### D (2).m4a - DONE

D 00:00  
你能听到我说话吗？

J 00:02  
听得到。

D 00:05  
噢那就好，那就好，我今天还是在。

J 00:07  
室外边上自一样的地方吗？在你们办公室外面是吗？是的。谢谢东西不错，今天天气好一点。

D 00:19  
其实我觉得还挺好的，因为他的怎么就凉快了，才开始特别热，你怎么样？

J 00:25  
我很好，你的身体好了吗？我身体还好，对，那天月经来了，所以就对就躺在床上起不来，后来还好，下午后来就好一点了，早上比较难一点，谢谢不好意思。

D 00:44  
没事我懂你。

J 00:47  
对对对没办法，但是现在没事了都好 ok都正常就好了。对，你最近有什么又发生什么事情吗？或者是都还好，没有。

D 01:00  
其实就是旅游回来，然后开始前面落下的科研的功课。

J 01:06  
对，你去旅游了，怎么样是去杭州是吗？就去苏州，苏州还挺好的。

D 01:15  
有做什么，但是我们去苏州的时期不太对，这段、时间，苏州每天的气温都是40度，对摄氏度不是确实表c不是表f我真的就好高。

J 01:30  
中国没有人用f对真的讲苏州这么可怕啊是他们正常吗？还是说是有史以来就是其中一个。

D 01:44  
有史以来最高的，然后有一天晚上的温度就达到了38度来。

J 01:48  
晚上我前两晚上一倍很高，好可怕，他们怎么办？他们就开空调没有。

D 02:02  
对就是开空调，对。

J 02:03  
还敢出门吗？什么还敢出门吗？外面应该很可怕。

D 02:10  
没有，因为我和我朋友是去苏州旅游的，所以说咬牙切齿的也要要出门，他又做人，然后基本上玩半天，然后下午就不行了，因为已经是脱水太厉害了。

J 02:25  
真的你会感觉到脱水是吗？对。

D 02:29  
因为你会不停的出汗，就是我印象中当时是我和我朋友平均每天每人喝个2~3升的水，但是完全不需要上厕所，因为全部都用汗的方式出台过来了，就非得一种这很夸张。

J 02:44  
他是要上厕所。对。

D 02:47  
但是其实没有什么可以上了，你知道什么？

J 02:51  
对我的天哪多一个在很。

其实这样对健康来讲其实还蛮那个的，因为我之前学就是像让你脱水的话，你这样因为你还是需要排尿，但是你这是在百分的水分还是不够，所以你的身体还是要保住这个水，可是又不敢放，那可是又需要放，然后就对纠结了辛苦了，你去几天了？

D 03:19  
我们去了刚才讲10天四五天的样子，对，其实主要是去参加，这是我朋友的一个婚礼，然后就想着说反正暑假也不容易，我朋友然后大家就说了就5号玩几天就这样好棒。

J 03:36  
所以一次性就把它玩一下这样子，这婚礼是一天吗还是两天？

D 03:43  
那么你其实就是一天下午是他们的话一下午搞了一个不是仪式的仪式，就这对新娘新郎他没有做那么归，传统的婚里就没有做那种说家长亲戚和，朋友都来了，请的全部都是同学和朋友同，然后他们搞了一个脱口秀，就是没有那种什么诗词交换戒指，是跟他们两个在上面讲了一场脱口秀，就很欢乐好可爱就很可爱，在全身边是被可爱到了。

J 04:15  
对他们两个都脱口秀。

新娘生狼的对。

D 04:19  
就他们两个花了三个月的时间写了一个脱口秀，然后找了效果文化的朋友帮忙看，然后给我们讲在40度的高温下，然后给我们演了一场10分钟15分钟的脱口秀。

J 04:34  
室外。

D 04:36  
对是室外草坪婚礼，反正全程很欢乐好可爱。

J 04:43  
听起来好棒，可这么被热死。40度，他外地可能两分钟就不行了，对的事。可是好可爱好棒啊太好了。谢谢对。

蛮好玩的，现在是一天下午，然后你就隔天也是住在就住在酒店是吧？我看到你写的。

D 05:05  
对。

J 05:07  
蛮好的。这样玩回来感觉怎么样？没有很累。

D 05:14  
然后回来了第一周就是上周，然后就感觉什么都没做，上周感觉就回来，我以为我可以马上进入一个工作状态，然后读文献，然后做研究之类的，是完全没有，那一周回来我就整个就是一种呆滞的状态，呆滞就这周才开始。

J 05:32  
瘫掉对不对？

在看着电脑不知道在看什么，我理解我也是这样想，我觉得每次旅游我应该那种去乘回乘坐火车或者坐飞机应该就可以工作了，然后结果完全不行。

所以我觉得请假是要请要多一天，我回来至少一天是让他放松的，让你慢慢调整的状态，但是辛苦上周就比较累趴的感觉是吗？

D 06:06  
对。你最近怎么样？你最近我还行。

J 06:10  
我也去玩了一下，我去三天两夜。对我去花莲我不知道你有没有听过，在台湾的东南东部，对东部的一个地方，就花莲还算是有名的，对然后蛮好玩的，什么都没做好。

D 06:35  
开心好开心，我们现在想去海湾香港旅游都去不了，没关系。

J 06:41  
以后有机会我带你玩真的很好，因为我比较喜欢玩，因为我是自己去海洋海峡。

D 06:47  
对。

J 06:47  
蛮还不错，他们比较多山山水水，台湾其实就是山山水水，但是山山水水还要去。

D 06:55  
我看山水。

J 06:56  
看真的还蛮不错，还是有蛮多可以做的东西，像我去我主要就是两个，一个是 Su p你知道吗？

对我就是停了一下下。

D 07:10  
我在。

J 07:12  
对 sup然后出去玩了一下，然后另外一个朔溪就是肃熙还是它，你就沿着一条溪一直往山山里面走，这样子还蛮蛮好玩的，对很好玩，还要看看很好玩，它就是一个它就是一个叫什么环黄金峡谷，它上了一个峡谷，所以都是山，你就一直沿着西往上，然后就看到有瀑布下来，然后就很棒，感觉好爽，超好玩的，超好有点危险歧视，但是还是还蛮好玩的，但是很好玩。

