

FMD

五日身体重启手册

吕有为 | 把健康吃回来

FMD 资料分享

关于吕有为

吕有为，主治医师、注册营养师，也是两个孩子的爸爸。

亲历肥胖、高血糖和心脏问题困扰后，
我开始重新审视饮食、营养与生活方式，
也在照顾自己和家人的过程中持续学习与实践。

我们一起，从每日的餐食里，把健康吃回来。更多**免费**健康资料请访问

www.lvyouwei.cn

导 言

本手册来源于互联网分享，是依据FMD（Fasting Mimicking Diet, 模拟断食饮食）创始人 瓦尔特·隆哥博士（Dr. Valter Longo）的核心理论、公开科学研究与多期小组实战数据，系统设计为一套 标准化 5 日 FMD 实践方案。

其核心目标是：

在安全可控的前提下，通过 低蛋白、低热量、精准配比的食材组合，触发身体的 细胞修复、自噬与代谢重启。

这并不是“少吃几天”，而是一种以科学比例与结构，让身体在吃的状态下进入断食信号的营养干预方案。

安全准则与人群适用

在开始前, 请务必完整阅读以下安全条款。

1. 禁止自行参与人群

如符合以下任一情况, 请不要自行执行 FMD(须经医生评估与全程监测后方可考虑):

- 孕期、备孕期或哺乳期女性
- 年龄小于 18 岁或大于 70 岁(70 岁以上人群仅在医生监督下可考虑)
- 体重过轻($BMI < 18.5$)、身体虚弱或有进食障碍史
- 患有肝脏或肾脏疾病者
- 患有需药物治疗的慢性疾病者(包括但不限于糖尿病、癌症、心血管疾病、自身免疫性疾病)
- 正在服用处方药者(特别是胰岛素、降糖药、降压药)

- 高强度训练或比赛期的运动员
- 对核心食材(坚果、芹菜、豆类等)过敏者
- 存在阻碍糖异生能力的罕见基因突变者

⚠ 提示:

FMD 会影响血糖、血压及代谢激素水平。若你有慢性病、正在用药或属于特殊人群,请在医生监督下进行,切勿自行尝试。

2.其他安全与环境警告

为确保安全执行,请严格遵守以下事项:

- 药物警告:禁止在 FMD 期间服用胰岛素或降糖药物,其组合可能导致严重低血糖。
- 驾驶警告:初次实践期避免长途驾驶或高风险活动。
- 沐浴警告:避免长时间热水淋浴,防止低血压晕厥。
- 陪伴建议:建议在有家人或同伴在场时进行。

3.适用人群与声明

请区分两类人群的实践方式：

(1)健康人群

可在遵循本手册的前提下独立完成 FMD 实践。

推荐频率：每 3-6 个月一次，用于代谢维护与细胞修复。

(2)慢性病或用药人群

如患糖尿病、癌症、心血管或免疫性疾病，FMD 可作为医学辅助干预，但必须由医生评估与监测。

隆哥博士提出的「每月 / 每两月一次」频率，仅适用于临床管理人群，不适合个人无监督操作。

(3)声明与免责声明

本手册仅为健康教育参考资料，不构成诊断、治疗或处方依据。

开始执行即视为已阅读并同意上述条款。

实验原理与核心机制

FMD(Fasting Mimicking Diet, 模拟断食饮食)通过 低蛋白、低热量、特定脂肪与碳水比例 的组合,让机体“误以为”进入断食状态,从而激活修复机制。

自噬:

清理受损蛋白与线粒体,回收可用部件,优化细胞功能。(该机制相关研究于 2016 年获诺贝尔生理学或医学奖表彰。)

代谢切换:

在 5 日周期中多次经历 燃糖↔燃脂 的能量切换,形成适度“代谢压力”,为自噬与干细胞再生提供信号。

干细胞再生:

断食信号触发干细胞活化,帮助清除衰老细胞并生成新的功能细胞。

保护模式：

细胞进入“节能防御”状态，抑制炎症、提升抗氧化能力，为长期健康奠定基础。

安全性对比：

相较完全水断或干断，FMD 通过“进食式断食”实现同样的代谢效果，更适合大众实践与长期复现。

实践频率与周期建议

FMD是一个周期性的保养工具,其频率因个人健康状况而异。以下是隆哥博士给出的通用建议,请在医生或营养师的指导下,确定最适合你的频率:

