**vicious cycle**恶性循环

**fluid border**流动的边界

**hemorrhage** [ˋhɛmərɪdʒ] n. 出血

**regimen** [ˋrɛdʒə͵mɛn] n.（病人的）食物疗法；养生法；生活制度

**turnover** [ˋtɝn͵ovɚ] n. 人员更替数；人员更换率

**perk** [pɝk] n.【口】津贴；额外补贴

**report card**成绩单

**advocacy** [ˋædvəkəsɪ] n. 提倡, 鼓吹

**ramp up** 加强；增强; to increase in volume, amount, or rate

**sound the alarm**发出警报

**rule of thumb**基本原则; 经验法则

**adage** [ˋædɪdʒ] n. 谚语；格言；古语；箴言

**You are what you eat** 意思是如果你想要拥有好的健康，得吃「好」的食物才行

**wheelie** [ˋhwilɪ] n. 前轮高举靠后轮平衡的摩托车特技

**plexiglass** [ˋplɛksɪ͵glæs] n. 塑料玻璃

**bluster** [ˋblʌstɚ] n. (风)狂吹