301. chime

（铃或钟）鸣响。  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。这本是月初被推荐的，看了快一个月的样子，大概看了多半，攒了不少单词。  
Robert chimed in, "I do try. It's just never enough for you, Hannah." 看上去chime in是固定搭配，指“参与讨论：指加入对话或讨论并发表意见”，像是个工作中也能用得到的词。  
  
smother，窒息；I would tell him he was too needy and made me feel smothered.  
查窒息的话，翻译软件可能还会给stifle，suffocate， asphyxia， apnea及其他。  
  
bumbling, 笨手笨脚的; there are source patterns guiding those bumbling steps.  
  
denial, 否认; Marriage is the most challenging relationship you will ever have, and to think otherwise is to live in denial.  
  
顺手复习270. nag，唠叨。nag, 唠叨的; Every marriage has nagging problems calling for our attention.

302. plague

困扰。  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。As we came to understand the harmful aspects of our imprints and the resulting love styles, Milan and I were finally able to understand that the frustrating core pattern that had plagued our marriage for years was a result of our individual imprints colliding.  
这词还有个名词意思，瘟疫。  
imprint，印记、痕迹、特征。这本书的高频词。  
这书里讨论的love styles，好像是从 attachment theory 【依附理论】拓展出来的。  
  
mar，损坏；Our world is less than ideal, and our ability to love is marred as a result.  
  
pastoral，牧师的；In my work as a pastoral counselor doing marriage therapy and in Kay's work as a licensed marriage and family therapist, we have talked with hundreds of couples.

303. distress

苦恼。  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。The truth is, every marriage has areas of pain and distress, but we think the pain can be constructive.  
顺手问了下新科技，给的同义词是"anguish" 。  
  
myriad，大量的；Couples and families entering our offices for help come with myriad issues.  
  
gush, 涌出; You need to use your head and test your feelings so that your love is sincere and intelligent, not sentimental gush.  
sentimental，情感的（而非理性的)  
顺手复习 gust，一阵狂风（237. implore）  
  
Live a lover's life, circumspect and exemplary…bountiful in fruits from the soul.  
circumspect, 小心谨慎的.  
exemplary, 典范的  
bountiful, 慷慨的  
  
记完小手册第一章的词。这章在讲，每个去做咨询的家庭都有各种各样的问题。问题是表象，本质是重复的行为模式。家庭相处像双人舞一样需要练习，为了（不相互踩脚）更好地相处，双方都需要通过练习来调整行为模式。

304. pothole

路陷。  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。Memories of comfort are a strong indicator you were imprinted by your early experiences to express feelings, seek connection, and expect relief when life gets bumpy and you hit the potholes of life. 最后这半句是在表述，经历坎坷、人生遭遇困境。  
bumpy, 颠簸的、处境艰难。  
之前记过个词pitted, 从图上看像是小坑；这个词从图上看，像是大坑。  
  
deficit, 缺乏; Milan and I believe this common comfort deficit is pervasive and far-reaching, causing countless difficulties in people's relationships, communication, and daily lives.  
pervasive, 遍布的.  
这里在讲早期（童年）缺爱，会导致成年后在人际交往、沟通、日常生活中的诸多问题。  
  
stark, 完全地; Whatever happened to you, at a specific time during your childhood, you experienced either comfort for your pain or the stark absence of it, and that representative memory influences your current relationships in untold ways.  
  
indelible，难忘的、不可磨灭的。

305. remedy

补救。 /ˈremədi/  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。We started to remedy this situation by taping a list of feeling words to the refrigerator to help us learn to describe what was going on inside us.  
  
passable, 尚可的; Occasionally we did a passable job at resolving conflict, but we ignored a lot and avoided problems far more often than we solved them. 这词在这里差不多是“ok””good”的感觉。  
这里讲的，倒是两任咨询师都提到的一点：处理家庭问题的核心，不是按任何家庭成员的意愿解决出现的所有问题，而是建立关系（有部分问题可能永远解决不了）。  
  
We never did learn to feel and deal with a wide variety of emotions.  
记完第2章的词。这章提出“feel and deal”，需要先感受、描述（并理解）情绪，再处理。

306. turmoil

混乱。/ˈtɜːrmɔɪl/  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。She was frustrated by her inner turmoil and told us, "Something is wrong, but I don't understand exactly what the problem is or how to change it."  
新科技给出的同义词里，有一个是 chaos。  
  
The uninterrupted care Tina had experienced for the first ten months of her life had vanished in a flash.  
vanish in a flash，“一瞬即逝：形容事物迅速消失或结束”。这个组合读着还挺顺溜。  
  
paramedic，护理人员；Tina watched as paramedics removed her mother from the car and took her away in their big, noisy van.  
  
yucky，恶心的、不愉快的；"It's a yucky feeling, like something is wrong, and I want someone to make that feeling go away.

307. tillage

耕作。/ˈtɪlɪdʒ/  
出现场景：零食包装袋。娃最近很喜欢吃的一种零食，趁娃吃东西的时候瞄了眼包装袋。  
英文释义里看到个熟词新意：the operation of tilling land；till, 动词意思为耕种。  
  
quinoa, 藜麦, lí mài。  
flax, 亚麻。这词在253. putty记过一次。  
putty这词，最近在琢磨照片墙时又见到了: poster putty, 贴东西上墙用的玩意。  
  
mattock, 鹤嘴锄。  
hoe, 锄。  
chisel, 凿.  
shank, 柄。  
cultipacker, 从图上看，像是多功能耕地用装置。

308. dwell

居住。/dwel/  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。The past can't be changed, so why dwell on it?  
dwell on 像是个固定搭配，“纠结于：长时间思考或谈论某事”。  
  
havoc, 浩劫; And when our negative implicit memories go unnoticed they can wreak havoc on relationships.  
wreak havoc 像是个比较固定的搭配，“造成巨大破坏”。  
  
glum，忧郁的； "Oh, you were glum," she said, "and you never smiled.  
  
bout， 发作、发病期；In those few sentences, my mom had given me the key to my lifelong bouts of depression: it had begun during my first year of life.

309. headway

进展。/ˈhedweɪ/  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。I was sure he left feeling good about the headway he thought he'd made in convincing me that the marriage problems centered on the shortcomings of his petite, extroverted wife.  
petite，娇小的。这词买衣服的时候用得到，指（女装）小号的。  
想到个长得像的词：pipette，移液管。  
这里这个例子也挺有意思。做丈夫的觉得自家的婚姻问题都是他妻子造成的，跟咨询师讲了半天他妻子的各种缺点，结果咨询师觉得在他家他的问题更大些。  
  
顺手问了下新科技headway vs progress.  
  
collarbone，锁骨；When you were ten months old, you broke your collarbone trying to crawl into your twin sister's crib.  
这词属于第一次见到就基本能猜对意思，但如果要用却完全想不到词的那种。

310. shovel

铲子。/ˈʃʌv(ə)l/  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。I flashed on an image of a tomb where a boy's tender heart had been covered over with heaping shovels of anger.  
小娃挖土、挖沙会用到小铲子，这算是个养娃用得到的词。  
  
rumble，发出隆隆声；Lee sat in front of me as the storm inside him began rumbling out.  
这里像是个比喻句，指愤怒的情绪正在酝酿。  
  
outfit，配备；My own childhood training had outfitted me with built-in radar for these signs of inner rage, and my radar screen began to beep wildly.  
  
stoke，烧火；I decided to stoke the fire.  
这里也是个比喻句，在讲关于情绪的事，不是真的在点火。  
有个长得很像的牌子，Stokke, 卖些儿童用品。

311. anthurium

花烛属植物。/ænˈθjʊriəm/  
出现场景：超市买菜。节后一两天，看到花在打折就拎了两盆。一盆这个，一盆不知种类的小兰花。  
火鹤花（学名：Anthurium andraeanum），又名红掌、花烛。好像也叫 laceleaf。  
orchid，兰科植物。  
  
不知种类的小兰花上挂了个牌，写着indoor foliage.  
foliage, 叶子。🍃  
  
上次趁打折买花是去年十一二月的时候，蝴蝶兰和一品红各买了一盆。带根带盆的这种还不错，摆了两个多月。  
顺手复习260. poinsettia，一品红。

312. saffron

藏红花。/ˈsæfrən/  
出现场景：超市买菜。看到个一克卖十几刀的东西，好奇下这是个啥。  
  
这段介绍里出现的词：  
番红花（学名：Crocus sativus）  
crimson，深红色的  
stigma，（植物花朵的）柱头；这词的另一个常见意思是耻辱、污名。  
style，（花的）花柱；这个也属于熟词生义。  
Mesopotamia，美索不达米亚。  
carotenoid，类胡萝卜素。  
treatise，论述、论文。  
Assyrian，亚述。

313. berserk

狂怒的。/bərˈzɜːrk/  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。A contorted, berserk red face.  
contorted, 扭曲的。  
  
ding，撞击； He threw a few tools around, and a wrench dinged his prize red convertible.  
这里关于生气的描写还有半句，He turned purple.  
  
interrogation，审问；Is this interrogation over yet?  
  
maneuver，策略；I launched a careful maneuver to try to take out Lee's defenses.