每月一次:

适用于:超重或肥胖,且有至少两项糖尿病、癌症、心血管或神经退行性疾病风险因素的患者。

每两个月一次:

适用于:体重正常,但有至少两项上述风险因素的患者。

每三个月一次:

适用于:体重正常,且有至少一项上述风险因素的患者。

每四个月一次：

适用于：饮食习惯普通、不常运动的健康人群。

每六个月一次：

适用于：饮食习惯理想、且有规律运动习惯的健康人群。

提示：

过度频繁执行可能导致营养不平衡。

如患有慢性病或正在用药者，仅能在医生监督下执行，切勿自行模仿。

身体变化与自我观察

提前了解常见变化,能帮助你更平稳地度过这 5 天。

可能的挑战(正常信号)

这些反应通常出现在第 2-3 天,并在第 4-5 天缓解:

- 虚弱感:能量系统切换的短暂适应期
- 头痛或轻微眩晕:电解质轻度波动,可补充电解质粉改善
- 饥饿感:前 48 小时最明显
- 背部轻微酸痛:代谢产物堆积所致,恢复饮食后消失
- 睡眠变浅或容易醒来:部分人会在夜间更警觉,或凌晨提前醒来。这是身体在低能量状态下激活的“生存警觉机制”,属于短暂的代谢适应期反应。通常在恢复饮食后会自然恢复。

常见正面反应

以下变化通常在第 3-5 天出现,或在恢复饮食后 1-3 天明显感受到。个体差异存在,但这些趋势在隆哥博士的研究与多期实测中最为普遍。

- 体重下降、腰围缩小:平均可减少 1.5-3kg(基于Longo实验室实测平均值),腹部及内脏脂肪优先被代谢;同时由于蛋白质摄入虽低但结构合理,肌肉量维持良好。
- 皮肤更明亮、有光泽:炎症与氧化应激降低,细胞修复增强。
- 思维清晰、专注度提升:血酮升高、葡萄糖波动平稳,使脑能量供应更稳定。
- 对糖与过量食物的依赖显著下降:胰岛素敏感性恢复,味觉重新校准。
- 睡眠质量改善:入睡更快、夜间觉醒减少,早晨清醒度提高。

- 情绪稳定感提升:血糖稳定与自噬带来的神经保护作用,让焦虑与易怒显著减轻。

以上变化多在结束后 1 周内逐步巩固;若每 1-3 个月周期性执行,可进一步稳定代谢指标(血糖、血压、脂肪率)。

⚠ 若若出现明显低血糖、心悸或持续眩晕等不适,应立即停止并恢复饮食。

烹饪与操作指南

1. 关于当日食物的安排

核心原则是：在当天内，吃完食谱中安排的全部食物。在此原则下，用餐安排享有完全的灵活性：

- 用餐时间自由：无需遵循固定的“饭点”，可根据个人作息和饥饿感自由安排用餐。
- 用餐次数可调：两餐或三餐可以合并，也可以将某一餐中的部分食材(如坚果、牛油果)作为“点心”在两餐之间享用。

2. 批量备餐建议

时间安排：建议在周末或空闲时间，提前准备未来 2-3 天的汤品。

储存方式：汤类可分装冷藏(3天内食用完毕)，坚果与调料单独密封保存。

优势：这样能显著减轻每日准备压力，保持计划的稳定执行。

3. 橄榄油的正确用法

添加时机：食谱中所有橄榄油都应在关火后或搅拌前加入。

原因：高温易破坏橄榄油中的多酚和维生素E，降低其抗氧化作用。

4. 调味原则

核心理念：极简、纯净。

仅使用：喜马拉雅粉盐与黑胡椒。

避免：含糖或人工添加物的酱料、味精、鸡精、植物油类调味。

5. 必备厨房工具

搅拌机：一台手持式或破壁机是制作浓汤与酱料的关键。

称量工具：使用厨房电子秤确保克数准确，避免能量偏差。

6.每日补水与电解质 (极其重要!):

基础补充:

