

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"/>	口语A	学习这个频道的视频，记录笔记，并且时不时看看，然后有合适的机会去实践一次，今天学习shopping 英语· https://www.youtube.com/watch?v=sCoCy91BXnQ&list=PLYWlpZe1L2k13_leTnwq6CmXQJDUsxiI5&index=7		
<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/写作A	暂无~		
<input type="checkbox"/>	语法A	语法俱乐部第8章，仔细阅读，记笔记。做习题。如果一天看得觉得不仔细，可以分两天看，一天看一部分。 【理解语法背后的逻辑思维】		
<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。			

	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.初始的.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.;