对他是回来的很危险。

D 07:49  
但是好玩就行。

J 07:50  
（开始）还是回来，安全回来了，对。对噢对，因为我看到你写的食物日记都是关于你的旅游之前还有那个期间，所以觉得蛮有趣的（D：是的）。对，所以你那是，对你说你一下子一天就吃了6颗蛋啊（笑）。

D 08:11  
没有，因为当时情况是这个样子的，就是那个鸡蛋我当时是在春波上买了12个鸡蛋，这是一个。然后我买了大概有一周多，然后我一直忘了吃，就是一直懒得煮，然后呢，临近快我要出发了，我才发现：咦，我还有这么多新鲜的鸡蛋，我要是不吃，在这种高温下，回来估计就要坏了。然后我就想说（J：哦你没有冰箱对不对）。

我要怎么在两天之内把这，没有，宿舍没有冰箱，所以在想，我要怎么在这2天之内把这12个鸡蛋给去掉（笑），所以说日记里面出现那个是前6个鸡蛋。对，前6个鸡蛋，然后后面6个鸡蛋是怎么回事的事。我比如出发前的前一天，然后我忘了煮剩下的6个鸡蛋。就相当于说我出发有前两天，日记里面的是离出发前还有两天的时间，然后另外6个鸡蛋是我在出发的当天煮的，早上煮的，然后当天早上煮了（听不清），鸡蛋煮了，然后我就煮完之后我就没有，来不及吃嘛，因为要去赶。

早上9点多的，还10点多的高铁，然后我就把这6个，就是我先吃了2个鸡蛋垫肚子当早餐，然后就把另外4个鸡蛋带到了火车上，高铁上，然后我的朋友正好没有吃早餐，于是他就消灭了两个鸡蛋，然后我又消灭那两个鸡蛋（笑），然后就这么把所有鸡蛋解决了。

J 09:42  
恭喜恭喜恭喜（一起笑）。那这样是不是有一段时间不想吃鸡蛋了（一起笑）。

D 09:49  
对，有一段时间不想面对煮鸡蛋了。

J 09:54  
因为你一天吃6个真的，还是蛮厉害，你一天4~6个也是很厉害。

D 10:02  
就很夸张，但其实还好。

J 10:04  
还好是吗？因为你。

D 10:07  
但其实还好，因为我有看，就是我有看，其实像比如说包括那种什么健身达人之类的，一天吃好多个水煮蛋，然后就想想，可能没有那么夸张，然后就这么说服自己，让自己觉得没那么夸张，对。

J 10:22  
没关系，你吃得下就厉害了，就可以了（一起笑）怕会吃到腻。对

D 10:33  
还好，其实还好。但我确实有一段时间没有吃煮鸡蛋了，（一起笑）

J 10:38  
可是你宿舍只能吃煮鸡蛋，所以只有是在外面吃的时候可能会吃到一些。

D 10:44  
因为宿舍的话你可以煮荷包蛋之类，比如说你就用那个小锅，然后可以煮面，然后在面要拿出来之前往里面放一个鸡蛋，然后就给他闷熟做荷包蛋。

但是这样子的话，我不是很喜欢用那个小锅煮面或者煮方便面之类的，因为我不喜欢刷锅，就是，因为他没办法把锅儋和那个插电的给分开，然后洗的时候就比较麻烦，你要注意点，水到，进到那个插电的地方，对，所以说我一般会选择用清水煮一些东西，这样比较好清理对。

J 11:18  
是，所以你也不会，所以不会煮汤类的东西或者是什么。（D：是的），这样子的话，所以你只能煮鸡蛋（笑）

D 11:34  
煮一些，烧一些生菜，烧一些菜之类的，对，就不放油的那种，不要放任何可以，需要比较强力清洁的东西。

J 11:43  
对，很清淡，（D：是的）还不错。养生，现在都在讲养生嘛（D：被迫养生）从小养成习惯了，对不对（一起笑）？不是都说让你的环境帮助你，因为我记得好像以前听一个ted talk他就说让environment work for you。

D 12:02  
ok, 那我的环境真的在帮助我（J笑），虽然我不是很需要那种（听不清）

J 12:11  
没关系，以后出去住了以后就不一样了，就不一样了，可是这段时间就养成习惯了，可能就真的吃的比较清淡了。

D 12:19  
对，可能以后让我吃重口味的时候，我可能也吃，吃不下，觉得有点咸或者有点辣。因为已经习惯了

J 12:26  
对，你这样煮的话，你有什么像调料之类的吗？你会用。

D 12:35  
我会，有时候会比较简单，就是说我就是从口吃（？），然后有时候的话，比如说，我会买那种小袋装的那种油锅辣椒粉，然后就撒在鸡蛋上面，它会给一个简单的调味，对，或者说是就是撒一些。对，或者说是我在日记里写那样，用醋和生抽拌一下。

对，因为因为其实我一直想，我上次跟你提到的，我一直想尝试那种把姜蒜切成碎碎，然后和煮鸡蛋拌在一起的沙拉，我一直没有尝试，因为生蒜的味道太大了，然后我的寝室里面有我和我一个室友，如果说我就是切生蒜的话那宿舍，就是，不太好。

J 13:20  
哦，那这样又不能做（笑）。（D：是的），你还要考虑到这个味道，还会影响到你的室友，（D：是的是的）。对，这样比较厉害，可是我还蛮喜欢大蒜的味道其实（笑）（D：什么？）我还蛮喜欢大蒜的味道。（D：我也是，笑）。我觉得闻起来还蛮香的。

D 13:46  
我还挺喜，我特别喜欢那种用黄油或者说什么用油脂煎大蒜的味道，感觉特别特别香。

J 13:52  
其实，对，很好，你炒菜什么的，你刚开始的时候让它稍微炒一下。哇那好香，好好吃。

D 14:01  
好好吃那种感觉。

J 14:02  
好像我看过那种专门卖那种炸的对不对？炸的蒜片，对好像可以当零食什么的（D：对对对），那就很香很好吃。

D 14:11  
我是可以买那种，可以不用自己切，然后我就记得好像李锦记有卖那种切好的蒜蓉和那种打好的蒜片之类的。对，但是我能看到他卖很大一罐，是那种你手机再高一点的一罐一罐什么就蒜蓉，我就觉得我应该干不掉，应该吃不完。然后我就不会买那种大包装的

