**subfreezing** [ˋsʌbˋfrizɪŋ] adj. (水的)冰点以下的

**caution** [ˋkɔʃən] v. 警告，告诫，使小心

**wrap up**【美】【口】总结, 概括

**heck** [hɛk] int.（表示诅咒、恼怒、厌烦等，hell的委婉语）真见鬼，在感叹句中加强语气

**Brazilian jiu-jitsu**巴西柔术

**jiu-jitsu** [dʒuˈdʒɪtsu] n. 柔術（同 jujitsu）

**congenital** [kənˋdʒɛnət!] adj. 天生的；先天的

**crossfit** [ˈkrɔsfɪt] n.全面体能健身训练

**make out**了解; 辨认

**curvature** [ˋkɝvətʃɚ] n. 弯曲；（几何）曲率

**crystallize** [ˋkrɪst!͵aɪz] v. 成形；具体化