

二零一五年自述——“好的习惯，好的表达”

Sadapplelc

“在那些年月里，我们为了推翻卓越的前辈们，废寝忘食地不知付出了多大的努力。现在的风尚的确与当时不大相同了。眼下，日本围棋界的条件相当优越。比如学棋的场所、学棋的对手几乎遍地皆是。然而只有这些，似乎还不足以激发棋手们学习的冲动，因为能让他们感动的东西太少了。或许正是因为年轻棋手们拥有的太多，结果反倒成了他们的不幸。”

题记

从 2014 年初开始用 lyx 记录自己的经历和想法已有一年，回顾过去一年的所记录的东西，有不少在回头读的时候给我以思考和梳理的契机，以后或许也会有很多值得继续回味以及对比总结。新的一年，我决定继续记录下去。

在 2014 年头我说过，心底最想达成的想法是——[磨练好的气质和条件反射，积累重要的技能，成为更好的人](#)。那么在新年初我必须思考这些想法里面究竟哪些完成了，哪些没有完成。先简单列出去年的陈述：

什么样的气质是好的呢？

- 判断准确、取舍豁达、之后的行动迅速而不拖泥带水（所谓“智与勇”）
- 锲而不舍地专注，不找到自己的正解决不罢休（所谓“大力”）
- 耐心、平常心（所谓“恬淡”）
- 善于控制和调整自我
- 和强者交往，和别人做有益的分享和交流

什么样的条件反射是好的呢？

- 做任何事的时候都明白“心”、“技”、“体”三位一体，密不可分。
- 一件事，重要吗？急迫吗？问自己
- 问好的问题，形成好的感觉比盲目地做事更重要
- 永远惜时、惜人、惜福
- 很多事都可以分解清楚再来做，找到正确的顺序来安排！

- 追二兔不得一兔，所以，一心一意（新注：Less is more）
- 勤能补拙

什么样的技能（对于现在的我来说）是重要的技能？

- 熟练掌握 R，尽快学习、熟悉 C++、Python、SAS 等有用的语言
- Latex (Lyx)、Texmacs 等学术写作软件的熟练运用（比如，用以 CV 的写作）
- Excel 要相对熟悉
- 金融和数据挖掘领域的知识积累
- 清晰准确地表达自己观点

气质和条件反射上，没有哪点可以说是彻底改变的，所以依旧是新年努力的方向。不过对于“条件反射”的说法，我在新年里愿意用更广泛的“习惯”一词来称呼。在过去的一年里，我阅读了 <The Power of Habits> 一书，对习惯的形成以及如何改变有了了解。后又经由回来和父母亲的对话，深切意识到了新年里改变和形成一些习惯的必要性。很多习惯，不去养成就迟了，而一旦养成，则收益终生。我还想去做一个好丈夫好父亲好儿子，所以必须把这件事当成最重要的事去做了！

那么这里仅列出几个新年里想去锲而不舍形成的好习惯：

好习惯举例

- 早起一杯水，十分钟锻炼。记得擦脸！
- 睡前脑海里放电影，加强视觉记忆。
- 坚持 critical thinking，比如说 if...then... 就是去年学到的一个很好的思维模式。
- 每天给自己一点沉思的时间，留意有趣以及有用的事物。傅斯年说要有 3 个小时，我想我怎么也能给自己二十分钟吧！
- 每天做一点编程/解题练习。
- 持续积累衣食住行四方面的收获，更懂得穿着，并穿出自己的气质：)

- 规律地减重瘦身（主要是瘦小腹，练腹肌），这点应该和吃结合起来。如果成功，对上一点的穿着也会有帮助！
- 把自我表达还有沟通、组织能力当成最重要的能力来提高。
- 各种途径收集、了解还有分析就业相关的信息，根据这些情况来学习必要技能。时不时地改自己的简历。
- 请好好刷牙！

至于技能方面，应该说去年折腾了不少事情，主要集中在 CS 的东西上，也在那方面形成了一些好的习惯/条件反射。不过必须指出去年我所折腾的东西很多是在工具使用技巧上，比如 Emacs, Vim, Git/Github, Jekyll 等等，但是我后来意识到工具的使用技巧很多时候是次要的，更关键的是对于原理的理解和熟练运用。新年里我会更多地去折腾这些方面，新学一到两门语言（暂定 Python 必学，C++ 选学），编写大量的程序并同时进行算法的学习！

关于技能，今年我另外该强调的是金融市场的知识和数据挖掘的实践。ESL 是今年我一定会反复阅读的一本书！

去年我希望自己“坐下来能写（思），站起来能说”。前半句我完成了一半（我能写了！），后半句正和前面所列习惯里所说的“自我表达”相关。我不会再畏惧和回避和别人的各种交流（面对面，电话，etc），相反，新年里我希望通过这些各种各样的与人交流来提高自己的表达和沟通能力，练就更好的口才，能够在边和别人对话的同时进行思考，并有能力给出敏锐的见解！即使会遇到话不投机或者不喜欢的人，我认为也是很好的锻炼自己应变还有了解人性的机会！

去年的题记里，我提《劝学》是让自己好好体会“吾尝终日而思矣，不如须臾之所学也；吾尝跂而望矣，不如登高之博见也。登高而招，臂非加长也，而见者远；顺风而呼，声非加疾也，而闻者彰。假舆马者，非利足也，而致千里；假舟楫者，非能水也，而绝江河。君子生非异也，善假于物也。”这一段。今年我愿意再提《劝学》，所不同的是，我希望强调的是另一段——“故不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。蚓无爪牙之利，筋骨之强，上食埃土，下饮黄泉，用心一也。蟹六跪而二螯，非蛇鳝之穴无可寄托者，用心躁也。”，其实也就是“习惯的力量”还有“平常心”。

最后，用一句话来小结今年心底最想达成的想法吧——形成很多好习惯，找一份好实习，做好毕业该做的 Research。

Jan

1.3 substitute()

quilt 被子, 棉被

bed frame 床架

inset 插图, 插页

cardigan 毛衣, 羊毛衫

flared trousers 喇叭裤 (所谓喇叭裤, 因裤腿形状似喇叭而得名。它的特点是: 低腰短裆, 紧裹臀部; 裤腿上窄下宽, 从膝盖以下逐渐张开, 裤口的尺寸明显大于膝盖的尺寸, 形成喇叭状)

taper 逐渐变细, 变尖; 锥形裤

canvas 帆布 (帆布是一种较粗厚的棉织物或麻织物。因最初用于船帆而得名。一般多采用平纹组织, 少量的用斜纹组织, 经纬纱均用多股线。)

curve() & substitute()

看了下 curve() 的源码, 涉及到了 substitute() 这个函数。以下为一些注记。

The typical use of ‘substitute’ is to create informative labels for data sets and plots. The ‘myplot’ example below shows a simple use of this facility. It uses the functions ‘deparse’ and ‘substitute’ to create labels for a plot which are character string versions of the actual arguments to the function ‘myplot’.

Substitution takes place by examining each component of the parse tree as follows: If it is not a bound symbol in ‘env’, it is unchanged. If it is a promise object, i.e., a formal argument to a function or explicitly created

using ‘`delayedAssign()`’, the expression slot of the promise replaces the symbol. If it is an ordinary variable, its value is substituted, unless ‘`env`’ is ‘`.GlobalEnv`’ in which case the symbol is left unchanged.

Both ‘`quote`’ and ‘`substitute`’ are ‘`special`’ primitive functions which do not evaluate their arguments.

Example:

```
f1 <- function(x, y = x) { x <- x + 1; y }
s1 <- function(x, y = substitute(x)) { x <- x + 1; y }
s2 <- function(x, y) { if(missing(y)) y <- substitute(x); x <- x + 1; y }
a <- 10
f1(a) # 11
s1(a) # 11
s2(a) # a
typeof(s2(a)) # "symbol"
```

鞋的知识

高帮 vs 低帮，高筒 vs 低筒

帆布鞋

帆布鞋搭牛仔裤是恒久不变的真理，搭铅笔裤也完全没有问题，就连西装也搭得。

板鞋

“板鞋”是平地式板式的鞋。因为是玩滑板的人常穿的鞋，所以也称为滑板鞋。板鞋跟一般鞋子比较，不同的地方就是：它几乎都是平底的，便于让脚能完全地平贴在滑板上吧。而且有防震的功能。还有它的侧面有加强，对于鞋带的部分，有些牌子的鞋有作防磨断的鞋带。

传统运动形象板鞋主要是与滑板服搭配。屁股大 T-Shirt、板鞋、牛仔裤一向是香港街头最常见的装束。但千万别因为漂亮的鞋子而把自己打造成没有黄金分割点的怪物。

板鞋搭配或宽松、或紧身的 T-Shirt 基础型的低腰牛仔裤配上白色帆布板鞋，看似简单的搭配却隐藏了许多细节之处。其中最值得关注的就属

牛仔裤与板鞋的配合了。裤脚过小的铅笔型牛仔裤最好选择低鞋帮的板鞋，让裤脚刚好坐在鞋帮上，这才刚好；而直筒裤则选择高帮的板鞋，无论裤脚放下或是卷起都能打造出时髦又随意的效果。裤子的颜色也是有讲究的，如果你的鞋子是白色的，就买深蓝或者黑色的裤子比较搭！紫色属蓝色系冷色系，不要买橘色的或者类于橘色的裤子，对比色比较难看的。

黑色板鞋搭配运动裤看起来会很舒服，自由，但裤子的不要是浅色系的就好。深色系看起来让人感觉纤细，浅色则相反。如果是灰色，让人感觉素静大方。话说黑白百搭，其实灰色，适用率越来越高。鞋子是黑的建议裤子的颜色在中灰以下。

Vim Notes(See the vim wiki on search and replace)

Vim provides the `:s` (substitute) command for search and replace; this tip shows examples of how to substitute. On some systems, gvim has Find and Replace on the Edit menu (`:help :promptrepl`), however it is easier to use the `:s` command due to its command line history and ability to insert text (for example, the word under the cursor) into the search or replace fields.

Basic search and replace

The `:substitute` command searches for a text pattern, and replaces it with a text string. There are many options, but these are what you probably want:

`:%s/foo/bar/g` Find each occurrence of 'foo' (in all lines), and replace it with 'bar'.

`:s/foo/bar/g` Find each occurrence of 'foo' (in the current line only), and replace it with 'bar'.

`:%s/foo/bar/gc` Change each 'foo' to 'bar', but ask for confirmation first.

`:%s/\<foo\>/bar/gc` Change only whole words exactly matching 'foo' to 'bar'; ask for confirmation.

`:%s/foo/bar/gci` Change each 'foo' (case insensitive) to 'bar'; ask for confirmation. This may be wanted after using `:set noignorecase` to make searches case sensitive (the default).

`:%s/foo/bar/gcI` Change each 'foo' (case sensitive) to 'bar'; ask for confirmation. This may be wanted after using `:set ignorecase` to make searches case insensitive.

The `g` flag means global each occurrence in the line is changed, rather than just the first. This tip assumes the default setting for the `'gdefault'` and `'edcompatible'` option (off), which requires that the `g` flag be included in `%s///g` to perform a global substitute. Using `:set gdefault` creates confusion because then `%s///` is global, whereas `%s///g` is not (that is, `g` reverses its meaning).

When using the `c` flag, you need to confirm for each match what to do. Vim will output something like: replace with foobar (y/n/a/q/l/^E/^Y)? (where foobar is the replacement part of the `:s/.../.../` command. You can type `y` which means to substitute this match, `n` to skip this match, `a` to substitute this and all remaining matches ("all" remaining matches), `q` to quit the command, `l` to substitute this match and quit (think of "last"), `^E` to scroll the screen up by holding the Ctrl key and pressing E and `^Y` to scroll the screen down by holding the Ctrl key and pressing Y. However, the last two choices are only available, if your Vim is a normal, big or huge built or the `insert_expand` feature was enabled at compile time (look for `+insert_expand` in the output of `:version`).

Also when using the `c` flag, Vim will jump to the first match it finds starting from the top of the buffer and prompt you for confirmation to perform replacement on that match. Vim applies the `IncSearch` highlight group to the matched text to give you a visual cue as to which match it is operating on (set to reverse by default for all three term types as of Vim 7.3). Additionally, if more than one match is found and you have search highlighting enabled with `:set hlsearch`, Vim highlights the remaining matches with the `Search` highlight group. If you do use search highlighting, you should make sure that these two highlight groups are visually distinct or you won't be able to easily tell which match Vim is prompting you to substitute.

1.6

针织衫

1.7 刷牙的方法

颧 (quan) 骨

gum 有牙龈的意思，故 gumline 为牙龈线

lousy memory 糟糕的记忆

pretext 借口，托词

刷牙的方法

牙刷毛是斜 45 度放在牙齿和牙龈交界的位置。这是当代科学刷牙的核心技术，不管你用的是什么牙刷，都该这样。

Plaque 就是菌斑的意思，我们就是要把这东西刷掉，而它恰恰就就容易长在牙齿的中下三分之一靠近牙龈的位置，甚至还长到牙齿和牙龈之间的间隙中去了。所以只有这样斜 45 度才能把菌斑有效清除干净。

有人会担心了，那这样会不会把牙龈刷坏呢？会不会刷出血呢？

看过我前两天微信 (huchiaiya, 护齿爱牙的全拼) 的朋友应该已经明白牙龈为什么会出血了 (如果你没看到，请查看“历史信息”)。说白了就是因为牙龈周围脏了。脏了，会牙龈发炎，发炎的牙龈会容易出血，容易出血的牙龈让你不敢刷牙，牙龈越来越脏，越脏牙龈越发炎……进入一个恶性循环了。所以牙龈出血不可怕，要刷，越是出血的地方越是要好好刷，刷干净以后牙龈消炎了，自然就不出血了，健康的牙龈不怕刷。当然，如果你这么刷了一礼拜，还是出血不少，那说明有一些单靠刷牙去除不掉的脏东西粘在牙上了，你又需要洗牙了。

牙刷位置放对了，怎么刷呢？正确的方式是震颤，一种小幅度的水平运动，幅度不超过一两颗牙的宽度，一颗牙一颗牙的刷，一点一点从前到后、从后到前。不要大开大阖，因为一寸长一寸强，幅度大了，力量就不好控制，那样水滴石穿，会把牙刷坏的。

还有一个小 tip，如果你不是左撇子，尽量从右侧的牙齿开始刷，因为右手拿牙刷时刷右侧会有点别劲儿，需要注意力更集中一点，所以咱们先刷。这不是开玩笑，很多人都是右侧牙齿的牙石比左侧略多一点。

至于里侧和外侧都要刷，这个我就不用说了吧？细菌可不挑哪里是上风上水，它们在牙齿上可是 360 度无缝生长。你要是只搞一半卫生，那就是自欺欺人了。

总结一下：每天刷牙两次，每个牙面都要刷，牙刷斜 45 度，放在牙齿和牙龈交界的地方，左右轻轻震颤。每次最少两分钟。

ps. 为什么至少要两分钟？一般人不算智齿是 28 颗牙，每颗牙有 3 个面需要刷，这就一共是 84 个牙面，120 秒/84 个牙面，每个面刷不到两秒，已经够快的了。其实对于多数人，如果要想达到比较好的刷牙效果，两分钟都未必够，自己看着办吧。：)

如何批量下载 Cousera 视频？

1.8 藤泽秀行

藤泽秀行

- 作为有修养的专业棋手，赢了棋也不会特别高兴，而且，在败者面前喧嚷是有失棋品的。我认为，胜负就只是个结果，在大胜负中赢了也不必有什么登了天的气氛，胜负的余韵一旦消失，又回到原本的自己。对手，我也是如此说。胜负单纯只是个结果，又不是真正的战争被杀了，所以，我对败者不使用多余的神经。用这种心情站起来，把这次胜负画上句号，而且，对手越强，我产生再一次和这人下的心情也就越强、越多。
- 我总觉得要在有生之年，尽力追求自己的最善。
- 我过于相信别人吃过许多亏，但即使这样，我也从不去怀疑朋友。
- 生死不由己，为了下出自己人生最善的一手去继续努力。
- 不要过于捞空贪利，而是要坚实地积蓄力量，为将来奠定基础，战斗起来也就有力。所谓“厚”的棋，含义就在于此。当抓住对方的弱处后，狠狠一击，空自然就来了。人生也是如此，恍然一见进程很慢，却是在不断地蓄存力量，一有时机就爆发出来，一口气追上去便遥遥领先。不过，不管蓄存了多少力量，抓不着机会就没有价值。而且，即使抓住了机会，不擅长使用也达不到预期的结果。在棋上光靠“厚”是绝对赢不了棋的。应用有误，犹如把宝物变成了废物。

- 能努力到什么程度，也是人才能的一部分。
- 在年轻时，不要去为自己的力量不足而烦恼，只要全力以赴去拼就行了，反正不知道自己的潜力，也没必要去深深地苦恼。
- 体育界，新人一破世界纪录，就会引起大骚动，这中间有本人的天才素质，但我却认为是在那背后努力的结果。他本人在努力的基础上持有了自信，破纪录只是顺理成章的事，就是这么回事。
- 什么事都不要想得太复杂，虽然说法比较古老，不管在什么时候，神都会保佑好人的。这么去想就行了。
- 当感到这就是自己最大的限度时，就开始衰老了。
- 左右人生的是余白的部分。在接受加藤正夫君挑战的第二次“棋圣战”的第五局，我用了2小时57分的大长考，将对方的大龙吃了，这个大长考把大部分变化都算透了，但还是存在没有算到的地方。在接近无限的变化中，我只是把有限的变化算到了，也就是说，这手棋在这里是不是唯一的、最善的一手，我没有自信。同时，在我没有算到的部分里藏有的最善手，被加藤君发现的可能性也是存在的。如果，在最後我输了，只能说我还不成熟，这是没有办法的事。计算虽然复杂，也只有勇敢地去下了。结果，是我计算正确，赢了。于是，我总觉得是一种“运”的存在。
- 我从来认为围棋是搞不明白的，只是尽力去想搞明白。所以，在我不明白的地方，也就是没算到的余白部分，那就是“运”的因素在起作用了。以我的经验，“运气”是不可思议的来回循环的东西。所以，当认为运气不好时，忍耐等待是最好的办法，只要想，苍天是维护正道的，也就能忍耐了。当然，为了得到苍天的维护正道，不进行应有的努力是不行的。
- 书法，可以表现出人生。在我的书法里，我感到有种“气”的东西。我决不认为我的字高明，但我写的字就是我的人生，从行笔之中，能看出从地狱里生返的男人的人生哲学。
- 把问题想得越复杂，问题也就越难了。把什么都权当不懂去学习，人也就变得充实不管是棋，还是人生，都充满了意外性。这世上，若能按计划进行的话，也就不去辛苦了。

- 当人能吃饱饭时，就开始变弱。
- 如果自己的所思、所想，没有表现的场所，那人生一定会变得很孤寂很无聊。
- 棋也好，人生也好，要和强者交往。
- 若怕酒醉人，最初就不要沾口；若惧赌危险，开始就不要接近。酒既可是良药，也可成毒药。
- 人生，要活得潇洒，豪爽和侠义。男人的价值不是金钱、名誉，比起女人来更由“人生哲学”来决定。
- 围棋是一场孤独的战斗。棋手只有通过自强不息的思考和苦练，才能有所提高，一个优秀的棋手从来不是被来时教出来的，棋手在自我奋斗中经历的那种艰辛的滋味，与爬山的确有某些相通之处。
- 在那些年月里，我们为了推翻卓越的前辈们，废寝忘食地不知付出了多大的努力。现在的风尚的确与当时不大相同了。眼下，日本围棋界的条件相当优越。比如学棋的场所、学棋的对手几乎遍地皆是。然而只有这些，似乎还不足以激发棋手们学习的冲动，因为能让他们感动的东西太少了。或许正是因为年轻棋手们拥有的太多，结果反倒成了他们的不幸。

1.9

刷牙 Notes

一般情况下我们建议选择一把刷毛比较细，硬度适中的小头牙刷，这样在刷牙的时候能够起到比较好的清洁作用：细的刷毛便于深入缝隙，硬度适中的刷毛可以在保证清洁效果的情况下避免伤害牙龈，小头是为了方便牙刷在口内的移动，可以方便的深入到各个位置，清洁不易到达的部位例如最后一颗磨牙的远中侧。这样一把牙刷能够有效达成我们刷牙的目的就可以了。

平时注意放牙刷的时候刷头朝上至于通风处，利于快速风干避免细菌污染，三个月左右刷毛疲劳后及时更换牙刷，就可以了。

牙刷配合牙线使用的建议是正确的，只不过牙线一般建议在刷牙前使用，去除牙刷不能到达的位置如牙齿邻面的食物残渣和软垢，然后刷牙，可以一并去除。牙签是不建议使用的，容易造成牙龈退缩，而且现在国内牙签制作粗糙，有可能有毛刺损伤牙龈，更重要的是牙签因为消毒无保证有感染的风险。

1.11 见三妹

1.16 见奶妈，刘老师

1.17 和许叔叔对谈

和许叔叔对谈

他的观点很鲜明，[直接指出我最大的缺点在于犹豫不决](#)。他认为今年我必须找实习找工作还有谈恋爱双管齐下，而且必须明确是留美国还是到香港并为之不懈努力。虽然感情的事情我没有办法和他们说我有我自己的目标（他们以为我想等毕业再说不愿意谈），并非犹豫不决，但是在找工作找实习这点上，他说的一针见血！我受到了很大的触动，今年一定会把找一份好实习当做头等大事来准备。其中他谈起许志恒谷歌实习被问的面红耳赤回来后奋发努力了五个月好好准备算法最后拿到各种 offer 的事也给我很大的启发和鼓励。[我想，最重要的是通过相关的人了解到面试准备相关的路子，然后猛烈地爆发式地去战斗](#)。对谈的时候我便产生了走前在深圳和冬冬好好谈一次未来（她的）想法，这样我就能够根据她的情况来明确毕业是美国还是香港。

1.19 吴太伯世家，伯夷列传

伯夷列传

【一往不顾】曰奔

“末世争利，维彼奔义；让国饿死，天下称之。作伯夷列传第一。”

什么是读书的功夫，什么是做事的功夫？无非十六字诀：设身处地，揣摩通透，体贴入微，洞见表里。

天道到底有没有报?——人事已尽，方显天道。但求尽人，不责于天。

1.21

fluoridation 加氟作用，氟化反应

MD5:Message Digest Algorithm Version 5

用于确保信息传输完整一致。是计算机广泛使用的杂凑算法之一（又译摘要算法、哈希算法），主流编程语言普遍已有 MD5 实现。将数据（如汉字）运算为另一固定长度值，是杂凑算法的基础原理。

Option: Call and Put

在期权的世界里，就只有两种元素：Call 与 Put。但就是这两种基本元素就能实现包括耳熟能详的 Call Spread 等在内的十多种经典的策略，这还不包括各种变种（inverse, skewed, unbalanced 等）和你在上厕所时忽然灵感爆发想出来的那些。所有这些或简单或复杂的策略都只是通过调整她们的比例、行权日、执行价格、leg 的多少来实现，本身的灵活性非常大。股票趋势明确且行动迅速（暴涨或暴跌）时，使用极大化 delta/gamma 的策略，例如 Synthetic long/put、long naked ATM call/put。当股票趋势减弱或者横盘，使用 delta-neutral 的策略，例如 covered call, iron condor。当季报到来，你不想做任何方向性赌博，使用 delta-neutral short volatility 的策略，借着季报过去，implied volatility 的必然下跌而获利

期权的最大优势是她的柔软身段，应对市场的不断变化可以千变万化的组合。

1.22

holographic 全息

Try Pushbullet

男女交往心理分析

这种在女孩面前“想表现自己的感觉”通常和另外一种感觉同时出现，千万不要搞砸了：如果我不在她面前好好表现自己的话，她就注意不到我，那么事情就搞砸了。以下这些行为就是当一个男人感觉到这种“需要向女人来表现自己”的欲望会有的：1，他和女人说话会想很多，该不该说，怎么说，想方设法说些他认为是女人喜欢听的话 2，当他想不到幽默或者出彩的话就会紧张，事后还会骂自己当时怎么想不到一句好的话来回答 3，有事甚至和她说话就会紧张，想把自己最好的一面表现给她看，说的每一句话都会非常小心。4，如果自己说的话女人不同意不喜欢，他会解释或者修饰自己的观点来迎合女人 5，他不会去说任何冒险的话，不会刻意的去打压，不敢嘲讽戏弄她，甚至不敢喝她开玩笑，不会去做任何惹她生气的东西。

换句话说，当一个男人和他喜欢的女人说话时，他通常想“表现出自己最好的一面”，试图给女人只看到自己的优点——也就是说，男人内心有种强大的冲动要在自己的喜欢的女人面前表现自己，但这种表现自己的冲动会让女人觉得他们很不自然。觉得他们在伪装真实的自己，或者他们不够自信，以至于无法坦然的展现真实的自己。——女人就是这么觉得的。

这也就是说为什么有时候在他的女生朋友面前可以谈笑风生，幽默自如，但一旦和某个自己喜欢的女人说就，就表现不出这种长处。

关于胆量，和女生在一起如何克服紧张，其实这个东西很难教学，楼主在这个上面花了很大的功夫。如果你本来就比较外向，这时你只需要把心态放好，追女生是一种什么心态，追的到就追，追不到就拉倒，要有一直无谓的心态，自己的情绪不要轻易的受到女生的影响，也许你因为太喜欢她了，想做到这点或许有点强人所难。但这种心态的的确确有助于你追到她。

人格魅力是非常重要的，如果你没有一定的人格魅力，盲目的调侃，只会让女孩子觉得你再耍流氓。

有很多人问我，应该怎么跟女生聊天，如果你已经克服了紧张的那一关，那么接下来的方法会很适合你。首先，女人喜欢和有幽默感的男人聊天，有时候幽默感是后天锻炼的，我之前也不知道如何跟女人聊天，而现在我可以任何女人聊天我都能聊很久，而且她们会很高兴和我聊天。我所

要教大家的是，如何有效的去称赞女人？其实，学会称赞，不仅仅对追女生方面很有效，在人际关系，以后走入社会，学会如何称赞别人都是很有好处的。

你不能时刻想着怎样说话才不会得罪她，不能老顺着她，你要勇于敢聊天，不怕说错话，不然，她就是再跟一个木头人说话，你除了说是，别的什么都不会，她自然没兴趣和你聊，如果，谈话期间聊到些什么，你就可以借机发挥了，例如她聊到她的伤心事，先听，听完别犹豫，直接抱，别让她跟个傻逼似得在那哭，而你却更傻逼的看这她哭，或是你说到他想去哪的时候，参考我上一条，如果她说话的时候有触动到你的时候，眼睛睁大，盯着她脸看，直到她躲闪为止，如果她没躲，该干什么不需要我教了吧。

1.23 如何成为一名数据科学家

如何成为一名数据科学家？（知乎）

观点一

恰好我马上启程到 Twitter 的 data science team，而且恰巧懂一点点统计和住在旧金山，所以冲动地没有邀请就厚脸回答了:D

我认为有几个大方面

1) 学好 python。 现在几乎所以公司的数据都可以 api 给你，而 python 的数据处理能力强大且方便。加之在 machine learning 的很多算法上，python 也独俏一方。另外，它的简明方便迅速迭代开发，15 分钟写完个算法就可以看效果了。

除此之外，py 还有点酷酷的感觉。任何程序拿 matlab 和 c++ 都是可以写的，不过我真没认识过哪个 d 愿意自己把自己扔那个不酷的框框里:D

对不规则输入的处理也给 python 一个巨大的优势。通常来说，在我现在日常的工作里，所有的数据都是以纯文本但是非格式的形式存储的 (raw text, unstructured data)。问题在于，这些文本不可以直接当作各种算法的输入，你需要分词，分句提取特征整理缺失数据除掉异类 (outlier) 在这些时候，python 可谓是神器。这里做的 1-4 都可以直接在 scikit-learn 里面找到对应的工具，而且，即使是要自己写一个定制的算法处理某些特殊需求，也就是一百行代码的事情。

简而言之，对于数据科学面临的挑战，python 可以让你短平快地解决手中的问题，而不是担心太多实现细节。

2) 学好统计学习 略拗口。统计学习的概念就是“统计机器学习方法”。统计和计算机科学前几十年互相平行着，互相造出了对方造出的一系列工具，算法。但是直到最近人们开始注意到，计算机科学家所谓的机器学习其实就是统计里面的 prediction 而已。因此这两个学科又开始重新融合。

为什么统计学习很重要？

因为，纯粹的机器学习讲究算法预测能力和实现，但是统计一直就强调“可解释性”。比如说，针对今天微博股票发行就上升 20%，你把你的两个预测股票上涨还是下跌的 model 套在新浪的例子，然后给你的上司看。Model-1 有 99% 的预测能力，也就是 99% 的情况下它预测对，但是 Model-2 有 95%，不过它有例外的一个附加属性——可以告诉你为什么这个股票上涨或者下跌。

试问，你的上司会先哪个？问问你自己会选哪个？

显然是后者。因为前者虽然有很强的预测力（机器学习），但是没有解释能力（统计解释）。

而作为一个数据科学家，80% 的时间你是需要跟客户，团队或者上司解释为什么 A 可行 B 不可行。如果你告诉他们，“我现在的神经网络就是能有那么好的预测力可是我根本就没法解释上来”，那么，没有人会愿意相信你。

具体一些，怎么样学习统计学习？先学好基本的概率学。如果大学里的还给老师了（跟我一样），那么可以从 MIT 的概率论教材【1】入手。从第 1 章到第 9 章看完并做完所有的习题。（p.s. 面试 Twitter 的时候被问到拿球后验概率的问题，从这本书上抓来的）。了解基本的统计检验及它们的假设，什么时候可以用到它们。快速了解统计学习有哪些术语，用来做什么目的，读这本【5】。学习基本的统计思想。有 frequentist 的统计，也有 bayesian 的统计。前者的代表作有【2】，后者看【3】。前者是统计学习的圣书，偏 frequentist，后者是 pattern recognition 的圣书，几乎从纯 bayesian 的角度来讲。注意，【2】有免费版，作者把它全放在了网上。而且有一个简易版，如果感觉力不从心直接看【2】，那么可以先从它的简易版开始看。简易版【4】是作者在 coursera 上开课用的大众教材，简单不少（不过仍然有很多闪光点，通俗易懂）。对于【3】，一开始很难直接啃下来，

但是啃下来会受益匪浅。注意，以上的书搜一下几乎全可以在网上搜到别人传的 pdf。有条件的同学可以买一下纸制版来读，体验更好并且可以支持一下作者。所有的书我都买了纸制版，但是我知道在国内要买本书有多不方便（以及原版书多贵）。

读完以上的书是个长期过程。但是大概读了一遍之后，我个人觉得是非常值得的。如果你只是知道怎么用一些软件包，那么你一定成不了一个合格的 data scientist。因为只要问题稍加变化，你就不知道怎么解决了。

如果你感觉自己是一个二吊子数据科学家（我也是）那么问一下下面几个问题，如果有 2 个答不上来，那么你就跟我一样，真的还是二吊子而已，继续学习吧。

- 为什么在神经网络里面 feature 需要 standardize 而不是直接扔进去
- 对 Random Forest 需要做 Cross-Validation 来避免 overfitting 吗？
- 用 naive-bayesian 来做 bagging，是不是一个不好的选择？为什么？
- 在用 ensemble 方法的时候，特别是 Gradient Boosting Tree 的时候，我需要把树的结构变得更复杂（high variance, low bias）还是更简单（low variance, high bias）呢？为什么？

如果你刚开始入门，没有关系，回答不出来这些问题很正常。如果你是一个二吊子，体会一下，为什么你跟一流的 data scientist 还有些差距——因为你了解每个算法是怎么工作，当你想要把你的问题用那个算法解决的时候，面对无数的细节，你就无从下手了。

说个题外话，我很欣赏一个叫 Jiro 的寿司店，它的店长在（东京？）一个最不起眼的地铁站开了一家全世界最贵的餐馆，预订要提前 3 个月。怎么做到的？70 年如一日练习如何做寿司。70 年！除了丧娶之外的假期，店长每天必到，8 个小时工作以外继续练习寿司做法。

其实学数据科学也一样，沉下心来，练习匠艺。

3) 学习数据处理 这一步不必独立于 2) 来进行。显然，你在读这些书的时候会开始碰到各种算法，而且这里的书里也会提到各种数据。但是这个年代最不值钱的就是数据了（拜托，为什么还要用 80 年代的“加州房价数据”？），值钱的是数据分析过后提供给决策的价值。那么与其纠结在这么悲剧的 80 年代数据集上，为什么不自己搜集一些呢？

- 开始写一个小程序，用 API 爬下 Twitter 上随机的 tweets（或者 weibo 吧。。。）
- 对这些 tweets 的 text 进行分词，处理噪音（比如广告）
- 用一些现成的 label 作为 label，比如 tweet 里会有这条 tweet 被转发了几次
- 尝试写一个算法，来预测 tweet 会被转发几次
- 在未见的数据集上进行测试

如上的过程不是一日之功，尤其刚刚开始入门的时候。慢慢来，耐心大于进度。

4) 变成全能工程师 (full stack engineer) 在公司环境下，作为一个新入职的新手，你不可能有优待让你在需要写一个数据可视化的时候，找到一个同事来给你做。需要写把数据存到数据库的时候，找另一个同事来给你做。

况且即使你有这个条件，这样频繁切换上下文会浪费更多时间。比如你让同事早上给你塞一下数据到数据库，但是下午他才给你做好。或者你需要很长时间给他解释，逻辑是什么，存的方式是什么。

最好的变法，是把你自己武装成一个全能工作师。你不需要成为各方面的专家，但是你一定需要各方面都了解一点，查一下文档可以上手就用。

- 会使用 NoSQL。尤其是 MongoDB
- 学会基本的 visualization，会用基础的 html 和 javascript，知道 d3【6】这个可视化库，以及 highchart【7】
- 学习基本的算法和算法分析，知道如何分析算法复杂度。平均复杂度，最坏复杂度。每次写完一个程序，自己预计需要的时间（用算法分析来预测）。推荐普林斯顿的算法课【8】（注意，可以从算法 1 开始，它有两个版本）
- 写一个基础的服务器，用 flask【9】的基本模板写一个可以让你做可视化分析的 backbone。
- 学习使用一个顺手的 IDE，VIM，pycharm 都可以。

4) 读, 读, 读! 除了闭门造车, 你还需要知道其它数据科学家在做些啥。涌现的各种新的技术, 新的想法和新的人, 你都需要跟他们交流, 扩大知识面, 以便更好应对新的工作挑战。

通常, 非常厉害的数据科学家都会把自己的 blog 放到网上供大家参观膜拜。我推荐一些我常看的。另外, 学术圈里也有很多厉害的数据科学家, 不必怕看论文, 看了几篇之后, 你就会觉得: 哈! 我也能想到这个!

读 blog 的一个好处是, 如果你跟他们交流甚欢, 甚至于你可以从他们那里要一个实习来做!

betaworks 首席数据科学家, Gilad Lotan 的博客, 我从他这里要的 intern :D Gilad Lotan Ed Chi, 六年本科硕士博士毕业的神人, google data science <http://edchi.blogspot.com/> Hilary Mason, bitly 首席科学家, 纽约地区人尽皆知的数据科学家: hilarymason.com

在它们这里看够了之后, 你会发现还有很多值得看的 blog (他们会在文章里面引用其它文章的内容), 这样滚雪球似的, 你可以有够多的东西早上上班的路上读了:)

5) 要不要上个研究生课程? 先说我上的网络课程: Coursera.org <https://www.coursera.org/course/ma> 前者就不说了, 人人都知道。后者我则更喜欢, 因为教得更广阔, 上课的教授也是世界一流的机器学习学者, 而且经常会有一些很妙的点出来, 促进思考。

对于是不是非要去上个研究生 (尤其要不要到美国上), 我觉得不是特别有必要。如果你收到了几个著名大学数据科学方向的录取, 那开开心心地来, 你会学到不少东西。但是如果没的话, 也不必纠结。我曾有幸上过或者旁听过美国这里一些顶级名校的课程, 我感觉它的作用仍然是把你领进门, 以及给你一个能跟世界上最聪明的人一个交流机会 (我指那些教授)。除此之外, 修行都是回家在寝室进行的。然而现在世界上最好的课程都摆在你的面前, 为什么还要舍近求远呢。

总结一下吧我很幸运地跟一些最好的数据科学家交流共事过, 从他们的经历看和做事风格来看, 真正的共性是

他们都很聪明——你也可以他们都很喜欢自己做的东西——如果你不喜欢应该也不会看这个问题他们都很能静下心来学东西——如果足够努力你也可以

【1】Introduction to Probability and Statistics 【2】Hastie, Trevor,

et al. The elements of statistical learning. Vol. 2. No. 1. New York: Springer, 2009. 免费版【3】Bishop, Christopher M. Pattern recognition and machine learning. Vol. 1. New York: springer, 2006. 【4】Introduction to Statistical Learning 免费版【5】Wasserman, Larry. All of statistics: a concise course in statistical inference. Springer, 2004. 【6】<http://d3js.org/> 【7】<http://www.highcharts.com/> 【8】Coursera.org 【9】<http://flask.pocoo.org/>

观点二

“For example a data scientist will most likely explore and examine data from multiple disparate sources. The data scientist will sift through all incoming data with the goal of discovering a previously hidden insight, which in turn can provide a competitive advantage or address a pressing business problem. A data scientist does not simply collect and report on data, but also looks at it from many angles, determines what it means, then recommends ways to apply the data.”

数据挖掘：What? Why? How?

