

最新跌倒牧也读后感(精选5篇)

在观看完一部作品以后，一定对生活有了新的感悟和看法吧，为此需要好好认真地写读后感。如何才能写出一篇让人动容的读后感文章呢？下面是我给大家整理的读后感范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

跌倒牧也读后感篇一

虽说是吃晚餐，却不易进食太晚，一般来说在晚上八点进食是比较理想的状态，因为在此之前进食太早的话等到睡觉之前很可能会已经消化完毕，感觉到饿，会再有吃东西的欲望。

晚餐如何吃才不会胖？

晚餐不宜吃得太晚

虽说是吃晚餐，却不易进食太晚，一般来说在晚上八点进食是比较理想的状态，因为在此之前进食太早的话等到睡觉之前很可能会已经消化完毕，感觉到饿，会再有吃东西的欲望。

在此之后进食的话，胃部负担比较大，等到睡觉的时候仍旧还要消化，容易造成失眠，更容易积累脂肪。所以掌握晚餐的时间是很重要的，过早和过晚都是不好的。而且一般来说，晚餐的时间应该是形成规律的，不要随意更改，这样子身体才会形成规律，有助于消化。

晚餐不宜吃得太营养

晚餐吃太晚会影响消化和囤积脂肪，那么晚餐也不宜吃得太高营养，同样的道理，如果营养太高的话，胃部同样负担过大，脂肪囤积的更加严重也是可想而知的了。因为如果你处于睡眠之中，身体几乎是没有任何能量消耗的，但是你的胃肠道正在吸收高热量和脂肪，也许就意味着你白天的再辛苦的节日

食也都打了水漂了。所以在面对丰盛晚餐的时候，一定要慎重又慎重哦。

晚餐后适当散步

可以约上朋友两三，晚饭后散散步，不要多，半个小时就差不多了，如果你想多走走也是可以滴。

跌倒牧也读后感篇二

2、切洋葱的刀一定要锋利

洋葱细胞破裂或受挤压时才会释放出酶，而用锋利的刀切洋葱就能减少对洋葱的挤压，从而减少酶的分泌。

3、在嘴里嚼一片面包

许多人说切洋葱的时候嚼点东西，尤其是面包，就可以防止流泪。面包要嚼慢一点，稍微吐出一点到嘴巴外面，这时可能有种要流口水的感觉，嘴巴虽稍有不适，但眼睛不适的问题就解决了。

4、在水里切洋葱

这个方法操作起来比较有技术要求，而且切完后收拾也会比较麻烦，但是如果没到其他的办法的话，用这个办法效果还是很不错的。

5、把洋葱放在水里浸泡

酶在水与空气的交界处会变性，但是，这样洋葱的味道也就会受到一定的影响，而且会变得更加光滑，也就更加难切了。如果你不在意味道变淡的话，这种办法也不妨试一试。

6、用嘴巴呼吸，同时要伸出舌头

这样做的目的是让酸性气体溶解在你舌头上的水分里，而泪腺附近的嗅觉神经就不会接触到这种气体，也就不会产生眼泪了。同时一定不要用鼻子呼吸，否则还是会有眼泪的哦！

7、旁边放一台风扇

气流也能影响雾状小水珠的流向，所以切得时候要注意空气流动的方向。在旁边开一台电风扇，一定要对着正确的方向吹。

8、顺着洋葱叶的缝隙切

洋葱的叶片是管状的，所以切的时候可以顺着其缝隙切下去，这样就能避免酸洋葱汁溅到眼睛里。

跌倒牧也读后感篇三

“失败乃成功之母”，但失败不会无缘无故地诞生出成功，我们只有在失败中吸取教训，反省改变，才能通向成功的大门。欲得成功，先“品”失败！

于失败中探索。文中提及，孩子在跌倒后既不立即爬起来，也不嚎啕大哭，而是“在自己跌倒的地方，寻找自己感兴趣的東西，看看有没有意外的收获”，这不正是“吾将上下而求索”的宝贵探索精神吗？我们要像跌倒了的孩子那样，于失败中探索，探寻出那些我们光鲜亮丽背后的东西；探寻出那些寄生在我们心灵阴暗面的东西；探寻出那些阻碍我们迈向成功的因素。

