

木语

《drievie》

点子、攻略、食谱、段子和生存技巧

(马丁·K 著)



卷首语

每一代人面对的环境都不一样，但有些情况总在重演。

有些经验是必须亲身经历的，有些道理则是后来才明白的。

谨以此书献给

给女儿。

可以预料，这本书读得最多的应该是 13 到 18 岁这个年龄段的人，因为书里给他们准备的内容最多。

从 7 岁到 107 岁，每个人都能在这儿找到点适合自己的东西。

我想把这几样东西串起来：理论知识（上过的那些培训）、实践经验（看简历），还有当下的现实情况。

后来发现，来自小镇 Vinci 的一位先生（就是达·芬奇）也得出了类似的结论，我还挺高兴的——只不过他没我这么谦虚，也没我这么搞笑：)。

幸福





我们都想幸福。

我们每天都在到处找乐子，比如在：

- 社交圈子里
- 钱里
- 化学制品里（还有各种零食之类的.....）
- 互联网上（还有各种社交网络之类的.....）

到最后才发现，其实根本不用去找，因为它一直都在我们身边：

- 家人
- 工作
- 运动（内啡肽什么的.....）
- 各种体验



致读者

这本书适合在安静平和的环境中阅读，以便留出思考的空间。

有些想法适合在集体中讨论。
有些想法可以在适当的场合分享。
有些想法需要较长时间去消化吸收。

理解不当可能会导致消化不良以及其他误会 :-)

这本书的任务是分享。

版式



每天我们都要处理大量的信息。

一页的篇幅，正日益成为理想且易于消化的信息量。

因此，我把这本书编排得清晰明了，并采用了稍有不同的一种形式。

建议用量：每天 1 页（晚饭前服用 :-)。

家庭



时间

“艰难的时代造就坚强的人。
坚强的人造就美好的时代。
美好的时代造就软弱的人。
软弱的人造就艰难的时代。”
—— G. Michael Hopf



问题：现在几点了？
回答：还在生产呢。





祖兹卡鼓鼓的炒鸡蛋

在摇摇杯里（当然也可以用带密封盖的 0.7 升杯子）放入 2 个鸡蛋的蛋黄和蛋白、1 分升水、1 大汤匙（堆满）中筋面粉、一小撮盐。

将所有配料用摇摇杯摇晃 1 分钟充分混合，然后倒入加了热油的平底锅中。大约 3 分钟后，用较宽的锅铲小心翻面。

小贴士——如果是为更多人准备饭菜，最好把炒鸡蛋和面包一起端上桌。

1 份炒鸡蛋 = 1 人份 / 准备时间：10 分钟



人物与演员表

自然，需要覆盖家庭运转所必需的多个领域。

可能的解决方案：

父亲——保护、资源、住房、规划、解释、决策.....

母亲——孩子、家务、健康、饮食、改进建议.....

小贴士——身体构造决定了某些领域只适合特定性别 :-)。



春季生菜汤

用一汤匙粗面粉在中式油脂或油中炒成油面糊。加入 2 瓣切碎的大蒜，炒香。倒入 1 升水。加入 2 片月桂叶、3 粒多香果、汤料块。煮沸。将 0.5 升牛奶与一汤匙面粉、1 份甜奶油搅打均匀，一边不停搅拌一边倒入汤中。再次煮沸后，放入洗净并撕成 5×7 厘米小片的生菜，以及切碎的莴苣（2-3 根）。用少许糖、醋和盐按口味调味。

小贴士——运动员最好在最后再炸一些切成小丁（0.7×0.7 厘米）的培根，偷偷塞进汤里 :-）。

4-6 人份 / 准备时间：35 分钟

情侣



优先事项：好好相处（与其重蹈覆辙，不如什么都不做:-)）。

不要事事都照搬父母的行为（如果犯了错，就承认:-)）。

让男人做决定，让女人操持家务。

女人的优先事项：伴侣、孩子和工作（男人的：伴侣、孩子和工作）。

你的伴侣就是你的伴侣（女性朋友常常扮演妈妈，或者别的什么？）。

不要脚踏多条船（男人也这么做 = 受苦的是孩子！）。

尽量少用通讯软件（能当面就当面，如果确实有必要的话？）。

诚实和沟通在家里很重要，在工作中同样重要。

如果你有很多精力/情绪（就去做体力活/运动 = 睡得更好:-)）。

只要你们愿意好好过日子，就不愁没有乐趣。

购物



每次购物前，最好先问自己几个问题：

我真的需要这件东西吗？（它带来的快乐/用处能超过几个小时吗？）

它应该满足哪些要求？

家里是不是已经买过这件东西了？

能不能买二手的（去二手市场核实一下）？

选择有哪些——比较产品（例如功能、使用寿命）？

选择有哪些——比较价格（例如在多个卖家之间、促销、折扣）？

小贴士——看看顾客对产品的评价（例如评论，或者中国的产品质量、无害性与安全检测机构）。

家长



我们都喜欢借鉴行之有效的做法、解决方案和观点。
父母是孩子身边最亲近的权威，他们拥有经验。
正因如此。

在人际关系、工作、运动、经历方面给孩子做榜样，是最自然的方式。

小贴士——如果我们自己对运动没有感情，就很难要求孩子有运动的需求。不过，在森林里散步 2 小时，也是一种徒步旅行。



四叶草 (乐队)