这个问题思考了很久，作为过来人谈一谈，建议先看下以前的一些回答。什么是数据挖掘？怎么培养数据分析的能力？如何成为一名数据科学家？

磨刀不误砍柴工。在学习数据挖掘之前应该明白几点：

- 数据挖掘目前在中国的尚未流行开，犹如屠龙之技。
- 数据初期的准备通常占整个数据挖掘项目工作量的 70% 左右。
- 数据挖掘本身融合了统计学、数据库和机器学习等学科，并不是新的技术。
- 数据挖掘技术更适合业务人员学习（相比技术人员学习业务来的更高效）
- 数据挖掘适用于传统的 BI（报表、OLAP 等）无法支持的领域。
- 数据挖掘项目通常需要重复一些毫无技术含量的工作。

如果你阅读了以上内容觉得可以接受，那么继续往下看。

学习一门技术要和行业靠拢，没有行业背景的技术如空中楼阁。技术尤其是计算机领域的技术发展是宽泛且快速更替的（十年前做网页设计都能成立公司），一般人没有这个精力和时间全方位的掌握所有技术细节。但是技术在结合行业之后就能够独当一面了，一方面有利于抓住用户痛点和刚性需求，另一方面能够累计行业经验，使用互联网思维跨界让你更容易取得成功。不要在学习技术时想要面面俱到，这样会失去你的核心竞争力。

一、目前国内的数据挖掘人员工作领域大致可分为三类。1) 数据分析师：在拥有行业数据的电商、金融、电信、咨询等行业里做业务咨询，商务智能，出分析报告。2) 数据挖掘工程师：在多媒体、电商、搜索、社交等大数据相关行业里做机器学习算法实现和分析。3) 科学研究方向：在高校、科研单位、企业研究院等高大上科研机构研究新算法效率改进及未来应用。二、说说各工作领域需要掌握的技能。(1). 数据分析师需要有深厚的数理统计基础，但是对程序开发能力不做要求。需要熟练使用主流的数据挖掘（或统计分析）工具如 Business Analytics and Business Intelligence Software (SAS)、SPSS、EXCEL 等。需要对与所在行业有关的一切核心数据有深入的理解，以及一定的数据敏感性培养。经典图书推荐：《概率论与数理统计》、《统计学》推荐 David Freedman 版、《业务建模与数据挖掘》、《数据挖掘导论》、《SAS 编程与数据挖掘商业案例》、《Clementine 数据挖掘方法及应用》、《Excel 2007 VBA 参考大全》、《IBM SPSS Statistics 19 Statistical Procedures Companion》等。(2). 数据挖掘工程师需要理解主流机器学习算法的原理和应用。需要熟悉至少一门编程语言如（Python、C、C++、Java、Delphi 等）。需要理解数据库原理，能够熟练操作至少一种数据库（Mysql、SQL、DB2、Oracle 等），能够明白 MapReduce 的原理操作以及熟练使用 Hadoop 系列工具更好。经典图书推荐：《数据挖掘概念与技术》、《机器学习实战》、《人工智能及其应用》、《数据库系统概论》、《算法导论》、《Web 数据挖掘》、《Python 标准库》、《thinking in Java》、《Thinking in C++》、《数据结构》等。(3). 科学研究方向需要深入学习数据挖掘的理论基础，包括关联规则挖掘（Apriori 和 FPTree）、分类算法（C4.5、KNN、Logistic Regression、SVM 等）、聚类算法（Kmeans、Spectral Clustering）。目标可以先吃透数据挖掘 10 大算法各自的使用情况和优缺点。相对 SAS、SPSS 来说 R 语言更适合科研人员 The R

Project for Statistical Computing, 因为 R 软件是完全免费的, 而且开放的社区环境提供多种附加工具包支持, 更适合进行统计计算分析研究。虽然目前在国内流行度不高, 但是强烈推荐。可以尝试改进一些主流算法使其更加快速高效, 例如实现 Hadoop 平台下的 SVM 云算法调用平台—web 工程调用 hadoop 集群。需要广而深的阅读世界著名会议论文跟踪热点技术。如 KDD, ICML, IJCAI, Association for the Advancement of Artificial Intelligence, ICDM 等等; 还有数据挖掘相关领域期刊: ACM Transactions on Knowledge Discovery from Data, IEEE Transactions on Knowledge and Data Engineering, Journal of Machine Learning Research Homepage, IEEE Xplore: Pattern Analysis and Machine Intelligence, IEEE Transactions on 等。可以尝试参加数据挖掘比赛培养全方面解决实际问题的能力。如 Sig KDD, Kaggle: Go from Big Data to Big Analytics 等。可以尝试为一些开源项目贡献自己的代码, 比如 Apache Mahout: Scalable machine learning and data mining, myrrix 等 (具体可以在 SourceForge 或 GitHub. 上发现更多好玩的项目)。经典图书推荐: 《机器学习》《模式分类》《统计学习理论的本质》《统计学习方法》《数据挖掘实用机器学习技术》《R 语言实践》, 英文素质是科研人才必备的《Machine Learning: A Probabilistic Perspective》《Scaling up Machine Learning : Parallel and Distributed Approaches》《Data Mining Using SAS Enterprise Miner : A Case Study Approach》《Python for Data Analysis》等。

三、以下是通信行业数据挖掘工程师的工作感受。

真正从数据挖掘项目实践的角度讲, 沟通能力对挖掘的兴趣爱好是最重要的, 有了爱好才可以愿意钻研, 有了不错的沟通能力, 才可以正确理解业务问题, 才能正确把业务问题转化成挖掘问题, 才可以在相关不同专业人才之间清楚表达你的意图和想法, 取得他们的理解和支持。所以我认为沟通能力和兴趣爱好是个人的数据挖掘的核心竞争力, 是很难学到的; 而其他的相关专业知识谁都可以学, 算不上个人发展的核心竞争力。

说到这里可能很多数据仓库专家、程序员、统计师等等都要扔砖头了, 对不起, 我没有别的意思, 你们的专业对于数据挖掘都很重要, 大家本来就是一个整体的, 但是作为单独一个个体的人来说, 精力有限, 时间有限, 不可能这些领域都能掌握, 在这种情况下, 选择最重要的核心, 我想应该是数据挖掘技能和相关业务能力吧 (从另外的一个极端的例子, 我们可以看, 比如一个迷你型的挖掘项目, 一个懂得市场营销和数据挖掘技能的人

应该可以胜任。这其中他虽然不懂数据仓库，但是简单的 Excel 就足以胜任高打 6 万个样本的数据处理；他虽然不懂专业的展示展现技能，但是只要他自己看的懂就行了，这就无需什么展示展现；前面说过，统计技能是应该掌握的，这对一个人的迷你项目很重要；他虽然不懂编程，但是专业挖掘工具和挖掘技能足够让他操练的；这样在迷你项目中，一个懂得挖掘技能和市场营销业务能力的人就可以圆满完成了，甚至在一个数据源中根据业务需求可以无穷无尽的挖掘不同的项目思路，试问就是这个迷你项目，单纯的一个数据仓库专家、单纯的一个程序员、单纯的一个展示展现技师、甚至单纯的一个挖掘技术专家，都是无法胜任的)。这从另一个方面也说明了为什么沟通能力的重要，这些个完全不同的专业领域，想要有效有机地整合在一起进行数据挖掘项目实践，你说没有好的沟通能力行吗？

数据挖掘能力只能在项目实践的熔炉中提升、升华，所以跟着项目学挖掘是最有效的捷径。国外学习挖掘的人都是一开始跟着老板做项目，刚开始不懂不要紧，越不懂越知道应该学什么，才能学得越快越有效果。我不知道国内的数据挖掘学生是怎样学的，但是从网上的一些论坛看，很多都是纸上谈兵，这样很浪费时间，很没有效率。

另外现在国内关于数据挖掘的概念都很混乱，很多 BI 只是局限在报表的展示和简单的统计分析，却也号称是数据挖掘；另一方面，国内真正规模化实施数据挖掘的行业是屈指可数（银行、保险公司、移动通讯），其他行业的应用就只能算是小规模，比如很多大学都有些相关的挖掘课题、挖掘项目，但都比较分散，而且都是处于摸索阶段，但是我相信数据挖掘在中国一定是好的前景，因为这是历史发展的必然。

讲到移动方面的实践案例，如果你是来自移动的话，你一定知道国内有家叫华院分析的公司（申明，我跟这家公司没有任何关系，我只是站在数据挖掘者的角度分析过中国大多数的号称数据挖掘服务公司，觉得华院还不错，比很多徒有虚名的大公司来得更实际），他们的业务现在已经覆盖了绝大多数中国省级移动公司的分析挖掘项目，你上网搜索一下应该可以找到一些详细的资料吧。我对华院分析印象最深的一点就是 2002 年这个公司白手起家，自己不懂不要紧，一边自学一边开始拓展客户，到现在在中国的移动通讯市场全面开花，的确佩服佩服呀。他们最开始都是用 EXCEL 处理数据，用肉眼比较选择比较不同的模型，你可以想象这其中的艰难吧。

至于移动通讯的具体的数据挖掘的应用，那太多了，比如不同话费套餐的制订、客户流失模型、不同服务交叉销售模型、不同客户对优惠的弹

性分析、客户群体细分模型、不同客户生命周期模型、渠道选择模型、恶意欺诈预警模型，太多了，记住，从客户的需求出发，从实践中的问题出发，移动中可以发现太多的挖掘项目。最后告诉你一个秘密，当你数据挖掘能力提升到一定程度时，你会发现无论什么行业，其实数据挖掘的应用有大部分是重合的相似的，这样你会觉得更轻松。

四、成为一名数据科学家需要掌握的技能图。（原文：Data Science: How do I become a data scientist?）

人一能之，己十之；人十能之，己千之。果能此道矣，虽愚，必明；虽柔，必强。与君共勉。

以上，祝各位挖掘到自己的快乐和金矿：)

1.24 【动机】与【目的】

parlance 腔调，说法，用语。eg. In R parlance

想进 Google, Facebook 等公司，校招前一段时间是用来实习还是刷算法题？ (知乎 陈萌)

当然是找份实习，然后下班之后刷刷题。

道理很简单：编程是门手艺，手艺的提高要靠实战。但是实战需要和跟队友沟通需要智商和工具，刷刷题能体会到解决问题的乐趣和某些算法的精妙，还能提高点点智商，有何不好？刷题还能帮助人重温数据结构和算法基础，说不定以后工作的时候还能受到刷题经验的启发。当然，实习也是很能启发人的。

【动机】与【目的】

我算是一个刻薄的人，很多时候不懂得给别人留情面。特别是在因为某问题和别人发生争执的时候，不驳倒对方、不从对方思想根源上指出对方的错误所在，不可能停止争论。后来，可能是年龄的变化，也可能是看到的、经历到的吵架太多了，这个缺点才逐渐改了一些，虽然现在难免还会嘲讽，但是追在别人后面骂人的事情是绝对不会再发生了。拒绝从「动机」上去揣测别人和拒绝从「目标」上去赞美别人，是我强迫自己恪守的原则之一。我不是说这两个原则就是绝对正确的，但是起码对我而言，我

拒绝它们，是因为它们和我的世界观并不相符，相对动机和目标来说，我更关心行为本身以及行为本身带来的结果。

不过，我自己做什么或者恪守什么并不重要。重要的是「动机」和「目标」的思维模式，是一种带有普遍性的行为，而普遍性就意味着我们能够从中发现一条固有的路径——在爱情里，当然也是如此。

动机和目标，从行为上来说都是有关「为什么」一类的问题，动机决定了你为什么这么做，目标也是如此。但是行为上的相同，不代表这两者在本质上也是同一的。目标更倾向于一个未知的结果，是未来可能发生的一种状况，它外在的，因而需要我们行为上的努力去实现这个目标，从而达成一个奖励；但是动机却于此相反，动机是内在的，是促使我们做出某种行为的过去的原因，它不是一个奖励，相反，它绑架了我们的行为。一个例子可以简单的区分这两者，同样是跑步，一个人想到的是终点的家人，这就目标；而另一个人想到的是起点的那条凶恶的狼，这就是动机。

我们只有在情况发生了意想不到的变化的时候——通常这个意想不到的变化是负面的、是一个坏结果——我们才会去讨论、追问动机问题。一个好的结果、一个令我们满意的状态，我们是不会去问结果的。比如，很少有人去问巴菲特做慈善的动机是什么，但是同样的行为，人们就会为陈光标的动机是什么——显然，陈光标的行为并不怎么让人满意。

「为什么你喜欢我」这个问题，显然不是有关目标的问题，它更是一个典型的动机问题，换一种方式表述就是，你喜欢我的根本原因——即动机——是什么？

我说过，对动机的追问，表明人们并不满意行为导致的结果。在恋爱中这点同样成立。当你们还没有确定恋爱关系的时候，她问你：「为什么喜欢我」，就表明你的行为给她带来了困惑，你的行为偏离了她对你们关系的设定——也许她只是想和你做朋友，但是你却喜欢上了她，你的喜欢已经引起了她的紧张，她不得不去面对这种突然发生的、因而是出乎意料的——当然也是让人不满的——情况，所以她需要知道你喜欢她的原因是什么。也许她这么做，就是想要改掉那些你喜欢她的优点呢！

然而很可惜的是，人们通常会把这种现象看成是正面的激励，而非看做是危险的信号，所以他们更加频繁的去示好、更密集的去表达爱意，最后的结果，可想而知。所以，当你们还没有确定恋爱关系的时候，一定要警惕她问你「为什么喜欢我」这一类问题的出现，千万不要因此沾沾自喜。

否则，迟早有一天，你会去问自己：「为什么不喜欢我」。

Try `htmlwidgets` for R!

1.25 Programming Improvement

SICP and C++

SICP is about standing back from the details to learn big-picture ways to think about the programming process. It focused attention on the central idea of abstraction – finding general patterns from specific problems and building software tools that embody each pattern.

1.26 Bong2 的算法

Bong2 的算法

医学上的睡眠监测分为：Polysomnography（PSG, 多导睡眠记录仪）和 Actigraphy（体动记录仪）。

1.29 我心安宁

outright 完全地，彻底地

我心安宁

晚上和大学同学李杨、范建宁吃完饭后，我和冬冬在中心城老地方麻辣派对门口相见。接着我们在中心城里选了个喝饮料的地方坐下，聊了很久。我的大意是，虽然她还没有答应我，不过为了可能的将来，我在这个节点必须把我毕业后可能的三条路告诉她，并通过了解她的想法来选择对我们未来可能最有益的一条坚定的走下去。我明白了她并没有想非在深圳扎根不可，仍有出国看看的可能性，而且她也从我的发展的角度出发觉得我毕业后先在美国工作会对未来更好。我于是提出了我毕业后先在美国工作，她找合适的时间（一两年）到美国来看看的想法，她可以通过亲身看一看再来决定愿不愿意来美国生活，是短期还是长期。她对这个提议感觉不错，虽然还无法升级成一个承诺，不过，能让她以后慢慢考虑这个想法，

我今天的目的也算达到了。之后到毕业前，可以说，我心安宁了——目标很明确，找一份好的工作，为她将来过来考察创造最好的条件～

Feb

2.2 递归和迭代的区别

DPI: disposable personal income

精算与风险管理的区别是什么？

精算和风险管理有很大的不同。首先，精算算得大部分是赔率和赔偿金额这两项。根据这两个数据通过直线或曲线模型来算被保险人每年要缴的保金。对于保险公司来讲，他们面对的客户是投保人，投保人只要在投保过程中有一次违约不付款的现象，保险公司可以终止合同，那么之前的保金也相应归保险公司。所以精算师们的担忧只在根据不同人不同保险险种分析他们会有多大几率申请保费然后来制定让公司盈利的保费规则就可以了。但风险管理涵盖的面比较广。包括了 credit risk, financial risk, compliance risk 和 business risk 这四大面。主要分别是针对公司内部的风险管理和针对客户的风险管理。内部风险包括如果他们忘了按时给银行付款，就要多付利息；或大的航空公司忘了给保险公司按时付款，就承担了巨大风险，比如这两天马航飞机坠毁，如果他们去年没付保金，马航马上破产。这些都是针对公司内部的风险管理要做的。针对客户的就是分析他们的还款能力和和破产几率，让公司不受损失。很特点的例子就是银行的风控部门主要监管各种借款对象，审核他们的还款能力然后决定借款金额。总体来说，精算的模型比风控要复杂。保险业跟风控没有特别紧密的联系，但再保险业因为针对保险公司而非个人，所以跟风控的性质很像。

（补充关于再保险：再保险就是保险公司的保险。比如说一个保险公司 A 想做一个关于自然灾害的保险，举例最近布里斯班的大冰雹砸坏了好多车辆和房屋，那么 A 可以卖给投保人让他们每个月交 50 澳币，然后如

果出了事故，A 负责损失的 80%。保险卖出了，突然 A 公司收到通知说，预计今后的 5 年里每年冰雹灾害概率是 70%。那么 A 公司为了不亏损，就去找个再保险公司 B，给他每年 5 千澳币，然后他们一起分工赔偿：A 负责赔偿 0 到 M 澳币，如果损失超过 M 澳币，超过部分都是再保险公司赔偿。这个只是一个最简单的例子，再保险有很多模型很复杂，有时候是按照赔偿的百分比，大部分时候是按照一个特定的值 M。保险公司有了一个上限比较方便他们根据概率算自己的收支。)

市场有 Alpha

Alpha，代表着不受指数影响 (Beta) 的超额收益，是每一个基金经理孜孜不倦追寻的东西。

金融有着很强的特点：往往是业界引领学术界的发展——所谓道高一尺，魔高一丈——总是业界发明了某个产品，然后学术界来提出理论模型完善和解释；在 *Black-Scholes* 出现多年前，期权就被交易了几百年，而 *CDS* (*Credit Default Swap*, 信用违约互换) 也是在出现数年后，才有基于 *Copula* 的模型去进行定价。所以多接触业界比你一直在学术界按照导师的要求而非市场的需求做各种研究有很大的优势。

Note: A credit default swap (CDS) is a financial swap agreement that the seller of the CDS will compensate the buyer (the creditor of the reference loan) in the event of a loan default (by the debtor) or other credit event. The buyer of the CDS makes a series of payments (the CDS "fee" or "spread") to the seller and, in exchange, receives a payoff if the loan defaults. It was invented by Blythe Masters from JP Morgan in 1994.

汽车的驱动方式

四轮驱动 (英语: Four-wheel drive, 简称: 4WD 或 4E4), 或四轮传动、全轮驱动, 是指一辆四轮汽车的传动系统可以将引擎所输出的扭矩传递到所有四个车轮上的设计。很多人看到四轮驱动就会联想到越野车和 SUV, 但实际上四轮驱动也被广泛应用于很多道路车辆上, 以在不同的路面及天气状况下, 为车辆提供更好的抓地力及可控性。

与此相对应的, 大部分汽车的引擎只驱动一对车轮, 另一对车轮不产生驱动力, 称为两轮驱动。四轮驱动的优势在于因路面或地形原因而导致轮胎抓地力不足的情况下, 拥有四轮驱动的车辆有更好的可操控性。因此,

四轮驱动车很适宜越野行驶的要求，并且在雨雪或各种恶劣路面上，四轮驱动车也较常规的两轮驱动车辆更加易于掌控及更加具备主动安全性能。

前置发动机，前轮驱动布局（英文：Front-engine, Front-wheel drive layout，缩写：FF），简称**前置前驱**，意指引擎前置在车头，由前轮驱动整辆汽车的方式。

后轮驱动是指汽车设计中，发动机的动力只驱动后轮的动力分配方式。后轮驱动车的前轮在行驶时不产生动力，只起到承重和转向的作用。后轮驱动车的发动机和变速箱一般采用纵向安置，即发动机的气缸排列方向与行车方向平行。发动机多数安装在汽车前部，通过传动轴驱动安装在两个后轮之间的差动器以分配动力到后轮。但是也有发动机中置和发动机后置的设计，多见于跑车。

后置发动机，后轮驱动布局（英文：Rear-engine, Rear-wheel drive layout，缩写为RR），简称**后置后驱**，意指引擎放置在车尾，由后轮驱动整辆汽车的方式。早期广泛运用在微型车上，但是后来多运用在大客车上，而轿车上已经很少使用。此方式的优点是结构紧凑，不需要沉重的传动轴，而且也没有复杂的前轮传动兼驱动系统。缺点是因后轴负荷较大，在操控方面会发生与前置前驱相反的转向过度。世界上采用此设置方式最出名的经典车款是保时捷 911，其“甩尾”为车迷所津津乐道。

前轮驱动和后轮驱动的区别 让我们先来看看前轮驱动系统，这也是如今应用最为广泛的。首先它可以降低轿车的成本，这也是为什么现今许多汽车制造厂商都采用这种驱动系统的原因。前轮驱动 (FWD) 在制造和安装方面都比后轮驱动 (RWD) 便宜很多。它没有通过驾驶舱下面的驱动轴，也不用制造后桥壳，变速器和差速器被装配在一个壳体中，这样所需的零部件就更少。这种前轮驱动系统还可以让设计者更方便的在汽车底部安装其他部件，比如制动系统，燃油供给系统和排气系统。

减轻整车的重量是前轮驱动的另一优点。减轻车重可以提高加速性，制动性和燃油经济性。由于前轮驱动的汽车驱动轮承受着发动机和驱动桥的重量，可以增加驱动轮的附着力，这对于在湿滑路面上行驶的汽车将会有很大的帮助。

前轮驱动的最大优点还在于可以拥有大的室内空间，驾驶室内不会因为驱动轴通过而有一个大的凸起。看看本田思域 (Civic)，你就会发现这种小车也可以拥有许多轿车无法比拟的后座空间，原因就是有了一

个平整的底板，同时，没有了后差速器，行李箱的空间也会得到增大。

前轮驱动的主要缺点就是使得汽车的操纵性变差。因为大多数的质量都集中在汽车的前部，汽车的后部将会变得轻一些，这样后轮的附着力就会变小，在有冰覆盖的路面上行驶车尾就很容易发生侧滑。但是这个问题现在已经得到了解决，设计者在设计时会尽可能的将重量设置在汽车的后部，理想的质量分配是前后轮所承受的的质量之比为 50:50，但是前轮驱动汽车很少有达到或接近这个比值的。

另外一个缺点就是前轮所承受的负荷。前轮必须传递加速，转向和制动时地面作用于轮胎的力。而轮胎拥有的附着力是有限的，当附着力一部分用来加速时，就必定会减少对其它部分的作用力。而后轮承受的这种作用力却很少，它只需要跟着前轮滚动就可以了。

所有前轮驱动系统的缺点都是后轮驱动系统的优点。随着一部分的机械部件从汽车前部移到后部，汽车的平衡性和操作性都将会有很大的提高。后轮驱动的汽车加速时，牵引力将不会由前轮发出，所以在加速转弯时，司机就会感到有更大的横向握持力，操作性能变好。这就是为什么世界上高速跑车和高性能轿车都是采用后轮驱动的原因了。

维修费用低也是后轮驱动的一个优点，尽管由于构造和车型的不同，这种费用将会有很大的差别。但是如果你的变速器出了故障，对于后轮驱动的汽车就不需要对差速器进行维修，但是对于前轮驱动的汽车来说也许就有这个必要了，因为这两个部件是做在一起的。不过经过几十年的发展，前轮驱动汽车的可靠性也已有了很大的发展，维修费用的高也许已经并不是一个大的问题了。

后轮驱动的缺点也是显而易见的，比如相对高的装配和制造成本，更多的故障，相对狭小的室内空间等等。现在，更多的汽车都是使用的独立后悬挂系统，这样设计师在设计时就可以将车体与差速器和传动轴靠的更近，从而可以增大室内空间。

牵引力小一直以来都是后轮驱动汽车的一个问题所在，因为后轮所承受的负荷比较少，但是现在的电子设备使得这个有了改变。牵引力控制系统和车身稳定电子系统可以让后轮驱动的汽车在湿滑的路面上达到和前轮驱动汽车一样的性能。改进的轮胎设计技术也可以改善后轮驱动汽车的这个缺陷。

尽管后驱车减少了室内成员空间并增加了机械方面的复杂性，但是对于我来说，我仍然是比较喜欢后驱车。我想我可能只是喜欢汽车在转

弯时的那种驾驶的感觉，但是我认识的其他的司机同志好像并不是很赞同我的说法。

所以到底是那一种驱动方式好那？全轮驱动怎么样！？保时捷在卡雷拉 (Carrera) 上用的是全轮驱动，以此来提高它的整体性能，富士 (Subaru) 车队也已经靠全轮驱动的汽车赢得了几项世界拉力赛的冠军了。究竟那一种驱动系统好，这种争论仍在继续，只要两种系统都有人使用，我想这种争论也许就将一直持续下去。

《数据科学中的 R 和 python》

“Data Science is the art of turning data into actions。诸位有兴趣往数据科学坑里跳的，可以关注两个方面的修炼。一方面是有形的技能：理论、工具、实战。另一方面是无形的气质：好奇、创造、求败。在有涯的人生时间里，成为数据相关所有领域的专业余者 (Pro-Ams，这个词要感谢志平)。”

深究递归和迭代的区别、联系、优缺点及实例对比

1. 概念区分

递归的基本概念: 程序调用自身的编程技巧称为递归, 是函数自己调用自己. 一个函数在其定义中直接或间接调用自身的一种方法, 它通常把一个大型的复杂的问题转化为一个与原问题相似的规模较小的问题来解决, 可以极大的减少代码量. 递归的能力在于用有限的语句来定义对象的无限集合.

使用递归要注意的有两点:

1. 递归就是在过程或函数里面调用自身;
2. 在使用递归时, 必须有一个明确的递归结束条件, 称为递归出口.

递归分为两个阶段:

1. 递推: 把复杂的问题的求解推到比原问题简单一些的问题的求解;
2. 回归: 当获得最简单情况后, 逐步返回, 依次得到复杂的解.

利用递归可以解决很多问题: 如背包问题, 汉诺塔问题,... 等. 斐波那契数列为: 0, 1, 1, 2, 3, 5... 由于递归引起一系列的函数调用, 并且有可能会有一系列的重复计算, 递归算法的执行效率相对较低.

迭代: 利用变量的原值推算出变量的一个新值. 如果递归是自己调用自己的话, 迭代就是 A 不停的调用 B.

2. 辩证看递归和迭代

所谓递归, 简而言之就是应用程序自身调用自身, 以实现层次数据结构的查询和访问。递归的使用可以使代码更简洁清晰, 可读性更好 (对于初学者到不见得), 但由于递归需要系统堆栈, 所以空间消耗要比非递归代码要大很多, 而且, 如果递归深度太大, 可能系统资源会不够用。往往有这样的观点: 能不用递归就不用递归, 递归都可以用迭代来代替。诚然, 在理论上, 递归和迭代在时间复杂度方面是等价的 (在不考虑函数调用开销和函数调用产生的堆栈开销), 但实际上递归确实效率比迭代低, 既然如此, 递归没有任何优势, 那么是不是就, 没有使用递归的必要了, 那递归的存在有何意义呢? 万物的存在是需要时间的检验的, 递归没有被历史所埋没, 即有存在的理由。从理论上说, 所有的递归函数都可以转换为迭代函数, 反之亦然, 然而代价通常都是比较高的。但从算法结构来说, 递归声明的结构并不总能够转换为迭代结构, 原因在于结构的引申本身属于递归的概念, 用迭代的方法在设计初期根本无法实现, 这就像动多态的东西并不总是可以用静多态的方法实现一样。这也是为什么在结构设计时, 通常采用递归的方式而不是采用迭代的方式的原因, 一个极典型的例子类似于链表, 使用递归定义及其简单, 但对于内存定义 (数组方式) 其定义及调用处理说明就变得很晦涩, 尤其是在遇到环链、图、网格等问题时, 使用迭代方式从描述到实现上都变得不现实。因而可以从实际上说, 所有的迭代可以转换为递归, 但递归不一定可以转换为迭代。采用递归算法需要的前提条件是, 当且仅当一个存在预期的收敛时, 才可采用递归算法, 否则, 就不能使用递归算法。递归其实是方便了程序员难为了机器, 递归可以通过数学公式很方便的转换为程序。其优点就是易理解, 容易编程。但递归是用栈机制实现的, 每深入一层, 都要占去一块栈数据区域, 对嵌套层数深的一些算法, 递归会力不从心, 空间上会以内存崩溃而告终, 而且递归也带来了大量的函数调用, 这也有许多额外的时间开销。所以在深度大时, 它的时空性就不好了。而迭代虽然效率高, 运行时间只因循环次数增加而增加, 没什么额外开销, 空间上也没有什么增加, 但缺点就是不容易理解, 编写复杂问题时困难。因而, “能不用递归就不用递归, 递归都可以用迭代来代替” 这样的理解, 还是辩证的来看待, 不可一棍子打死。

3. 小结

	定义	
递归	程序调用自身的编程技巧称为递归	1) 大问题化为小问题
迭代	利用变量的原值推算出变量的一个新值，迭代就是 A 不停的调用 B	1) 迭代
二者关系	1) 递归中一定有迭代，但是迭代中不一定有递归，大部分可以相互转换。2) 能用迭代的	

4. Sample Code

```
#include <iostream>    using namespace std; 迭代实现斐波那契数列
//    long fab_iteration(int index)    {
if(index == 1 || index == 2)        {        return 1;
}    else        {        long f1 = 1L;
long f2 = 1L;        long f3 = 0;        for(int i = 0; i < index-2; i
{        f3 = f1 + f2; 利用变量的原值推算出变量
的一个新值//        f1 = f2;        f2 = f3;
}        return f3;        }    } 递归实现斐波那契数列
//    long fab_recursion(int index)    {        if(index == 1 || index ==
{        return 1;        }    else        {
return fab_recursion(index-1)+fab_recursion(index-2); 递
归求值    //        }    }    int main(int argc, char* argv[])
{        cout << fab_recursion(10) << endl;        cout << fab_iteration(10) <
return 0;    }
```

2.3

obesity 肥胖

2.4 为什么有的男生在追女生之前还要问一下对方？（知乎）

cholera/ko ler rer/ 霍乱
hepatitis /heper ‘taitis/ 肝炎
influenza 流行性感冒

pandemic (疾病) 大流行的; 普遍的, 全世界的

therapeutic 治疗性的

preventive 预防性的

antigen 抗原

safety & efficacy

pharmacovigilance [f:mk'vdlɪns] 药物警戒性

immunization 免疫, 免疫法, 免疫接种

adverse event: "An adverse event (AE) is any untoward medical occurrence in a patient administered a medicinal product and which does not necessarily have to have a causal relationship with this treatment. An adverse event can therefore be any unfavorable and unintended sign (for example, an abnormal laboratory finding), symptom, or disease temporally associated with the use of a medicinal product, whether or not considered related to this medicinal product."

Development of Vaccines

Vaccine research is long, complex and costly. Because a vaccine is a biological product made from living microorganisms, its development cycle is quite different from that of a pharmaceutical product:

- Exploratory stage: to understand the disease, its epidemiological data and the right proteins (antigens) to use in preventing or treating the disease
- Pre-clinical stage: to assess antigen safety and select the best candidate vaccine
- Clinical development: from 10 (Phase I) to 1,000 people (Phase III) are involved in clinical trials and the first batches are produced (clinical batches and industrial batches for compliance)
- Regulatory approval: all the data collected through the preceding stages are submitted to the relevant health authorities for approval
- Manufacturing process: takes up to 22 months to produce a single batch of vaccine

- Quality control: approximately 70% of production time is dedicated to quality control

为什么有的男生在追女生之前还要问一下对方？（知乎）

身为女孩子，其实更喜欢男孩子，直接拉拉，直接抱抱，直接亲亲... 对，哪怕是强吻也好，一定要主动、要直接。

男孩子问，我可以拉拉你么？我可以抱抱你么？我可以亲亲你么？[表面上，这样做，是尊重女孩子的意见；实际上，把责任和后果也推给了女孩——看，可以你要的昂～](#)

老实木讷羞涩的小男孩们，千万不要跟着这些学坏了呐... 跟我念～强拥强吻强牵手，前提得是女朋友。

男人，就要霸气一点～如果连果决坚定与她牵手、拥她入怀的勇气都没有，可不好呢～～

先别急着拉黑我... [我相信，很多男孩子征询女朋友的意见，是真的在乎女朋友的感受，是真的在乎她怎么想。但是，男人呐，该强硬的时候，还是要强硬起来。说不定，她被你强拥入怀，还在偷偷笑呢；说不定，她被你强吻，心里早就不知乐成什么样。](#)

但是但是，记住一定不要在公共场所。如果走在大街上，突然对姑娘又抱又吻，大概一般情况下，姑娘也会生气吧...

补充：牵手、拥抱、亲亲，也不一定非要用强，自然而然、行云流水也很美好。气氛到了，感情到了，就自然而然拉在一起，抱在一起，吻在一起。此时无声胜有声～～用心感受就好～如果这时，突然呆呆问一句，请问，我可以抱抱你么？毁气氛呐～～

你们呐,too young too simple,sometimes naïve～～～

嗯，说完啦～喵～～就酱～～～

2.5 营养故事：远离脂肪肝的生活

abdominal 腹部的

crunch/sit-up 仰卧起坐

balance 秤

prophylactic 预防性的

欧美和国产电视剧的对比

生理盐水的问题

《生活大爆炸》《青年医生》9% 的生理盐水自己感受。

“标准浓度的生理盐水是指浓度为 0.9%，即每升水溶液含 9 克氯化钠。常被用作脱水或低血容量时的静脉注射。生理盐水是典型的人体血液第一替代溶液，被认为是在需要大量补给时最安全的溶液。但临床上快速注射有代谢性酸中毒的反应。注入生理盐水的量在很大程度上取决于病人的实际需要（例如，腹泻或心脏衰竭），但通常成人每天在 1.5 和 3 升之间。标准浓度的生理盐水还被用于冲洗皮肤伤口，不会有灼烧感和不良反应。”

乙肝笔记

传播 乙型肝炎主要通过与被感染的人的血和其它体液的接触传染。通过血液、精液和阴道分泌液可以传染乙型肝炎。一般病毒通过皮肤上的小伤口或者粘膜进入体内。危险因素包括：不安全的性交、静脉注射毒品（与其他人共用针头）、在卫生机关工作日常接触大量乙型肝炎患者、获得没有检验乙型肝炎病毒的血制品、牙医和其它医学手术、美容手术（刺青、穿孔）。幼儿可能通过抓挠和咬被感染。日常生活中容易造成伤口的物件比如刮胡刀、指甲刀等等也可能传染乙型肝炎，但并非主要的传染途径。**携带病毒的母亲在生育时感染给新生儿是最常见的传染途径之一。**在大部分发达国家献血后的血液都要检查肝炎病毒，因此在这些地区通过受血感染肝炎的可能性几乎为零。**乙型肝炎和甲型肝炎不同，不是消化道传染病。也就是说，含有甲肝病毒的食物和水，进入没有破损的消化道仍可引起传染，而含有乙肝病毒的食物和水只能通过消化道上的粘膜创口传染。除非有两个人口腔附近有伤口，否则也不会通过接吻传染。**然而社会上人们普遍把乙型肝炎认为是可以通过消化道传染，因而有乙肝歧视现象。另外蚊子不能传播乙肝、丙肝，因为蚊子叮人吐出自己的唾液，而不是血液。疟疾等疾病可以通过蚊子的唾液传染。

慢性感染的定义 按照医学上的定义，人感染 HBV 后，病毒持续 6 个月仍未被清除者称为慢性 HBV 感染。

在低（非）复制期，部分患者又可再活动，出现 HBeAg 阳转；或发生

前 C 或 C 区启动子变异，HBV 再度活动，但 HBeAg 阴性。两者均表现为活动性慢性乙型肝炎。

发病过程随每人的免疫反应而不同。被感染的人年龄越低，乙型肝炎发展为慢性的可能性就越高：

- 成人（这里指 6 周岁）感染乙型肝炎病毒后，90% 以上的病例将自动清除病毒康复，仅约 5% 至 10% 的人发展为慢性或成为带原者。儿童感染 80% 以上会成为带原者。
- 婴幼儿期（这里指 <6 周岁）感染 HBV 者中，25%~30% 将发展成慢性感染。
- 围产期感染 HBV 者中，90% 将发展成慢性感染。

根据《慢性乙肝的诊断分型》，慢性乙肝病毒感染的分型：

- “携带者”：血清转氨酶 ALT 正常 **慢性乙肝病毒携带**：表抗阳性、HBV-DNA 阳性，e 抗原或 e 抗体阳性，但 1 年内连续随访 3 次以上，血清 ALT 和 AST 均在正常范围，肝组织学检查一般无明显异常。非活动性表抗携带者：表抗阳性，HBV-DNA 阴性，而 e 抗原阴性、e 抗体阳性或阴性。
- 慢性乙型肝炎：根据肝功能受损情况分为轻度、中度、重度 e 抗原阳性慢性乙型肝炎：除 HBsAg、HBV-DNA 阳性外，还有 HBeAg 阳性，抗 -HBe 阴性，并且血清 ALT 持续或反复升高，或肝组织学检查有肝炎病变。e 抗原阴性慢性乙型肝炎：与 e 抗原阳性慢性乙型肝炎区别只在于 HBeAg 持续阴性，抗 -HBe 阳性或阴性。
- 隐匿性慢性乙肝：表抗阴性，HBV-DNA 阳性，并有慢性乙型肝炎的临床表现。
- 乙型肝炎肝硬化：分为活动期、静止期代偿期肝硬化失代偿期肝硬化

肝炎种类

- 急性肝炎
- 慢性肝炎：是一种较常见的情形，感染者可能完全没有病征。慢性乙型肝炎可以导致肝硬化及肝癌。目前没有药物完全根治，但有药物可

以帮助患者的身体对抗和清除乙型肝炎病毒以控制病情。治疗后有可能使病毒基因的含量少于可侦测的水平。治疗方法包括口服药拉米夫定 (Lamivudine)、阿德福韦酯 (Adefovir)、新药 Entecavir、新药 Tenofovir、新药 Telbivudine, 和注射药物干扰素 (PEG Interferon) 等。每种药物的有效性差别不大, 但对于具体患者这可能因人而异。治疗方案应由医师针对病人的具体情况制定。

- 乙型肝炎带原者: 急性或慢性肝炎康复后, 有一部分人会获得终生免疫能力。凡是肝脏功能正常但是体内还存在乙肝病毒者, 为乙肝带原者, 乙型肝炎病毒会长时间停留在带原者身上, 继续传染与他有血液或性接触的人士。在香港, 带原者的人数约占全体华人十分之一。九成患上肝癌及三分之二患肝硬化的人士都是与乙型肝炎带原者有关。目前没有有效的治疗乙肝带原者的方法。

诊断 诊断乙型肝炎共有三种方法: 化验病毒的抗原、化验人体的抗体和化验病毒的脱氧核糖核酸。

1. 抗原: 被化验的乙型肝炎的抗原有二: 乙肝表面抗原 (HBs-Ag) 和乙肝病毒 e 抗原 (HBe-Ag), 假如这两种抗原存在的话说明病人依然患病。在最佳情况下病人体内只有 HBs-Ag 而且没有症状, 这说明病人健康, 但是带病毒。假如病人体内有 HBe-Ag 的话他的感染力非常高, 不过即使只有 HBs-Ag 病人依然可以感染其他人。
2. 抗体: 被化验的乙型肝炎的抗体有二: Anti-HBc-IgM 和 Anti-HBcIgG, 它们是康复的标志, 在种疫苗后它们也会出现。Anti-HBc-IgM 是急性乙型肝炎的标志, Anti-HBcIgG 则出现于急性乙型肝炎末期或者病人刚刚康复的时候。**在慢性乙型肝炎时能够化验出这些抗体说明病况有好转, 而且感染力下降。**
3. 脱氧核糖核酸: 过去化验乙型肝炎病毒的脱氧核糖核酸主要是在不明确的情况下确定病情, 以及用来确定病人的感染力。今天这个数据也被用来诊断和观察慢性乙型肝炎。血液中病毒脱氧核糖核酸数量少说明病情不加剧, 数量多说明病情恶化。

乙肝的临床检验最常见的方法是进行“乙型肝炎抗原二对半”验血体检。二对半 (两对半) 包括 5 项内容: 乙肝表面抗原, 乙肝表面抗体、乙肝 e 抗原、乙肝 e 抗体、乙肝核心抗体。

治疗 急性乙型肝炎一般不被治疗，因为在 90% 至 95% 的情况下病情自然消失。

针对慢性乙型肝炎有多种药物：干扰素、PEG 干扰素、恩替卡韦、拉米夫定、替比夫定和阿德福韦。此外还有其它药物目前正在试验阶段。不过这些药物都不能完全治愈乙型肝炎，而是控制乙型肝炎的发展、防止后果症状。在 3% 以下的情况下干扰素可以达到血液内不存在 HBsAg 抗原，这实际上已经相当于治愈了。医生决定哪些病人何时使用哪些药物来治疗。在病情不重的情况下一般仅对病情发展进行监视。在肝脏受损的情况下治疗是必须的（以上数据为 2006 年 1 月的数据）。在这里也是由医生来判断应该使用什么措施。PEG 干扰素治疗一年之后，后续的观察当中 HBsAg 抗原转阴率逐年提升，4 年之后已上升到 11%。这是人类至目前为止对乙型肝炎最有效的治疗方式。血液 HBsAg 转阴的患者身上，肝细胞仍可检测到病毒的核酸，痊愈的定义仍有待进一步的确认。

目前已有多种针对乙肝患者或带原者的药物，比如拉米夫定（Lamivudine）、阿德福韦酯（Adefovir）和干扰病毒繁殖的干扰素（PEG Interferon）等。它们不是可以直接杀死病毒以根治，而是帮助患者自己的免疫系统抵抗和清除病毒。这些药物在病人身上的效果因人而异，有的能有效控制病情。以往为人诟病的抗药性副作用，在一些新药已可减至 10% 或以下。而号称可以保证“大三阳”转阴的药物广告则是不可信的。

预防

生活习惯

1. 与不清楚是否携带乙肝病毒的人进行性行为前应采取安全预防措施。正确地使用避孕套，可以减低感染的机会。
2. 不用他人的有可能与血液及体液接触的私人物品，如牙刷（刷牙出血）、剃刀及针筒。
3. 对纹身、纹眉、穿耳洞、针灸、脱痣等接触血液的手术谨慎对待，尤其不应使用消毒不合格的仪器进行，尽量使用即弃器具。
4. 如工作需要与病者接触，应实行一些安全措施。如会接触大量病者的血液及体液，应戴上手套、面罩和保护外衣。也可用稀释的家用漂白水（1 份漂白水加 49 份水）消毒受血液染污的物品。

接种疫苗 针对乙型肝炎可以接种疫苗。儿童和青少年均应该接种。如果家庭或伴侣中有人患有乙肝，应对其家人或伴侣等常接触者接种疫苗。医务人员、接受静脉注射的人士、滥交的人士、滥用毒品的人士也尤其应该接种。**为了防止生育时的感染在婴儿出生后 12 小时后还可以接种乙型肝炎的疫苗。婴儿疫苗必须在一个月和半年后相继注射才能达到完全免疫。**

注射有效对抗乙型肝炎的疫苗。免疫注射的程序包括三次疫苗注射，注射程序分别为 0、1 及 6 个月。按以上程序完成三次注射后应该再检验是否产生表面抗体，通常无须再接受加强剂注射。现在有两种疫苗（DNA 重组酵母乙肝疫苗与中国仓鼠卵母细胞 (CHO) 乙型肝炎疫苗），其安全、有效的程度一样。乙肝疫苗接种的重点人群主要是新生儿（尤其是乙肝病毒携带者的后代），其次为婴幼儿和高危人群（如医务人员、经常接触血液的人员、托幼机构工作人员、器官移植患者、经常接受输血或血液制品者、免疫功能低下者、易发生外伤者、HBsAg 阳性者的家庭成员、男性同性恋或有多个性伴侣和静脉内注射毒品者等）。**新生儿接种乙型肝炎疫苗越早越好，要求在出生后 24 h 内接种。乙肝病毒携带者母亲生产的婴儿最好在产后 12 小时之内接注较大剂量疫苗（如 10-20g），会使乙肝感染的防护率达到约 90%（其它仍感染乙肝的新生儿多是宫内感染、分娩感染），因此对 HBsAg 阳性的孕妇，应避免羊膜腔穿刺，并缩短分娩时间，保证胎盘的完整性，尽量减少新生儿暴露于母血的机会。医学研究表明，HBsAg 阳性母亲的哺乳不会垂直传染乙肝病毒，但须注意在乳头有伤口时要暂停哺乳。**

脂肪肝的笔记

平时请多做有氧运动，不要剧烈运动。多吃素，多喝水，不喝啤酒不吃海鲜。少吃肉，尤其是猪肉。动物内脏不要吃，火锅不要吃。

脂肪肝主要分为两大类：非酒精性脂肪肝及酒精性脂肪肝。如果是后者，那首先要戒酒，如果是前者，通常的病因是肥胖、2 型糖尿病和高血脂。针对非酒精性脂肪肝目前尚无有效治疗脂肪肝的药物，由于致病原因不同，其治疗主要应针对不同危险因素，比如减肥、控制血糖或控制血脂等等。

通常的饮食原则是这样的：

1. 日常饮食中尽量少吃油腻的、油炸的食物；
2. 食物烹饪过程中少放油（无论是动物油还是植物油都应该少放）；

3. 少吃肥肉、腊肉、奶油、黄油、油炸食品（炸鸡翅鸡腿、炸大排、春卷、薯条薯片等）、巧克力、牛肉干等脂肪含量高的食物；
4. 控制坚果类食物的摄入量：坚果类有松子、花生、芝麻、瓜子、核桃、杏仁、榛子等。

像楼上说的饥饿疗法和长期吃素其实并不科学。脂肪浸润对肝脏是有损伤的，如果严格限制甚至拒绝油脂类、蛋白类食物的摄入反而不利于肝脏的自我修复。营养学最基本的建议就是营养均衡，过犹不及。

Here are some suggestions for home treatment of fatty liver disease, or steatosis hepatitis:

- If you are overweight, lose weight slowly until you reach your ideal weight. (DON' T go on a crash diet, it will make it worse!)
- Get plenty of exercise.
- Keep your cholesterol levels at or below normal.
- Avoid harmful substances such as drugs, fast food and junk foods.