美国发明家爱迪生，在出现电力以后他想到用电制光，着手发明电灯泡，但是他铩羽而归，灯丝材料的选用有着严格的要求。他重振旗鼓，与失败中探索，失败、总结、换材，循

环往复，在失败后的探索中，他会有所改变与发扬——改变自己的不足，发扬那些有用的新奇的经验和方法。上千次于失败中探索，成就了他一项伟大的发明，造福千秋。许多人特别是年轻人做不到像爱迪生那样于失败中探索作文，只能成为芸芸众生中不起眼也无法起眼的那一个。

以全新的视角看到了天空、高楼顶端、飞翔的鸟、变幻着的云彩等别样的风景，失败后的我们不也一样有别样的体会、能看到别样的自己吗？失败后，我们体会到不甘、难过，但我们要享受于不甘、淡漠掉难过，发愤图强；失败后，我们发现自身不足之处，可以享受于这具有重大意义的发现以及我们提升空间有所拓展的喜悦。哪怕是爬到半山腰失足滚落下来，也不要忘了享受沿途的美景，否则将再难有重登的动力。学会于失败中享受，方有动力于失败中探索，取得成功。跌倒后立即爬起来，失败则只会是你抛在脑后不起眼的石子；像孩子那样跌倒——与失败中探索、与失败中享受，失败将会是你登上成功之巅的垫脚石。

所谓——欲得成功，先“品”失败！作者：梁梓轩

跌倒牧也读后感篇四

不要等到睡前的几分钟再来灌一杯水。一般睡前的1个小时或者半个小时喝水。太晚喝水会影响身体对水分的吸收。

2、把握喝水的量

睡眠时候，人体依然代谢，需要补充一定的水分，否则第二天醒来，身体会出现脱水现象。但是，这并不意味着补充越多水分就越好。喝200毫升左右即可。喝太多水，身体如果不吸收，第二天容易水肿。

3、往水里加料

睡前可以用一杯蜂蜜水或淡盐水来代替白开水。蜂蜜水和淡盐水的浓度比白开水高，容易吸收。并且，睡前喝蜂蜜水和淡盐水还可以补充身体所需的其他成分。

4、把握喝水的速度

不要一下子喝一杯水，要慢慢喝。可以喝一口水，在嘴里含一会儿再吞进去。这样能够让身体充分吸收水分，避免第二天醒来水肿。

三招快速解决早晨浮肿脸

1、牛奶热敷

早餐桌上的牛奶不但能够饱腹还能成为你的“救兵”。用适量的牛奶加入开水，先用化妆棉敷在眼皮上按摩3-5分钟，再换热毛巾敷，眼皮瞬即消肿。

2、冰敷

冰敷是很多人常用的消浮肿办法。用化妆棉沾上冰的化妆水（如果没有的话冰牛奶也可），然后敷在浮肿的眼皮上约10分钟，还原你清澈双眸之后就可以进行正常洗漱了。

3、按摩

这是最方便简单的方法，可以应对所有类型的浮肿，只要每天清晨轻拍面颊，或是在涂抹日常保养品的同时顺着脸颊按摩提拉肌肤，就能让你的浮肿有所缓解、肌肤更加通透、妆容更帖服。

跌倒牧也读后感篇五

1、30度水温漂洗

先将羊绒衫放入冷水中浸泡20分钟，让羊绒衫内外充分湿润。将洗涤剂溶入30度的温水中，再将羊绒衫放入其中浸泡一刻钟，然后用软毛刷轻轻刷洗。漂洗也要用温水，能够利于洗涤剂充分溶解于水中，可使羊绒衫漂洗得更干净。