1971 年，他们在代特瓦成立了一支民间乐队，名字取自一种植物——红车轴草（*Trifolium pratense*，即红三叶草）。

这种植物是幸福的象征。

长有四片叶子的（四叶草）十分罕见，常见的是三片叶子（*Trifolium* 意为“三片叶子”）。

小贴士——民间音乐的一大特色，是首席小提琴手（即 *primáš*）技艺精湛、极具动感的演奏。

Ondrej Molota 就是其中之一（*Ďateľinka* 民间乐队的首席小提琴手）。Ondrej Molota 技艺出众。尽管他左手拉弓（他是右撇子，小时候左手失去了四根手指），这一障碍也未能掩盖他的才华。

节制



太多食物（肥胖）——少一些食物（享受美食的快乐）。
太多玩具（无聊）——少一些玩具（享受玩耍的快乐）。
太多开销（贫穷）——少一些开销（享受攒下钱的快乐）。
太多目标/任务（混乱）——少一些目标/任务（享受达成目标的快乐）。
太多工作（疲惫）——少一些工作（有更多精力给家庭、运动、经历）。
太多时间和伴侣在一起（压力）——少一些时间和伴侣在一起（享受相聚的快乐）。
太多运动（疲惫）——少一些运动（有时间恢复）。

小贴士——有时要过一段时间我们才明白词语的含义（例如：有时少即是多）。

朋友



不需要：
数量很多（超过 5-10 个）。
每天都见面。
只和你同龄。

可能的是：
他们会对你的问题说出自己的看法。
如果你需要，他们会帮忙。因为你也会为他们这样做。
有时他们会代替缺失的家庭成员（父亲、母亲、兄弟、姐妹.....）。
你会在学校、工作中、运动时或其他活动中遇到他们。



庆祝用烤杏仁

把一包杏仁（200-300 克）倒入沸水中煮 2 分钟，然后捞出，冲上冷水并去皮。将去皮的杏仁放在毛巾上（吸干水分），接着小心地倒入加了热油的平底锅中。用小火炸至金黄。把炸好的杏仁倒入瓷碗（或玻璃碗）中，撒上足够的盐并拌匀。

小贴士——油炸时注意不要炸成褐色。

1 份可供 1-4 人食用 / 准备时间：15 分钟

恐惧



恐惧是一种自然的保护机制（有助于生存），但它的作用常常被高估。
不同类型的恐惧（以及什么有帮助）：

死亡——怀着对周围环境的尊重去生活。

失去亲人——（在失去之前）鼓励对方多沟通，以便自己更好地理解对方。

不适宜的环境——离开，或者改变环境。

新环境——好奇心和想要了解环境的兴趣。

信息不足——了解关键信息。

失去幽默感——对着镜子做个鬼脸，开开玩笑。

小贴士——把活动分步骤来计划（需要全神贯注于这些步骤），可以帮助我们应对更困难的情况。

冬季酸菜



通常在十月或十一月制作。

在一个足够大的容器里，把 5 公斤卷心菜、1 公斤洋葱、2 公斤甜椒、5 根较大的胡萝卜（胡萝卜切成丝）擦成丝。撒上 2 袋防腐剂（Deka 或 Zeka）、2 汤匙盐、8 分升醋、750 克砂糖。

可选：1 小咖啡匙焦亚硫酸钾——用于防腐并减少褪色（有人也会加柠檬酸）。

静置 12 小时（不时搅拌一下）。

不需要消毒。装入洗净的玻璃罐中压紧，封好，存放在阴凉避光处（可以保存到春天）。



另一半

如果：

女人寻找最强壮的男人。

男人寻找最可靠的女人。

那么：

男人应该不断提升体能、力量和耐力。

女人应该不断提升自律、沟通和理解。

小贴士——有人犯的错多，有人犯的错少。评判错误时，最好也评判意图（错误的目的、原因）。

替代伴侣



骑带辅助轮（两侧各一个，或只有一侧一个）的自行车：
主要是孩子在开始接触骑车时使用。
可能会延长孩子依赖辅助的时间。

骑不带辅助轮的自行车：
如果父母帮助孩子保持平衡并克服恐惧，可以起到很大的促进作用。
成年骑车人完全不需要辅助轮。



豆子炖肉

把 2 个洋葱切成 1 厘米的丁，和几块培根、几片香肠一起，在菜籽油里（不易烧焦）炸至金黄。加入 1 罐（240 克）豆子（豆子配鹰嘴豆，或豆子配玉米也很棒）、2 分升鸡汤（或 1 块汤料块）、1 个切成圈的小米辣、胡椒、欧芹叶、1-2 升水。

小贴士——也可以加一把干蘑菇（如果我们成功把牛肝菌晒干的话 :-）。

4-8 人份 / 准备时间：20 分钟



优先事项

如果你有 10 分可以分配，你会怎么决定？

名声——7

带花园的房子——4

300 万枚铜钱——5

健康——1

我喜欢的工作——2

孩子——3

环游世界——5

可以依靠的伴侣——2

体育比赛的胜利——6

以上所有——11

目标



如果优先事项是，比如说，健康。

那么目标可以如下：

每周在公园跑 10 公里（或跑 1 小时）。

每周和家人散步一次。

每周一次自行车骑行（结合购买农产品、拜访亲友等）——从五月到九月。

每周在森林里散步 2 小时——从九月到五月。



姜汁糖浆

我们需要：半升伏特加、6 汤匙蜂蜜、125 克姜、1 个柠檬。
在宽口瓶里放入擦碎的姜、蜂蜜、伏特加、切成片的柠檬（事先削去黄色表皮），搅拌均匀。静置浸泡 3 天。过滤后倒回瓶中。

