

# 2022年9月9日 (金) 晴

## 正叙

半夜两点二十起，腰腿疼不提了，但是脑壳似乎不怎么疼。

两点四十泡一碗「康师傅·西红柿鸡蛋打卤面」吃掉充饥，除了容器换成微波炉专用塑料碗以腾出纸桶供扫描用之外，别的什么添加剂和私货都没有。所以风平浪静吃完了啥事没有，然后往塑料碗里面放上洗洁精，浇点热水，准备顺便刷筷子、勺、（电饭锅用）饭勺、大漏勺。还有与漏勺一起买的大汤勺，以及家贼送来的木头铲子。

刷饭勺是因为昨天买了四份自热盖饭，之前的经验获知往米饭上面直接浇菜肴会摆不下，除非事先把米饭铲松挖成盆地状，并且对比米饭的份量菜肴显得有点不够吃（所以才加小香肠，多下饭几口），于是考虑可以在盒装米饭热完之后挪进碗里继续。其它都是顺带一起刷的，不知道下次自己在家做饭是什么时候，前提条件是钱、可出入的食材采购市场。

刷（基本上都是捞饺子用的）大漏勺是因为「粗面（以及宽面）泡不透只能煮」的缘故，惦记着「二段泡面」烹饪理念。就是把「冲泡型」「直煮型」或者说连面带料一起过水出锅即可食用的类型，转变为「浇头型」，也就是煮好的面再加汤加酱加料那种。实际上现在几种强调汤头的方便面就是中间派——味精汤料与面一起泡，酱包和油包等泡好了再放——因为酱包当中通常也有动物油，好比火锅底料那种，冷却的时候是一整块，通常在第一次泡面的时候放在内盖上面加热，等软成流体了再挤进面碗。所以决定用室内还剩一桶的「板面」做实验，先用少量热水泡开，面饼散了就用大漏勺滤水倒进碗里，再正经加汤料配菜泡第二遍，看看口感会不会好点。

再进一步，就是「物美超市出品の纱布清蒸包子」料理法：已知自热盖饭及火锅都是下盒放加热剂烧开水蒸上盒（顺便隔着包装烫垫底的菜肴包），那么现成的电热锅当蒸锅用（并且实践检验过多次）是否可以在更大范围内针对更多专用食材达到更好的效果？

然后想起昨天把Obsidian的「TODO」「Task」系列插件装上了——因为手头要干的事情越干越多，又到了好记性不如烂笔头的时候了——虽然因为头疼在昨天还没来及试用。那么之前用Markdown TODO List形式凑活的「大事记」一节的格式就要改了，决定用2008-2009的Word版日记当中的表格形式，一共就三列「时刻」「出来事」「備考」，没有合并单元格之类需求。这事儿简单，会用正则表达式对于多行内容进行查找替换就行了，于是四点半在「真·文本编辑器」VSCode里面改好，提交，推送。

然后上网乱转，这时候才发现白金汉宫老佛爷崩在苏格兰了，这事儿都在各方意料之中，新闻速报截个图先放着，待会儿再说。

五点半先泡杯方便面吃了垫垫。

刚才一直在Obsidian里面转悠，不是码字就是调整样式。发现想要撑起一个「文字处理」页面，也就是（哪怕仅在一定程度上）「所见即所得」的码字环境，有几点比较关键或者说对我而言比较重视：

### i 以文本编辑器（Text Editor）视角看待文字处理器（Word Processor）

1. 表格宽度基本撑满页面，不用默认的「由内容决定」样式，不是100%也得是90%左右然后两边留白。
2. 有些字体的粗体与常规的区别不明显，斜体更是没有传统排版理念，尤其是一些方块字，这种时候需要变色、换字体或兼而有之。
  - a. 字母文字举过例子了，就是「Victor Mono」当中的「斜体」其实是「花体」，保证醒目还不占地方。也就是说「文本编辑器」当中不需要太多「文字处理器」特有样式，以「性价比」呈现就够了。
  - b. 中文排版的惯例早就有了，在一片「宋体」正文当中，会出现「楷体」和「黑体」，分别代表形式上的「`<i>`」「`<b>`」，而内容上的「`<em>`」「`<strong>`」可以与之相同也可以不同，于是「隶书」「魏碑」乃至「幼圆」等美术字也有用途——在「文本编辑器」当中混排的前提是「等宽」。
3. 各级标题要简洁醒目，可以用个「牌匾」型边框底纹衬托，但不要过于花哨。除了「`<h1>`」是总标题之外，「`<h2>`」「`<h3>`」「正文」之间的差距要拉开，这是码字当中主要使用的「大纲」节点，再往下的标题层级出