314. sabotage

蓄意破坏。/ˈsæbətɑːʒ/  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。 It's almost as though he sabotages intimacy on purpose.  
这词在记195. spat，口角的时候见到过一次。  
  
vacillate, 观点（或立场等）摇摆; vacillating behavior。  
  
Attention, bodyboarder！  
body boarder，“身体冲浪者：指在海浪中使用身体冲浪板（一种较短的冲浪板）进行冲浪运动的人”。  
  
perilous，危险的； Left alone, we might remain unaware of the riptide of our childhood pulling us perilously closer to danger.  
riptide，激流。  
  
inextricable, 逃脱不掉的; He doesn't see how inextricable his past experience is from his present problems.  
这第3章是在举例讲早期（童年）经历，对当下的不良影响。

315. streak

条纹。/striːk/  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。His face is smudged with dirt, and the tears wash clean streaks down his cheeks.  
smudge, 弄脏。  
  
grubby, 肮脏的; I can see his clothes are grubby.  
  
upbringing, 教养; We did know some things about each other's upbringing.  
  
streak这词在记241. plea，恳求的时候见过一次，上次见到也是关于眼泪。  
以为浏览词查streak的图片可能会是斑马条纹、条纹衣服一类的东西，结果不是。  
有个眼熟的配图是，Streak Plate Method。  
还有个一个配图给的意思是，“条痕（英语：streak）是指矿物划过粗糙表面而留下的，或磨成的细小粉末之颜色。”  
另有一个高频配图是snapchat streak，“指连续多少天在特定日期发送照片或视频的计数”。奇怪的知识又增加了。  
  
问了下科技斑马和衣服的条纹用哪个词，给的是 stripe。又顺手问了新科技streak和stripe的异同，给的解释似乎不错。  
查词的时候拼错为 tripe，肚子、内脏；又问了下新科技牛百叶，给的是 beef tripe。

316. dauber

涂抹工具。  
出现场景：幼儿园。娃们用一种叫bingo dauber的东西画画玩。  
查dauber这词给的英文解释是a crude or inartistic painter.  
  
浏览器查词给的图里好多是蜂。  
mud dauber, 似乎是一种以泥筑巢的胡蜂 [wasp]。  
mandible，下颌骨; 这词之前在181.pelican 记过一次。  
belligerent，好战的。

317. cramp

腹部绞痛。  
出现场景：生病。一娃生病放倒全家，小孩吐完大人吐的一周。  
大中午被老师叫去接娃，老师对其症状的描述为 throw up。说是可能为stomach virus，如果不发烧的话不用看医生，多喝水回家养两天就好。有同事表示，有没可能是norovirus。  
顺手问了下新科技查词时见到的 barf vs disgorge vs regurgitate。  
小家伙只会哭哭啼啼说肚肚疼疼，听着老师的描述像是stomach on fire, 查了一下，是有stomach burning 的说法。  
acid reflux，胃反酸。  
cramp这词在别处也见过。手机记录menstrual flow里，有个选项叫 abdominal cramps.  
  
小病喝水，大病止疼片，差不多是共识了。  
中年人请假：娃生病了。  
年长点的中年人请假：之前是带家里老人去做透析，最近变成了家中老人一个癌症晚期需要带去化疗，一个心脏病进医院了需要照顾。  
养老问题远比养娃问题令人绝望。感觉自己的这点鸡毛蒜皮和她的压力比，完全不是事。

318. homophone

同音词。  
吃汤圆的时候顺手看了下简介。  
glutinous rice，糯米。  
winter solstice，冬至。

319. fortify

强化。  
出现场景：食品包装。尝试一种玉米面包的半成品，多看了眼操作说明。  
  
这里出现的词，基本属于单独见到不一定认识，需要用的时候一定想不到，但放在上下文能猜到大意的那类：  
zesty, 热情的。  
batter, 面糊。  
liner, 衬垫。  
whisk, 拂。  
spoonbread, 看简介像是比较软的玉米面包。

320. cane

手杖。  
出现场景：闲聊。听上去，和养老的经济压力、精神压力相比，养娃的各种压力基本还在新手村难度。  
听到这词的时候，同事在描述家里老人是怎么在有拐杖的情况下，啥都没干就平地摔倒的。像这种名词，多数时候很容易根据上下文猜到意思。当时觉得发音像”kin”，还猜着是个k开头的词。  
sugar cane, 甘蔗。  
  
有个长得像的词 crane，常见的意思是鹤、起重机。

321. moss

苔藓。  
出现场景：接娃。天气暖和娃们可以去操场玩了，去接的时候看到自家娃在抠地。老师管娃抠的那坨绿色东西叫moss, 用的形容词是soft。  
Bryophyta consists of the mosses.  
The parent group bryophytes comprise liverworts, mosses, and hornwort。  
liverwort, 地钱门。  
hornwort, 角苔门。  
  
wort, 麦芽汁；Wort (/ˈwɜːrt/) is the liquid extracted from the mashing process during the brewing of beer or whisky。  
-wort这个词尾的常见于植物名；举例里提到butterwort, woundwort.  
  
xylem, 木质部。  
phloem，韧皮部。  
  
vascular plant, 维管植物。  
cardiovascular disease，心血管疾病。

322. prod

督促。/prɑːd/  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。Naturally extroverted children don't require much prodding to connect, whereas reserved children may benefit from gentle encouragement and good timing.  
这词比较具像的动词意思为，戳、捅；“poke (someone) with a finger, foot, or pointed object.”。  
顺手问了下新科技鸡娃怎么翻译, 给的是“chicken baby”.😅  
外向，extroverted；内向，reserved。  
  
feisty，坚决而据理力争的；To this day they proudly describe how they took her feisty temperament and taught her "first-time obedience." 这个例子的父母认为懂礼貌的孩子就应该服从、乖顺，孩子的感受不重要。  
  
condescending，居高临下的；He often mouthed off to his mom in condescending ways, and now he's struggling in his marriage as a result.  
mouth off，顶嘴。  
  
Eventually you were taught to add "please" and "thank you" to your requests, and with any luck, you didn't forget this when you were a teenager. 这里在讲尊重。正常人在生活中会对别人讲“请”和“谢谢”，有问题的家庭中，有些家庭成员需要反思这件事。  
  
it's difficult to give something we never got. 正常的家庭关系该是相互付出的。  
养娃的一个观察：想跟一个第一次见面的娃互动，先给娃点啥玩具。可能是小人天性，如果别人给自己点啥好东西，就是可以继续互动的好人。

323. forestall

预先阻止。/fɔːrˈstɔːl/  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。When Tony sensed a fight brewing, he coaxed his dad to watch television with him to forestall the argument between his parents.  
brew，沏（茶）、冲（咖啡）、酿（啤酒）。  
顺手复习，7. coax。  
  
tantrum，发怒；Susie first ignores her mom, and when Mom begins to show her friends to the door, Susie throws a tantrum.  
throw a tantrum, 发脾气。  
  
Now Mom could say,"How dare you throw a fit in front of your friends!“  
throw a fit，大发脾气。  
  
Many times children wind up taking responsibility for a parent's feelings.  
wind up， 结束、终结。  
这里在讲，有些时候是孩子在消化父母的情绪。有的父母自己都不知道怎么处理自己的情绪，自然也没能力教自家孩子这一重要技能。

324. unison

一致。/ˈjuːnɪs(ə)n/  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。Early and ongoing dance lessons like the ones they received make it worlds easier for them to move in unison with their mates.  
  
handicap，残疾；When families encounter many stresses and problems -- loss of a job, divorce, illness, death, handicaps, disabilities。  
  
deliberate，仔细考虑；They don't deliberate over unreasonable requests or when they know that saying yes will overextend them.  
deliberate over，“仔细考虑：经过深思熟虑地思考或讨论某事物，以做出决定或达成共识。”  
  
obligate，使……有义务（做某事）；Even when setting a limit causes others to be annoyed, adults with a secure imprint do not obligate themselves simply to avoid being seen in a negative light.  
这里提到的一些能力：接受好的也接受不好的、等待、轮流、拒绝、承担风险、寻求帮助、妥协、道歉。

325. vacillator

犹豫的人。  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。There are five harmful love styles: the avoider, pleaser, vacillator, controller, and victim.  
  
victims learned to cover their fears by either fighting back or detaching and complying.  
顺手复习 285. comply。  
  
But the good news in all of this is that with a diagnosis of your love style, you will find a specific remedy.  
顺手复习 305. remedy。  
  
记完第4章的词，这本小手册把行为模式大致分为这几类。这类小手册的能让人找到共鸣的一个原因大概是，每个人总会顺利从中找到可用于描述自己的那类。

236. slap

（用手掌）打、拍。/slæp/  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。And the only touch Jack could recall was an occasional slap on the back after a good game.  
这句还挺有画面感的，比赛结束拍拍背以示 表现不错。  
  
autonomous，自主的；When other people want emotional connection or affection, these avoider or autonomous adults may try to comply, but they ask nothing in return. 这里在讲avoider这一类型的人，难以回应别人的情绪请求，且很少对别人提出情绪请求；很难与他人建立友好关系的一类人。  
第3次在这本小手册里见到comply，顺手复习一下。  
  
indulge，放任；Babies may be indulged, but by the toddler and preschool years, the child's distress is likely to be met with resistance.  
distress，忧虑、悲伤。  
这2个词之前在别的地方也记过，顺手复习一下。  
  
scant，不足的、缺乏的；Jack's scant memories, his minimizing of feelings and details, and his smiling while he told about painful childhood events were all classic characteristics of an avoider imprint.

327. tender

温柔的。/ˈtendər/  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。No one was tender with your feelings of sadness.  
这里再次提到，没有被温柔对待过的人很难温柔地对待别人；“it's difficult to give something we never got.”  
  
competence，能力；For the autonomous adult, competence brings approval and neediness brings rejection.  
看这段的时候在想，avoider这一类型，挺符合“没有感情的工作机器”这一描述。  
  
lavish， 慷慨（或过度）给予；And, as adults, they may lavish attention on an animal but have difficulty enjoying similar touch and affection with their spouse.  
  
lamented，对……感到悲痛、抱怨；One wife lamented, "I don't ever feel like I have a partner in my marriage”.  
  
deteriorate，恶化；As Brooke deteriorated, Bill was always stoic and reserved with an edge of anger。这里指这家小孩Brooke的癌症病情恶化。  
stoic，坚忍的。  
生活中还听到过另一种表达病情恶化的方式，someone is declining quickly, 出现时也是在讲癌症病情恶化。

328. wring

拧。/rɪŋ/  
(自前阵子开始加入音标以来，头一次觉得音标这玩意值得标下）  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。She was wringing her hands。  
wring hand， 揪着双手；这个描述挺有画面感的，有（使某人）感到痛苦或焦虑的意思在里面，解释里说“usually because they are very worried or upset about something.”  
  
tick，壁虱；But sometimes he feels more like a tick sucking me dry.  
这词生活中另一个会见到的意思是，勾；tick and cross，勾和叉。  
  
startle，使吓一跳；He startled me.  
顺手问了下新科技，startle vs surprise；startle这词更侧重于“伴随着短暂的恐惧或焦虑感”的吃惊。  
  
顺手复习99. ponder；Jenny pondered the question.  
顺手复习59. jot；Jot them down and share them next week.