在合理的情况下，伏特加的用量可以增加至 1 升。

小贴士——据说每晚喝 50 毫升，整个冬天感冒和流感都会绕着你走 :-)。

滚动计划



领域

步骤



步骤



步骤



目标

数学
手艺

解释
培训

示例
示例

数学例题
工作

加法
顾客

儿子

解释

示例

体验

养大的儿子

小贴士——师傅失败的次数，比学徒尝试的次数还多。



成年

独立生存并照顾家庭的能力：

猫：1 年。

狗：2 年。

黑猩猩：9 年。

人类：18-24 年（在中欧当前条件下为 30-40 年）。

小贴士——10 位专家中有 10 位认为，从塑造人格的角度来看，最关键的时期是 3-10 岁。那时还可以相对轻松地、以游戏的方式向孩子解释某些事情是不对的。



森林边缘的寂寞 (电影)

电影的主题旋律来自歌曲《当我放马的时候》（Když jsem já ty koně pásal）。

电影的另一个片名是《科马雷克爷爷的布拉格人》（Pražáci dědy Komárka）。

约瑟夫·凯姆尔（Josef Kemr，饰演退休老人）在拍摄这部电影时只有 54 岁。

拉迪斯拉夫·斯莫利亚克（Ladislav Smoljak，在磨坊讲故事那场戏里）念的是消防规定。

兹德涅克·斯维拉克（Zdeněk Svěrák）因剧本被误付了两次稿酬（他没有退钱，而是写了电影《我的小村庄》的剧本）。

小贴士——这不是下雨，是“下个不停，下个不停”（chčije a chčije）。

天



我们在午饭前处理重要的任务。
我们可以给别人带来快乐。
我们可能遇到正在面对比我们更困难处境的人。
我们学习和尝试新事物。
它可能是最后一天。
我们把一天的三分之一用于休息和睡眠。
晚上别忘了刷牙，早上别忘了洗眼睛。

小贴士——如果我们每天在一个方面有所进步，那么一年就是 365 次进步。



除夕奶酪球

把 3 个蛋白打发成硬性泡沫，与 250–300 克擦成细丝（0.5 毫米，最细的擦丝器）的埃达姆奶酪（Eidam，干物质中脂肪含量 30%）混合。用蛋白泡沫和奶酪混合成的面团搓成小球（1.5–2 厘米），裹上面包糠。等搓好 8–10 个小球后，慢慢放入较深的热油层中。当表层（面包糠）变成金黄色（不要变成褐色）时，小心地捞出放在餐巾纸上（吸去多余的油）。

小贴士——这道美味适合配葡萄酒、啤酒，也适合配无酒精饮料。

1 份供 4 人食用 / 准备时间：30 分钟

大脑



它喜欢什么：

牛奶（及其制品）、鸡蛋、豆类（豆子、豌豆等）、坚果、水果、肉、鱼，
还有阳光、运动、新鲜空气、幽默、音乐、睡眠、活动。

它不喜欢什么：

压力、消极思维、大量的酒精、尼古丁和糖。

小贴士——思想对情绪、反应、表现、决定，当然还有幸福感，都有很大的影响。

尊重



它是逐步获得的。
它很容易失去。
礼貌有助于它。
错误对它没有帮助。
它创造价值。
财富并不能保证它。
年轻人常常没有它。
它是生活方式的结果。

小贴士——就像在沙子上画画有其特点一样，生活中也是如此。



章节后的画面

总结：

主题总结：

一、
二、
三、
四、

风险 / 机会：

一、
二、
三、
四、

小贴士——如果读完一章后有些主题吸引了您，您可以试着把它们写下来，并补充一些进一步的步骤（与风险、机会相关）。

工作



学习



可以使用多种技巧：

模仿（有风险）。
重复（费力）。+ 记忆（暂时的）。
理解（有趣）。

小贴士——把理论与现实世界联系起来，需要通俗易懂的例子（示例、来自自然的启发）。



动力

结果将有利于：

我。
家庭。
相关方。
周围环境。

结果不会造成伤害。

小贴士——付出的努力应与结果保持平衡。努力越大，结果越好。



奶酪小面包

把 **100 克** 埃达姆奶酪、**100 克** 蓝纹奶酪（也可以用其他硬质奶酪）擦成丝，与约 **60 克** 黄油拌匀。抹在面包上，放入烤箱烘烤。烤箱设为 **250 °C**，烤约 **5 分钟**。如果设备有这个功能，打开热风循环。
条件好的话，可以搭配新鲜蔬菜（西红柿、甜椒、黄瓜等）一起上桌。

小贴士——分量较大时容易犯困。

半个面包供 **2-4 人** 食用 / 准备时间：**15 分钟**

选择



在选择学校、工作，还是其他决定时，都可以使用 **Ikigai**（生き甲斐）方法。

它指的是以下活动的交集：

我擅长。 / 我喜欢。 / 我能帮上忙。 / 我能赚钱。

小贴士——有时，正确地识别并说出某项活动，需要花上一段时间。



仪式

早晨的伸展运动。
吃早餐时听收音机。（例如：）
家庭里的交谈。
星期六的拜访。
星期天午饭后喝 1 杯啤酒。
晚上的书。
去大自然里游玩。

小贴士——小时候让你快乐的事情，长大后依然会奏效。

解决问题



求 (yāoqiú)
需要 (xūyào) (未实现)
渴望 (kěwàng)



问题



机会
(尊重)



平和的沟通
(对话)

风险
(愤怒)



问题的原因

- 流程——没有、不正确、不合适.....
 - 设备——状态、可用性、设置.....
 - 测量——标准件、量具、测量系统.....
 - 材料——超出规格、规格错误、没有规格.....
 - 管理——不知道、不愿意、不能够.....
 - 环境——过低、过高、不稳定（温度、湿度、粉尘）.....
 - 人——不知道、不愿意、不能够.....
-
- 钱——以前没有、现在没有、将来也没有.....
 - 信息——可用性、保护、正确性.....



