



<https://github.com/ZouJiu1/family-rules>

<https://gitee.com/ZouJiu1/family-rules>

https://gitcode.com/m0_50617544/family-rules

生活规范以及指导---future家规

本人一己之见仅供参考

1 进食和消化

民以食为天

1.1 不要吃太烫的食物不喝太烫的水

每个人都吃过煮汤的肉类，那么可以知道，高温会让肉类变质，肉都煮熟了

那么高温的食物，高温的热水，被我们吃下去以后，会严重伤害消化道，口腔，胃部，小肠，很多胃癌消化道癌症，都是因消化道，胃部受伤导致的

高温能煮猪肉，煮牛肉土豆汤，那么高温也能让我们的肠胃消化道变熟，会严重伤害我们的肠胃消化道

饭店的很多汤面，都是滚烫的，这个时候不能吃，要等到汤面放凉以后才能吃

所以这个世界上有了《凉面》，用来提醒人们，要将面放凉以后才吃，要吃放凉的面，吃凉面，不吃滚烫的面，不喝滚烫的汤水

那么，是不是直接吃凉拌的食物就行了，什么都凉拌，什么都吃生的，也不对，寄生虫的危害比滚烫的食物更大

顺德鱼生直接吃生鱼，但是顺德医院的寄生虫专家最多，因发病人数全国第一，而且某些寄生虫会在全身产卵，密集恐惧症

不是说不能吃滚烫的就吃生的，凉拌的，寄生虫的危害更大

牛排要吃全熟的，不吃半熟的，也不吃9分熟的，就要全熟的，才能灭掉所有寄生虫

所以正确的做法是：将食物充分加热煮熟煮透，杀灭所有寄生虫，然后盛到碗内放凉，等煮熟煮透的食物放凉以后再吃

米饭也是的，电饭煲煮熟以后，打开锅盖放凉再吃，或者将内煲拿出来加速冷却，毕竟电饭煲本身有保温的功能，将内煲拿出来能更快速的冷却。

有人要讲冷却速度太慢了，有没有更快的方式，肯定有的哦，用水盆或者水桶，放入一些自来水，然后将电饭煲的内煲放入水中，将菜碗放入自来水中，将汤面碗放入自来水中，都可以加速冷却，只要放入后水面不漫过碗沿即可

有人又要讲了，汤面碗外侧冷却了，但是大部分都是很烫的，冷却速度还是太慢了，还有个办法的，那就是水盆装半盆水，然后直接将煮面的炒锅或者汤锅放入水盆中，偶尔翻动面条和汤，冷却速度更迅速，煤气灶或者电磁炉的锅底部都是很干净的，所以基本没问题

还可以发明双层水冷冷却碗，中间层放入流动的自来水，俗称水冷碗，水冷锅，等等以此类推

不推荐直接使用冷水，冷水没有经过过滤、消毒和杀菌，可能存在安全风险和闹肚子风险和不卫生的风险

在米饭上用一双筷子多戳几个洞，也可以加速冷却

知乎上面搜一搜相关的内容，就可以知道了，key word: [烫 胃癌] [开水 胃癌]

砂锅

砂锅饭，砂锅面，砂锅黄焖鸡，砂锅排骨，之所以使用砂锅，因砂锅很厚很厚，食物降温的速度很慢，食物的温度很高，所以砂锅的角色是这几个：

1、太烫了，所以只能细嚼慢咽，慢慢吃，磨碎食物，得以充分消化

2、生死簿勾魂锁，太烫了，会伤到肠胃消化道，所以充当了《地府-生死簿》的角色，砂锅内装的都是非常好吃的食物，所以不可能每天每餐都吃，若是每餐都吃砂锅黄焖鸡、砂锅排骨，高温烫伤，那么肠胃会受到严重的伤害，算是慢性自杀了

3、民间控制食物摄入的手段，控制进食的次数，既然你知道了砂锅降温慢温度高，会伤到肠胃，那么你修养肠胃要很长时间，下次过来吃也要很长时间，一年能吃的次数自然被限制住了

4、对于经常吃砂锅的人来讲，狼吞虎咽莫过于慢性自杀，滚烫的食物入口，消化道肠胃受到严重伤害

可以和下面的《6.1 论资源的有限性》配合观看

1.2 延长肉类消化时间

想到吃肉的时候为什么不能吃饭了，因为根据饲料比：1斤饲料/动物涨了多少体重，吃饭就会拉便便，只吃肉不占肚子，所以能更好的消化吃下去的肉，不吃饭的话，消化肉的胃酸液更多，消化更彻底，肉在身体内停留的时间更多，消化时间更多。吃饭的话就会导致拉便便的时间变短，饭吃多了就会拉便便，肉在肚子内停留的时间短，消化的时间也短。

所以家人朋友聚餐的时候，吃很多肉的话，就不要吃饭了，吃饭会占据体积，导致肉食物在身体停留的时间变短。消化的时间变短，吸收的营养变少。

而且从另一个角度来看，一斤肉，鱼鸡鸭可能需要1.3-1.6斤饲料，猪可能需要2.6-3.9斤饲料，牛可能需要6-20斤饲料，也就是动物吃很多斤饭才能长一斤肉，这还是专业养殖户，农村人或者一般人可能需要更多更多的粮食才行可能要翻好多倍，所以吃饭是不划算的，肉这么珍贵，自然不用吃饭了，想吃饭随时都可以吃，但是动物的肉需要很多饭饲料才能长一点点，所以聚餐就不要吃饭了，这个时候肉和饭，显然肉更值钱，也更具有营养价值的，让肉消化更长的时间不是更好么。

若是聚餐的时候想吃饭，最好一开始就吃饭，最后再吃肉，而不是吃完肉再吃饭，这样吃的饭不会占据体积，拉便便的时候也是没消化完的饭先排出来。否则吃完肉再吃饭，先排出来的就是没消化完的肉了。

1.3 不要🙅饱暖思淫欲

口水和对人生的思考 - 知乎 (zhihu.com)

吃饱了，需要注意的就是饱暖思淫欲，吃饱了就要工作，学习，运动，做事情，干活。而不是吃饱了就直接去玩耍，也不要饱暖思淫欲，吃饱就直接和女生做些不好的事情。感觉某些某部分美国人就是饱暖思淫欲，吃太多了纵欲过度，才会导致色情泛滥。

我现在已经可以做到，吃饱了就做事情，饱暖思淫欲我是相当警惕的，时时刻刻提醒自己，吃饱了要做事情。基本可以不会发生这样的事情。想都不敢去想的。

心无杂念，不去想淫邪的事情，主动停止思考某些不好的事情，可以看看佛教的书籍---般若波罗蜜多心经https://zoujiu.com.cn/homepage#/csdn/markdown_detail/homepage?plan=/home/admin/vue-project/people/homepage/csdn_spider_selenium/article/2024-10-07_空格_23_51_25_般若波罗蜜多心经/2024-10-07_23_51_25_markdown.md

平时内心不要存在太过肮脏的邪念，能主动停止思考，戒色

何况泄精对身体不好 ’会导致阳气不足 ’会导致免疫力下降 ’会导致感冒发烧 ’会导致皮肤病 ’严重的会导致头脑不清醒决策失误 ’等等

菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃

⊗菩提本无树 ’明镜亦非台 ’本来无一物 ’何处惹尘埃⊗ ’这段话个人的理解是 ’心中本来就没有任何淫邪的念头 ’心中本来就没有任何杂念 ’那就不需要清理内心的想法 ’也就不需要警惕主动思考某些不好的事情 ’没有想过也就不需要主动停止思考 ’所以最佳最优秀的情况就是 ’内心不去思考

小孩子 ’纯真的孩子 ’基本满足⊗菩提本无树 ’明镜亦非台 ’本来无一物⊗这个要求的 ’内心深处非常的纯粹干净

尘埃包括哪些呢 ’像是 ’让人心绪不宁的事情句子 ’让人亢奋的事情句子 ’让人愤怒的事情句子 ’让人喜悦的事情句子 ’让人悲伤的事情句子 ’让人激动的事情句子 ’让人伤心的事情句子

成年人要满足这个要求确实困难 ’但每个人其实是不相同的 ’就像<真羡慕你的皮肤 ’保养的这么厚 °> ’不知道的以为在夸你 ’其实是在骂你 ’尘埃就是骂你脸皮厚 °这都算骂人不带脏字 ’来自<https://domei.cn/wenan/55854.html>

很多时候成年人觉得代表色情的物质 ’但小孩子是不会觉得色情的 ’小孩子就觉得是好吃的或者好玩的 ’不会觉得是其他 ’这种情况也是符合⊗菩提本无树 ’明镜亦非台 ’本来无一物⊗条件的

就像小时候6~13岁的时候我看了好多部恐怖电影 ’当时父亲买了DVD VCD回家 ’刚好接上电视放入光盘看恐怖片 ’好几部电影都有一个非常恐怖的片段 ’就是半夜起床拉尿的时候 ’马桶内伸出了一只血淋淋的人手将人拉进了马桶内 ’反正挺恐怖的 ’之后好几年在农村旱厕拉屎都心惊胆战拉完就跑 ’不停的看旱厕的洞口有没有伸出血淋淋的人手来拽我 ’半夜起床拉尿拉屎都是跑着的 ’生怕黑夜中的恐怖 ’不接触恐怖电影就不会知道马桶内会伸出人手 ’不接触色情信息就不会被毒害 °

但人非圣贤孰能无过 ’而且七情六欲难以断绝 ’所以若是思考了 ’就需要主动停止思考 ’当然最好的是 ’不去思考不好的事情 ’不去沾染不好的事情

要做到像小孩子那样纯真纯粹干净的话确实难 ’即使大多数人会想入非非 ’但你却可以专注不想其他

1.4 消化的方式-躺着-直立

进食早餐或者中餐以后的消化 ’人体的胃是倾斜的 ’不是水平的 ’而且出口在左侧上方 ’下面还

向上弯曲了，进口在上方，所以咀嚼以后的食物从上到左上侧，要想充分的使用胃的酸液来消化食物，通过食物堵住左上侧的出口，以及胃出口自身的S型弯管，会自动存储很多酸液，然后慢慢等消化是可以的，这样消化的话，就是底部的食物最先消化，然后进入幽门和十二指肠，从底部开始消化食物的，慢慢的所有的食物就都消化完了，平躺起来的话，积聚的酸液更多，消化的时间需要的更少，因酸液变多了，单位时间消化的食物也变多了，躺着消化和站着消化，感觉没有任何区别，唯一的区别，就是站着消化慢一点，躺着消化快一点。感觉时间应该也差不了多少。这些年基本都是站着消化。

1.5 请不要挑食

不要挑食的呢，人是各种各样的元素组成的，像碳、氢、氧、钙、铁、钾、锌、矿物质、纤维素、各种蛋白质、各种微量元素、各种氨基酸，所以只吃几种单一的食物，很容易导致身体内某种元素不足，导致身体营养跟不上，也就是缺少某些营养物质少了，挑食是错误的，只吃蔬菜就会导致锌元素不足，发育迟缓的呢，少吃肉，就会导致锌、钙以及各种营养物质缺乏，就像种植物那样，水稻需要施肥，白菜需要施肥，水稻需要钾肥、氮肥、磷肥等，以及农家肥，不施肥，植物基本长不大，热带地区虽然可以种植三季的水稻，但是只有第一季的水稻产量最高，后面两季的水稻产量会越来越低，就是因土壤内缺少了营养物质，所以一般都是轮换着种不同的作物，植物的生长是需要各种元素的，更何况人呢，所以人也是各种食物都需要吃的，光吃蔬菜是不行的，光吃肉也是不行的，光吃坚果也是不行的，光吃馒头也是不行的，除非不想要身体了，打算搞垮身体，那么长期吃一样食品是可以的，不过这样身体会扛不住的，很容易生病的。人体的某些元素是微量元素，不需要太多的，所以可以偶尔补充的，但是某些是大量需要的，像碳水化合物这个，需要给人体提供能量，有些很重要，像锌身体发育需要，像钙骨头发育需要的，所以不同的年龄阶段，需要的营养物质的分布和数量也是不相同的。所以挑食是错误的。

1.6 消化、躺着和放松心脏

重力作用的话，食物会下降排出去，躺着食物可以在体内肠道停留更长的时间，延长消化时间的，而且躺着对心脏有好处，毕竟站着的话，心脏泵血的高度差很大，心脏会更累，躺着的话心脏泵血会更轻松，所以躺着不仅可以延长消化时间，还能放松心脏的，延寿。

1.7 延长消化的时间

过年期间吃了很多肉的，离开老家前一日，更是只吃肉不吃饭不吃主食，吃了这么多的肉，要好好消化才行，所以从老家出来以后，在城市的这几日基本只吃零食和水果，而且长时间躺在床上，不饿的话就用手机背背单词的，帮助消化的，减少排便次数，防止提前将吃下的肉排泄出来，要延长肉类消化的时间，也就是延长肉类在肠道内的停留时间。躺着能避免重力作用，站着

或者坐着的话重力会导致食物不停下坠提前排泄。所以从老家出来以后只吃零食和水果，躺在床上，目的就是要延长肉类在肠道的停留时间，延长消化的时间，更好的更多的吸收肉类的营养物质。地瓜是帮助便秘的，地瓜是用来清空肠道的，吃了地瓜正常不到12个小时就会排泄，所以过年期间不要吃地瓜，不要吃红薯片，而且纤维素含量高的蔬菜也要少吃，纤维素能增加肠道蠕动，提前排便的，所以过年期间若是吃肉比较多的话，最好少吃甚至别吃蔬菜和地瓜，别吃纤维素含量高的菜，否则会减少肉类的消化时间，吸收到的营养物质也很少，提前排便的话，营养物质吸收不完全，剩下的营养物质都在排泄出来的屎内的，老人常说吃屎吃屎，就是消化时间过短导致的，这个时候就要想办法延长消化时间，跑步或者散步，少吃然后多躺一段时间，别吃地瓜和纤维素含量高的蔬菜，坐高铁，都能延长消化的时间，这里面，尤其是别吃地瓜，吃了地瓜基本上12个小时左右就会排便的，最经济最安全的办法就是在床上多躺一段时间，别吃地瓜和蔬菜的。

不同喂养方式肉食动物的营养价值，延长消化时间的方式 - 知乎 (zhihu.com)

通常装黄豆的罐子，或者装其他物品的罐子，通过不停的摇动晃动，可以多装很多，也就是黄豆之间的空隙更小了，物品之间的空隙更小了。

然后，每一次坐高铁，明显感觉到排便的时间变长了，放屁的次数减少了，高铁不停的振动，将肠道内的食物弄的更加紧致，所以肠道内的食物空隙更小，肠道内食物之间的空气含量更少，肠道能装的食物更多，食物的消化时间也就延长了，排便的间隔时间也更长了的，放屁的次数也减少了。

跑步也是相同的道理，跑步可以让肠道内的食物变得更加紧致，可以减少肠道内食物之间的空气含量，可以延长消化时间，可以减少放屁的次数。

走路和跑步，哪个效果更好呢，目前来看跑步可能更好的但是不安全，所以推荐走路。

坐火车前先排便排尿，在火车上就不用排便了，而且火车的震动，会显著延长消化的时间，减少排便的次数。

Hi，WeChat没开会员的，所以我用这个的，...

