

Daily Schedule

2019学习时间建议表

Start Time	Time Blocks
8:00 am	1h

TIME	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	备注：	
8:00 am	单词	单词	单词	单词	单词	单词	单词	饮食	运动
9:00 am	听力	听力	听力	听力	听力	听力	听力	早饭要吃好，午饭要吃饱，晚饭要吃少。早上吃得像个国王，中午像个王子，晚上像个乞丐。 早餐建议： 高碳水化合物，高蛋白，蔬菜水果都要有。 午餐建议： 脂肪，低碳水，高蛋白质，蔬菜水果。 晚餐建议： 低碳水，高蛋白，水果 睡前： 酸奶/牛奶	下载一个KEEP APP：有氧运动：建议户外跑步 一周1-2次即可，循序渐进。 无氧运动：在里面找 2分钟-4分钟时长的运动，每次学完一项学习任务，都做一次运动。 早起可搭配晨间唤醒 注意循序渐进，不要勉强自己，不要累到。
10:00 am									
11:00 am									
12:00 pm									
1:00 pm									
2:00 pm									
3:00 pm									
4:00 pm									
5:00 pm									
6:00 pm									
7:00 pm									
8:00 pm									
9:00 pm	白天内容复习	白天内容复习	白天内容复习	白天内容复习	白天内容复习	白天内容复习	白天内容复习		
10:00 pm									
11:00 pm									

	Task	Description	Time	备注
<input type="checkbox"/>	单词	复习本文件后面单词任务栏目的词汇，这个地方你觉得记得差不多就更新了 ~~~（往后翻）要求：只需要看一遍英文+汉语意思。不要背，只看不背~ 这个单词表，我先放到这里吧~~你有空 就看看。这个熟悉了以后我再换一批，如果没有论文里面的我就给你一批别的单词表~ <u>提前看论文的时候多看几遍，筛选出来的单词，包含部分多含义熟词、生物学特殊含义词汇，以及雅思核心词汇范围外生词。</u>	约 15-20 分钟	不要背诵 啊。
<input type="checkbox"/>	听力A	https://www.youtube.com/channel/UCz4tgANd4yy8Oe0iXCdSWfA 这个听力系列，难度适中，标准的RP，而且十分养眼，还有很多小知识点，比较适合听力+学英语用 这个也不用刻意学习，当做闲暇时间的小视频看看即可 ~~~ 一天学1-2个小视频积累即可。 需要汇报笔记。	约 30min	
<input type="checkbox"/>	阅读A	文献阅读：专业的论文一篇（一天至少5-10页） 笔记给我看 ，读的时候： 摘要-归纳笔记-注意逻辑-记录生词字词。 重复阅读你觉得重要的句子是提升阅读理解能力的不二法门。		
<input type="checkbox"/>	阅读B	补昨天笔记~~		
<input type="checkbox"/>	你需要向我反馈：1.今天任务，有没有过多或者过少？ 2、完成起来有没有难度。3、如果没有完成，请告诉我是哪个部分。4、如果您有什么意见及建议，请及时告知我。5、单词大约有多少个完全陌生的，多少个见过但不知含义的，多少个认识的。6、你整理的表达，可拍照。			

Plan Your Play, Play Your Plan

Sam Sifton

Good morning. Straight talk, no malarkey: I don't like New Year's Eve. I grew up in New York City and work in Times Square, and my view of the holiday has always been informed by the crowds here and the fences that contain them, the way they wait and wait. Wake up, sheeple! It's cold out.

I don't want to be in a restaurant, either: fixed menus, cheap Champagne, everyone trying to nurse their tables along toward midnight beneath the glares of fuming waiters, captains, sommeliers. New Year's Eve is a night for amateurs. It's not ever fun.

