

身子和钱袋子

你以为是老了

你以为人家对你好

上半本讲身子 —— 一天两顿饴饴，跟你身上那些说不清的毛病，是什么关系。

下半本讲钱袋子 —— 送鸡蛋的、免费艾灸的、直播间发券的，图的是什么。

写给霍州人，也写给所有跟咱吃得差不多的地方。

不讲玄的，每一条都说得出道理。



gan58ji.com

手机扫这个码，有自测、防骗、查食物，还能听人念给你听

自测	三分钟，先对着自己打勾	2
序	这本书想说清楚两件事	4
一	这些不舒服，你以为是别的	5
二	为什么霍州人特别容易	12
三	病是怎么来的	15
四	肚子上的肉	21
五	血压和尿酸，也是一窝的	25
六	蛋白质这一课	29
七	霍州的饭桌（含在外头吃）	34
八	怎么吃	42
九	剩饭剩菜	46
十	冰箱、剩菜，和看不见的东西	48
十一	别信这些	55
十二	当心有人盯着你的钱包	56
十三	光吃对还不够	69
十四	不同的人，重点不同	72
十五	自己怎么盯着	75
十六	从明天开始	78
附	撕下来贴厨房的一页	79

先花三分钟，对着自己打勾

下面每条对上一个，就打一个勾。数一数几个

- ☐ 饭后就犯困，下午提不起精神
- ☐ 两三个钟头就饿，专想吃面和甜的
- ☐ 裤腰紧了，肚子比几年前大一圈
- ☐ 口干，水喝得比别人多
- ☐ 夜里起夜一回以上
- ☐ 脖子后头或腋下发黑发厚，搓不掉
- ☐ 皮肤痒、脚气或妇科，反反复复犯
- ☐ 伤口好得慢；牙龈老出血
- ☐ 打呼噜厉害
- ☐ 一年「上火」好几回
- ☐ 血压偏高，或已经在吃降压药
- ☐ 体检查出过脂肪肝
- ☐ 一天两顿以上是白面（饅头、馒头、面条）

打了几个勾

勾数	说明什么
0—2 个	暂时还好。但最后一条要是打了勾，也该往下看——吃法不改，早晚会来
3—5 个	很可能已经有胰岛素抵抗了。这本书就是给你写的 去查一次空腹血糖、糖化血红蛋白、血脂四项
6 个以上	别拖了 这个星期就去查。不用挂专家号，普通内科抽个血，几十块钱

为什么这些看着不搭界的事，能放在一张表上
因为它们根子是同一个——血里的糖和油太多，身体处理不过来了。

犯困、口干、起夜、皮肤痒、肚子大，看着八竿子打不着，其实都是一条线上的。这本书就想把这条线讲通。

这本书怎么用

看不进去就跳到第 42 页「怎么吃」，照着做也管用，道理以后再补

不用一下子全做到。最后一课给了次序：头两个星期只做三件事

序 想说清楚一件事

你身上那些不舒服，可能和碗里的面有关

霍州人的一天，很多人是这么过的：

早上一碗干面饸饹，晌午一碗臊子饸饹，黑夜再来个馒头。

这么吃了几十年，身上慢慢出了些事——

饭后犯困、下午没精神、肚子越来越大、老是饿、口干、夜里起夜、脖子后头发黑、手脚发麻、伤口好得慢……

大多数人把这些归给了别的

「岁数到了」「累的」「上火」「湿气重」「颈椎病」「亏了得补补」。

其实很大一部分，是血糖和血脂在作怪。

而血糖和血脂为什么高？绝大多数不是因为油吃多了，是因为精白面吃多了。

这本书就想把这条线讲通

从碗里的面，到化验单上的数，再到你身上的不舒服
它们是一根绳上的

一、这些不舒服，你以为是别的

先对着找找自己 —— 能对上三四条，这本书就跟你有关

下面几页列的，都是霍州人常有的不舒服。

左边一栏，是大家平时的解释。右边一栏，是另一种可能。

不是说左边全错 —— 岁数、颈椎、天干，确实都能引起这些。但如果好几条同时对上，而且反反复复不见好，那就该往血糖血脂上想了。

最要紧的一句

这些不舒服，不是零零散散的小毛病，是一件事的不同表现。

根子就一个：血里的糖和油太多，身体处理不过来了。

看完这几页，做一件事

数一数自己对上了几条。三条以上，去查个空腹血糖、糖化血红蛋白和血脂四项 —— 一次几十块钱，把底数摸清楚。

光靠猜没用。这几页是让你起疑，化验单才给答案。

你以为	其实很可能是
肚子大了是「发福」 有福气，富态	内脏脂肪 这是最危险的一种胖 —— 它贴着肝和胰腺长，一直往血里排东西
总没劲、乏 「亏了」，该补补	糖进不了细胞 血里全是糖，可细胞用不上，烧不成力气。越拿甜的补越糟
老是饿，一会儿就想吃 「胃口好，身体棒」	血糖掉下来的假饿 不是肚子空了。吃得越多，掉得越狠，饿得越勤
走几步就喘 「岁数到了」	体重压着，血管也在变窄 同龄人不喘，就不是岁数的事
打呼噜 「睡得香」	胖压住了气道，夜里在缺氧 它反过来还让血糖更难降 —— 两头互相拖
血压高 「操心操的」「遗传」	胰岛素高，身体存钠、血管发硬 血压、血糖、血脂常常是一窝来的
右上腹发胀、不舒服 「消化不好」	脂肪肝 现在中国差不多每三个成年人就有一个

精神头和脑子

你以为	其实很可能是
吃完饭就困 「吃饱了都这样」	血糖冲上去又砸下来 健康的人吃完饭不该困成这样。吃面食后特别明显，就更说明问题
下午提不起精神 「熬的」「累的」	还是那趟过山车 这是下坡那一段。跟睡够没睡够关系不大
心慌、手抖、冒虚汗 赶紧吃块糖就好了 「我这是低血糖」	恰恰是主食吃太多的后果 叫「反应性低血糖」——上一顿升得太猛，胰岛素放过了头。吃糖只会让这个圈转得更快
脾气躁、坐不住 「更年期」「上火」	血糖大起大落，情绪跟着颠 血糖稳下来，人也稳
头晕、发懵 「供血不足」「颈椎病」	餐后血糖骤降也会头晕 看时间点：如果总在饭后两三个钟头，多半是这个
记性差、脑子发木 「老了」	长期高血糖伤脑子的小血管 这一条来得慢，但也是真的

皮肤和五官

你以为	其实很可能是
脖子后头、腋下发黑发厚 「没洗干净」「晒的」	黑棘皮病 这是胰岛素抵抗最典型的皮肤标志。搓不掉的。见了它，基本可以直接去查血糖
身上长小肉粒、软瘰子 「老年斑」	也和胰岛素高有关 常和上面那条一起出现
皮肤痒、脚气反复 妇科反复痒 「湿气重」「不干净」	血糖高 真菌最爱糖。血糖降不下来，这些就反复犯，抹药只能管一阵
伤口老不好 「体质差」	血糖高，修不动 白细胞干活效率低，小血管也不给力
口干、口渴、水喝得多 「天干」「上火」	身体在用尿把糖冲出去 糖走了，水也跟着走，所以越喝越渴
夜里起两三回 「岁数大了」「前列腺」	同一个道理 血糖降下来，起夜常常就少了 —— 这条很多人试过就信了
看东西一阵清一阵花 「老花了」	血糖忽高忽低，晶状体在跟着变形 老花是慢慢来的，不会一天里变来变去
牙龈老出血、牙松 「上火」	血糖高，牙周病更重 而且两头互相加重

手脚，还有年轻人

你以为	其实很可能是
手脚发麻，像戴了手套穿了袜子 「颈椎病」「受凉了」	血糖伤了末梢神经 到这一步已经是实打实的损伤，往回补很难。见了这条要抓紧
脚上磨破了不觉得疼 「皮糙肉厚」	神经坏了才不疼 糖尿病足就是这么开始的。每天看一眼自己的脚
尿酸高、痛风 「都怪海鲜和啤酒」	果糖也直接升尿酸 甜饮料、果汁、蜂蜜、蜜饯，一样是元凶。胰岛素抵抗还会让尿酸排不出去
年轻姑娘月经不准、冒痘、汗毛重 「内分泌失调」	多囊卵巢 它的根子就是胰岛素抵抗。改饮食比吃药更治本
小孩子胖、脖子发黑 「小孩胖点没事，长长就抽条了」	十几岁的脂肪肝和胰岛素抵抗，现在不少见 抽条这话，二十年前管用，现在不一定了
年轻人查出脂肪肝 「我又不喝酒」	脂肪肝一多半跟酒无关 糖和精白面堆出来的，叫「非酒精性脂肪肝」