延长消化的方式叁：同样的罐子，用来装大米，或者装大米粉，那么肯定大米粉装的更多，大米有空隙空气，大米粉空隙很小，所以肠道要多装食物，就需要充分嚼碎食物，充分咀嚼的，充分咬碎以后的食物，还有个好处，就是消化液接触的面积更大，消化起来更加容易的，就想吃棒棒糖，一根含着要很长时间，但要是将棒棒糖咬碎了，那么短时间内棒棒糖就都融化了，所以充分咬碎食物，不仅可以让肠道装更多的食物，还可以加速消化，缩短消化的时间，增加和消化液的接触表面积。

但有些人牙齿不好，像老人和小孩，这个时候就需要在吃之前，充分切碎食物，或者剁成泥，像肉泥，剁碎以后的食物，剁碎蒸熟以后，往往食物都黏成一团了，这个时候还需要剁碎，所以最好蒸熟弄熟以后再剁碎，这样就不需要咀嚼了，直接吞下就行，不过可能不太好吃，碎肉团子蒸熟以后还是整体的，还需要充分的咀嚼咬碎才行，或者蒸熟以后再次剁碎。

所以延长消化的整体流程是：进食以前充分剁碎食物，吃稀碎的食物，可以增加和消化液接触的表面积，加速消化的，还可以让肠道多装些食物，所以需要充分的咀嚼，咬碎食物的。

吃完食物以后，就可以通过散步、跑步来摇匀食物，减少肠道内食物之间的空隙和空气，减少放屁的次数，还可以让肠道多装食物的，重力会让食物往下面坠落，躺着能抵消重力作用，这样就可以延长食物在肠道的停留时间，延长消化的时间，延长吸收营养的时间。所以躺着可以延长食物在肠道的停留时间。

另外吃很多肉的话，最好别吃蔬菜和地瓜，别吃含纤维素多的食物，纤维素多的食物会增加肠道蠕动，加速排便的，吃地瓜更是会在12小时左右排便，所以过年过节吃了很多肉的话，最好别吃蔬菜和地瓜，尤其是地瓜，吃很多肉的话不要吃的。

消化具体的实例：米饭配汤就行，汤少许就行，不用太多的，让米饭变成一粒一粒的就行，这样米饭就是一粒一粒的，而不是一团一团的，减少了咀嚼的次数，而且不会粘在一起，消化液接触表面积更大，当然若是配汤一粒一粒的，还继续咀嚼的更碎，那当然更好了。

1.8 尝试少吃多餐

少吃多餐，两个大馒头，三个大花卷，每隔三个小时吃一个，记录：10天不需要上厕所

少吃多餐可以充分消化，分泌的胃液数量足够消化少量餐食，一次吃太多胃液分泌不足不能完全消化

少吃多餐，一次可以减少吸收的葡萄糖数量，可以减少犯困的时间，中午没那么困，虽然中午还是需要睡觉，少吃可以减少体液中葡萄糖的浓度，消化耗氧量降低，大脑供氧量变多，没那么困倦的

1.9 赏善罚恶-有监督学习

从小到大学校的奖状，老师的言语表扬，家长的加餐和言语鼓励，都是做对事情以后的奖励，社会不同阶层的资源占有率，越优秀人生越精彩

做错事情以后，可能会被老师罚站，可能会被父母斥责，更加严厉的父母，可能会殴打孩子，不

能打孩子尤其是虐待

所以整个社会，就是赏善罚恶的制度，表扬好人好事，鼓励奖赏优待优秀的人

西游记，坏妖被猴哥除掉

《西游记》：有监督学习，大脑正在发育，一生中最重要的时间点，而且在大脑定型期间，灌输吃人肉必定会死的概念，将人肉和死联系起来，所以《西游记》不断地循环播放。

《丧尸》：灌输吃人肉会被杀的概念

所以孩子做对了，需要奖励的，奖励多少奖励什么需要每个家长自己决定了

孩子做错了，就需要惩罚，惩罚的力度也需要每个家长自己掌控

2 决策

2.1 怎么做决策

早上，吃饭，长时间，能量充足，大脑清醒，具体见：「3.1 最清醒的时候」，[上午清醒大脑，毕业时的钱数 - 知乎 \(zhihu.com\)](#)

-----start-----

一日之计在上午，睡了一晚上，大脑的代谢产物和废弃物都基本清理干净了，刚起床时候的大脑是最清醒，最干净的呢，这个时候还需要动力，也就是需要充足的能量，上午吃饱以后，给清醒的大脑提供充足的动力，晚上，大脑的代谢产物已经很多了，大脑比较疲惫，这个时候需要休息了，所以晚上要睡好，最好是早睡早起。

而且过了一晚上，能量储备消耗的差不多了，趁着清醒的头脑，还需要补充足够的能量，吃饱吃好才行的

据此上午脑力活是最好的，体力活一定注意安全，下午经过午休以后，上午吃饱可以给清醒的大脑提供充足的能量，充足的能量加上清醒的大脑能提升学习效率，下午之前一定要午休，趴在桌子上睡一觉，或者闭眼用手遮光睡会也行，有条件的躺着睡会，一般睡30分钟左右就行了。

课间的困意，是大脑收集的数据过多，需要从临时保存的地方转存到其他地方，所以要有课间休息，课间休息最好睡觉，保存记忆的同时让大脑休息好，若是有困意但是不睡，临时保存的地方容量不够会删掉之前的记忆，所以及时保存及时短时睡眠。

-----end-----

决策的时候 ’ 最好避免身体不好 、 脑子不清醒的时间 ’ 像 : 发烧 、 感冒 、 遗精以后的一周时间 、 泄精以后的一周时间

越重要的决策 ’ 脑子越清醒越好 ’ 拖得时间越长越好 ’ 像多少日的 ’ 时间越长收集的信息越多 ’ 大脑能综合参考的信息更多 ;

多收集相关的资料和信息 ’ 收集的信息越多决策越准确

不是薛 ’ 被冷落和族人 ’ 延长消化时间 - 知乎 (zhihu.com)

红颜不是祸水 ’ 后宫佳丽三千才是问题的根源所在 ’ 是亡国之本 ’ 泄精以后脑子不清醒 ’ 做出的决策不对才是祸水 ’ 祸水是脑子不清醒 。

2.2 计划和目标

根据监督学习的原理 ’ 给自己设定一个目标是非常重要的 ’ 就像整个中国的「五年计划」「十五年计划」 ’ 一个国家都需要「计划」来指导发展才行 ’ 个人当然更需要制定计划才行 ’ 只有目标明确才能正确实施 ’ 才能不迷茫不困惑 ’ 才能有的放矢 ’ 才能集中注意力专注起来

小学阶段需要掌握哪些知识 ’ 完成哪些内容 ’ 初中 、 高中 、 大学需要做什么 ’ 以什么做重点

做每件事情的时候 ’ 给自己定一个目标 ’ 每日定一个目标 ’ 今日要完成哪些事情 ’ 数学看到多少页 ’ 英语看到多少页 ’ 语文看到多少页 ’ 物理 、 化学 、 生物 、 地理 、 政治等看到多少页

数学今日需要掌握哪些知识 ’ 这周要掌握哪些数学知识 ’ 这个月要掌握哪些数学知识 ’ 期中考试数学考试要拿多少分 ’ 期末考试数学考试要拿多少分 ’ 期中 、 期末考试想拿到的名次 ’ 月考想拿到的名次 ’ 单元测试想拿到的名次

更细致的还可以 ’ 1个小时内看多少页书籍 ’ 30分钟内看多少页书籍 ’ 10分钟内看多少页书籍 ’ 这道题目用多少分钟完成

今日时间的大致安排 ’ 7:00 ~ 9:00做什么 ’ 9:00 ~ 11:59做什么 ’ 13:00 ~ 15:00做什么 ’ 15:00 ~ 17:00做什么 ’ 18:00 ~ 21:00做什么

2.3 重点

今日所有的事情里面 ’ 最重要的事情是什么 ’ 优先完成最重要的事情 ’ 次要的事情靠后处理的 ’ 不需要完整的列一个表 ’ 知道最重要的几件事情就行了

3 大脑和学习

3.1 最清醒的时候

上午清醒大脑 ’毕业时的钱数 - 知乎 (zhihu.com)

一日之计在上午 ’睡了一晚上 ’大脑的代谢产物和废弃物都基本清理干净了 ’刚起床时候的大脑是最清醒 ’最干净的呢 ’这个时候还需要动力 ’也就是需要充足的能量 ’上午吃饱以后 ’给清醒的大脑提供充足的动力 ’晚上 ’大脑的代谢产物已经很多了 ’大脑比较疲惫 ’这个时候需要休息了 ’所以晚上要睡好 ’最好是早睡早起 。

而且过了一晚上 ’能量储备消耗的差不多了 ’趁着清醒的头脑 ’还需要补充足够的能量 ’吃饱吃好才行的

据此上午脑力活是最好的 ’体力活一定注意安全 ’下午经过午休以后 °上午吃饱可以给清醒的大脑提供充足的能量 ’充足的能量加上清醒的大脑能提升学习效率 °下午之前一定要午休 ’趴在桌子上睡一觉 ’或者闭眼用手遮光睡会也行 ’有条件的躺着睡会 ’一般睡30分钟左右就行了 。

课间的困意 ’是大脑收集的数据过多 ’需要从临时保存的地方转存到其他地方 °所以要有课间休息 ’课间休息最好睡觉 ’保存记忆的同时让大脑休息好 °若有困意但是不睡 ’临时保存的地方容量不够会删掉之前的记忆 °所以及时保存及时短时睡眠 。

长时间拖堂不下课的老师不是好老师 ’坑了自己感动了自己坑了学生

3.2 记忆

大脑的记忆容量是有限的 ’后来的知识容易挤走前面的知识 ’读书的话学生睡前少看电视

上床睡觉之前不要再看别的书 ’更加不能看娱乐视频 ’至少不要看其他有难度的东西 °以免学习的知识被挤走 ’导致睡眠期间不能记忆有用的知识

睡眠可以用来保存记忆 ’所以背课本背书的话 ’最好多睡会 ’课间休息最好小睡会 ’或者闭目养神 ’及时保存课堂学到的知识 ’及时通过睡眠来理解消化课堂上学到的知识 ’不让下一堂课的知识挤走前一节课的知识 ’及时保存及时清空 ’给下一堂课的知识腾出空间

长时间拖堂不下课的老师不是好老师 ’坑了自己感动了自己坑了学生

学习中有一部分是在你合上书之后完成的┐特别是 ’要把学到的知识长久地记住 ’这往往无法在

看书的过程中做到) °你的大脑也需要有自己的时间,这样才能再做一些处理 °如果在这段处理时间内你又往大脑里灌输了新的知识,那么你刚才学的一些东西就会丢掉 °

要喝水 ’而且要多喝点水 °

能提供充足的液体 ’你的大脑才能有最佳表现 °如果缺水 ㄟ 可能在你感觉到口渴之前就已经缺水了 ㄟ ’学习能力就会下降 °

来自书籍的 ㄟ **Head First HTML与CSS 第2版** ㄟ

好记性不如烂笔头 ’多动笔 ’背单词背语文背公式

3.3 睡眠

详情请看书籍 ’非常推荐的一本书 : ㄟ [我们为什么要睡觉](#) ㄟ

熬夜对孩子的大脑发育不好 ’所以不能熬夜 ’小孩子不能去网吧熬夜更不能通宵 ’不能去KTV熬夜更不能通宵 ’等等 ’总之 ’不管什么活动都不能熬夜 ’更加不能通宵 ’通宵会损伤大脑发育 ’导致大脑发育受损 ’会导致学习成绩下降 ’而且不能恢复 ’会导致孩子记忆力下降而且不能恢复 ’从而导致恶性循环 ’最终学习成绩不好