七点一刻写篇日志连同备份提交且上传（“推送”）。

七点半热一盒「春缘·鸡腿香菇饭」加一袋「竹愿·泡椒脆笋」和一袋「仡佬寨·一技之肠」。七点五十把米饭菜肴都倒进大瓷碗——只盖住了个碗底——开吃。八点吃完还没饱，又泡了一杯「合味道·海鲜风味」方便面。看这情况，下一次要同时热两盒，就在大瓷碗里面摆个「双拼饭」试试。

其它感想，泡椒在蒸饭的时候放进去「调味」还是很有用的，吃就算了吧，与泡椒为伍的竹笋本身已经够辣很下饭了。而「辣肠」的味道还那样，还就是小时候（北京）胡同口国营副食店卖的那种「香肠」，形象和口味差不多也是「国家标准」了吧。能用带红油的香肠，就能用其它辣口的（川味）肉肠，还没试过甜口的「广式香肠」配菜——市面上就这俩「招牌」，差不多也变成「注册商标」了吧。

## 插叙：《内裤外穿还是红的》

长话短说，由于下半身浮肿，麻烦事多了。一方面（品质合格の）内裤尽忠职守，无论是腰围、臀围、膝盖上围、下围还是脚脖子围，都特么勒得慌。另一方面裤裆的生存空间不够用了，按照教科书般标准发展的病情，终于在前几天到了阴囊肿胀这个阶段了也。于是腹股沟开始出汗，有些许疼痛感——所有肿胀的部位皮肤都有按压、摩擦痛感，与「痲子」不是一回事——总之该「解决」了。

然后2013年家贼进门「你妈没用完的痲子粉，给你放这儿了」的伏笔就派上用场了也。家贼自己死前——人民警察在2021年11月2日拿手机给我看过「居委会照顾」时的那些照片——也是下半身「嫌麻烦」光着，不知道是否现买的痲子粉，当年以为我能先用上于是它可以安度晚年了是吧——如同死到临头还遵守邪教头目最高指示偷走我手机那样以为死的是我不是它自己那么自信。

所以，前几天把之前买的不知真假的阿迪达斯运动短裤翻出来，就是为了这个目的。那红色短裤主要是在从室内到门口的这几步路上穿，具体场景通常是在夏天，但凡听见门铃响（偶尔有「快递！」吆喝伴奏）时嘴里搭腔吆喝「哎！稍等！这就来！」的同时赶紧穿上的。因为大老爷们儿在屋里以光膀子形象出场无所谓，仅着内裤见人则不太合适。

多少年了我没在室外穿过短裤，无论天气多热都是长裤到脚面，不是正装西裤就是牛仔裤休闲裤，还有工装裤（在适用场合），一定要能「勒紧裤腰带」的那种——这好像是哪本「礼仪手册」上提到的。自从原公司甲の领导运用「话术」而我信以为真准备大干一场的时候买了读了并在力所能及的范围内学以致用的。在日本的时候更不用说，两年间就没有机会经历能穿短裤出门的「时间地点人物和事件」场景。

最起码自打2007年初搬进回斋以来，身边「室外用短裤」就这么一条。

但是且慢，日若稽古，在那2011年夏天，原公司乙の某部门曾经组织「部内篮球赛」，当时我响应号召，买了阿迪达斯球鞋一双（室内书柜顶上放着），以及斯伯丁篮球一个，球场背包一个，仿比赛服NBA文化衫两套——短袖套头衫加短裤，红蓝单色各一套——还打包在一起在阳台书柜顶上放着呢。

于是一共三条「室外用短裤」，连换衣服都换得开。

### ✓ 外裤内穿

先使用耗材「祛痒粉」，然后调整装备，把「内裤（短）」换成「外裤（短）」，这个「清凉（小）」效果感觉未必能持续多久，但至少不勒得慌了。

总而言之，好像「破家值万贯」这半句至理名言在我这里到处都能体现，奇哉。

## 正叙



大约上午十点二十，把从昨晚到现在吃过的之前没扫描的食品包装都扫了——除非对扫描仪有害——存放在「life」目录下，食品与药品相映成趣。

中午十一点半，吃了一个「果料老面包」搭配两根鸭腿。这面包比较熟悉，形象就是「面包车」的样子，内容则如同「维生素面包」一般乃「义利食品厂」老产品，当然后来关停并转多次，现在的商标已经做不得数了，口味还是老样子，挺好吃。顺便，小时候很喜欢的那种「义利」出品的扁方形果汁软糖还曾经在社区超市里见过，不过商标已经是「徐福记」了。