329. tattle

闲谈。/ˈtæt(ə)l/  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。She scolded them plenty of times whenever I tattled on somebody. 这个例子里的母亲过度保护孩子，总是在斥责别人家的孩子。  
顺手复习128. scold，责骂。  
  
witty，诙谐的；He won others with his contagious smile and witty sense of humor.  
  
demeanor, 风度; I commented on the change in his demeanor.  
  
You never told me about panic attacks.  
panic attacks, 惊恐发作，亦称为急性焦虑发作;"Panic attacks are sudden, intense feelings of fear that cause physical symptoms like a racing heart, fast breathing and sweating."

330. ire

愤怒。/ˈaɪər/  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。Angry or highly critical parents can also-and often unknowingly-create this imprint in their children, who then learn to be careful to avoid criticism or ire.  
  
confrontation， 冲突；I'm sure Abby will be thrilled when you improve your confrontation skills with her.  
  
顺手复习172. perpetual，永久的（反复出现的）；So how does one arrive at adulthood with the imprint to perpetually please others? 这是第3次记这个词了。  
  
relinquish， 放弃；As the child enters the developmental stages of "exploration" (toddlerhood and adolescence), the stress level increases because the parents have difficulty letting go and relinquishing control. 这里还是在讲控制欲过强的家长。  
  
顺手复习drape，窗帘、褶裥（226. tomboy）； His mom told him there was nothing to be afraid of, yet she anxiously checked every door and window, closed each drape, carefully adjusted each one to cover any view into the house, and then turned on every light.

331. Pom Pom

绒球。  
出现场景：幼儿园的玩具。老师讲娃们喜欢玩Pom Pom game, 从照片上看像是种彩色小绒球。  
帽子、围巾上大点的绒球，好像也可以叫这个。  
啦啦队用的那种彩球、花球，似乎叫cheerleading pom-pom。  
  
顺手查了下为啥叫这么个名，看上去似乎是从法语词pompon来的。其他名字可能为：  
tuft, 簇绒。浏览器查图的话，很多关于头发、草丛的图。tuft of hair, 似乎是一撮头发。配图里还看到个 tuft cell。  
toorie，帽子上的绒球；“a tassel or bobble on a bonnet”。  
苏格兰裙，kilt ; 从图上看，似乎是男士穿的那种。

332. shed

掉落。/ʃed/  
出现场景：玩具。某天看到娃的玩具标签上有个不认识的词，顺手查了下，然后在玩具介绍里发现更多不认识的词。未来的好几条都是玩具相关的了。  
fibre shedding， “纤维脱落：指纺织品在使用、清洗或磨损过程中，纤维从纺织品表面脱落的现象”。这里是在说，这个玩具可能会掉毛，不适合给一岁以下的小孩玩。  
这词的名词意思是，棚屋。浏览器查图的话，会看到很多储物棚；storage shed。  
  
顺手复习，198. tumble，跌倒。这词之前记过好几次，233. pouch，168. soju。这次见到是第4次： tumble dry，“烘干：通过在烘干机中翻滚来烘干（衣 物）”。  
  
顺手复习，91， iron； iron out，解决。  
  
这里形容玩具颜色的词，多半是从那种颜色的某样东西演化来的：  
红色：cherry，这里指樱桃红色的； rich，（色彩、气味）浓郁的。  
白色：cream，奶油色的； fluffy cream cuffs，差不多是 毛茸茸的奶油色袖口 的意思。  
白色：snowy ，雪白的。  
黑色：charcoal，炭黑色的。

333. primrose

报春花。/ˈprɪmrəʊz/  
出现场景：玩具。又名欧洲报春花、西洋樱草；看到这，想到大概二十年前有首叫樱花草的歌，不知道是不是同类植物 （脑海中响起小猪佩奇的声音：（妈妈）好老哦。 🐷）  
这词形容颜色的时候，指淡黄色的。  
  
carroty，胡萝卜色的、橘红色的。继前一天的几个之后，又多了2个从某样东西演化来形容颜色的词。  
  
squashy，柔软的。把这词和 squeak， 吱吱叫 搞混了。  
chirpy，啁啾叫的。  
  
这里好几个读着顺口的形容：  
cheeky chick： "调皮的小鸟" 。直接查词的话，cheeky，无耻的、厚脸皮的；这里可能更多是为了读着顺口。查cheeky chick的时候看到 cheap chic，“廉价时尚、便宜服饰”。  
wee waggly wings： "摇摆的小小翅膀"。wee，极小的。这里估计也是为了读着顺口的成分更多些。waggly，摇摇晃晃的。  
tubby tum：tubby，矮胖的；tum，似乎是tummy，肚子的简称。顺手复习148. tabby，虎斑猫。  
this tot is a treat： tot，小孩。

334. splodge

污点。/splɑːdʒ/, n.  
出现场景：玩具。chocolate splodges，这里应该是指巧克力色的斑点。  
  
a bubbly bundle of biscuity fun.  
bubbly, 多泡的；这里更像是为了读着顺口。  
biscuity, （在质地，香味，颜色等上）像饼干的；这里可能指是饼干色的。  
继前两个玩具之后，再次在玩具介绍中见到2次从东西演化来的词用于形容颜色。  
  
jaunt，远足、短途旅游。  
a cuddle companion for journeys and jaunts, 读着也挺顺口。  
  
as cute as a button, 似乎是个固定组合，指“Pretty or attractive in a dainty way”。dainty，词典给的翻译是 美味的、讲究的。

335. scrumptious

美味的。/ˈskrʌmpʃəs/  
出现场景：玩具。查这个词的时候，中文输入法跳出的是“视财如命……”，这个输入法果然很了解使用者。  
顺手复习 277. delectable，美味的。  
scrummy, 看到的一个解释是“Blend of scrumptious +‎ yummy”；scrumptious, 美味的、绝妙的。  
  
scruffly scrummy tussles  
查不到scruffly这个词，能查到的是 scuffle， 扭打；还有 scruffy，不整齐的。  
scrum，扭打、混乱。  
tussle， 翻译软件查词的话，给的是争斗、扭打；浏览器查图的话， 给的是流苏穗。  
感觉这个三个连起来的词在这里指乱糟糟的毛。  
  
snuggle， 偎依、使舒适温暖。  
bobble, 轻摇、上下跳动； bobble paws，读着挺顺口的。  
portable pocket pal，读着也挺顺口的。

336. floppy

耷拉的。/ˈflɑːpi/，adj.  
出现场景：玩具。  
  
fleecy，毛茸茸的、洁白蓬松的、羊毛似的；fleecy trim。  
同样是这种白色毛边边，之前记的那个玩具用的形容是 fluffy cream cuffs。  
  
a bold red hat-and-cape combo  
bold，黑体、粗体；这里应该是指深色的。  
cape，斗篷。  
combo，结合物。  
同样是这种红色，之前记的那个玩具用的形容是 rich cherry coat。  
  
再次见到2个东西演化来的词用于形容颜色：  
cocoa，深褐色；cocoa fur。  
caramel，焦糖色、浅褐色；caramel patches。  
  
查otto的时候看到翻译软件说这词同attar，玫瑰油、香精油。  
“Otto is an elderly dog and a background character in Disney's 1973 film, Robin Hood”。  
sausage dog，腊肠犬。  
  
顺手复习前几天记过的词，bobble pompom；读着挺顺口的。

337. groovy

出色的。/ˈɡruːvi/  
出现场景：玩具。a groovy green leaf with stitchy detail；stitch，针脚。  
这词以前在娃的小画册 Pete the Cat 中见过两三次。  
  
a stalk in cocoa brown  
stalk，（植物的）茎、秆。  
  
stretchy-soft and squidgy in scarlet  
stretchy，能伸展的。  
squidgy, （非正式）松软湿润的。  
  
fuzzy，毛茸茸的。  
顺手复习之前记过的2个关于毛茸茸的词： fleecy， fluffy。  
  
nice as pie，似乎是个固定组合，指“very kind , friendly , and charming”。类似的组合好像还有，as sweet as pie。  
cutie pie，“darling， sweetheart”。  
sweetie pie，“sweetheart”。

338. vivacious

活泼的。/vɪˈveɪʃəs/, adj.  
出现场景：玩具。  
  
chipper，有活力的、生机勃勃的（非正式）；chipper smile  
  
dandy，好打扮的男子。  
顺手复习preen, 打扮。（225. ruffle）  
顺手复习gussy，装饰；you do not have to get gussied up，这里在讲不一定需要为了约会而盛装打扮。（218. impromptu）  
  
ruched，有褶边的；a ruched leaf ruffle.  
顺手复习225. ruffle。  
另一个以前记过的与褶边相关的词，frill；frilled lizard。  
顺手复习271. furrow，皱纹。  
  
pressie，礼品、赠品。  
  
marvellous，极好的、绝妙的；marvellous kitchen mascot。  
  
kale，羽衣甘蓝。

2024-03-18 美国

339. gorgeously

华美地。/ˈɡɔːrdʒəsli/，adv.  
出现场景：玩具。gorgeously textured。  
  
kooky, 乖僻的; cordy，colourful，cute and kooky。不知道这里的cordy要咋翻译，查cord的话，可以看到除了名词意思 粗线，还有个形容词解释是 灯芯绒的。  
  
punky green leaf-do  
punky，松软的。  
感觉这里有可能是从 punk 拓展出来的，“朋克，是摇滚乐的分支音乐类型”。  
  
funky sound  
funky，翻译软件给的意思有 时髦的、恶臭的。  
感觉这里有可能是从 funk 拓展出来的，“放克，也译作魂克或疯克，是一种音乐类型”。