请每天准备并全天饮用“喜马拉雅柠檬盐水”(1.5升水 + 1-2片柠檬 + 一小撮盐)。这是维持基础电解质平衡的底线。

强力备用方案 (强烈建议):

FMD期间身体会流失大量电解质,有时光靠柠檬盐水不够。对于平时低碳、运动量大、或身体反应敏感的伙伴,强烈建议提前准备一份无糖的【复合电解质粉】。当出现柠檬盐水无法缓解的头晕、乏力时,它将是你的“救星”。

完整购物清单

蔬菜类

- 山药: 150克
- 芋头: 150克
- 南瓜: 250克
- 番茄: 450克
- 胡萝卜: 150克
- 西兰花: 350克
- 花菜: 350克
- 白萝卜: 250克
- 白菜: 150克
- 芹菜: 150克
- 蘑菇: 200克
- 菠菜: 200克
- 海带(干): 10克

谷物与豆类

- 鹰嘴豆 (煮熟): 160克 
- 藜麦 (干): 20克 

坚果与种子类

- 扁桃仁: 30克
- 核桃: 80克
- 南瓜籽: 25克
- 奇亚籽: 10克

水果类

- 牛油果: 370克

油脂与其他

- 特级初榨橄榄油: 155克 
- 橄榄: 80克 (西式橄榄, 不是中式青橄榄) 
- 紫菜 (干): 5克

自备

- 柠檬 
- 高品质盐 
- 黑胡椒
- 无糖花草茶

【推荐备用】

无糖复合电解质粉 (含钠、钾、镁): 如果平时低碳饮食、运动量大、或身体反应较敏感, 这是预防和解决头晕、乏力、抽筋等不适感的“终极保险”。

每日详细食谱与做法

第一天: 过渡日

早餐: 暖胃胡萝卜粥

食材: 胡萝卜 150g, 藜麦(干) 20g, 奇亚籽 10g。

做法:

1.将胡萝卜擦成细蓉或切成极小的丁。

2.将胡萝卜蓉与淘洗干净的藜麦一同放入锅中, 加入约250ml水, 煮15分钟至藜麦开花、胡萝卜软烂。

3.关火前加入奇亚籽, 搅拌均匀, 再煮2分钟至汤汁粘稠即可。



第一天: 过渡日

午餐: 意式番茄花菜碗佐牛油果

食材: 番茄 200g, 花菜 150g, 鹰嘴豆(熟) 80g, 牛油果 80g, 初榨橄榄油 15g。

做法:

- 1.将花菜切小块, 蒸熟或用少量水煮熟。番茄切丁, 牛油果切块。
- 2.将煮熟的花菜、番茄丁、鹰嘴豆和牛油果块混合在一个碗里。
- 3.关火后, 淋上橄榄油, 用盐和黑胡椒调味, 轻轻搅拌均匀。



第一天: 过渡日

晚餐: 蒸芋头佐西兰花核桃

食材: 芋头 150g, 西兰花 150g, 核桃 15g, 初榨橄榄油 20g。

做法:

1. 芋头去皮切块, 西兰花切小朵。芋头放入蒸锅, 蒸10分钟至芋头粉糯、再放入西兰花蒸2分钟。
2. 将蒸好的芋头和西兰花盛入碗中。
3. 淋上橄榄油, 撒上捏碎的核桃, 用盐和黑胡椒调味即可。



第二天: 模拟断食

午餐: 奶油南瓜浓汤佐扁桃仁

食材: 南瓜 250g, 扁桃仁 30g, 初榨橄榄油 15g, 橄榄 20g。

做法:

- 1.将南瓜切块, 放入锅中加水煮至完全软烂。
- 2.将煮好的南瓜和一点汤水倒入搅拌机, 搅打成顺滑的浓汤。
- 3.将浓汤盛入碗中, 然后拌入橄榄油、盐和黑胡椒。最后撒上切碎的扁桃仁, 佐以橄榄食用。



第二天: 模拟断食

晚餐: 白萝卜海带清汤佐牛油果

食材: 白萝卜 250g, 海带(干) 10g, 牛油果 60g, 核桃 15g, 初榨橄榄油 15g。

做法:

