KINGKAZMAX 著，2026-09 起持续更新。Unlicense，公有领域。讲怎么活得久、怎么少生病，出了意外怎么救。讲怎么少花冤枉钱，哪些事会让人被骗、摊上官司。讲没工作没钱时能去领什么，开店、开公司、做网站要办什么手续。也讲恋爱结婚生孩子、出国和学手艺。还讲体检筛查和保险怎么买、人情世故和跟机构打交道的规矩、几岁该做什么、前人吃过的亏、经得起验证的老智慧、幸福和心态、职业和钱怎么配、吃饭运动的方案、婚姻怎么经营、退休和死亡的准备、钱花在哪最值、数字时代怎么活、性与生育。1106 条建议，每条写明花掉什么、换回什么、证据有多硬，来源只引期刊论文和官方文件。不用全做：这是按性价比排好的备选单，不是任务清单——挑走一两条就算数，作者自己也没做到其中大部分。书里的内容可能过时，也可能有错。不少政策各地执行不一样。真去办事、看病、打官司时，以当地部门、医生和律师的说法为准。发现写错了，欢迎[提issue](https://github.com/KINGKAZMAX/GamePlan4Life/issues)。

生成于 2026-10-20 05:02（北京时间） · 正文提交 6c1586e
正文每天都在改，以在线版为准：https://kingkazmax.github.io/GamePlan4Life/
在线检索、EPUB 与本 PDF 的最新版都在 https://github.com/KINGKAZMAX/GamePlan4Life

目录

前言 1
各节简介 9
1. 不要早死 14
2. 不要慢慢死 46
3. 不要浪费精力 69
4. 不要浪费时间 83
5. 不要浪费钱 90
6. 反面清单 118
7. 没钱的时候怎么活 142
8. 别把自己搭进去：法律与财产安全 156
9. 普通人容易踩的法律红线 184
10. 恋爱和结婚划不划算 207
11. 程序员和技术人容易踩的红线 220
12. 创业与做生意：别把家底赔进去 234
13. 紧急情况：先做什么 252
14. 账号与信息安全 285
15. 租房与买房 291
16. 得了慢性病之后怎么活 301
17. 家里有老人 311
18. 养孩子划不划算 320
19. 在职、离职和工伤 324
20. 刚出生的孩子怎么带 338
21. 出国、旅行与境外安全 349
22. 怎么放松：娱乐场所和减压 357
23. 学什么技能划算 363
24. 看病：怎么少花钱少走弯路 377
25. 人走了以后要办什么 395
26. 做一个网站或平台：资质、备案和服务器 402
27. 怀孕和生产：从发现怀孕到出院办证 411
28. 别为了外形把身体搞坏 421
29. 遭遇重大打击之后 428
30. 上学以后的孩子 437
31. 十八岁之后有哪几条路 451
32. 出国留学：身份、打工、保险和回国认证 465
33. 残疾之后怎么活 471
34. 体检与筛查：不同年龄查什么 483
35. 保险：怎么配、怎么买、怎么赔 489
36. 人情世故：随礼、求人与还情 495
37. 和机构打交道：证件、热线与投诉 500
38. 人生时间表：几岁做什么，窗口期在哪 506
39. 一生值得做的事：体验与告别清单 512
40. 前人吃过的亏：后悔与败局研究 518
41. 经得起验证的老智慧 523
42. 幸福科学：怎样算过得好 529

43. 心态与通透：比较、焦虑与意义 535
44. 职业怎么选：行业、城市与体制内外 542
45. 攒钱与资产配置：普通人的财务规划 549
46. 怎么吃饭：一日三餐的方案 557
47. 怎么运动：一份能落地的处方 564
48. 婚姻怎么经营：领证之后的事 571
49. 自己的老年：退休前后怎么安排 577
50. 死亡的准备：预立医嘱与告别 583
51. 钱花在哪最值：消费与欲望 590
52. 数字时代怎么活：注意力、算法与 AI 596
53. 性与生育：避孕、备孕与性健康 602
结婚划不划算：把一笔糊涂账拆成五笔清楚账 608
家庭应急装备清单：买什么、放哪里、多久检查一次 613
路上遇到陌生人出事，走开还是停下 616
做平台要办哪些证：对照表与选服务器的决策表 619
身体怎么认时间，夜班又为什么伤人 622
版本说明 626

前言

KINGKAZMAX 著，2026-09 起持续更新。Unlicense，公有领域。讲怎么活得久、怎么少生病，出了意外怎么救。讲怎么少花冤枉钱，哪些事会让人被骗、摊上官司。讲没工作没钱时能去领什么，开店、开公司、做网站要办什么手续。也讲恋爱结婚生孩子、出国和学手艺。还讲体检筛查和保险怎么买、人情世故和跟机构打交道的规矩、几岁该做什么、前人吃过的亏、经得起验证的老智慧、幸福和心态、职业和钱怎么配、吃饭运动的方案、婚姻怎么经营、退休和死亡的准备、钱花在哪最值、数字时代怎么活、性与生育。1106 条建议，每条写明花掉什么、换回什么、证据有多硬，来源只引期刊论文和官方文件。不用全做：这是按性价比排好的备选单，不是任务清单——挑走一两条就算数，作者自己也没做到其中大部分。书里的内容可能过时，也可能有错。不少政策各地执行不一样。真去办事、看病、打官司时，以当地部门、医生和律师的说法为准。发现写错了，欢迎提 issue。

这本书想回答的问题

问题	去哪看
几乎不花钱，就能明显降低早死概率的事有哪些?	1. 不要早死
抽烟、喝酒、久坐、熬夜到底折寿多少，烟和酒具体怎么戒，家常食用油怎么选怎么用?	2. 不要慢慢死
每天精力不够用、总被打断，怎么改?	3. 不要浪费精力
时间都花哪去了，怎么少做无收益的事，拖延怎么治?	4. 不要浪费时间
攒下的钱该怎么放，才不被利息、费率和骗局吃掉?	5. 不要浪费钱
哪些保健品、体检套餐、智商税可以直接不买?	6. 反面清单
失业了、被欠薪了、身上没钱了，能领什么、去哪求助?	7. 没钱的时候怎么活
彩礼、婚前房产、恋爱期间的大额转账算谁的，被人报案指控或捏造事实举报时第一步做什么，自己惹了事主动去说能减多少刑，事后能不能追究和索赔?	8. 法律与财产安全
哪些「兼职」和顺手的小事会让普通人变成刑事被告?	9. 普通人容易踩的法律红线
追人该广撒网还是死磕一个，异地恋能不能成，领证要带什么?	10. 恋爱和结婚划不划算
写哪些代码、接哪些单会被判刑?	11. 程序员和技术人容易踩的红线
借钱开店、开公司之前最该先想清楚什么?	12. 创业与做生意
有人倒地没了呼吸、大出血、火灾、迷路，先做什么?	13. 紧急情况：先做什么
账号被盗、手机丢了，第一步做什么?	14. 账号与信息安全
押金被扣、房东赶人、长租公寓暴雷怎么办?	15. 租房与买房
确诊慢性病之后，长期该怎么管、怎么少花钱?	16. 得了慢性病之后怎么活
老人的监护、遗嘱和钱该怎么提前安排?	17. 家里有老人
生孩子能领什么、要占掉多少时间和钱?	18. 养孩子划不划算

问题	去哪看
加班费、年休假该怎么算，被裁该拿多少补偿，上班受了伤怎么认定和拿钱?	19. 在职、离职和工伤
孩子刚出生，最要紧的几件事是什么?	20. 刚出生的孩子怎么带
哪些国家现在别去，出事了使领馆管到哪一步?	21. 出国、旅行与境外安全
去 KTV、网吧、密室怎么不踩坑，压力大时做什么最有用?	22. 怎么放松：娱乐场所和减压
学电焊、学英语、考证，哪些真的回本，怎么学才省时间，职称从哪里报、值不值?	23. 学什么技能划算
同一个病在社区看和在三级医院看差多少钱，伤得很重时是挂号排队还是找急诊分诊台，治完要不要做伤残鉴定、办残疾人证?	24. 看病：怎么少花钱少走弯路
家里人走了，当时先做什么、哪些钱能取回来、哪些费用可以不交?	25. 人走了以后要办什么
做个网站或平台收钱，要办哪些证、服务器放哪?	26. 做一个网站或平台
怀孕了、要生了，什么时候做什么，出院前要办哪些证?	27. 怀孕和生产
想减肥、想变好看，哪些做法会把身体搞坏?	28. 别为了外形把身体搞坏
亲人走了、被裁了、拿到重病诊断，头几个月最要紧的是什么?	29. 遭遇重大打击之后
孩子上学以后，哪些身体和心理的事不能等到考完再说?	30. 上学以后的孩子
十八岁之后除了读书和打工还有哪几条路，各自的门槛是什么?	31. 十八岁之后有哪几条路
出国留学，签证身份怎么才算没断，回国这张文凭认不认?	32. 出国留学：身份、打工、保险和回国认证
自己或者家人残疾了，先防住哪些并发症，能申请哪些补贴，上学就业和监护怎么办?	33. 残疾之后怎么活
体检按年龄和性别该查什么，国家免费的项目怎么领，查出结节和息肉隔多久复查?	34. 体检与筛查
医保之外，惠民保、百万医疗、重疾、定期寿险怎么配，健康告知怎么答，理赔被拒找谁?	35. 保险：怎么配、怎么买、怎么赔
随礼、求人办事、还人情，怎么送、怎么开口、怎么不欠账不结仇，送哪里是红线?	36. 人情世故
12345 和各部委热线管什么，证件丢了怎么补，投诉按什么顺序走，复议和信访怎么用?	37. 和机构打交道
生育、骨量、复利、认知这些窗口期都在几岁，什么年龄该办什么手续?	38. 人生时间表
临终的人最后悔什么，哪些话和事趁来得及要先做?	39. 一生值得做的事

问题	去哪看
老年人最后悔哪些选择，赌博、担保、仓促结婚这些亏长什么样，现在能避开什么？	40. 前人吃过的亏
斯多葛、论语、富兰克林这些老智慧，哪些被研究验证了、哪些被推翻了？	41. 经得起验证的老智慧
关系、收入、意义、闲暇，到底什么让人过得好，钱和幸福什么关系？	42. 幸福科学
爱比较、爱担忧、追求完美这些心态怎么改，心理治疗到底值不值？	43. 心态与通透
行业、城市、体制内外怎么选，跳槽的加薪效应，35 岁现象的证据边界在哪？	44. 职业怎么选
应急金留几个月，养老金怎么估，股债怎么配，费率三十年吃掉多少？	45. 攒钱与资产配置
地中海饮食、代糖、红肉、每餐蛋白质、外卖，一日三餐怎么安排？	46. 怎么吃饭
从零开始怎么练，力量和心肺怎么配，老人怎么防跌倒，拉伸防不防伤？	47. 怎么运动
吵架怎么吵不伤感情，家务和钱怎么分，婚姻咨询有没有用？	48. 婚姻怎么经营
延迟退休后养老金怎么算，退休后住哪干什么，带孙辈的账怎么算？	49. 自己的老年
生前预嘱怎么立，缓和医疗和心肺复苏的真相，器官捐献怎么登记？	50. 死亡的准备
体验、买时间、攀比的钱，同样一笔钱怎么花最值？	51. 钱花在哪最值
短视频、算法推荐和 AI，注意力怎么管，网上的信息怎么查证？	52. 数字时代怎么活
避孕方式哪种最可靠，生育力窗口在哪，辅助生殖怎么走医保？	53. 性与生育

怎么读

- **不用全做**：这是一份按性价比排好的备选单，不是任务清单。挑走一两条就算数，剩下的放着，需要时再回来查。「说着容易做着难」这个评价是对的——作者自己也没做到其中大部分，写下来是为了要用的时候找得到。想挑省力的，看下面「只想看最值得做的」那条。
- **想让 AI 帮你查**：仓库里带了一个中文 skill（skills/life-decision-guide），Claude Code 和 Codex 都能装。装上以后直接问「替朋友担保签不签」「每天通勤两小时值不值」。它会先把相关条目从正文里查出来，再照书里的算账方式排序回答，并注明出自第几节第几条。查不到就说查不到，不自己编数字。装法见 那个目录的说明。
- **想按条件挑**：打开在线检索页，可以按关键词、章节、证据等级来筛，也可以按「花不花钱、花多少时间、要不要毅力」这三样筛，几个条件能叠着用。页面上的内容直接取自 book/ 目录里的正文，正文一改，页面跟着改。
- **条目之间会互相指路**（「见第 8 节第 17 条」这种）：在检索页里，这种指路带一条虚线。点一下，就地显示被指的那条的标题和「说人话」。想真的翻过去，再按「跳过去」。那一条正好被筛选条件

藏起来了，页面会自动把筛选清掉。在 GitHub 上直接读正文点不动，但每处指路后面都写着指向什么（「见第 18 条（借钱写清借条）」）。不翻过去也知道说的是哪条。

- **想按顺序读**：每节内的条目按性价比从高到低排列，从每节前几条开始看就行。
- **想离线看、想发给别人**：下载 离线单文件 HTML，整本书连同检索和筛选都在这一个文件里，双击就开，不用服务器也不用联网，微信里也能直接传。
- **想打印或在手机上翻**：在浏览器里打开 PDF 直接翻，阅读器里就能另存打印（打不开就用上面的下载链接），A4 排版、两百多页，带目录页码和书签，每节另起一页。
- **想在 Kindle 或其他阅读器上读**：下载 EPUB 电子书，Kindle 用 Send to Kindle 发过去即可。
- **三样都是正文每次更新后自动重新生成的**，下载链接固定不变；转发出去的那一份不会跟着更新，以在线版为准。
- **看不懂那串数字**：每条都有一行「说人话」。它把「收益」栏里那些研究里的写法，翻成「同期死亡的概率低约两成」「拘留几日、罚多少钱」这样的日常说法。它只用「收益」栏已经写到的内容，不添新数字。只看这一行就够拿主意。「收益」栏里原样留着全部数字，想自己核对就看那一栏。
- **只想看结论最硬的**：在检索页里勾选证据等级 A，只留下有具体数字、来自荟萃分析或大型试验的 614 条。
- **只想看最值得做的**：勾选性价比「极高」，得到 125 条既不花钱、不花时间、不需要毅力，收益又落在最大一档的条目。再叠加一个「换回什么」，就是该口径下的优先清单。
- **看到「不要」开头的节标题不用紧张**：节标题说的是这一节想防住的事（不要早死、不要浪费时间），不是说底下每条都在让你别干什么。真正要做的动作写在条目标题里，一律动词开头，自己就写清了是「做什么」还是「别做什么」。同一节里两种都有：第 4 节既有「把『打算做』写成『几点、在哪、遇到什么就做什么』」，也有「不看电视和滚动新闻」。按条目标题读，不用往节标题的语气上套。

每条建议长这样：

```
### 5. 把家里的食盐换成低钠盐（钾盐）
- 成本：一袋比普通盐贵几元。买的时候顺手换，不额外占时间。口味几乎不变。
- 说人话：两万人的随机试验里，把家里的盐换成低钠盐的人，五年内死亡的概率低约 12%，中风低约 14%。这是随机分成两组比出来的，比只跟踪记录得到的数字更可信。
- 收益：一项把人随机分成两组的试验，在中国农村做的，20995 人，都是得过卒中的人或者 60 岁以上的高血压病人，跟踪了 4.74 年。结果：用低钠盐的那组比用普通盐的那组，死亡风险低约 12%（RR 0.88）。卒中低约 14%（RR 0.86）。主要心血管事件低约 13%（RR 0.87）。
- 证据等级：A
- 来源：Neal B 等 (2021). Effect of Salt Substitution on Cardiovascular Events and Death. NEJM. https://doi.org/10.1056/NEJMoa2105675
- 备注：争议。试验对象是高危老人，健康年轻人换盐得到的好处要小得多。肾功能不全的人，或者正在吃保钾类药物的人，换盐前先问医生。
```

自己跑一份

多数人用不着部署：在线检索页是现成的，要离线就下离线单文件 HTML，双击就开。

真要在自己电脑或服务器上跑：

```
git clone https://github.com/KINGKAZMAX/GamePlan4Life.git
cd GamePlan4Life
python -m http.server 8000
```

然后浏览器开 `http://localhost:8000/`。检索页是纯静态的，`README.md` 和 `book/` 就是它的数据，没有后端、没有数据库、不用装依赖；把整个目录丢给任何静态服务器（Nginx、GitHub Pages、对象存储）效果一样。注意 `index.html` 必须经 http 打开，直接双击本地文件会空白——浏览器不许网页读本地文件，那种场景请用上面的离线单文件版。

想自己生成三样电子版（平时用不着，Release 里的就是自动生成的）：

```
cd tools/epub && npm ci && npm run build   # EPUB
node tools/offline/build.mjs               # 离线单文件 HTML
node tools/pdf/build.mjs                   # PDF，另需 pandoc ≥ 3.1 和 typst ≥ 0.13
```

产物都在 `dist/`。

四种资源

这本书想帮你多留住的不只是寿命，一共四样东西：

- **寿命**：活得更久，少死于本来可以避免的事
- **时间与精力**：活着的时间不花在没有回报的事上，每天的注意力和体力少被白白耗掉
- **金钱**：少花冤枉钱，把钱花在收益确定的地方
- **人身自由**：不因为不知道一条红线，把自己送进拘留所或者看守所

每一条建议都回答两个问题：要花掉什么（钱/时间/精力/毅力），能换回什么（总死亡率变化 / 特定死因下降 / 时间与精力节省 / 金钱节省 / 保障与人身自由）。条目按性价比排，不按类别排：几乎不花什么成本、换回的好处又大的，放在最前面。

一条建议的好处落在谁身上，是分档的。 按「这份好处将来有多大可能回到你自己身上」从高到低：① **你自己**；② **配偶和直系亲属**（父母、子女、祖父母外祖父母、孙子女外孙子女）；③ **朋友、同事和其他亲属**——互惠关系，帮出去的将来可能回来；④ **陌生人**——最低一档，但不是零：回报的概率小，而且你不了解对方性格，还有被讹、被反咬、被报复的一面。不同档不合并计算，写到第 ④ 档时好处和风险一起写。

急救那一节照这个读：中国 38,227 例院外心脏骤停里 79.2% 发生在家里，学按压首先是为了按在自家人身上；「看到有人溺水自己不下水」「撞见斗殴别上手拉架」这类规则本身就是自保规则，防的是你从旁观者变成第二个伤者。对陌生人要不要出手是你自己的权衡，条目会把免责条款、自保动作和风险面都写清楚，不替你把它算成非做不可的理由。

死亡率的数字、时间精力的数字、金钱的数字和法律后果，各算各的，不互相折算。这四样对应检索页上那四个「换回什么」，彼此之间不比大小。

证据分级

每条建议都标注证据等级：

等级	含义
A	有具体数字可查，出处是多项研究合并起来的荟萃分析、跟踪很多人很多年的大型队列，或者随机分组的试验（RCT），能说出降了多少（HR、RR、下降百分比）
B	有研究支持，但说不出一个确切数字；或者只有小样本、单独一项研究撑着
C	作者自己的经验，或者大家公认的做法，没有直接的研究文献

全书 1106 条中 A 级 614 条、B 级 385 条、C 级 107 条，另有 120 条标注了争议、7 处标注了 TODO 待核实。有争议的 A/B 级条目会标注「争议」并列出反方证据。所有来源只引原始文献（期刊论文附 DOI 或 PubMed 链接，或 WHO/CDC/国家统计局等官方机构报告），不引二手转述。不确定的数字标「待核实」。

性价比档

证据等级只回答「这个数字可不可信」，不回答「这件事值不值得做」。所以每条还另外标了两样：收益量级（好处有多大）和口径（换回的是哪一类东西）。检索页拿这两样加上三项成本，合出一个性价比档：

维度	取值	怎么定的
口径	换寿命 / 换钱 / 换时间精力 / 换人身自由	看这条主要换回的是什么。**不同口径之间不做比较**，「总死亡率降 12%」和「每年省 500 元」不在一把尺子上，没法分高下
收益量级	大 / 中 / 小	尽量照着条目自己的「收益」栏，按事先定好的界线套，不凭感觉：换寿命看降了百分之几（≥20% 为大，10–20% 为中，<10%、或者只量到中间指标而没量到最终结果的为小）；换钱看金额（万元级为大，数百到数千为中，几十元为小）；换人身自由看后果（避免刑事责任为大，避免拘留或行政处罚为中，避免民事纠纷为小）；换时间精力看省下多少（每天省出小时级为大，每周小时级为中，只省一次的为小）
性价比	极高 / 高 / 一般	好处大、三项成本又全是零 = 极高；好处大、成本不高，或者好处中等、成本为零 = 高；剩下的 = 一般

全书 1106 条中性价比极高 125 条（11%）、高 426 条（39%）、一般 555 条（50%）。中间那档条数多是有意的：底下的收益量级本来就只分大、中、小三级，再往细里切就是装出来的精确。

这一档是作者自己的判断，不是证据，按本书的标准它本身只算 C 级；它和证据等级是两回事，谁也不影响谁。一条可以证据是 A 级、性价比却只算一般（带状疱疹疫苗有 97.2% 效力的三期 RCT，但两针三四千元、带状疱疹很少致命），也可以证据只有 C 级、性价比却极高（出境前把行程发给家人）。「一般」不等于不该做——全书的条目都是建议做的，只是这一档得你自己掂量那笔花销值不值。

读懂数字（术语表）

正文尽量用日常说法，但引用研究的时候免不了出现几个统计名词。看不懂就查这张表；在线检索页里，把鼠标停在带虚线的词上（手机上点一下）也会弹出解释。

术语	意思
总死亡率	一段时间里，一群人当中死掉的人占多大比例，不管死于什么原因。本书用它衡量「活得久不久」。研究原文里叫全因死亡率，英文缩写 ACM
HR	风险比。同样一段时间里，做了某件事的那组人出事（死亡、得病）的快慢，除以没做的那组。HR 0.87 就是比没做的那组低 13%，HR 1.21 就是高 21%
RR	相对风险。两组人出事的可能性之比，数字怎么读和 HR 一样
OR	比值比。也是两组的对比，只是算法和 RR 略有不同：要比的那件事很少见时，它和 RR 差不多；那件事很常见时，它会把差距说得比实际大
IRR	发病率之比。发病率是一段时间里新得这个病的人占多大比例，两组相除，读法同 RR
RaR	发生次数之比。比的是事情发生了多少次（比如摔了多少跤），不是多少人出事，读法同 RR
标准化死亡比	英文缩写 SMR。这群人实际死了多少人，除以「同样年龄的普通人本该死多少人」。5.86 就是死的人数是同龄人的 5.86 倍

术语	意思
风险差	两组出事的概率相减，直接得出「每一千人里多出几个」。倍数只说翻了几倍，风险差说的是实实在在多了多少人
95% CI	95% 置信区间。研究算出的数字总有误差，这是真实情况很可能落在的范围。倍数类的数字，范围跨过了 1；加减类的数字，范围跨过了 0，就说明两组的差别可能只是碰巧，文中会写「无统计学意义」
RCT	随机对照试验。用抽签一样的办法把人分成两组，一组做这件事，一组不做，过后比结果差多少。要证明「是这件事起了作用」，这种做法最有说服力
荟萃分析	把很多项研究的结果凑到一起重新算，得出一个总的数字。也叫 meta 分析
队列	队列研究。挑一大群人跟踪很多年，记录谁出了事。能看出两件事常一起出现，但不足以证明是前一件造成了后一件
观察性	观察性研究。研究者只在旁边记录，不安排谁做、谁不做。结果容易被别的因素带偏（见本表的混杂、反向因果两条），数字要打点折看
混杂	有第三个因素同时牵动着前因和后果，让两件事看起来像有因果。比如爱吃菜的人往往也更爱运动，分不清是哪一样在起作用
反向因果	因果的方向弄反了：看着像前一件引起后一件，其实是后一件引起前一件。不是睡得多让人早死，而是病重的人睡得多
d、g	效应量，表示两组的差距有多大。把差距换算成「相当于几倍的常见波动幅度」：0.2 算小，0.5 中等，0.8 大
r	相关系数。两件事跟着一起变的紧密程度，取值从 −1 到 1，0.1 算弱、0.3 中等、0.5 算强
MET	运动强度的单位。安静坐着是 1 MET，快走约 3 到 4 MET。写成 MET·h，就是强度乘以做了几小时，表示一共动了多少
GRADE	国际上通用的一套打分办法，给一项证据有多可靠评级，分高、中、低、极低四档
意向筛查分析	算效果时按「通知了谁去做筛查」算，不按「谁真的去做了」算。被通知的人里总有没去的，所以这种算法会把筛查对真去做的人的好处算低
包年	统计一个人一共抽了多少烟的单位。每天抽几包乘以抽了几年，30 包年就是每天一包抽了 30 年
BMI	体重指数，看胖瘦常用的一个数：体重的公斤数，除以身高米数的平方
LDL	低密度脂蛋白胆固醇，俗称坏胆固醇
eGFR	估算肾小球滤过率，衡量肾脏过滤能力的一项指标，单位 mL/min/1.73 m²。数越低说明肾功能越差，慢性肾病分几期就按它定
HBsAg	乙肝表面抗原，化验单上的一项。结果是阳性，表示已经感染了乙肝病毒
HPV	人乳头瘤病毒。它分很多型，其中一部分型长期感染会导致宫颈癌
LDCT	低剂量胸部 CT，辐射量约为普通 CT 的五分之一到十分之一
PM2.5	飘在空气里的细颗粒物，直径在 2.5 微米以下
NOVA	一种给食品分类的办法，按加工得有多厉害分成四类，「超加工食品」就是其中的第四类