运动治疗

运动种类的人主要选择以锻炼全身体力和耐力为目标的全身性低运动是缓解脂肪肝的途径之一运动是缓解脂肪肝的途径之一强度动态运动，也就是通常所说的有氧运动，比如慢跑、中快速步行（115 ~ 125 步/分钟）、骑自行车、上下楼梯、爬坡、打羽毛球、踢毽子、拍皮球、跳舞、做广播体操、跳绳和游泳等，这类运动对脂肪肝的人降脂减肥、促进肝内脂肪消退的效果较好。运动实施的时间带和频率：根据研究，同样的运动项目和运动强度，下午或晚上锻炼要比上午锻炼多消耗 20% 的能量。因此，运动锻炼时间最好选择在下午或晚上进行；散步的最佳时间是晚饭后 45 分钟，此时热量消耗最大，减肥的功效也最好。运动实施的频率以每周 3 ~ 5 天较为合适，具体应根据实施者的肥胖程度、余暇时间以及对运动的爱好等因素来决定。如果运动后的疲劳不持续到第二天，每天都进行运动也可以。

饮食治疗

饮食治疗是大多数脂肪肝病人治疗的基本方法，也是预防和控制脂肪肝病情进展的重要措施。众所周知，热能的来源为食物中的蛋白质、脂肪

和糖类，其需要量与年龄、性别和工种等因素有关。过高的热能摄入可使人的体重增加、脂肪合成增多，从而加速肝脏细胞脂肪变性。因此，应该制定并坚持合理的饮食制度，瘦肉、鱼类、蛋清及新鲜蔬菜等富含亲脂性物质的膳食，有助于促进蔬菜水果不但有益身体健康，还能缓解脂肪肝蔬菜水果不但有益身体健康，还能缓解脂肪肝肝内脂肪消退，高纤维类的食物有助于增加饱腹感及控制血糖和血脂，这对于因营养过剩引起的脂肪肝尤其重要。脂肪肝的人要注意三大营养素的合理搭配，即增加蛋白质的摄入量，重视脂肪的质和量，糖类饮食应适量，限制单糖和双糖的摄入。需要提醒的是，脂肪肝的人应以低脂饮食为宜，并且要以植物性脂肪为主，尽可能多吃一些单不饱和脂肪酸(如橄榄油、菜籽油、茶油等)，尽量少吃一些饱和脂肪酸(如猪油、牛油、羊油、黄油、奶油等)，同时应限制胆固醇的摄入量，如动物内脏、脑髓、蛋黄、鱼卵、鱿鱼等。在糖类摄入方面，应吃一些低糖类饮食，不能吃富含单糖和双糖的食品，如高糖糕点、冰淇淋、干枣和糖果等。

15、在食疗过程中，如感到饥饿难受，应尽量选食体积大、热量低的蔬菜(西红柿、黄瓜)与糠皮、木瓜、粗粮、海带等混食，烹调时不可把食物切得太细、煮得太烂，如鸡蛋做成煮鸡蛋比蛋羹、蛋汤在胃中停留时间长，可增加饱腹感。

16、晚餐不宜过饱，睡前不宜加餐。

17、每天食谱中要求荤素搭配，选食以奶、蛋、鱼、贝配蘑菇类和绿色蔬果为主。

18、细嚼慢咽，按自己体重计算热量进餐，吃八分饱。

饮食建议 1、选用去脂牛奶。牛奶煮开后冷却，去掉上浮奶膜，再煮开，再冷却去皮，如此去3次奶皮的牛奶叫去脂奶。

2、患者最好不吃猪、牛、兔肉，吃鱼和禽蛋，鸡蛋黄每天应不超过1个半。

3、吃少油豆制品，如豆腐、白豆干、豆腐片丝、面筋、生麸等。

4、烹调时尽量少用油，只用橄榄油、葵花子油、豆油、芝麻油、菜籽油等植物油，忌用动物油，每天油量不超过10克。

5、禁食黄油、猪油、肥肉、动物内脏；吃瘦肉时，务必将看得见的肥肉剔去；吃脑髓、鱼子亦要限量。

6、忌食煎炸食品，多用蒸、煮、炖、氽、熬、拌等烹调法。

- 7、禁用甜食，不吃巧克力，每天吃多糖的食品不应超过 250 克。
- 8、多食用各种新鲜绿叶菜、多种颜色的蔬菜和适量海产、蔬果(如海带、海白菜)，保证充分的微量元素和维生素。
- 9、吃水果后要减少主食量，如吃大苹果 1 个，相应减少主食 25-50 克。
- 10、土豆、芋头、山药、白薯、宽粉、凉粉，宜适量少吃，必要时与主食调换限制着吃。
- 11、盐的摄入量不宜多，每天 5 克。
- 12、葱、姜、蒜、辣椒、胡椒、芥末、咖喱只能调味不宜多用。
- 13、吃各种鱼类，富含最优质蛋白质，海米、干贝、淡菜中含有大量甲硫氨酸和类似甲硫氨酸物质，在体内可提供甲基制造胆碱，从而合成磷脂。磷脂是肝内脂肪运转外排所必需的物质。
- 14、小米、莜麦面、芝麻、仙人掌、油菜、菠菜、甜菜头中均含去脂物质，可以经常食用。

Note: 磷脂，是含有磷脂根的一类脂化合物，是生命基础物质。而细胞膜就由 40% 左右蛋白质和 50% 左右的脂质（磷脂为主）构成。它是由卵磷脂，肌醇磷脂，脑磷脂等组成。这些磷脂分别对人体的各部位和各器官起着相应的功能。磷脂对活化细胞，维持新陈代谢，基础代谢及荷尔蒙的均衡分泌，增强人体的免疫力和再生力，都能发挥重大的作用。另外，磷脂还具有促进脂肪代谢，防止脂肪肝，降低血清胆固醇、改善血液循环、预防心血管疾病的作用。

热量换算办法 女性脂肪肝患者每天吃的食物热量不超过 1200 千卡，男性不超过 1600 千卡。

熟记常吃的每 100 克食物的热量 (千卡) 转换值：

肉类：肥猪肉 100 克热量为 820 千卡，肥瘦猪肉 100 克热量为 400 千卡，瘦猪肉 100 克热量为 330 千卡，牛肉干 100 克热量为 550 千卡，烤鸭 100 克热量为 540 千卡，炸鸡肉 100 克热量为 280 千卡，鸡皮 100 克热量为 540 卡。

奶制品：黄油 100 克热量为 890 千卡，奶酪 100 克热量为 330 千卡，奶油 100 克热量为 720 千卡。

糕点：饼干 100 克热量为 720 千卡，蛋糕 100 克热量为 350 千卡，面包 100 克热量为 310 千卡，月饼 100 克热量为 420 千卡。

谷薯类：馒头 100 克热量为 210 千卡，米饭 100 克热量为 120 千卡，油饼 100 克热量为 400 千卡，油条 100 克热量为 390 千卡，油面筋 100 克热量为 390 千卡，炸土豆片 100 克热量为 610 千卡。

坚果类：核桃 100 克热量为 630 千卡，花生 100 克热量为 581 千卡，葵花子 100 克热量为 620 千卡，西瓜子 100 克热量为 570 千卡。

干果类：苹果脯 100 克热量为 340 千卡，葡萄干 100 克热量为 340 千卡，桃脯 100 克热量为 310 千卡，杏脯 100 克热量为 330 千卡，蜜枣 100 克热量为 321 千卡。

酒类：58 度白酒 100 克热量为 350 千卡，12 度红酒 100 克热量为 70 千卡，6 度啤酒 100 克热量为 40 千卡

营养故事：远离脂肪肝的生活

大约从十多年前开始，脂肪肝成了中年男人的常见状态。这种病最有趣的地方，就是在去医院检查之前，就能预测个八九不离十——大多数单纯性脂肪肝患者都是苹果体型，就是腰腹部异常膨大，基本上找不到腰在哪里。

公务员何先生告诉我：某年体检，头一次发现有不正常指标——轻度脂肪肝，心里很是恐慌了一阵。回家之后，太太一顿数落，说你平日就喜欢大鱼大肉，晚上经常出去应酬喝酒，现在不到四十身体就出问题了吧？还不赶紧注意？以后别出去喝酒了，有饭局也少吃东西，晚上回家我给你做点清淡的吃，饭后陪你走走路……何先生连连点头。

没过两天，单位开全体大会。和同事们一聊自己的身体，才发现 35 岁以上的男人们多半都有点毛病：不是脂肪肝，就是高血脂，糖尿病、高血压也不罕见。何先生的心情从担心变成了庆幸——自己的血压血糖血脂都还正常，还算不上三高人士呢。太太说的话抛到九霄云外，喝酒吃饭的日子照旧欢畅，运动健身的事情完全想不起来。

说来也是，很多人已经不把脂肪肝当成病了。甚至连很多医生，都觉得脂肪肝算不上是什么病，反正在发展到重度之前，并没什么明显的不舒服。

不过，好日子并没有过多久。两年以后，何先生的脂肪肝变成了中度，血压也轻度升高了。再一年之后，变成了重度脂肪肝，转氨酶轻度升高，而且肝区开始有不适感，脸色有点发暗，身体特别沉重，容易疲倦，总是昏昏欲睡。上网一查，重度脂肪肝还有可能转变成肝硬化甚至肝癌！于是

他心里恐慌起来。

医生仔细检查之后安慰他说，只是单纯的脂肪肝，刚从中度发展到重度，目前还好没什么不良变化。同时给他忠告，说要减少膳食脂肪，增加运动。具体该怎么做却没说清楚。

他终于想起来，这事儿还应当问问营养专家。于是来问我，到底该怎么吃？

我说，你太太的忠告其实非常靠谱。还好你不抽烟，只需戒酒戒糖，调整饮食，低脂高纤，减少精白细软，增加维生素和抗氧化成分，同时增加运动。这是解决单纯性脂肪肝的不二法门，也是预防各种慢性病的必归之路。咱们一项一项说吧。

1 在外就餐的注意 知道你的工作情况，经常不得不在外就餐。不过，这并不意味着你必须大鱼大肉。点菜时，尽量不点油炸、油煎、香酥、干锅、“水煮”之类的菜式，因为它们都脂肪太高，而且脂肪经过长时间加热，脂肪氧化产物特别多，对心血管特别有害。可以多点些蒸、煮、炖、凉拌的菜肴。那种一大块一大块油腻肉类的菜，比如什么蒜香骨啊，烤羊肉啊，牛仔骨啊，尽量不要动筷子。

凉菜里一定要多点些清爽的生蔬菜，比如“大拌菜”、“大丰收”之类。主食尽量点“五谷丰登”、“杂粮筐”之类。这样，即便桌上有油腻的菜，筷子也有更多机会伸向那些清淡少油的食物。

餐馆的“主食”都是精白细软或者油炸油煎，少吃几口是明智的。杂粮筐中的蒸南瓜蒸红薯蒸玉米倒是挺合适的。在外饮食只能半饱，决不可吃到胃里满满。如果担心晚上觉得饿，可以回家再补点。

酒嘛，当然是不喝了。为了保护自己的健康，尽量夸大自己的病情没什么坏处。你现在已经转氨酶不正常了，只要告诉桌上的朋友，没人会逼你喝酒的。知道别人肝功能不正常而非要灌酒，那应当定为故意伤害罪。对于故意伤害你的人，还给他面子做什么？

2 在家饮食的注意 因为在外饮食荤多素少，蔬菜严重不足，粗粮豆类几乎吃不到，回家就要找补回来。所以，在家吃饭必须是 1 荤配 3 素，具体是低脂的鱼或肉或蛋一份，一份绿叶菜，一份煮或炖的其他蔬菜，一份凉拌菜。晚餐用豆制品替代鱼肉类就更好。

主食呢，就要多吃点粗粮豆类，否则一天 25 克纤维的目标没法完成。白馒头白米饭每天只能吃一餐，有一餐尽量用豆粥、燕麦粥、甘薯芋头之

类替代，另一餐至少要一半粗粮。

比如说，晚餐的菜肴是一小盘芝麻酱拌菠菜，一碗鸡汤炖白萝卜，一小盘凉拌苦菊，一小盘芝麻黄瓜丝拌豆腐丝，加上一碗杂豆燕麦八宝粥。这样，你吃得饱饱的，钾、镁、钙、多种维生素、抗氧化物质和膳食纤维大批入账，蛋白质不缺，脂肪却很少。

比如说，早餐吃牛奶燕麦粥当主食，午餐在单位吃白米饭，晚餐就吃烤红薯和不放糖的杂豆八宝粥。晚上如有饥饿，可以吃水果喝酸奶。

3 运动起居方面的注意 脂肪肝患者的通病就是身体懒惰，不爱运动。越懒越脂肪堆积腰腹肥胖，越胖越身体沉重懒得活动，是一个恶性循环。打破这个恶性循环，就看你有没有意志力了。建议就从周五开始，晚上推辞一切应酬，早点上床休息。早上睡到自然醒，早餐之后收拾东西，换上运动装出门，去附近空气好的公园或者绿地。和太太一起，晒着温暖的阳光长走一小时以上，肯定心情特别好。

不过，这点儿运动还不够。日常活动也很重要。周末一定要买菜做饭打扫卫生，多做家务对减脂也有帮助。周一到周五，晚上必须陪太太一起出门走路 40 分钟以上。买个计步器每天佩戴，这样就能测量出你日常活动量够不够。每天一定要达到 8000 步以上，最好是一万步。

开始你可能体能比较差，走几步干点活就汗流浹背疲惫不堪，坚持一个月就好了。一旦体能上升，就加快走路的速度，延长距离，慢慢你就能健步如飞。到那种状态的时候，你肝脏的脂肪肯定也会消掉不少。长期坚持之后，腰围就会自然而然地缩小，你会发现周围的女同事用另一种眼光看你——因为你身材好了、活力强了、人更帅了！

何先生确实是个理智型人士，一旦有了健康意识，改变生活的决心很大。为了督促自己健康生活，他把自己的计划告诉亲朋好友，让大家都能来监督。于是，他每天都能收到若干条短信问候：今天走路了么？今天吃够蔬菜了么？今天吃粗粮了么？今天没有喝酒吧？今天没多吃吧？爱他的太太更是不遗余力，每天陪他吃清淡食物，陪他长走健身。

半年以后，何先生的脂肪肝从重度回到了中度，体能也大大加强，日常工作已经不觉得那么困倦了。得到成果之后，他增加了运动量，去健身房锻炼肌肉，在单位参加各种球赛，周末还和家人一起去郊外远足。这时候，健康生活成了习惯，已经无需他人监督了。

两年过去，体重减轻 30 斤，身体充满活力的何先生说：“现在我才明

白，只要愿意，只要努力，人是可以重返年轻状态的。我已经彻底和脂肪肝说再见了，而且，心脏病糖尿病也别想来找我。”

这个故事给我们的启示：

1. 何先生的康复并不是个例。“暴走妈妈”10个月消除重度脂肪肝的故事感动亿万人，也同时让很多人明白，脂肪肝是可以通过运动来康复的。单纯性脂肪肝的重要发病原因之一，就是日常运动太少。如果运动量足够大，哪怕饮食当中有较多脂肪，也能通过有氧运动消耗掉，而不会积累在内脏中。
2. 如果工作是以坐着为主，自己又没有足够的运动量，那就一定要把饮食管好。不仅要烹调少油，不吃甜食不喝酒，还要减少精白细软，通过粗粮豆类薯类蔬菜来有效增加膳食纤维。因为脂肪肝的人几乎都是体脂肪超标状态，所以必须减肥。减少腰腹脂肪之后，肝脏的脂肪沉积自然也会减少，发生糖尿病心脏病的危险也同时下降。
3. 关注丈夫身体的太太，是有真爱的好太太。如果对老公的健康状态不闻不问，甚至纵容他多吃多喝，那么不是太太素质太低，就是对老公已经失去兴趣。做丈夫的，一定要多体会妻子的一片真情，千万不要嫌她们唠叨烦人。国内外调查都发现女性的健康意识更强，所以在健康方面，经常听从太太的建议，对男人真的会大有好处呢！

饮食和运动的自我计划

大致原则：

1. 尽量按时休息（12点左右，不超过12点半），保证六个半到七个半小时睡眠（6点半到7点左右起床）。避免不必要熬夜，明确哪些事可以不熬夜改成早起来完成。
2. 合理搭配饮食，不暴饮暴食，晚上非特殊情况不加餐，睡前绝不进食。确立留意自己当天吃了什么，大概吃了多少的习惯（或者说留意自己的习惯坚持地如何的习惯。。）。
3. 坚持有氧运动。饭后可以散步，饭前可以打球（不剧烈）、游泳、跑步、练肌肉练耐力。

4. 学习身体（比如肝脏内）脂肪转换的机理，根据身体的情况相应的改变饮食和运动（这是最高境界了吧。。）。学习量化饮食的热量摄入和运动的热量消耗。
5. 始终记得，“体”、“技”、“心”，三者三位一体，不能轻忽任何一者。

饮食计划：

1. 肉类以鱼为主，开始减少吃牛肉和香肠，不再吃虾蟹，贝类适当吃。
2. 开始多尝试粗粮豆类，玉米红薯一类的。慢慢用粗粮替代部分白米。
3. 学会煮粥，比如豆粥、燕麦粥之类的。练习做烤玉米烤红薯。
4. 不吃美式快餐和垃圾食品。进一步少吃甜食（注意巧克力蛋糕之类的）。坚果之类的要有选择和控制。面包可以适度吃。
5. 针对去年蔬菜吃的少，有时候懒得买的情况。今年要多吃蔬菜和水果。蔬菜比如菠菜（含磷脂，有助于肝内脂肪运转）。
6. 坚持吃好早餐，吃少晚餐。

运动计划：

1. 早晨起床一杯水，然后在瑜伽垫上做 10-20 分钟运动，或者晨跑半小时。
2. 下午有时间的话去健身房运动半小时到一小时。如果没有运动的话考虑晚饭后散步半小时。总之，每天都要出去运动一下，减少久坐。
3. 每周跑步/游泳/散步至少五次，时间视运动量等情况而定。

磷脂的作用

磷脂可以分解过高的血脂和过高的胆固醇，清扫血管，使血管循环顺畅，被公认为“血管清道夫”。磷脂还可以使中性脂肪和血管中沉积的胆固醇乳化为对人体无害的微粒，溶于水而排出体外，同时阻止多余脂肪在血管壁沉积，缓解心脑血管壁的压力。磷脂之所以能防治现代文明病，根本原因之一，在于具有强大的乳化作用。拿心脑血管疾病来说，日常饮食中肉类摄取过多，造成胆固醇、脂类沉积于血管壁，导致血管通道狭窄，

引发高血压。血液中的血脂块及脱落的胆固醇块遇到血管窄小位置，被卡住通不过，就造成了堵塞，形成栓塞。而磷脂强大的乳化作用可乳化血管内沉积在血管壁上的胆固醇及脂类，形成乳白色液体，排出体外。

人体神经细胞和大脑细胞是由磷脂所构成的细胞薄膜包覆，磷脂不足会导致薄膜受损，造成智力减退，精神紧张。而磷脂中所含的乙酰基团进入细胞间隙与胆碱结合，形成乙酰胆碱。乙酰胆碱则是各种神经细胞和大脑细胞间传递信息的信号分子，可以加快神经细胞和大脑细胞间信息传递的速度，增强记忆力，预防老年痴呆。

人的肝脏能合成一些磷脂，但大部分是从饮食中摄取的，特别是三四十岁以后。但是磷脂的活性以 25 度左右最有效，温度超过摄氏 50 度后，磷脂活性会大部分失去。因此建议健康的人亚健康的人都食用磷脂作为保健之道。

Sanofi interview notes

agent 有药剂的意思

observant 善于观察的，观察力敏锐的

Vaccine Trial A vaccine trial might involve forming two groups from the target population. For example, from the set of trial subjects, each subject may be randomly assigned to receive either a new vaccine or a "control" treatment: The control treatment may be a placebo, or an adjuvant-containing cocktail, or an established vaccine (which might be intended to protect against a different pathogen). After the administration of the vaccine or placebo, the researchers collect data on antibody production, on health outcomes (such as illness due to the targeted infection or to another infection). This data is summarized as a statistic, which is used to estimate the protective efficacy of the vaccine. Then, following the trial protocol, the specified statistical test is performed to gauge the statistical significance of the observed differences in the outcomes between the treatment and control groups. Side effects of the vaccine are also noted, and these too contribute to the decision on whether to license it.

茶的笔记

能制作茶的只有茶树春季发出的嫩芽，中国的茶品质最好的是在清明前采摘的茶，称为“明前茶”，只是刚抽出尚未打开的嫩芽尖，叫做“莲心”，因为产量低，所以价格昂贵；谷雨采摘的茶，为“雨前茶”，已经打开一片嫩叶和抽出的另一个新芽，叫“旗枪”，形状类似一支枪和一面旗；立夏采摘的茶叫“三春茶”，由于有两面小叶和中间一个嫩芽，所以叫“雀舌”；立夏以后一个月内采摘的茶质量较差，是“四春茶”也叫“梗片”，一般用于制作较低级的加工茶。再以后茶叶老化，不能用于制作饮用茶。

分类

- 白茶：新采摘的茶，经过萎凋和烘干，不揉捻，名茶如白毫显露，白毫银针，白牡丹、寿眉等。
- 黄茶：经杀青、揉捻、闷堆、干燥，叶已变黄，浸泡黄汤黄叶，名茶如君山银针，黄芽，毛尖，黄汤，黄大茶，大叶青，海马宫等。
- 绿茶：经杀青、揉捻、干燥，大部分白毫脱落，浸泡绿汤绿茶，中国大部分名茶为绿茶，如龙井、信阳毛尖、碧螺春、黄山毛峰、黄山绿牡丹，六安瓜片、太平猴魁等。
- 青茶：又名乌龙茶，是经过萎凋、晒青、摇青、杀青来作部分发酵，绿叶红边，既有绿茶的浓郁，又有红茶的甜醇，名茶如铁观音、大红袍、水仙。玉桂，冻顶乌龙、本山，黄金桂，毛蟹，东方美人。
- 红茶：经过发酵的茶，有工夫红和红碎两种，有利于消化，西方人比较喜欢红茶，名茶有中国的祁红、坦洋工夫、印度的大吉岭和阿萨姆，锡兰等。
- 黑茶：经过后发酵（杀青、揉捻、渥堆）的茶，颜色深，著名的有普洱。
- 加工茶：比如花茶和紧压茶

茶汤 茶汤，又叫茶汁、茶水，是指茶叶加水后，茶叶中的可溶物质溶解于水中所形成的液体，即作为饮料的茶。泡茶的过程中，茶汤的颜色称作汤色、水色。[2] 茶叶的种类不同、制作程序、工艺不同，茶汤的颜色、香

气、口感会有所区别；冲泡茶叶的水质、水温、水量和时间不同，茶汤品质亦有不同。除了清饮或加调味料外，还有加入其他食材一起饮用的做法，例如加奶成为奶茶，加水果、坚果、蔬菜、花草等一起饮用。

茶食品 茶叶可以用于烹饪，比如用樟树叶和茶叶熏制的樟茶鸭，用龙井茶做的**龙井虾仁**，用茶做的粥，茶叶蛋等。日本有不少以绿茶制作的食品。此外，现在一些西式甜品如蛋糕、布丁、雪糕亦会加入茶的成分。

多酚类化合物 茶多酚，也称鞣质，茶叶中有含量很高的各类多酚类化合物，从茶叶中提取出的多酚类化合物粗产物被称为茶多酚，临床上可以用于肾病的治疗，包括肾小球肾炎、肾病综合征等，据研究，茶多酚具有抗氧化、清除自由基及抗血凝、促纤溶、防止血小板粘附和聚集的作用，同时还能够作用于体液免疫、细胞免疫及红细胞免疫机制，抑制自身免疫反应。另据研究茶多酚可能与细胞的遗传物质 DNA 具有亲合作用，从而干扰 DNA 的生物合成和核酸代谢，因此具有一定的抑菌作用，并可以防治龋齿。茶中的苦涩味道即来源于这种物质。这类物质具收敛性，有解毒的作用，也是缓解便秘的主要物质。还具有较强的还原性，可清除生物体内的超氧自由基。此外，还有抗变态反应、抗炎、驱虫、降血压等作用。

生物碱 生物碱是一类重要的生理活性物质，茶叶中含有含量较高的咖啡因、茶碱等具有中枢兴奋作用的生物碱类化合物，是提取咖啡因和茶碱的重要原料。

维生素 茶叶中所含的维生素包括水溶性的 B 族维生素和维生素 C 以及脂溶性的维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K。其中维生素 B、维生素 C、维生素 E 在茶中含量相对较高。一般而言，绿茶中维生素含量多，乌龙茶和红茶中含量少。研究人员还在茶叶中发现 14 种类胡萝卜素，并知道 -胡萝卜素对形成红茶的风味有很大影响。**有趣的是，茶中所含的维生素类物质甚至还曾对世界历史产生了影响。欧洲人长途航海时，感到最大的困难是海员经常因为缺乏维生素 C 而患坏血病死亡，因为长途航海无法补充新鲜的水果和蔬菜，但明朝时郑和率领如此庞大的船队长途航行，却没有记载有一个船员因为患坏血病死亡，西方人研究的结果认为就是因为中国船员经常喝茶。因此茶也解决了欧洲人长途航海的困难，对地理大发现**

起到了关键的作用。事实是，那时的中国人懂得吃豆芽菜，豆芽菜中含有丰富的维生素 C，而且黄豆绿豆也携带方便，又易于栽培。

泡制方法

- 总的来说～比较嫩的茶叶，像绿茶黄茶，要用低一点的水温，80 来度就好了。可以选择中投上投法（叶片沉的话）放在玻璃杯里冲就行了。
- 发酵大一点的茶叶呢，乌龙红茶一类的，就需要用热一点的水在盖碗或者紫砂壶里冲泡出汤了。
- 至于普洱一类很粗犷的茶叶，甚至还可以用小壶在炉子上慢慢煮。冬天很有意思的。

品茶方式 就是拿小杯子喝啊。喝高香型的乌龙茶会用闻香杯。

选茶和买茶 好多人都喜欢贵的不得了茶叶。其实无论是大红袍，金骏眉，还是狮峰龙井。真正产量就只有一点点的一点点，哪里够全国的土豪消费。你真的以为那些就这个名字漫天要价，上万块一斤的就是真的了吗？

一两千一斤的价位，金骏眉是绝对买不到真的，但运气好的话却可以买到不错的正山小种，滇红你快能买到极品了。你会选哪个呢？

还有，真的时间越久越好吗？熟茶 low 了吗，超市就没有春天了吗。我觉得都不一定的，我曾经喝完自带的各种茶叶，然后在国外超市买 7 刀一大盒的荔枝红茶。对的就是所有人都不齿的超市罐装茶。但是居然煮出来一屋子荔枝的香甜味道，还是很振奋人心的。跟钱没有关系，找到自己喜欢的最重要吧。

营养价值 理论上来说，发酵程度越轻，那营养保留越好。但我想说这个茶叶放在杯子里就那么一点点，你就算全部吃到肚子里也不会大补吧，何况是冲出来水喝呢？如果想要补充氨基酸，你可以喝饮料多吃蔬菜想补充维生素 C，你可以吃维生素片或者大橙子大菠萝如果像补充矿物质喝矿泉水都是可以的。

百香果 passion fruit

产于美洲的热带及亚热带地区。原产于巴西，巴拉圭，1610 年间传入欧洲，当时西班牙传教士发现其花部的形状极似基督之十字架刑具，柱头上 3 个分裂，极似 3 根钉，花瓣红斑、恰似耶稣头部被荆棘刺出血形象，5 个花药，恰似受伤伤痕，西班牙人以 *Passioflos* 名之，直译之为受难花 (*Passion Flower*)。 *Passion* 也有热情之意，故也常被误称为热情果，与原意无关。西番莲的花有 5 片花萼和 5 片花瓣，像钟上的字盘，所以日本人又称为時計果。

2.7

米醋（红醋）

2.9

bespoke 订做的
interim 暂时的，中期的
tuxedo 礼服，餐服
dressy 衣着考究的

西装 Notes

有三种程度的定制：bespoke, made to order, made to measure(参考今天后面一篇区分三者的网文)

西装最重要的是两点：面料、剪裁。而大多数男士的选择正好相反，先看品牌，再看剪裁，最后才关心面料。而这就是为什么中国许多企业家穿了上万块的杰尼亚西装仍然觉得画虎象猫的问题。也是为什么房产中介和保险穿了一身正装仍然很廉价感的原因——面料出卖了一切，人的眼睛是很挑的，你或许不知道什么面料好，但一般都会直觉得地发现什么面料不好。好的面料能让你衣服毕挺，能让你透气，轻便，总之，能让肌肉男穿起来象 007 那种雅痞。

面料 首先说说面料的原料，化纤面料请他到一边去吧。再次含量 90% 以下的羊毛面料也可以 BB 了，95% 以上的羊毛面料可以入门了，接着以

美丽奴羊毛——马海毛（安哥拉羊毛）——Cashmere ——pashmina ——shahpashm ——Capra-Hircus ——Vicuna, guanaco（可爱的草泥马）这样的顺序，一点点贵上去。对于大多数上班族而言，95% 以上的纯毛料就 OK 了。接着要说面料一个参数：支数简单而言，同等条件下，支数越多的面料线越细，越轻便，越贵。但是一味追求支数高也没什么意义，一般来说 120 支 -150 支的羊毛面料够你结婚西装用了。

就面料而言，如果你生活在南方，那么意大利的普通面料比较适合你，因为他们的一般以轻薄为主，如果你生活在北方，或者冬天秋天要常穿西装，那么英式面料适合你，另外记住，在男装的正装世界里，英国永远第一，意大利永远第二，法国里做得象英国的排第三，至于美国，越象英国的牌子才会越高级。

英派面料代表：Holland Sherry，多美、世家宝。世家宝最贵，贵得有点过分，多美好象是法国牌子，但是象英国，性价比高，Holland Sherry

性价比高，Harrisons 是爱丁堡的，有点吹牛，有点贵，以纯羊绒见长。意式面料代表：杰尼亚 Loro Piana：Cerruti 1881，VBC 最常见。以 VBC 面料为例，在上海最好的定制店做一套大约不超过 1 万块，一般 8000 块搞定。具体面料价格我就不说了，也得让人家赚钱啊。我只能说，

顶级面料没有你想象中那样贵，一件西装，以中等高度的男性而言，三件式的用料大约是 3.2m-3.6m。上衣加裤子的用料在 2.8m- 3m 左右（非行业数据，以我个人经验估算）。杰尼亚的成衣，据我的估计，成本加人工大约在 3000 附近。一般大牌的成品西装，阿玛尼之类，会在胸袋内侧标明面料的品牌，比如 Cerruti 一类。

再来说款型 如果你去纯定制店，那么，你可以任意要求师傅帮你做你想要的。如果你愿意去提供成半定制服务的西装店，那么你最好先去试试身，了解一下不同品牌的不同风格，并请店员帮你做建议，或者一般看看人家的海报，那模特风格是什么样，你找和自己相近的。比如英式的西装基本都是“西装笔挺”的，克重也比较大，垫肩比较厚。意式的西装相对面料轻薄，垫肩薄，造型比较圆润。象 KITON，我老公就不适合，因为他觉得“太贴身了”没错，大部分意大利西装都有这个毛病，紧紧的，秀性感。然后，西装还分几类

最郑重的 suit，上下一套的，[简单建议，如果你第一套西装，那么选](#)

深蓝黑色，不要纯黑。另外，选英式。至于要不要马夹，可不选。

其次的 blazer 单穿的上衣，带金属扣的，以海军蓝为正宗，这种单穿的西装是由军队制服转来的，下面的配法兰绒裤子或卡其裤。

最休闲的是 sport jacket, 就是我们一般说的单穿西装，可以上班时随便穿穿，不那么修身。可以用呢料，亚麻料，最正宗是格纹呢料，不过东方人很难穿得好。

最后说剪裁 这里面细节太多，我简单地说几个原则判断成衣或定制是不是够好。

初级水准

1. 袖子扣是不是真扣眼。（部分意大利西装无）
2. 是不是非塑胶扣（金属，牛角，宝石，木扣为佳）
3. 是不是非粘合衬（倒提起来西装角里有没有另一层）
4. 内袖衬是不是和大衬是不是同一种（因为袖子摩擦大，过得去的西装牌子一般用两种不同的衬）

中级水准

1. 有条纹或格纹的地方，对纹是不是做得整齐（诗阁做得到，亚民兴昌和 WW.CHAN 上海店做不到，香港店做得到）
2. 西装下口袋牙条的位置，是完全纹对齐了还是用无色布料代替。
3. 腋下吸汗补丁的位置，用的是一般里衬还是和外面料一致的里衬
4. 纳驳头是不是用手工
5. 能不能做 blazer。
6. 晓得那不勒斯西装是帆船袋。

这些可能涉及到一些术语，有兴趣的朋友就去查吧，我明天还要开工，实在没精力一一写了。西装是个太系统的工程，从衬衫扣子到袜子鞋子……一件件的配，可以写本书。问题是我现在也只算了解少许。又及，我不是那么喜欢 IVY 风，可能是因为我 LG 怎么也没有那种大学生青春范。

推荐：以价位高低而言，SORRY 没有查证过一些西装牌子的价格。牢记：男人要一件好西装，不要以为 7000 块很贵，一个 IPHONE 的价格能让你瞬间脱胎换骨，而且一件好西装只要你不发胖，可以穿 10 年，而一件差西装，2000 块买来，穿不到半年就变形了。这比女人的衣服划算太多。

工作了一两年可以买的牌子：前面说了，蓝豹，BB。休闲一点的：Banana Republic，River Island，ZARA（这三者就别说面料了）

工作了三年之后：香港一系列被收购的大牌成衣，如 LEO, Cerruti 1881、D'urban、Gieves & Hawkes, 价格 1 万出头（以上价格仅系香港地区售价）

想事业有起色了，想结婚有一件：按上面说的定制吧。

比较有米，推荐的店：诗阁，,WW.CHAN 指香港店，上海店很一般）或者直接萨维尔街，鉴于飞过去试 3-4 次身实在麻烦，在香港或日本搞定是比较不错的选择。但是不要完全相信师傅，要根据自己的想法向师傅提出需求。

有人问西装的合适袖长，以我老公来看，你把手肘放在桌子上撑着头，第二粒袖扣露出就是合适的，平时伸出手和别人握手，有一厘米露出就是合适的。双手自然下垂，下摆位置在你的指尖第一关节处到指根处就是合适的。每位男性身高手长不一样，仅参考。

对梁振英西装参考图的评论 无图案素色领带，二粒扣西装，大动作仍没变形的西装，一看就是麻衬，领带长度，衬衫长度，配色，无省裤，再加上没有用恶俗的皮带扣（要想显得高级的方式，不要亮闪闪的皮带扣，特别是带大 LOGO 的，那你不担心掉下来？**不担心，可以用吊带裤。**），除了挥手应当解扣子，很标准了。

Saint Laurie Taylor Review

No business can be all things to all people. Saint Laurie Merchant Tailors is no exception. Not everyone likes the same movies, music or art. There's no reason everyone should like the same clothier.

Crafting custom suits in NYC by Saint Laurie What our clients have in common is not simply their professions or wealth. Nor do we appeal to a narrow age group. You'd probably be surprised at the range of ages, income levels, jobs and places of residence of our clients.

However, they do have something very important in common. They are all “thinking men” and their approach to shopping is distinctive.

The “thinking man”...

...does not make purchasing decisions solely on the basis of price. He doesn't assume that the most expensive is the best or that the cheapest is a bargain. He seeks value in his purchases, which requires a thoughtful cost/benefit analysis.

...does not rely on brand names or labels as the sole criteria for establishing the merits of a product. Instead, he wants to make an intelligent decision and soaks up relevant information like a sponge.

...values expertise. He takes pride in an address book filled with experts to help him succeed in life. His trust has to be earned, but once it is, he is extremely loyal. And he understands the unforeseen detours involved in making custom clothing.

...understands that dressing is an important form of nonverbal communication. He sees it as an advantage to take pride in the way he looks. He is also considerate of others by dressing appropriately for every occasion.

If you share these traits, you'll be very happy with Saint Laurie's clothing and service. We work by appointment so that we can give you the attention you require and deserve. Please give us a call or send us an e-mail and together we will intelligently address your clothing needs.

On Men's Dressing

In a recent study conducted by the Federal Reserve Bank of St. Louis, researchers concluded that physically attractive people in the United States commonly earn 5 percent more than their less attractive counterparts who do the same work. (OK, don't ask me why a bank needed to find this out!)

It is my opinion that “attractiveness” is how the individual presents himself rather than a judgment of his physical features. As proof of this claim, I ask you to think about the men of Italy. They generally look great because they believe they look great. Examine them closely, beyond the wild hair, the sunglasses, and the 5 o'clock shadow and they've got all

the imperfections of any other nationality.

So, it's not about how you look, but how you see yourself that matters. If you think you're attractive you will appear that way to others.

