

主动健康 · 实操手册

吕有为 | 把健康吃回来

主动健康 · 代谢生活方式实操手册 V1.3

低碳饮食 | FMD | 关键营养 | 肠道与发酵 | 睡眠节律 | 呼吸减压 | 7天食谱

吕有为团队 出品

2026 · V1.3 内容审阅版

本资料欢迎免费转发和非商业分享，希望它能帮助更多人重新关注自己的饮食和生活方式。请尽量保留完整内容与署名。

不必从头背到尾，按你现在最需要的地方读

如果你只是想马上开始：先读控糖、采购、7天挑战和食谱。如果你想把原理弄明白：从代谢错配、胰岛素、进食节律一路读下去。

01	现代环境与代谢错配	先看懂	09	肌肉与运动	动起来
02	糖、胰岛素抵抗与CGM	看机制	10	7天行动挑战	打卡
03	食品标签与控糖低碳	马上用	11	7天食谱、外卖与应急食物	照着吃
04	真食物采购与备餐	照着买	12	吕有为与发酵实验室	认识我们
05	油脂、Omega-3与关键营养	补结构	13	二次资料入口	继续深入
06	肠道与发酵食品	慢慢加	14	企业微信与交流入口	找到我
07	进食窗口、16:8与FMD	再进阶	15	参考依据与使用边界	需要时查
08	睡眠、光照、压力与呼吸	调节律			

第一次读，只做三件事

停掉液体糖；每餐先找到蛋白质；晚饭后不再零食。先做7天，再决定下一步。

为什么现代人的身体，越来越容易代谢失衡

为什么现在肥胖、三高、脂肪肝、心脑血管问题越来越普遍？为什么很多人年纪不大，却已经血糖高、血脂高、肚子大、睡眠差、精力差？

很多人第一反应是：现在的人懒了、管不住嘴了。

不是这么简单。

古老的身体 × 剧烈变化的现代环境

现代智人出现了约三十万年。人类进入农业社会，是最近一万多年的事。而精米白面、甜饮料、加工零食、外卖真正普及，只有最近几十年。

把三十万年和几十年放在一起看，你就知道问题出在哪了。

我们的身体，是在“食物时有时无”的环境里进化出来的。那时候人要走路、劳动、采集、打猎，有时吃得上，有时吃不上。能把能量存下来的人，更容易活下来。

所以我们的身体特别喜欢甜味，特别珍惜能量，特别会储存脂肪。**这个能力过去是救命的。**

可到了今天，食物 24 小时都能得到，我们还在用同一套程序。

身体没变，环境变了

基因与环境错配

过去（身体习惯的）	现在（身体面对的现实）
食物时有时无	全天都能吃，外卖随叫随到
大量步行、劳动	久坐办公室、汽车、电梯
白天见光	白天在室内，晚上强光
天黑就休息	熬夜、手机、信息不停
食物加工有限	糖和精制碳水随手可得
吃完有较长空腹	从早餐到夜宵不停进食

我们的身体没有突然变差。是它被扔进了一个变化太快、食物太多、活动太少、压力太大的环境里。

现代代谢失衡的十个推手

代谢问题，不是一个原因，是一张网。下面十个，是网上的主要节点。

十个推手

- 1 高糖、添加糖和精制碳水过多 —— 血糖反复冲高
- 2 超加工食品比例增加 —— 热量高、营养密度低
- 3 久坐、运动减少、肌肉使用不足 —— 能量进多出少
- 4 从早吃到晚，进食过于频繁 —— 几乎没有空腹时间
- 5 睡眠不足、昼夜节律紊乱 —— 激素、食欲、代谢跟着乱
- 6 白天日照不足 —— 维生素D合成少
- 7 长期慢性压力、持续信息刺激 —— 身体一直"战斗模式"
- 8 肠道微生态失衡 —— 受饮食、药物、生活方式影响
- 9 饮食种类单一，关键营养素不足 —— 吃饱了但缺料
- 10 食物生产、加工、储运环境剧变 —— 营养密度下降

我们吃得更多，却未必吃得更"有营养"

过去几十年，食物产量上去了，种类也多了。但有几个变化，值得你知道：

- **土壤与种植**：大量使用化肥、农药、除草剂，追求产量；同一块地反复种植，土壤矿物质可能下降
- **品种选择**：为了产量、耐储存、好看，很多品种被筛选出来，但风味和某些营养密度未必比老品种高
- **加工精制**：精米白面去掉麸皮和胚芽，也去掉了大部分 B 族维生素、矿物质和膳食纤维
- **储运时间**：食物从产地到餐桌变长，不稳定的营养素会损耗
- **饮食单一**：我们真正正常吃的食材种类，其实比想象中少

我们可能吃得比以前更"饱"，却不比以前吃得更"够"。

这不是让你焦虑。是让你理解一个方向：**与其只盯着"吃得少"，不如也想想"吃得全、吃得真"。**

它是怎么一步步发生的

环境错配（糖多 / 久坐 / 睡乱 / 压力 / 营养缺口 / 菌群变化）



血糖反复波动



胰岛素需求增加



胰岛素抵抗倾向



脂肪储存增加 / 食欲变化 / 能量利用改变

同时叠加：慢性压力、睡眠不足、肌肉不足、昼夜节律异常。

这不是一个问题，是一张网。所以后面我们要做的，也是"一整张网的调整"，而不是"找到一颗神药"。

用三天，找到你自己的代谢“第一现场”