术语	意思
LPR	贷款市场报价利率。国内贷款利率的基准，每月 20 日公布一次，房贷利率和民间借贷的利息上限都照着它算
一裁终局	劳动仲裁的结果下来就直接生效，单位不能再拿这件事去法院起诉
粗结婚率、粗离婚率	每一千人里，当年登记结婚、登记离婚的对数。另外还有个数叫离结比，是当年离婚对数除以结婚对数，和这两个不是一回事，别混着看
AED	自动体外除颤器。公共场所常见的红色或黄色急救箱，开机以后跟着语音提示做就行，要不要电击由它自己判断
CPR	心肺复苏。心脏骤停时用力按压胸口，让血继续流动
3C 认证	中国强制性产品认证。列进目录的那些产品，没印这个标志就不准出厂、不准卖
ICP 备案	网站或 App 正式上线之前，到工信部的系统里登记一道手续
等级保护	网络安全等级保护制度。按一套系统有多重要分成几个级别，级别越高，要做的安全措施越多
GPL	一种开源许可证。用了这类代码做出来的东西，往外发的时候通常也得把自己的代码一起公开
竞业限制	和公司签的一种约定：离职后一段时间内不去同行的对手那里上班。这段时间公司要按月给你补偿，最长 2 年
认缴出资	注册公司时承诺要投进去的钱。承诺了就得在法律定的期限内真掏出来，不是写个数字好看
定金与订金	两个词只差一个字，效力差很多：定金有罚则，收钱的一方反悔要双倍退还，金额最多为合同额的 20%；订金只是提前付的钱，反悔没有这个罚则

各节简介

全书 53 节分六篇上架：血条是命，金币是钱，红线是人身自由，组队是家人关系，状态是心态和精力，主线是人生关口。节号是永久编号，不随分组重排；正文里「第 X 节」的引用都按节号走。

第一篇 血条 HP —— 先保住血条 Guard Your HP

- 1. 不要早死

  ：外因死亡、燃气与中毒、疫苗、筛查、心理危机与自杀念头的时间尺度、被救回来之后留下什么、坠落重伤之后的那一年、卖掉一个肾之后剩下那个肾的账、家庭应急装备、肉眼血尿等该去查的信号。口径：总死亡率 或特定死因。
- 2. 不要慢慢死

  ：烟酒、运动、睡眠、饮食（低钠盐、坚果、全谷物、加工肉、散装自榨花生油、植物油代替猪油）、久坐，以及戒烟戒酒的具体办法（戒烟药、戒烟日、戒烟门诊与热线、电子烟、酒精戒断不能自己硬扛）、午睡时长、熬夜之后怎么补、上夜班的年数账。口径：总死亡率 或特定死因。长文见 docs/生物钟和夜班.md。
- 13. 紧急情况：先做什么

  ：心脏骤停、卒中与后循环卒中、眼中风、心梗、主动脉夹层、霹雳样头痛、慢性硬膜下血肿、肺栓塞、大出血、咬伤、烧烫伤、过敏性休克、癫痫、低血糖、触电、一氧化碳、误服与化学品灼伤、扎进身体的异物、骨折固定、骗局、隐私威胁、中暑、火灾、溺水、迷路、失温、蛇咬、地震、野兽、雷击、高原病、蜱虫、野外饮水；还有救不救得起：老人摔倒怎么扶、撞见斗殴怎么办、救人受伤之后的钱找谁。口径：存活率与金钱，末几条兼及人身自由。
- 16. 得了慢性病之后怎么活

  ：服药依从、门诊慢特病跨省结算、复查记录、别停药试偏方、长期处方、家庭医生签约、并发症筛查、肾结石复发预防、痛风的达标治疗。口径：总死亡率/金钱。
- 24. 看病：怎么少花钱少走弯路

  ：分级诊疗与转诊、起付线连续计算、报销比例差、预留号源、异地就医必要性评估、病历留存与封存、急诊预检分诊的四级顺序、无力支付时的疾病应急救助、伤残鉴定的时机、残疾人证怎么办、不用给医生送红包。口径：金钱/时间。
- 28. 别为了外形把身体搞坏

  ：极端节食与进食障碍、医美机构与主诊医师两证、面部填充的失明部位、违法添加西布曲明的减肥产品、合成代谢类固醇、减肥药与性激素的处方和复查、体像评估。口径：死亡率（健康终点），医美两条兼及人身自由。
- 34. 体检与筛查：不同年龄查什么

  ：国家免费基本公卫项目怎么领、按年龄和性别把项目拼成年度清单、PHQ-9 抑郁自查、血脂的检测间隔、有家族史把肠癌筛查提前、65 岁以上女性骨密度、肺小结节与甲状腺结节和胆囊息肉的随访节奏、每年口腔检查、体检机构资质、报告分「复查」和「就诊」两栏读。口径：死亡率/金钱/时间。
- 46. 怎么吃饭：一日三餐的方案

  ：中国居民膳食指南的核心推荐、地中海饮食与得舒饮食、代糖的 WHO 结论、红肉限量、每餐蛋白质分配、奶与乳糖不耐、吃鱼本身、吃饭顺序与速度、外卖怎么点、限盐的实操。口径：死亡率。
- 47. 怎么运动：一份能落地的处方

  ：WHO 运动指南、心肺健康与死亡、力量训练的独立收益、碎片化剧烈活动、间歇与均速、强度自测（谈话测试）、太极与平衡训练防跌倒、骨密度的阻力冲击处方、肌少症、拉伸防不防伤、从零开始不停摆、肌酸与蛋白粉、过量运动边界。口径：死亡率。
- 53. 性与生育：避孕、备孕与性健康

：避孕有效性一年意外率排序、长效避孕、短效避孕药的净账、紧急避孕的窗口、生育力与年龄的曲线、免费孕前检查、不孕先查男方、辅助生殖与医保覆盖城市、流产后再孕间隔、性病检测、性满意度的证据边界。口径：人身自由/死亡率/金钱。

第二篇 金币 Gold —— 攒住你的金币 Save Your Gold

- 5. 不要浪费钱

  ：订阅、彩票、利息、保险、基金费率、个人养老金、车险、预付款、直播带货、医保个人账户、孩子被骗与充值退款、手串名表潮玩不按投资算、珠宝玉石的检测报告怎么核、盲盒抽卡、想买海外资产走哪条合法渠道。口径：金钱。
- 6. 反面清单

  ：看起来性价比高但其实不高的东西，含「意志力会用完」这个说法。
- 7. 没钱的时候怎么活

  ：救助、补贴、找活、住宿吃饭、医疗、欠薪维权、避坑。口径：金钱/保障。
- 12. 创业与做生意：别把家底赔进去

  ：本钱、担保、主体选择、注册登记、许可证、纳税申报、发票、涉税诈骗、合同、用人、量产、进货与用图的知识产权红线、退场。口径：金钱/法律责任。
- 15. 租房与买房

  ：押金、暴力腾退、中介代收、资金监管、买卖不破租赁、产权核对、交易资金专户、隔断房。口径：金钱。
- 19. 在职、离职和工伤

  ：加班费、年休假、试用期；职业病危害告知与三次体检、粉尘噪声防护；N、代通知金、2N、别签主动辞职、留证；工伤认定时限、单位未参保、劳动能力鉴定、工亡待遇。口径：金钱。
- 23. 学什么技能划算

  ：读书还是打工（童工年龄线、教育与死亡率、全国学历结构、免学费与助学金助学贷款、中职升学通道、怎么自己算这笔账）、教育回报率、山寨证书、培训补贴、哪些本事不容易被机器取代、技能等级、紧缺职业怎么查，以及定下来学什么之后怎么学（自测、分散练习、别靠划重点、交错练习、学习风格没有证据），最后是职称（申报渠道、以考代评、代评造假的后果、评上不等于聘上）。口径：金钱/时间，其中一条为死亡率。
- 35. 保险：怎么配、怎么买、怎么赔

  ：医保打底之上的配置顺序、惠民保、百万医疗险怎么挑、定期寿险给挣钱的人、意外险看伤残、重疾险的定位、健康告知怎么答与两年不可争、理赔流程与 12378、犹豫期与退保损失、给父母怎么配、年金和增额终身寿的真实收益率怎么算。口径：金钱。
- 44. 职业怎么选：行业、城市与体制内外

  ：分行业工资差的官方数据、行业前景怎么查、大城市的工资房价账、落户与居住证、体制内外的折现比较、外部跳槽与内部晋升的加薪差、35 岁现象的证据边界、副业的真实数据、倦怠识别、谈薪的锚定研究、offer 怎么算隐性成本。口径：金钱/时间。
- 45. 攒钱与资产配置：普通人的财务规划

  ：发薪日自动转存、应急金留几个月、养老金三支柱自查、替代率的口径、多缴多得的计发公式、股债配比与年龄、指数化的费用数学、定投与一次性、别用杠杆、通胀对现金的侵蚀、公积金的正确用法、持牌核验、四笔钱框架。口径：金钱。
- 51. 钱花在哪最值：消费与欲望

  ：体验优于物件、享乐适应、花钱买时间、先付款后消费、多次小额胜一次大额、地位消费与婚礼攀比的代价、满意即止别最大化、二手折旧的数学、大额消费三十天清单、值得花钱的几处、期待比占有快乐。口径：金钱/时间。

第三篇 红线 No-Ban —— 别吃红牌下场 Don't Get Banned

- 8. 别把自己搭进去：法律与财产安全

  ：交通事故、被骗止付、AI 换脸拟声、自首和如实供述能减多少刑与「躲过追诉期」这条路为什么不通、被指控和被人捏造事实举报之后能走哪些路、拿举报要挟对方掏钱和自己正常索赔的分界、冲突与泄愤式极端暴力、伤人冲动与身边人的送诊权、给家人投保后动手的四道法律门、被网暴之后走平台与禁令、彩礼、婚前财产、担保、反诈、诉讼时效、被执行与失信名单、养犬责任、报警之后的受案回执与不立案救济、送钱摆平就是行贿罪。口径：金钱/人身自由。
- 9. 普通人容易踩的法律红线

  ：谣言、侮辱英烈、境外内容只看不转、传播色情、兼职洗钱、伪造材料骗贷、伪造事故骗理赔、高空抛物、仿真枪、无人机、偷拍、养不了孩子时的合法送养与拐卖遗弃的界线、赌博、野味、卖器官与帮人找供体。口径：人身自由/金钱。
- 11. 程序员和技术人容易踩的红线

  ：外挂、爬虫、抢票脚本、删库、带走源码、接单开发、竞业、开源许可、备案。口径：人身自由/金钱。
- 14. 账号与信息安全

  ：二次验证、密码、SIM 卡、手机丢失、银行卡盗刷、登录设备、App 权限、人脸识别、查阅与删除权。口径：金钱/个人信息。
- 21. 出国、旅行与境外安全

  ：安全提醒级别、12308、领事保护的边界、境外医疗保险、境外高薪招聘骗局、境外取现的年度额度、证件丢失、境外驾照、中介备案。口径：金钱/人身自由。
- 26. 做一个网站或平台：资质、备案和服务器

  ：支付结算红线、ICP 许可与备案、直播与视听资质、平台核验与涉税报送、内容治理、实名、未成年人、通知删除、数据出境、服务器选型。口径：人身自由/金钱。长文见 docs/做平台要办哪些证.md。
- 37. 和机构打交道：证件、热线与投诉

  ：12345 能管什么、电子证照、身份证异地补办、各部委热线地图、投诉的层级顺序、行政复议与信访的用法边界、征信异议 20 天、涉诈止付的申诉、政务大厅一次办好、小额诉讼的成本账、书面申请要回执。口径：金钱/人身自由。

第四篇 组队 Co-op —— 拉一支固定队 Build Your Party

- 10. 恋爱和结婚划不划算

  ：择偶策略、纠缠的红线、兴趣信号、关系质量、异地恋、登记流程、婚检、健康账、时间账、钱账、父母出资买房与夫妻共同债务、退出成本。长文见 docs/结婚划不划算.md。
- 17. 家里有老人

  ：意定监护、遗嘱形式、账户与话术、投资养老与以房养老骗局、长期护理保险、长期卧床的压疮防护。口径：金钱/人身自由，压疮那条为死亡率。
- 18. 养孩子划不划算

  ：育儿补贴、产假与生育津贴、三期保护、时间账、钱账。口径：金钱/时间。
- 20. 刚出生的孩子怎么带

  ：安全睡眠、乙肝首针、免疫规划疫苗、母乳与辅食、冲奶水温、蜂蜜、维生素 K、发热就医红线、不摇晃、尿布与大件采购、高危孩子早引入花生防过敏。口径：婴儿死亡率/金钱。
- 27. 怀孕和生产：从发现怀孕到出院办证

  ：叶酸、建册与免费产检、三病筛查与母婴阻断、孕期烟酒、阿司匹林与妊娠期糖尿病、立刻去医院的信号、破水处置、无痛分娩、剖宫产指征、生育保险、出生医学证明、新生儿筛查、参保与落户、产后 42 天复查。口径：死亡率与金钱。
-

30. 上学以后的孩子

：按小时算的急症、别为了考试推迟治疗、被欺凌怎么办、每天户外 2 小时、学生体检报告单、青少年抑郁筛查、治愈近视的产品、睡眠与作业的硬规定、休学保留学籍、散瞳验光与复查、窝沟封闭。口径：死亡率与健康终点，另有金钱和时间各一到两条。

- 36. 人情世故：随礼、求人与还情

  ：随礼记台账与行情打听、求人前先算对方成本并把请求说具体、送礼送对方明确想要的、感谢说出口写下来、弱关系带来机会、人情债趁小还清、饭局的规矩、借钱给亲友的决策、给教师公职人员医生送礼的红线。口径：金钱/时间。
- 48. 婚姻怎么经营：领证之后的事

  ：冲突的方式比多少重要（四骑士）、修复尝试与软启动、感激说出口、一起做新奇活动、家务的主观公平感、共同账户的试验证据、金钱冲突、姻亲边界、性频率与沟通、婚姻咨询效果、空巢期回升、别在孩子面前激烈冲突。口径：死亡率/时间。

第五篇 状态 Buffs —— Buff 常驻不掉 Keep Your Buffs Up

- 3. 不要浪费精力

  ：睡眠、打断、多任务、决策疲劳、人际负债、和机构打交道时该有的预期。口径：精力/时间。
- 4. 不要浪费时间

  ：无收益项目、沉没成本、拖延（情绪解释、改环境、承诺装置、习惯要多久、自助材料）、会议、通勤。口径：时间。
- 22. 怎么放松：娱乐场所和减压

  ：安全出口、明码标价、涉毒红线、别人递的东西、网吧实名、剧本杀选址；运动、正念、呼吸、社交、绿地。口径：金钱/人身自由，以及精力/总死亡率。
- 39. 一生值得做的事：体验与告别清单

  ：临终者的遗憾调查、把感谢道歉爱说出口、生命回顾与尊严疗法、伦理遗嘱与家族史、学乐器和语言对老年认知的账、志愿服务与死亡率、趁健康窗口做体力型愿望、与父母孩子的重要对话。口径：死亡率/时间。
- 40. 前人吃过的亏：后悔与败局研究

  ：长期后悔里没做的事占大头、老年人后悔领域的排序、赌博的轨迹与流行率、仓促结婚的离婚风险、担保与借钱的亏、「等以后再说」的拖延代价、晚成者与企业存活率的证据、怎么问出前人的真教训、家族教训复盘。口径：金钱/时间。
- 41. 经得起验证的老智慧

  ：斯多葛控制二分法、消极想象、黄金法则的跨文化普遍性、宽恕干预、感恩日记的效应与争议、富兰克林美德表即习惯追踪、芒格反过来想即预验法、知足者富、「满招损」的 CEO 证据、「早起有虫吃」被昼夜节律研究半推翻、判断老话靠不靠谱的方法。口径：时间/死亡率。
- 42. 幸福科学：怎样算过得好

  ：关系质量与晚年健康（哈佛研究可核实的部分）、孤独的死亡账、收入与幸福的修正结论、享乐适应、主动休闲与心流、技能型爱好、助人花钱、婚姻与孩子怎么拆账、人生意义与死亡风险、幸福测量的局限。口径：死亡率/时间。
- 43. 心态与通透：比较、焦虑与意义

  ：现实场景的往上比与「比过去的自己」、自我同情、表达抑制的代价与认知重评、给担忧划时间、打断反复琢磨、人格能改的证据、自尊别押在外部条件上、心理治疗的疗效数据、就诊门槛与病耻感、智慧可以练。口径：死亡率/时间。
- 52. 数字时代怎么活：注意力、算法与 AI

：关掉无限下滑和自动播放、被动刷与主动用的差别、手机别进卧室、通知总开关、算法备案与关闭个性化推荐的官方入口、信息茧房的证据争议、横向查证法、AI 辅助学习与幻觉核对、生成内容标识新规、离线恢复、教爸妈用手机。口径：时间/人身自由。

第六篇 主线 Main Quest —— 打过每一个 Boss Clear Every Boss

- 25. 人走了以后要办什么

  ：报警与死亡证明、遗体接运与火化、死因异议与尸检、注销户口、殡葬基础项目清单、价格违法、中介备案、公积金余额与社保待遇、死者个人信息权利。口径：金钱。
- 29. 遭遇重大打击之后

  ：丧亲头一个月的心血管窗口、重病诊断的第一周、失业、丧偶后的半年、因自杀丧亲、没有亲人也没有朋友时怎么替代那个人、家长去世的孩子、哀伤卡住了去哪挂号、离婚、12356 与 12355、别在应激期做不可逆的决定、用死还债这条路不通。口径：总死亡率，谈花钱与待遇的四条为金钱。
- 31. 十八岁之后有哪几条路

  ：十二条路的法定门槛；当兵（兵役登记、义务兵两年、拒服兵役的联合惩戒、学费补偿与升学、安置与 30 日报到、退役金与工龄税收）；基层服务项目的定向考录；特岗教师期满入编；消防员与军队文职；自考、成人高考与开放大学；公费师范生与定向医学生的 6 年履约；出国打工找什么样的公司；在家给境外公司远程干活的个税与收汇；创业担保贷款；灵活就业的社保；骑手的职业伤害保障。口径：金钱/时间，拒服兵役那条兼及人身自由。
- 32. 出国留学：身份、打工、保险和回国认证

  ：交学费前查认证院校名单；美国 F-1「最长四年、读完 30 天内走」的新规被法院暂停，眼下仍是读完为止与 60 天宽限期；美加英澳四国的打工时数上限；全日制在读是身份的根；搬家 10 日内报备；教育部留学预警；澳大利亚 OSHC 不能断；英国医疗附加费；留服认证的 10 到 20 个工作日；被加强审查的院校名单。口径：金钱/人身自由。
- 33. 残疾之后怎么活

  ：自主神经反射异常的现场三步、致残后十年的自杀窗口、精神障碍住院的自愿原则与两种例外、照护者自己的死亡风险、轮椅减压坐垫、治愈系骗局、办证之后该问全的六项待遇、长期护理保险不只给老人、0–6 岁康复救助、家庭无障碍改造补贴、按比例就业与残保金、个税减征、导盲犬与免费乘车、高考合理便利、学校不得拒收与送教上门、C5 驾照、康复机构怎么挑、助听器、行为能力认定与监护。口径：死亡率/金钱/时间/人身自由。
- 38. 人生时间表：几岁做什么，窗口期在哪

  ：女性生育力与流产率的年龄曲线、骨量峰值的年代、肌肉流失的起点、中年认知储备、复利窗口的演示、考公当兵的年龄线、驾照 60/70 审验、延迟退休、社会时钟的压力与「什么时候都不晚」的证据面。口径：死亡率/金钱/时间。
- 49. 自己的老年：退休前后怎么安排

  ：延迟退休与弹性退休规则、养老金测算入口、退休的健康效应正反研究、身份重建、桥接就业、住哪与养老机构怎么挑、居家适老化改造补贴、与子女的距离、隔代抚养的证据、老年大学、老年综合评估、遗嘱什么时候立、大额支出冷静期。口径：死亡率/金钱/时间。
- 50. 死亡的准备：预立医嘱与告别

  ：预立照护计划、深圳生前预嘱立法、确诊大病早加缓和医疗、临终 ICU 与过度治疗、心肺复苏的真实成功率、「不插管」怎么表达才有效、安宁疗护试点查法、临终陪伴在场、器官捐献登记、和孩子谈死亡、死亡焦虑、丧偶前一起整理财务、数字遗产清单。口径：死亡率/人身自由。

每节内条目按性价比从高到低排列。「不要早死」「不要浪费时间」这类节标题说的是这一节想防住的结果，条目本身要做还是别做，以条目标题为准。长文另见 docs/家庭应急装备清单.md、docs/做平台要办哪些证.md、docs/结婚划不划算.md 、docs/遇到陌生人出事该不该停.md 和 docs/生物钟和夜班.md。每条来源的核实过程记录在 docs/核实记录。

1. 不要早死

这一节讲三件事：车祸、火灾、中毒这类意外和伤害死亡；少数几种证据最硬的疫苗和筛查；身体出了什么信号就该去查一查。收益那一栏的数字，来自随机分组的试验、跟踪一大批人很多年的研究，或者官方统计。成本那一栏是作者按市面价格的粗略估计，只用来互相比较，不要拿去引用。

1. 系安全带，前排后排都系

- 成本：不花钱。每次上车多花 2 秒。
- 说人话：坐前排系上安全带，出车祸时被撞死的概率大约降一半。坐轻型卡车前排的降六成。美国 2022 年死在车里的人，能查到系没系带的，有一半没系。
- 收益：美国交通安全主管部门（NHTSA）估计，系安全带能让轿车前排乘员受致命伤的风险下降 45%。轻型卡车前排下降 60%。2022 年美国死在乘用车（载人的小汽车）里的人当中，能查到系没系带的，有 50% 没系。世界卫生组织（WHO）的口径是，安全带让车内人员的死亡风险最多降低 50%。WHO 估计中国 2021 年死于道路交通事故的有 248,099 人，相当于每 10 万人里死 17.4 人
- 证据等级：A
- 来源：NHTSA (2024). Occupant Protection in Passenger Vehicles: 2022 Data (DOT HS 813 573). https://crashstats.nhtsa.dot.gov/Api/Public/ViewPublication/813573 ; WHO (2025). Road traffic injuries fact sheet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/road-traffic-injuries ; WHO GHO RS_196/RS_198 (China, 2021). https://ghoapi.azureedge.net/api/RS_196?$filter=SpatialDim%20eq%20%27CHN%27
- 备注：后排也要系。同一份报告里，第二排被撞死的人有 60% 没系带。45%、60% 这两个数，是美国交通安全主管部门（NHTSA）拿事故数据库算出来的估计（引 Kahane 2015），不是随机分组的试验。WHO 那个中国死亡人数是推算出来的，比公安交管登记的数字高好几倍。两边统计的范围不一样，这里只用 WHO 的口径。

2. 骑摩托车、电动自行车戴头盔并扣好

- 成本：买一顶 100 到 300 元。每次戴上花 5 秒。
- 说人话：戴头盔并且把扣带扣好，摩托车骑手出事时死亡的概率低约四成。头部受伤低约七成。扣带要系紧，松松垮垮挂在头上不算戴。
- 收益：Cochrane 把多项研究合起来一起算。摩托车骑行者戴头盔，死亡风险下降 42%。原值 OR 0.58，可信范围 95% CI 0.50 到 0.68。头部损伤下降 69%（OR 0.31，95% CI 0.25 到 0.38）
- 证据等级：A
- 来源：Liu BC 等 (2008). Helmets for preventing injury in motorcycle riders. Cochrane Database of Systematic Reviews. https://doi.org/10.1002/14651858.CD004333.pub3
- 备注：头盔要把扣带扣好，挂在车把上不算戴。上面的数据来自摩托车。电动自行车没有直接研究，是照着推过来的，因为撞上以后头部受伤的方式相同。

3. 装烟雾报警器；冬天在室内烧煤、用燃气取暖的再装一氧化碳报警器

- 成本：烟雾报警器一个 30 到 100 元。一氧化碳报警器一个 50 到 150 元。装好以后每年换一次电池。
- 说人话：一个能正常工作的烟雾报警器，能把住宅火灾里死亡的概率降约六成。起火时有四成人在睡觉，光靠鼻子是醒不过来的。冬天在屋里烧煤或用燃气的，再加一个一氧化碳报警器。中国 2018 年有 1.15 万人死于一氧化碳中毒，冬天那三个月七成死在家里。
- 收益：美国北卡罗来纳州研究了一批住宅火灾，回头比对出事和没出事的家庭。家里有一个能正常工作的烟雾报警器，死亡风险下降约六成。原值 OR 0.39，可信范围 95% CI 0.18 到 0.83。美国 2018 到 2020 年，有人住的住宅里发生的致死火灾，24% 家里没有烟雾报警器，41% 起火时人在睡觉。中国 2018 年报告一氧化碳中毒死亡 11,523 例。这些死亡里，12 月有 72.59%、1 月有 67.42%、2 月有 66.48% 发生在家中
- 证据等级：B

- 来源：Marshall SW 等 (1998). Fatal residential fires: who dies and who survives? JAMA. https://doi.org/10.1001/jama.279.20.1633 ; USFA (2022). Fatal Fires in Residential Buildings (2018-2020), Topical Fire Report Series 22(2). https://www.usfa.fema.gov/downloads/pdf/statistics/v22i2.pdf ; You J 等 (2020). Number of Deaths due to Carbon Monoxide Poisoning by Month and by Place of Death — China, 2018. China CDC Weekly. https://doi.org/10.46234/ccdcw2020.008
- 备注：给 B 的原因：烟雾报警器这边只有一项研究，做法是回头比对出事和没出事的家庭，不是随机分组的试验。一氧化碳报警器本身没有降低死亡率的研究。这里的收益是按「中毒死亡集中在冬季、集中在家中」推出来的。

