

十月的开场白致辞 校园演讲稿演讲 稿(通用7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

十月的开场白致辞篇一

教师是学校教育教学的实施者，是创建和谐校园的主力军。

1. 树立典型，奖励优秀，努力调动教师工作积极性。学校本着师德师风两强、名优双提的原则，制定了一系列奖励和评价目标，包括奖励校内名师、表彰教师业务进一步学习和提升、评价校内学科带头人、评选师德模范、评选先进部门、评选“学习、研究、实践”十大模范等。使广大教职员工严格按照教师道德标准要求自己，以身边的榜样推动自己，热爱自己的工作，奉献自己，积极进取。形成了强调学习、提高质量和贡献的氛围。教师的外表得到了家长的认可和社会的高度赞扬。

2. 以人为本，努力营造团结尊重的工作环境。通常我们说“心情愉快，累不累”，这说明创造一个愉快的工作环境有多重要。这必须将严格的要求与尊重和信任结合起来。关键是从欣赏的角度看待教师，尊重教师的人格、劳动和合作需求。因此，在工作方法上，我们注重以正确的舆论引导人，以和谐的环境凝聚人，以显著的成绩鼓舞人，以勤奋的氛围培养人。我们也加强了情感投入，因为情感是校长和教职员之间的纽带。每年，我们都开展各种形式的文化体育活动，给老师送节日礼物，给有需要的工人送温暖，在沉默中看到真相。

三、公开办学，民主管理，千方百计提高教师的主人翁意识。

我们在学校管理的各个环节实施校务公开工作，努力让教师参与学校管理，做出民主决策，使学校的一切工作在社会、家长和教职工的监督下进行。财务工作开放、经营活动开放、收费开放、职务评估和晋升选先开放、教育教学活动开放等，得到了群众的支持和认可。我们牢记校长、学校领导干部是为教师发展服务的理念，从有利于教师发展的角度思考问题，努力让教师参与学校管理，让教师提出建议、实践、创造，使学校发展，实现“大船”！

学校的“人本管理”最重要的是要落实到学生身上，所以要树立一切为学生发展服务的理念。在尊重学生的前提下，充分相信学生，建立民主的师生关系；在关爱学生的基础上，建立新的有效的教育模式；通过依靠学生，我们培养的每个学生都能得到全面和谐的发展，最大限度地发展每个学生的潜力。为此，我们做了很多工作。

开展各种实践活动，培养学生的创新精神和实践能力。

其中，区级项目“小学生社会实践活动的方式方法研究”已成功通过自治区教育科研规划办公室的验收，并被评为自治区优秀的科研成果。本课题以学校社会实践活动为主体，在学校集体组织下开设三个系列，即野营培训实践活动、参观基地实践活动、节假日专项实践活动；以亲子社会实践活动为左翼，在父母的领导下，每年开展两个黄金周；以独立的社会实践活动为右翼，在《小马过河》实践活动手册的提示下，学生将在寒暑假独立完成社会实践活动。可以说，这三种社会实践活动贯穿于学生生活的所有时间和空间。在活动中，我们注重培养学生学会做人，学会做事，从而在实践中培养学生的道德素质和认知能力。

2、改革评价方法，促进学生全面发展。

评价起着指挥和导向的作用，因此，我们将学生评价方法改革作为课程改革的首要任务，通过学习和实践，我们制定了

兴安二小学学生评价体系改革计划，其目标是改变传统的评价方法，建立一套促进学生综合评价的评价体系。在几年的课改实验中，我们进行了一些探索。如果评价主体不再是唯一的教师，学生可以自我评价，互相评价，学生家长也参与评价；评价内容更全面，包括知识、情感、态度、行为习惯、意识形态表达等；评价方法采用开放的定性评价、通常的表现、口试、笔试……去年寒假，结合多年的实践经验，动员各年级、各科骨干教师编制《爱的期待》，使评价更加科学，真正能促进学生全面发展。

十月的开场白致辞篇二

宝宝不爱吃饭，妈妈们往往很担心：宝宝是不是生病了？清华大学第一附属医院儿科主任王俊怡指出，宝宝在夏季往往食欲不振、厌食或食量减少，这是因为机体为了调节体温，较多血液流向体表，内脏器官供应相对减少，以致影响胃酸分泌，导致消化功能降低；另一个影响因素是由于大量饮水，使胃液被冲淡，以至于食欲大减。这些多为正常的生理现象，不必担心。