Well, hardly ever. I can think of a couple of exceptions, and the best one is just to stay home and have a blowout with family and friends, then hit the rack as soon as I like. For instance: Champagne, oysters, vodka, caviar, blinis, lobster Cantonese, prime rib (above). Pull off even a third of that list on Tuesday night, and you'll remember 2019 with affection for the rest of the '20s. (Pair the prime rib with a giant Yorkshire pudding, please.) Get your shopping done today!

While you're out there, pick up what you'll need to make Korean fried cauliflower for dinner tonight, with jarred kimchi if you haven't made your own, and plenty of steamed rice.

Also, maybe some boxed spaghetti, so you can raid your pantry on Monday night for a dinner of pasta puttanesca.

Tuesday night we've discussed. Plan your play. Play your plan.

You may arise on Wednesday wanting to get 2020 off to a fast start, with a cherry-almond smoothie and a brisk trot through the park. (Alternatively, you may awaken in sickness and shock, and desire only a diner breakfast, a Dr Pepper and a fistful of Advil.) Either way see if you can't end the day with a burger, just because. You could make it a shrimp burger instead. A black bean burger. A mushroom and farro burger. We have a lot of recipes for burgers.

Thursday, I'm thinking, is a good one for velvet fish with soft tofu and a bunch of wood-ear mushrooms, another bowl of rice.

And then, to round out the week? Sweet potato confit with chorizo and crème fraîche. If the instructions seem daunting, you could always just roast the potatoes in their jackets, rubbed in oil and wrapped in foil, then slice them open to accept the chorizo and crème fraîche. It's anyway a dish that once you've made it, you will make it a lot.

Many thousands of other recipes to cook this week are waiting for you on NYT Cooking. We believe that at least a few of them have the power to change your life for the better. And that is one reason, but not the only reason, that we require you to take out a subscription to the site and apps. So that we're in this together, in pursuit of the delicious, working to understand our world.

Come visit us on Facebook, as long as you're online. Get into a conversation there. Then come back to us to cook what you learn. We are on Instagram if you want to see some pretty pictures and Twitter if you'd prefer links to the news. And of course we're on YouTube. In 2020, everyone's going to be on YouTube.

	英文单词	中文意思
第2篇文献~	initiative	n.主动性.主动精神.倡议.主动权.;adj.自发的.创始的.初步的.;
第2篇文献~	regulatory	adj.调整的.具有监管权的, 监管的 .;
第2篇文献~	perspective	n.透镜, 望远镜.观点, 看法.远景, 景色.洞察力.;adj. (按照) 透视画法的.透视的.;
第2篇文献~	supervisor	n.监督人,管理人,检查员,督学,主管人,[计](网络)超级用户
第2篇文献~	heterogeneous	adj.各种各样的.成分混杂的.;
第2篇文献~	heterogeneity	n.异质性, 不均匀性, 不统一性.;
第2篇文献~	distinct	adj.明显的, 清楚的.卓越的, 不寻常的.有区别的.确切的.;
第2篇文献~	molecular	adj.[化]分子的,由分子组成的
第2篇文献~	molecule	n.分子.微小颗粒.;
第2篇文献~	enhance	vt.提高, 增加.加强.;
第2篇文献~	biological	adj.生物学的.生物的.与生物学相关的.有血亲关系的.;n.[药]生物制品, 生物制剂.;
第2篇文献~	progression	n. (事件的) 连续.一系列.发展, 进展.<数>级数.;
第2篇文献~	tailor	n. 裁缝;v. 专门制作, 订做; 调整; 迎合;n. (Tailor) (美、爱、英) 泰勒 (人名);
第2篇文献~	consensus	n.一致.舆论.一致同意, 合意.;
第2篇文献~	subtype	n.图表类型.;