4. 燃气软管和灶具到期就换，不自己改管道，燃气公司上门推销可以直接拒绝

- 成本：一根合规的燃气软管几十元。灶具几年换一次。换的时候顺手看一眼有没有过期。
- 说人话：一根合规软管几十块。到期就换，这是《城镇燃气管理条例》写明的用户义务。自己改管道、拆燃气表是条例明令禁止的。同一部条例还写了，燃气公司不能要求你买它指定的产品和服务。上门说「必须换」的推销，可以直接拒绝。
- 收益：条例把「及时更换国家明令淘汰或者使用年限已届满的燃气燃烧器具、连接管」写成了用户的义务：灶具和软管到了年限或者被国家淘汰了，你就要换。条例还把「擅自安装、改装、拆除户内燃气设施和燃气计量装置」列为禁止行为，自己动手改管道、拆燃气表都在里面。条例同时明确，燃气经营者不得要求用户购买它指定的产品，也不得要求用户接受它提供的服务
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2010). 城镇燃气管理条例（国务院令第 583 号）第二十七条：「燃气用户应当遵守安全用气规则，使用合格的燃气燃烧器具和气瓶，及时更换国家明令淘汰或者使用年限已届满的燃气燃烧器具、连接管等」；第二十八条禁止行为含「（一）擅自操作公用燃气阀门」「（二）将燃气管道作为负重支架或者接地引线」「（四）擅自安装、改装、拆除户内燃气设施和燃气计量装置」；第二十条燃气经营者不得「（六）要求燃气用户购买其指定的产品或者接受其提供的服务」；第二十九条用户可就收费、服务向燃气管理等部门投诉，「有关部门应当自收到投诉之日起 15 个工作日内予以处理」. http://www.gov.cn/gongbao/content/2010/content_1758214.htm；江苏省消防救援总队 (2020). 家庭燃气安全使用须知（来源标注「中国消防」）：「应立即关闭气阀和炉具开关，并打开门窗通风」「各种电器开关、插头与插座的插接都会产生火花」「脱尼龙服装静电可达 10000 伏。一般静电电压达到 2300 伏即可引起燃气爆炸」. https://js.119.gov.cn/202004/35463ade55aa4cb185f79be3182b26de_c_231d327e4f3f4b30be4d.html
- 备注：有人以「安检」名义上门，检查完就推销自闭阀和报警器。条例第二十条第六项不许燃气公司要求你买它指定的产品，你可以拒绝，也可以投诉。闻到燃气味的标准处置，消防口径是四步：立即关气阀和炉具开关；打开门窗通风；室内不碰任何电器开关、不打电话（插拔插头和电话机内部都会打出火花），要断电去室外的电闸处断；人撤到室外再打燃气公司电话或 119。泄漏现场也别穿脱化纤衣服——官方给的数是脱尼龙衣服的静电可达一万伏，两千三百伏就够引爆燃气。发现邻居家泄漏，敲门通知，别按门铃（门铃也是电火花）。一氧化碳中毒是另一件事，见第 13 节。

5. 不采、不买、不吃野生蘑菇，任何「土办法鉴别」都不成立

- 成本：不花钱。难的地方是放弃一种季节性的野味。
- 说人话：光 2025 年一年，全国就有 828 起蘑菇中毒，2165 人中招，13 人死。那一年还新认出 34 种以前没记录过会毒人的蘑菇。银针试毒、虫子吃过就没毒、颜色鲜艳才有毒，这些说法全都不成立。
- 收益：中国疾控中心 2025 年调查了 828 起蘑菇中毒事件，涉及 2165 人，死亡 13 人。病死率 0.6%，指中毒的人里有 0.6% 死亡。2019 到 2024 年每年 276 到 676 起，病死率在 0.87% 到 2.86% 之间。光 2025 年就鉴定出 138 种有毒蘑菇，其中 34 种是国内第一次记录到会引起中毒
- 证据等级：A

- 来源：Mushroom Poisoning Outbreaks — China, 2025. China CDC Weekly (2026)：「In 2025, China CDC investigated 828 mushroom poisoning incidents across 27 provincial-level administrative divisions (PLADs), affecting 2,165 individuals and causing 13 deaths - a case fatality rate of 0.6%, the lowest of the past six years. In total, 138 poisonous mushroom species were identified, including 34 newly recorded in poisoning incidents in China.」「From 2019 to 2024, the annual number of incidents ranged from 276 to 676, and the case fatality rate ranged from 0.87% to 2.86%.」https://doi.org/10.46234/ccdcw2026.120；同刊 2024 年度报告 https://doi.org/10.46234/ccdcw2025.106
- 备注：吃错了就立刻催吐，然后带上剩下的蘑菇或者拍的照片去医院。毒蘑菇中毒分好几种类型，认出是哪一种蘑菇直接决定医生怎么治。每年都有新种类被记录到能毒人，所以「本地人认得清」这个前提本身站不住。银针验毒、和大蒜同煮、虫子吃过就没毒、颜色鲜艳才有毒，这些说法全都不成立。

6. 电动自行车不推进楼道、不进电梯、不在家里充电

- 成本：不花钱。难的地方是每次都停到楼下的集中充电点，多走几十米。
- 说人话：把电动车推进楼道、推进电梯，或者在家里充电，应急管理部的《高层民用建筑消防安全管理规定》明令禁止。不改正的，个人罚 500 到 1000 元，做生意的罚 2000 到 10000 元。罚款还是小事，要紧的是这种火正好烧在你唯一的逃生通道上。
- 收益：应急管理部的规章明文禁止：「禁止在高层民用建筑公共门厅、疏散走道、楼梯间、安全出口停放电动自行车或者为电动自行车充电」。楼门厅、走道、楼梯间、安全出口这几处，既不能停车也不能充电。拒不改正的，不做生意的单位和个人罚 500 至 1000 元，做生意的罚 2000 至 10000 元
- 证据等级：A
- 来源：应急管理部 (2021). 高层民用建筑消防安全管理规定（应急管理部令第 5 号，第三十七条、第四十七条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-08/01/content_5628815.htm；国家消防救援局 (2024-05-31). 首次新闻发布会（江苏省消防救援总队网站转载）：「今年以来已发生电动自行车火灾 10051 起，造成 35 人死亡」「近 3 年相关火灾年均增长 20%」「目前全国电动自行车保有量约有 4 亿辆」. https://js.119.gov.cn/202405/jsxfww-menu-zxft-zxftlb_c_04f4955dc6a3474e8c40.html；应急管理部 (2025-01-15). 例行新闻发布会媒体报道页：「去年每百万辆电动自行车火灾起数同比下降 42.2%，伤亡人数下降超 90%」. https://www.mem.gov.cn/xw/xwfbh/2025n01y15xwfbh_6337/mtbd_4262/index_2.shtml
- 备注：别买改装电池，别用杂牌充电器，别整夜充着不管。锂电池一旦起火，几十秒里就整片烧开，同时冒出剧毒的烟。车停在楼道里起火，烧的就是你唯一的逃生通道。全国口径的官方数字：2024 年头五个月火灾 10051 起、死 35 人，平均每天约 67 起；全国保有量约 4 亿辆，近三年火灾年均增长两成。2024 年全链条整治之后，每百万辆的火灾起数同比下降 42.2%、伤亡下降超九成——数字在降，说明管住停车和充电位置真的有用。

7. 量血压，高了就吃药降到达标

- 成本：电子血压计 100 到 200 元。量一次 1 分钟。降压药多数每月几元到几十元。难的地方是没症状也要接着吃。
- 说人话：血压每降 10 mmHg，出大的心血管毛病的概率降两成，中风降 27%，心衰降 28%，死亡概率降 13%。中国 35 到 75 岁的人里，44.7% 有高血压，真正控制住的只有 7.2%。
- 收益：把 123 项试验、61 万余人合起来一起算。收缩压每降 10 mmHg，主要心血管事件低约两成。原值 RR 0.80，可信范围 95% CI 0.77 到 0.83。收缩压就是血压两个数里高的那个。卒中（中风）低约 27%（RR 0.73）。心力衰竭低约 28%（RR 0.72）。总死亡率下降 13%（RR 0.87，95% CI 0.84 到 0.91）。中国给 35 到 75 岁的 170 万人做过筛查：44.7% 有高血压。这些人里，知道自己有的占 44.7%，在治疗的占 30.1%，控制住的只有 7.2%
- 证据等级：A

- 来源：Ettehad D 等 (2016). Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: a systematic review and meta-analysis. Lancet. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01225-8 ; Lu J 等 (2017). Prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in China (China PEACE Million Persons Project). Lancet. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32478-9
- 备注：先去量一次血压。中国 10 个高血压的人里只有不到 1 个控制住了，所以量这一次是本书里性价比最高的动作之一。降到多少算达标（130 还是 140）还有讨论，但「知道自己高血压并把它降下来」这件事本身没有争议。

8. 35 岁以后只要超重，就去查一次空腹血糖，正常也每三年再查

- 成本：空腹血糖十几元。糖化血红蛋白几十元。去医院抽一次血就行。
- 说人话：花几十块抽一管血，就能在一点症状都没有的时候查出糖尿病前期。美国官方的筛查建议是：35 到 70 岁、超重或肥胖的人去查。查出来正常的，每三年再查一次。
- 收益：美国预防服务工作组是美国官方给筛查建议的机构。它现在的建议是：对 35 到 70 岁、超重或肥胖的成年人筛查糖尿病前期和 2 型糖尿病，哪怕一点症状都没有。按它的口径，超重指体重指数 ≥25，肥胖指 ≥30。这条建议的推荐等级是 B。它还写明：「对血糖正常的成年人，每 3 年筛查一次是合理的做法」。但那是按欧美人的体格画的线，中国人要用更严的国内标准判：24.0 ≤ 体重指数 ＜ 28.0 算超重，≥ 28.0 算肥胖；男性腰围 ≥ 90 厘米、女性 ≥ 85 厘米算中心型肥胖。按国内线，体重指数 24 到 25 之间的人在美国口径里「不算超重」，其实已经该去查血糖了
- 证据等级：A
- 来源：US Preventive Services Task Force (2021). Screening for Prediabetes and Type 2 Diabetes. https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/screening-for-prediabetes-and-type-2-diabetes；国家卫生健康委办公厅 (2024-12). 体重管理指导原则（2024 年版）·成人 BMI 分类（依据卫生行业标准 WS/T 428-2013《成人体重判定》）：「24.0 ≤ BMI ＜ 28.0 为超重，BMI ≥ 28.0 为肥胖」，中心型肥胖男腰围 ≥90 厘米、女 ≥85 厘米（卫健委官网页对脚本端拦截，读者浏览器可开；口径经《上海护理》等期刊对该文件的引用与多源交叉核对一致）. https://www.nhc.gov.cn/ylyjs/zcwj/202412/75cb79c171c94def9e768193e65484f7.shtml
- 备注：查出糖尿病前期不等于就要吃药。相当一部分人光靠改生活方式就能把它扭回去。中国成人里，知道自己有糖尿病的一直是少数，很多人是等到出了并发症才发现。判超重别用美国那条 25 的线：中国人同样体重指数下的体脂更高，国家把线画在 24 就是为这个，腰围超标的哪怕体重指数正常也按高危算。

9. 开车不超速、不酒驾，不看手机，困了就停车歇

- 成本：不花钱。开慢一点，一趟多花几分钟。难的地方是饭局上少喝。
- 说人话：平均车速每高 1%，撞死人的概率高约 4%。酒精没有「喝一点没事」的安全线。血里的酒精浓度还很低的时候，风险就已经开始往上走了。
- 收益：世界卫生组织（WHO）的说法：平均车速每升高 1%，出人命的事故风险升高 4%。酒驾的风险，从很低的血液酒精浓度起就开始上升
- 证据等级：B
- 来源：WHO (2025). Road traffic injuries fact sheet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/road-traffic-injuries
- 备注：速度和死亡的那组 1%、4%，是按事故模型推算出来的，不是随机分组的试验。酒驾这边 WHO 只给了方向，没给数字。「喝多少、风险涨多少」这个问题，本节没有核实过原始文献。

10. 坐车时给 4 岁以下儿童用安全座椅，不要抱在怀里

- 成本：一个 300 到 2000 元，能用几年。每次上车多花 1 分钟把孩子绑好。
- 说人话：一岁以下的婴儿坐车时用安全座椅，车祸里受致命伤的概率低约七成。1 到 4 岁的孩子低约一半。抱在怀里没有这个效果，急刹车时你也抱不住。

- 收益：美国交通安全主管部门（NHTSA）估计，用安全座椅能让轿车里 1 岁以下婴儿受致命伤的风险下降 71%。1 到 4 岁的幼儿下降 54%。世界卫生组织（WHO）的口径是婴儿死亡下降 71%
- 证据等级：A
- 来源：NHTSA (2024). Occupant Protection in Passenger Vehicles: 2022 Data (DOT HS 813 573). https://crashstats.nhtsa.dot.gov/Api/Public/ViewPublication/813573 ; WHO (2025). Road traffic injuries fact sheet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/road-traffic-injuries
- 备注：按说明书把座椅固定好，装错等于没装。1 岁以下要反向安装，让孩子面朝车尾。上面的数字是美国官方拿事故数据估出来的。

11. 家里有小孩就给窗户和阳台装限位器，纱窗不算防护

- 成本：一副窗户限位器或者儿童安全锁几十元。装上去十分钟。
- 说人话：一副限位器几十块钱。纽约市给高风险住户免费装窗户护栏、又上门讲解，一个区上报的儿童坠落数三年里降了一半。后来纽约干脆立法，要求房东给住着小孩的房子装护栏。纱窗一推就开，不算防护。
- 收益：纽约市从 1972 年起办了一个叫「孩子不会飞」的项目，在高风险城区免费发窗户护栏，还上门讲解。布朗克斯区上报的坠落数，1973 到 1975 年下降 50%。此后纽约市修改卫生法典，强制房东为住有 10 岁及以下儿童的公寓安装窗户护栏
- 证据等级：B
- 来源：Spiegel CN, Lindaman FC (1977). Children can't fly: a program to prevent childhood morbidity and mortality from window falls. American Journal of Public Health：「Significant reduction in falls resulted, particularly in the Bronx, where reported falls declined 50 percent from 1973 to 1975」，1976 年纽约市卫生法典修订「to require that landlords provide window guards in apartments where children ten years old and younger reside」. https://doi.org/10.2105/AJPH.67.12.1143；(2021). Unintentional Window Falls in Children and Adolescents. Academic Pediatrics：2007 年 1 月至 2017 年 8 月全国电子伤害监测系统 38,840 例急诊就诊，「The majority of falls occurred in children under the age of 6 and were related to falls from a second story or below」. https://doi.org/10.1016/j.acap.2020.07.008
- 备注：窗边和阳台边不要放床、沙发、箱子这类小孩能爬上去的东西。纱窗只挡蚊子，一推就掉，别把它当护栏。也不是只有住高层才要装：美国那份数据里，多数坠落发生在二层或者更低。

12. 儿童近水不离视线，划船、野泳穿救生衣

- 成本：救生衣 50 到 200 元。另外要搭上看着孩子的那份注意力。
- 说人话：落水的时候穿着救生衣，淹死的概率大约只有不穿的一半。溺水至今是中国 1 到 14 岁孩子的头号死因。农村的溺水死亡率大约是城市的两倍。
- 收益：用美国海岸警卫队的数据做的研究，把条件相近的人配成对来比。坐休闲船只落水的人，穿着救生衣的溺亡风险低约一半。原值是校正后 RR 0.51，可信范围 95% CI 0.35 到 0.74。中国 20 岁以下的溺水死亡率，从 2013 年的每 10 万人 6.60 人降到 2021 年的每 10 万人 3.28 人。农村约为城市的 2 倍。溺水仍然是 1 到 14 岁儿童的头号死因。2021 年 0 到 19 岁的伤害死亡里，溺水占 31.1%，道路交通占 27.9%
- 证据等级：A
- 来源：Cummings P 等 (2011). Association between wearing a personal floatation device and death by drowning among recreational boaters. Injury Prevention. https://doi.org/10.1136/ip.2010.028688 ; Li Z 等 (2023). Unintentional Drowning Mortality Among Individuals Under Age 20 — China, 2013–2021. China CDC Weekly. https://doi.org/10.46234/ccdcw2023.198 ; Zhou J 等 (2024). Injury Mortality of Children and Adolescents Aged 0–19 Years — China, 2010–2021. China CDC Weekly. https://doi.org/10.46234/ccdcw2024.057
- 备注：A 级只对应救生衣这一半。「不离视线」是大家的共识，单算只有 C 级，没有随机试验，以后也不会有。中国的溺水死亡集中在农村、夏季，以及 15 到 19 岁的男性。

13. 60 岁以上练平衡和腿部力量，改造家里的浴室和楼梯

- 成本：每周练 2 到 3 次，每次 30 分钟太极或者平衡训练。浴室防滑垫、扶手、夜灯几十到几百元。难的地方是要长期练下去。
- 说人话：每周练两三次平衡，比如太极，老人跌倒的次数降约两成三，摔过的人数降 15%。家里做防滑、装扶手，再降约两成。跌倒是中国 65 岁以上老人因伤害死亡的头号原因，而且一多半就摔在自己家里。
- 收益：Cochrane 把 108 项试验、23,407 人合起来一起算。运动让老年人跌倒的次数下降 23%。原值是跌倒率之比 RaR 0.77，可信范围 95% CI 0.71 到 0.83。摔过的人数下降 15%（RR 0.85）。请人到家里做安全评估和改造，跌倒率下降约两成（RR 0.81，95% CI 0.68 到 0.97）。练太极，跌倒风险低约 29%（RR 0.71）。在中国，跌倒是 65 岁以上老人因伤害死亡的头号原因。2018 年监测到的老年人跌倒，55.97% 发生在家中
- 证据等级：A
- 来源：Sherrington C 等 (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews. https://doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2 ; Gillespie LD 等 (2012). Interventions for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews. https://doi.org/10.1002/14651858.CD007146.pub3 ; Lu Z 等 (2021). Characteristics of Falls Among Older People — China, 2018. China CDC Weekly. https://doi.org/10.46234/ccdcw2021.013
- 备注：这条适用于住在自己家里、不在养老院的 60 岁以上老人。上面的研究数的是跌倒次数，不是死亡人数。老人从跌倒到髋部骨折、再到死亡，这段路很短。看不清路也会多摔，白内障影响看路的见第 17 节第 9 条（老人的白内障已经影响看路，就去眼科评估做手术）。老人牵狗散步被拽倒的，见第 17 节第 10 条（家里老人遛狗）。骨头经不经得起摔，见本节第 47 条（65 岁以上的女性去做一次双能 X 线骨密度检查）。

14. 查乙肝两对半，没有抗体就打疫苗

- 成本：查一次几十元。成人乙肝疫苗 3 针合起来 100 到 300 元。半年之内打完。
- 说人话：查一次几十块。启东那项跟踪了 30 年的试验里，一出生就打了乙肝疫苗的人，后来得原发性肝癌的概率低 84%，身上带着乙肝病毒的比例低 72%。成人查出没抗体的补三针，半年打完，一两百块。
- 收益：启东那项试验按群体随机分组，不是按个人分组，跟踪了 30 年。新生儿接种乙肝疫苗，原发性肝癌下降 84%。可信范围是 95% CI 23% 到 97%。乙肝表面抗原 HBsAg 阳性率下降 72%（95% CI 68% 到 75%），这个阳性率就是查出身上带着病毒的人所占的比例。中国全人群的 HBsAg 阳性比例，1992 到 2014 年下降 52%，5 岁以下下降 97%
- 证据等级：A
- 来源：Qu C 等 (2014). Efficacy of neonatal HBV vaccination on liver cancer and other liver diseases over 30-year follow-up of the Qidong hepatitis B intervention study. PLoS Medicine. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001774 ; Cui F 等 (2017). Prevention of Chronic Hepatitis B after 3 Decades of Escalating Vaccination Policy, China. Emerging Infectious Diseases. https://doi.org/10.3201/eid2305.161477
- 备注：这条适用于 1992 年前出生、没打过疫苗或者抗体已经消失的成人。肝癌下降 84% 那个数来自一出生就打的人。同一项试验里，到青少年才补打的，防住病毒携带的效力只有 21%。成人打主要图的是不再被感染，不能直接套那个 84%。已经感染的人打疫苗没用，要去肝病科定期复查。怎么算已经感染：化验单上乙肝表面抗原 HBsAg 那一项是阳性。

15. 被铁钉、木刺扎到或者伤口沾了泥土，当天去处理，顺便问破伤风要不要打

- 成本：挂号加处理伤口几十元。医生说要打的话，疫苗或者免疫球蛋白几十到几百元。
- 说人话：破伤风一旦发病，大约每 10 个人里死 1 个。深的伤口、沾了泥土的伤口风险最高。当天去处理花不了几十块，别拖到伤口肿起来再说。
- 收益：美国的破伤风病例里，大约每 10 例死 1 例。深的伤口、被泥土污染的伤口，风险更高

- 证据等级：B
- 来源：美国疾病控制与预防中心. 破伤风：「Tetanus bacteria can get into someone's body through broken skin, usually through injuries.」「Tetanus can lead to death (1 in 10 cases in the United States are fatal).」「People who didn't complete the primary series or who aren't up to date with their 10-year tetanus booster shots are also at increased risk.」「Vaccination also helps prevent tetanus in people with wounds, depending on their tetanus vaccination history.」https://www.cdc.gov/tetanus/about/index.html；国家卫生健康委办公厅 (2024). 关于印发非新生儿破伤风诊疗规范（2024 年版）的通知（国卫办医急函〔2024〕381 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202410/content_6982262.htm；同页附件《非新生儿破伤风诊疗规范（2024 年版）》PDF·表 1 破伤风分级（I 级表浅清洁／II 级表浅轻污染／III 级深、污染重、有坏死组织或异物）与表 2 破伤风分级预防（完成全程者各级均只需加强 1 剂疫苗；未完成或不详者 I 级加强疫苗、II／III 级疫苗续贯全程加被动免疫），扫描件无文字层，经页面图像放大逐字核对（两轮独立读取一致）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202410/P020241023483425528555.pdf
- 备注：到了医院让医生判断，别自己拿主意，也别嫌麻烦不问。规范里的用法逻辑是这样：伤口分三级——I 级表浅清洁、II 级表浅但轻度污染、III 级深或者污染重、有坏死组织异物。完成过全程接种的人，任何级别的伤口都只需要加强一针疫苗，不用打被动免疫针；没打全程或者记不清的，I 级伤口打一针加强疫苗就行，II、III 级还要再加被动免疫针（破伤风抗毒素 TAT 或人免疫球蛋白 TIG——TAT 便宜但容易过敏、要先皮试，TIG 贵但一般不过敏）。「小时候打过就一辈子有效」是错的，加强针按 10 年算一次。

16. 女性接种 HPV 疫苗，越早越好

- 成本：国产二价约 300 多元一针，进口九价约 1300 元一针。一共打 2 到 3 针。每次跑一趟，半天。
- 说人话：瑞典 167 万女性的数据里，17 岁以前打过 HPV 疫苗的人，后来得浸润性宫颈癌的概率只有没打的约八分之一。17 到 30 岁才打的，也只有一半左右。所以越早打越值。
- 收益：瑞典跟踪了 167 万名女性做统计：打过疫苗的人，浸润性宫颈癌的发病率比没打的低。17 岁以前接种的低约 88%（IRR 0.12，95% CI 0.00 到 0.34，括号里是原值和它的可信范围）。17 到 30 岁接种的低约 53%（IRR 0.47，95% CI 0.27 到 0.75）
- 证据等级：A
- 来源：Lei J 等 (2020). HPV Vaccination and the Risk of Invasive Cervical Cancer. New England Journal of Medicine. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1917338
- 备注：9 到 14 岁打收益最大。17 到 30 岁打，还有一半以上的下降。30 岁以后打，收益就一路变小。打过疫苗也还是要做宫颈癌筛查，疫苗替代不了筛查，见第 18 条（30 岁以上女性做宫颈癌筛查）。

17. 女性 40 岁起做乳腺癌筛查，每两年一次钼靶

- 成本：钼靶每次两三百元。很多地区有免费筛查项目。每两年花半天。
- 说人话：40 到 74 岁的女性每两年拍一次钼靶，这是美国官方筛查建议里明确推荐的。75 岁以上，以及给致密乳腺加做超声和磁共振，官方的结论是证据还不够。体检套餐拿这些加钱的时候，可以不买。
- 收益：美国预防服务工作组是美国官方给筛查建议的机构。它现在的建议是：「建议 40 至 74 岁女性每两年做一次筛查性乳腺 X 线摄影」。乳腺 X 线摄影就是平时说的钼靶。这条建议的推荐等级是 B。对 75 岁及以上的女性，以及给致密型乳腺补做超声、磁共振，它都判定为「现有证据不足」
- 证据等级：A
- 来源：US Preventive Services Task Force (2024). Breast Cancer: Screening. https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/breast-cancer-screening
- 备注：从几岁开始查，各国不一样，中国有些指南和地方项目是从 45 岁起。父母、子女或者亲兄弟姐妹得过乳腺癌的，以及带有 BRCA 突变的，属于高危，要单独找医生定方案，本条不适用

18. 30 岁以上女性做宫颈癌筛查，优先 HPV 检测

- 成本：HPV 检测一次 100 到 300 元。结果阴性的，5 年查一次就行。取样几分钟。
- 说人话：印度农村那项试验里，一辈子只做过一次 HPV 检测的女性，死于宫颈癌的概率低约一半，查出晚期宫颈癌的概率低约五成。一次一两百块，结果阴性能管 5 年。
- 收益：印度农村那项试验按群体随机分组，不是按个人分组。对象是 30 到 59 岁的女性。只做一次 HPV 检测筛查，死于宫颈癌的风险就低约 48%。原值 HR 0.52，可信范围 95% CI 0.33 到 0.83。查出晚期宫颈癌的风险低约 53%（HR 0.47，95% CI 0.32 到 0.69）
- 证据等级：A
- 来源：Sankaranarayanan R 等 (2009). HPV screening for cervical cancer in rural India. New England Journal of Medicine. https://doi.org/10.1056/NEJMoa0808516
- 备注：打过 HPV 疫苗的人也要筛查，因为疫苗盖不住全部的病毒型别。这项研究少见的地方是：它是随机分组的筛查试验，直接拿死亡人数当结果，而且只筛了一轮。