说说「上火」这个词

咱们这儿爱说上火。口干、眼干、皮肤痒、伤口不好、牙龈肿、便秘——一律叫上火。

这些确实像上火。可它们同时也是血糖高最常见的几样表现。

怎么分？看它好不好得了

真上火：清淡几天、多喝水，过阵子就下去了

血糖高：反反复复，好一阵又来，一年到头不断根

一年「上火」好几回的人

别再喝凉茶了，去查个血糖。几十块钱，一次抽血，比猜一年强。

还有几句常听的

「我没有糖尿病，血糖高点不要紧」

从血糖开始不正常，到诊断糖尿病，常常隔着五到十年

这十年里血管神经一直在受伤——而这十年恰恰是最容易扳回来的

「我不胖，用不着管」

中国人不用很胖就出问题

体重正常但腰围超标的，风险一样高——这叫瘦胖子

「我家没人有糖尿病」

这一代人的吃法和上一代不一样
上一代吃不到这么多精白面和糖

最麻烦的是：一开始什么感觉都没有

甘油三酯高

几乎没有任何感觉

- 绝大多数人一点不难受，全靠化验单发现
- 高到很厉害的时候，抽出来的血放一会儿，上面浮一层像奶油
- 它同时在把油往肝里堆 —— 那就是脂肪肝

血糖高

前五到十年基本没动静

- 等到口渴、多尿、消瘦这些「典型症状」出来，往往已经不早了
- 前面那些不起眼的（犯困、没劲、痒、起夜），才是真正的早期信号

看化验单，别看感觉

等到手麻、眼花、伤口不愈 —— 那一步是补不回来的

⚠ 这些情况，立刻去医院

上腹剧痛，往后背串 —— 甘油三酯很高的人要防急性胰腺炎，别忍，直接去急诊

胸闷、胸痛、走几步就喘得厉害

突然一边手脚没劲、说话不利索、嘴歪 —— 中风，越快越好，别等天亮

皮肤上突然冒出成片小黄疙瘩

脚上有伤口发黑、发臭、不疼

二、为什么霍州人特别容易

先算一笔账：一天两顿饸饹，到底吃进去多少

霍州人的一天，很多人是这样的：

早上

干面饸饹一碗 —— 拌上蒜、醋、辣椒油，没汤没菜

晌午

臊子饸饹一碗 —— 有浇头，有点肉有点菜

黑夜

馒头或者面，配个菜

算一算

一碗饸饹用干面粉约一百克，顶一个半馒头。两碗就是三个馒头，晚上再一个 ——

一天光主食，四个馒头的量。而且几乎全是精白面。

问题不在饸饹，在碗里只有饸饹

干面饸饹最吃亏

一碗面，没菜，没蛋白，就蒜醋辣椒。从进嘴到变成血糖，二十来分钟。

没有菜里的纤维垫底，没有蛋白拖慢——这是升糖最快的一种吃法。

臊子饸饹好一些

臊子里有肉有菜，能把吸收拖慢一点。但面还是那么多。

而且白面是最快的那一档

霍州饸饹用的是白面。精白面在肚子里几乎不用怎么拆，升糖速度跟白糖差不了太多。

饸饹不是敌人

一天两顿、碗里只有面、没菜没蛋白——这才是

怎么改，第八课细说，这里先给三句

面减三分之一，空出的量用菜和蛋白补上

干面饸饹配个鸡蛋、一碟豆腐或一盘菜，别让它单枪匹马下肚
一天两顿饸饹，改成一顿，另一顿换小米干饭、玉米面窝头或碗托

还有两条，是身体本身的底子

一、中国人不用很胖就出问题

同样的体重，中国人比欧美人更容易得糖尿病。原因有两条：

- 我们造胰岛素的那个器官，后备力量薄一些，血糖一高，撑不了太久

- 我们更容易把脂肪存在肚子里（内脏），而不是屁股大腿上

所以「我又不胖」不是理由。很多霍州人体重不超标，可腰围超标、血脂血糖已经不对了——这叫瘦胖子，外面看着不胖，肚子里全是油。

二、1959 到 1961 那几年生的人，还要多一层

那几年全国粮食紧张。在娘胎里和头几岁挨过饿的身体，会把自己重设成「省着用」的模式——同样一口饭，别人烧掉了，这样的身体倾向于存起来，而且更爱往肚子上存。

在缺粮的年头这是救命的。可后来粮食够了，它就变成了负担。

国内的大规模调查发现：那几年出生的人，成年以后得糖尿病的风险高出约五成，后来吃得越精细，差距越大。

这个现象国际上叫「节俭表型」，先在荷兰一九四四年饥饿冬天出生的人身上发现，后来中国、印度都得到印证。

三、病是怎么来的

血糖高、甘油三酯高、肚子大 —— 其实是同一件事

① 吃下白面、米饭、甜的

饅头、馒头、年馍、烙饼、米饭、粉条，都算



② 在肚子里全拆成糖，进到血里

这就是化验单上写的「血糖」



③ 身体放出「钥匙」，开细胞的门

这把钥匙叫胰岛素。糖进了细胞，才能烧成力气



④ 几十年天天这样，门上的锁不灵了

同一把钥匙开不开门，得使好几把 —— 这就叫胰岛素抵抗



⑤ 糖进不去，堵在血里 → 血糖高



⑥ 肝把多余的糖打包成油

送进血里 → 甘油三酯高；堆在肝上 → 脂肪肝；存到肚子里 → 肚子大

为什么吃碗面，很快又饿

「越吃面越饿，越饿越吃面」是怎么转起来的

① 一碗饅饅下去，二十分钟血糖冲到顶



② 身体一看糖这么多，慌了，钥匙放过了头
血糖冲得越猛，胰岛素放得越多



③ 糖被压得太狠，两三个钟头后
血糖反倒比吃饭前还低



④ 血糖一低，脑子就喊「饿」
而且专挑面和甜的想 —— 身体要的是最快能变成糖的东西



⑤ 于是再来一碗 → 又冲一回，又掉一回

这个饿，是假饿

不是肚子空了，是血糖掉下去了。心慌手抖冒虚汗那阵，也是这么来的 —— 那时候再吃块糖，只会让这个圈转得更快。

怎么打断这个循环

一碗光饅饅 = 过山车

一碗饅饅 + 鸡蛋 + 一盘菜 = 小土坡

同样吃饱，血糖曲线完全是两回事

蛋白和油脂能把曲线压平

鸡蛋、豆腐、肉、坚果不怎么升血糖，还能拖慢主食的吸收。
饱腹感从两个钟头，撑到四五个钟头。

菜里的纤维垫在底下

先吃菜，后吃面。同一顿饭，换个顺序，血糖峰能低一截。这一条不用花钱，也不用少吃。

粗粮拆得慢，坑就浅了

荞面、玉米面、小米在肚子里拆得慢，糖一点一点往外放。没有高峰，也就没有后面那个深坑。

所以，结论是反过来的

甘油三酯高，主要不怪油，怪的是米面和糖。

不少人一查出血脂高就开始戒油、戒肉、吃素——结果数字纹丝不动。因为找错了地方。

高碳水到底伤在哪 不是一处，是全身

伤到哪	会变成什么
血管	从大血管到毛细血管都变硬变窄 → 心梗、脑梗、腿凉发麻
肝	多余的糖变成油堆在肝上 → 脂肪肝 → 少数会走到肝硬化
胰腺	天天加班造胰岛素，几十年后累垮 → 糖尿病
神经	末梢神经先坏 → 手脚麻、痛、没知觉，脚上破了不觉得疼
眼底	视网膜的小血管漏、增生 → 视力下降，严重的会瞎
肾	滤网被泡坏 → 蛋白尿 → 肾衰
关节	尿酸跟着高 → 痛风
牙	龋齿、牙周病、牙松