- 1.将10克干海带提前泡发1-2小时, 洗净切丝。
- 2.将海带丝与切片的白萝卜一同放入锅中, 加水煮15分钟至熟透。
- 3.关火后, 盛入碗中再加入橄榄油和调味料。与切块的牛油果、捏碎的核桃一同享用。



第三天: 模拟断食

午餐: 奶油山药浓汤佐核桃

食材: 山药 150g, 蘑菇 100g, 核桃 25g, 初榨橄榄油 15g, 橄榄 20g。

做法:

1.将山药和蘑菇切块, 放入锅中加水煮至完全软烂。

2.将煮好的蔬菜和一点汤水倒入搅拌机, 搅打成顺滑的浓汤。

3.将浓汤盛入碗中, 然后拌入橄榄油、盐和黑胡椒。最后撒上捏碎的核桃, 佐以橄榄食用。



第三天: 模拟断食

晚餐: 菠菜清汤佐鹰嘴豆和牛油果

食材: 菠菜 200g, 鹰嘴豆(熟) 30g, 牛油果 70g, 初榨橄榄油 15g。

做法:

- 1.菠菜洗净, 放入沸水中焯烫30秒后捞出。
- 2.锅中重新加水煮沸, 放入焯好的菠菜和鹰嘴豆, 再煮1-2分钟。
- 3.关火后, 盛入碗中再加入橄榄油、盐和黑胡椒, 与切块的牛油果一同享用。



第四天: 模拟断食

午餐: 番茄蘑菇浓汤佐核桃

食材: 番茄 250g, 蘑菇 100g, 核桃 25g, 初榨橄榄油 15g, 橄榄 20g。

做法:

- 1.将番茄和蘑菇切块, 放入锅中加水煮约15分钟。
- 2.将煮好的蔬菜和一点汤水倒入搅拌机, 搅打成浓汤。
- 3.将浓汤盛入碗中, 然后拌入橄榄油、盐和黑胡椒。最后撒上捏碎的核桃, 佐以橄榄食用。



第四天: 模拟断食

晚餐: 西兰花白菜清汤佐牛油果

食材: 西兰花 200g, 白菜 150g, 牛油果 80g, 初榨橄榄油 15g。

做法:

1.将白菜切块先煮5分钟,再加入西兰花小朵同煮5-7分钟,保持蔬菜翠绿。

2.关火后,盛入碗中再加入橄榄油、盐和黑胡椒,与切块的牛油果一同享用。



第五天: 模拟断食

午餐: 奶油花菜汤佐鹰嘴豆和南瓜籽

食材: 花菜 200g, 鹰嘴豆(熟) 50g, 南瓜籽 25g, 初榨橄榄油 15g, 橄榄 20g。

做法:

1.花菜切块煮软。将煮好的花菜和少量汤水倒入搅拌机打成浓汤。

2.将浓汤盛入碗中, 然后拌入橄榄油、盐和黑胡椒。

3.最后拌入鹰嘴豆, 并在表面撒上南瓜籽, 佐以橄榄食用。



第五天: 模拟断食

晚餐: 芹菜紫菜清汤佐牛油果

食材: 芹菜 150g, 紫菜(干) 5g, 牛油果 80g, 初榨橄榄油 15g。

做法:

- 1.锅中水烧开, 放入芹菜丁煮5分钟。
- 2.关火, 利用余温放入撕碎的紫菜烫熟。
- 3.盛入碗中再加入橄榄油、盐和黑胡椒, 与切块的牛油果一同享用。



低碳复食黄金法则

核心原则：从“软”到“硬”，从“少”到“多”，从“简”到“繁”。

质地优先：选择质地软烂、易于消化的食物。

温和蛋白：先从鱼肉、鸡蛋、骨头汤等更容易消化的蛋白质开始。

优质脂肪：继续使用橄榄油、牛油果，但用量可以慢慢增加。

小份量：先吃六七分饱，给肠胃适应的时间，细嚼慢咽。

避免刺激：暂时避免辛辣、生冷、油炸和难消化的食物(如大量的红肉、过多的奶酪)。

第六天:低碳复食食谱三餐建议

早餐(温柔唤醒| 选一):