第2篇文献~	colorectal	adj.[解]结肠直肠的
第2篇文献~	entity	n.实体.实际存在物.本质.;
第2篇文献~	manageable	adj.易处理的.易控制的.可做到的.温顺的.;
第2篇文献~	adenocarcinoma	n.[医]腺癌
第2篇文献~	histology	n.<生>组织学.;
第2篇文献~	etiology	n.[医]病因学,病源论
第2篇文献~	perturb	vt.使(某人)烦恼,不安.;
第2篇文献~	combinatorial	adj.组合的.;
第2篇文献~	ethical	adj.伦理学的.道德的, 伦理的.凭处方出售的.;n.凭医师处方出售的药品.;
第2篇文献~	differential	adj.差别的.特意的.[数]微分的.[机, 物]差动的.;n.[数]微分.差别.工资级差.[机]差动器.;
第2篇文献~	somatic	adj.肉体的, 躯体的, 身体的.体壁.;
第2篇文献~	recurrent	adj.复发的, 复现的.周期性的, 经常发生的.回归的.循环的.;
第2篇文献~	mutation	n.变化,转变,元音变化,(生物物种的)突变
第2篇文献~	cascade	n.倾泻.小瀑布, 瀑布状物.串联.;vi.流注.大量落下.;
第2篇文献~	interaction	n.一起活动.合作.互相影响.互动.;
第2篇文献~	perturbation	n.<正>忧虑.不安.烦恼.<术>摄动.;

第2篇文献~	adhesion	n.支持.<医>粘连.粘合.<物>粘附力.;
第2篇文献~	inhibitor	n.抑制剂, 抑制者.抗老化剂.;
第2篇文献~	hedgehog	n.刺猬, <美>豪猪.容易发怒的人, 难对付的人. [军]刺猬弹.[植]野毛茛.;
第2篇文献~	notch	n.槽口,凹口vt.刻凹痕,用刻痕计算,开槽,切口,得分 n.<美语>山间小路,刻痕,峡谷
第2篇文献~	proliferation	n.增殖, 分芽繁殖.再育.增生.;
第2篇文献~	conventional	adj.传统的.习用的, 平常的.依照惯例的.约定的.;
第2篇文献~	oncology	n.肿瘤学.;
第2篇文献~	criteria	n. (批评、判断等的) 标准, 准则(criterion的名词复数).(criterion的复数).;
第2篇文献~	cohort	n. (古罗马军队的) 步兵大队, 军队.一群人.同伙, 共犯.支持者.;
第2篇文献~	mds	abbr.minimum discernible signal 最小可辨信号.mission design and series 任务设计与序列 multiple data study 多变量研究
第2篇文献~	tissue	n.薄的纱织品,薄纸,棉纸,[生]组织,连篇
第2篇文献~	mutate	vt.& vi. (使某物) 变化.改变.突变.变异.;
第2篇文献~	venn	diagram(s) (数) (用圆表示集与集之间关系的) 维恩图.:[人名] [英格兰人姓氏] 维恩 Fenn的变体. [地名] [加拿大] 安大略省 [南非共和国] 开普省
第2篇文献~	intersection	n.横断, 横切.交叉, 相交.交叉点, 交叉线.[数]交集.;
第2篇文献~	modularize	v.模块化.;
第2篇文献~	logarithmic	adj.对数的.;

第2篇文献~	intestinal	adj.肠的,肠内的,(疾病)侵袭肠的
第2篇文献~	stratify	vt.<正,术>(使)分层,成层.;
第2篇文献~	differentiate	v.区别,区分
第2篇文献~	canonical	adj.权威的.见于<圣经>正经篇目的.大教堂教士的.按照教规的.;n.(教规所定)教士(或牧师)礼拜时穿的法衣
第2篇文献~	phenotype	n.显型.;
第2篇文献~	kinase	n.[生化]激酶,致活酶
第2篇文献~	component	n.成分.零件.[数]要素.组分.;adj.组成的.合成的.构成的.成分的.;
第2篇文献~	therapeutic	adj.治疗(学)的,疗法的.有益于健康的.;
第2篇文献~	unravel	vt.解开.阐明.拆散.;vi.被解开.被拆散.;
第2篇文献~	snapshot	n.快照,急射,简单印象
第2篇文献~	genome	n.[生]基因组,染色体组
第2篇文献~	mechanism	n.[生]机制,机能,[乐]机理.(机械)结构,机械装置[作用],(故事的)结构.[艺]手法,技巧,途径,机械作用
第2篇文献~	causative	adj.成为原因的n.使役词
第2篇文献~	aforementioned	adj.上述的.前述的.;
第2篇文献~	dynamics	n.动力学、力学.(音乐中的)力度变化.力度强弱法.动态.动力(dynamic的名词复数).力学.力度.活力
第2篇文献~	susceptible	adj.易受影响的,易感动的,容许...的n.(因缺乏免疫力而)易得病的人
第2篇文献~	centrality	n.中心.中央.向心性.集中性.;