不用计算热量，也不用一上来买设备。连续三天，只记录下面六件事。工作日两天，周末一天。

几点吃

第一口有热量的食物，到最后一口，跨度多少小时？

吃了几次

三餐之外，咖啡加糖、坚果、饼干、水果都算一次。

每餐蛋白

能不能明确说出鸡蛋、鱼、肉、豆或奶中的一种？

液体糖

奶茶、果汁、甜咖啡、酒，一天出现几次？

身体反馈

饭后困不困？两三小时后饿不饿？晚上是否特别馋？

睡与动

睡了多久？饭后有没有走路？白天有没有见自然光？

三天后只选一个突破口

甜饮最多，就先停甜饮；早餐最乱，就先改早餐；夜宵最多，就先让厨房在晚饭后关门。不要同时改十件事。

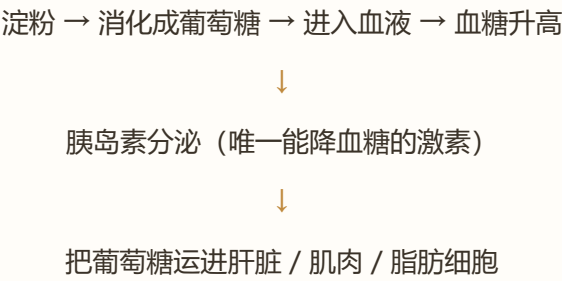
先认识"糖家族"

糖的家族

类型	代表	你会怎么吃到它
单糖	葡萄糖、果糖	葡萄糖可直接利用；果糖在蜂蜜、水果里
双糖	蔗糖、乳糖	白砂糖、红糖是蔗糖；乳糖在奶里
多糖	淀粉	米、面、土豆、玉米，本身不甜但量大

一个关键认知：血糖不只来自你直接吃的糖，更大头来自米饭、馒头、面条里的淀粉。精米白面消化极快，升糖能力甚至不亚于直接喝糖水。

一碗饭吃进去以后



血糖高是有代价的。你可以把高血糖想象成"用糖水腌细胞"——浓度太高，细胞会脱水、受损。所以身体必须立刻把血糖降下来。

什么叫胰岛素抵抗？用"钥匙"来理解

胰岛素就像一把钥匙，也像一个敲门的信号。它告诉肌肉和肝脏细胞：能量来了，该用的用，用不完的存起来。

但如果你长期大量、频繁地摄入糖分，又不怎么动——上一顿存在细胞里的糖还没用完，新的糖又塞进来了。

细胞被塞得越来越多，慢慢就"不听话"了：同样塞一份糖进去，需要两倍、三倍的胰岛素才行。

就像大人天天骂孩子，骂多了，孩子就听不见了。这就是胰岛素抵抗。

胰岛素抵抗带来的恶性循环

- 胰岛素越来越高 → 抑制脂肪分解 → 脂肪"只存不取"
- 明明身体有脂肪，却用不上 → 越容易饿、越容易馋
- 越吃越饿、越饿越吃 → 脂肪继续堆积

一个你可能不知道的数据：人的胰岛有很强的代偿能力。往往是胰岛功能已经损伤了相当一部分，体检的空腹血糖才开始超标。等报告上血糖真的高了，问题往往已经存在好几年了。

所以别只盯着"我血糖正常"。你更应该关注：**餐后困不困、饿得快不快、肚子是不是越来越大、精力是不是越来越差**。这些，往往是更早的信号。

血糖仪不是裁判，它是一面镜子

连续血糖监测（CGM）最有价值的地方，是让你看见：同样一碗饭，睡眠、进食顺序、运动、压力和前一餐，都会让曲线不一样。

不要追求每一条曲线都像直线。你要找的是：同一个动作重复几次以后，身体是否出现稳定变化。

一次只做一个小实验

第一次	第二次只改一个变量	观察
正常吃一碗饭	饭减半、蔬菜加倍	峰值、回落、饥饿感
先吃主食	先吃菜和蛋白，再吃主食	曲线形状与餐后困倦
饭后坐着	饭后走10-15分钟	餐后两小时趋势
睡眠充足日	睡眠不足日吃同一餐	同餐不同天的差异

CGM不能单独诊断糖尿病，也不是每个人的必需品。正式判断仍要结合症状、空腹血糖、糖化血红蛋白、必要时糖耐量及医生评估。

最值得优先减少的糖和精制碳水

分类清单

类别	代表
饮料类	奶茶、可乐、果汁、运动饮料、甜咖啡
早餐类	白粥、油条、甜面包、蛋糕、高糖麦片、甜酸奶
主食类	大量白米、白面、面条、馒头、各种糊糊、粥类
零食类	饼干、糕点、糖果、果脯、薯片
隐藏糖	番茄酱、沙拉酱、甜味酱料、调味乳、所谓"健康饮料"

吕有为 · 把健康吃回来

很多人的早餐，是一天血糖过山车的第一站。

30 秒看懂食品配料表

拿起任何包装食品，先看配料表。

先看前三位

配料表按含量从高到低排。前三位，决定了这个东西主要由什么组成。

看到这些，要警惕：白砂糖、蔗糖、果葡糖浆、葡萄糖浆、麦芽糖浆、麦芽糊精、精制淀粉、精炼植物油（如果在前三位）。

再看营养标签的 5 个地方

- 1 **统一看每100克/100毫升** —— 不被厂家自定义的“一份”绕进去
- 2 **糖与总碳水** —— “0蔗糖”不等于0糖，更不等于可以无限吃
- 3 **蛋白质与膳食纤维** —— 结合食物类型判断，不是单项越高就一定越好
- 4 **脂肪与饱和脂肪** —— 看来源，也看你一次真实吃了多少
- 5 **钠** —— 酱汁、汤底、加工肉和零食尤其容易被忽略