- A. 液体启动: 一杯温热的骨头汤或防弹咖啡/茶(可以只加MCT 油或黄油, 暂时避免奶油)。
- B. 半流质启动: 牛油果思慕雪(半个牛油果+ 少量水/无糖扁桃仁奶+ 一小撮奇亚籽, 用搅拌机搅打顺滑)。
- C. 温和固体: 蒸蛋羹, 只用盐和几滴酱油/橄榄油调味。

午餐(营养补充| 选一):

- A. 暖心汤品: 蔬菜鸡肉/鱼肉汤。用鸡汤或鱼汤做底, 加入切碎的西葫芦、蘑菇, 煮到软烂, 最后放入撕碎的鸡胸肉或小块의白肉鱼(如鳕鱼、鲈鱼)。
- B. 轻盈蒸菜: 清蒸海鲈鱼/鳕鱼, 搭配蒸软的芦笋或西兰花, 淋上少许橄榄油和酱油。

晚餐(巩固修复| 选一):

A. 轻食组合: 牛油果炒虾仁。用少量椰子油快炒, 搭配一些焯过水的菠菜。

B. 软烂炖菜: 番茄炖鸡胸肉/牛肉(确保肉已炖得非常软烂), 可以搭配少量花椰菜米。

加餐(如果需要):

一小把坚果(扁桃仁、核桃)。几颗橄榄。

第七天及以后

如果第六天感觉良好, 没有任何消化不适(如腹胀、腹泻), 从第七天开始, 你就可以逐步恢复到你平时的正常低碳饮食习惯了。可以慢慢增加蔬菜的种类、蛋白质的分量和脂肪的摄入量。

常见问题解答 (FAQ)

欢迎来到FMD的“十万个为什么”环节!请花几分钟仔细阅读,它将解答你99%的疑惑,助你轻松开启这次焕新之旅。

第一部分:核心原则篇

Q1: FMD和普通节食/断食有什么区别?

A: FMD不是简单的“少吃”。它是一份科学配方,通过“欺骗”身体,来关闭“生长开关”,开启深度的细胞修复(自噬)。它的目标是【细胞焕新】,而不仅仅是减重。

Q2: 为什么食谱是纯植物性的?不能吃肉蛋奶吗?

A: 最根本的原因是, FMD需要实现【极低蛋白质】的摄入,来关闭身体的“生长开关”(mTOR),开启【细胞自噬】。而特定的植物性食物组合,是完美满足这个苛刻条件的【最佳科学工具】。

Q3: 为什么所有人都吃一样的热量?小基数可以少吃点吗?

A: 不可以, 请务必吃完! Day 2-5的800大卡是启动健康“修复模式”的【科学底线】, 与体重基数无关。吃得太少, 身体会进入有害的“饥荒模式”, 适得其反。

Q4: 菜谱上的东西一定要吃完吗?可以因为不饿而少吃点吗?

A: 是的, 强烈建议尽最大努力吃完。FMD食谱是启动“修复模式”的科学底-线。无论理由是什么, 吃得太少, 身体都可能会进入有害的“饥荒模式”, 适得其反。

Q5: 食谱外的东西可以吃吗?哪怕一点点?

A: 不可以。FMD是一项精密的科学实验。任何食谱外的食物, 无论多么“健康”, 都会改变科学配-方, 干扰身体正在接收的修复信号。

Q6: 我可以调整三餐的顺序或合并进餐吗?

A: 完全可以! FMD的核心是保证【一天之内】的总摄入量和营养配比正确。一天之内所有规定的食物, 当天吃完即可。进餐的顺序、时间和次数, 都可以根据你的作-息和饥饿感, 完全自由地安排。

Q7: 吃了南瓜/红薯这些有碳水的食物, 身体怎么还会开启修复?

A: 因为FMD用三个“法宝”驯服了碳水: 1) 总量低; 2) 脂肪&纤维缓冲, 减缓吸收; 3) 蛋白质极低, 这是关闭“生长开关”的最终杀手锏。

Q8: FMD期间身体是不是在“燃糖”和“燃脂”间不停切换?