一般睡到自然醒最好 ’不行的话就遵守学校的规定 ’在家里当然是睡的时间越长越好 ’睡眠可以用来保存记忆 ’所以背课本背书的话 ’最好多睡会 ’课间休息最好小睡会 ’或者闭目养神 ’及时保存课堂学到的知识 ’及时通过睡眠来理解消化课堂上学到的知识 ’不让下一堂课的知识挤走前一节课的知识 ’及时保存及时清空 ’给下一堂课的知识腾出空间

学习中有一部分是在你合上书之后完成的 ㄟ 特别是 ’要把学到的知识长久地记住 ’这往往无法在看书的过程中做到 °你的大脑也需要有自己的时间,这样才能再做一些处理 °如果在这段处理时间内你又往大脑里灌输了新的知识,那么你刚才学的一些东西就会丢掉 °

[睡眠腰椎和床垫的硬度](#) ’总之 ’床太硬的话 ’关节的疼痛 ’会导致不停的翻身 ’严重影响睡眠质量 ’睡眠期间正是孩子们大脑高速发育的时候 ’孩童时期正是大脑发育的时候 ’根据 ㄟ [我们为什么要睡觉](#) ㄟ 这本书 ’可以知道睡眠对大脑发育很重要 ’所以孩子睡的床不能太硬 ’要稍稍软和一点 °

本人小时候在外公家 ’都是铺很多稻草当作床垫 ’很软和很舒服 ’尤其是刚刚铺上去的时候相当软和 ’夏天铺上柔软的竹藤凉席 ’冬天铺上好几层破旧发黑的柔软棉被 ’睡觉都很舒服

就是本人现在30多岁了 ’还是觉得酒店的床非常非常舒服 ’酒店的床铺了非常柔软的床垫 ’还

铺了柔软的棉被’加上舒适的温度’睡觉真的相当舒服’每次在高档点的酒店睡觉都很舒服

睡眠腰椎和床垫的硬度’下面的内容可能只对我自己有效’对其他人可能没有作用’毕竟我很瘦’46Kg’脂肪层太少了°我睡竹席的时候’感觉确实凉快的’有时候还会感觉到冷°夏季睡竹席确实挺好的’凉快散热好的°但我本人睡竹席’胳膊肘关节有点痛’腿关节不舒服’不得不翻身的’而且其他地方也会痛’可能睡着以后身体不得不翻身’导致睡眠质量不高’所以常常很早就醒了’或者睡不着失眠°去掉竹席以后’睡床垫’塑料褥子上面’很快就能入睡’胳膊肘关节不痛了’感觉质量好很多’至少睡着以后不需要翻身’也不会影响到睡眠了°

睡竹片凉席的话’可以在胳膊肘关节`腿部关节和其他关节的下面垫上一层柔软的折叠衣服’这样就不会因凉席太硬导致关节疼痛’从而不停的翻身’睡眠质量不好的’或者选择其他的柔软凉席’像竹藤凉席

竹片凉席的下面’还可以使用柔软的床垫’或者破旧的干净的太阳暴晒过的棉被垫上’也没有那么难受的

一般家庭开不起空调的话’夏季凉席下面不要垫被子’不然被子充当保温材料’晚上会很热很热’夏季凉席直接铺在木板上就行’关节痛的话就在关节下面垫衣服°有钱人家夏季开得起空调’那当然想垫多少被子就垫多少被子了

一`床硬怎么解决

1`可以选择更换床垫’有的人使用特别硬的床垫导致睡眠不好’可以选择换一款乳胶床垫’因为乳胶床垫能够更加符合人体的结构’让人的睡眠质量大大改善°`

2`或者可以在床上面铺厚一点的褥子’褥子厚了也可以让床变得更宣’睡觉的时候也能够更舒服°

太硬的床垫会压迫到肌肉和神经等敏感的组织’影响血液循环产生疼痛’身体不得不改变姿势以缓解疼痛’这种不断重复的翻转运动干扰了正常的睡眠节奏’有可能造成严重的睡眠不足’甚至导致失眠°太软的床垫承托力不佳’给人感觉比较柔软却无法平均分配身体体重’由于腰臀部占据人体体重的60%’如果得不到有效地支撑就会受力下陷’导致脊椎变形°

体重轻的人比较瘦’一般更不能忍受硬板床的磕磕碰碰’而且不会让床垫陷下去太多’所以他们更需要睡软一些的床垫°

而体重比较重的人就要考虑睡相对硬一些的床垫’这样人体压力可以更加平均的分布到床垫上°

<https://www.alipan.com/s/5SLh4XsGkxK> 点击链接保存 ’或者复制本段内容 ’打开阿里云盘 APP ’无需下载极速在线查看 ’视频原画倍速播放 °

<https://www.qizuang.com/gonglue/jxwd/122201.html>

<https://dxy.com/article/10335>

<https://dxy.com/article/50067>

<https://dxy.com/article/46207>

<https://dxy.com/article/59134>

<https://dxy.com/article/176559>

3.4 睡眠的影响因子

详情请看书籍 ’非常推荐的一本书 :[[我们为什么要睡觉](#)]

光线 :尽量遮光的 ’这个午睡的时候用手捂住眼睛 ’或者不捂住眼睛就知道了

声音 :睡着以后不要用声音吵到对方 ’带隔音耳塞睡觉效果非常好 ’可以带上隔音耳塞睡觉试试 ’基本上就离不开了 ’睡眠质量非常好

温度 :不要太热了 ’太热了睡不着

睡前撒尿排空膀胱 ’以免半夜被尿憋醒 ’临睡前少喝水 ’睡前尽早喝水

3.5 偶尔的休息

眼保健操能保护眼睛让人感觉舒服的真正原因 ’我感觉是关闭了视觉输入传感器眼睛 ’大脑需要处理的信息变少了 ’也就是说大脑空出来可以休息 ’可以处理更多其他的事项 ’用phone类比的话就是 ’少开了几个APP不卡了 ’所以眼保健操能起作用 ’更多的是关闭了视觉传感器眼睛的输入 ’大脑能休息能处理其他事情 ’不信的话你可以闭上眼睛10min就行 ’看看能不能休息 ’闭上半只眼睛也可以 °眼睛传输图片 ’大脑处理图片耗费的资源相当大 ’消耗的能量相当多 °俗话说得好-“闭目养神“ °

眼保健操闭上眼睛-这个视觉传感器以后 ’大脑不需要处理图片 ’节省了很多的计算资源的 ’所以可以放松大脑 ’而且还需要遮光才行 ’光闭上眼睛作用有的但是不大 ’还需要用手指或者手掌挡住光线 ’黑暗的环境 ’大脑才会正式的放松和休息 °安全的环境 ’像是自己家里`卧室 ’不是

外面的空间’还可以尝试用耳塞堵住耳朵关闭听觉传感器’大脑在处理声音的时候’自我感觉需要的计算资源比图片少了很多’所以通常情况下’用手捂住眼睛就可以了。

而且看视频很累的’但是听的话轻松很多’而且传输视频的图片需要很多流量大量的信息需要处理’但是传输声音需要的流量很少处理很快的。

总之’闭上眼睛就可以休息’闭上眼睛遮光能更好的休息’睡觉时戴上耳塞关闭听觉传感器能休息的更好。平时坐在桌前的时候’可以双手撑起’然后用手掌握拳挡住眼睛’或者手掌平铺挡住眼睛

【3.3 睡眠】一般睡到自然醒最好’不行的话就遵守学校的规定’在家里当然是睡的时间越长越好’睡眠可以用来保存记忆’所以背课本背书的话’最好多睡会’背完以后小睡一会保存记忆’课间休息最好小睡会’或者闭目养神’及时保存课堂学到的知识’及时通过睡眠来理解消化课堂上学到的知识’不让下一堂课的知识挤走前一节课的知识’及时保存及时清空’给下一堂课的知识腾出空间

3.6 寿命

人生就是不停的升级’仙界神界天堂的仙人寿命很长’映射到现实’就是学历越高寿命越长’对社会作出的贡献越大寿命越长’对社会造成的有利影响越大寿命越长’占用的社会资源越少寿命越长’等等’但也不是绝对的’毕竟社会不是完完全全公平的’但不公平也是极少数。《西游记》的阎王就是主宰者’生死簿现实当中有么’或者也是存在的。

人类的一切一切’基本都是在为高学历人才服务’为那些大学`大学内的教授`真正的科学家`青年人才的`博士等高级人才服务’为政治精英服务’为商界精英服务。但总体来看还是为大学`大学教授`真正的科学家`青年人才的`博士等高级人才服务的’尤其是那些获得了诺贝尔奖`菲尔兹数学奖的人才。说的难听些’整个社会存在的意义和价值’整个社会的运转’基本都是围绕着这些人。国家之间的比拼和斗争’也是围绕着这些人来展开’像哪个国家战争兵器更加发达’那么这个国家就可以牛气一点了；哪个国家的科学家获得了诺贝尔奖`菲尔兹奖’那么这个国家就可以牛气一点了；哪个国家拿到了更多的专利`发表了更多有效的论文’那么这个国家就可以牛气一点了；哪个国家的科技领先了’那么这个国家可以牛气一点了；哪个国家科学没有任何进展那么就要挨打了。这些人基本都在城市内’小部分分散在各地’所以像这些人学习`给他们服务’给他们周围的人服务’都是很有价值的。

3.7 酒精影响大脑发育

上面已经提到了’儿童`青少年时期’睡眠时正是大脑发育的时间’所以要通过柔软的床垫`遮

光、静音、充足的睡眠时间、良好的睡眠质量，来保证大脑的正常发育过程，具体的可以看本章的

但是酒精会影响大脑的发育，所以孩子或者青少年都不能沾酒、不能喝酒的、不能用棉布浸润酒精放在额头来降温（会喝醉），因酒精可以通过皮肤进入体内，所以最好不用酒精消毒，用碘伏或者其他消毒就行，日常或者医院都用碘伏，少用酒精消毒。

某些花露水也是含酒精的，所以孩子少用花露水，多使用蚊帐、纱窗，灭蚊以后带孩子进入

具体的可以看书籍《我们为什么要睡觉》

3.8 喝水

起床以后补充足够的水分，因睡眠时间过长9小时左右，身体一直在排汗散发水分以及排尿到膀胱，身体严重缺水，起床时血液含水量会急剧下降，身体内血液会变得非常浓稠，若是起床时不补充足够水份，很容易导致血管栓塞阻塞，因血液浓稠容易阻塞和沉积，起床时不喝水容易导致肾结石（平时喝水少也容易导致，结石原因很多种，像吃肉吃多了导致结石等），因肾内盐分浓度过高

感冒、发烧或者生病的时候，也需要补充足够的水分，水分排尿可以降低身体温度，一般水的温度比身体低，所以发烧要喝温水凉水，不喝热水的，至少要喝比身体温度低的水，才能达到降温的目的，比身体温度高的水就不要喝了，从而帮助发烧者降温，以及用湿润的毛巾盖住额头降温，不能用酒精因皮肤可以吸收酒精，一般室温的水就可以了。

3.9 温度和睡眠的

个人的猜想，寒冷或者适宜的温度，睡眠质量能得到极大的提升，热带地区或者是炎热地区，睡眠质量都不会太好

印度我感觉就是太热了，导致的睡眠质量不好，对小孩大脑发育不好，学生记忆能力不太好，除去这个以外，热带地区的食物容易腐败，而且不好保存，传染疾病也多的，不过现在有了冰箱，有了空调会改善些的

之所以欧洲的scientist很多，而且出现了第一次工业革命-蒸汽机和第二次工业革命-信息，当前的工业第三次革命是量子革命，从身体的角度考虑，我个人感觉是温度很低，睡眠质量很好，大脑发育很好，学生记忆能力好，大脑很完善的。

其他地区也有寒冷或者类似的温度或者气候，那温度只是其中一个因素

这些是从身体或者大脑的角度考虑的

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/600394903> ' <https://zhuanlan.zhihu.com/p/618822682>

若是温度太高会影响思考 '那么头发长见识短或许在某些时间点会发生 '像炎热高温的夏季 '散热不好的话 '会导致头昏脑涨 '可能会发生头发长见识短的情况 '不论男性或者女性 '若是散热好 '即使头发长见识也长 '倒是不会发生这样的情况 '风扇 `蒲扇或者空调等就是很好的散热神器 °散热不好的话 '不论头发长短都会影响思考 °

自古以来中国的国都一般都在北方 '一来是南方疾病蚊虫太多 '二来可能也和温度有关 °三千后宫女性居多 '想来中国几千年来一直都是母系氏族社会 '三千后宫佳丽掌管整个中国 '所以头发长 '国都在气温比较低的北方也比较合理 '而且很多时候男性也是留辫子的 °**本句个人瞎想可能错误**