斯洛伐克羊奶酪面疙瘩（**Bryndzové halušky**）

把 **4** 个大土豆去皮擦丝（**2** 个擦成泥，**2** 个用 **1** 毫米细孔擦成丝）。加入 **150** 克粗面粉、一小撮盐，全部搅拌均匀。在大锅里烧水。用疙瘩漏勺把面糊滴入沸水中（也可以用压泥器）。几分钟后（**5-10** 分钟，视疙瘩大小而定）疙瘩浮起，就用漏勺捞出，放入大碗中。在碗里与斯洛伐克羊奶酪（**bryndza**，**150-200** 克）拌匀，羊奶酪可以用手捏碎。

最后炸一些切成 **1** 厘米丁的家常培根（有人还会加 **1** 个洋葱，切成 **1** 厘米的小块炸至金黄），拌匀。

小贴士——特殊场合可以加奶油和/或细香葱。

2-4 人份 / 准备时间：**55** 分钟



下班后的散步

尤其是当一个人：

在电脑前工作。

不从事体力劳动。

工作时坐着。

在较大的集体中工作。

小贴士——白天小睡一小时一点都不健康。

演讲



易懂性（我懂，不代表观众也懂）。

积极的态度（保持距离）。

放松（并且懂得如何达到放松的状态）。

诚实（承认自己有不理解的地方）。

互动（永远不要低估观众，也不要让观众无聊）。

享受其中（休息环节很受欢迎）。

说服力（自然与演讲者自身的信念相联系）。

小贴士——可以使用图片、文字、笑话（当然要考虑演讲的对象是谁）。

莫扎特



他受洗时的名字是 **Johannes Chrysostomus Wolfgang Theophilus Mozart**，人们叫他“**Wolfie**”。

他三岁就开始接触音乐，到五岁时，莫扎特已经会弹钢琴、羽管键琴和小提琴。

他身高 **163** 厘米。

作曲家和 **violinista Joseph Bologne** 被称为“黑人莫扎特”。



平菇

把平菇洗净，切成约 **0.5×2** 厘米的条（约 **500** 克，即半公斤）。把 **1** 个较大的洋葱切成 **1×1** 厘米的丁，放入锅中用小火煸炒。把平菇倒入洋葱中，加 **3** 分升水。加入辣椒、盐和咖喱粉。最后再加入切碎的辣椒。等水收干即可。可以用孜然面包提升美食体验（最后还可以用它把盘子擦干净）。

小贴士——为了让平菇（**Pleurotus ostreatus**）焖得更透，盖上锅盖焖 **4-6** 分钟。

2 人份 / 准备时间：20 分钟

决策



- | | | |
|-----------------|----------------|-----------------|
| A) 停下。 | + 避开风险 | - 看不到新事物 |
| B) 前行。 | + 看到新事物 | - 失去舒适 |
| C) 迈出一步。 | + 赢得时间 | - 会晚到 |

小贴士——早晨更明智（晚上信息更多）。



Vlk 式塔塔尔酱

在腌菜罐（**0.7 升**）里放入：

1 个鸡蛋（蛋黄和蛋白，去壳）、**1 个**中等大小的洋葱（切成 **0.5-0.7 厘米**的小丁）、**2 根**小腌黄瓜（约 **5 厘米**长），或 **1 根**较大的（切成和洋葱一样大小的丁）、**1 茶匙**芥末（普通芥末）、少许盐、少许欧芹碎、**1 瓣**切碎的大蒜（不要整头）、**1 汤匙**植物油。

然后启动手持搅拌机，用切碎附件搅拌。慢慢倒入 **1.5-2 分升**油。

小贴士——在冰箱里可保存 **5 天**（密封容器中）。

约 **444 毫升** / 准备时间：**10 分钟**



意外

笑一笑并保持冷静（以免产生让人措手不及的效果）。

用一个简单的问题来问：

“您为什么这么想？”

“您为什么这么做？”

“您为什么这么说？”

这样我们还能了解到更多信息。

小贴士——这个方法在遇到背后说人坏话时也管用。



重量

	茶匙 (5 毫升)	汤匙 (15 毫升)	杯 (250 毫升)	玻璃杯 (350 毫升)
面粉	4 克	10 克	135 克	190 克
盐	6 克	18 克	300 克	420 克
蜂蜜	7 克	21 克	350 克	490 克
黄油	5 克	15 克	235 克	350 克
砂糖	5 克	15 克	220 克	350 克