这些不是一起来的，是排着队来的

先胖 → 甘油三酯高 → 脂肪肝 → 血糖不正常 → 糖尿病 → 并发症

从头到尾常常要十几二十年。你现在走到哪一步了，化验单知道。

糖里还有一条快车道：果糖

糖分两种：葡萄糖和果糖。白糖是一半一半。

葡萄糖走的是前面说的那条路

升血糖 → 放胰岛素 → 进细胞。

果糖不一样，它抄近道

果糖几乎不升血糖，它直接进肝，转身就变成甘油三酯。

所以它更隐蔽——测血糖测不出来，可甘油三酯和脂肪肝就是这么堆起来的。

果糖还有两条毛病：不让人有饱腹感（喝一瓶饮料等于白吃，一点不顶饿），还直接升尿酸。

⚠ 果糖藏在这些地方

甜饮料、果汁、蜂蜜、白糖、冰糖、麦芽糖

配料表上的「果葡糖浆」「果糖」「玉米糖浆」——加工食品里到处是

蜜饯、柿饼、干枣、糕点、加糖的核桃粉芝麻糊

一瓶甜饮料 ≈ 十块方糖

其中一半是果糖，直奔肝脏。而且喝完照样饿

好消息：这几样都能往回走

头两个星期

- 饭后不那么犯困，下午能提起精神
- 不再两三个钟头就饿，能撑到下一顿
- 夜里起夜少了，睡得沉

一个月

- 腰围松了，裤腰能松一格
- 走路有劲不那么喘，嘴也不那么干
- 反复的皮肤痒、脚气，开始消停

两三个月 去复查

- 甘油三酯降三到五成 —— 这项降得最快
- 空腹血糖、糖化血红蛋白往下走
- 脂肪肝减轻，有的能消掉

半年以后

- 锁重新灵了，胰岛素抵抗轻了
- 得糖尿病、心梗脑梗的风险都大幅降低

不像有些病只能拖着

胰岛素抵抗、脂肪肝、糖尿病前期 —— 是真能逆转的。

甘油三酯降得最快，血糖次之；胰岛素抵抗最慢，要几个月到一年 —— 但它是根，根一松，前两样自然跟着好。

四、肚子上的肉

脂肪长在哪，比长了多少更要紧

两种脂肪，差别很大

皮下脂肪（屁股、大腿、胳膊）—— 相对安全，主要是难看

内脏脂肪（肚子里，包着肝、胰腺、肠子）—— 这才是麻烦

内脏脂肪不是死肉

它一直往血里排炎症物质和脂肪酸，专门让胰岛素不好使。肚子越大，锁越不灵；锁越不灵，肚子越大。这是个自己咬自己尾巴的圈。

腰围怎么量

早起空腹，站直，皮尺绕肚脐一圈，别收肚子，正常呼气末读数。

	该警觉	已经是中心性肥胖
男	超过 85 厘米	90 厘米以上
女	超过 80 厘米	85 厘米以上

体重正常，腰围超标 —— 一样危险

这就是瘦胖子。别拿体重秤当挡箭牌，皮尺比秤诚实

为什么越减越难 不是你不够狠

胰岛素是「存」的激素

它一高，身体的开关就拨到「存」那一边 ——
血里的糖往脂肪里存；已经存进去的脂肪，出不来。

于是就成了这么个圈

精白面吃得多 → 胰岛素高 → 存脂肪 → 肚子大
→ 胰岛素抵抗更重 → 胰岛素更高 → 更能存
光靠「少吃」是拧不动这个圈的 —— 因为问题不只在吃多少，
还在吃的是什么。

而且光少吃，掉的常常是肌肉

饿着减，脂肪掉一分，肌肉掉一分。肌肉一少，糖仓库变小，
血糖更高，胰岛素更高 —— 反而更难减，一恢复吃饭就反弹，
而且比原来更胖。

先把胰岛素降下来 脂肪才出得来

怎么降？就是这本书从头讲到尾的那几样：
少精白面、少糖、蛋白吃够、饭后走

减肥的几个坑

常见的做法	为什么不行
饿着，一天吃一顿	掉的多是肌肉 一恢复就反弹，而且比原来更胖。年纪大的人还会掉出肌少症
完全不吃主食	头几天掉的是水，不是油 而且坚持不下来，还容易便秘、没劲、脾气躁。要的是减量+换粗粮，不是断掉
代餐粉、酵素、减肥茶	多数是低热量加通便的东西 停了就回去。有些还伤肝肾
只走路、只跑步，不管吃	运动烧掉的热量比想象中少得多 走一小时，抵不过一碗饴饬。吃是主力，动是帮手
天天称体重	体重一天波动一两斤全是水 越看越泄气。一周量一次腰围，比天天称有用
「先胖着，等退休了再减」	越往后越难 年纪越大，肌肉越少，减起来越吃力，还更容易掉肌肉

该怎么减

三到六个月，减 5% 到 10%

六十公斤的人减三到六公斤就够 —— 不用减成瘦子
就这个幅度，甘油三酯、血糖、脂肪肝都能明显改善

1 先动主食，别先饿肚子

减三分之一，剩下的一半换粗粮。空出来的量用菜和蛋白填。

2 蛋白必须吃够

不然减的是肌肉。这一条比什么都要紧，第六课专讲。

3 每周两三次力量练习

把糖仓库保住。第十三课有四个在家能做的动作。

4 每周减半斤到一斤，别更快

掉得越快，掉的肌肉越多，反弹也越狠。

量什么，怎么记

腰围：每周一次，早起空腹。这是主要指标

体重：每周一次，同一个秤，同一个时间。别天天称

裤腰也算数 —— 能松一格，就是真的在掉肚子

五、血压和尿酸，也是一窝的

很多人分开治，其实它们跟血糖血脂是一个根

血压为什么跟着高

胰岛素一高，身体会做三件事：把钠（盐）留住不排、让血管绷紧、让血管壁变厚。

三件事凑一块儿，血压就上去了。所以血压、血糖、血脂、大肚子，常常是一窝来的——医生管这叫代谢综合征。

尿酸为什么跟着高

两头夹击：果糖在肝里代谢时直接产生尿酸；胰岛素抵抗又让肾排尿酸的本事变差。

所以喝甜饮料的人尿酸容易高——这跟海鲜啤酒是两条独立的路。

好消息在这儿

既然是一个根，那改一件事，几样一起好。

把精白面和甜的减下去、肚子小一圈——血糖、血脂、血压、尿酸会一起往下走，不用一样一样单独治。

盐 —— 霍州饭桌上的隐形盐在哪

一天的盐，建议不超过 5 克（一啤酒瓶盖平平一盖）。咱们实际吃的，常常是这个数的两倍还多。

看不见的盐	怎么办
腌酸菜、咸菜、酱菜	一顿一小碟封顶。吃咸菜那顿，炒菜里别再放盐
酱油、蚝油、豆瓣酱 味精、鸡精	这些全含盐。放了酱油就少放盐，别两样都足量
挂面、面条	很多人不知道 —— 挂面里本身就加了盐。煮面的汤别喝
臊子汤、羊杂割汤 菜汤泡饭	盐全沉在汤里。吃干的，汤少喝，更别泡饼子
火腿肠、腊肉 方便面调料包	盐的大户。能不吃就不吃

咱这儿有个现成的优势：醋

起锅前才放盐（盐在表面，尝着更咸，实际放得少）

用醋、蒜、辣椒、花椒提味，能少放三成盐 —— 山西人本来就爱这一口

尿酸：光戒海鲜啤酒，为什么常常不管用

因为吃进来的只占一小部分

身上的尿酸，大约七八成是身体自己造的，只有两三成是吃进来的。

所以光在嘴上戒海鲜，往往降不下来 —— 得同时管住那两条真正的路。

大家以为	其实
都怪海鲜和啤酒	甜饮料一样厉害 果糖在肝里直接变尿酸。一瓶饮料对尿酸的影响，不比一顿海鲜小
豆腐豆浆不能吃，嘌呤高	这条是冤枉的 研究看下来，植物性的嘌呤不增加痛风风险，豆制品甚至偏保护。豆腐照吃
胖跟尿酸没关系	关系很大 胰岛素抵抗让肾排不动尿酸。减五公斤，尿酸常常跟着降

⚠ 真正要躲的几样

动物内脏（腰子、肝、肚） · 浓肉汤、火锅汤底 · 啤酒
羊杂割是本地的代表 —— 内脏加浓汤，两头都占。尿酸高的少吃，喝也别喝汤底

每天水喝够 2000 毫升，尿酸靠尿排出去，水少了排不动

血压怎么量才算数

量之前

- 坐着歇五分钟，别刚爬完楼就量
- 先上厕所 —— 憋着尿能把血压顶高十几个数
- 半小时内别抽烟、别喝浓茶咖啡

量的时候

- 坐正，胳膊放平，跟心脏一个高度；袖带别隔着厚衣服
- 连量两三次，隔一分钟，取后两次的平均 —— 第一次常常偏高
- 早晚各量一次，记在本子上，看医生时带着

目标

140 / 90 以下	底线，一般人都该做到
130 / 80 以下	更好。具体定多少，听自己医生的

⚠ 三条最要命的误区

「没感觉就是没事」 —— 高血压绝大多数没感觉，等头晕头疼往往晚了

「血压降下来就停药」 —— 是药把它压住的，停了就反弹。停药得医生说了算

「吃降压药伤肾」 —— 反了。血压长期不控制才伤肾，正经降压药是护肾的

六、蛋白质这一课

全书最容易被忽略、也最吃亏的一课

肌肉是身体最大的「糖仓库」

血里的糖，一多半是存进肌肉的。肌肉多，糖就有地方去，血糖自然低。肌肉少了，糖没处放，全堵在血里，锁就更不灵。

过了四十，不特意吃不特意练，肌肉就开始往下掉

肌肉掉 → 糖仓库变小 → 血糖更高 → 胰岛素抵抗更重 → 更没劲动 → 肌肉掉得更快。

吃够蛋白，不是为了长块儿，是为了给糖留地方。

上了年纪，同样的蛋白还不顶用了

年轻时吃一份蛋白，肌肉能用上；上了年纪，同样一份，肌肉的反应变迟钝——这叫合成抵抗。

所以老了不是可以少吃蛋白，是得比年轻时吃得更多、更集中。

一天 60—70 克，而且每顿都得有

分散着吃不管用——一顿凑不够二十五克上下，肌肉那道开关就不启动。

蛋白也分好赖

同样叫蛋白，身体用起来差很多

关键在「亮氨酸」这个开关

亮氨酸是启动肌肉合成的开关。一顿饭里它够不到线，肌肉就不动工，吃进去的蛋白只当柴烧掉。

肉、蛋、奶、鱼里亮氨酸密度高；豆制品低，粮食里更低。

吃什么	一份	蛋白	凑够一顿 25 克要吃
瘦肉	100 克	22 克	一掌心
鱼	100 克	20 克	一掌心多点
豆腐	150 克	18 克	200 克，一大盘
牛奶	250 毫升	8 克	三杯
鸡蛋	1 个	7 克	三个半
饅饅（做个比较）	一碗	约 10 克	而且是不顶用的那种