吕有为 · 把健康吃回来

配料表越短、越认识，越可能是一份真食物。配料表越长、越看不懂，越要三思。

一个时代的变化

最新版《美国膳食指南》，把方向讲得比过去更直接：**吃真正的食物（Eat Real Food）**。它开始强调真正的食物、优质蛋白、蔬菜水果、天然来源的脂肪、全谷物，同时减少高度加工食品、添加糖和精制碳水。

几十年以前，主流还在喊“低脂”。现在，风向正在慢慢回到“真食物”本身。这正是我们这本手册要做的事。

我国已发布 GB 28050-2025，新标准将糖和饱和脂肪列入预包装食品营养成分表的强制标示项目。购物时仍以商品实际标签和现行实施要求为准，但现在就可以养成“看糖、看饱和脂肪、看钠、看真实份量”的习惯。

低碳不是一个开关，是一条光谱

不是所有人都要走到"生酮"那一步。你只需要往前走几步。

低碳光谱：你停在哪一档



吕有为 · 把健康吃回来

你不需要一步到 L5。但很多现代人，至少应该从 L0 往前走几步。

低碳新手操作指南：七步走

七步走

- 1

先戒掉液体糖 —— 饮料、奶茶、果汁换成水、茶、无糖咖啡
- 2

砍掉零食和下午茶 —— 换成坚果、无糖酸奶
- 3

精米白面先减 1/3 到 1/2 —— 换成糙米、藜麦、燕麦、红薯
- 4

每餐增加优质蛋白 —— 蛋、鱼、肉、豆、发酵乳
- 5

增加蔬菜 —— 深绿色、十字花科，占盘子一半
- 6

补上合理脂肪 —— 橄榄油、椰子油、黄油、坚果、亚麻籽油
- 7

观察身体 —— 饥饿感、精力、餐后困倦、体重、腰围

低碳餐盘模板

- ① 蛋白质

蛋 / 鱼 / 禽 / 肉 / 豆 / 发酵乳
- ② 大量蔬菜

深绿色、十字花科
- ③ 天然脂肪

橄榄油 / 椰子油 / 黄油 / 坚果
- ④ 主食（按需）

糙米 / 藜麦 / 红薯，减半

吕有为 · 把健康吃回来

同样一顿饭，可以这样吃：先蔬菜、再蛋白质、最后主食；餐后走 10-20 分钟；碳水不要单独吃，搭配蛋白质、脂肪、纤维。

一周真食物采购单：让冰箱替你做决定

意志力最弱的时候，环境会替你选。家里没有甜饮和大袋零食，冰箱里有蛋白、蔬菜和备餐，很多选择自然就变简单了。

蛋白质

鸡蛋10-14个；鱼虾2-3餐；鸡腿/牛肉3餐；豆腐、豆干、毛豆2-3餐；无糖酸奶或开菲尔。

蔬菜

绿叶菜3种、菌菇2种、十字花科2种，再加番茄、彩椒、黄瓜、洋葱。冷冻西兰花留作应急。

天然脂肪

橄榄油、适合烹调的菜籽油/牛油果油；核桃、南瓜籽、芝麻酱、牛油果。

主食按需

糙米、藜麦、燕麦、杂豆、南瓜、山药。先按每餐半拳到一拳准备，不默认装满一碗。

发酵食品

无糖酸奶/开菲尔、纳豆、天贝、配料简单的发酵蔬菜、低糖康普茶。

风味工具

醋、胡椒、葱姜蒜、香草、低糖酱油。用真实风味替代糖浆和浓甜酱。

周末90分钟备餐

- 1 煮8个鸡蛋，洗切3种蔬菜
- 2 烤或煎2-3份鸡腿/豆腐，留2份鱼虾冷冻
- 3 煮一小锅杂豆或糙米，按半拳份量冷冻
- 4 坚果分装15-20克；调一瓶油醋汁

油不是敌人，但你要知道它经历了什么

油脂是身体必需的东西。细胞膜需要脂质，维生素 A、D、E、K 的吸收需要脂肪，大脑、神经、激素都离不开它。

所以油不是不能吃。关键是吃什么油、吃了多少、这锅油经历了什么。

一个误区要澄清：几十年前流行的"脂肪越少越健康"，后来被大量低脂食品用"加糖、加精制淀粉"补口感。结果很多人怕鸡蛋、怕肉、怕油，却放心吃精米白面和所谓低脂加工食品。后来的大型研究发现，单纯把总脂肪压得很低，并没有自动带来更好的代谢结局。

