。

【验证】 代入读作「你可以采取一些步骤来帮助减少腹部脂肪、保持瘦肌肉量」, there are steps you can __(17)__ to help reduce abdominal fat and maintain lean muscle mass as you age 动宾地道, 承接末段提建议的语气。

18. ____

【答案】 [A] well-being 词义辨析

【线索】 protect physical and mental ____ → 保护身心健康

线索是动词与修饰语 to protect both your physical and mental __(18)__: 要表「保护你身体和心理两方面」, 被保护的应是「健康 / 福祉」这一整体状态, well-being 正表此意。

【选项】 A) well-being ✓ 契合: 身心「健康、福祉」

well-being 意为「健康、安康、福祉」, 与 physical and mental 完美搭配, 正是要保护的「身心健康」, 呼应全文护脑护身的主旨。

B) process ✗ 义不符: 表「过程」

process 是「过程」, 「保护身心过程」语义空泛、不通。

C) formation ✗ 义不符: 表「形成」

formation 是「形成、构成」, 与「保护身心」搭配不当。

D) coordination ✗ 义不符: 表「协调」

coordination 是「协调(性)」, 虽与身体相关, 但「保护身心协调」并非文意所指的整体健康。

【验证】代入读作「以保护你的身体和心理健康」, in order to protect both your physical and mental __(18)__ 表意完整, 正与全文「护脑又护身」的核心关切一致。

19. ____

【答案】 [A] level 词义辨析

【线索】 maintain or increase 要求可增减的「量/水平」

线索是动词与搭配 maintaining or increasing your __(19)__ of aerobic exercise: 能被「保持或增加」、且与「有氧运动」连用的应是运动的「量、水平」, 即 level of exercise (运动量 / 运动水平)。

【选项】 A) level ✓ 契合: 运动的「水平 / 量」

level 与 of aerobic exercise 构成 level of exercise 「运动水平 / 运动量」, 可被 maintain or increase (保持或增加), 搭配与语义双对。

B) love ✗ 义不符: 表「热爱」

love 是「热爱」, 「增加对有氧运动的热爱」虽勉强可读, 但建议针对的是可量化的运动量, 不是情感, 且后文 high in fiber 等都谈具体量度。

C) knowledge ✗ 义不符: 表「知识」

knowledge 是「知识」, 减脂建议要的是增加运动量而非运动知识, 偏离实操指向。

D) space ✗ 义不符: 表「空间」

space 是「空间」, 与 of aerobic exercise 搭配无意义。

【验证】代入读作「保持或增加你的有氧运动量」, maintaining or increasing your __(19)__ of aerobic exercise 与「采取可行步骤减脂」的实操建议一致, 落到可量化的运动量上。

20. _____

【答案】 [C] diet 词义辨析

【线索】 high in fiber + eliminates processed foods → 饮食

线索是定语从句的内容 a Mediterranean-style __(20)__ that is high in fiber and eliminates highly processed foods: 「高纤维、剔除高度加工食品」描述的全是吃的内
容, 加上 follow a Mediterranean diet 的固定说法, 答案应是 diet (饮食、膳食)。

【选项】 A) design X 义不符: 表「设计」

design 是「设计」, 「遵循一种地中海式设计」与高纤维、少加工食品的饮食内容不配。

B) routine X 义近但泛: 表「常规、惯例」

routine 是「日常惯例」, 过于宽泛, 无法精准表达由 fiber、processed foods 所限定的「饮食」, 且 Mediterranean diet 才是固定说法。

C) diet ✓ 契合: 地中海式「饮食、膳食」

diet 意为「饮食、膳食」, 与 Mediterranean-style 构成固定的「地中海饮食」, 且其后定语 high in fiber and eliminates highly processed foods 全在描述吃什么, 完全吻合。

D) prescription X 义不符: 表「处方」

prescription 是「药方、处方」, 本句谈的是日常膳食而非医生开的药方, 语义不合。

【验证】 代入读作「遵循一种高纤维、剔除高度加工食品的地中海式饮食」, following a Mediterranean-style __(20)__ that is high in fiber and eliminates highly processed foods 表意精准, 与第19空「有氧运动」并列, 构成末段两条核心建议。

