

细说健康地长寿

颠覆认知的健康新知



科学膳食 · 营养基石

拒绝劣质油脂及糖类、超加工食品，回归天然食材本味



自然律动 · 活力焕新

顺应身体节奏与自然规律，在行走与呼吸中疗愈



悦纳自我 · 心向阳光

情绪是最好的良药，保持心态年轻态



目录

01

我们时代的健康困境

剖析无奈的“长寿”表象与被误导的健康观念，重新审视当下普遍存在的认知误区与现实挑战。

02

重新认识你的身体指标

深度解读血脂的关键指标，厘清关于胆固醇的常见误解，掌握维护健康不可或缺的检查项目。

03

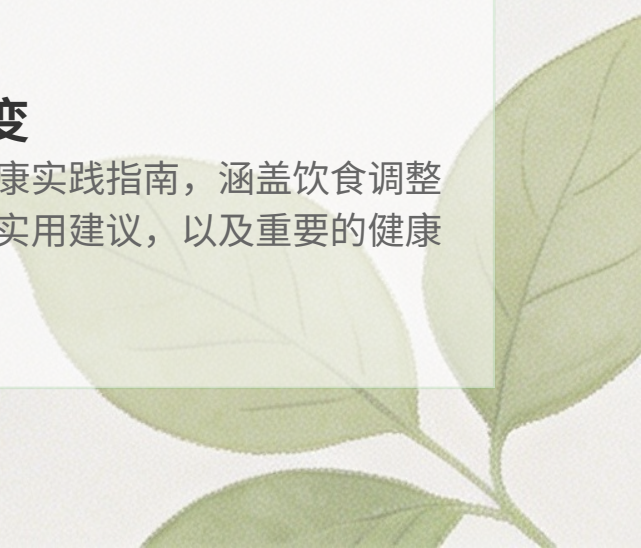
回归自然的饮食与生活方式

探索“低碳高脂”饮食的科学逻辑，学习间歇性断食的智慧，重拾顺应自然节律的生活习惯。

04

从今天开始改变

一份简单易行的健康实践指南，涵盖饮食调整与生活方式转变的实用建议，以及重要的健康警示。



01. 我们时代的健康困境



半个世纪的体型变迁，
是健康观念错位的直观缩影

01 无奈的“长寿”：寿命与质量的失衡

现状：科技让我们活得更久，却常伴随着“失能”与“慢病缠身”，晚年生活质量大打折扣。

追问：为何医疗越发达，慢性病反而越普遍？为何注重养生的人，依然难逃病痛侵袭？

02 根源：被误导的健康认知体系



饮食认知的集体偏差

高碳低脂、反式脂肪与超加工食品的泛滥，正在悄然改变我们的身体代谢模式。



医学研究的视角盲区

研究方法的局限性、短期效应关注以及结论的非专业解读，造成了认知的碎片化。



被利益裹挟的健康指引

部分建议并非基于完整科学实证，而是受到商业资本、片面研究或行业利益的影响。



“头痛医头”的分割式医疗

侧重于对症状治疗与药物控制，缺乏对人体整体机能的调理以及生活方式、饮食习惯的根源干预。

02. 重新认识你的身体指标

血脂新解：跳出“坏胆固醇”的认知误区



传统认知的局限

将 LDL 简单贴上“坏胆固醇”标签，忽视其颗粒形态差异，导致对心血管风险的评估过于片面。



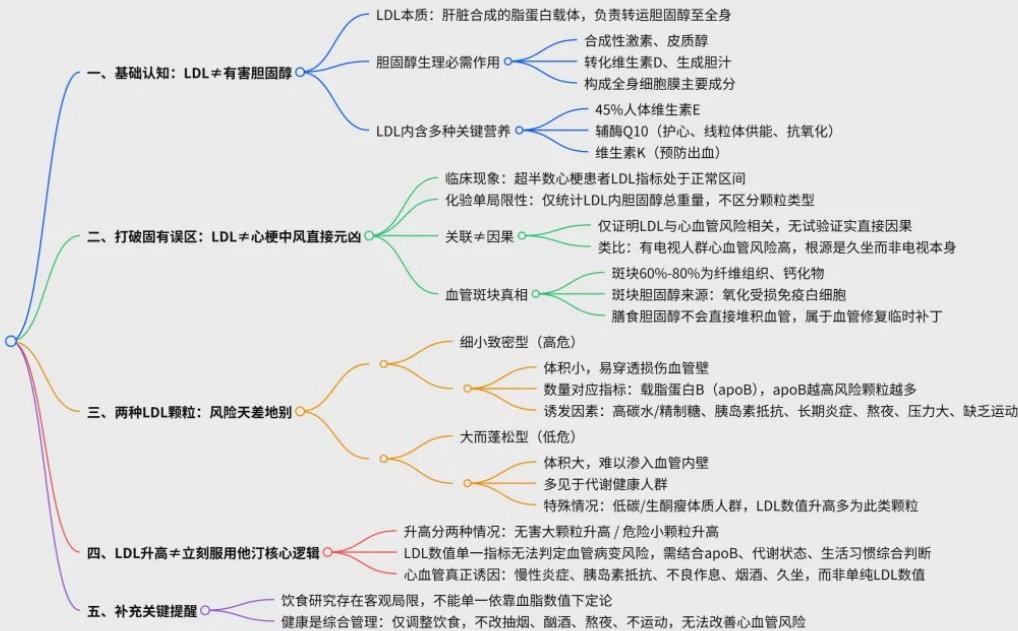
LDL 的两种“面孔”

