

健康 经济学

吃得饱饱的减肥 轻轻松松的增肌

清华鲁蛇

内 容 简 介

当研究结论、专家意见、商业利益与个人经验同时出现时，一个普通人，应该如何判断什么值得相信？

本书从「为什么我不相信营养师 / 中医 / 西医」谈起，进一步拆解现代健康产业中被忽略的底层逻辑——资金来源、专利机制、研究成本与利益结构。

全书横跨饮食、运动、睡眠、慢性病、器官系统、补充剂、体检与医疗决策等议题，对早餐、水果、牛奶、碳水、种子油、素食、跑步、健身、低盐饮食等主流观念提出系统性的反思，并提供不依赖昂贵产品、不制造焦虑、可长期执行的实操原则。

这不是一本要你「更自律」的书，而是一本教你如何避开伤害、减少被收割、把健康主导权拿回自己手中的书。

健康 经济学

吃得饱饱的减肥 轻轻松松的增肌

清华鲁蛇

致我的妻子小乔和儿子石头。

还有我在人生最低谷的4个月的时间里，关心我爱我鼓励我帮助我的某人、朋友。我的母亲、Bill、Jason、陈总、城姨、David、Miss Lu、刘管教、老万、老苏、文杰等等。

我不知道如何表达我的爱与感谢，谨以此书，感谢你们的爱与鼓励。

目录

contents

自序..... |

第一部分 鲁蛇的健康逻辑

第一篇 我为什么不相信营养师..... 2

第二篇 我为什么不相信中医..... 6

第三篇 我为什么不相信西医..... 11

第二部分 饮食运动红黑榜

第四篇 我为什么不吃早餐..... 16

第五篇	我为什么不吃水果·····	20
第六篇	我为什么不吃种子油（花生油）·····	24
第七篇	为什么我不吃麦制品·····	28
第八篇	我为什么不吃蜂蜜·····	32
第九篇	我为什么不喝牛奶·····	35
第十篇	为什么我不吃大豆·····	39
第十一章	我为什么不喝啤酒·····	43
第十二篇	为什么我不吃碳水·····	46
第十三篇	为什么我不戒红肉·····	50
第十四篇	为什么我不素食·····	53
第十五章	为什么我不吃转基因食物·····	57
第十六篇	为什么我不戒盐·····	61
第十七篇	我为什么不跑步·····	64
第十八篇	我为什么不健身·····	68

第三部分 身体系统与器官健康

第十九章 大脑健康·····	74
第二十篇 胃的健康·····	77
第二十一章 肠道健康·····	80
第二十二章 肝脏健康·····	84
第二十三篇 肾脏健康·····	88
第二十四篇 胰脏健康·····	91
第二十五章 甲状腺健康·····	95
第二十六章 胆结石经验分享·····	98
第二十七章 我儿子的鼻炎经验分享·····	101
第二十八章 头发健康·····	104
第二十九章 牙齿健康·····	107
第三十章 皮肤健康·····	110
第三十一章 膝盖的保养·····	113
第三十二章 胆固醇与尿酸·····	116
第三十三章 男性健康 - 关于壮阳 ·····	120

第三十四篇	睡眠健康·····	123
第三十五篇	我为什么经常空腹·····	127

第四部分 鲁蛇的实操分享

第三十六篇	我如何做体检·····	132
第三十七章	我如何看西医·····	135
第三十八章	我如何看中医·····	140
第三十九章	我如何吃早餐·····	144
第四十章	我如何吃面包、牛奶·····	147
第四十一章	我如何购买补充剂·····	150
第四十二章	我如何增肌·····	155
第四十三章	我如何走路·····	158
第四十四篇	我如何说服我妈戒糖·····	162

第五部分 心态与减压

第四十五章	我如何说服孩子戒糖·····	166
-------	----------------	-----

第四十六章	三个减压故事分享·····	172
第四十七章	如何处理长期压力·····	176
第四十八章	如何处理慢性压力·····	180
第四十九章	如何处理急性压力·····	183

第六部分 鲁蛇问答精选

第五十章	太瘦了怎么办? ·····	188
第五十一章	小朋友如何改善视力、长高? ·····	192
第五十二章	低碳、减肥会脱发吗? ·····	195
第五十三章	感冒先兆与旅行防身建议? ·····	199
结语 1	·····	202
结语 2	·····	204

自序

首先需要说明的是，我分享这些内容，并不是为了带货，也不是为了输出某种“标准答案”。

本书中的判断，主要基于我个人的经历、公开可查的资料，以及我所相信的一套逻辑推演方式。它们不构成任何医学建议，也不意图对任何学科或职业群体做整体否定。

我真正想分享的，并不是“你应该怎么做”，而是**我如何判断一件事值不值得相信，以及我在“信与不信”之间所遵循的思考路径。**

在健康、医学、营养这些领域，信息高度碎片化，立场高度对立。你几乎每天都能看到互相矛盾、却都打着“科学”“专家”“权威”旗号的结论。如果只是机械地站队、跟随某个标签去相信，我认为那是一

件风险极高的事。

因此，我更关心的是：当科研结论、专家意见、商业利益和个人经验同时摆在面前时，一个普通人究竟该如何做出判断。

书中大量内容，来自我在与网友交流过程中，反复看到的一些认知误区，也来自我自己踩过的坑、花过的钱、走过的弯路。我并不希望你们全盘接受，反而希望你阅读时始终保留怀疑——包括怀疑我。**独立思考，永远比站对立场更重要。**

如果你认可这些知识，我不建议你急着去“传道”或说服别人。当然，买书送人我不反对，但对方听不听，千万别勉强。改变一个人半辈子积累的偏见，难如登天。除非你有足够的学霸功底去辩论，否则大概率会以不愉快收场。我也不依靠卖书为生（虽回本亦喜），我不希望你们因知识而起争执。记得我视频里说过的吗？面对质疑，最简单的回答只有两个字：“你对。”

能让我持续分享的动力，只有一个字——爱。对亲人、对朋友、对那些真心关心健康、却又常常被信息裹挟的人。如果只是为了炫耀认知优势，那这本书没有存在的意义。

这本书，承载的是我对读者的善意。我希望你从中获得的是通透，而不是焦虑；是判断力，而不是新的信仰。

信或不信，皆无挂碍。能让你更清醒一点、更轻松一点，这本书的目的就达到了。

第一部分
鲁蛇的健康逻辑

第一篇

我为什么不相信营养师

今天我想和大家聊聊关于营养学和营养师的话题。可能我之前在视频里讲得比较快，这次我想从科研经费和经济逻辑的角度，把这件事讲清楚。

说实话，我不相信营养学，最根本的原因在于一个很现实的逻辑：天然食物是没有专利的。

我们要明白，在这个世界上，任何严肃的科研都是靠真金白银堆出来的。做一个严谨的、能说服学术界的临床试验，起步价大约要5亿美元。而且实验不能只做一次，可能要做上百次测试才能证明一个结论。

那么问题来了，像鸡蛋、西兰花、虫草这些天然食物，它是没法申

请专利的。如果我鲁蛇今天大发善心，花了 5 亿美元去验证了“某种天然食物”真的有奇效，结果呢？因为没有专利保护，全天下的商贩都能坐享其成，挂个牌子就能卖。这种“赔本赚吆喝”的事，资本是绝对不会干的。

所以你会发现，营养学和中医学一样，是经费最低的两个学科。没钱做严谨的双盲测试，那些所谓的实验数据可信度有多少，大家真的可以自己思考一下。

这里面还藏着一个思考陷阱：**证明一样东西“有用”很容易，但证明它“没用”却极其昂贵。**

就像古人发现日食的时候敲鼓，敲了一会儿日食退了，就得出结论说“敲鼓能赶走日食”。这叫证实偏差。你想证明某个建议“有用”，找几个人试一下，只要结果符合预期就行。但你要证明它“没用”，即“就算我不敲鼓，日食也会退”，你就得控制变量，说服全天下的人在那一刻都闭嘴。这个实验成本是数以亿计的。因为证明“没用”太贵，没人去干，导致这个行业充斥着大量缺乏严谨逻辑的研究，只要结果沾点边，他们就敢发论文。

聊完了学科，我再想聊聊营养师这个群体。为什么我总劝大家要留个心眼？

我见过很多朋友付了钱给营养师，结果拿回来的建议是什么呢？让你吃“魔芋面”。听起来很美好，99%都是水，让你有饱腹感，还没糖。可是你想过没有，它完全没有营养啊！人长期没有营养会变成什么样？

现在的营养师，很多其实是“披着专业外衣的销售”。他们大多零底薪，跟传销一样靠卖货盈利。他推荐你买什么，往往不是因为你缺这个，而是因为这款产品的佣金最高。

他们最擅长用过时的数字来洗脑，比如卡路里。同样 500 千卡，一块好牛肉和一堆纯糖对身体的影响天差地别，单纯谈卡路里就是在降智。而且他们还会给你一个极其苛刻、现代人几乎不可能完成的方案，比如精确计算卡路里、要求你早睡早起。这其实是给自己留伏笔：只要你没效果，他就会说是因为你没完全配合。成功了归他，失败了全怪你不自律。

所以我常说，我们要学会理性防割。

听建议前，先审视对方的钱袋子。只要涉及卖货，基本可以肯定不用往下听了。再看看那个专家本人，如果他自己气色萎靡、精力不济，

甚至天天劝你喝热水（往往是因为他自己的胃本身就on不好），那他的话一个字都别信。

我个人只相信那些有专利保护的提取技术，比如高吸收率的姜黄素或鱼油。因为有专利，公司才有动力花钱做严谨的科研。

其实，回归常识才是最重要的。把交给营养师的“智商税”省下来，去买点真正高品质的肉和蔬菜。戒糖、空腹，这些最有效的方法，其实大自然早就免费送给我们了。

最后多说一句，我这些年观察下来，发现学霸里几乎没有去做营养师的。那些成绩好、逻辑严密的人，很少会去拿这些没有门槛要求的营养学证书。相反，我看到的大多是中学都没毕业的人在考这些证。

所以，我们不要为了营养而营养。面对一个靠卖货赚钱的“职业”，一定要多打几个问号。我分享这些，是出于一份真心，希望大家能少走弯路，用最舒服、最理性的方式，找回属于自己的健康。

第二篇

我为什么不相信中医

常有读者在后台私信我：“鲁蛇，你这样公开批评中医，就不怕影响了这个学科的发展吗？”

说实话，我一个说话比较直接的“鲁蛇”，哪有能力去影响一个传承了几千年的学科？我也不是针对谁，我不信中医，也不迷信所谓的营养学，理由只有一个：**这两个学科实在太“穷”了。**

大家可能觉得我在开玩笑，但我讲的是硬核的经济逻辑。你想想，为什么现代医学（西医）总在不断进步，新药层出不穷，而有些学科讲来讲去还是老祖宗那几套？核心就在“专利”两个字。

在现代商业世界，药物研发就是一场豪赌。一个通过 FDA 认证的

新药，平均研发成本是 5 亿美金起跳。药厂敢砸这笔钱，是因为有专利保护，成了就能赚大钱。反观中医和营养学，它们是典型的“穷人学科”。你用二两虫草配一两猪肉，这叫配方，没法申请专利；你发现某种食物对皮肤好，那是大自然的馈赠，也不能申请专利。

没有专利就没有资本，没有资本就没钱做实验。现代医学的结论是靠烧钱做“双盲实验”砸出来的，而中医和营养学因为承担不起这 5 亿美金一次的验证成本，只能在“我觉得有用”和“古书上说有用”的圈子里打转。

既然没钱做昂贵的科学验证，那这类学科怎么生存、怎么卖货呢？

那就是低成本包装。我特别喜欢看马保国老师讲“接化发”，讲金木水火土，逻辑闭环做得极其漂亮。为什么他们爱引经据典？因为老祖宗的东西不用钱。坐在山洞里翻翻古书就能想出一套理论，这营销成本几乎为零。

这让我想起当年陪孩子学泰拳的经历。泰拳实战起来其实很“丑”：为了保护下巴，人要低着头，动作幅度极小。为什么？因为它追求的是最短距离打击，是为了赢，不是为了好看。但我发现很多传统武术在比

赛前的包转都特别精美，可一旦真打起来……那个我就不评论了。

所以我总结了一套“鲁蛇思考法”：去除一切形容词，只看数据。

我经常调皮地问那些大谈“寒热燥湿”的人：“请问，香炉灰在五行里属什么？它有湿气吗？”很多人觉得我在抬杠，其实这是逻辑代入法。如果一套理论套在香炉灰身上都能解释成“性温、内藏乾坤”，那它套在你身上还有什么意义？这种“万能形容词”其实就是为了掩盖数据的缺失。以后再有人跟你绕这些，你就问他：“这套理论能用在我的手机或者香炉灰上吗？”

我看待医学，就像女孩子看男人：不要看他风光时吹什么，要看他失败时说什么。

西医最不可爱的地方在于它太直接，不行就不行，没药治就说没药治。虽然听着绝望，但它诚实。而有些学科在面对质疑时，有一套完美的“渣男语录”。比如“治本不治标”，意思就是效果慢是正常的，你得慢慢吃、多吃几个疗程；或者说“体质差异”，没效是因为你体质特殊，甚至是心不诚。这套逻辑跟某些高昂的咨询公司如出一辙：成功了是我的功劳，失败了是环境和地缘因素。

我还要展现一点“学霸的傲慢”。在北京生活时，朋友叮嘱我：一定要认识儿科医生，但也要知道，儿科往往是医学院里成绩相对较弱的人去的。为什么？因为风险高、压力大、回报不成正比。

很多人迷信“御医”，觉得给皇帝看病的肯定是全国最牛的。其实这又是一个逻辑误区。给皇帝看病是一个“风险管理”问题。如果你是御医，面对手握生杀大权的皇帝，你敢用猛药吗？你绝对不敢。你只会叫上一群同事开会，最后拿出一个最保守、最温顺、吃不死人但也治不好病的方子。

这就是为什么中国皇帝平均寿命才二十多岁的原因。那些所谓的“御医传人”，传承的往往是一套“如何平庸地混日子”的生存逻辑，而不是医学上的突破。

最后，我想分享几个我的“养生避坑指南”：

第一，看收入。在香港选医生很简单，我直接看他的年薪和诊金。一个年收入几千万甚至上亿的医生，他的口碑和数字是不会造假的，我更相信钱和数字。

第二，多参考。如果条件允许，多看几个医生，把 A、B、C 不同

方案拿给懂行的朋友去对比，最后自己做决定。

第三，防误导。当有人推销那些没有专利、只有“老祖宗语录”的昂贵补药时，请自动代入我的“香炉灰理论”。

身体是你自己的，别把健康交给那些连科研经费都掏不出来的营销号。相信逻辑，相信数字，这才是我们在健康路上最清醒的底气。

如果有兴趣，我后面还会有一篇文章，分析如果真的要去看中医，应该怎么看。

第三篇

我为什么不相信西医

最近有网友给我留言，说现在看张朝阳讲一套养生理论，回头又看到哈佛教授讲另一套，两人的观点完全打架，问我到底该信谁？

其实我之前分享过，我不信中医，也不迷信所谓的营养学，但这并不代表我就盲目迷信西医。很多人问我：“鲁蛇，你又不是医生，凭什么在这儿评头论足？”

我确实不是医生，我是一个理工男。但我建议大家可以去调研一下，像我们这种 80 后，当年凡是成绩最拔尖、能考上清华北大的，几乎没有人去读医科。逻辑很简单：如果你真的生病了，我建议你多听几个医生的方案，并且一定要查查那个医生的背景，看看他当年读书时的成绩

到底怎么样。

为什么我不信西医？

我不信中医是因为中医太“穷”，没钱做科研。我不信西医，理由恰恰相反：因为西医太有钱了。有钱，就容易产生腐败。

因为现代西医背后的专利利润巨大，大到他们有足够的财力去做对自己有利的“双盲测试”，也有足够的利润去掩盖那些对自己不利的实验。

就拿降胆固醇药来说，这是典型的“药王”，极度暴利。在巨大的利益驱动下，药厂只会拼命推广降胆固醇的方法，甚至不惜通过降低所谓的“高胆固醇标准”来卖出更多的药。

大家可能听过著名的“俄罗斯兔子实验”：给兔子喂肉食，结果兔子胆固醇升高死了，于是得出结论说“胆固醇对心脏不好”。这种有利于药厂销量的研究，大把人投钱去做。但想想，如果我想做个反向实验，比如：兔子本就是素食动物，如果换成肉食动物吃胆固醇，心脏会有事吗？或者，转基因食物对身体到底有没有潜在伤害？

这类损害药厂利益的实验，谁会给你钱去做？政府、机构还是企业？没有利益就没有经费，这就是我不信西医的核心原因。

所以我常劝大家，不要拿自己当“小白鼠”。

不管是找你要钱的中药，还是利益链条复杂的西药，我的逻辑只有一个：不要轻易拿自己的身体去做实验。人类进化了几百万年，老祖宗一直以来吃的天然食物肯定没错。至于最近 500 年才发明的各种“新食物”或者所谓的“高科技补剂”，不吃就是了。没必要去赌，更没必要被商业“脑控”。

你看聪明如乔布斯，够有钱了吧？天天钻研那个所谓健康的水果餐，结果呢？我觉得他在健康这件事上的洞察力，远不如比尔·盖茨。盖茨能在合适的年龄做合适的事，退休后依然健康长寿，这才是最后的赢家。论成败，长寿和健康才是硬指标。

最后，分享几个我个人的“反割韭菜指南”：

第一，避开所有“带货”。只要一个主播、营养师甚至医生在推销某样东西，直接划走，不要听任何带货的忽悠。

第二，超市里其实没什么好货。那些工业化生产、摆在货架上保质期超长的东西，基本上对身体都没什么好处。


第三，试错要克制。就算买补剂，也别贪便宜。哪怕对方搞“买二

送一”，我也只要一瓶。先吃一个礼拜看身体反馈，如果你觉得好，也别一直盯着一种吃，要换着花样来。

第四，相信身体，别相信名头。每个人的身体素质都不一样，我妈开始也不信补剂，觉得是在吃药，但试了之后发现人瘦了、精神好了，身体自己会给出答案。

第五，请保持独立思考。哪怕是我鲁蛇说的，也请你保持怀疑。你可以保持开放的心态去尝试，比如试着戒糖、试着喝冰水、试着多晒晒太阳。只要对身体无害，你都可以去试，试完才知道适不适合你。

别迷信名人和专家，哪怕是东南西北中医。你的身体你自己做主。



第二部分
饮食运动红黑榜

第四篇

我为什么不吃早餐

很多人被洗脑了几十年，听得最多的可能就是那句“早餐是一天中最重要的一餐”。甚至不少人觉得，早上起来必须吃得精气神十足，这一天才算开启了。

但我今天要说句可能让你大跌眼镜的话：早餐不仅不是最健康的，反而可能是你一天中最不健康的一餐。

你以为“早餐最重要”是个科学结论？其实它完全是商业营销的产物，满打满算也就两百来年的历史。当年美国有个叫 John 的医生，他还是个极其虔诚的教徒，他疯狂推广早餐，竟然是为了预防一些在他看来“不道德”的生理行为，具体的大家可以去查查百科，挺荒唐的。

到了上世纪 40 年代，那些食品巨头为了卖货，炮制出了那句著名的口号：“Breakfast is the most important meal of the day”。这句口号对你的身体没啥好处，但对那些卖麦片、卖面包的快消公司来说，简直就是印钞机。大家心知肚明，只有让你觉得不吃早餐就会垮掉，他们才能赚得盆满钵满。

从我们人类两百万年的进化史来看，“早起就吃”其实是违背生理本能的。

大家可以了解一个词，叫“黎明现象”（Dawn Phenomenon）。即便你早起不吃东西，你体内的糖分、胰岛素、皮质醇都会自动升到一个高水平。这是身体在提醒你：嘿，伙计，你已经准备好出门去狩猎了！你根本不需要额外补充能量。

人类的 DNA 里刻着抗饿机制。几百万年来，我们的祖先都是在饥饿状态下战斗力爆表的，因为只有精神高度集中去捕杀到猎物，后面才有饭吃，而不是吃饱了才去干活。一日三餐吃饱其实是最近几十年的事，连古代皇帝通常也只吃两顿。

我一直把自己当成“糖尿病患者”来对待。为什么？因为少吃多餐

会让你的胰脏、肝肠整天都在辛苦工作，得不到休息。如果你的胰脏像 CPU 一样长期超频运作，累坏了就是糖尿病的开始。一天只吃两顿，能让这些器官真正“停机”养护一下。

再看看我们都市人的早餐都在吃什么？面包、包点，或者我们广东人最爱的粥粉面饭。

这些全是“糖分炸弹”。大量加工淀粉吃下去，胰脏就会疯狂分泌胰岛素来消灭这些糖。等糖消耗完了，多余的胰岛素又会告诉大脑“糖不够了”，结果你中午饿得更快，吃完午饭还特别犯困。小朋友吃了这种高糖早餐，上课反而没精神、想睡觉。这种恶性循环，其实就是慢性病的温床。

如果你想追求真正的健康，我建议你重新审视一下进食习惯。

你可以尝试跳过早餐，也就是大家常说的 16/8 断食。我个人在旅行或者忙碌的时候，一天通常只吃两顿，你会发现大脑反而更清晰。我是为了陪家人才选午餐和晚餐，如果你喜欢，选早餐和午餐也行。当空腹时间够长，身体会产生酮体供能，这比烧糖要稳定得多。

如果一定要吃早餐，那一定要吃“优质蛋白 + 膳食纤维”。

我的“打底神器”是牛油果和鸡蛋，如果你鸡蛋过敏，可以换成营养价值更高的鹌鹑蛋。给小孩补脑，首选野生的三文鱼或鳕鱼，记得避开那些加了激素的养殖鱼，要做个精明的消费者。

至于纤维，可以吃点蔬菜沙拉，或者像我一样，弄点东北酸菜炖五花肉。酸菜真的是非常完美的食物，对肠道和大脑都有好处。如果怕升糖，饭前可以喝点苹果醋。

还有一点，别对任何一种食物或补剂产生依赖。不要长期盯着一个品牌吃，身体会有耐受性的。要像我一样“花心”一点，换着吃，偶尔断食几天。把省下买燕麦、买水果、少吃那一顿早餐的钱，去买点顶级的肉类和有机蔬菜，这才是真正的划算。

所以，别再迷信那些“早餐最重要”的陈词滥调了。保护好你的胰岛素敏感度，别在血糖还没降下来的时候就急着“投毒”。记住，身体是你自己的，战斗力通常是饿出来的，而不是吃出来的。

第五篇

我为什么不吃水果

在大多数人的认知里，“多吃水果”好像是一句绝对正确的养生真理。

我生活在香港，这里是世界水果的批发中心，能买到全世界免税且顶级的进口水果。我的美食观点一向很简单：能够坐飞机来的食材，通常才是好食材，香港的水果确实够档次。但我不仅自己基本不吃，还天天唠叨我妈也别去买。我的理由很简单：为了省下那笔不菲的开支，更为了控糖。

大家千万别被“天然”这两个字给洗脑了。你去现在的商场看看，水果的竞争对手早就不是同类了，而是甜品和零食。所以水果商拼了命地改良品种，让它们一代比一代甜。你要明白一个底层逻辑：糖就是糖，

在身体里没什么天然不天然的区别。

我们从利益关系反向推导一下。几百万年前，人类没有手表，也没有日历，靠什么判断冬天要来了？靠的就是水果成熟。水果在秋天大规模出现，这其实是大自然发出的一个“过冬信号”：伙计，冬天快没粮了，赶紧趁现在多吃点糖，把脂肪存起来增肥！

所以人体天生就有一个机能：吃进去的果糖不需要经过复杂的消化系统，而是直接进入肝脏转化成三酸甘油酯，进而变成脂肪存起来。以前人类真要过冬，这叫生存智慧；现在你天天吹着暖气还猛吃水果，这叫营养过剩，叫肥胖。对我来说，水果就是一个代表“冬天”和“压力”的信号。

商家最聪明的地方，就是无限放大那点微不足道的好处，而对副作用只字不提。

就拿苹果来说吧，很多人为了补维 C 去吃它。但数据在那儿摆着：每 100 克新鲜苹果的维 C 含量大概只有 4 到 5 毫克。为了这点可怜的维 C，你要吞下接近 50 克的糖，这跟你直接喝一瓶可乐其实没多大区别。

如果你真想补维 C，我们找个“平替”方案：看看芥兰或者西兰花，

每 100 克维 C 含量是 50 到 70 毫克，是苹果的十几倍！关键是它没糖，还便宜。水果里那点维生素、纤维和抗氧化物质，蔬菜全都有，而且更纯粹。更讽刺的是，水果里真正好的抗氧化成分多半在皮里，比如香蕉皮，但你会去啃皮吗？

所以我现在判断一样东西要不要进嘴，逻辑很简单：看它的好处多还是坏处多，以及它的好处有没有更好的替代品。

我有一个私房的量化标准，叫“运动惩罚”。比如我要吃一个青苹果（别以为它酸升糖就低），我就得惩罚自己去走 2 个小时的路。我会权衡一下：吃它的那点快乐，能抵消走 2 小时路的痛苦吗？对我来说不能，那我干脆就不吃。