3.10 人的精力是有限的

人的精力是有限的 '大脑同时处理的数据也是有限的 '所以学习就不要转笔 '不要转书

坐姿要端正 '端正坐姿以后 '就可以集中注意力 '避免将注意力放在酸痛的腿脚或者酸痛的手臂上

4 疾病

4.1 皮肤病

[真菌无处不在 `功能多样对人类的影响也各不相同](#) '起着极其重要的作用-CSDN博客

头皮发痒尽量不要使用手指去挠 '头皮相当是培养基 '手指是接种感染源头的 '手本来很脏的 '手要接触各种各样的脏物品 '桌面 `鞋子 `袜子 `衣服 `皮肤 `毛巾 `洗碗 `洗菜 '所以手是很脏的 °头皮发痒用手去挠 '手指上面的各种各样的菌落或者真菌就会接种到头皮上 '头皮上的营养刚好可以做培养基 °

所以头皮发痒不要用手指去挠 '用梳子去挠是最好的 '就算要用手指挠 '也要先用肥皂洗干净手才行 °最好用干燥干净的布料来包裹然后摩擦止痒 '或者使用梳子来止痒 °

同样 '尽量不要用手去挠面部 '其他身体部分的 '很容易感染的 '手还是很脏的 °

所以 '头皮屑很多的人 '在使用药物彻底灭掉头皮上的真菌和菌落以后 '就需要使用梳子来止

痒’改掉用手指挠头皮的坏习惯。空气’阻止空气中的病菌进入头皮’女性使用梳子的原因’也是可以替代手指来止痒’阻止了手指接触头皮。女性头皮痒以后隔着厚厚的密集的头发放’也能阻止手指直接接触头皮’避免了病菌直接接触到头皮。

所以’头皮屑很多的人’在使用药物彻底灭掉头皮上的真菌和菌落以后’就需要使用梳子来止痒’改掉用手指挠头皮的坏习惯。所以男性也是需要梳子的。男性需要梳子的原因’主要还是挠头皮’次要的就是整理发型。

总之’用手指挠头皮’是一个坏习惯’没有用肥皂清洗干净的手指挠头皮’更是直接接种病菌到头皮上’要不得。

脸上发痒可以尽量忍着’或者用衣物来包裹好手掌然后挠的’最次的就是用手背摩擦’不推荐手指挠’手指挠也相当是接种病菌到脸上。

4.2 头皮屑

自从去年剃光头以后’现在又有很多头皮屑了’可能是头皮真菌感染了’可能是剪头发的时候交叉感染的’也可能是手指太脏了’偶尔手指触到头皮感染的’也可能是献血以后皮肤层的血液量减少导致的’也可能是免疫力下降导致的。

总之’又有很多头皮屑了’得来点盐酸特比萘芬片了

我想明白为什么用12片兑6升水一次氯酸消毒洗衣机的时候有这么多污垢出现了’主要还是次氯酸消毒能力太好了’之前洗衣机上附着了很多细菌和真菌’它们分泌了很多粘液’即使是平时用洗衣机洗衣服’脱水都不能弄掉这些附着的微生物’次氯酸基本能灭掉所有的微生物’所以细菌和真菌失活以后’不能继续附着在洗衣机上’就出现了很多污垢的’说明了次氯酸片是正品有效果’次氯酸消毒能力真好’平常的家用消毒液根本达不到这个效果’说明家用消毒液消毒能力没有次氯酸好。男生还是需要梳子的’梳子还是有必要。

4.3 理发

工作回家知识--理发工具交叉感染--其它 - 知乎 (zhihu.com)

通过自身的情况’我觉得理发店’应该对公共使用的物品’像剃发工具’进行消毒的’次氯酸可以灭掉几乎所有的细菌和真菌’以后有条件的话’我打算自己购买一套理发的工具’用来自己理发’或者去理发店的时候’让理发师用自己的理发工具’避免交叉感染。

我感觉目前绝大多数的理发店’对剃发工具都是不消毒的’交叉感染的可能性很大’送了一瓶次

氯酸消毒片100片给之前的理发店 ’以及喷壶的 。

4.4 感冒发烧

根据「3.7 酒精影响大脑发育」 ’所以不要用酒精打湿毛巾盖住皮肤来降温 ’会导致醉酒影响发育的

某些农村家庭的成员发烧了 ’有的人会采取捂汗的方式来降温 ’也就是通过提高身体温度 ’让身体排汗来带走身体的热量 ’从而达到降温的目的 ’但如果没有排汗的话 ’会导致大脑温度过高受损 ’严重的会变成傻子的 ’小时候我住的农村附近确实有傻子 ’可能就是捂汗导致的大脑受损 。

捂汗的方式 : 全身蜷缩进被窝 ’用被子封住进口 ’从而提高温度最后排汗 ’但风险过高 ’若是没有排汗 ’身体温度长期过高 ’大脑温度过高 ’会导致非常严重的后果

最好的方式 !!! 去医院或者诊所看医生 ’让医生打针或者开药的 ’医生降温才是正确的选择 ’捂汗是错误的选择

5 消毒

5.1 次氯酸

次氯酸能杀死真菌么? - 化工博士的回答 - 知乎 <https://www.zhihu.com/question/383139730/answer/2038105295>

当然可以杀灭真菌啊 ’次氯酸是高效消毒剂 ’效果比84还好 ’和二氧化氯不相上下 。

二氧化氯也是杀菌灭藻剂 ’什么叫杀菌灭藻剂 ’就是能杀灭一切微生物 ’包括细菌 、真菌 、病毒 。

说次氯酸不能杀真菌的 ’需要做一下功课哈

监督者--劳逸结合的--工作--亲情--休息 - 知乎 (zhihu.com)

次氯酸消毒片很好用 ’之前戴头盔 ’脑袋很痒的 ’而且很多头屑的 ’洗头发也没用 ’很痒很多头屑的 ’即使剃了光头 ’即使涂了药 ’没头屑了不痒了 ’但只要一戴头盔 ’出汗 ’然后还是很痒很多头屑 。

但头盔内喷了很多次氯酸消毒液以后 ’戴头盔出汗 ’脑袋不痒没有任何头屑了 ’头盔内的细菌和真菌 ’都被灭掉了 ’所以次氯酸可以灭杀所有的细菌和真菌 ’确实是真的 ’名不虚传呢 ’现在戴头盔 ’一点都不痒 ’没有任何头屑了 ’不会反复感染了 ’不然之前涂了药 ’本来不痒没头屑了 ’只要戴头盔还是痒还是有头屑 ’用了次氯酸消毒液 ’才避免了反复感染的

我相信了次氯酸可以灭掉所有的细菌和真菌，以后次氯酸就是必备的消毒用具了，可以避免反复感染的。

6 防拐卖+社会的险恶

6.1 论资源的有限性

世界的资源是有限的，每年能产出的粮食产量是固定的，每年出栏的猪数量是固定的，每年屠宰的鸡鸭鹅是有限的，所以美食猪脚的个数是有限的，美食烤鸭的数量是有限的，美食猪肝的数量更有限更少，美食鸭肠猪肠的数量也少，每年能产出的衣服数量是有限的，因衣服的原材料有限，棉花种植产出的数量是有限的，塑料衣服的产量也有限，棉被的产出数量有限。

假设中国一年出栏1亿头猪，一头猪4条腿，那么一年能产出4亿条猪腿，但是中国有14亿人口，但是只有4亿条猪腿，每个人只能分到不到1/3三分之一条的猪腿，若是一个人一年内吃了20条猪腿，那么其他某些人就没有猪腿吃了，将其他人的份额吃掉了，吃掉了多少个人的份额呢来算一算， $20 / (1/3) = 60$ ，至少吃掉了60个人这一年的猪腿份额

那么有些人又要说了，A对社会对人类对家庭做的贡献更大，那么A就应该多吃一点，多占用一些资源才行，或许这也是市场化的根本原因所在了。D破坏了社会对社会做的贡献对人类做的贡献很少很少，那么D应该少占用社会资源

少占用社会资源，更加长寿的，毕竟社会资源都是人类生产的，花费了劳动时间，占用的资源越少，占用他人的劳动时间越少，越长寿

而且吃肉还有一个问题，肉类动物像猪、牛、鸡鸭鹅，粪便很臭的（父亲告诉我的），给猪牛鸡鸭鹅打扫粪便很臭很费力气，落后的养猪场，还需要人和猪睡在同一个场地，那臭味谁闻谁知道，想想也很难睡着觉，落后猪场的蚊子也很多，而且动物不能100%将食物转换成肉，造成了粮食的浪费，动物的粮食转化比都比较低，1斤牛肉需要6斤~20斤粮食，1斤猪肉需要2.6~3.9斤粮食，这还是专业养殖户，农村人或者一般人可能需要更多更多的粮食才行可能要翻好多倍，所以还是直接吃粮食好了，避免了动物不能100%将食物转换成肉，造成粮食浪费。

市场经济和分配制度，其实已经有很大的区别了，到底还是不相同了

6.2 不要占便宜

免费机票免费高铁票免费旅游免费酒店，超低价机票超低价旅游，都不要去都是骗人的，严重的会被当作货物卖掉

看见没有牌照的车辆 ’离得远远的 ’不要靠近没有牌照的车辆 ’看见对方就主动离开 ’拉开距离去人多的地方 ’或者进入屋子房子锁好门窗

陌生人给的食物不要吃 ’陌生人给的饮料 `水等不要喝 ’陌生人给的烟不要吸 ’可能含有迷药 ’立刻就睡着倒下 ’被人随意摆布的

陌生人让你带路 ’不要带路就说不知道 ’人多的地方可以给他指路 ’一定不能带路的

6.3 提防排查隐蔽的摄像头

酒店 `厕所 `公共厕所 `浴室 `公共浴室 `洗手间 `都有可能存在针眼摄像头 ’藏在电源插排 `天花板 `电源插座 `打火机 `肥皂盒 `瓶子 `烟雾探测报警装置 `灯罩 `钟表 `烟灰缸 `纸盒 `空气净化器 `扬声器 `手机等各种日常用品中 ’个人觉得酒店的床铺可以用不透明的蚊帐遮起来 ’或者入住者自己带不透明的便携蚊帐 °好像存在专门排查针眼摄像头的设备售卖 ’以及相关的排查软件 ’以及相关的排查针眼摄像头的教程 °针眼摄像头一般有独立的供电电源 ’或者使用室内的电源插排或者电线 ’需要WI-FI ’或者内存卡 ’WI-FI一般实时传输 ’也可能会保存在内存卡 °

针孔摄像头一般隐藏在能够拍摄隐私部位的地方 ’像正对着床 `厕所 `洗手间等地方 ’容易露出开口的地方像插座孔 °“长期连接电源的地方一定要注意 ’还有天花板的夹层 `床的四周 `空调线管以及长期用不到的墙壁电插板 `挂钩等 ’卫生间的天花板更是隐蔽的布线场所 ’还有一些很奇怪的螺丝也要格外注意 °”

“酒店房间相对简单一些 ’空调出风口 `烟雾报警器 `墙壁四周的装饰品 `床边的台灯 ’再加上各处插孔 `电视机下侧 ’这些地方检查一遍 ’基本上就可以排除掉了”

此外 ’在公共场合也不能放松警惕 °公共卫生间的马桶出水口处和马桶盖连接处也是摄像头藏匿的点位 °在扶梯上或者公共澡堂里偷拍的人常常会保持静止不动的姿势 °“因为只有静止不动 ’拍摄的画面才清晰” °这时就要格外提防伸到脚下的鞋面或雨伞 °

偷拍摄像头常常隐匿在酒店 `民宿 `浴室 `卫生间 `试衣间的墙插 `时钟 `灯孔 `空调出风口等处 ’殊不知 ’偷拍摄像头早已化身为充电宝 `打火机 `纸巾盒 `眼镜 `手提包 `车钥匙 `钢笔 `鞋子乃至挂钩 `可乐瓶等更为不起眼的小物件 —https://www.zgcsb.com/news/shouYe/2022-01/22/ma_350409.html —

鞋跟上面的摄像头也需要提防

家庭内的摄像头 ’也可能被黑客破解 ’然后放到网络上直播 ’所以家庭的摄像头最好购入大品牌

牌的 ’别占小便宜 ’而且有泄漏隐私风险的话 ’最好暂时断电关闭摄像头 ’用布片将摄像头盖起来 。

7 日常

7.1 坐火车高铁

坐高铁的话 ’一般几个小时就能到目的地 ’所以上车前在车站上厕所 ’下车了在车站可以上厕所 ’在高铁上尽量不要去厕所 ’火车高铁处理排泄物很麻烦的 ’很臭很脏的呢 ’工作人员不好处理的 ’大多数人也不愿意处理 ’要你去你肯定也不愿意 。

但是车站内部的厕所有固定的下水道 ’很多的厕位 ’不需要排队 ’处理起来方便很多很多 ’所以高铁上尽量不上厕所 ’上车前 ’下车后先解决个人卫生问题 。

洗漱最好也在车站进行 ’上车前洗漱 ’下车后洗漱 ’减少高铁火车的用水量 ’废水排放量

7.2 超市以及玩耍

根据 <6.1 论资源的有限性> ’所以少去超市的 ’虽然从超市搬回家很简单 ’但是从农田搬到超市 ’从原材料做成商品 ’还是需要花费大量劳动时间的

游戏玩耍期间 ’就应该少吃 ’干活就吃好一点 ’一家游戏公司的老总被评劳动模范 ’主要就是玩游戏的人吃的很少 ’甚至不吃的 ’所以给国家节约了很多粮食 ’所以才给游戏公司的老总评了劳动模范 ’游戏玩耍少吃节约了粮食

