



29年专注研究 助力考研成功之路

王长喜 主编

2015

# 考研英语 真题全解

提高版

赠 2007~2014年真题汇编

词汇用法+语法结构  
+篇章分析+文化背景  
详析最新8套真题，各种知识一网打尽

外语教学与研究出版社  
FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS



29年专注研究 助力考研成功之路

王长喜 主编

2015

# 考研英语 真题全解

提高版

外语教学与研究出版社  
FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

考研英语真题全解：提高版 / 王长喜主编. — 北京：外语教学与研究出版社，2014.1  
ISBN 978-7-5135-4059-9

I. ①考… II. ①王… III. ①英语—研究生—入学考试—题解 IV. ①H319.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第026948号

出版人 蔡剑峰  
责任编辑 蔡莹 张宇 袁敬娜  
封面设计 孙莉明  
出版发行 外语教学与研究出版社  
社址 北京市西三环北路19号(100089)  
网址 <http://www.fltrp.com>  
印刷 大厂回族自治县益利印刷有限公司  
开本 889×1194 1/16  
印张 34  
版次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷  
书号 ISBN 978-7-5135-4059-9  
定价 58.80元

外研社教辅出版分社：

咨询电话：010-88819610(编辑部) 010-88819436 / 9050(市场部)

传真：010-68469248

新浪 / 腾讯官方微博：@外研社教辅(更多信息，更多交流)

电子信箱：[jiaofu@fltrp.com](mailto:jiaofu@fltrp.com)

购书电话：010-88819928 / 9929 / 9930(邮购部)

购书咨询：(010)88819929 电子邮箱：[club@fltrp.com](mailto:club@fltrp.com)

外研书店：<http://www.fltrpstore.com>

凡印刷、装订质量问题，请联系我社印制部

联系电话：(010)61207896 电子邮箱：[zhijian@fltrp.com](mailto:zhijian@fltrp.com)

凡侵权、盗版书籍线索，请联系我社法律事务部

举报电话：(010)88817519 电子邮箱：[banquan@fltrp.com](mailto:banquan@fltrp.com)

法律顾问：立方律师事务所 刘旭东律师

中咨律师事务所 殷斌律师

物料号：240590001

# 前言

总体而言，“长喜英语”之《考研英语真题全解（提高版）》注重篇章理解能力和解题技巧。全书围绕文章内容和试题这两个核心部分进行深度点评。于文章讲解上，将宏观框架结构与微观的细节讲解有机结合，辅以文章出处和译文，如同一盘精心烹制的大餐，让人忍不住一尝为快；于试题解析上，通过详细剖析各个选项与原文之间的关系，准确定位、深度解析，犹如一杯餐后咖啡，让人更好地回味原文这份大餐，同时不乏醍醐灌顶之畅快。

以下为本书特色：



## 一、

### 文章出处透明化

考研英语的文章绝大多数选自国外的知名报刊网站。本书在进行每篇文章解析前即把文章的出处详细标记以呈现给考生，便于大家理性认识考研文章，同时方便大家在复习的过程中多关注此类报纸杂志，不断积累，做到有的放矢。例如，“本文摘自 2011 年 6 月 30 日发表于 *New York Times*（《纽约时报》）‘The Opinion’（《观点》）板块中的一篇标题为 ‘Ethics, Politics and the Law’（《道德、政治和法律》）的文章。



## 二、

### 文章结构图示化

“英语知识运用”及“阅读 A, B 部分”的文章大意及文章结构模块，通过图示提示该文章的**总体结构**，让读者能够在第一时间清晰地了解文章的**脉络结构**，知道本文所言何物，就如同参观一座建筑，总是要先弄清楚这个建筑的总体功能分区，然后再就细节进行细细品鉴。文章结构图作为对文章内容的宏观介绍，共分为两层：**第一层**是对全文进行**总体介绍**；**第二层**则根据文章内容**分层介绍**，具体形式是将文章分为不同的部分，并指出各个部分包含的段落以及这些部分所涵盖的行文内容。

下面是本书中一篇文章的结构图：

本文是一篇问题分析型文章。文章主要分析了美国最高法院在审判过程中的政法不分、判断不公的问题及导致问题的主要原因，最后指出法官应遵守道德规范，以维持法院的公正性。

#### 第一部分：第 1-3 段

**提出问题并指出部分原因**——开篇点题：最高法院的道德判断问题。文中指出政治和法律不分家损害了法院的公正性，并分析部分原因是法官不受道德规范的约束，由此引出法院和政治之间是否还存有界限的问题。

#### 第二部分：第 4-5 段

**进一步分析问题原因**——分析了法律与政治之间彼此独立又密不可分的关系，指出法律不可避免地具有政治色彩，从而很容易导致不公。

#### 第三部分：第 6 段

**提出解决建议**——指出法官要遵守道德规范以使法律更令人信服。



### 三、 语篇分析及试题解析差异化

#### 1. 语篇分析

以段为单位对文章进行分析。在“语篇分析”部分，本书依据题型特点采用了差异化的方式。

1) 在“英语知识运用”题型中，段落结构图让读者充分了解段落大意及段落中所包含的意群，结构清晰、分明。

2) 在“阅读理解 A”部分题型中，既有结构分明的段落结构图，同时还有详尽的篇章解析，逐句讲解了段落中的单词、上下文中句子之间的照应关系及句子功能等，让读者在理解句意的基础上更深层次地挖掘文章句子之间、段落之间的关系。

3) 在“阅读理解 B”部分的两种题型中，由于文章部分内容被设空，或者文章段落顺序被打乱，因此语篇分析采用的是逐句讲解的方式，同时还对可能填入空格处的句子选项或者每个段落的位置作了合理推测。

4) 在“阅读理解 C”部分题型中，语篇分析与原文左右对应，逐句讲解了段落中的重点及难点。

#### 2. 篇章解析

由于各题型具有不同特点，试题解析的方式也呈现出差异性。

1) 在“英语知识运用”部分题型中，讲解通过【快速解题】阐述正确答案；通过【干扰项分析】逐一排除各干扰项；通过干扰项用法补充强化考生对干扰项的理解，以使考生更好地辨析单词；通过【设题特点】为考生总结试题所考查的能力。