如果你实在管不住嘴，我教你一招：等吃完两大块牛排和一大盘蔬菜、肚子 100% 饱了之后，你再看。如果那时候你还想吃，并且愿意为此多走 4 小时路——比如面对我最爱的猫山王榴莲——那你可以偶尔放纵一次。

如果实在想吃，我只看这“四姐妹”：草莓、黑莓、蓝莓、红莓。它们的升糖指数相对较低，抗氧化成分高。但记住，别买日本产的那种

甜得不正常的品种。只要舌头觉得太甜，马上扔掉或者送人。

在我的味觉原则里：不甜不代表没有糖，但只要觉得甜，那一定是满糖。

第六篇

我为什么不吃种子油（花生油）

在商业天才眼里，这个世界上从来没有废料，只有放错位置的资产。

大家知道花生油、大豆油、菜籽油这些东西，在几十年前的主要用途是什么吗？说出来你可能不信，是工业润滑油。

这些由大豆、玉米、棉籽提炼出来的油脂，本质上是工业化大生产的副产品。但商业力量最牛的地方就在于，他们能通过化学萃取、脱臭、漂白，把一种原本只能给机器用的润滑剂，包装成“对心脏有益”的健康植物油。从工业废料变身为餐桌必备，这其中的暴利远超你的想象。当我看到一个东西利润高达万倍，却又缺乏核心专利保护时，我看到的不是营养，而是巨大的商业陷阱。

我教大家一个“鲁蛇测试法”，不需要任何仪器，只要你的手。

你拿一瓶超市里最常见花生油或芥花籽油，抹在手上，然后试着去洗。你会惊恐地发现，不管你用温水还是热水，那层油就像胶水一样死死粘在你的指缝里，怎么冲都冲不掉。但如果你抹的是猪油、牛油或者鸡油，水一冲，它很顺滑地就掉了。即便不冲，过一会儿你的皮肤也会把它吸收掉。

逻辑很简单：动物油脂是人类进化了几万年、身体基因完全识别的“燃料”；而种子油是近几十年才大规模进入人体的“化学试剂”。你的皮肤都排斥它，你凭什么觉得你的血管和内脏能代谢掉它？那些在你手上洗不掉的油，吃进肚子后，就挂在你的血管壁上，变成了你晚年的医疗账单。

为了推销植物油，过去五十年我们被告知：动物油会导致心脏病。但如果我们去看那些最严谨的科学实验，真相往往是打脸的。

比如著名的“明尼苏达冠心病实验”，耗时五年，涉及上万人。研究者想证明用玉米油代替动物油能降低风险。结果呢？胆固醇确实降得飞快，但直到2016年原始数据被重新发掘才发现——胆固醇降得越低的人，死亡率反而越高。换句话说，种子油降低了你的指标，却缩短了

你的寿命。还有“雪梨饮食研究”也证明了，食用种子油那组人的心脏病发作率显著更高。因为种子油里的多元不饱和脂肪极其不稳定，一加热就氧化，在人体内像自由基炸弹一样到处点火。

我们要从演化论的角度思考：植物也是有生存意志的。

种子是植物的命根子，它不能跑，怎么保护后代不被动物吃掉？它会在种子里注入“植物毒素”。那些大规模压榨出来的种子油，本质上就是高浓度的植物毒素提取液。这些油脂进入人体后，会导致慢性发炎，也就是中医常说的“上火”。这种火，是你喝多少凉茶都压不下去的，因为火源就在你每天炒菜的锅里。

所以，我的生存指南很简单：

首先，首选优质动物脂肪。猪油、牛油、鸡油是人类最天然的伴侣。特别是好的猪油，在常温下是雪白固态的，像膏脂一样漂亮。我建议大家在农村找点信得过的亲戚，买点土猪肉自己炼油，这比买任何昂贵的保健品都管用。

其次，果肉压榨油（非种子油）。橄榄油是唯一的例外，因为它不是从种子提炼的，而是从橄榄的果肉里榨出来的。

但橄榄油市场的“水”极深。如果你不会选，花高价买回来的可能只是几滴橄榄油混了廉价的花生油。我的避坑心得是：

永远别买那种标柱“加州、智利、阿根廷混合”的油。为什么要混合？因为商家要平摊成本。你要选就选“单一产区”的，产区越具体，越难造假。而且要看采摘日期而非保质期，橄榄油应该像果汁一样新鲜。真正懂行的人会选二月份产的（指北半球早摘果实），虽然出油率低，但抗氧化物质——橄榄多酚是最高的。

如果你不懂行，就去买那些监管最严厉的地方出的东西，比如符合欧盟标准的，包装上 DOP、IGP 这种验证标章越多越好。

最后的大法还是你的嘴巴。好的橄榄油喝下去应该有一种微苦、甚至有点辣嗓子的感觉，那是多酚在起作用。如果喝起来是一股粘稠的油膩感，或者那种洗不掉的胶水感，请直接扔进垃圾桶。

当一个东西需要靠漫天的广告、虚假的数据来支撑它“健康”的时候，它通常都有问题。记住，凡是工业化大规模生产的，先打个对折。你的身体不是机器，不需要工业润滑油。回去炼两罐猪油，这可以是你养生的第一步。

第七篇

为什么我不吃麦制品

很多人觉得，如果生活里没有了面条、面包、燕麦，那简直天都要塌了。

我的粉丝都知道我喜欢吃麦当劳，我觉得在欧洲和内地，它算是一家非常健康的餐厅。但我去麦当劳只吃里面的鳕鱼和牛肉，外面的面包我会直接扔掉，因为它的肉质确实性价比极高。

我在瑞士滑雪时发现一个很有意思的现象：那里的麦当劳提供“无麸质”面包，但居然要贵出一百块钱。这件事说明了两个真相：第一，面包里的麸质确实是不好的东西；第二，想要去掉它的技术成本极高。

所以今天这一章的主题很简单：我为什么坚决不吃麦制品。

我说的“麦制品”，包括了你每天早上觉得健康的燕麦片、面包，中午的面条，甚至晚上那杯让你觉得舒爽的啤酒。

我们先从进化的底层逻辑聊起。人到底是肉食、草食还是杂食动物？

人类在地球上演化了几百万年，绝大部分时间其实都是肉食动物。我们的胃酸浓度极高，和那些顶级的掠食者相当，这证明我们的基因里写着就是要吃肉。你看大熊猫或者牛，它们为了消化植物纤维，必须长一个巨大的肚子作为“发酵罐”。而人类没有那种夸张的肠道，强行吃高纤维的麦皮，只会白白消耗你的能量，却换不来真正的健康。农业和农作物的出现不过才一万年左右，在进化史中只是一瞬间，你的基因根本还没学会怎么处理这些植物种子。

大家最喜欢麦制品的“韧性”和“口感”，但这种让你停不下来的感觉，本质来源于一种东西：**麸质（Gluten）**。

这种蛋白质对人体来说，简直就是一场慢性的战争。它会破坏你肠道粘膜的紧密连接，造成“肠漏症”。那些本不该进入血液的食物残渣和毒素直接闯进你的循环系统，逼着免疫系统天天加班去处理炎症。医学杂志上已经列出了 55 种与麸质相关的疾病，从骨质疏松到各种自体

免疫疾病。而且肠道是我们的“第二大脑”，长期摄入麸质会导致脑雾、焦虑、注意力不集中。把肠道环境破坏了，你的心情怎么可能好得起来？

现在的医生和营养师天天劝你吃燕麦（麦皮），说能降胆固醇、降血糖。但真相往往大跌眼镜。

有研究显示，燕麦产生的血糖飙升甚至比白面包还要严重。特别是那些高度加工的“即食燕麦”，吃进去后血糖迅速狂飙，你的胰岛素简直要疲于奔命。至于所谓的“降胆固醇”，在我看来更像个商业骗局，身体需要胆固醇来合成激素，用人工手段强行干预，反而是对身体资产的破坏。更荒唐的是，很多人吃麦皮还要加牛奶和水果，乳糖加果糖再加碳水，这一碗下去，你的肝脏和胰腺都在哭泣。

你要明白，植物是不能跑的，所以它们在种子（包括燕麦）里进化出了极其厉害的“化学武器”。

燕麦虽然号称“无麸质”，但它含有类似的蛋白，坏处一点不少。而且麦皮中含有大量的植酸，它就像磁铁一样，会阻碍你吸收钙、镁、锌、铁等关键矿物质。再加上现代小麦为了产量，基因组从原来的12组被疯狂改造成了40多组。这种改良后的“异形蛋白（Alien Protein）”

具有极强的抗性，对人体的攻击性是几何倍数增长的。

所以，作为理工男，我给大家几个最实操的避坑建议：

最便宜也最高效的办法就是**直接戒断**。试着戒掉麦制品两周到一个月，看看你的皮肤、精力和睡眠有没有改善，身体会给你最真实的答案。

同时，要拒绝酒精陷阱。啤酒就是“液体面包”，更是男性的雌激素炸弹。如果非要喝酒，我宁愿让你喝点高纯度的白酒，也别去碰那一扎扎让你发炎、长肚子、肠漏的啤酒。

早上别碰燕麦和面包。如果你觉得饿，鸡蛋、牛油果和绿叶蔬菜才是真正的顶级燃料，它们不会让血糖狂飙，更不会攻击你的肠道。如果非要吃某些含植物毒素的蔬果（比如西红柿），请去皮、去籽，或者利用高压锅 120 度的高温去分解掉绝大部分的毒素。

在理工男眼里，炎症的终点往往就是癌症。为了那点所谓的“谷物香气”去透支你的免疫系统和器官资产，这是性价比最低的买卖。

第八篇

我为什么不吃蜂蜜

作为一名学霸，我也曾被所谓的“养胃秘方”割过韭菜。

曾经我非常迷信一位老中医，他给我开了个方子：姜汁、柠檬加蜂蜜。为了这个方子，我先后买了超过十万块钱的蜂蜜，尤其是那个被吹上天、价格贵得离谱的新西兰麦卢卡蜂蜜。现在回想起来，姜汁和柠檬确实够难喝，但加了蜂蜜并不会让它们变健康，只会让你坏上加坏。

看一样东西的价值，一定要抛开销售嘴里那堆乱花渐欲迷人眼的形容词。翻开蜂蜜的成分表，你会发现商家唯一敢白纸黑字写在上面的，其实只有一样东西：糖。

蜂蜜 99.99% 的成分本质上就是糖。销售会跟你吹这是来自什么稀

有花朵的“天然”果糖、葡萄糖。听着，在身体的代谢系统眼里，糖就是糖，没有任何高低贵贱的区别。唯一的区别是：蜂蜜是液态的糖，进入身体后的升糖速度比固体糖快得多。如果你再听信建议兑水喝，那简直就是加速让血糖崩盘的自残行为。

商家最擅长的，就是把那剩下的 0.01% 的成分无限放大。他们会告诉你这里面“富含”抗氧化成分、维生素 E、叶酸。

我们理工男不看形容词，我们来看具体的数字。我查过一个非常有名的蜂蜜大牌，它厚着脸皮标出的数据是这样的：维生素 E，每 100 克仅含 0.04 毫克；叶酸，每 100 克仅含 3.3 微克（注意是微克，不是毫克）；维生素 B2，每 100 克只有 0.05 毫克。

我们简单做个算术题：如果我喝掉整整 10 公斤的蜂蜜——且不说这要花多少钱，光糖分就等于几百瓶可乐——所获得的所有好处，甚至比不上我吃一粒蓝莓。为了那一粒蓝莓的营养去吞下 10 公斤的糖，这种账只要大脑稍微清醒的人都不会算错。

网上有很多吹嘘蜂蜜的“玄学”逻辑，比如某某老人喝蜂蜜活到了 99 岁。这种个例在统计学上毫无意义，我们要看的是大数据，看的是医

院里成千上万的糖尿病患者。

所以，我的实操逻辑非常简单：

第一，绝不为了微量好处买单。只要一个东西需要你吞下 10 斤糖才能获得 0.0001 克的好处，那这个东西在我的逻辑里就是毒药。

第二，量化才有真相。只要对方说不清楚具体的克数和数据，只给你用“富含”、“稀有”、“老祖宗传下来”这种词，在我的逻辑里，这几个词的中文翻译就是：没用。

第三，遵循“工业化前”的准则。记住前辈教我的一句话：最近几百年发明的加工食物，能不吃就不吃。

下次再看到那些包装精美、动辄几百上千的蜂蜜，不妨问问自己：你是真的缺那 3.3 微克的叶酸，还是想花几万块钱去吃那一肚子万恶的糖？

第九篇

我为什么不喝牛奶

我吃什么不吃什么，最简单的计算方法就是看好处多还是坏处多，以及有没有更好的替代品。

在很多人眼里，牛奶是强壮身体的标配，但在我看来，这简直是现代商业社会最成功的洗脑案例之一。

我们从最底层的生物逻辑来看，人类成年后继续喝奶，其实是一个极其怪异的行为。在几千万年的进化史上，成年之后还要喝奶的生物只有人类。你见过成年的大狮子跑去吸牛的奶吗？或者老虎爸爸会去抢老虎妈妈的奶喝吗？成年动物对营养的要求与婴儿完全不同，这本该是正常得不能再正常的常识。

目前的统计数据显示，中国大约有 160 万头奶牛，却要供应给 13 亿人口。大家想想看，作为奶农，为了让这些牛每天不停地产奶还要压低成本，最简单的办法是什么？就是每天给牛打最便宜的雌性荷尔蒙。此外，牛天生是吃草的，它有四个胃来消化草。但为了赚钱，商家给牛喂谷饲碳水，导致牛的其他胃因为长期不用而面临腐烂，为了解决这个问题，最廉价的手段就是打抗生素。

所以你喝的那杯牛奶，核心成分可能就是雌性荷尔蒙和抗生素。长期摄入这些成分，女性可能面临乳房硬化或子宫风险，女孩可能过早发育，男性则面临前列腺的风险。

商家拼命宣传牛奶补钙，但在我看来，这逻辑漏洞百出。

首先是虚假的钙源。牛奶里的钙如果不是后天人工添加的，前提是这头牛必须是吃草的，因为钙源于绿色植物。如果牛吃的是谷饲，它哪儿来的钙？况且钙（石灰粉）这玩意非常便宜，商家甚至可以直接往里添加。

其次是被忽视的吸收链。我们现代人其实很少缺钙，我们缺的是对钙的吸收。吸收钙需要维他命 D（晒晒太阳就行），引导钙进入骨骼而

非留在血管里需要维他命 K2 (吃点天然酸菜就有)。这两样关键的媒介，牛奶里通通没有。

最后是糖分陷阱。牛奶除了蛋白和脂肪，本质上就是糖（乳糖）。脱脂奶更坑人，它去除了唯一的优质脂肪，留下的全是糖和会导致过敏、肠痿的 A1 蛋白。早起空腹喝一杯奶，约等于空腹吃了 5 颗白砂糖，而且还是极易吸收的液体糖。

所以我判断一样东西是否值得进嘴，逻辑很简单：好处多还是坏处多？它是否好吃到让我愿意为此多走 4 小时的路？

如果大家非要补钙，我建议寻找更优的平替。绿色蔬菜是更健康、更便宜的选择，羽衣甘蓝、椰菜花、白菜都含有充分的钙，而且没有代谢负担。

如果你实在戒不掉奶，我给你几个严格的筛选准则：

第一，选 A2 不选 A1。尽量寻找 A2 标柱的牛奶，避免 A1 蛋白引发的肠道风险。第二，选草饲不选谷饲。如果找不到草饲牛，可以考虑喝羊奶，因为羊吃草的概率比牛大得多。第三，发酵优先。无糖、全脂的希腊酸奶是较好的选择，发酵过程会把一些坏东西转化为益生菌，

虽然贵了点，但相对安全。

另外在日常习惯上，喝咖啡一定要加奶的人，可以考虑用无糖的杏仁奶代替。如果你不确定某种牛奶是否有问题，找身边有“乳糖不耐症”的朋友试喝一下，如果他们喝了没问题，那这奶才是真的没问题。

第十篇

为什么我不吃大豆

大豆，在人类几百万年的演化史上，大规模食用的历史撑死也就一两万年（甲骨文最早记载也就商代），而我们吃肉的历史是几百万年。你的基因根本还没适应这种所谓的“植物蛋白”。它真不是什么“平民燕窝”，而是商家为了暴利，把原本喂畜生的饲料精包装后卖给你的“智商税”。

我之所以基本不碰大豆，是因为它富含几种对人体极其有害的“抗营养因子”。

首先是强效酶抑制剂。它会阻断你身体里像胰蛋白酶这样重要的酶。最糟糕的是，这种抑制剂就算高温加热也无法完全失活，长期吃会损伤

你的胰脏，让你肠道整天不舒服。

其次是大豆里的血凝素。这东西会让你的红血球聚在一起，直接影响氧气输送到细胞，干扰身体的修复。还有植酸盐，我管它叫“矿物掠夺者”，它像磁铁一样吸附并阻碍你吸收钙、镁、锌、铁。对于男性来说，锌的流失直接影响头发增长和生殖健康。至于那些专家打架的植物雌激素（异黄酮），事实是过多的摄入会干扰内分泌，导致女孩过早发育，影响甲状腺功能和胰岛素敏感度。

商家最爱拿“大豆蛋白”说事，但作为理工男，我们要看的是底层逻辑：吸收率。

大豆的蛋白质确实占到 36%–40%，但蛋白质的好坏不是看氨基酸评分，那玩意不研究人体是否吸收。豆蛋白的必需氨基酸是不完整的，加工过程中甚至会产生有毒物质。它的实际吸收率比动物蛋白低了 20%–30%。说白了，论营养价值，它只比三聚氰胺好那么一点点。三聚氰胺是明面上的骗局，而大豆这种低吸收率的蛋白是隐形的。我们要比较，就得跟鸡蛋、鱼肉、牛肉比。

更可怕的是大豆油的阴影。我们在外面吃的 80% 加工食品、快餐、

零食，全是廉价大豆油。提炼豆油需要添加乙烷溶剂——那是石油的副产品！虽然残留规定是万分之十，但架不住你每天吃、天天吃啊。而且这种油 Omega-6 含量极高，会导致身体长期处于慢性发炎状态，各种现代病就是这么来的。

目前市面上 99% 的大豆都是基因改造（GMO）。为什么要改？为了耐农药、抗虫，更重要的是为了耐放，方便商家远距离运输和长期囤积。你会问，专家不是说基改没问题吗？兄弟，看问题要看钱从哪里来。科研经费是商家出的，没有任何机构会专门出钱证明自己的产品有害。我没必要拿自己的身体去替商家做这场豪赌。

大豆的主要用途其实是做饲料喂猪，或者生产工业豆油。商家把给畜生吃的东西，贴上“健康”标签卖给人吃，利润空间是以百倍计算的。这简直就是把甲醇当茅台卖！便宜不代表利润低，鲜肉因为不能长期存储，见好就卖，利润反而低，所以我们很少看到大企业对鲜肉感兴趣。

如果你想要优质蛋白，我们有更好、更便宜、更安全的替代品。

首选一定是鸡蛋。同样的价钱，鸡蛋的营养利用度高出不知道多少倍，而且完全没有大豆的副作用。给孩子补充营养，鳕鱼、鸡肉、三文

鱼是天然好物。

如果你实在戒不掉大豆，请遵循古人的智慧：只吃发酵后的制品。比如纳豆、无糖腐乳。发酵过程可以降解掉大部分的植酸和异黄酮，还能产生维他命 K2。如果非要自己煮豆子，一定要多浸泡，并使用高压锅 120 度以上烹饪。

不要再为了那点所谓的“植物营养”去冒内分泌失调和矿物质流失的风险。保护好你的甲状腺，我们要关心的是营养的吸收率，而不是包装袋上那些虚高的数字。

第十一章

我为什么不喝啤酒

有个朋友跟我诉苦：“鲁蛇，我真的按照你说的，从来不吃甜食，把所有的糖都戒了，为什么还是那么胖？”最后我仔细观察了他的生活才发现，他确实不吃甜食，但他唯一的爱好就是喝啤酒。

很多人觉得啤酒不甜，甚至带点苦味，就觉得它没糖。但在我看来，啤酒是所有液体食物里最坏、最容易让人长胖的，没有之一。

我们先看底层真相。很多人觉得可乐不健康，其实啤酒比可乐糟糕得多。

从生糖指数 (GI) 来看，可乐大概是 50 多，而啤酒居然高达 70 多。这意味着一瓶啤酒下肚，血糖飙升的速度和总量远超可乐。如果你一天

喝 20 瓶啤酒，基本就等于喝了 30 瓶可乐。更别提啤酒里还含有大量的麸质和容易导致痛风的尿酸。

而且，酒是严重的脱水剂。你以为喝下去的是满满一瓶水，其实啤酒非常利尿，会让你严重脱水。你每喝一口啤酒，身体就需要额外补充好几倍的水来平衡这种压力。最恐怖的是，很多人习惯在下班六七点、肚子最空的时候喝啤酒，这时候液体的糖直接进入血液，吸收率最高，长胖速度也最快。

如果真的应酬推不掉，或者你就是好这一口，那我们得学会利用规则来对冲伤害。

首先是酒种的选择。我个人的逻辑是：**高度酒优于低度酒**。我宁愿喝白酒、威士忌这种高酒精度的蒸馏酒，因为它们的发酵程度远高于啤酒，残余的糖分反而少。

还有一个“贵到肉痛”原则：买你能负担得起的最贵的酒。因为贵，你才会慢慢品，少喝一点，而不是像几块钱一瓶的啤酒那样对着瓶子疯狂吹。

其次是时间的选择。我主张**白天优于晚上**。如果要享受美酒，我通

常选在早上或中午吃饱饭后。因为酒对我来说就是“浓缩的糖”，白天喝完后，我有足够的时间通过走路来“自我惩罚”，把这些糖代谢掉。晚上喝酒最糟糕的是毁掉睡眠，酒后缺水会让你半夜渴醒，或者因为起夜导致下半夜失眠，这对身体修复系统是毁灭性的打击。

最后是必须要做的对冲操作：大量补水。每喝一口酒，起码要喝三到五倍的水。

我心里一直有一个简单的账本，叫“自我惩罚”逻辑：吃一个青苹果，我要罚自己走 4 个小时；吃一个红苹果或者我最爱的猫山王，我要罚自己走 8 个小时。

啤酒也是一样。当你举起杯子时，先权衡一下：这口酒的快乐，到底值不值得你事后去走上 8 个小时？

对我来说，没有任何东西比啤酒更不划算。如果你能把对啤酒的渴望，转移到更高级、更有品质的享受上，你的身体会非常感谢你。在酒桌上，能翻脸就翻脸，坚决不喝啤酒。如果非喝不可，记得大量喝水，然后用你的脚步，去偿还这笔昂贵的“糖分债”。

第十二篇

为什么我不吃碳水

有人拿中医和古书里说的“五谷为养”来批评我，说我不尊重老祖宗的文化。今天，我就从底层逻辑和生化常识出发，把之前这一系列“为什么不吃”的逻辑，彻底给你们总结一次。

我们先聊一个被很多专家掩盖的生化事实：人类对碳水化合物摄入的最低需要量，是零！

大家听好了，虽然你的大脑和某些生理功能确实需要葡萄糖，但我们的身体非常神奇，它自带一个功能叫“糖异生作用（Gluconeogenesis）”。只要有足够的蛋白质和脂肪，你的肝脏就能自己制造出身体所需的全部葡萄糖。这可不是我鲁蛇发明的，这是医

学院生化课程里的基础知识。我们根本不需要从外面往嘴里塞那些淀粉和糖。不仅我们不需要，所有的肉食动物，像狮子、老虎、狼，通通都不需要。

在现代饮食里，碳水化合物往往是“营养贫瘠”的代名词。白面包、面食这些东西，在加工过程中纤维和维生素早就被剥离干净了，剩下的全是“空热量”。

更糟糕的是，很多高碳水食物，哪怕是所谓的“全谷物”，其实都富含植酸和凝集素。我管这些叫“矿物质掠夺者”，它们像磁铁一样吸附你体内的铁、锌、钙，让你吃得再好也吸收不了。再加上小麦大麦里的麸质，那简直就是慢性炎症的推手。

为了让你明白碳水是怎么毁掉代谢的，我们看看升糖指数（GI）。

马铃薯泥的 GI 高达 85，白米和粥在 70 以上，白面包甚至比直接吃砂糖还要猛。这种高 GI 食物会让你的血糖像坐过山车一样急剧飙升，逼着胰岛素激增。随后血糖必然会崩盘，让你感到疲劳、饥饿，产生那种抓心挠肝的碳水渴望。这种恶性循环，就是 2 型糖尿病和肥胖的前哨战。

那为什么戒掉碳水这么难？因为这本质上就是一种成瘾。

碳水会刺激大脑释放多巴胺，产生虚假的快乐感。2007 年有一项很有名的研究，94% 的小鼠在糖水和可卡因之间，竟然选择了糖！这说明糖和碳水的成瘾性甚至可以超越毒品。它还会干扰你的饥饿素和瘦体素，让你大脑根本接收不到“吃饱了”的信号，不知不觉就吃多了。