但人生在世 ’时间本来就很少 ’短短百年而已 ’所以不应该少吃 ’不应该用绝大多数时间玩耍 ’而应该用绝大多数时间来学习 ’提升自己的 ’只有这样才能让自己具有竞争力 ’否则社会的残酷 ’会导致找工作困难 ’学习成绩排名靠后 ’各种不满意 ’人生像逆水行舟不进则退 ’很多人都在废寝忘食的努力 ’你去玩耍别人在努力 ’你肯定会落后 ’落后就要挨打

更何况古人言 :少壮不努力老大徒伤悲 ’年轻的时候大多数时候玩耍少吃食物 ’老了就悲伤了后悔也来不及了 ’社会的排名基本都是年轻的时候决定的

少去超市购物的原因

1 `搬运 ’西瓜 `方便面 `水桶 `桶油 `大米 `面粉 `瓜子 `花生 ’虽然超市有现成的大米瓜子花生八宝粥蚕豆 ’但是瓜子 `向日葵`播种到成熟的生长周期是100日~150日左右 ’而且一般一年只能播种一次 ;水稻一般也是一年播种一次 ’水稻生长周期是160日~180日左右 ;蚕豆有

的地方生长周期130日~160日有的地方是200日~300日，也是一年播种一次；花生生长周期在130日~200日左右，一年播种一次的。

2、水桶、牙刷、牙膏、肥皂，生产这些都需要原料，塑料、油脂、化工原料等，以下虚构没有真实数据，假设20个工人每天工作13小时，每天可以生产1000支成品牙刷，需要消耗回收塑料颗粒600公斤，色素10公斤，牙毛塑料颗粒100公斤，橡胶300公斤，那么就需要260个小时，还有其他人回收塑料需要100小时，化工厂生产10公斤色素需要20小时，牙毛塑料颗粒需要100小时，天然橡胶需要130天~200天而且需要100颗橡胶树，种植采集橡胶工人的劳动时间100小时，所以加起来一个牙刷的劳动时间远远大于了最后的工序时长，一个牙刷的劳动时间非常长

3、衣服、裤子、内衣裤、被子、羽绒服，一件衣服的原料，要么是塑料，要么是棉花，要么是其他特种化工纤维，棉花生长周期一般也在200天左右，采摘棉花手工很耗费时间，一般也是依靠回收塑料，或者生产出来的，棉花南方地区亩产60公斤左右，新疆地区亩产144公斤左右，新疆的棉花产量占了全国90%以上，但产量还是非常低，就算一年全国的总产量达到了500万吨，但全国有14亿人口，每个人每年能分到3.6公斤，加上做成其他产品像化工原料、口罩、棉签、棉布医用胶带、棉衣、棉裤，以及加工运输的损耗，实际能分的可能不到1斤纯棉花，500万吨运输到全国各地，需要很多很多人搬运，搬运500万吨非常耗费体力，耗费饭菜面条，棉花做成其他产品，也需要人搬运。种植过程包括翻地、播种、覆膜、施肥、除草、松土、打农药、机械采摘棉花。

其实现代社会很多的衣服都是化工塑料制作的，像冰丝凉裤就是纯化工产品，夏季穿在身上很透气很凉快很舒服，洗完干的也快，传统的裤子确实比不上冰丝凉裤，化工衣服的优点非常多，而且不需要种植收割施肥等，各种穿着指数和性能也是非常好，像透气性、吸汗性、保暖性。

但一件衣服或者裤子需要消耗的塑料或者棉花非常多，每年生产的衣服重量有限，而且很多是回收衣服再加工生产的

4、饮料、像可口可乐、雪碧、百事可乐、红牛，基本都是水，搬运很费体力，很费人的腰椎，500ml的矿泉水1斤，1L水2斤，水密度1g/ml，桶装水18L 36斤，所以饮料的搬运、矿泉水的搬运都是非常耗费体力的，能用直饮水机就用直饮水机，不需要烧开直接喝，只需要定期换过滤筛；没有直饮水机，就用过滤水、自来水，烧开以后冷却到常温来喝的。所以少喝饮料，少喝矿泉水，多喝直饮水或者常温的白开水

5、糖、可口可乐、白砂糖、含糖饮料、冰糖、红糖，糖这种东西，基本都是农作物提取出来的，但是农作物有限，甜菜有限、甘蔗有限，所以每年的糖产量其实不高，但是一瓶饮料消耗的糖其实非常多，一个红糖馒头消耗的红糖也挺多，消耗的甘蔗更多，甘蔗、甜菜种植、搬运、收

割 ’压榨 ’提取 ’熬制 ’提纯 ’除水 ’结晶 ’都是非常耗费时间和体力的 。

不妨设一个人一年使用4盒牙膏 ’那么中国14亿人口 ’每年共需要使用56亿盒牙膏 ’会产生56亿个牙膏垃圾 ’56亿个包装垃圾

TODO

7.3 战争

世俗默认应该上战场的人 ’一己之见仅供参考

1 `占用太多太多社会资源的人 ’像每天喝10L奶茶 ’每天喝10L牛奶 ’每天吃10斤牛肉 ’每天吃10斤猪肉 ’每天吃一条猪腿 ’每天吃10斤臭豆腐 ’每天吃10斤大豆制品像豆腐干 ’每天吃10斤白糖或者红糖或者麦芽糖 ’每天吃10斤肯德基或者麦当劳 ’每天喝100瓶饮料 ’每天吃10斤海鲜 ’每天吃10斤猪肝猪心猪舌 ’每天吃10斤烤鸭 ’每天吃10斤烤鸡 ’每天吃10斤烧烤 ’每天吃10斤满汉全席 ’每天吃10斤薯片 ’每天吃100斤零食 ’每天吃10斤饼干 ’每天吃10斤油炸油条 ’每天吃10斤油炸食物 ’每天吃10斤食用油 ’。。。等等 ’持续一年以上 ’数值仅供参考 ’更加详细的请看《水浒传》 ’会被逼上梁山《国外》的

2 `做了错事的人 ’像犯法了的人 ’做了罪大恶极的事情 ’做了天怒人怨的事情 ’做了违背道德的事情 ’做了极其严重的黄赌毒事情犯法了

3 `好吃懒做的人 ’每天不停的打游戏 + 餐餐吃外卖 + 不工作不干活不赚钱 + 持续一年以上 ’数值仅供参考

4 `不工作不干活不赚钱 ’当宠物让别人抚养的大龄孩子 ’或者做其他人的宠物

但大多数人都是无辜的 ’若你觉得自己无辜 ’可以去其他国家 ’避免战争上战场 ’其实有错改之能改着改 ’战争是应该避免的 ’没人愿意上战场 ’没人愿意发生战争 ’若真的发生战争 ’可以离开去其他没有战争的国家

方案 :吃多了那就接下来几周 `几个月 `几年甚至几十年少吃点甚至不吃这样食物就行

7.4 黄赌毒 + 网络小说 + 游戏

色情小说 `色情动漫 `色情视频 `色情交流 ’违法 ’会被抓到牢里去 ’严重的一辈子待在牢里面 ’再严重点就死了 ’都应该被禁止 ’何况泄精对身体不好 ’会导致阳气不足 ’会导致免疫力下

降 ’会导致感冒发烧 ’会导致皮肤病 ’严重的会导致头脑不清醒决策失误 ’等等

赌博 ’赌博容易上瘾 ’违法 ’会被抓到牢里去 ’严重的一辈子待在牢里面 ’再严重点就死了

毒品 ’特别容易上瘾 ’犯罪 ’会被抓到牢里去 ’严重的一辈子待在牢里面 ’再严重点就死了

网络小说和游戏 ’也容易上瘾 ’沉迷以后 ’会让人无心学习 ’学习成绩一落千丈 ’会让人消极 ’会让人沉沦 ’会让人颓废 ’会让人脱离现实世界 ’会废掉一个人 ’会考不上大学 ’会考不上研究生 ’会考不上博士 ’会考不上博士后 ’会找不到工作 ’会找不到老婆 !

游戏 `网络小说 `毒品 `赌博 ’上瘾的真正原因 ’都是破坏了监督学习 ’破坏了赏善罚恶 ’破坏了奖励和惩罚的机制 ∞ ’不需要努力就可以获得愉悦和美好的体验 ’获得必败对手的感受 ’获得不一样的人生经历

所以沉迷小说 `游戏 `毒品 `赌博的人 ’其自身的赏善罚恶机制被破坏了 ’监督学习不再起作用 ’奖励和惩罚的机制被彻底破坏 ’学校努力读书才能拿到一个奖状

所以沉迷游戏 `沉迷小说的孩子 ’家长可以通过控制饮食 ’少吃一餐告知原因 ’某一餐少吃主食告知原因 ’惩罚多次做家务并且告知被惩罚原因 ’菜吃差点像一个蔬菜并且告知原因 ’原因 : 因孩子的原因导致一家人吃得少吃的不好 ’个人的意见仅供参考

7.4.1 十字路口和过马路以及出门准备

过马路或者十字路口 ’需要不停的左右摆头 ’观察前后左右来车 ’有车子就礼让车辆 ’因车辆非常非常重 ’所以惯性非常大 ’车辆刹车很慢滑行距离长 ’而且车辆变道很困难 ’变道的滑行距离也很长 ’所以看见车辆就礼让 ’当然车辆也要礼让行人提前减速变道 ’甚至提前停车等候行人通过 ° 车辆需要礼让行人 ’行人也需要礼让车辆 ° 毕竟车辆刹车困难距离长 ’变道困难距离长 ’不管什么情况都不能越线行驶 ! 不管什么情况都不能越线行驶 ! 不管什么情况都不能越线行驶 ! 非机动车只能在非机动车道 ’不能越线进入其他车道 ’行驶过程不能做好人 ’不能做好人 ’不能做好人 ° 不能越线行驶的原因是车辆变道非常困难 ’车辆几乎很难变道 ’而且变道距离非常长 °

步行就走人行道 ’过马路或者十字路口的人行横道 ’需要不停的左右摆头观察车流 ’而且最好站在盲道上 ’这样即使有右行的非机动车或者机动车 ’也有足够的时间反应 ’不能站在斑马线上 ’最好站在人行道的中间 ’距离斑马线一段距离 ’即使有意外情况像右侧行驶也能有时间反应 °

不管什么情况都不能逆行 ’尤其是跨越车道逆行 ’不管什么情况都不能逆行

在外步行很危险不看手机 ’在外步行很危险不看手机 ’在外步行很危险不看手机

出门前先上厕所 ’因外出步行期间出现尿意 ’容易分散精力 ’从而导致忽略某些意外情况 ’所以出门前先上厕所 ’而且可以避免去公共厕所 ’避免被公共厕所的针眼摄像头偷拍隐私

等下一个红绿灯或等下下一个红绿灯

当人行横道上面的车子来不及时 ’像右转的已经来了 ’或者左转的已经来了 ’或者自己确定来不及通过人行横道 ’可以确认安全以后退回到人行道 ’等待下一个红绿灯

红绿灯不是只有一次 ’这次没机会通过人行横道 ’可以等下一个红绿灯 ’还不行就再等下一个红绿灯 ’直到车子少通过十字路口安全才行 ’总之要保证安全 ’红绿灯永远都可以等下一个红绿灯 ’下个红绿灯不安全 ’那就下下一个红绿灯

7.6 沟通反话正话

有些时候一些人讲的话 ’需要反过来理解的 ’像晚上11点了 ’朋友让你吃饭 ’你应该休息了 ’太晚了应该休息了而不是进食

有些时候一些人讲的话 ’就是正话 ’按照字面意思理解就可以 ’中午喊你吃饭了 ’那你去吃饭就行

但是怎么判断-反话还是正话 ’确实没有标准的 ’日常生活很难判断是反话 ’还是正话 ’所以需要足够的知识 ’足够的生活经验

本人不赞同说反话 ’因不能判断是反话还是正话 ’不可能每个人的知识和经验都是相同的

所以往往沟通效率很低 ’不能理解对方想表达的意思 ’不能理解对方想做什么 ’毕竟反话的话 ’还可以使用AES加密 ’然后用RSA公钥加密的 ’最后再告诉你的 ’既然这样子

只说正话就好了 ’沟通效率会大大提高

常见的情况就是 ’你以为我听懂了 ’其实我根本不知道你想表达什么 ’我以为你听懂了 ’其实你根本没听懂我的意思呢

也存在坑人的情况 ’不是正话也不是反话 ’正反都是错误的 ’就像行走在水稻田的田埂上 ’1、某个人让你向左走或者向右走都是错误的 ’正确的是沿着田埂行走 ’向左或者向右都会进入水稻田浸湿弄脏鞋子 ’正反∩左右∪都是错误的 ；

所以还是需要足够的知识和经验 ’来判断说话者真实的目的 ’是想帮助你 ’还是想坑害你 ’还是说话内容和你无关 ’还是单纯喊你吃饭了 ’是正话 ’还是反话 ’还是正反都是错误的 °就像你叫