第2篇文献~	topology	n.地质学.拓扑结构.局部解剖学.;
第2篇文献~	regulation	n.管理.控制.规章.规则.;adj.规定的, 必须穿戴的, 必须使用的.;
第2篇文献~	loop	n.环,线(绳)圈,弯曲部分,回路,回线,(铁路)让车道,(飞机)翻圈飞行vt.使成环,以圈结,以环连结vi.打环,翻筋斗.循环
第2篇文献~	downstream	adv.在下游地.顺流地.;adj.顺流而下的.在下游方向的.;
第2篇文献~	hierarchy	n.[计]分层, 层次.等级制度.统治集团.天使的级别或等级.;
第2篇文献~	binary	adj.双重的, 由两个东西组成的.二态的.二元的.二进制的.;n.一双.双体.二进制数.双子星.;
第2篇文献~	mammalian	n.哺乳动物.;adj.哺乳动物的.;
第2篇文献~	validate	vt.使合法化, 使有法律效力.使生效.批准, 确认.证实.;
第2篇文献~	disruption	n.分裂, 瓦解.破裂, 毁坏.中断.;
第2篇文献~	tailored	adj.剪裁讲究的.(衣服)订做的.合身的.特制的.;v.裁制(tailor的过去式和过去分词).调整使适应.;
第2篇文献~	implement	n.[常pl.] 工具,器具vt.贯彻,实现v.执行
第2篇文献~	driven	adj.受到驱策的 vbl.drive的过去分词
第2篇文献~	tyrosine	n.<化>酪氨酸(存在于许多蛋白质中的亲水氨基酸, 对某些激素的合成很关键).;
第2篇文献~	plethora	n.过多, 过剩.[医]多血, 多血症.;

第2篇文献~	metrics	n.韵律学，作诗法.;
第2篇文献~	readily	adv.乐意地.快捷地.轻而易举地.便利地.;
第2篇文献~	manual	adj.用手的.手制的，手工的.[法]占有的.体力的.;n.手册.指南.[乐]键盘.[军]刀枪操练.;
第2篇文献~	manually	adv.用手地，手工地.;
第2篇文献~	threshold	n.门槛，入口，开始.[物理学]临界值.<英>级限协定.[航空学]跑道入口.;adj.阈值的，临界值的.<英>按物体指数变动于次的，于次级阻的，级阻的
第2篇文献~	algorithm	n.运算法则.演算法.计算程序.;
第2篇文献~	portal	n.入口.桥门.[解剖学]肝门.出孔.;adj.[解剖学]门的.肝门的.门静脉的.关于门静脉的.;
第2篇文献~	query	n.质问,询问,怀疑,疑问v.询问,表示怀疑
第2篇文献~	retrieve	vt.取回.恢复.[计]检索.重新得到.;vi.找回猎物.;n.恢复，挽回.取回.[计]检索.;
第2篇文献~	variation	n.变化，变动.变异，演变.变奏曲.变量.;
第2篇文献~	epithelial	adj.[生]上皮的,[植]皮膜的
第2篇文献~	mesenchymal	adj.[生]间叶细胞的,由间叶细胞组成的,间叶细胞样的
第2篇文献~	adenomatous	adj.[医]腺瘤(状)的
第2篇文献~	polyposis	n.[医]息肉病