340. amuseable

能被逗乐的、有趣的。  
出现场景：（不是）玩具。  
croissant，牛角面包。  
  
strap，带子、皮带。  
  
顺手复习204. stash,（贮）藏  
顺手复习 335. scrumptious。  
  
stitched sections  
cocoa cord boots

341. bashful

害羞的。/ˈbæʃfl/，adj.  
出现场景：玩具介绍。  
  
perky, 神气的。网页查图的话，发现“安全搜索模糊处理设置已开启”；看来这词生活中有些个特殊的使用情景，Perky Breasts/Boobs。  
顺手复习 214. perk, 振作起来。  
  
cuddly，令人想拥抱的。

342. smack-dab

不偏不倚地。  
出现场景：玩具介绍。  
smack, 用巴掌打、掴。  
dab，轻拍  
看到这句 land smack-dab in the middle of your heart，顺手问了下新科技怎么翻译“把话说到对方心坎上”。  
  
feisty，活跃的、 坚决而据理力争的。网页查图的话， 会看到一类变脸玩具，Feisty Pets。  
  
suede，小山羊皮、软羔皮制的、仿麂皮织物制的。  
  
peach-and-primrose pond pal

343. fauna

动物群。  
出现场景：玩具介绍。  
“The corresponding term for plants is flora, and for fungi, it is funga.”  
  
praline fur  
praline，果仁糖（胡桃糖果的一种）；这里和之前记过的几个玩具类似，还是物品指代颜色的用法。  
查词的时候，被输入法自动更正为 proline，脯氨酸。  
  
butterscotch lining  
butterscotch，（咸味）奶油糖果；这里和之前记过的几个玩具类似，还是物品指代颜色的用法。  
  
tufty, 分成簇的。  
  
quilted，（衣服等）絮棉的、加衬芯的。  
hideaway，隐匿处。

344. shuck

去壳。/ʃʌk/，v.  
出现场景：食物。how to shuck an oyster。总被推送某家超市周中某天牡蛎减价，看到这么个词。  
  
突然想到剥花生壳这事，顺手问了下新科技，又用网页稍稍查了下。  
in-shell peanuts, 带壳的花生。  
shelled peanuts, 剥好的花生。  
  
相比生蚝，还是更喜欢扇贝，处理好放壳里加蒜蓉烤着吃。养娃以后，家里做饭都是怎么简单怎么来，常是胡萝卜、红薯、山药、南瓜洗干净切大块和米饭一锅出，倒是有好些年没做这种洗一下午吃一口的食物了。

345. mosey

漫步。/ˈmoʊzi/，v.  
出现场景：遛娃。天气暖和了带娃去动物园玩，看到这么个关于龟的牌子。这些年动物园也带娃去三四趟了，但从没见到过这只龟。  
The tortoises prefer living in toasty conditions, so they've moseyed on to a warmer spot for the winter.  
  
娃大了，能记事了，惦记上了动物园的旋转木马和冰激凌。  
老母亲出门进门想的却是，好好打工吧中年人！不算饭钱油钱停车费，仅一大一小的门票，约等于打工4小时。

346. nyala

林羚（一种非洲羚羊）。/naɪˈælər/，n.  
出现场景：动物园遛娃。  
这个是 antelope中的一种，属于Tragelaphus，薮羚属，又名林羚属。  
  
娃的动画片小猪佩奇，动物们去逛动物园那集里，有只狮子总管羚羊老师 [Madame Gazelle] 叫角马老师 [Mrs. Wildebeest]。  
antelope, 羚羊; “是对一类偶蹄目牛科动物的统称”。  
gazelle，瞪羚、小羚羊；这个是 antelope 中的一种，属于Gazella，瞪羚属。  
wildebeest, 角马、牛羚、羚羊的一种（产于非洲）；又名gnu，这个也是 antelope 中的一种，属于Connochaetes，角马属。  
顺手查了下藏羚羊，Tibetan antelope or chiru。  
  
Mr. Lion appears in the episode 'The Zoo' as the primary zookeeper. He calls Madame Gazelle 'Mrs. Wildebeest' and often intimidates her, since both are natural prey to lions.  
intimidate，恫吓、威胁。

347. fossa

马岛长尾狸猫，/ˈfɒsə/, n.  
出现场景：动物园遛娃。  
查翻译软件的话，给的解释是：[解剖] 凹、小窝。  
  
fossa 的介绍里提到，The fossa is most closely related to a mongoose.  
mongoose, 獴科。  
  
mongoose 的介绍里提到，其中一种叫 meerkat。  
meerkat，猫鼬；这词看着眼熟，娃的小画册里见到过。  
  
meerkat 的介绍里提到，a brindled coat pattern。  
brindle， 斑纹。  
顺手复习 taper，这词在记 149. Bombay （Bombay cat，孟买猫）的时候见过。  
  
说到斑纹，想到另一个娃的小画册上的动物。  
okapi，㺢㹢狓。去年在动物园远远的看到过。  
  
说到斑纹，顺手复习在介绍豹的毛色里见到的 resette （264. camouflage）。

348. chassis

底盘。/ˈʃæsi/，n.  
  
出现场景：遛娃。  
路边停了辆似乎是搬家用的车。娃发现这车的后轮是双排的，围着这辆6个轮子的车看了好半天。老母亲也陪着看了好半天，倒也没和娃一起蹲着看轮子，就瞅车上刷的字了。  
  
当时只是觉得这词眼熟，遛娃路上并没想起来还在哪见过，这会倒是查到了。  
“The chassis is the cellular host used as a recipient of engineered biological systems in synthetic biology.”  
例句，“Engineering intelligent chassis cells via recombinase-based MEMORY circuits”

349. nagaimo

山药。  
出现场景：做饭。  
拿菜的时候多看了一眼菜名，像是日语音译的。看上去，山药有时也叫Chinese yam.  
  
周末得空，试了个京酱肉丝的菜谱。  
切肉花了半小时，炒肉花了一刻钟，洗锅又花了半小时。  
折腾近一个半小时，够吃一口。这一口也不难吃，但绝对不是京酱肉丝的味。也不是说菜谱不靠谱，主要还是做饭的人不靠谱。  
  
遛娃路上对自己的灵魂拷问：炒肉丝这事，怎样才能不粘锅底？味不对也就算了，好不容易切点丝，全糊锅底上了，还要洗洗涮涮好半天，感觉白忙一场。

350. impacted

压紧的。/ɪmˈpæktɪd/, adj.  
出现场景：拔牙。签单子的时候看到被拔的牙被称为impacted teeth, 阻生牙。  
又拔了个智齿。不知道是不是因为年纪大了本身就有各种牙齿问题，拔完牙的伤口及附近的牙疼了一个月还没好。果然拔智齿这种事，还是得趁年轻。  
  
impact，（对……）产生影响、撞击。  
impact factor，影响因子。

351. glean

收集。/ɡliːn/， v.  
出现场景：工作邮件。… what other information can be gleaned from the data.  
同样的事情自己来写的话，大概只会用 get。  
翻译软件查词的话，除了 收集（资料） 这个意思，还有个意思是 拾（落穗）。  
  
好像很少记工作相关的词，至少是很长时间没记工作相关的词了。稍稍翻了下记录，再上一次记工作相关的词是247，差不多是四个月前的事了。  
  
有娃的中年妇女，少不了要发愁如何兼顾工作和带娃。  
有娃的中年妇女本人最近在反思，好像不是因为需要带娃限制了职场发展，而是因为职场混不清楚才回家带娃。

352. cultivar

培育品种。/ˈkʌltɪvɑːr/，n.  
出现场景：吃水果。  
  
娃吃猕猴桃的时候，说猕猴桃长在树上。老母亲倒也从来没想过长猕猴桃的植物长啥样、究竟是不是棵树，于是顺手查了一下。看上去，猕猴桃这水果似乎是长在藤上的？  
  
介绍这里提到，奇异果原产于中国。最早的记录见于12世纪，宋朝。20世纪初期，从中国引进到新西兰栽培种植。  
kiwi，<非正式>新西兰人。  
kiwi，奇异果，/ˈkiːwi/；又名 Chinese gooseberry。  
gooseberry，醋栗、鹅莓。  
woody vine， 木质藤本。  
  
Ribes，虎耳草科酷栗属的植物；醋栗属或叫茶藨子属，Ribes is the only genus in the family Grossulariaceae。  
currant，茶蔍（lù）子。  
blackcurrant，黑加仑， Ribes nigrum。  
Both gooseberries and currants belong to the genus Ribes.