J 14:35  
那种要很多人一起吃，对，可是我以前在国外的时候大家都一起剥，一个宿舍里面（D：是的），然后大家一起剥，就大家一起用，就会把它做一大个那种就是这么高的盒子，你知道吗？大家就在那边剥剥，放进去，剥剥放进去剥。（D：笑）很可爱，（D：挺好的），坐了一桌你知道吗？如果有朋友来：就啊，来帮忙剥大蒜。我吓到我第一次看到那么大盒，那么大装的蒜，你知道大蒜。就是这些人比较厉害。

D 15:11  
能够想象，能够想象，好厉害的。

J 15:14  
很好笑，对我觉得我就看看，就是亚洲人，对，会做这种事情（D：对对），我那时候宿舍有一些，有一群，像新加坡马来西亚，他们就会一起（D：对）还蛮好玩的，所以你这样吃你就一下子把它全部干掉了也蛮厉害的，也好（笑）。然后你说你有时候会把一些，也是会把一些自己煮一些蛋，然后带到宿舍，不对，带到食堂是吗？

D 15:44  
是的，带到食堂的话，主要是，比如说有些时候食堂的菜就是比较有限，它也基本没有什么变化。然后然后他们的肉类的话就除了肉类，他们就是，食堂也是的，就是怎么说，食堂故意把就是肉和菜混合的菜，按照肉菜的价钱来算，然后我又觉得那个菜不好是因为他们经常要么是特别油，要么是太咸，然后所以说有些时候，就是食堂里面我找不到我喜欢吃的那种，肉菜或者说含蛋白的菜，于是我就会自己带鸡蛋，就是去食堂，然后和素菜一块吃。

J 16:23  
是素菜会比较便宜是吗？或者是。

D 16:27  
就是说他们就调味没有肉菜那么夸张，因为肉菜他们喜欢用那种。因为我在学校在北方，然后北方的菜经常是那种浓油赤酱的那种感觉（J：嗯）就是会下手，调料上面下手会重一些，然后我就不是很喜欢，因为我是，因为我的话要控制（听不清）碳水的摄入，如果说我买了那种偏咸的肉菜的话，我就一定要吃很多碳水来中合这个味道。对，所以说为了不让，就是避免说需要吃很多的碳水，我就会选择那种他们调口会比较清淡一点的素菜，然后来搭配鸡蛋吃。对，这样就可以避免吃过多的碳水。

J 17:12  
我都直接吃很多碳水，因为我觉得这样的话饭就好好吃（笑）。（D：我知道，是的！因为我不想吃碳水，我喜欢吃它的），因为我平常我也不喜欢吃饭，对，但是有这些我就好爱吃饭（笑）。

D 17:29  
是我之所以控制自己不要吃太多碳水，是因为我在健身，然后教练反复跟我说：你不要吃太多碳水，你就一定要控制住你吃碳水的量，然后所以说我就被迫就是，想吃碳水，但其实我是一个非常喜欢吃碳水的人。有一天每当我情绪比较低落的时候，我就会吃一顿碳水大餐，比如说我很长一段时间我在西安，然后会点凉皮加肉夹馍加绿豆汤，就是全是碳水的。

J 18:06  
绿豆它好一点，可是绿豆就是甜。

D 18:09  
它也是，对，但它也是碳水。绿豆本身也是一种谷物，然后我就吃下来就发现没有任何蔬菜，就是碳水加碳水加碳水。

J 18:22  
我也会这样，对，可是我，因为很爱吃，我很爱吃像饼啊，面包类的东西，所以就好难，超难。

D 18:33  
对对对，是的。

J 18:35  
辛苦你了，你这样健身多久。

D 18:37  
碳水让人快乐。

J 18:39  
对碳水多么好的东西，而且我很喜欢吃甜食，我觉得甜食是最可怕的其实。

D 18:47  
是的，然后每次我吃甜食，然后我的教练就会说：你又在吃这个糖油混合物，然后我就觉得，怎么糖油混合物，就是好吃啊

J 18:58  
在他的眼里就是糖和油混在一起的一个东西，但是明明就是很好吃，（笑）辛苦你了，所以你的教练会控制你的饮食？

D 19:16  
他会让我把每天吃的，每顿饭吃的饭拍照片发给他，然后他会告诉我说：啊你这个东西应该少吃，或者说你可以调整一下怎么样，对，因为我请的是私教，然后每天，每周会运动会健身两个小时，然后平时的话会打发（？）我的饮食，因为，就是因为我在减脂，然后他就是比如说，减脂的话你要比较注意，至少先减少摄入的碳水。但是问题是什么呢？就是以前我会觉得减少碳水的摄入，可以增加肉类的摄入，源于吃肉也很快乐，但是后来我发现碳水的快乐是。

J 19:58  
等下不好意思停了一下，听不到。刚刚现在听不到你看得到，但是听不到。

D 20:07  
你稍等，我能听到你说话了，你现在能听到我说话吗？

J 20:11  
现在听到了，对。

D 20:14  
 Ok对，刚才有一个人给我打电话好那就好，因为刚才好像我的手机接收了一个电话，然后稍等一下，我把它，回一个短信说我不在，不方便。好。没事，因为我估计是那种不重要的电话，因为我的电话因为国内的话大家都用微信，所以说一般打电话都是不太重要的电话。

J 20:45  
有道理，而且如果要打的话直接用微信打。对（D：是的），好好了解然后对。

D 20:55  
然后我是后来发现爱水的快乐是其他东西的快乐所代替不了的快乐，其他，你吃任何其他的食物都无法代替碳水的快乐（J：辛苦你了）但其实我并没有严格地按照教练说的话来操作。所以说就是（笑）