大而蓬松 (IdLDL)：不易沉积，参与身体正常代谢，风险极低；
小而致密 (sdLDL)：易穿透血管壁并被氧化，是形成动脉斑块的核心风险源。



科学管理的关键

关注 LDL 的“质量”胜过“数量”，结合颗粒分型与整体代谢状态，才能制定精准的健康方案。



图示：从生理作用到风险机制的全景解析，助你构建对血脂指标的科学认知框架。

更科学的血脂评估三项

01 高密度脂蛋白 (HDL)

“血管清道夫”

负责将胆固醇从血管运回肝脏代谢，保护血管内皮。目标值需 $\geq 1.3 \text{ mmol/L}$ ，水平越高，心血管风险越低。

02 甘油三酯 (TG)

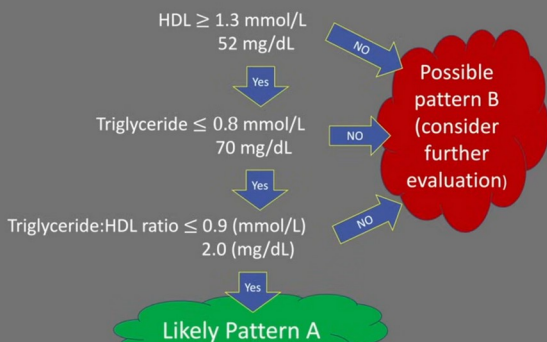
代谢紊乱的“风向标”

血液中脂肪含量的直接体现，升高提示代谢异常。理想控制目标为 $\leq 0.8 \text{ mmol/L}$ ，是评估健康的重要窗口。

03 TG / HDL 比值

风险预测的“金标准”

综合反映血脂平衡与胰岛素抵抗程度。比值 ≤ 0.9 时，意味着 LDL 颗粒较大且无害，心血管风险极低。



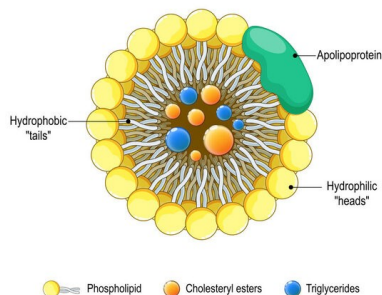
核心健康启示

当这三项指标全部达标时，表明您的血脂代谢处于理想状态，体内低密度脂蛋白以大颗粒、无致动脉粥样硬化风险的类型为主，心血管系统得到了有效保护，是身体健康的积极信号。

定期监测这三项指标，是预防心血管疾病、保持代谢健康的关键一步。

不可或缺的健康检查项目（一）

High-density lipoprotein



脂蛋白 a [Lp(a)]

一种受遗传高度控制的脂蛋白，其水平相对稳定，是评估心血管疾病风险的独立且重要的指标。

特性稳定

主要由遗传决定，基本不受日常饮食和运动的短期影响，建议一生中至少检查一次。

风险阈值

当数值高于 **50 mg/dL** 时，心血管疾病的发病风险将显著增加。

健康建议

保持健康的饮食习惯，减少精制碳水化合物及糖的摄入，有助于降低其带来的致病风险。

高敏 C 反应蛋白 (hs-CRP)



慢性炎症的“侦察兵”