不过，妈妈们仍要注意观察宝宝，宝宝身体不舒服、口腔疾病、缺乏微量元素等也会导致食欲不振。如果宝宝长期胃口不佳，妈妈们就该带宝宝到医院检查了。

1、夏季要想让宝宝胃口大开，王俊怡指出，首先要保证宝宝充足的睡眠，睡眠不足会抑制丘脑的进食中枢，使消化液的分泌和胃肠道的蠕动明显减少。

2、妈妈们要学会技巧地让宝宝进食，不要强迫宝宝。孩子有时吃得有些，有时吃得少一点，家长不必大惊小怪，或者硬要他吃完这份饭菜。有时硬塞反而引起恶心、呕吐。有的甚至产生反感、拒食，日久形成厌食。

3、让宝宝按时吃饭，有助于消化道形成固定的条件反射。经常变换烹调方法，可以提高孩子进食的兴趣，从而改善食欲。

4、餐后给宝宝做上几分钟的肠胃按摩，不仅能促进食物消化，也能帮助孩子摆脱厌食的困扰。

十月的开场白致辞篇三

夏天对宝宝而言，是愉快的——不仅可以打水仗还可以吃冷饮。而对于父母来说，则是多忧的——这是宝宝最容易食欲不振，腹泻，出现意外的一个季节。可怜天下父母心，在这里，让我们为他们支支招，帮助爸爸妈妈们让他们的小宝贝度过一个平安、健康的盛夏。

1. 夏季气温高，人体通过出汗的方式散热，血液流向体表，胃肠道的血流量相对减少，胃肠道消化液的分泌也随之减少，食欲自然会降低。

2. 宝宝活动量大，出汗多，大量饮水，冲淡了胃液，这样又使宝宝的食欲进一步降低。

3. 夏天是儿童锌缺乏症的高发季节，体内的锌元素随着汗液排出，不断丢失。锌是味觉素构成，对味觉有着重要的作用。缺锌时，口腔黏膜细胞发育不全，易于脱落阻塞味蕾小孔，这样味蕾细胞就难以感受到食物的刺激，从而导致味觉敏感度降低，食欲下降。

首先，要吃一些易消化、少油腻的食物。夏季是瓜果蔬菜的旺季，如黄瓜、西红柿、莴笋等都含有丰富维生素c、胡萝卜素和无机盐等物质。可用这些蔬菜做些凉菜、在菜中加点蒜泥和醋，既清凉可口，增进食欲，又有助于预防肠道传染病。

其次，可以多让宝宝喝一些鲜果汁，但是不要在饭前大量饮水或吃大量冷饮。另外，要注意室内的通风和降温，给宝宝创造一个良好的休息环境。通过这些方法可以提高宝宝在“苦夏”中的食欲。

夏季补锌以食补为佳，最好的方法是多吃动物肝脏、瘦肉、蛋黄和鱼类等富含锌的食物。食物中含锌量最高的是牡蛎，牡蛎蒸蛋就是一个很好的补锌菜谱，宝宝食用不仅容易消化吸收，而且有促进食欲的作用。

夏天气温高，宝宝出汗多，容易流失水分以及一些营养素，如钠、钾、锌、钙等，特别是钾元素的缺乏会让宝宝觉得精神不佳。

及时补充水分，最好是白开水。出汗多的宝宝可以补充一些糖盐水，也可以喝一些矿泉水，但不能用纯水或纯净水来替代。另外碳酸饮料不能多喝，否则会增加钙的流失。

夏季，美味的冷饮受宝宝的偏爱，但是如果吃多了，会对宝宝的肠胃造成刺激，导致食欲不振，甚至是呕吐、腹泻。所以爸爸妈妈们要控制宝宝吃冷饮的数量与次数，尽可能少吃，如果宝宝偏爱甜食，可以用新鲜的瓜果来替代冷饮。另外，给宝宝提供冷饮的最佳时间是午后，而夜间是最不推荐食用冷饮的时间。