J 21:15  
没关系，尽量了，你已经按照很多了，你看这么大的一个变化。（D：我已经很注意了）对你已经很注意碳水，我好爱吃，我觉得那还好，我不健身太好了（笑），所以你每餐都要发给他看，你的健身老师（D点头），我还没有听过这样子，（D：是的是的）压力好大，

D 21:44  
对。没有，你知道我刚开始我前面我压力很大，到后面我就逐渐那个心态，因为跟教练熟了之后，有点类似于朋友的感觉，然后就慢慢开始摆烂了，以前我会注意说，啊我这个东西我要点的说符合教练的期望值，但是现在我点菜还是就是，我想吃，其实只是会在碳水上额外注意一些，对。逐渐摆烂的过程

J 22:09  
（笑）对，因为你也没办法，你紧绷的情绪也只能持续多久，所以就。这样子他会有专门跟你讲关于像蛋白质的一个摄取要怎么摄取吗？或者是鸡蛋什么的？

D 22:30  
他有，对，他有时候他会比较推荐鸡蛋，因为鸡蛋是属于like健身人士眼中低脂，然后蛋白质含量又高的一个东西，他会比较推荐吃，然后，对，他不，然后就会推荐什么吃牛肉之类的。

因为其实说实话，像我觉得国内的那种健身饮食，这种文化其实也是从西方传过来的，其实大家的，就是一说到健身饮食的话，就会比较偏西式的那种鸡蛋，然后牛肉之类的，然后所以说，因为国内的话，其实大部分地方会吃猪肉什么的会比较多，但是大家从来不会觉得把猪肉看作一个健身的食材，但但是说如果说，你也是只吃瘦肉的话，其实。（J：也差不多吧）和其他的像牛肉之类的也没有太大区别，对，但是只是大家受这个，就是这种文化的影响，你会觉得，下意识的觉得健身的食物健身摄入的蛋白质应该是偏牛肉类或者鸡蛋类的。或鸡肉类

J 23:33  
对，你这样真的让我想到，因为我有另外一个就是消费者他也是健身，他就经常会提到说晚上吃牛排，还有一点是水煮的蔬菜，他说，对，牛排和鸡蛋，牛排和鸡蛋，好像是蛮普遍的，（D：对）就是健身的饮食里面（D：对，蛮西式的对）对，因为猪肉，对，鸡肉可能会，鸡胸肉什么的。但是猪肉真的，应该很少（D：对，很少很少），不知道你要怎么烹饪，对，我也不知道（笑）现在想想好难，因为你又想要简单一点的话，你又，肉当主食。对，好像比较困难一点，

D 24:15  
对，会需要稍微动一，动一些脑筋，对。

J 24:18  
所以你主要控制了，也没有说完全不吃碳水。

D 24:25  
当然不能完全不吃碳水，我做不到，我认识一个朋友，他就做到了完全不吃碳水，但是他慢慢的就是经期开始不规律了，就是period开始不规律了，因为其实是人的身体，特别是女性是需要碳水的。我不可以完全不吃碳水的

J 24:42  
对因为我知道有些，现在好一点，可是我记得前一段时间有一段时间大家都说就是‘零碳水’这样子，有一个这样的。

D 24:53  
对对，什么生酮饮食。

J 24:54  
对好多，很多，是keto吗？(D: 对，好像是）五花八门，我听了很多，比较，可是我是有听说有人这样真的这样做，所以我就觉得有点，我是不太能接受啊，但是。

D 25:16  
我觉得作为，对，我也不太能接受，因为像我们做为健康的普通人，完全不需要生酮饮食，因为生酮饮食我后来看了科普，它其实是为了治病的，它不是让大众减肥用的，他其实就是为了治病的，然后你应该在严格的医生的指导下来进行饮食，但其实好多人就是，对，就自己随随便便这样做。

J 25:41  
而且我记得我之前，对，因为我也稍微学一点兽医学，所以我们有知道说那个metabolism那种，他，如果你这样子饮食他是怎么样子，所以其实也有很多其他的一些问题，然后，对，我们讲过牛的疾病，就是因为这样子得到（笑）不够碳水。所以还好你控制好就好了，你整体下来都还ok好。你的饮食啊什么的（D：是的是的），你觉得你会这样一直持续下去吗？

D 26:13  
我觉得，我不知道，因为我现在其实已经习惯这个节奏了，所以说我不知道等我就是把，就健身把这些体脂率降低到我理想状态之后，我会是想暴饮暴食还是怎么样就很难说。所以就是看吧，因为我的体重已经持续在同一个，就是同一个这数字，周围就是晃了已经有两个月了，就到了一个平台期了，然后我知道问题在哪里。

教练觉得说我应该增加一些负重，就是你健身的时候有时候是自重，用自己身体的重量来来健身，然后现在的话他会觉得说你体重没有变化的话，就需要增加一些负重，比如我们就手里拿着哑铃，所以这种东西增加一些重量，这样子可以更好的消耗你的，消耗你的热量，然后组建肌肉之类的。但其实我觉得我个人比较清楚的是，但是没和教练说的是，我比较清楚的问题在哪里，就是我摄入的碳水要比要比教练以为我摄入的碳水要多（J笑），其实我觉得我的体重没有上升，已经很开心

J 27:28  
对啊，我觉得这个，可以庆幸了，而且体重只是一个标准，体重不是有讲是关于肌肉什么的一个组织肌肉和肥肉，所以没关系，只是一个reference而已，不用那么在意。

D 27:47  
对，然后教练就满脸疑惑，这个问题出在哪里，我要增加一些负重吗。

J 27:56  
你是怎么样？你是拍照的时候故意不拍一点点，

D 28:00  
没有，我吃的时候我的餐确实是那么吃的，但是但是比如说像早饭之类的，我可能我给他拍的是我吃了半个馒头或者是半份米饭，但是就其实是吃一份。

J 28:18  
（一起笑）这个太可爱了了，先吃一半再拍一下，也没有，对，不是错误的，但也不是完完全全的真相，所以敷衍过去就好了。

D 28:34  
但我还是有控，我晚上我是不吃碳水的，对，我是觉得早上和白天还是需要的，因为就像人的脑子是因为做很多那种，就需要动脑子的工作之类，你还是需要碳水里面的糖的，然后所以说早上通常还是吃碳水的。对，我最多就是晚上不吃，但是早饭和晚饭，中午饭我还是跟以前差不多吃差不多的碳水。