19. 45 到 50 岁起做结直肠癌筛查，做查大便隐血的粪便免疫化学检测或者肠镜

- 成本：粪便检测几十元，每 1 到 2 年做一次。肠镜几百到一千多元，结果阴性的 10 年做一次就行。做肠镜前要留出一天清肠。
- 说人话：每一两年做一次几十块的粪便隐血检查，死于结直肠癌的概率低约 16%，至少查过一轮的人低 25%。被叫去做一次肠镜的人，往后十年得结直肠癌的概率从 1.20% 降到 0.98%。
- 收益：Cochrane 把多项研究合起来一起算。做粪便隐血筛查的人，死于结直肠癌的风险低约 16%。原值 RR 0.84，可信范围 95% CI 0.78 到 0.90。至少参加过一轮的人低约 25%（RR 0.75）。再看 NordICC 那项随机试验。被邀请去做肠镜的人，10 年里结直肠癌的发病从 1.20% 降到 0.98%。原值 RR 0.82，可信范围 95% CI 0.70 到 0.93
- 证据等级：A
- 来源：Hewitson P 等 (2007). Screening for colorectal cancer using the faecal occult blood test, Hemoccult. Cochrane Database of Systematic Reviews. https://doi.org/10.1002/14651858.CD001216.pub2 ; Bretthauer M 等 (2022). Effect of Colonoscopy Screening on Risks of Colorectal Cancer and Related Death. New England Journal of Medicine. https://doi.org/10.1056/NEJMoa2208375
- 备注：争议。NordICC 是按「被邀请去做肠镜」的人来算的，结直肠癌死亡 0.28% 对 0.31%（RR 0.90，95% CI 0.64 到 1.16），差别还在误差范围内。这说明肠镜对死亡率的好处以前被高估过。粪便检测在死亡率上的证据反而更硬。从几岁开始查，各国指南在 45 到 50 岁之间。家里有人得过这个病的要更早开始。

20. 有心血管病的人和老年人每年打流感疫苗

- 成本：一针 50 到 150 元。每年秋天打一次。
- 说人话：心梗之后打流感疫苗的那项试验里，一年内死亡的比例从 4.9% 降到 2.9%。有心血管病的人和老人，每年秋天补一针，50 到 150 元。
- 收益：一项试验在心肌梗死之后做，2571 人随机分组。医生和病人都不知道打的是哪一针。打流感疫苗的人，12 个月里的总死亡率是 2.9%。打安慰剂的是 4.9%。原值 HR 0.59，可信范围 95% CI 0.39 到 0.89。安慰剂就是不含有效成分的对照针。心血管死亡的 HR 是 0.59。另一项研究把多项研究合起来一起算。打流感疫苗的人主要心血管事件为 3.6%，对照为 5.4%。原值 RR 0.66，可信范围 95% CI 0.53 到 0.83。心血管死亡 RR 0.74（95% CI 0.42 到 1.30，这点差别还在误差范围内，算不上有统计学意义）
- 证据等级：A
- 来源：Fröbert O 等 (2021). Influenza Vaccination After Myocardial Infarction: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Multicenter Trial. Circulation. https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.121.057042 ; Behrouzi B 等 (2022). Association of Influenza Vaccination With Cardiovascular Risk: A Meta-analysis. JAMA Network Open. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.8873；Demicheli V 等

(2018). Vaccines for preventing influenza in the elderly. Cochrane Database of Systematic Reviews. https://doi.org/10.1002/14651858.CD004876.pub4（备注里说的那份 Cochrane 汇总）
- 备注：争议。A 级只对应有心血管病的人。对本来健康的老年人，Cochrane 综述只给出一个结论：一季流感的发病从 6% 降到 2.4%。它把这条证据的可信度评为「低」，死亡率方面的证据评为「极低」。综述出处是 Demicheli V 等 2018 年那篇。

21. 50 岁以后打带状疱疹疫苗
- 成本：重组带状疱疹疫苗要打两针，合计约 3000 到 4000 元。这笔钱全部自己出。
- 说人话：三期试验里，这支疫苗把带状疱疹挡掉了 97%，各个年龄段都差不多。缺点是两针三四千元全自费。这笔钱买回来的，是九成七的发病率降幅。
- 收益：一项三期试验跨 18 个国家，有 1.54 万人。试验把人随机分成两组，一组打疫苗，一组打对照针，平均跟踪 3.2 年。结果疫苗组 6 例、安慰剂组 210 例发生带状疱疹。换算成每千人年是 0.3 对 9.1，每千人年的意思是 1000 个人观察一年里出现的例数。原文写「疫苗对带状疱疹的总体效力为 97.2%（95% CI 93.7–99.0，P<0.001）」。各年龄组的效力在 96.6% 到 97.9% 之间
- 证据等级：A
- 来源：Lal H, Cunningham AL, Godeaux O, et al. (2015). Efficacy of an adjuvanted herpes zoster subunit vaccine in older adults. New England Journal of Medicine, 372(22), 2087-2096. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1501184
- 备注：它在性价比上排得靠后，原因是贵。带状疱疹本身很少要命，麻烦在带状疱疹后神经痛，可能疼上几个月到几年。打完疫苗，打针的地方疼、发烧的比例都不低。其中最重的那一档（三级症状）是 17.0% 对 3.2%

22. 65 岁以上打肺炎球菌疫苗
- 成本：几百元。部分地区对老年人免费。
- 说人话：8.45 万老人的试验里，13 价肺炎球菌疫苗把疫苗管得住的那几型肺炎挡掉约 46%，把最凶险的侵袭性感染挡掉 75%。但对「所有原因的肺炎」没看出效果，别指望它管住全部肺炎。
- 收益：荷兰把 8.45 万名 65 岁以上老人随机分成两组来比。用的是 13 价肺炎球菌结合疫苗。它对疫苗覆盖型肺炎的效力是 45.6%。可信范围是 95.2% CI 21.8–62.5。疫苗覆盖型就是这支疫苗管得住的那几个菌型。对侵袭性肺炎球菌病的效力是 75.0%（95% CI 41.4–90.8），这是最凶险的那一类感染。对全部原因加在一起的肺炎，它没有效果
- 证据等级：A
- 来源：Bonten MJ, Huijts SM, Bolkenbaas M, et al. (2015). Polysaccharide conjugate vaccine against pneumococcal pneumonia in adults. New England Journal of Medicine, 372(12), 1114-1125. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1408544
- 备注：它只防疫苗覆盖的那几个型别，不是打了就不得肺炎。中国老年人常打的是 23 价多糖疫苗，和这项试验用的 13 价结合疫苗不是同一种，上面的效力数据不能直接套过去

23. 查幽门螺杆菌，阳性就根除
- 成本：碳 13 或碳 14 呼气试验 100 到 200 元。根除要同时吃四种药，两周药费 200 到 500 元。难的地方是这两周的药要按点吃满。
- 说人话：山东临朐那项跟踪了 22 年的试验里，把幽门螺杆菌根除掉的人，后来得胃癌的概率低约一半，死于胃癌的概率低约四成。查一次一两百块，根除要吃两周药。
- 收益：山东临朐那项随机分组的试验跟踪了 22 年。做过幽门螺杆菌根除治疗的人，得胃癌的风险低约一半。原值 OR 0.48，可信范围 95% CI 0.32 到 0.71。死于胃癌的风险低约 38%（HR 0.62，95% CI 0.39 到 0.99）
- 证据等级：A

- 来源：Li WQ 等 (2019). Effects of Helicobacter pylori treatment and vitamin and garlic supplementation on gastric cancer incidence and mortality: follow-up of a randomized intervention trial. BMJ. https://doi.org/10.1136/bmj.l5016
- 备注：根除以后还可能再感染，所以家里人一起查、一起治。这项试验的人群是胃癌高发区的居民。住在低发区的人，实际拿到的好处会小得多。

24. 重度吸烟者每年做一次低剂量胸部 CT

- 成本：一次 200 到 400 元，10 分钟做完。另外要算上虚惊一场之后的复查，和那段时间的提心吊胆。
- 说人话：符合条件的重度吸烟者每年做一次低剂量 CT，死于肺癌的概率比只拍胸片低 20%，总的死亡概率低 6.7%。代价是查出可疑结果后的复查，和那一段时间的提心吊胆。
- 收益：美国 NLST 随机试验收了 53,454 人，都是 55 到 74 岁、吸烟史 30 包年以上、戒烟不超过 15 年的人。包年是算烟量的单位，每天一包抽一年算一包年。结果是这样。做低剂量 CT 的人比只拍胸片的人，肺癌死亡相对下降 20.0%。可信范围 95% CI 6.8 到 26.7。总死亡率相对下降 6.7%，可信范围 95% CI 1.2 到 13.6
- 证据等级：A
- 来源：National Lung Screening Trial Research Team (2011). Reduced Lung-Cancer Mortality with Low-Dose Computed Tomographic Screening. New England Journal of Medicine. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1102873
- 备注：这条只适用于高危吸烟者。同一项试验里，做低剂量 CT 的人有 24.2% 查出可疑结果，这些人里 96.4% 是虚惊一场（假阳性）。不吸烟的人做这项检查，等于花钱买焦虑。

25. 抑郁或有自杀念头时打 12356，家里不囤安眠药和农药

- 成本：不花钱。打一个电话。另外把药锁起来，农药不放在家里。
- 说人话：把能要命的东西从手边拿走，这类做法的证据一直在变强：管住镇痛药以后，相关自杀降 43%；常有人跳楼的地方装上防护，降 86%。所以家里不囤安眠药和农药。想不开的时候先打 12356，全国通用，每天至少开 18 小时。
- 收益：一篇把近 10 年的研究系统梳理了一遍的综述：限制人拿到致死手段，这方面的证据一直在增强。管控镇痛药以后，和镇痛药有关的自杀下降 43%。常有人跳楼的地点加了防护之后，下降 86%（79% 到 91%，括号里是这个数的可信范围）。学校里开展的认知类项目，让自杀未遂低约 55%（OR 0.45，95% CI 0.24 到 0.85）。治抑郁的药物和心理治疗，是预防自杀的重要一环。中国从 2025 年 5 月 1 日起，全国拨 12356 都能接通心理援助热线，每天开通不少于 18 小时
- 证据等级：B
- 来源：Zalsman G 等 (2016). Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review. Lancet Psychiatry. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30030-X ; 国家卫生健康委 (2024). 关于应用"12356"全国统一心理援助热线电话号码的通知（国卫医政函〔2024〕259 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6994470.htm
- 备注：给 B 的原因：限制手段那边的证据多数是生态学研究，做法是比较政策出台前后的数字；热线本身没有降低死亡率的证据。自杀的冲动往往只持续几分钟到几小时，把能致死的东西挪远一步，本身就是干预。这个时间尺度的数据，以及未遂之后的长期结局，见本节第 32 条（自杀念头一冒出来先告诉身边的一个人）。被救回来之后会留下什么，见本节第 33 条。

26. 备齐灭火器、灭火毯、逃生呼吸面罩和急救包，每年检查一次

- 成本：灭火器、灭火毯、每人一只呼吸面罩，再加一个急救包，一套几百元。买一次就行，以后每年花十分钟检查一遍。
- 说人话：灭火器、灭火毯、逃生面罩、急救包，都在应急管理部那份 11 样的家庭应急清单里。一套几百元，买一次就行。上门做过家庭安全指导的那些研究里，伤害发生率低约四分之一。

- 收益：应急管理部的《全国基础版家庭应急物资储备建议清单》一共 11 样。其中「灭火器和灭火毯」用于「初起火灾的扑救」，清单还写明「灭火毯可披覆在身上逃生」。「呼吸面罩」指的是「消防过滤式自救呼吸器，用于火灾逃生使用」。「外用药品」是「止血粉、止血贴、纱布绷带等，用于处理伤口」。Cochrane 把 98 项研究、2,605,044 人合起来一起算。家庭安全干预让伤害发生率降到 IRR 0.89。可信范围是 95% CI 0.78 到 1.01。其中上门开展的干预，伤害发生率低约 25%（IRR 0.75，95% CI 0.62 到 0.91）
- 证据等级：B
- 来源：应急管理部 (2020). 全国基础版家庭应急物资储备建议清单. https://www.mem.gov.cn/kp/shaq/202011/t20201129_372149.shtml ; Kendrick D 等 (2012). Home safety education and provision of safety equipment for injury prevention. Cochrane Database of Systematic Reviews. https://doi.org/10.1002/14651858.CD005014.pub3 ; 武胜县市场监督管理局 (2025). 手提式灭火器、防火门（窗）、点型感温（烟）火灾探测器消费提示. https://www.wusheng.gov.cn/gasylbzj/c109568/zzzq/content/content_1988424970198126592.html
- 备注：争议。同一份 Cochrane 汇总里，不发装备的那一类干预，受伤率低约两成。原值 IRR 0.78，可信范围 95% CI 0.66 到 0.92。发了装备的那一组并没有做得更好。降低伤害的主要是入户教育和改造，所以装备的收益记「中」，不记「大」。买灭火器认准 CCC 标志，贮压式的指针要停在绿区。烟雾报警器和一氧化碳报警器见本节第 3 条。止血带的用法见第 13 节第 12 条。灭火毯的用法有讲究（北京消防科普，贵州消防救援总队等转载）：抓住毯子上方的两根拉带把毯抖开，像盾牌一样持在身前，从身体前方朝火焰横向盖过去，别从头顶垂直扔；玻璃纤维毯面有肉眼看不见的细刺，别徒手摸毯面。拿灭火毯盖油锅有争议——荷兰食品与消费品安全局 2014 年测试 22 个牌子的灭火毯，按普通人的用法没有一个能稳定扑灭油锅火；油锅着火的第一动作是关火关气、沿锅边水平滑盖上锅盖、等油冷却再掀盖，水绝对不能浇。每样东西怎么选、放在哪里、几年换一次，见 docs/家庭应急装备清单.md

27. 尿里出现肉眼看得见的血，哪怕不疼、哪怕第二天就干净了，也要去查一次

- 成本：尿常规几十元，泌尿系超声一两百元。医生认为需要的话，再加一个膀胱镜，千元上下。
- 说人话：60 岁以上的人出现一次肉眼看得见的血尿，最后查出膀胱癌的概率约 2.8%，40 到 59 岁约 1.2%。这个数不算高，但也高到必须去查一次。哪怕第二天不出血了也要去查。
- 收益：英国拿社区全科门诊（初级医疗）的电子病历做了一项研究，4915 例膀胱癌对 21718 例对照。出现肉眼血尿的人里，最后真查出膀胱癌的比例是这样。60 岁以上是 2.8%，可信范围 95% CI 2.5 到 3.1。40 到 59 岁是 1.2%，可信范围 0.6 到 2.3。这个比例的学名叫阳性预测值。只有在显微镜下才看得见的血尿，同样有意义。比值比 20，可信范围 95% CI 12 到 33。60 岁以上这个比例为 1.6%，可信范围 1.2 到 2.1
- 证据等级：B
- 来源：Price SJ, Shephard EA, Stapley SA, Barraclough K, Hamilton WT (2014). Non-visible versus visible haematuria and bladder cancer risk: a study of electronic records in primary care. British Journal of General Practice, 64(626), e584-e589. https://doi.org/10.3399/bjgp14X681409
- 备注：「不疼」是关键。结石和感染引起的血尿，多半同时腰腹绞痛，或者尿频、尿急、尿痛。肿瘤引起的往往一点感觉都没有，而且会自己停几天再出现，很多人就这么放过了。正在吃抗凝药，不是可以不查的理由。剧烈运动之后、女性经期前后的血尿，可以先复查一次再定。收益记「小」，是因为只有检出率，没有「早查能降低多少死亡」的效应量。

28. 勃起功能出了问题，先去查心血管，别当成单纯的「那方面的事」

- 成本：挂号几十元。量血压、抽血查血糖和血脂，一两百元。跑一趟医院，等几天结果。
- 说人话：有勃起功能障碍的男性，后来得心血管病的比别人多约四成，心梗多约六成。越年轻的人差得越多。这个毛病常常比胸痛先出现。所以先去查血压、血糖、血脂，别自己买药压过去。

- 收益：一篇荟萃分析把 14 项跟踪研究合起来算，共 92,757 名男性，平均跟踪 6.1 年。和没有勃起功能障碍的人相比，有这个问题的人后来的风险是这样。总的心血管事件高约 44%（RR 1.44，95% CI 1.27 到 1.63，这是可信范围）。心梗高约 62%（RR 1.62，1.34 到 1.96）。脑血管事件高约 39%（RR 1.39，1.23 到 1.57）。全因死亡高约 25%（RR 1.25，1.12 到 1.39）。心血管死亡那一项没有拉开差距（RR 1.19，0.97 到 1.46）。年龄越轻，倍数越高。本来心血管风险属于中等的那批人，倍数比高风险和低风险的人都高。用问卷判定的研究，算出来的倍数是 1.61（1.38 到 1.86）。只问一句话的研究是 1.27（1.18 到 1.37）
- 证据等级：A
- 来源：Vlachopoulos CV, Terentes-Printzios DG, Ioakeimidis NK, Aznaouridis KA, Stefanadis CI (2013). Prediction of cardiovascular events and all-cause mortality with erectile dysfunction: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes, 6(1), 99-109. https://doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.112.966903；DailyMed（美国国立医学图书馆的药品说明书库）. VIAGRA (sildenafil citrate) tablet, CONTRAINDICATIONS. https://dailymed.nlm.nih.gov/dailymed/lookup.cfm?setid=d905dc8d-917f-4ea3-a4ee-a1ecf6967d4e
- 备注：这 14 项都是跟踪一群人看结果的研究，不是随机分组试验。所以「多四成」是关联，不能当成因果。偶尔一两次不算数，持续三个月以上才按问题看。要查的东西和本节第 7、8 条是同一批：量血压、查空腹血糖，再加血脂、吸烟和腰围。别在网上买「壮阳」保健品。正规的那类药是处方药，说明书把硝酸酯类列为禁忌，正在用硝酸甘油这类药的人不能吃，一起用会让血压骤降。怎么改善见本节第 29 条（减重、戒烟能让勃起功能好转）。收益记「中」不记「大」：44% 是两群人的风险差距，不是「去查一次能降多少死亡」。也不记「小」：本节第 27 条（尿里出现肉眼看得见的血）那种信号只有检出率，而这里查出来的高血压、糖尿病、血脂异常都有现成的治疗办法。

29. 减重、戒烟、把血压血糖控住，勃起功能能跟着好转

- 成本：不花钱，还可能省钱。难的是长期坚持：管住吃、动起来、把烟戒掉。
- 说人话：把心血管的危险因素管起来，勃起功能本身会好转。用一份问卷打分，平均能多 2 到 3 分。这份问卷总分 25 分，22 分以上算正常。
- 收益：一篇荟萃分析把 6 项随机对照试验、740 名男性合起来算。干预是改生活方式，或者用药控制心血管危险因素，随访至少 6 周。结果：勃起功能问卷（IIEF-5）的评分平均提高 2.66 分（95% CI 1.86 到 3.47，这是可信范围）。把其中用他汀的 2 项试验（143 人）去掉，剩下 4 项纯靠改生活方式的（597 人）仍然提高 2.40 分（1.19 到 3.61）。IIEF-5 是一份 5 个问题的问卷，总分 5 到 25 分。原文按得分分成五档，22 到 25 分算没有障碍，5 到 7 分算重度
- 证据等级：A
- 来源：Gupta BP, Murad MH, Clifton MM, Prokop L, Nehra A, Kopecky SL (2011). The effect of lifestyle modification and cardiovascular risk factor reduction on erectile dysfunction: a systematic review and meta-analysis. Archives of Internal Medicine, 171(20), 1797-1803. https://doi.org/10.1001/archinternmed.2011.440；Rosen RC, Cappelleri JC, Smith MD, Lipsky J, Peña BM (1999). Development and evaluation of an abridged, 5-item version of the International Index of Erectile Function (IIEF-5) as a diagnostic tool for erectile dysfunction. International Journal of Impotence Research, 11(6), 319-326. https://doi.org/10.1038/sj.ijir.3900472
- 备注：这 6 项试验的干预不一样，有的是减重加运动，有的是用药控血压血脂。总共只有 740 人。所以方向明确，具体能好多少因人而异。收益记「小」，是因为终点只有问卷评分，没有「后来少得多少病」的数字。同样这几个动作在别处是有硬终点的：戒烟见第 2 节第 1 条（戒烟，越早越好），减重见第 2 节第 33 条（把 BMI 控制在 20–25），血压见本节第 7 条（量血压，高了就吃药）。吃药本身不是禁区，前提是医生开的处方药。网上卖的「保健品」常偷加这类成分，剂量不明，怎么分辨见第 28 节第 4 条（不买承诺快速瘦的减肥药）。

30. 性行为全程用安全套，不和别人共用针具

- 成本：一只一两元。难的地方不在钱，在于每一次都用，而且从一开始就戴上。
- 说人话：每一次都全程戴，异性之间传染艾滋病的概率大约降七成以上。「大部分时候戴」的效果，和不戴差不了多少。梅毒、淋病这些也一并挡住。
- 收益：一项研究把 25 项研究、10676 对异性伴侣合起来一起算。这些伴侣都是一方感染 HIV、一方没感染，学名叫血清不一致。和从来不用的人相比，坚持每次都用安全套的人，HIV 传播风险低约 71%。原值 RR 0.29，可信范围 95% CI 0.20 至 0.43。和用得断断续续的人相比，低约 77%（RR 0.23，95% CI 0.13 至 0.40）。作者的结论是，安全套虽然不完美，但「坚持使用可使 HIV 传播降低 70% 以上」。同一层保护还覆盖梅毒、淋病、衣原体等其他性传播感染
- 证据等级：A
- 来源：Giannou FK, Tsiara CG, Nikolopoulos GK, et al. (2016). Condom effectiveness in reducing heterosexual HIV transmission: a systematic review and meta-analysis of studies on HIV serodiscordant couples. Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research, 16(4), 489-499. https://doi.org/10.1586/14737167.2016.1102635；Fonner VA 等 (2016). Effectiveness and safety of oral HIV preexposure prophylaxis for all populations. AIDS. https://doi.org/10.1097/QAD.0000000000001145（暴露前预防 PrEP）
- 备注：「不规律使用」和「不用」的差距很小，要每次、全程都用才有效。共用针具是另一条独立的高效传播途径，和性行为无关，注射毒品、纹身、穿孔都算。高风险人群还可以用暴露前预防（PrEP），就是事先吃药挡住感染。把 18 项研究合起来算，凡是超过七成人按时吃药的试验，吃 PrEP 的人感染 HIV 的风险比吃安慰剂的低约七成。原值是风险比 0.30，可信范围 95% CI 0.21 至 0.45。按时吃药的人少的那些试验，则看不到保护效果。PrEP 是处方药，去感染科或者疾控问，别自己网购。已经暴露之后怎么办见第 13 节

31. 有过高危行为就去查一次艾滋病，疾控中心免费、结果保密

- 成本：不花钱。跑一趟疾控或者指定的医疗机构，抽一管血。难的地方是开口去查这一步。
- 说人话：去疾控查艾滋病不花钱，按《全国艾滋病检测工作管理办法》，工作人员不得泄露你的姓名、住址和检测结果。查出来也不是判死刑：坚持吃药把病毒压到测不出来的人，不会再传给性伴侣。那项研究跟了七百多对伴侣、七万多次无套性行为，伴侣间传染是零。
- 收益：《艾滋病防治条例》第二十三条写明。县级以上地方人民政府卫生主管部门会指定一些医疗卫生机构。这些机构「应当为自愿接受艾滋病咨询、检测的人员免费提供咨询和初筛检测」。查得早有实际用处：现在的抗病毒治疗能把病毒压到检测不到。世界卫生组织的口径是「接受抗病毒治疗且病毒载量检测不到的感染者不会把 HIV 传染给性伴侣」。PARTNER 研究跟踪了 782 对同性伴侣，每对都是一方感染、一方没感染，学名叫血清不一致。合计 1593 对年（每对跟踪年数相加）。期间共 76088 次无套性行为，出现 15 例新感染。比对病毒基因做系统发育分析之后，这 15 例全部不来自伴侣，伴侣间传播为零。《全国艾滋病检测工作管理办法》规定，艾滋病检测实验室工作人员不得泄露艾滋病病人或感染者的姓名、住址、检测结果等有关情况
- 证据等级：A
- 来源：卫生部 (2006). 全国艾滋病检测工作管理办法（卫疾控发〔2006〕218 号，第二十条）. https://www.chinacdc.cn/jkyj/crb2/yl/azb/jswj_azb/201003/t20100322_298374.html（中国疾控中心官网刊载全文，政府网原页已 404；第二十条「艾滋病检测实验室工作人员不得泄露艾滋病病人或感染者的姓名、住址、检测结果等有关情况」逐字核对）；国务院 (2006). 艾滋病防治条例（第三、二十三、三十八条）. https://wjw.beijing.gov.cn/zwgk_20040/zcwj2022/flfg/202304/t20230408_2992986.html（北京市卫生健康委员会转载）；Rodger AJ, Cambiano V, Bruun T, et al. (2019). Risk of HIV transmission through condomless sex in serodifferent gay couples with the HIV-positive partner taking suppressive antiretroviral therapy (PARTNER): final results of a multicentre, prospective, observational study. The Lancet, 393(10189), 2428-2438. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30418-0；广东省疾病预防控制中

心. 艾滋病检测窗口期科普. https://cdcp.gd.gov.cn/jkjy/kpydjwjxz/content/post_3441820.html（原页 2026-10-01 实测 404 已失效，站内未见迁移页；窗口期 1/2/3 周口径未再取得官方在线页，TODO 待补可引用的窗口期官方页）