2) 在“阅读理解 A”部分题型中，本书将各个选项出处进行细化，将选项回归原文，在每一个选项后面标注其来源，同时就正确选项与原文的关系以及干扰项的不正确性进行言简意赅、一针见血的点评（如，过度猜测、错误理解、无中生有、偷换概念和望文生义等等）。在对试题进行详细讲解前，通过【准确定位】快速建立本题与文章具体内容的关系；通过【快速解题】又快又准地选出正确答案；通过【干扰项分析】逐一阐述各干扰项的不正确性；在此过程中，本书避免使用空洞的文字、隔靴搔痒，

而是严谨论证干扰项与原文的关系，反复推敲，使干扰项原形毕露；最后，通过**题眼补充练习**在原文可出试题的地方设计了一道或两道试题，供考生练习。

3) 在“阅读理解B”部分题型中，讲解通过**本题考点**指明试题所考查的语法点；通过**【快速解题】**指明答案，并详细解释了确定答案的理由；通过**【干扰项分析】**对强干扰项进行排除。

4) 在“阅读理解C”部分题型中，讲解通过**本题考点**指明试题所考查的语法点；通过**本句译文**给出正确答案；通过**【结构划分】**对所考句子的语法成分进行详细的划分；通过**【难点注释】**为考生讲解句子中难以理解的地方；通过**【词义确定】**解释句中关键词或多义词在此情境中的含义；通过**【考生实例】**列举了2分、1.5分、1分、0.5分和0分这五个等级的例子，以此警示考生可能造成失分的原因有哪些。

5) 在“写作部分”中，讲解通过**题目特点剖析**确定了作文的体裁与主题，并对相关类型的作文所具有的相似特点做了简要说明；通过**开始审题谋篇**介绍了写作的具体步骤；通过**优秀范文学习**为考生提供临摹的范本，在此过程中，还对范文的亮点做了详尽的点评；通过**写作素材储备**拓展了同一句意的不同表达方式，并提供了常用写作模板；**同类作文练习**很好地顺应了考研英语近年来主题相近的作文重复出现的命题规律和趋势，让考生在学习了上述写作技巧后有更多的实践机会，做到现学现用。

学英语 找长喜  
做好书 只为你



# 目 录

# CONTENTS

2014 年考研英语真题解析点评 .....	1
2013 年考研英语真题解析点评 .....	68
2012 年考研英语真题解析点评 .....	138
2011 年考研英语真题解析点评 .....	209
2010 年考研英语真题解析点评 .....	277
2009 年考研英语真题解析点评 .....	343
2008 年考研英语真题解析点评 .....	411
2007 年考研英语真题解析点评 .....	477

# 2014年考研英语真题解析点评

## 英语知识运用

### 通过脑力训练可以提高智力水平

本文摘自 *Medical Daily* (《医药日报》) 网站2012年10月23日一篇题为“*How Brain Training Can Make You Significantly Smarter*”(《如何通过脑力训练让你更聪明》) 的文章。此文逻辑性很强, 采用总分结构。作者在文章首句就明确给出了整篇文章的中心主线, 即人们面临的脑力下降的问题。后面的内容都围绕如何解决该问题进行。

#### 一、文章大意及文章结构

本文是一篇问题解决型文章。文章主要讲述人到中年脑力下降的问题及其解决方法。

##### 第一部分: 第1段

提出问题: 人到中年记忆力和头脑清晰度开始下降。

##### 第二部分: 第2段

给出解决方法: 科学家认为适当的大脑锻炼可以大幅提高我们的基本认知功能。

##### 第三部分: 第3-4段

给出具体的案例: 一家网络服务公司推出“大脑训练方案”, 帮助人们改善或者重获大脑的活力。

#### 二、语篇分析及试题分析

1 ①As many people hit middle age, they often start to notice that their memory and mental clarity are not what they used to be. ②We suddenly can't remember 1 we put the keys just a moment ago, or an old acquaintance's name, or the name of an old band we used to love. ③As the brain 2, we refer to these occurrences as “senior moments.” ④3 seemingly innocent, this loss of mental focus can potentially have a(n) 4 impact on our professional, social, and personal 5.

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. [A] where     | [B] when        |
| [C] that         | [D] why         |
| 2. [A] improves  | [B] fades       |
| [C] recovers     | [D] collapses   |
| 3. [A] If        | [B] Unless      |
| [C] Once         | [D] While       |
| 4. [A] uneven    | [B] limited     |
| [C] damaging     | [D] obscure     |
| 5. [A] wellbeing | [B] environment |
| [C] relationship | [D] outlook     |

【译文】①当许多人步入中年之时, 他们常常会开始发现自己的记忆力和头脑清晰度都不如从前了。②我们会突然记不起刚才把钥匙放在 [1] **哪里**, 想不起老熟人的名字, 或者想不起曾经喜爱的一支乐队的名字。③随着大脑 [2] **退化**, 我们把这些事情的发生说成是“上年纪了”。④ [3] **虽然** 表面看来没有什么危害, 但是这种大脑注意力的丧失可能会给我们的职业、社交和个人 [5] **健康** 带来 [4] **不利** 的影响。



\*本段语篇分析\*

到中年记忆力和头脑清晰度开始下降。

①句抛出主题：人到中年记忆力和头脑清晰度开始下降。

②句承接①句，说明记忆力和头脑清晰度开始下降的表现：会突然记不起刚才把钥匙放在哪里，想不起老友的名字或曾经喜爱的那支乐队的名字。

③句承接②句，指出人们对记忆力和头脑清晰度开始下降的看法：随着大脑的退化，人就会“老啦，不中用了”（暗指人们认为这是一种正常的自然现象）。

第④句通过 While 转折，指出大脑注意力的丧失实际的影响：表面看没有什么危害，但会给我们的工作、社交和个人生活带来不利的影响。

本段试题解析

1. 【快速解题】由空1前后均为句子可知，空内应该填一关系代词或副词，该关系代词或副词引导的从句要作 remember 的宾语。从句中的谓语动词 put 通常用于“put sth. + 表示地点的名词或副词”结构中。[A] where 意为“在哪里，在什么位置”，如 I wonder **where** she comes from. 我不知道她是哪儿的人。where 可引导宾语从句，填入空后句意为“我们突然记不起刚才把钥匙放在哪里”，符合此处结构和语义要求，故答案为 [A] where。

【干扰项分析】[B] when 意为“什么时候”，可以引导宾语从句，但由于句中已经出现了时间状语 just a moment ago，因此此处不能再使用 when，故排除 [B] 项。[C] that 引导表示陈述句的宾语从句时，that 后面必须是一个完整的句子，而本句空后的 we put the keys just a moment ago 并不完整，故排除 [C] 项。[D] why 意为“为什么”，可以引导宾语从句，但 why 后面也必须是一个完整的句子，故排除 [D] 项。