这就是问题的来路

蛋白不够 → 撑不住饿 → 用饅饅馒头填饱 → 血糖血脂高。

很多人以为自己是「主食吃太多」，其实根子是蛋白吃太少。

肉蛋奶鱼豆，各自的位置

吃什么	好在哪	一天多少
鸡蛋	最便宜的优质蛋白，氨基酸配比接近满分	1—2 个。蛋黄别扔 「蛋黄升胆固醇」早翻篇了
牛奶 无糖酸奶	钙、维生素 B12、亮氨酸 而且不升血糖	300 毫升
鱼	降甘油三酯，证据最硬的一样 还好消化，牙口不好也能吃	一周 2—3 次 一次一掌心
鸡肉 (去皮)	蛋白密度高，脂肪低，便宜	一掌心
瘦猪肉 牛羊肉	铁、锌、B12 —— 这几样植物里拿不够	一掌心 红肉一周别超一斤
豆腐豆干 腐竹	植物蛋白里最好的，还便宜。霍州豆腐就很好	每天都该有
火腿肠 腊肉午餐肉	✗ 加工肉 盐高、油高，还有别的问题	尽量不吃

牛奶 —— 最省事的一样

三个理由

- ① 亮氨酸密度最高 奶里的乳清蛋白，是常见食物里启动肌肉最快的
- ② 钙 植物里的钙被草酸植酸绑着，吸收差；一杯奶约 250 毫克钙，吸收率高得多。上了年纪骨头是大事
- ③ 天然含维生素 B12

牛奶不升血糖

很多人怕「奶里有糖」。奶里的乳糖升得很慢，
蛋白和脂肪还会把整顿饭的血糖曲线压平 —— 喝奶是帮手

⚠ 但一定要买对

买纯牛奶或无糖酸奶，配料表只有「生牛乳」
别买早餐奶、风味奶、含乳饮料、乳酸菌饮品 —— 配料表第一二位就是白砂糖

喝了胀气、拉肚子怎么办

乳糖不耐，中国人很常见，不是不能喝奶。

- 换无糖酸奶 —— 乳糖被菌分解掉一部分，好消化，还更顶饿
- 或买低乳糖奶（舒化奶）；少量多次，随饭喝，别空腹一大杯

吃素的人怎么办

素食本身不是问题

「素食 + 高碳水」才是问题。吃素的人蛋白容易不够，不够就饿，饿了就用馒头面条填——这条路正好通向血糖血脂高。

吃素能吃得很健康，前提是蛋白真吃到量，而且缺的几样补上。

要盯住的	怎么办
蛋白吃到量	豆腐每餐一掌心 + 无糖豆浆 300 毫升 + 鸡蛋一个 + 腐竹二十克 这样才 56 克，离 60 克还差一口——得再添一杯豆浆或一个蛋 吃素凑蛋白就是这么费劲，不算着吃天天差
亚麻籽 磨碎，两汤匙	吃素拿不到鱼油，它是植物里 omega-3 最多的。必须磨碎——整粒外壳硬，原样排出去等于白吃
藻油 1—2 克，认准含 EPA	亚麻籽里的是「半成品」，身体只加工得了一成。藻油是海藻做的，吃素能吃
维生素 B12 500—1000 微克	只有动物性食物里有。缺了伤神经、伤造血，而且伤了补不回来
铁和锌	多吃黑木耳、菠菜，配点维生素 C 一起吃

能接受奶和蛋的话，事情简单一半——钙、B12、优质蛋白就都有着落了，藻油也可以减量。

七、霍州的饭桌

一样一样过，哪些照吃，哪些要改

饸饹 怎么吃才不亏

霍州饸饹是白面的。白面在肚子里几乎不用拆，升糖很快。

不用戒，要改的是三样

一天几顿 · 一碗多少 · 碗里还有没有别的

1 一天两顿改成一顿

另一顿换小米干饭、玉米面窝头、碗托，或者二米饭。

2 面减三分之一

盛的时候就少盛。空出来的量，用菜和蛋白补上。

3 别让它单枪匹马下肚

干面饸饹配个鸡蛋、一碟豆腐、一盘菜。先吃菜，再吃面。

干面和臊子，哪个强

吃法	怎么说
干面饸饹 拌蒜、醋、辣椒油	升糖最快的一种吃法 纯碳水，没菜没蛋白。老陈醋是唯一的加分项——醋能压餐后血糖，这条有试验支持
臊子饸饹 有肉有菜的浇头	比干面强 臊子里的肉和菜能拖慢吸收。但面还是那么多，而且臊子油大盐重，别喝汤

给干面饸饹加一样，效果立竿见影

一个鸡蛋，或一碟豆腐，或一小碗豆浆。

就这一样，能让这顿饭的血糖峰明显低下来，还能多顶两个钟头——上午不至于九十点就发虚。

荞面碗托呢

比白面饸饹强，因为荞面拆得慢。但它蒸成了糊状，升糖也不算慢。

关键：碗托是主食，不是凉菜。吃了碗托，那顿的面就得减——很多人把它当小吃额外加，等于一顿吃了两份主食。

年馍、馒头、烙饼、面条

本地常吃	怎么办
霍州年馍	过年家家囤一大堆，最容易吃超。蒸好就分袋冷冻，吃多少拿多少——一大盆搁在外头，见了就拿，一天能多吃两个
白馒头、花卷	一顿一个拳头封顶。掺一半玉米面、荞面蒸，口感差不了多少
烙饼、油旋	又是白面又是油，比馒头还费。能不吃就不吃
刀削面、拉面	跟饸饹一个道理。面减三分之一，多加菜和蛋白
粉条、凉皮 擀面皮	最坑 看着像菜，其实是纯淀粉，比馒头升得还猛。「豆腐炖白菜粉条」听着素，其实半碗是糖

掺着蒸，是最省事的一招

白面里掺三成玉米面或荞面，蒸出来的馒头照样好吃
全家一起改，比一个人单吃粗粮容易坚持

⚠ 熬成粥、打成糊，是最坑的做法

玉米糝粥、小米粥、南瓜粥、红薯粥、八宝粥、稀饭
粮食熬得越烂、磨得越细，肚子拆起来越省事，糖冲得越猛。
同样的东西，整个吃和熬成粥，完全是两回事。

怎么补救

- 小米要吃干饭，别只熬粥
- 非要喝粥，就熬稠一点、加上豆子（绿豆、红豆），豆子能把它拖慢
- 而且一定要配一份蛋白：鸡蛋、豆腐、一杯奶
- 喝粥的那顿，别再配馒头 —— 粥本身就是主食

那早上喝什么

把稀粥换成无糖豆浆或豆腐脑 —— 一样是热汤水，但有蛋白，能顶到晌午。

或者一杯纯牛奶。热一热，加个鸡蛋，比一碗稀饭强得多。

玉米、南瓜、红薯，算主食还是算菜

它们是主食，不是菜
吃了就得减馒头

当菜额外加着吃，等于一顿饭吃了两份主食

常吃的	算什么	怎么办
煮玉米（甜玉米）	主食	一根 ≈ 半个馒头。整根啃，比玉米糊强
糯玉米、黏玉米	主食	升糖比白馒头还猛，尽量别吃
蒸南瓜（老的、粉面的）	主食	一碗 ≈ 半个馒头
嫩南瓜（水汪汪的）	菜	可以放心吃
蒸红薯、紫薯	主食	蒸的比烤的好，烤过的升糖更快
山药、芋头 土豆、莲藕	主食	全是。吃了就减饭

粉面、发甜、颜色深的 —— 多半是主食
水汪汪、脆生生的 —— 才是菜

冬瓜、西葫芦、丝瓜、黄瓜、茄子、萝卜、白菜 是真菜，放心吃

腌菜、麻花、油糕

常吃的	怎么说
腌酸菜、咸菜 酱菜	盐太高 一顿一小碟封顶。吃咸菜那顿，炒菜里就别再放盐 盐吃多了血压上去，和血糖血脂凑一块儿，血管受不住
麻花、油糕 糖酥饼	又油又糖 这是最不划算的两样凑一起。当零嘴吃最亏
羊杂割	汤里油大，内脏嘌呤高。尿酸高的人少吃；喝的时候把上面那层油撇掉，别泡饼子进去
猪血灌肠	血本身补铁，不错；但常煎着吃，油大盐重。少油煎，别蘸太多蒜汁盐水

本地这几样是好东西

好在哪	
霍州豆腐	每天都该有 本地最好、最便宜的优质蛋白，软和好嚼，牙口不好也能吃
老陈醋	多用 醋能压餐后血糖，试验测过能低两三成——这是咱们本地饮食里最划算的一样
荞面、玉米面 小米、红面	本地就有的粗粮 碗托用的就是荞面，本地最好买；小米吃干饭；红面是老辈人的东西，升糖比白面慢

在外头吃 —— 霍州炒菜

下馆子不用戒，会点就行

炒菜馆的菜好吃，靠的常常是三样：油大、盐大、勾芡。还有不少菜要放糖，自己在家做不会那么放。

这几个最坑	坑在哪
过油肉	先过油炸，再勾芡。油和淀粉双份 —— 山西名菜，但不能常吃
地三鲜	土豆、茄子、青椒全过油。茄子最吸油，土豆还是主食 —— 一盘顶两碗饭
烧茄子、干煸豆角	都得过油，吸得满满的
糖醋类、拔丝类	糖是论勺放的
大烩菜里的粉条	纯淀粉。看着是菜，其实是主食