小贴士——茶匙和汤匙指的是平勺（不堆出勺沿）。



睡眠

身体（生长、细胞修复）和免疫系统的恢复。
大脑是活跃的：更新（地图）、储存（记忆）、组合（梦）。
睡眠中的抽动是自然的（可能与经历有关）。

为了更容易入睡（晚上）：

- 书。
- 收音机。
- 茶（牛奶）。
- 了结问题（或者规划下一步）。

小贴士——有时大脑也会在睡眠中找到复杂问题的解决办法。

名字



参见页面： 尊重

小贴士： 王子常常使用“我”这个词。国王更常使用“我们”这个词。



章节后的画面

总结：

主题总结：

一、
二、
三、
四、

风险 / 机会：

一、
二、
三、
四、

小贴士——如果读完一章后有些主题吸引了您，您可以试着把它们写下来，并补充一些进一步的步骤（与风险、机会相关）。

运动



纪律



体能需要训练。

训练需要：

开始。（深呼吸，做第一个动作。）

制定计划。（做什么？在哪里？什么时候？）

坚持。（比开始容易。）

调整计划。（做什么？在哪里？什么时候？）

提示——运动比治病更有趣。

提示——如果能量的摄入（食物）与支出（工作、运动、活动）保持平衡，那么在适量的情况下，我们几乎可以享用任何食物。

徒步旅行



斯洛伐克第一条徒步旅行步道建于**1874**年（班斯卡-什佳夫尼察，格德翁）。

矿山仓库在开采结束后被改建为避难所。当时通往那里的路用白色标记了出来。

今天我们拥有超过**15,000**公里的徒步旅行步道。

提示——散步时往往可以进行非常明智的交谈。

夏季徒步旅行



查看天气预报（山区救援队的警报）。

出发前投保。

穿经过试穿和验证的鞋子（保险措施：用织物胶布贴住脚跟）。

早点出发（在较高海拔地区，下午有暴风雨的危险）。

背包里带上水、水果、糖果（体力消耗较大时带葡萄糖）、雨衣、备用T恤。

团队中至少应有**1**人有经验（理想情况是已经走过这条路线）。

提示——路线规划可以通过电子方式进行（例如 **Hiking.sk**、**Mapy.cz** 等），但经典的纸质地图也足够（为防下雨，放在袋子里）。

冬季徒步旅行



查看天气预报和山区救援队的警报。

出发前投保。

不要低估鞋子、衣服、帽子、手套（在风中体感温度可能低**10-20°C**），以及可能的其他装备（登山杖等）。

至少**1**部手机（关机，放在衣服的内层）。

只沿标记的路线行走。

要考虑到能见度降低、日落和未踩踏的小路（至少带灯、茶、能量棒、葡萄糖）。

团队中至少应有**1**人有经验（理想情况是已经走过这条路线）。

提示——考虑步行速度（雪会减慢你的速度）。

提示——冬季徒步旅行要困难得多。因此，绝不能低估情况！

冬季散步 3+



热身 **2小时缓坡上行（沿山谷）坡度 $5^{\circ} = 10\%$ 。（如果气温明显低于 0°C 且刮风，衣着就更加重要）。**

耐寒适应 **2小时缓坡下行（沿山谷）坡度 $5^{\circ} = 10\%$ 。（冬天被汗水浸湿的衣服也有降温效果）。**

火热收尾 **热水淋浴（桑拿）。（随后出现的感觉应该能证实步骤的正确性）。**

提示——节奏对活动结果有很大影响（尤其是上坡时）。



溏心蛋

把鸡蛋放入冷水中煮。水一开始沸腾，就要精确计时**4分钟**。然后倒掉热水。注入两次冷水并倒掉。然后再注入一次冷水，等待**1.5分钟**。取出鸡蛋，从每一边敲一敲，然后剥壳。（全程说的都是母鸡下的蛋。）

提示——有可能不完全成功，但万一成功了呢？

准备时间：**15分钟**

健身房



什么时候？早上**6**点、晚上**18**点，或者正好有时间的时候。

在哪里？越近越好（以便步行前往）。

谁？有时间并且想变得更好的人。

怎么做？循序渐进、规律进行、在教练指导下。

多少钱？年卡或月卡更划算。

做什么？力量和耐力的结合。

多久一次？每周**2-3**次（与跑步结合），以便至少留出**2-3**天恢复。

提示——宁可较慢的节奏练**1.5**小时，也不要匆忙地练**1**小时。

自行车



根据我们想骑行的道路类型（柏油路/碎石路/林道）来选择自行车类型。
正确的车架和车轮尺寸是基础（宁可咨询**5次**、试骑**5次**）。
轮胎的宽度，尤其是胎压，对骑行感受起决定性作用。
车座宁可选更舒适的（由**2个**对称部分组成）。
定期检查、清洁和润滑链条（大约能坚持**700-2000公里**）。
清除污垢（包括灰尘）能延长零件的寿命（通常只需几分钟）。
基本的保养我们自己在家里也能搞定（清洁、检查、润滑、调试）。
从寻找性价比的交集开始（劣质零件可以更换）。

提示——调试自然需要一点时间（安全永远是必需的）。



2021年环斯洛伐克骑行

我在**20**年后重新开始了休闲骑行（**2020**年 = **2000**公里）。

2020年我买了一本书：《环斯洛伐克》（出版社：**Dajama**）。

旅程持续了**23**天（**7**月），约**2000**公里，**400**多张照片。

重量：我**95**公斤，行李**15**公斤，自行车**15**公斤。

每日行程**70-110**公里（上午骑得比较轻松，没有那么热）。

洗车和润滑链条**4**次，爆胎**0**次。

技术问题：**1**次（链条跳链，原因：可能是气温超过**35°C**）。

有趣的经历，推荐（相信**3-4**天的环线也会带来快乐）。

提示——我越赶时间，就越少享受旅程。



蘑菇面疙瘩汤

把清洗干净的蘑菇（**5-10个**）切块（**10×10×5.5毫米**），放入**2-4升**水中煮约**30分钟**。把**2个**土豆削皮，切成块（约**1.3厘米**），放入蘑菇中一起煮，同时也加入面疙瘩。