A: 是的, FMD期间, 身体确实处在一个【燃糖-燃脂-燃糖-燃脂】的持续、动态切换的“混合动力”状态。而正是这种独特的“代谢压力”, 被证实是能最强烈激活细胞自噬和干细胞再生的信号之一。

Q9: FMD、水断食、干断食, 有什么区别?

A: 它们是断食里从“温和”到“极限”的三个等级。FMD最安全, 能同时激活自噬+再生; 水断挑战大, 强力激活自噬; 干断极其危险, 严禁尝试。我们选择FMD, 因为它在效果和安全之间达到了最佳平衡。

关于FMD更多的科普文章 [\[链接\]](#) :

第二部分：食材与饮品篇

Q10: 食谱里的食材我买不到/不喜欢, 替换的总原则是什么?

A: 黄金原则是【同类等重替换】。

蔬菜类: 大部分非淀粉类蔬菜都可【1:1等重】替换(如西兰花↔花椰菜, 芦笋↔四季豆)。

坚果/种子类: 坚果(核桃/扁桃仁)和种子(南瓜籽/芝麻/亚麻籽粉)可【1:1等重】替换。

豆类: 鹰嘴豆、扁豆(绿/红)、黑豆、芸豆等, 都可【1:1等熟重】完美替换。

如果食谱要求50克牛油果, 可以替换成以下组合:

【10克 扁桃仁】+ 【100克 黄瓜或西葫芦】

【注意】替换核心食材风险较高, 本手册不提供此类复杂计算, 强烈建议严格遵循原版。

Q11: 坚果过敏怎么办?

A: 安全第一! 请用【南瓜籽/葵花籽仁】进行【1:1等重替换】。如果对所有种子和坚果都过敏, 不建议参加。

Q12: 可以用其他油代替特级初榨橄榄油吗?(如牛油果油/亚麻籽油/紫苏油/椰子油/猪油)

A: 【只用植物油, 且首选抗炎类型】。

【最优选】特级初榨橄榄油 (富含Omega-9)。

【完美替代】牛油果油 (营养与橄榄油最像)。

【可少量混合】亚麻籽油/紫苏油 (富含Omega-3, 只能凉拌, 不建议全部替换)。

【备选】椰子油 (MCT供能快, 反应可能更剧烈)。

【绝对禁止】猪油等任何动物脂肪。

Q13: 中国的青橄榄和西餐罐头橄榄是一回事吗?

A: 绝对不是! 请务必购买西餐中常见的那种【盐水罐头橄榄(Olive)】, 而不是我们当水果或蜜饯吃的【青果/甘草橄榄】。后者含糖, 会破坏计划。

Q14: 我吃不惯/买不到西餐橄榄, 怎么办?

A: 直接不吃橄榄, 然后在你的那一餐里, 【多加一小撮盐】+ 【多加3-5克坚果】。盐补充电解质, 坚果补充脂肪和咀嚼感。

Q15: 到底能喝什么?花草茶有什么讲究?

A: 只能喝: 干净的水、柠檬盐水、无咖啡因的纯花草茶。

【禁喝】任何含咖啡因的(咖啡、真茶)、含水果干的(枸杞、桑葚)、含甘草的、有利尿作用的(玉米须)茶。

【可喝】洋甘菊、薄荷、玫瑰花、南非博士茶、陈皮、洛神花、菊花等。

花草茶可以在一天中的任何时候饮用,尤其是在感到寒冷、饥饿或嘴馋时,它是一份绝佳的温暖慰藉。

Q16: 柠檬盐水要加多少盐?

A: 从【1.5升水 + 2-3克盐】(约1/3茶匙)开始。感觉乏力/头晕就多加一点,感觉水肿就少放一些。倾听身体的声音。

Q17: 可以吃补剂吗?(维生素/益生菌/胶原蛋白等)

A: 建议暂停所有非必需的个人营养补充剂。它们是“不可控变量”,可能会意外“唤醒”身体的营养感应通路,从而影响甚至中断模拟断食的效果。

第三部分：身体感受篇

Q18: 我会很饿吗?饿了怎么办?

A: 饥饿感是正常的, 通常在第2天最明显。饿的时候可以:1) 喝一杯温热的花草茶;2) 尝试5分钟深呼吸;3) 问问自己是“真饿”还是“嘴馋”。

Q19: 感到头痛、疲劳、没劲、瞌睡, 正常吗?