别用包装上的"低脂""低碳""零糖"几个字，代替你对食物的判断。

家庭用油实操表

用途	推荐
凉拌	橄榄油、亚麻籽油、紫苏籽油
中低温烹饪	橄榄油、其他合适食用油
煎炒	根据烟点选择，不要等油冒烟
高温油炸	能少则少，炸过的油不要反复用

吕有为 · 把健康吃回来

现代人最容易缺的脂肪之一

Omega-3 和 Omega-6 都是身体需要的必需脂肪酸。但现代饮食里，很多人 Omega-6 吃得多，Omega-3 却不够。

- **ALA**：主要来自亚麻籽、奇亚籽、核桃（植物来源）
- **EPA、DHA**：主要来自鱼类和海产品

注意：植物来源的 ALA，在人体里转成 EPA 和 DHA 的比例有限。吃几颗核桃，不能简单等于吃了一顿鱼。

一周 Omega-3 食物计划

频率	吃法
周一	烤三文鱼
周三	沙丁鱼罐头 / 青花鱼
周五	贝类 / 白肉鱼
每天	一勺亚麻籽油（凉拌）、几颗核桃、奇亚籽

吕有为 · 把健康吃回来

先问自己一个更简单的问题：这一周，我到底吃了几次鱼？

现代人特别值得关注的营养素

不是让你囤补剂，是让你先搞清楚：这几个营养素为什么容易缺、吃什么补、谁最该注意。

5+1 个营养问题速查表

营养素	吃什么补	谁最容易不足
维生素D	晒太阳15-20分钟/天；三文鱼、蛋黄、沙丁鱼	久坐室内、防晒党
Omega-3	三文鱼、青花鱼、沙丁鱼；亚麻籽油、核桃	几乎不吃鱼的人
镁	深绿叶菜、坚果、黑巧、牛油果	压力大、睡眠差的人
B族	全谷物、豆类、肉类、蛋奶、深绿叶菜	吃精米白面多的人、素食者
维生素C	彩椒、西兰花、猕猴桃、柑橘	外卖多、蔬果少的人

吕有为 · 把健康吃回来

维生素 D 不只是一瓶药：它主要不是靠"吃"来的，是靠晒太阳。皮肤在阳光下合成维生素 D。但现代人白天室内、出门防晒，所以很多人其实是"见光太少"。**一个更简单的方法：白天尽量真正出去见太阳，哪怕 15 分钟。**

补剂的逻辑：先看食物和生活方式有没有真实缺口 → 先尝试用食物补 → 补不上再考虑补剂 → 能检测先检测 → 特殊人群先问医生。**补剂是补漏，不是替餐。**

别一看到“缺”，就立刻买一瓶

五类营养素，先从一周食物频率判断

营养素	先问自己	食物优先	必要时
Omega-3	一周吃了几次鱼？	青花鱼、沙丁鱼、三文鱼	看EPA+DHA实际含量及用药
维生素D	白天见光多久？长期室内吗？	日照、脂肪鱼、蛋黄、强化食品	结合25(OH)D检测与个体情况
镁	坚果豆类和深绿叶菜够吗？	南瓜籽、豆类、绿叶菜、全谷	肾功能异常者不要自行高剂量补
B族/叶酸/B12	是否纯素、精制主食多或有吸收问题？	绿叶菜、豆、蛋、肉、贝类、奶	按人群和化验选形式，不迷信“活性”二字
维生素C	每天有新鲜蔬菜和水果吗？	彩椒、猕猴桃、柑橘、西兰花	先修正食物结构

补充剂不是“越多越保险”。先明确：为什么补、补多少、补多久、什么时候复查。

正在用抗凝药、甲状腺药、抗生素或其他长期药物，或存在肝肾问题、妊娠等情况时，更要把相互作用和剂量放在前面。

肠道是一片生态，不是一瓶益生菌

肠道里住着几十万亿微生物。它们帮你消化你消化不了的膳食纤维、合成一些维生素、参与免疫调节、通过"肠脑轴"影响情绪。

肠道不是一根"消化道"，它是一片生态。

影响肠道生态的现代因素

- 饮食单一、纤维太少
- 大量超加工食品
- 抗生素使用（需要时非常重要，但用完后可能对菌群造成明显扰动）
- 睡眠不足、压力、运动少

关于"肠漏"：更准确的说法是"肠道屏障与通透性"的变化。它不是"肠漏导致百病"这么简单，是众多因素中的一个环节，别神化它。

先养菌（吃纤维），再补菌（吃发酵食品）。源头比过客重要。

把活菌和风味重新带回餐桌

主要发酵食品，一张表看懂

食品	是什么	怎么吃
开菲尔	牛奶+乳酸菌和酵母菌	早餐喝，或配亚麻籽油
酸奶	牛奶+乳酸菌	直接吃、配莓果
纳豆	大豆+枯草芽孢杆菌	拌饭、配芥末酱油
天贝	大豆+根霉	煎、炒、烤
泡菜/酸菜	蔬菜+乳酸菌	当小菜
康普茶	茶+糖+菌母	当饮品

吕有为 · 把健康吃回来

开菲尔和酸奶有什么不一样：普通酸奶主要是乳酸菌；开菲尔除了乳酸菌，还有酵母菌。所以开菲尔会有微气泡，乳糖被消耗得也更多。但也正因为酵母会产气，它很难工业化——这也是超市里很多"开菲尔"没有真正活酵母的原因。

巴德维组合：一个有意思的历史搭配

核心是**亚麻籽油 + 夸克奶酪（或类似的新鲜发酵乳）**。好的发酵乳蛋白，搭配富含 Omega-3 的亚麻籽油，一起搅拌成乳状吃。我们不把它宣传成"治病"，但它是一个有历史背景、值得研究的食物组合。