2、一定要手洗

在羊绒衫内侧，都缝有一个印有保养和洗涤说明的小标签，细心的人都会发现，90%的羊绒衫标明要手洗，切忌干洗，因为干洗用的药水会影响保暖性，也会使布料老化。而机洗和甩干，被拧搅后的羊绒衫，极易导致填充物薄厚不均，使得衣物走形，影响美观和保暖性。

3、最好使用中性洗涤剂

中性洗涤剂对衣料和羽绒的伤害最小，使用碱性洗涤剂，如果漂洗不净，残留的洗涤剂会对羊绒衫造成损害，并且容易在衣服表面留下白色痕迹，影响美观。去除残留碱性洗涤剂，可在漂洗两次之后，在温水中加入两小勺食醋，将羊绒衫浸泡一会儿再漂洗，食醋能中和碱性洗涤剂。

4、使用洗衣粉浓度不能过高

如果一定要用洗衣粉清洗羊绒衫，通常两脸盆水放入4至5汤匙洗衣粉为宜，如果浓度过高，难以漂洗干净，羽绒中残留的洗衣粉，会影响羽绒的蓬松度，大大降低保暖性。

5、不能拧太干

羊绒衫洗好后，不能拧太干，应将水分挤出，再平铺或挂起晾干，禁止曝晒，也不要熨烫，以免烫伤衣物。晾干后，可轻轻拍打，使羊绒衫恢复蓬松柔软。

羊绒制品的洗涤方法：

1、羊绒制品轻揉脏物时，首先将中性洗涤剂（洗发水、餐洗净、羊绒衫专用洗涤剂均可）倒入30℃左右温水中，待洗剂搅拌均匀，再放入衣物，用手轻轻拍揉羊绒制品；若洗不掉的脏物，要及时送干洗店特殊处理、洗涤。

2、然后，在40℃左右温水中清洗几次，直到清洗干净。再在清水中加少许醋或柔软剂，最好将洗好的羊绒制品放入布袋或洗衣机中脱水1-2分钟。

3、最后将羊绒制品平铺，用120℃-140℃的蒸汽熨斗整熨，熨斗不可直接接触羊绒制品。羊绒制品整形后平铺晾干即可。

小贴士：因羊绒纤维表面由许多鳞片构成，一旦用了洗衣机搅洗羊绒制品，就会使羊绒制品毡化，破坏了羊绒制品的优良性能。因此，羊绒制品切不可以用洗衣机洗涤，最好干洗，也可以手洗。

怎么洗羊绒衫才不会不缩水

由于羊绒衫材质特殊，因此我们在洗涤羊绒衫应了解羊绒衫的洗涤技巧，羊绒衫的洗涤过程用五字要诀概，即：温、揉、挤、吸、摊，下面来细说这五个步奏。

第一步—“温”

控制好水温，水温不能太高，也不能是冷水，35度左右为宜。

第二步—“揉”

把羊绒衫内层外翻，在洗洁剂充分溶解的温水中浸泡大概5分钟，慢慢挤压衣物至湿透，切勿揉搓，这样会使羊绒衫起球。这一步需要注意的是，羊绒衫浸泡或清洗时间越长，羊绒衫越易褪色，轻揉2—5分钟即可，不要使劲搓，或用水龙头直接冲洗，否则会使羊绒衫变形。

第三步—“挤”

洗后的羊绒衫切勿用传统拧麻花的方式挤掉水分，这样会使羊绒衫变型，凡客建议大家将洗完后的羊绒衫团成球状，再用盆的边缘轻压挤去羊绒衫中的水分。

第四步—“吸”

清洗完后的羊绒衫尽量不要选择脱水，会使衣服变型，为了能使衣服尽快的晾干我们可以将一块白色大毛巾平铺，然后将洗过的羊绒衫展开放在毛巾上，将毛巾卷起，稍微用点力，让毛巾尽可能地吸收羊绒衫水分。

第五步—“摊”

洗涤完的羊绒衫晾干时最好是摊开晾以防止变型，同时要注意的是，避免强烈阳光下曝晒，否则会破坏毛的分子结构。