夏季宝宝活动多，睡眠时间相对较少，消耗多，这个时候更加要满足宝宝生长发育快的需求，尤其不可忽略的就是补充充足的优质蛋白质。

补充蛋白质最好采用食补。常见的优质蛋白质有牛奶、鸡蛋、豆制品、肉类，而且它们同时还含有较多的锌和钙。

在烹调的方法上，不要采用油炸，因为过于油腻的食物，会增加宝宝的肠胃负担，容易导致食欲不振。所以应该多采用

蒸、煮、氽、凉拌等健康的烹饪方法。

十月的开场白致辞篇四

夏季天气多闷热，宝宝的胃口也开始不好，严重的宝宝都出现了营养不良，那么我们的妈妈该怎么办呢？其实只要养成良好的习惯，就可以增强宝宝的食欲。

1、宝宝要有充足的睡眠，使大脑得到充分的休息。凡是睡眠好的胃口就好，睡眠不足胃口就不好。

2、要养成小儿自己的进食习惯。几个月大时让他抱着奶瓶吃奶，一岁多就开始学习拿勺吃饭。两岁半以后小儿完全可以自己吃饱。

3、如果小儿偏食，不要呵斥和强迫。家长也千万不要在饭桌上谈论自己不爱吃的菜，这对孩子有很大影响。

4、饭前要少吃零食，特别是饭前一小时不能吃。

5、孩子要坐在固定的位置吃饭，不能跑来跑去，也不能边吃边玩。

6、不要强迫宝宝进食

7、提高婴幼儿的饮食兴趣。家长要做一些对婴幼儿有吸引力的食物，如将馒头捏成动物形状，更能引起孩子的兴趣。给孩子一份有趣的餐具，帮助他自己舀，也会增加他的饮食兴趣。

8、不要暴食。好吃的东西要适量地吃，特别对食欲好的孩子要有一定限制。

9、适当的户外活动。

10、饭前应该避免剧烈运动。

十月的开场白致辞篇五

家长们都希望宝宝健康、快乐的成长，但宝宝厌食、挑食是家长们极为头疼的事情。孩子还小，大道理他听不懂，不喜欢吃的东西就会扭头跑开，再怎么强行喂食宝宝也不会吃。要想解决宝宝厌食，还是要从根本上发觉孩子食欲不振的原因，从根上解决。

现在我们一起来分析引起孩子食欲不好的常见原因：

甜食是大多数孩子喜爱的，有些高热量的食物虽好吃，却不能补充必需的蛋白质，而且严重地影响了孩子的食欲。此外，食欲不振的孩子中，大多数很少喝白开水，他们只喝各种饮料，如桔子汁、果汁、糖水、蜂蜜水等。这样使大量的糖分摄入体内，无疑使糖浓度升高，血糖达到一定的水平，会兴奋饱食中枢，抑制摄食中枢。因此，这些孩子难得有饥饿感，也就没有进食的欲望了。

此外，夏季各种冷饮上市，同样会造成孩子缺乏饥饿感。这里面有两个原因：第一是冷饮中含糖量颇高，使孩子甜食过量；第二是孩子的胃肠道功能还比较薄弱，常常由此造成胃肠道功能紊乱，孩子食欲自然就下降了。

临床发现，厌食、异嗜癖与体内缺锌有关，通过检查，头发中锌含量低于正常值的孩子，其味觉，即对酸甜苦辣等味道的敏感度也比健康儿童差，而味觉敏感度的下降会造成食欲减退。

锌对食欲的影响，主要体现在以下几个方面：

2、锌缺乏可影响味蕾的功能，使味觉功能减退；

3、缺锌会导致粘膜增生和角化不全，使大量脱落的上皮细胞堵塞了舌乳头上的味蕾小孔，使食物难以接触到味蕾，味觉变得不敏感。

肉眼观察一些缺锌孩子的'舌象，可以发现舌面上一颗颗小小的突起即舌乳头与正常孩子的舌乳头相比，前者多呈扁平状，或呈萎缩状态，有的缺锌孩子明显口腔粘膜剥脱形成地图舌。给这些孩子辅以锌剂治疗以后，发现绝大多数孩子食欲有改善或明显改善，原有地图舌的也多数恢复正常。

正常情况下，孩子在就餐前，胃内空虚，血糖下降，开始有饥饿感，食欲很好。但是，如果某种原因(如吃了点心)，则会干扰了这一规律。此外，父母应当允许孩子的胃肠功能有自行调节的机会，可是许多父母往往不懂这个道理，总是勉强孩子吃，甚至有的采取惩罚手段强迫孩子吃。长此以往，这不好吃的，就少吃，甚至不吃。