很多人拿长辈吃米饭没病来反驳我，我觉得那是典型的偷换概念。

以前的人从事的是重体力劳动，吃进去的碳水出门就烧掉了。而且那时候的碳水没现在这么精制，还配合了发酵、浸泡等传统工艺来减少毒素。现在的环境变了，大家坐在办公室里不怎么动，如果还按老一套吃法，那简直就是慢性自杀。

所以，我给大家几条实操的建议：

第一，认清淀粉的真面目。白米、米粉、面条，说白了就是“糖”。别被包装袋上那些“全谷物”的健康标签给忽悠了。

第二，保护好你的小孩。如果你想让孩子补脑，请给他吃优质的鱼肉和鸡蛋，而不是塞一肚子淀粉。淀粉只会让小孩血糖波动，导致他上课犯困、注意力不集中。

第三，做一个精明的消费者。把买淀粉和含糖零食的钱省下来，去买高品质的肉类、有机蔬菜和发酵食品。

你要相信你身体那套精密的生化系统，你的肝脏完全能搞定血糖，不需要你额外再往里投毒。

第十三篇

为什么我不戒红肉

很多人被各种专家、医生洗脑，觉得吃红肉简直就是跟癌症“结婚”了。甚至有粉丝跑来问我：“鲁蛇，你既然天天讲健康，那是不是得戒了红肉改去吃素啊？”

大家最怕的那个“红肉致癌”结论，大多来自世界卫生组织下属的一个机构（IARC）。2015年，他们把加工肉列为“一类致癌物”，红肉列为“二类致癌物”。听起来吓死人，跟砒霜、柴油尾气排在一起，但作为一个理科男，我要问一句：这背后的逻辑经得起推敲吗？

其实，这就是一场“数据游戏”。

他们精挑细选了14项观察研究，结果只有1项在统计学上勉强显

示出了一点微弱的关联。记住，在逻辑学里，有关联绝对不等于有因果。那些在研究中被划分为“吃红肉多”的人，往往同时也抽烟、喝酒、熬夜，还吃大量的精制碳水（比如巨无霸里的那两片面包和炸薯条）。专家们把这些生活恶习导致的恶果，一股脑全扣在了红肉的头上，这在学术上叫严重的“健康使用者偏见”。

很多素食主义者宣称吃素后精神好了，那多半是相对于他们以前垃圾食品乱吃、烟酒不断的放纵生活而言的。这种对比从底层逻辑上来说，就是极其不公平的。

红肉之所以显红色，是因为它富含肌红蛋白，这玩意是专门用来运送氧气和能量的。对于我们人类来说，红肉是几百万年进化筛选出来的顶级燃料，营养密度极高，不仅有优质蛋白，还有健康的脂肪。

现在的分类极其草率，把古法腌制的火腿和那些充满了现代防腐剂、化学添加剂的工业加工肉混为一谈。我们要拒绝的是那些“化学添加剂”，而不是肉本身。

站在底层逻辑上看，放弃红肉不仅是放弃了美味，更是放弃了最高效的营养获取方式。很多所谓的研究，其本质是为了推广某种“饮食宗教”

或者背后的商业目的。如果没有钱赚，谁会费劲去证明一个人类吃了数百万年的东西是有害的？

所以，关于吃肉，我有几条很实操的建议：

第一，别再为了那点毫无根据的恐慌去“吃草”了。人类进化了几百万年，想吃肉的时候就去吃，这是身体在向你索能量，别被这几年的所谓“研究”给忽悠瘸了。

第二，看成分，不看分类。去超市买肉，避开那些配料表有一长串化学名称的廉价货，选新鲜的红肉或者自然熟成的制品。

第三，管住嘴，别赖肉。如果你一边吃红肉，一边还要配大瓶可乐、大份薯条，然后还要抽烟熬夜，那得病了真不能赖在牛排头上。

不要让伪科学掏空了你的身体，更不要让这种恐慌掏空了你的钱包。继续享受美味的红肉，那才是人类该有的生活。

第十四篇

为什么我不素食

上一篇讲了红肉，这篇我想作为补充，聊聊我为什么坚决不素食。

很多人觉得吃素就代表了“自律”和“健康”，甚至觉得吃素能洗涤心灵。如果是出于宗教信仰，请忽略我这篇文章，我会尊重你的选择。但如果你是因为被一套极其严密的商业宣传给洗脑了，我希望你能耐心往下看，看看素食健康论的底层逻辑漏洞到底在哪。

很多素食者宣称自己吃素后精神好了、病也消了，这其实是一个典型的统计学偏差。

大部分决定吃素的人，通常会同时开启一套“健康全家桶”：戒烟、戒酒、早起、开始练瑜伽或冥想。而且，他们所谓的变健康，很大程度

上是因为不再吃那些深加工的薯片、含糖饮料和宵夜了，这其实是“减法”带来的红利，而不是因为断了肉。大家得明白一个事实：抽烟、喝啤酒、吸大麻，从定义上讲其实也都是“素食”。但我相信一个改去吃素的人，大概率不会再去碰这些。

素食主义者最爱讲植物营养，但他们绝不会告诉你“生物利用度”的真相。

植物里的铁、锌和蛋白质，其吸收率远低于红肉。现在的素食研究，很多已经变成了某种“素食宗教”的传教工具。背后是庞大的素食产业，为了卖出更高利润的植物加工品，不惜将红肉妖魔化。

别以为不吃肉就安全了，现在的素食市场其实是工业加工的重灾区。为了让植物吃起来像肉，厂家会添加大量的植物油（Omega-6 超标）、香精、乳化剂和防腐剂。这比天然的肉类对身体的伤害要大得多。

别听专家讲什么“人类牙齿平齐适合磨草”，看底层逻辑得看消化系统。

人类的胃很小，这就决定了我们必须摄入高能量密度的食物——也就是动物蛋白和脂肪，才能满足大脑和身体巨大的营养需求。你看大熊

猫，它是典型的素食动物，为了从竹子里那点可怜的营养中维持生存，它必须长出一个巨大的胃和肚子，且每天要花十几个小时不停地吃。如果你想靠吃素维持健康，你得先换个熊猫那种级别的消化系统。

肉食动物经过几百万年的进化，生化系统已经定型，根本无法通过几年的“信仰”就变成素食动物。

很多人劝你吃素时会说吃素能减肥。这种逻辑简直是把读者的智商按在地上摩擦，我们要看看自然界到底在发生什么。

我曾在西藏的很多寺庙，包括五明佛学院，观察到一个非常有意思的现象。按理说，十几岁的男孩子正处于代谢最旺盛、怎么吃都不容易胖的年纪。但我看到的那些年轻僧人，很多看上去都非常胖，而且是从脸部就开始明显的“虚胖”。逻辑很简单：长期素食导致蛋白质和优质脂肪不足，只能摄入海量的精制碳水和糖分来填饱肚子，导致胰岛素水平常年处于高位。

你看自然界的“肉瘦草胖”法则：牛、羊、大象这些素食动物，为了消化纤维素，必须拥有巨大的消化系统，它们往往是“胖”的代表。反观狮子、老虎等肉食动物，个个身材精悍、体脂率极低。你是想当一

个每天不停咀嚼碳水、体态臃肿的“草食者”，还是想当一个高效摄取能量、保持精悍代谢的“肉食者”？

所以，我的建议是：

第一，识别混杂因素。当你看到某个素食者很健康时，去观察他是否不抽烟、不喝酒、有运动习惯。如果他这些都做到了，那是他变好的核心原因，而不是因为吃素。

第二，识别“深加工”陷阱。那些包装精美的“植物肉”，本质上是高浓度的添加剂合集，千万别为了这种“伪健康”去交智商税。

第三，遵循身体智能。像盐和水一样，身体想吃肉的时候就是需要能量和氧气，这是几十万年进化出来的智能。

不要让伪科学掏空了你的身体，更不要让恐慌掏空了你的钱包。素食动物用臃肿换取了低成本的生存，而肉食者用精悍换取了食物链顶端的地位。作为人类，请选对你的“燃料”。

第十五章

为什么我不吃转基因食物

今天我想专门回答一下网友关于玉米、大豆还有蜂蜜的问题。很多人跟我杠，说他们能买到非转基因的，甚至说能买到种子回家自己种。今天我就用最基础、最简单的经济学原理，帮大家拆解一下这个商业幻象。

你要知道，大闸蟹最贵的成本不是蟹苗，而是好的水源。好的水源不是贵一点点，是贵了数以百倍，记住，是100倍的贵。这个逻辑同样适用于你们提到的粮食。

如果你觉得你买到的豆浆、玉米是非转基因的，我们来算一笔账。全球的大豆种子基本被拜耳（收购了孟山都的那家）垄断了。转基因种

子的价格，可能只有非转基因原始种子的百分之一。再加上产量问题，原始种子的产量大概只有转基因的四分之一到七分之一。

我们做个综合成本计算：种子贵了 50 倍，因为产量小，再加上不用杀虫剂导致 90% 被虫子吃掉的损耗，种出来的成本轻轻松松就贵了 100 倍。

市场现实是什么？外面大豆可能一块钱一斤，如果你真买到纯粹非转基因的，起码得要 100 块钱一斤。我不相信有厂家会那么蠢去卖这种没有销量的东西，我更不相信你会花 100 倍的价格去买。我在迪卡侬买带糖电解质水 10 块钱 20 包，买个没糖的就要 400 块，贵了 40 倍就没什么人买了，何况是贵 100 倍的粮食？所以，如果你买的豆浆只比普通的高出一两倍，那绝对不可能是非转基因的。

大家有没有见过野生的玉米、小麦或者大豆？我基本上可以保证你们都没见过。

野生大豆这玩意比冰山雪莲还难见，那是国家超高级保护植物。你要是真能找到野生大豆种子，它的价值不是 100 倍，是 100 万倍，那是非常值钱的。所以基于这个原理，只要是你在市场上、农村里能看到、

能买到的，100% 都是转基因。

转基因不仅是为了高产，更是为了长得好看。我儿子给我发过照片，转基因玉米又大又漂亮，非转基因的又小又难看，作为消费者的你，会去买那种难看又小的吗？

我再强调一遍，小麦、玉米、大豆这三样东西，只要出现在市场上，基本都是转基因，而且它们对身体有极大的伤害。

小麦会导致肠漏，植酸会阻碍矿物质吸收。玉米你根本买不到非转基因的，它的表皮人类无法消化，进到肠子里就是“刮痧”，一直刮到你发炎、肠漏。大豆更是好处几乎没有，坏处一大堆。

为什么营养师还让你吃这些？第一，他们没有科研经费去做真正的研究；第二，他们背后全是跨国大财团。这些大集团给营养师洗脑，营养师再来给你们带货，大家只能好自为之。

与其花 100 倍的钱去寻找虚无缥缈的“原始种子”，不如直接省下这笔钱不吃。

我建议大家把省下来的钱，投在有机蔬菜和有机牛肉上，这才是性价比最高的博弈。你可以试着戒掉小麦、玉米、大豆两周，看看你的大肠、

你的身体有没有好转。如果有，就请继续避开它们。

如果肠道已经受损了，可以适当补充益生菌，或者用低聚乳帮助益生菌更好地依附在肠壁上进行修补。

这三样东西真的没什么营养价值，除了糖和能量这种坏东西。不吃，就是最简单、最划算的健康经济学。

第十六篇

为什么我不戒盐

网友问我，是不是分享健康就得像那些营养师或者中医建议的那样，搞什么“清淡饮食”，甚至把盐都给戒了？

说实话，没有盐的日子，我无法想象怎么过。我从来没有戒盐，也觉得完全没有必要。

大家得明白，盐在人类历史上地位是极高的。自古以来，盐就直接影响着人类的生存、贸易，甚至是政治权力。历史上很多战争都是为了争夺盐的控制权，谁控制了盐，谁就掌握了财富。

我们看点有意思的：中国汉代最重要的财政支柱之一就是“盐铁官营”；英语里“工资”（Salary）这个词，最早其实是指发给罗马士兵

买盐的钱。从生理上说，盐维持着我们的电解质平衡、神经传导和肌肉功能。没了盐，你连命都保不住，还谈什么健康？

现在主流医学和营养师天天劝你减盐，理由是预防心脏病和高血压。但我告诉你，糖对身体的祸害，起码是盐的好几倍。

事实上，减盐带来的收益极低。虽然它能让血压降低那么一点点，但那个幅度微乎其微，甚至看不出有什么实际作用。相反，当你长期低盐饮食时，你的身体为了保命，会激活一个叫“RAAS”的系统（肾素 - 血管紧张素 - 醛固酮系统）。

这个系统长期被激活的后果非常严重：它会导致心肌纤维化，让你的心脏变虚弱；会破坏冠状动脉的内皮层功能；甚至会增加肾脏负担，产生代谢紊乱和胰岛素抗性。很多人长期缺盐，还会过度刺激交感神经，导致无端的焦虑和心跳加速。

我一直强调，人的身体是非常智能的，它有一套运行了几百万年的自调节系统。

吃盐这件事，应该像喝水一样自然——想喝的时候就喝，不想喝的时候就不喝。你的身体非常清楚自己需要多少盐。如果你盐吃多了，身

体自然会感到口渴，这时候你多喝点水，多余的盐自然就排外出了。与其每天拿着秤去算那几克盐，不如相信你身体的直觉。

人类在进入农业社会之后，尤其是现代工业加工出大量的糖，才真正让身体健康开始走下坡路。医学界这么多年一直让盐背锅，却放过了真正杀人不见血的糖。

所以，我的建议非常简单：

第一，相信自己的舌头。盐吃多少，你自己说了算。身体会根据你的实时需要给你反馈，当你觉得够味了，自然就不想再加了。

第二，不要为了所谓的“清淡”去受那种低盐的苦。那样不仅吃得不开心，还可能在悄悄毁掉你的心脏和肾脏。

保护好你的胰岛素敏感度，这比每天数那几克盐要重要得多。只要你没有严重的医疗禁忌，请放心地把盐加到你觉得舒服的味道。

第十七篇

我为什么不跑步

现在这社会，跑步简直成了一种“宗教”。保险公司推销“健康生活”要你跑步，运动品牌大喊“挑战极限”要你跑步，朋友圈里更是天天有人晒马拉松奖牌。

但大家脑子清醒一点：马拉松这种运动，从它诞生的第一天起，就是在警示你这玩意会玩命。

“马拉松”这个词源自古希腊的“茴香田”。当初那个传令兵菲迪皮德斯，为了报捷狂奔了 42 公里，结果送到信后当场力竭身亡。人类设立马拉松是为了纪念一个跑死的人，结果现在的“精英们”却把它当成健康的标杆？这逻辑本身就是反向推导的。人体的设计从来就不是为

了每天跑 20 公里，或者进行数小时的中高强度折磨。

很多健身狂热者追求 “No Pain, No Gain”，习惯那种 “感觉有点累但又能坚持” 的强度。在医学上，这叫心率 Zone 3 到 Zone 4 区间。Zone 3 就是你说话开始沙哑，只能说短句；Zone 4 则是到了乳酸阈值，只能蹦出几个字。

这就是典型的 “灰区训练” 或 “垃圾里程”：强度高到让你无法恢复，却又低到无法有效刺激身体产生适应。

很多跑马拉松的人看着精瘦，其实体检报告一堆红字。为什么？因为长期处于 Zone 3-4，身体会误以为你正在被野兽追杀，处于长期生存危机中。这时候皮质醇（压力荷尔蒙）会长期处于高水平。为了供能，身体会优先拆掉你的肌肉组织转化成葡萄糖，还会发出信号，把脂肪死死锁在腹部内脏。这就是为什么很多跑手看起来很干瘪，其实是 “外瘦内肥”（Skinny fat）。

对于男性来说，皮质醇和睾酮是死对头。长期过度耐力训练，你的睾酮会骤降，性欲下降、恢复力变差，这生意划算吗？

心脏虽然是肌肉，但它也有被用废的时候。研究发现，长期跑全马

的人，心脏容易出现微小的撕裂和疤痕组织，导致心房颤动风险比常人高出 5 倍。跑完一场全马，50% 的人血液里能测到“肌钙蛋白”升高——这可是心肌细胞坏死的标志，跟心脏病发作的指标是一样的。资深跑手的冠状动脉钙化评分往往比久坐的人还高，因为高流速血液长期冲击血管壁，身体为了修复，只能堆积钙质斑块。

而且，过度训练会产生海量的自由基，引发全身性慢性炎症，这就是为什么有些跑马拉松的人看起来比实际年龄要老得多。高强度训练后，身体会出现 3 到 72 小时的“免疫开窗期”。如果你不给够休息，免疫系统长期受抑，你就会频繁感冒、失眠、焦虑。

所以，我给大家几条实操的建议：

第一，别再被那些运动品牌洗脑了。你要的是健康，不是去拼命。真正的健康是低压力的，保护好你的心脏和肌肉。

第二，拒绝“灰区”。运动要极化：要么像我一样舒舒服服地走在 Zone 1-2（散步或轻松慢走），燃脂且不压抑皮质醇；要么就做极短时间的 Zone 5 高强度刺激。最危险的就是那种“半吊子”的中高强度长跑。

第三，看结果，不看名气。别看那些人跑全马拿了什么奖牌，你去看看他们的体检报告和睾固酮水平。

真正的健康训练应该是“极化”的，而不是每天去操场磨损自己的膝盖和心脏。至于具体怎么练？我们下回分解。

第十八篇

我为什么不健身

我经常去高原、无人区自驾和登山。我很自豪地说，很多天天在健身房撸铁的人，真走起路来是远远没有我快的。我基本不健身，但我可以一天登顶五六千米的雪山。我接下来的目标，就是以这种“不健身”的状态去登顶 7500 米的慕士塔格峰。据说能上去的，在我们国家就可以称为运动员级别了。

这就引出了一个很核心的问题：健身，到底是胸肌重要，还是内脏健康重要？

我们要先看清一个事实：人体大部分的营养，优先级是用来修复内脏系统的。因为我们每天都有大量的内脏细胞在衰老死亡，然后重新修

复、复制。任何动物天生都有这个智能，营养优先给最保命的部分使用。

而健身增肌的原理，核心就是通过不断刺激和欺骗大脑，让肌肉来“竞争”优先获得营养。这就好比遇到了外敌，你要不断爆裂那些细胞，强迫肌肉长出来以获得生存，而不是让营养去修复内脏的衰老。

对于我来说，这些高强度的健身信号都是“冬天的信号”，都是压力。一个人每天能吸收的营养是有限的，当你把资源都分配给了肌肉，就会牺牲掉内脏的修复。在不需要打仗、不需要逃命的现代社会，是肌肉块头重要，还是健康的内脏重要？像我这种年过四十的人，我想不出胸肌除了泡妞好看一些还有什么其他作用。所以我选择计较一点：只训练最核心的肌肉，把更多的营养留给内脏修复。

在我看来，人类最核心的运动就两个：走路和爬树。

尤其是走路，我每天都会让自己走 2 万到 4 万步。人天生就有迁徙徒步的功能，累了休息 5 分钟就能继续走，累不坏也累不死。但我极不推荐跑马拉松，那是为了纪念一个跑死的人而设立的。跑步和走路是完全不同的：跑步时两只脚会同时离地，身体跳起来再压下去，对膝盖负担极重；而走路时，总有一只脚是在地上的。这是我们迁移的天然基因，

怎么走都不会伤膝盖。

我理解的两个真正不伤膝盖的运动，就是走路和游泳。但我更推崇走路，因为走路不需要商业机构，也不需要收你费。简单的道理往往说不过健身房里的销售，但我希望你能听进去。

关于走路，我有几个“翻新”身体的实操干货：

首先，走路分两种。饭前走（空腹走），主要目的是燃烧你的脂肪肝和内脏脂肪，这是最轻松的减肥办法。饭后走，意义在于平稳血糖，不管你刚才吃了什么，走一走都能让你吸收得更稳。

其次，走路能解决很多现代职业病。我以前颈椎、腰椎经常痛，按摩都没用，最后全是靠走路解决的。走路时脊椎非常放松，但千万别低头看手机——我们的头比保龄球还重，低头会给颈椎巨大的压力。而且走路时眼睛随便往前看，那是对视力最好的放松。

为了高效工作，我甚至把家里的书桌扔了，换成了升降桌加走步机，一边走一边打电话或思考，心情非常愉悦。

很多人问，一天走几万步不累吗？我的秘诀就是：“每周增加 500 步”。

如果你还没开始走，先从 6000 步起步。回家提前一站下车，或者开车停远一点。每周只增加 500 步，也就几分钟的事，我保证一年后你可以跟我一起徒步岗仁波齐。在高原，走得快不是看爆发力，而是看你平时有没有走路的好习惯。

至于家里的老人家，只要走得动就应该继续走。但要提醒一点：多上楼梯，尽量不要下楼梯。下楼梯非常伤膝盖。如果必须下楼，记得要慢，尽量侧着身子走，把损伤降到最低。


除了走路，我唯一的“力量训练”就是模拟爬树的 Dead Hang（单杠悬垂）。

每天把自己吊在单杠上几十秒，给大脑一个小刺激，告诉它“我还需要爬树”，让肌肉不退化就行。我妈妈 70 岁了，起步只能吊 2 秒，现在轻轻松松坚持一分半钟。如果你的颈椎累了，每天吊 30 秒就足够了，这要求不高吧？我相信你可以坚持。

我不喜欢健身房，那里空气不好、人太多、晒不到太阳，还得应付教练的推销。

一个人什么时候是真的老了？我的理解是走不动的时候。当一个人

走不了路，再有钱都没用，上厕所都要受人脸色。所以，保护好你的双脚，走出去，这才是最好的投资。



第三部分
身体系统与器官健康

第十九章

大脑健康

作为一个学霸，大脑对我来说是第一重要的资产，没有之一。我最恐惧的就是脑部退化或老年痴呆。在我眼里，大脑如果停止了工作，那就等同于被宣判了死亡，不仅生命失去了意义，还会给家人带来极其恐怖的伤害和负担。

很多人觉得衰老是不可避免的，但在我看来，很多脑部问题其实是自己“吃”出来的。守护大脑健康，我的逻辑很简单：补充好的，戒掉坏的。

首先大家要看清一个底层的逻辑：**大脑主要是由胆固醇和脂肪组成的。**

大众对胆固醇的恐惧，是过去几十年商家营销最成功的案例之一。

他们把肉和猪油说成是不健康的，却把给畜生吃的杂粮包装成健康补品。为了给大脑提供最好的能量和原材料，我会大量摄入优质的胆固醇和脂肪，也就是优质的肉类和蛋白质（比如五花肉、好的肥肉）。

千万别被体检表上的总指标吓破了胆。胆固醇高不可怕，真正可怕的是胆固醇被氧化了（也就是那种氧化的小而密低密度胆固醇）。如果你吃的是优质来源，身体也没有不舒服，那这些高指标反而是你大脑的营养包。

在补充营养的同时，我有三样大脑的“剧毒”是绝对避免的：

第一是糖和精制碳水。这是伤害大脑的首恶。胰岛素分泌不足会导致糖分堵塞在脑部的微血管里，直接导致脑退化。你看很多大肚子的老人容易痴呆，就是因为这辈子从没挨过饿，一直在用糖伤害大脑。

第二是铝制品。我会尽一切可能避开铝制餐具和铝锅。虽然商家说没危害，但我假设它有一——万一有呢？亏的可是我自己的脑子。包括铝罐装的汽水，能避开我也一定避开。

第三是不健康的植物油。除了椰子油和冷压初榨橄榄油（记住不能高温加热），绝大部分像花生油这种 Omega-6 超标的植物油，对大脑

都有严重伤害，它们很难被身体吸收和排出。

除了“戒断”，我还有几招实操的脑部保养“补丁”。

我每天都会保持一段时间的空腹。当身体处于饥饿状态时，大脑会变得异常清醒，这是几千万年进化留下的 DNA——饿了才能清醒地去猎食。更重要的是，空腹会产生酮体 (Ketone)，这是给大脑最完美的燃料。

我还会往黑咖啡里加 MCT 油。买的时候要选 C8 结构的 (八号碳)，它吸收最快，能让你大脑瞬间清醒。但记住：咖啡千万不能加糖加奶，那是让大脑变蠢的配方。

另外，深海鱼油 (Omega-3) 我也在吃，用来修复大脑并中和 Omega-6 的伤害。选鱼油时别看品牌，要看第三方检测报告，核心指标是重金属含量必须极低。如果吃了一肚子重金属，那不是补脑，那是毁脑。我每天还会必吃维他命 B3 (对心血管和大脑极好) 和丁酸。

不要把大脑的健康寄托在那些带货的医生或者五花八门的保养品上。把钱花在优质的脂肪和肉类上，为了老得清醒、活得体面，请先从戒掉你手里那杯糖水开始。

第二十篇

胃的健康

我以前的胃非常不好，导致我三十岁之前滴酒不沾。那时候我被那种“喝温水、喝稀粥、少吃多餐”的传统观念害得不轻。后来我才真正搞明白，胃从来不是拿来“养”的，它其实是拿来“用”的。

