

2022 - 2023 特别回顾

2022 - 2023 年为阶段性的调整时期，目前发现生活状态存在问题隐患，无法做到可持续的向上发展，因此进行一次特别回顾总结

1 运动健康

总体来说，身体健康状况出现稳定的轻微下降，长期来看存在风险

1.1 睡眠

由于目前起床时间与日出时间同步，导致总体睡眠时长有所减少，经常低于 6 小时，已经对日常工作与周末休息造成影响

近期将采取提前下班、提前上班的方式提前入睡时间（入睡时间提前到 10:30 PM - 11:00 PM），增加睡眠时长

睡眠时长需要增长到 8 小时左右

1.2 运动

近期运动量有所提高，但是运动能力依然处于较低状态且退化的状态

需要逐步增加运动量，将运动常态化；在现有运动上丰富运动种类，主要增加对上肢力量的锻炼，增加游泳等运动方式

维持住现有身体机能，争取将华为运动健康中的跑力指数从 D 级提升到 C 级，最大摄氧量由一般提高到平均

1.3 饮食

坚果、水果类摄入不足，需要增加；外卖频次明显降低，以麦当劳、老乡鸡、大米先生等为主要来源，健康了一些

坚果类做到每日有摄入，水果类做到每周能吃上；有兴趣了尝试下建议正餐的自制

1.4 其他

目前注意到以下问题，近期将开展检查：

1. 肠胃：日常出现胃胀气，排便不畅的情况，目前可能存在较大的问题，需要去医院检查
2. 颈椎：转动脖子出现咔嚓的声音，目前暂无问题，后期出问题的概率较大，需要了解相关信息

3. 牙齿：目前存在 4 颗智齿，后期存在风险，同时有 1 颗大牙需要补牙，刷牙次数不如标准
4. 脂肪：根据人体成分报告，后期肥胖的概率有所增加
5. 腰椎：坐姿一直都没怎么注意，感觉也会出问题
6. 右胸部：下方叉块凹陷，可能出现问题

2 业余生活

业余生活总的来说处于字面意义上的躺平状态。虽然短期很舒服，但是这种生活存在：封闭、生活效率降低、对生活掌控力度降低等问题，处于不可持续状态

2.1 消费型活动

消费性质的活动几乎占据了 2023 年上半年。业余时间几乎被看视频占用了，造成了极大的浪费，同时大量的信息流也导致信息的接收效率降低，思考与总结的时间也被信息流填满，无法及时进行调整。

进行以下调整：

- 减少视频观看时间，增加游戏等其他类型时间
- 视频观看平台由 Bilibili 逐步迁移至 Youtube
- 近期观看 / 阅读内容像以下方面倾斜
 - 健康相关：肠胃、颈椎相关内容
 - 健康相关：睡眠相关内容
 - 健康相关：心理学相关内容
 - 职业相关：Boost.Asio 相关内容
 - 经济相关：房产万事屋
 - （次选）健康相关：锻炼相关内容
 - （次选）生活相关：简易食品的制作
 - （次选）职业相关：程序员的自我修养——链接、装载与库

2.2 生产型活动

工作以来，2022 年度业余时间把握较好，探索出了适合自己的资金管理方法，并取得了驾照，2023 年以来由于目标缺失，大量时间被浪费掉。根据兴趣爱好，实现以下内容：

- 个人知识库与网站的构建
- 个人 NAS 的部署与应用
- Stable Diffusion 与 ChatGPT 的应用拓展

如果还有兴趣可以实现

- 个人财务管理软件
- 英语的继续学习
- 家里有很多老旧设备，让它们用起来

2.3 社交类活动

由于高中、本科和亲戚都在武汉且进入工作状态，因此社交类型活动这段时间大幅增长，约占总业余生活的 30~40%。总的来说是比较满意的，至少走出去的次数上去了。与亲戚之间的交流目前很好，有很多生活方式可以参考；与同学之间的交流以吃饭为主，后期可以增加其他类型（运动锻炼类等）。与同事之间的交流较少，但每次都超过预期，后面可以多参与。总体来说无需太多变化。

平时与父母的交流比较频繁，没有太大的问题。在节假日回家期间的问题比较大，主要是对假期回家后做的事情没有规划，导致假期活动受到父母安排较多，假期前后并没有对其生活进行一些变化，同时自己也并没有得到充分的休息。

相亲类的活动，目前处于调整阶段，待调整期过后进行考虑与规划

3 经济生活

消费方面，受到考驾照、配置电脑手机等影响，近 1 年的储蓄率为 59.02%，低于预期的 71%。后期没有大件需求，需要将其控制在 75% 左右。物品的空置率较高，后续建立物品管理体系进行跟踪。

财务管理方面，目前已经形成了一套管理体系，目前仍然处于快速迭代阶段。新旧体系的切换和迭代目前来说比较混乱，需要继续摸索。