干扰项用法补充：

①He didn't tell me **when** we should meet again. 他没有告诉我什么时候我们能再见面。②I have found out **that** all the tickets for the concert have been sold out. 我发现这场音乐会所有的票都卖光了。③Tell me **why** you did it. 告诉我你为什么干那件事？

【设题特点】本题主要考查对语法知识的掌握。本题为第1题，依然遵循了首句不设空的原则。本空所在的句子承接前一句（人到中年记忆力和头脑清晰度开始下降），可以看作是对前一句的举例说明。事例中说的“忘了钥匙放哪儿了”是生活中人们忘事的常见事例，因此本题难度并不大，可以依靠常理直接选出答案。

2. 【快速解题】空2位于 As 引导的从句中，从句缺少谓语。整个句子意为“随着大脑 2，我们把这些事情说成是‘上年纪了’。”主句中的这些事情（these occurrences）指的是上一句提到的突然记不起刚才把钥匙放在哪里，想不起老友的名字，或者想不起曾经喜爱的那支乐队的名字（suddenly can't remember... love）。空2所填的动词应表示一种消极的意义，与后面的上年纪了（senior moments）有关。四个选项中，[B] fades 在英文中给出的释义是 to gradually disappear，意为“逐渐消失；变得虚弱”，填入本空中表示“（大脑）退化”，与“上年纪了”对应，符合此处语义要求，故答案为 [B] fades。

【干扰项分析】[A] improves 意为“改进，改善”，[C] recovers 意为“恢复（能力、健康等）”，这两项均与此处语义相反，故排除。[D] collapses 意为“崩溃，突然失败”，填入本空中表示“（大脑）崩溃”，意思过于绝对，因为“上年纪了”并不意味着大脑彻底不起作用，故排除 [D] collapses。

干扰项用法补充：

①Her health is gradually **improving**. 她的健康状况逐渐好转。②After a few days of fever, she began to **recover**. 发了几天烧后，她开始康复。③His health **collapsed** under the pressure of work. 他的身体被工作压垮了。

【设题特点】本题主要考查对上下文语义的理解及对动词的辨析。本题针对从句 As the brain fades 的谓语 fades 设空，需要结合上下文，尤其是结合主句进行作答。本题在设置干扰项时，给出了两个与此处语

义相反的选项 [A] improves 和 [C] recovers, 同时给出一个干扰性较强的选项 [D] collapses。这需要在答题时细心加以辨析, 以选出正确答案。

3. 【快速解题】空3位于句首, 题目给出的四个选项都是连词。innocent 在此意为“无害的, 无恶意的”。逗号前说的是“  3   表面看来没有什么危害”, 逗号后说的是“这种大脑注意力的丧失可能会影响……”。由此可见, 逗号前后意思发生转折, [D] While 意为“尽管”, 表转折, 填入空后句意为“虽然表面看来没有什么危害, 但是这种大脑注意力的丧失可能会影响……”, 逻辑通顺, 故答案为 [D] 项。

【干扰项分析】[A] If 意为“假如, 如果, 倘若, 要是”, 表条件, 填入空后句意为“如果表面看来没有什么危害, 那么这种大脑注意力的丧失可能会影响……”, 句子不符合逻辑, 故排除 [A] 项。[B] Unless 意为“如果不, 除非”, 表否定的条件, 填入空后句意为“除非表面看来没有什么危害, 否则这种大脑注意力的丧失可能会影响……”, 句子也不符合逻辑, 故排除 [B] 项。[C] Once 意为“一旦, 一……就……”, 表条件, 填入空后句意为“一旦表面看来没有什么危害, 这种大脑注意力的丧失就可能影响……”, 句子也不符合逻辑, 故排除 [C] 项。

干扰项用法补充:

①If necessary I will come at 6. 如果有必要, 我6点钟来。②Nothing, **unless** a miracle, could save him. 除非出现奇迹, 否则什么也救不了他。③**Once** you get really sick of this, you'll be motivated enough to take a tiny vacation from doubt and fear. 一旦你厌恶了这些, 你就会有足够的动力想要从疑虑和恐惧中摆脱一阵子。

【设题特点】本题主要考查对上下文语义的理解及句间逻辑关系的把握。本句中 While 后其实省略了 this loss of mental focus is (当 while 从句中的主语与主句的主语一致, 且含有 be 的某种形式时, 从句中的主语连同 be 可同时省略)。本题以 while 设空, 既考查了对句间逻辑关系的把握, 也考查了对上下文语义的理解。其中, 正确理解 seemingly innocent 的含义可以说是解题的关键。

4. 【快速解题】经分析本空所在的句子成分可知, 句子前后意思发生转折, 因而空4所填的形容词的意思要与前面的 innocent (无害的, 无恶意的) 相反。[C] damaging 在英文中给出的释义是 affecting someone or something in a bad way, 意为“有害的”, 如 Smoking can be **damaging** to your health. 吸烟对身体有害。damaging 符合此处的语义要求, 填入空后句意为“虽然表面看来没有什么危害, 但是这种大脑注意力的丧失可能会对……产生不利的影响”, 句子通顺, 也符合逻辑, 故答案为 [C] damaging。

【干扰项分析】[A] uneven 意为“不平坦的, 不规则的; 不一致的; 有差异的”, 取“不平坦的, 不规则的”之义时不能修饰空后面的 impact (影响), 取“不一致的; 有差异的”之义时不符合此处语义要求, 也不合逻辑, 故排除 [A] uneven。[B] limited 意为“有限的”, 虽然能修饰 impact, 但填入空后句意为“虽然表面看来没有什么危害, 但是大脑注意力的丧失可能会给我们的工作、社交和个人生活带来有限的影响”, 句子前后矛盾, 故排除 [B] limited。[D] obscure 意为“不易看清的, 不分明”, 也不符合此处的语义和逻辑要求, 故排除。

干扰项用法补充: ①an **uneven** pavement, floor 高低不平的人行道、地板; have an **uneven** pulse, heartbeat 脉搏、心律紊乱 ②He has only **limited** experience. 他只有有限的经验。③His real motive for the crime remains **obscure**. 他犯罪的真正动机仍不清楚。

【设题特点】本题主要考查对句内逻辑关系的把握及对句内语义的理解。本空所填词是说明“大脑注意力的丧失所产生的影响”的关键词语。解答本题, 需要考生在把握句子前后的转折关系的基础上, 充分理解句子要表达的意思。