J 28:58  
对，其实我觉得碳水真的是蛮重要的。对是好东西（笑），只是说不能太多而已，或者是选择方面，因为不是有那种还有很多学问什么complex，还有simple sugar对吧？有很多这种（D：是的是的）选择上稍微好一点点，不要太精致面粉。

D 29:19  
对，不要吃精致碳水，比如可以选红薯或者说什么粗粮之类的那种会好一些。

J 29:28  
你这样一讲，我想到我昨天晚上吃了两颗冰淇淋，我不敢说了，（笑）我是我们讲别的，我昨天放松了一下，我想说，嗯，那家看起来不错，因为你知道有那种那种鸡蛋仔，然后它里面放（D：我知道！）对放那个冰淇淋。好好吃！我跟你讲。

D 29:53  
真的，你光听着描述，我就知道它很好吃，好吗？很好吃，你根本忍不住的。

J 30:00  
真的我看到我就（笑）忍不住了，还有然后我就（D：快到我的嘴里来）。对，真的好好吃，可是我觉得那种东西是比较最好是两两三个人一起去，一个人有点惨，你一个人要全部吃完，但是两三个。因为我看到在那边就很多情侣，会分着吃这样子，所以就真的跟。（D：听起来好吃）。

对跟情侣就其实会比较好一点，我觉得对跟有个伴这样子，反正我，我那时候就不管了，我自己吃得开心，谁管我。我还年轻，（D：开心就好，开心就好，真的就开心就好），好开心，对，吃得很开。很好吃，我可以带你去，你来的话真的蛮好吃的。

D 30:51  
好就这么说好了，因为其实我觉得冰淇淋，对，冰淇淋以前就是我第一次知道说冰淇淋可以加在那种碳水里面吃的，比如说像蛋糕或者鸡蛋仔里面吃的时候是，我看到一个意大利的室友，当时上本科的时候，他拿两片面包加了一坨就是冰淇淋吃，然后我就在想：它会好吃吗，然后后来他极力邀请我尝，我才发现他其实很好吃（笑）就是你知道那种糖油混合物加碳水，他就是很好吃。

J 31:26  
有时候我就想说，对，好像听起来有点怪怪的，但是有些真的很好吃，而且或者是有些真的很奇怪了，碳水加碳水真的有时候会怪怪的，我记得有时候我听说像披萨上面放土豆，我觉得怪怪的，（笑）我觉得这个too much （D：好奇怪）对，可是在国外还蛮普遍的呀，我觉得，我看到越来越多，不是越来越多，就是一个选项，（D：好神奇）就觉得有些怪怪的，然后我就跟我朋友讲，他说对：碳水加碳水很奇怪，但是后来想想看，等一下我们面包全部涂的都是像果酱什么的巧克力酱，然后就（笑）好吧，对

D 32:10  
就这样大家谁也不说谁了。

J 32:11  
没关系，谁也不说谁了，大家就吃着开心就好了。

D 32:15  
开心就好，开心就好。

J 32:17  
对一生就活一次，你就对每天控制一点。对，可是你这样也蛮好的，你这样长期的话也慢慢养成习惯了，就是关于你的这样的一个碳水的摄取，或者是蛋白质的一个搭配也蛮好的，你猪肉会吃，你牛肉有吃的比较多，你觉得相比以前。

D 32:40  
我其实也没太吃很多，并不。相比以前也没有，不吃，因为怎么说，因为就像我在以前，如果说我以前我之前工作的时候，我自己住的时候，我会比较注意说我会喜欢吃一些虾啊鱼啊，然后或者说是，对，然后或者说是羊肉卷，牛肉卷就是我们家的饮食习惯是偏羊肉的而不是偏牛肉的，所以说吃羊肉会多于牛肉。

然后现在我住宿舍，然后经常去吃食堂，然后食堂的话他们倾向于做猪肉多余做牛肉和羊肉。对，所以说然后猪的话，比如说我会去食堂，可能会吃一些他们做什么酱排骨之类的，但是对，就这个样子，对，所以其实我的饮食对于牛肉的摄入量其实相比之前并没有太大的变化。

J 33:35  
鸡蛋稍微多一点是不是？你就会专门会看到。

D 33:42  
因为煮鸡蛋是我目前最方便的，对我来说最方便（笑）的一个。

J 33:46  
对我刚才也在想你也不太能买一些肉，所以，除非你买了马上煮，（D：对，对对）有吗？会吗？

D 33:55  
我会，比如说偶尔我会想觉得，哎食堂的肉类太难吃了，我就会比如说周末的时候去去超市买一些新鲜的大虾，然后用白水焯一下那样子好吃，就这个样子，对稍微改善一下，但是我也不经常做，因为我也觉得麻烦，我是一个懒人（笑）。

J 34:18  
没有你的注意力是放在别的东西上面，对不对？这不是懒，是（D：放在睡觉上面）（一起笑）。睡觉很重要，现在应该大家也是慢慢普及了好吗？熬夜是多么糟糕的一件事情。对，睡觉是好事。（D：是的）对，其实这样子讲的话，鸡蛋真的还蛮方便的，因为你就买回来还可以在室温下放一阵子，然后要煮的时候就直接这样（D：对，是的）。你会想要就是变什么花样吗？煮的话，还是比较多，是调料上面会下一点心思。

D 34:53  
其实有一次我其实有尝试在宿舍里面，就是在洗漱间那个地方，然后煎鸡蛋，然后我尝试以后再也没吃了，因为油脂就会，因为油脂，因为其实很多时候香味可以停留在一个地方，就是因为有油脂，因为油脂可以让香味更持久。然后我煎的那个鸡蛋的味道，直接就是在我们的宿舍，还有我们宿舍的走廊散发了一个下午他才散走，就这么夸张。