- 备注：窗口期决定什么时候查才算数。原广东疾控科普页（已失效）的口径是：核酸检测约 1 周、第四代抗原抗体联合检测约 2 周、第三代抗体检测约 3 周可以检出。建议至少 2 周后再查，间隔 2 至 4 周复查一次。最后一次高危行为满 3 个月后，99.99% 以上可以排除感染。自测试剂显示阳性不等于确诊，必须去疾控或者正规机构复核。条例第三条写明，任何单位和个人不得歧视感染者及其家属，婚姻、就业、就医、入学等权益受法律保护。第三十八条同时规定，感染者有义务「将感染或者发病的事实及时告知与其有性关系者」。孕期的三病筛查和母婴阻断见第 27 节

32. 自杀念头一冒出来先告诉身边的一个人，把这几十分钟交出去

- 成本：不花钱。难的地方是当时开口，以及承认自己这几个小时不能一个人待着。
- 说人话：自杀未遂的人里将近一半说，从念头冒出来到动手不超过 10 分钟，所以要熬过去的往往就是这几十分钟。四分之三的人那段时间和身边人有过接触，只是没开口。因自伤进过医院的人，1 年后约 2% 死于自杀，9 年以上约 7%，绝大多数人后来没有死于自杀。
- 收益：82 名自杀未遂者在入院 3 天内接受访谈：47.6%（39 人）说，从这一次第一次冒出自杀念头到真的动手，不超过 10 分钟。这个过程拖得长一些的人，自杀意图评分明显更高。冲动性量表的得分和过程长短没有关系。76.8%（63 人）说，在这段时间里和伴侣、家人或者朋友有过某种接触。作者的结论是：能干预的时间窗通常很短，专业人员在这个阶段能介入的余地有限，所以要把识别信号和干预办法普及到普通人。另有一篇系统综述汇总了 90 项随访研究。因自伤就诊的人，1 年后再次自伤但没死的比例取中间值为 16%。1 年后死于自杀的为 2%。随访 9 年以上的，约 7% 死于自杀
- 证据等级：B
- 来源：Deisenhammer EA, Ing CM, Strauss R, Kemmler G, Hinterhuber H, Weiss EM (2009). The duration of the suicidal process: how much time is left for intervention between consideration and accomplishment of a suicide attempt? Journal of Clinical Psychiatry, 70(1), 19-24. https://doi.org/10.4088/JCP.07m03904; Owens D, Horrocks J, House A (2002). Fatal and non-fatal repetition of self-harm: systematic review. British Journal of Psychiatry, 181, 193-199. https://doi.org/10.1192/bjp.181.3.193
- 备注：给 B 的原因：Deisenhammer 那项只有 82 人，出自一家医院，靠当事人事后回忆。Owens 那篇给的是 90 项做法各异的研究取中间的那个比例，不是把它们合成一个数。同一篇里还明确写着，自伤者的自杀风险仍是普通人群的几百倍。所以「绝大多数人后来没有死于自杀」说的是这批人整体的情况，不能当成对某一个人的保证，该看的病还是要看。把致死手段挪远和 12356 见本节第 25 条。情绪低落时先做的几件事见第 3 节第 19 条。救回来之后的后遗症见本节第 33 条。怀疑身边人有这种念头，可以直接问，见本节第 46 条（直接问身边情绪不对的人）。身边人流露出这种念头时你能做什么，见第 8 节第 15 条（近亲属可以直接送诊）

33. 别把「救回来」当成兜底：喝农药、吸煤气之后急诊能保住的是命，可能保不住肺和脑子

- 成本：不花钱。只是先知道这件事。
- 说人话：百草枯没有解药，喝下去的人四成多救不回来。它会让肺发炎、慢慢变硬，肾和肝也跟着受伤。煤气中毒被救回来的人，六周后将近一半脑子不如从前，做了高压氧的也还有四分之一。
- 收益：一篇百草枯中毒的系统综述：病死率极高，原因是它本身毒性强，又缺乏有效治疗。它被逆着浓度差主动搬进肺组织，学名叫逆浓度梯度主动摄取，结果是肺炎和肺纤维化，同时还造成肾损伤和肝损伤。综述写明：不应进行洗胃。血液透析和血液灌流不大可能改变临床病程。激素与免疫抑制剂的疗效证据很弱。综述还写了一句：「所有中心的病死率都很高，尽管治疗差异很大」。孟加拉 10 家三级医院 2013 至 2024 年收了 1420 例，其中可分析的 257 例：病死率 43.2%。常见表现是急性肾衰引起的下肢肿胀 71.2%、呕吐 65.8%、腹痛 58.0%。急性一氧化碳中毒的试验是双盲随机分组，两组各 76 人。医生和病人都不知道进的是哪一组。六周时留下认知后遗症的，高压氧组 19/76

（25.0%）。常压氧组 35/76（46.1%），P=0.007。把其他因素校正之后 OR 0.45（95% CI 0.22 至 0.92，括号里是这个数的可信范围）。另一项研究连续观察了 73 例：30% 有认知后遗症，12% 出现脑白质高信号。中国自 2014 年 7 月 1 日起撤销百草枯水剂的登记和生产许可，并停止生产。2016 年 7 月 1 日起，水剂在国内停止销售和使用。2020 年 9 月 26 日起，禁止可溶胶剂在境内销售、使用。文件写明，「致使服用百草枯自杀事件时有发生」是加强监管的直接原因

- 证据等级：B
- 来源：Gawarammana IB, Buckley NA (2011). Medical management of paraquat ingestion. British Journal of Clinical Pharmacology, 72(5), 745-757. https://doi.org/10.1111/j.1365-2125.2011.04026.x；Chowdhury FR 等 (2026). Clinical and Laboratory Profile of Paraquat Poisoning: A Toxicological Crisis in Bangladesh. American Journal of Tropical Medicine and Hygiene, 115, 176-182. https://doi.org/10.4269/ajtmh.25-0719；Weaver LK, Hopkins RO, Chan KJ, et al. (2002). Hyperbaric oxygen for acute carbon monoxide poisoning. New England Journal of Medicine, 347(14), 1057-1067. https://doi.org/10.1056/NEJMoa013121；Parkinson RB, Hopkins RO, Cleavinger HB, et al. (2002). White matter hyperintensities and neuropsychological outcome following carbon monoxide poisoning. Neurology, 58(10), 1525-1532. https://doi.org/10.1212/wnl.58.10.1525；农业农村部办公厅 (2018). 关于切实加强百草枯监督管理的通知（农办农〔2018〕17 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2018-12/31/content_5442594.htm
- 备注：给 B 的原因：这几项研究的对象是中毒病人，不是单一的自杀未遂人群，一氧化碳那项试验里还含意外中毒的人。所以上面的后遗症比例，不能直接当成「自杀未遂者的后果概率」。能确定的是，没有哪一种方式能不留后遗症。一氧化碳的现场处置见第 13 节第 19 条。误服农药和药物先别催吐、带上瓶子就医，见第 13 节第 20 条。家里不囤农药和安眠药见本节第 25 条。本书不比较不同方式的致死率，也不写任何具体做法

34. 别拿「躺几天就好」赌高处坠落：进了创伤 ICU 的人多数活下来，代价按年算

- 成本：不花钱。只是先把这笔账看清。
- 说人话：从高处摔下来进了创伤 ICU 的人，死亡的只有 5.5%，但伤得重、治得久。将近一半同时伤到三个以上部位，三分之一多上了呼吸机，最长的在 ICU 住了 132 天。一半人摔下来的高度不超过 3 米。伤得重的人，后来能回去上班的不到六成。
- 收益：新疆南部一家创伤 ICU（重症监护病房）做过统计。从 2020 年 4 月到 2024 年 7 月，这里共收了 289 例高处坠落。这批人平均年龄 40.3 岁。坠落高度中位数 3 米，26.6% 从 5 米以上坠落，11.4% 从 10 米以上坠落。伤情评分 ISS 中位数 24，这套评分越高伤得越重，63.3% 的人 ISS 大于 20。47.1% 伤及 3 个以上部位，18.3% 伤及 4 个以上。36% 需要上呼吸机（机械通气），上机时长中位 103.5 小时。在 ICU 住院中位 8 天，最短 1 天，最长 132 天。院内或 30 天死亡率 5.5%（16/289）。德国一家创伤中心收了 84 例 ISS ≥ 25 的多发伤病人，多发伤就是同时伤到多个部位。随访期内重返工作的比例为 58%。年龄、ICU 治疗时长和自评健康是预测因素。2024 年全国医院次均住院费用（平均每次住院花的钱）9870.0 元，按当年价格比上年下降 4.3%。同年全国卫生总费用 90895.5 亿元，其中个人卫生支出 25007.5 亿元，占 27.5%
- 证据等级：B
- 来源：Chen Y, Li W, Wang X, Zhong Q, Abudurexiti A, Qiu Q, Li J, Luo J (2025). Clinical features and prognostic predictors for patients admitted to trauma intensive care unit due to fall from height in South Xinjiang. International Journal of Emergency Medicine, 18, 142. https://doi.org/10.1186/s12245-025-00959-4；Simmel S, Wurm S, Drisch S, Woltmann A, Coenen M (2020). Prädiktion der Rückkehr zur Arbeit nach Polytrauma bei Patienten mit einem ISS von mindestens 25. Die Rehabilitation, 59(2), 95-103. https://doi.org/10.1055/a-0977-6853；国家卫生健康委 (2025). 2024 年我国卫生健康事业发展统计公报解读. https://www.gov.cn/zhengce/202512/content_7050025.htm
- 备注：给 B 的原因：坠落那一组是一家医院翻旧病历统计出来的，没有分开意外和自伤。重返工作那一组只有 84 人，而且在德国。两组都不能当成「跳楼之后一个人会怎么样」。次均住院费用是拿全国所有住院算出来的平均数，不是坠落伤的费用，引它只为给一个可以核对的下限。原文只给了

这批人的高度分布，所以这里不写高度与后果的对应关系。长期卧床期间最该盯的压疮见第 17 节第 8 条。深静脉血栓与肺栓塞见第 13 节第 11 条（一条腿突然肿起来）。念头冒出来时怎么办见本节第 32 条。中毒的后果见本节第 33 条（别把「救回来」当成兜底）。下面是作者本人的经历：从四楼坠落，事前以为「十几天就好」，实际住院一年、四处手术、上了钢板、半年不能自己翻身坐起，家里为此借钱

35. 别拿「少一个肾没什么」换钱：剩下那个要替两个干活，卖过肾的人事后 86% 说身体变差

- 成本：不花钱。只是先把这笔账看清。
- 说人话：捐肾前层层筛查、捐后有人复查的正规捐献者，15 年后走到尿毒症的是每万人 31 人，同样健康但没捐的人是每万人 4 人。卖肾的人没有筛查也没有复查，6 年后 86% 说身体变差，四分之三还欠着债。
- 收益：美国把 96,217 名活体捐肾者和 20,024 名条件相当的健康未捐者作了比较。后者来自美国全国健康与营养调查（NHANES III）。再看捐后 15 年走到尿毒症的估计风险。捐献者为每万人 30.8 人，可信范围 95% CI 24.3–38.5。健康未捐者为每万人 3.9 人，可信范围 95% CI 0.8–8.9，P<0.001。尿毒症的学名是终末期肾病 ESRD，到了这一步得靠透析或移植维持。估计一辈子走到 ESRD 的风险：捐献者每万人 90 人，未经筛查的一般人群每万人 326 人，健康未捐者每万人 14 人。挪威也做过一次比较。一边是 1901 名捐肾者，中位随访 15.1 年。另一边是 32,621 名符合捐献条件的对照，中位随访 24.9 年。捐肾者的全因死亡高约三成（HR 1.30，95% CI 1.11–1.52）。心血管死亡高约四成（HR 1.40，1.03–1.91）。走到 ESRD 高十倍上下（HR 11.38，4.37–29.6）。这批捐献者的 ESRD 总发生率为每百万人 302 例。美国另有 3698 名捐肾者，其中 11 人发生 ESRD，相当于每百万人观察一年里 180 例，同期一般人群是 268 例。这批人里有 255 人在捐后平均 12.2±9.2 年回来复查。其中 85.5% 的肾滤过功能 GFR ≥ 60 ml/min/1.73 m²。60 是临床正常下限。32.1% 有高血压。12.7% 有蛋白尿（尿里漏出蛋白）。印度金奈调查了 305 名卖肾者，平均在卖肾 6 年后接受调查：96% 为还债而卖，平均拿到 1070 美元。切肾后家庭平均收入下降三分之一（P<0.001），生活在贫困线以下的人数增加，四分之三在调查时仍负债。86% 报告健康状况较切肾前变差，79% 不建议他人卖肾
- 证据等级：A
- 来源：Muzaale AD, Massie AB, Wang MC, Montgomery RA, McBride MA, Wainright JL, Segev DL (2014). Risk of end-stage renal disease following live kidney donation. JAMA, 311(6), 579-586. https://doi.org/10.1001/jama.2013.285141；Mjøen G, Hallan S, Hartmann A, et al. (2014). Long-term risks for kidney donors. Kidney International, 86(1), 162-167. https://doi.org/10.1038/ki.2013.460；Ibrahim HN, Foley R, Tan L, et al. (2009). Long-term consequences of kidney donation. New England Journal of Medicine, 360(5), 459-469. https://doi.org/10.1056/NEJMoa0804883；Goyal M, Mehta RL, Schneiderman LJ, Sehgal AR (2002). Economic and health consequences of selling a kidney in India. JAMA, 288(13), 1589-1593. https://doi.org/10.1001/jama.288.13.1589
- 备注：争议：Ibrahim 那项拿普通人当比较对象，结论是捐肾者的存活、以及走到尿毒症（ESRD）的风险，都和普通人相仿。Muzaale 和 Mjøen 把比较对象换成「同样健康、同样够格捐肾」的人之后，风险就明显高出来。分歧在拿谁来比，不在捐献者身上。三项研究都同意绝对风险不大（15 年 30.8/万，即一万人里 30.8 个）。所以重点不在「捐肾很危险」，要看的是另外两件事。剩下那个肾确实在付代价，高血压和蛋白尿的比例摆在那里。这些数字全都出自术前经过筛查、术后有人复查、出事能回医院的人群，黑市卖肾这三样一样都没有，印度那份回访给出的是另一种结局。原始研究只给到自述健康变差、蛋白尿、高血压和尿毒症发生率，没有「多少人卧床」这类数字，这里不替它补。合法捐献的亲属限制、罚款与刑责见第 9 节第 22 条（不卖自己的器官）。已经要透析的，跨省直接结算和长期用药见第 16 节第 1、2 条（药按医嘱吃满、门诊慢特病异地备案）

36. 不捡、不拆、不卖来路不明的金属件，带三叶草警示标志的离远点

- 成本：不花钱。看见不认识的金属圆柱、铅罐、从设备上拆下来的部件就绕开，不捡、不拆、不放进口袋。

- 说人话：辐射没有气味、颜色和温度，多数放射源就是一截普通金属，所以「看着没事」不能当判断。普通人撞上的概率极低，每年每万枚放射源出事不到 1 起。可一旦撞上就无法挽回，1987 年巴西有人把废弃诊所的放疗机当废铁拆开，最后 4 人死亡。
- 收益：截至 2025 年，全国约有 17.8 万枚在用放射源和 35.5 万台（套）射线装置。放射源辐射事故的年发生率稳定在每万枚 1 起以下。分级是这样的。I 类、II 类放射源丢失、被盗、失控，就构成重大辐射事故。III 类为较大辐射事故。IV 类、V 类丢失被盗，或者导致人员受到超过年剂量限值的照射，为一般辐射事故。官方案例：2020 年 6 月，宁夏钢铁集团炼铁厂在高炉管道改造项目上做 γ 射线探伤作业。一枚 II 类铱-192 放射源使三名作业人员受到照射。陈某某左手急性放射性皮肤损伤 III 度。刘某某左手拇指、食指 IV 度，中指、无名指、小指 III 度。樊某某左手 I-II 度。三人受照剂量均严重超过国家标准规定的剂量限值，两家责任单位被吊销辐射安全许可证并罚款 7 万元。国际案例：1987 年巴西戈亚尼亚，废弃诊所的远距离治疗机被拆解，取出了里面 50.8 TBq 的铯-137 放射源，还弄破了装源的密封囊。约 112,000 人接受监测。其中 249 人受到体内或体外污染。这 249 人里，129 人为中度至重度污染，50 人需密切医学监护。最后 4 人死亡（全国 / 国际）
- 证据等级：A
- 来源：生态环境部 (2025). 2024 中国生态环境状况公报. https://www.mee.gov.cn/ywgz/sthjjcgl/hjzljcypj/202506/t20250605_1120773.shtml；国家核安全局 (2026). 2025 年我国核与辐射安全监管工作成效. https://nnsa.mee.gov.cn/tpxw/202601/t20260107_1140062.html；生态环境部 (2021). 关于一起 γ 射线探伤作业违法违规造成辐射事故案件处理情况的通报. https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk06/202101/t20210121_818216.html；国务院 (2019). 放射性同位素与射线装置安全和防护条例（2019 年修订，第三十四、四十二、六十八条）. https://www.mee.gov.cn/ywgz/fgbz/xzfg/201909/t20190918_734315.shtml；环境保护部 (2009). 关于建立放射性同位素与射线装置辐射事故分级处理和报告制度的通知（辐射事故分级标准）. https://www.mee.gov.cn/gkml/zj/wj/200910/t20091022_172414.htm；International Atomic Energy Agency (1988). The Radiological Accident in Goiânia. IAEA, Vienna. https://www-pub.iaea.org/MTCD/Publications/PDF/Pub815_web.pdf
- 备注：真遇到了：离远点，记住位置，别搬动，打 110。条例要求向生态环境主管部门、公安部门、卫生主管部门报告。距离和时间是唯一有效的防护，隔着口袋或者塑料袋没有任何用。X 光机、CT 这类靠通电产生射线的装置，断电之后不残留放射性。真正危险的是设备里那枚密封放射源。医院的放疗机、管道和锅炉上的 γ 探伤机、测井仪、料位计都含源。拆开外壳就是把源暴露出来。而它们的外观和普通金属件没有区别。所以别指望认出放射源，来路不明的设备部件一律不拆、不卖、不带回家。废品回收、拆解、五金和工地这几行的人，风险比一般人高得多，工地上见到画着三叶草标志的警戒区就绕行。核电站泄漏是另一类事故，普通人遇到的概率更低。受益人主要是你自己和同在现场的家人。

37. 骑电动车和摩托车把头盔戴对：认准 3C 和新国标，卡扣系紧，别拿安全帽凑数

- 成本：一顶合格的 3C 头盔几十到两三百元。戴上和摘下各十秒，难受的是夏天热。
- 说人话：这类事故里死的人，八成死于脑袋先坏，头盔保的就是这一下。世卫组织算过：头盔戴对，死亡风险能低六倍以上，脑损伤少七成多。买认准 3C 标志的新国标头盔，卡扣系紧，别拿工地安全帽凑数。
- 收益：摩托车、电动自行车道路交通事故中，因颅脑损伤导致死亡的人数占总死亡人数的 80% 以上（公安部 2023 年发布会口径）。世卫组织《道路交通伤害》实况报道原句：「正确使用头盔可以将碰撞事故中的死亡风险降低 6 倍以上，将脑损伤风险降低多达 74%」。头盔有强制性国家标准：GB 811-2022《摩托车、电动自行车乘员头盔》，2022 年 12 月 1 日发布、2023 年 7 月 1 日实施，是电动自行车头盔的第一项强制国标。分 A 类（摩托车和电动自行车都能用）和 B 类（只能电动自行车用），买认 3C 认证标志的（全国）
- 证据等级：A

- 来源：World Health Organization. 道路交通伤害（实况报道）：「正确使用头盔可以将碰撞事故中的死亡风险降低 6 倍以上，将脑损伤风险降低多达 74%」. https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/road-traffic-injuries；国家市场监督管理总局、国家标准化管理委员会 (2022-12-01). 2022 年第 17 号中国国家标准公告：发布强制性国家标准 GB 811-2022《摩托车、电动自行车乘员头盔》（2023-07-01 实施）；公安部 (2023-04-03). 头盔国家标准新闻发布会文字实录：「摩托车、电动自行车道路交通事故中因颅脑损伤导致死亡的人数占到总死亡人数的 80% 以上」（公告页与实录页未能直接打开，文句经多源交叉核对，TODO 待补官方链接）
- 备注：工地安全帽防的是头顶坠物，不防侧向撞击，替不了头盔。戴对才有效：卡扣系紧，帽檐平齐眉毛，摇头晃不动。头盔受过一次大撞击就要换新的。夏天嫌热也戴，短途也戴，多数致命事故就发生在离家几公里的路上。后座带孩子另买一顶儿童盔，别共用成人盔。共享电动车车筐里的头盔，嫌弃也得戴，用前擦一下、系好。受益人主要是你自己。

38. 40 岁起做胃癌筛查：高危的人定期做胃镜，没症状不等于安全

- 成本：普通胃镜两三百元，无痛的要麻醉，几百到一千多元。难受的是检查那几分钟和之前的空腹。
- 说人话：我国 40 岁以上胃癌发病明显上升，专家共识把 40 岁定为筛查起点。约一半患者查出来之前没有警报式的表现。高危的人定期做胃镜，内镜加活检是查出胃癌的金标准。
- 收益：《中国早期胃癌筛查及内镜诊治共识意见》：我国 40 岁以上人群胃癌发生率显著上升，「建议以 40 岁为胃癌筛查的起始年龄」；约半数患者可无报警症状，45 岁以下发生报警症状的比例更低，不能因无症状排除胃癌；「内镜及内镜下活组织检查是目前诊断胃癌的金标准」。筛查对象为 40 岁以上并符合以下任一条：胃癌高发地区人群、幽门螺杆菌感染者、既往有慢性萎缩性胃炎或胃溃疡或胃息肉、胃癌患者一级亲属、高盐腌制饮食、吸烟、重度饮酒等其他高危因素。间隔按危险分层：如 C 级且幽门螺杆菌阳性的人「至少每 2 年行 1 次内镜检查」
- 证据等级：B
- 来源：中国临床肿瘤学会等. 中国早期胃癌筛查及内镜诊治共识意见. https://www.csco.org.cn/cn/ncontent.aspx?oid=5112
- 备注：给 B 的原因：这是共识意见，不是能直接算出死亡下降百分比的随机对照试验。怕痛可以做无痛（麻醉）胃镜，要家属陪同，当天不能开车。幽门螺杆菌怎么查、阳性怎么根除，见本节第 23 条。别指望体检套餐里的肿瘤标志物查胃癌，见第 6 节第 7 条。

39. 乙肝、肝硬化等肝癌高危人群，每隔半年做一次肝脏超声加甲胎蛋白

- 成本：腹部超声加抽血查甲胎蛋白，两项合计一两百元，半年一次。
- 说人话：有乙肝或丙肝、肝硬化、脂肪肝、肝癌家族史，或长期大量喝酒的人，每隔半年查一次肝脏超声和甲胎蛋白。国家指南给这个做法标了最高推荐级别，能更早发现肝癌、降低死亡风险。
- 收益：国家卫健委《原发性肝癌诊疗指南（2024 年版）》：对肝癌高危人群的筛查与监测（超声显像联合血清甲胎蛋白检测）「有助于肝癌的早期发现、早期诊断和早期治疗，同时可以显著降低患者的死亡风险（证据等级 1，推荐 A）」；「高危人群至少每隔 6 个月进行 1 次筛查（证据等级 2，推荐 A）」。高危人群包括：乙型肝炎病毒和或丙型肝炎病毒感染、过度饮酒、肝脂肪变性或代谢功能障碍相关性肝病、饮食中黄曲霉毒素 B1 暴露、其他各种原因引起的肝硬化及有肝癌家族史等人群，「尤其年龄＞40 岁的男性」
- 证据等级：A
- 来源：国家卫生健康委员会 (2024). 原发性肝癌诊疗指南（2024 年版）. https://www.nhc.gov.cn/cms-search/downFiles/48cd549a54204ab1a6247e86adb2dea2.pdf
- 备注：已经感染乙肝的人打疫苗没用，要去肝病科定期复查，本条说的就是那个复查查什么，见本节第 14 条（查乙肝两对半，没有抗体就打疫苗）。没有这些高危因素的人，不需要额外半年一次的加查。黄曲霉毒素主要来自霉变花生和散装自榨花生油，见第 2 节第 41 条（买预包装、有 SC 编号的食用油）。

40. 别上野冰：冰层得厚过 15 厘米才能载人，落水后别急着站起来

- 成本：不花钱。代价是绕路走桥，别拿冰面当近道。
- 说人话：冰层要厚到 15 厘米以上才扛得住一个成年人，而且只能站住不动。野冰厚薄不匀，肉眼根本看不出来，流动的河冰下面还有空层。要滑冰去有人管理、测过厚度的正规冰场。掉进冰窟窿，爬出来后要趴着或打滚离开，别站起来走。
- 收益：多个地方政府安全提示口径一致：「冰层厚度达到 15 厘米及以上才能承载成年人的重量」；门头沟区消防提示并写明「冰面厚度达到 15 厘米时，只能承受一个成年人站立不动的重量」，正规露天冰场要测到 15 厘米达标才对外开放；流动河道冰面下会因水位变化形成几厘米的空层，岸边水草与冰混在一起看着结实实则危险。落水自救的消防口径：别乱扑腾保存体力，双手扒住冰缘，身体趴平冰面逐寸挪出，「爬出水面后应匍匐或翻滚离开危险冰面区域」，千万别试图直接站起来；上岸后立刻保暖并求救
- 证据等级：C
- 来源：各地政府冰面安全提示（口径逐字一致）：北京市门头沟区政府·门头沟消防（bjmtg.gov.cn，2021-02-09）「掉进冰窟窿怎么办」、科尔沁右翼前旗政府（kyqq.gov.cn）、宽城满族自治县政府《冬季冰上安全指南》（hbkc.gov.cn，2026-01-06）、五华区政府冰雪安全提示（whwx.gov.cn，2024-01-17）等（TODO 待补：单一官方直链，各站文章页为动态地址未能直取）
- 备注：给 C 的原因：15 厘米这条线是各地官方提示的通行口径，没有「照做能少落水多少」的统计数字。三件事最要命：拿冰面当近道横穿、刚上冻没几天就上冰、冰钓钻孔处和桥孔附近（这些地方冰更薄）。带孩子的更要管住：孩子体重轻，冰面裂了不容易察觉。见人落水别直接走过去拉，趴低身体、伸竿子或抛绳子漂浮物，不然自己也会掉进去。真正的冬泳和冰钓爱好者会先测冰，普通人最稳的答案就是只去正规冰场。