小A '但是大叔K喊“小K回家吃饭了” '哦这句话和你无关 '你想多了呢 °

7.7 生活各种提示

牙膏尽量用完以后 '换其他品牌 '防止达尔文进化论的细菌筛选 '不同品牌的牙膏轮换使用 '香皂 `洗发水也是的 '一般轮换品牌使用

毛巾变色 `太脏了 `太油腻了 `有异味 '用洗衣粉洗干净

刷牙起床一次 '睡前一次 '一天的牙膏分量分两次使用

抽烟一般指代男性撒尿的动作 '手夹着烟 '呵呵

7.8 手工活+底层劳动人民的薪资+工厂

手工活 '底层劳动人民的薪资 '基本是靠时间换钱 '或者靠体力换钱 '手工活废手而且基本靠时间换钱 '手工活做的快时薪就高 '手工活做的慢时薪就低 °搬运等费体力费腰力的工作工价时薪高一些 °一些手工活是计件的 '做好一件多少钱 °一些手工活是计时的 '多少钱一个小时 '干活的时候统一上交手机有专人监督 °手工活也是需要动脑的 '需要思考的 '思考怎么做的更快 '思考怎么在更短的时间内生产更多的产品 '怎么降低成本减少时间 '做的慢的话赚不到钱的 °

虽然手工活 `底层劳动人民的时薪很低 '但是都是实业 '看得见摸得着 '所见即所得 '所做即所得

但实业兴国 '手工活 `底层劳动人民的劳动是非常有价值有意义的 '像洗衣机厂 `空调厂 `电子厂 `玩具厂 `首饰厂 `皮带厂 `衣服厂 `裤子厂 `内衣裤厂 `袜子厂 `眼镜框厂 `眼镜厂 `手机厂 `中药厂 `西药厂 `牙膏厂 `香水厂 `肥皂厂 `沐浴露厂 `洗洁精厂 `洗衣粉厂 `行李箱厂 `背包厂 `水杯厂 `玻璃杯厂 `玻璃制品厂 `塑料制品厂 `塑料厂 `化工厂 '等等 '哪个都是和民生息息相关的 °

7.9 包子铺+招牌+饺子

包子馅其实挺多的 '也挺丰富的 '不是本地人或者当地打工人基本不吃 '而且个数好像还有限制 '像 :

包子铺招牌1 ⊗ 包馒亿 ∞ '“包”一个包子可以 '“馒”最多一个包子第二个馒头 '或者买两个馒头 '“亿”买三样食物就危险了需要一个亿别买了

包子铺招牌2 ⊗ 天天包子 ∞ '这个招牌就是4丿死丿个字 '含义基本是不要天天吃包子

包子铺招牌3⋈巴比馒头≈“巴”包子需要你父亲干活来换’“比”包子需要你母亲干活来换’“馒”最多只能买两个包子第三个只能买一个馒头’或者馒头最多买三个’“头”在第四⌒谐音死⌒个字所以买了四样食物就危险了

自选菜招牌⋈鸿福饭堂≈’吃一个菜是“鸿”’吃两个菜是“福”’接下来该打米饭了“饭”’再接下来落座大堂“堂”’所以招牌叫“鸿福饭堂”’也就是最多打两个菜’不能打三个菜’第三个应该打饭’重量也有限制的’“鸿”一两菜’“福”二两菜’“饭”不能达到三两菜

自选菜招牌⋈鸡毛飞上天≈’天天吃鸡餐餐吃肉就要上天了危险了’“鸡”第一个菜荤菜’“毛”第二个菜荤素菜或者蔬菜’“飞”不能打第三个菜了不然就飞上天危险了’所以第三应该打饭了’“上”对<下>也就是落座进食开始吃°重量也有限制的’“鸡”一两’“毛”二两’“飞”达到三两菜就危险了°

很多年前的时候’大型全国转播的节目⋈春节联欢晚会≈’都会播放一个’过年吃饺子’现在才知道’过年或者逢年过节才能吃到饺子’平时根本不吃也吃不起’呵呵

8 食品

8.1 国内和国外

各种报道和各种视频’都是国外的饮食很简单’国内的饮食很细致’但细致的饮食需要花费很多时间’简单的饮食花费的时间更少

9 适可而止的两性

9.1 提升性欲的方式

睡眠不足`憋尿`摩擦`男性和女性独处`女性的主动诱惑`吃得多穿得多散热慢

睡眠不足会提升性欲’憋尿有性欲一般就是睡眠不足’通过撒尿来排空尿液`闭眼遮光以后睡一会就好了的

缺水会影响学习效果’水分不足会导致学习效率下降很多’所以该喝水还是要喝水’及时排尿就行’见⌒3.2 记忆⌒这节的’要喝水’而且要多喝点水°能提供充足的液体’你的大脑才能有最佳表现°如果缺水⌒可能在你感觉到口渴之前就已经缺水了⌒’学习能力就会下降°来自书籍的⋈**Head First HTML与CSS 第2版**≈

你们知道为啥体育锻炼‘能提升人的性欲么’因为体育和跑步‘散步’走路’都会摩擦裆部’也就是内裤摩擦裆部’不停的走路’相当于是很轻的不断的摩擦裆部’所以性欲就上升了’其实就相当于年轻的男生或者女生’用手解决生理需求’重点就在不停的摩擦’体育锻炼像是走路‘散步’跑步’都需要不停的摩擦裆部’所以性欲上升很多’毕竟摩擦能产生快感。根据男性本人这些年的经验’用手可以在几十秒内到达更好的效果。

男性和女性独处

结论：女性会110报警’避免男女独处一室’避免男女独处’尽量多个人在一起’至少三个人在一起’最好的情况是：最少有两个男性’男性越多当然更好’哦印度被排除了

小孩子当然不算了’至少性发育了才行。老得非常难看的女性也不算’太难看了真的很丑的看起来就是个男的’老年女性当作男性看待就行’别说性欲了恐惧感都来了’还得担心这人没气了’恐怖片都不敢这么拍’所以小孩子排除’老年女性排除’懂事的亲人之间排除’乱伦的渣滓败类不算他们该去坐牢’男人基本都喜欢年轻漂亮的姑娘。所以人群基本控制在相对年轻的男女之间而且不能是亲人’当然了合法的夫妻也算的。印度的情况特殊也被排除了

其实人比较多的话’至少三个即使有一个女性’因为存在相互监督’所以基本上不存在性欲的’一男两女3P的败类渣滓当没说

根据个人以前的经历’男女独处确实会放大性欲’男性会更加主动’女性的性欲是否会被放大我就知道了’谁让我是个男性’呵呵

当然提前知道这件事情的话’就可以很好的控制自己了也能主动避免放大性欲’转移自己的注意力像工作或者学习或者娱乐等’像看电视动漫小说听歌’勤奋的工作努力的干活’看学习视频刷题等等’另外就是亲人之间另当别论。

全国有名且著名的企业家---雷军’人企业的规定是：■女性员工不得单独进入雷军办公室；女员工单独向雷军汇报工作时’必须有第三人在场；工作讨论需保持一米以上距离；玻璃会议室全年不允许拉百叶窗’确保透明公开。注：该规定被描述为小米内部"不成文的规则"。■。这样就从根本上杜绝了男性和女性独处的任何可能性’也不可能被坑。

因本人没有结婚’所以夫妻之间独处的感觉’并不太清楚的’不过有一点可以确定’那就是蜜月期的夫妻’肯定是符合男女独处男性性欲极致放大的情况

至于结婚多年的夫妻’甚至结婚几十年的夫妻’甚至老年夫妻’他们独处的情况’那我不清楚了’呵呵’我还没结婚呢’肯定是不知道的’而且我也得罪不起这么多夫妻’所以我真的不知道

啊

女性会110报警

女性的主动诱惑

结论：女性会110报警，主动避开女性的主动诱惑，像暂时离开这里，转移视线，转个身避免尴尬，那个地方，换个地方海阔天空等等，就像这一节上面提到的 ≈ 1.3 不要👉饱暖思淫欲👈，主动停止思考

某些女性的主动诱惑就像一条毒蛇，也就是俗称的仙人跳，翩翩起舞花枝招展，一笑倾城回眸一笑百媚生，但是某个时刻咬你一口，让你堕入深渊，轻则报警拘留，重则报警坐牢，甚至身败名裂永不翻身，其他的后果：丢掉工作，妻离子散，离婚，妻子离开，父母谩骂的

具个人所知，女性的主动诱惑包括这些：日常的弯腰撅屁股（您能蹲着就不要撅屁股啊），明明可以蹲着但就是要撅屁股，大家都是成年人不是小孩子；双手扶栏杆做弯腰撅屁股状态，地铁内主动靠近靠拢，稍拥挤地铁公交内主动贴身，拥挤地铁公交内贴身摩擦，随着地铁公交摇晃而左右上下摩擦，超短裙主动靠近你，超短裙主动贴身，超短裙主动贴身摩擦，吃完饭以后的你饱暖思淫欲而且她主动和你独处一室，主动共处一室（偶尔偶然突发的情况不算）

地铁公交内贴身甚至左右上下摩擦的目的，基本就是让你射精，等你射了几次以后胆子大了觉得没人管，到后面你会射到外面被人发现拍照报警，哦，你这辈子完了，你女朋友离开你了，你父母对你另眼相看了，你身败名裂了，你要被拘留了，你要上头条了，你要上新闻了，全国人民都知道你了，你出名了，呵呵

主动共处一室（偶尔偶然突发的情况不算）的目的，一般是对那些色情狂使用的，让你主动靠近，让你主动失态，然后其他男性在门外等着，等你暴起等女性发信号等你靠近开始动作以后，男性进来报警捉你，不怀好意的主动共处一室，一般都有其他人在门外守着的，等你出格就行，或者就是让你射精，等你射了几次以后胆子大了觉得没人管，到后面你会做出出格的事情，最后被人拍照报警拘留坐牢

碰到以上情况，还请主动离开，主动转移视线，主动停止思考，主动转身，主动换个地方等等，最好不要留在原地不做任何反应

对于撅屁股的情况，可以这么思考：您屁股上面的屎可能没擦干净还残留很多屎，您屁股上面的金针菇可能一半在屁眼外面，您屁股上面没消化的辣椒皮辣椒种子真多，哦您屁股上面都是辣椒皮铺满了，哦您屁股上面都是黄色的，哦怎么还有板栗没消化完，哦YU米粒没消化完，哦上面还有密密麻麻的白色肥胖的蛔虫，呕吐🤮，哎真不爱干净，真脏都是屎💩。

一般愿意经常主动撅屁股的女性 ’要么是鸡 ’要么还是鸡 ’要么就是鸡 ’矜持的姑娘才是好姑娘 ’否则就是脏非常脏👹。

女性会110报警

吃得多吃得多散热慢

吃的比较多 ’而且穿的比较厚比较多 ’导致散热很慢 ’葡萄糖消耗很慢 ’更容易提升性欲 ’而且程度还比较高 ’持续时间比较长

9.2 降低性欲的方式

⋈少壮不努力老大徒伤悲⋈ ’学生该吃还是得吃 ;工作该吃还是得吃不然身体扛不住会垮掉 ’而且工作是给老板打工 ’不吃饱吃好怎么给老板打工挣钱 ’工作就应该吃饱吃好 ’这样才有力气干活 ’才能发挥最高的效率 ’才能将产品做到最优秀 ’才能将工作做到最优秀 ’才能保住工作 ’才能保养好身体 ’才能让家人放心 ’不然生病了花的钱更多

1 `少吃点食物的 ’就可以一定程度减少饱暖思淫欲的 ’平时只要吃了基本都会饱暖思淫欲 ’等饿了就好了 ’睡前尽量保持饥饿感 °饱暖思淫欲一般发生在晚上 ’所以晚上可以少吃点主食(学生除外 ’学生要学习 `睡眠期间要训练大脑模型要消化当天的知识都需要充足的能量`

2 `去打篮球打排球打乒乓球打羽毛球参加各种各样的体育运动 ’和同性待在一起 ’尽量不和异性待在一起

3 `做自己感兴趣的事情 ’就像喜欢研究数学 ’喜欢研究物理 ’那就钻研数学物理的 ;

4 `培养自己的兴趣爱好 ’有的人喜欢拉小提琴 ’有的人喜欢弹钢琴 ’有的人喜欢吹笛子 ’有的人喜欢打乒乓球 ’有的人喜欢打篮球 ’转移自己的注意力也是挺好的

5 `不和异性独处一室 ’降低**放大**性欲的可能性 ’减少**放大**性欲的机会

6 `洗冷水澡的 ’降低身体温度加速食物分解葡萄糖的消耗 ’减少饱腹葡萄糖消耗的时间 ’缩短达到饥饿的时间 ’但是有浪费粮食的嫌疑 ’所以少吃点 °洗冷水澡还可以排空尿液让人更加清醒

7 `不憋尿 ’憋尿会导致性欲升高 ’及时排空尿液就行 ’感觉到性欲升高及时排尿

8 `气温低的话 ’可以少穿几件衣服 ’降低身体温度 ’主动去温度低的地方 ’让人更加清醒 ’加速食物分解葡萄糖的消耗 ’缩短达到饥饿的时间 ’但是有浪费粮食的嫌疑 ’所以少吃点 °还有感冒发烧的可能

9 `饭后休息好以后`努力干活工作的`像是砍树砍柴劈柴`搬运砌墙装修`累的都没力气了`葡萄糖消耗非常迅速`一段时间以后就饿了`当然也没有其他想法了`这和参加各种各样的体育运动类似`但是可以赚钱

全国有名且著名的企业家---雷军`人企业的规定是`**女性员工不得单独进入雷军办公室`女员工单独向雷军汇报工作时`必须有第三人在场`工作讨论需保持一米以上距离`玻璃会议室全年不允许拉百叶窗`确保透明公开`注`该规定被描述为小米内部"不成文的规则"。`这样就从根本上杜绝了男性和女性独处的任何可能性`也不可能被坑`。**

9.3 千奇百怪的男女自慰┊吸毒`会被警察叔叔抓走┊方式

姑且算是酒后胡言乱语的

吸毒是分泌多巴胺`自慰高潮也是分泌多巴胺`所以自慰也算是吸毒的一种`所以自慰是错误的`是和黄赌毒类似的错误事件`自慰┊吸毒`会被警察叔叔抓走的呢┊

这节**1.3 不要👉饱暖思淫欲**和这节**7.4 黄赌毒 + 网络小说 + 游戏**`何况男性泄精对身体不好`会导致阳气不足`会导致免疫力下降`会导致感冒发烧`会导致皮肤病`严重的会导致头脑不清醒决策失误`等等

因为自慰是错误的`所以就不具体介绍了`简而言之就是通过摩擦和压迫神经来获得快感┊吸毒┊`一般性器官附近的神经末梢非常多`也非常敏感`通过摩擦和压迫这些神经末梢就能获得快感┊吸毒┊`男性的方式无非是`翻身压床`压桌角`压栏杆扶手`压洗衣机┊网上看到的挺猎奇的┊`用手握住`飞机杯`硅胶娃娃等等`女性的方式无非是`夹被子`摩擦桌角`夹枕头`夹衣服`夹布料`夹腿`用手压迫摩擦`硅胶男性阳具`跳蛋`沐浴莲蓬头的水流`手机开启震动模式┊另类跳蛋┊

因自慰┊吸毒┊是错误的`错误的`错误的`会被警察叔叔抓走`会导致学习成绩下降`会导致没有阳气`会导致身体虚弱等等不良后果`所以不要这样做`不要这样做`不要这样做!!!