J 35:22  
为什么会，是通风没有，是你们宿舍不太。

D 35:26  
对，因为他就是一个宿舍，他没有说像自己在家做，都有一个抽油烟机这种东西，没有这种东西，所以说你一旦做味道稍微大一点的东西，它的味道就会持续了很久的停留在这个空间里面，对。对，然后当时我就说：啊，再也不要这么搞了。（J笑）大家都知道是你的蛋散发出来的。

是的，对。然后我尝试的话最接近的那种说，除了煮鸡蛋方式说，用微波炉做荷包蛋。就是说，比如说你烧开一壶水，对，你烧开一壶水，然后把沸腾的水就是烧沸的水，然后倒在一个可以放到微波炉里面的一个容器里面，然后你再磕一个生鸡蛋进到热水里面，然后你就把这个水盖到这个，在，能够覆盖这个鸡蛋，然后放到微波炉里面，大概就是订个，你半分钟到一分钟，然后出来就是一个荷包蛋。

J 36:30  
真的啊，我还没吃过唉。好吃吗？

D 36:36  
这是荷包蛋的味道，然后会可能会做的。会过一些火候，因为它就是，因为你很难控制一个微波炉里面，就是鸡蛋荷包蛋这种poached egg它的成熟程度，所以说它的蛋白会比较有稍微硬一些，相比于我们用锅正常煮的那种 poached egg而言。

J 36:59  
对，所以做出来就是poached egg，这样子。（D：对是的）不错，你会常做吗？还是？

D 37:11  
没有，因为我们宿舍是没有微波炉的，我会在办公室，用办公室的微波炉做，但是我也不经常做，因为因为做的话，他那个，蛋液会粘到那个就容器上，我还是要刷容器，然后我作为一个不喜欢刷东西的人的话，我一般很少做，但是偶尔想改善一下口感，会做一下。

J 37:36  
是有道理，对这样子讲真的鸡蛋还蛮方便，水煮的话，就是丢进去就好了。

D 37:44  
换一个方式，换一个方式水煮，一个是带壳的水煮，一个是不带壳的水煮，对。（一起笑）

J 37:54  
真的，就稍微有点不一样，对，主要是蛋白。对它就是散的，或者是你的口感就稍微有点不一样（D：对对对），味道可能还是差不多（笑）是一样。是不是？我觉得水煮它这种比较讲究新鲜了，或者是它的对它的一个味道可能就会有些不一样。

D 38:17  
对，特别是如果说想吃那种有加，有糖心蛋的话，你是需要比较注意鸡蛋的新鲜程度的，因为糖心蛋的话那个心，它其实是没煮熟，但是我很喜欢它的口感，特别是如果你有面包的话，可以蘸着那个糖心吃嘛，所以说这就会需要比较注意说这个鸡蛋是新鲜的。

J 38:39  
你有时候会煮糖心的吗？

D 38:44  
我会煮，溏心的。对，我会煮糖心的，（J：配面包吗？）然后拿着那个。配面包，对

J 38:51  
对配半片吗？（D：是的）对。是对，我记得以前我们家里，因为我们家有时候我妈妈会蒸馒头，我们也会配着馒头这样沾着、对。对还不错。蛮好的。

D 39:09  
是的，然后你上面撒点黑胡椒碎什么盐碎啊这种东西。

J 39:15  
对蛮好吃的。对是了解。所以这样子的话对吧？你说你午餐晚餐就是会，对啊。就会有时候就带着一点到食堂去，你看到这样子带的人除了你还有其他人吗？（笑）（D：什么？）你除了你有看到食堂里，其他人也会这样子自己带一些吃的，配着食堂里的东西吃吗？

D 39:41  
会有的。不只是我一个人觉得食堂的肉菜不好吃（J：噢。真的）是，基本上大部分都会有不好吃，有的人甚至带肯德基或者麦当劳的炸鸡去食堂，或者说是在路边其他地方买到的卤鸡腿之类的到食堂，对。

J 39:58  
真的啊，那么难吃？

D 40:02  
是的，就是难吃是一个方面，还有一个方面是觉得不划算，感觉性价比太低了。对，或者说反而就是，主要是肉太少了，其实难吃或者说性价比真的ok，它就是比如说你一个肉菜来去

J 40:20  
停一下，刚刚停了，听不到了，是不是又有个电话还是什么？

D 40:28  
有听到吗？

J 40:29  
现在听到了。

D 40:31  
ok。对对，比如说会有，对，比如说如果有个菜是什么小炒黄牛肉，然后是用芹菜和黄牛肉的小肉片炒，然后你其实吃到最后他给你盛的那个样子，你能看到很多肉片，但是盛到你碗里的都是芹菜，你可能就一两片肉，你懂吗这种？然后如果说就是给你勺子，发现肉有点多，再给你抖抖，把肉抖下来，所以基本上就是，你以为你吃的是小炒黄牛肉，其实你吃的是炒，小炒芹菜加一两片黄牛肉。这样（J笑），所以说大家会选择说我还不如，你懂得。就是自己带一些

J 41:12  
自己买一些肉吃，对，就感觉你付了这个钱，你本来就是，你的预算是你要吃到一点肉，但是被骗了，（D：对，但是没有吃到。对）是对了，那也没办法，所以你就，嗯，你自己带，也比较有道理，这样他们应该也要得到反馈，他们应该也要发现说这是一个问题吧（笑）。

D 41:41  
没有，但是大家给反馈这些东西，就是因为感觉好像，感觉我吃过的高校的食堂，国内的高校食堂都是这样子的。除非说，除非说他们有那种肉菜是说，只卖就是单个的那种卤鸡腿，单个的那种烤鸡腿之类的。这种，你可以确保说我买的就是那个鸡腿，但这种他有时候他们是没有的。对，他们更多的其实就是，菜和肉的混合肉菜，然后给你盛的肉，菜要多一点，多余肉，然后肉就一两片。

J 42:14  
对了，你没办法你也没办法狡辩（D：是的）。食堂就这样了，是了解。然后大部分，对，了解。因为我刚突然想到下一个，就是第二个，那个日志写的关于omlette。对，然后所以你在酒店那边吃到是吗？为什么你会说在外面吃omlette太小题大做，我觉得蛮好玩的，你这样讲。