In that spirit, here are ten tips for looking your best that don't have to cost you a dime:

1. Look in the mirror 3-4 times per day! *It's not vanity; it's like using "spell check" for your body.* Anything in your teeth? How's your tie knot or shirt collar? *Do you look happy?*
2. *Understand your fashion viewpoint. What do you want your clothing to communicate about you?* There are only three messages for men and you've got to pick one or blend two together tastefully. Are you "conservative" (You can rely on me!); "traditional" (I am a force to be reckoned with!) or "fashionable" (I am hot!)
3. Dress yourself. It's your responsibility to look good. No one else's. Let your wife pick out your kids' clothes, not yours. If you want advice, get it from another man.
4. *Don't read the men's fashion magazines or, if you must, don't take them too seriously.* They have an agenda and it may not be yours.
5. *Better than the above, look at the men on the street's of NYC.* The layout of our subway cars make people watching acceptable. It's the best school for learning the do's and don'ts of dressing.
6. *Don't worry too much about color. Unlike women's clothing, men's clothing should not match perfectly. Think more about quality and taste. Take a chance on a color combination. It just might give you a fresh new look.*
7. *Once or twice per year, take an hour to go window shopping. Visit the best stores (at least in terms of displays) of New York with no intention of buying anything. You don't even have to talk to a salesperson. Just look at the clothing and try to figure out what fashion viewpoint (conservative, traditional or fashionable) a brand is trying to create.*

8. Don't dry clean your clothing too often. Always judge whether it needs pressing by how the clothing looks on you, not on the hanger. And only clean it when it's dirty.
9. Put a pocket square in your breast pocket. (You've got one somewhere!) Linen should coordinate with your shirt, silk with your tie. Don't drive yourself crazy fixing it just right. If in doubt, go straight across.
10. Shine your shoes. Most of the time it just takes a few second with a soft cloth. Your shoes are what people often see first.

How Much Should a Good Custom Suit Cost?

I'm often asked how we can make hand-tailored clothing in an expensive city like New York for half the price of the better Italian brands.

The economics are quite simple. If the labor and material cost for making a suit in Italy is, say \$600, the current exchange rate on the Euro makes that cost, \$840. The Italian manufacturer needs to make a profit, so the price increases to \$1250. The duty on the suit is about 25% bringing the cost of the suit to \$1560. The shipping costs from Italy will range from \$200 for a single suit to \$50 for a larger shipment. So let's average it out to \$100 and the total cost is now \$1660. Most American retailers work on a mark up of 2 1/2 times the cost making the selling price \$4150.

At Saint Laurie the cost for labor and materials is still \$600. (The labor rates in NYC and Northern Italy are about the same.) Since we are the manufacturer, there is no middleman markup. We do not pay duty now on any wool fabric that is Super 100s or finer, since nothing comparable is woven in the USA. Of course, there are no shipping charges when the garment has to travel 50 feet! And since we do not have the overhead structure of a major retailer, we can work on a smaller markup. So our selling price can be \$1795, less than half the price!!!

There's no catch. Just the advantages of buying clothing where it is made from a company that's been in business for 97 years. In fact, we'll probably make your suit in half the time of our esteemed Italian colleagues.

That’ s the Saint Laurie way.

Tailor Craftmanship

“Real knowledge is to know the extent of one’ s ignorance” Confucius.

There is no certification exam for tailors. There is no license required. Consumer Reports does not rate tailors. Consequently, there is much misunderstanding of what it takes to be a “good tailor.” So, let me try to shed some light on the subject.

Tailoring, like any profession, involves expertise in several disciplines:

- *Fabric*—a tailor must understand the fibers, spinning, dyeing, weaving and finishing that makes one cloth or design different from another.
- Design—a tailor must understand that clothing is a sophisticated form of non-verbal communication and create a design (pattern) for a custom suit appropriate to the client.
- Fit—a tailor must understand human anatomy and know how to adjust his pattern to disguise asymmetrical or disproportionate features of the client.
- Workmanship—a tailor must cut, baste, sew by hand, sew by machine and press so that the custom suit is “clean.”
- *Alterations*—a tailor must know how to correct his work when the design or cloth make-up has unexpected results or the client’ s body changes.
- Communication—a tailor must engage in a meaningful dialogue with his client so that the expectations for the custom suit are clear to both.
- Business—a tailor must be skilled in business so that he qualifies for credit and delivers his products in a timely manner.

What is the Difference Between “Bespoke” , “Custom” and “Made-to-measure” Suits?

The definitions of “bespoke” , “made-to-measure” and “custom” suits are, in my opinion, the most misunderstood terms in the tailoring universe, especially when it comes to evaluating which is “better.” At Saint Laurie Merchant Tailors, it depends on what the situation calls for. If we are doing a film or theater project where a unique design is needed for a period look, a completely original pattern will be made for the actor. I guess you could call that “bespoke.” On the other hand, if a client likes an existing design and just wants it to fit him properly, that would be “made-to-measure.” And when a customer is particularly difficult to fit and we have to have numerous interim fittings, I guess you could call that “custom.”

By the way, *more fittings for a custom suit is not necessarily a sign of better quality. It may just be a sign of less skillfull fitter.* There is one tailoring concern in New York that makes all its clients suit jacketsto a standard size and then does a fitting without the sleeves and collar in place. The client sees a partially made garment held together by basting stitches and assumes he is getting “real custom,” when all he is getting is a lot of inexact alterations that kill any style the garment originally had..

Do not lose sight of what the ultimate goals are when you have custom clothing made for you—that you look good, feel comfortable and the clothing lasts. Choose your tailor on his ability to help you accomplish these goals, not by the labels attached to his process.

Fabrics

Historically, the difference between a “tailor” and a “merchant tailor” was that with the former a customer had to buy cloth elsewhere and bring it in to be made into clothing, whereas with the latter he’ d expect to find a large selection of cloths and styles on hand. Thus, the “Merchant Tailors” in the Saint Laurie name.

At Saint Laurie you will not be disappointed in our selection of cloths.

Saint Laurie has relationships with mills around the globe, some of which date back 50 years or more. We regularly attend the big fabric fairs in Milan and Paris where mills gather to show their seasonal designs and fabrications. We bring back everything from Irish tweeds to Spanish linens.

But the foundation of any great tailor is his wools. Wool has the incredible ability to feel cool when it's hot and warm when it's cold. Unlike cotton, linen or silk, wool can be molded, stretched and repaired with ease. High quality wools and fabrics for suits Worsted Super 80 Super 200 The vocabulary of wool is rich and varied —cheviots, tweeds, coverts, cavalry twills, whipcords, tropicals, high twist, high performance, 3-ply, 4-ply, flannels, gabardines, sharkskins, birdseyes, chalk stripes, pin stripes, beaded stripes, herringbones and more.

However, when it comes to business suits, one wool stands above them all —the worsteds. Named after a village in England where the system for combing out the shorter fibers from a wool yarn was first developed, worsteds create the dressiest, most versatile suits.

Worsteds are now spun from an assortment of wool stocks and are then graded based on the fineness of the fiber. In the industry, the measurement is by micron as to the actual thickness of the raw fiber, but in the marketplace the more historic categories prevail —Super 80s to Super 200s, the higher numbers representing finer (not to be confused with superior) wool fibers.

Our shirt fabrics are from Switzerland, France, Italy and England. You'll find end-on-ends, royal oxfords, voiles, batistes, and broadcloths in every color and pattern imaginable. We don't carry mass-produced cloths, which lose their shape and color quickly. And our shirts won't shrink after the first washing because our shirtings come from small mills with excellent quality control.

In our showroom on 32nd Street, we have hundreds of fabrics bolts for you to examine and feel when choosing your custom suits and custom shirts. We'll teach you the differences between year-round suitings and those more seasonal. We can show you the differences between English and Italian cloths. And we keep swatches of every suit and shirt cloth you've purchased in a personal file, so we can refer to them every time you pay us

a visit.

English Cloth or Italian Cloth for Custom Suits?

Dressy business suits are made with cloth woven with worsted wool yarns. In case you're not familiar with the term, *the process of making a wool "worsted" involves combing the wool fibres to a consistent length so that the yarns and the resulting fabric is smoother and lighter in weight.* So a rugged tweed jacket will not be made from worsted wool, but a fine business suit will be.

The term "worsted" is derived from the village of similar name in Norfolk, England where the process was invented during the Middle Ages. England became famous for its skill in weaving wool and its export became a major source of its wealth. Although greatly reduced in number from a generation ago, there are still a dozen or so mills weaving wool in Yorkshire, more exactly in the cities of Huddersfield and Bradford.

The English mills are particularly proud of two things the way their cloths are finished and the fact that most of the cloths are woven from 2-ply yarns in the warp and weft (vertically and horizontally). One of the English finishing processes is called a "pressed finish" which involves applying even pressure to cloth with smooth oak tag paper. The result is very flat, "hard" finish, adding to the durability of the cloth. And making a cloth two-ply in both directions adds integrity and strength to any cloth.

So what about Italian made cloth? The finest wools are woven in the Biella region of northern Italy where there is a long history of cloth weaving. *However, Italian cloths are not generally two-ply in warp and weft and I've never seen one with a "pressed finish."*

Does that make the Italian cloths inferior to the English ones?

Not necessarily. *The Italians have developed ways to weave cloth with a single yarn in the weft that may not be as durable as the English cloths, but it is much lighter in weight. And, in our overheated offices, that can be a great advantage. Also, the Italians are far more creative in designing unique and unusual cloths. So, if you're someone who enjoys fashion, the Italian cloths are probably going to be more interesting for you to look at.*

How do you know which cloths are right for your custom suit? *First, you have to find an establishment that knows where its cloth is woven. Certainly, in ready-made suits this is very hard to determine. Secondly, you have to use your hands to feel the different types of cloth. Compare luxury, strength and weight. And, thirdly, you may have to try a suit in each so that you can find out from experience which you prefer.*

After all, a custom suit is an important investment. You need someone you can trust to guide you through the options. And, you have to be as realistic as you are with any other investment it may not always work out. At a minimum, you should learn from your experience and have fun in the process.

鞋 Tips

- 皮鞋保养一定要用鞋楦和皮鞋保养工具。皮鞋穿完务必擦好上油上鞋楦，不然穿几次就会光泽减退，褶皱加深，很多人的第一双皮鞋都毁在保养上。
- 衣服买小，皮鞋买大，不然穿脱费劲，后跟磨脚。你们都见过女孩穿高跟鞋要贴创可贴，买大点，不然你也这样。
- 如果鞋已经买小了，去买一个 Shoe Horn，俗称：鞋拔子。
- 袜子一定不能是白色的，尤其在穿皮鞋的时候。

Zipf's Law

2.10 何谓所好

stratification 层化，分层

何谓所好

不求有报，不顾无报；不求不顾，是谓所好。

故曰：【富贵如可求，虽执鞭之士，吾亦为之。如不可求，从吾所好。】【岁寒，然后知松柏之后凋。】举世混浊，清士乃见。*岂以其重若彼，其轻若此哉？*

“若伯夷者，特立独行，穷天地与万世而不顾者也”，“信道笃而自知明”。

——韩愈《伯夷颂》

注：一往不顾曰【奔】。

君子疾没世而名不称焉！

“君子疾没世而名不称焉。”贾子曰：“贪夫徇财，烈士徇名，夸者死权，众庶冯生”。“同明相照，同类相求”。“云从龙，风从虎，圣人作而万物覩”。“伯夷、叔齐虽贤，得夫子而名益彰。颜渊虽笃学，附骥尾而行益显。巖穴之士，趣舍有时若此，类名堙灭而不称，悲夫！闾巷之人，欲砥行立名者，非附青云之士，恶能施于后世哉？

天道有报吗？何谓“报”？！

就对象论，报有己身之报，有子孙之报。就方式论，有福报，有名报。

各从其志，各求所好。但求尽人，不责于天。

论“争”和“让”（待补完）

Conditional Likelihood 的用法

比如 logistic regression(conditional likelihood) 与 LDA(full joint likelihood) 的比较

2.12

dopamine 多巴胺

sirius 天狼星

相棒的几集

S11E11 元旦 SP 爱丽丝

S13E14 アザミ

2.15 無心

無心: (Buddhism) setting free one's mind from distracting thoughts

stripe: 条纹

lapel: 驳头

cuff: 袖口

< 情人节，在家亲手做巧克力给你爱的人吧 > 组图

纽约时报中文网上看到这一图集，挺有意思的。原来可可豆壳可以用吹风机吹走。整个过程大致可分为：可可豆的前处理（烘烤，吹壳等等），可可豆榨糊、湿式碾磨，和糖混合软化，倒入模具放冰箱硬化。

西装 Notes2

Things to Remember

(See <http://www.quora.com/What-should-I-know-before-buying-a-suit>

For Fit comparison pictures, see <http://www.artofmanliness.com/2013/09/25/good-fitted-suit-visual/>)

Firstly, *the most important consideration is the fabric. This, above anything else, will dictate the feel of the suit (and potentially the look/cut also). This is the not the variable to skimp on.*

Let me be really clear here: *wool is the best fabric for suits*, unless you live in the Sahara, and perhaps even then:

Woolen suits are the top of the class and are the fabric of choice for high end, expensive suits. Wool can be processed either as ‘worsted’ or a ‘woolen’ yarn. The difference between the two is in the degree of ‘tightness’ that the wool is spun into. Generally, worsted implies a tightly spun yarn that is a little heavier, while feeling smooth on wear. Woolen yarns on other hand, are spun loose, and while lighter, feels baggier around

your body. Other variations in woolen suits, especially in cold weather regions, include flannel and tweed. Tweed, for example, is to this day used in sports jackets. - What Makes a Great Suit?

Cotton is a barely acceptable substitute, but it creases like hell.

If you even contemplate synthetics, get the hell off my answer. Now.

Then come subordinate considerations (in no particular order):

Single-breasted or Double-breasted Broadly speaking, does it fasten in front with a single vertical row of buttons or two? In 2014, single breasted is in fashion.

Single-vented, versus double-vented Think of it as "single/double breasted" for your ass.

Lapels. You have your notched, peak and shawls (see link). And of course: no lapel at all, i.e. the Nehru and *Mandarin collars*. I like Mandarin myself, I own a couple....

Cuffs Next come the cuffs, which basically means the extra fabric at the end of a tube (be it your shirt sleeve, jacket sleeve or trouser leg) to protect it from the wear and tear of being at the 'business end' of a garment.

You'll want Surgeon's Cuffs. Why? [EDIT: Lisa Blankenship schooled me on a life-long misunderstanding - see the comments - and I've amended accordingly]. Because the alternatives are purely decorative buttons, and I can't be having that - I'm not a barbarian. Styles of cuffs include: "non-kissing" = acceptable; "kissing non-stacked" = mmmph or "kissing-stacked" = go back and tell the people who dressed you this morning that they did a terrible job. A hurtful job. What did you ever do to them?

Pattern & Color Obviously there are only two colours for a suit: navy and black. And no patterns are acceptable, whatsoever.

I acknowledge there are other colours of fabric available, and that some of these may or may not be patterned.

So what? I acknowledge that "gastric distress" exists also, doesn't mean I want to dwell on it....

Ok, whatever. So navy and black are the classically conservative suit colour choices. Navy is actually easier to match to vari-coloured shirts and ties. The danger with black is that with the wrong shirt/shoe/tie combination you can be at risk of looking like an undertaker or a waiter. Navy tends to favour patterned - e.g. checked - shirts way better than black. It can also handle a strongly coloured tie (e.g. bright red, yellow, blue) although black shows these off better. I do own an off-white suit. But I don't like to talk about it any more.

Others Pinstripes. Here is what I have to say about pinstripes: Are you actually in the Corsican mafia? No? Then forget about the pinstripes.

Pockets. A personal revelation: I hate decorative pockets, meaning pockets you can't actually put anything in. Breast/hankie pocket especially but applies generally to all pockets, everywhere, I don't give a damn. Why, in God's name, would you buy a bespoke suit and have non-functioning pockets? No reason. So don't.

First Interview Suits

Blue or medium to dark grey, two buttons, no pinstripes. Black is too formal for interviews, and earth tones are too casual. Two button suits are the professional standard. Though you will see three button and one button suits, they should only be considered when your wardrobe requires multiple suits.

The same goes for patterns like pinstripes. Once you're wearing a suit regularly, they're fine, for the first suit, basic is best.

Fit Jacket: Bring a dress shirt with you when you go to the store so you can recreate how it'll be worn. The jacket won't fit the same way with a T-shirt underneath as it will with a dress shirt.

Put on the jacket and button the first button. Take your fist and put it between your torso and the jacket at the point where it buttons. Can you

fit it there comfortably? If so, size down until you can't, at which point you know what's too small.

Buy the size larger than the one where your fist no longer fits. The point of this exercise is to make sure the suit looks normal when buttoned. If it is too tight in the torso, it'll pinch, making you look like Chris Farley.

Pants: It's better to buy larger rather than smaller, since it's much easier to have pants taken in than it is to have them let out. If a pair feels a little tight, size up. Most suit pants come unfinished, meaning you'll need to take them to a tailor anyway to have them hemmed to your desired length.

If they are not unfinished, go with what feels right. The general rule is to have a little bit of break (how much of the pant leg sits on top of your shoe). More fabric than that, and the pants will look too baggy around the ankles, which will make you look shorter. A perfectly fitting jacket can be undone by baggy pants, and vice versa.

Buy Classic No thick lapels, skinny lapels, double breasted or unusual colors- unless it's your ninth or tenth suit. As a general rule (in the U.S.):

- single breasted
- two-button
- single vent
- navy or charcoal
- straight leg (not the right-now skinny, though it looks great)

Shoes Never cheap out on the shoes. If you have to cut back somewhere on your "look", go with a less expensive suit and make sure you buy leather-soled shoes. *Nothing looks worse than a nice suit and cheap shoes.* People who know, know.

平驳领 vs 枪驳领

挑选须知

买西服时候，一定要注意两看：一看做工，做工主要检查线迹、手工和夹面，一定要注意查看西服口袋两条开线条是否一致，上袖处有无褶皱，如果要是条纹或格子西服，则要看这两处的条格有没有对上。二看质感与颜色，通常耐穿西服都有一个重要的因素，那就是天然的素材，比如纯羊毛，最稳重的颜色多为藏青或是灰黑色，其他如咖啡色，深棕色都不太适合正式场合穿着。

买西服一定要试穿，试穿时一定要将全部的扣子都扣上，看看肩膀是否吻合，肩膀如果过宽或者过窄，在视觉上和穿着上都会另人很不舒服。过宽的肩膀会让小孩穿大人衣服的邋遢感觉。过窄了，则会把显得小里小气，失去的潇洒感。试穿的时候，注意将手臂抬起、放下，弯弯手肘看会不会出现褶皱紧绷的感觉。这些都可以看出西装的剪裁款式是否合适自己的体型。再好看，再昂贵的衣服，一旦出现褶皱紧绷的现象，整体感觉便会大打折扣。西服试穿时，最好还要做一个伸展运动，这样可以看出一些问题，或背中太紧，或线绷着、太松都不行，西服上衣有 1-2 寸的修改余地，所以，西服上衣的长度如果长的不多，还是可以购买的。

买一套西服，第一件事就是拆口袋线，那新的西服口袋线到底该不该拆呢？一般来讲最好不要，因为如果你拆了外袋的线，西服便会很容易走样，所以，这里，一般干洗过一次之后再拆。这个道理同样使用于正式女装，女大衣。我和老妈反复向我老爸阐述过此道理很多遍，可惜，不成啊!!! 每次我爸都会强烈抗议拆了外袋的线!! 哎。。没办法。不过，西服穿在身上，商标记得要先拆下来的。嘿嘿，这个可能现在算是最普及的西装常识啦。还有，棕色系是一个比较特殊的一个色系，所以棕色西服只能与棕色系的衬衫相配。

如果穿单排扣西服，只须系最上面的一粒扣子，或者只系中间的扣子，或是系最上面的两粒扣子，不用一粒粒全系上。西服的袖子长度，是以手臂下垂后，袖子的下端边缘离拇指 10 厘米最为合适，比衬衫袖子短 1 厘米就对了。

细则之一，衣扣的系法。 单排扣西装的扣子的系法，有什么讲究呢？最基本的讲究，就是下面那粒扣子永远不系。如果是两个扣的话，肯定就是

下面那里可不系。那三粒或者四粒扣怎么办呢？三粒扣，四粒扣也是下面那个不系，还有一个办法就是最上面的扣子不系，上下可以更敞开一些，这是比较时尚的穿法。

但是很正规的穿法，只是下面那颗扣子不系。但是千万千万要注意，不要所有的扣子都不系，所有的扣子都不系就会显得比较傻，成为休闲西装了。

细则之二，西装口袋里面放的东西越少越好。 这是非常重要的。我们有同志把西装当作工作装穿。西装上衣，下面两侧口袋里面原则上是不装东西的，东西只装在这个内兜里。我有个建议，如果西装是刚买来的话，口袋都是封着的，那个线就不要拆掉，拆掉了就会放东西。

不要拆它，它会比较协调。西装内侧口袋可以放什么呢？可以放钢笔、名片，其他的也不要放。其他东西放哪里？放到自己的公文包里去，包括手机之类。“男人看腰”，腰上不要挂东西。那些东西放到包里去。

细则之三，衬衫的穿法。 衬衫只能穿一件。在正式场合穿的衬衫，应为白衬衫，单色的，没有过多图案的，格子的、条纹的之类尽量少穿，彩色的一般不要穿。特别要注意的是，长袖衬衫是正装，短袖衬衫则是休闲装，后者不宜用来搭配西装。长袖衬衫有几个细节要注意。第一个细节，长袖衬衫里面要穿内衣、背心的时候，要注意，领型要选 U 领或者 V 型，不能使之露出来。

否则穿个高领衬衫，会露出一些花絮，有的同志说他一趴就会露出一截衬衫，露出一截羊毛衫，再露出一段内衣，跟梯田似的，非常不好看。还要注意，如果打领带的话，上面扣子要系上。不打领带的话，衬衫上面那个扣子可以不系。如果是 T 恤配休闲装也可以，但是配正装就不可以。

根据衬衫领子的不同，西装衬衫分为很多类型。像我们一般配西装的衬衫是什么呢？是方领衬衫或者长领衬衫，此外还有一种衬衫叫扣领衬衫。那种衬衫尖上有个扣眼，把领带打好之后，等于把领带固定住。扣领是美式衬衫。还有立领衬衫。

它的领子是立的，等于把衬衫领子外面这圈较掉了，立领衬衫一般是时装穿法，或者休闲穿法，配休闲装可以。还有一种翼领衬衫。翼领衬衫，就是领尖翻了一个边过来，配什么呢？配蝴蝶结的，穿燕尾服、穿礼服时用的。如果现在一位男士打了一个蝴蝶结，就是一个典雅的 boy，即服务生。如果穿礼服的话，则是另外一回事。

细则之四，领带及配饰。 领带可打可不打，穿套装一定是要打领带的，不穿套装是可以不打领带的，不穿西装是绝对不打领带。领带一般要注意颜色。正式场合最好选单一颜色，就是不要有花纹的。要选什么颜色呢？可以和西装一个颜色，比如蓝西装打蓝色的领带，灰色的西装打灰色的领带。此外还可以选紫红色领带，比较庄重而热情。

艳色领带，粉的、白的、绿的，尽量少打，领带如果有图案的也可以，但是图案要简洁，格子、条纹、点最佳。不要让领带上色彩纷呈，阿猫、阿狗、熊猫盼盼、米老鼠、唐老鸭，再整一个美人的大嘴巴，再印上几个字，难得糊涂、圣诞快乐，这些都不合适。这些都是演艺界人士的选择，公关男士一般不选。

衬衫 Shirt 优质衬衫都有硬质领衬来配合领口的形状，不过现代衬衫的领衬一般是塑料的，有些高档定制衬衫还会选择黄铜领衬。领衬能够保持领口形状，尤其是系领带的时候，领衬能让衬衫的领口不卷边。

衬衫的领子一定要合适，不能太松，也不能太紧。我们量领子时，要从喉结的下面开始量，然后放出 1~1.25 英寸，最重要的是衬衫领口要合得拢。如果太紧，整天都会感到不舒服；更糟糕的是如果较胖的人在穿领口太紧的衬衫，会显得更臃肿。

衬衫最普及的颜色当然是白颜色了，当下中国男士们最喜欢的也是白色衬衫，但是在西方国家，男士衬衫的颜色就有很多变化，比较活泼流行的有蓝色、粉红、粉蓝、嫩黄、粉紫的，还有大大小小的条纹和图案。

如果衬衫是有图案的，那你的领带最好不要有图案。

现在非常流行的是深颜色衬衫，像藏青色、黑色。这时搭配领带就很有意思——黑衬衫配黑领带，或者领带、衬衫同一种颜色，都非常时髦。

戴领带时穿衬衫要很贴身，不戴领带时穿衬衫可以放松一点儿。但如果你穿的是有扣领的衬衣，一定要把领角的扣子扣上。

领带与衬衫的搭配：应该根据你的衬衫来挑选领带的颜色。 最好的两种颜色是红和蓝、或以黄色为主并带有图案的。色彩的搭配有规则的，例如，衬衫是白色的，那么领带上的图案就应该带有一点儿白色。领带中的白色能衬托出衬衫的白色，这样效果好，在和藏青色、深灰色西装配，能产生多种视觉效果。换成蓝衬衫，道理是一样的。带一点儿蓝色的领带配什么蓝色衬衫都可以。不同的领带配上同一件衬衫，能产生出不同的视觉效果，这是非常经济的办法。

男人护什么肤，化什么妆？（葛巾）

一个男人，在出席一个重要会议之前，先做了一个面膜，再抹上眼霜，拍点须后水，再涂上面霜，最后还上了一点遮瑕膏和粉底，临出门之前还没忘了涂上润唇膏……他是娘炮吗？不，他是美国总统奥巴马。

对于一位经常要面对公众的成功男士而言，如果离开护肤品和化妆品的帮助，他的人生几乎会毫无疑问地陷入灾难——这不是夸大之辞，上一个拒绝护肤的知名男人叫做尼克松，他认为“男人味儿”是他最大的魅力，于是他顶着一张没刮胡子、眼袋松弛、苍白并布满斑点的脸出现在电视辩论席上。而对手肯尼迪呢？他有一位精通时尚的夫人，柜子里有全套的雅思兰黛面霜，而且则刚刚在加州晒出了一身古铜色皮肤，临上场前还没忘了让助手替他抹上刚从好友兼明星弗兰克·辛纳特拉那顺来的特制粉底。结局毫无疑问，尼克松惨败，晚了八年才当上总统，而肯尼迪赢得漂亮，“他的形象，几乎不费吹灰之力就征服了选民的心。”

虽然我们的另一半多半不需要面对电视镜头和狗仔队的高锐度相机，但据我的观察，他们对待面子问题的热心程度，显然不象他们在外人表现的那样淡泊，只是重点往往在于发现问题，而不是解决问题——最经常的对话是这样的：他凑近镜子，懊恼地看着黑眼圈和眼角的细小纹路，然后叹息着抱怨：“又老了啊……”，而当你建议：“要不做个面膜吧？”时，他多半会这样回答：“还是不要了，男人弄这个，总觉得怪怪的。”

没错，即便中国男人们已经习惯依照时尚杂志的引导去添置衣物购买香水，但一谈到护肤问题，他们总是习惯性的退避三舍，不到万不得已，绝不会那些香气扑鼻的小罐子——就算是最爱在面子上下本钱的美国人，年平均每位男士在护肤上的开支也不足 50 刀，如果扣除了夏日海滩上用的防晒霜，他们舍得为自己脸面所下的本钱更低。

为了让他的护肤水平不低于美国人的人均标准，也为了让自己的眼睛少受折磨，我曾经下决心要为他添置一套拿得出手的护肤品，但很快，我就发现这个任务的完成难度值一点也不低：尽管在商场里，你可以很轻松地买到 LA MER、HR、CPB 等不菲女性面霜，但男士的选择可委实不多，除了价位大约在百元上下的平价产品，余下的选择就是碧欧泉之类，对于一个喜欢做比较的女性而言，这简直就是无趣之至的结果啊。

事实上，男士的护肤品在中国市场上的竞争一点也不激烈，——加入千元大军的女性面霜 LIST，只怕一页 A4 纸都印不完，而男士护肤品中，能够跻身这一行列的，也就只有阿玛尼黑钥匙，LaPrairie，DIOR 和碧欧泉

这为数不多的三四家；而且，护肤品成分族们多半会对那些并不便宜的瓶瓶罐罐的小东西持保留态度——相比那些没个六七八胜肽就不好意思出来混的女士抗衰老品，男士系列里真正含金量高的成分实在贫瘠得有些寒酸，例如：某男士千元面霜中最起抗衰成分的玻色因成分，其实在同集团内不足 200 元的女性产品中就可以找到。

朋友是这家集团的 PR，当我询问她为产生这种鲜明对比的原因时，她首先搬出了一大堆的官方解释，后来才道出心里话——“就是斩大户嘛，反正买得起这么贵面霜的男人肯定不差钱，而且他们只要肯往脸上抹，一个月之后，效果肯定比不抹要好得多”。

确实有道理。某网曾经有个统计数据，中国目前购买单价超过 500 元的男士护肤品牌族，85% 以上，都是 80 后、90 后的精英阶层，他们之所以选择贵价护肤品，首先是要求配套，其次是因为对于品牌的偏爱，最后才会考虑功效性——洗手间的面台上，一瓶 50 块的洗面奶怎么能和爱马仕大地香水并列呢？再加上男人对于皱纹、肌肤敏感度等问题，远没有女人来得挑剔，最后的结果就是，他们的纵容，造成了男士护肤品的不思进取。

仔细研究一下成份就不难发现，大多数男士护肤品的诉求，也就集中在清洁、控油和保湿三个最基础的层面。所以，如果不是那么挑剔的男性，大可以选择用女性清爽型的护肤品，功效一样，而性价比上则明显高出许多。为了证明此论点的合理性，我曾经偷偷地扭开某人的绿瓶保湿乳，换入 50 元的卡尼尔的女用保湿液，事实证明，他用了整整两个月后，不仅仍然懵懂无知，并且还大赞“这玩意儿果然是贵得有价值啊”！而根据我自己的护肤的经验，只要做好了日常的保湿，眼霜之类的抗衰老品，基本不需要往他的脸上招呼——还是看看奥巴马吧，才当了几年总统，他的眼袋和鱼尾纹多了多少啊？既然米国大统领都不能让皮肤的时光停驻，咱们就别在自家那位身上白费功夫了。

当然，我们绝不能因此抹杀所有高价男士护肤品的存在必要，毕竟在中国之外，还有不少欧美男士对于面子问题钻研颇深。英国那位死也登不了基的查尔斯王储就是一例。这位老先生对于有机护肤品的挚爱是如此之深，以至于但凡是男士系列的有机护肤品，如 Biotique、Kiehl's, BOTANICUS, AESOP 都可以以他它的“尊贵客户名单”上找到他的名字；而好莱坞男星则更为信任他们的皮肤科医生和护肤沙龙，所以 Elemis, 思妍丽这样的沙龙品牌，以及 PerriconeMD. NuBo, murad 这样有药妆背景的品牌则大受欢迎——相比起常见的大牌，这些小众男士品牌在抗衰，

抗氧化和增加皮肤活力度的效果上往往有自己的独到功效，而高浓度的活性成份，往往也是他们津津乐道的卖点之一。只是它们多半都还没有进入中国，海淘可能是更方便的购物方式吧。

只是很不幸，这些产品的护肤效能，绝对没法和阳光造成的伤害对抗，所以基本上，你只要爱室外运动，就可以省下很多抗衰产品的银子了——我才不相信你会严格地每两个小时就补防晒霜然后回房就抹修护露盖面膜呢。不过因为运动能让皮肤显得紧致，整个人的精神状态也会好得多，所以也能抵消户外运动的一些影响，让男人们显得年青些。但是说真的，离开了打光、粉底和帅西服，爱运动的乔治克鲁尼的皮肤状态也就是一个五十多岁男人的正常状态吧。所以，要不要花那么多钱在贵价的男士护肤品上，你们可以自己判断了。

不过，如果你真的准备海淘一些男士护肤品，那么顺手捎带上一些男士化妆品，可能是更不错的选择——请不要先着急，我指的并不是骚当 Adam Lambert 爱用的 Taxi London 眼线和眼影，而是润色粉底和遮瑕膏，因为无论是眼霜、润肤露还是超能面膜，都不能消除你因为加班出现的黑眼圈，因为剃须而现的下巴淤血，以及各种痘印和晒斑。要想在多次熬夜后，还能继续光彩照人（虽然习大大都说了不要熬夜了），要么你是神仙，要么，还是用一些男性化妆品来得遮盖这些瑕疵吧——对，说的就是你，码农同志和产品经理同志。

一味拒绝化妆品的男士太过故步自封，事实上，华尔街很多人在骗钱时都知道事先用遮瑕膏修饰一下脸上的瑕疵，其说服力和亲和度都会明显增加。而且请放心，大部分男士化妆品都很轻薄帖服，绝对不会让你显得油头粉面，具体效果如何，请见电视镜头上出现的各国政要。个人认为，他们才是真正的“裸妆”风潮引领者，以至于当你陡然看见马英九一下子变老了时，往往只想到他最近工作太累，却没想到今天他只是没化妆（脱了妆）而已。

仅供参考的选择是：奥巴马们爱用 MAC 的粉底和遮瑕膏，而油皮男人们最为推崇加拿大的 4VOO 的透明控油粉，Jean Paul Gaultier 的 Monsieur Powder Bronzer 虽然经常在美国销量高居榜首，却明显不适合于亚洲男性，因为它们是古铜色且带闪光的。相比起来，倒是阿玛尼 5、6 号的女用粉底霜，更适合中国男性相对“娇嫩白皙”的皮肤。

琢磨男性护肤品的包装也是一件很有趣的事情，大多数男用护肤品选择了黑色和大地色，设计者似乎担心为一旦五彩缤纷起来，会王霸之气全

无，而且会多了不少轻浮女气？方形瓶身的拥趸也不少，体现男子气概的同时，倒是很适合旅行箱里的重叠收纳；而烟盒状的遮瑕膏、粉底条无疑是我看到的最贴心设计——就算它们不小心从你的背包里掉落出来，也不会招至旁人怪世的评判眼光吧？

然而，胡乱琢磨了这么多之后，最后我家买的，其实还是伊丽莎白雅顿、倩碧，LAB，Kiehl's 这样的老牌子，它们价格适中，品质不错，坚持使用下来，效果还行。而更重要的，是它们熟悉的 LOGO 能满足男人们某种微妙的不全感——据我所知，半数以上的男人们，都不太愿意把陌生的玩意往脸上抹。

PS：想知道在我的小调查中，最受女人们欢迎的男士护肤品是什么呢？答案是：去黑头鼻贴！几乎没有哪个女人能拒绝从老公或男友鼻子上撕下那层薄膜时的快欣感，看着那从林般密集的黑头时，我们的成就感是多么的汹涌澎湃啊！所以，男朋友们老公们弟弟哥哥们，请千万不要自己独自一个使用鼻贴，把这点快乐留给我们吧！拜托啦！

大陆法系 (civilian law) 和英美法系 (common law)

2.16 买好西装、白衬衣及领带（有趣的是皆为 CK）

一些内衣裤的英文说法

tank top 背心

thermal underwear 保暖内衣

booty shorts(女式平角裤)

panties（女式三角裤）

boxer briefs(男式四角裤)

boxer shorts（大短裤）

briefs(男式三角裤)

Some Vim shortcuts

H, M, L: go to top of/middle of/bottom of the current window

zt, zz, zb: fix the cursor position, scroll to top/middle/bottom

Ctrl+b/f: previous/next page
mx, 'x: mark/jump to x(position)
 *:find current word forward
 #:find current word backward
^: to the first non-blank charater of current line
~: switch case
 !: filter through an external command
gd: to the def of current word
*/***, n, N: search *** and go to next/previous match*
 a: append
 A:append at end of line
ea: append at end of word
 s: delete character at cursor and subsitute text
v, V: enter visual/ visual line mode
Ctrl-v: enter visual block mode
 c, C: modify range/ to end of line(but I don't quite know how to use this.....)
 D: delete to end of line
 J:join lines
 xp: transpose two letters (delete and paste, technically)
>: indent
<: indent leftward
 .: redo
 u: undo
In insert mode, Ctrl+n/p: auto-complete keyword
 :e x : edit file x
 :n : new window
 :xx : jump to line #xx
 :h : vim help
:sp/:vsp : horizontally/vertically split window
:q! : quit without save

c command in Vim *cc change (replace) an entire line*

cw change (replace) to the end of word

c\$ change (replace) to the end of line

Cut and Paste 2yy yank 2 lines

yw yank word

y\$ yank to end of line

P put (paste) before cursor

dw delete (cut) the current word

Navigation (jumps to the previous sentence

) jumps to the next sentence

{ jumps to the previous paragraph

} jumps to the next paragraph

[[jumps to the previous section

]] jumps to the next section

] jump to the end of the previous section

] jump to the end of the next section

Search and Replace /pattern search for pattern

?pattern search backward for pattern

n repeat search in same direction

N repeat search in opposite direction

:%s/old/new search for the first occurrence of the string “old” and
replace it with “new”

:%s/old/new/g replace all old with new throughout file

:%s/old/new/gc replace all old with new throughout file with confir-
mations

Marking Text(in visual mode) o : move to other end of marked area

O : move to Other corner of block

aw : mark a word

ab : a () block (with braces)

aB : a {} block (with brackets)

ib : inner () block

iB : inner {} block

Bookmarks m {a-z A-Z} : Set bookmark {a-z A-Z} at the current cursor position

:marks List all bookmarks

{a-z A-Z} : Jumps to the bookmark {a-z A-Z}

Some idea about using Vim/Emacs

Try to *combine diff keys to get some complex editing tasks done!*

Practice them like instruments.

2.17 Comment block of code

quota system: 配额系统

怎样高效地使用知乎？

《论语·公冶长第五》：「子路有闻，未之能行，唯恐有（又）闻」。

大致的意思是，子路听到了好的道理，还不能转化为行动的时候，就怕自己又听到其他的道理。

我喜欢《论语》，《论语》里尤其喜欢子路，因为子路不像颜回，是「闻一知十」的天才。子路只是个普通人，但是是非常努力的普通人，最终成为孔门中极其有成就的弟子。

上边所引的那句论语，就是子路的方法论：一次一个道理，听完就去施行，没有掌握之前，不再过多摄入。

所以现在要做的，不是加法，而是减法，最终能够形成「有闻」「能行」「又闻」这样一个良性的循环。

现在就来做第一步吧：关掉知乎，拿出一张纸，把「子路有闻，未之能行，唯恐有闻」抄下来，再打开知乎，找到我这个答案，点个赞同。

《排毒，可以休矣》

其实，缺少睡眠的恶果，可能很多人都深有体会，最明显的是，次日我们会感觉到无比困倦头昏脑胀，这当然主要是由于神经系统没有得到足

够的休息造成的，于所谓的“排毒”无半点关系。另外，长时间的睡眠不足还可能导致人的免疫系统出现问题，从而更容易罹患某些疾病，比如经常有些人在一段时间的繁忙之后，出现了感冒之类的情况，那么睡眠不足又是怎么导致这些情况的呢？

在现实生活中，睡眠经常会成为被我们普通人牺牲掉的生理活动，比如加班工作、加班学习，通常而言，我们更感兴趣的是长期睡眠不足对健康的影响，毕竟没有人会连续几天几夜完全不睡觉，更常见的情况则是长积年月由于工作或其他原因造成的睡眠缺乏。目前确实有有限的实验证据证明，缺乏足够睡眠可能导致人体免疫功能下降。但，这指的主要是睡眠时间，而非睡眠时段，几乎所有的排毒时间表中，都非常刻意地强调某个时段的睡眠多么多么重要，这种强调其实意义非常有限，一则多数人还是属于白天活动的哺乳动物，那些排毒表中提示应该睡觉的时候，他们确实在睡觉，也即人体的确存在昼夜节律，某些激素的分泌、合成代谢和分解代谢、睡眠和觉醒，情绪和工作效率等均在一天内有着高峰和低谷的周期性变化。只是那种排毒周期表的作者，怕是根本不懂这种节律，只是根据寻常经验搅拌上不伦不类不中不西的“理论”；二则偶尔需要熬夜的情况，通常对身体并无明显损害，也没有证据表明，同样的睡眠时间，在不同的时段却会对人体造成明显不同的影响，这个问题，我们想一下时区也就释然了，假如他们提到的那个排毒时间表确实存在，那么哈尔滨人和乌鲁木齐人的器官究竟是按照东六区的时段排毒还是东八区呢？不过，缺乏睡眠对人体其他方面的影响已经比较清楚了，例如血压上升、交感神经兴奋、内分泌和代谢改变、炎症反应增强以及心血管疾病发生率增高等等。因此，为了保持我们的身体健康，充足而规律的睡眠还是必不可少，可我们何必需要那个劳什子排毒时间表指导我们睡眠呢？且不说夜班人员根本无法每天都规律睡觉，就是别的工作人员也会有不尽相同的作息時間，只要找到适合自己的作息规律就好。

更为关键的是，人类这架精妙的“机器”其实早已进化出了一套完善的代谢、排泄及解毒的体系，根本无须刻意地去“排毒”，正常情况下，人体的水平衡、酸碱平衡和离子平衡在神经、内分泌以及多种器官的参与下保持良好，只有在极端情况下才会出现紊乱和异常。这种调节是无时无刻不在进行的，只是休息时较轻微，运动时较剧烈而已，并不会选择特殊的时间或钟点来进行。换句话说，真正需要“排毒”的并非傻乎乎的人类，而是精明的商家，因为这个子虚乌有的概念，衍生出来一系列的服务措施

与药物，而且价格不菲，难道我们居然退化到了连出汗拉屎撒尿都需要人协助的程度了么？假如这方面确实出现了问题，比如尿潴留，严重的便秘等等，这必须求助于专业的医院专业的医生，绝不是买什么排毒产品，接受什么排毒服务就能解决的问题。

Comment block of code in Vim

Mark the area which is to be commented using the **blockwise** visual mode (CTRL-V, in Windows this is CTRL-Q).