十月的开场白致辞篇六

锌是人体必需的一种微量元素，如果缺乏会导致婴幼儿厌食、生长缓慢，成年人身体抵抗力下降、皮肤伤口愈合慢等问题，但是锌作为一种微量元素，人体每天的需求量并不大。

0~6个月的婴儿每天只需要1.5毫克锌，7~12个月的婴儿为8毫克，之后随年龄增长，对锌的需求量缓慢递增。很多食物中都有锌，只要正常饮食，就不会出现缺锌问题。只有长期严重偏食、素食、营养不良的人才有可能缺锌。

锌是婴幼儿生长发育过程中必不可少的营养物质，缺锌可引起食欲减退、异食癖、免疫功能降低，严重缺锌可导致认知行为改变，影响智力发展，导致成熟延迟等问题。但是并不表示锌越多越好，人体对锌的需要是有限的，服用锌过量，不但无益，反而有害，甚至可致中毒。对于不缺锌的人来说，额外补充有可能造成体内锌过量，从而引发代谢紊乱，甚至对大脑造成损害。

服用锌过量会导致人出现呕吐、头痛、腹泻、抽搐等症状，并可能损伤大脑神经元，导致记忆力下降。此外，体内锌含量过高，可能会抑制机体对铁和铜的吸收，并引起缺铁性贫血。尤其需要注意的是，过量的`锌很难被排出体外。

那么，如何才能确认宝宝是否缺锌呢？

专家提醒，社会上一些关于儿童头发黄、有多动症倾向，就是缺锌的说法，其实都很片面。要明确是否缺锌，最明智的做法是到医院做个化验，若血锌检测低于正常值，结合临床症状、膳食状况等进行综合分析后，才应考虑适当补锌。而且，缺锌不严重时，药补不如食补。我们日常吃的很多食物中都含有丰富的锌，从食物中补充锌元素是完全可以的。

一般说来，贝壳类海产品含锌最为丰富，妈妈可给稍大点的宝宝炖一些海鲜汤，如扇贝、海螺、海蚌什么的。此外，动物肝类含锌量也较高，把鸭肝、鸡肝剁碎了，再加上蛋黄制成泥状辅食，比较适合年龄较小的宝宝进食。