第2篇文献~	hereditary	adj. (生物学中) 遗传的.世袭的.遗传性.;
第2篇文献~	instability	n.不稳定, 不稳固.不坚决, 反复无常.基础薄弱.;
第2篇文献~	characteristic	ally//adv.表示特adj.特有的,表示缘
第2篇文献~	sequential	adj.按次序的, 相继的, 构成连续镜头的.时序.序贯.;
第2篇文献~	covalent	adj.[化]共有原子价的,共价的
第2篇文献~	modification	n.修改, 修正, 变更, 改良, 改进, 缓和, 减轻, 限制.[语]修饰, (用变音符号的) 母音改变.[生]诱
第2篇文献~	dysfunction	n.[医] 机能不良,功能紊乱,官能障碍
第2篇文献~	elucidate	vt.阐明, 解释.;
第2篇文献~	endogenous	adj.[生]内长的,内生的
第2篇文献~	exogenous	adj.[生]外生的,[地]外成的,[医]外因的
第2篇文献~	carcinogenesis	n.[医]癌发生,致癌作用
第2篇文献~	benign	adj.温和的, 仁慈的.善良的.有利于健康的.[医]良性的.;
第2篇文献~	malignant	adj.恶性的, 致命的.恶意的, 恶毒的.;n.怀有恶意的人.<英史>保王党员.;
第2篇文献~	trace	vt.跟踪, 追踪.追溯, 探索.探索.查找.;vi.沿着一小径或道路前进.可以追溯的.;n.痕迹, 踪迹.微量, 极
第2篇文献~	hallmark	n.特点
第2篇文献~	encompass	vt.围绕, 包围.包含或包括某事物.完成.;
第2篇文献~	senescence	n.老朽, 衰老.老年期.;

第2篇文献~	induction	n.归纳（法）.（电或磁的）感应.诱发.就职，就职典礼.;
第2篇文献~	reprogram	v.改编，程序重调.;
第2篇文献~	energetics	n.热力学，动能学，力能学.;
第2篇文献~	metastasis	n.转移.;
第2篇文献~	fibroblast	n.成纤维细胞.;
第2篇文献~	aberrant	adj.离开正路的.与正确（或真实情况）相背的.<生物>异常的.畸变的.;n.离开正路的人.<生物>畸变生物（群）.畸变器官.异常.异常.异常地.异常地.;
第2篇文献~	chromosome	n.<生>染色体.;
第2篇文献~	amplification	n.扩大.发挥.<物>振幅.放大率.;
第2篇文献~	abnormality	n.反常.变态.畸形.不合常规的现象或事件.;
第2篇文献~	emergence	n.出现，发生.暴露.[植]突出体，（柑果的）瓢胞.;
第2篇文献~	hepatocellular	adj.肝细胞的.;
第2篇文献~	carcinoma	n.[医]癌科
第2篇文献~	morphological	adj.<生><语>形态学的，形态的.;
第2篇文献~	rectum	n.直肠.;
第2篇文献~	malignancy	n.恶意.;
第2篇文献~	predisposition	n.倾向，素质.易染病体质.;
第2篇文献~	histological	adj.[生]组织学的

第2篇文献~	mucosa	n.=mucous membrane
第2篇文献~	pathologic	adj.病理的, 病态的.;
第2篇文献~	specimen	n.样品.范例.(化验的)抽样.某种类型的人.;
第2篇文献~	clustering	n.聚类.;v.(使)集中(cluster的现在分词).;
第2篇文献~	inflammation	n.怒火,发火,燃烧,[医]炎症,发炎
	xenograft	n.[医]异种移植物
	prognosis	n.[医]预后, 判病结局.预测.;
	chemotherapy	n.<医>化学疗法.化疗.;
	efficacy	n.功效.效力.效验.生产率.;
	accumulation	n.积累.堆积物.累积量.;
	oncogenic	adj.[医]瘤原性的,致瘤的
	subpopulation	n.(从其他人口分出或构成总人口的) 分组人口.亚人口.子总体.;
	epithelium	n.上皮, 上皮细胞.;
	adenoma	n.[医]腺瘤
	extracellular	adj.[生](位于或发生于)细胞外的
	mitogen	n.[生]有丝分裂原,促细胞分裂剂,分裂素
	inhibit	抑制,约束,[化][医]抑制