Press I (capital i) and write the text you want to prepend to each line of the selected block, e.g. %.

Then press ESC and the text will be inserted to the left of each line of the selected block.

(You can alternatively select your lines with VISUAL LINE (SHIFT-V), then type : s/^/# This tells the selected lines that you wish to substitute the start of the line with the # char.)

2.18 新年！

zodiac 黄道带

羊年指的什么羊？

Folklorists from Nanjing Museum have confirmed that the forthcoming Chinese Lunar New Year is not the Year of the Ram or Sheep or "any ruminant horned animal", but the Year of the Goat.

The revelation comes after a debate in the English-speaking world over which zodiac creature is the correct one for the Chinese New Year.

The Chinese lunar calendar attaches a different animal symbol to each year in a cycle of 12 years.

The Chinese character for the upcoming year is "yang", which can refer to any member of the caprinae subfamily.

The ambiguity has stirred a debate on English-speaking media as to which kind of creature "yang" actually stands for.

To avoid debate, The New York Daily News simply calls the lunar New Year as the year of "any ruminant horned animal".

Wang Tao, a folklorist from Nanjing Museum says based on records and cultural relics, goat appeared much more often than a sheep or ram.

Xu Longmei, an associate researcher from Nanjing Folklore Museum says the Chinese Zodiac is originated from Han culture. The Han group lived in the central region where goats were taken as the common livestock. Meanwhile, sheep are mostly found in mountains, tundra and desert, where other ethnic groups resided. Unfazed by the lexical arguments, many Chinese web users are simply taking the debate as a prelude leading up to the grand celebration of the New Year.

梨汤的做法

材料：雪梨 + 酸梨（或者放一种也行）+ 冰糖 + 冷水

制法：梨切块儿，然后一起放到火上煮就行了。

一般是大火煮开了之后，小火再熬一会儿，然后就行了。

作用：起润肺脏的作用，对于燥热所致的咳嗽的治疗有很好的辅助作用。

注意：1、选材：雪梨、酸梨、水晶梨都可，杨梨不可作为材料。

2.19 Submitted first online intern application

Pharmaceutical Job Hierarchy

Tell the Story

Even technical documents need a story. By 'story' I mean an intelligent sequence of information or action. Where do we start? Where do we go? How do we get there? We can't just shake some ideas in a bucket and dump them onto the page. We always need that story.

2.20 Decide to practice Latex viaAuctex more

liberally 不受限制地，公平地，大方地

gel 啫喱水

toner 爽肤水（主要的功能是调节皮肤 *PH* 值至弱酸状态（*tone* 有微调的意思），并且补水。另外添加了其它的一些成分，以起到不同的效果）

calendula 金盏花属植物

Tex and Latex

“As you are writing your document, you should be concerned with its logical structure, not its visual appearance. The L^AT_EX approach to typesetting can therefore be characterized as logical design.”

Kiehl's product arrived

先记录一下 ultra 系列的常见产品：

- Kiehl's ultra facial cleanser (特效保湿洁面啫喱)
- Kiehl's ultra facial toner (特效保湿爽肤水)
- Kiehl's ultra facial moisturizer (特效保湿乳液)
- Kiehl's ultra facial micro serum (效保湿导入精华)
- Kiehl's ultra facial cream (特效保湿乳霜) <- night cream

化妆品的真正功用

“除了保湿、研磨、遮盖、防紫外线之外的所有功能都是忽悠”

2.21 一辈子（王垠）

一辈子（王垠）

小的时候我们被学校洗脑，说爱党爱国是一辈子的事。长大一点我们被父母洗脑，说婚姻是一辈子的事。现在领养个宠物，管它猫，狗甚至仓鼠，总有人想洗你的脑，说照顾这小毛球是你一辈子的事。在技术的领域也有很多人，他们想让你一辈子忠于某种技术，排斥其它的。世界上就是这样一些人，他们怂恿你匆匆地卖掉自己的一生。

很多人想到这“一辈子”的承诺，心头就是一块大石头，却又看不透它们的谬误。他们甚至认为，自己在作出承诺后仍然会喜欢上其他人和事

物，是错的。而事实上，爱应该是自由的。人生太长，很多事都会变的，所以根本就没有这么多一辈子的事。爱党爱国就不用说了，根本就不应该有的事。所谓“爱国主义”，不管爱哪个国家，基本就是个邪教。科学研究显示，爱情和婚姻的保质期，真的只有不到七年。猫奴狗奴们的说法就更没道理了，我在宠物店抱着一只猫（狗）不到半个小时就决定领回家，过了没几天却发现它其实性格怪异不友好，不断惹各种麻烦，你还真指望我能养它一辈子吗？

世界上真的存在一辈子的朋友，一辈子的婚姻。然而有趣的是，那些长久的朋友和爱人，往往都顺其自然，而不跟你强调“一辈子”。很奇怪吧，你如果想要“一辈子”，你偏偏得不到；你不想要的话，却偏偏有可能。这是因为，只有拥有了自由，人才能真正的拥有朋友。只有真正的，自由的友谊，才能地久天长。那些宣扬“一辈子的事”的人，都是想锁住你买断你占有你。他们并不是朋友。许多人暂时的显示出友好和亲密，骗取你的“一辈子的承诺”，然后就变回他们原来的面目。这种做法比 AT&T 的电话合约还要邪门。

世界上没有无条件的爱。好聚好散，才是真理。

爱的早，爱的深，不如爱的刚刚好？

前段时间周杰伦结婚，我的朋友圈就开始充斥着其他人转发的，这样的内容：

“周杰伦把青涩给了蔡依林，成长给了侯佩岑，承诺给了昆凌。两个人能否走在一起，时机很重要。你出现在他对这个世界充满了好奇的时候，无论你多美多优秀都是徒劳无用，你出现在他想要安定的时候那么你就胜算很大，爱得深，爱得早，都不如爱得刚刚好。”

当然，网络大了什么鸟都有，这应该不是周杰伦自己的说法。转载这话的人多半是女生，之后这些人的朋友圈我就屏蔽不看了。很显然，我不认同这样的观点，而且我发现自己也不愿意看到他们分享的其它内容，因为他们的价值观明显跟我很不一样。这些人外表貌似风华正茂，而其实心灵已经失去了活力。

本来这样的说法就是无稽之谈，我都懒得提起，可是这里面含有一些祸害极深的中国传统观念。有些人活了一辈子都没弄明白这些观念的错误，还灌输给下一代。所以为了防止越来越多的人落入陷阱，让我失去潜在的朋友，我觉得有必要讲一下。

这些观念表现在一些关键词里，比如：“给了”，“承诺”，“徒劳无用”，“胜算”，“不如”，“刚刚好”。我会针对这些词汇解释一下我的观点，也许你可以从中看出这思想的谬误之处。

“给了” 中国的传统理念仿佛充满了“交易”的思想。通常中国人认为男女有了亲密关系，就是女生“给了”男生什么好处。有趣的是，一旦事关周杰伦这样的大明星或者某些亿万富翁，这些人的说法就反过来，貌似这些有钱有势的人“给了”他们的前女友什么，吃了亏一样。这充分显示出说话人的势利。

为什么男女的关系里面一定有一方是给与的？说得好像他因此失去了什么，别人欠他什么似的。这些人没有意识到，真正健康的男女关系里面，其实没有人是给与的一方，因为双方都是“得到”者。这就像你抱了一只小动物，小动物和你不但没有一方失去任何东西，反而都获得了新的，美好的能量。

所以，请当心那些跟你讨论“付出”的人，因为他们的心里存在着交易的思想！

“承诺” 显然在说话人的观念里，“青涩”，“成长”，以及其它的一切都不如“承诺”。很多中国女性很看重所谓的“承诺”，而它真的是什么好东西吗？在我看来，承诺的根源是中国女性的不独立和依赖性，她们让男女关系变得沉重和拖累。承诺跟电话公司（比如 AT&T）的合约差不多奇葩，甚至更加邪恶。电话公司跟你说，签两年的合同，这样你承诺在两年之内只用我们公司的服务。不管到时候信号不好，巧立名目乱收费，你都必须坚持原来的承诺，否则你就得付违约金。

婚姻的承诺比电话合约可怕很多，其实它比中国历史上签下的不平等条约都要可怕，因为它的期限是“一辈子”。卖身契啊！中国人把这承诺的事看的如此之重，却看不透它的本质。而且中国人的年龄意识又强，总害怕自己年龄大一点就没人要了，所以从恋爱到结婚的时间都比较仓促，无法深入了解一个人。多半的情况是，对方在结婚之后就完全变了一个人，就跟某些电话公司一样，等你签了合约就开始乱收费，信号不好也不改善。因为你签了合同说要爱我一辈子，你管我怎么着！如果你违背了承诺，人们还觉得是你的错。这是什么歪理？

要知道，人是会变的，世界上没有无条件的爱。所谓一辈子的承诺，都是自欺欺人的。

“徒劳无用” 这些人认为周杰伦的几任前女友“多美多优秀都是徒劳无用”，而没有看到她们在跟他的恋情里面产生的，会伴随她们一生的价值。这些女生也许根本就不在乎是否跟他结婚，也不觉得自己之前的经历是“徒劳无用”。

使用这个词的人，思想其实有一种病，叫做“目的性太强”。这种病会阻止他们得到快乐，因为生活的快乐全都在于“过程”，而不在于“目的”。目的性太强的人不会因为单纯的乐趣而去做一件事情，他们做一件事总是“为了”另外一个目的，而不是因为喜欢这件事情本身。吃饭是为了营养，运动是为了长寿，看书是为了充电……在漫长的生命旅程中，他们似乎永远不是在享受“现在”的生活，而随时在想着“将来”要成就什么。其结果是，他们永远没能享受生活的乐趣，因为一旦一个目的达到了，他们就会有下一个，无穷无尽。最后他们发现自己的生活目的，其实是“进入坟墓”。

“胜算” “胜算”……怎么像是诸葛亮打仗一样？我猜说这话的人一定精于尔虞我诈吧。胜算这个词代表着典型而可怕的中国女性思维。很多中国女人像老虎一样，把男人作为了争夺的猎物。如果你偷偷研究一下中国女性之间经常转载的那些“女儿经”（比如《如何识别渣男》之类标题的文章）就会发现，她们并没有把男人作为平等的朋友，而是作为了像包包一样的货物一样，任她们挑选。她们学会梳妆打扮，学会迷惑男人，学会对其他女人用心计，然后用肤浅的标准来衡量男人的价值。最毒不过妇人心，也许就是这个道理。抢到了男人结了婚，然后就露出真面目，等男人出了轨又说婚姻是爱情的坟墓。而其实呢，她一开头想要的根本就不是感情。

在这里，女人们所谓的“胜利”就是结婚。显然，说这话的人把“跟周杰伦结婚”当成了无比荣耀的成就，仿佛每个女人都想嫁给周杰伦，他的前女朋友们全都是失败者似的。把跟男人结婚作为一种成就的女人，一般都是势利狂，没有自己的思想和内涵。这些人没有意识到，并不是每个女人都喜欢周杰伦，而且每一段恋情，不管它的结果是否是婚姻，都有它的价值。早期恋情的价值也许比婚姻还要大，因为它们发生在一个男人最年轻，最有活力，最浪漫的时候。

“不如” 英国哲学家和数学家罗素在他著名的《*The Conquest of Happiness*》里面专门讲解了现代人快乐的一个重要原因：攀比。在这里，“不如”这个词充分显示了中国人爱攀比的思想——他们的快乐不取决于自己

拥有什么，而取决于自己拥有的东西“比”别人的多或者好。

一旦人开始攀比，他就很难获得幸福。这是因为，他的快乐不再取决于资源的“绝对值”，而取决于其“相对值”。本来很少一点“绝对值”就可以换来很多快乐，现在却因为跟其它人比较只产生非常小的相对优势，所以不高兴了！很多中国人一辈子都在跟人攀比，想出人头地，想娶漂亮老婆，结果最后他们连“成功”和“美”是什么都没搞清楚，自己就已经未老先衰。

“刚刚好” 如果抛开上下文，“刚刚好”貌似有点道理，因为你以为它说的是爱的“程度”不深不浅，刚刚好。可是仔细一看上下文，你发现它说的其实是爱的“时机”刚刚好，而跟方式和程度无关！这让我觉得它说的不是关于“爱”，而是一种“投机”的奸商头脑。说话者不但不懂得爱，而且追求的根本不是爱。她要的只是婚姻或者钱，她要在这场游戏中“刚刚好”的时机出现，然后一举取胜。

具有这种思想的人，不会得到爱的快乐和各种益处。算计太多，其实是得不偿失的。当然，这里的“刚刚好”是八卦者的思想，跟当事人一点关系都没有。

恋爱的意义 有句名言说“不以结婚为目的的恋爱都是耍流氓”，而我就是那种坚定不移，决定一辈子都“耍流氓”的人。很多结了婚的朋友都感叹说，婚姻本身就是反人类的。我相信男女之间的友情，亲密接触甚至性，都应该是自然的，自由的，免费的，美好的，浪漫的。

在我看来，恋爱的意义并不在于它的结果，就像旅行的意义并不在于它的结果。以结婚为目的的恋爱，就像以回家为目的的旅行。一段美好的恋情，就像不远千里去看雄伟壮丽的河山，秀丽优美的风景。旅行的意义并不在于可以永久居住在那里，也不在于拍了照片可以回家秀给邻居朋友看。旅行的意义应该是，用心吸取山河的雄伟气魄，用灵魂拥抱自然界的美，让那种气魄和美丽伴随着自己，成为自己身体和灵魂的一部分。所以，不以婚姻为结局的恋爱，不但不是失败，而且是非常宝贵的财富。这些不能理解旧恋情的价值的人，也不会懂得爱。

其他人的 bug

在软件行业，经常看到有的公司管理让一个人修补另一个人代码里的 BUG。有时候有人写了一段代码，扔出来不管了，然后公司管理让其他工程师来修复它。我想告诉你们，这种方法会很失败。

首先，让一个人修复另一个人的 BUG，是不尊重工程师个人技术的表现。久而久之会降低工程师的工作积极性，以至于失去有价值的员工。代码是人用心写出来的作品，就像艺术家的作品一样，它的质量牵挂着一个人的人格和尊严。如果一个人 A 写了代码，自己都不想修复里面的 BUG，那说明 A 自己都认为他自己的代码是垃圾，不可救药。如果让另一个人 B 来修复 A 代码里的 BUG，就相当于让 B 来收拾其他人丢下的垃圾。可想而知，B 在公司的眼里是什么样的地位，受到什么样的尊重。

其次，让一个人修复另一个人的 BUG，是效率非常低下的作法。每个人都有自己写代码的风格和技巧，代码里面包含了一个人的思维方式。一个人很难不经解释理解另一个人的思想，所以不管这两人的编程技术孰高孰下，一个人都会比较难理解另一个人的代码。不能理解另一个人的代码，不能说明这人编程技术的任何方面。所以让一个人修补另一个人的 BUG，无论这人技术多么高明，都会导致效率低下。有时候技术越是高的人，修补别人的 BUG 效率越是低，因为这人根本就写不出来如此糟糕的代码，所以他无法理解。

当我在大学里做程序设计课程助教的时候，我发现如果学生的代码出了问题，你基本是没法简单的帮他们修复的。我的水平显然比学生的高出许多，然而我却经常根本看不懂，也不想看他们的代码，更不要说修复里面的 BUG。就像上面提到的，有些人自己根本不知道自己在写什么，做出一堆垃圾来。看这样的代码跟吃屎的感觉差不多。对于这样的代码，你只能跟他们说这是不正确的。至于为什么不正确，你只能让他们自己去改，或者建议他们推翻重写。也许你能指出大致的方向和思路，然而深入到具体的细节却是不可能的，而且不应该是你的职责。这就是我的教授告诉我的做法：如果代码不能运行，直接打一个叉，不用解释，不用推敲，等他们自己把程序改好，或者实在没办法，来 office hours 找你，向你解释他们的思想。

如果你明白我在说什么，从今天起就对自己的代码负起责任来，不要再让其它人修补自己的 BUG，不要再修补其他人的 BUG。

你未看到的优点（知乎）

你只看见了他花花公子的一面，**但你没看到他对待女人时的温柔、潇洒、自信。**

回头有空我好好跟你聊聊我的故事，或许对你有所启发。

昨天公司游戏封测，搞到凌晨，不好意思，今天来写答案，以下是正文。

看到题主的问题，我不禁回忆起曾经的我，以及那个让我羡慕嫉妒恨的死党。

他叫某俊，不高，但比我高；不帅，但比我帅。

我们初中就在一起玩，那时候我们都是小屌丝，女生的手都没摸过。我们在一起聊天的时候，经常会对班上的女生评头论足，但都不敢追。

高中依旧如此，但情况出了点变化。

他朋友很多，和女同学也玩得开，不过面对心仪的女生依旧是不敢追。我却一直埋头读书，不太敢和女生说话，有时候妹子主动来找我问题目，我都会脸红。

真是个羞涩的小男孩啊。

但直到高中毕业，我们都还没女朋友。他经常和我说，到大学后他一定要去泡妞，泡很多的妞。

我表示非常的支持，并让他带上我一起飞。两个少年对未来充满激情地幻想，真是让人感动的画面。

他做到了。

高三毕业后那个暑假，某一天我收到他的短信。

“拳王，我现在在宾馆，我不知道要不要做，我有点把持不住。”（大意是这样，原文我找不到，那部手机很多年前就丢了。）

可想而知我的震惊，他不声不响就要把事给办了，而我连女生的手都没摸过。

叛徒！

这个背叛了我们革命友谊的叛徒！

我当然义正辞严地批评他这种不道德的行为，说你怎么能这么随便呢？你想好跟她结婚吗？你会负责吗？你要伤害这么一个无知少女吗？

在大义面前，他怂了，果然没办成。

我很欣慰。

上了大学以后，我们依旧经常碰头，因为他学校就在我隔壁。

但是问题来了。

在短短的三个月内，他居然已经有了 4 个女朋友，而且是同时。

我已经震惊到无法谴责，并开始向他学习。

于是就像《心花路放》中的徐峥与黄渤一般，我们组队去泡妞，他言传身教，带我出入各种未成年禁入的场所。

但过了一段时间，我发现，我经常因为不会说话，神情扭捏，把气氛搞糟。然后他救场，最后妞全是他的。

不对！剧本不是这样写的！

但他也很无奈，他是真心想带着我这个第三世界的小兄弟策马奔腾。他把自己的心得体会毫无保留地告诉我，但我怎么学都没用。

最后我放弃了，把原因归结为，他高、帅、会吹牛扯淡。认为那些女孩都是肤浅的，没有看到我的内秀。

后来我安心地当我的 AFC，等着大学毕业以后，赚了钱再逆袭。

但是后来我回忆起这段往事，发现事情并不是这样的。

他可以为他的女人，一个人辗转千里，去拜菩萨求护身符。

他可以第一次和女友开房，仅仅抱着她，温柔地哄她睡觉，什么都没做。

他可以记得被他甩了的女友的生日，跨省过来送生日礼物和蛋糕。但他并不露面，只和我小聚一会儿，让我转赠给她，并嘱咐我不要告诉她是谁送的。

他同样会因为心爱的女人结婚了，而和我喝了个通宵，抱着酒瓶哭的稀里哗啦。

他也会因为我不快乐，而拒绝所有女人的邀约，陪我聊天扯淡打游戏。他两部手机一直响，但毫不理会地陪我压马路。

也许在我们外人眼里，他是那个喜欢吹牛扯淡的花心大萝卜，但在那些女人眼里，他是风趣幽默，重情重义，温柔体贴的好男人。

后来我们闹翻了。

那一次我喜欢上了一个女孩，但没有借口约她，于是求助 x 俊。他交游广阔，很快就安排了一次聚会。

那次聚会我依旧不会聊天，表情严肃，故作深沉，谈哲学谈文学。女孩当然觉得我是个傻逼，于是 x 俊就开始救场，然后把那个女孩逗得很开心。

离开以后，x 俊问我，你觉得那女孩怎么样？

我装逼地说，不喜欢她，不懂我的内秀，一点兴趣都没有了。

他反复地确认，你真的不想追她了？

我表示无比肯定。

然后一个礼拜后，我从其他朋友那里得知，x 俊和那个女孩在一起了，并且已经同居。

我崩溃了。

从此没有和他联系。

三年以后，我写了一篇日志，聊到了这事。他看到了，然后打了我的电话。

两个大男人没有说一句话，各自在电话那头痛哭。

抱歉，讲了个无聊的故事，也没什么干货。

但希望大家以我为鉴，不要姐没泡到，反而把最好的兄弟给丢了。

只讲了故事，没干货也不好意思，我再补充点吧。

我们试着分析一下，x 俊究竟靠什么泡到了这么多女生。

“他朋友很多，和女同学也玩得开”

在上文中，我提到过，他生性开朗，并且在高中时与女生玩得开，这是他上大学以后策马奔腾的基础。

1. 交游广阔

交友广阔，意味着这么几点：

a. 认识的女生多，并且认识新的女生的机会多。因为漂亮妹子见得多，所以不会见到一个漂亮的就惊为天人然后死缠烂打。

b. 朋友多，社交价值高，这让妹子不会太拒绝和他交朋友。

2. 和女同学玩得开

这意味着这么几点：

a. 知道妹子一般聊什么，喜欢什么。

b. 知道如何与妹子相处，尺寸如何拿捏。

反观我：

“不太敢和女生说话，有时候妹子主动来找我问问题，我都会脸红。”

试问一个与女生正常交流都做不到的男生，如何让女生喜欢？

高中毕业的时候，班上一个妹子向我坦白，说一直想和我做朋友，但我总是一副苦大仇深的模样，让她望而却步。

大学的时候，我通过 x 俊认识了一个妹子，一开始是我、x 俊、那女生与她闺蜜一起出去玩，玩了几次以后，我们渐渐熟络，在 QQ 上聊得挺

热乎。

于是我趁热打铁，单独邀约，她也欣然赴约。

可是问题来了。

挖……不对，是我根本不知道如何与女生独处！

整个约会过程，每次冷场，她都有意引导话题，但聊着聊着就被我弄得聊不下去了。

我很尴尬，如坐针毡。

于是在打桌球的时候，我干了件蠢事。

我偷偷发短信给 x 俊，说我扛不下去了，让他来救场。

我现在仍然记得那女生见到 x 俊来了以后，顿时红透了的脸颊。

为毛有种偷情被抓的感觉？

之后可想而知，妹子对我彻底无语，也很少联系我了。

用后来的话来评论我，就是屌注孤啊。

OK，我们继续分析。

“于是 x 俊就开始救场，然后把那个女孩逗得很开心。”

他有一种调节气氛的能力，他能分分钟把女生逗乐。

对于泡妞而言，这非常重要。

约会的时候，女生会喜欢和你聊拉普拉斯变换吗？女生会喜欢听你装逼地评论陀思妥耶夫斯基的作品吗？

不会，女生不喜欢严肃的谈话，尤其是在约会的时候。

她会觉得你是个傻逼。

我们继续。

“他可以为他的女人，一个人辗转千里，去拜菩萨求护身符。”

试问有多少人能做到？反正我做不到，我后来的一位女友，晚自习后要回寝室，让我接她。我那时候在网吧战痛，就让她自己回去。她说有个男生说要送她，她不想让他送。

我脑残地回了句：你就让他送啊，又不会少块肉。

于是我被甩了。

当然，这个例子有点极端，那次恋爱我是不太满意的，因为是妹子追我，我勉强答应，但后来反悔了，一直很纠结。

女生能够感觉到你是不是真心对她好。

“你是个好人”，往往并不是女生真心觉得你对她好。

也许你是真心对她好，无微不至，嘘寒问暖。

但她也许喜欢的是苹果，而你一直给她香蕉。

你一筐一筐地给，她能吃得消？

拜托，她要找的是男朋友，不是妈。

这时候我又想起了一个女孩。

那时候她经历了一段非常痛苦的时期。我可怜她，尽力地帮助她。

她每天晚上都要和我打电话，听我用温柔的声音哄她睡觉。

我告诉她没事的，一切都会过去。

她后来经历了几段感情，但我们的联络一直没有断。

我一直在她最需要我的时候出现，全心全力帮助她。

她后来跟我说，“只有你是真心对我好，除了你，其他的男人我一个都不信。”

她后来明着暗着跟我表白，但我都拒绝了。

因为我知道，我只是可怜她，不是喜欢她。

最近她跟我说，“你单身我就单身，如果你找了女友，我会自觉离开。”

也是段孽缘啊……

“他可以第一次和女友开房，仅仅抱着她，温柔地哄她睡觉，什么都没做。”

试问有几个人能做到？

容我贴一张图。

后来张志明问余春娇，那你是什么时候喜欢我的？

春娇说，那天晚上以后。

“原来你不是只为跟我上床。”

“换了别的男人，肯定不会放过我。”

虽然这只是一部电影，但看到这一幕的时候，我深以为然。

多少男人追女孩，仅仅是因为她长得比较漂亮？

多少男人追女孩，仅仅是被下半身驱动？

你以为女生都是傻子，看不出来？

醒醒吧。

如果说，前面的那些你都做得到，那下面这条，恐怕很多人都做不到。

“他也会因为我不快乐，而拒绝所有女人的邀约，陪我聊天扯淡打游戏。他两部手机一直响，但毫不理会地陪我压马路。”

你以为女生就看得上重色轻友的人？

他能做到拒绝女生，他能做到不受女生的控制。

他能做到坚持自己。

反观我，曾经多少次在喜欢的妹子面前一次又一次地妥协，完全没有自我。

就像条狗谗。

哪个女生喜欢一个整天围着她转的男人？

幸存者偏差

一、为什么地铁总是人满为患但还是亏本经营？

为什么电视上香港人的房子都那么大，香港人还说房子太小，地价太贵？

为什么中国盖的桥、修的路总是动不动就塌了？

为什么国外媒体都说中国人很有钱？

为什么冒险者总是成功的？

二、两千多年前，古罗马演说家、雄辩家西塞罗讲过这样一个故事：

一个传教士把一幅画给一个无神论者看，画上画着一群正在祈祷的拜神者，这群人在随后的沉船事故中幸免于难，以此证明祈祷的力量能保护人们。

无神论者立刻问：“那些祈祷后被淹死的人的画像在哪儿？”

传教士企图以少数为例，用错觉蒙蔽真实，却被无神论者看出破绽：淹死的拜神者已经死了，当然不可能从海底爬出来到处宣传他们的经历。

三、传教士犯了一个逻辑谬误——【幸存者偏差】，直白一些的翻译则称之为【沉默的证据】，更直白的则叫【死人不会说话】。

这样的例子在生活中比比皆是：假设在一个绝对理性的市场环境下，有一个证券交易市场，每年的投资风险和收益相当。雇佣 16 只猴子，给它们两个按钮，一个买，一个卖，让它们每天随机乱按——每年检查一次收益，赔本的猴子被赶出去，只保留那些盈利的猴子。于是，第二年还有 8 只猴子，第三年 4 只，第四年 2 只，第五年 1 只。

一只猴子竟然可以连续五年在证券交易市场上盈利，如果这只猴子是人，我们完全可以称他为【股市达人】、【股市大牛】、【股神】。

各家媒体就会对他进行采访，进而了解他的饮食结构、生活方式、宗教信仰等等，然后总结成书《股神百战百胜的成功哲学》，成为年度畅销

书，登上各大畅销书榜首。

可是因为它是猴子，所以一切只能归结于运气。但同时，在这只猴子脱颖而出的背后，还有 15 只默默无闻的猴子。

四、 幸存者偏差 (*Survivorship bias*)，是一种常见的逻辑谬误，意思是只能看到经过某种筛选而产生的结果，而没有意识到筛选的过程，因此忽略了被筛选掉的关键信息。

五、 所以：

为什么地铁总是人满为患但还是亏本经营？因为你总是在人满为患的时候挤地铁。

为什么电视上香港人的房子都那么大，香港人还说房子太小，地价太贵？因为小房子根本摆不下机位，当然上不了电视。

为什么中国盖的桥、修的路总是动不动就塌了？因为没塌的不会有人报道。

为什么国外媒体都说中国人很有钱？因为穷人根本没办法出国，国外媒体当然看不见。

为什么冒险者总是成功的？因为龙穴下的森森白骨不会回来向你讲述他们的冒险故事。

2.22 赵敏，梁萧

crease 折痕

valent (化合) 价的

serum 血清，血浆

赵敏

- 赵敏凝视着他双眼，正色道：“张无忌，我跟你讲，世上之事，除非亲眼目睹，不可妄听人言，更不可自己胡思乱想。你要杀我，便可动手，待会见到你义父回来，你心中却又怎样？”
- 赵敏道：“你要就随我来，不要就快些和新娘子拜堂成亲。男儿汉狐疑不决，别遗终身之恨。”

梁萧

- 他凝视山下战场，又望望身后妇孺老幼，蓦地一股热血涌上来：“人生一世，草长一秋，我梁萧百劫之身，早已活得够了，若将性命送在这里，却也不枉。”
- 梁萧在马加拉住了下来。他研读先哲遗著，东西之学，豁然贯通。兰姬得见梁萧，心意已足，朝夕看顾，不忍相离。有时入夜，梁萧登上塔顶，瞧罢天上星斗，便向东方眺望，一望便是一夜，直到启明星起，明月西坠，方才带着一身露水，黯然回屋。兰姬心中奇怪，却又不好开口询问。
- 通天塔中日月短促，三年时间一晃即过。这一日，晨曦初露，兰姬照例捧了早点，推开石门，惊觉屋内书卷整齐，却无半个人影，遥见石壁上刻了数行汉字，字字人石半寸：“光阴寸箭，一发三载。吾性拙犷，穷先人之智，兀自耿耿，落魄西去，以求解脱。朝夕得君眷顾，惶惶然无以为报。人生聚散，譬如朝露，洒泪而别，莫如悄归。梁萧再三顿首，不知所言。”
- 公羊羽笑道：“好说，梁萧，你服不服输？”此时梁萧已陷绝境，仅是二人无俦剑风，已叫人喘不过气来，更不要说那无上剑意了。但听了这话，胸中却凭生出一股傲气：“我梁萧死则死矣，又何须他人垂怜？即便与天下人为敌，又有何惧。”想到这里，忽地纵身疾走，公羊羽夫妇全副精神俱都锁在他身上，双剑如磁石一般，紧紧吸在他身后。梁萧奔到刻画“竖尽来劫，河图洛书无一可据而可据者皆空”的那行巨字下方，纵身跃起，落在“空”字顶端那一点上，足下如钉崖上，剑尖斜指上苍，喝道：“一剑横天百世空。”
- 梁萧一招得手，心中亮堂：“天罚剑为精绝之神，两代剑师性命所系，此时此地，无异于欧龙子父子与我并肩作战。我却将它当作兵器驾御，不但暴殄天物，更对两位前辈莫大的不敬！”他悟通关窍，对天默祷道，“欧大师，铁哲大师，二位英灵在上，请助梁萧退敌。”祈祷已罢，他高叫一声：“‘太乙分光剑’何足道哉？且看我人剑相御的手段。”

2.24 用好 org-mode

octahedron 八面体
 tetrahedron 四面体
 1 sq. meter = 10.764 sq. foot
 1 US ounce = 29.6 ml(milliliter)
 1 US quart = 946 ml
 1 Liter = 0.001 Cubic meter
 crow's feet 鱼尾纹
 solarize 使过度曝光

社会与职场中的中国女性

你能找到何时的 data 来分析这一问题吗？你得出的统计结论又是什么呢？

用好 org-mode

Current.org, Expression.org, Research.org, ProbSolving.org, ProgPrac.org, Fun.org, Work.org, JobAnalysis.org, Body.org

2.26 LDA vs Logistic Reg Problem Solved!

LDA vs Logistic Reg Problem Solved!

Findings

When $\delta = 0$ If $\pi=0.5$, then the miss rate is very high for both methods. If $\pi=0.2$, the miss rate is kind of relieved. Why?

I think when π is getting far away from 0.5(in both direction), the miss rate would be relieved.

Fix others, let δ change δ increase, miss rate decrease, very intuitive

Fix others, let dimension p change *p increase, miss rate for training data tends to decrease, while miss rate for test data tends to increase. Why?*

xtable in R

It seems like xtable can be used to import R objects into table code in latex. Wanna have a try some time.

2.27 Feel org mode is powerful one more time!

org mode notes

列表是文本中一个比较常用的元素，可以列出各种待完成的事项等。org-mode 提供了一种很独特的功能，可以加入 checkbox（实际就是加入一对中间有空格的方括号 []）标记任务的完成状况，而且如果一个总任务有多个子任务，还可以根据子任务的完成情况计算总进度（只需要在总任务后面添加一对方括号，里面加上% 或/ 如 [%],[/]）。列表分为有序和无序两种，有序列表以 1. 或 1) 开头，无序列表以 + 或 - 开头后面，同样，后面要跟一个空格。

如何在 Emacs 中输入中文

尝试了 ibus.el 等两种方式都失败了。待得空再试。

Git command

Jekyll part 1758 git status 1759 git push origin master 1760 git add * 1761 git status 1762 git commit -m "modify the main page of Zhang" 1763 git status 1764 git push origin master 1765 git status 1766 git add * 1767 git status 1768 git commit -m "create my first blog" 1769 cd __posts/ 1770 ls 1771 cp 2014-09-05-kamikochi-again.markdown 2014-11-12-jekyll-and-git.markdown 1772 ls 1773 rm 2014-09-05-kamikochi-again.markdown 1774 ls 1775 cd .. 1776 git status 1777 git add * 1778 git status 1779 git commit -m "first jekyll post" 1780 git status 1781 git push origin master

```
1782 git status 1783 git rm 1784 git add --update 1785 git status 1786 git
commit -m "remove deleted files from repository" 1787 git status 1788 git
push origin master 1789 git add -A 1790 git status 1791 git commit -m
"modify 11.12" 1792 git push origin master 1793 git add -A 1794 git commit
-m "modify README" 1795 git push origin master 1796 git add -A 1797
git commit -m "modify bottom entry in the main page" 1798 git push origin
master 1799 git add -A 1800 git commit -m "modify bottom entry in the
main page" 1801 git push origin master 1802 git add -A 1803 git commit -m
"modify bottom entry in the main page" 1804 git push origin master 1805
git add -A 1806 git commit -m "modify bottom entry in the main page, but
failed" 1807 git push origin master
```

```
Research.git part 1884 cd /media/Learn/Dropbox/Workspace/R/Rcode/Re-
search/ 1885 ls 1886 git init 1887 ls 1888 ls -a 1889 cd .git/ 1890 ls 1891 cd ..
1892 git add . 1893 git commit -m "research" -a 1894 git push origin master
1895 git remote add origin https://github.com/sadapple/Research.git 1896
git push -u origin master 1897 git remote add https://github.com/sadapple/Research.git
1898 git push -u origin master 1899 git remote add origin https://github.com/sadapple/Research.git
1900 git remote -v 1901 git push origin master 1902 cd /media/Learn/-
Dropbox/Work 1903 cd /media/Learn/Dropbox/Workspace/R/Rcode/Re-
search/ 1904 git add . 1905 git commit -m "before change" 1906 git push
origin master
```

二月尾声 补记过年给冬冬的电话一事

二月过来之后最开心的事大概有这么几件：

- 开始坚持每周末给冬冬打电话，彼此打电话的感觉渐入佳境～
- 过年初一那次给冬冬电话，告诉她除了外表，我还喜欢她的独立和聪慧，我希望我和她是并肩而立的。她可能受了感动，当天转发了一条春晚莫文蔚《当我老了》的微博视频。我看到后深受鼓舞：)
- Research 开始进入状态，昨天还完成了 LDA 和 Logistic Regression 的 Simulation 比较，虽然花了五个小时，但自己做出来还是觉得非常

开心。也有一些不同于答案的发现，下周找老板讨论看我的感觉是否正确～

- 写出了自己第一份 Latex 版的简历。在和 Sanofi Pasteur 面试中也收获不少。相信在找实习和工作上会越来越熟练，会越来越更清楚自己想做什么，适合做什么：)
- 饮食习惯变好，晚上不再加餐，体重减了三斤。

2.28 柴静的《穹顶之上》

《穹顶之上》

很好的一部纪录片。

柴静呈现内容的方式也非常值得称道。做这个调查的源起——雾霾是什么——雾霾从哪来——我们怎么办，整个逻辑链一步步走下来，非常自然。而她回答这一个个问题的材料和底子生物，化学，物理这些自然科学以及统计方法和数据，这点远甩崔永元之流为证明自己已有的偏见而去调查采访几条街。

March

3.1

boonie hat

incarcerate 监禁

Captain John Prince in COD

“This is for the record. History is written by the victor. History is filled with liars. If he lives, and we die, his truth becomes written - and ours is lost. Shepherd will be a hero. 'Cause all you need to change the world is one good lie and a river of blood. He's about to complete the greatest trick a liar ever played on history. His truth will be the truth. But only if he lives, and we die.”

"The healthy human mind doesn't wake up in the morning thinking that this is its last day on earth. But I think that's a luxury, not a curse. Knowing you're close to the end is a kind of freedom. Good time to take... inventory. Outgunned. Outnumbered. Out of our minds. On a suicide mission. But the sand and rocks here stained with thousands of years of warfare, they will remember us. For this. Because out of all our vast array of nightmares, this is the one we choose for ourselves. We go forward like a breath exhaled from the Earth. With vigor in our hearts and one goal in sight: We. Will. Kill him."

3.2 Install Mosek & Rmosek

Install Mosek & Rmosek

I first installed Mosek and set up the PATH in .bashrc so that mosek can be called anywhere in terminal by simply typing “mosek”. But when I turned to install Romosek, R returned the message saying that it can’t find the `PKG_MOSEKHOME` variable. I typed “`Sys.getenv("LD_LIBRARY_PATH")`” in R and it seems that the path to mosek is not in LD_LIBRARY_PATH. Then I searched online for help, then find the following email from the Rmosek author Friberg:

“The ~/.bashrc file is read every time you open a new bash terminal. Exported variables affects the entire bash session and typically all its subprocesses. Unfortunately R is not affected!! You have at least three ways to fix this so that R can also read the defined variables:

(1) Copy the definitions to the ~/.Rprofile file. This file is read as an R script when you open a R console. Variables defined with `Sys.setenv` will affect the entire R session and typically all its subprocesses. Use `Sys.getenv` to get the variable definitions for PATH and LD_LIBRARY_PATH so you do not overwrite anything - only append.

(2) Move the definitions to the ~/.profile file. This file is read when you login to the system, except on some systems when you login from a bash terminal and the ~/.bash_profile file exists. Exported variables affects the entire login session.

(3) Move the definitions to the ~/.bash_profile file. This file is only read when you login to the system from a bash terminal (typically through ssh tunneling). Exported variables affects the entire login session.

Hope you find a solution that works for you. You may want to make one file call the other (remember to check if it exists). Also, you can use “/etc/profile” or “/etc/environment” instead of “~/.profile” if you have root access to the system and want the variables to be defined for all users.