OVERVIEW • 通读建境

全文主旨与行文脉络

完形是语篇题——单看空所在的半句往往四个选项都「像」。下面是全文主旨与行文脉络, 是每个空锁定线索、代入验证时核对的全局工作台。

全文主旨

流体智力随年龄下降, 但可通过生活方式干预

全文是一篇典型考研一社科科普: 先给出流体智力的定义与其随年龄变化的规律 Fluid intelligence is the type of intelligence that has to do with short-term memory and the ability to think quickly, logically, and abstractly, 再引出研究发现腹部脂肪与肌肉流失同流体智力衰退相关 muscle loss and the __(4)__ of body fat around the abdomen are associated with a decline in fluid intelligence, 作者基调是客观、积极的——衰退不是必然

aging is inevitable, scientists are finding out that certain changes in brain function may not be.

行文脉络

定义规律→研究发现相关→数据与方法→男女差异→给出建议

脉络清晰分五段：第1段定义流体智力并指出其升降规律与「衰退未必必然」的转折 But __(3)__ aging is inevitable; 第2段提出脂肪 / 肌肉与衰退「相关」并暗示生活方式可干预 lifestyle factors might help prevent or __(6)__ this type of decline; 第3段交代研究的数据来源与对比方法 The researchers looked at data; 第4段讲男女在免疫机制上的差异 For women, the association may be __(12)__ to changes in immunity; 第5段落到可操作的建议——有氧运动与地中海饮食 maintaining or increasing your __(19)__ of aerobic exercise and following a Mediterranean-style __(20)__. 这条「研究发现→机制→对策」的科普链是逐空判断逻辑与词义的全局底图。

SENTENCE INSIGHTS • 句子精讲

4 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。

Fluid intelligence is the type of intelligence that has to do with short-term memory and the ability to think quickly, logically, and abstractly in order to solve new problems.

第1段，第1句

主系表结构配合限制性定语从句修饰表语名词,是四六级和考研阅读中高频出现的定义句式。定语从句由that引导且在从句中作主语,也是标准的常考结构。整体句式代表性强,掌握后可迁移到大量类似的学术定义和说明性句子中。

One study found that muscle loss and the accumulation of body fat around the abdomen are associated with a decline in fluid intelligence.

第2段，第1句

"主句 + that 引导的宾语从句" 是四六级和考研阅读中最高频的句式之一，尤其常见于转述研究结论、报告发现的语境。从句内部使用 "be associated with" 表达关联关系，也是学术类文本的典型表达。掌握本句结构后可直接迁移到大量类似句子。

The researchers looked at data that included measurements of lean muscle and abdominal fat from more than 4,000 middle- to older-aged men and women and compared that data to reported changes in fluid intelligence over a six-year period.

第3段，第1句

并列谓语加定语从句修饰宾语的结构在学术文本和考试阅读材料中非常典型，特别是that引导的限制性定语从句修饰前面的名词，是高频句式，掌握后可大量复用

Meanwhile there are steps you can take to help reduce abdominal fat and maintain lean muscle mass as you age in order to protect both your physical and mental well-being.

第5段，第1句

"there be" 句型 + 定语从句 + 不定式作定语/状语 + 时间状语从句，是四六级和考研阅读中高频出现的句式组合。句子展示了如何用后置修饰语扩展名词、如何嵌套从句表达复杂信息，具有很强的代表性和可迁移性，掌握后可应用于大量类似长句。

HIGH-FREQUENCY • 真题高频词

本篇出现的 37 个考研英语一真题高频词

下列单词既在本篇完形原文中出现，又是 **考研英语一** 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。

intelligence

B2

n. 智力

本篇5次 · 真题 48 句

decline

B2

v. 下降

本篇3次 · 真题 56 句

muscle A2

n. 肌肉

本篇3次·真题10句

data B1

n. 数据

本篇2次·真题80句

measure B1

v. 测量

本篇2次·真题65句

maintain B1

v. 维持

本篇2次·真题31句

type A2

n. 类型

本篇2次·真题30句

highly B1

adv. 非常

本篇2次·真题28句

lifestyle B1

n. 生活方式

本篇2次·真题23句

lean B1

v. 倾斜

本篇2次·真题9句

researcher B2

n. 研究人员

本篇1次·真题112句

system A2

n. 系统

本篇1次·真题107句

process B1

n. 过程

本篇1次·真题80句

reduce B1

v. 减少, 降低 (数量、大小、程度等)