中午十二点半到下午一点二十上床小憩。

📖 - 咱老汉这次内化于心外化于行但就是不漏痕迹的各种「职业习惯」大杂烩，有哪位高人猜到了？

两点半看繁荣的简体中文互联网上包括但不限于屎绿、屎黄（唔，现在是「尸绿」了）宣传阵地当中娱乐至死の色目逗哏开始活蹦乱跳，终于可以换上「**苏格兰裙**」了

——也就是脱掉内裤裹上浴巾，洗完澡之后的操作反其道而行之——

这些天勒着裤裆撇着腿走来走去真特么难受，在包括但不限于左邻右舍和楼上的人渣纯傻哔围追堵截当中，在包括但不限于拥军超市哥布林的骚扰当中，在包括但不限于摄像头后和窃听器后擅长撒谎偷窃诈骗的大手情报机构外包临时工的侮辱嘲笑当中，忍到今天白金汉宫老佛爷终于挂了……真不容易。

这**不值或不止万贯的破家**里不仅有三条「外裤（短）」，还有三条浴巾。

正因为注意到炒作「**老公/男朋友不肯上交工资卡**」「**老公/男朋友不愿意坐着撒尿**」「**老公/男朋友不穿我的短裙**」……之类雌权主义兼「**LGBTQ+大恶心**」舆论的色目情报掮客，与「**新731部队**」满世界投毒下药的《启示录》第一季〈瘟疫〉剧组成员有着高度重合——这种统计上的相关性，所以对于「盐吃多了变燕么虎」「这年头还有（比如原SonicBBS的{歌

「剧院幽灵」 曾经的经历」 营养不良？」 「高尿酸血症」 「下肢淋巴浮肿」 「高血压导致头疼骨质流失」……这一套「组合拳」格外注意。

但是与之前五年（没有再往前五年的经验教训，不敢说十年前就能看透，只是十二年前离职后家贼破门而入看着我傻笑——还特意拿来明显已经扫描存档还不屑于恢复原状的拆封信件向我耀武扬威“〔新浪政治笑话〕我国不存在邮件检查制度”“我会帮幕后黑手算计你”——之后心里凉透）间的情况差不多，只要自己注意，脑壳里的构思过程（主要表现在「下一步（NeXTStep）」惦记着干啥但不能打草惊蛇提前泄露线索）还没看见有自诩三班倒24×7全方位巡查监视无死角的轮值逗哏能猜到，一次都没有。

所以这段，甚至可以说本篇日记当中除了流水帐之外的内容，是写给幕后黑手「幽州外景片场摄影棚」乃至总后台「好莱坞（及圣费尔南多谷）中央制片人联席会议」看的。现在下午三点二十，截止到现在的日记内容，会导出为PDF上传到日志当中。

三点四十补充日志内容，上传了截止到上面那段的本篇日记之PDF，然后连同本地备份一起提交、推送。

四点十分泡一桶「康师傅·西红柿鸡蛋打卤面」，四点半吃完。

晚七点，「**两段泡面**」实践中，泡过板面的「面汤」也能留着，按照什么「老人」的说法比如「原汤化原食」之类，吃饱了撑得之后，再慢慢「喝」？结论是面该坨还得坨，不过至少没嚼到硬核，应该热透了吧。

