**lockdown**（尤指监狱暴动时的）严防禁闭；一级封锁

**AFP News Agency**法新社

**gear up**作好准备

**convalescent** [͵kɑnvəˋlɛsnt] adj. 康复中的；恢复期的

**big word**大词, 又长又艰深的词汇, 表达严肃或重要概念的字眼…

**prophylaxis** [͵profəˋlæksɪs] n. 预防法；预防

**ramp up**加强；增强

**prudent** [ˋprudnt] adj. 审慎的，小心的；精明的

**Athens** [ˋæθɪnz] n. 雅典（希腊首都）

**Olympian** [oˋlɪmpɪən] n.【美】奥林匹克运动会选手

**coop** [kup] **up**监禁; 将...禁锢在狭小空间

**lava tube**熔岩管

**centennial** [sɛnˋtɛnɪəl] adj. 百年的；百年纪念的

**scour** [skaʊr] v. 冲刷; 急速穿过

**crust** [krʌst] v. 结成外壳；覆有硬皮

**outrun** [aʊtˋrʌn] v. 跑得比…快

**amphitheater** [͵æmfɪˋθɪətɚ] n. 圆形露天剧场；竞技场面；竞技场

**crouch** [ˋkraʊtʃ] v. 低（头），屈（膝）

**ebb and flow**起伏; 潮起潮落

**stay in shape**保持身材

**lap** [læp] n. 跑完一圈