对于不爱吃荤菜的宝宝来说，蔬菜、水果中同样含有锌，花生、核桃、栗子等坚果也是宝宝补充锌元素的很好选择。

经过一段时间的食补后，效果依然不是很明显，那么宝宝可以服用一些补锌剂，但是一定要在医生指导下进行，且服用3到6个月之后要进行一次血锌检测。

随着育儿知识的普及，很多妈妈们已经认识到科学育儿对孩子健康成长的重要性，每个父母都应给予孩子正确的关爱，做好家长这人生中重要的工作！

十月的开场白致辞篇七

1. 没有人不自己离自己最近，没有人自己会离自己最远，没有人比自己对自己更熟悉。

3. 一直认为，你是我窗前的一抹白月光，在清浅的岁月里，守一份岁月的薄凉与平淡，在人生路上心贴心手牵着手，慢慢地在光阴里一起伴老。

4. 今天胃口不太好，午饭煮二汤三菜四肉就好了。

5. 对于吃货而言，没有什么事情是碗救不了的

7. 明天起戒糖，吃清淡，为了新剪的发型要美美啊。

8. 连续吃四天面条后我终于忍不住了，今晚吃泡面，爱咋滴咋滴吧，吃清淡的也没见好。

9. 彼岸的痛，此岸的恨，汇成了那条河流永不停息的悲伤。

10. 不想吃饭，吃了个枣糕，甜的想吐。我对甜的容忍度越来越低了。肚子好饿。

11. 也许不能陪你走到天边的火花都枯萎，但真的想过与你并肩走到最后。

12. 望着黑夜冰冷的心累过恨过痛过伤过，总是到了最终笑说一句没有关系。

13. 其实生活中只有三件事，自己的事，别人的事和老天爷

的事。你要知道，你只需要做好自己的事，老天爷的事你管不了，别人的事与你无关。

14. 吃完橙子再喝杯水，愚蠢的胃会认为是橙汁。我遇到了你之后，愚蠢的我误以为这是爱情。

15. 晒晒回忆回忆就像压箱底的旧衣，需要时不时拿出来晒晒。我想坐着时光机，回到那个有你的冬季。记忆吹散了回忆，回忆漂浮着曾经，曾经刻画着过去。

16. 那句我好难受卡在喉咙里好久了，明明要下定决心要说的委屈，在开口的一瞬间全成了一句没事。

17. 焦虑到吃不下饭的日子是每月准时瘦身的好机会啊。

19. 亲爱的.自己，何必为别人不在乎自己而难过，他们只不过是这世界里的过客！

20. 你就是我的软肋 即使有些话我看到会难过痛心

21. 吃是最好的安慰。

22. 爱上一个人不可怕，依赖上一个人最可怕。

23. 本想感冒了没胃口吃点面，但是吃了两口就没食欲了，明明肚子很饿，就是什么都吃不下。

24. 夜宵可以迟到，但永远都不会缺席。

25. 口腔溃疡远离我我一胃口贼好的人因为它吃不下饭，然后导致我啥都不想干，一系列恶性循环出现。

26. 喜欢看你吃甜品的笑容，腻到了我心底。

27. 年龄越大，越学会了顺其自然，不想再挽留什么，相信

该在的不会走。得之坦然，失之淡然，争取必然，顺其自然。遇见的人多了你才会明白，哪些人值得用生命去珍惜，哪些人只适合绕道而行。

28. 一个人的心，能够反复的包容，能够反复的承受累累伤痕。可是，我忘记了，人是会累的。

29. 对啊，我是汉子，应该坚强，所以注定没人关心没人安慰没人疼没人爱，曾经选择了坚强，现在就不能懦弱。挂着微笑，说，叫我女王大人。

30. 觉得现在的自己就是一个没人爱，没人疼，没人关心的人。有什么意思。

31. 人间烟火气，最抚凡人心。

32. 当初有多感天动地，以后就有多万劫不复。

33. 我每天都在患得患失，怕你被别人喜欢，怕你喜欢上别人。

34. 明媚的忧伤，以后各自为安。

35. 家里吃饭，其他人都一大桌，就我一个人吃一小桌，吃饭期间同学还问了我作业，进群看了作业后，瞬间没胃口了。

36. 不想吃饭，让你吼我，没心情吃饭。我就故意的闹你咋了呀

37. 有一些东西错过了，就一辈子错过了。人是会变的，守住一个不变的承诺，却守不住一颗善变的心。到最后，你总会明白，谁是虚心假意，谁是真心实意，谁为了你不顾一切。走过，路过，想过，猜过，忘过，爱过，丢过，哭过，听过，看过，疯过，糗过，梦过，伤过，惜过，忙过，闲过，迷过，

怒过，只不过，最终也只剩得过且过。

38. 那些我为你烹饪的食物，是写给你最美的情书。

39. 吃货最高境界，眼见为食。

40. 平生只有双行泪，半为浮生半美人。

41. 愿意做菜给别人吃的人是比较不自私的。

42. 今天是个快乐女孩。

43. 你说的话，那么的美好，让我分辨不出是真是假。

44. 痛过，才知道如何保护自己；哭过，才知道心痛是什么感觉，傻过，才知道适时的坚持与放弃，爱过，才知道自己其实很脆弱。其实，生活并不需要这么些无谓的执著，没有什么就真的不能割舍。