它是反映体内低度慢性炎症最敏感的指标之一。慢性炎症是引发糖尿病、动脉粥样硬化等多种代谢性疾病的潜在根源。



心血管风险的预警信号

水平升高不仅预示着未来冠心病、脑卒中等心血管事件风险增加，也是评估代谢综合征和胰岛素抵抗的重要辅助指标。



抗炎从饮食开始

坚持低碳水、高优质脂肪及优质蛋白质的饮食模式，多摄入富含 Omega-3 的食物，配合适量的有规律的日间户外有氧运动，能有效降低体内炎症水平。

不可或缺的健康检查项目（二）



通过无创的超声影像技术，清晰观测血管壁厚度与斑块形态，是早期发现心脑血管隐患、评估动脉硬化程度的重要手段，为预防心梗、中风提供关键依据。

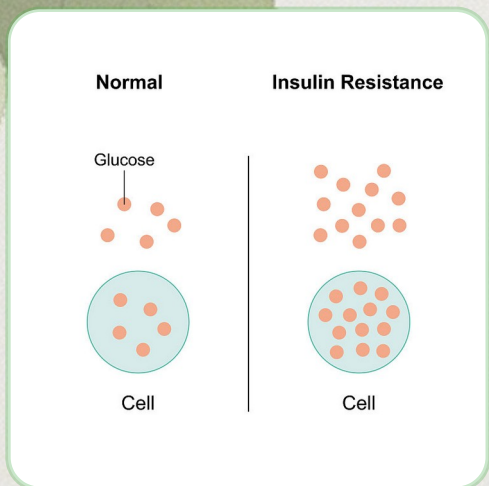
颈动脉血管壁厚度超声波 (CIMT)

直观评估颈动脉健康，区分斑块性质：钙化斑块相对稳定，而血管壁增厚或软性斑块风险更高，易破裂形成血栓，是诱发心梗或中风的高危因素。

空腹胰岛素及抵抗指数 (HOMA-IR)

判断胰岛素抵抗的金标准，能有效筛查早期糖尿病风险。其根源多为过量摄入糖类与精制碳水，是肥胖、脂肪肝及各类慢性代谢性疾病的重要诱因。

慢性疾病的根源：胰岛素抵抗



核心机制：细胞的“麻木”

细胞对胰岛素的敏感性下降，导致身体需要分泌更多胰岛素才能将血糖送入细胞。这是 2 型糖尿病、肥胖等慢性代谢疾病的共同土壤。



典型信号：中心性肥胖

腹部（内脏）脂肪堆积是胰岛素抵抗最直观的外在表现。脂肪细胞会释放炎症因子，进一步干扰胰岛素信号，形成恶性循环。

01. 形成的恶性循环

长期高糖及高碳水饮食 → 血糖频繁剧烈波动 → 胰岛被迫分泌过量胰岛素 → 细胞受体逐渐“脱敏” → 胰岛素抵抗形成 → 血糖失控。

02. 代谢症候群预警

出现任意一项即需警惕：

- 空腹血糖 ≥ 5.6 mmol/L
- 血压 $\geq 135/85$ mmHg
- 甘油三酯 ≥ 1.5 mmol/L
- 高密度脂蛋白 < 1.0 mmol/L

03. “穷人方法”自测

无需昂贵检测，通过血脂比值估算：

TG (甘油三酯) $\div$ HDL (高密度脂蛋白)