353. tambourine

铃鼓。/ˌtæmbəˈriːn/, n.  
出现场景：陪娃玩。小娃玩具的使用说明。  
  
conductor，（乐队等的）指挥。  
baton，指挥棒、接力棒、警棍。  
  
percussion，打击乐器。  
cymbal，铙钹，náo bó。  
  
brass，铜管乐器。这词本身的意思还包括 黄铜器、黄铜饰品。  
tuba，大号。  
  
woodwind，木管乐器。  
clarinet，单簧管、黑管。  
oboe，双簧管。  
  
string，弦乐器。  
cello，大提琴。中提琴，viola。  
bass，低音提琴。  
  
scrap paper，废纸。  
criss-crossing，交叉。  
  
mallet，木槌。  
squiggle，胡乱写的字、花体。  
  
maraca，沙锤。

354. fumble

漏接球。/ˈfʌmb(ə)l/  
出现场景：娃的小画册。fumble-fingers。  
  
pesky，讨厌的；a pesky little breeze。  
  
shaggy, 蓬松的、毛发粗浓杂乱的。Your fur will be shaggy again.  
  
slicker, 雨衣。  
cubby，小房间。  
  
cranky，暴躁的。这是第2次在娃的小画册见到这个词，上次见到也是个关于不睡午觉的小画册。  
saddle，马鞍；saddle shoe。  
  
roller skates，旱冰鞋。  
  
grump，发牢骚、闹情绪。另一个小画册里见过 grumpy， 脾气坏的、爱抱怨的；grumpy monkey 这书名给的翻译是 暴躁小猴子，还为此查过 grumpy 和 cranky 的异同。  
crummy，寒酸的、肮脏的。

355. webbed

有蹼的。  
出现场景：娃的小画册。最先出场的是一只鸭子，wiped off his two webbed feet。🦆  
这个小画册不眼熟的词有点多，下一条继续。  
  
He heard the ground grumble. He felt the ground rumble. And then, with a stumble, Chucky Ducky went down in a tumble. ... "The earth is crumbling! Why, it's a quake!" he quacked.  
grumble, 发轰隆声、抱怨、嘟囔。  
rumble，发出隆隆声。（310）  
stumble， 跌跌撞撞地走、结结巴巴地说。  
tumble， 跌倒。（第4次记这个词， 198、233、 332，前3词也都是养娃相关的是，妥妥的养娃相关高频词）  
crumble, 崩裂、坍塌。（217）  
顺手复习mumble，咕哝。 (134)  
顺手复习354. fumble，漏接球。  
  
golly，天哪（表示惊讶）。  
  
gander，一瞥、雄鹅、呆子；the goose gave a gander。  
  
coop，鸡笼；... waddled and flapped in a troop up to the coop.  
  
crow, 欢叫、高兴地说、自鸣得意；更常见到的是名词意思，乌鸦。  
  
squawk, 尖声高叫。  
ewe，[畜牧] 母羊。  
hoof，步行；名词意思为，（马等动物的）蹄。

356. thicket

灌木丛。/ˈθɪkɪt/  
出现场景：娃的小画册。a sticky thicket.  
想起娃的动画片小猪佩奇里有一集提到黑莓灌木丛，查了一下，那集叫The Blackberry Bush。又顺手问了下 thicket 和 bush 的异同，又引出了个shrub [灌木]。  
  
hubbub，喧哗、骚动。  
pout，撅嘴；wiping his snout in a pout. 这词在另一个小画册也见过，The Pout-Pout Fish。  
hogwash，瞎话；/ˈhɔːɡwɑːʃ/。“Hogwash！” grunted the pig。查这词的音标是因为想到了另一个词，Hogwarts，/ˈhɒɡwɔːrts/，霍格沃茨。  
  
nay，否定的回答、反对（用于投票）。  
ninny，傻子、笨人。  
huddle，蜷缩、依偎；huddle and cuddle。  
commotion, 骚动、暴乱；和上文的 hubbub 相对应。  
  
wormy，有虫的、卑躬屈膝的；wormy weasel，licking his lips。  
paltry，不足取的、无价值的、琐碎的；my pantry is pretty paltry.  
  
peep, 窥视; take a peep。  
shove, 猛推。  
  
顺手复习 fumble， make a fumble。  
  
San Jose, 在加州，西海岸。  
Lincoln Tunnel, 在纽约，东海岸。  
两只迷路的鼹鼠。顺手问了下南辕北辙怎么翻译。

357. eclipse

食/蚀。/ɪˈklɪps/  
出现场景：闲聊。天文类也触及到知识盲区了，听着大概知道大家是在聊日食，具体聊了点啥基本没听懂。  
  
日食，solar eclipse。  
syzygy，[天] 朔望，/ˈsɪzədʒi/。  
occultation，[天] 掩星，/ˌɒkʌlˈteɪʃən/。看上去，这里像是指全食。  
  
🏃‍♀️1. 230+130 米， 90+50 秒，心率148和134。

358. charm

小饰物。/tʃɑːrm/， n.  
出现场景：遛娃。有个摊位在卖洞洞鞋的各种小饰物，娃很感兴趣，在那看了好半天。  
  
翻译软件查这词的话，会给的意思还会有名词魅力、动词迷住之类的。  
网页查 shoe charm 的话，还会看到另一种说法：装饰鞋带的小饰物；鞋带，shoelaces 或 shoe straps。  
顺手复习 strap，上次见到这词的时候是指包的带子（340. amuseable）。  
  
想到小饰物，顺手查了一下：  
胸针，brooch。  
领带夹，tie bar 或 tie clip。  
  
🏃‍♀️2. 210+210 米，105+100秒，心率152和141。

359. solace

安慰。/ˈsɑːləs/， n.  
出现场景：看消遣小视频。I hope you find some solace in that story.  
  
如果没理解错的话，视频里这个不知真假的故事好像是说，关于傅立叶变换的发现，因为同时期其他数学家觉得不够 rigorous [缜密的], 这论文花了作者大概八年才成功发表。  
So for those of you who have written a paper that they are very, very excited about and very happy and satisfied with but have gotten this paper rejected, I hope you find some solace in that story.  
  
图三：当个小孩子很不容易呢。又名，来看看训了三年多的图像识别系统都能认出点啥。  
养娃后除了时常想起放羊娃的故事，还时常想起两农民聊天畅想国王有金锄头的故事。  
  
🏃‍♀️3. 340+190 米，160+90 秒，心率155和152。

360. garnish

装饰（尤指食物）。/ˈɡɑːrnɪʃ/，v.  
出现场景：买菜。超市试吃的小样味道还行，多看了眼介绍。  
这词还有个名词意思，（为增加色香味而添加的）配菜、装饰品。  
  
Served on a toasted baguette, garnished with horseradish sauce, house-pickled red onions and micro arugula.  
arugula， 芝麻菜。micro arugula和arugula好像不太一样，平时不吃这个，不是很了解。  
  
🏃‍♀️4. 270+140 米， 105+60 秒。

361. mighty

非常。  
出现场景：娃的小画册。feeling mighty pleased with himself.  
coyote，郊狼；图上画的这个看着很像狐狸。  
  
rancher，大农场工人。  
plump，胖乎乎的。  
  
spun sugar，从图上看像是拔丝糖；“纤维状糖丝：将糖煮沸至长丝状，然后将其聚集并塑造成所需的形状，或者堆积在棍子上作为糖果的一种制作方法。”  
spun，spin 的过去式及过去分词。  
  
顺手复习 229. fringe。这词在这里可能是指面团的边角料。  
  
rodeo，竞技表演。  
romp，嬉戏喧闹、轻易取胜。  
  
giddyup，（命令马）快跑。  
  
roadrunner，走鹃；图上画的和这鸟的真实照片还挺像。  
corral，畜栏。  
  
javelina，又名skunk pig或 peccary，一种野猪。  
skunk，臭鼬；小画册里的常见动物。  
prickly，多刺的；这词-ly结尾，长得像副词，但是个形容词。  
  
graze，吃草； a herd of long-horned cattle grazing in a field.  
  
顺手复习 97. range，这里见到的是这词的另一个意思；ride the range。  
stampede，狂奔。  
  
lariat，套索。  
lasso，套索。  
fall short，“达不到预期的标准或期望的目标”。  
  
flapjack，谷物棒 ；He tossed the Gingerbread Cowboy into the air like a flapjack on a griddle.  
  
顺手复习268. gulp；和前两次见到时不同，这里是真的在吞咽。

362. scampi

虾。  
出现场景：菜单。  
langoustine，海螯虾。/ˌlæŋɡuˈstiːn/  
  
带一家老小旅游，走累在路边找了个评分还不错的小餐馆。又是看不懂菜单的一天，随便点两个菜填肚子，回家再对着账单慢慢琢磨都吃了些啥。  
scampi，一碟配了几只虾用白色酱拌的面；“"shrimp scampi" is the menu name for shrimp in Italian-American cuisine”；  
zuppa，味道像是土豆奶油浓汤；这个的全名好像是 zuppa toscana，网上查菜谱的话，看到有管这个叫意式蔬菜浓汤的。  
kid pasta，这个是给娃的，水煮白面边上配一小碟西红柿酱。  
  
还拍了张菜单，回家慢慢查不认识的词：  
insalata：生菜沙拉？  
romaine wedge：romaine，长叶莴苣；这个菜从网上找的图片看，像是生菜对半切开的沙拉。  
rigatoni，通心粉；图上看，像是比较宽，切得比较大的一种。  
tagliatelle，长而扁的意面。  
ricotta，意大利乳清干酪。  
gnocchi，（面粉或马铃薯做的）团子、面疙瘩。  
panini，意大利面包做的三明治；“a sandwich made with Italian bread (such as ciabatta and michetta）, usually served warm after grilling or toasting.”  
brie，布里干酪（一种白色柔软的干酪）。  
cacciatore，猎人烩鸡（意大利传统美食）？  
ciabatta ，拖鞋面包（意大利扁平长面包）。  
michetta，一种形状特殊的意大利白面包。

363. hosta

玉簪属。  
出现场景：玩手机。  
看到有人在出“Free hostas” ，顺手查下这是个啥。看着像是路边花坛常见植物，眼熟下这词。

364. caterer

承办酒席的人。/ˈkeɪtərər/  
出现场景：玩手机。看到有家长在问“any recommendations for nearby caterers for a one year old's birthday party”。  
  
cater因为-er结尾，看着有点点像名词。正经查词的话，cater这词只能查到动词意思：提供餐饮服务，承办酒席；满足，迎合。  
  
结婚前：筹办婚礼累死个人，不会再有下次了。  
养娃后：似乎突然顿悟了办婚礼的重要性。一个啥都不懂的小屁孩已经惦记上生日派对了，娃越大要求越高。如果是多娃家庭，办派对的频率可能更高。感觉办婚礼就是未来给娃办各种派对拿来练手的。

365. mayhem

骚乱。/ˈmeɪhem/，n.  
出现场景：遛娃。  
出门玩了个勉强算是个电子游乐设备的东西，上面的说明写着两种模式，“solo， 1 player” 和 “mayhem，2 players”。  
  