吃法：一杯开菲尔或酸奶，加一小勺亚麻籽油，搅匀，配点坚果。

普通人的一周发酵食品加入法

一周发酵计划

星期	吃什么
周一	开菲尔
周二	发酵蔬菜
周三	纳豆
周四	无糖酸奶
周五	天贝
周六	开菲尔 + 亚麻籽油
周日	康普茶 / 发酵茶

吕有为 · 把健康吃回来

第一次吃，从少量开始，给肠道一个适应时间。肠胃敏感的人，慢慢加量。

你的身体，也需要"不吃东西"的时间

先看一张典型现代人的进食时间表：

07:30 早餐 → 10:00 零食 → 12:00 午餐 → 15:00 下午茶 → 18:30 晚餐 → 21:00 水果 → 23:00 夜宵

嘴巴好像只吃三餐，代谢系统却从早忙到晚。

为什么"不一直吃"本身就是一个变量

- 血糖和胰岛素有机会降下来
- 身体从"用糖"逐渐切换到"用脂肪"
- 细胞有机会启动自噬（回收受损的蛋白质和细胞器）
- 营养感应通路有机会切换

你不需要背这些词。只需要理解一件事：**空腹不是惩罚，是身体的一种"整理时间"。**

时间限制性进食：两套方案

方案	说明
新手版 14:10	进食窗口 10 小时，如 09:00—19:00
进阶版 16:8	进食窗口 8 小时，如 10:00—18:00

原则：早一点结束晚餐，尽量不夜宵；窗口结束后只喝水、无糖茶，必要时黑咖啡；不是为了饿，是减少无意义的全天进食。

用五天，给身体一个重启

FMD（模拟禁食饮食），是瓦尔特·隆哥（Valter Longo）博士提出的一套方法。

在 5 天里把热量压到较低水平，但不是简单饿着——而是吃"低蛋白、低糖、以植物性脂肪为主"的食物，让身体在"吃着东西"的状态下，进入一个类似断食的修复信号。

FMD 和完全禁食的区别

	完全禁食	FMD
吃不吃	不吃	吃，但有严格结构
难度	高	相对低
风险	更高	更可控

对大多数要上班、要带娃、要生活的普通人，FMD 是更现实的选择。

身体里大概发生了什么

用人话讲

- **低蛋白** → 关掉"生长开关"（mTOR），给细胞修复腾出空间
- **低热量 + 低糖** → 身体从"烧糖"切换到"烧脂肪"，酮体上升
- **能量压力** → 启动细胞自噬，回收受损的蛋白和线粒体

想深一点，几个词

词	意思
自噬	细胞回收旧零件、清理垃圾的过程
IGF-1	和生长、衰老相关的因子，FMD 期间会下降
HOMA-IR	衡量胰岛素抵抗的指标
酮体	身体烧脂肪时的产物

近年已经有人体随机研究，观察到 FMD 期间自噬通量的变化，以及空腹血糖、HOMA-IR、酮体等指标的变化。**不用把 FMD 讲得畏畏缩缩。**但要分清：**"人体里已经验证的指标变化"是一回事，"更大的长期健康推论"是另一回事。**前者讲清楚，后者不吹。

FMD 五天的基本逻辑

五天结构

- 1 **Day 1 (过渡)**：热量开始下降，蔬菜汤 + 好脂肪为主
- 2 **Day 2-5 (模拟断食)**：低蛋白、低糖、植物性脂肪、大量蔬菜和少量豆类坚果
- 3 **每天**：喝足水，注意电解质（柠檬盐水）
- 4 **结束后**：用 1-2 天温和复食，从软烂、易消化开始

详细五天食谱、克数、采购清单，见专题册《FMD 五日实践指南》。

现代人很难全年 **365** 天都吃得很完美。与其追求“永远完美”，不如建立：大多数时间吃对 + 周期性重新整理饮食。

哪些人不要自己做

- 孕哺期、备孕期
- 未成年人、体重过轻 (BMI<18.5)
- 有进食障碍史
- 肝肾疾病、慢性病需药物治疗者
- 正在服用胰岛素、降糖药、降压药的人
- 高强度训练期运动员

正在用药、有基础疾病的人，务必先和医生确认，不要自行尝试。

FMD五天示意：重点不是挨饿，是有结构地进入、再有结构地出来

阶段	大致结构	食物示意	当日重点
准备日	停酒、停甜饮、减少精制碳水	蔬菜、鱼/豆腐、少量全谷	不要“最后狂吃一顿”
第1天	约900–1100 kcal	蔬菜汤、牛油果、坚果、橄榄油、少量豆类	工作量降一级，记录头晕与饥饿
第2–4天	约700–800 kcal，低糖、相对低蛋白	两份蔬菜汤、少量坚果/橄榄、半份杂豆或全谷	不做高强度训练，留意饮水与电解质
第5天	维持结构，准备退出	蔬菜汤、炖菜、少量天然脂肪	不要因“最后一天”额外加码
复食1–2天	渐进恢复正常餐	蔬菜、汤、豆腐/蛋/鱼，主食小份	避开大餐、酒、油炸和暴食

人体研究已经开始看到自噬通量、空腹血糖、HOMA-IR、酮体等短期指标变化；这不等于已经证明FMD能治疗疾病或带来确定的长期延寿效果。

这是一张帮助理解结构的示意表，不是针对个人的处方。用药、基础疾病、低体重、进食障碍史、妊娠哺乳、未成年人和体弱老人，不自行执行。

身体靠光"对表"

大脑里有一个"生物钟"，通过眼睛接收到的光，来校准身体的节律。早晨的光告诉身体"天亮了"，晚上的黑暗告诉身体"该睡了"。

早晨 10 分钟，晚上 2 小时

- **早晨**：起床后尽快看自然光，最好到户外；阴天也出去；10-15 分钟就有效
- **晚上**：逐渐降低室内亮度；减少特别亮的顶灯，用更柔和的暖色照明；睡前减少高刺激屏幕内容