若结果 > 1.33 ，则提示存在明显的胰岛素抵抗风险。

03. 回归自然的饮食与生活方式



天然食物为身体提供优质的能量与营养，而超加工食品往往含有大量糖、精制碳水与反式脂肪，是现代慢性疾病的重要诱因。选择“天然的真食物”，是回归健康的第一步。



认知重构：告别脂肪恐惧

饱和脂肪并非心血管疾病的元凶，真正的威胁来自精制碳水、工业植物油和过度加工的食品。我们需要打破对天然脂肪的偏见。



进化密码：适应脂肪供能

人类的基因与生理结构是为适应“脂肪作为主要能量来源”而设计的。相比之下，我们的身体还未进化出高效处理大量碳水化合物化合物的能力。



生活主张：拥抱天然真食物

坚持低碳高脂的饮食模式，选择未经加工的天然食材，如肉类、鱼类、蛋类、坚果和非淀粉类蔬菜，远离代糖、各种糖类、植物油脂、零食和超加工食品。

“糖不耐受”测试



01 简单的自我检测法

取一片普通苏打饼干，放入口中**咀嚼**，静静用舌头感受甜味出现的时间。这一过程能直接反映唾液淀粉酶对碳水化合物的初步分解效率，是判断代谢基础的简易方式。



02 结果背后的原理

饼干中的淀粉在唾液淀粉酶作用下分解为麦芽糖，从而产生甜味。感受到甜味的速度越快，代表体内淀粉酶活性越高，对碳水的即时代谢能力越强；反之则说明转化效率较低。



30 秒内感知到明显甜味

这表明你的唾液淀粉酶活性良好，身体对碳水化合物的分解和代谢能力较强。日常可适量摄入优质碳水，身体能较好地处理能量转换，不易造成糖分堆积。



延迟感知或完全无甜味

提示存在糖不耐受倾向，身体分解碳水的效率较低。建议严格控制精制碳水（如粥粉面饭、面包、饼干、糖类等）的摄入，增加优质蛋白质、优质脂肪，并采用每天最多三餐的方式，避免血糖剧烈波动。

断食的智慧：激活身体的自愈能力



图示：20/4 间歇性断食时间分配模型
直观呈现进食与禁食的节律平衡

01. 断食与节食：截然不同的代谢逻辑

🕒 断食：时间窗口管理

不限食量与热量，只控进食时间窗口。空腹期启动“细胞自噬”修复机制，强制身体分解脂肪供能，提升代谢灵活性，不易反弹。

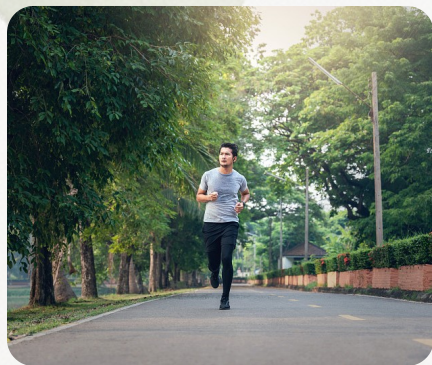
🍴 节食：热量强制剥夺

限制总摄入，常伴饥饿感。身体进入“节能模式”，主动降低基础代谢率以储存能量，长期易导致肌肉流失和暴食。

🌱 核心获益：改善胰岛素抵抗，重塑代谢健康

断食通过延长胰岛素回落的时间，让细胞重新对胰岛素敏感，从而逆转胰岛素抵抗。这不仅能有效减少内脏脂肪，还能从根源上改善脂肪肝、2型糖尿病及高血压等慢性代谢性疾病，恢复身体的自我调节能力。