5. 【快速解题】本题四个选项均为名词, 本空所填名词要同时能被前面的三个形容词 (professional, social, and personal) 修饰。[A] wellbeing 意为“康乐 (即健康、幸福或富裕的状态)”, 如 Health is physical, mental, and social **wellbeing** and not merely the absence of disease. 健康不单是没有疾病, 是身体、精神、社交的康泰。wellbeing 只有单数形式, 能同时被前面的 professional, social 和 personal 修饰, 表示职业、社交和个人康泰, 符合此处的语义要求, 故答案为 [A] wellbeing。

【干扰项分析】强干扰项 [C] relationship 意为“关系”, 为可数名词, relationship 虽然可以同时与前面的 professional, social 和 personal 搭配使用, 但与这些词搭配使用时往往使用复数形式, 构成 professional/social/personal/etc relationships, 本题选项中的 relationship 为单数, 故排除 [C] relationship。[B] environment 意为“(影响人们生活的)情况、环境等”, 可以与空前面的 professional 和 social 搭配使用, 但不能与 personal 搭配使用, 故排除 [B] environment。[D] outlook 意为“展望, 前景”, 为可数名词, 如果用在本句中, 应该为复数形式 (our) 而非单数形式, 故排除。

干扰项用法补充:

① a pleasant working **environment** 愉快的工作环境 ② personal/family/social etc **relationships** 个人、家庭、社会等关系 ③ The **outlook** for the economy is bleak. 经济前景惨淡。

【设题特点】本题主要考查对句内语义的理解和名词的辨析。本题针对同时被三个形容词 ( professional, social, and personal ) 修饰的名词 wellbeing 设空, 需要考生把握住该词的特点 ( 能同时被三个形容词修饰)。本题在设题时给出一个强干扰项 [C] relationship。考生只有对 relationship 在实际应用中的单复数形式充分把握才能答对本题。

<p>II ① Neuroscientists, experts who study the nervous system, are increasingly showing that there's actually a lot that can be done. ② It <u>6</u> out that the brain needs exercise in much the same way our muscles do, and the right mental <u>7</u> can significantly improve our basic cognitive <u>8</u>. ③ Thinking is essentially a <u>9</u> of making connections in the brain. ④ To a certain extent, our ability to <u>10</u> in making the connections that drive intelligence is inherited. ⑤ <u>11</u>, because these connections are made through effort and practice, scientists believe that intelligence can expand and fluctuate <u>12</u> mental effort.</p>	<p>6. [A] turns [C] points 7. [A] roundabouts [C] workouts 8. [A] genre [C] circumstances 9. [A] channel [C] sequence 10. [A] persist [C] excel 11. [A] Therefore [C] Otherwise 12. [A] according to [C] apart from</p>	<p>[B] finds [D] figures [B] responses [D] associations [B] functions [D] criterion [B] condition [D] process [B] believe [D] feature [B] Moreover [D] However [B] regardless of [D] instead of</p>
---	---	---

【译文】①神经学家 ( 即研究神经系统的专家 ) 有越来越多的证据证明 ( 要想预防脑力下降 ) 可以做的事情其实有很多。② [6] 原来, 大脑和肌肉一样需要锻炼, 而适当的大脑 [7] 锻炼可以大幅提高我们的基本认知 [8] 功能。③思考本质上就是一个在大脑中制造连接的 [9] 过程。④在某种程度上, 我们 [10] 擅长制造促进智力发展的连接的能力是遗传而来的。⑤ [11] 但是, 因为这些连接要通过努力和练习才能形成, 因此科学家认为智力可以 [12] 根据大脑的努力得到扩展和提升。

\*本段语篇分析\*

第2段说明解决办法: 预防脑力下降, 其实可以做的事情有很多。

- ①句抛出科学家的观点: 预防脑力下降, 其实可以做的事情有很多。
- ②句承接①句, 给出解释: 适当的大脑锻炼可以大幅提高我们的基本认知功能。
- ③-⑤句说明原理。③句先指出思考本质上就是一个在大脑中制造连接的过程。④句接着说我们擅长制造促进智力发展的连接的能力在某种程度上是遗传的。⑤句通过 However 转折, 指出智力可以根据大脑的努力得到扩展和提升。

本段试题解析

6. 【快速解题】II 段第一句说的是“神经学家现在越来越能向人们证明 ( are increasingly showing that ), 可以做的事情其实有很多”。结合前一段说的人到中年记忆力和头脑清晰度开始下降不难得知, “可以做的事情”具体指的是预防记忆力和头脑清晰度下降可以做的事情。空6所在句承接前一句, 空6位于句子的主句中, 主句缺少谓语, 由此可知空格内应填动词, 且该动词与空后的 out 搭配使用后能接宾语从句。[A] turns 能与空后的 out 搭配使用, 常构成 turn out to be sb./sth. 和 turn out that... 意为“原来是……”, 如 She turned out to be a friend of my sister's. / It turned out that she was a friend of my sister's. 她原来是我妹妹

的朋友。It turns out that... 正好顺接前一句的 are increasingly showing that, 填入空后句意为“原来, 大脑和肌肉一样需要锻炼……”, 符合此处的语义要求, 故答案为 [A] turns。

【干扰项分析】[B] finds 能与 out 搭配使用。find out 意为“查明, 发现”, 表示通过观察或询问查明某事, 后面能接 that 从句作宾语。单从中文意思上看, “发现”似乎可以满足文中句子的语义要求, 能使句子通顺, 但是需要注意的是, find out 的主语一般是人, 不能是 it, 故排除干扰项 [B] finds。[C] points 能与 out 搭配使用, point out 意为“指出, 指明(某人不知道或没想到的事情)”, 后面能接 that 从句作宾语, 但主语同样是人, 不能是 it, 故排除 [C] points。[D] figures 能与 out 搭配使用, figure out 意为“演算出, 计算出; 理解, 弄明白”, 后面一般不接 that 从句, 而是接 how/what/why 等, 且主语一般是人, 而非 it, 故排除 [D] figures。

干扰项用法补充:

①The teacher was very angry when he **found out** that the student had been cheating. 老师发现那个学生作弊后极为气愤。②Some economists have **pointed out** that low inflation is not necessarily a good thing. 一些经济学家已经指出, 低通胀并不一定是件好事。③Have you **figured out** how much the holiday will cost? 你算出假期得花多少钱了吗? I can't **figure out** why he quit his job. 我不明白他为什么要辞掉工作。