D 42:48  
因为，我之前觉得他想的那样是因为这样子的，我现在住的地方，就是我们学校的地方其实在北京五环，然后我知道的在北京做omlette会比较好吃的那种brunch的那种店都是在北京二环，从我现在在的地方到那边一般是需要一个小时到一个半小时的一个路程，然后我就觉得，就是往返三，往返两个小时到三个小时，我去吃一个omlette，我就觉得好像就是不太能接受。（一起笑）

除非说，对，比如说我和朋友约了说那一天我们一块出去玩，吃个brunch啊之类这种东西，会选择说我能选omlette的情况下我选omlette，但是如果跟朋友约着出去玩，出去吃东西的话，你又有更多其他的可以吃的东西的选择，比如说什么日料啊火锅啊烤肉啊这种东西，你可能就不会选择说我就只是一个简简单单的一个omlette来。对，所以说就会觉得，它就是一种不上不下的感觉，对。

J 43:56  
有道理。哇，那么远，要去二环要一个多小时啊，

D 44:01  
对，要一个小时，就对坐地铁或者坐公交车。会，因为北京的话它就是比较大，北京属于那种说，甚至说是其实相对，如果说你换一个城市，比如说我们之前在苏州的时候，车程10分钟20分钟，基本上能把我们想逛的地方都是，想去哪就10分钟20分钟的一个车程的距离。但是在北京的话，如果说你开车能在半小时以内已经算是非常近的了，非常非常近的了。对，然后往往公共交通的时间是你打车时间的两倍的样子，所以说其实一个小时的公共，公交，公共交通，其实不算是个很远的距离，对于北京而言（笑）。

J 44:45  
对，其实说实话，我就想到，我在上海也是。出门都是一个小时起跳的，如果要搭公共交通的话，因为我们家，对，那时候走从门口走到小区门口都要一段时间，都已经要10分钟了好吗？（笑）然后再走一段。

D 45:01  
是的是的，我从我现在这边走到我最近的地铁站是19分钟，就15分钟到20分钟的样子，就很远。

J 45:09  
对，那你还可以走得到还不错，我要从家里到门口，然后坐，走到公车站，然后公车站再坐到坐到地铁，然后这个东西我还要等公车。

D 45:20  
好难啊，天啊。

J 45:23  
我现在现在想到，那时好难的，从我们家，从房间一直到，只是到地铁站都要20分钟了。

D 45:34  
对大概半个小时，这样很烦，对。

J 45:40  
为什么那么烦？（一起笑）对，我觉得太大了。

D 45:46  
一个像北京上海这种。对就是超级大城市的。

J 45:50  
一定要开车对吧？以前稍微好一点，就是妈妈会从家门口开车到地铁站稍微好一点点，但是又麻烦他，然后他可能这样开过来说，还不如就直接在你过去算了，是的。

D 46:03  
是的。

J 46:06  
太难了大城市，所以你觉得在大城市在你们买菜买东西生活用品都是怎么样子的？

D 46:17  
其实也有一些那种菜市场超市之类的，然后我们附近有超市什么的，然后是可以买还蛮方便的，但我作为一个，就是，但我会，但是超市的话经常有些东西，有的东西会比较有限，然后我就会，比如说有时候我就直接在网上买，或者然后送到宿舍，或者说送到办公室这样子的。因为办公室有1个冰箱可以稍微放一点这种，对，但是冰箱和另外7个人一块用，然后又是小冰箱，其实你也放不了什么东西。

J 46:51  
你有7个人要一起用1个冰箱。

D 46:56  
8个人用1个冰箱。

J 46:57  
就是我和另外7个人。

D 46:59  
对，大概这个样子，而且他是那种小冰箱，不是那种双开门的大冰箱，就单开门的一个小冰箱，是我以前自己租房子能塞满的一个小冰箱（笑）。

J 47:11  
对那也不方便，而且那么多人再买一个冰箱，再买个小冰箱自己用，我们以前就会这样，而且我在国外投资，有些人就这样在宿舍里面，因为宿舍大家会共用可能一层或怎么样用几个大冰箱，然后会怎么样子，他们不然然后有些人就自己买一个小小的，然后就像一个抽屉一样大小一个小冰箱，然后自己用对在。

D 47:42  
就很方便，对，是的，但是我没办法买，其实我觉得办公室的冰箱已经够用了，反正我也经常，我不会囤东西，因为我囤了我也不会做，除了一些水果之类其实也都够用，不是所有人都会一次性往里面放很多东西。

然后我其实有想过要不要在宿舍放一个这种小冰箱，但是后来我发现我们宿舍电费是要平摊的，就是电费是需要我们付钱的，你不，所以说他所以有个问题是说，如果说我买了个冰箱，然后我自己用了，然后这个电费就很难算，然后如果说摊到我室友身上又很不公平，然后就想着就算了，大家都不要用冰箱了，就这样吧。

J 48:26  
电费还要你们自己算哦？要平分啊。对，不是应该全包吗？煤气电费什么水？

D 48:38  
没有。我们需要自己，就是那个什么的。（J：为什么要这样子？）其实就很麻烦，如果不是全包的话，我绝对买一个冰箱放在我的宿舍里面，但是现在不行，因为是因为它需要我们宿舍4个人一块分摊的，就像我们宿舍它是有，2个，他是两个小房间套在1个大的房间里面，就相当于每个小房间有2个人，然后4个人住在1个大房间里面这个样子。

J 49:05  
所以每4个人1个，为1个单位这样子。然后（D：对对）你这样子每个月会收到电费单呢？

D 49:15  
就不会有电费单，但如果说你就是忘了交电费的话，你宿舍的电源直接关掉，然后你就需要去物业去赶紧交电费，然后他才会有电，他如果说电费不够，他就直接停掉电了，对。我印象中有一次我们忘了交电费，因为我不知道怎么看，然后我们大家都忘了看电费怎么样了。然后有一天大家晚上，九十点左右吧，电突然停了，然后那一天晚上我们宿舍的人睡得都很早，因为没有电（笑），然后物业又下班了，所以等第二天。等第二天什么然后再搞，对。