防蓝光眼镜是工具不是救命稻草——最重要的还是环境光、屏幕亮度、使用时间、睡前行为。别指望戴一副眼镜就解决熬夜问题。

咖啡怎么喝：一天 1-2 杯，尽量上午喝，过午不喝；对咖啡因敏感的人更早停止；黑咖啡可以，加大量糖浆不行。

24小时节律表：先固定起床，再谈完美早睡

起床后

到户外见自然光10–30分钟，饮水，尽量不要醒来就刷信息。

白天

每坐50分钟起身3–5分钟；午后尽量再见一次自然光。

下午

对咖啡因敏感者，睡前8小时左右开始截止。

晚间

睡前3小时结束大餐；睡前1小时调暗灯、降低屏幕刺激。

最值得固定的四个锚点

- 1 固定起床时间 —— 周末尽量不要漂移超过1小时
- 2 早晨见光 —— 身体判断“白天开始”的重要信号
- 3 晚餐有边界 —— 不让夜宵把进食窗口拖到深夜
- 4 夜晚变暗 —— 不是只靠防蓝光眼镜，而是整体降低光和信息刺激

多数18–60岁成人每晚至少需要7小时睡眠。比一次睡够更重要的，是连续几周的总时长、规律性和醒来后的恢复感。

你的身体，可能一直没退出"战斗模式"

身体有一套"战斗或逃跑"系统。遇到危险，肾上腺素和皮质醇上升，让你能跑能打。

过去：危险来了 → 跑 → 危险结束 → 身体放松。

现在：工作消息、短视频、房贷、孩子、关系.....每天不停。大脑始终收到一个信号："事情还没结束。"

于是身体长期处在"战斗模式"里，皮质醇下不去。

交感 vs 副交感

- **交感神经**：负责"加速"——紧张、警觉、心跳加快
- **副交感神经**：负责"刹车"——放松、修复、消化

现代人的问题，常常是"油门一直踩，刹车没机会踩"。

呼吸虽然受自主神经控制，又是少数我们可以主动干预的生理入口之一。改变呼吸，是从身体这一头，反过来影响压力状态。

三套呼吸方法

方法 A：最简单（4-6 呼吸）

鼻吸 4 秒，缓慢呼 6 秒，连续 5 分钟。

方法 B：新手版

不计秒数，只做到：呼气比吸气略长。

方法 C：一分钟急救版

压力特别大的时候，连续做 5-10 次缓慢呼吸。

不憋气、不追求过深、头晕就恢复正常呼吸。

肌肉：被忽略的代谢器官

肌肉会利用葡萄糖，影响胰岛素敏感性。最小运动处方：每天尽量多走、饭后走 10-20 分钟；每周 2-3 次力量训练；久坐时每小时起来活动。

别把运动做成第二份工作。先做到"动起来"，再谈"练什么最好"。

别只盯体重：肌肉是身体处理能量的重要容量

运动不只是“消耗热量”。饭后活动减少久坐；力量训练给肌肉保留和增长的理由；有氧训练让心肺系统更能工作。

零器械20分钟：在家就能完成

动作	组数 × 次数	退阶	进阶
椅子坐站	3 × 8–15	用手扶	抱水瓶深蹲
墙壁俯卧撑	3 × 8–15	站近墙	桌边/跪姿俯卧撑
背包划船	3 × 10–15	减轻背包	单臂、慢慢下放
臀桥	3 × 10–15	缩小幅度	单腿或负重
提踵 + 快走	2 × 15 + 3分钟	扶墙	手提水壶

饭后

先做到10–15分钟步行、收拾厨房或爬楼。

每周

2–3次力量训练；再逐步接近150–300分钟中等强度有氧。

忙到没空？做一轮也算

10次坐站 + 10次墙推 + 10次背包划船 + 30秒快走，循环2–3轮。持续比完美重要。

7 天，把健康吃回来

每天一件小事，完成就打勾。

●

DAY 1

砍掉液体糖：饮料换成水、无糖茶、无糖咖啡

○

●

DAY 2

改早餐：增加蛋白质和脂肪，减少精制主食

○

●

DAY 3

学会看标签：拍 3 个加工食品的配料表

○

●

DAY 4

饭后走路：三餐后各走 10 分钟

○

●

DAY 5

加入发酵食品：酸奶、纳豆、泡菜任选

○

●

DAY 6

早晨见光 + 晚上降光

○

●

DAY 7

呼吸 + 自己做一顿真食物

○

截图保存，完成一天打一个勾。

7 天低碳真食物食谱

减少添加糖和精制主食，优质蛋白、大量蔬菜、天然脂肪、海产品、菌菇、蛋肉奶豆、坚果、发酵食品。

进食窗口（两种版本）

版本	时间
新手版	09:00 / 13:30 / 18:30（约 9.5 小时）
16:8 版	10:00 / 14:00 / 18:00（8 小时）

原则：三餐集中，餐间尽量不零食；晚餐别太晚；睡前留出空腹时间。

一周搭配（上）

Day 1

- **早餐：**鸡蛋 2 个 + 无糖开菲尔 200ml + 核桃 15g + 蓝莓 30-50g
- **午餐：**烤三文鱼 150g + 西兰花 200g + 菌菇 100g + 橄榄油 10-15ml（普通版加糙米半碗）
- **晚餐：**香煎鸡腿 150g + 炒青菜 + 番茄豆腐汤