给娃们约玩都是在室外，很看天气。某天天气不好，娃提议去别人家玩的时候，老母亲推脱说，去别人家咱不能空着手去，得带礼物，这会没准备没的带，改天准备好礼物了再去。娃似乎理解了，再没闹着想去别人家玩。再之后如果天气不好，娃会提议请别人来家玩，还说如果是别人来自己家的话，就轮到对方带礼物了。感觉给自己挖了个大坑。

366. yucky

恶心的。/ˈjʌki/， adj.  
出现场景：遛娃。  
最近常常听到的一个词。因为总是下雨，到处都是泥坑。接娃或遛娃的时候，会听到老师或家长们用这个词和 “muddy” 来形容泥坑。  
顺手查了下娃的动画片里的跳泥坑，“jump in muddy puddles”。

367. tempo

节奏。/ˈtempoʊ/， n.  
出现场景：娃的幼儿园日常。  
娃们围了一圈，听老师讲“fast and slow tempo”。🎵

368. parfait

芭菲（冻糕；冷甜点）。/pɑːrˈfeɪ/，n.  
出现场景：娃的日常。  
听老师讲，酸奶和水果分别给娃们，娃们不吃；混在一起做成这个，酸奶和水果就都吃了。  
  
周末在家试菜谱，依然是一看就会一做就废的一天：  
土豆泥虾球：五个大虾做十个虾球，折腾了大约一个小时；看着还行吧，味道一般，适合摆拍。  
厚蛋烧：四个鸡蛋，一点裙带菜、火腿肠、海苔，折腾了大约半小时；看着简单，但蛋液倒多倒少薄的厚的都卷不起来，只能勉强折起来。  
小米椒炒豆腐皮：大约半个小时。感觉是试的这三个里最适合打工人的快手菜，下次可以再多放些六婆蘸料和辣椒。

369. trampoline

蹦床。/ˌtræmpəˈliːn/, n.  
出现场景：玩手机。  
随手看看附近卖二手的，看能不能淘点啥回来。看到个moving sale，在卖些小娃的东西。  
  
moving sale，搬家大甩卖。  
buggy, 童车。  
OBO，or best offer。日常工作聊天中似乎很少用到各种缩写，感觉缩写更常见于网络社交平台。

370. crumb

食物碎屑。/krʌm/，n.  
出现场景：娃的小画册。“you are spilling crumbs on my floor”。  
  
娃不喜欢这本，估计没啥共鸣。  
故事里有一对好朋友，一只爱干净的鸭子和一只邋遢但做点心很好吃的熊。  
鸭子打扫了卫生没时间做东西吃，熊做了好吃的点心没时间打扫卫生。  
干了这个就没时间干那个，干了那个就没时间干这个，像极了老母亲的日常；而有所不同的是，中年人的日常往往需要既要也要。

|  |
| --- |
| **371. farfalle**  蝴蝶结意面。 出现场景：买菜。娃给自己挑的面。 |

**372. billow**

翻腾。/ˈbɪloʊ/，v.  
出现场景：娃的小画册。  
Clouds of hot steam billowed out； 狐狸烧了锅汤，打开锅盖，蒸汽翻腾而出。  
  
fidget, 使不安。  
  
spruce，云杉。  
顺手复习 gander， 雄鹅、呆子。  
  
thud，砰的一声。  
thump，重击。  
fluff，抖松。fluff out feathers。  
  
horde，一大群。a horde of bunnies。  
tap，轻拍。  
leapfrog，跳背游戏。  
  
caw，鸦叫声。  
swarm，涌动。  
flutter，拍打（翅膀）。  
  
grove，树丛。a grove of dandelions.  
mulberry, 桑树。这词还有个意思为，深紫红色。  
  
quiver，颤抖。Fox's nose quivered with delight.  
  
sparkle, 闪烁。Eyes sparkling，Fox ……。  
eeny, <非正式>极小的。  
  
snap, 突然咬。  
nip，啃咬。  
  
puff，膨胀。puff out feathers。

**373. legume**

豆类。/ˈleɡjuːm/  
出现场景：零食包装袋。趁娃吃零嘴的时候，瞅瞅看都吃了个啥玩意。这个小饼干还挺好吃，打算周末再去买点。  
mouthful，一满口。  
mung （bean），绿豆。  
  
pulse，这里指（可食用的）豆子，算是个熟词生义。  
forage，饲料、草料。  
silage，青贮饲料。“青贮饲料是一类饲料，由含水分多的植物性饲料经过密封、发酵后而成，主要用于喂养反刍动物。”  
lupin，羽扇豆。  
mesquite，豆科灌木。  
carob，[植] 角豆树、稻子豆。  
tamarind，酸豆，别名罗望子、酸角。  
alfalfa，[作物] 苜蓿、紫花苜蓿。  
carpel，心皮。  
dehisce，（伤口、种子等）张口、裂开。

**374. trinket**

小饰品（不值钱的小玩意儿）。/ˈtrɪŋkɪt/，n.  
出现场景：超市遛娃。  
娃看上个亮晶晶的小盒子，标签上写着glass trinket box。这玩意让老母亲想起小时候那种塑料水晶鞋。  
  
娃有娃的求而不得，大人有大人的求而不得。  
多年前看房，瞅了瞅某个小区的学区房，看得上的首付差一些。想着没娃也不急，租房打工攒钱啊攒钱。  
后来有娃了，又瞅了瞅那个小区的学区房。奈何攒钱速度跟不上房价涨幅，差的首付没少似乎还多了。想着娃还小上学还早，还能再等几年。  
现在娃大了，想起来就瞅了瞅那个小区的学区房。后面这几年房价涨幅小点了，但利率高了。加上养娃后开销骤增入不敷出，这么多年过去了，依然和多年前钟意的学区房没什么缘分。

**375. harmonica**

口琴。/hɑːrˈmɑːnɪkə/，n.  
出现场景：超市遛娃。在玩具区看到的。  
  
最近突然有点点明白，小孩子为什么都想长大。可能是因为贪玩的娃们总会听到父母说，看，这里写着2+、3+、4+、5+ ...，等你长大了才能玩这个玩具。  
  
贪玩的娃，上班上学的日子每天早上喊都喊不起来。终于熬到周末可以多睡会了，娃在比平时晚睡一小时的情况下，还能再早醒两小时且精力充沛地喊大人陪玩。🥱

**376. profuse**

很多的。/prəˈfjuːs/， adj.  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。  
She apologized profusely for being several minutes late and then asked me where to sit. 看上去，apologize profusely 可能是指 不停地道歉。  
  
wreck， 健康（或精神）严重受损的人； I was a nervous wreck.  
a nervous wreck 看上去像是个固定搭配，精神高度紧张、神经兮兮的人。  
  
prevail, 盛行; Then returning home requires a reassessment of the prevailing mood so these young pleasers can adjust their behavior accordingly.  
  
distress, 悲伤; These kids train themselves to read and respond to the distress they perceive in others.  
  
oblivious, 不在意的。这里提到家长很关注孩子的成绩，但忽略了情绪问题。  
  
🏃‍♀️10. 570米，280秒，心率147。

**377. apprehension**

忧虑。/ˌæprɪˈhenʃn/， n.  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。这一章里两次见到这个词，顺手问了下apprehension 和 worry的异同。  
Pleasers also are created when an angry or critical parent dominates the scene, and a feeling of apprehension pervades the home.  
Power struggles may develop with people who don‘t share the same level of apprehension over separation.  
  
lash， 鞭打； You have just endured one of my verbal lashings, and you suddenly find yourself filled with courage to tell me (Robert) what you think and how I make you feel. 看上去，verbal lashings 可能是指，语言暴力。  
  
comply，服从； Teri complied, all the energy drained from her voice. 这词也是这个小手册里的常见词。  
  
偶尔会看看各种关于如何做个情绪稳定的家长的攻略，老母亲琢磨了下异常暴躁的一些时候：  
场景一：做饭烧着水、开着火，娃一遍遍过来要陪玩、要这个那个。  
场景二：娃生病在家办公，开着视频会议，娃一遍遍过来要陪玩、要这个那个。  
场景三：娃没生病，早起要开一个小时车去上班，娃夜里每一个小时就醒来要抱抱要故事要这个那个。  
……  
老母亲在反思：这饭是不是非做不可、能不能停下来去哄娃；这班是不是非上不可、能不能停下来去哄娃，这觉能不能别睡了去哄娃。  
道理似乎懂了，但确实情绪稳定不了。

**378. ministration**

服侍。/ˌmɪnɪsˈtreɪʃən/， n.  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。  
Pleasers easily feel hurt and rejected when others don't accept their ministrations.  
  
sadistic， 残酷成性的； Teri recounted several tragic memories of her brother's intimidation and the sadistic pleasure he felt in scaring her.  
intimidation，威胁。  
  
sag，（身体某部位）松弛；another deep sigh made her shoulders sag into my couch.  
  
grump， 发火； He was a grump for the rest of the day.  
  
abdicate， 放弃（责任）；he tended to abdicate decision making in general to Abby.  
  
scrutinize， 仔细查看；If you expect to be scrutinized for mistakes, you're going to be uneasy.

**379. dejected**

沮丧的。/dɪˈdʒektɪd/， adj.  
出现场景： 看（心理）咨询师推荐的小手册。He looked so sad and dejected when we would leave.  
  
verge, 边缘; Lea came to counseling confessing she was on the verge of an affair because she was so unhappy in her marriage.  
  
oblige, 迫使; she admitted that she was flirting with the idea of an affair and that Troy was happy to oblige.  
  
vacillator, 犹豫的人; she might have been imprinted to be a vacillator.  
  
stroke, 轻抚; I especially remember her stroking my arm as she sat by my bed.  
  
ambivalent, （感情、态度等）矛盾的; One ambivalent father I know wanted to take his teenage daughter to the car races every weekend.