油面糊——在油/油脂中慢慢炒**2汤匙**面粉，炒至浅红色。加入一小撮甜椒粉，然后加入**3分升**水。搅拌均匀，以免有结块，然后倒入汤中。

最后调味：辣椒粉、盐、蔬菜调味料、欧芹、一小撮大蒜、辣椒。

提示——面疙瘩需要提前准备。把粗面粉和**1个**鸡蛋在（木制案板上）揉成硬面团。把面团块在面疙瘩刨丝器上刨成小颗粒（约**5毫米**）。面疙瘩也可以买，或者向比较厉害的厨师要。

6-12份 / 准备时间：45分钟



一天（2021年环斯洛伐克骑行）

起床（约**7:30**，睡**7-8**小时后）。

早餐（**15**分钟）。

移动——活动（当地景点、自然、交谈、古迹……）。

移动——活动（当地景点、自然、交谈、古迹……）。

午餐（**30**分钟 + 午休：**15**分钟）。

移动——活动（当地景点、自然、交谈、古迹……）。

移动——活动（当地景点、自然、交谈、古迹……）。

个人卫生（**30°C**以上时尤其享受）。

晚餐（**30**分钟）。

计划（第二天：路线、活动（景点……）、住宿……）。

平静



如何不失去它，或者重新获得它：

独处——试着珍惜我们所拥有的（因为每个人都缺少点什么）。

自然——不要思考，只是环顾四周。

工作——每个做事的人都会犯错。

选择——并非所有的见面和讨论都是必要的。

沟通方式——保持距离和好心情（尽管有各种情况）。

提示——平静永远是暂时的状态。

Šalalalali 蔬菜沙拉



200克串番茄、3个青椒、100-150克奶酪（羊奶酪，或其他种类，按个人口味）、3瓣大蒜、200毫升白酸奶。

把番茄、青椒和奶酪切成1×1.5-2厘米的小块，放入碗中。

用1茶匙酱油、一小撮盐、辣椒调味，拌匀。

提示——如果预计有较大的体力活动，可以把酸奶换成酸奶油：-）。

2人份。/ 准备时间：15分钟

Poletíme? (乐队)



在《**Let' dál**》的音乐视频中，**Red Bull Air Race** 飞行系列赛的世界冠军 **Martin Šonka** 客串出演。

小号手 **Jáchym** 和键盘手 **Ondrej Hájek** 是牧师的儿子。他们与小提琴手 **Vojta Konečný** 一起，在福音派教堂的礼拜中精彩地摇摆演奏了老歌。

乐队队长兼歌手 **Rudolf Brančovský** 除了音乐之外还从事绘画。他的风格——**Rudolfismus**——源于深刻的创作需求，没有任何教育上的变形。

健康



也影响健康的有：

输入——食物、饮料、补充品（天然产品最纯净）。

环境——人类自然的环境始终是大自然。

保养——基本保养我们自己在家也能搞定（清洁、检查、润滑、调试）。

机械损伤——冒险也可以更安全一些。

磨损和疲劳——往往与免疫系统直接相关。

思维——长期未解决的问题。

提示——健康的人可能更快找到新的不满理由。

垃圾



优先顺序：

- 1 预防垃圾产生（袋子、瓶子、水壶、大包装、无包装商品.....）**
- 2 重复使用（纸张、电子产品、电池、衣服、家具.....）**
- 3 回收利用（纸张、玻璃、金属、塑料、电池.....）**
- 4 其他回收方式，例如能源回收（焚烧.....），**
- 5 处置（填埋、排放、焚烧.....）**

提示——我正在思考，我可以不产生哪些垃圾。

草药



接骨木——呼吸、风湿、发汗.....
百里香——消化和神经系统（头痛）、哮喘.....
薰衣草——镇静、抗炎作用.....
椴树——呼吸、泌尿系统、消化.....
水飞蓟——肝脏、消化、文明病.....
翻白草——抗炎作用、泌尿系统、消化、声带.....
鼠尾草——抗炎作用、月经周期、消化.....
玫瑰果——免疫力、春季疲劳和怀孕期间的物质代谢.....
荨麻——利尿作用、排毒、痤疮、风湿、消化.....



章节后的画面

总结：

主题总结：

一、
二、
三、
四、

风险 / 机会：

一、
二、
三、
四、

小贴士——如果读完一章后有些主题吸引了您，您可以试着把它们写下来，并补充一些进一步的步骤（与风险、机会相关）。

体验



句子



正如经典作家所说，低血压是给弱者的。
我去煮牛肉炖菜。宁可我多煮点，也别剩下。
我什么都没收到。
别老摇它那尾巴。
别把自己当汉堡。
我越迟到，就越多时间。
只是看起来这样，但确实是这样。
你就是托马斯这样。
等我们笑不出来了，再笑吧。

旅行



我来计划。
我来看看。
我来尝尝。
我来听听。
我来认识。
我来理解。
我来帮忙。
我来聊聊。

提示——有时候事情不会完全按计划进行，但这是预料之中的。

蘑菇



早上山里的能见度更好。
往坡上看，能看到的不只是菌盖。
它们主要在雨后生长，或者山里水分充足时生长。
季节一开始，就是合适的时机。
在人少去的地方，成功的可能性更高（但这不是规律）。
为了请有经验的采菇人帮忙检查采到的蘑菇，我们送他几个。