Day 2

- **早餐：**牛油果半个 + 水煮蛋 1 个 + 无糖酸奶 + 坚果一小把
- **午餐：**清蒸鲈鱼 150g + 芦笋 + 菠菜 + 橄榄油（普通版加藜麦）
- **晚餐：**番茄炖牛腩 150g + 大量蔬菜

Day 3

- **早餐：**蔬菜煎蛋（菠菜、蘑菇）+ 无糖咖啡/茶
- **午餐：**白灼虾 + 大量绿叶菜 + 橄榄油（普通版加半碗糙米）
- **晚餐：**豆腐 + 菌菇汤 + 凉拌黄瓜

Day 4

- **早餐：**无糖希腊酸奶 + 坚果 + 树莓
- **午餐：**沙丁鱼 100g + 花椰菜 + 橄榄油
- **晚餐：**清蒸鸡胸 150g + 蒸南瓜（低碳版减南瓜加蔬菜）

一周搭配（下）

Day 5

- **早餐：**鸡蛋 2 个 + 牛油果 + 黑咖啡
- **午餐：**烤三文鱼 150g + 菠菜 + 菌菇
- **晚餐：**炖羊肉/牛肉 150g + 大白菜 + 萝卜

Day 6

- **早餐：**开菲尔 200ml + 核桃 + 蓝莓
- **午餐：**茶叶蛋 2 个 + 炒杂蔬 + 橄榄油（普通版加红薯）
- **晚餐：**排骨汤（去浮油）+ 青菜 + 凉拌豆芽

Day 7

- **早餐：**鸡蛋 2 个 + 无糖酸奶 + 坚果
- **午餐：**香煎鸡腿 150g + 大量蔬菜 + 蘑菇汤
- **晚餐：**清蒸鱼 150g + 发芽糙米半碗（低碳版不加主食）

替换规则（三条就够）

- **低碳版：**不加主食或主食减半，蔬菜加量
- **普通版：**加一小份糙米 / 藜麦 / 南瓜 / 红薯
- **外卖版：**点"蛋白质 + 大量蔬菜"，主食另点或不点

外卖怎么点

低碳外卖公式

优先：鱼、鸡、牛肉、豆腐、鸡蛋、大量蔬菜

注意：酱汁另放、减少勾芡、减少甜酱、主食半份、不配甜饮

各品类怎么点

品类	怎么点
中式快餐	荤菜 + 两份青菜，米饭减半或不要
麻辣烫	多蔬菜、蛋、豆腐、肉，少粉面、清汤底
便利店	茶叶蛋、无糖酸奶、鸡胸肉、沙拉
日料	刺身、烤鱼，少米饭少炸物
沙拉	选蛋白+蔬菜，酱汁另放
烧烤	少酱、多肉多菜，少主食少甜饮

吕有为 · 把健康吃回来

办公室应急食物（错过正餐时，比奶茶蛋糕更好的选择）：原味坚果、无糖酸奶、开菲尔、茶叶蛋、奶酪、无糖咖啡、无糖茶、低糖水果、黑巧、罐装沙丁鱼。

这不是鼓励不停加餐，是"错过正餐时的备选"。

我是谁，以及为什么会做这本手册

我是吕有为，两个孩子的父亲，也是一名中西医结合主治医师、注册营养师、国家二级心理咨询师和执业药师。目前在上海陆家嘴的功能医学门诊工作。

- 两个孩子的父亲
- 中西医结合主治医师
- 注册营养师
- 国家二级心理咨询师
- 执业药师
- 功能医学实践

我曾在公立医院心脑血管科工作多年，救治过心梗、脑梗患者；现在在上海陆家嘴功能医学门诊工作，也接触过许多被不同健康问题反复困扰的人。为了吃到真正健康、放心的蔬菜，我还在上海长兴岛尝试有机农法种植，从一把菜、一块土开始重新理解食物。

我自己也经历过心脏病和高血糖。所以我越来越清楚地看到：很多问题的根，不只在医院和药房里，也在土壤里，在每天的一日三餐和生活方式里。

一个医生，也曾历经病痛折磨

2022 年，因为长期的工作压力、饮食和生活失衡，我自己的身体也出了状况：体重一度达到 210 斤，空腹血糖 8.4 mmol/L，反复心慌，常常伴随着强烈的猝死感。我做过各种检查，也尝试过中西医结合的治疗，却仍然痛苦了一年多，没有好转。

后来，我开始系统地重新研究功能医学、营养和生活方式，从饮食、血糖、睡眠、运动、压力与呼吸一点点重做。几个月里，我的体重下降了 50 斤，血糖状态明显改善，整个人的身体状态也慢慢回来了。

我不是想讲一个“奇迹逆转”的故事。我只是越来越明白：一个医生，有专业背景、也能接触到医疗资源，尚且会在自己的健康问题面前走那么多弯路，普通人只会更难。

面对数量庞大的三高、心脑血管、尿毒症、癌症以及猝死风险人群，我想把自己的经历和心得分享给一些人，让他们从日常生活里找到一条通往健康与幸福的路。仅此而已。

我现在真正相信的

经历过心脏问题和高血糖以后，我才越来越知道，健康有多珍贵。

我尊重科学和医学，也尊重诊断、药物和治疗的价值。但我越来越觉得，真正持续影响一个人健康状态的，是他每天怎么吃、怎么睡、怎么想、怎么动、怎么呼吸、怎么面对压力。

与其只做一个开药的医生，我更想做一个研究健康食物的美食家，让大家每天吃着美食，也能一点点变得更好。

大家都很忙、很累，要工作、照顾孩子、出差、应酬，很难每天精确计算营养、规划饮食。那有没有一种折中的办法：定期用一些真正好吃、真正方便、又能融入健康生活方式的食物，帮助大家做好日常保养？