45. 我活的那么牵强，只是想把你从记忆中抹去。

46. 只有真正爱过的人才懂痛得内容。

47. 好好吃饭，任何事情都不值得以牺牲健康为代价。

49. 坚强的女人会打一把钥匙解开心锁；借一方晴空，拥抱阳光。她还会找一个肩膀让泪水尽情流淌。爱过、痛过、哭过、笑过，然后继续坚强。

50. 我们从铁子变成情侣，她为了我冷了闺蜜骗了父母气了老师，世界上只有一个她叫我怎么不珍惜。

51. 在一切变好之前，我们总要经历一些不开心的日子，这段日子也许很长，也许只是一觉醒来。有时候，选择欢乐，更需要勇气。

52. 世间情动，不过盛夏白瓷梅子汤，碎冰撞壁叮当响。
53. 有些事，做了才知道，有些事，错了才知道，有些事，长大了才知道。
54. 我之所以感到孤独，并不是没人关心我，而是我在乎的那个你没有关心我。
56. 我是一个勇敢的人，在美食面前从不退缩，即使吃完胖二斤！
57. 少女情怀总是吃。
58. 桂花飘香板栗黄。
59. 你就像那火锅里的肉，稳坐爱的中心不动摇
60. 爱过伤过痛过恨过，可是到最终，时间会把一切都湮没。
61. 时间可以教会人很多东西，告诉我们，被伤过，也被爱过，只是错过了很多，幸福过的曾经忧伤了未来。如果在沧海的那头，没有了等待，就停下来，别再飞了，就算飞过沧海，也不会找不到想要的答案。晚安！
62. 太累了就放下吧，继续纠缠也可是是浪费时间，比起放过他人更应当放过自己，学会爱自己。
63. 世界既然遗憾，就应该被原谅。跌倒了没人扶，我就自己爬起来。难过了没人安慰，我就告诉自己要坚强。哭了没人疼，我就自己擦眼泪。
64. 离开我就别安慰我，要知道每一次缝补也会遭遇穿刺的痛。
65. 所谓吃货，就是吃饱了没事做。

66. 减脂午餐+木瓜菠萝汁。蔬菜依旧是水煮的。吃清淡点对肠胃也好。

67. 做最真实最漂亮的自己，依心而行，别回头，别四顾，别管别人说什么。比不上你的，才议论你；比你强的，人家忙着赶路，根本不会多看你一眼。

68. 别让生活耗尽了你的耐心和向往，你还有诗和远方，烤肉和涮肥羊，火锅和麻辣烫。

69. 女人太坚强了就会没人疼，这话是有道理的，所以是时候做个林黛玉了。

70. 每天多给自己一点快乐的理由，不要为过去的烦恼所牵连。要学会用自己的思想理念和生活方式去寻找快乐的手段和目的。事情的对与错是与非，应该有自己的思想和观点，如果自己认为这样做值得的就行了，不必太在乎别人的看法，然后坚定不移地就朝这个方向去追求去努力，正确把握大方向，才能有心情去寻求每一天的快乐之源泉。

71. 都能享尽人间美食，不负美好年华。

72. 夜长未必梦多，但想吃的一定很多。

73. 有些人只能缅怀，有些事只能回忆。生命中已经过去的岁月谁都无能为力——无论是爱过，恨过，快乐过，悲伤过，最终还是被时间翻过了那一页。

74. 流转经年，时光可以改变的是锅底，不变的是吃火锅的那群人。

75. 真正的爱情在于默默的守候。守护并不痛苦，因为爱他（她）本身就是一种幸福。即使哭过、痛过，却从不放弃过。

76. 真羡慕那些能事变起来就忘了用饭人啊。来自一个吃起饭来就忘了事变的人。

77. 没有什么是一顿饭解决不了的问题，如果有，那就是两顿。

78. 每天要哭不可抗的因素每天吃不下饭，体重还在飙升。

79. 曾经的爱，曾经的痛，曾经的迷茫，谁让我忘不掉你的模样，如今却是永恒的伤。

80. 今天心情好低落，莫名其妙的难受，简直莫名其妙，不想吃饭不想睡觉不想讲话，为毛。

81. 吃食是一种幸福，品味是一种情趣。

82. 有些人一旦错过了，就是一辈子。不再主动联系，不愿打扰你的生活，连偶尔的寒暄都没有。成长就是这样的，不断的告别，不断的遇见。

84. 我没胖，是我在你心里的分量变重了

86. 心事都得憋着，怪不得我肚子瘦不下去。

87. 总有一天你恍然大悟，父母是你花心思，花时间最少，却最爱你的人。

88. 放过自己的说说1

89. 我就在水墨丹青里脉脉的候，候你的目光穿越红尘桑田，轻轻滑过我颤栗的灵魂。

90. 落幕，借你一世悲伤，转身离去，说再见。

91. 一切语言不如回家吃饭。

92. 情到深处才知道，原来你，一直在我的心中深藏，从来不曾遗忘，原来爱一个人，是这么痴狂。
93. 来到成都有点吃不惯，多数都偏辣，油腻。习惯吃清淡的。
94. 如果不见面，就可以不想念。如果不想念，就可以不悲伤。
95. 对于吃货而言，美食是最能缓解工作疲劳的。
96. 为心爱的人做饭，满满的都吃掉便是最好的报答，他/她的吃相就是最美的模样。
97. 没人疼我爱我，没关系，我躲在阴暗处自己舔我的伤口，我疼爱我自己。
98. 因为有你，我认真过，我改变过，我努力过，我悲伤过。我傻，为你傻；我痛，为你痛；深夜里，你是我一种惯性的回忆。
99. 有时候真的努力后，你会发现自己要比想象的优秀很多。越努力，越幸运。