	biomolecule	n.[生]生物分子
	antibody	n.<医>抗体.;
	symptom	n.[医][植]症状,征兆
	detectable	adj.可发觉的, 可看穿的.;
	heterozygosity	n.杂合性, 异型结合性.;
	histone	n.[生化]组蛋白
	holistic	adj.全盘的, 整体的.功能整体性的.;
	systemic	adj.系统的.[生]全身的.体系的.;
	plurality	n.诸多.多元化.处于多数.(选举中的) 相对多数(票).;
	inhibiting	adj.抑制作用的, 约束的.;v.阻止, 抑制(inhibit的现在分词).使拘束, 使尴尬.;
	nomenclature	n.系统命名法.命名(过程).(某一学科的) 术语.专门名称.;
	coefficient	n.系数.(测定某种质量或变化过程的) 率.程度.协同因素.;adj.共同作用的.合作的.;
	motif	n.(文艺作品等的) 主题.(音乐的) 乐旨, 动机.基本图案.;
	spatiotemporal	adj.空间与时间的, 时空的.;
	meticulous	adj.谨小慎微的.过度重视细节的.;
	spanning	adj.[数](尤指树形子图)生成的
	kinetic	adj.运动的, 活跃的, 能动的, 有力的.[物]动力(学) 的, 运动的.;

	kinetics	n.动力学.;
	embryogenesis	n.胚胎发生（形成）.胚形成.;
	oscillate	vt.使振荡，使振动，使动摇.;vi.持续周期性地摆动.动摇，犹豫：犹豫不决.动摇，犹豫：犹豫不决.;
	trajectory	n.[物](射线的) 轨道,弹道,轨线
	pathology	n.病理（学）.〈比喻〉 异常状态.;
	stratification	/[语]n/n.层化,成层,阶层次语法
	subset	n.[数]子集
	whither	adv.到哪里，什么目的.;conj.无论到哪里.;n.去处，目的地.;
	monoclonal	adj.[生]单克隆的
	gastrointestinal	adj.[解]胃与肠的
	intracellular	adj.<生>细胞内的.;
	melanoma	n.[医](恶性)黑素瘤,(良性)胎记瘤
	ovarian	adj.[植]子房的,[解]卵巢的
	prostate	n.前列腺.;adj.前列腺的.;
	skepticism	n.怀疑态度，怀疑论.多疑癖.;
	biopsy	n.[医]活组织检查,活组织切片检查
	lethality	n.致命性，毁灭性.;

	cytotoxic	adj.[生]细胞毒素的
	skyrocket	vi.突升, 猛涨.;
	pinpoint	vt.确定, 准确地指出.精准定位.;n.针尖, 尖头.精确位置.极小之物.;adj.精确的, 精准的.详尽的.;
	augmentation	n.扩大.增大.增加物.<音>主题延长.;
	decomposed	adj.已分解的, 已腐烂的.;v.腐烂(decompose的过去式和过去分词).(使)分解.<化>分解(某物质、光线等) .;
	decomposition	n.分解.腐烂.;
	permutation	n.(一组事物可能的一种)序列, 排列, 排列中的任一组数字或文字.;
	authentication	n.证明, 鉴定.身份验证.认证.密押.;
	binomial	adj.二项的,二项式的n.二项式
	vial	n.小瓶.小玻璃瓶.药水瓶.郁积的情绪(如愤怒等) .;
	approximation	n.接近.<数>近似值.近似额.粗略估计.;