大众对胃健康的认知有三大误区，每一条其实都在带你慢性自残。

误区一就是“少吃多餐对胃好”。这其实是最伤胃的行为。你想想看，人空腹时是不分泌胃酸的，但如果你一天吃十几次零食，胃就要跟着分泌十几次胃酸，你的胃黏膜根本经不起这种反复的折腾。

误区二是觉得“不吃饭伤胃”。事实上，空腹才是胃最好的休息。只要你不吃糖、不吃那些乱七八糟的零食，胃酸就不会无故产生。我建

议一天只吃两顿饭，每顿都要吃饱，让胃酸在它该工作的时候，充分发挥消化食物的作用。

误区三就是那个害死人的“喝粥养胃”。尤其是那种热乎乎的稀粥，简直就是胃溃疡的催化剂。热气会让你的胃黏膜变软，而粥里的高糖分会诱发大量的胃酸。因为粥根本不需要研磨，你的胃在没有东西可磨的情况下只能“自己磨自己”，极易导致胃出血。

我的强胃秘诀听起来可能很难让人接受，刚开始我也犹豫过，但经过实践证实，这确实救了我的胃，我现在甚至可以经常喝茅台了。

首先，我坚持喝冰水。冰水能让胃黏膜收缩、变硬，从而增强它的防御力。其次，我多吃牛肉。牛肉这种坚韧的蛋白质能让胃真正地“磨”起来，把胃的功能彻底动员起来。最关键的一点是戒糖、戒麸质、戒玉米。糖和麦制品是胃部炎症的元凶，而玉米皮极其坚硬，进到肠胃里就像在“刮痧”，很容易刮伤你娇嫩的黏膜。

很多人一提到“幽门螺杆菌”就吓得要死。其实这玩意几乎每个人身上都有，核心不在于它是否存在，而在于它与益生菌的比例。幽门螺杆菌最爱吃的就是糖，它吃完后分解出的气体，就是你胃胀、有胃气的

源头。

我不建议大家乱吃那种抑制胃酸的药物。胃酸是消化的第一道防线，盲目抑制它会引发更大的健康崩塌。我通常是通过补给益生菌来调节菌群平衡，让好菌去压制坏菌。

如果你的胃已经受损了，比如已经有了胃溃疡，除了戒断坏习惯，我还会用一些天然提取物来加速修护。

第一是乳香胶（Mastic Gum），它能缓解那种“火烧心”的胃酸倒流感，帮着抑制幽门螺杆菌。第二是谷氨酰胺（L-Glutamine），这是一种专门用来修护胃肠道黏膜组织的氨基酸。第三是牛初乳（Colostrum），它富含生长因子，能有效修护受损的肠壁和胃壁。第四是姜黄素（Curcumin），这是强效的消炎食物，我几乎每天必吃。最后就是椰菜汁（Cabbage Juice），它富含维他命 U，是修护黏膜的天然神药。

胃和肝脏、心脏一样，是非常强悍的器官。前提是你要把它真正“用”起来，而不是用那些高升糖的粥和充满植物油的零食去伤害它。戒糖、空腹、吃肉、喝冰水，逻辑就是这么简单，而且你的身体会感觉非常舒服。

第二十一章

肠道健康

蔬菜里的纤维，我们人的肉体其实是根本吸收不了的。很多人觉得吃菜是为了填饱肚子，其实大错特错。你想想，古代人饿极了去啃树皮，难道真是为了那点木质部？其实他们是在无意识地喂饱肠道里最重要的资产——益生菌。

我常说，大脑健康只是个“果”，肠道健康才是那个“因”。肠道之所以被医学界称为“第二大脑”，就是因为你肚子里住着大约 14 斤的益生菌，它们像房客一样直接控制着你的情绪和信号传导。

这些“租客”分三种：好菌、坏菌，还有占大多数的“墙头草”。好菌是你快乐的源头，你把它喂爽了，它就合成血清素送给大脑，让你

心情愉悦。坏菌呢，虽然招人烦，但在极端饥荒年代，只有它们能帮你消化树皮和皮鞋，维持那点卑微的生命。至于那些中性菌，它们全是典型的“墙头草”，谁势头旺就跟谁走。所以养生的核心逻辑非常简单：通过饮食给这群租客发信号，告诉它们现在环境充裕、日子滋润，从而让好菌壮大，诱导那群“墙头草”集体从良。你的肠道环境好了，大脑自然就跟着开心了。

那到底怎么喂养这群好菌呢？你要记住，好菌不吃肉，它们吃的是发酵食品和抗性淀粉。

第一，十字花科蔬菜是大肠的头号补品。我最推荐椰菜（卷心菜），便宜又好使。实操时有个细节：记得用苏打粉泡一泡，把那些该死的农药去掉。

第二，要利用发酵的力量。像泡菜、腐乳、纳豆这些东西，细菌已经预先帮你把里面的糖分和毒素处理干净了，剩下的全是益生菌最爱的“口粮”。

第三，精准补充抗性淀粉。我不是那种极端的纯生酮主义者，我会吃冷大米饭、凉番薯。还有一种绝佳的补丁——那种青色的、像石头一

样硬的香蕉。你要知道，变黄变软的香蕉全是糖，只有这种硬邦邦的青香蕉，才富含益生菌喜欢的抗性淀粉。

第四，就是牛初乳（Colostrum）。这是极少数我支持的奶类，它富含生长因子，能有效修护你的肠道屏障。

在喂养的同时，你还得防着谁在“屠杀”你的益生菌。首恶就是滥用抗生素，那玩意不分青红皂白，直接对你的菌群进行“满门抄斩”。一旦没了益生菌，你的免疫力和快乐源泉就彻底断了。其次是过度消毒，你切断了跟外界细菌的交流，菌群多样性就枯竭了。还有糖和各种代糖，它们会向大脑发送“正在打仗、正在饥荒”的错误信号，让你陷入越吃越饿、疯狂囤积脂肪的恶性循环。

如果你的肠道已经因为“肠漏”开始发炎了，我有几招实操的修护方法。我会用生姜汁或者姜黄素，生姜是自然界最完美的天然消炎剂，我几乎每天必吃。另外我会补充丁酸（Butyrate），这是好菌代谢产生的宝贝，能让大脑极度放松，改善你的睡眠。

关于补充益生菌，我有三点死命令：第一，如果你刚吃完抗生素或者洗过肠，必须立马大补；第二，挑牌子时把眼睛擦亮，别买那种加了

一堆糖的商业货；第三，不要今天换这个牌子明天换那个，认准一种起码连续吃三个月以上。益生菌通过胃酸的存活率低得可怜，你必须像种庄稼一样持续“播种”，直到它在那儿落地生根。

你要明白，所谓的便秘往往不是因为缺那点纤维，而是因为坏菌主导了肠道，大脑收到了“资源匮乏、不能排泄”的防御信号。养好你的菌群，就是在养好你的心情。只要肚子里的“房客”安稳了，你这辈子的健康基石就稳了。

第二十二章

肝 脏 健 康

在挪威待了七天，没晒过太阳，昨晚还下了一整天大雪。今天运气特别好，终于出阳光了，晒太阳真的是一种很好的充电方式。

今天想跟大家聊聊肝脏。在所有的器官问题里，无论是头发、大脑还是心血管问题，其实脂肪肝是最容易解决的。

首先我们要搞清楚，肝脏的核心功能就是储存能量。而脂肪肝之所以产生，原因非常简单粗暴：就是你塞进去的能量太多了，它存不下了，满得溢出来了。

这个溢出来的多余能量，主要有两个源头。第一号通缉犯就是果糖（Fructose）。我要在这里强调五遍：果糖是这世界上最坏、最坏、最

坏的糖！没有比它更坏的了。不管你是标榜“天然”的水果，还是工业添加的糖浆，果糖的代谢机制非常特殊，它不经过全身消化，而是直接由肝脏全盘接收。

第二个帮凶就是牛奶里的乳糖，以及米、面这些精制碳水，它们都是让肝脏变肥的原材料。

我们要从几百万年的进化逻辑来看这件事。人类其实很少有动物像我们现在这样疯狂吃糖。我们的身体机制不是五千年定型的，而是几百万年前定型的。在远古时代，秋天水果熟了，古人一旦吃到果糖，身体接收到的信号不是“美味”，而是“压力”。

身体会认为：既然现在有果糖吃，说明两个月后的冬天就什么都没得吃了（就像我现在看到的挪威雪景一样）。所以，身体会开启“生脂保命”模式，疯狂把这些糖直接拉进肝脏，转化成三酰甘油，存成内脏脂肪好让你保命过冬。

现代人的悲剧就在于：古人存完脂肪会遇到冬荒，脂肪会被耗尽；而你，天天过秋天，从来不过冬天。你天天往里塞果糖，肝脏存满了就分给其他内脏。长期能量过剩又不运动，你的肝不肥才怪。

不过肝脏非常耐造，扛个三五八年没问题，它也是人体唯一具有强大再生和修复能力的器官。如果你现在只是脂肪肝，你是可以 100% 恢复到一个健康的肝脏的，只要你把那些储存的能量用掉就行。

但你一定要警惕那条“死亡红线”。如果你不控制，肝脏反复受损演变成肝硬化，那就是不可逆的损伤了，医生也救不了你。再下一步就是肝癌，到时候有再多钱也只能考虑换肝了。

解决脂肪肝，其实不用吃药，不用买补充剂，甚至不用看医生。我的方案完全免费：戒糖。

第一，必须戒断果糖（包括水果）和乳糖。至于米饭面条这些碳水，不是完全不吃，而是要精准地少吃。我也爱吃米饭，米饭配上好的油脂那是人间至味，比如烧鹅腿、梅菜扣肉，或者用清蒸石斑鱼的鱼汁捞饭。这种级别的碳水才值得我吃，至于那些随处可见的面包、垃圾淀粉，它们不配占用我肝脏的额度。

第二，学会“防御性进食”。如果实在忍不住想吃甜食，试试这个顺序：先喝点柠檬醋或苹果醋，酸性环境能抑制淀粉酶，降低生糖指数；然后狂塞蔬菜和肉，吃到九五成饱。这时候如果你还想吃糖，就吃那一点点。

通常情况下，你已经饱到根本不想碰它了。这就是利用身体机制赢过了欲望。

脂肪肝是身体给你下的最后一张通牒。别等到了肝硬化再去后悔，那时候命就不是你自己的了。戒掉那口果糖，把米饭名额留给最爱吃的菜，只要你清醒地管理糖的吸收，你的肝脏很快就能重获新生。

第二十三篇

肾脏健康

肾脏是你身体里极其重要的排毒器官，但很多人在不知不觉中，每天都在给它疯狂增加负荷。尤其是现在的主流医学，给肾病患者开出的很多“建议”，在我看来简直是南辕北辙。守护肾脏健康，我的原则依然是：先减负，再补给。

想要肾好，你得先知道什么在伤害它。我总结了六大“杀手”：首恶就是高血糖和高胰岛素，它是万病之母，直接推动肾脏从微量白蛋白尿一步步走向衰竭。其次是高血压、长期服用西药消炎药、酒精，以及容易被忽视的过量草酸盐。如果你只靠吃药而忽略了这些代谢因素，肾病是没法根治的。

关于肾脏，我有四个特别想帮大家破除的误区，因为这些所谓的“常识”正在加速肾脏的衰亡。

误区一：限制蛋白质能保护肾脏。这可能是医治肾衰竭最错误的认知了！这个想法过时了二十多年，总觉得含氮废物会累死肾脏。但你们去看著名的随机对照实验 MDRD，结论非常明确：限制蛋白质对肾病毫无帮助。现在很多医生还在坚持这一条，结果让病人营养不良，身体反而垮得更快。其实，肉类和优质脂肪才是肾脏真正需要的营养。

误区二：严格限制盐分。长期极度低盐不仅降压效果微乎其微，还会激活身体的补偿机制，让血管和心脏受损。只要你不缺钾，摄入正常的盐分并不会伤肾。

误区三：水果是肾病病人的救星。这是巨大的误解！果糖是代谢毒药，它会加重脂肪肝和胰岛素抵抗，最终恶化肾功能。

误区四：咖啡伤肾。只要是纯黑咖啡，不加糖奶，对肾脏其实没伤害，别再被这种偏见给忽悠了。

既然限制蛋白没用，那什么有用？我的答案是禁食。

2022 年的研究显示，六个月的模拟禁食能有效逆转蛋白尿。逻辑

很简单：禁食能降低胰岛素水平，给肾脏喘息的机会。更神奇的是，禁食能触发细胞自噬，甚至让肾脏里的前体细胞增加，这意味着肾脏开启了再生过程。哪怕是遗传性的多囊肾，通过食物限制也能改善结构。

所以，我的护肾实操动作其实成本极低：

第一步，彻底戒糖、戒麦。直接切断高血糖和炎症的源头。

第二步，尝试代谢治疗。也就是利用断食或模拟断食来激活肾脏自噬，这比苦哈哈地限制蛋白质管用得多。

第三步，喝干净的水。肾脏每天要排毒，如果水里含重金属或塑料微粒，那是坏上加坏。我的做法是买一台蒸馏机，自己蒸馏水喝，这是最便宜、也最干净的选择。

第四步，对抗草酸盐。尽量少吃菠菜和红菜头，这两样草酸盐含量极高。蔬菜尽量煮熟吃，能降低 70% 的草酸盐。平时多喝点苹果醋或柠檬水，酸性环境有助于溶解体内的草酸盐。

保护肾脏最好的方式就是“不去伤害它”。挑战那些过时的教条，戒掉披着天然外衣的果糖，利用禁食给肾脏一个重生的机会。

第二十四篇

胰脏健康

胰脏健康出问题，核心其实就四个字：**累坏了的。**

主流医学把糖尿病定义为一个慢性、不可治愈的病，在我看来，那是为了方便长期收割。其实，胰脏的崩溃是一个极其漫长的过程，我把它划分为三个阶段：

早期是“胰岛素抗阻”，你的血糖指标可能在 5.0 到 5.4 之间，心脏病风险已经抬头了，但在医生眼里你还是“正常人”。中期是所谓的“前期”，你的胰岛素分泌已经跟不上糖的增长了，这时候你其实已经透支胰脏十几年了。到了晚期，标准的诊断线一划，你才正式成为“病人”，开始无止境地吃药。

但我始终坚持一个底层逻辑：只要你不吃糖，绝大部分 50 岁甚至 60 岁才发现二型糖尿病的人，都有机会还原。

你们可以去观察一下身边的糖尿病患者，那种痛苦是会毁掉下半辈子的。主流医学总是纠结血糖高低，但很少有人告诉你：胰脏就像男人的生殖器官一样，它是有“使用次数限制”的。

很多人的一天是这样过的：早上豆浆油条，11 点饿了加餐，中午一碗面，下午茶点心，晚上大餐，半夜还要来个夜宵。只要你嘴巴一动，检测到糖，胰脏就要疯狂分泌胰岛素。如果你从早上 7 点吃到晚上 11 点，你的胰脏每天要高强度工作 16 到 18 个小时。

我的逻辑很简单：我一天只吃两顿（16+8 断食），我的胰脏每天只用“出勤”两次，剩下时间都在休息。你每天让它连轴转加班，它不罢工谁罢工？

你要知道，胰脏的坏死是不可逆的。它坏掉 20%，剩下的 80% 就要加班加点顶上去。如果你不改变习惯，剩下的部分会因为“过劳”死得更快，直到彻底崩溃。这就是为什么糖尿病到了后期，指标会直接失控，产生“多米诺骨牌”效应。

我在视频里提到了《教父 3》的情节：那个最有钱的教父糖尿病发作时，随从居然递给他一杯鲜榨橙汁。那个年代的医学认为喝橙汁能救命，但在今天看来，那简直是在火上浇油。

现在的所谓“专家”建议你多吃水果、少食多餐，逻辑本质上和几十年前给教父喝橙汁没区别。水果里的糖和米饭里的淀粉对胰脏来说是一样的，如果你已经有了糖耐受问题，必须避开。

关于保护胰脏，我有几招鲁蛇式的实操：

第一，极简进食。别搞什么少食多餐，那是给胰脏判死刑。把进食次数降下来，给它喘息的机会。

第二，物理隔离淀粉。煮饭前把米洗到水变清，洗掉多余的淀粉。饭煮熟了立刻冷藏 24 小时，让它变成吸收不了的“抗性淀粉”再加热吃。进食顺序也要讲究：先吃菜和肉，最后再吃淀粉，利用蛋白质和脂肪做缓冲，降低血糖峰值。

第三，化学压制。饭前喝一杯无糖苹果醋，或者在饭里加点醋，能有效降低糖的吸收率。

很多网友说，在外面应酬没办法。这其实是你对自己不负责的借

□。我们要学会用社会规则来解决身体问题。

遇到不熟悉的局，我会直接介绍说：“我是糖尿病患者。”熟人和我的粉丝都知道，我一直是把自己当作糖尿病人来安排饮食的。当你有了一个明确的“标签”，别人就不会逼你吃那些垃圾。

点餐时，我会和服务员说：“我是花生和大豆过敏，我愿意加一倍的钱，请你务必用猪油炒菜，否则我可能会猝死在这里。”不要怕丢脸，也不要怕花钱。加倍的饭钱比送给医院的医药费要便宜得多。学会用“生命威胁”和“金钱补偿”去达到你想要的健康结果。

最有效的保命方法其实就两条：戒糖，并且拒绝劣质种子油。

第二十五章

甲状腺健康

今天我们聊个特别复杂、特别招人烦的话题：甲状腺。我答应过网友要讲这一块，今天在科莫多的船头晒了一整天太阳，心情不错，把作业给交了。

甲状腺出问题，最常见的就是“甲亢”或“甲减”。我妈当初就有甲状腺结节，看了西医，医生说按现有的标准这病没法根治；看了中医，倒是有不计其数的方法，但我一个都不信。我的逻辑很简单：不要动不动就想着去切掉它。你要是把它切了，这辈子就成了药厂的终身消费者，少了得补，多了得压，余生都在玩那种极其低级的平衡游戏。我们要学的是如何用一套“多管齐下”的实操动作，帮身体重新找回那个自主的

平衡。

首先得搞清楚这两个极端的成因。甲亢本质上是你的免疫系统疯了，在不断攻击甲状腺，导致它“工作过度”，你会心跳快、怕热、脖子肿；而甲减通常是因为身体长期处于慢性发炎状态，甲状腺被彻底累坏了，你会心跳慢、怕冷、整个人没精神。

想要身体好，第一步得先切断“敌军”的粮草，也就是那些必须戒断的食物。现在的牛奶和很多吃激素长大的鱼、鸡、猪肉，全是甲状腺的干扰项，必须戒掉。还有所有跟激素相关的药物，以及会导致身体发炎的糖、果糖、乳糖和精制碳水，统统要减掉。这里最坏的元凶其实是面包，不仅是因为麸质，更因为它含有一种极度影响吸收的毒素——溴。

第二步是精准补给。很多人以为甲状腺出问题就是单纯缺碘，其实碘和硒是绑在一起的，缺了谁，另一个都吸收不了。补充硒（Selenium）最简单的办法，就是每天吃一颗巴西坚果，一颗就足够了。至于碘（Iodine），我们未必是真的缺，往往是被别人给“占了位”。

你要防范这三个“碘大盗”：第一个是氯（Chlorine），自来水、游泳池里全是它。所以我从来不在泳池游，只在海里游；家里的水要过

四遍滤芯，再用蒸馏机蒸一遍才喝。第二个是氟（Fluorine），买牙膏时一定要盯着看，必须买无氟牙膏。第三个是溴（Bromine），它主要就藏在面包里。除了这些，还要注意锌与铜的比例（15:1），以及维他命 B12，我推荐选液体版的滴在舌下吸收。

第三步是清理你的“排毒工厂”，也就是肠道。甲状腺健康和肠道菌群息息相关，补好益生菌非常关键。另外，我会补充谷胱甘肽（Glutathione），这是排毒的王牌。但普通的片剂很难穿过胃酸，建议选脂质体（Liposomal）版的，外面裹了层油，能直达肠道吸收。

最后是我们“懒人”的终极救赎：去脱光了晒太阳走路。这是最完美的运动，能调节全身的代谢。还有，一定要睡个好觉。我讲过好几集关于睡眠的内容，甲状腺的修复全靠那几个小时的深睡。

你要记住，甲状腺不是一个孤立的器官，它是你全身激素和炎症水平的晴雨表。戒掉牛奶面包，换掉含氟牙膏，喝蒸馏水，每天一颗巴西坚果。把这几点做到了，给身体一点时间，它会自己找回那个失落的平衡。

第二十六章

胆结石经验分享

之前聊完空腹健身和断食，很多网友在后台留言，问我：“鲁蛇，不吃早饭不是容易得胆结石吗？”还有人说，想要防结石就得少吃油腻。

我有家人胆汁粘稠，再发展一步就是结石，所以我对这事儿钻研得很深。我这人从来不盲从所谓的“常识”，我们得理性思考一下：到底是劝你喝冰水的人胃好，还是劝你坚持喝热水的人胃好？首先我们要搞清楚，胆囊绝对不是什么“废物罐”，它是身体里极其重要的器官。虽然现代医学说切了无所谓，手术很先进，但切掉后的长远影响是大得惊人的。胆囊是用来储存和浓缩胆汁的。胆汁就像身体里的“洗洁精”，负责融化你吃进去的脂肪，方便小肠吸收。而胆结石呢，主要是由胆固

醇组成的。当胆固醇太多、胆汁太少，或者胆汁变得太粘稠，胆固醇就会浓缩、沉积，慢慢变成石头。

导致结石的有四个隐形推手，大家一定要看清。第一是雌激素过高，激素失衡会直接改变胆汁中胆固醇的浓度，让胆汁变稠。第二是胰岛素抵抗，糖吃多了，肝脏就会分泌过多的胆固醇，这是结石的元凶，所以戒糖是保胆的第一步。第三是压力与褪黑素缺乏，压力大会抑制胆汁分泌。补褪黑素最简单的办法就是多晒太阳，晒到掉皮也没关系，身体会自我修复。第四是甲状腺问题，甲减或甲状腺发炎也会波及胆囊分泌。

接下来，我要拆穿两个流传最广的误区：“早餐论”和“少油论”。

关于早餐，英文叫 Breakfast，意思就是“打破禁食”。很多人早起吃粥、豆浆加糖、馒头配咸菜，这些高糖碳水会让胰岛素狂飙，反而增加了胆固醇负担。而且很少有人早餐会吃优质脂肪。如果你不吃好油，胆囊就没有信号去收缩排空，这一潭死水才是风险所在。关于少油，我完全不信“少吃油腻防结石”这种说法。恰恰相反，只有吃油，才能刺激胆囊分泌胆汁。如果你长期不吃油，胆汁就在胆囊里待着不动，慢慢就凝固了。我通过摄入优质油脂，给肝脏信号去不断分泌、冲洗，反而

能冲掉那些粘稠的胆固醇。

为了保住这个“洗洁精罐子”，我还有一套自己的“补丁”清单。第一是苹果醋，配上气泡水加冰，这是我的最爱，记得用吸管保护牙齿。第二是新鲜柠檬汁，每天不低于一个，最好选那种长得丑的、非商业化的本地柠檬。第三是十字花科蔬菜，比如椰菜花、秋葵这类，对肝胆极好。第四是鳕鱼肝油，选那种含天然维他命 A 和 D 的牌子，对胆囊修复有奇效。第五是胆盐与胆碱（TUDCA），针对胆汁粘稠，我会补充人工合成的胆盐，这类似于古代名贵的“熊胆”，能有效增加胆汁分泌。第六是草饲牛油，提供优质饱和脂肪，刺激胆囊收缩。

我不吃早饭，但我完全不担心结石。因为我在午餐和晚餐会摄入足够的优质脂肪和蛋白质，这足以让我的胆囊得到彻底的冲洗。少吃糖，多吃好油，多晒太阳，这才是最简单的保胆逻辑。

第二十七章

我儿子的鼻炎经验分享

今天聊聊鼻炎。

我研究这些健康逻辑，动力通常都来自家人——比如我儿子。为了治他的鼻炎，我以前没少折腾，也没少花冤枉钱。今天我把这些用真金白银换回来的经验倒给你们，可以说，接下来的每一段都“一字千金”。

我带儿子去过香港的养和医院，看了两次，每次四千多港币，一共花了八千多，结果一无所获。后来我发现，香港最好的医生其实不在养和，而是在中建大厦。

在那里我找了一位名医，他只用了三分钟，就直接告诉我不建议做手术，并让我儿子去做了一个针对性的化验。那次化验费更贵，又要

八千多，但拿到了一份非常有价值的报告，上面赫然写着：真菌感染。

这就是我要告诉大家的第一个真相：很多长期治不好的鼻炎，本质上可能不是简单的过敏，而是真菌在作怪。

想要解决真菌，靠消炎药或抗生素通常是没用的。你得学会反向推导，从源头掐断真菌的“粮草”。

我的“拦截”清单里，第一条就是戒断发炎食物：戒糖、戒麦（麸质）、戒水果、戒牛奶。

为什么要特别强调戒麦？你想想，你把面包放在室内一两天就会发霉，那个“霉”本质就是真菌。麸质会直接导致真菌在体内过度生长，引发全身性的发炎。

第二条是环境大清理。如果化验出是真菌或螨虫过敏（在香港，大约有 75% 的人都是螨虫过敏），你就得变身“洁癖”。实操起来就是：勤洗床单，深层清洗空调。记得我之前在讲睡眠时提过的吗？一定要多用除螨吸尘器，把真菌和螨虫的老窝给彻底端了。