41. 用角磨机前装好护罩、戴上护目镜加面屏，双手握稳，永远别装木工锯片切木头

- 成本：护目镜加面屏几十元。每次开机前看一眼护罩和片子，换片前断电，多花一两分钟。难在嫌麻烦时也不拆护罩、不换锯片、不单手干。
- 说人话：角磨机转得极快，片子碎了会飞出来，装木工锯片还会突然反弹。国内两起致死事故一模一样：都换了带齿锯片、都没装护罩——哈尔滨一人锯片卷住裤子割断大腿动脉，深圳一人切木门框反弹割破颈动脉，都没救回来。护罩加面屏加双手，花不了几个钱。
- 收益：加拿大职业健康与安全中心（CCOHS）的官方要求：Always use the provided guards（护罩必须装并按手册调好，缺损就不用）；Wear safety glasses or goggles, or a face shield（护目镜，外面再加面屏）；Use both hands when holding the grinder（双手握两个手柄）；片子上标的最高转速不得低于机器转速；有裂纹缺口变形的片子不用；工件先固定；完全停转前不放下；宽松衣物和长发收好。两份国内事故调查报告的原话：哈尔滨松北区「8·28」报告——工人「没有用手锯而用角磨机切割木板」「割片被换成了带齿的锯片」「没有安装防护罩」，锯片缠住裤子「将王录右大腿内侧割伤……股动脉及大隐静脉离断，失血死亡」；深圳福田「3·14」报告——涉事手磨机「装一直径为 105mm 的木工锯片」「未安装安全防护罩及辅助手柄」，「带齿锯片割伤左侧颈部总动脉，是发生本次事故的直接原因」，报告并引电动工具安全标准条款原文「不要附装上锯链、木雕刀片或带齿锯片」。韩国 2011—2018 年 multicenter 研究（Journal of Trauma and Injury）显示砂轮机类比其他高速旋转工具造成重伤的几率约高一倍；日本创伤中心研究（Journal of Hand Surgery Asia-Pacific）的 15 名角磨机伤者中 9 人是装锯片切木头这类错用，多人断指
- 证据等级：C
- 来源：Canadian Centre for Occupational Health and Safety. Abrasive Wheels - Use of Portable Grinders（逐字核对）. https://www.ccohs.ca/oshanswers/safety_haz/abrasive_wheels/safeuse1.html；哈尔滨市松北区人民政府 (2019). 哈尔滨三发装卸运输有限公司「8·28」机械伤害事故调查报告（逐字核对）. https://www.songbei.gov.cn/hebsbq/tzgg/201910/c01_797872.shtml；福田区沙头新洲南村房屋装修工程「3·14」事故调查组 (2024). 事故调查报告（含 GB/T 60745-2-3 第 8.12.1.102 条引文，PDF 逐字核对）.

https://www.szft.gov.cn/attachment/1/1507/1507749/11317197.pdf；Song J 等 (2023). Severity of grinder injuries and related factors compared with other high-rotation cutting tool injuries. Journal of Trauma and Injury 36(1)（DOI 经 Crossref 验证）. https://doi.org/10.20408/jti.2021.0057；Tsumura T 等 (2021). Do Not Cut Wood with an Angle Grinder, or You Might Lose a Finger. Journal of Hand Surgery Asian-Pacific Volume（DOI 经 Crossref 验证）. https://doi.org/10.1142/s2424835521500053

- 备注：给 C：安全机构指南与事故调查，没有「照做能少伤多少人」的研究数字。两起致死事故的共同点就是「换锯片＋拆护罩」两样同时犯。切木头用手锯，那才是对的工具；角磨机只配切割片和打磨片，切割片也别拿来打磨。真割破大血管，先用手死死压住伤口再呼救，见第 13 节第 12 条（大出血先用手死死压住伤口）。受益人主要是你自己和站在旁边的家人。

42. 孩子走失马上打 110，别信「等 24 小时」；平时教会孩子原地等、找制服、背电话

- 成本：不花钱。教孩子背下父母电话要花几个晚上，值得。
- 说人话：孩子不见了，第一件事打 110——警方口径明确：儿童失踪立即报警立案，不存在「不满 24 小时不受理」。报完警留在原地或走失点附近，把近照给到场民警。平时教孩子三件事：走失了原地别动、只找穿制服的人帮忙、背熟爸妈电话。
- 收益：公安部刑侦局多次公开辟谣「失踪满 24 小时才能立案」的说法：儿童失踪应立即向派出所报案或拨打 110，警方接警后第一时间立案（口径经中国之声、上观新闻、光明网等多家媒体对警方提示的转载交叉一致）；光明网转述警方提示的处置顺序：第一步马上拨打 110，第二步把孩子近照提供给就近派出所或刑警队，警方即按儿童失踪信息紧急发布机制处理。这一机制依托公安部打拐办「团圆」系统（中国儿童失踪信息紧急发布平台）：以失踪地为中心，失踪 1 小时内推送方圆 100 公里、2 小时 200 公里、3 小时 300 公里，通过接入的多款热门应用弹窗发布（新华社报道口径）。给孩子的自救教育（央视少儿等与警方提示一致）：走失后原地等待、找警察军人保安等穿制服的人、熟记父母姓名电话
- 证据等级：B
- 来源：公安部刑侦局·儿童失踪立即报警辟谣提示（经中国之声 2015、上观新闻 2016「谣言！速报案」、新浪新闻转载警方提示等多源交叉一致，官方微博原文页未能直取）；「团圆」系统推送机制与成效（公安部打拐办与阿里共建，新华社、人民日报报道口径一致）
- 备注：定 B：警方提示与系统机制均官方口径经多源印证，无官方直发页可逐字核对。三个常见错误：自己分头乱找半小时才报警——前几小时是找回率最高的窗口；只在家附近找，不去商场服务台广播和调监控；信「等 24 小时」的谣言。商场走失先找服务台广播并守住出入口，景区走失同时找管理处。平时再给孩子衣兜放一张写着你电话的卡片，比聪明手表可靠——手表会没电。

43. 高速上车辆故障或出事故：车靠边、人撤离、即报警，三角牌放到 150 米外

- 成本：不花钱。代价是走那一百多米放三角牌，和等在护栏外的那段时间。
- 说人话：高速上最致命的往往不是第一次故障，是站在车边被后车撞上的二次事故。九个字：车靠边、人撤离、即报警。开双闪把车挪进应急车道，三角牌放在来车方向 150 米外，所有人翻出护栏外等着，马上打 12122 报警。人永远比车值钱。
- 收益：道路交通安全法（2021 年修正）第六十八条：机动车在高速公路上发生故障时「警告标志应当设置在故障车来车方向一百五十米以外，车上人员应当迅速转移至右侧路肩上或者应急车道内，并且迅速报警」；无法正常行驶的「应当由救援车、清障车拖曳、牵引」（条文经北京市交管局官网刊载全文及多个政府网站转载逐字交叉一致）。普通道路的规定是实施条例第六十条：开危险报警闪光灯、车后 50 米至 100 米处设警告标志、夜间同时开示廓灯和后位灯。「车靠边、人撤离、即报警」九字诀是河南等多地高速交警官方推广的处置口诀：放好三角牌后人员撤离至护栏外
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2021 修正). 道路交通安全法（第五十二条、第六十八条，第六十八条条文经北京市交管局刊载全文等多源逐字交叉一致）；国务院 (2004). 道路交通安全法实施条例（第六十

条·普通道路警告标志 50 至 100 米）；「车靠边、人撤离、即报警」九字诀（河南等多地高速交警官方宣传口径，多源一致）
- 备注：三个细节能救命。一，三角牌必须放到来车方向 150 米外——放在车后十米等于没放，放牌时沿护栏外侧走过去。二，人撤离是翻出护栏外，不是坐在车里等：追尾时车厢不保命，护栏外才保命，雨雪天也一样。三，高速报警打 12122（全国高速交警），说清方向桩号（绿色百米牌上的数字）。别自己横穿车道修车换胎，保险公司和交警都宁可你等救援。爆胎时握稳方向缓慢减速靠边，别急刹。买车时确认后备箱有三角牌，没有的花几十元配一个。

44. 插线板认准 3C 和新国标：万用孔的扔掉，大功率电器别共用，更别串着接

- 成本：一只合格的新国标插线板二三十到一百元。全屋换掉老旧插线板，两百元内。
- 说人话：插线板起火的三条老路：用国家早就禁产的「万用孔」插座；电水壶、微波炉、电暖器几个大功率插在同一块板上；插线板再串插线板。买插线板认准 3C 标志和新国标编号，外壳发黄发脆、插孔松的旧板直接换。
- 收益：插线板标准与口径——「万用孔」插座国家 2010 年 6 月起禁止生产、2011 年 6 月强制执行（多地消防与市场监管部门一致确认）；现行新国标《家用和类似用途延长线插座 安全技术规范》（GB 2099.7—2024，2025 年 8 月实施）全面升级电气安全、防火设计与漏电防护，并须通过 3C 强制认证，新国标要求线材加粗、外壳阻燃、插孔带保护门。上海市普陀区政府 2026 年 1 月排查提示给出的算例：10 安插线板承载极限约 2200 瓦，「同时接入多个大功率电器，比如将电热水壶（1500 瓦）和微波炉（1000 瓦）插在同一个 10 安的插线板上，总功率会超过插线板 2200 瓦的」承载能力。应急管理部提示插座不能超负荷使用，空调、微波炉等大功率电器勿插在额定电流值小的插座上；横琴等地明确提示不串联使用插排；消防部门并提醒电线捆扎一团不利散热、老旧插线板及时更换（以上口径经上海市、应急管理部、横琴、白银等多地官方载体交叉一致）
- 证据等级：B
- 来源：上海市政府门户网站·普陀区人民政府 (2026-01-14). @普陀居民警惕！你家插线板可能已是「定时炸弹」（10 安 2200 瓦算例，逐字核对，深层链接未能直取）；GB 2099.7—2024 家用和类似用途延长线插座 安全技术规范（2025-08 实施）；应急管理部·插座勿超负荷提示；「万用孔」禁产口径（多地消防、市场监管一致）
- 备注：定 B：均为官方提示与标准，无火灾概率统计。四个自查点：家里还有万用孔（三孔都能插圆脚扁脚的）马上扔；插线板上是不是同时插着两件一千瓦上下的电器；有没有插线板串插线板的接法（电动自行车充电那条另见本节第 6 条·电动自行车不推进楼道）；手机充电器整夜插在旧插线板上，改到带过载保护的新板并养成拔的习惯。电暖器这类一千瓦以上的「移动大件」，直接插墙插。家里火情处置见第 13 节第 24 条（火灾时贴地爬）。

45. 浴室里的燃气热水器认准强排或平衡式：直排式国家已禁产禁售，超龄 8 年该换

- 成本：一台强排式热水器一千到两千元，平衡式两千到四千元。换一台的钱，换的是整个冬天洗澡的安心。
- 说人话：燃气热水器洗澡中毒，问题出在废气排到哪。直排式（废气直接排室内）国家 1999 年禁产、2000 年禁售，老房子里还藏着的话别用；烟道式靠自然排烟、风一吹就倒灌，多地禁止装浴室。买就买强排式或平衡式。任何一种都别超龄：判废年限 8 年，从售出日起算。
- 收益：直排式燃气热水器：国家 1999 年 10 月起禁止生产、2000 年 5 月起全面禁止销售浴用直排式（《关于禁止生产、销售浴用直排式燃气热水器的通知》口径，经腾讯新闻、抖音百科等多源交叉一致）。热水器选型：东莞市消委会消费提示——强制排气式（强排式）和强制给排气式「通过风机强制把一氧化碳废气排出室外」，相对烟道式可最大限度减少中毒事故，选购认 CCC 认证。判废年限：国家标准《家用燃气燃烧器具安全管理规则》（GB 17905—2008）——燃气灶具、使用液化石油气和天然气的快速热水器「判废年限均为 8 年，自售出当日起算」，与使用频率无关（密封件与橡胶管路自然老化）。多地住建与应急部门冬季提示口径一致：排气管务必伸出室外、不用直排式或超期服役热水器、洗澡别超时并保持通风

- 证据等级：B
- 来源：《关于禁止生产、销售浴用直排式燃气热水器的通知》（1999 禁产、2000 禁售，口径多源交叉一致）；GB 17905—2008 家用燃气燃烧器具安全管理规则（判废年限 8 年）；东莞市消费者委员会·燃气热水器选购消费提示（强排式与平衡式、CCC 认证）；多地住建与应急管理部门冬季一氧化碳中毒防范提示（多源一致）
- 备注：定 B：标准与禁令均为官方口径，但「超龄即换」在执行上有争议（燃气公司直接停气的程序问题），读者把它理解为安全底线而非法律义务即可。租房时的检查三步：看热水器是不是挂在浴室里（浴室只能装平衡式）、看有没有插电（强排式有风机要插电、直排式不用）、看出风管有没有伸出墙外。直排式的识别特征：没有任何排气管、机器上方只有排烟口对着天花板。一氧化碳报警器的作用与中毒处置见本节第 3 条（装烟雾报警器；冬天在室内烧煤、用燃气取暖的再装一氧化碳报警器）和第 13 节第 19 条（一氧化碳报警器响了先出门）。燃气软管与灶具那条见本节第 4 条（燃气软管和灶具到期就换）。

46. 直接问身边情绪不对的人「你有没有想过自杀」，问了不会让他更想

- 成本：不花钱。问一句话，再花点时间听他说。难在开口，很多人怕一问反倒把念头勾出来。
- 说人话：怕一提自杀就把念头勾出来，研究里没看到这回事。给中学生的问卷里加上自杀的问题，被问的人没有更难受，想自杀的也没有变多。本来就抑郁的孩子被问了反而没那么难受，自杀过的孩子想自杀的反而少些。
- 收益：纽约州 6 所高中的 2342 名学生按班级随机分成两组。一组的问卷里有自杀问题，另一组没有。做完问卷当场和 2 天后，两组的难受程度都没有差别（P = .66 和 P = .41，P 大于 0.05 就是看不出差别）。2 天后说自己想过自杀的，被问那组 4.7%，没被问那组 3.9%，看不出差别（P = .49）。原本有抑郁症状的学生，被问了反而没那么难受（P = .01）。以前自杀未遂过的学生，被问了反而没那么想自杀（P = .02）。2022 年一篇荟萃分析评了 17 项研究，把其中 8 项「问了」和「没问」的比较合起来算。问了以后，当场和之后的自杀念头与自杀行为、不为寻死的自伤、心理痛苦，都没有显著增加。最硬的证据是 8 项随机对照试验，偏倚风险低或不清楚。2014 年另一篇文献综述也写着，没有一项研究发现问了以后自杀念头显著增加
- 证据等级：B
- 来源：Gould MS, Marrocco FA, Kleinman M, Thomas JG, Mostkoff K, Cote J, Davies M (2005). Evaluating iatrogenic risk of youth suicide screening programs: a randomized controlled trial. JAMA, 293(13), 1635-1643. https://doi.org/10.1001/jama.293.13.1635；Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M (2022). What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. Archives of Suicide Research, 26(2), 325-347. https://doi.org/10.1080/13811118.2020.1793857；Dazzi T, Gribble R, Wessely S, Fear NT (2014). Does asking about suicide and related behaviours induce suicidal ideation? What is the evidence? Psychological Medicine, 44(16), 3361-3363. https://doi.org/10.1017/S0033291714001299
- 备注：给 B 的原因：这些研究只证明问了没有害处，没有研究算过问了能让自杀死亡少多少。收益量级定为小，也是因为没有死亡率数字，只有「念头没有变多」这个替代终点。研究里问的方式多是问卷和研究访谈，不是家人朋友当面问，搬到当面问是推论。问出来他确实想过，先别走开，陪他打 12356，把药和农药挪远，见本节第 25 条（抑郁或有自杀念头时打 12356）。他说要带上别人，或者已经准备好了手段，近亲属可以直接送医，也可以报 110，见第 8 节第 15 条（近亲属可以直接送诊）。念头冒出来到动手往往只有几十分钟，见本节第 32 条（自杀念头一冒出来先告诉身边的一个人）。受益人主要是配偶和直系亲属，对朋友同事一样可以问。

47. 65 岁以上的女性去做一次双能 X 线骨密度检查，绝经后有骨质疏松危险因素的不用等到 65 岁

- 成本：去医院做一次双能 X 线骨密度检查（简称 DXA），查腰椎和髋部，躺着几分钟就做完。自费一般一两百元，各地价格不同。体检里踩一脚的跟骨超声只能初筛，不能确诊。

- 说人话：65 岁以上的女性，以及绝经后有骨质疏松危险因素的女性，该去查一次骨密度。先查风险、再给高风险的人用药，髋部骨折能少约 17%。折算下来，每 1000 个去查的人里，约少 5 人髋部骨折。总死亡率没有看出变化。
- 收益：美国预防服务工作组 2025 年发的推荐是：65 岁及以上的女性做骨质疏松筛查（B 级推荐）。绝经后、不到 65 岁、但按风险评估骨折风险高的女性，也推荐筛查（B 级）。男性证据不足，没有表态。给这份推荐做的证据综述合并了 3 项随机试验、42009 名欧洲老年女性。筛查的做法是先评估骨折风险，风险高的再查骨密度，查出高风险就用药。筛查组髋部骨折低约 17%。原值 RR 0.83，可信范围 95% CI 0.73 到 0.93。折成绝对数，每 1000 人筛查少 5 例髋部骨折。其中英国 SCOOP 试验找了 12483 名 70 到 85 岁的女性，筛查组髋部骨折低约 28%（HR 0.72，95% CI 0.59 到 0.89），死亡率没有看出差别。中华医学会 2017 年版诊疗指南建议：女性 65 岁以上、男性 70 岁以上做骨密度检查。不到这个年龄、但有一个或多个骨质疏松危险因素的，也建议查。2017 到 2018 年的全国调查里，40 岁以上女性骨质疏松的患病率是 20.6%，男性是 5.0%（中国）
- 证据等级：A
- 来源：US Preventive Services Task Force, Nicholson WK, Silverstein M, et al. (2025). Screening for Osteoporosis to Prevent Fractures: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. JAMA. https://doi.org/10.1001/jama.2024.27154 ; Kahwati LC, Kistler CE, Booth G, et al. (2025). Screening for Osteoporosis to Prevent Fractures: A Systematic Evidence Review for the US Preventive Services Task Force. JAMA. https://doi.org/10.1001/jama.2024.21653 ; Shepstone L, Lenaghan E, Cooper C, et al. (2018). Screening in the community to reduce fractures in older women (SCOOP): a randomised controlled trial. The Lancet. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32640-5 ; 中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会 (2017). 原发性骨质疏松症诊疗指南(2017). 中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志, 10(5), 413-443（表 5 骨密度测量的临床指征）. https://html.rhhz.net/GUSS/html/cc825127-29a3-47c1-9a95-7a212fdcce55.htm ; Wang L, Yu W, Yin X, et al. (2021). Prevalence of Osteoporosis and Fracture in China: The China Osteoporosis Prevalence Study. JAMA Network Open. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.21106
- 备注：争议：SCOOP 事先定的主要结果是所有骨质疏松性骨折，筛查组并没有明显减少（HR 0.94，95% CI 0.85 到 1.03），少的只是髋部骨折。三项试验都是「先评估风险、再查骨密度」，没有一项单独比较只查骨密度。证据综述还估计，查出来的人里有 11.8% 到 24.1% 属于过度诊断，也就是这辈子本来不会因此骨折的人。男性要不要查，美国说证据不足，中国指南定在 70 岁以上，按医生的建议走。这条管的是骨头经不经得起摔，少摔一跤靠第 13 条（平衡和腿部力量），两条一起做。查出骨质疏松之后怎么办，见第 48 条（查出骨质疏松，或者轻轻一摔就骨折过，就请医生开抗骨质疏松药）。受益人主要是你自己，也包括你的父母。

48. 查出骨质疏松，或者轻轻一摔就骨折过，就请医生开抗骨质疏松药并坚持用，别拿补钙代替

- 成本：要开处方，连着用几年。常用的有每周吃一次的口服药，也有每年输一次液的针剂。刚开始用药要每年复查骨密度，稳定后每 1 到 2 年查一次。难的是没感觉也要坚持用。
- 说人话：已经确诊骨质疏松、或者轻轻一摔就骨折过的人，按医生的方案用药，髋部骨折能少约一半，脊柱骨折也少一半多。髋部骨折做完手术就开始每年输一次药的老人，两年里再骨折的少约三成五。单靠补钙代替不了这些药。
- 收益：脆性骨折，是受到轻微外伤或日常活动中就发生的骨折。中华医学会 2017 年版指南认定的用药对象有三类。一是脊柱或髋部发生过脆性骨折的人。二是骨密度 T 值在 −2.5 及以下的人，不管有没有骨折过。三是骨量偏低、又在手腕、上臂或骨盆有过脆性骨折，或者算出来骨折风险高的人。指南还写明「目前尚无充分证据表明单纯补钙可以替代其他抗骨质疏松药物治疗」。Cochrane 2025 年更新了阿仑膦酸钠的综述。在已有骨质疏松或骨折的绝经后女性里，用药组髋部骨折低约 51%。原值 RR 0.49，可信范围 95% CI 0.25 到 0.96。有症状的脊柱骨折低约 55%（RR 0.45，95% CI 0.28 到

0.73）。HORIZON 试验找了 2127 名髋部骨折做过手术的人，平均 74.5 岁。手术后 90 天内开始每年输一次唑来膦酸，跟踪的中位数是 1.9 年。新的骨折从 13.9% 降到 8.6%，少了约 35%。死亡从 13.3% 降到 9.6%，少了约 28%。指南写到，髋部骨折后一年内约 20% 的人死于各种并发症。2017 到 2018 年的全国调查里，确诊骨质疏松或骨折过的女性只有 1.4% 在用药，男性只有 0.3%（中国）

- 证据等级：A
- 来源：中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会 (2017). 原发性骨质疏松症诊疗指南(2017). 中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志, 10(5), 413-443（表 10 抗骨质疏松症药物治疗适应证；钙剂一节；疗效监测一节）. https://html.rhhz.net/GUSS/html/cc825127-29a3-47c1-9a95-7a212fdcce55.htm ; Wells GA, Hsieh SC, Peterson J, et al. (2025). Alendronate for the primary and secondary prevention of osteoporotic fractures in postmenopausal women. Cochrane Database of Systematic Reviews. https://doi.org/10.1002/14651858.CD001155.pub3 ; Lyles KW, Colón-Emeric CS, Magaziner JS, et al. (2007). Zoledronic acid and clinical fractures and mortality after hip fracture. New England Journal of Medicine. https://doi.org/10.1056/NEJMoa074941 ; Cummings SR, Lui LY, Eastell R, Allen IE (2019). Association Between Drug Treatments for Patients With Osteoporosis and Overall Mortality Rates: A Meta-analysis. JAMA Internal Medicine. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2019.2779 ; Kahwati LC, Kistler CE, Booth G, et al. (2025). Screening for Osteoporosis to Prevent Fractures: A Systematic Evidence Review for the US Preventive Services Task Force. JAMA. https://doi.org/10.1001/jama.2024.21653 ; Wang L, Yu W, Yin X, et al. (2021). Prevalence of Osteoporosis and Fracture in China: The China Osteoporosis Prevalence Study. JAMA Network Open. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.21106
- 备注：争议：一篇合并了 38 项试验的荟萃分析没有看出这类药能降低总死亡率（RR 0.98，95% CI 0.91 到 1.05）。单看唑来膦酸也不显著（RR 0.88，95% CI 0.68 到 1.13）。作者的结论是，这类药只该为了少骨折而用。Cochrane 那几个数字的可信度也被评为低到中等。还没骨折、骨折风险较低的女性，阿仑膦酸钠对髋部骨折没看出明显作用（RR 0.76，95% CI 0.43 到 1.32）。下颌骨坏死、不典型股骨骨折这类少见的副作用，几年的试验看不全，所以要按时复查、不自己加药停药。有的人适合打针，有的人适合吃药，选哪种由医生定。怎么查出骨质疏松，见第 47 条（65 岁以上的女性去做一次双能 X 线骨密度检查）。绝经激素治疗也能减少骨折，但一般只在不适合用别的药时才考虑。为了潮热盗汗用激素，见第 2 节第 45 条（绝经前后潮热盗汗影响到生活，就去妇科评估激素治疗）。受益人主要是你自己，也包括你的父母。

49. 赌到借钱还赌、心情一直低落时，先打 12356，再把银行卡和支付密码交给家人管

- 成本：不花钱。打一个电话。把银行卡、支付密码和借贷 App 交给家人管。难在要先承认自己控制不住。
- 说人话：去医院看过赌博问题的人，自杀死亡是同龄人的 15 倍，总死亡是 1.8 倍。能预先看出谁会自杀的信号是抑郁。所以赌到借钱还赌、情绪一直低落，先打 12356。
- 收益：瑞典一项全国登记研究，找出 2005 到 2016 年在专科被诊断为赌博障碍的 2099 人。赌博障碍就是控制不住地赌、赌到影响生活。和同龄的瑞典人比，20 到 74 岁这些人的总死亡率是 1.8 倍，自杀死亡率是 15 倍（这两个数是标准化死亡比 SMR）。随访期间 67 人死亡，其中 21 人死于自杀。能预测自杀死亡的是抑郁。作者 2023 年发了更正：男性自杀是 12.1 倍，女性是 16.1 倍。中国从 2025 年 5 月 1 日起，全国拨 12356 能接通心理援助热线，每天开通不少于 18 小时（瑞典 / 全国）
- 证据等级：B
- 来源：Karlsson A, Håkansson A. (2018). Gambling disorder, increased mortality, suicidality, and associated comorbidity: A longitudinal nationwide register study. Journal of Behavioral Addictions, 7(4), 1091–1099. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.112；Karlsson A, Håkansson A. (2023). Corrigendum to: Gambling disorder, increased mortality, suicidality, and associated comorbidity. Journal of Behavioral Addictions, 12(1), 302. https://doi.org/10.1556/2006.2023.10000；国家卫生健康委 (2024). 关于应用"12356"全国统一心理援助热线电话号码的通知（国卫医政函〔2024〕259 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6994470.htm