姑且算是酒后胡言乱语的

9.4 不要隔空意淫猥亵美女儿童帅哥

因为互联网的发展`手机`平板`摄像头`监控`笔记本电脑`台式电脑等等电子设备的发展`人们可以在千里之外看到一个人的容貌和听到一个人的声音`网络上到处都是美女照片`帅哥照片的`视频软件上面各种美女视频`帅哥视频的`社交软件新闻媒体上也是充斥了各种美女`帅哥的照片或者视频

国内一些法律规定：隔空意淫猥亵是违法的，也就是男性不要对着美女照片视频意淫猥亵，女性不要对着帅哥照片视频意淫猥亵。

🔪 https://www.spp.gov.cn/spp/llyj/202501/t20250116_679838.shtml 🔪 ` 🔪
<https://www.64365.com/zs/3429760.aspx> 🔪 ` 🔪 <https://www.toutiao.com/article/7453999558503285257/?wid=1759239175874> 🔪 ` 🔪 https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_23287649 🔪

猥亵的定义：猥亵是指除性交之外的淫秽性行为，通常出于追求性刺激的目的，通过抠摸、搂抱、鸡奸等方式来满足行为人的变态性欲。在隔空猥亵的情境中，这种行为通常通过网络、通讯工具等远程方式进行。

构成要件：隔空猥亵的构成要件包括行为人具有猥亵的故意，即明知自己的行为会对他人造成性侵犯或性骚扰，仍然实施该行为；同时，该行为必须是对他人的性侵犯或性骚扰，且是通过隔空方式进行的。

一、什么情况是隔空猥亵罪

在现代社会中，“隔空猥亵”主要是指违法者借助互联网或者其他非面对面的远程媒介，对受害者进行性骚扰甚至实施严重的秽亵活动。

此类举不仅侵犯到了受害人的基本性权益和个人尊严，还严重破坏了社会公众对于伦理道德规范的基础认知。

依据《中华人民共和国刑法》的相关条款，如果犯罪者以性暗示的语言、图像或者其他形式，公然对他人实施猥亵行为，即便二者并未身处同一现实环境，也有可能被认定为构成猥亵罪。

《中华人民共和国刑法》第二百三十七条

以暴力、胁迫或者其他方法强制猥亵他人或者侮辱妇女的，处五年以下有期徒刑或者拘役。

聚众或者在公共场所当众犯前款罪的，或者有其他恶劣情节的，处五年以上有期徒刑。

猥亵儿童的，处五年以下有期徒刑；有下列情形之一的，处五年以上有期徒刑：

- （一）猥亵儿童多人或者多次的；
- （二）聚众猥亵儿童的，或者在公共场所当众猥亵儿童，情节恶劣的；
- （三）造成儿童伤害或者其他严重后果的；
- （四）猥亵手段恶劣或者有其他恶劣情节的。

严厉打击隔空猥亵儿童犯罪行为

🔗 https://www.spp.gov.cn/spp/llyj/202306/t20230608_616896.shtml 🔗

<https://www.mps.gov.cn/n6557558/c9057152/content.html> 🔗 ⌘ 关于办理强奸、猥亵未成年人刑事案件适用法律若干问题的解释 ∞

随着网络时代的来临，猥亵儿童犯罪手段也出现了新形式。2018年11月，最高人民检察院在发布的第十一批指导性案例中指出，“网络环境下”以满足性刺激为目的，虽未直接与被害儿童进行身体接触，但是通过QQ、微信等网络软件，以诱骗、强迫或者其他方法要求儿童拍摄、传送暴露身体的不雅照片、视频，行为人通过画面看到被害儿童裸体、敏感部位的，是对儿童人格尊

严和心理健康的严重侵害’与实际接触儿童身体的猥亵行为具有相同的社会危害性’应当认定构成猥亵儿童罪。”今年5月’最高人民法院`最高人民检察院联合发布的《关于办理强奸`猥亵未成年人刑事案件适用法律若干问题的解释》(下称《解释》)第九条第一款规定’“胁迫`诱骗未成年人通过网络视频聊天或者发送视频`照片等方式’暴露身体隐私部位或者实施淫秽行为’符合刑法第二百三十七条规定的’以强制猥亵罪或者猥亵儿童罪定罪处罚。”为有效规范网络社交活动’保护儿童权益不受侵害’笔者认为有必要通过全社会的共同努力’严厉打击隔空猥亵儿童犯罪行为。

一、隔空猥亵儿童犯罪的概念及特征

根据《解释》’隔空猥亵儿童已被确定为猥亵儿童犯罪的新类型’与传统猥亵儿童犯罪一样’加害人的主观目的也是为了追求性的刺激’以满足其变态性欲；侵犯的客体也是儿童的隐私权和精神纯正权’二者具有相同的社会危害性。笔者在中国裁判文书网以“猥亵儿童罪”为案由’搜索“网络”关键字’搜集到2014年至2020年的共62份一审刑事判决书’其中2010年至2017年的10份’2018年的12份’2019年的21份’2020年的19份。可见’随着我国网络快速发展’隔空猥亵儿童犯罪案件呈大幅度上升态势。

10 过去

10.1 文字狱

这段话可能个人理解错误了’但也不修改了’姑且算是酒后胡言乱语的

至少我在29岁以前是不知道这件事情的’所以这段文字都是29岁以后的见解’或许是国人加在我身上的一道枷锁罢了’国内有将文字和其他事情联系起来的习惯’或许将文字和其他事情联系起来有一些好处’但在我看来’浪费了太多时间在这件事情上面’浪费了太多粮食在思考这件事情上面’浪费了太多时间在这件事情上面’浪费了太多精力和时间来避开这种限制’浪费了太多太多

国外应该是没有这种习惯的’所以国外可以有更多的时间来思考其他事情

这段话可能个人理解错误了’但也不修改了’姑且算是酒后胡言乱语的

10.2 昆仑+三千后宫

这段话可能个人理解错误了’但也不修改了’姑且算是酒后胡言乱语的

昆仑来拆字：日+比+人+匕，昆仑是中国神话中的仙界，也就是古人的最终仙地是日比（人匕）
古代中国现实的首都是：三千后宫的

所以其实古代中国一直都是以日比作为最高理想的，想不通一个以日比为最高理想的，在我看来日比就是吸毒，吸毒释放多巴胺，高潮也是释放多巴胺，只是量的区别，并没有质的区别，整个古代中国就是一个瘾君子，一个最高理想是吸毒的瘾君子罢了，难怪鸦片战争也是吸毒开端，整个古中国吸毒了几千年，难怪近代中国被人欺压至此

商界≈精≡英，政治≈精≡英，北≈京≈，南≈京≈，东≈京≈，都是男性的精子，在我看来，这些称呼还是一个瘾君子，一个以日比作为最高理想的瘾君子罢了，也可能是称呼来不及更改

从另外的角度考虑的话

昆仑，北京，南京，东京，其实算是监督学习的一种，和西游记、丧尸片类似，都起到了监督学习的作用，算是一种手段，给人一个目标，毕竟性的奖励才是最直接的，也是最直观的奖励措施，就和学校表扬、发奖状，数学物理化学省级国家级一等奖二等奖三等奖，奥林匹克胜者的金牌银牌铜牌，机器人比赛的第一名奖金很多的

昆仑，北京，南京，东京，算是监督学习，引导人积极向上，算是一种奖励，能够定居北京、南京、东京，都有丰厚的奖励，算是监督学习了，中华民族传承5000年，一部分就是靠的这个，有了奖励和目标，人们就有动力学习工作拼搏积极向上

这段话可能个人理解错误了，但也不修改了，姑且算是酒后胡言乱语的

11 生活

11.1 游泳

游泳池很脏的，水库更脏的，水库每年都会死很多人，游泳就死了很多人，水库的水太深了，一旦出事基本没人能救助，小河深水区也死了很多人，桥下的深水区也死了很多人，所以不要去河里游泳，更不要去水库游泳

泳池里有汗，尿，没擦净的屎，垢夹，鼻屎，鼻涕，耳屎，口水，头皮屑，头油，头发，腋毛，阴毛。我爸爸说：在泳池子里发呆的，要么是在尿尿，要么是在搓澡[doge] 游泳池水 = 水 + 消毒粉 + 口水 + 尿液 + 眼屎 + 耳屎 + 鼻涕 + 少量大姨妈 + 死皮 + 头发 + 头屑 + 各种细菌 + 脚气 + 伤口浸泡破裂流脓 + 飞行小虫子 + 白带 + 精子 + 飞行小动物拉屎 + SB不小心爆屎 + 放屁的有毒有害物质！如果谁怀孕了，别找我[汗] 就别说了.....扎心

我特别喜欢去泳池里面游泳 ’听说有的人不讲卫生 ’所以我怕 ’游泳池有精子会怀孕么 ?

一定要游泳 ’推荐去室内的泳池游泳 ’即使室内的泳池很脏 ’但也比水库好 ’水库 `河水里面脏东西更多 ’鱼虾的屎尿 ’污水排放 ’生活废水 ’可能还有下水道的屎尿排放到河里面或者水库里面

所以一定要游泳的话 ’首选室内的泳池 ’永远都是安全第一 ’想死的话就去河水游泳水库游泳

11.2 失眠

失眠一般不吃药

一般情况下失眠不应该吃药 ’失眠就是不累 ’累了自然不失眠

你看看搬砖一天的人失眠么 ’他不失眠的

工地砌墙装修的人失眠么 ’他不失眠的

搬运的人失眠么 ’他不失眠的

非常累的人 ’躺床上就睡着了

重体力劳动者一般都是不失眠的

干手工活的人失眠么 ’不失眠的呢

脑力劳动者失眠的话 ’可以思考工作思考生活思考人生思考同事关系思考接下来的工作安排 ’思考怎么让工作更好 ’脑力劳动者太累的话会猝死的 ’所以别太累

<https://www.zhihu.com/question/1941171182234735892/answer/1941244808233489980>

11.3 空调被子凉席

到2025年 ’电费真相就是很贵很贵 ’虽然电费单看起来很少 ’但其实电费很贵很贵

所以能不开空调就不开空调 ’冷的时候能用耗电少的小太阳就用小太阳 ’冷的时候能用耗电少的暖腿宝暖手宝就用暖腿宝暖手宝

能多个人使用一台空调就多个人一起使用 ’可以平摊空调费用

一般家庭开不起空调的话 ’夏季凉席下面不要垫被子 ’不然被子充当保温材料 ’晚上会很热很

热’夏季凉席直接铺在木板上就行’关节痛的话就在关节下面垫衣服°有钱人家夏季开得起空调’那当然想垫多少被子就垫多少被子了

白天的工厂`企业`家庭生活都需要大量的电量’所以白天的电更贵’物以稀为贵’晚上的电费便宜些’因晚上大家都睡觉了’用电的需求很少’晚上该开空调就开空调’水电晚上不用的话浪费掉了’电厂其实希望晚上人们也用电’城市里面许许多多的路灯’每晚都消耗非常多的电力’但电厂其实是鼓励的’总之晚上热就开空调’晚上的电费便宜些’晚上电厂鼓励人们用电°

晚上开空调的温度’调整到不需要盖被子就行’开空调盖被子纯粹是浪费电力的行为举动’所以晚上开空调’温度调节到睡觉不需要盖被子就行’这样人不热也不浪费电力°

11.4 想不通就换位思考

当你想不通一件事情的时候’不妨试着∞换位思考∞’经常性的换位思考’可以帮助解决很多问题

还可以想想’A现在在想什么’H现在在想什么’K现在在想什么’J现在在想什么’G现在在想什么’W现在在想什么

11.5 主食吃饱

我家2025年以前是农民住在湖南的某个小农村’没有种过商品粮’而且老家很多高山’都是丘陵梯田’我们那的人都是种植水稻作主食’都是农民自己种粮食水稻吃’基本不购买主食’所以很辛苦的’高山丘陵挑重担非常辛苦’尤其是挑新鲜没有干的柴火下山’或者挑着重物上山’平原挑重物好点但也很累’山区和丘陵挑重物更累’一部分信息是靠搜集互联网资料获得的’像国家统计局