我不建议给小孩子开太多的消炎药或者类固醇（激素），那对发育没好处。我儿子最后的自愈方案其实非常简单，就靠两个小东西。

第一个是牛至油 (Oregano Oil)。每天滴三四滴在水里喝下去。牛至油具有极强的天然抗真菌作用，它是清除体内真菌的一把好手。

第二个是生理盐水冲洗法。你去买那种简单的鼻腔冲洗小工具，就是一个塑料瓶带吸管的那种。每天坚持用生理盐水冲洗鼻腔三次。这能从物理层面直接清除鼻腔内的过敏原和真菌，没有任何副作用，完全无害。

鼻炎不是什么重症，它只是身体在向你抗议。戒掉麸质，勤洗被褥，每天三次生理盐水洗鼻，就这么简单。

我儿子从今年 1 月份开始坚持这个习惯，现在已经好得差不多了。只要你能坚持，你的孩子也可以。

第二十八章

头发健康

在我的养生排序里，除了大脑，第二看重的一定就是头发。

为了保住这头上剩余不多的资产，我研究了整整 20 种方法。虽然头发这事儿遗传占了大头，但我通过亲身试验发现，拿以前的照片和现在对比，头发确实找回来了一些。我这人很务实，不指望重回十八岁，只要能显著减缓掉发，我已经很满足了。你要先明白一个底层逻辑：头发是人体优先级最低的器官。我们的身体非常聪明，它会把营养优先供给心、肝、脑这些保命的器官。只有当你的营养过剩、由于太充足而溢出来时，多余的才会分给毛发。所以，想让头发好，本质上是让你整个人达到一种“营养充盈”的状态。

关于保卫发际线，我把它分为 5% 的“外功”和 95% 的“内功”。

很多人迷信洗发水，其实它在生发里只占 5% 的功劳。导致脱发的头号元凶是 DHT (二氢睾酮)。选洗发水不要看品牌，要看它有没有“去除 DHT”的成分。我的鲁蛇洗头法是准备两瓶：先用一瓶便宜的洗掉表面的油脂和杂质；再用一瓶贵的（比如我选的那种美国产咖啡色瓶子的）主攻去除头皮残留的 DHT。洗头时，头皮是你全身上下除了脸以外最值钱的一块皮，千万不要用指甲猛刮，要用指腹温柔地画圈按摩。还有，男人如果已经开始脱发了，尽量避免护发素，如果非要用，也绝不能沾到头皮，否则那就是在堵塞毛囊。

剩下的 95% 全看内功，也就是营养能不能输送到位。第一，还是那句万金油：继续戒糖。糖分如果不及时分解，会粘连并堵住微细血管，营养进不去，发囊自然就饿死了。第二，精准补给。锯棕榈 (Saw Palmetto) 是我必吃的，它能从内部抑制 DHT，顺便对男性的前列腺也非常好。另外就是生物素 (Biotin/B7) 和 B3 (烟酸)。B7 是生成头发和指甲的核心材料，吃完你会发现指甲也长得飞快；而 B3 能扩张血管，让血液带着营养直达大脑皮层。我个人喜欢吃那种吃完会让你“脸红”

的普通版，如果你受不了那种全身发红发热的劲儿，选“非脸红”的缓释版也可以。第三，基础微量元素。维他命 D 能激活毛囊干细胞，我会配合镁和锌一起吃，引导矿物质去它该去的地方，防止头皮钙化。

除了吃和洗，我还有一些黑科技辅助手段。我每天会照 20 到 40 分钟的红光理疗。这不是玄学，近红外线能为细胞的线粒体提供能量，重新激活那些处于休眠状态的毛囊。而且这玩意对女生的美白、男性的前列腺保护都有效果，属于一鱼多吃。最后是物理防护。虽然我是个爱晒太阳的“疯子”，但我出门一定会戴帽子保护头皮。毛发本就是进化出来挡紫外线的，如果让头皮直接暴晒，毛囊很快就会受损挂掉。

不要相信世界上有哪一种神药能让你瞬间长满头发。头发健康是你身体营养过剩的“溢出”表现。戒糖、补 B 族、去 DHT、温柔洗护，再加上一点红光黑科技。多管齐下，你的头发才会有回来的那一天。

第二十九章

牙齿健康

我又回到了纳维克。今天我们继续聊大脑健康，但我们要从一个大家最容易忽视的切入点开始——你的牙齿。

很多人觉得牙齿长得丑只是面子问题，其实牙齿离大脑和心血管最近。牙周病的细菌会直接进入血液，很多心脏病、心血管疾病的病因，源头其实都在牙齿里。我小时候穷，牙齿没整好，长大后在高原牙痛，去香港中环看牙医，两个礼拜就花了我 20 万。你要学会算一笔账：种一颗牙的成本少说要 10 万，上下各十颗牙就是 200 万，而真牙的价值起码是种牙的 20 倍。这就相当于你嘴里含着价值几千万的资产，你必须像工程师维护精密仪器一样去维护它。

关于刷牙的博弈，我发现很多人活到三十岁了其实还不会刷牙。刷牙是成本最低、效果最好的习惯，但绝大多数人的动作都是错的。首先是早晚博弈。如果每天只能刷一次牙，早上刷牙其实比晚上更重要。早上醒来时口水少，细菌滋生最快，如果不刷牙直接吃东西，你就相当于把满嘴的细菌直接吞进肚子里了。

其次，刷牙时请放下手机，照着镜子专注地刷。这不仅能让你看清每一颗牙的细节，还是一个极好的解压过程。牙刷一定要选最软、最舒服的，软毛是唯一的真理。握法也要讲究，要像握笔一样拿着牙刷，而不是全手死死抓握，否则会用力过猛压坏牙龈。牙齿是用来保护的，不是用来蹂躏的。

刷牙只能刷到正面，绝大部分的牙周病和蛀牙都藏在牙缝里，这叫“被动维修”。过了 40 岁，牙肉开始萎缩，牙缝变大，牙线已经不够用了，我推荐用牙缝刷。建议准备大、中、小三个号，根据牙缝大小切换。这就像刷马桶，物理性的直接刷洗才是最彻底的，经常能刷出让你“惊喜”的脏东西。至于水牙线，这东西很方便，但它像高压水枪，必须垂直 90 度精准对位才能冲干净，论稳妥程度还是不如刷子物理刷洗。

除了物理清洁，我还有几招“化学手段”的私房清单。第一是椰子

油漱口法，每个礼拜用一勺椰子油含在嘴里漱口 20 分钟，它能天然地
带走牙缝深处的细菌。实操时注意：漱完后千万不要吐进下水道，油会
冷凝堵塞管子，要吐在纸巾上扔进垃圾桶。第二，我不用含酒精或含糖
的商业漱口水，我会用双氧水或者选无糖、无酒精的纯植物提取茶树油。
第三是吸管防御法。苹果醋和柠檬水对身体完美，但酸性会软化牙釉质。
喝完这些千万不要马上刷牙，至少等 2 小时。我的终极方案是用竹子做
的吸管，直接对着喉咙吸，尽量不让酸液碰到牙齿表面。

最后，看牙医要有博弈技巧，别怕“厚脸皮”。定期洗牙是最好的
投资，在香港一次要 3000 到 6000 元，虽然贵，但你要学会挖掘附加
值。洗完牙后，你一定要问医生：“哪颗牙牙石多？哪颗牙我没刷到？”
这能帮你精准定位刷牙的盲区。哪怕多付几倍的钱，也要让医生重新教
你每一颗牙怎么刷。我还愿意多付钱让医生在洗牙前后拍照对比，只有
了解每一颗牙的实况，你才能管理好这几千万的资产。

牙齿不仅是门面，更是全身健康的“守门员”。选软毛刷、避开氟化物、
勤刷牙缝、厚脸皮请教医生。只要你把牙齿缝隙清理干净了，牙周病基
本就解决完了。

第三十章

皮肤健康

我对自己的皮肤状态一直挺自豪。虽然在视频里看着显白，其实我本人黑得不能再黑。我每天只要有条件，尽量都会晒够一到两小时的太阳，即便是在海拔 5000 米的高原上，我也是脱光了上衣直接暴晒。

很多人跑来问我怎么保养，我的逻辑还是那句话：皮肤从来不是靠外部“抹”出来的，而是身体由内而外健康的结果。

你要看清皮肤的底层逻辑。它其实就是你大肠的“翻版”。我们身体里有两块“皮”其实吸收的是同样的营养，功能也完全一样，都是为了抵御外敌。一块在外面，就是你的皮肤；一块在里面，就是你的肠道黏膜。这里有个扎心的逻辑真相：如果这两块皮同时受损了，身体会优

先救谁？那当然是保命的肠道！所以，只要你的肠道不健康，皮肤就绝对不可能好。你想让皮肤发光，先得把你的大肠养好。

关于拦截那些“毁容”的元凶，我有两个非常硬核的建议。

第一，必须戒糖、戒麸质。如果你想看效果，试着戒掉果糖和所有的面食。只要三四天，你的精神状态和皮肤细腻度就会发生质变。如果你不信，你可以重新吃回面包试试，皮肤马上就会打脸变差给看。

第二，血液一定要干净。高血脂、高血糖的人，皮肤底色一定是浑浊的。除了戒断，你还得让皮肤“动”起来。这不仅是指说话这种面部运动，更要通过走路、深蹲这些大动作来促进全身的血液循环。另外，我跟我老婆都亲自试过红光照射，它能激活线粒体给细胞供能，对皮肤修护确实是有实实在在帮助的。

我非常反感那些号称能让你“快速变美”的医美手段，比如磨皮。这本质上就是在加速老化，是通过制造伤害来换取短暂的平整，在疯狂压榨细胞的寿命。你想想，你会拿砂纸去磨你的大肠黏膜吗？当然不会。这种方法只会让你以后老得更快。

关于防晒和化妆品，我的态度也非常明确：物防永远优于化防。别

往脸上涂那些充满化学成分的防晒霜。如果你怕晒，戴顶帽子遮住就行了。非要涂的话，请你自己上官网逐个查清楚那些化学成分的副作用，别拿自己的脸当实验室。虽然这很有难度，因为几乎没有人会愿意出钱去做科研来证明这些成分的副作用。

我最欣赏那种不化名牌妆却非常有自信的女孩。如果一定要化，我觉得嘴唇是性价比最高的地方。保护好嘴唇，简单做一点润色，就已经非常棒了。

如果你那天没吃够原生的好东西，可以考虑这几样“内服”补丁：一个是水解胶原蛋白加上 α -硫辛酸 (Alpha Lipoic Acid)，这两者的组合对皮肤非常好，去亚马逊查查评价选性价比高的就行。二是原生鱼油，最好的方式是吃鳕鱼或者野生三文鱼，通过原生食材补足 Omega-3。三是 RAW 版本的维他命 C，晒了太阳后补一点，可以抵消紫外线带来的那一丁点负面影响。

皮肤只是健康的“果”。多笑笑解解压，睡个好觉，戒糖养肠。只要你内部的引擎运转正常，你的外壳自然会发光。我做这个频道最开心的就是找到同频的人一起分享，人开心了，皮肤自然就好。

第三十一章

膝盖的保养

我的思维很简单：凡是痛，基本都是“炎症”；凡是坏，基本都是“损耗”。

很多人腰酸背痛动不动就跑去按摩、找脊医，花了不少冤枉钱。其实我们要做的，是提供原材料，并利用物理重力进行身体自愈。

针对膝盖修复，我有一份“私人补给清单”，我不推荐品牌，你们自己去对成分：

第一是金雀异黄酮 (Genistein)。这东西包装上常写着是给女性健康的，很多男人一看就缩了。但我告诉你，它对关节修复非常有益。尤其是我去走冈仁波齐这种高强度路段，或者遇到那种长距离下坡、特别

费膝盖的地形，我一定会提前补这个，它能有效缓冲冲击伤害。

第二是天然的“消炎药”与“润滑油”。姜黄素是天然的炎症克星，而鱼油能增加关节间的润滑，减少硬碰硬的摩擦。平时我还会喝黑豆茶，补充亚麻籽油来协同抗炎。

第三是软骨修护双雄：MSM（二甲基砷）与软骨素。这是专门针对软骨组织的原材料，吃这些就是为了给身体提供“修补零件”的材料。

关于颈椎与腰椎，我在香港看脊医、跟瑜伽教练折腾了很久，最后发现最有效的动作其实既简单又免费，那就是：把自己吊起来 (Dead Hang)。

我称之为“被动瑜伽”。很多瑜伽动作要你自己去发力压，搞不好会伤身。但“吊单杠”不需要，你只需要利用自己的体重和地球引力，实现绝对的垂直拉伸。学过动力学的都知道，重力是垂直的，这是最完美的物理复位方式。

为了吊嗓子、拉脊椎，我干过不少“丢人”的事。在日本旅游时找不到单杠，我就在地铁里趁人不多，拉着扶手把自己吊起来。虽然路人眼神怪怪的，但腰瞬间就不疼了。在无人区长途开车，一天九个小时是

常态，我的越野车上总备着一把铁铲，累了就下车拿铲子当横杆吊上 20 秒，整个腰椎瞬间拉直，那种治愈感，按摩店根本给不了你。

另外，别迷信按摩。按摩是别人帮你动，走路才是你自己在调理。

走路的动作要领只有一个：绝对不能看手机。人的头就像一个沉重的“保龄球”，你一低头，脖子上的负荷是巨大的。实操时要挺胸、抬头、往前看，甩开双手自然律动。这种自然的复位效果，比任何理疗都强。

所有的痛点本质上都是炎症。戒糖、吃姜黄、吊单杠、不低头走路，逻辑就这么简单。

第三十二章

胆固醇与尿酸

在现在的商业医疗语境下，原本的“三高”已经不够用了。现在大家面临的是进阶版的“四高”：高血糖、高血脂、高血压，外加一个高尿酸。这背后其实隐藏着极其庞大的商业利益和认知误区。

我们先给胆固醇正个名。大众对胆固醇的恐惧，可以说是近代医学史上最大的矛盾，甚至在我看来，这是一个为了卖降脂药而编织的巨大骗局。我们要从底层逻辑重新认识它：胆固醇是救命的，不是催命的。它是你身体的基石，每一个细胞膜都需要它来构建，没有它你的细胞就散架了。它是合成男性睾酮、女性雌激素以及压力皮质醇的原材料，甚至 LDL（低密度脂蛋白）还肩负着中和细菌和病毒的免疫重任。

主流医学最荒谬的地方，就是把 LDL 称为“坏胆固醇”。这在逻辑上非常可笑，它们本质上是同一种东西，只是载体不同：LDL 负责把肝脏制造的营养运送到全身，也就是“送货”；HDL 负责把多余的运回肝脏，也就是“回收”。

我有一个“消防员理论”：当你看到火灾现场有很多消防员（LDL），你会认为是消防员纵火吗？当然不会。真相是血管发炎了、起火了，身体才紧急派 LDL（消防员）去修补伤口、抗炎。如果你不去灭火，反而跑去杀消防员，也就是靠吃降脂药来降低 LDL，这叫典型的本末倒置。

数据也是会说话的。一项涉及 2.7 万人的长时研究显示，全因死亡率最低的 LDL 范围其实在 120 到 160 mg/dL 左右，这在很多体检单上通常是被判为“超标”的。反倒是 LDL 较低的人，患癌和感染的死亡率反而更高。早期的“明尼苏达实验”就证实了，虽然用植物油确实降低了胆固醇指标，但人的全因死亡率不仅没降，反而走得更快了。所以，别只盯着总指标看，真正让你血管堵塞的从来不是胆固醇本身，而是导致它被氧化、变粗糙的那个首恶——糖。

再聊聊尿酸。很多人一看到尿酸高，就觉得人生失去了意义，红肉、

海鲜、火锅粥统统不敢碰。你要看清真相：你吃进去的海鲜、老火汤产生的尿酸，只占身体总量的不到三分之一，剩下的三分之二全是身体自己分泌出来的。那为什么身体要疯狂分泌尿酸？逻辑依然指向：高碳水、高盐分加上缺水。这种组合会诱导身体合成内源性果糖，进而转化成尿酸。

为什么这“四高”总是成双成对地出现？因为它们之间是有连锁反应的。糖加上盐会产生内源性果糖，果糖转化成尿酸，而高尿酸会抑制血管里的一氧化氮。一氧化氮不足，血管就没法正常扩张，高血压自然就跟着来了。这就是为什么我一直强调，戒糖才是解决所有代谢问题的“万金油”。

我的尿酸曾高达 506，超出标准值一大截。我不看医生推荐的那种低尿酸餐，因为那通常会导致高血糖。我用了三个月时间，通过四种天然补给把尿酸降到了 327 以下。

第一是洋葱素（Quercetin），它能强效抗氧化，对身体消炎极好；第二是木蓿草素（Luteolin），这是专门抑制尿酸合成的天然提取物；第三是小球藻（Chlorella），它能排毒、抗氧化，甚至能改善白头发；

第四就是我常说的深海鱼油 (Omega-3) , 它是调节身体炎症的必吃项。当然, 我还会加一点维他命 C 来辅助吸收。

最后我想对正在进行低碳饮食的朋友说: 如果你发现胆固醇“飙升”了, 先别惊慌。只要你的甘油三酯低、HDL 高, 这反而可能是身体机能旺盛的表现, 说明你的脂肪正在“搬家”和燃烧。不管是胆固醇还是尿酸, 只要把糖戒了, 你的身体自然会回到“出厂设置”。海鲜照吃, 肥肉照吃, 我们要让数据去说话, 让身体去感受。

第三十三章

男性健康

我之前答应过大家，等我来到羌塘无人区，就专门聊聊男人的那点事儿，也就是男性健康。我不信那些玄而又玄的古书，更不信那些被神化了的民间秘方。作为一个理工男，我们要看的是底层的血液循环、核心肌肉的强度以及基础代谢。

首先我要明确告诉大家：我不信名贵补品那一套。市面上卖得火热的那些中式食材，广告词翻来覆去无非就是“壮阳”或者“滋阴”。包括前几年被资本炒得火热的南美马卡，我碰都不碰。你要看清背后的逻辑真相：这些东西即便真的有点效果，往往也是通过某种极端手段打破了身体原有的平衡，长期来看绝对是由于透支而有害无益。我们要的是

稳健、可持续的代谢循环，而不是这种短暂的、玩命式的“借贷”。

在我看来，80% 的效果其实都来自最廉价的运动。想要男性功能好，核心就在于下半身的血液循环是否通畅。你不需要去练那些神乎其神的“功法”，只要做到以下三点，效果就足够了。

第一，走路是壮阳的第一运动。这句话我愿意重复一万遍。走路有万般好处，其中最直接、最实在的一点，就是能极大地改善生殖系统的血液循环。

第二，是核心肌肉的训练。我特别推荐“支柱训练”：找个双杠或者随便什么支撑物，用两手把整个身体支撑起来。这种动作能直接训练到下腹部连接男性器官的那块核心肌群。当然，把自己吊起来做悬垂（Dead Hang）也同样有效。现在很多人教什么缩肛、揉腹，其实你只要每天认真走够路、练练支撑，这些细碎的小动作根本没必要专门花时间去。

第三，就是晒太阳。去补充天然的维他命 D，这比吃任何补药都要强上一百倍。

此外，睡眠才是男性健康的“定海神针”，它的重要性甚至要排在

运动之前。我每天尽量保证 8 到 9 小时的睡眠。养生这件事，没有比睡觉更重要的了。男性荷尔蒙主要就是在深睡中合成的，如果你连觉都睡不饱，吃什么灵丹妙药都是白搭。

如果你一定要吃点补剂，千万别买那些成分复杂的复合胶囊，那里面全是智商税。我只推荐两样最安全、最实在、且有大量科学文献支持的东西。一个是精氨酸（L-Arginine），它是几乎所有男性保健品的核心成分，能有效保持运动机能，对心脏和血糖管理也有帮助。你去迪卡侬或者亚马逊买最基础、最便宜的款式就行。另一个是碧萝芷（Pycnogenol），也就是法国海松树皮提取物。它搭配精氨酸一起使用，是目前科学界证明最有效的天然组合。

这里我要给出一个最严正的提醒：千万不要混药！如果你已经吃了精氨酸和碧萝芷，绝对、绝对不能再碰“伟哥”之类的药物。这种强强联手极有可能会产生严重的负面反应，甚至直接危及心脏。千万不要为了追求那点短暂的刺激去玩命，不值得。

总而言之，男人的健康逻辑其实非常简单：走路，加上支撑训练，再睡个好觉，这就足够了。

第三十四篇

睡眠健康

我从不强求自己几点睡，但我对睡眠的“质量”有着近乎偏执的追求。

你要先搞清楚，睡眠分两种：浅度睡眠和深度睡眠。浅度睡眠只是肌肉在放松，外边要是有一只狼过来，你还能惊醒跑掉；而深度睡眠才是真正的大脑在休息，就算老虎来了把你叼走你都不知道。为什么深度睡眠这么重要？因为只有深度睡眠里，你的大脑才会产生生长荷尔蒙，去修补你的身体、平衡免疫系统，甚至平衡葡萄糖代谢。你观察一下，睡得好的通常都是瘦的。想减肥？先学会把觉睡好。

关于实操，我们要模拟原始人的洞穴环境：绝对的黑暗、绝对的安静、

以及微冷的温度。

首先，要做到 100% 的全黑。买那种最遮光的窗帘，不要考虑好看，先让房间黑得伸手不见五指。还要盖住所有的小灯：开关上的指示灯、空气净化器的显示屏、插线板的亮光，统统用黑胶带贴死。在脑子里，任何一丝光亮都是“危险信号”。

其次，要远离蓝光。睡前 20 分钟绝对不要碰手机和电视。手机放得越远越好，最好是放在床头够不着的地方。记住，蓝光就是老虎，看到蓝光你的大脑就以为老虎来了，根本不敢睡。晚上家里尽量不开顶灯，只开高度在眼睛以下的台灯或地灯，暗示身体“天黑了，该睡了”。

还有一个冷刺激的小秘诀：睡觉前洗个热水澡，但在结束前的最后 10 秒，试着用冷水冲一下胸部以下的地方。给身体一个“降温”的信号，这能让你入睡快得多。

我不随便吃补药，但我会根据底层逻辑补充这几样。第一是甘氨酸镁 (Magnesium Glycinate)，这是我为了睡眠必吃的，它对心血管好，更能让你进入极度放松的状态。第二是晒太阳，也就是补充天然褪黑素。我不建议大家直接去吃药店卖的那种褪黑素，那会废掉你身体自身的生

产能力。每天闭上眼睛朝太阳晒一分钟，让眼睛感受到白天的存在，你的身体自然会在晚上产生那 0.1 毫克的天然褪黑素。第三是抗性淀粉，偶尔想睡得更香，我会吃一点冷大米饭、凉番薯，或者像石头一样硬的青色香蕉。这对肠道菌群和提升睡眠质量都有奇效。

另外，一定要避开这些“毁睡眠”的坏习惯。比如九点钟困了千万别硬撑，一旦过了那个“困点”，大脑会以为你遇到了什么生死存亡的危险才不敢睡，接下来你就彻底失眠了。还有睡前不要剧烈运动，原始人只有被老虎追的时候才会剧烈跑，跑完之后你的身体处于高度警觉状态，根本进不去深度睡眠。至于酒精，那是典型的“假朋友”，它确实能让你容易入睡，但它会彻底摧毁你的深度睡眠，让你脱水、起夜。不信你看看你的智能手表数据，数据是不会骗你的。

如果你一定要用闹钟，别用那种惊悚的铃声，那种被惊吓而醒的感觉会让你一整天的状态都极差。我推荐一种“模拟日出灯”，它会在你设定的时间前慢慢变亮，通过光线模拟日出的方式把你的眼睛唤醒。这种自然醒的感觉，对身体来说是无价的。

你要明白，花大钱买化妆品保养皮肤，真不如每天提早 15 分钟放

下手机。睡眠好了，家里的小朋友会长高，你的皮肤会变透亮，整个人每天醒来都像被重新“翻新”了一样。

第三十五篇

我为什么经常空腹

很多人把“一日三餐”当成绝对的真理，但在我看来，这不过是近三五十年商业社会洗脑的结果。没有任何医学证据能证明一日三餐对身体真的好，反倒是无数残酷的案例在提醒我们：现代人这一身的慢性病，全是“吃太多”给作出来的。

