for sure 确定

frequently 频繁地

middle-aged people 中年人

elderly people 老年人（可以说older people，但不要说elder people）

be down to sth 由于...

leisure activity 休闲活动

in terms of ... 在...方面

in one’s 20s 二十多岁

primarily 主要地

binge-watch sth 一下子看（很多集电视剧、很多部电影）

downtime 休息/业余的时间

take a walk 遛弯

like I said 就像我刚才提到过的