我把目光放在了自己最喜欢、也长期实践的两个方向：含活菌的开菲尔发酵乳，以及周期性的 FMD 饮食方案。

这就是"吕有为发酵实验室"的起点。

吕有为发酵实验室

市面上真正"活的、全的、真的"发酵食品，不太容易找到。所以我想做一个**小型健康食品实验室**，从一杯开菲尔开始。

我们在研究的东西

阶段	产品
第一阶段	开菲尔发酵乳
第二阶段	发酵红茶 / 康普茶
第三阶段	纳豆
第四阶段	天贝
第五阶段	发酵蔬菜
同步研发	可冷链配送的高品质 FMD 餐食

我们邀请大家一起参与：菌种、原料、发酵时间、口味、酸度、配方、包装、保质期、冷链、物流、FMD 菜单、调料、新品。

配料告诉你，工艺给你看，成功记录下来，失败也告诉你。

一句真话：我现在一边在门诊工作，一边照顾家人，一边做自媒体，一边做实验室研发。很多资料和实验都是挤时间做出来的，回复可能不会特别及时，请大家多担待。

你下一份最想看什么？

这本手册是一个总览。下面每一块，我都做了更细的专题资料。

回复对应数字，我把那份发给你：

- 01 | 7 天低碳饮食食谱
- 02 | 生酮饮食入门与食谱
- 03 | 家庭发酵食品指南
- 04 | 控糖、血糖与胰岛素抵抗入门
- 05 | FMD 五日实践与食谱
- 06 | 常见营养素、补充与检测指南
- 07 | 睡眠、节律、压力与呼吸指南

如果只能解决一个问题

你现在最想改变的是什么？血糖、体重、肚子、精力、睡眠、肠胃、饮食、压力、不会做饭、不知道吃什么、其他——告诉我，我们一起想办法。

如果这本手册对你有用，我们继续聊

你可以添加我的企业微信，告诉我你最想解决的问题，或者回复专题编号，领取后续资料。

添加吕有为企业微信

扫码后请备注：**吃回来**

你也可以直接告诉我：你现在最想改变的是血糖、体重、睡眠、肠胃、精力，还是每天不知道该吃什么？

微信号 **lywjk021**

门诊、家庭和研发工作同时进行，回复可能不够及时，但每一条真实问题都会帮助我们后续资料做得更有用。



长按识别或使用微信扫码
添加吕有为企业微信

资料领取方式

添加后发送 01—07 中的任意编号；也欢迎提出你真正需要的新主题。

把行动写在前面，把依据留在这里

这本手册不是论文，但关键方向不是凭感觉写的。下面保留主要依据，后续版本会随着新研究和真实实践继续更新。

1. Dietary Guidelines for Americans, 2025–2030：真实食物、添加糖、精制碳水与高度加工食品。
2. 国家卫生健康委：《中国居民膳食指南（2022）》相关说明。
3. 国家卫生健康委：GB 28050-2025《预包装食品营养标签通则》问答。
4. NIH ODS：Omega-3 Fatty Acids — Health Professional Fact Sheet。
5. NIH ODS：Magnesium — Health Professional Fact Sheet。
6. Stanford Medicine：发酵食品随机饮食研究解读。
7. National Institute on Aging：Calorie restriction and fasting diets。
8. Espinoza SE, et al. FMD、自噬通量与代谢指标人体试验. Geroscience. 2025.
9. Burns L, et al. FMD、心代谢指标与自噬人体随机研究. Clinical Nutrition. 2025.
10. CDC：About Sleep；NHLBI：Your Sleep/Wake Cycle。
11. NCCIH：Relaxation Techniques for Stress。
12. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour。

饮食和生活方式能影响健康风险与代谢状态，但不等于一种方法适合所有人，更不等于可以替代已经需要的诊断、药物和治疗。

把健康吃回来

我也是经历过身体真正不舒服以后，才知道健康有多珍贵。

即便到现在，如果连续几天吃得乱、睡得晚、压力大，我的血糖和状态一样会给我提醒。

所以我越来越相信，健康不是毕业考试。不是某一天把指标调好了，以后就可以随便生活。它更像每天和自己的身体一起过日子。

我做这份资料，不是希望每个人都变成营养学专家。我只希望你从今天开始，比昨天多知道一点自己吃进去的是什麼，多认真一点照顾自己的身体，也顺便照顾好你的家人。

如果这本手册真的帮你改掉了一杯奶茶、一顿夜宵，让你多出去晒了十分钟太阳，多走了一会儿路，或者第一次认真给自己做了一顿饭，那它就没有白写。

我们慢慢来。

把健康吃回来。

吕有为

使用说明与免责声明

本资料用于一般饮食、营养与生活方式知识分享，不替代针对个人疾病的诊断、治疗和用药建议。正在使用降糖、降压等药物，处于孕期、哺乳期，或有其他特殊健康情况的人，在进行明显的饮食、禁食或补充剂调整前，请与熟悉自身情况的医生或相关专业人员确认。

延伸阅读：Valter Longo 团队关于 FMD 的研究（Cell Metabolism 等期刊）·《美国膳食指南》最新版·大隅良典关于自噬机制的研究

吕有为团队 出品 · 2026 · V1.3 内容审阅版 · 欢迎免费转发与非商业分享