【设题特点】本题主要考查对上下文语义的理解及对动词短语的辨析。本题针对主句的谓语设空。解答本题时需要把握本段前两句话之间的关系, 同时还需要掌握 find out 和 point out 的用法, 明白其主语必须是人, 否则单从中文意思上无法排除这两个选项。

7. 【快速解题】that 从句中包含了两个由并列连词 and 连接的分句。空 7 位于 and 后的分句中, 该分句缺少主语, 由此可知空 7 应填入名词。and 前说到了 the brain needs exercise, 空 7 所处的部分承接上文, 讲事物的好处。由 the right mental 7, 不难看出, the brain 与 mental 对应, 而空 7 所填的名词应该与 exercise 同义。[C] workouts 意为“锻炼, 训练”, 如 a 35-minute aerobic **workout** 35 分钟的有氧运动; 又如 He was thirsty after the **workout**. 锻炼后, 他感到非常口渴。workouts 填入空后句意为“大脑和肌肉一样需要锻炼, 而适当的大脑锻炼可以大幅提高我们的基本认知……”, 符合此处的语义要求, 故答案为 [C] workouts。

【干扰项分析】[A] roundabouts 意为“旋转木马; 环状交叉路”, [B] responses 意为“回答, 答复; 反应, 响应”, [D] associations 意为“联系; 联想; 社团, 协会, 学会”, 这三个选项均不符合此处语义要求, 故均排除。

干扰项用法补充:

①Go round the **roundabout** and take the third exit. 绕着环状交叉路, 从第三个出口出去。②His accusations brought an immediate **response**. 他提出指控后迅即得到答复。The tax cuts produced a favorable **response** from the public. 税额削减受到了公众的欢迎。③There has always been a close **association** between these two schools. 这两所学校一向有密切联系。What **associations** does the sea have for you? 你从大海能联想到什么? Do you belong to any professional **associations**? 你是哪个专业学会的?

【设题特点】本题主要考查对上下文语义的理解及对名词的辨析。本题针对分句的主语设空, 需要把握 and 前后两个分句中 the brain needs exercise 和 the right mental workouts 之间的对应关系才能解题, 因此, 本题既考查对名词的辨析, 也考查对上下文语义的理解。

8. 【快速解题】空 8 前面的形容词 cognitive 提示, 空 8 内应填名词, 该名词应能被 cognitive (认知的) 修饰, 与 our basic cognitive 一起作 improve 的宾语。[B] functions 意为“作用, 功能, 机能”, 如 The **function** of the heart is to pump blood through the body. 心脏的功能是把血液输往全身。functions 能与 cognitive 搭配使用, cognitive functions 意为“认知功能”, 填入空后句意为“适当的大脑锻炼可以大幅提高我们的基本认知功能”, 符合此处语义要求, 故答案为 [B] functions。

【干扰项分析】[A] genre 意为“种类, 类型, (尤指按形式或主题划分的文艺作品的) 风格, 体裁”, [C] circumstances 常用复数形式, 意为“环境, 情形, 情况; 经济状况”, [D] criterion 意为“(评判的) 标准, 尺度”, 三个选项均不符合此处语义要求, 故均排除。

干扰项用法补充:

①The novel and short story are different **genres**. 长篇小说和短篇故事是不同的类别。②**Circumstances** forced us to change our plans. 客观情况迫使我们改变了计划。What are his **circumstances**? 他的经济状况如何? ③Success in making money is not always a good **criterion** of success in life. 能挣钱并不一定是衡量



人生幸福的可靠标准。

【设题特点】本题主要考查对句内语义的理解及对名词的辨析。本题针对 and 后的分句的宾语设空。所设的三个干扰项均不能被空前的形容词 cognitive 修饰，由此可见本题主要考查的是考生对句内语义的理解以及对名词的辨析。

9. 【快速解题】空 9 前面的 a 提示，空内应填名词的单数。句子说的是“思考本质上就是一个在大脑中制造连接的 9。”“在大脑中制造连接”(making connections in the brain)应该是一个“过程”，而思考(thinking)本质上也是一个“过程”。[D] process 意为“过程，变化的过程”，如：the processes of digestion 消化过程。process 填入空后句意为“思考本质上就是一个在大脑中制造连接的过程”，符合此处的语义要求，故答案为 [D] process。

【干扰项分析】[A] channel 为可数名词时意为“(电视等的)频道；(新闻、信息等传递的)途径，渠道，线路”，思考在本质上并不是大脑中制造连接的一个途径，故排除 [A] channel。[B] condition 为可数名词时意为“(某事发生的)条件”，而思考在本质上并不是制造连接的条件，故排除 [B] condition。[C] sequence 意为“有次序的事情、数字、行动等；(影片中描述一个场景或主题的)连续镜头，片段”，从本质上看，思考并不是一件“有次序的事情”，故排除 [C] sequence。

干扰项用法补充：

①He changed **channels** to watch the basketball game. 他换频道想看篮球比赛。It is important that we open **channels** of communication with the police. 打开与警察沟通的**渠道**对于我们而言很重要。②Investment is a necessary **condition** of economic growth. 投资是经济增长的**必要条件**。③a **sequence** of dance movements 连续的舞蹈动作；a thrilling **sequence** that includes a car chase 含有汽车追逐镜头的紧张片段。

【设题特点】本题主要考查对句内语义的理解和对名词的辨析。本题针对句中的表语设空，说明思考在本质上是什么。解题时既需要结合句子的主语 Thinking，也需要根据空后的 of making connections in the brain 进行判断，同时对选项中的名词进行辨析。

10. 【快速解题】空 10 所在的部分为动词不定式作定语说明前面的“能力”(ability)，空内应填动词原形，且能与后面的 in 搭配。that 引导的定语从句 that drive intelligence 的先行词是 the connections，指促进智力发展的连接。整个句子的意思是“在某种程度上，我们 10 制造促进智力发展的连接的能力是遗传的。”四个选项中 [C] excel 意为“擅长”，常与 in 或 at 搭配使用，如 excel in foreign languages 擅长外语。to excel in making the connections 能解释前面的 ability，表示“擅长制造连接的能力”，符合此处的语义要求，故答案为 [C] excel。