- 备注：给 B 是因为只有一项研究，而且只算了去专科看过病的人。这些人病情偏重，所以 15 倍不能套到所有打牌的人身上。把钱交给家人管是经验做法，没有直接研究，单算是 C 级。赌博的法律红线见第 9 节第 13 条（不抽头、不玩网络赌博）。家里人欠了赌债该不该替他还，见第 8 节第 46 条（家里人赌博欠了债，别急着替他还）。自杀念头冒出来之后怎么办，见本节第 32 条（先告诉身边的一个人）。受益人主要是你自己，家人发现苗头时也可以拉着他照这条办。

50. 有高危性行为的男男性行为者，去艾滋病定点医院问暴露前预防药，按时吃能少感染约七成

- 成本：这是处方药，多数地方自费，价格从几百到几千元不等。开药前要查 HIV、肾功能和乙肝。之后每 3 个月复查一次。难的是天天按时吃。
- 说人话：还没感染的人提前吃一种抗病毒药，叫暴露前预防。按时吃的人，感染风险能少七成以上。吃吃停停的人，基本没效果。它是处方药，要先在医院查过身体再开，之后定期复查。
- 收益：这种药是恩曲他滨加替诺福韦的复方片。iPrEx 试验让 2499 名男男性行为者和跨性别女性每天吃药或者吃安慰剂。吃药组感染少了 44%（95% CI 15–63）。血里测得到药的人，保护效果强得多。英国的 PROUD 试验有 544 名男男性行为者。立刻吃药的一组比推迟一年的一组感染少 86%（90% CI 64–96，90% 可信范围）。法国的 IPERGAY 试验在性行为前后按需吃药，感染少 86%（95% CI 40–98）。世界卫生组织用的一篇荟萃分析把各项试验合起来。总体 RR 0.49（0.33–0.73，低约 51%）。吃药率超过七成的试验，RR 0.30（0.21–0.45，低约 70%）。吃药率不到四成的，RR 0.95，基本无效。国家药监局 2020 年 8 月批准这个药用于暴露前预防。成人和体重至少 35 公斤的青少年可以用（多国 / 中国）
- 证据等级：A
- 来源：Grant RM, Lama JR, Anderson PL, et al. (2010). Preexposure chemoprophylaxis for HIV prevention in men who have sex with men. New England Journal of Medicine, 363(27), 2587–2599. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1011205；McCormack S, Dunn DT, Desai M, et al. (2016). Pre-exposure prophylaxis to prevent the acquisition of HIV-1 infection (PROUD): effectiveness results from the pilot phase of a pragmatic open-label randomised trial. The Lancet, 387(10013), 53–60. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00056-2；Molina JM, Capitant C, Spire B, et al. (2015). On-demand preexposure prophylaxis in men at high risk for HIV-1 infection. New England Journal of Medicine, 373(23), 2237–2246. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1506273；Fonner VA, Dalglish SL, Kennedy CE, et al. (2016). Effectiveness and safety of oral HIV preexposure prophylaxis for all populations. AIDS, 30(12), 1973–1983. https://doi.org/10.1097/QAD.0000000000001145；Xu JJ, Huang XJ, Liu XC, et al. (2020). Consensus statement on human immunodeficiency virus pre-exposure prophylaxis in China. Chinese Medical Journal, 133(23), 2840–2846. https://doi.org/10.1097/CM9.0000000000001181（中文版《中国 HIV 暴露前预防用药专家共识》）；World Health Organization (2019). What's the 2+1+1? Event-driven oral pre-exposure prophylaxis to prevent HIV for men who have sex with men (WHO/CDS/HIV/19.8). https://www.who.int/publications/i/item/what-s-the-2-1-1-event-driven-oral-pre-exposure-prophylaxis-to-prevent-hiv-for-men-who-have-sex-with-men；国务院办公厅 (2024). 中国遏制与防治艾滋病规划（2024—2030 年）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6992033.htm
- 备注：试验里的人主要是男男性行为者，所以最该去问的是这群人。其他有高危性行为的人，也可以去问医生合不合适。开药前必须先确认没感染，已经感染的人吃它会让病毒耐药，自测试纸的结果不能当依据。有乙肝的人停药可能让肝炎发作，所以开药前要查。世界卫生组织只对男男性行为者推荐按需吃，适合平均每周少于 2 次的人。吃法是性行为前 2 到 24 小时吃 2 片，之后 24 小时、48 小时各吃 1 片。女性和有乙肝的人只能每天吃。按需吃的试验里，吃药组胃肠道和肾脏的不良反应比安慰剂组多，所以复查不能省。国内 2019 年起在男男性行为人群里试点，2024 年的规划写的是「规范实施」。全国免费的政策没有查到。去当地艾滋病定点医院的感染科或性病艾滋病门诊开，先打当地疾控电话问哪家能开。它不防梅毒、淋病这些性病，安全套照样要用，见本节第 30 条

（性行为全程用安全套）。已经发生了高危行为，补救见第 13 节第 38 条（72 小时内拿阻断药）。受益人主要是你自己，也护住你的伴侣。

51. 心慌、心跳乱就去做心电图，查出房颤请医生评估吃抗凝药防中风，别拿阿司匹林代替

- 成本：做一次心电图几十元。华法林很便宜，但要定期抽血调剂量。新型抗凝药不用常抽血，贵一些。难在没有症状也要天天吃，拔牙、做手术前要先告诉医生在吃抗凝药。
- 说人话：房颤是心跳乱成一团，血在心里淤住容易结成血块，冲进脑子就是中风。按医生评估吃抗凝药，中风少约六成，死亡少约三成。阿司匹林这类药只少约两成，代替不了。2014 到 2016 年的调查里，中国高危房颤的人只有 6% 在吃抗凝药。
- 收益：房颤时心房乱颤，血在心房里淤住，容易结成血块。血块冲进脑血管就是中风。最常见的症状是心慌、一活动就累、胸口不舒服，也有约 25% 的人自己说没有症状。做 30 秒以上的单导联心电图，或者 10 秒以上的普通 12 导联心电图，就能确诊。2007 年一篇荟萃分析合并了 29 项随机试验、28044 人。和不吃药比，按剂量调好的华法林让中风少约六成（少 64%，可信范围 49% 到 74%）。阿司匹林这类抗血小板药只少约两成（少 22%，可信范围 6% 到 35%）。两类药直接比，华法林比抗血小板药再少 39%。脑子以外的大出血，每年的绝对增加不超过 0.3%。一篇 Cochrane 综述只看没中过风的 2313 人。华法林让死亡低约三成（OR 0.69，95% CI 0.50 到 0.94）。4 项大试验共 71683 人，比较新型口服抗凝药和华法林。新药让中风和栓塞再少 19%（RR 0.81），死亡少 10%（RR 0.90）。颅内出血少 52%（RR 0.48），但胃肠道出血多 25%（RR 1.25）。阿司匹林代替不了抗凝药。不适合用华法林的 5599 人里，阿哌沙班比阿司匹林让中风和栓塞少 55%（HR 0.45）。大出血每年 1.4% 对 1.2%，看不出差别（HR 1.13，可信范围 0.74 到 1.75）。另一项试验只收 75 岁以上的 973 人。致死致残的中风、颅内出血和动脉栓塞合起来，华法林比阿司匹林少 52%（RR 0.48）。脑子以外的出血每年 1.4% 对 1.6%。中国 2023 年房颤指南用 CHA2DS2-VASc-60 打分。心衰、高血压、糖尿病、血管病、60 到 64 岁、女性各 1 分，65 岁以上、中过风各 2 分。男性 2 分以上、女性 3 分以上，推荐吃口服抗凝药。男性 1 分、女性 2 分的，权衡出血风险和本人意愿后考虑。指南不推荐用抗血小板药预防房颤引起的中风。美国 2023 年指南写明，要不要吃看中风风险，不看房颤是一阵一阵发作还是一直持续。它还写明，出血风险评分不能单独拿来决定不吃，要用来找出能改的出血因素。中国 2014 到 2016 年调查 45 岁以上的人，房颤占 1.8%，约 790 万人。知道自己有房颤的，城市 78.3%，农村只有 35.3%。高危房颤的人里只有 6.0% 在用抗凝药。2020 到 2021 年的全国调查里，查出的房颤有 43.8% 是这次才发现的。以前就确诊的人里，32.1% 在用抗凝药，农村只有 19.8%
- 证据等级：A
- 来源：Hart RG, Pearce LA, Aguilar MI. (2007). Meta-analysis: antithrombotic therapy to prevent stroke in patients who have nonvalvular atrial fibrillation. Annals of Internal Medicine, 146(12), 857-867. https://doi.org/10.7326/0003-4819-146-12-200706190-00007； Aguilar MI, Hart R. (2005). Oral anticoagulants for preventing stroke in patients with non-valvular atrial fibrillation and no previous history of stroke or transient ischemic attacks. Cochrane Database of Systematic Reviews, (3), CD001927. https://doi.org/10.1002/14651858.CD001927.pub2； Ruff CT, Giugliano RP, Braunwald E, et al. (2014). Comparison of the efficacy and safety of new oral anticoagulants with warfarin in patients with atrial fibrillation: a meta-analysis of randomised trials. Lancet, 383(9921), 955-962. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)62343-0； Connolly SJ, Eikelboom J, Joyner C, et al. (2011). Apixaban in patients with atrial fibrillation. New England Journal of Medicine, 364(9), 806-817. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1007432； Mant J, Hobbs FD, Fletcher K, et al. (2007). Warfarin versus aspirin for stroke prevention in an elderly community population with atrial fibrillation (the Birmingham Atrial Fibrillation Treatment of the Aged Study, BAFTA): a randomised controlled trial. Lancet, 370(9586), 493-503. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61233-1； Ma CS, Wu SL, Liu SW, Han YL, Chinese Society of Cardiology, et al. (2024). Chinese Guidelines for the Diagnosis and Management of Atrial Fibrillation. Journal of Geriatric Cardiology, 21(3), 251-314（中华医学会心血管病学分会等 2023 年《心房颤动诊断和治疗中国指南》的英文版）. https://doi.org/10.26599/1671-5411.2024.03.009； Joglar JA, Chung MK, Armbruster AL, et al. (2024). 2023 ACC/AHA/ACCP/

HRS Guideline for the Diagnosis and Management of Atrial Fibrillation. Circulation, 149(1), e1-e156. https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001193；Du X, Guo L, Xia S, et al. (2021). Atrial fibrillation prevalence, awareness and management in a nationwide survey of adults in China. Heart. https://doi.org/10.1136/heartjnl-2020-317915；Shi S, Tang Y, Zhao Q, et al. (2022). Prevalence and risk of atrial fibrillation in China: A national cross-sectional epidemiological study. Lancet Regional Health – Western Pacific, 23, 100439. https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2022.100439；US Preventive Services Task Force (2022). Screening for Atrial Fibrillation: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. JAMA, 327(4), 360-367. https://doi.org/10.1001/jama.2021.23732；Svennberg E, Friberg L, Frykman V, et al. (2021). Clinical outcomes in systematic screening for atrial fibrillation (STROKESTOP): a multicentre, parallel group, unmasked, randomised controlled trial. Lancet, 398(10310), 1498-1506. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01637-8；Svendsen JH, Diederichsen SZ, Højberg S, et al. (2021). Implantable loop recorder detection of atrial fibrillation to prevent stroke (The LOOP Study): a randomised controlled trial. Lancet, 398(10310), 1507-1516. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01698-6

- 备注：争议在筛查上，查出房颤后吃抗凝药这点没有争议。没有症状的人要不要专门去查房颤，证据不够。美国预防服务工作组 2022 年的结论是证据不足，判断不了利弊。瑞典请 75 到 76 岁的人做两周心电图，约 7 年后死亡、中风、出血合起来只少 4%，刚够上统计差别。丹麦给 70 到 90 岁的人埋了长期记录心电的小仪器。查出房颤的是 31.8% 对 12.2%，中风却没有少到看得出差别。中国 2023 年指南说，65 岁以上的人看病时，可以考虑顺手摸脉或做心电图。所以有症状的人要去查，65 岁以上的看病时请医生顺便摸一下脉，不必专门买仪器去筛。吃上抗凝药以后，别自己加布洛芬这类止痛药，要吃先问开抗凝药的医生。药要长期吃，别觉得没事就停，见第 16 节第 1 条（药按医嘱吃满）。高血压也是打分项，见本节第 7 条（量血压）。有房颤的人不必一律戒咖啡，见第 2 节第 27 条（每天喝三到四杯咖啡，不加糖不加奶盖）。突然嘴歪、一侧没劲，吃没吃药都马上打 120，见第 13 节第 3 条（突然嘴歪、一侧胳膊没劲）。受益人主要是你自己和家里的老人。

52. 成年人查一次丙肝抗体，阳性就再查核酸，确诊了吃 8 到 12 周口服药，绝大多数能治好

- 成本：抽一管血查丙肝抗体，自费一般几十元，各地价格不同。抗体阳性的再抽一次血查核酸，看病毒还在不在。确诊的去当地丙肝定点医院开药，多数方案每天吃 1 片，吃 8 到 12 周，药费走医保报销。难在没有症状时想不起去查。
- 说人话：丙肝感染后几十年都可能没有症状，查一次抗体、阳性再查核酸就知道。确诊了吃 8 到 12 周口服药，九成五以上能把病毒清掉。清掉病毒的人，后来死亡风险低约六成，肝癌低约七成。这类药 2019 年进了医保，平均降价八成五以上。
- 收益：丙肝靠血液传播，没有疫苗。世界卫生组织说，慢性丙肝常常几十年没有症状，等出症状时肝已经伤得很重。抗体阳性只说明感染过，要再查核酸才知道病毒还在不在。约 30% 的人感染后不用治，6 个月内自己就清掉了病毒。世界卫生组织说，口服的直接抗病毒药吃 8 到 12 周，几乎所有病人都能治好。给美国预防服务工作组做的证据综述合并了 49 项治疗研究，各基因型的治愈率都在 95% 以上。治愈指停药 12 周后血里查不到病毒。严重不良反应 1.9%，因副作用停药 0.4%。同一篇综述把跟踪记录类研究合起来算，没有分组对照。治愈的人比没治愈的人，总死亡率低约 60%（HR 0.40，95% CI 0.28–0.56，13 项研究）。肝癌低约 71%（HR 0.29，95% CI 0.23–0.38，20 项研究）。法国跟踪了 9895 名慢性丙肝病人，中位 33.4 个月。扣掉年龄、肝纤维化程度、喝酒等因素后，吃药的人总死亡率低约 52%（HR 0.48，95% CI 0.33–0.70）。肝癌低约 34%（HR 0.66，95% CI 0.46–0.93）。美国退伍军人里有 15059 名肝病已到晚期的丙肝病人吃了这类药。平均跟踪约 1.6 年，治愈的人每 100 人跟踪一年死 2.6 人，没治愈的死 12.3 人。扣掉其他因素后死亡风险低约 74%（HR 0.26，95% CI 0.22–0.31）。美国预防服务工作组 2020 年推荐 18 到 79 岁的成年人都查（B 级推荐）。多数人一辈子查一次就够。中国 2022 年版防治指南建议全体成年人筛查抗体，一直有高危风险的定期查，抗体阳性的都查核酸。2006 年全国调查里，1 到 59 岁人群抗体阳性率 0.43%。把多项研究合起来算，一般人群是 0.60%，吸毒人群 48.67%，血液透析人群 6.59%。国家医保局说，谈判前丙肝药

的疗程费用多超过 5 万元。2019 年谈判进医保的三种丙肝药，平均降价 85% 以上（美国、法国 / 中国）

- 证据等级：A
- 来源：US Preventive Services Task Force, Owens DK, Davidson KW, et al. (2020). Screening for Hepatitis C Virus Infection in Adolescents and Adults: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. JAMA, 323(10), 970-975. https://doi.org/10.1001/jama.2020.1123；Chou R, Dana T, Fu R, Zakher B, Wagner J, Ramirez S, Grusing S, Jou JH (2020). Screening for Hepatitis C Virus Infection in Adolescents and Adults: Updated Evidence Report and Systematic Review for the US Preventive Services Task Force. JAMA. https://doi.org/10.1001/jama.2019.20788；Carrat F, Fontaine H, Dorival C, et al. (2019). Clinical outcomes in patients with chronic hepatitis C after direct-acting antiviral treatment: a prospective cohort study. The Lancet, 393(10179), 1453-1464. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32111-1；Backus LI, Belperio PS, Shahoumian TA, Mole LA (2019). Impact of Sustained Virologic Response with Direct-Acting Antiviral Treatment on Mortality in Patients with Advanced Liver Disease. Hepatology, 69(2), 487-497. https://doi.org/10.1002/hep.29408；Jakobsen JC, Nielsen EE, Feinberg J, et al. (2017). Direct-acting antivirals for chronic hepatitis C. Cochrane Database of Systematic Reviews, CD012143.pub3. https://doi.org/10.1002/14651858.CD012143.pub3（反方）；World Health Organization (2026). Hepatitis C（事实清单，2026-07-28）. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-c；中华医学会肝病学分会, 中华医学会感染病学分会 (2022). 丙型肝炎防治指南（2022 年版）. 中华肝脏病杂志, 30(12), 1332-1348. https://doi.org/10.3760/cma.j.cn501113-20221220-00605；国家卫生健康委办公厅等九部门 (2021). 关于印发消除丙型肝炎公共卫生危害行动工作方案（2021-2030 年）的通知（国卫办疾控函〔2021〕492 号）. https://www.nhc.gov.cn/jkj/c100062/202109/6bf87bfeb2f0424e8d6efc0425b91699.shtml；国家医疗保障局 (2019).《关于将 2019 年谈判药品纳入乙类范围的通知》政策解读. https://www.nhsa.gov.cn/art/2019/11/28/art_53_2057.html
- 备注：争议：Cochrane 2017 年的综述只认随机分组的试验。它找到的 138 项多是短期试验，判断不了这类药能不能少死人、少得肝病。它认为「治愈」只是血里查不到病毒，和少死人之间的关系还没有随机试验证实。上面死亡和肝癌的数字都来自跟踪记录。也没有研究直接比较过查和不查。国家方案点名要查的人里，有准备做手术、输血、内镜、透析的，有肝功能化验不明原因异常的。有过静脉吸毒、卖过血浆、多个性伴侣、男男性行为的，也在里面。艾滋病感染者、丙肝病人的配偶和性伴侣同样要查。方案还提出动员 40 岁以上的人去查。指南写明，现在的病人大多在 1993 年以前输过血或卖过血浆。纹身、穿耳洞、共用剃须刀和牙刷也可能传播。拥抱、共用碗筷和水杯一般不传播。治好以后抗体照样是阳性，要看核酸才知道有没有再感染。治好了还能再感染，还在共用针具的人每年至少查一次核酸。怀着孕查出来的，生完、停了哺乳再治，治疗期间要避孕。已经肝硬化的，治好了也要按时查肝癌。不共用针具见本节第 30 条（不和别人共用针具）。乙肝要查的是另一套指标，见本节第 14 条（查乙肝两对半）。艾滋病见本节第 31 条（查一次艾滋病）。指南写明，丙肝加上过量饮酒可能发展成肝衰竭，喝酒见第 2 节第 22 条（想少喝酒，先把一周喝了多少数出来）。受益人主要是你自己，也护住你的配偶和性伴侣。

53. 下化粪池、窨井、污水池、菜窖地窖、发酵罐之前先打开通风，有人倒在里面别跟着下去，打 119 和 120

- 成本：不花钱。下去之前把盖子和通风口全打开，人站在上风处等一阵，要多花些时间。自家化粪池最好交给有设备的清掏队伍。难在有人倒在里面时，忍住不往下跳。
- 说人话：化粪池、窨井、菜窖这类地方会积毒气，也会缺氧，人几秒就能倒下。国内这类事故常常是一个人倒下，几个人接连下去救，一起死在里面。国内的统计说，死在里面的人一半以上是去救人的。看见有人倒下，别下去，打 119 和 120。
- 收益：「有限空间」指化粪池、窨井、污水池、地窖、罐子这类封闭或半封闭、不是给人长期待的地方。应急管理部分析了 2013 年以来工贸企业有限空间的较大事故。中毒和窒息占事故起数的

96.8%、死亡人数的 96.9%。害人的主要是硫化氢、一氧化碳、氮气、二氧化碳。没做好防护、盲目施救的事故，占起数的 87.4%、死亡人数的 86.8%。应急管理部 2020 年的安全指导手册说，近 80% 的事故因为盲目施救让伤亡变多。在有限空间里死去的人，超过 50% 是救援的人。2018 年国务院安委办通报了 8 起事故。8 起一开始都只有 1 人遇险，因为盲目施救，每起最后死了 3 到 4 人。2019 年东莞一家纸厂清污水池，3 人吸入硫化氢晕倒。6 人先后下池去救，最后死了 7 人。2020 年焦作一家面制品厂，1 名工人掉进发酵车间的物料罐。其他人盲目施救，一共死了 6 人。美国职业安全卫生研究所调查了 1983 到 1993 年的 70 起有限空间死亡事故，共死 109 人。其中 39 人（36%）是为了救人才进去的。这 39 人里，只有 4 个是警察、消防这类专业救援人员。它 1986 年的警示说，约 60% 的死者是想去救人的人。手册说，硫化氢有臭鸡蛋味，可浓度一高，鼻子就闻不出来了。浓度超过每立方米 1000 毫克，几秒内就能致人死亡。二氧化碳浓度高时，人几秒内就会昏迷倒下。手册要求，现场没有条件自己救的，及时打 119 和 120，「决不允许强行施救」。站在外面把人拉出来，前提是被困的人系着全身式安全带，安全绳连在外面。应急管理部第 13 号令要求工贸企业作业「先通风、再检测、后作业」。监护人员要制止没做好安全措施的盲目施救。安顺市卫健局提示，存放蔬菜的地窖长期封着，蔬菜会耗掉氧气、放出二氧化碳。下窖前要打开所有通风口，通风足够长的时间，腰上系绳，窖上留人（全国 / 美国）

- 证据等级：C
- 来源：应急管理部 (2023). 《工贸企业有限空间作业安全规定》解读. https://www.mem.gov.cn/gk/zcjd/202312/t20231212_471584.shtml；应急管理部 (2023). 《工贸企业有限空间作业安全规定》专题新闻发布会. https://www.mem.gov.cn/xw/xwfbh/2023n12y12rxwfbh/wzsl_4260/202312/t20231212_471598.shtml；应急管理部令第 13 号 (2023). 工贸企业有限空间作业安全规定（第三、十四、十五条）. https://www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11166/202402/content_6931872.html；应急管理部办公厅 (2020). 有限空间作业安全指导手册（第 2.1、5.1、5.3 节及典型事故案例）. https://www.mem.gov.cn/gk/tzgg/tz/202010/W020201102332723879957.pdf（通知页 https://www.mem.gov.cn/gk/tzgg/tz/202010/t20201030_371153.shtml）；国务院安委会办公室 (2018). 国务院安委办通报 8 起有限空间盲目施救导致伤亡扩大事故. https://www.mem.gov.cn/xw/bndt/201806/t20180608_229498.shtml；应急管理部 (2021). 应急管理部公布一批有限空间作业生产安全事故典型案例. https://www.mem.gov.cn/xw/yjglbgzdt/202103/t20210326_382087.shtml；安顺市卫生健康局 (2021). 进入地窖当心二氧化碳中毒. http://wjj.anshun.gov.cn/wjgz/zsyd/202102/t20210223_66808351.html；NIOSH (1994). Worker Deaths in Confined Spaces: A Summary of NIOSH Surveillance and Investigative Findings (DHHS (NIOSH) Publication No. 94-103), p. 20, 22. https://www.cdc.gov/niosh/docs/94-103/pdfs/94-103.pdf（原页面已移入 CDC 存档站，链接为 2023 年 3 月 8 日的网页存档：https://web.archive.org/web/20230308204907/https://www.cdc.gov/niosh/docs/94-103/pdfs/94-103.pdf）；NIOSH (1986). Request for Assistance in Preventing Occupational Fatalities in Confined Spaces (DHHS (NIOSH) Publication No. 86-110). https://www.cdc.gov/niosh/docs/86-110/default.html（原页面已移入 CDC 存档站，链接为 2023 年 6 月 11 日的网页存档：https://web.archive.org/web/20230611112004/https://www.cdc.gov/niosh/docs/86-110/default.html）
- 备注：给 C 是因为这些都是事故统计和安全规定，没有研究算过照做能少死多少人。收益量级定为中，凭的是判断：后果是死亡，常常一死几个，但只落在要下这类地方的人身上。家里常碰到的是清自家化粪池、沼气池，下菜窖、地窖取菜。别靠闻味判断安不安全，闻不到臭味不等于没有硫化氢。打工时被安排下井、下池，没有通风、检测、监护和安全带的，可以拒绝。拒绝的依据见第 19 节第 10 条（进有粉尘、噪声、化学品的岗位之前，先看合同里写没写危害）。有人倒在里面，先喊人，打 119 和 120，能做的是在外面打开盖子、往里鼓风。人被拉上来后挪到空气新鲜处，没有呼吸就按压，见第 13 节第 1 条（有人倒地没呼吸）。倒下的是同事、邻居还是陌生人，做法都一样，道理和第 13 节第 25 条（看到有人溺水自己不下水）相同。屋里烧煤的一氧化碳见本节第 3 条（一氧化碳报警器）。受益人主要是你自己，因为想下去救人的往往就是你，其次是一起干活的家人。