生活方式的全面升级



01 适量日间户外运动

沐浴阳光可促进维生素 D 合成，有效激活身体代谢机制，不仅能增强体能与心肺功能，更能改善血液循环，促进睡眠品质，为健康生活注入源源不断的自然活力。



02 压力与情绪管理

长期精神压力会导致皮质醇水平异常升高，进而加剧胰岛素抵抗，影响血糖调节。通过冥想、正念或深呼吸等方式舒缓情绪，能有效平衡身心状态，守护代谢健康。



03 充足的睡眠与休息

睡眠是身体进行自我修复、细胞再生与激素调节的黄金时段。保证足够的优质睡眠，能有效恢复精力，帮助稳定血糖水平与内分泌平衡，筑牢健康防线。



04 维持肌肉与体脂平衡

肌肉是人体高效的代谢引擎，充足的肌肉量能显著提升基础代谢率。保持健康的体脂率，为身体构建更高效的能量消耗与调节系统，助力长期的代谢健康与体型管理。

04. 从今天开始改变

掌握简易低碳高脂饮食法，通过调整饮食结构，重启身体的自然代谢节奏。

✕ 坚决拒绝 · 清理代谢负担

杜绝各类超加工食品，摒弃所有可见及隐藏的糖类（含代糖），减少身体的胰岛素波动与代谢压力。

— 适当减少 · 调整供能比例

严格控制各种糖类、精制碳水化合物的摄入；适度减少高纤维植物、种子油及乳制品的比例，以减少身体出现慢性炎症的机会。

+ 重点增加 · 补充优质营养

增加天然动物脂肪与优质蛋白（如红肉、禽肉、蛋类）的摄入，同时适量补充盐分，维持身体电解质平衡。

🕒 少量补充 · 丰富饮食层次

每日适量食用原味坚果，作为优质脂肪的辅助来源，注意控制分量，避免摄入过多的植固醇，因植固醇会损害红血细胞 / 球的。



核心食材：优质红肉

选择草饲牛肉、羊肉等红肉，富含血红素铁与饱和脂肪，是低碳饮食的核心能量来源。



避坑指南：精炼植物油

远离大豆油、玉米油等多不饱和脂肪酸含量高的加工油脂，它们容易导致身体慢性炎症。

减脂期间的特别注意



促进脂肪高效燃烧

适量或减少饱和脂肪的摄入，能引导身体从“糖供能”模式转向优先分解自身储存的脂肪供能，打破身体对外部脂肪的依赖，从而加速燃脂进程，让减脂效果更直接高效。



轻松应对“酮流感”不适

身体切换供能模式初期，易出现疲劳、头晕、乏力等“酮流感”症状。及时补充无糖电解质水或适量盐分，可快速平衡体内电解质水平，缓解不适反应，助力身体平稳度过适应期。



科学补给，为减脂续航加油

重要警告

🚫 不适宜人群

- 婴儿、幼童及青少年人群
- 孕期及哺乳期女性
- 肾脏功能不全或肾病患者
- 厌食症或体重过轻者
- 对高脂 / 红肉不耐受者
- 心理压力调节能力较差者

🛡️ 安全第一原则

切勿盲目跟风调整饮食结构。尤其对于患有高血压、心脏病、肝肾疾病等**慢性重症**的人群，身体代谢系统较为脆弱，不当的饮食干预可能加重病情。

建议在有低碳高脂 / 生酮饮食经验的**注册营养师或执业医师**的评估与指导下进行，确保身体可平稳适应，从源头规避潜在健康风险。

🏠 特殊人群警示

一二型糖尿病患者需格外警惕：低碳饮食或间歇性断食可能引发血糖剧烈波动，甚至诱发酮症酸中毒。

必须在医生监督下，**每日严密监测血糖与酮体水平**，及时调整用药或胰岛素剂量，严防低血糖昏迷等急性风险。



核心建议：尊重个体差异，理性看待饮食方法，健康永远是第一前提。

核心要点回顾



01 信念

秉持“治未病”的健康理念，主动为自身健康负责。这不仅是一种预防意识，更是对生命的敬畏与担当，让健康成为生活的底色。



02 理论

视身体为协同运作的有机整体，融合功能医学与中医“固本培元”智慧。坚信“食物是最好的药物，身体是最好的医生”，从根源调理内在平衡。



03 执行

践行无糖低碳、高脂生酮与间歇断食，唤醒细胞自噬修复力。同时配合规律运动、优质睡眠与情绪调节，打造可持续的健康生活闭环。

以自然之道，养自然之身 —— 让健康成为一种内化于心、外化于行的生活习惯。

延伸学习资源

本次分享内容基于精选的专题网页资源，其中不仅涵盖了核心知识体系，更深度整合了国内外权威专家的讲座视频、纪实影像资料与学术参考文献。这些内容经过精心筛选与整理，将为您提供多维度的视角与详实的理论支撑，是深入探索、系统学习的宝贵资料库。



深度阅读：专题网页入口

https://samiux.github.io/health_talk_20260616.html



建议复制链接到浏览器打开，获取完整的专家讲座视频与文献索引列表。

附录：核心数据汇总表

关键指标	建议数值	临床意义与说明
高密度脂蛋白 (HDL)	≥ 1.3 mmol/L	血脂评估核心三项之一，被称为“好胆固醇”，具有抗动脉粥样硬化作用。
甘油三酯 (TG)	≤ 0.8 mmol/L	血脂评估核心指标，水平升高与心血管疾病、急性胰腺炎风险密切相关。
TG / HDL 比值	≤ 0.9	评估心血管疾病风险及胰岛素抵抗的重要预测因子，比值越低健康度越高。
脂蛋白 a [Lp(a)]	< 50 mg/dL	独立的遗传性心血管风险指标，数值升高提示动脉粥样硬化风险显著增加。
空腹血糖	< 5.6 mmol/L	反映基础血糖代谢水平，是代谢症候群诊断指标，用于筛查糖尿病前期。
血压（收缩 / 舒张）	< 120/80 mmHg	理想血压范围，控制在此区间可有效降低心脑血管病变及靶器官损害风险。
HOMA-IR 最佳范围	< 1.4	理想的 HOMA-IR 反映较低的胰岛素抵抗问题，胰岛素的敏感度提升，减少导致身体出现各种不同的慢性疾病。



感谢观看

祝您健康长寿
「治未病，我健康，我担当」
