
BBC LEARNING ENGLISH

Q and A of the Week 你问我答

Exercise 的多种含义和用法

- 关于台词的备注:
这不是广播节目的逐字稿件。本文稿可能没有体现录制、编辑过程中对节目做出的改变。

Helen

大家好，欢迎收听 BBC 英语教学的《你问我答》节目，我是 Helen。每集节目中，我们都会回答大家在英语学习时遇到的一个问题。本期问题来自崔雪同学。让我们来听一下。

Question

Could you kindly explain the different uses of the word 'exercise' please? Thanks.

Helen

谢谢崔雪的提问，她想知道英语单词“**exercise**”有哪些用法。这个单词在英语里的使用频率非常高。常用的含义包括“锻炼，训练，练习，运动”等，既可以是名词，也可以是动词。那么在接下来几分钟内我们通过场景例句来为大家详细讲解这个单词的多种含义和运用。

首先让我们来看一下“**exercise**”作为名词时的意思。第一个意思是“为了让身体变得更健康和强壮而做的体育运动”。此处作为不可数名词。请听例句。

Examples

It's very important to us that we get plenty of fresh air and exercise.
对我们来说有足够的新鲜空气和运动是很重要的。

Tennis is my favourite kind of exercise.
网球是我最喜欢的体育运动。

I need to do more exercise and watch my diet.
我需要多做运动，同时注意饮食。

Helen

“**Exercise**”经常出现在一些名词之前，组成复合名词。比如：“**exercise class** 健身班”，“**exercise ball** 健身球”。请听例句。

Example

Don't forget we have an exercise class at 6pm tonight.
别忘了我们今天晚上六点有一个健身班。

Helen

“Exercise”可以表示“一套特定的动作让身体变得更强壮和更健康”，此处的“exercise”是可数名词，通常在 exercise 之前会有另一个名词来说明是哪方面的运动。请听例句。

Examples

I am doing knee exercises to help my recovery from a knee operation.
我正在做膝关节运动，帮助我做膝盖手术后的恢复。

It's a good idea to do some stretching exercises before going on a run.
在跑步前做一些伸展运动是一个好主意。

Helen

“Exercise”作为名词时还可以表示“练习”，是可数名词，指“为了掌握某种技能而做的练习”，比如：“arithmetic exercises 算术练习”，“vocal exercises 声乐练习”。请听例句。

Example

Try these online arithmetic exercises; they can improve students' maths skills.
试试这些网上算术练习，它们可以提高学生的数学技能。

Helen

复数形式“exercises”还会出现在军事话题中，意思是“操练”，比如：“naval exercises 海军操练”，“military exercises 军事操练”。

我们还会发现名词“exercise”可以和 in 搭配，意思是“有特定目的活动或事情”，此处是可数名词。比如：“an exercise in team work 一个锻炼团队配合活动”。请听例句。

Example

Putting this musical together has been a real exercise in team work.
把这台音乐剧搬上舞台真的是一个特别考验团队配合的事情。

Helen

“Exercise”还有一个相对比较正式的含义，意思是“使用，运用”，不可数名词，比如：“the exercise of self-control 自我控制力的运用”。请听例句。

Example

Think about the exercise of self-control, if you want to solve this dispute.
如果你想解决这个争论，那你就应该想想怎样自我控制。

Helen

我们概括了“**exercise**”作为名词时的几种常用含义，那么现在让我们来看一下“**exercise**”作为动词时又有哪些意思呢？第一个最常用的含义是“锻炼，运动”，指“为了身体健康而做运动”。请听例句。

Examples

John exercises every day to stay fit.

约翰每天都锻炼身体保持健康。

My doctor warns if I don't start exercising now, I could develop heart problems.

我的医生警告我，如果我不开始锻炼的话，将来我会有心脏问题。

Helen

“**Exercise**”作为动词时的另一个含义是“让动物奔跑，锻炼”。请听例句。

Example

Peter exercises his dog every morning.

彼得每天早上都出去遛狗。

Helen

“**Exercise**”作为动词时，还可以表示“使用、采取”，这是正式用语。比如：“**exercise caution** 采取谨慎态度”。请听例句。

Examples

Please exercise caution when you are driving in the rain.

下雨驾驶时，请务必小心谨慎。

I would like to exercise my right to vote in the upcoming school election.

在即将进行的学校选举中，我想使用我的投票权。

Helen

再次感谢崔雪提出的问题。希望大家对“**exercise**”这个单词的多种含义和用法有了更深的理解。如果你在英语学习中遇到疑问，欢迎和我们联系。问题可以发送到 questions.chinaelt@bbc.co.uk。你也可以通过微博“BBC 英语教学”联系我们。谢谢收听本集《你问我答》节目，我是 Helen。下次节目再见！