约八点上床睡觉。

## 饮食

饭点	时间	项目	能量	蛋白质	脂肪	碳水	钠
夜宵	02:30	西红柿鸡蛋打卤面 ×1 桶	2094	7.7	25.52	59.95	2521.2

饭点	时间	项目	能量	蛋白质	脂肪	碳水	钠
			25.3%	13.2%	42.9%	19.8%	126.5%
早饭	05:30	麻辣牛肉风味方便面 ×1 杯	1492	8.3	15.6	45.5	1645
			18%	14%	26%	15%	82%
间食	08:00	鸡腿香菇饭 ×1 盒	3028.62	23.35	16.68	116.64	1782.92
		泡椒竹笋 ×1 袋	37.02%	39%	28.02%	38.86%	89.76%
		辣肠 ×1 袋					
		海鲜风味方便面 ×1 杯					
午饭	11:30	果料老面包 ×1 个	3990	82.46	30.63	85.56	2293.5
		香辣鸭腿 ×1 个	46.7%	137.4%	50.9%	29.3%	118.5%
		盐焗鸭腿 ×1 个					
间食	16:30	西红柿鸡蛋打卤面 ×1 桶	2094	7.7	25.52	59.95	2521.2
			25.3%	13.2%	42.9%	19.8%	126.5%
晚饭	19:00	卤香牛肉板面 ×1 桶	3696	32.7	46.5	83.5	5002
		豆干 ×1 袋	44%	55%	78%	28%	250%

## 营养摄入

No.	能量	kJ/%	蛋白质	g/%	脂肪	g/%	碳水	g/%	钠	mg/%	备注
1	2094.40	25.30%	7.70	13.20%	25.52	42.90%	59.95	19.80%	2521.20	126.50%	番茄蛋面 (110克)

No.	能量	kJ/%	蛋白质	g/%	脂肪	g/%	碳水	g/%	钠	mg/%	备注
2	1492.00	18.00%	8.30	14.00%	15.60	26.00%	45.50	15.00%	1645.00	82.00%	麻辣牛肉杯
3	2049.60	25.20%	8.40	14.00%	0.00	0.00%	110.32	36.40%	0.00	0.00%	盖浇·米饭 (280克)
4	631.50	7.50%	12.60	21.00%	9.75	16.50%	3.30	1.50%	1185.00	60.00%	盖浇·鸡腿香菇 (150克)
5	17.28	0.32%	0.00	0.00%	0.00	0.00%	1.02	0.32%	385.92	19.20%	竹笋 (32克)
6	330.24	4.00%	2.35	4.00%	6.93	11.52%	2.00	0.64%	212.00	10.56%	辣肠 (16克)
7	1903.50	22.50%	10.95	18.00%	8.85	15.00%	81.75	27.00%	505.50	25.50%	面包 (150克)
8	1132.80	13.20%	35.76	60.00%	13.20	21.60%	2.16	1.20%	864.00	46.80%	香辣鸭腿 (120克)
9	953.70	11.00%	35.75	59.40%	8.58	14.30%	1.65	1.10%	924.00	46.20%	盐焗鸭腿 (110克)
10	2094.40	25.30%	7.70	13.20%	25.52	42.90%	59.95	19.80%	2521.20	126.50%	番茄蛋面 (110克)



No.	能量	kJ/%	蛋白质	g/%	脂肪	g/%	碳水	g/%	钠	mg/%	备注
11	1477.00	18.00%	9.70	16.00%	2.10	4.00%	72.60	24.00%	106.00	5.00%	卤香·面饼
12	1122.00	13.00%	4.00	7.00%	24.40	41.00%	8.90	3.00%	3396.00	170.00%	卤香·配料
13	1097.00	13.00%	19.00	32.00%	20.00	33.00%	2.00	1.00%	1500.00	75.00%	豆干
Σ	16395.42	196.32%	162.21	271.80%	160.45	268.72%	451.10	150.76%	15765.82	793.26%	〔合计〕

## 大事记

時刻	出来事	備考
02:20	起床	
02:40	泡一碗方便面吃掉充饥	
04:00	将『大事记』（也就是本节）格式从「TODO List」修改为传统表格	在「真·文本编辑器」当中查找替换就行了
07:15	写篇日志发表	《“头疼医头，脚疼医脚”》
08:00	吃一盒自热盖饭加竹笋再加辣肠还加一杯方便面充饥	
08:30	换掉内裤，穿上（室外用运动）短裤	（不知真伪）阿迪达斯牌红色
09:15	写完正文中〈插叙〉一节	似乎从 [08:40] 开始写
11:30	吃一个面包加俩鸡腿	
12:30	上床小憩	

時刻	出来事	備考
13:20	起床	
14:30	换上「苏格兰裙」也就是「脱掉内裤裹上浴巾」	参考『插曲』
16:30	泡一桶方便面吃掉充饥	
19:00	泡一桶方便面加一袋豆干吃掉充饥	
20:00	上床睡觉	

插曲：《在那左腿右边右腿左边有一坨蓝精灵》

〔词曲略〕