怎么点

1 先点一个凉拌、一个清炒

拌黄瓜、拌木耳、炒时蔬 —— 桌上先有真菜，才不会全靠硬菜下饭。

2 再点一个纯蛋白

炖鱼、白灼虾、清炒鸡丁、家常豆腐。别都点过油勾芡的。

3 主食最后上，或者干脆不添

菜汤别泡饭 —— 那一口把整盘的油和盐全喝进去了。

烧烤摊

串本身不坏，坏在配的东西

先说句公道话

纯瘦肉串其实是蛋白，比一碗面强。烤蔬菜也不错。
烧烤真正的问题，在陪着它的那几样。

真正的问题	为什么
啤酒	头号 酒精一边升尿酸，一边挡着尿酸往外排。加上串里的嘌呤，是双杀 —— 痛风常常就是这么发作的
烤腰子、烤板筋 烤肝	动物内脏，嘌呤最高的一档
烤馒头片、烤面包 烤面筋	又是精白面又是油，比串还费
孜然椒盐撒得厚	盐一下子就超了。血压高的当心
半夜吃	吃完就睡，血糖血脂整宿降不下来，还压着第二天的胰岛素

串照吃，把啤酒换成茶水

挑瘦肉和蔬菜，少要内脏，别加烤馒头片
吃完出去走走，别直接躺下

八、怎么吃

前面讲的道理，落到这几页上

1 主食减三分之一，剩下的一半换粗粮

不是不吃面。是把白面换成荞面、玉米面、小米、红面。

2 先吃菜，再吃蛋白，最后吃主食

菜里的纤维垫在底下，后面的面吸收就慢了。这条不花钱，也不用少吃。

3 饭后歇一刻钟，出门走二十分钟

肌肉干活时不用胰岛素也能把糖抓走。最省钱的一味药。

如果只能记住一句

碗里别只有面。

菜、豆腐、鸡蛋、肉，随便加哪样都行 —— 加了，这顿饭就完全不一样了。

✓ 放心吃

吃饱为止

粗粮 荞面、玉米面窝头、小米干饭、红面、糙米

青菜 绿叶菜、白菜、萝卜、茄子、豆角、西红柿、黄瓜、蘑菇、木耳

蛋白 霍州豆腐、豆干、腐竹、无糖豆浆、鸡蛋
纯牛奶、无糖酸奶、鱼、去皮鸡肉、瘦肉

其他 老陈醋（多用）、核桃一小把、白开水、茶

△ 减一半

不是不能吃，是要少

白面食 饅头、年馍、馒头、刀削面、烙饼 —— 减三分之一到一半

玉米、南瓜、红薯、土豆、山药 都算主食，吃了要减面

水果 一天一个拳头。挑苹果、梨、柚子

炒菜油 一人一天两勺半

× 尽量别吃

这几样最坑人

粉条、凉皮、擀面皮 看着像菜，其实是纯淀粉

稀饭泡饭、南瓜粥、玉米糊 熬得越烂，升糖越快

甜的 饮料、果汁、蜂蜜水、加糖冲剂、油糕、麻花

咸菜、腌酸菜、肥肉、炸货、火腿肠

霍州人的一天，这么改

早上

原来：干面饸饹一碗

改成：饸饹减三分之一 + 鸡蛋一个 + 拌个青菜

或者：玉米面窝头一个 + 豆腐脑 / 纯牛奶一杯 + 青菜

晌午

原来：臊子饸饹一碗

改成：换成小米干饭或二米饭一拳头

+ 豆腐 / 鱼 / 瘦肉一掌心 + 青菜两拳头

实在要吃臊子饸饹：面减三分之一，臊子里多要菜，汤别喝

黑夜

主食半拳头（一天里最该减的一顿）

豆腐炖白菜蘑菇 —— 粉条只放一小撮，或者不放

吃完歇一刻钟，出门走二十到三十分钟

一天两顿饸饹 → 一顿

光这一条改到位，两三个月化验单就能看出来

份量怎么估 不用秤，用自己的手

吃什么	一顿多少
主食 面、饭、玉米、红薯	自己的一个拳头（黑夜饭半个）
青菜	自己的两个拳头，堆尖了算
豆腐 / 鱼 / 肉 / 蛋	一个手掌心，一指厚
油	一人一天两勺半

每天睡前，对着打勾 七条做到五条算合格

- ☐ 主食一天没超过三个拳头？
饅头、馒头、米饭、玉米、南瓜、红薯、粉条都算
- ☐ 粗粮占到主食一半了？
- ☐ 菜吃够一斤了？
绿叶菜要占一半
- ☐ 蛋白吃够了？
每顿一掌心 + 一天一杯奶
- ☐ 今天没喝甜的？
- ☐ 咸菜没超过一小碟？
- ☐ 饭后走路了？

九、剩饭剩菜

这一课不劝你改脾气，只教你怎么算账

舍不得倒，不是抠门

是那几年饿出来的记忆，刻在骨子里，一辈子改不了。这本书不劝你改这个。

真正的问题不是浪费
是账算不清

一顿饭多做了，剩下半碗面。舍不得倒，一个人吃了。这半碗，是白吃进去的第四个拳头。一个月三十顿这样，就是十五碗面的额外量。

1 从锅里就少做

宁可下顿少做，不要这顿多吃。按人头算：一人一顿一拳头主食。

2 先分盘，再上桌

该吃的量先盛到自己碗里。盛出来的才算「这顿」，锅里的不算。

3 剩了，就从第二天的份额里扣

剩饭不是不能吃，是吃了要扣掉——不能当额外的加餐。

一个好消息：剩米饭剩馒头，冷藏过反而好一点

凉透了放冰箱，里头的淀粉会重新结晶，变成一部分身体拆不动的淀粉，血糖就没那么冲。

试验测过：冷藏再加热的米饭，餐后血糖比刚出锅的低一成到两成。

但它还是主食，还是要算份额。

剩菜什么能留，什么不能

网上说「剩菜致癌」，说过头了。冷藏得当的剩菜，亚硝酸盐增加有限。真正的问题是室温放太久，细菌长起来。

什么菜	能不能留	怎么办
绿叶菜	尽量别留	本身硝酸盐高，也最容易坏。宁可少炒一点
根茎菜、瓜类	可以留	冷藏，24 小时内吃完
豆腐、豆制品 肉菜	可以，但当心	最容易长菌。必须冷藏，24 小时内，吃前彻底热透
米饭、馒头	可以留	凉透再放冰箱，别在室温闷着

出锅两小时内进冰箱

冷藏不超过一天

吃前热到冒气

冰箱不是保险箱，它只让细菌长得慢一点

十、冰箱、剩菜，和看不见的东西

上一课讲的是「多吃了主食」——这一课讲的，有些是真能要命的

冰箱不杀菌，它只是让细菌长得慢

很多人心里把冰箱当成保险箱：放进去就等于安全了。不是的。

冷藏只是踩了个刹车，没熄火。时间一长，照样长满。

⚠ 有一种菌，专在冰箱里长

叫李斯特菌。别的菌进了冰箱基本歇了，它在四度的冷藏室里照样繁殖。

它最爱盯的就是：冰箱里放久的熟食、卤味、剩菜、开了封的奶制品。

老人、孕妇、正在化疗或吃激素的人，是它的高危人群——年轻人吃了可能只是拉肚子，老人可能进医院。

冰箱里的东西

「看着没坏」不等于「还能吃」

李斯特菌不会让食物发臭、变味、长毛
它就在那儿，你尝不出来

冰箱怎么用才对

常犯的	该怎么办
塞得满满当当	冷气转不开，里头实际温度就上去了。装七八成满就行，留出走风的道
生肉放上层，滴到熟食上	生的一律放最下层，熟的和直接吃的放上层。 生肉最好装盒或套袋，别让血水滴下去
鸡蛋牛奶放在冰箱门上	门上是温度波动最大的地方，开一次门就回一次温。 鸡蛋牛奶应该往里放
热菜晾凉了才敢放	在灶台上晾一下午，那才是细菌长得最欢的时候。 出锅两小时内就得进冰箱，稍微凉一凉就行
一年不擦一回	门缝的胶条、接水的槽，最容易长霉。一个月擦一次，用淡盐水或稀白醋
肉冻了化、化了又冻	每化一次，细菌就得一次繁殖的机会。 买回来就分成小份冻，吃多少拿多少

冷冻也不杀菌

冻只是让细菌睡着了，不是死了。化开以后，接着长。
所以化开的东西要当顿吃完，别化了半天又塞回冷冻。

⚠ 发霉的东西，切掉那块也不能吃

这是老辈人最舍不得的一件事：「就霉了一小块，挖掉不就得
了。」

不行。你看见的那点霉斑，是长在外头的花。它的根早就钻遍了整块东西，只是你看不见。

最要命的是花生和玉米上的霉

发霉的花生、玉米、坚果上，会长出一种叫黄曲霉素的东
西。

它有多厉害

- 公认的一类致癌物，主要伤肝，跟肝癌直接挂钩
- 煮不坏、炒不坏、蒸不坏 —— 要两百八十度以上才分解，家
里的锅根本到不了
- 一点点苦味就是信号。花生瓜子嚼着发苦，立刻吐掉漱口