大家可以设身处地想一想，你每天 996，连续工作 12 个小时就喊着要猝死了，那你的内脏呢？如果你从早上 7 点一直吃到晚上 11 点，你的胰脏、你的肠胃就得跟着你连续高强度工作 16 个小时。这里面最可怜的就是胰脏，你随口喝一嘴含糖饮料它得动，你偷摸吃个小零食它也得动。它累坏了不会喊冤，只会默默地选择直接“罢工”，而这种罢

工在医学上就叫糖尿病。空腹，其实就是给内脏唯一的休息机会，是让它们能够喘口气的“带薪年假”。

我最看重的逻辑就是“空腹 16+8”，这可不是我瞎编的，而是拿过诺贝尔奖的科学事实。当你不吃东西的时间超过 16 个小时，身体就会自动进入一种“自噬模式”。因为外源性的补给断了，身体里的好细胞为了生存，就会开始在体内搜寻那些残缺、损坏的坏细胞，甚至包括每天新生成的那些癌细胞。好细胞把这些“垃圾”吃掉、代谢掉，从而完成了一次全身性质的自我更新。

你看，除了人类之外，自然界的野生动物很少得癌症。非洲大草原上的狮子老虎，哪有按点吃饭的道理？它们长期处于一种“饥饿”与“饱食”交替的状态。正是这种“欺骗大脑”的饥饿感，才是启动身体修复程序的唯一开关。你如果每天都把自己塞得饱饱的，这套老祖宗留下的自愈功能就会慢慢萎缩、彻底废掉。

还有人跟我扯什么“不吃早饭没体力”，这纯属鬼话。所有的动物在饿的时候大脑才是最清醒的，因为那时候它需要去觅食，必须全神贯注。如果你家里有孩子，我建议你可以试着让他饿着肚子去参加考试，

那种反应速度绝对比吃了一肚子米饭面包要快得多。我自己在空腹状态下，大脑的运行效率是最高的。而且，空腹不仅能救命，还能救你的时间。一年少吃几百顿饭，你能省下 1000 多个小时，这相当于一年白捡了 45 天的假期，这笔账怎么算都划算。


当然，让家里老人家尝试空腹确实比登天还难。我带我妈“入坑”，靠的不是讲那些干巴巴的大道理，而是实实在在的技巧。

我教她的第一招就是调整进食顺序，我叫它“防升糖大法”。无论面对多好吃的饭菜，顺序必须定死：水、菜、肉、碳水。先喝杯加了柠檬醋或苹果醋的水，去抑制淀粉酶；接着塞进去两大份沙拉或者青菜；然后开始猛吃肉，比如我昨天一个人就干掉了两份 300 克的牛排加一只龙虾；等到肉和菜都吃饱了，你对米饭的欲望自然会降到最低。我妈就是通过这种方式，潜移默化地把那碗“催命”的白米饭给戒掉的。

在心态上，我们要学会享受那种“肠鸣”的感觉。很多人听到肚子咕咕叫、肠子打鼓，第一反应就是“哎呀我不行了，要饿晕了”。但在我看来，那是脂肪肝在被消耗、好细胞在清理坏细胞的集结号。这时候你要在脑子里幻想：我的身体正在经历一场彻头彻尾的翻新。

如果你刚开始尝试，实在饿得头晕眼花，我也给你们准备了一个“作弊”神器，就是一两块硬芝士。一定要选那种原型的、不加乱七八糟东西的芝士。它不升血糖，又能提供极强的饱腹感，能帮你平稳度过那段不适应期。

我们要明白，空腹不是为了省钱，更不是为了当什么苦行僧。空腹是为了让我们在接下来的那一顿大餐里，能够更有尊严、更放心地去享受美食。如果你心里知道晚上有一顿顶级的好肉在等着你，那么白天的空腹就不是一种痛苦，而是一种对美好生活的极致期待。千万不要把养生变成一种沉重的心理压力，学会去享受饥饿带来的那份清醒与修复。



第四部分
鲁蛇的实操分享

第三十六篇

我如何做体检

我每三个月就会去做一次体检。但我绝对不会去那些五星级的高端体检中心，因为那里除了精美的装修和冗长的排队，剩下的全是试图让你交智商税的销售话术。

我的逻辑很简单：真正优秀的医生不会留在体检中心慢条斯理地看报告，他们都在手术室或者专科诊室里忙着救命。

我们得先避开体检中心的那些“大坑”。所谓的五星级服务，核心目的其实就两个：一是收你高昂的检测费，二是让你在那个优雅的环境里空腹等上一整天。最后那个所谓的“医生解读报告”，美其名曰是专业分析，实则又是一场半小时起步的推销甚至传销。我的实操经验非常

简单：直接去国内的公立医院，随便挂一个最闲的号，让医生开单抽血，然后就沒然后了。我们要利用的是公立医院那些先进、快捷、准确的机器。从进医院开单、缴费到抽完六管血离开，整个过程不应该超过 20 分钟。

拿到报告后，我不看单子上那些被大型食品公司或药厂赞助的机构定义的所谓“正常值”。我只相信基于逻辑和结果的自我目标，我重点关注这 6 项核心指标。

第一是 HbA1C（糖化血红蛋白）。这是我最看重的指标，它反应的是你过去三个月的平均血糖水平。我的目标是小于 4.3，越低越好。哪怕我现在的数值是 4.6，我在社交场合也会自豪地宣称“我有糖尿病”，以此为由戒断所有的糖分。

第二是小而密低密度胆固醇（sdLDL）。这就是那种被氧化的胆固醇，它才是心血管健康的真凶，我的目标值是小于 0.5。

第三是维他命 D。这是免疫力的基石，我的目标是大于 30，而且上不封顶，越高越好。在我眼里，太阳永远晒不够。

第四是超敏 C 反应蛋白（hs-CRP）。这反映的是你身体的发炎指数，我的理想值是小于 0.5 mg/L。

第五是 C-peptide (C 肽)。它是衡量胰脏健康和空腹胰岛素分泌量的关键。在血糖正常的前提下,我的目标是控制在 100 到 200 之间。

第六是尿酸。我的目标值是小于 327。另外提醒一下,如果你有肥胖问题,建议加做一个脂肪肝扫描。

如果你的数据超标了,千万不要有心理压力,因为我以前的数据也曾严重超标。我的逆转方法非常简单,甚至不用你多花一分钱:戒糖、戒麦、戒植物种子油,然多去晒太阳。

你要明白,体检只是为了拿数据,而不是为了被销售。你要做自己健康的第一责任人,而不是把身体交给那些为了推销而存在的体检医生。看清了这层利益关系,你就知道最好的药其实就藏在你的日常饮食和阳光里。

第三十七章

我如何看西医

为了这篇关于“如何看医生”的分享，我专门在香港和一帮老朋友聚餐时聊了很久。这帮人里有医生、有律师，也有不少像我这样处于失业或退休状态的“鲁蛇”。

今天，我要把视频里提到的所有底层逻辑、医疗行业的阴暗面，以及那些年薪几千万的大医生绝不会告诉你的实操细节，全部倒给你们。

首先，我们要面对一个核心真相：**医生并不等于“健康专家”**。

我那些读了十年书的医学博士朋友亲口跟我承认，他们在医学院里真正学习关于人体营养、维生素、食疗的课程，加起来可能都不超过十个小时。西医的强项在于诊断、手术切除和压制急性症状。如果你指望

一个医生花几个小时研究你的饮食习惯来帮你根治慢性病，那简直是发梦。现代医疗体系本质上是工业化的、药厂驱动的。医生的训练逻辑非常机械：看到 A 症状，就开 B 药物。这能救急，但救不了你的长期健康。

你要看清医疗系统的“隐性风险”。以前我们怕医生把小病说大，但在现在的医疗环境下，**把大病说小才最恐怖。**

一个医生后面排着几百号人，他的核心动力是“快速结案”。告诉你“没事的，回家观察”是最省事的处理方式。即便他在化验单里看到了疑似风险，只要还没到确诊那一步，为了节省医疗资源，他可能压根不会通知你。所以我的实操建议是：千万不要偷懒！你自己必须学会看化验报告。如果是涉及手术或重大判定，不计代价多找几个不同利益链条的专家，去买他们的“经验”和“时间”，而不是只买一张轻飘飘的处方。

你要理解医生的“傲慢”与“三分钟局限”。不管在内地还是香港，哪怕你去中环看那种年薪五千万的名医，你排队三个月，他也只给你三分钟。这种教育背景决定了他们习惯用最粗暴的方法处理问题——有问题就切，有发炎就压。

所以，我的保命第一步是：记症状，忘病名。

千万不要随便被医生下的一个“病名”给定死。去见医生时，只描述你的具体痛感和不舒服的地方。比如头晕，背后可能有 20 多种诱因，如果你直接接受了某个病名，你就放弃了排查剩下 19 种诱因的机会。我们要学会“反向学习”，把大脑里那些先入为主的错误标签给卸载掉。

我给你们讲三个血淋淋的案例。

第一个是关于“血癌预警”的。有个非常有钱的富豪去体检，化验单指标有点波动。他看的是中建大厦的名医，非常贵，但那天医生下午要赶着陪家人去日本滑雪，临走前随口提了一句：“目前看没大问题，除非是那种极其罕见的血癌最早期，但概率不高。”

普通人听到“概率不高”可能就回家庆祝了，但这位富豪抓住了“血癌最早期”这个关键词。他没回家，而是直接去了香港最贵的化验所，要求不计成本把针对血液的所有深度筛查全部做一遍。结果出来，真的是血癌极早期。因为发现得太早，根本不需要化疗，通过精准干预就阻断了。如果他当时听了医生的话“回去观察”，半年后再发现，命可能就没了。记住，医生的时间是医生的，命是你自己的。

第二个是牙周病的案例。我一个玩音响的朋友，五十多岁事业有成，牙齿却开始一颗接一颗地脱落。他每年都去洗牙，自以为很注重卫生。为什么没用？因为洗牙一次才几百块，医生花一小时帮你深度清理牙周袋根本不赚钱。所以大部分医生只是帮你洗掉了表面的牙石图个美观，深层那些导致牙根烂掉的垃圾，他们根本没碰。

结果他现在全口种牙，代价是一两百万。如果他当年洗牙时，愿意多给医生两千块“咨询费”，让医生静下心来教他怎么深度清洁，他现在就能省下这一百万。用小钱买医生的“细心”，是在保护你的大钱。

第三个是脱发。很多人脱发去医院，医生看一眼就说“脂溢性脱发”，然后开个米诺地尔。这就是典型的“看病名，开药方”。掉头发的成因可能有 20 种：压力、缺锌、缺生物素、甲状腺问题，甚至只是洗发水太劣质。你如果只盯着那一个病名治，药吃了不少，头发还是照样掉。我建议用“大包围”策略：停掉化学成分多的洗发水，补充基础营养，戒糖消炎，改善睡眠。这种逻辑往往比单一药物更有效，因为它解决了底层的失衡。

我不全信西医，也不信中医。我的逻辑很简单：看数据，看逻辑。

身体是自己的,当你面临重大医疗决定时,多看几个医生,不要省那个钱。
能救你的不是名号,而是你对自己身体症状的深度研究。

第三十八章

我如何看中医

“鲁蛇，你到底信不信中医？”每次听到这种问题，我就想笑。

问我“信不信”，说明你还没出门就把中医当成一种宗教了。在我这儿，一加一等于二，这是逻辑，不需要用“信”来支撑。之前我说过我不信中医，那是基于它目前缺乏科研经费、数据零散的现状。但如果你一定要看中医，作为过来人，我得给你分享一些能保命、能避坑的实操建议。

首先你要搞清楚，中医不是玄学，它本质上是一门严密的“因果”推理逻辑。中国文明还在襁褓里时，它就存在了。西医讲究解剖和实验验证，中医则讲究系统观和因果推测。但丑话说在前面，别以为中医界

就是一片净土。相反，我认为中医界的“水深”和“腐败”程度甚至超过西医，因为这里缺乏像西医那样明确的量化标准，背后的金钱利益大得惊人。

所以，看中医更要懂得“反向操作”。中医诊断的主观性极强，找三个中医能给你开出三套完全打架的方子。你要学会用以下三个问题去“面试”你的医生：

第一，**问诊断与预后**。别听那些“气虚、火旺、湿气重”的玄幻术语，直接切入痛点问：“你认为我这个问题的严重程度到底是多少？接下来会怎么演变？”如果一个医生连病情走向都预测不了，那他不是在治病，他是在撞大运。

第二，**问治疗预期**。你去柜台买个护肤品都要问几天见效，治病这么大的事，更不能无止境地等下去。问他：“这个治疗到底需要多久才能好转？什么时候能看到客观效果？”如果他只会告诉你“慢慢调理”，却死活给不出明确的时间表，那就是在耍流氓，在收你的“智商税”。

第三，**问副作用**。很多人迷信“中药纯天然无副作用”，这是我听过最天真的笑话。这世界上根本不存在只有收益、没有成本的事情。西

药之所以副作用写满一张纸，是因为法律强制要求披露；中药不是没有副作用，而是根本没有建立起一套清晰的披露体系。盯着医生的眼睛问：“这药吃下去会有什么不良反应？”如果他拍着胸脯保证“绝对无副作用”，你可以直接起身走人了，他不配当你的健康顾问。

除了问诊，你还得做一个“硬头皮”的求诊者，去追问那包黑乎乎的药渣到底是从哪儿来的。这关系到你的肝肾能不能活过这个疗程。

你要问清楚**生长环境与重金属污染**。草药是地里长出来的，不是真空实验室里的产物。现在的土地重金属超标多严重，不用我多说，草药有极强的富集作用。如果生长在受污染的土壤里，你喝下去的不是药，是铅、汞、镉。还有农残和硫磺，为了防虫防霉，劣质草药往往是用硫磺熏过的。问医生：“你的药是从哪儿进的？有没有第三方的检测报告？”如果医生一脸茫然，说明他只在乎药材够不够便宜，根本不在乎你的安全。

你还要问**药效强度**。同样是当归，原产地的和温室里化肥催熟的，有效成分可能差了十倍。这就是“肉食鸡”和“走地鸡”的区别，外形一样，内里的“因果”完全不同。如果一个中医连药材的产地和等级都把控不了，

他开出的方子逻辑再对，最后落到物理层面的效果也会大打折扣。

你的肝肾比情怀更值钱。很多人跟我杠，说这是老祖宗留下的宝贝。宝贝是不假，但老祖宗那时候可没这么多工业污染。西药进嘴前经过了纯度提取，而中药是“全量吸收”。如果来源不明确，你不仅是在试药，你还在试毒。如果药材闻起来有一股刺鼻的酸味，请立刻止损，转身离开。

最后再说一遍，问我“信不信中医”是一个愚蠢的问题。你应该关心的是：这个医生有没有专业的逻辑？有没有医者的基本底线？以及，他能不能真正祛除你的疾病。

看病不是搞宗教崇拜，它是利益和因果的博弈。多问几个“为什么”和“什么时候好”，能帮你过滤掉 99% 的骗子。

第三十九章

我如何吃早餐

很多人好奇我平时到底吃什么。其实为了代谢和排毒，平时的我基本不吃早餐的，严格执行“16+8”轻断食。但出门旅行时，比如那天阳光明媚，我需要滑一整天的雪，不想浪费宝贵的日光时间去吃午餐，我也会偶尔破例。今天我就带大家走进酒店的自助餐厅，分享一下我这个“鲁蛇”是怎么吃早餐的。

走进餐厅，你第一件要做的事就是别被那些花花绿绿的东西给洗脑了。我心里有一份雷打不动的“红黑榜”。

首先是我的黑名单，那些绝对不能碰的“糖弹”。酒店免费提供的果汁，还有看着挺健康的干果，其实全是糖分的高度浓缩，一杯下去你

的胰岛素瞬间就得爆表。至于那些精致碳水，像饼干、面包、调味麦片，我统统避开，因为里面的麸质和糖分高到你难以想象。

再看看我的白名单，也就是我盘子里的“常客”。鸡蛋和肉类是最完美的营养来源，不管怎么煮，鸡蛋永远是我的首选。优质蛋白质里，我特别推荐腌制三文鱼和鳕鱼，鱼类蛋白几乎是无可争议的完美。关于乳制品，如果非要喝奶，千万别买脱脂的——那是纯纯的商业洗脑，把好东西滤掉了只剩一堆糖。要喝就喝全脂的，虽然在我看来牛奶的好处远少于坏处，我个人基本不喝。蔬菜方面，我每盘必拿西兰花，它是所有蔬菜里性价比和营养价值最高的“蔬菜之王”。至于饮料，我只喝黑咖啡和冰水，咖啡是好东西，前提是绝对不加糖、不加奶。

很多人问我：鲁蛇，你这些观点到底是从哪儿来的？你是专家吗？

我再强调一遍：我不是专家，我只是一个愿意花时间翻原始资料的理科男。为了防止被别人“洗脑”，你必须学会获取一手资料。我的“武器库”其实就是美国国立卫生研究院（NIH）的官方数据库——PubMed。你想查维他命 B3 到底有没有用？直接上去搜原始的科研论文。别去听那些二手、甚至三手的 AI 整理，AI 可能会因为喂养的数据

有问题而产生偏差。我分享的是思考方法，你们不能当“伸手党”，不能偷懒。自己去做作业，去尝试，去找到属于你自己的逻辑。

关于买补剂和金钱观，我也有几条“防割指南”。

选补剂时，我从不推荐具体品牌，因为那会影响我自己的购买自由。我的实操动作很简单：上亚马逊，搜你需要的成分，看销量最高的前三名，然后直接买最贵的。其实这种补剂平均到每一粒也就一两块钱，没必要为了省那几毛钱去买成分不明的劣质货。

还有人问我，鲁蛇你为什么把钱存银行活期，不怕通胀吗？

你要看清逻辑真相：自由比那点通胀的利差要值钱得多。现在的金融产品都在拿通胀恐吓你，目的就是锁死你的资金。如果你失去了随时调动资金的自由，你就是资本的奴隶。

早餐不要被甜食绑架，大脑更不要被二手信息绑架。做一个清醒的人，多查 PubMed，多吃鸡蛋，把自由牢牢握在自己手里。

第四十章

我如何吃面包、牛奶

之前一直在教大家戒这戒那，搞得好像跟我混生活就一点乐趣都没有了。今天我们聊点开心的：如果你实在馋了，非要吃那些所谓的“违禁品”，到底怎么吃才能把对身体的伤害降到最低？

我们先说面包。我一直强调要戒麸质、戒面包，但如果你人在欧洲旅游，或者那天实在忍不住想这一口了，请执行我这套“最低伤害吃法”。首先是选品种，一定要找那种 36 小时以上发酵的酸种面包（Sourdough），发酵时间越久，里面的麸质和毒素分解得就越充分，当然，能选无麸质（Gluten-Free）的更好。

接下来的实操动作很关键：把面包外面那层皮撕掉扔了，只吃里面

的芯。然后在这个芯上面，厚厚地涂上一层橄榄油或者草饲牛油，记住，要涂到满得溢出来。这里的底层逻辑是利用油脂物理包裹住碳水，大幅度降低它的升糖速度。最后的进食顺序也得定死：先喝一口苹果醋垫底，然后把蔬菜、蛋白质、肉类全部吃饱，直到最后，才轮到那块涂满油的面包进场。这叫给胃“垫底”，让杀伤力降到最小。

说到苹果醋，如果非要让我推荐一个饮食博弈的“神药”，那绝对是它。买的时候要认准带“With Mother”字样的黄瓶子，那种带渣子的才是发酵的精华。直接喝像吞刀子，我最喜欢的实操是兑气泡水加冰，口感像苏打水，没那么难受。它的原理是能暂时“锁住”你体内的淀粉酶，即便你吃进去了淀粉，它也不那么容易转化成糖。出门不方便带醋，我就吃苹果醋丸，大概能有七成功效；去餐厅就点柠檬水，大方点给服务员双倍小费让他多加柠檬，也能起到类似的降糖效果。

再聊聊奶制品的真相。很多人被广告洗脑觉得牛奶补钙，你动动脑子想想：你见过出生一个礼拜就比成年大狗还壮的小牛吗？牛奶里全是给畜生用的快速生长荷尔蒙，你一个四十多岁的中年大叔喝这个，逻辑上极其诡异。如果你非要吃奶制品，请记住：拒绝任何“低脂”或“脱脂”

的货色。牛奶里唯一值钱的就是脂肪，脱脂过程就是去掉精华、留下乳糖，全是商业营销垃圾。

要喝就喝真·希腊酸奶，必须是全脂、无糖、发酵彻底的。我有一个防割小技巧：找个“乳糖不耐受”的朋友试一下，如果他喝了没反应，那就是发酵到位的好货。至于奶酪，优先选羊奶或水牛做的硬奶酪，质地越硬、发酵时间越长越好，因为漫长的发酵过程已经帮你处理掉了大部分毒素。

最后说说咖啡和茶。黑咖啡本身是完美的，它只有好处，所有的坏处全在你加的那些糖和奶精里。如果你觉得黑咖啡难喝，只有一个原因：你买的咖啡豆太垃圾。去买那种带果香的顶级手磨豆，那是真正的抗氧化享受。至于茶，我以前喝几万块一饼的，后来发现也没啥神效，现在我只喝黑豆茶。实操也很简单：自己买黑豆，浸泡、蒸熟、炒干再泡水，这对搞定白头发、抗氧化特别有效。实在想喝奶咖，可以用杏仁奶代替，但记住，那更多是心理安慰。

人生不能只有苦行，偶尔的放纵是为了更好地减压。我教你们这些技巧，不是为了让你们肆无忌惮地去吃糖，而是希望你们在享受生活的时候，手里依然能稳稳地握住健康的底牌。

第四十一章

我如何购买补充剂

这集我来分享一下我自己平时会吃什么样的补充剂。

关注我的朋友都知道，我录视频时背景里堆了一大堆瓶瓶罐罐，因为我这人特别喜欢亲自尝试各种新东西。我的思维逻辑非常简单：只要有人说某样东西不好，我宁愿先“错杀一千”，也绝不拿自己的身体去冒险。所以凡是有争议、有人说不好的，我统统先避开，反正我不带货，也不想负那个责任。如果科学证明它好，我肯定买回来试，但如果试完没感觉、没效果，我绝不跟你们在这儿瞎分享，浪费大家的时间。

今天我分享的，是我自己试过确实有效果、并且在长期坚持的补充剂，同时把那些大厂不会告诉你的实操细节全倒给你们。我不分享品牌，

这个还是需要你们自己去“做作业”。

先看看我个人的“必吃”清单，这些都是我能感知到身体缺口后带来的改变。

第一是鱼油 (Omega-3)，这是我吃得最多的，用来“对冲”。在外面吃饭很难避开劣质植物油里的 Omega-6，我吃鱼油就是为了平衡这种脂肪酸的失衡。不过我在日本旅行时就不吃，因为那儿好鱼多、海鲜多，食补就够了。

第二是玉米黄素。这是对我影响最大的，第一次吃完，眼睛那种润泽感让我感动得想流泪，说明我以前极度缺乏，这种效果靠吃东西很难补足。

第三是锌 (Zinc)，我几乎每天吃，最直观的感受就是抵抗力变好了。

第四是维他命 B3 (烟酸)，这简直是性价比之王。我全家人除了孩子都在吃，我特别喜欢那种“脸红版”，吃完以后全身发烫，它对血管、头发、皮肤和精神状态都有显著改善。

此外，感到压力大、容易口臭或口腔溃疡时，我会补 B12。为了消炎，我以前每天榨生姜汁，现在变懒了就直接吃姜黄素。还有巴西坚果，

这是补硒最省钱的办法，每天只吃一粒，千万别多吃。

关于怎么买，我坚决执行“三不买”原则。

首先，不买超市或药房柜台货。像万宁、屈臣氏或日本药妆店里的 OTC 补剂，溢价极高，而且大多是化工厂出来的合成货，成本可能才几分钱。其次，不买明星代言货。哪怕刘德华代言我也不买，并不是针对明星，而是我们要算一笔账：请顶级明星要多少代言费？加上广告费、商场上架费，这些钱全是从你吃进去的那颗药里抠出来的。你花 100 块买一瓶药，可能 90 块都给了明星和商场，剩下 10 块钱还要扣掉利润和包装，真正的有效成分可能不到几分钱，这种东西你敢吃吗？

最后，不买日系或瑞系补剂。日本能做出好和牛，但目前连一个核心原研药都搞不出来。他们的药只是包装好看的化工厂产品，我不信它的技术储备。

我的实操技巧是“亚马逊购物法”。我只认美国亚马逊的销售数据：搜成分，选全美销量前三名，但一定要排除掉最便宜的。我还有一个秘诀叫“咸鱼验证法”：如果一个二手补剂在咸鱼上打九折都有人抢，甚至是溢价的缺货款，那说明它是真的好货；如果送人都没人要，那就是

垃圾。

另外，千万别买“复合维他命”。这就像吃粤菜里的“双拼饭”，商人永远会把最便宜的成分塞满，把最贵的成分放得极少。想补什么，就去单买提纯过的单品。

怎么吃才不浪费？我绝大部分天然提取补剂都在早上空腹吃，那时候吸收率最高。如果胃不舒服，就改到饭前半小时。尽量选液体和油性的，虽然贵但吸收好。还有，不要随便掰开胶囊，比如益生菌必须靠胶囊保护才能穿过胃酸。别听人说吃补剂伤肝，真正伤肝的是糖和合成药，天然提取物进身体直接吸收，肝脏根本不用干活。

