7 4

从丽江回到大理.

拉肚子.

昨天在丽江有高原反应, 到了丽江就头疼. 全身不舒服.

今早开车直接杀回大理, 一路都在下坡, 海拔降低, 渐渐身体恢复正常. 大理海拔2000米, 昆明市中心海拔1900米,比大理还要低.

整个云南是西北高, 东南低.

对丽江感觉不好, 生活不便. 以后不再去丽江.

大理相对来说生活方便点, 但是也没有昆明方便.

气候来讲, 几个地方差不多.

拉肚子原因不明, 昨天吃的必胜客或今天早晨的肯德基panini可能有问题.

反正丽江的东西都不好吃, 不新鲜, 以后不再去.

我喜欢经济发达的地区, 生活舒适方便.

明早吃完饭回昆明. 5,6两晚在昆明, 7号离滇. 去昆明各个地方看看.

股市:

还是继续持有绩优股. 保持对冲.

Blue chips are down 20% ytd which is normal considering last year’s doubling.

74

酒店设施老, 房间里烟味大. 前台还撒谎说是无烟楼层.

到处都是吐着黑烟的卡车.

在大理另外那个酒店住的也是烟味特别大, 没想到换到这里还是烟味这么大.

这次旅行学到的东西, 发现自己的不足:

1. 有高原反应
2. 在小城市,吃饭不方便, 东西不卫生, 吃饭容易拉肚子
3. 肚子疼的时候吃点沙拉, 容易消化
4. 长途开车觉得精力下降的时候, 吃点甜的, 冰激凌
5. 昨天吃的饭油大, 不容易消化, 给肠胃增加了负担. 昨天本来就有高原反应, 再加上吃的油大, 对于胃肠很不利.
6. 饿的时候, 吃些水果, 容易消化.
7. 多在车上准备一些水果, 紧急,饿的时候吃水果

对云南:

1. 整体印象不好.
2. 周六: 第一天中午吃的地沟油 , 晚上米线里面都是味精, 第一天住在昆明. 鲜花饼不错. 酒店是宜必思, 就在商场旁边. 住的不错.
3. 周日: 开车到大理. 住在锦江. 去洱海拍照. 晚上吃的牛肉焗饭和pizza.
4. 周一: 在大理, 住在锦江. 下午吃的牛排sandwich和salad, 不错.
5. 周二: 早饭在锦江吃的. 中午吃了点牛肉拉面. 开车到丽江, 立即高原反应, 头疼, 叫的外卖必胜客. 傍晚去了旁边的喜马特超市买了点面包和水.
6. 周三: 早晨吃的肯德基, 里面的豆浆或者三明治不新鲜. 开车回大理. 一直肚子不舒服. 中午又去吃的salad.

总体来说, 比在青岛, 南京, 生活质量低. 吃了几天就把肠胃吃坏了. 说明这的东西不靠谱.

在吃的上面相信其他人这个代价太高了. 中国坏人比好人多. 这个酒店的价格也是扯淡. 今天肯定被宰了.

* 1. Am

Trading dates roll forward – work on this.

Currently not correct.