粮食发了霉，整袋扔

花生、玉米、大米、坚果，还有自家囤的粮
受了潮就赶紧晒，霉了就别心疼 —— 这个亏，吃不起

这几样，是真出过人命的

⚠ 木耳、银耳泡太久

泡上大半天、甚至泡过夜的木耳银耳，可能长出一种叫米酵菌酸的毒素。

它煮不坏、炒不坏，没有解药，死亡率一半以上。每年都有一家人因为这个出事的新闻。

泡两三个小时就够了，泡好当顿吃完。夏天最好放冰箱里泡。泡出黏液、闻着有味，整盆倒掉。

⚠ 变了质的甘蔗

切开芯发红、发褐、有酒糟味的甘蔗，吃了会伤神经，重的会抽搐、昏迷。

俗话说「清明蔗，毒过蛇」——说的就是放到开春的甘蔗。

⚠ 自家腌的、自家封的

密封不透气的自制食品——腌菜、豆酱、真空包装的熟食——有长肉毒杆菌的风险，那东西极毒。

腌菜要压实、加够盐、腌够时间（至少二十天），中间别乱翻乱掺水。

坛子鼓起来了、有怪味了，整坛倒掉。

剩米饭，比剩菜还得当心

上一课说了——剩米饭冷藏过，血糖反而低一点。那是真的。

但前提是：它得赶紧进冰箱。

米饭在室温下放著，是最危险的一种剩饭

生米里带着一种叫蜡样芽孢杆菌的东西，煮饭杀不死它的孢子。

饭出锅以后在室温下捂着，孢子就醒了，开始产毒素——那个毒素加热也破坏不了。

吃了以后一两个钟头就吐得厉害，医院管这叫「炒饭综合征」。

饭一吃完，剩的马上进冰箱

别等凉透，别在锅里闷一下午
隔夜炒饭最容易出事，就是因为这个

剩菜的三条硬规矩，再说一遍

- 一、出锅两小时内进冰箱 —— 别在灶台上放着
- 二、冷藏不超过一天 —— 绿叶菜干脆别留
- 三、吃前彻底热透 —— 热到冒气，不是温一温

筷子、案板、抹布

东西	怎么办
木筷子	用久了会开裂、发黑，缝里能长霉，一样会有黄曲霉素。 半年到一年换一次，发黑发霉立刻扔
案板	生熟必须分开两块。木案板刀痕深，最藏东西—— 用完立起来晾干，别一直平放着湿着
抹布	厨房最脏的一样。擦桌子、擦碗、擦灶台，得分开 每天开水烫一遍，一两个月换新的
洗碗池的下水口	常年潮湿，霉和菌的老窝。每周用开水冲一次

还有一件事：用公筷

胃里那个「幽门螺杆菌」，主要是一家人互相传的。它跟胃溃疡和胃癌都有直接关系，咱们国家感染的人不少。
一家人一个盘子里夹菜、大人嚼了喂孩子，就是它最主要的传播路子。

办法很简单——加一双公筷、一个公勺。查出来有的人，最好全家一起查、一起治，不然治好了又被家里人传回来。

为什么上了年纪更容易吃出事

三个原因凑一块儿

- 抵抗力不如年轻时候 同样多的细菌，年轻人拉两天肚子，老人可能就得住院
- 胃酸变少了 胃酸本来是第一道关，挡掉大部分细菌。年纪大了这道关松了
- 舍不得倒 该扔的没扔，风险自然高

所以有一条，比省那几块钱要紧得多

拿不准的，就倒掉。

一盘剩菜值不了几块钱。拉一场肚子、住一回院，什么都搭进去了。

⚠️ 吃完东西出现这些，赶紧去医院

又吐又拉，止不住 —— 老人最怕脱水，别硬扛

发烧、说胡话、脖子发硬 —— 可能是李斯特菌进了神经系统

看东西重影、眼皮抬不起、咽不下、说话费劲 —— 警惕肉毒中毒，立刻急诊

吃过泡发的木耳银耳后不舒服 —— 直接去，把吃剩的一起带上给医生看

十一、别信这些

传得最广的几个吃法说法，一条条对

说法	实际上
南瓜降血糖	错 老南瓜蒸熟升血糖比白米饭还快 能吃，但要当主食算份量
苦瓜降血糖	半对 动物身上有点作用，人身上很弱 当菜吃行，当药不行，更不能因此停药
黑木耳清血管	半对 木耳是好菜，但血管里的斑块不会被吃掉 「清血管」这四个字，目前没有任何食物做得到
喝粥养胃	错 粥不养胃，对血糖还明确不好 胃难受该看医生
无糖食品随便吃	错 「无蔗糖」不等于无糖 加的麦芽糖浆、麦芽糊精升糖比白糖还快，饼干本身还是精白面加油
蜂蜜是天然的，比白糖健康	错 蜂蜜里的糖，果糖比白糖里还多 果糖正是直接变甘油三酯那条路——论对血脂的害处，蜂蜜不比白糖轻
老陈醋软化血管	一半对 软化血管没依据 但醋确实能压餐后血糖，试验测过能低两三成——这条放心用

十二、当心有人盯着你的钱包

免费艾灸、免费汗蒸、免费送鸡蛋 —— 这些是怎么回事

先记住一句：免费的最贵

做买卖的人不做赔本生意。白送你东西，一定是后面要从你身上赚回来 —— 而且是几十倍地赚回来。

算笔账

他送你的	他要卖你的
一板鸡蛋 十几块	三千块的「理疗床垫」 八千块的「细胞修复胶囊」 两万块的「量子治疗仪」 成本常常只有标价的几十分之一
一袋挂面 几块钱	
免费艾灸、免费汗蒸 成本几块钱	
免费旅游一日游 一两百	

三十块钱的鸡蛋
换你三千块的床垫

这笔生意，划算的从来不是你

先看个全貌：常见的就这几类

他打的旗号	其实是要干啥
免费送鸡蛋、挂面 健康讲座、免费义诊	卖天价保健品 先送小东西攒人情，讲座上卖几千块的「胶囊」「床垫」
免费艾灸、汗蒸 免费理疗体验	卖仪器和疗程卡 免费让你来一个月，处出感情，再让你不好意思不买
投资养老公寓 以房养老、原始股	资金盘 拿你的本金 前头几个人真返利，是用后头人的钱。人一断，全没
广场舞比赛、送演出服 直播间发券	攒人、攒信任，然后带货 券是拴你的绳子，不是给你的便宜
「你涉嫌洗钱」 「妈我换号了，急用钱」	直接骗转账 冒充公检法、冒充子女，专挑一个人在家的时候打
纪念币、邮票、字画 「以后能翻几倍」	几十块的东西卖你几千 说好的「高价回购」，从来不会出现
免费旅游、低价一日游	车上讲课，景点逼你买 或者干脆直接拉到会销现场
「能帮你把被骗的钱追回来」	二次收割 再骗一回 专挑已经被骗过的人下手 —— 名单是买来的

他们是怎么一步步来的 套路几乎都一样

① 路边发传单，登记电话

「免费量血压」「免费测骨密度」，顺手把你名字电话住址记下



② 请你去听「健康讲座」，接着送东西

连着送好几天，先不卖任何东西——就是让你觉得占了便宜、不好意思



③ 免费体检，一定「查出问题」

一滴血测百病、量子检测仪、经络仪——这些机器没有一个是准的，它的任务就是吓你



④ 「北京来的老教授」上台

头衔一长串，网上一查查不到。真专家在医院坐诊，不在酒店会议室卖货



⑤ 打感情牌，天天上门

帮你买菜、给你捶背、叫干爹干妈。这一步最厉害——到后面你不好意思不买



⑥ 拉去封闭场所逼单，卖完就撤

外出「参观工厂」、住宾馆开会。门一关，限时抢购，还有「托儿」带头掏钱。钱一到手，换个地方，人再也找不着

免费艾灸、免费汗蒸，为啥最难脱身

因为它卖的不是东西，是感情

让你白来一个月，成本不过是点电费。可你搭进去的是一个月的时间和交情。

它是这么一步步来的

- 头几天真免费，什么都不卖，就让你舒舒服服躺着
- 店员一口一个「大爷」「阿姨」，比亲闺女还勤快，帮你拎东西、陪你说话
- 天天来，处出一帮老伙计，成了个圈子
- 中间来个「专家」坐诊，仪器一测，准说你有毛病
- 最后才推仪器、推疗程卡 —— 几千到几万