【干扰项分析】[A] persist 意为“坚持，执意”，能与空后的 in 搭配，persist in doing sth. 表示倔强地重复或坚持做某事，不符合此处的语义要求，故排除 [A] persist。[B] believe 意为“相信”，能与空后的 in 搭配，believe in doing sth. 表示肯定某事物的价值或正确性，不符合此处的语义要求，故排除 [B] believe。[D] feature 作动词时意为“给……以显著地位，由……主演”。feature 能与空后的 in 搭配，feature in sth. 表示在某事物中起重要作用或扮演主要角色，不符合此处的语义要求，故排除 [D] feature。

干扰项用法补充：

①He will **persist in** riding that dreadful bicycle. 他**执意**要骑那辆破自行车。②He **believes in** getting plenty of exercise. 他相信多做运动必有好处。③A new job **features in** his future plans. 新的工作在他的未来计划中**十分重要**。

【设题特点】本题主要考查对句内语义的理解及对动词短语的辨析。本题针对 ability 的后置定语、动词不定式中的动词设空，要求所填动词既要能与空后的 in 搭配使用，也要满足句子的语义要求。题目给出的四个选项都能与 in 搭配，因而考生需要从符合句子语义要求的角度出发才能找到答案。

11. 【快速解题】④句提到“在某种程度上，我们擅长制造促进智力发展的连接的能力是遗传的”。⑤句提到“……科学家认为智力可以 12 大脑的努力得到扩展和提升”。可见，从遗传(inherited, 意味着能力是天生的，后天无法改变)到可以扩展和提升(can expand and fluctuate)，⑤句所讲的内容明显与④句不同，意思发生了转折，[D] However 意为“然而，不过”，表示转折，如 I thought those figures were correct. **However**, I have recently heard they were not. 我原以为那些数字正确无误。不过我最近听说并不正确。However 放在此处使得句子符合逻辑，语句通顺，故答案为 [D] However。

【干扰项分析】[A] Therefore 意为“所以，因此”，表因果；[B] Moreover 意为“此外，而且”，表递进；[C]

Otherwise 意为“否则，不然”，表条件。这三项均不符合此处的逻辑关系要求，故排除。

干扰项用法补充：

①Progress so far has been very good. We are, **therefore**, confident that the work will be completed on time. 到目前为止进展一直非常好。因此，我们有信心按时完成工作。②They knew the painting was a forgery. **Moreover**, they knew who had painted it. 他们知道那幅画是赝品。而且，他们还知道是谁仿画的。③ We must run, **otherwise** we'll be too late. 我们得跑着去，要不就太晚了。

【设题特点】本题主要考查对句子语义的理解及句间逻辑关系的把握。本题以 however 设空，考查本句与上句之间的逻辑关系。考生需要在充分理解两句意思的基础上，抓住两句中的关键信息 inherited 和 can expand and fluctuate，才能得出正确答案。

12.【快速解题】原因状语从句中的 these connections 指的是前一句说过的促进智力发展的连接 (connections that drive intelligence)，整个从句说的是“因为促进智力发展的连接要通过努力和练习才能形成”。主句说的是“科学家认为智力可以 12 大脑的努力得到扩展和提升”，结合前面说的原因可知，通过大脑的努力和练习，智力可以得到扩展和提升，即智力是否扩展和提升依大脑的努力而定。[A] according to 意为“视或依(某事物)而定”，如 salary **according to** qualifications and experience 视资质和经验而定的薪水。according to 符合此处的语义要求，且填入空后句子前后的因果关系也成立，故答案为 [A] according to。

【干扰项分析】[B] regardless of 意为“不管，不考虑”，与此处的语义相反，填入空后句子前后矛盾，不合逻辑，因果关系不成立，故排除。[C] apart from 意为“除……外”填入空后也会使句子混乱，不合逻辑，故排除。[D] instead of 意为“作为……的替换”不符合此处语义要求，故排除。

干扰项用法补充：

①He insisted on trying, utterly **regardless of** the possible grave consequences. 他全然不顾可能产生的后果，执意要试一试。②**Apart from** a few scratches, the car was undamaged. 除了几处刮痕外，汽车没有什么损坏。③We sometimes eat rice **instead of** potatoes. 我们有时候吃大米，而不是土豆。

【设题特点】本题主要考查对句间语义和逻辑的理解及对短语的辨析。本题针对 according to 这个介词短语设空。考生不但需要明确 these connections 指的是什么，理解主句和从句的意思，还要理清句子之间的逻辑关系，这样才能最终确定答案。

<p>III Now, a new Web-based company has taken it a step <u>13</u> and developed the first “brain training program” designed to actually help people improve and regain their mental <u>14</u>.</p>	<p>13. [A] back [B] further [C] aside [D] around 14. [A] sharpness [B] stability [C] framework [D] flexibility</p>
<p>【译文】现在，一家新开张的网上服务公司 [13] <b>更进一步</b>，推出了第一个“大脑训练方案”，以真正帮助人们提高或者重获大脑的 [14] <b>敏锐</b>。</p>	

\*本段语篇分析\*

第3段承接上一段，讲述具体 \_\_\_\_\_ 一家新的网络服务公司推出了第一个“大脑训练方案”，的案例。 \_\_\_\_\_ 以真正帮助人们改善或者重获大脑的活力。

本段试题解析

13.【快速解题】上一段末句提到科学家认为智力可以根据大脑的努力得到扩展和提升。本句提到一家新开张的网上服务公司推出了第一个“大脑训练方案”，以真正帮助人们改善或者重获大脑的 14。可见这家公司付诸了实践，比科学家提出理论更进一步。[B] further 意为“进一步地”，take sth. a stage/step further 为常用短语，意为“让某事更上一个台阶，更进一步”，如 Critics want the government to **take this one stage further** and ban the film altogether. 评论家希望政府能**更进一步**，彻底禁掉该片。further 填入空后句意为“现在，一家新开张的网上服务公司更进一步，推出了第一个‘大脑训练方案’”，符合此处语义要求，故答案为 [B] further。



【干扰项分析】[A] back 意为“往后,在后”, take sth. back 表示“还回;收回(说过的话等)”,与此处语义相反,故排除。[C] aside 意为“在一边,向一边”, take sth./sb. aside 意为“把某物(某人)拉到一边”,不符合此处语义要求,故排除。[D] around 意为“遍及周围的”,不符合此处语义要求,故排除。

干扰项用法补充:

① You're right, he's nice — I **take back** everything I said about him. 你是对的,他人很好——我收回之前说过的关于他的所有话。② He **took me aside** to tell me of his wife's illness. 他把我拉到一边,告诉我他妻子生病的事。③ I'll send someone to show you **around**. 我派人带你到周围转转。