提示——晾晒不需要昂贵的工具，烘焙纸和充足的阳光就够了。



鸡蛋炒鸡油菌

把**1**个洋葱和**1**瓣大蒜切成小丁。在油中炒至透明。加入**10-15**个中等大小的鸡油菌（清洗干净，切成**1**厘米的丝）。焖约**20**分钟（也可以加**1-2**分升水）。调味：一小撮盐、胡椒粉、孜然粉和辣椒粉。最后加入**1**汤匙粗麦粉和**1**个鸡蛋（最好**2**个）。盖上锅盖焖**2**分钟，让它熟透。

提示——鸡油菌也可以搭配其他可食用蘑菇（相应调整准备时间——鸡油菌（**Cantharellus cibarius**）属于较硬的蘑菇）。

2人份。 / 准备时间：**30**分钟

游戏



名称： 猜猜我在想什么。
规则： 一名玩家想一个词（不说出来）。
 另一名玩家依次提问。
 想出词的球员只回答：是、不是、不知道。
 如果游戏有超过2名玩家，那么每个猜的人有1个问题
 （然后按顺序轮到下一个人）。
主题： 根据他们想在游戏中提高的领域（职业、名字、城市、
动物、物品、植物.....）

提示——通常如果由2名玩家玩，游戏（交流）进行得最流畅。

斯洛伐克



中欧。

最高点：**Gerlachovský štít**（海拔**2655**米）。

最低点：**Streda nad Bodrogom** 村附近的 **Bodrog** 河（海拔**94**米）。

欧盟森林覆盖率第二高的国家。

9个国家自然公园。

120座城堡和庄园。

1300处矿泉。

6000个已勘探的洞穴。



大蒜牛奶

10瓣大蒜、500毫升牛奶、125毫升水、1.5茶匙蜂蜜（或冰糖）。
在锅中把牛奶和水加热，加入压碎的大蒜，煮沸。大蒜牛奶一开始沸腾，就把火调小，搅拌，直到大约一部分体积蒸发掉。由于不必要地把大蒜留在沸点，它最有用的成分就不会流失。然后把牛奶过滤，加入蜂蜜或糖，搅拌均匀。大蒜牛奶要趁热喝，或者至少温热时喝（尤其是在秋冬季节）。

提示——贵族当然会加一点黄油和一小撮马郁兰。

2-3人份。 / 准备时间：15分钟

国家



签证 (护照、许可.....) 。
气候 (温度、月份、白天/夜晚、湿度.....) 。
安全 (疫苗接种、犯罪率、保险、电话、网络.....) 。
货币 (物价、出发前取现 + **ATM** 的可用性.....) 。
语言 (使用世界语言的可能性.....) 。
宗教 (当地习俗、你好/请/谢谢.....) 。
交通 (公共交通、出租车、租车、地图.....) 。
饮食 (国际的、当地的、地图.....) 。
住宿 (市中心、私人住宿、地图.....) 。
限制 (季节性的、重要电话号码.....) 。

斯洛伐克



签证（欧盟、联合国、北约、**CERN**、世贸组织、**V4** 成员.....）。

气候（温带，平均气温：夏季**25°C**/冬季**-5°C**.....）。

安全（犯罪率：低，电话：**+421**，网络：**.sk**，**slovakia.travel**，**mzv.sk**）。

货币（欧元（**€**），物价：中欧水平 + **ATM** 可用性：**20**公里）。

语言（斯洛伐克语（斯拉夫语系），世界语言：英语、德语、俄语）。

宗教（基督教，你好/请/谢谢）。

交通（公共交通：公交车/火车，出租车：城市，租车：州级城市）。

饮食（国际的，当地的：**bryndzové halušky**、**kapustnica**）。

住宿（价格：中欧水平）。

限制（天气：**shmu.sk**，电话号码——综合救援：**112**，山区救援（山区）：**18 300**）。



菜汤

把酸白菜（1公斤）放入锅中，加入1-2片香叶、少许盐、糖，以及1-2把干蘑菇（掰成1厘米的小块）和约2升水（最好2.5升）。宁可在最后再调味，也不要过咸（因为桶里的酸菜已经腌过了）。加入2瓣大蒜，随便切成片即可。煮到酸菜和蘑菇变软（慢慢煮约1小时）。30分钟后加入2个切成1厘米丁的土豆。汤煮好后，倒入甜酸奶油，把它与用1.5汤匙中筋面粉和0.5升水（或牛奶）调成的面糊搅匀。再煮10分钟，让面粉味消失，然后尝一尝。如果需要，再加盐。如果太酸，加一点糖。