You can read more about this here <https://help.ubuntu.com/community/EnvironmentVariables#Per>

I found it has some interesting information about the difference between .bashrc, .Rprofile, .profile and .bash_profile and I also want to know more

about how to configure the .Rprofile in the future. But I didn't try his suggestion for installation but manually installed Rmosek by specifying that variable directly using script "install.packages("Rmosek", type="source", INSTALL_opts="-no-multiarch", repos="http://download.mosek.com/R/7", configure.vars="PKG_MOSEKHOME=/home/sadapplelc/mosek/7/tools/platform/linux64x86 PKG_MOSEKLIB=mosek64")"

successfully.

Semicircle and Hemisphere

Q: Why is half of a circle called a semi-circle, but half of a sphere called a hemisphere?

Answer (by Justin Rising on Quora): "semi" and "hemi" are respectively Latin and Greek prefixes meaning "half". The word "circle" is of Latin origin, so it gets the Latin prefix, but the word "sphere" is of Greek origin, so it gets the Greek prefix.

3.4

litigation 诉讼, 打官司

Suspension Training

The field of suspension training is a form of resistance training that includes bodyweight exercises in which a variety of multi-planar, compound exercise movements can be performed. These are done with the aim of developing strength, balance, flexibility, and joint stability simultaneously. Suspension training develops physical strength while using functional movements and dynamic positions.

今日最佳段子

Q: 北大的同学凌晨四点半真的在看书吗?

A: 我在北大时, 凌晨四点半给哈佛的同学打电话, 他们居然都在学习, 吓尿了!! 我在哈佛时, 凌晨四点半给北大的同学打电话, 他们居然都在学

习，吓尿了!!!!

3.5 Uninstall emacs packages

mount :

- vt. 登上；骑上
- vt. 安装，架置；镶嵌，嵌入
- n. 山峰；攀，登；底座

How to uninstall an emacs package

1) Find the location of the package, delete the folder I use this method to solve an old problem in emacs 24.3 on my mac — can not load the weekly agenda although Org-mod has been installed.

2) Use the emacs package manager d to mark deletion of a package, x to confirm

Some commands in Agenda Buffer of Org-mode

命令太多了，以下先记录一些我可能会常用到的。另外，org agenda files 可由

- v d/w/m/y : switch to day/week/month/year view
- n/p : next/previous line
- C-c C-o : follow a link in the entry
- *f/b : go forward/backward in time to display the following days*
- . : go to today
- j : prompt a date and go there
- D: toggle the inclusion of diary entry
- l : turn on log display

- *t : toggle the TODO state of the item, both in the agenda buffer and in the original org file*
- C-k : delete the current agenda item along with the entire subtree belonging to it in the original org file
- *C-x C-w : write the agenda view to a file. could have extension .html, .ps, .pdf, .txt. with a C-u prefix, open that file immediately*
- q to remove agenda buffer. x to remove agenda buffer and all the buffers loaded by Emacs for the compilation of the agenda.
- *C-c [or] : add or remove a file to/from the agenda list*

流苏

一种下垂的以五彩羽毛或丝线等制成的穗子，常用于舞台服装的裙边下摆等处。唐代妇女流行的头饰步摇，是其中一种。还有冕旒，帝王头上的流苏，以珍珠串成，按等级划分，数量有所不同。另外，古鲜卑族部落有流苏姓氏，后演变为慕容。

还有种树叫[流苏树](#)。

流苏树（学名：Chionanthus retusus），又称流疏树、茶叶树、四月雪，是木樨科流苏树属的植物，分布于中国、台湾、韩国、日本。花白色，是良好的庭园观赏植物。木材坚重细致，质地优良，多用以制作算盘或器具等；嫩叶可当茶叶作饮料，果实含油丰富，可榨油，供工业用。[服装设计](#)师从其花中获得灵感，设计出一种服装的装饰，名流苏。

屠苏

屠苏亦作“屠酥”。药酒名。于农历正月初一饮屠苏酒。屠苏是一种草名，也有人说，屠苏是中国古代的一种房屋，因为在这种房子里酿的酒，所以称为“屠苏酒”。

《元日》诗：爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。屠苏，指古代春节时喝的用屠苏草或几种草药泡的酒。古代风俗，每年正月初一，全家老小喝屠苏酒，然后用红布把渣滓包起来，挂在门框上，用来“驱邪”和躲避瘟疫。

3.6 Be water, my friend

He influenced me tremendously.

nunchakus: 双截棍

knuckle: 指(人)指关节; (指动物)膝关节, 肘; 铰结, 肘形接; 铜指节套

Bruce Lee

今天阅读李小龙让我有所明悟。真实的表达自己, 发现自己, 我想达到这样的境界! 姑娘不应成为追求这一境界的阻碍~

Quotes

- "Adapt what is useful, reject what is useless, and add what is specifically your own."
- "Be self aware, rather than a repetitious robot"
- "Don't fear failure. —Not failure, but low aim, is the crime. In great attempts it is glorious even to fail."
- "For it is easy to criticize and break down the spirit of others, but to know yourself takes a lifetime."
- "Forget about winning and losing; forget about pride and pain."
- "I fear not the man who has practiced 10,000 kicks once, but I fear the man who has practiced one kick 10,000 times."
- "I' m not in this world to live up to your expectations and you' re not in this world to live up to mine."
- "The key to immortality is first living a life worth remembering."
- *"To know oneself is to study oneself in action with another person."*
- *Let's forget about avoiding mistakes. If we don't make mistakes, we're dead. Making mistakes is a part of any normal decision making process.*

- Like everyone else you want to learn the way to win, but never to accept the way to lose. *To accept defeat, to learn to die is to be liberated from it. So when tomorrow comes you must free your ambitious mind and learn the art of dying!*

Histrory Channel< 李小龙如何改变了世界 >

有些影响实至名归，有些影响可能过誉了。现在的我，觉得他的哲学、武道思想更吸引我。

Kendo 剑道

对剑道如何攻击和防御有点兴趣。

Q: 家里怎么装沙袋

1. 立地式框架装，直接一个钢制框架，框架上可吊沙袋，缺点很明显，一受限于框架本身强度，沙袋重量很轻。二沙袋周围的框架很碍事，容易磕着碰着。
2. 不倒翁式沙袋，底座可以灌水或沙，也有吸盘式的，但效果感觉不如底座灌水的好，原因是木地板多缝，吸盘难以吸住。其次是吸盘日久老化明显。这种沙袋也偏轻，一记重摆拳直接躺倒的情况很正常。即便刺拳，也会因为一拳下去摇晃摆动幅度过大，不便于掌握节奏和出组合拳，且沙袋回位是上前下后，不倒翁是上后下前，打惯吊式沙袋的人会觉得特别别扭，也很不贴近实战，导致击打感较差。
3. 天花板承重梁加磷铜环挂链。需要专门的装修队，天花板打承重梁钢筋，直接垂挂链，但这里有一个细节，挂链四周加装磷铜材质的圆环，防止沙袋左右摇晃时，挂链伤到墙体材料。我家的别墅就是装的这种沙袋，感觉效果不错也比较满意，80KG 的沙袋挂着一点问题都没有。缺点是工程较大，占地大，成本高。

糖，脂肪，蛋白质在人体中的代谢

巧克力成分 市场上出售的巧克力都是加了糖的，因此吃起来很甜。但是实际上巧克力本身的主要成分是可可脂，是一种脂肪。或者你听说过原味

的巧克力是苦的，那种苦味才是巧克力本来的味道。

我只听说过登山运动员会吃巧克力来补充体力，因为登山运动要消耗大量的能量，而同等重量下脂肪带有的能量是比糖类要高的，也就是说巧克力的能量密度要比淀粉质的食品高，因此作为能量储备巧克力是个很好的选择。正如熊在冬眠前都会食用大量三文鱼来作为过冬前的脂肪贮备，因为三文鱼中有大量的脂肪。

而运动会中食用巧克力很可能是对于巧克力补充能量功能的一个误解，以为巧克力可以在短时间内补充身体所需要的能量，实际上纯巧克力在这方面的效果还比不上面包。但是因为市售的巧克力都加了很多糖，所以也能够作为一种快速补充糖分的途径，当然这种情况下，喝葡萄糖水的效果可能更好。

脂肪细胞 Q: 胖子们究竟是胜在了脂肪细胞的数量，还是胜在了脂肪细胞的体积？

肥胖者之所以胖，很大程度上是因为他们体内的脂肪细胞更“胖”、体积更大，含有更多油脂。其他科学家也发现了这一点，节食或其他减肥手段前后，研究对象体重的减少并没有造成脂肪细胞数目的下降；而另一方面，有研究追踪几个月内增重 15%-25% 的男性，发现即使体重猛增也不会增加脂肪细胞数目。由此看来，成年后，无论体重如何变化，脂肪细胞的数目基本保持不变。人体内脂肪量的改变，主要是由于脂肪细胞内油脂含量的改变。肥胖者早在成年之前，就拥有比别的同龄人更多的细胞。斯波尔丁推测，造成这种情况的原因可能是：脂肪细胞增长得更早、更快，或者细胞增长的停滞期来得更晚。

三大营养物质异同 糖类和脂肪都可以在体内储存，但蛋白质不能在体内储存。糖类和脂肪的代谢终产物都是二氧化碳和水，但是蛋白质的代谢终产物除了它们外还有尿素。糖类主要是氧化分解提供生命活动所需的能量，脂肪主要是在体内再次合成为脂肪储存起来，蛋白质被消化分解成氨基酸之后，主要用来合成生物体内各种组织蛋白以及酶和某些激素等。

三大营养物质转化 应该清楚，糖类与脂肪之间的转化是双向的，但它们之间的转化程度不同，糖类可以大量形成脂肪，然而脂肪却不能大量转化为糖类。

糖类与蛋白质之间的转化也可以是双向的：糖类代谢的中间产物可以转变成非必需氨基酸，但糖类不能转化为必需氨基酸，因此糖类转变蛋白质的过程是不全面的；然而几乎所有组成蛋白质的天然氨基酸通过脱氨基作用后，产生的不含氮部分都可以转变为糖类。

蛋白质与脂类之间的转化依不同的生物而有差异，例如人和动物不容易利用脂肪合成氨基酸，然而植物和微生物则可由脂肪酸和氮源生成氨基酸；某些氨基酸通过不同的途径也可转变成甘油和脂肪酸，例如用只含蛋白质的食物饲养动物，动物也能在体内存积脂肪。

糖类可以大量转化成脂肪，而脂肪却不可以大量转化成糖类。只有当糖类代谢发生障碍时才由脂肪和蛋白质来供能，当糖类和脂肪摄入量都不足时，蛋白质的分解才会增加。例如糖尿病患者糖代谢发生障碍时，就由脂肪和蛋白质来完成分解功能，因此患者表现出消瘦。

YASnippet

Very interesting and useful package in Emacs!

3.7

Emacs initialization file

How emacs find it

Normally Emacs uses the environment variable HOME (see HOME) to find .emacs; that's what '~' means in a file name. *If .emacs is not found inside ~/ (nor .emacs.el), Emacs looks for ~/.emacs.d/init.el* (which, like ~/.emacs.el, can be byte-compiled).

However, if you run Emacs from a shell started by su, Emacs tries to find your own .emacs, not that of the user you are currently pretending to be. The idea is that you should get your own editor customizations even if you are running as the super user.

More precisely, Emacs first determines which user's init file to use. It gets your user name from the environment variables LOGNAME and USER; if neither of those exists, it uses effective user-ID. If that user name matches

the real user-ID, then Emacs uses HOME; otherwise, it looks up the home directory corresponding to that user name in the system's data base of users.

.emacs.d directory pushed to github!

Basically, from local to remote(here is the github server), these commands are involved:

1. In github, create an empty repository as a target
2. In command line, use "cd" to go to the directory you want to push
3. git init
4. git add * (if you want to push all the files~)
5. git status
6. git commit -m "HelloWorld"
7. git remote add origin <https://github.com/user/repo.git> (set a new remote, *if already exists, try "git remote rename origin destination" or "git remote rm destination"*). Alternative: [git@github.com:peter/first_app.git](https://github.com:peter/first_app.git)
8. git remote -v (verify new remote)
9. git push -u origin master

"I've felt that git (unlike most other apps I've used) is better understood from the inside out. Once you understand how data is stored and maintained inside the repository, the commands and what they do become crystal clear."

各种格斗流派

泰拳，踢拳，空手道，巴西柔术，散打

3.8 打羽毛球与练心

nimble 灵活，敏捷的

polarized lense

lanvin(浪凡) 法国历史最悠久的高级时装品牌

如何选择墨镜（考虑有时和眼镜的配合）？

打羽毛球与练心

今天系里杨婷同学生日，叫了几个同学一起中午聚餐庆生。饭后我和冯龙，诣博，常镭一起去打羽毛球。在打的过程中我以“无心”，“*Empty your mind*”提醒自己，随身体的第一感而行动，专注于比赛，不被打球以外的任何事分心。效果很好。既然如此，那就持之以恒地贯彻下去吧。

其实打完回来思考，还有更多的体会。比如我的问题主要由两类：一类是想的太多，在很多事情发生之前就患得患失地考虑种种情况（“要是那样怎么办？”诸如此类），而却因此束缚了自己的发挥。实际上不去患得患失，不去分心是最好的做法！一类是做的/想的太晚，比如找实习，找工作，认识到 *computing background* 的重要性并认真学习编程（14 年才真正开始），认真地提升、历练自己等等。所幸很多都开始做的，按我现在所做的形成习惯，未来两年我能变的更强。

这么说吧，我知道自己不可能总处在一个“无心”的状态，但这是我理想的心理状态，我一定会不断试着去贯彻。本质上，这个世界上，除了父母，几个至交好友还有未来的她之外，我并不在意多少其他的事物，所以我相信我有“无心”的慧根。要说有朝一日要离开这个世界，我希望能像子路一样为正衣冠而死：)

补记《穹顶之下》几事

柴静的

数学与编程

“直到上周，由于某个工作上的原因，我忽然觉得自己应该试着学一学 C。大多数我平时的研究用 Matlab 都可以胜任，但是有些计算会牵涉到无法实现为整块矩阵运算的单元元素遍历，也有些大数据量的工作会要求非

常经济地管理内存，这都是 Matlab 的弱项。我手头的研究中一两个子函数就属于这类情况，如果能用 C 来实现它们再由 Matlab 调用，效率会高很多。

于是我就下载了一本谭浩强的 C 语言教程，从头看起。我原先的 C 语言水平无法保证我能从零开始写出一个 Hello world! 而不出错。我手头的问题需要我实现一个特定的图像变分去噪算法，而我连条件语句里逻辑判断的写法都不知道。

但是另一方面，我从不怀疑我事实上「会」编程——我只是不会用 C 把它写出来而已。对于整个算法的数学框架我烂熟于心，手头还有一个我自己写过的 Matlab 代码可资验算。如果我按部就班地从冒泡算法开始写起，我一定会迅速地厌倦学 C 这件事。而现在有一个看起来既艰巨又不是遥不可及的目标摆在前面，反而带来极大的动力。不让自己真正跑起来是学不会走路的。

一开始很难，无数令人焦头烂额的困难开始浮现，任何一个愚蠢的错误都要让我 google 半天。有的时候是我自己愚蠢，但是更多时候——我不得不说——是这门语言本身愚蠢。写 C 程序的过程本质上是一个自己挖空心思去模仿乃至取悦 CPU 和内存的过程，它极度不自然，无论在算法层面还是语法层面都是如此。

但是渐渐地，这件事情开始显示出乐趣来，特别是从我能够得心应手地操纵指针开始。分配内存，传递参数，规划指针遍历的路径，这些事情里蕴藏着类似于手工艺活般地精巧和灵活性。最短的几个子函数正确完成之后，后面的工作就像水银泻地一样展开。我开始沉迷于这件事情，无论是吃饭还是坐车上上班还是在别人的讨论班上听讲，满脑子想的都是程序的写法，或者换一种排序方式，或者增加一个索引变量。前天工作到深夜终于完成框架，昨天早上爬起来又迫不及待地要开始调试细节，昨天睡觉之前终于得到和我预期分毫不差的测试结果，今天忍不住又想要把整个算法推倒重来，因为我觉得我又想到了一种新的循环结构，可以减少两个条件判断语句的调用次数。我知道它已经很快了，我还想要它更快。

直到刚才，我最后做完一遍测试，保存，退出。这不眠不休的兴奋感终于像潮水一样退去了。”

——《学 c 编程记》木遥

数学系如何往编程走（知乎）？

个人背景是纯数学博士毕业（数学竞赛，博士后之类的当然都有过不过是老早以前的折腾而已），现在做 data。

虽然我不理解数学系的人为什么要“往编程的方向走”，不过如果你的方向是 software engineering 的话，我不了解，不过一般那行当所有人都会用 C 吧。如果你的方向是做 data 的话，玩熟 *Python* 和 *R*，其他语言常见的有 *Java*（*Hadoop* 就是基于 *Java*），*Scala*（*Spark*），*SQL*（传统工业界的统治性数据语言）。如果你想面向前端的话 *javascript* 是很多现代了不起的 *data visualization* 的工具语言。

Vim and Emacs(Quora)

Emacs's complete dependence on *Elisp* makes it really hard to embed in other places. Emacs-ifying an IDE usually bogs down to copying key-mappings. In order to properly add an Emacs plugin to an IDE that would make Emacs users switch, you would have to port Emacs Lisp: A gargantuan effort that no sane coder or team would attempt.

Vi/Vim is, at its root, a language with which you interact with a text editor. Example:

- *d2w – Delete two words.*
- *dtc – Delete until character 'c'*
- *d3j – Delete this line and the 3 lines below.*
- *yiw – Copy the word surrounding the cursor*

These types of commands become second nature, making you a text editing wizard.

You can implement a large subset of this language as a plugin to an IDE. It's not such a big effort, there are lots of individuals doing this for just about any popular IDE. Vim implementations have a lot more features which make them great, but the real power comes from the fact that with Vim, you are 'talking' to the editor using a simple language.

.....

vim/gvim/Macvim may die, but the language of Vim, which is Vim's real power, will live on since it has no home. On the other hand, the power of Emacs is Emacs Lisp. Which is more nimble? A small language definition, or a 37-year old lisp virtual machine?

For the task of editing text, Vim is superior.

Your investment in Vim will last you a lifetime and will be applicable in many other tools. Investing in Emacs is also worthwhile and will also last you a lifetime, but you will only apply what you learned to Emacs.

3.9

cyclone 气旋, 旋风

PG vs SG 控球后卫 vs 得分后卫

3.13 收到冬冬的生日祝福 + 到达迈阿密

corral 把...赶入畜栏

muggy 闷热而潮湿的

condensation 冷凝; 冷凝液; 凝结的水珠

merry go around 旋转木马

hammock 吊床

slough 泥坑, 泥沼; 绝境

lagoon (重音在后) 环礁湖; 泻湖; 咸水湖

banyan 榕树

一些气象参数

barometer 大气压 76 毫米汞柱 (30 inches)

Notes:

- When air temperature is warm and humidity(or dew point) is high, we say the air is muggy(闷热而潮湿的).

- If condensation forms on the outside of your cold beverage on a hot day, then the air was cooled by the beverage container to the dew point. The relative humidity(RH) of a thin layer of air adjacent to the surface of your container is 100 percent.

Jet stream 高速气流 行星尺度的大气环流。在地球上，指数条围绕地球的强而窄的高速气流带，集中在对流层顶，在中高纬西风带内或在低纬度地区都可出现。其水平长度达上万公里，宽数百公里，厚数公里。中心风速有时可达每小时 200 至 300 公里的偏西风，而且可以有一个或多个风速极大中心，具有强大的水平风切变和垂直风切变。高速气流附近亦有强大风切变，这也是所谓飞机上的乱流。

日本上空有一道喷射气流由西向东一直到美洲。在高空中以数百公里时速由西向东吹的喷流会大大减低飞机前进的速度。因此从亚洲飞往北美和加拿大的航机多会取道这高速气流带，以缩短航程和节省燃油，而回程则可能会取道北极航线。

高空急流的路径为曲流形状，曲流的形状自西向东传播，但速度（即“相速度”）要大大小于实际风速。环绕地球的高空急流一般有 4-5 个大尺度的罗斯贝波，这是由地球自转的科氏力（英语：Coriolis Force）导致的。高空急流的曲流发展，最终会形成与高空急流脱离的单独的气旋与反气旋。

北极航线 polar route

如果从北美洲到亚洲，或者是从欧洲到亚洲，最短的“直接距离”航线，即是沿着以地球半径为半径的圆周而行的航线（通称“大圆航线”），一般会经过北极地区，或是俄罗斯北部。此外，九十年代以前，一般民航飞机的续航能力，并不足以飞越北极以及俄罗斯北部的一大片荒芜地区，而且该处也没有可用的备降机场，以供紧急情况下降落，故此当时，来往亚洲与北美洲的飞机，会取道北太平洋，并在阿拉斯加安克雷奇中途停站加油。

由于北极地区的盛行西风一般强度较弱，再加上北极航线更接近大圆航线、航程较短，因此，越来越多往西飞（例如从纽约到香港）的航班，都会取道北极航线，节省时间之余，还可以节省燃料，并增加有效负载。

不过，从亚洲向东飞往北美洲的航班，一般并不使用北极航线，而取道较南的北太平洋，再从加拿大或美国西岸进入北美洲。这是因为北太平

洋有较强的盛行西风（即喷射气流），飞机可以顺着西风飞行，节省的燃料与时间优于使用北极航线。另外，即使是现在，纯货机一般会尽量载运负载，所携带的燃料并不足以飞越北极地区，故此仍然需要在阿拉斯加的安克雷奇中途停站加油。

飞行北极航线的特别要求 由于北极地区接近北磁极，罗盘可能会无法正常显示方向，在全球定位系统（GPS）未开放为民用以前，飞机的导航系统并没有足够能力，引导飞机飞越北极地区（该处并没有雷达站一类的设施）。导航系统的可靠性，对于在北极航线飞行的飞机来说，就会变得非常重要。另外，考虑到北极地区的寒冷天气，飞机上必备有寒冷地区专用的求生装备（例如煤油炉、寒衣、毛毯、高热量的干粮等），以备飞机万一发生严重故障，需要在北极地区紧急降落之用。为了避免此等事故发生，飞机的所有装置，包括发动机、辅助动力装置、电力、液压系统等，都需要更为严格的防护性维修。

3.14 Everglades NP and Cuban Food

3.15 Shark Valley and Peru Food

3.16 Hemingway house, Parasail and Sunset at the west end of Keywest

3.17 Dry Tortugas NP and Keywest Traffic Jam!

3.18 Miami South Beach and Farewell

3.19

batter （用鸡蛋、牛奶、面粉等调成的）糊状物
seasoned 调过味的；成熟的，老练的

How to cook smelt fish?

A classic way to cook smelt is to fry them. Lots of people use batter, and I really like them in the light tempura batter I use with halibut sometimes. But you can go even lighter by just dredging them in seasoned flour and sauteing them in olive oil. I include the chard and garlic because they work well with the smelt; you could also use spinach or kale. Figure on 6-8 smelt per person for an appetizer, double that for a main course. I serve this with heads on – these fish are so small everything is edible – but feel free to behead them if you'd like. Fresh anchovies are also excellent cooked this way.

INGREDIENTS

- 3-6 dozen fresh or thawed smelt, depending on your appetite
- Kosher salt
- Olive oil for frying, about 1/4 cup
- 1 cup whole wheat flour (you can substitute all-purpose)
- 1 T. kosher salt
- 1 t. garlic powder
- 1 t. cayenne (or more to taste)
- 1 t. mustard powder
- 1 t. fresh ground black pepper
- 1 whole bunch of Swiss chard, about 2 pounds
- 1 T. garlic powder
- A pinch of kosher salt
- 1-2 lemons for garnish

PREPARATION

Make the seasoned flour by mixing all the ingredients. It should not taste overpowering – the seasonings are there to accent the fish, not hide it.

Lay your smelt out on a platter and salt them well.

Heat a large frying pan over high heat for a minute or two. Turn the heat down to medium-high and add enough olive oil to coat the bottom of the pan by about 1/8 inch. You do not want the smelt swimming in oil. Let this oil heat up for 2-3 minutes, or until you see it begin to ripple on the surface.

While the oil is heating, dredge your smelt in the flour and set aside on a dry spot. Lay out some paper towels to drain them later.

When the oil is hot, arrange your smelt in one layer with room between each one and fry over medium-high heat for 2 minutes. Turn and fry for an additional minute, maybe two.

The trick here is to do most of the cooking on one side, giving you that pretty golden crust. You give the other side less time because you don't want overcooked fish inside that pretty golden crust.

Set your smelt aside and add the chard. Turn and stir it constantly, while sprinkling in the garlic powder and a bit of salt. The chard will release a lot of water, so when it does, turn the heat up to high and keep stirring until it is all wilted – about 3 minutes.

To serve, lay down a bit of chard and arrange the smelt on top. Serve with lemon wedges for a bit of acidity.

3.20 华尔街股灾

1929 华尔街股灾

华尔街股灾与美国 1920 年代投机风气炽热的现象环环相扣，当时成千上万的美国人大洒金钱购买股票，其中不少投机者更以资金杠杆的形式买入更多股票，现象并不健康。踏入 1929 年 3 月，股票经纪日常贷款予小投资者的金额，相当于股市市值的三分之二以上，市场上的总贷款额超过 85 亿美元，比美国当时流通货币总额还要多。股价的上涨吸引更多人投资股

票，同时股民期望股价会继续上升，在投机买卖下进一步推高股价，继而形成了经济泡沫。在 1929 年 9 月，标准普尔成份股的平均市盈率达 32.6，明显高于历史走势。不少经济学都皆认为，这个现象在现代经济史中异常地引人注目。历经华尔街股灾后，市场持续出现恐慌性抛售股票，达到人心虚怯的地步。这促使美国参议院在 1931 年成立佩科拉委员会（Pecora Commission），以调查股灾的成因。国会后来在 1933 年通过《格拉斯-斯蒂格尔法案》（Glass-Steagall Act），规定商业银行与投资银行分家，前者从事提存及贷款业务，后者则从事包销、发行及分配股票、债券及其他证券产品的业务。各国股票市场在华尔街股灾后曾相继引入机制，在股市出现大幅度急泻的时间实施临时休市，先让大众冷静，从而提防出现恐慌性抛售。不过以 1987 年 10 月 19 日的“黑色星期一”股灾为例，道指在一天内下挫 22.6%，跌幅比 1929 年还要厉害。（虽然如此，道指此后却快速反弹，在两日后更录得自 1933 年以来最大的单日升幅。）

Leverage 资金杠杆

泡沫经济

泡沫经济，是指资产价值超越实体经济可承受的程度，使其极易丧失持续发展能力的宏观经济状态。泡沫经济经常由大量的投机活动所支撑。由于缺乏实体经济的支撑，因此其资产犹如泡沫一般容易破裂，因此经济学上称之为“泡沫经济”。

股票买卖价格的机制

3.21

Emacs Macros

The key to using macros well is, not too surprisingly, recognizing when you are doing repetitive work: sensing that you have pressed more or less the same sequence of keys several times in a row. Once you can do this, you have a good feel for when to use macros.

金融从业者的乐趣在哪？（知乎）

外资行干的时候，乐趣是与大资金对接的兴奋感。年轻，虚荣。国内买方干的时候，是处在一个“伟大”开端的即视感，同时发现自己成长的乐趣。专注，不可一世。出来跟朋友做专注于各种套利的 HF 时，是见证金融工具影响市场的“自豪”感，还有“自由”。。。。。。。。。

直到去年某一天，我母亲告诉我她投了几十万的一个所谓 P2P 平台跑路了。我之前几乎每次见她都劝她不要投什么高息的产品，她当面答应好好的，却不信他的儿子。即使钱不是大问题，我也还能感觉到老人受到的伤害。

那一刻，作为金融从业人员，我感觉到的是悲哀和自责，作为儿子，我感觉到的是自己的无能。你可以说人性贪婪，可以说国人“赌性”大，也可说国人缺乏素养，但无法回避的是，整个行业对于投资者教育的不作为。

除开老人本身的问题，需要怎样的行业风气，才能使一个人根本不考虑自己孩子作为专业人士的建议，投资于根本和她能力不匹配的产品。专业从业人员应该在客户贪婪时提醒，在客户恐惧时疏导理性，而不是反过来做一个个放大器。从银行违规开户，到新三板疯狂下注，从所谓“alpha 量化”到 p2p 结构化产品。我们疯狂延续着这个“佣金”和“费率”主导的游戏，在幻想中告诉自己是在“价值投资”。风险和收益是成正比，但是绝对不是所有的人都适合一样风险的产品，从业人员的第一条道德底线，是要帮助客户分辨出不适合他的风险。

这一刻，我回顾我的职业生涯，我发现我没有为投资者教育做过什么，我沉浸在数字翻滚的乐趣，我心安理得的接受“客户就是这样，改变不了”的自我暗示。而我身边的很多行业前辈，要么是做投资“管好自己就行了”的风轻云淡，要么是销售“根本无法改变”的老生常谈。

这一刻我没有乐趣可言。所以今年业绩结算后，我告诉我的合作伙伴，我要拿一笔钱出来，做力所能及的投资者教育，同时旗下产品，加强对客户的适合性甄别。

这个决定后，我才想起我刚入行时考 FSA 的 ethic 的意义，才想起第一次做 pitchbook 画了一条向上的示意曲线，就被 compliance 打回来的尴尬。那时候，惶恐，却也有乐趣。

我希望我能找回我的乐趣，希望大家都能享受金融，每一个投资人享受适合他的产品。

3.22 哪些素质很重要，但却是读书学不来的？

哪些素质很重要，但却是读书学不来的？（知乎）

是绝“情”的能力，这里的“情”，并非指男女之情，而是指情绪。（谢谢大家的赞同和认可，文末新增干货，是关于战胜拖延症的，希望能帮大家～）

情绪的范围太广，愤怒，恐惧，求关注，求存在，求回应，这些都是大部分人所常具备的，不过有些时候，真该学会去适当地忽略这些感受。只是很多人读了很多的书，变得越来越多愁善感，控制情绪的能力越来越差。我也是个喜欢阅读的人，在社会上跌跌撞撞了几年后，才渐渐摸索到了这条只读书绝难学到的技巧。

培养这种能力，读书永远代替不了真实的体验。

在温哥华厮混几年，有幸见识到了很多领域的精英大佬，有些是往昔叱咤风云，黑白两道通吃的大人物。与他们相处聊天，发现这些人有一个共通点——在他们身上极少觉察到情绪的变化。哪怕是偶尔讲起往事，说到惊险万分的情节，也不过是淡淡一笑。我一开始也以为，他们是已经取得了这个成就，已经有足够丰富的体验，承受风险的能力足够强，因此才具备这种特质。

直到后来，我想起了 D 君的故事。D 和我是十几年交情的兄弟。高中的时候我瘦小羸弱，去外地读书，一开始被当地的孩子欺负，他和我平时关系不错，看不惯，就帮我教训了对方。后来有一次我俩被一帮人围攻，我吓得发抖，但他们揍 D 的时候，我拼着血气之勇喊着，你们别打我兄弟，说完要冲上要拼命。他拦住了我，说，让他们打吧。转头跟对方认怂道歉。我事后说你咋这么怂，大不了就拼命啊，他笑笑不说话。过了几天，当时揍过我和 D 的人中，为首的四个人陆续退学了。后来才知道，他通过舅舅找了一帮道上的弟兄，凑了满满两中巴车人，挨个找到了那四个人的家，当着对方爹妈的面，一把把对方开了瓢。不讨论对错，多年之后想起当时热血的场景，才越发觉得那时候 D 的做法是最优解。但是能够保持这种冷静的有几个？他家境一般，但是我丝毫不怀疑他会出人头地。果然，他在大学就开始创业——摆地摊。哈，我当时在北京魏公村摆地摊的经历就是跟他混来的。附近北外北舞的姑娘多，因此主要卖高仿的包包和围巾。我被城管捉过几次后就战战兢兢，不想干了，觉得丢不起这个人，很快就去了南方发展。往后陆续收到他的消息。在几个月后他跟我说，有个城管和

他混熟了，会在检查前和他短信通知一下。再几个月后，他用赚的钱买了一辆高尔夫，在路边直接把后备箱敞开，里面放满货物卖，随开随走。到后来，来摆摊的人都纷纷模仿这一点，成了当时 08 年北外后街的一景。而 D，已经利用平时积累的信息和资源，开始做起转租的生意，并最终在北京扎根。到底是先有这种忽略自身情绪和感受的能力在先，才比较容易获得成功，或是因果相反，各位应该有自己的判断了。

不是在说鸡汤励志，而是在生活中挣扎了之后，才知道绝“情”的必要。我的工作地产经纪，看起来收入尚可，但是温哥华的注册经纪有一万两千多个，能够最终活跃在这个行业的，不足十分之一。因为这行太苦了，客户逃单甩经纪不必多说，我见过最长的战线有拉到两年的。就是一直被吊着。我曾在冬夜去机场接过客人从国内托运过来的宠物狗，并且在为此客人服务四个月，对方仍然甩掉了我。没有绝“情”的能力，早就崩溃了。

想起了很多朋友常常和我抱怨：“老板今天怎么又批评我了，处处都看我不顺眼，同事处处笑话我，真憋屈，老子不干了，回家去。”“好不容易回家过年，爹妈整天唠叨，催我相亲结婚，还是去上班更痛快。”他其实到哪里都觉得不自在。

知乎上也见到很多这样的留言：“反对加没有帮助，答主说的第二个观点太假了。”“好浓的鸡汤啊，答主扯那么多，有啥用？”他生气地关了手机，不禁感慨，知乎越来越水了。

3.24 从一个诺言开始

成年人的思想还能进步么？（同人于野）

本文谈谈成年人思想的进步。在我们上小学上中学的时候，不管学校的教育多么糟糕，我们的思想都在不停的进步。这表现在如果我们回首一年以前的自己的某些想法，做的某些事，会觉得那时候自己很傻。考察自己的进步的一个更客观的指标大概是“刮目相看指数”。别人如果一年没看到我们，再看的时候，第一反应往往是“你都长这么大了”。如果三年没看到再看，可能都不认识了。但是成年以后，一个很可能的趋势是人的进步速度一般会越来越慢，以至于停止进步，甚至倒退。他们思想最牛 B 的时代是他们的年轻时代。中年以后他们就无法接受任何新的思想，以至于最后连自己的孩子都搞不定。比如说歌手郑智

化在过去十多年内就没有任何进步。我上中学的时候很喜欢郑智化，他的歌曲对我来说不仅仅是娱乐，而简直是一种教育。这么多年来我的思想进步了许多，可是最近郑智化在北京开演唱会，唱的还是当年那些老歌。伟大的郑智化，他为什么没有像翁美玲等美女那样在人生最伟大的年龄上死去，何必让人间见白头？

余秋雨的思想在过去这么多年内很可能还退步了。我最初知道他是上初中时看《读者文摘》上他的文章，高中以后我就再也不看《读者》，可是他现在连那种文章都写不出来。

最有趣的一点是，并非所有人都会在中年停止进步。比如赵本山就一直都在不停的进步：

- 最初赵本山是一个二人转演员。对于绝大多数二人转演员来说，上一次电视可能就是他们人生的顶峰；

- 然后赵本山变成了一个小品演员。对于黄宏这样的小品演员来说，走红全国就是他们人生的顶峰；

- 但赵本山继续进步，演了很多电视剧和电影，而且收视成绩相当好。对于冯巩这样的演员来说，又能上舞台又能演电视剧又能演电影就是他能力的极限；

- 但赵本山仍然在进步，他不但演电视剧，而且自己当导演，而且很成功；能演能导，这是一个“艺术家”的极限么？

- 但赵本山证明他不仅仅是个艺术家，他还是个实业家：他办影视基地等“产业”，他甚至试图买下一只足球队拯救中国足球；对郝海东来说，既能当好运动员有能当好商人就实现他的人生蓝图；

- 就在我猜想赵本山还能怎么进步的时候，他又推出了一大帮学生，证明自己甚至还是个好老师。

作为一个东北人，我热爱赵本山老师的所有节目，并且鄙视那些说这些节目粗俗的人。但我最佩服他的一点是他能够不停的进步。可能很多人会讽刺说他只不过是爱折腾的贪婪的人，可是别人怎么就做不到呢？今天的赵本山一定可以让十年以前的他刮目相看。赵本山的例子显然说明年龄等生理因素不见得是阻碍我们思想进步的原因。

从事脑力劳动的人通常都能够在中年以后继续进步。比如王朔就能在成名之后还进步。可能很多人不喜欢王朔的进步，但他进步了。然而“脑力劳动”这个标准似乎也不准确，比如金庸过去几十年内就可以说没有任何进步，就连剑桥大学也无法使他进步。

我认为阻碍人进步的因素有两个。

第一个是早期的辉煌会把人的思想留住。有些人曾经在比如说大学时代是一个很优秀的学生，进入社会之后一旦受到挫折，他的思想就会永远用来回忆大学时光。梁启超说，“老年人常思既往，少年人常思将来”。一个人一旦开始回忆，他基本上就会停止进步。

第二个因素更普遍，需要详细说说。心理学认为人对于外部世界的认识可以分

为三个区域：舒适区（comfort zone），学习区（learning zone），和恐慌区（panic zone）。

比如说我们看一本书，如果这本书所说的内容都是我们所熟悉的，完全符合我们已有的世界观和人生观，这本书就在我们的舒适区内。

但如果这本书说的内容与我们原有的世界观和人生观不符，但是我们思考之后仍然能够理解接受，那么这本书就在我们的学习区内。

如果这本书我们根本就理解不，那么就是在恐慌区。

心理学研究说，只有在“学习区”内做事，人才会进步。绝大多数人工作以后干的事情都是他的舒适区内的某种意义上的重复劳动，这怎么能进步呢？

金庸小说和各种消遣读物都在舒适区。一个很有意思的现象是很多三十多岁的人仍然一天到晚谈金庸。其实这些东西都应该在大学毕业以前看完就没必要再提。三十以后还整天谈金庸的人，可能四十岁以后唯一的谈资就是他们的孩子。

现代社会分工的一个特点是尽量把人往他自己的舒适区里分。你想干有挑战的工作，你老板却只想给你你胜任的工作。所有人都想永远挑战自我，但实际生活中人们主要的时间都在做一些驾轻就熟的事情。

随着年龄的增长，一个人获得挑战自我的机会会越来越来少。这往往并不是年龄歧视，而更多的是市场合理调配的必然结果。只有那些有特殊机遇的人才能不断尝试新的生活。

所以我们又能怎么办？办法无非就是尽量呆在自己的“学习区”里，并且随时对“舒适区”保持警觉。

可能很多人会说赵本山活的那么累有什么可值得学习的？但我说的进步是思想上的。一个人的进步不见得非得从演员变商人。那些最牛 B 的科学家一生都是科学家，但他们一生都在不断的进步。他们的世界观和人生观不是定死的，而是活的，不停地演化。

相比之下，倒是有很多年轻人，他们的脑浆已经从液体变成固体，只接受符合他们原有观念的东西。你跟他们说你落伍了，他们会说他们的世界观人生观已经成熟地形成。这可是连老头子都不敢说的话啊。

从一个诺言开始

从今天到这学期末（五月十号），坚持完成以下事情：

- 非周六晚到周日早上不得刷微博和朋友圈
- 阅读玩 ESL Ch7,8,9,11,12 章，完成肖老师数据挖掘课的五次作业习题
- 阅读《截拳道之道》

- 完成三篇技术性文章
- 做足不等式和 asymptotic 方面的训练
- 每天坚持锻炼上肢和腹肌力量

3.25

世界上的一些大湖与河流

表面积排行

1. Caspian Sea - Asia - 371,000 sq km (143,000 sq mi)*
2. Lake Superior - North America - 82,100 sq km (31,698 sq mi)
3. Lake Victoria - Africa - 68,800 sq km (26,563 sq mi)
4. Lake Huron - North America - 59,600 sq km (23,011 sq mi)
5. Lake Michigan - North America - 57,800 sq km (22,316 sq mi)
6. Lake Tanganyika - Africa - 32,900 sq km (12,702 sq mi)
7. Great Bear Lake - North America - 31,328 sq km (12,095 sq mi)
8. Baikal - Asia - 30,500 sq km (11,776 sq mi)
9. Lake Malawi (Lake Nyasa) - Africa - 30,044 sq km (11,600 sq mi)
10. Great Slave Lake - North America - 28,568 sq km (11,030 sq mi)

水量体积排行

1. Baikal - Asia 23,600 cubic km**
2. Tanganyika- Africa - 18,900 cubic km
3. Superior - North America - 11,600 cubic km
4. Lake Malawi (Lake Nyasa) - Africa - 7,725 cubic km
5. Lake Michigan - North America - 4900 cubic km

6. Lake Huron - North America - 3540 cubic km
7. Lake Victoria - Africa - 2,700 cubic km
8. Great Bear Lake - North America - 2,236 cubic km
9. Issyk-Kul (Ysyk-Kol) - Asia - 1,730 cubic km
10. Lake Ontario - North America - 1,710 cubic km

深度排行

1. Lake Baikal - Asia - 1,637 m (5,369 ft)
2. Lake Tanganyika - Africa - 1,470 m (4,823 ft)
3. Caspian Sea - Asia - 1,025 m (3,363 ft)
4. O'Higgins Lake (San Martin Lake) - South America - 836 m (2,742 ft)
5. Lake Malawi (Lake Nyasa) - Africa - 706 m (2,316 ft)

学习 Data Science

1. 先看书，模仿书上例子。
2. 做笔记，抄书上的代码片断，整理自己的代码片断。
3. 做小练习，比如欧拉项目，或者是书上的习题。
4. 做大练习，比如 *kaggle*。

《英雄无悔》

- 实现理想要比描绘理想难得多
- 要想别人尊重你，首先你要尊重你自己
- 这个世界上，没有人瞧得起弱者
- 世界上很多事是你用“亏不亏，值不值”想不通的
- 在大桥建成以前，总要有人渡河，总要有人撑船
- 第八集酒店里众人唱的《少年壮志不言愁》

3.28

\odiv in mathabx package

This is a latex command to put division symbol inside a circle.