这里涉及到我常说的**“发动机误差理论”**。为什么外形一样的维生素，几块钱和几百块差别那么大？就像丰田的发动机，有3000个零件，普通机械厂也能模仿出一模一样的零件组装起来。但人家原厂知道哪些核心件误差必须控制在0.01毫米。如果你全盘模仿，每个零件都有1毫米的微小误差，累积起来这台发动机跑不了几天就会报废。

好的补剂是原研药厂通过高科技提纯的活性物质，而廉价货是化工厂出来的合成垃圾。化工厂为了让你觉得有效，会塞100倍的量给你，

反正成本低。但那 99% 吸收不了的化学垃圾，全得靠你的肝和肾去排。这就是为什么有人吃补剂越吃身体越差。

戒糖已经帮你完成了 99% 的养生。剩下的 1% 不要着急，慢慢在咸鱼和亚马逊中寻找那些能让身体产生惊艳感的好东西。寻找的过程本身，就是一种快乐。

第四十二章

我如何增肌

这篇文章，我是专门写给老人家，或者像我这种特别不爱运动、坚决不去健身房、听见健身销售就头大的“懒人”分享的。

我这种懒人，靠的是一套“不费力的运动逻辑”：每天加起来运动不超过 5 分钟，不花一分冤枉钱，照样能去海拔 5000 米的高原转山。

我们要明白一个底层逻辑，我管它叫“懒人的账本”：咱身体每天吃进去的那点营养和能量是有限的。身体非常聪明，它得先紧着最要命的活儿——修复内脏。你的内脏细胞每天都在老去、死亡，全靠营养在那儿重新修好。健身房那种高强度增肌，本质上是给大脑发了一个“假警报”，骗身体把原本该修补内脏的营养，全拿去长那些硕大的肌肉块

了。对于老人家或者像我这种四十出头的人来说，咱又不靠胸肌去泡妞，要那么多肌肉块干什么？肌肉太多，反而成了内脏的代谢负担。我的逻辑很简单：只练最核心的生存肌肉，把省下的营养全留给内脏去“翻新”。

所以我给自己设计了一套“五分钟全家桶”，简单到你没有任何理由拒绝。我的要求极其简单：所有动作加起来，每天别超过 5 分钟。只要动作到位了，给大脑一个“我还需要这块肌肉”的信号就足够了。

首先是单杠悬垂，这简直是懒人的拉伸神器。找个单杠，把自己死死地吊在那儿就行。这是颈椎、脊椎最好的“自愈药”。我妈 60 多岁了，刚开始只能吊 1 秒，现在轻轻松松吊 30 秒。每天吊两次，腰不酸了，背也直了。第二个动作是双杠支撑，两手撑在双杠上，把自己垂直支起来，坚持 30 秒，这是练核心最省事的方法。第三个是深蹲，我不要求你做多少个，我盯着手表的脉搏，只要心跳从 60 练到 120，感觉身体有点微热、正在“燃烧”了，马上收工。最后是扎马步，大腿尽量水平，坚持 20 到 30 秒，这就是给腿部肌肉下达的“不许萎缩”的最高指令。

除了这几分钟的固定动作，剩下的就是走路了。一个人什么时候算老？不是看岁数，是看你还走不走得动。我给出的鲁蛇金句是：每周只

增加 500 步。别一上来就走两万步，那是自残，脚会肿。从 6000 步起步，每周只增加 500 步——也就几分钟的事。坚持一年，你就能跟我去转岗仁波齐。

关于怎么走也有讲究。想减肚子、专门烧内脏脂肪的，建议饭前空腹走；想平稳血糖的，哪怕你刚吃了碗面，饭后立刻走一走，血糖就降下来了。另外，老人家上下楼千万注意：上楼梯是锻炼，下楼梯是折磨膝盖。如果必须下楼，动作要慢，一定要侧着身子走。我每次回老家都这么教我妈，这一个动作能救你的膝盖。

最后聊聊懒人的“黑科技”补给。我不吃那种豆子做的廉价蛋白粉，但我推荐三样东西拌在一起吃，我叫它“大包围吃法”：全脂希腊酸奶打底，加胶原蛋白粉护皮肤和肌肉，再加点肌酸给肌肉加劲。实操细节是：晚饭后三小时，走完路回来吃这一碗，这叫“定点投喂”，效率最高。

说到底，人的尊严都在腿上。我不去健身房，那里空气差、人多、还得听销售在那儿啰嗦。对于咱不爱运动的人，记住这两样就够了：走路、吊单杠。只要你还能走，80 岁了也不用看护工的脸色；只要你还能吊，你的脊椎就垮不了。

第四十三章

我如何走路

我们要明白一个进化的“判决”：人这种生物，天生其实只会两个动作，一个是走路，一个是爬树。我们骨子里带着“迁徙基因”，整个身体结构就是为了长距离行走设计的。

很多人跟我争，说跑步效率高。别逗了，那是商业洗脑。跑步是双脚同时离地的跳跃，落地那一瞬间的冲击力对膝盖是毁灭性的。而走路始终有一只脚着地，这是人体最自然的保护机制。你跑 10 分钟累得半死，我走 15 公里，我的总运动量和脂肪消耗远超于你。健身房那些练胸肌的，大多是为了泡妞，那是给别人看的。我们要的是能支撑你活到 90 岁的核心肌肉。只要你还能走、还能把自己吊起来做引体向上，你就绝对不

算老。

我这儿有一套走路的核心算法，叫“500步复利法则”。

起步剂量很简单，每天从6000步开始，大约就是一个公交站的距离。重点在于，每周只增加500步。这多出来的几分钟增量，是给你的肌肉和关节留出自我修复的时间。你别小看这500步的复利，坚持100个礼拜，你就能日行5万步。我妈快70岁了，用这一招能跟我去云南雨崩徒步，去西藏冈仁波齐转山，身体素质能直接KO掉99%的健身房教头。

关于实操，要把走路变成你的“救命药”，时间选择很有讲究。

你想消脂、解决脂肪肝，那就饭前空腹走半小时，这时候烧的是内脏脂肪。如果你那天吃多了，那就饭后立刻走动，这叫“控糖模式”，能强行拉低血糖和升糖指数。在生物力学上，我反复强调：上楼是锻炼，下楼是折磨。40岁以后，下楼梯必须侧着身子走，手扶栏杆，这能最大程度保护你的髌骨。走路时绝对不要低头，你的头比保龄球还重，低头走路是在谋杀颈椎，一定要抬头看远方。

如果有条件，一定要去环境好的地方走。在沙滩、草地赤脚走，让

身体的生物静电排入大地，也就是我们说的“接地气”，这对缓解焦虑神了。去海边走，那里有无限量的负离子。还有，一定要厚脸皮地晒太阳，直接脱掉上衣，多晒晒大腿和小腿。别怕尴尬，更别涂那些化学防晒油。小朋友晒脱皮了也别怕，那是身体在建立抗氧化屏障。

为了对付职业病，我把自己的办公环境也彻底改造了。我扔掉了几万块的实木家具，换成了淘宝 800 块的升降桌，桌下放个走步机，一边打电话一边走路。走路是整条脊柱最放松的训练，我就是靠这个治好了在北上广深留下的颈椎和腰椎毛病。我的办公黑科技还包括使用分体式键盘，让双手分开，放松肩膀；显示器的底端绝对不能低于眼睛水平线，迫使头部微抬。

最后我们聊聊利益与尊严。

为什么要走？最直接的就是省钱。每天走一小时，你省下的是去理疗店办卡的几万块钱。更重要的是尊严。你去老人院看看，那些走不动路的人，再有钱，上厕所都要受护士的气。保持走路的能力，就是保持你最后、也是最体面的尊严。平时走重复的路，能给你安全感和放松感；假期去走不同的路，能刺激大脑，让你保持年轻。

走路是上帝留给底层逻辑通透的人，最后的一条健康捷径。每周加500步，我们冈仁波齐见。

第四十四篇

我如何说服我妈戒糖

分享这个话题的时候，我人在芬兰，这里的下午两点多，太阳就急着要下山了。最近看到这么多朋友关注和支持我，说实话，我心里非常感激。但我更想感谢那些反对我、质疑我的人，因为你们的评论一点都没影响我的心情。这些年我讲了这么多硬核内容，其实反对我最厉害的，根本不是网友，而是我亲妈。

我妈年轻时在餐馆做过洗碗工，在菜场卖过菜，一个大字不识几个的农村妇女，辛辛苦苦把我拉扯大。她的观念那是真正的根深蒂固，她认定只有吃大米饭、吃面条、吃水果才叫有营养，才叫没亏待自己。我刚开始给她“洗脑”的时候，她最爱拿两套逻辑来堵我。一套是“五千

年论”，说老祖宗都这么吃，能有什么问题？我提醒她，人类历史几百万年，这五千年精制碳水的历史连个零头都算不上，但她听不进去。另一套是“幸存者偏差”，说隔壁谁谁抽烟喝酒吃糖也活到了一百岁。我只能告诉她，别人的命是别人的，我们不能拿自己的下半辈子去赌。

直到后来，我舅母得了严重的老年痴呆，我妈才真的怕了。我趁机告诉她：妈，我们养生不是为了追求活到一百岁，而是为了等我老了，咱娘俩还能活得清醒、活得体面。我理想的死法是心脏自然停跳，如果在那之前，我的大脑、肝脏或者胰脏因为我的无知先“报废”了，那这辈子活得太冤枉了。

要撼动老人家几十年的观念，你跟她讲什么果糖代谢、升糖指数，那太虚了。你得跟她讲“钱”。

我直接跟我妈说：“妈，现在水果太贵了，咱省点钱，别买了。”这一招极其管用。我引导她把买水果省下的开支，拿去买更高品质的有机蔬菜，买最鲜活的鱼、鸡、鸭、鹅。她觉得预算只是转移了，自己并没有被“扣门”对待，反而觉得自己在更聪明地花钱。记住，对于老人家来说，省钱的借口永远比科学大道理好使。

因为我现在成了自嘲意义上的“鲁蛇”，反而有大把时间天天陪她吃饭。在饭桌上，我会刻意设计一套“洗脑”的进餐顺序。我会先挑那些贵的、少见的蔬菜给她，说：“妈，这个可贵了，不吃就浪费了。”让她先用纤维垫底。接着主攻优质蛋白，我妈做得最好的就是清蒸东星斑，这鱼身价不菲，我会催她：“快趁热吃，凉了就暴殄天物了。”

等她蔬菜和鱼肉吃到八九成饱，甚至九成半的时候，我才大方地把碳水推过去：“你想吃米饭或者水果，现在随便吃。”这里的逻辑真相是：当一个人已经吃饱了，身体对糖分的欲望会直线下降。她在这种“没被禁止”的错觉中，慢慢就戒掉了对精制碳水的心理依赖。

很多人控糖失败，是因为只知道“减”不知道“增”。我妈以前每天坚持游泳两个小时，肚子却怎么都减不下来。我告诉她：戒掉糖和碳水后，你必须“大口吃肉”。当你用优质蛋白把能量缺口补齐，你会发现精神状态变稳了，人不再容易烦躁。我妈后来惊讶地发现，自己每顿饭吃的量其实没减，结果肚子反而一天天变小了。

我走上研究健康这条路，是因为当年公司倒闭、情绪崩溃，为了自救才去钻研代谢逻辑。事实证明，控制糖分不是为了给自己找罪受，而

是为了换一种更聪明的方式去善待自己。如果你也在为家人的健康发愁，别只顾着讲理论，多点耐心，用爱去陪伴。

第四十五章

我如何说服孩子戒糖

小孩子那么爱吃甜的，怎么可能戒得了糖？

今天我不跟你们谈什么高深的营养学，我们就从“人性”和“经济学”的角度，聊聊我是怎么给我儿子“洗脑”的。看我是怎么让他从以前可乐、养乐多不离手，变成现在比我还自律，甚至自律到让我这个当爹的都觉得有点过分。

首先，你要学会利用孩子的“爱美之心”。很多家长劝孩子戒糖，翻来覆去就是那几句“对牙齿不好”、“吃了会生病”，这些话对小孩子来说全是耳边风，根本听不进去。你要找准他们的痛点。

我儿子现在读初中，这个年纪的小孩开始情窦初开，非常注重外表

了。这就是最好的切入点。我会告诉他，吃糖会让你的脸变肉、变圆，把你那些好看的轮廓线全给遮住。男孩子最帅的样貌，就是那种像日本漫画里或者像刘德华那样，有着利落的棱角线条。我还跟他聊“腹肌的博弈”：男孩子都想要六块腹肌，但我告诉他，练肌肉是非常辛苦的，可毁掉肌肉最简单的方法就是吃糖。如果你辛辛苦苦练出来的线条，就因为贪那口糖变成了一坨肥肉，这笔账在经济学上怎么算都是亏到姥姥家了。

我也从不强迫他看我的视频，我让他自己去查。让他用 AI、用 GPT 去搜：糖到底是怎么让人变丑、变胖的？当他自己做完这套“作业”，真正理解了底层的代谢逻辑，他表现出来的自律会让你吃惊。

其次，我们要拆穿“糖瘾”的假象，你要意识到：他可能仅仅是饿了。

很多家长觉得不让孩子吃糖太“苦”了，其实这是一个巨大的认知误区。很多小朋友吵着要吃零食、吃糖，未必是因为他真的爱死那个甜味了，而仅仅是因为他肚子饿了。他还不习惯那种空腹的饥饿感，大脑只想让他随便往肚子里塞点什么东西。

我常用一套“饱和测试法”：怎么判断他是真有糖瘾还是只是饿？

带他去大吃一顿，比如去吃他最喜欢的顶级和牛，让他吃到九点五成饱，甚至饱到快要吐出来的程度。这时候你再问他：“儿子，想吃冰淇淋吗？”如果他摆手说不想吃了，那就说明他根本没有糖瘾，之前吵闹只是因为肚子里没货。你要在他最饱的时候，让他记住那种对甜食甚至感到厌恶、想吐的感觉，这能有效打破他脑子里“糖等于快乐”的错误回路。


当然，戒糖不代表要过苦行僧的生活，我们要学会寻找更高级的替代品，进行美食引导。

比如在户外徒步、爬山，累到半死、饿到极点的时候，哪怕是一根硬邦邦、味道并不怎么样的青香蕉，在那一刻也会变得比任何高级冰淇淋都要美味。你要让孩子学会去研究什么是好食物，什么是垃圾食物，甚至反过来让他当老师来教你。当他有了这种“掌控感”和“使命感”，他维护自己身材和健康的动力会变得无穷大。

说个好笑的，我儿子现在的动力源泉很大一部分是因为他开始谈恋爱了。为了保持那身线条，他现在完全滴酒不沾、滴奶不沾，甚至连我偶尔馋了想吃口榴莲，他都会因为榴莲糖分太高而严词拒绝我。

教育孩子戒糖，靠的绝对不是冷冰冰的“禁令”，而是逻辑上的“引

导”。你要让他明白，自律从来不是为了受苦，而是为了让你拥有更帅气的外表、更强健的体魄，以及一个更有尊严、更清醒的人生。



第五部分
心态与减压

第四十六章

三个减压故事分享

我有一个参加过癌症互助会的朋友跟我聊过，他说那些确诊的朋友都有一个惊人的共性：在查出病灶之前，几乎所有人都遭遇过长期的、沉重的心理压力。所以，减压这件事，真的不是为了搞什么虚伪的心理按摩，而是为了实实在在地保命。今天我想分享的，是我这套关于减压的“成本核算法”。

我们先聊聊消费主义里的“隐形负债”。很多人以为买好东西是享受，其实你是在花钱买压力。

拿开车的逻辑来说，我年轻时也虚荣，也想开保时捷、法拉利，觉得倍儿有面子。但这种车贬值快得惊人，保险贵、保养难，稍微磕碰一

下你心疼得要命。我现在开丰田或者本田思域，撞坏了不修我都没压力，保养便宜到不用去计较那点机油钱。

我常说豪车有“两个快乐点”：买法拉利的人，一生中只有两个时刻最开心，一个是提车的第一天，另一个是卖掉它的那一天。中间持有的那段日子，全是折旧和维护带给你的焦虑。我见过身家百亿的富豪，买私人飞机时很大方，但后期成千上万的维保费却让他舍不得飞。记住，如果一个东西买回来会让你产生“舍不得用”的心理负担，那你根本没必要拥有它。

支撑我这几十年人生的，有三句硬逻辑。

第一句是：“你担心的事 99.99% 都不会发生。”我环球旅行从来不做攻略，哪怕到了芬兰发现滑雪场没开、半夜找不着酒店，结果呢？我反而住到了最美的山脚下。你回头看看这几十年，那些曾让你彻夜难眠的坎儿，最后其实都没发生。

第二句是墨菲定律：“任何可能出错的事都会出错。”电梯永远在你要去的反方向、接线永远接错、刚到站巴士就开走——你要把这些当成人生常态。当你默认为这些破事儿一定会出错时，你就再也不会为此

生气了。

第三句是关于“幸福”的真谛。我最喜欢的歌手是中岛美雪，她有一首歌叫《幸福》，也就是任贤齐《伤心太平洋》的原版。歌词极有哲理：人生最开心的事只有两件，一件是实现了所有的愿望，另一件是彻底放弃了所有的愿望。努力成事的开心，与彻底释怀的开心，在量级上是一模一样的。

在社交上，我也有一套鲁蛇式的“止损”战术。

首先是与自己的缺点和解。很多人在评论区刷屏说我牙齿难看。我小时候家里穷，当过洗碗工、卖过菜，错过了整牙的机会。但我现在完全不介意，甚至还挺自豪，因为这缺陷才是我真实人生的一部分。当你接受了自己的不完美，外界的评价就再也伤不到你一分一毫。

其次，“你对”这两个字价值千万。我认识年薪几千万的顶级大医生，他们说话是按分钟计费的，所以从不跟人吵架。面对任何杠精，他们只回两个字：“你对”。你完全不用浪费心神去纠正别人的认知，让他把挂号费交给护士就行了，而你可以保持心情愉快地去享受生活。

还有一位大医生，20多年不看新闻。社会照样转，但他屏蔽了海

量的负面和恐吓情绪。不要让别人的批评、新闻的噱头或者身边的负能量，干扰你对自己的认可。

减压的底层逻辑，是认清什么才是真正属于你的。车子是面子，牙齿是样子，唯有没被压力摧毁的健康，才是你真正的底子。学会那句“你对”，学会放下那些多余的愿望。

第四十七章

如何处理长期压力

今天我滑到了意大利这一片的最高雪山，这是我今年滑雪的最后一天，今晚就要连夜赶飞机回香港了。在回去之前，我想分几块把关于“长期压力”的事情给讲透。

作为一个理科男，我对压力的理解非常直白：**长期压力 = 长期发炎**。我们身体的营养是有限的，如果它们全被挪去应付外部压力、修补内部炎症，就没法修复内脏和维持正常运转。长此以往，炎症变本加厉，最终就成了癌症。这是一个极其恐怖的恶性循环。

第一块我们聊聊动态抗压。我极其不鼓励长跑。长跑两三个小时对我来说本身就是一种长期压力，会产生大量的乳酸，那是促进身体老化

的元凶。鲁蛇的实操是走路，走路是人心情最平和的时候。我喜欢边走边录视频，这种低强度的动态平衡才是抗压的最好方式。在营养上，肉、蛋、油脂这些巨量元素很容易吃够，但现代工业化生产的蔬菜，微量元素往往严重不足。你得搞清楚自己到底缺什么，精准补足，给身体提供修补压力的原材料。

第二块是环境拦截，别让空气和水成了你的压力源。首先是空气的博弈，没有任何事比空气流通更重要。如果你怕蚊子，上淘宝花几块钱装个防蚊网，别在意好不好看，空气质量才是命。厨房是重灾区，中式油烟的伤害比二手烟大好几倍。买马力最大的抽油烟机，空气净化器最该放的地方其实是厨房。滤芯这东西是消耗品，到了寿命一半左右就得换，千万别省这点小钱。

水也得拦截。你洗热水澡时，自来水里的氯气会蒸发，直接被你吸进肺里，还会导致掉头发。去淘宝买个几十块的过滤头，把氯气和氟滤掉。至于喝水，我只认蒸馏。我不信那些乱七八糟、复杂的反渗透净水器。最稳妥、最便宜的办法就是买个两三百块的家用蒸馏机。虽然蒸馏水没有矿物质，但我可以通过海盐提取物来补，这比喝进重金属和杂质强百

倍。

第三块是终极抗压，也就是睡眠与光线的博弈。解决压力最好的办法莫过于睡眠。只有在深度睡眠时，大脑才会产生生长荷尔蒙，去修复身体、平衡免疫系统。睡得好的人，身体代谢正常，自然就会瘦。

你要学会制造“原始黑”，睡觉的房间必须做到 100% 全黑。买最厚、遮光最强的窗帘，把空气净化器、电器上的所有指示灯全用黑胶带贴死。白天要面向太阳闭眼晒一分钟，告诉眼睛现在是白天，让身体自己产生天然褪黑素。千万不要去吃那些褪黑素补剂，那剂量通常是身体需求的 10 倍，会让你产生依赖。傍晚后要避开蓝光，家里不要开顶灯，改开眼睛位置以下的台灯或脚灯，暗示身体：天黑了，该睡了。

我还有一些助眠的私房“补丁”。补充剂方面，我会吃维他命 D3、甘氨酸镁、丁酸和维他命 B3。饮食上，虽然要控糖，但碳水确实能助眠，我会选健康的：比如纯淀粉的白大米，或者蒸熟放凉后产生抗性淀粉的红薯，甚至是那种像石头一样硬、一点甜味都没有的青香蕉。还有一个我自己的小试验：坐长途飞机或长途车前喝点番茄汁，睡得特别好。

抗压真的不需要花大钱。空气通、水要纯、光线对、觉睡足。只要你把这些基础环境和生理节律调对了，身体的修复系统自然会帮你打赢这场关于压力的博弈。

第四十八章

如何处理慢性压力

天我在巴里洛切 (Bariloche) 开启了 City Walk 模式。这里的阳光简直好得过分，沿着海边的小路走，虽然空气里带着寒意，但晒着太阳真的非常舒服。在这座南美的“小瑞士”，我想结合这片阳光，跟大家好好聊聊伤害现代人最深的两个隐形杀手：慢性压力和颈椎问题。

作为一个理科男，我得先拆解一下关于慢性压力的博弈。很多人问我，鲁蛇你为什么不健身、不长跑？我的逻辑很简单：生活和工作的压力已经够大了，如果你再去进行那种大汗淋漓的高强度健身或长跑，其实是在给身体叠 Buff，增加额外的压力。我不认同那种“跑步爆汗能发泄”的说法，我认为尽量减掉压力才是最高级的博弈。

解决慢性压力最舒服、成本最低的方式就是走路。尤其是像我现在这样，晒着太阳慢走，整个人状态是最完美、最放松的。我有一个实操动作：如果你有那种让你特别不舒服的工作、痛苦的投诉电话要处理，试着边走边接。你会发现，在听着大海和鸟叫、看着美景的情况下处理烂事，你的心情会好很多，身体也最顺畅。我建议大家每天起码走 9000 步，体力好的走两三步也完全没问题，人是走不坏的。哪怕每天只有半小时，只要你走起来，就是在给身体发送“春天来了”的信号。

聊完压力，我们聊聊实体的痛——颈椎。以前我特别爱去按摩，因为腰和颈椎累得不行，但后来发现那纯粹是治标不治本，甚至可能是浪费钱。我后来发现了一个最简单的物理复位动作：把自己吊起来（Dead Hang）。

这是一种被动复位。你只需找个单杠，双手抓牢，让双脚完全离地，整个人垂直挂在那儿。在这个状态下，你的整条脊椎能得到最彻底的拉伸和放松。

如果你刚开始尝试，可以循序渐进。第一天吊 1 秒，第二天 2 秒，慢慢加到 60 秒。我那 70 岁的老母亲，现在都能轻轻松松吊一分半钟。

如果你觉得手疼受不了，别硬撑，戴上手套，或者去淘宝买个几十块钱的辅助带绑在身上减轻点重量。关键是要强迫自己坚持，慢慢练出后背的线条和力量，这比任何按摩师的手法都管用。

最后，我得点名一个现代人的生活死穴：上厕所看手机。

颈椎问题很多时候是“看”出来的。人的头重得像个保龄球，当你低头 45 度看手机时，颈椎承受的力量是非常恐怖的。而最惨烈的场景就是蹲在马桶上看手机，这不仅极度伤害颈椎，还会因为久蹲导致肠道问题，甚至折腾出痔疮。

我的鲁蛇式修正是强制戒断：上厕所绝对不带手机。如果实在想看，宁愿在沙发上坐着或站着看，等真的有便意了再去厕所，力争 30 秒到 2 分钟内解决战斗。平时用电脑时，也一定要把显示器调高，我建议大家都换上升降桌，尽量站着工作，迫使你的头稍微抬起来一点看屏幕。