A: 完全正常! 这是FMD前三天最典型的“酮流感”和能量切换反应。它恰恰是身体成功进入深度修复模式的【强烈信号】。如果头痛剧烈且持续, 请立即停止计划。

Q20: 感觉没劲, 就等于正在自噬吗?

A: “没劲”是自噬开启的【最强烈的间接证据之一】。FMD的巨大能量缺口, 激活了细胞的“总开关”(AMPK), 它会同时下达“节能!”(让你没劲)和“回收旧零件!”(开启自噬)两个指令。

Q21: 我体重不降反增了!怎么办?

A: 别慌!这100%是水分的正常波动。请忽略过程中的数字,关注体感和围度的变化。

Q22: 我便秘/好几天没排便了,怎么办?

A: 非常正常!因为食物总量减少,菌群也在调整。请立刻:

- 1)喝一杯温热、偏浓的盐水;
- 2)确保吃足橄榄油和牛油果;
- 3)饭后温和散步。

结语

预祝你能拥有一次美妙的自我探索体验！

最重要的不是结果,而是这5天里,你对自己身体的耐心观察与陪伴。

本手册已尽力提供最详尽的指南与答疑,但无法覆盖所有个体差异。在实践中,请始终将安全放在第一位,并对自己的身体负责。

把健康吃回来

FMD 是**短**时间内的**特殊**饮食实践。

真正影响长期健康的,仍是我们每天吃的**东西**、睡眠、运动,以及如何**心态**面对压力与生活。

吕有为 主治医师|注册营养师

更多健康资料: www.lvyouwei.cn
个人微信: lywj021

参考文献与延伸阅读

Longo, V. D., & Panda, S. (2016). Fasting, Circadian Rhythms, and Time-Restricted Feeding in Healthy Lifespan. *Cell Metabolism*, 23(6), 1048–1059.

Brandhorst, S., Choi, I. Y., Wei, M., et al. (2015). A Periodic Diet that Mimics Fasting Promotes Multi-System Regeneration, Enhanced Cognitive Performance, and Healthspan. *Cell Metabolism*, 22(1), 86–99.

Longo, V. D. (2018). *The Longevity Diet: Discover the New Science Behind Stem Cell Activation and Regeneration to Slow Aging, Fight Disease, and Optimize Weight*. Avery Publishing.

Mizushima, N. (2011). A perspective on autophagy as an intracellular recycling system. *Cell*, 147(4), 728–741. (2016年诺贝尔奖相关自噬研究的重要综述)

Longo, V. D., & Mattson, M. P. (2014). Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications. *Cell Metabolism*, 19(2), 181–192.

吕有为—NH3

Nature 自然 吃真正的食物，更尊重身体的节律。Healthy 健康 健康最重要，是1，其他都是0。Help 互助 帮助他人，快乐自己。Happy 幸福 健康是基础，爱和帮助，让我们更幸福

我是吕有为，一名主治医师、注册营养师，也是两个孩子的爸爸，很高兴在这里相遇。

我亲历肥胖、高血糖和心脏病带来的困扰。历经一年多中西医结合治疗，我当时的问题仍未能得到预期的改善。自己作为医生，也有无能为力的时刻。这让我开始反思：在治疗之外，我们是不是还忽略了日常生活里的许多事？

我因此重新审视饮食、营养与生活方式。在照顾自己和家人的过程中，我开始认真学习、实践。多年的工作中，我见证了许多家庭的生离死别、悲欢离合，也更希望把有用的经验分享出来，帮助到一些人。

健康从来不是遥远的概念。它也来自每天的饮食、睡眠、情绪，以及我们如何看待这个世界。必要的治疗有它的位置，而日常生活里，也有值得我们认真做好的事。

我发起这个网站www.lvyouwei.cn，分享健

康的饮食营养知识，是希望更多普通人，都能通过健康的饮食与生活方式，更好地照顾自己和家人。

不管是都市里的精英白领，还是山区里的宝妈，**大家**一起学习，相互帮助，一起找回健康和幸福。

更多**免费**健康资料：www.lvyouwei.cn