【设题特点】本题主要考查对上下文语义的理解及对副词的辨析。本题针对副词 further 设空。要想答对本题,考生需要理解上文的语义和选项给出的各副词的含义。如果之前已经熟悉 take sth. a stage/step further 这一短语的用法,则解题会顺利和轻松得多。

14. 【快速解题】空 14 所处的动词不定式 to actually help people improve and regain their mental 14 说的是“帮助人们提高或重获大脑的 14”,针对的是第 1 段所说的问题:记忆力和头脑清晰度都不如从前了 (their memory and mental clarity are not what they used to be)。mental 14 应与 mental clarity 同义,空 14 所填词应与 clarity (清晰度) 近似。[A] sharpness 是形容词 sharp (意为“灵敏的,敏锐的,机警的”,如 a journalist with an extremely **sharp** mind 头脑极其敏锐的记者) 的名词形式,意为“灵敏,敏锐,机警”,能与 mental 搭配使用,表示大脑的敏锐,符合此处的语义要求,故答案为 [A] sharpness。

【干扰项分析】[B] stability 意为“稳定”,表示稳定的状态或性能,能与 mental 搭配使用,表示精神稳定。本文只涉及脑力、智力方面的问题,并未涉及精神方面的问题,故 stability 不符合文意,故排除 [B] stability。[C] framework 意为“构架,骨架,结构”,能与 mental 搭配使用,表示思维框架,不符合此处的语义要求,故排除。[D] flexibility 是 flexible (意为“易适应新情况的,可变通的,灵活的”) 的名词形式,意为“灵活性”。flexibility 能与 mental 搭配使用,但是 mental flexibility 意为“头脑灵活”,指能够以不同的方式应付各种情况,尤其是有效地应对新出现的复杂的情况,与文中所说的人们脑力下降、忘事儿不是一个主题,故也排除 [D] flexibility。

干扰项用法补充:

① It could threaten the peace and **stability** of the region. 它会威胁该地区的和平和稳定。② The block of office buildings was built of concrete on a steel **framework**. 这组办公大楼是在钢结构上用混凝土建成的。③ The **flexibility** of distance learning would be particularly suited to busy managers. 远程学习的灵活性尤其适合忙碌的经理们。

【设题特点】本题主要考查对上下文语义的理解及对名词的辨析。本题针对 mental 修饰的名词 sharpness 设空。本题所给的四个选项其实都能被 mental 修饰,做题时,需要从上文中(主要是第 1 段)寻找线索,确定答案。

<p><b>IV</b> ①The Web-based program <u>15</u> you to systematically improve your memory and attention skills. ②The program keeps <u>16</u> of your progress and provides detailed feedback <u>17</u> your performance and improvement. ③Most importantly, it <u>18</u> modifies and enhances the games you play to <u>19</u> on the strengths you are developing—much like a(n) <u>20</u> exercise routine requires you to increase resistance and vary your muscle use.</p>	<p>15. [A] forces [C] hurries 16. [A] hold [C] order 17. [A] to [C] for 18. [A] irregularly [C] constantly 19. [A] carry [C] build 20. [A] risky [C] idle</p>	<p>[B] reminds [D] allows [B] track [D] pace [B] with [D] on [B] habitually [D] unusually [B] put [D] take [B] effective [D] familiar</p>
--	---	---

【译文】①这个基于网络的方案 [15] 让你有系统地增强记忆力和集中注意力。②该方案 [16] 记录你的进度,并且 [17] 对你的表现和提高提供详细的反馈。③最重要的是,它 [18] 不断调整和升级你所玩的游戏以 [19] 在你所取得的成果的基础上让你继续进步——就像一套 [20] 有效的健身动作会要求你增加阻力和变化肌肉的使用一样。

## \*本段语篇分析\*

第4段承接第3段,详细介绍这家网络服务公司的“大脑训练方案”。

①句为主题句:这个训练方案让用户有系统地增强记忆力和集中注意力。

②介绍训练方案的特点:跟踪用户的进度,提供详细的反馈。

③句强调该方案能不断调整和升级你所玩的游戏,增加训练成果。

## 本段试题解析

15.【快速解题】空15所在的句子意为“这个基于网络的方案 15 你有系统地增强记忆力和集中注意力”。空15应填动词充当句子的谓语,描述 The Web-based program 对你做什么。从下文提到的 it 18 modifies and enhances the games you play 可知,这个网络方案其实是通过让人们玩网络游戏来增加记忆力和集中注意力。空后的 you 具体指代的是使用该方案的用户。[D] allows 意为“允许,许可,准许”,常构成 allow sb. / sth. to do sth 表示让某人或某物做某事,如 My boss doesn't **allow** me to use the telephone. 老板不让我使用电话。allows 填入空后句意为“这个基于网络的方案让你有系统地增强记忆力和集中注意力”,符合此处的语义要求,故答案为 [D] allows。

【干扰项分析】[A] forces 意为“强迫,逼迫,迫使”,常构成 force sb. / yourself to do sth. 表示迫使某人或自己做某事。这种以网络游戏为基础的训练方案是不可能强迫用户做任何事情的,forces 明显不符合此处语义要求,故排除 [A] 项。[B] reminds 意为“提醒”,常构成 remind sb. to do sth. 表示提醒某人做某事,也不符合此处语义要求,故排除 [B] reminds。[C] hurries 意为“使(某人)迅速地或仓促地做某事或移动,催(某人)”,常使用的是 hurry sb. into (doing) sth., 与此处语义不符,故排除 [C] hurries。

干扰项用法补充:

①The thief **forced** her to hand over the money. 强盗逼她把钱交出来。②**Remind** me to answer that letter. 提醒我回复那封信。③I was **hurried into** making an unwise decision. 我在催逼之下草率地做出了不明智的决定。

【设题特点】本题主要考查对上下文语义的理解及对动词的辨析。本题针对句子的谓语设空。要理解这一空,考生首先需要结合后文明确 The Web-based program 的特点,明白 you 指代的是什么,然后分析各个选项所给动词的用法,才能准确地把握本句的含义。