到这一步，不买就等于
驳了人家一个月的面子

还等于退出了那个圈子 —— 这才是它真正的厉害之处

话说公道点

艾灸、汗蒸本身不是骗人的，做着舒服、放松，没什么不好。骗的是那套说辞 —— 「能通血管」「能降三高」「做上三个疗程就能停药」，还有那台标价两万的仪器。

想做，去正经的中医馆按次付钱。凡是让你一次交几千几万办卡的，扭头就走。

凡是承诺高息保本的，都是骗

一年利息超过 6% 就该打问号
超过 10% 准备赔光本金

这是管银行的部门说过的话。正经理财，法律上不许承诺「保本」

常见的名头	底下是什么
投资养老公寓 预订养老床位	交十万，说「每年返一万二，还免费住」 楼可能压根没盖，钱进去出不来
以房养老	最惨的一种 哄你把房本抵押出去「理财」 最后利息没拿到，房子先没了
原始股、内部指标	「这公司马上要上市」—— 上市哪轮得到街边拉人
消费返利	「买一千返一千二」—— 天下没有越买越挣钱的买卖
虚拟币、数字藏品	名词唬人，本质一样：拿后来人的钱，付先来人的息

⚠ 认准这四条，占一条就别碰

- 一、承诺保本、承诺固定高息
- 二、前几个月真给钱 —— 最厉害的一招，为的是让你加投、去拉人
- 三、鼓励你拉亲戚朋友进来，拉一个给提成
- 四、要现金，或者转个人账户（不是对公账户）

广场舞、直播间、送优惠券

券不是给你的便宜，是拴你的绳子

为了用那张券，你得反复进直播间。你每进一次、多待一会儿，平台就把这个直播间推给更多人。

你以为占了几块钱便宜 —— 其实是在替他铺摊子。

攒够了人，就开始卖

- 前几个月只教跳舞、只发券、只唠家常，一样东西不卖
- 等你天天来了，觉得「这主播人真不错」，货就上架了
- 卖的还是那几样：保健品、按摩仪、「老年营养粉」，价钱翻好几倍

⚠ 最坑的是「群里发链接」那种

不在公开平台播，先把你拉进微信群，群里发个链接进去看。

播完就注销账号、解散群、换个平台重来 —— 就是让你事后找不着人、留不下证据。

这种一律不进。正经卖货的，不怕你找得着他。

还有一样：别给主播打赏

有些主播专门叫「干妈」「干爹」，天天问候，比亲儿女还热乎。

屏幕那头不是你的儿女，是在上班。你打的每一分钱，他都有提成。

电话上、手机上的骗局

他会这么说	你该知道的
「我是公安局的，你涉嫌洗钱，把钱转到安全账户配合调查」	百分之百是骗 公检法永远不会打电话让你转账，也根本没有「安全账户」这种东西。挂掉就行
「妈，我手机坏了换了号，急用钱，先给我转两万」	别信这个新号 挂掉，用你手机里原来那个号打过去核实。核实不上就别转
「你买的保健品可以退款，先交手续费/保证金/税」	二次收割 专挑被骗过的人。退款哪有让你先掏钱的
「扫这个码免费领鸡蛋」 「下载这个 App 领补贴」	扫完可能被装木马 真出过老人扫码领鸡蛋、卡里的钱被盗刷的事
「你的社保卡有问题 医保要被冻结了」	吓唬你 社保医保的事，自己去大厅或者打 12333 问

一条总规矩

凡是让你先转钱、先交费、先扫码、先下载的
不管他说得多急多吓人 —— 先挂掉，再问孩子

还有这两样，中招的也不少

纪念币、邮票、字画、「藏品」

话术都一样：「限量发行」「国家指定」「以后能翻几十倍」「已经有买家等着高价回购」。

实情是：几十块钱的东西卖你几千，那个「等着回购的买家」根本不存在。

更狠的在后头——过阵子有人打电话说「帮你拍卖，先交鉴定费、图录费」，再骗你一回。

免费旅游、低价一日游

几十块钱走一天，还管饭——钱从哪儿挣？从你身上。

- 车上一路讲「养生课」，讲到你心动
- 拉到「工厂店」「玉器店」，不买不让走
- 或者干脆就是把你拉到会销现场，门一关开始卖

⚠ 一句能挡住九成的话

「我得跟娃商量商量。」

说完就走，不用讲道理，不用跟他吵。骗子最怕的就是你把这事跟家里人说。

是药还是零食，看盒子上这一行字

每个盒子上都印着一串批准文号。这一行字，比销售员说一小时都管用。

盒子上写	那它到底是什么
国药准字 后面跟 H、Z、S 等字母	这是药 经过审批，可以治病 医生开的、药店卖的正经药，都是这个
国食健注 或 卫食健字 盒子上有个蓝色帽子图案	这是保健食品 法律规定它不能治病 包装上必须印着「本品不能代替药物」—— 找找看，一定有
SC 开头一串数字	这就是普通食品 跟饼干辣条一个级别
消字号 ×卫消证字	这是消毒用品 根本不是药，很多「神奇药膏」是这个
械字号 国械注准 / 备	医疗器械。但「理疗床垫」「按摩仪」治不了三高

所以有一条铁律

凡是保健品说「能治」「能根治」「能停药」的 —— 一定在骗你。

因为法律根本不许它这么说。它敢这么说，就是知道自己违法。

一听这些词，扭头就走

他们爱说	为什么是假的
包治百病 根治 断根 彻底治愈	三高目前没有能根治的东西 连正经药都只能控制。说能根治的，一律是骗
纯天然，无毒无副作用	天然不等于安全 砒霜也是天然的。而且真有效的东西，一定有副作用
排毒 排湿 通经络 清血管垃圾	这些词在医学上不存在 血管里的斑块不会被「冲走」。凡是讲「排毒」的，基本可以直接排除
酸碱体质 调节酸碱平衡	这套说法早就被戳穿了 提出的那个外国人已经被法院判赔一亿多美元，他自己承认是编的
量子 纳米 能量 负离子 磁疗 富氢水	拿物理名词吓人 这些词跟血糖血脂没有一点关系，纯粹是听着高级
祖传秘方 宫廷秘方 老军医 国家保密配方	真有效的方子不会藏着 能降三高是天大的功劳，谁会保密
吃了这个，降压药降糖药 就能停了	这一条最要命 擅自停药会出人命。心梗、脑梗、酮症酸中毒，都是这么来的

手机上的养生消息，怎么辨真假

看标题 —— 这几种基本是假的

- 「惊！」「震惊！」「紧急通知」「马上删」
- 「医生绝对不会告诉你的秘密」 真有秘密，医生自己先用了
- 「99% 的人都不知道」「不转不是中国人」
- 「转发给你爱的人」 —— 它要的就是你转发

看内容 —— 这几处露馅

- 没有出处、没有时间、没有作者
- 「国外研究表明」，但不说是哪个研究
- 说得太绝对：一定、彻底、百分之百、所有人
- 拿个别人举例：「我姑姑吃了三个月就好了」—— 一个人的经历说明不了什么

最管用的一招：看到最后

看看文章末尾是不是在卖东西、留电话、加微信。

是 —— 那前面写的全是为了这个。这一招准确率极高。

拿不准怎么办

先别转发。转出去了，亲戚朋友跟着信，害的是一圈人。

问一句就行 —— 问医生，问孩子，或者在手机上搜一下这句话加「辟谣」两个字。

当场怎么脱身

1 不登记电话、不留住址

「免费量血压」也不留。名字一登记，后面天天有人找你。

2 东西不拿

拿了鸡蛋就欠了人情，人情最难还。从一开始就别接。

3 不进封闭场所，不跟车走

门一关，几十个人看着你，很难说不。

4 一句话挡回去

「我得跟娃商量商量」——说完就走。不用讲理，不用吵，走就行。

已经买了怎么办

⚠ 千万别瞒着

很多老人怕被子女说，自己憋着。结果被「二次收割」——过阵子又有人说「能帮你追回损失，先交手续费」，再骗一回。被骗不丢人，瞒着才吃亏。第一时间告诉孩子。

该做的三件事

- 留证据：发票、包装盒、宣传单、微信聊天记录、转账记录，一样别扔
- 打 12315（市场监管投诉举报），说明买了什么、在哪买的、花了多少
- 金额大、涉嫌诈骗的，直接打 110

这一页，是写给儿女看的

骗子卖的不是保健品，是陪伴

他们天天上门、帮着买菜、陪着说话、叫干爹干妈。老人买的那盒药，买的是有人搭理。

这个空缺，本来该儿女填。

最有用的三件事

- 常打电话，别只在过节 骗子一周去五趟，你一个月一个电话，比不过
- 家里定个规矩 买保健品之前，把盒子上的批准文号拍给家庭群 —— 不是不让买，是多一道闸
- 别骂 骂一次，下回就瞒着你了。瞒着才是最危险的

真正能降三高的东西 都很便宜，而且不用买

少吃精白面 · 蛋白吃够 · 饭后走二十分钟
这三样一分钱不花，比任何保健品都管用

一句大实话

如果真有一种东西吃了就能降三高、还没副作用，那早就进医保了，医院门口不用排长队。

十三、光吃对还不够

第六课说了肌肉是糖仓库——可光吃蛋白不长肌肉，得给肌肉派活干

走路管今天 力量管明年

走路把血里现成的糖用掉，当天就见效
力量把仓库本身修大，几个月见效，但管得久

四个动作，在家就能做 不用买器械

动作	怎么做	做多少
坐下站起	坐硬椅子上，不扶扶手，站起来再坐下	10 次一组 做 3 组
靠墙蹲	背靠墙慢慢往下滑，膝盖不超过脚尖	撑 20—30 秒 做 3 次
提脚跟	扶着桌子，脚跟抬起来，停一下再放下	15 次一组 做 3 组
推墙	面对墙站开一步，手撑墙做立着的俯卧撑	10 次一组 做 3 组