其实抗压和护颈真的不需要花什么大钱，关键在于动作要到位。晒太阳走路、把自己吊起来、拒绝低头看手机。我们得恢复一点祖先那种“猴子爬树”的原始能力，给身体释放减压的信号。这套逻辑，比你去按摩店办几万块的卡要有意义得多。

第四十九章

如何处理急性压力

今天早上四点半出发，现在十点半，我终于爬到了智利百内国家公园的三塔。运气真的好到爆，正赶上这里的冬季大计，雪厚得不像话，整个山头就我和向导两个人，独享了这片原本夏天要排大队才能看上一眼的绝景。

刚才爬坡还累得气喘吁吁，但我得赶紧趁着这股劲儿跟你们分享一个顶重要的话题：关于急性压力的拦截，以及快乐荷尔蒙之间的那场博弈。

之前在巴里洛切给你们拆解过慢性压力，今天我们补充一下急性压力。所谓急性压力，就是你生活中那些突发的小概率、高强度的破事儿：

比如公司突然把你降级了、对象跟你闹分手、房租突然涨了，或者跟谁在大街上吵了一架。处理这种压力的逻辑跟慢性压力异曲同工，核心就在于你如何调动身体里的“优质快乐荷尔蒙”，去对冲那些负面情绪。

你要知道，人体有四种主要的快乐荷尔蒙，但它们的“性价比”和“成色”是截然不同的。

我最看重的是血清素、内啡肽和催产素这“三剑客”。它们才是真正长效、稳定的快乐源泉。获取方式其实简单到令人发指，而且全是免费的——就是走路和晒太阳。当你觉得心里堵得慌、极度不开心的时候，别在屋里憋着，试着去外面没目的地走一走，晒晒太阳。我向你保证，那种负面情绪很快就能得到物理层面的缓解。


而多巴胺，在我眼里就是一个彻头彻尾的“伪君子”。

多巴胺确实能让你一瞬间感觉到爽，但它来得快去得更快。最可怕的一点是，多巴胺这玩意非常霸道，它会抑制剩下那三种优质荷尔蒙的产生。现在的商业社会到处都是多巴胺陷阱。比如吃糖、吃蛋糕，吃的时候确实分泌多巴胺，但那点快感转瞬即逝，随之而来的往往是更深的空虚和负罪感。

再比如刷短视频，你在 TikTok 上刷两个小时，大脑被多巴胺疯狂轰炸，但这会榨干你的精神，让你彻底失去产生稳定快乐的能力。这就是为什么我坚决反对长期刷手机和吃糖。那种低级的快乐，是在透支你未来的幸福感。

面对急性压力，千万别指望靠刷手机或者吃甜食去逃避。我这次南美之行选了两个极致：一个是亚马逊雨林的极热徒步，另一个就是现在智利百内雪山的极寒徒步。这种身体上的极致劳累和自然的洗礼，才是释放压力最高级的方式。虽然我现在累得气喘吁吁，但看着眼前的日照金山，那种深层的治愈感，是任何多巴胺代用品都给不了的。

所以说，真正的快乐不需要你花钱去买糖或者买流量。不刷短视频、不吃糖，去走路，去晒太阳，让血清素和内啡肽重新主导你的大脑。当你能从大自然的微风和星空中感受到那丝清甜时，你就已经赢了这场关于压力的博弈。



第六部分
鲁蛇问答精选

第五十章

太瘦了怎么办？

今天一早起来，我做的第一件事就是赤脚踩在酒店的草地上。这种直接接触地面的方式，对我来说是最放松、最能“接地气”的运动。在海边走、在草地走，让脚底板直接接触大地，那种电流排出去的感觉真的非常舒服。

很多网友看到我视频里的样子，第一反应就是：“鲁蛇，你太瘦了，是不是营养不良？一点都不好看。”甚至有人私信担心我太穷了吃不起饭。今天我就以这个为基调，用理工男的逻辑跟你们聊聊：太瘦了到底是不是病？如果你真的想“变壮”，底层的博弈逻辑到底是什么？

首先，谁定义了你的“营养不良”？别动不动就听医生或者朋友在

那儿瞎掰，没有任何人比你更了解你自己的身体。

我们看指标要看本质。比如胆固醇，我的指标并不低，尤其是高密度胆固醇（HDL），也就是好的那种。因为我从来无忌口，猪油、鸡油、肥肉、烧鹅腿，只要是原生的好油脂，我放心大胆地吃。我前几天刚做过体检，那种被氧化的小颗粒低密度胆固醇（sdLDL），也就是真正坏的那种，数值非常之小。所以，胆固醇高低不重要，质量才重要。

我只关心两点核心指标：你的胃口好不好？你的肠道舒不舒服？如果你每天吃得比胖子还多，消化排泄非常顺畅，既不拉肚子也不便秘，那你就完全不存在“营养不良”的问题。每个人的吸收率和新陈代谢都不一样，只要你确保吃进去的营养足够好，就不用担心外表的胖瘦。

我在西藏或者东南亚的寺庙见过很多所谓的“真和尚”，脸大、肚圆、耳朵大，大家觉得那是“佛相”、是“有福气”。但在我眼里，那是长期高碳水饮食导致的血糖偏高和高炎症表现。看上去是“福气”，其实是代谢负担。

我们要搞清楚瘦弱背后的博弈：别为了“面子”去牺牲“内脏”的修复。如果你过了 40 岁，别人怎么看你真的不重要。别人觉得我瘦、觉

得我穷、同情我，我反而觉得挺好，多点同情不是坏事。但如果你是年轻人，为了找对象想变“壮”，你必须明白增肌的底层逻辑。身体分配营养是有优先级的，你吃进去的营养，90% 应该优先用来修复内脏和维持心脏、大脑的日常运转。

肌肉其实是极其消耗能量和营养的。过度增肌本质上是强迫大脑把原本用来“修补内部”的资源，挪去撑起外部的块头。你可以去请健身教练针对局部训练，但大前提是你要额外多吃出那部分营养给肌肉。记住，健身要适可而止，不要为了追求那点块头而透支了修补内脏的本钱。

我带你们转一圈五星级酒店的早餐（比如我现在住的丽思卡尔顿），你就知道为什么很多人吃得胖却不健康。满屋子全是漂亮的“糖弹”：面包、松饼、甜点，全是高糖和精制碳水。这些东西确实让你胖得很快，但那是罪恶的、不健康的“虚胖”。酒店的水果拼盘看着精致，但偏偏没有抗氧化的蓝莓、黑莓。那些现榨果汁，天然糖和加工糖对血糖的冲击是一样的，胡萝卜汁对我来说偶尔喝一次算甜品奖励，绝对不能天天喝。还有那些炸薯条、炸肉，大概率用的是廉价植物油，能避开就避开。全场转下来，真正能吃的只有鸡蛋、原味蔬菜和硬奶酪。

如果你怎么吃都不胖，我给两个实操建议：第一，去排查大肠坏菌是否过多，肠道养好了，吸收率自然会上来。第二，适度进行负重训练，通过力量训练告诉大脑：“这块肌肉我需要，请分配一点营养过来。”同时，坚持每天赤脚行走，调整你的神经系统。

这就是我不喜欢五星级酒店的原因——满屋子诱人的香味，放眼望去全是不能吃的工业垃圾。如果你也像我一样，因为吃得太健康、避开了所有垃圾碳水而变瘦，那这其实是你的勋章。只要你体力好，能像我一样轻松走几十公里、转山不费力，那就完全不用在意“瘦”的问题。

想不瘦，就去适度练肌肉；想健康，优先保住你的肠胃和内脏修复力。

第五十一章

小朋友如何改善视力、长高？

中午时分，我正瘫在滑雪场的长椅上晒太阳。刚滑完几趟，现在全身放松，这种惬意感简直没法用语言形容。针对前两天赶路没录视频，欠大家的作业，我接下来会统统补回来。今天我们专门聊聊小朋友的健康——近视加深、长不高、早餐吃面包，这些看似头疼的事儿，其实底层逻辑都极其简单。

作为理科男，我再次跟各位家长强调：真正的养生往往是免费的，不需要你花一分钱去买那些乱七八糟的补剂。

先说视力拦截的博弈。有网友问我：“鲁蛇，我孩子近视不断加深，吃什么能补眼睛？”我的答案可能会让你失望：别迷信什么补剂，带孩

子去晒太阳。现代小朋友近视疯狂加深，唯一的原因就是阳光晒得不够、看得不够远。你买再多的玉米黄质、吃再多的鱼油，那都只是次要的“补丁”，救不了火。

我的实操方案非常硬核：确保孩子每天有足够的户外走动，让眼睛接收到自然的、广阔的光线。这是保护眼睛最有效的方法，没有之一。中午阳光烈的时候，可以让他闭着眼睛晒晒眼皮；早晚阳光柔和时，让他睁开眼直视一下自然光谱。这种自然光的照射，才是对眼睛最高级的保养。

再聊聊长高的博弈。很多家长担心孩子个头矮，甚至想去打那种复杂的生长激素，我坚决反对。长高这件事其实也是完全免费的。大前提是营养要够（优质蛋白、肉、蔬菜），但最关键的变量是睡眠。睡眠是长高的第一因子，没有之一。与其琢磨吃什么补药，不如让孩子每天保证 9 到 10 个小时的深度睡眠。把作业、压力通通往后排，每天早睡半个小时，孩子不仅能长高，女孩子的皮肤也会变好，这是最完美的养生投资。

关于早餐，有家长问：“小朋友早起不吃面包行吗？”我的回答是：

不但行，而且必须戒掉。

如果你的孩子容易情绪化、虚胖、成绩跟不上、注意力不集中，你先去观察一下他是不是面包吃多了。超市、便利店里那些保质期极长的工业化面包，基本没有真正的发酵过程，99%都是坏处。这种高麸质的碳水只会不断损伤孩子的肠道。你不妨试着带孩子戒掉面包两周，看看他的肥胖和情绪有没有改善。相信我，不吃面包，只有好处，没有坏处。

最后是关于糖的博弈。有人问我椰子糖、蜂蜜是不是比较好的糖？别自欺欺人了，逻辑真相是：糖就是糖，没有好坏之分。如果普通白糖是负100分，那椰子糖和蜂蜜顶多就是负99分，本质上全是代谢负担。不管是果糖、乳糖还是各种代糖，统统都是干扰项。

当你带着孩子彻底戒糖一段时间后，你们的味觉会发生惊人的恢复。你会发现原生的蔬菜、新鲜的海鲜甚至白水煮肉，都带着一种天然的鲜甜感。当你开始觉得天然食物很甜，而别人觉得没味儿时，说明你的身体状态已经回归正轨了。

养生真的不用花大钱，它只需要你做出正确的决策。多晒太阳护眼，多睡觉长高，戒掉工业面包和一切形式的糖。逻辑就这么简单。

第五十二章

低碳、减肥会脱发吗？

最近在印尼的小岛上旅行，虽然在船上窝了几天，但这里的珊瑚真的比马尔代夫还惊艳，关键是性价比极高，非常推荐大家来看看。今天趁着登岸前的空隙，我把这两天网友留言最多的几个问题——关于低碳升糖、戒糖减肥以及脱发的困惑，统一用我这套理科男的逻辑给你们拆解清楚。

第一个问题，很多网友问我：“鲁蛇，长期低碳饮食，偶尔吃一次碳水，血糖是不是会特别容易飙升？身体会不会变得更敏感？”

我们先拆穿这里的“形容词陷阱”。重点就在这个“长期”上。到底六个小时算长，还是六个月算长？对我来说，16+8 轻断食的那 16

小时就已经算长期了。实操的真相是：不管你低碳了多久，只要你敢空腹去吃糖或者精制碳水，你的血糖肯定飙升，这跟你低碳了多长时间没有任何关系，这是生理本能。

我的避坑动作是这样的：我偶尔也吃米饭，但我绝对不会空腹吃。我会把它放在吃饱了午餐之后，而且只吃那么一丁点——大概就一块寿司十分之一的分量，最好还是放凉的。在胃里已经有纤维和蛋白质垫底的情况下，吃这么一点点冷碳水，它的升糖指数（GI）才是最低的。

第二个问题，有个网友特别郁闷，说他平时已经很注意饮食了，很少吃甜的，为什么还是减不下肥？

听着，千万不要迷信你的味觉，你的舌头是会骗你的。不甜，绝对不代表没糖。如果你没有彻底戒过糖，你的味觉其实是处于麻木状态的。等你真正控糖控好了，你的味觉恢复了，你会发现纯米饭嚼在嘴里都是巨甜的。

减肥不是靠感觉，是靠科学。去查一下食物的生糖指数（GI值），这才是最硬的数据。直接喝纯葡萄糖水是100分，你吃进去的东西到底占多少分，数据写得清清楚楚。想减肥，别听那些花里胡哨的广告，就

盯着 GI 值看，这是最简单也最科学的路径。

第三个问题也是个高频焦虑点：长期戒碳水会导致掉头发吗？

我们还是用理科生的“排除法”来细化。掉头发本质上是因为身体缺乏某种特定的营养。那么请问，这种营养是碳水化合物里独有的吗？真相是：纯碳水里只有糖，没有任何能帮你生发的营养成分。

这时候有网友跳出来说，吃黑米、吃粗粮能补微量元素。作为一个理科男，我优先考虑的是：重金属残留。你想过没有，如果你不能确定这些所谓的“粗粮”在加工过程中有没有经过严格的第三方重金属检测，那你为了那丁点儿微量元素，去冒重金属超标的风险，这笔买卖太不划算了。我会优先选择更纯净、更安全的营养补给方式。

聊到营养补给，我就不得不提一下中药里的逻辑博弈。

西医通常给你一个数字化的结论，而中药往往是二三十种草药堆在一起熬成一碗黑汤。这里面的复杂性风险太高了。你想过这二十几种成分里，哪一样可能存在重金属污染？哪一样会产生未知的毒理副作用？很多时候你以为在“排毒”，其实是在疯狂加重肝肾的代谢负担。在决定喝这碗汤之前，先动动脑子想想，有没有更纯净、伤害更小的替代方案。

在这个物产丰盈到过剩的时代，我们早就已经不需要担心饥饿和所谓的营养不良了。我非常享受我现在这种看起来甚至有点“营养不良”的清瘦样子，因为我很确定我的细胞永远不会缺能量。

养生的第一优先级，永远是避开伤害。别纠结低碳的时间长短，记住空腹绝对不吃糖，多去查数据，保住你的钱包，更要保住你那套脆弱的代谢系统。

第五十三章

感冒先兆与旅行防身建议？

今天分享的是一些在家里非常实用的养生小技巧。你有没有过这种感觉：身体隐约觉得不对劲，好像快要感冒了，但又不严重。这时候如果不去管它，过几天可能就彻底病倒了；可如果去吃感冒药、消炎药，代价又太大——你那一肚子的益生菌又要被“满门抄斩”死光了。

作为一个经常在无人区、非洲或者印度探险的理工男，我从来不信那些副作用一堆的合成药。针对这种“小毛病”，我有一套自己的“应急博弈论”。

我们先聊聊感冒初期的“四宝”拦截法。这个动作必须快！要在你感觉到感冒先兆——比如嗓子开始有点紧、身体微微发冷的那几个小时

之内立刻执行。一旦等到病毒大规模复制了，你就只能靠感冒药那种“杀敌一千自损八百”的笨办法了。

第一是**紫锥花**。这是最好的纯天然补剂之一，能有效抑制感冒病毒在体内的自我复制。第二是**橄榄叶浓缩液**。当你觉得喉咙隐约作痛时，直接喝一勺液态的橄榄叶浓缩液。它就像天然的抗生素，能抑制喉咙里的细菌。我一般一天会喝四五次。第三是**锌**，而且必须是**15:1 比例配比铜**的锌。补充锌能激活你的免疫系统，但记住，单补锌会导致身体缺铜，一定要看清补剂配方里有没有铜的对冲。第四是**维他命 C**。我只找那种非化学合成的“RAW 版本”或“原生版本”。维 C 吃多了不用担心中毒，身体很聪明，多了自然会通过拉肚子排出去。

再聊聊我的旅行防身“三件套”。如果你去印度、东南亚这些卫生条件不好的地方探险，吃坏肚子简直是常有的事。很多人第一反应是赶紧吃止泻药或者抗生素，这在我看来是大错特错。

你要明白，身体拉肚子是在排毒。你吃止泻药把毒素强行锁在肚子里，那简直是自寻死路。我的做法是执行下面这套物理防御：

首先是**活性炭粉（Charcoal）**。你别小看那一小粒碳粉，它的表面

积大得惊人，等同一个足球场。它能像磁铁一样在肚子里吸附那些脏东西、坏菌甚至重金属，然后让它们随着粪便排出来。这是最物理、最安全的排毒方式。其次是补充**大剂量益生菌**。拉肚子时坏菌在占领高地，你需要及时派大量益生菌去“收复失地”。最后是**10ppm 的银离子水**，这东西能杀掉坏的病毒，且对身体没什么伤害。

养生的核心永远是“避开伤害”和“及时干预”。不要迷信任何一个单一的原因或者是所谓的“神药”。我这一套博弈方法让我已经很久没感冒过了。

最后还是要提醒大家：别偷懒，自己去 PubMed 搜一下这些成分的科研论文。身体是你自己的，只有你比任何医生都更清楚，那一点点的舒服到底是什么时候开始的。

结语 1

我构思写这本书分享健康的简单生活，或者享受人生，可以说是纸上谈兵，因为我正处于低谷，一个就算有钱也不能花的地方，在这里，每天都一样的，没有昨天，没有明天，没有记忆，没有手机，没有烦恼，在人生的最低谷时，我享受到了很多亲人、朋友种种帮助、关爱、鼓励，在这里，有的是时间，我希望可以完成这本书，用于纪念和感谢他们对我的爱。

在这里，可以体验一回在天堂的感觉，对于花钱的另外一个极端，应该是人在天堂，钱在银行。我立过遗嘱，在这里，我才发现，原来没有交代的事情还有那么多，更别提多么多么的不确定性，比如，我死了，钱已经不是我的了，给孩子或家人的，是律所，律所是否靠谱，可能百分之五十靠谱，然后律师是否靠谱，再百分之五十，也就是只有百分之

二十五，（受益者最后为了获得遗产，可能给律师一半的费用也觉得愿意），最后什么时候给，给的时候孩子是否还需要，给的时候有多少，最后给了谁，其实都是未知数。

突然想给大家一个不恰当的建议，立遗嘱前，来一趟无人区，冷静一个月，会可能清晰很多，在这里，还有机会隔段时间写次信，再交代一下，想想也是幸福的，但是如果给我选择，（之后我会用章节详细补充），我会在有生之年，在死之前，把钱与家人孩子朋友一起花掉，去购买美好的体验，这是我在这 100 多天里的总结，而不是把最重要的资产，留给四个不确定：不确定的律师，不确定的时间，将不确定的资产给不确定的人，万一到时候，我想给的人，不在呢？

在无人区，每一天的日子都是重复用的，没有记忆，有趣的是，陪我度过这里每一天的，是以往美好的回忆，也许若干年后，我久病在老人病房，日子可能也和这里差不多，我只是提前体验，这也是本书的宗旨：把时间和金钱用在美好的体验上，本书的主题用最简单的加减法，去分享我日常生活的人生经济学，从健康生活、教育子女、职业选择到最后，我自己的老本行，学业选择。这是我的第一本书，关于我的健康分享。

结语 2

我的不自律生活分享。

很多人看到我现在的状态，第一反应通常有两个疑问：

第一，鲁蛇你不是医学专家，也不是养生大师，我为什么听你的？

第二，你要求戒糖、空腹，这日子过得也太极端、太没乐趣了吧？

这本书的知识，也不是我的知识，我都是通过学习得到的，医学养生的知识有非常多，我的角色是分享我的思考方法，以及我相信的内容，还有我为什么相信或者不信。确切的说，是分享我相信的知识。

一、为什么你反而要听一个“不自律”的人？

我不信专家。你看那些医学专家、养生大师，一个个头衔响亮，但你看他们的学历和气色，真的有说服力吗？再看他们的建议，动不动就

是“日出而作，日落而息”，这种话在现代社会就是废话，谁能做到？

传说中能做到这一点的古人，平均寿命也就二十来岁。这种“严苛且无效”的建议，你听了除了增加心理压力，没有任何实质作用。

我不是专家，更是一个极其不自律的普通人。正因为我不自律，我才必须去寻找那些**基于底层逻辑、符合人性、且实操极其简单，我可以坚持**的方法。我的健康逻辑很简单：

1. 要吃得饱饱地减肥。
2. 用最舒服的方式增肌。
3. 不影响享受美食，甚至不影响享受美酒。
4. 爱多晚睡就多晚睡，爱多晚起就多晚起。

这些的目的是，我可以坚持，坚持之余不影响享受生活。如果一个养生方法让你活得像个苦行僧，那它本身就是失败的。

二、戒糖不是当苦行僧，是为了更高级的享受

很多人拿“人生乐趣”当借口拒绝戒糖。活在当下我是赞同的，我正相反，为了更好的活在当下，才需要戒糖。

糖最大的特点是什么？是廉价。商家为了掩盖劣质食材的口感，往

里面塞满了这种“万病之母”。我戒糖，不是自律，是简单的数学题：糖给我的那点快感，远比不上它对我味觉和身体的伤害。

戒糖和美食完全不冲突。相反，**当你戒了糖，你才真正开启了味觉的新世界。**

戒糖两周后，你的味蕾会变得敏感。你会发现好的食材本身就自带鲜甜：日本的和牛、加拿大的象拔蚌、澳洲的青龙、新疆的羊肉、西藏的牦牛、还有鹅肝、鱼子酱、北京烤鸭……这些世界上美好的东西，跟糖没有任何关系。

你习惯了深海斑鱼那种不用配酱油的本真鲜甜，你再去吃所谓的哈根某斯，会发现那种变态的甜腻简直是垃圾，难以下咽。

三、我是如何“不自律”地活着的？

我不按时吃饭，更不信所谓的“一日三餐”。

人类进化了几百万年，从来没有“按点吃饭”的基因。我们的祖先是在极度饥饿的情况下激发潜能去打猎，猎到了就大鱼大肉吃个饱。这是底层逻辑。

所以我现在：

1. **享受空腹**：我最开心的事就是玩“16+8”（16小时空腹，8小时进食）。当我饿了18到20个小时，肚子打鼓、大脑极度清醒的时候，去等那一只烧鹅腿，那种幸福感就像你上大学年轻的时候，忍了一个星期后见到女朋友，是灵魂级的享受。

2. **享受美食**：我一个月去两次日本，只为美食。早上九点的飞机，我不碰那份廉价的飞机餐，一路饿到下午六点，直奔市区的和牛餐厅。一个人吃三人份招牌牛扒下肚，想象一只饿了一周的狮子，突然捕获一直肥羊的快乐。

3. **随性睡眠**：我疯狂工作，但我疯狂的前提是我爱多晚睡就多晚睡。我从来不强迫自己早起，除非是为了旅游去享受中午那段最宝贵的阳光。我会保证睡眠质量，但我拒绝被闹钟绑架。

4. **懒人运动**：我没有健身计划，我的运动就是走路和单杠。但我打算用这套“懒人逻辑”，在未来一年挑战7500米的慕士塔格雪山，拿个国家运动员证。

四、鲁蛇的真心话

我的养生，第一优先级永远是“人性化”。

如果一个方法需要极强的意志力才能坚持，那它一定不符合底层逻辑。我照样吃我最爱的海胆、吞拿鱼、烧鹅腿、梅菜扣肉（只要避开糖和廉价碳水的坑），好酒（万元以上的）我也照喝，既然要牺牲健康，就享受最好的。

我们不需要把养生变成一种压力。看透规则，把钱花在实实在在的美食上，别被廉价的糖和有害的常识割了韭菜。享受饥饿带来的清醒，享受真实食材的鲜甜，享受阳光。

生活，开心就好，无需自律。

你的笔记

A large dashed rectangular box intended for writing notes.

作者简介

清华鲁蛇

作者为理工背景出身的独立思考者，长期关注健康、饮食、运动与现代医疗体系背后的逻辑问题。不同于传统养生或医学写作取向，作者更重视数据来源、研究方法、利益结构与人类进化背景，并尝试以经济学与工程思维，重新检视当代被视为「理所当然」的健康观念。

在个人生命经验的转折中，作者开始系统性地阅读医学研究、营养学文献与公共健康资料，逐步形成一套以「避开伤害、减少干预、回归常识」为核心的健康判断框架。《健康经济学》正是这套思考历程的完整整理。

作者不以提供标准答案或权威结论为目标，而是希望帮助读者在充斥营销、专家意见分歧与信息焦虑的环境中，建立属于自己的判断力。其文字风格理性直接，偶有幽默与自嘲，强调独立思考的重要性，并相信健康应该服务于生活，而非成为另一种负担。

PERSONAL QUESTIONS &
ANSWERS
PQA.COM



鲁蛇问答