**380. erratic**

不稳定的。/ɪˈrætɪk/， adj.  
出现场景： 看（心理）咨询师推荐的小手册。 Erratic interactions with parents leave children confused and hyperattuned to signs of connection and abandonment.  
  
conform, 遵守; Shawn will have to conform to get what he wants- -his mom's acceptance-or stay angry and experience her rejection.  
  
resort, 诉诸、求助于; As we've seen, avoiders minimize attachment needs, and pleasers resort to compulsive caregiving.  
  
uncanny， 神秘的；When a partner does not provide the consistent intense connection hoped for, vacillators are easily hurt and, because of their predisposed sensitivities, have an uncanny ability to remember earlier infractions.  
predisposed， 预先有倾向的。  
infraction， 违犯。  
  
sabotage， 蓄意破坏；when they begin to feel close in a relationship, they don't trust it to last, and sometimes they sabotage the connection by pushing the other person away before that person can hurt them.

**381. accolade**

荣誉。/ˈækəleɪd/， n.  
出现场景： 看（心理）咨询师推荐的小手册。Mom is self-focused and needs the accolades of the work environment.  
  
anticipate, 预期; She anticipated his future failure and threw him a curve before he could hurt her.  
throw a curve, "使人措手不及：指突然提出一个出乎意料的问题或情况，使对方感到困惑或难以应对。"  
  
guard, 警戒; I once worked with a couple who experienced a wonderful moment of connection when the husband let down his guard and held his wife as she cried.  
  
contemplate, 考虑接受（发生某事的可能性）; Vacillators have learned to be so other-focused that they rarely contemplate their own brokenness.  
  
neglect, 忽略; When she was contemplating a career change, my client consulted with me, her husband, and some other friends but made the mistake of neglecting to consult with her vacillator friend.  
  
dictate, 支配; Sadly, whether vacillators are mommas or papas, they characteristically dictate the emotional climate of the home, and everyone else adapts to their mood.

**382. mantra**

咒语。  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。 ”Connection never lasts“ is the vacillator‘s mantra.  
翻译软件给的意思有咒语、颂歌，但看上去这词源于佛教，意思更像是 念经。 用在这里的感觉更像是指，自我暗示、座右铭、用于给自己反复洗脑的话。  
  
merited, 理所当然的; they often feel their anger was merited.  
  
devastating， 毁灭性的； disappointments are devastating for adult vacillators.  
  
slap, （快速地、随意地或用力地）涂抹（某物）; slap on the smile.  
  
Finally, a double standard often exists: the vacillator is allowed to express anger anytime, any way, but no one else ever can.  
这里提到，vacillator这一类型的人双标：自己随意发火，不许其他人生气。  
  
反思一些个自己对于打工带娃的双标：  
如果听说某三娃家庭是娃爹全职在家带娃，下意识的反应是，这家妈妈上班养一家五口下班还要带娃真不容易，娃爹为啥不赶紧找找兼职减轻下经济压力。  
如果听说某三娃家庭是娃妈全职在家带娃，下意识的反应可能会是，下班时间该轮到爸爸带娃换娃妈休息下了，不大可能会是，娃妈为啥不赶紧找找兼职减轻下经济压力。  
  
周末在家做饭：  
老母亲2小时折腾了2个半素菜，那半个是闷了锅米饭和给娃煎了个鸡蛋。（以后再也不买那种叫kohlrabi [苤（piě）蓝] 的菜头了，费时费力还没人吃。）  
老父亲1小时搞定了荤素搭配5个菜。  
只能说，不能兼顾打工带娃确实是自己的能力问题。

**383. grippy**

防滑的。/ˈɡrɪpɪ/， adj.  
出现场景：遛娃。grippy socks。  
之前参加其他娃的生日聚会，去的是个室内游乐场所，进去需要穿防滑袜子。  
  
🏃‍♀️11. 560米，265秒，心率149。  
如果以后的某一天给娃辅导作业火冒三丈，一定要记得提醒自己，相互理解是件很难的事情。  
当老母亲本人发愁别人家娃能背百十首唐诗宋词、识字上千，而自家娃斗大的字认不出十个的时候，娃可能在困惑别人家妈能跑半马、抬腿十公里，自家妈为啥连八百米都跑不下来。

**384. pit**

坑。/pɪt/, n.  
出现场景：遛娃。ball pit。  
参加其他娃的生日聚会，进门打过招呼对方家长说可以带娃去 ball pit 玩; 保持礼貌的微笑，装作听懂了的样子。音听清了，意思不知道，只猜着是娃们在玩个什么球类游戏。  
  
这词算是以前记过一次，上次是在零食包装袋上见到的，指（水果或蔬菜的）核。  
  
🏃‍♀️12. 600米，310秒，心率155。

**385. skink**

石龙子。/skɪŋk/，n. 🦎  
出现场景：遛娃。带娃去动物园也好几次了，最近这次才发现还有这么个展区竟从没去过。  
  
除了小蜥蜴，这次再搭着记个蛇。  
nonvenomous, 无毒的。  
constrictor, 大蟒。  
constrict，压缩，在和蛇相关的话题下，可能指 “（蛇）盘绕以使窒息”。  
  
这蛇 [ball python / royal python] 本身没啥好玩的，记这个主要是因为在介绍里见到些个以前记过的词：  
shed，这里指 蜕（皮）；上次见到是在332. 指毛绒玩具掉毛。  
scale， 鳞；上次记这词是在82. 打扫卫生的时候，琢磨 鱼鳞抹布 该怎么说。一年过去，打扫洗手间愈发娴熟，用 squeegee 擦玻璃擦洗手池台子顺手多了。  
  
squeegee [橡皮刮水刷] 这词以前好像记过，但找不到记录了。第一次见到这词也是因为养娃，幼儿园娃们用这东西玩颜料。  
  
提示显示，蛇虫属于引人不适的画面，就不附图了。

**386. hutch**

笼。/hʌtʃ/，n.  
出现场景：娃的小画册。出现时指 兔笼。  
查词的时候错拼为 hunch。hunch 名词意思为肉峰、大块、直觉；动词意思为 弓身、弓背。  
  
stable，马厩。算是个熟词生义，常见到意思是 稳定的。  
顺手查了下：  
鸡笼，coop。等娃大了，如果需要给娃讲鸡兔同笼问题，也不知道该用 hutch 还是 coop。  
猪圈，pen、hogpen、pigsty；hog lot，养猪场。pen也算是个熟词生义；查词的时候还看到，Pig-Pen，“乒乓是由美国漫画家查尔斯·舒尔茨在作品《花生漫画》里创作的一名角色”。  
牛棚，byre、cowshed。  
lair，（野兽的）巢穴。  
den，兽穴、兽窝。  
  
tetra （fish），脂鲤（南美产的热带鱼）。挺有意思的鱼名，tetr- 是个常见的前缀：tetrahedron, tetrahedral，tetracycline...  
guppy （fish），古比鱼。  
gerbil，沙鼠。  
cockatiel，澳洲鹦鹉，/ ˈkɑːkətiːl/。 这词长得有点像鸡尾酒，cocktail。  
  
记了这么多个动物，随手补个读着好玩的：Gallus gallus， 原鸡。  
这个是学名；又名 red junglefowl。从图片上看，这鸟还挺好看的。  
fowl，家禽、鸟、飞禽。  
  
🏃‍♀️13. 560米，260秒，心率154。

**387. hectic**

繁忙的。/ˈhektɪk/, adj.  
出现场景：生娃相关的小手册。生娃前去听了一两个养娃相关的讲解，会有相应的小手册。当时还认真查词认真看了的，后来放书架好些年。最近被娃翻出来了，那就再看看。  
Raising a child by yourself can be hectic, but also fulfilling and rewarding. 这里在讲单亲 [solo parents] 带娃会很忙但也很有成就感。  
  
vet, 兽医。Talk to your vet about how to help your pet adjust to life with a baby. 看上去，不光有帮助大孩子接受新成员的策略，还有帮助宠物接受新成员的策略。  
  
congenital, 先天的。congenital heart diseases in newborns.  
acrocyanosis, 手足发绀（gàn）。  
hemangioma，血管瘤。  
vernix，胎儿皮脂。  
cradle cap，乳痂。  
diaphragm，隔膜。  
  
botulism，肉毒中毒。这里在讲，建议不要给不满一岁的宝宝吃蜂蜜。  
  
osteoporosis, 骨质疏松症。这里在讲母乳喂养的好处。  
过了些年再看这小手册，突然意识到这里只讲了各种母乳喂养对新生儿和母亲的好。其实不好处也是有的，比如说，潜在的大人睡眠问题。

**388. spasm**

痉挛。/ˈspæzəm/， n.  
出现场景：生娃相关的小手册。  
“Muscle spasms (also called muscle cramps) occur when your muscle involuntarily and forcibly contracts uncontrollably and can't relax.”  
有个长得有些像的常见词，spam, 垃圾邮件。  
  
jiggle，轻摇、抖动、（使）左右摇摆。  
  
顺手复习 mantra；you may also want to try a mantra, where you repeat a word or short phrase.  
  
enema，灌肠剂。  
suppository，栓剂。  
areola，乳晕。  
chloasma，黄褐斑。  
effleurage，轻抚法。  
rebozo, 长围巾（西班牙及墨西哥妇女所用）; a rebozo is a shawl, typically made out of handwoven fabric, whose use has been adapted to benefit people both before and during labor.  
shawl, "披肩，围巾：一种大型的方形或长方形的布料，通常用于披在肩膀或头上，以保暖或作为装饰。"  
labor, 分娩。这词更常见的意思为，劳动。说到生娃，真的得感谢现代医学。如果没有现代医学，估计自己已经因为难产去世很多年了。

**389. groggy**

（因生病、劳累等）眩晕无力的。/ˈɡrɑːɡi/， adj.  
出现场景：生娃相关的小手册。You will likely be groggy for a short time after the procedure.  
  
forceps，产钳。/ˈfɔːrseps/，n.  
episiotomy，[妇产] 外阴切开术。  
perineum，会阴。  
suture，缝合。  
laceration，撕裂。  
  
jaundice，黄疸。  
偏见，prejudice。  
  
slouch，下垂。  
fontanelle，囟（xīn）门。  
milia，milium 的复数，粟粒疹。  
  
顺手复习 drape；During a "gentle" cesarean birth, a clear drape can be used in front of you so that you will be able to see your baby being born.  
  