J 50:01  
如果你要像手机充电，电脑，如果你三c产品比较多，

D 50:07  
所有的电都停了，就相当于说你们的大房间的电源直接就停了，直接给你断掉了那种感觉，对，就是没有了。就很不可思议

J 50:16  
国内的宿舍也蛮厉害。对，有人会出来住吗？你们会想要一起出来租个房子之类的吗？

D 50:32  
会有想，但是但是问题是说，因为我以前在外面是租过房子的，但是在外面租房真的很贵，哪怕你一起租，比如说我们合租一个二居室，然后比如4个人就是1个房间住2个人那种样子的话，一个二居室一个月离学校稍微近一点的话，也有一个七八千块钱，就很贵。就是一个月的月租是七八千块钱，然后但是我们住宿舍的话，宿舍的费一个月只需要交100块钱一个人，是的，就是宿舍费一个月一个人只有100块钱。

J 51:13  
怎么便宜啊？这也太便宜了吧，你一个月才交100块钱，你住北京。

D 51:20  
对所以说你知道，所以说就一般人不会选择说我要去外面住，因为我们的，比如说像我们所的，就像我们，因为它是中科院下面的，它和普通的高校还不太一样的一点是我们每个月能拿到的博士生补贴，相较于高校的学生还是多一些的，像普通高校的学生的话，一般一个月就只能拿到国家给的1500 2000块钱的样子，但是我们的话，对，就很少。一个月就学生拿到，博士生拿到补助（听不清）。然后但是我们的话，因为它是中科院下面，它更像一个研究所工作单位，而不是一个高校。所以说就是我们有国家的学生的1500，然后又有所里给的一些的钱，还有导师给的一些钱，所以综合下来一个月能拿到手4500的样子。对，所以是相比其他学生是高很多的，高校学生会高一些，对，然后但是这个钱依然不够说我们就是去外面租房子，因为你还要算上通勤的费用和时间，所以还是宿舍是最划算的，或者说就是最优的一个结，对。

J 52:30  
100块怎么那么便宜，我是很难相信，我以为你至少要1000块，

D 52:39  
没有，100。（J：我的天啊）就很便宜，1年下来也就1200，对。一年这就1200人民币。

J 52:48  
感觉你吃一餐都可以100多200了，你这样是一个月的。哇

D 52:55  
是的，其实就相当于白住，就相当于免费住宿舍。

J 53:00  
真的很不错。怎么会我很难想象他们这样子还能经营他不要贵一点。

D 53:09  
他们不经营的，因为他们这学生给的宿舍，国内的宿舍都很便宜，国内的宿舍一般可能一个月，一年，不管是什么高校，一年下来最多就是2000块钱，不会说是很高，对国内的高校的宿舍都很便宜，所以说我当时去英国留学的时候，我发现你的房租是按照星期来算的，一星期几百英镑的那种。对，所以我就觉得100块钱的宿舍好便宜。(结束）

J 53:39  
对你100块就是一个月，我们几百块是一个礼拜，而且是英磅。（D：对，真的。笑）哇，差好多，真的差好多，你这样子，是的，差很多。差太多了，你在外面你在英国能住一个礼拜，你你在北京能住多久这样子？

D 53:59  
对。

J 54:02  
还是回去住也不错，希望不会有任何的问题。对，现在还是住宿舍还是住宿舍对了还是住宿舍，然后。

D 54:14  
对，就是因为他区区100块钱一个月的房价，所以我就觉得需要额外的交电费，好像还可以接受，就这种样子。

J 54:23  
可是这样的话就限制说知道你能干什么吗？需要你的电器或者什么，可是煮饭什么的话，你们会不是大家都有煮，是不是就不会有太多的一个。

D 54:35  
大家都会偶尔煮一些东西，是因为对于大家来说还是市场更方便，所以大家都是会偶尔煮一下东西就还无所谓，主要是冰箱属于那种说需要长期插电的，那个店里头配4个人一起。

J 54:50  
4个人一起找1个来。Mike。

D 54:54  
但是有商量过，但他们都说没有这个需求，然后所以说对。

J 54:59  
对了，大家也要看这。

D 55:02  
就这样了怎么办？

是的。

J 55:04  
他们也都是博士生吗？

但是。

D 55:08  
对他们也都是博士生，宿舍的话好像是你硕士生好像是住6人间，3个人住1个小房间，6个人住1个大房间，然后博士生是我们的话是2个人住1个小房间，4个人住1个大房间，然后因为他是在北京的高校，一般是这样，一般地方的高校的话，博士生是可以自己有一个单间的，对，所以因为北京这个地方寸土寸金，你只能两个人住一个房间，但一般地方上的比如说像比如重庆大学、西安交大这种在地方上的学校的话，会是一个人的单间，对博士生的话对。

J 55:52  
对，我觉得应该到博士这个境界也要差不多给你单肩了。

D 55:58  
对，但是没有。

J 55:59  
你这样跟别人住还习惯吗？

还可以。

D 56:04  
还可以，对大家的作息子刊一致，但是到后来我的作息完全被带偏了，因为一般我们家的话是10:00 11:00左右睡觉，然后我的室友是晚上凌晨一两点睡觉，然后现在我们两个的时间就慢慢重合，到晚上就是一凌晨00:00 12:00睡觉，这样大家都各让步了一个小时。

J 56:29  
因为这样现在很难，对，因为我还没有真的跟别人一起住过，我觉得我可能会很不习惯的。

对推进，对，我觉得我真的我没办法。

对，因为我自己的作息我也很有时候很早，有时候很晚，我觉得如果我被吵到或怎么样，我也不适合。

D 56:47  
是的是好。

J 56:53  
了解，好对今天其实我这样的问题也差不多了，不好意思，我等下也要出去吃饭好。

对，但是今天聊得很开心，谢谢你先给我发日志，写得特别好，我觉得你分析的很有趣。

D 57:09  
我特别喜欢。

J 57:10  
愿看每个人学生你。

D 57:13  
喜欢就好，我还在有些简陋。

J 57:15  
不会写得特别好，谢谢，好就现在啊，加油，好拜拜。