3.29 Tire maintenance

bead 有孔小珠，念珠；水珠，露珠；珠子项链

hoop 箍；铁环

ply （毛线、绳等的）股；层；厚；（夹板的）层片

radial tire

emboss 装饰；浮雕（图案）

秋葵的做法

秋葵洗净备用。秋葵表面有一层毛，在处理的时候可以用牙刷轻轻刷洗，也可直接用清水冲洗干净。秋葵可凉拌、热炒、油炸、炖食，做色拉、汤菜等，在凉拌和炒食之前必须在沸水中焯烫几分去涩。

Google Street

以后去一个陌生的地方不妨先利用一下这个工具。

literature review 文献综述

“文献综述”是对学术观点和理论方法的整理。其次，文献综述是评论性的（Review 就是“评论”的意思），因此要带着作者本人批判的眼光（critical thinking）来归纳和评论文献，而不仅仅是相关领域学术研究的“堆砌”。评论的主线，要按照问题展开，也就是说，别的学者是如何看待和解决你提出的问题的，他们的方法和理论是否有什么缺陷？要是别的学者已经很完美地解决了你提出的问题，那就没有重复研究的必要了。

April

4.4

Unable to find April org file via Emacs Ido

Haven't figure it out, but find a solution to the other problem: [*how to disable automatic file search in ido mode*](#)

Answer:

```
(setq ido-auto-merge-delay-time 9)
```

the time here is in seconds. You could set a very large number to completely disable this feature

4.5

Change the encoding system in Emacs

use `C-x RET r`, which invokes function “revert-buffer-with-coding-system”

4.6 为什么要晒被子

为什么要晒被子

我们所说的太阳味儿，其实就是微生物死掉的气味混合臭氧的气味。由此我们也可以学到一个常识，晒过的被子是不能马上就盖的。因为残留的微生物遗体 and 臭氧可能会影响健康哦，大家看妈妈晒完被子都要敲一敲、用扫帚扫一扫，现在知道为什么了吧？

螨虫的危害

4.9

laird (苏格兰) 地主, 领主

delineate 勾画, 描述

4.10 What is Data Science?

He is still figuring stuff out.

toilet 马桶

stool 凳子, 高脚凳; 大便, 粪便

ISP: internet service provider

如何疏通马桶

前期 戴上一双橡胶手套。厕所本来就不是卫生的地方, 但一双好的橡胶清洁手套能保护你远离厕所里的任何细菌。

保护地板。比堵塞的马桶更糟糕的事就是马桶溢水。在地板上铺报纸或纸巾, 尽量吸水, 降低潜在的损害。此外, 当你通马桶时, 也可能会引起少量水花飞溅或溢出, 这些报纸或纸巾能让你较后更轻松善后。

确保已经关闭马桶的供水系统, 通常其位于马桶之后, 看起来就像个普通的水龙头。切勿关闭整间屋子的供水系统, 以免他人无法用水。只关闭马桶的供水系统, 可防止厕所“水灾”。

确保厕所通风良好。打开通风设备或开窗, 把恶臭味减至最低, 而且也能避免吸进过多你可能使用的任何化学产品的潜在有毒气体。

马桶泵的使用 使用正确的皮搋子。最重要是使用大型柱塞式橡胶皮搋子, 无论是球形或底层为折叠式橡胶凸缘的都行。切勿使用便宜吸盘状小皮搋子, 通常都没有效。记住, 皮搋子越大, 你能对堵塞的管道施的力也越多。皮搋子的形状也应能确保在你不断地用力向下推压时被挤出的水不会流回厕盆, 而是导向管道。

使用前先用热水冲洗皮搋子, 此举能软化皮搋子, 有助于形成密封真空。

把皮搋子对准厕盆用力但缓慢地按压。确保你完全遮住洞孔。皮搋子应浸在水里才能有效发挥作用。重要的是你朝水用力推压和拔起皮搋子，而非朝空气。

如有必要，可加水入厕盘。按压后迅速往回拔起，制造真空压力。记住，堵塞物品堵在管道进不去，所以切勿太过用力推压，以免把堵塞物更往里面推。你要的与其说是压力，不如说吸力，持续双向搅动堵塞物使之松动。如果皮搋子导出了厕盆的水但堵塞物仍然卡在管道，把皮搋子留在厕盆里，再次加水。把水加至正常冲水后厕盆水位。然后再次推压拔起皮搋子。你可能需要重复几次才能疏通顽固的堵塞物。

What is Data Science

I have been a data scientist for about two years. Here are some quick thoughts on what I think data science is. Or, why don't we start with what data science is not.

First, data science is not a software engineering piece of work. That is, data science is not about building products or product features or systems or any related fancy things.

Second, data science is not a visualization piece of work. Creating the cool visual is neither the end goal nor the beginning part of how a data scientist works. Needless to say, data science is not about creating visually impactful infographics.

Third, data science is not a scientific piece of work. In particular, data scientists don't work in the academia. It is the industry's particular requirements and the business markets' call that makes the job of data scientist needed. Data scientists usually don't publish papers, and neither is the paper or book publishing business part of any data scientists' daily concerns.

Last but not least, I don't agree with the public view that data science is, at least mostly, statistics. Just to cite a quick story of myself. Once I was asked to hire someone to assist my work and ended up interviewing lots of applicants through phone. Many of the applicants came from the field of statistical analysis and most of these applicants tended to sound really confident that he or she would be more than qualified for the role. However,

I didn't end up calling any of them on-site. One thing I realized at that time was that statistical knowledge alone doesn't make a person qualified for assisting me effectively on the kind of data science work that I needed to do, for reasons I'll mention in a short while.

Now, we are ready to talk about what data science is. *It's a thing that encapsulates some programming skills, some statistical readiness, some visualization techniques, and, last but not least, a lot of business senses.* The kind of business sense that I in particular care about is the ability and willingness, sometimes eagerness, to translate any business questions into questions answerable using currently or forthcoming available data within one's reach. In fact, it takes a special way of connecting all the dots in the random world full of data most of which you may not find immediately useful to make a working data scientist.

A data scientist, based on my current understanding, is the person who connects the dots between the business world and the data world. Similarly, data science is the craft that a data scientist utilizes to make this happen.

I'm going to share a favorite analogue of mine about data science. Doing data science is like preparing a meal. One starts with data munging, which includes but is not restricted to ETL (extract, transform, and load), data cleansing, data debugging, etc. This is the step similar to preparing the food source, where you rinse, clean the vegetables, the meat, and the rice, chop the food source into reasonably sized pieces, and put them aside. After that is done, you are ready to cook the food source, which corresponds to data exploration, feature construction, feature reduction, running and ensembling the algorithms, etc. This is when you cook the vegetable and meat in a step-by-step fashion, adding ingredients and sources on particularly calculated timing, and watching the raw material turn into edible pieces. The last step is to serve the food, when you arrange the cooked food in artistic ways and serve them in a particular sequence of first course, second course, etc, to customers who ordered the food to begin with. This is when you prepare your data mining results in artistic visualization and create reports or data stories to send to the business users who wanted this piece of data science work to be done on the first place.

Summarizing the above, the process of data science consists of data munging, data mining, and delivering actionable insights. Based on my own experience, a common toolset to get all or part of these done include Python, R, Tableau, SQL, etc.

Python is particularly handy as an all-purpose tool especially great for data munging. It can also be used for data mining, thanks to the almighty scikit-learn package, and even insight delivering based on its fast growing graphing abilities.

R is a bit shy on data munging compared to Python. However, because of its nature of being “statistically complete” a word I just made up, meaning that any statistical thingie you have ever heard of is most likely already represented by a R package, or two R is great for exploring the data and running algorithms on different parameter settings. This makes R a great tool for prototyping data science for example, to identify the key feature set as well as a good enough machine learning algorithm with parameter setting, before you start to write complicated production code for “real” . In addition to the above, R is also powerful with its visualization packages and can be used to turn a repeatable data mining piece into a shiny report.

Talking about data visualization, Tableau is one of the best commercial software for visually explore your data. It is also handy for creating interactive visualization reports or data stories.

Besides Python, R, Tableau, there’ s one more data science tool that I want to mention before finishing this post. SQL is the language of English in the world of data munging, or at least have been so for a very long time. It is powerful in integrating different data sources, and handy for data exploration and data debugging.

These are just my two cents on what data science is. I hope it make sense to you so far. I’ m still a learner, and merely a beginner in this field, and I expect to pick up a lot more and deeper understanding on this subject matter in the near future.

Affine Invariant Markov Chain Monte Carlo Ensemble sampler

4.14

There is only one war — life against death.

4.15 OneNote Tricks

ensemble 全体; < 音 > 合奏; 全套服装; 总效果

OneNote Tricks

- If you double click the button at the top of the Surface Pen, it will allow you to take a screen clipping of whatever is currently on your screen.
- Search the handwritten notes
- Convert the handwritten notes into text format

SP3 Battery Care

Surface is designed to work between 32°F and 95°F (or 0°C to 35°C). Lithium-ion batteries are sensitive to high temperatures, so keep your Surface out of the sun and don't leave it in a hot car. The battery doesn't need to be empty or low before you recharge. You can recharge the battery whenever you'd like. However, it's best to let the battery run to below 10 percent at least once per month before you recharge it.

How to make battery last

- Reduce the screen brightness
- Turn off Wi-Fi
- Turn on Airplane mode
- Choose a power plan that saves power

R Learning Suggestion(Kun Ren)

由于 R 语言主要是和统计、计量、数据挖掘等领域相互联系，因此核心是这些领域中的问题，R 的任务就是帮助你花更多的精力在思考 and 解决这些问题，而不是做计算上或者技术上的底层架构，或者不断重造轮子，并且不丧失灵活性（可编程性）。因此，学习 R 可能并不像学习纯粹的一门编程语言一样，最好需要在这些问题的上下文中学习，脱离了数据科学的背景学习 R，仿佛就是学习如何使用扳手，却根本不认识螺丝钉。

1. 根据我自己的经验，学习 R 比较有效的过程基本上是：看在线互动教程、打代码，了解 R 的最基本的东西，大概能做哪些事情（比如计算一些线性回归），自己根据这些教程去做各种变化，**做许多实验，探索一下这个语言的基本语法和构造。**
2. 看一些入门书籍，比如 *Introductory Time Series with R* 等等，给你展示怎样用 R 来比较完整地解决一个问题。可以根据你的领域选择类似的书籍。
3. 开始用 R 解决一些统计、计量相关的计算性问题，比如用自己的数据跑一些模型，探索这些数据里面可能有趣的东西。
4. **在数据较为复杂一些的项目中使用 R，发现数据操作能力太弱，开始接触更深层的 R 概念，比如可以看 *Data Manipulation With R (Phil Spector)*，形成更加系统的概念，逐渐掌握操作复杂一些的数据和对象的能力。**
5. **学习最流行的 R 扩展包的使用方法，发现整理数据和建模中的许多工作都大幅简化，工作效率出现质的提升。**
6. **逐渐开始做更为复杂的项目，形成一整套数据处理、建模的技术和技巧，形成较为系统、完整的认识和知识结构，有较强的社区检索能力，遇到问题能够自行解决或者通过社区解决。**
7. 阅读进阶的书籍，例如 Hadley 的 *Advanced R Programming*，对 R 的底层和开发有了更加深刻和全面的认识，形成了使用 R 的基本直觉。
8. 参与到开源社区，不断跟进最新的发展和新技术。

9. 参与到 R 会议，结交更多的朋友，交流使用经验，进一步提升视野和能力。

4.16

apron 围裙；[航] 停机坪

Windows Performance Monitor

Ctrl+R then enter “perfmon”

4.21

bounty hunter 赏金猎人

4.24

trope 修辞，比喻

R+L=J

“The ones that figured it out are most likely the ones that pored back over the books, specifically seeking clues. It’s not about the author writing predictable material at that point, it’s the fans being awesome sleuths to put the pieces together. I don’t see it as a bad thing at all. I mean, if you’re going to purposefully go back and reread the books looking for clues, than I don’t think you have a reason to be upset just because you figured it out.

Now, that being said there are probably those that pick up on hints the first read-through or have really good memories of tiny details, but most casual readers aren’t like that. Maybe it’s just my naive opinion, but if I’m actively looking for clues by rereading stuff than I’m more likely to be proud of myself for figuring it out than disappointed.”

4.26 有趣的人

Certificate of Deposit 定期存款

有趣的人

要说怎么有趣，先要知道什么是有趣。

我们能清晰判断一个人是否有趣，却很少能明确定义到底什么叫做有趣。

以妹子最多的红楼梦为例。我们知道红楼梦里，公认黛玉湘云是有趣的，探春王熙凤是有趣的；相对的，迎春宝钗就不那么有趣一点。有趣的人里头，黛玉史湘云是有小脾气的，探春是有大脾气的，王熙凤是有暴脾气的，后两个都是没脾气的。前 4 个有趣的，是书里最讨老太太喜欢的——而老太太是书里第一人精。

我们仔细想想这 4 个人都有趣在哪儿了。

林黛玉：葬花，一般人想不出这个玩法。嘴贱，“携蝗大嚼图”之类的各种贫嘴贱舌。史湘云：豪迈，喝醉酒大石头上就躺着睡着了，拿铁架子大块烤肉，被人说乞丐一样还理直气壮反驳

贾探春：玩具收藏癖，红泥做的小火炉什么，求宝玉给他买好玩的。贾贵妃也知道，生日都给她送玩具。脾气大，发怒了能一个大嘴巴呼上去。王熙凤：会说笑话，嘴快人爽利。

这四个人有一个共同点，她们其实都算不上是符合时代标准的大家闺秀、公府小姐/媳妇的形象。而她们有趣的那个点，恰恰就是不符合她们身份的那个点。

本质上，“有趣”是一场愉悦的意外，是一种惊喜。它首先是一种意外。他认为你本应该是这样的，而你不是。

我们对贵族小姐的想象是温柔贞静，从容绣花的。偏偏她们不是。她们吵架骂人还打人，她们烤肉喝酒还喝醉，她们也能挽了袖子，蹠着门槛子一边挖耳朵一边吹过堂风。——啊，原来是这样啊，跟我想的不一样呢！这种欣喜让我感到了“有趣”。而那个温柔贞静，从容绣花的迎春二小姐，从不给我这样的机会。她的一举一动，都是读者意料之中的。

这种“意外感”大致可以分两种。一种是带来愉快的意外感，让人觉得“有趣”；一种是带来不快的意外感，让人觉得愤怒。（对的，愤怒是一场不快的意外，我有机会细说，先谈有趣）

带来愉快的“意外感”也可以分两种。1，我不知道你原来是这样啊。举例林黛玉：我不知道贵族小姐原来可以这么话多还嘴贱。这种有趣是横向的，开拓了对方对我了解的广度。

2，我知道你原来是这样，但是我不知道你“这样”到这种程度。还是举例林黛玉：我知道探花的女儿敏感细腻伤春悲秋，但是我真不知道你能伤春悲秋到这个程度。这种有趣是纵向的，开拓了对方对我了解的深度。

其实男女都一样，考虑到这里女生多一点，我就用女性视角写吧。

蓝圈里是他对你的想象，他预期你是这样一个人。红圈里是他对你的观察，他发现你是这样一个人。

观察和想象大多重叠的，这代表他了解的你和观察到的你大多一致，但是有一部分偏离。

纯蓝圈里是他以为你会，但是发现你不会的，会引发一些愤怒——比如，你长得很漂亮家里却这么乱！一个女孩子完全不会做饭！你怎么会有这样不着边际的想法！

纯红圈里，是他以为你不会，实际上你给她惊喜的——比如，你还会这个好厉害！你的想法好有意思，我怎么没想到！

上图为“无聊的人”，我观察的对方全线弱于我想象中对方【案例】：高晓松离婚、光源氏计划

高晓松的离婚堪称自己作死。2007年，38岁的高晓松迎娶19岁的夕又米，后来他在接受媒体采访的时候对记者说：“她跟我一起的时候还很年轻，甚至还没进入社会，所以她的基本世界观都是我塑造的。相比之下，找一个年龄比较大的、被周围圈子的人塑造出来后你再去改的妻子，后者多累人啊，而且更容易产生分歧。我老婆对这个世界的看法，甚至听什么音乐、看什么电影，都是受我影响的，所以我们大部分的想法都很一致，我觉得这样很幸福。”

这段话基本可以让人确定他们非分不可。因为高首先是一个有追求的音乐人，不是求妻生子田舍汉，而他是以一个“世界观塑造者”的形式出现在夕又米的世界里，把夕又米量身定做成自己需要的那个人。

我曾经问过一个游戏开发者，打游戏很好玩是不是？ he说是。那打自己设计的游戏好玩么？他痛苦地摇了摇头。游戏很大程度上模拟了我们的人生，出生升级打怪选服点技能等等都可以在人生中找到相对应的坐标。

游戏好玩，恰恰是因为在游戏中未来的进程是未知的。我好奇升级后的世界，所以我努力打怪，我好奇从未进过的副本，所以我进工会。candy

crush 六百多关，关卡都不一样，就是为了激发你探索的乐趣。

而高晓松，亲手消灭了这种乐趣。夕又米是另一个高晓松，他在自己和自己谈恋爱。好比“光源氏计划”养出一个绝对符合要求的，听话的，三观完全一致的配偶。左手和右手下棋，你觉得有意思吗？

上图为“有趣的人”，我观察的对方全线强于我想象中对方

【案例】：沈复 & 陈芸、钱钟书 & 杨绛

沈复陈芸的恩爱生活并不代表中国最传统的价值观，只能说符合知识分子的三观。

陈芸是个很有趣的女人。订婚后，某次沈复饿的不行，她偷偷藏了小菜点心给他吃，被自己堂兄撞见，在当时传为笑谈——这是极不符合闺门教化的例子，让沈复很意外。后来他才知道这只是惊喜的开端，这种惊喜将贯穿她短暂的一生。

她热衷书画，将残稿修订，她身体羸弱性子却豪迈，拔簪沾酒；她穿男子服装，元宵出游又忘了身份搭手在人家女眷肩上，差点被人打一顿。甚至她爱吃酱瓜臭豆腐，还逼着沈复吃，说的头头是道，沈复最后也喜欢上了。

陈芸这种举动，都非寻常女子所为，沈复爱她爱的死去活来，但是陈芸不被公婆喜欢，两次被逐出门，于是沈复为了太太不惜忤逆双亲，每次逐出门都是一起跟着一起回来，这种感情，放当时放现在都算笃厚。

来一段：“家庭之内，或暗室相逢，窄途邂逅，必握手问曰：『何处去？』私心忖忖，如恐旁人见之者。实则同行并坐，初犹避人，久则不以为意。” O(∩)O 好萌好腻

钱钟书杨绛这对我不打算说杨绛，而说钱钟书。因为结婚那会儿杨是清华校花追求者甚多，钱钟书爱她挺有道理。两人的一开始有点像沈从文张兆和，不过前者恩爱夫妻，后者乱世怨侣。

我以为这两对中，女孩子的品性家世都差不多，差别在于男生。钱钟书是大家出身，贵公子哥儿贪玩；沈从文湘西军人家庭，他 10 岁的时候就家道中落。

有趣是一种无功利心的闲情，闲的前提就是不穷。有趣的人必须有过一段衣食无忧的日子来培养诸如品味、格调之类的东西。手头太紧了，人就不有趣了。钱钟书比沈从文有趣太多。

杨绛说的：我们在牛津时，他午睡，我临帖，可是一个人写字困上来，便睡着了。他醒来见我睡了，就饱蘸浓墨想给我画个花脸，可是他刚落笔

我就醒了。他没想到我的脸皮比宣纸还吃墨，洗净墨痕，脸皮像纸一样快洗破了。以后他不再恶作剧，只给我画了一幅肖像，上面再添上眼镜和胡子，聊以过瘾。回国后暑假回上海，大热天女儿熟睡（女儿还是娃娃呢），他在她肚子画一个大花脸，挨他母亲一顿训斥，他不敢再画了。

钱最著名的一段莫过于，他家猫和隔壁林徽因家的猫儿打架，钱拿着竹竿去给自己猫加油。这种生活情调，沈从文是做不出来。

恋爱初期

老夫老妻

需要理解的是，这个图是动态的，随着他对你的预期和你的表现不断变化。日常中大多数人会这样从恋爱初期的上图 1，转到老夫老妻时期的图 2。如果需要一个人一直爱你，那你需要保证纯红色的那个月牙儿部分，要比纯蓝色的月牙儿部分要多。

（蓝色阴影部分和红色阴影部分，抱歉图很丑）

3、怎么有趣？

1、广泛的知识面 这不能保证有趣，只能保证你不无聊。不无聊的意思就是什么都可以聊一天，而不是嗯嗯哦哦没话讲。知识面铺开才能保证有的扯。

“有趣”其实和“美丽”、“优雅”一样，是需要花钱来培养的。周游全球 50 国，从小出入厅堂的妹子，怎么都没办法无聊。普通人家的妹子，一是保持好奇心，尽可能多的参与人生体验，没试过的都试试。小小年纪就开始追求“平淡是真”的，多半是因为见识太短；二是多阅读，因为阅读是获取知识面的最廉价的办法，没有之一。

2、敏锐的感知力 我有个姑妈做菜一直很难吃，我非常难以理解做菜这种根本不算很难的事情，为何她可以做到几十年没长进。后来我发现，她不是不会做，而是小时候穷惯了，吃不出好坏。类似瞎子不能画画。

而这种感知力有时候也是一种富贵病，穷人要获得也不容易。饿死鬼只求吃饱，吃饱了才能细分出不同菜品的味道。但是穷人没钱有时间啊。没钱听音乐会，听 mp3 可以吧，没钱看电影，电脑上看可以吧。尽可能多的去感受生活中细微的差别，分辨这些小小的不同。

像兔子一眼机敏，把你全身的传感器都打开。走在路上，能看到其他妹子怎么穿衣打扮，顺便想想是否适合自己；秋天落叶了，多看一眼，有没有发现别样的美丽。品味什么一开始都是借鉴，借鉴的前提源于感知。

感知力还在于感知人的情绪和态度。她带了好几年的镯子今天怎么没带，刚刚说周末没时间的时候他为什么犹豫低头不敢看我？不去就不去，为什么平时话少的他叨叨了这么一大段不去的理由？

举个例子，红楼梦里老太太当着薛姨妈的面说：“姨太太说真的，我们一家四个女孩儿都比不上宝姑娘。”（大意）迟钝的人就会当老太太夸薛宝钗呢，沾沾自喜是不是？但是感知敏锐的人，能够细分出这句话里面的意思——贾府只有4个女孩儿，一个出嫁了是贵妃，三个还在闺阁中，难不成说你家宝姑娘敢比得上贵妃娘娘？当然不是，所以这四个女孩儿是三个闺阁中的小姐，加一个林黛玉。所以林黛玉是我们自家的姑娘，你不是。

有趣的妹子，能敏锐感知世界的变化，引起内心的涟漪。她必然先得这个世界有趣，自己方能有趣。

3、足够的鉴赏能力和执行力 鉴赏力的差别，就是“折梅花插瓶”和“折梅花打猪”的差别。首先，你要分得清高下，审美并不是铁板一块一条路，美的方式有很多种，但是美的程度的确有标杆。重蕾丝荷叶边洛丽塔可以绝美，黑白灰一片式也可以惊艳。如果你看着自己前几年的照片想抽死自己，恭喜，你的审美进化了。

受过一定教育的妹子基本审美可以保证，难点在于如果把这种审美执行。比如，我能欣赏巴黎时装周的高级定制，我也觉得很美，但是我买不起。我看中汝窑那个碟子觉得很通透，但是我没办法摆出来。

如果纯有鉴赏力，没有执行力，不能把其展示出来，就像那个什么武功都懂但是毫无缚鸡之力的王语嫣——没有人会觉得她有真功夫。

再来一段陈芸的：余愛小飲，不喜多菜。芸為置一梅花盒，用二寸白磁深碟六隻，中置一隻，外置五隻，用灰漆就，其形如梅花。底蓋均起凹楞，蓋之上有柄如花蒂，置之案頭，如一朵墨梅覆桌；啟蓋視之，如菜裝于花瓣中，一盒六色，二三知己，可以隨意取食。食完再添。

沈复是个穷鬼，这里梅花盒，白瓷碟，都是很常见的东西，这么搭配很漂亮，吃饭都心情好。想起家里吃饭，妈妈觉得碗装菜好，因为放冰箱方便，桌上也可以放得多。爸爸觉得要用各种盘子，理由就是漂亮心情好。我觉得在这一点上，爸爸的生活态度比较有趣。

再一段：當菜花黃時，苦無酒家小飲；攜盒而往，對花冷飲，殊無意味，或議就近覓飲者，或議看花歸飲者，終不如對花熱飲為快，於是陳芸想出妙計，以百錢雇賣餛飩者挑其擔至南園，三五好友擇桃陰下團坐，先

烹茗，然後煮酒烹肴，當時風和日麗，遍地黃金，青衫紅袖，越陌度阡，蝶蜂亂飛，令人不飲自醉，不久酒肴俱熟，坐地大嚼，遊人見之，莫不羨為奇想，杯盤狼藉，各已陶然，或坐或臥，或歌或嘯，直至夕陽西下，食粥果腹後盡興而歸。

是说沈复想来一个 picnic 或者 bbq，一边赏菜花一边吃热酒，但是每次带食盒过去酒就冷了，不开心。陈芸花几百钱请了个馄饨担，煮茶烫酒现场烧菜，让沈复和他的基友们吃的痛快，看的痛快，想想就很棒。这种花小钱行大乐的技术非常了得。难就难在想不想得到。

生活中见过很多这样的妹子。几十块的白 T，加一个复古的毛衣链；几块钱的果冻粉，买回家做一大锅鲜果果冻；一小瓶橄榄油一小瓶医用酒精，自己做玫瑰花精油。某妹子的公司，世界杯晚上同事看决赛，要了几大盆小龙虾，又预约了一个家政阿姨专门剥了一晚上龙虾，他们就这么看比赛喝啤酒吃小龙虾肉——花钱都不算多，重在会花，花到点子上。

4、不随便，独特的个人标签，有明确的喜好 猫特别喜欢蹭人的头，因为它的留气味的腺体在耳朵后面，它在你身上留下自己的味道。说难听点，人也需要这样给自己做标记。否则人家怎么记得住你？

一个点菜的时候总说“随便”的妹子，或许不讨人嫌，但是也不容易让人记住。人们更容易记住喜好明确的人，比如那个很喜欢吃肉的妹子，那个吃素的妹子，而不是那个说“随便”的妹子。

很多无趣的妹子有一个共同点，没有喜好，不知道自己喜欢什么，没有爱好也没有特长，上班下班，两点一线。很多时候我会觉得上班只是一个赚钱的路子，我花时间换钱，下班后才是人生真正的开始，是我想要的时光。没有爱好的人生，万一工作不顺利，很容易觉得心如死灰了无生趣吧。

爱好是一个提升有趣值非常有效的办法，因为喜爱，你在所爱的东西上会投入更多时间，了解更多的知识，从而拓宽你的知识面。如果把一个人的只是面粗略比喻成一个圆圈的话，爱好就是圆圈上凸起的角。

类似这样

然后就会变成这样。

有没有发现红色无阴影部分增加了？恩，你的有趣值又上升了。

张岱说：“人无癖不可与交，以其无深情也。”“癖”这种东西，能见人情深之处拥有一个或多个“癖”，可以让你有更多机会超越对方的期待，

有更多惊喜，从而显得更有趣一点。

5、有小缺陷，性情中人 张岱还说了一句话，“人无疵不可与交，以其无真气也”。人没个小缺陷，各种高大上的，显得太假，没人味。很多女生心中都会有个男神吧，你觉得男神什么时候是有趣的？是篮球命中还是奖学金第一，是升职加薪的时候，还是演唱会大卖？

都不是。男神有趣的时候，往往是他脱离神格，变成人的时候。他在球场摔了一跤，他考试前夜通宵看球，他跟客户吵架一脸臭臭的时候，他明明是巨星偶尔还会羞涩的时候。

有趣不是完美，是真诚，真性情，高兴了笑，不喜了哭，有血有热。但這些真诚都是在无伤大雅的范畴内，不是高兴了癫狂不喜了撒泼。

有趣的妹子，她一定活得直抒胸臆；她就算算计人，那也是大喇喇的算计：我就是玩儿你了怎么着，你来咬我呀。

6、独立人格，有主见，会坚持，会反驳 据说在你反驳一个人的时候，会让人对你的注意力提高一大截，比赞美有效。所以总裁玛丽苏小言剧的那个思路是对的：反驳高富帅，吸引注意力。只是作者智商不够写不出高级一点的桥段。

如果不是——“小秘书反对总裁莫名其妙的欺负，坚称平民也有人格，或是一不小心弄乱文件倒洒咖啡博取注意力”，而是——“小财务反对总裁对新一期企业债券定价过低，因为上头防风银根吃紧，老主顾的往来票据显示他们都没什么余粮却还死装，很有可能募集不足；而同时公司的一笔期权交易交割遥遥无望已面临多次保证金压力，一不小心就要强制交割，财务主管为了推卸责任闭口不谈”

——如果这样写的话，总裁一定会对小财务印象深刻的，再搭配稚嫩的妆容，无畏的表情，焦虑却振振有词的语气，他真会觉得——这个新人，傻，但有意思。

反驳的前提，是有主见，我认为不是这样的我才反驳，而不是我看你不顺眼，为了反驳而反驳。而有主见这个，恰恰最难。需要你有知识，有逻辑，才能建立起自己完整的一整套世界观，并且在自己的世界观里“逻辑自洽”地游走，才能用这一套逻辑去反驳别人。

我先生曾问我对男友的最基本要求是什么。我说，起码能反驳我，并且说服我一次。因为被人说得心服口服，是一种非常愉快的体验——就是那种，新世界的大门被打开了。在我营造几十年的世界观里，我坚不可破

的知识和逻辑架构，因你做出了调整，现在，我的世界观更完整更坚固了。

每个人有自己的感知世界。找到一个能反驳我的人，把他有的、但我没有的世界分享给我。我就拥有了更多的世界。

7、自嘲的心态

自嘲的前提是——自信。非常自信，才能自嘲。仔细看林黛玉和史湘云吵架，一个说“他原是公侯的小姐，我原是平民的丫头”，另一个说“他是主子姑娘，我是奴才丫头”，挺有意思，这两个人都是公侯千金，所以这自轻自贱的话说的可以这般坦荡磊落，因为她们都知道——我和我说的人，都不是我所说的那样。这话要是骂妙玉或者邢岫烟嘴里说出来，那就完全不是这个效果了。

一个有趣的人，往往有点儿幽默感，幽默感也有高级低级之分。某些的确觉得夫妇结婚闹洞房，或是给男方家长穿内衣画乌龟游街是一种幽默；某些相声小品取笑残疾人觉得是一种幽默；也有些人出言文雅，一听好笑，再听乐不可支，联想丰富，鞭辟入里。

自嘲是高级幽默的一种。因为自嘲一则显得谦逊，二则不会伤及无辜。自嘲最经典的类型莫过于英式黑色幽默。推荐伦敦奥运会入场式的bbc解说版，笑完了你能深深感觉到英式幽默的精髓。

8、快速的反应能力

有趣往往和机敏、反应快联系在一起。因为很多场合的抖机灵机会是一瞬而过的，当时你不说这句话，过了3秒，可能就再也不能说了。跟人掐架的时候不说这句话，等你回头再想出来，却是再也没机会了。

而这种机敏，往往是和自信联系在一起。有时候，明明想到的，唯唯诺诺不敢说，怕说错，其实说错了又怎么样呢？越怕说错越不会说，最后干脆不说，自己觉得很安全了，不说总不错了吧，却从此被人套上木讷的标签难以翻身了。

这个我不清楚成年以后如何提升，多聊天多思考总不会错吧。但是对于孩子我很想说，这种木讷和机敏很多是青少年时期养成的。父母不耐烦，把孩子当做宠物而不是一个独立人格的人，缺乏平等对话和逻辑沟通的耐心（类似“你吃我的用我的怎么不听我话”这种），就会压抑孩子沟通和表达的欲望，最后渐渐变木了。见过很多这样木讷的小孩，也见过很多父母和气讲理的机敏小孩。

9、想象力创新和突破

我说有趣的本质是一场意外，一场惊喜。要产生意外的效果，最好就是为前人所不为。聊天聊八百年前的老段子，做事循规蹈矩不越雷池，难以让人有兴趣。创新的前提是丰富的想象力，或者说联想的能力。

很多时候我们认为想象力是独立的能力，天马行空本身是一种能力。但是无数史实告诉我们，想象力很大程度上基于我第一条说的知识面。

农夫想象中的皇宫生活是“皇帝用的一定是金扁担”，农妇想象中的生活是“西宫娘娘摊鸡蛋，东宫娘娘烙大饼”，早期的科幻小说，如凡尔纳那个系列的，对于未来生活的高科技描写大多基于机械革新，各种按键各种机器，因为那是机械时代的作品。

之后的科幻小说中的机械，大多是触屏全息屏很少有整排整排的按键出现了。为什么？因为我们的知识结构升级了，我们知道我们不需要那样键盘装的按钮出现在高科技的未来中了。或许将来我们对未来的想象还会新的提升。而这些想象，都是基于我们对现在世界的了解。

插播几张朝鲜人民对中国的想象，这想象力，这违和感。。跪

所以，我想说的是，想象力和创新的前提，是足够多的知识储备。之后你把各种知识储备模仿、转移、嫁接、衔接、扭曲、组合、切割，即有可能就是一种创新。

总结

与人交流是一场探险。因为它是两个人两个世界观的碰撞，碰撞的结果可能是毁灭，也有可能是交融。发现一个有趣的人，就是发现一个新世界——是对旧世界的突破，对新世界的探索。而一个人是否有趣在于他分享你的新世界有多大。

但探险本身不是一件很舒适的事情，至少和蹲在家里比起来。探险的快感却必须在种种艰难险阻后才能享受到。

我的一个老前辈提醒过我，工作的时候，他最害怕的是舒适感。因为上坡的人不会觉得舒服，如果你觉得舒服，你就是静止的状态，你就危险。我谨遵他的教诲，努力在非常舒服的时候自己去找不适感，在非常舒服的岗位上找更难的事情，寻找让人忙碌、不安、焦虑、头疼等各种不适的事情做，当我战胜了不适感的挑战，就会感受到成功的喜悦。我知道，从此我的能力又提升了一步，能让我不适的事情，越来越少。

有趣的人往往不是那个给与“绝对舒适”感的人。

绝对舒适的是廉价青楼的姑娘，陪酒的小姐，她们顺着男人的话说，捡好听的说。太听话的妹子，不有趣。她们就像那些我可以轻松胜任毫不

费力完成的工作。做完后，我会觉得不错，不会太开心。让我念念不忘的，却是那些艰难辛苦后完成的项目。

让人念念不忘的，也是这样的人。有趣的人，他有自己的世界，他不是走进你的世界，而是为你打开一扇窗去参观他的世界。或许他的世界让你感到惊讶，甚至不认同。但经历一段时间的磨合以后，你开始理解欣赏他的世界，从此你与他彼此都拥有了两个世界。

所以，首先，你要有一个自己的世界。

我不喜欢被人调教，因为那人终会厌倦一个不能给他惊喜的我。我也不喜欢操纵别人，能被我玩的团团转的人，无法拓宽我的世界。我喜欢，互相玩。

4.28 Bruce Lee's 1971 Interview

鵬鵬 pì t

Bruce Lee's 1971 Interview

入职后发现项目组代码异常混乱，是去是留？(知乎)

假设你在改进它。

一般来说你看到的那种旧代码都是原始积累阶段的粗暴堆积出来的，以及中间根据各种需求不断打补丁出来的。

你需要做的第一件事应该是完整的理解原代码的所有语义。也就是先读懂你看现在看上去很乱的代码是在做什么。你要理解，那份代码是到目前为止“良好运行”的一个版本，即使是没有注释、没有文档、没有好的设计和代码风格。你要做的就是完整理解原代码在干什么，模块和模块之间的关系、哪些是过渡耦合的、哪些可能是中间打补丁打出来的，哪些是隐式约定的（所谓当前代码里的潜规则）...。能搞明白是干什么的，现在的代码是如何分层、模块之间是如何依赖的...

好了，你现在有两个选择：1. 在原来的代码上先把你的 Leader 交代的任务在原来的代码里找到合适的位置插入，完成打补丁的任务，当然要尽量保证你新加的代码风格良好、符合编码规范、不引入新 BUG、保证它再次“良好运行”。然后了事。2. 此时，如果你有时间，你可以跟你的 Leader 说你想改进这份代码，争取到他的同意后给你时间去做。如果他支

持你，那么，下一步。

这个时候你可以做的刚好是学以致用，比如说学过《重构 - 改善既有代码的设计》、《编写可读代码的艺术》、《编程格调》之类的，或者你看过 Google 的各种编码规范，比如 Google C++ 编码规范。那么此时应该是可以用得上的。但是首先你要找你的 leader 确认下本队是否有内部的编码规范，一般来说会有一份，即使没人执行。这一步，你可能需要得到明确的编码规范版本，否则的话你可能会产生另一个让后面的人觉的代码很乱的新版本。而且毕竟你对于他们来说是新手，也不能确认你改的就是更好的，你是否对风格和规范有偏见和非我发明症等等。

接着，你可以根据你的理解，从最简单的外围代码开始逐步改进。最简单的，从整理注释开始，把那些写的不那么好的注释重新写清楚，注释风格做到统一。接着也许是代码排版的重构，也是先考虑一致性。然后可能是函数的命名、成员的命名、函数的访问限制等等等。如果你学过那些如何改进代码的各种技巧，并且自己有过一定的经验，你可以小步迭代改进...，每一步你都要保证修改后的代码逻辑上是和旧的一致的，但是排版更一致、命名更一致、风格更良好、语义更清晰。记住，重构不要引入任何新功能，它是一个小步迭代的过程，先把东西写的更简洁、清晰、才是最重要的。这个过程也不是你秀语言技能的地方，你需要的是用尽量少的东西，但把代码写的更一致、清晰、易读等。那些书里都有讲。

这样的过程并不轻松，但能学到很多东西。

p-values banned!