本篇1次·真题75句

involve B1

v. 包含

本篇1次·真题61句

approach B1

v. 靠近, 接近 (在空间或时间上)

本篇1次·真题51句

factor B1

n. 因素

本篇1次·真题47句

loss B1

n. 丧失

本篇1次·真题43句

physical B1

adj. 身体的

本篇1次·真题 40 句

mental B1

adj. 精神的

本篇1次·真题 37 句

generally B1

adv. 通常，一般地

本篇1次·真题 35 句

quickly A2

adv. 快速地

本篇1次·真题 33 句

association B2

n. 协会

本篇1次·真题 27 句

associate B2

v. 联系

本篇1次·真题 26 句

mass B1

n. 大量

本篇1次·真题 25 句

possibility B1

n. 可能性

本篇1次·真题 25 句

function B1

n. 功能

本篇1次·真题 23 句

eliminate B2

v. 消除

本篇1次·真题 21 句

inevitable B2

adj. 必然发生的

本篇1次·真题 19 句

recommend B1

v. 推荐

本篇1次·真题 18 句

solve A2

v. 解决 (问题、困难)

本篇1次·真题 16 句

meanwhile B1

adv. 与此同时

本篇1次·真题 13 句

diet A2

n. 日常饮食

本篇1次·真题 12 句

peak B1

n. 山峰

本篇1次·真题 12 句

delay

B1

n. 延迟

本篇1次 · 真题 11 句

slowly

A1

adv. 缓慢地

本篇1次 · 真题 11 句

immune

B2

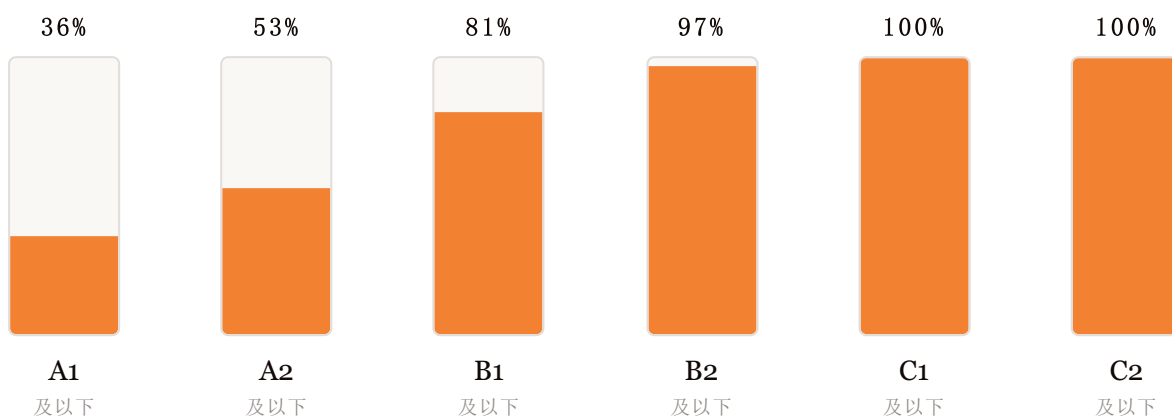
adj. 有免疫力的

本篇1次 · 真题 8 句

VOCABULARY · 词汇难度分布

全文 115 词按 CEFR 难度累积覆盖

带空短文去重后共 **115** 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 115 个 · 末柱为 100%

去重总词数

115

B2 以上难词

3%

B1 及以下覆盖

81%

考研英语一 · 2021年 · 全卷构成

Section I 完形填空（四选一）

[本题](#)

Section II Part A (1) 阅读理解（四选一）

[题目解析 →](#)

Section II Part A (2) 阅读理解（四选一）

[题目解析 →](#)

Section II Part A (3) 阅读理解（四选一）

[题目解析 →](#)

Section II Part A (4) 阅读理解（四选一）

[题目解析 →](#)

Section II Part B 选句填空（7选5）

[题目解析 →](#)

Section II Part C 英译汉（划线句子翻译）

[题目解析 →](#)

Section III Part A 写作

[题目解析 →](#)

Section III Part B 写作

[题目解析 →](#)