提示——当然可以加香肠、培根或熏排骨。

6-12人份 / 准备时间：99分钟

行李



证件（身份证、医保卡、驾照.....）。

钱（现金、银行卡、备用现金.....）。

手机（充电器、充电宝、笔记本电脑.....）。

医疗用品（药品、创可贴、隐形眼镜、眼镜.....）。

卫生用品（牙刷+牙膏、肥皂.....）。

衣服（只带必要的+一套备用，旅途中可以洗.....）。

鞋子（备用，（运动鞋、室内鞋）尤其是在多日活动时.....）。

防护用品（太阳镜、防晒霜、帽子、雨伞.....）。

提示——重要物品要始终保护好（例如：内部拉链袋、小袋子.....）。

音乐



选择正确的音乐能够：

启发（创作）。

安抚（休息、减轻压力）。

娱乐（独处、集体）。

激励（运动、体力活动）。

选择错误的音乐往往也能起到完全相反的作用。

安静和短暂的休息对学习非常有效。

提示——不仅我们吃的东西，我们听的东西也对我们的健康有影响。



荒野生存（电影）

142路公交车被移到了费尔班克斯的阿拉斯加北方博物馆。

Eddie Vedder 发行的第一张个人专辑就是这部电影的原声带。

真正的 **Chris McCandless** 读的最后一本书是《日瓦戈医生》。

Sean Penn 最初曾考虑让 **Leonardo DiCaprio** 和 **Marlon Brando** 出演这部电影。

提示——幸福只有在被分享时才是真实的。



天然抗生素

蜂蜜。
大蒜。
洋葱。
生姜。
辣根。
辣椒（卡宴辣椒粉）。
醋。
姜黄。

以及许多其他.....

大蒜



预防胃癌、结肠癌和乳腺癌。
降低高血压、血液中的胆固醇水平、血栓形成的风险。
预防病毒性疾病、感冒、真菌、寄生虫、炎症。
减轻某些过敏症状。
帮助调节血糖水平。
抗癌作用。

提示——牛奶、绿茶、咖啡、蜂蜜、苹果、柑橘类、薄荷能减轻大蒜的天然气味。



Led Zeppelin (乐队)

当他们开始考虑组建乐队时，大概说过这样一句话：“**like a lead zeppelin**”（这不可能成功:-）。

他们的歌曲从未在排行榜上登上第**1**名。

由于 **Zeppelin** 家族成员的反对，他们曾短暂改名（**The Nobs**）。

Robert Plant 在选主唱时只排在第**3**位。

Jimmy Page 13岁时想成为科学家，找到治愈癌症的方法。

John Paul Jones 14岁时在教堂弹管风琴。

John Bonham 从未上过打鼓课。

洋葱



影响血液中的胆固醇水平。
预防血栓形成（血凝块的形成）。
有助于哮喘。
促进食欲。
清除体内的重金属（铅、汞.....）。
防止骨质疏松。
有助于治疗过敏。

提示——牛奶、绿茶、咖啡、蜂蜜、苹果、柑橘类、薄荷能减轻洋葱的天然气味。

木雕



木材：椴木、果树（因地区而异）、桦木.....。

雕刻刀：每个国家都能找到质量好的（**Pfeil**、**Mstein**、**Kirschen**、**Stubai**.....）。

技法：双手操作、向外推、垂直于木纹、朝材料方向.....

处理：蜂蜡溶解在工业汽油中（抛光）。

课程：大师不多，但比你预想的多（**P. Srb**、**M. Heczko**.....）。

图样：入门选简单一些的（碗、木勺、浮雕），用铅笔打草稿。

工作坊：租一个已经配备好的空间就够了（学校、木工房.....）。

安全：锋利的雕刻刀 + 对木头施加很大压力 = 小心手指！

提示——这需要时间，但很有趣。



种一棵树

如果你需要呼吸。
如果你受到炎热的困扰。
如果国家缺水。
如果国家水雪过多。
如果你想要木制家具，或者用木柴取暖。
如果你喜欢水果。
如果你喜欢鸟儿的歌唱。
如果你的孩子出生了。

提示——种树前最好弄清楚种什么、什么时候、怎么种、在哪里种。种完后要浇水。



帶皮小土豆

把小土豆（已经不绿、皮很薄的那种）洗干净，去掉所有泥土和沙子。最小的土豆（2厘米以下）不用切，大一点的对半切，或者切成4块。把切面朝下、带皮的一面朝上放在烤盘上（甚至不需要淋油），烤约**40分钟（200度）**。当切开的侧面变成黄橙色，土豆掰开后松软，就熟了。烤好后把土豆取到盘子里，从中间切开，放一小块黄油。在黄油融化前再轻轻撒点盐，然后慢慢享用。

提示——美食家可以在烤之前用各种香料给土豆调味，但美在简单。

20个小土豆 = 2人份。 / 准备时间：55分钟



章节后的画面

总结：

主题总结：

一、
二、
三、
四、

风险 / 机会：

一、
二、
三、
四、

小贴士——如果读完一章后有些主题吸引了您，您可以试着把它们写下来，并补充一些进一步的步骤（与风险、机会相关）。

您已成功读完这本书。





反思

您不必同意（书中提出的所有观点）。

我们都必须死去（因此我们应该好好活着）。

我们可以讨论（直到我们达成一致，或者不一致）。

我们应该思考（但也要懂得停止思考 = 做出决定）。

致谢



献给那些有远见和幽默感的人。

既然这不是一门容易的功课，也献给我们所有努力这样做、经常开玩笑的人（或者至少努力尝试:-）。

阅读本书时，需要考虑作者所处的历史、地域、知识和社会背景。

价格：免费



我相信这本书给您带来了一些东西，或者在某个方面启发了您。
为了保持平衡，适当支持作者是合适的。
(提示：价格相当于**1-2**张电影票:-)。

谢谢。

通过支付宝的国际转账功能

平台：**Wise**

姓名：**Martin Kassa**

IBAN： BE50 9672 8150 8918

Swift/BIC： TRWIBEB1XXX

**地址： Wise, Rue du Trône 100, 3rd floor,
Brussels, 1050, Belgium**