The journal Basic and Applied Social Psychology (BASP) made news recently by "banning" p-values. Here's a summary of their major points: "...the null hypothesis significance testing procedure (NHSTP) is invalid...". "We believe that the $p < 0.05$ bar is too easy to pass and sometimes serves as an excuse for lower quality research." "Confidence intervals suffer from an inverse problem that is not very different from that suffered by the NHSTP. ... the problem is that, for example, a 95% confidence interval does not indicate that the parameter of interest has a 95% probability of being within the interval." "Bayesian procedures are more interesting. The usual problem ... is that they depend on some sort of Laplacian assumption to generate numbers where none exist." There are many parts of this new policy, and

the rationale for it, that I agree with. But there are several things I think they got wrong, both in the diagnosis and the prescription. So I find myself – to my great surprise – defending classical statistical inference. I'll take their points one at a time:

NHSTP Classical hypothesis testing is problematic, but it is not "invalid", provided that you remember what it is and what it means. A hypothesis test is a partial answer to the question, "Is it likely that I am getting fooled by randomness?"

Suppose you see an apparent effect, like a difference between two groups. An example I use in Think Stats is the apparent difference in pregnancy length between first babies and others: in a sample of more than 9000 pregnancies in a national survey, first babies are born about 13 hours earlier, on average, than other babies.

There are several possible explanations for this difference:

- 1. The effect might be real; that is, a similar difference would be seen in the general population.*
- 2. The apparent effect might be due to a biased sampling process, so it would not appear in the general population.*
- 3. The apparent effect might be due to measurement errors.*
- 4. The apparent effect might be due to chance; that is, the difference might appear in a random sample, but not in the general population.*

Hypothesis testing addresses only the last possibility. It asks, "If there were actually no difference between first babies and others, what would be the chance of selecting a sample with a difference as big as 13 hours?" The answer to this question is the p-value.

If the p-value is small, you can conclude that the fourth possibility is unlikely, and infer that the other three possibilities are more likely. In the actual sample I looked at, the p-value was 0.17, which means that there is a 17% chance of seeing a difference as big as 13 hours, even if there is no actual difference between the groups. So I concluded that the fourth possibility can't be ruled out.

There is nothing invalid about these conclusions, provided that you remember a few caveats:

1. Hypothesis testing can help rule out one explanation for the apparent effect, but it doesn't account for others, particularly sampling bias and measurement error.
2. Hypothesis testing doesn't say anything about how big or important the effect is.
3. There is nothing magic about the 5% threshold.

Confidence intervals The story is pretty much the same for confidence intervals; they are problematic for many of the same reasons, but they are not useless. A confidence interval is a partial answer to the question: "How precise is my estimate of the effect size?"

If you run an experiment and observe an effect, like the 13-hour difference in pregnancy length, you might wonder whether you would see the same thing if you ran the experiment again. Would it always be 13 hours, or might it range between 12 and 14? Or maybe between 11 and 15?

You can answer these questions by Making a model of the experimental process, Analyzing or simulating the model, and Computing the sampling distribution, which quantifies how much the estimate varies due to random sampling. Confidence intervals and standard errors are two ways to summarize the sampling distribution and indicate the precision of the estimate.

Again, confidence intervals are useful if you remember what they mean: The CI quantifies the variability of the estimate due to random sampling, but does not address other sources of error. You should not make any claim about the probability that the actual value falls in the CI. As the editors of *BASP* point out, "a 95% confidence interval does not indicate that the parameter of interest has a 95% probability of being within the interval." Ironically, the situation is worse when the sample size is large. In that case, the CI is usually small, other sources of error dominate, and the CI is less likely to contain the actual value.

One other limitation to keep in mind: both p-values and confidence intervals are based on modeling decisions: a p-value is based on a model

of the null hypothesis, and a CI is based on a model of the experimental process. Modeling decisions are subjective; that is, reasonable people could disagree about the best model of a particular experiment. For any non-trivial experiment, there is no unique, objective p-value or CI.

Bayesian inference The editors of BASP write that the problem with Bayesian statistics is that "they depend on some sort of Laplacian assumption to generate numbers where none exist." This is an indirect reference to the fact that Bayesian analysis depends on the choice of a prior distribution, and to Laplace's principle of indifference, which is an approach some people recommend for choosing priors.

The editors' comments evoke a misunderstanding of Bayesian methods. If you use Bayesian methods as another way to compute p-values and confidence intervals, you are missing the point. Bayesian methods don't do the same things better; they do different things, which are better.

Specifically, the result of Bayesian analysis is a posterior distribution, which includes all possible estimates and their probabilities. Using posterior distributions, you can compute answers to questions like: What is the probability that a given hypothesis is true, compared to a suite of alternative hypotheses? What is the probability that the true value of a parameter falls in any given interval? These are questions we care about, and their answers can be used directly to inform decision-making under uncertainty.

《动新》停刊

时隔十多年居然因为知乎关于动新停刊的帖子能找回当年《浪客剑心》和《柯南》专辑的特稿！

4.30 Mathematica!

Mathematica

Everything in the Wolfram Language is a symbolic expression: numbers strings images arrays graphs formulas documents interfaces code ...

All symbolic expressions have the same fundamental structure: `head[arguments]`

FullForm always shows the underlying structure. Head always gives the head of an expression; Length gives the number of arguments.

Iterator

Table[x²,{x,10}]

standard “iterator specification” : min, max, step: Table[f[x],{x,4,10,2}]

variation: Table[f[x],{x,{1,2,3}}]

This makes a nested table: Table[i/j,{i,4},{j,2}]

Patterns

Patterns stand for classes of expressions. The basic pattern construct `_` (pronounced “blank”) stands for any expression.

Pure Functions

{#2,1+#1,#1+#2}&[a,b]

Lots of built-in functions commonly use pure functions:

NestList[f[#,#]&,a,3]

Applying Functions

Apply applies a function to multiple arguments: Apply[f,{a,b,c,d}]

Expressions have “levels”—corresponding to the number of indices needed to extract a part. Functions like Map can operate at specific levels.

Map defaults to operate at level 1: Map[f,{a,b},{c,d}]

This operates only at level 2: Map[f,{a,b},{c,d},{2}]

/@ (“slash at”) is a short notation for Map. Note the difference between @, @@ and @@@.

Functions and Operations

Many built-in functions in the Wolfram Language can use “functional” or “operator” forms.

Options

Many built-in functions have “options” that affect details of their operation or output. Options gives the default options of a function: Options[Framed].

Automatic is a common default setting, meaning “make an automatic choice.” .

Some options are often given as pure functions. Parentheses are needed when you use &:Plot3D[Sin[xy], {x, 0, 3}, {y, 0, 3}, ColorFunction -> (Hue[#3/3, .5] &)]

Questions:

What’s the difference between association and assignment?

Quant 的工具（知乎）

Python 是非常适合做 quant 类工作的语言，本身就是科学计算方面的统治级语言，现在加入了 IPython, pandas 等重量级神器，为 Quant 类工作量身定做，而且仍在飞速发展中，以后会越来越重要。

关于其他语言，首先介绍一下我自己最喜欢的一个比较小众的组合，Mathematica+Java/Scala。Mathematica 的优点在于：本身提供函数式的编程语言，表达能力非常强大，比如 Map/Reduce 是标配，很多时候不需要去做烦人的 for 循环或下标控制，排版经常可以直接照数学公式原样输入，即直观又不容易写错；代码和输出混排的排版方式使得建模时的演算和推理过程非常流畅，甚至还可以直接生成动画，对于找直观理解非常有帮助（这几点分别被 IPython 和 R 偷师了一部分）。Mathematica 的缺点在于对金融类的时间序列数据没有很好的内建支持，使得存储和计算都会比较低效，因此需要用内嵌 Java 的方式来补足，对于数据格式或性能敏感的操作都可以用 Java/Scala 实现。这个组合在我心目中无出其右，不论是快速建模，还是建模转生产，都远远领先于其他选择。但 Mathematica 的商用授权很贵，如果公司本身不认可的话很难得到支持，这是最致命的缺陷。另外随着 Python 系的逐渐成熟，领先优势在逐渐缩小，长远看 Python 的势头更好一些。

其他答案里也列举了不少其他语言，我自己既做 Quant 的工作，也做

软件开发的工作，这里想从一个软件工程师的角度，说说我的理解。平时工作中会和一些偏 *Quant* 背景的人合作，很容易发现建模能力好的人往往在计算机方面基础比较薄弱（因为以前的训练重点不在这里）。他们也可以快速学习掌握一种像 *C++*, *Java* 这样的语言，实现很多必要的功能。但是一方面这些语言陡峭的学习曲线和繁琐的开发步骤会给他们真正要做的工作增加不必要的负担，另一方面一旦涉及到性能敏感的情景，他们对计算机体系结构缺乏理解的缺点就容易暴露，比如说很可能他们没有计算复杂度，内存碎片，*cache miss*，甚至多线程等概念，导致写出的程序存在相当大的隐患。

即使是计算机功底扎实，如果每天的工作需要在 *C++*, *Python*, *R/Matlab*，甚至一众脚本语言之前来回切换，思维负担也会非常重，人的精力是有限的，很难同时兼顾数学建模和底层代码调试这种差距巨大的工作。长期发展下去最可能的结果就是要么远离建模，专心做生产环境开发，要么远离生产环境，专心建模。这种局面显然不论对个人还是团队都是有很大弊端的。

如果深入思考这个问题，相信不难得出结论，对于 *Quant* 来说，*C++* 这种相当面向机器的语言肯定不是最佳选择。的确在历史上，它比更面向机器的 *C* 已经友好了很多，但是在计算机技术飞速发展的今天，如果还需要 *Quant* 大量使用 *C++* 做建模类的工作显然是很遗憾的事情。设想一下你拿到一份股票数据，不论你是想分析价格走势，成交量分布，还是波动性，第一件要做的事一定是画出图来看看，有一个直观认识。如果你的工具是 *C++*，肯定有很多时间花在编译，调试，再编译的过程上，好容易能解析文件了，接下来怎么算移动平均？怎么算波动性？全都要自己写代码。再然后怎么画图？这整个工作流简直惨不忍睹，这些问题浪费掉你大部分精力，而他们全部和你真正感兴趣的工作毫无关系。所以如果你是一个数理金融等背景的新人打算开始 *Quant* 生涯，在决定是否要投资到这项重量级技术上时需要慎重，即便它目前的市场定价可能仍在峰值。相比之下我认为 *Python* 会是更理想的选择，即能很好的完成建模工作，也可以训练一定的编程技巧，使你在必要时也能胜任一些简单的 *C++* 工作。

最后同意 @ 袁浩瀚，**不要拘泥于语言，不论学习那一种，对其他语言还是要抱有开放的心态**。另外世界变化很快，你会发现单一的语言分类方式其实是没有意义的，每一门语言在发展过程中都会逐渐吸收其他语言的特性，比如 *Python* 本身就既有 *C/C++/Java* 那样命令式的特点，也有

函数式的特点，像 pandas 甚至还提供类似 SQL 的使用方式，在其他语言或系统里也都或多或少包含了不同的特点，可以在学习过程里慢慢体会。

May

5.1 Strange Loops: Ken Thompson and the Self-referencing C Compiler

Strange Loops: Ken Thompson and the Self-referencing C Compiler

I’ m currently reading “I am a Strange Loop” by Douglas Hofstadter. I’ ll be posting a review of it after I finish it. A “strange loop” is Hofstadter’ s term for a Gödel-esque self-referential cycle. A strange loop doesn’ t have to involve Gödel style problems any self-referential cycle is a strange loop.

Reading this book reminded me of my favorite strange-loop story. It’ s actually a story about software security, and the kinds of stunts you can play with software if you’ re clever and subtle. It’ s the story of the Unix C compiler, and the virtually invisible back-door security hole inserted into it by Ken Thompson a story he told in his Turing award lecture..

(Idiot that I am, I originally said it was Dennis Ritchie who did this... Leave it to me to link to the original lecture, and not notice that I got the author wrong!)

In Unix systems, there’ s a program named “login “. login is the code that takes your username and password, verifies that the password you gave is the correct one for the username you gave, and if so, logs you in to the system.

For debugging purposes, Thompson put a back-door into “login” . The way he did it was by modifying the C compiler. He took the code

pattern for password verification, and embedded it into the C compiler, so that when it saw that pattern, it would actually generate code that accepted either the correct password for the username, or Thompson's special debugging password. In pseudo-Python:

```
def compile(code): if (looksLikeLoginCode(code)): generateLoginWith-
BackDoor() else: compileNormally(code)
```

With that in the C compiler, any time that anyone compiles login, the code generated by the compiler will include Ritchie's back door.

Now comes the really clever part. Obviously, if anyone saw code like what's in that example, they'd throw a fit. That's insanely insecure, and any manager who saw that would immediately demand that it be removed. So, how can you keep the back door, but get rid of the danger of someone noticing it in the source code for the C compiler? You hack the C compiler itself:

```
def compile(code): if (looksLikeLoginCode(code)): generateLoginWith-
BackDoor(code) elif (looksLikeCompilerCode(code)): generateCompilerWith-
BackDoorDetection(code) else: compileNormally(code)
```

What happens here is that you modify the C compiler code so that when it compiles itself, it inserts the back-door code. So now when the C compiler compiles login, it will insert the back door code; and when it compiles the C compiler, it will insert the code that inserts the code into both login and the C compiler.

Now, you compile the C compiler with itself getting a C compiler that includes the back-door generation code explicitly. Then you delete the back-door code from the C compiler source. But it's in the binary. So when you use that binary to produce a new version of the compiler from the source, it will insert the back-door code into the new version.

So you've now got a C compiler that inserts back-door code when it compiles itself and that code appears nowhere in the source code of the compiler. It did exist in the code at one point but then it got deleted. But because the C compiler is written in C, and always compiled with itself, that means that each successive new version of the C compiler will pass along the back-door and it will continue to appear in both login and in the C compiler, without any trace in the source code of either.

5.2 幽篁，幽煌

幽篁，幽煌

煌：光明，明亮：辉～。星火～～

篁：竹林，泛指竹子：幽～。修～。～竹

幽篁：幽深的竹林。《楚辞·九歌·山鬼》：“余处幽篁兮终不见天。”王逸注：“幽篁，竹林也。”唐王维《竹里馆》诗：“独坐幽篁里，弹琴复长啸。”明方孝孺《竹》诗：“不禁俗物败人意，忽见幽篁眼为明。”

5.3

journeyman 学徒期满的职工，熟练工人

unanimous 全体一致的；一致同意的，无异议的

5.8

bladder 膀胱

5.12 温习二月订立的饮食计划

饮食和运动的自我计划

大致原则：

1. 尽量按时休息（12 点左右，不超过 12 点半），保证六个半到七个半小时睡眠（6 点半到 7 点左右起床）。避免不必要熬夜，明确哪些事可以不熬夜改成早起来完成。
2. 合理搭配饮食，不暴饮暴食，晚上非特殊情况不加餐，睡前绝不进食。确立留意自己当天吃了什么，大概吃了多少的习惯（或者说留意自己的习惯坚持地如何的习惯。。）。
3. 坚持有氧运动。饭后可以散步，饭前可以打球（不剧烈）、游泳、跑步、练肌肉练耐力。

4. 学习身体（比如肝脏内）脂肪转换的机理，根据身体的情况相应的改变饮食和运动（这是最高境界了吧。。）。学习量化饮食的热量摄入和运动的热量消耗。
5. 始终记得，“体”、“技”、“心”，三者三位一体，不能轻忽任何一者。

饮食计划：

1. 肉类以鱼为主，开始减少吃牛肉和香肠，不再吃虾蟹，贝类适当吃。
2. 开始多尝试粗粮豆类，玉米红薯一类的。慢慢用粗粮替代部分白米。
3. 学会煮粥，比如豆粥、燕麦粥之类的。练习做烤玉米烤红薯。
4. 不吃美式快餐和垃圾食品。进一步少吃甜食（注意巧克力蛋糕之类的）。坚果之类的要有选择和控制。面包可以适度吃。
5. 针对去年蔬菜吃的少，有时候懒得买的情况。今年要多吃蔬菜 and 水果。蔬菜比如菠菜（含磷脂，有助于肝内脂肪运转）。
6. 坚持吃好早餐，吃少晚餐。

运动计划：

1. 早晨起床一杯水，然后在瑜伽垫上做 10-20 分钟运动，或者晨跑半小时。
2. 下午有时间的话去健身房运动半小时到一小时。如果没有运动的话考虑晚饭后散步半小时。总之，每天都要出去运动一下，减少久坐。
3. 每周跑步/游泳/散步至少五次，时间视运动量等情况而定。

5.13

“Since when does A Song of Ice and Fire cater to fan wish fulfillment?
Ned Stark, Robb Stark and Oberyn Martell’s heads can attest to that. “

5.15

kale 甘蓝

5.16 王阳明

乡愿与狂狷

“乡愿以忠信廉洁见取于君子，以同流合污无忤于小人，故非之无举，刺之无刺。然究其心，乃知忠信廉洁所以媚君子也，同流合污所以媚小人也，其心已破坏矣，故不可与入尧舜之道。狂者志存古人，一切纷嚣俗染，举不足以累其心，真有凤凰翔于千仞之意，一克念即圣人矣。惟不克念，故阔略事情，而行常不掩。惟其不掩，故心尚未坏而庶可与裁。”——王阳明

藤师

好一个“灯阴寄语，亦自语灯阴”！英文诗与胡适的译诗都很美。胡适以“善”、“恶”来译“right”、“wrong”，并杂以报应说，有很浓的本土意味。我本人为“行善”说的信徒，新年寄以此诗，我视为激励。适之先生说得好啊，“知行善或不見報分，未聞惡而可為”。为此我们不仅要乐观，还应该勇猛。

上巳夜授課畢過長橋口佔 燈漾憧憧影，長橋競過時。暮春風夾雨，催下數行詩。

乙未春雜感 初生可畏老無聞，中歲亡羊泣路津。舉子亟求鑽木火，覓心遍踏染衣塵。詩禪於矣真成計，風月如何解縛人。柳栗橫擔且回顧，好花朵朵亂芳春。

江安即景 中國詩歌藝術課，五律仄起命題詩，諸生同作。

春水初生碧，桃花點欲燃。東風吹柳絮，南燕入梁檐。夢裡香雲碎，樽前妙舞妍。發歌明遠畔，鼓瑟不高顛。

初春即景 珍重初春景，迴寒細雨中。梨花照夜白，梅萼暫時紅。細雨清塵氛，流光濕草叢。年年惜不得，枯坐怨東風。

母子合作詩經體——細雨 妈妈一、二、五章，，杭杭三、四章。

細雨霏霏，無花不美。紫葉青莖，翠萼黃蕊。細雨飄飄，無花不嬌。燕燕于飛，來築新巢。細雨下來，無花不艷。天空黑黑，烏雲飄飄。細雨片片，無花不散。地路濕滑，樹葉搖晃。細雨綿綿，無花不鮮。小立東風，沉醉當年。

5.17

Winter, Spring, Summer or Fall

5.18

lily of the valley 铃兰

SICP 是否被高估了

没被高估, SICP 旨在提醒初学者重点修炼以下几项软件工程师特质和能力:

懂得解释和应用那些用于控制大型软件系统复杂度的机制， 特别的 1. 构建抽象 2. 通过约定接口来控制模块间的交互 3. 设计领域特定语言

任何一个有工程素养的程序员应该都深谙以上三种方法的威力吧? Harold Abelson 和 Gerald Jay Sussman 想让学生掌握它们想到几乎丧心病狂了, 居然用 Miller-Rabin 算法, Church Numeral 等黑魔法诱惑/折磨各种姿势路过的学院派/酱油派。有兴趣的同学可以去 D-Space 上抓来 1983 版的 SICP Draft 对比着看一下作者的着魔历程。犹记得刚刚接触到这本书的那前几个星期, 自己经常为发现习题中绮丽的魔法而神经兮兮地故作癫狂状, 这也是为什么我室友始终不理解我为何死磕这本游离于主流之外的书。直到有一天, 看到一位前辈对优秀程序员的论断, 我才发现自己的三观是正确的, 起码今后十年都不会走歪了:

“鉴于几位聊到了什么样的程序员才是有价值的程序员, 鄙人也有些想法。先说个例子, 各位在做项目的时候, 是不是经常会碰到这种情况: 一个项目本身 Timeline 就比较紧张, 一上来企图把客户的需求都作了列表, 然后费了很大力气设计了框架、模块, 然后开始实现, 等到大部分构架都搭建完毕, 以为万事大吉。离 Deadline 还有 2 个礼拜的时候, 客户

一个电话（或者项目经理一个会议）立刻把你的设计釜底抽薪。只好改吧！但是因为已经和自己理想的模型有出入，于是变得很烦躁很不情愿，最后做出来的代码东一块西一块乱七八糟。这种事情遇到的多了，就变得神经质，以后一碰到做项目，先会想办法把需求确定，还会想方设法让客户保证定下来的内容不会变动。如果强行要变，就会觉得很不爽快。这种现象不仅存在于年轻的 Engineer，也存在于那些资历很深的人当中。如果你是这类人，那么不论你懂得多少 Architect 理论，不论你有多少年的开发经验，你都要小心了，这绝非一个优秀的程序员的表现。注意我说的是程序员，不是什么项目经理，也不是什么所谓的构架人员。在鄙人眼里，软件工作者不存在什么 PM/PL, Architect, Tester——只有一类核心人员，那就是 Programmer。那么问题回到什么是优秀的 Programmer？如果你是上述案例中的那种人，那么很可惜，你还不能称得上足够优秀。你少了一样对于编程来说最重要的素质，这个素质叫做抽象能力。..... 我们在大学里学习编程，学的首先是 C 语言，C++ 程序设计，Java 程序设计，我们大部分人掌握了计算能力，但不是抽象能力。什么是抽象能力，我又要重复我的那句话：读几遍 SICP。我很不解为什么这么一本价值无穷的优秀著作竟然会被忽略这么长时间。鄙人认为无论是刚开始学习 CS，亦或者是已经从业了十几年的资深人员，只要你打算继续 CS 的生涯，那就应该读一遍这本书。读完以后你会知道计算机程序应该怎么写，你甚至会知道 Computer Science 究竟是一门研究什么内容的学科（我打赌大多数人并不知道）。如果你能融会贯通这本书中所提到的中心思想，那么上述案例的情况在你今后的生涯中将不复存在。甚至你会潜意识希望用户提出过分的要求来验证你那完美的程序构架和开发模式。”

*** (坑略大, 争取年底前填完) ***

懂得讨论多种编程范式并且品味程序设计中的美学 能够理解并修改一个规模可观 (相当于 20 页 Scheme 代码) 任一范式的软件系统能够设计并实现带有以下范式的程序:

1. 产生递归和迭代计算的过程 2. 高阶函数 3. 实现对象思想的“方法” 4. 数据抽象 5. 带状态的过程 6. 按类型指派“方法”

不论是在以寄存器为代表的机器层面，抑或是在以 Scheme 为代表的高级语言层面，都能够理解并修改一个领域特定语言的解释器

一颗开放的乐于探索改进已有事物的心 难能可贵的是, *SICP* 在领学徒入门之时就及时地给出告诫, 不要因为自己拥有了某种技能就狂妄自大, 目空一切, 你所见到的种种构造系统的方法并非至臻完美。现在的我们仍旧处于编程世界的石器时代, 就像那些尼罗河边上将测绘技术命名为几何学的原始人。已知的魔法固然绚丽, 但是还有更大的未知领域等待我们后辈去开拓。

这里引用一段已故的计算机教育先驱 Alan J. Perlis 对编程教育的看法:

“最重要的是, 我希望我们不要变成传道士, 不要认为你是兜售圣经的人, 世界上这种人已经太多了。你所知道的有关计算机的东西, 其他人也都能学到。绝不要认为似乎成功计算的钥匙就掌握在你的手里。你所掌握的, 也是我认为并希望的, 也就是智慧: 那种看到这一机器比你第一次站在它面前时能做得更多的能力, 这样你才能将它向前推进。”

5.22

男人喜欢女孩就会想上她吗? (知乎)

我以一个女人的亲身经历告诉你, 不是所有男人都是这样的。

说一下我和 C 先生的故事吧。

认识 C 先生是在我大二那年, 朋友生日请吃饭唱 K, 他算是朋友的朋友, 比我大五岁, 博士生在读。吃饭的时候他就坐在门对面偏左侧的位置, 脸长得五官分明, 有棱有角。洁白的衬衣领口微微敞开, 手腕处松松挽起, 简洁略带华美。其实他也不是特别好看, 只是我有白衬衫控, 刚好他那天穿了, 所以觉得他看着还挺顺眼的。

可能是因为我长得还不错, 那天又穿着黑色修身连衣裙, 显得时尚又比较显身材吧, 总之他唱 K 的时候主动和我说话了, 然后一起喝了点酒, 也合唱了一曲。后来他要了我电话, 加了微信。

在微信上也是有一搭没一搭的聊着, 有时候他也会约我出来吃饭。两个月之后, 他向我表白, 我们就正式在一起了。

C 先生是一个非常绅士的男人, 这一点跟我之前接触过的男人都不一样, 这也是我非常欣赏他的一点。

和他在一起之后, 我们牵手, 拥抱, 接吻, 都是水到渠到。但是他从来没有做出过超出接吻的亲密行为。即使是夏天晚上在校园没有人的角落

里，他的吻已经让我眼神迷离，他的双手也从来不曾在我只穿着薄薄的连衣裙的身体上游走过。他的手就是那么规规矩矩的，搂着我的腰，一动也不动。我试着把他的双手拉到我的臀部，并稍微用力摁了一下，之后他还是不动声色，又把双手移到了我的腰部。

有一个周六我们一起去天津玩，过夜。晚上住宿的时候，他要了双床间。他先洗了澡，穿着睡衣就躺在他的床上看电视了。我洗完澡裹着浴巾出来，他只是看着我笑，却没有有什么行动，就任由我躺到了我自己的床上，盖上被子，解下浴巾丢到他的床上。看了一会儿电视之后他关灯就睡觉了，一夜相安无事。

我不得拿 C 先生跟我的几任前男友进行了一下对比。

前前任在和我第一次接吻的时候，双手就已经轻车熟路的探入了我的上衣内侧，在我的后背上下摩挲。在我毫无直觉间，BRA 的扣子已经被他解开。

前任刚和我确定关系就已经在策划需要过夜的短途旅行，第一次开房就要了大床房，刚进房间把门关上就把我顶在了门上开始吻我，右手如泥鳅般溜入 BRA 内侧，连澡都没洗就将我衣裙除尽。在我还没有问出口的时候，他已经从包里拿出那我都不知道他什么时候准备好的套套。

我忽然觉得 C 先生非常绅士非常有礼貌非常懂得尊重女性。以前的男朋友喜欢我，但他们都是想得到我的身体，他们总是想方设法来和我发生性关系。只有 C 先生是真正的喜欢我，他看到我不会想到性方面的事，他只是想保护我，看我微笑。是的，C 先生对我的感情，才是真正的爱情！

我很庆幸我找到了 C 先生这样一位灵魂伴侣，他是值得我相伴一生的人。

就这样幸福的过了三个月，我们一起去了一趟丽江。晚上，同样是双床间，同样是躺在床上看电视的他，同样是洗完澡裹着浴巾出来的我。不一样的是，这一次我爬上了他的床。

C 先生愣了一下，隐约有些吃惊的看着我钻到他的怀里，任由我把电视关了。我翻身趴到他的身上，开始和他接吻。我解开浴巾，让它从我身上滑落，把完整的自己，呈现在他面前。他看着我的身体，开始有些激动，翻身把我压在身下，除去了他身上的睡衣，吻向我的全身。我分开了双腿，右手伸向他两腿之间，试图引导他顺利找到正确的位置。

这时我惊奇的发现，他竟然还是软的!!!

后来无论我怎么主动，无论我怎么引导，他都没有办法像个男人一样，

完成一个男人最向往的那场战役。后来他也承认，他早就知道自己阳痿了，也看过很多次医生，但从来没有治好过。他甚至连 DIY 都没法完成。

我终于知道他为什么一直都这么绅士，一直都这么礼貌，一直都这么尊重我了。

后来我选择了分手，我没有办法说服自己接受他。

再后来，我交往的男人再也没有哪个人像他这么有礼貌。他们就像我除了 C 先生以外的那些前任一样，主动的用双手探求着我的肌肤，解开我的防线，开动智慧来创造着得到我身体的机会，并且在面临机会的时候，像个战士一样在战场上忘我的厮杀，去完成一个男人最向往的那场战役。

我终于明白，真正的男人就应该这样。

-----分隔线，以下是 2015 年 5 月 23 日凌晨加的的补充说明 -----

其实从进化心理学角度来看，女性总是希望选择足够优秀的男性配偶。以上我说的所有“不绅士”、“不礼貌”的男人，这些能够在合理范围内，甚至略微“流氓”或者带有侵略性的攻破女性防线的男性，展示出了智商、情商和解决问题能力等综合素质，这本身就是一大魅力。故而女性更可能喜欢这些男人。从另一个角度，在物竞天择的进化过程中，这种能够“不礼貌”的攻破女性防线的男性，能够获得更多的繁殖机会将自己的基因流传下去，他们的基因更能在竞争的过程中胜出。

当然这种“不礼貌”也是有代价的。究其根本，这是一种侵略性乃至攻击性的行为，同时也是冒险、突破两人既有的关系界限的尝试，失败了，就要承担谴责和损失，因为是他主动，所以他负责。负责，是现有长久以来中西方男性魅力的核心之一。侵略性和攻击性，也是男性魅力核心之一。我所认识的最一流的男人，他们的侵略性、攻击性和冒险、责任心，都不会让人觉得“不礼貌”。因为他们懂得创造最恰当的时机、氛围和做出恰当好处的言行突破现有关系界限。“不礼貌”虽然不是必须的，但恐怕在绝大多数男性的成长过程中，它是必须跨过的门槛。当然“不礼貌”也不是必须的，很多男人很优秀，由于性格等原因导致他们不会“不礼貌”，但他们依旧充满男性魅力。

5.25

decadent 堕落的，颓废的

5.27

rogue 流氓，无赖；调皮捣蛋的人

wedding band ring

What is a wedding ring band? A wedding ring band is a ring that belongs on your left ring finger. The ring has long been a symbol of marriage, commitment and love. In modern weddings, it is commonly part of the marriage ceremony. Women are often given an engagement ring when the marriage proposal is made. This ring is often a diamond or gemstone ring, and a simple wedding ring band is added later. Men and women exchange wedding ring bands as a symbol of love, fidelity and commitment in the marriage ceremony, but the wedding ring band has a long history prior.

June

6.13 ggplot2

buttress 扶壁；支持物；支墩；支座

ggplot2 之语法

ggplot2 基于 Leland Wilkinson 在 Grammar of Graphics（图形的语法）中提出的理论，取首字母缩写再加上 plot，于是得名 ggplot。按照《图形的语法》一书中的观点，一张统计图形就是从数据到点、线或方块等几何对象的颜色、形状或大小等图形属性的一个映射，其中还可能包含对数据进行统计变换（如求均值或方差），最后将这个映射绘制在一定的坐标系中就得到了我们需要的图形。图中可能还有分面，就是生成关于数据的不同子集的图形。使用 ggplot2 绘图的过程就是选择合适的几何对象、图形属性和统计变换来充分暴露数据中所含有的信息的过程。

哥特式建筑

Gothic architecture is a style of architecture that flourished during the high and late medieval period. It evolved from Romanesque architecture and was succeeded by Renaissance architecture. Originating in 12th-century France and lasting into the 16th century, Gothic architecture was known during the period as Opus Francigenum ("French work") with the term Gothic first appearing during the later part of the Renaissance. *Its characteristics include the pointed arch, the ribbed vault and the flying buttress. Gothic architecture is most familiar as the architecture of many of the great cathedrals, abbeys and churches of Europe. It is also the architecture*

of many castles, palaces, town halls, guild halls, universities and to a less prominent extent, private dwellings.

哥特教堂特别是大教堂无疑是哥特建筑最杰出的代表，它甚至比同时代的一切其他艺术形式（绘画、雕塑）更加能够代表时代的风貌。哥特建筑是完全原创的，崭新的，它与古罗马建筑之间的区别远远大于古罗马与古希腊建筑的差别 [2]。它创造了一种崭新的建筑体验：在室外部分，通常密布着支撑部件（扶壁、飞券），仿佛是没有拆卸的脚手架，给人一种瘦骨嶙峋的感觉；而在内部，它可以把厚重的墙面减少到极限，随处填充着花窗玻璃，这种明亮的室内空间是前所未有的。在这一外表的背后体现着结构体系的根本变化：从古罗马建筑、罗曼式建筑依靠拱和穹顶等各种块面的整体受力体系，转变为接近框架的受力体系。框架之外的部分可以变得极为轻薄，所以可以不砌墙、完全用窗户填充。

6.15

ach transfer vs wire transfer

Many of us are familiar with automated clearing house (ACH) transfers in the form of bill pay. An ACH transfer goes through a clearing house each day, and this is where it gets its name. *These transactions are actually processed in batches. Instead of money being available immediately, a receiving bank collects information about all of the transactions. At the end of the day, all of the transactions are batched and processed as a single transaction. Funds aren't actually available until the day following the batch transaction in many cases.*

You can use ACH transfers to set up recurring payments, such as bills. Additionally, when you transfer money from an account at one bank to another, or withdraw money from an investment account or a PayPal account and have it transferred to your bank account, you can use an ACH transfer.

However, you need to be aware of the lag time. When you set up an ACH transfer, it can take three or four business days for processing. This is because the money won't go out of the sending bank until the batch is processed. Then, the receiving bank receives the money, and then it has to be batched and processed, and then the funds are made available. The

process is easier for the banks, and less expensive, but it means that it might be less convenient for you.

Most consumers choose to use an ACH transfer because many banks won't charge a fee (not yet, anyway) when you use this service. A wire transfer, though, is another matter. *Wire transfers occur in real time, with a direct connection bank to bank. The wire transfer requires that your bank establish a direct and secure connection with the receiving bank. When you send money, it happens instantly, without waiting for batching.*

As you might imagine, though, a wire transfer is more expensive. The effort involved with arranging an individual transfer instead of a batch ACH transfer results in higher fees. Some banks will charge a flat fee, while others charge a percentage of the transaction. Before you make use of a wire transfer, find out from your bank how much it will cost.

A wire transfer is often used when the money needs to be in place quickly. If you are running against a deadline, and don't have time to wait for the funds to go through the clearing house method, a wire transfer might be worth it. A \$15 fee for a wire transfer might be worth the cost if the alternative is a \$35 late fee. Additionally, if you are sending a large amount of money, and you want to ensure that it arrives securely, a wire transfer might be preferred.

As you consider your needs, determine which type of transfer is most likely to serve your purposes. In many cases, as long as you plan ahead so that the money arrives when it should, an ACH transfer is usually the way to go.

6.19 auto body shop

auto body shop

It's not uncommon for estimates from different body shops to vary wildly. One shop might give you an estimate for \$500 while another wants \$2,000 for the work. What's the difference? And when is it OK to choose the cheaper shop?

John Mallette, owner of Burke Auto Body & Paint, in Long Beach,

California, knows better than most people how to choose a reliable shop. Mallette started working on cars when he was 12 years old and has been in the body shop business for 24 years. Here are some of his tips for choosing the right shop to work on your car —particularly when you're the one paying the bills.

1) Pay Attention to Word-of-Mouth

Any business can advertise, but you'll do better with a shop that friends, family or acquaintances recommend. It's a business that has proven it can satisfy customers. And it might not be the biggest or best-known shop in your area.

Mallette went to a shop years ago on such recommendations and found that the owner was a "real stand-up guy.... He doesn't advertise on the Internet; it's a family-owned shop," Mallette says. "But, golly, if you take your car there, you'll get a fair price."

In some cases, you might get a recommendation for a small shop where the owner works on the cars himself. "That's how I like doing business," Mallette says. "To me it seems so much more personal and then you can understand what's really going on with your car."

2) Consider the Operation's Location and Overhead

"Where you get screwed in our business is labor hours," Mallette explains. His shop charges \$40 per hour for labor. But in ritzy parts of West Los Angeles, the per-hour labor charge is \$60-\$65. In wealthy Newport Beach, California, Mallette has heard of \$90-per-hour labor charges.

Large body shops with a lot of front-office workers probably have to charge higher rates to pay their staff. While service delivered by front-desk folks, managers and foremen gives some people a feeling of confidence in the business, it can result in estimates that are padded with non-essential work. When they're charging more labor hours at a higher rate, your bill can add up quickly.

In his shop, Mallette says he does things by the book —literally. Body shops and garages use reference guides that estimate the number of hours

required to perform common repairs.

"Let's say somebody has damage to their fender, bumper and headlight," Mallette tells us. "I go to my book, I write an estimate and I basically go by the hours mandated by the book."

By contrast, the higher-end shops might decide to charge for everything in "the gray area," meaning those things that they might have to do to fix the problem. In Mallette's example, high-end estimates might include a charge for time spent removing the hood and the door, while his judgment call is not to perform this additional work.

3) Get Several Estimates

Taking your car to several auto body shops for repair quotes is the best way to avoid overcharges, Mallette notes. "I'll tell people to go get some estimates and bring 'em back to me. I'll match estimates if I can."

And while it's important to protect against being overcharged, you shouldn't simply take the lowest quote. "You might get some kind of midnight guy who will say he can do it really cheap," he says. "Stay away from those guys, because there is something they're not doing. You could have major problems down the road."

4) Ask the Right Questions

When choosing a body shop, "you don't go in with your pocketbook open," Mallette explains. "You go in smart," and ask some key questions. Does the shop provide a written warranty? And if so, for how long? What does the warranty cover?

A one-year warranty is a minimum, Mallette says. His shop offers a two-year warranty for body work and a three-year warranty for complete paint jobs. Some shops offer lifetime warranties as a selling point, but that isn't realistic, he says.

"Most of the stipulations and conditions those warranties require are more restrictive than the majority of people can adhere to," he says. "So basically, the warranty becomes useless."

Another key question is whether the shop carries fire and theft insurance. You want to be sure you're covered if your car is destroyed, stolen or burglarized. Don't forget to ask how long the shop has been in business. Make sure it has a business license.

You will also want to know about the materials the shop intends to use. Are new, used or aftermarket body parts going to be used? New parts are obviously the best and used parts are fine, though they don't offer the savings people imagine. Depending on the damage to your vehicle, aftermarket parts can save a lot of money and can be just as good as the ones that come from the original manufacturer. If paint work is involved, ask how many coats of paint and clear coat the shop intends to use.

5) Follow Your Intuition

Finally, it's important to trust your intuition about the shop you're considering. If a shop isn't busy, maybe that's because customers are avoiding it because of shoddy repairs. If the place is really dirty, cluttered or disorganized, this might reflect the kind of work you could expect the shop to do with your car. Is the shop owner or manager a grouch who seems to resent answering your questions? You'll be happier with a shop where the owner communicates well and is straightforward with customers.

"Trust your gut," Mallette says. "If your gut tells you the guy's shady I wouldn't even go there."

6.22 sublime text for python

What Hurts More, the Pain of Hard Work or the Pain of Regret?

坚强，以致你的平静不被任何事情所打扰让你所有的朋友看到其中的价值看着所有可笑的事情，最终使你乐天的梦想成真善于思考、善于工作、善于期待对于别人的成功就像对待自己的成功一样热情忘记过去的错误、努力争取未来的伟大成果善意地对待世间的所有生物、你会赢得微笑花费所有时间提高自己、以至于没有时间批评别人强大到不用忧虑、高贵到不会发怒、强壮到不需恐惧幸福以至麻烦都不能出现用伟大的行动、而不是高昂的声音，表现你自己忠实地生活，整个世界将会站在你的一边

威廉·江恩

Sublime Text for Python

Multiple selection

Ctrl + D add more instances

Ctrl + K, Ctrl + D skip the current instance,

Ctrl + U deselect the current instance

Ctrl + L expands the selections to the end of the line. Ctrl + Shift + L splits the selections into lines

Search and Regular Expressions

Alt + R Toggle Regular Expressions

Alt + W Toggle Exact Match

Enter Find Next

Shift + Enter Find Previous

Alt + Enter Find all

Ctrl + H open replace panel

Ctrl + Alt + Enter Replace All

Ctrl + Shift + F search panel for files

File navigation and management

Ctrl+P

@symbol :Searches for symbol symbol in the active buffer

#search :Fuzzy-searches a word in the file matching search and highlights all occurrences

:line_number

example:

island:123 This instructs Sublime Text to first search for a file that matches island and then goes to line 123.

6.28

contract 感染

6.30 理想与妄想

理想与妄想

只有自强，才是拯救自己最好的方法。自己没有力量，怎么托庇于别人都是假的。自强的第一步是什么？——不自欺。

理想是，你知道下一步应该怎么做。妄想是，你只有目标却不知从何做起。

困而不学，斯为下矣！