水稻需要水田’需要非常多的水’劳作也在水田内’也非常劳累的’没种过小麦所以不介绍小麦了’平原地区的商品粮好点’高山丘陵的商品粮确实累些

谷雨时节，从广袤的洞庭湖平原，到崎岖的湘中丘陵梯田，再到湘资沅澧四水两岸，翻耕、播种、育秧、插秧.....三湘大地，新一年的春耕长卷铺展开来。

作为全国13个粮食主产省之一，近年来，湖南省全力扛稳粮食安全重任，粮食产能稳步提升。2023年，湖南省粮食总产量613.6亿斤，连续4年保持在600亿斤以上，水稻种植面积、产量均居全国第一。
【<https://hn.rednet.cn/content/646849/99/13873095.html>】

2024年，12月13日，国家统计局发布2024年粮食产量数据。湖南实现播种面积7160.1万亩、增长0.2%，单产859.8斤、增长0.1%，总产量615.6亿斤、增长0.3%，完成年初既定目标。

全国粮食总产量69541万吨（13908亿斤），比2022年增加888万吨（178亿斤），增长1.3%。其中谷物产量64143万吨（12829亿斤），比2022年增加819万吨（164亿斤），增长1.3%。
注：[1] 谷物主要包括稻谷、小麦、玉米、大麦、高粱、荞麦和燕麦等。
【https://tjj.hunan.gov.cn/hntj/tjgz/tjyw/gjjyw/202312/t20231212_32476300.html】

三、全国粮食总产量70650万吨（14130亿斤），比2023年增加1109万吨（222亿斤），增长1.6%。其中谷物产量65229万吨（13046亿斤），比2023年增加1086万吨（217亿斤），增长1.7%。

饭都吃不饱活着干啥 ’这个世界不缺饭 ’不缺面粉 ’也不缺主食 ’主食的产量还是挺高的 ’而且现代一部分商品粮是机械化生产 ’一部分商品粮是靠人劳作

机械化生产人的劳动大大下降了 ’主食生产人的劳动程度下降非常多 ’机械化生产的主食产量高的 ’所以主食要吃饱

不过机械化生产2025年前只适用于平原地区 ’山区 ’农村绝大部分的耕地 ’还是依靠百姓的辛苦劳作 ’依靠百姓自己耕田 ’施肥 ’育苗 ’播种 ’除草 ’撒农药 ’灌溉 ’人工收割的 ’人工挑谷子回去 ’人工晾晒的 ’人工脱粒的 ’所以山区和农村绝大部分的农民都非常辛苦 ’汗滴禾下土粒粒皆辛苦 。

实际上绝大多数农村里面 ’我老家 ’外公还在的时候 ’大家都没钱买耕田机器 ’育苗播种机器 ’撒农药机器 ’都是农村人辛辛苦苦耕田 ’条件好点的养牛耕田 ’养牛也很累很费时间很费粮食的 ’还要将发酵以后的猪粪 ’沾有猪粪的稻草吸收猪圈内水分 ’牛粪 ’沾有牛粪的稻草吸收牛圈内水分 ’挑到农田里面 ’然后就是灌水施化肥 ’除菌除虫害 ’后来条件好了些 ’有收割机了 ’某些交通方便的农田收割机可以进去 ’但其他还是需要农民自己劳作 。

自己耕田 ’施肥 ’育苗 ’播种 ’除草 ’撒农药 ’灌溉 ’人工收割的 ’人工挑谷子回去 ’人工晾晒的 ’人工脱粒的 ’人工保存起来 。

虽然不缺主食，但想多吃一碗的话，尽量不加饭，而是多买一碗饭，想多吃主食最好花钱买，而不是加，而且一般情况也不需要加，一般都是够吃的

平原地区的商品粮好点，高山丘陵的商品粮确实累些，商品粮一般是平原地区生产的，农民自己家的粮食，都是农民自己辛辛苦苦耕种收获的，农民一般用不起机械化设备，山区也没有这样的设备使用，所以农民都非常辛苦劳累，我家没种过商品粮，都是自己家食用，所以不过多介绍商品粮的情况。

这个世界不缺主食，但是缺少菜的

但吃太饱，会导致饱暖思淫欲的，具体看第9.1 提升性欲的方式，所以平时不需要吃太饱

但是菜就很贵了，机械化种菜还挺少，至少2025年以前还是挺少的，尤其是加工以后的菜非常贵，蔬菜稍稍便宜些，但是也挺贵的，所以菜都是限量的

菜的昂贵程度，内陆地区版本，个人见解仅供参考，时令当季蔬菜 < 普通蔬菜 < 重油蔬菜 < 剥粒蔬菜（大豆粒） < 二次加工的蔬菜（大豆变豆腐的豆腐） < 荤素搭配的菜（辣椒炒肉） < 纯肉 < 海鲜。长期以捕鱼为生的个体户渔民可能海鲜便宜些但肉类贵些。

肉类需要消耗大量的粮食，而且可能3斤粮食才能产1斤肉，甚至20斤粮食才能产1斤肉，期间还会产生20斤粪便，10斤尿液（瞎写的数字），需要人清扫，需要地方排放

肉类动物的饲料准备也需要花费大量时间的，父母需要自己种红薯，自己除草、耕地、播种、松土、施肥、浇水、收获、挑担回家的、储存，红薯叶也可以喂猪，红薯茎叶晒干用来喂猪。每次准备饲料，需要去田野割猪草，回家切碎猪草，剁碎红薯和红薯叶，还需要种植萝卜、玉米等各种猪吃的粮食，通过切碎剁碎的方式，将它们混合起来，最后还需要自己砍柴、挑柴，烧火将猪食煮熟才行，打扫猪圈清理粪便尿液等等，自己喂猪真的非常辛苦的非常累的，看着就累啊。

11.6 消化喝水排便和屁

11.6.1 消化和水

首先来看看人体是怎么消化食物的，人体的肠道长达3m左右，根据https://www.sohu.com/a/115319013_375318和https://health.baidu.com/m/detail/ar_18351013294350262677

一、口腔初步处理，食物首先进入口腔，在牙齿的咀嚼和舌头的搅拌下，大块食物被破碎成小块，便于后续消化。同时，唾液腺分泌唾液，其中的唾液淀粉酶开始分解食物中的淀粉，转化为麦芽糖。

二、食道传输，初步处理后的食物通过咽部进入食道。食道通过肌肉的收缩和舒张，将食

物推送至胃部。此过程中，食物与唾液充分混合，形成食团。

三、胃部消化：食物进入胃部后，胃壁肌肉进行强烈的收缩和舒张，进一步破碎食物并与胃液混合。胃液中的胃酸和胃蛋白酶开始分解食物中的蛋白质和脂肪，同时杀灭细菌。在胃的蠕动作用下，形成食糜。

四、小肠吸收：食糜进入胰腺和小肠，胰蛋白酶和胰淀粉酶分别分解蛋白质、淀粉和糖原，小肠壁上的绒毛和绒毛增加表面积，有利于营养物质吸收。小肠分泌的各种消化酶（蛋白酶、淀粉酶、脂肪酶、核酸酶）将食糜中的糖类、蛋白质、核酸和脂肪进一步分解为小分子物质，如葡萄糖、氨基酸和脂肪酸等，通过小肠壁进入血液和淋巴系统，被身体利用。

五、大肠排泄：经过小肠吸收后的食物残渣进入大肠。大肠进一步吸收水分和电解质，形成粪便，通过肛门排出体外，完成整个消化吸收过程。

另外肠道内存在着非常多的有益细菌，科普见https://im.cas.cn/kxcb/wswdjt/201510/t20151010_4435823.html，这些细菌就是人体消化食物的帮手，细菌将食物分解，然后人体吸收分解以后的营养物质，这些细菌当然也会吸收一部分营养物质。

肠道菌群(共生菌群)帮我们吃饭。

人是所有生物中饮食最复杂的，肉、菜、谷物，无所不食。但吃是一码事，消化吸收是另一码事。人最主要的消化器官就是肠道，但面对如此繁多的食物，纵使肠道有三头六臂，也处理不了这么繁重的工作。

于是在人类漫长的进化史中，肠道请来了帮手——共生菌群。肠道为它们提供天然的厌氧环境作为住所；后者特别擅长分解复杂纤维和多糖，把得到的葡萄糖、维生素、脂肪、微量元素，作为房租交给肠道，供人体吸收。两者各取所需，有饭一起吃，有钱一起赚。

肠道菌群的其他作用包括且不限于这些：抗菌、免疫、代谢等等。

人死后肠道内的细菌就开始从内而外分解人体，也是巨人观的一部分原因，人活着就会抑制这些细菌分解人体。所以消化由两部分组成，一部分是人体分泌各种消化酶来消化分解食物，另一部分是肠道内的共生菌群帮我们吃饭。

最终食物被分解成了各种营养物质，一部分在表面，其他在食糜内部，或者在便便内部，表面的通过接触肠道可以被吸收，食糜内部和便便内部的就需要用水来溶解，然后被肠道吸收了。

便便在口腔、胃部、胰腺、小肠内被消化、被肠道内的细菌分解，然后肠道内壁吸收一部分营养物质，营养物质一般溶于水然后被肠道吸收，多喝水可以溶解更多的营养物质，然后更多的营养物质会被肠道吸收，所以多喝水确实可以帮助吸收营养物质，多喝水可以吸收更多的营养物质，至于能多吸收多少，想来一开始最多，越往后越少。

人体的整个肠道都是可以吸收营养物质的，所以一般便便在肠道内待的时间长一点更好，一般喝水可以帮助溶解营养物质，肠道能吸收更多的营养物质，多喝水确实可以帮助消化，帮助人体吸收更多的营养物质。

11.6.2 屁

便便一般是和肠道相同形状的，便便里面、便便之间也会有空隙，空隙里面的空气排放出来就是屁，走路、散步、运动、体育活动等都可以减少便便之间的空隙，减少屁，或者提前排放出屁。

11.6.3 喝水

一次性短时间内喝太多水，像一次喝500ml水或者一次喝1000ml水，会导致水来不及渗透到便便内部，来不及渗透到肠道更远处，来不及溶解消化以后的营养物质，来不及被肠道吸收，这样水在肠道一侧堆积，然后水的重力会迫使便便往下走，朝着屁眼的方向走，也就是缩短了排便周期，导致排便间隔时间变短了，减少了消化时间。

所以不是特别渴的话，不是刚刚参加完体育运动，不是大汗淋漓，不是严重缺水，不是生病了等等特殊情况，一般将500ml水或者1000ml水，分几次喝下去，每两次间隔小段时间，防止短时间内喝下大量水，水来不及渗透，来不及溶解营养物质，来不及被肠道吸收，导致水堆积在一侧，水的重力迫使便便向下滑动，使得排便时间缩短。特别渴、刚刚参加完体育运动、大汗淋漓、严重缺水、生病了等等，这些特殊情况当然另当别论。

相关：缺水会影响学习效果，水分不足会导致学习效率下降很多，所以该喝水还是要喝水，及时排尿就行，见3.2 记忆这节的，要喝水，而且要多喝点水，能提供充足的液体，你的大脑才能有最佳表现。如果缺水，可能在你感觉到口渴之前就已经缺水了，学习能力就会下降。来自书籍的 **Head First HTML与CSS 第2版**

11.6.4 什么时候喝水

刚刚吃完饭的时候，胃酸等消化酶正在做分解工作，这个时候喝太多太多的水会稀释胃酸等消化酶，浓度下降以后，导致消化效果变差，减弱了胃酸杀菌的效果。

吃饭前喝杯常温水，或者吃饭前喝碗常温汤，可以更加充分地吸收上顿饭的营养物质，甚至上上顿饭的营养物质，避免当前这顿饭将水挡住，不能渗透到远处肠道中的便便内部。饭前一杯水有助于更多地吸收上顿饭、上上顿饭的营养物质，也可以防止吃饭以后口渴了喝水，稀释了胃酸，降低消化的效果，减弱了胃酸杀菌的效果。

根据这个文篇https://ys.99.com.cn/baike/435861_all.htm，不同种类的食物在胃部停留的时间不相同，水果：30分钟—1小时，蔬菜：45分钟—2小时，谷物：1.5小时—3小时，蛋白质类：

1.5小时—4小时 ’脂肪类 ’2小时—4小时 °只看最小值的话 ’或者看最小值的平均值 ’通常1个小时~1个半小时左右就可以了

更好的方法是 ’逐步增大饮水量 ’每次少喝点 ’然后逐渐增加饮水量 ’根据^{11.6.3} 喝水^{11.6.3} ’不推荐一次性短时间内喝大量的水

不过多次拿起水杯 ’多次喝水 ’确实有分散注意力的可能 ’可能会被老师责备 ’可能会被家长斥责 ’所以每次的水量也别太少 ’不然会分散注意力 ’具体的水量和次数自己把握即可 ’一般陶瓷杯250ml左右 ’所以通常的话100ml~200ml ’知道这些知识点就可以了

参考书籍 、推荐 、必看

《Head First HTML与CSS 第2版》

《我们为什么要睡觉》