一周三次，隔天做，每次十来分钟。头一周先每样做一组。

⚠ 三条注意

有高血压的，用力时别憋气——使劲时呼气，放松时吸气
膝盖疼就把蹲的幅度减小，别硬蹲
头几次第二天酸是正常的；酸得走不动路，就是做过了

睡不好，血糖也降不下来 这条不花钱

睡不够，等于白吃了几天好饭

试验做过：连着几晚只睡四五个钟头，身体对胰岛素的敏感度就能掉两成。

睡不好的第二天，血糖压不住，还特别想吃甜的和面 —— 身体在找来得快的能量。

怎么睡好一点

- 固定时间起床，比固定时间睡下更管用
- 晚饭别太晚太饱，睡前三个钟头吃完
- 白天出门晒晒太阳，哪怕半个钟头
- 午觉别超过半个钟头，睡长了黑夜睡不着
- 打呼噜厉害、白天老犯困的，去查一下睡眠呼吸暂停 —— 它和血糖是互相拖后腿的

喝水

一天六到八杯 按点喝

上了年纪，口渴的感觉会变迟钝 —— 身体缺水了还不觉得渴
白开水和茶，不喝甜的

头两个星期会遇到的坎

多数人不是被道理说服不了，是被这几天的不舒服劝退的。

坎一 肚子胀、放屁多、便秘

换粗粮头几天很常见，肠子里的细菌还没适应这么多纤维。

- 粗粮一点一点加：第一周换三分之一，第二周换一半
- 水必须跟上 —— 纤维多了水不够，反而更便秘

坎二 饿

- 靠豆腐、鸡蛋和菜填，不靠主食
- 饿了先喝杯水、吃根黄瓜，等十分钟
- 记住第 16 页：很多「饿」是假饿

坎三 牙口不好，粗粮嚼不动

这是实打实的坎，不是咬牙能过去的。

- 玉米面窝头蒸软些，小米焖软些，饅饅本来就好嚼
- 豆腐、鸡蛋羹、鱼是牙口不好的人最好的蛋白
- 核桃嚼不动就碾碎拌进豆浆；菜切细些、炖软些
- 牙该看还得看 —— 它直接决定能不能吃够蛋白和菜

十四、不同的人，重点不同

同一件事，二十岁和七十岁该管的地方不一样

二十到四十岁 你以为还早

其实现在就有了

- 十几二十岁查出脂肪肝的，现在很常见，多半跟酒没关系，是糖和精白面堆的
- 熬夜 + 外卖 + 甜饮料，胰岛素抵抗来得比上一辈早得多
- 姑娘月经不准、冒痘、汗毛重 —— 去查查多囊卵巢和胰岛素，改饮食比吃药治本
- 小伙子痛风越来越多，甜饮料里的果糖是主因之一，不光是啤酒海鲜

现在改，成本最低

身体这时候还很好扳。二十年后再改，很多损伤已经落下了。

最该改的一条：戒掉甜饮料。就这一条，很多人半年内脂肪肝就轻了。

四十到六十岁 分水岭就在这十几年

这个岁数，事最多

应酬多、坐得多、睡得少、压力大 —— 大部分并发症的种子，是在这十几年埋下的。

最该做的三件

- 每年查一次血脂、血糖、糖化血红蛋白 别等有症状。单位体检别只看结论，把数字看一眼
- 每周量一次腰围 这是最好的自查工具，比体重准
- 把饭局的主食减掉 喝汤吃菜吃肉都行，最后那碗面别添

好消息是，这个岁数改，效果最好

身体还有余力，胰岛还没累垮。这时候把血糖血脂扳回来，往往能扳到正常，而且不用吃药。

再拖十年，就只能是「控制」，不是「逆转」了。

给做饭那个人一句话

一家人的血糖血脂，很大程度上握在做饭的人手里。你少放半勺糖、多切一盘菜、把白面掺上粗粮 —— 全家跟着受益。

⚠ 这个岁数，怕瘦不怕胖

别激进减重。掉得快，掉的多半是肌肉——肌少症比胖危险得多：没劲、容易摔、摔了就是大事。

要减也是慢慢来，而且蛋白必须先吃够。

该加重的三样

- 蛋白比年轻时吃得更多 豆腐、鸡蛋、奶、鱼，每顿都要有
- 力量练习不能省 第 69 页那四个动作，一周三次
- 防摔比减肥重要 腿有劲、家里灯亮、地上别有绊脚的东西

可以放松一点的

- 血糖控制目标可以宽一些，具体听医生的——年纪大了，低血糖比高血糖更危险
- 别为了指标把饭吃得太苦。吃得下、有劲、不摔跤，比化验单上好看更要紧

十五、自己怎么盯着

化验单上这几个数，各是什么意思

单子上写	是什么	该在多少
甘油三酯 TG	血里的油	低于 1.7 1.7—2.3 偏高 2.3 以上 高 5.6 以上 马上就医
低密度脂蛋白 LDL-C	「坏」的那种 往血管壁里钻	低于 3.4 有别的病要更低
高密度脂蛋白 HDL-C	「好」的那种	高于 1.0，越高越好
空腹血糖 GLU	空着肚子时 血里的糖	3.9—6.1 正常 6.1—7.0 已经不正常 7.0 以上 疑似糖尿病
糖化血红蛋白 HbA1c	过去两三个月 血糖的平均分	低于 5.7% 正常 5.7—6.4% 糖尿病前期 6.5% 以上 糖尿病

最该盯的两个数

甘油三酯 和 糖化血红蛋白

一个说眼下的油，一个说这三个月的糖
空腹血糖会被昨晚那顿饭影响，糖化血红蛋白骗不了人

三个月的账，这么记

量什么	多久一次	目标
腰围	每周一次 早起空腹，皮尺绕肚脐，别收肚子	男低于 90 女低于 85 (厘米)
体重	每周一次 早起、上过厕所、同一个秤	三到六个月降 5%—10% 别更快
化验	现在查一次 第 8—12 周复查 空腹 12 小时，只喝水	甘油三酯 降到 1.7 以下
血压	家里备个电子血压计 每周量两次	140 / 90 以下是底线 能到 130 / 80 更好 具体听医生的

记在这儿

日子	腰围	体重	打勾几条

腰围比体重要紧

体重掉两斤可能是水
腰围掉一厘米，是实实在在的内脏脂肪

吃药不是失败

很多人把吃药当成认输，「能不吃就不吃」。这个想法最耽误事。

饮食和药，不是二选一

药能把数字压下来，但停了就回去；饮食是把病根往回推。两样是一起用的。

该吃药的时候不吃，这期间血管和神经受的伤，是补不回来的。

什么情况医生会考虑用药

为什么

甘油三酯 5.6 以上

有急性胰腺炎风险

糖化血红蛋白 6.5% 以上

已经是糖尿病

认真做了三个月，数没怎么动

光靠饮食推不动

⚠ 这些情况，立刻去医院

上腹剧痛往后背串 · 胸闷胸痛、走几步就喘

突然一边手脚没劲、说话不利索、嘴歪 —— 中风，越快越好

脚上伤口发黑、发臭、不疼 · 皮肤冒出成片小黄疙瘩

十六、从明天开始

这本书五十多页，不用一下子全做到

头两个星期，只做三件

① 一天两顿饴饬，改成一顿
另一顿换小米干饭、玉米面窝头或碗托。

② 每顿饭里加一样蛋白
鸡蛋、豆腐、一杯奶，随便哪样。别让一碗面单枪匹马下肚。

③ 饭后出门走二十分钟
晚饭后这一趟最要紧。不花钱，当天见效。

站稳了，再往下加

- 第三四周：早上把稀粥换成豆浆或牛奶；主食掺一半粗粮
- 一个月后：每顿先吃菜后吃面；一周三次力量练习

最后一句

八到十二周以后，去查一次血。数字会告诉你有没有走对。
这本书讲了五十多页，其实就一件事——碗里别只有面。

撕下来，贴厨房

全书五十多页，浓缩成这一页。别的都忘了也不要紧

碗里别只有面

这六个字要是记住了，这本书就没白印

每天三件事	怎么做
面减三分之一	盛的时候就少盛。一天两顿饅饅改成一顿
每顿加一样蛋白	鸡蛋、豆腐、一杯奶 —— 随便哪样
饭后走二十分钟	晚饭后这一趟最要紧
吃饭的顺序	先菜 → 再豆腐鸡蛋肉 → 最后主食
一顿的份量	主食一拳头（晚饭半个） 菜两拳头 蛋白一掌心
这几样别碰	甜饮料、蜂蜜、粉条凉皮、稀饭泡饭、油糕麻花
这几样多吃	霍州豆腐、鸡蛋、青菜、老陈醋、荞面玉米面小米

八到十二周后，去查一次血

甘油三酯 和 糖化血红蛋白 —— 盯这两个数就够。

数字会告诉你，有没有走对。



手机上还有一个 · gan58ji.com

自测、查食物、防骗图，字费劲还能点「念给我听」