🏃‍♀️14. 640米，320秒，心率155。

**390. taquito**

墨西哥卷饼。[taˈkito]  
出现场景：买菜。刚好赶上有试吃，感觉还能吃得惯，顺手来一盒。从形状上看，这玩意更像是“墨西哥春卷”。  
  
tortilla， 玉米粉薄烙饼、玉米粉圆饼。  
charbroil，碳烤。  
flare，突然烧旺、闪耀。  
Monterey Jack cheese，一种地名加人名命名的白色奶酪；这名字看上去，有点涪陵榨菜、老干妈辣酱的感觉，但尝着也不觉着和别的奶酪有什么不同。  
  
condiment，调味品、佐料。  
flauta，墨西哥卷饼。似乎小点的叫 taquito，大点的叫 flauta。  
  
顺手复习 251. quesadilla。

**391. astigmatism**

散光。/əˈstɪɡmətɪzəm/  
出现场景：看病。带娃去看眼科医生，听到这个词的时候一脸迷茫。  
  
refraction，折射、折光。这个好像是近视、远视的度数。  
anisometropia，屈光参差症。  
hyperopia，远视。  
myopia，近视。  
gaze asymmetry，猜着这个可能是斜视？  
anisocoria，瞳孔大小不等。  
  
OD，optometrist， Doctor of optometry，眼科医生。  
optometry，验光。  
ophthalmology, 眼科学。  
dialated，这里好像是指散瞳。  
discharge，释放、允许出院。  
  
现在给小娃查视力比我们这代人小时候简单多了。  
幼儿园说要查视力的时候，还给娃练习了下看视力表（字母和上下左右）、看颜色卡，生怕娃听不懂流程也答不明白。结果回来问娃视力检查咋样，娃说就对着眼睛拍了张照片。新科技还挺好用，和后来医生的报告单基本一致。  
去看眼科医生时，给小娃测视力用的是动物、物品图片，还有种类似闪光棒的东西，全程娃都挺配合。  
医嘱就是：每天室外至少2小时、看东西时屋里亮堂点、尽量少看电子设备。

**392. carnitas**

猪肉丝（字面意思是“小肉”）。  
出现场景：快餐。像这种看着菜直接从窗口点的，以前都是this、that, 没关心过菜名。因为价格有点高出预期，又赶上最近在记词，这次稍稍多看了眼小票。  
  
burrito，翻译软件给的是“玉米煎饼”；chicken burrito，看着像是 墨西哥鸡肉卷 的意思。  
guacamole，鳄梨色拉酱（一种含鳄梨泥的墨西哥凉拌酱）。  
al pastor， “牧羊人风格：源自墨西哥的一种烹饪方法，通常用于烤肉，特别是猪肉。肉类通常先腌制，然后在垂直烤架上烤制，最后切成薄片。”

**393. stand-in**

替身。  
出现场景：养娃相关的小手册。  
Begin to demonstrate a sense of symbolism in play by using similar shaped objects and stand-ins.  
symbolism，记号。  
  
daunting，使人畏惧的。  
reenact，再扮演。  
fort，堡垒。  
superlative,（形容词或副词的）最高级的。  
impulsivity，冲动。  
dowel，木钉。  
  
最近觉得“三岁看大、七岁看老”这话有那么点点道理。  
刚养娃那会，关注了好些母婴博主，看大家怎么带娃、怎么给小娃做辅食。后来有些可能是因为回归职场停更了的， 渐渐取关了一些；再后来有些开始讲“底层逻辑”、教育理念的，又渐渐取关了一些。现在还在关注的妈妈们，主要是经常更新每天吃点啥的。  
从小看到幼儿园四五岁大的这些个娃们，小时候都差不多，可可爱爱的。到上了幼儿园的年龄，就开始慢慢不太一样了。有那种看了就觉得，自家娃要也能这样那样就好了，也要当这样的家长；也有那种看了就觉得正相反的。  
过两年，等上小学了再看看。

**394. scrunch**

揉成一团。/skrʌntʃ/  
出现场景：玩具说明书。  
Your face is scrunched up - do you feel like your tummy hurts and it is all twisted? 这里是在讲 frustrated，懊恼的。  
  
speedster，高速汽车。  
peg，桩。  
dial，钟面、仪表盘、调节器。  
lever，操纵杆。  
twig，小枝。  
  
小孩子们有不少关于情绪的小画册和玩具，自己小时候没人教这个讲这个。  
关于情绪的各项事宜，后来看心理医生推荐的小手册，稍稍了解了一点点。按各种小手册的说法，沟通中情绪很重要、要共情；先认同、安抚情绪，再处理问题。但日常来说，总觉得问题是情绪的根源，问题解决了情绪才有可能变好，问题解决不了说再多认同都是空话；日常特别糟糕的情绪问题，多数时候是经济问题，或者说是时间问题，好像也没什么特别有效的解决方法。  
自己都没怎么搞明白，也不知道咋给娃讲这些。

**395. baboon**

狒狒。/bæˈbuːn/  
出现场景：娃的小画册。  
故事里的小女孩在动物园见到三种动物，另外两种是：  
Amur tiger，东北虎（学名：Panthera tigris altaica），又称西伯利亚虎或阿穆尔虎。  
sloth bear，懒熊 。  
  
sloth， <正式>懒散，怠惰；树懒；<罕>一群熊（a sloth of bears）。  
labiated， 唇状的：形状或结构类似唇的。  
lanky，瘦长的。  
Pleistocene，“更（ɡènɡ）新世，亦称洪积世，时间自2,588,000年前至11,700年前，为地质时代中新生代第四纪的早期。显著特征为气候变冷、有冰期与间冰期的明显交替。”  
  
今天看了些双职工带娃、接送娃时间管理的经验分享，总的看下来很多都提到，最佳是工作性质上时间地点灵活，其次是有经济实力外包家务，在此基础上，仍可能需要压缩睡眠时间。  
简单来说，少睡觉多锻炼吧中年人。

**396. succulent**

多肉植物。/ˈsʌkjələnt/  
出现场景：遛娃。超市是个遛娃的好去处。对小娃（及没见过世面的老母亲）来说，超市差不多是个不需要门票钱的博物馆。  
succulent 这词还可以当形容词，多汁的、多水分的。  
juicy，多汁的；这两词的字面翻译一样，但日常使用上好像不完全一样。

**397. woefully**

不幸地。/ˈwoʊfəli/  
出现场景：打工（中年人不定期担惊受怕会被失业的日常）。  
They are woefully underutilized. 看上去，这词像是侧重负面意思的 very。同样的意思自己来说，大概会是 almost no one uses them。  
  
软件查词的话，给的意思是悲伤地、不幸地、使人痛苦地。给的例子里有两个是：  
woefully inadequate，“远远不够的：指某物或某人严重不足或不够好，达不到要求或期望。”  
woefully underfunded，“极度缺乏资金：形容某个项目、组织或计划的资金非常缺乏，无法正常运作或实现预期目标。”  
  
倒闭，“Business closure is the term used to refer to when a business ceases operations。”  
  
看帖喜欢看升职加薪、跳槽涨薪那类；日常是，只要还没被失业就是幸运的一天。  
最近看的闲书里提到“在哪生活”是人生早期的三大决定之一，深以为然。拖家带口的中年人想换地方工作很难，而在哪生活就决定了，万一被失业，单程两小时内还有没有别的就业机会。

**398. fury**

暴怒。/ˈfjʊri/，n.  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。  
The chaos is unpredictable, and it hits with terrorizing fury.  
terrorizing, 恐吓.  
  
devastation, 毁坏; The eye of the storm offers moments of calm, but more intense devastation is just minutes away.  
  
pandemonium， 一片混乱； In these homes, pandemonium rules.  
  
顺手复习 365. mayhem，骚乱；Waiting is as distressing as the actual mayhem of the swirling wind. 这是第3次见到这个词。  
  
compliant， 服从的；Children who are more compliant and passive learn to detach from the situation and diminish their distressing feelings by becoming invisible.  
  
frantically， 情绪失控地；They work frantically to avoid conflict and to do what is expected.

**399. intimidation**

威胁。/ɪnˌtɪmɪˈdeɪʃn/  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。  
One parent, the controller, controls with intimidation, fear, and/or violence.  
这词在378. ministration 和 346. nyala记过，大概算是个常见词。  
顺手问了下intimidate和threat的异同。  
  
underdog， 受压迫者； The partner is the underdog, helpless and passive in the face of ongoing abuse.  
  
breastplate， 护胸甲； He had a history of violent outbursts, and his tears were a sign that his childhood pain was leaking through a crack in his protective breastplate of anger.  
  
rubble，碎石；My first job was to dig out the child Doug from underneath the rubble of the past and stand him in front of the adult Doug until he could feel compassion and sympathy for the little guy.  
  
homicide，谋杀；These stressors can lead to extreme violence, sometimes resulting in homicide or suicide.  
  
marital， 婚姻的；Marital discord is also pervasive in chaotic homes.

**400. custody**

监护权。/ˈkʌstədi/  
出现场景：看（心理）咨询师推荐的小手册。离婚的话可能用得到，算是个有用的词。  
Custody battles can be vicious and ugly, and children can become pawns in the parents' battle for revenge.  
pawn，人质。  
  
foster, 领养; If abuse is reported, children may be moved to a series of foster homes, adding to the instability of the child's world.  
  
tirade, 激烈的长篇演说; She ended her tirade with stinging words delivered in a disgusting tone.  
  
lull ，间歇；the kids learned long ago that any period of calm is just the lull before the storm.  
  
foil，挫败；That desire is further foiled since relationships have never offered these folks much in the way of comfort or relief, so they are likely to numb their pain and quiet their struggles with one or more addictions to drugs, alcohol, sex, gambling, food, or pornography.  
foil 这词更常见的意思好像是，箔纸。  
pornography， 色情文学。