16.【快速解题】空16所在的部分是 The program keeps 16 of your progress, 空内所填词要能与空前的动词 keeps 和空后的 of 搭配使用。[B] track 满足这一要求,keep track of 为固定搭配,意为“记载;注意……进展或发展过程;掌握……线索”,如 We have to keep track of every cent we spend. 我们必须记下用去的每一分钱。He reads the newspapers to **keep track of** current events. 他看报以便了解时事。其中,“记载”符合此处的语义要求,填入空后句意为“该方案记录你的进度”,故答案为 [B] track。

【干扰项分析】[A] hold 也能与 keep 和 of 搭配使用,keep hold of 意为“抓住,抓紧”,明显与此处语义不符,故排除。[C] order 可以与空前的 keep 搭配,构成 keep order 表示保持秩序,也不符合此处语义要求,故排除。[D] pace 能与 keep 搭配使用,但后面不接介词 of,而是接 with,表示与……并驾齐驱,齐头并进,不符合此处语义要求,故排除 [D] pace。

干扰项用法补充:

①The cat couldn't **keep hold of** the vine any longer. 那只猫再也抓不住藤子了。②The physics teacher couldn't **keep order** in any class. 无论教哪个班,这个物理老师都无法维护秩序。③He was so unfit he couldn't **keep pace with** us. 他身体很不好,跟不上我们。

【设题特点】本题主要考查短语的搭配习惯和对语义的理解。本题针对固定词组 keep track of 中的 track 设空,主要考查考生对动词习惯搭配的掌握和对句子语义的理解。考生平常记单词或做练习时,需多积累此类常用“动词+名词+介词”构成的短语。

17.【快速解题】空17处缺少一个能够和 feedback 搭配使用的介词,表示“对你的表现和提高提供详细的反馈”。[D] on 符合此搭配要求,如 asked the students for **feedback on** the new curriculum 征求学生对新课程

设置的反馈。

【干扰项分析】[A] to, [B] with 和 [C] for 均不能和 feedback 搭配, 故均可排除。

【设题特点】本题主要考查对惯用搭配的掌握。本题针对与 feedback 搭配的介词 on 设空, 主要考查考生对 feedback on 这一固定搭配的掌握。

18. 【快速解题】分析句子结构可知, 空 18 所处的句子 it 18 modifies and enhances the games you play 结构完整, 空内应填副词, 修饰后面的 modifies (调整) 和 enhances (升级)。空前的 it 指代 The program (脑力训练方案), 从上下文我们知道它是一种基于网络的 (Web-based)、让用户通过游戏 (the games you play) 来增强记忆力和集中注意力的脑力训练方案, 应该是会不断调整和升级游戏。[C] constantly 意为“不断地”, 如 The English language is **constantly** changing. 英语语言在不断变化。constantly modifies and enhances 意为“不断调整和升级”, 符合此处语义要求, 故答案为 [C] constantly。

【干扰项分析】[A] irregularly 意为“不规则地”, 不能修饰后面的 enhances (升级), 故排除。[B] habitually 意为“习惯地, 惯常地”, 用来形容人或者动物的动作, 不能用于文中所说的脑力训练方案这样无生命的事物, 故排除 [B] habitually。[D] unusually 意为“罕有地, 异乎寻常地”, 不符合此处语义要求, 故排除。

干扰项用法补充:

① Other galaxies are placed **irregularly** in space. 其他星系不规则地位于太空中。② Drivers who **habitually** cut in are bound to cause accidents sooner or later. 习惯于超车的驾驶员迟早要出车祸。③ It's **unusually** cold this morning. 今天早上非常冷。

【设题特点】本题主要考查对上下文语义的理解和对副词的辨析。本题针对句中修饰动词 modifies 和 enhances 的副词 constantly 设空, 需要考生掌握选项所给的副词的用法, 并通过上下文语义来判断脑力训练方案如何调整和升级用户所玩的游戏。

19. 【快速解题】空 19 前的动词不定式小品词 to 提示, 空内应填动词原形, 该动词应能与空后的 on 搭配。19 你的训练成果 (19 on the strengths you are developing) 是训练方案不断调整和加强你所玩的游戏 (it constantly modifies and enhances the games you play) 的目的, 应该为了强化你的训练成果。[C] build (on) 在英文中给出的释义是 to use your achievements as a base for further development, 意为“以……作为发展的基础”, 如 In the new job she'll be able to **build on** her previous experience in marketing. 她可以利用以前的推销工作经验来开展她的新工作。build 填入空后表示脑力训练方案不断调整和升级你所玩的游戏以你所取得的成果为基础让你继续进步, 符合语义要求, 故答案为 [C] build。

【干扰项分析】[A] carry (on) 意为“继续, 保持; 经营; 进行 (生意、谈话等)”; [B] put (on) 意为“增加 (体重), 增添, 上涨”; [D] take (on) 意为“披上, 带上, 呈现面貌; 被普遍接受, 受大家的欢迎”。三个选项均不符合此处的语义要求, 故均排除。

干扰项用法补充:

① We must try to **carry on** our work in spite of difficulties. 我们必须不顾困难, 把工作继续下去。The two cities have been **carrying on** trade for years. 这两个城市进行贸易已经多年了。② She **put on** a lot of weight last winter. 去年冬天她体重增加了很多。③ The city **took on** a festive air. 全市呈现出一派节日景象。The new style didn't **take on**, so it was quickly dropped. 这种新式样没有能够流行, 于是很快就被淘汰了。

【设题特点】本题主要考查对句内语义的理解及对短语的辨析。本题针对目的状语设空。考生需要弄清脑力训练方案不断调整和升级用户所玩的游戏的目的, 然后对四个选项中的动词与 on 搭配后构成的词组进行辨析。

20. 【快速解题】空 20 应填形容词, 修饰空后的名词短语“一套健身动作” (exercise routine)。a(n) 20 exercise routine 后面提到了 requires you to increase resistance and vary your muscle use. 让运动者 (you 在这里指运动者) 增加阻力和变化肌肉的使用的应该是一套有效的、能达到健身目的的动作。[B] effective 意为“有效的, 产生预期结果的”, 符合此处的语义要求, 表示有效的健身动作, 故答案为 [B] effective。

【干扰项分析】[A] risky 意为“危险的, 有风险的, 冒险的”, 不符合此处语义要求, 故排除。[C] idle 用来形容人“闲散的, 不工作的或没有工作的; 无所事事的, 懒散的, 懒惰的”, 形容机器等“闲置的”, 指时间“空闲的”, 无论取哪种意思, 都不符合此处的语义要求, 故排除。[D] familiar 意为“为 (某人) 所熟知的, 经常见到或听到的”, 也不符合此处的语义要求, 故排除。