**active-duty**現役

**stretch thin:** means feeling overwhelmed, overworked, or exhausted because of having too many responsibilities or tasks

**acting** [ˋæktɪŋ] adj. 代理的；临时的

**wary** [ˋwɛrɪ] adj. 小心翼翼的；警惕的

**at once** ph. 立刻, 马上, 立即；同时

**strain** [stren] n. 负担，沉重压力

**free up**腾出

**invoke** [ɪnˋvok] v. 诉诸（法律等）；行使（法权等）

**Insurrection Act**反叛亂法

**vantage point**观察或参考的位置

**line up**把…排列起来

**treat** [trit] n. 难得的乐事

**infrequent** [ɪnˋfrikwənt] adj. 罕见的

**freaky** [ˋfrikɪ] adj. 奇特的；怪异的

**sweeping** [ˋswipɪŋ] adj. 广阔的；广泛的

**south by southeast**东南偏南

**Uranus** [ˋjʊərənəs] n.【天】天王星

**Neptune** [ˋnɛptjun] n.【天】海王星

**ecliptic** [ɪˋklɪptɪk] adj.【天】食的；黄道的; n. 【天】黄道

**vantage** [ˋvæntɪdʒ] n. 优势；优越的位置

**fight-or-flight**或战或退（指面对危险时的反应，要么留下应对要么逃走回避）

**flight** [flaɪt] n. 逃跑，溃退

**stressor** [ˈstresɚ] n. 导致紧张（焦虑或担心）的事（物）

**perspective** [pɚˋspɛktɪv] n. 透视图法; （思考问题的）角度

**metaphorical** [͵mɛtəˋfɔrɪk!] adj. 比喻性的

**cost-free** [ˋkɔstˋfri] adj. 免費的

**multitasking** [͵mʌltɪˋtɑskɪŋ] n. 多重任务处理；多重任务执行

**prefrontal cortex**【解】前额叶皮质（大脑处理痛觉经验的情绪和认知区域）

**ironically** [aɪˋrɑnɪklɪ] adv. 具有讽刺意味地; 出乎意料地

**monotasking** [͵mɑnəˋtɑskɪŋ] n.单重任务处理

**loneliness epidemic**孤独流行 (人们经历的孤独和社会孤立的持续趋势)

**nightstand** [ˈnaɪtstænd] n.【美】床头柜（亦作night table）

**buffer** [ˋbʌfɚ] n. 缓冲物; something or someone that helps protect from harm

**boater** [ˋbotɚ] n. 划船的人

**spiked** [spaɪkt] adj. 钉有铁钉的；插有尖物的

**ice pick**冰钻；冰锄

**brave** [brev] v. 勇敢地面對；不把……放在眼裡；敢於冒犯

**temp**: abbr. = temperature

**lancer** [ˋlænsɚ] n. 持矛者；长矛轻骑兵