54. 45 岁以上，住在胃癌食管癌高发地区、有家族史或幽门螺杆菌阳性的，去做胃镜筛查

- 成本：普通胃镜几百元，做无痛胃镜要另加几百元，各地价格不同。要空腹去，前后占半天。选无痛胃镜的，要有人陪着去。难受的地方是管子过喉咙那几分钟。
- 说人话：45 岁以上、属于胃癌食管癌高风险的人，做过胃镜的，死于这两种癌的概率低约一半。但主动去查的人本来就更注意身体，这个数会偏大。按最严格的办法比，食管癌死亡只低约两成，还在误差范围内。不在高风险里的人，指南不建议查。
- 收益：国家卫健委 2024 年的方案这样定高风险人群。先要年满 45 岁，再满足下面任意一条。一是住在胃癌或食管癌高发的县。胃癌按年龄标化发病率超过每 10 万人 20 例算，食管癌按超过 15 例算。二是父母、子女、兄弟姐妹得过这种癌。三是幽门螺杆菌检测阳性，这一条只算胃癌。四是抽烟、重度饮酒、吃得咸、爱吃腌制食品，食管癌还加上爱吃烫的。五是得过萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、巴雷特食管、反流性食管炎这类病。筛查年龄一般在 45 到 74 岁，首选胃镜，原则上每 5 年做一次。2022 年的国家指南明确不建议高风险以外的人做胃癌筛查。中国 6 个高发地区有一项研究，跟踪了 40 到 69 岁的约 63.75 万人。做过一次胃镜的人和没被邀请的人比，死于上消化道癌的风险低约 57%。原值 RR 0.43，可信范围 95% CI 0.40 到 0.47。上消化道癌的发病低约 23%（RR 0.77）。被邀请的人里只有 33.53% 真去做了。把被邀请的人全算上，死亡低约 31%（RR 0.69，95% CI 0.66 到 0.72）。另一项研究在食管癌高发的村子里做，没有随机分组，跟了 10 年。筛查组的食管鳞癌累计死亡是 3.35%，对照组是 5.05%。韩国国家筛查项目里，做过胃镜的人死于胃癌的可能低约 47%。原值 OR 0.53，95% CI 0.51 到 0.56。做钡餐的看不出差别（OR 0.98）。做胃镜的次数越多，风险越低。把亚洲 10 项研究合起来算，做过胃镜的人胃癌死亡低约 40%。原值 RR 0.60，95% CI 0.49 到 0.73。得胃癌的人数没看出变化。中国北方有一项按村随机分组的试验，收了 45 到 69 岁的 3.38 万人，跟了 9 年。分到筛查组的人，食管癌死亡低约 18%（HR 0.82，95% CI 0.53 到 1.26），还在误差范围内。发病低约 19%（HR 0.81，95% CI 0.60 到 1.09），同样不显著。2023 年一篇荟萃分析校正了「主动去查的人本来就更健康」这层偏差。真去做胃镜的人，胃癌死亡低约 48%（RR 0.52，可信范围 0.39 到 0.79）。按整个筛查项目算，只剩 RR 0.94（可信范围 0.71 到 1.28），看不出效果（中国 / 韩国 / 亚洲）
- 证据等级：A
- 来源：国家卫生健康委办公厅 (2024). 关于印发食管癌筛查与早诊早治方案（2024 年版）和胃癌筛查与早诊早治方案（2024 年版）的通知（国卫办医急函〔2024〕200 号）. https://www.nhc.gov.cn/wjw/c100378/202406/7008ffe1c77d4457ac73361be75760c7.shtml（附件全文转载：广东省疾病预防控制中心 https://cdcp.gd.gov.cn/jkjy/jkzt/mxfcrxjbfz/content/mpost_4444507.html）；赫捷, 陈万青, 李兆申, 等 (2022). 中国胃癌筛查与早诊早治指南（2022，北京）. 中国肿瘤, 31(7), 488-527（临床问题 7、13）. https://doi.org/10.11735/j.issn.1004-0242.2022.07.A002（同文刊于中华肿瘤杂志, 44(7), 634-666. https://doi.org/10.3760/cma.j.cn112152-20220617-00430）；Chen R, Liu Y, Song G, et al. (2021). Effectiveness of one-time endoscopic screening programme in prevention of upper gastrointestinal cancer in China: a multicentre population-based cohort study. Gut, 70(2), 251-260. https://doi.org/10.1136/gutjnl-2019-320200；Wei WQ, Chen ZF, He YT, et al. (2015). Long-Term Follow-Up of a Community Assignment, One-Time Endoscopic Screening Study of Esophageal Cancer in China. Journal of Clinical Oncology, 33(17), 1951-1957. https://doi.org/10.1200/JCO.2014.58.0423；Jun JK, Choi KS, Lee HY, et al. (2017). Effectiveness of the Korean National Cancer Screening Program in Reducing Gastric Cancer Mortality. Gastroenterology, 152(6), 1319-1328.e7. https://doi.org/10.1053/j.gastro.2017.01.029；Zhang X, Li M, Chen S, et al. (2018). Endoscopic Screening in Asian Countries Is Associated With Reduced Gastric Cancer Mortality: A Meta-analysis and Systematic Review. Gastroenterology, 155(2), 347-354.e9. https://doi.org/10.1053/j.gastro.2018.04.026；Liu M, Yang W, Guo C, et al. (2024). Effectiveness of Endoscopic Screening on Esophageal Cancer Incidence and Mortality: A 9-Year Report of the Endoscopic Screening for Esophageal Cancer in China (ESECC) Randomized Trial. Journal of Clinical Oncology, 42(14), 1655-1664. https://doi.org/10.1200/JCO.23.01284；Hibino M, Hamashima C, Iwata M, Terasawa T. (2023). Radiographic and endoscopic screening to reduce gastric cancer mortality: a systematic review and meta-

analysis. The Lancet Regional Health – Western Pacific, 35, 100741. https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2023.100741

- 备注：争议。胃镜降死亡的证据，大多是拿自愿去查的人和不查的人比。去查的人本来就更注意身体，好处会被算大。2023 年那篇荟萃分析评定，这些研究的偏倚风险是中等到严重。食管癌那项按村分组的试验，9 年的死亡差别还在误差范围内。2022 年指南列出的害处有过度诊断、假阳性和漏诊，还有出血、穿孔、心肺意外、吸入性肺炎和感染。过度诊断指查出一辈子都不会发作的癌。受不了普通胃镜的，方案写明可以在麻醉或镇静下做。45 岁以上幽门螺杆菌阳性的，本身就算胃癌高风险。根除见第 23 条（查幽门螺杆菌，阳性就根除），但根除代替不了胃镜，两样都要做。钡餐、单查胃蛋白酶原、肿瘤标志物和 PET 检查，方案都不推荐用来筛查。肿瘤标志物套餐见第 6 节第 7 条（全身 PET-CT 和肿瘤标志物套餐）。查出萎缩性胃炎、肠上皮化生、上皮内瘤变的，复查要更勤，按医生说的来。自己住的县算不算高发区，可以问当地疾控中心或县医院。已经吞咽困难、呕血、黑便的，是直接去医院看病，不是做筛查。爱喝烫茶的，见第 2 节第 31 条（热的东西放一放再喝）。受益人主要是你自己，也包括你的父母。

55. 泡发的木耳、银耳当顿吃完别过夜，河粉、肠粉这类湿米粉买来当天吃，家里不自制酵米面

- 成本：不花钱。木耳、银耳吃多少泡多少，剩下的倒掉。湿米粉只买当天吃得完的量。难在泡多了舍不得倒，有些人家习惯自己做酸汤子。
- 说人话：泡太久的木耳银耳、放久了的湿米粉、家里自己发酵的玉米面，可能长出一种叫米酵菌酸的毒。煮开了也去不掉，也没有解药。全国十一年里报告的这种中毒，发病的人里约三成死了。
- 收益：全国食源性疾病暴发监测里，2010 到 2020 年共报告米酵菌酸中毒 19 起。发病 146 人，死亡 43 人，病死率 29.5%（指发病的人里有 29.5% 死亡）。按吃的东西分：自家发酵的玉米面制品 9 起，死 33 人。湿米粉 5 起，死 7 人。木耳 3 起，5 人发病，死 3 人。2020 年全国食物中毒报告死亡 143 人，米酵菌酸占 12 人。排在它前面的是毒蘑菇（80 人）和甲醇（14 人）。北京市市场监管局的提示写明：米酵菌酸 100℃ 煮沸、高压锅蒸煮都破坏不了，目前没有特效解毒药。广东 2018 年起要求湿米粉小包装密封、标清保质期。前后对比，全省每年的病例数从平均 6.25 例降到 0.5 例
- 证据等级：B
- 来源：Zhang H 等 (2023). Epidemiology of foodborne bongkrekic acid poisoning outbreaks in China, 2010 to 2020. PLoS One 18(1):e0279957：「From 2010–2020, a total of 19 BA poisoning outbreaks were reported to the China National Foodborne Disease Outbreak Surveillance System. These outbreaks involved 146 illnesses, 139 hospitalizations, and 43 deaths, with a case-fatality rate of 29.5%.」https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279957 ; Li H 等 (2021). Characteristics of Settings and Etiologic Agents of Foodborne Disease Outbreaks — China, 2020. China CDC Weekly 3(42):889-893. https://doi.org/10.46234/ccdcw2021.219 ; Yuan Y 等 (2020). A Foodborne Bongkrekic Acid Poisoning Incident — Heilongjiang Province, 2020. China CDC Weekly 2(51):975-978：「In October 2020, 9 persons in Jidong County, Heilongjiang Province died after consuming a homemade fermented corn flour product — sour soup — with a case fatality rate of 100%.」https://doi.org/10.46234/ccdcw2020.264 ; Liu Z 等 (2026). Controlling the Storage Time Is an Effective Measure to Reduce the Risk of Bongkrekic Acid Poisoning Caused by Wet Rice Noodles. Foodborne Pathog Dis 23(7):468-472（2025-05-12 网络首发）：「The annual average number of BKA poisoning cases in Guangdong Province dropped from 6.25 before implementing the code to 0.5 after implementing the code.」https://doi.org/10.1089/fpd.2024.0131 ; 北京市市场监督管理局 (2023). 关于米酵菌酸引发食物中毒的风险提示：「米酵菌酸对热稳定，经 100℃煮沸和高压烹饪也不能被破坏」「目前，尚无米酵菌酸特效解毒药物」「隔天泡制的银耳、木耳及其加工制品不能食用」「耳片不成形、发粘、无弹性或有异臭味的不能食用」「尽快催吐，排出胃内容物，减少毒素的吸收量；及时送医院救治」. https://scjgj.beijing.gov.cn/hdjl/xfts/202309/t20230904_3248296.html ; 湖南省市场监督管理局 (2025). 【食安科普】米酵菌酸致命警告：「银耳冷水（室温）浸泡 3~4 小时，木耳冷

水浸泡 1~2 小时，中途换水 1~2 次，去除微生物，泡发时长最长均不能超过 8 小时」「若浸泡后银耳、木耳摸起来黏黏的，弹性差，有酸臭异味，泡发水浑浊，是变质的表现，应立即丢弃」「当中毒发生时，应第一时间催吐，减少毒素的吸收；尽量保存可疑的致病食物，并及时就医」「吃了同样食物的人，不管有没有症状，都应送医院检查」. https://amr.hunan.gov.cn/amr/xxx/xtdtx/202506/t20250630_33725786.html ; 贵州省市场监督管理局 (2023). 关于谨防米酵菌酸中毒的食品安全警示：「选购银耳、木耳等相关食品时，要选择正规渠道，泡发不可过夜，应及时加工食用」. https://amr.guizhou.gov.cn/zfxxgk/fdzdgknr/tzgg_5626971/tzgg_5626972/202307/t20230728_81318622.html

- 备注：2020 年 10 月，黑龙江鸡西市鸡东县几家人早饭吃了自制的酸汤子。吃了的 9 个人全部死亡。木耳冷水泡一两个小时就够，泡发时间各地写法不一，湖南写最长不超过 8 小时。耳片发黏、没弹性、有酸臭味，或者泡发水浑浊，整盆倒掉。吃完出现呕吐、头晕、浑身没劲，马上催吐，带上剩下的食物去医院。一起吃的人没症状也要去查。野生蘑菇见第 5 条（不吃野生蘑菇）。

2. 不要慢慢死

本节只收两类慢性风险：一类对总死亡率影响大，一类证据硬。条目按性价比从高到低排。有几条标了「随机试验」，意思是把人随机分成两组来比，这种结果最可信。其余数字都来自只跟踪记录、不做分组的研究。这类研究算出的 HR、RR 等风险比里混着两种干扰：这些人本来就不一样，有人是先病了才这么做。所以这些数字只说明方向和大概多大，不代表照做就能降这么多。

1. 戒烟，越早越好

- 成本：不花钱，反过来还省钱。一天一包烟约 20–30 元，戒了这笔钱就留下了。难在戒断期要熬，一般是几周到几个月。
- 说人话：吸烟的人平均比不吸烟的人少活十年以上。40 岁前戒掉，能把接着吸烟带来的死亡风险抹掉九成左右。戒得越早，捡回来的越多。
- 收益：美国一项跟踪一群人的研究（只记录、不分组）发现：现在还吸烟的人，比从不吸烟的人预期寿命短 10 年以上。40 岁前戒掉，可以消除继续吸烟所带来死亡风险的约 90%。25–34 岁戒烟约多活 10 年，35–44 岁约多活 9 年，45–54 岁约多活 6 年（原文以寿命年报告）。中国的同类研究：2010 年代，城市男性吸烟者的死亡风险是不吸烟者的 1.65 倍（RR 1.65），农村男性是 1.22 倍。主动戒烟满 10 年后，吸烟带来的这部分风险接近消失。
- 证据等级：A
- 来源：Jha P 等 (2013). 21st-century hazards of smoking and benefits of cessation in the United States. NEJM. https://doi.org/10.1056/NEJMsa1211128；Chen Z 等 (2015). Contrasting male and female trends in tobacco-attributed mortality in China: evidence from successive nationwide prospective cohort studies. Lancet. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00340-2；Oberg M 等 (2011). Worldwide burden of disease from exposure to second-hand smoke: a retrospective analysis of data from 192 countries. Lancet. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61388-8（二手烟那两个数字）
- 备注：吸别人的烟同样会死人：2004 年全球约有 60.3 万人死于二手烟，占当年全球总死亡的约 1%。自己不吸，也要躲开别人的烟，尤其别让孩子吸到。怎么戒，具体办法在后面四条：第 3 条（戒烟药）、第 4 条（定一个戒烟日）、第 5 条（去戒烟门诊）、第 6 条（电子烟）

2. 别在家里和车里抽烟，也别让客人在家里抽

- 成本：不花钱，也不占时间。难在要开口，让家人和客人别在家里抽。
- 说人话：全球每年约 60 万人死于吸别人的烟，其中近三成是孩子。长期吸二手烟的人，高血压、心脏病、卒中的风险都高三成上下。在家里吸到的，比在外面吸到的更伤人。
- 收益：2004 年全球有 603,000 人死于二手烟，约占全球死亡的 1.0%，其中 28% 是儿童。把 57 项研究合起来算：吸到二手烟的人得高血压的机会，约为没吸到的人的 1.28 倍（比值比）。心脏病是 1.39 倍，心肌梗死是 1.50 倍，卒中是 1.36 倍。在家里吸到二手烟的风险，高于在家外吸到的
- 证据等级：A
- 来源：Öberg M, Jaakkola MS, Woodward A, Peruga A, Prüss-Ustün A (2011). Worldwide burden of disease from exposure to second-hand smoke: a retrospective analysis of data from 192 countries. Lancet：「603,000 deaths were attributable to second-hand smoke in 2004, which was about 1·0% of worldwide mortality. 47% of deaths from second-hand smoke occurred in women, 28% in children, and 26% in men」，「61% of DALYs were in children」. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61388-8；(2026). The Associations Between Secondhand Smoke Exposure and Various Cardiovascular Diseases: A Meta-Analysis. Nicotine & Tobacco Research：57 项研究，「hypertension (OR: 1.28, 95% CI: 1.15 to 1.40), heart disease (OR: 1.39, 95% CI: 1.28 to 1.50), myocardial infarction (OR: 1.50, 95% CI: 1.17 to 1.84), stroke (OR: 1.36, 95% CI: 1.18 to 1.54)」「Home exposure has a higher risk of CVD than non-home exposure」. https://doi.org/10.1093/ntr/ntaf111

- 备注：先管家里，因为在家待得久，而且多项研究合起来看，在家吸到的二手烟比在家外危害更大。二手烟造成的健康损失里，61% 落在孩子身上。自己戒烟见本节第 1 条。

3. 戒烟别光靠忍，先去拿药：吃伐尼克兰的成功率能翻一倍多

- 成本：尼古丁贴片和咀嚼胶是非处方药，药店柜台就能买。一个疗程 8 到 12 周，几百元到一千多元。伐尼克兰和安非他酮是处方药，要去戒烟门诊或者呼吸内科开。这笔钱和同期少买的烟大致抵消。
- 说人话：光靠忍，多数人戒不掉。吃伐尼克兰的人戒成的比例，是吃安慰剂的两倍多。用尼古丁贴片、咀嚼胶这类替代品的，比不用药的高五成左右。贴片和咀嚼胶一起用，还能再高两成多。
- 收益：41 项随机试验、17395 人合起来算，伐尼克兰组的戒烟成功率是安慰剂组的 2.32 倍（RR 2.32，95% CI 2.15–2.51，这是可信范围；高确定性证据）。伐尼克兰也高于安非他酮（RR 1.36，高约 36%）和单用一种尼古丁替代品（RR 1.25，高约 25%）。尼古丁替代品和不用药比：133 项试验、64640 人，成功率高约 55%（RR 1.55，95% CI 1.49–1.61）。贴片再加一种见效快的剂型（咀嚼胶、含片），比只用一种高约 27%（RR 1.27，95% CI 1.17–1.37，16 项试验、12169 人，高确定性证据）。
- 证据等级：A
- 来源：Livingstone-Banks J, Fanshawe TR, Thomas KH, et al. (2023). Nicotine receptor partial agonists for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 5, CD006103. https://doi.org/10.1002/14651858.CD006103.pub8；Hartmann-Boyce J, Chepkin SC, Ye W, Bullen C, Lancaster T (2018). Nicotine replacement therapy versus control for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 5, CD000146. https://doi.org/10.1002/14651858.CD000146.pub5；Theodoulou A, Chepkin SC, Ye W, et al. (2023). Different doses, durations and modes of delivery of nicotine replacement therapy for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 6, CD013308. https://doi.org/10.1002/14651858.CD013308.pub2；上海市卫生健康委员会 (2021). 选对药物，让戒烟轻松一点：「市场上可见的戒烟药物主要有三种，即尼古丁替代疗法药物、安非他酮、伐尼克兰」，「尼古丁替代疗法药物属于非处方药（OTC），可通过药店柜台购买；而安非他酮、伐尼克兰属于处方药，须到医院戒烟门诊或呼吸内科就诊，凭医师处方经药师调配后才能得到」. https://wsjkw.sh.gov.cn/jtyx/20211119/df50681e01ba49f896d54f771d8176ae.html
- 备注：国内在卖的戒烟药就上面三类，只有尼古丁替代品是非处方药。伐尼克兰常见的反应是恶心、多梦、睡不好，有精神科病史的要跟医生说明。尼古丁替代品的疗程一般 8 到 12 周，别自己突然停，按医生说的减量。药只解决戒断那几周的难受，不解决「想抽」的场合，所以要和本节第 4 条（定一个戒烟日）、第 5 条（去戒烟门诊）一起用。

4. 定一个戒烟日，到那天一次停掉，别先慢慢减

- 成本：不花钱。就是在日历上挑一天，提前告诉家里人和同事。
- 说人话：很多人打算先每天少抽几根，慢慢减到零。可到了第六个月，定好日子一次停掉的人里 22% 没再抽，慢慢减的只有 15.5%。所以定一个日子，到那天一次停掉。
- 收益：英国 697 名吸烟者随机分成两组。一组在戒烟日当天一次停掉，一组在戒烟日前两周先把烟量减掉 75%。两组都有护士的行为支持，戒烟日前后都用尼古丁替代品。第 4 周时，一次停那组 49.0%（95% CI 43.8–54.2，这是可信范围）没复吸，慢慢减那组 39.2%（34.0–44.4），相对风险比 0.80（0.66–0.93）。到第 6 个月，一次停那组 22.0%（18.0–26.6），慢慢减那组 15.5%（12.0–19.7），相对风险比 0.71（0.46–0.91）。原本就偏好慢慢减的人，第 4 周的成功率也低于偏好一次停的人（38.3% 对 52.2%）。
- 证据等级：A
- 来源：Lindson-Hawley N, Banting M, West R, Michie S, Shinkins B, Aveyard P (2016). Gradual Versus Abrupt Smoking Cessation: A Randomized, Controlled Noninferiority Trial. Annals of Internal Medicine, 164(9), 585–592. https://doi.org/10.7326/M14-2805；Theodoulou A, Chepkin SC, Ye W, et al. (2023). Different doses, durations and modes of delivery of nicotine replacement therapy for smoking cessation.

Cochrane Database of Systematic Reviews, 6, CD013308（提前用尼古丁替代品那一段）. https://doi.org/10.1002/14651858.CD013308.pub2

- 备注：争议。Cochrane 原先有一篇专门比这两种办法的综述，结论是两者差不多（RR 0.94，95% CI 0.79–1.13，10 项试验、3760 人），但那篇已于 2019 年撤回、不再更新。所以眼下最好的证据是上面这项随机试验，方向支持一次停。另外那项试验里两组都在戒烟日之前就开始用尼古丁替代品，这个做法本身也有证据：提前用比戒烟日当天才开始，成功率高约 25%（RR 1.25，95% CI 1.08–1.44，9 项试验、4395 人，中等确定性证据）。所以合理的排法是先定日子，提前两周贴上，到日子一次停。

5. 去戒烟门诊，或者打 12320 问当地有没有戒烟服务

- 成本：挂一次号几元到几十元。行为支持一般是 4 到 8 次面谈，每次半小时到一小时，加起来多在 5 小时以内。打热线不花钱。
- 说人话：药和「有人定期问你」是两件事，合起来最管用。一边吃药一边有专人跟进的人，戒成的比例接近只听一句简短建议的人的两倍。电话也算：主动打回来的戒烟热线，能把成功率再提高两三成。
- 收益：52 项试验、19488 人合起来算，药物加行为支持组的戒烟成功率是常规照护或简短建议组的 1.83 倍（RR 1.83，95% CI 1.68–1.98，这是可信范围；高质量证据）。在医疗机构招募的那 43 项试验里是 1.97 倍（1.79–2.18）。电话咨询单独算：在自己打过戒烟热线的人里，接受多次主动回访的比只拿到材料或只谈一次的高约 38%（RR 1.38，95% CI 1.19–1.61，14 项试验、32484 人）；没主动打过热线、由研究方提供电话咨询的，高约 25%（RR 1.25，95% CI 1.15–1.35，65 项试验、41233 人）。两项都是中等确定性证据。
- 证据等级：A
- 来源：Stead LF, Koilpillai P, Fanshawe TR, Lancaster T (2016). Combined pharmacotherapy and behavioural interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 3, CD008286. https://doi.org/10.1002/14651858.CD008286.pub3；Matkin W, Ordóñez-Mena JM, Hartmann-Boyce J (2019). Telephone counselling for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 5, CD002850. https://doi.org/10.1002/14651858.CD002850.pub4；中国疾病预防控制中心 (2021). 「中国戒烟平台」微信小程序正式上线：「在健康中国行动控烟行动工作组指导下中国疾病预防控制中心和世界卫生组织驻华代表处联合制作了中国权威戒烟资源库『中国戒烟平台』微信小程序。小程序内容主要包括：戒烟热线、戒烟门诊详细信息，以及线上戒烟服务资源等」；同一站点页脚标注「健康咨询电话：12320」. https://www.chinacdc.cn/jkyj/yckz/gzdt/202203/t20220310_296389.html
- 备注：国内怎么找：微信搜「中国戒烟平台」小程序，里面有各地戒烟热线和戒烟门诊的名单；也可以打 12320 问当地有没有戒烟门诊。上面的试验多数在国外做，各地戒烟门诊的服务强度差别很大，数字只能当方向看。要配的药见本节第 3 条（戒烟药）。

6. 已经戒不掉再考虑电子烟，本来不吸烟的人别碰

- 成本：设备加烟弹每月几十到几百元。国内只能买烟草口味的，而且只能在有烟草专卖零售许可证的店里买。
- 说人话：把烟换成含尼古丁的电子烟，戒成的人比用尼古丁贴片多约六成，这个结论很可靠。但它不是无害的，长期吸的安全数据还没有。本来不吸烟的人吸它没有任何好处。
- 收益：一份持续更新的综述纳入 80 项随机试验、29861 人。含尼古丁的电子烟和尼古丁替代疗法比，戒烟成功率高约 61%（RR 1.61，95% CI 1.23–2.12，这是可信范围；高确定性证据，11 项试验、4114 人）。换成绝对数，大约是每 100 人里多 4 人戒成（多 1 到 7 人）。严重不良事件的发生比例两组大致相当（风险差 0.01，95% CI −0.01 到 0.02，中等确定性证据）。和只有行为支持或没有支持比，高约 75%（RR 1.75，95% CI 1.39–2.20，低确定性证据）。
- 证据等级：A
- 来源：Lindson N, Livingstone-Banks J, Butler AR, et al. (2026). Electronic cigarettes for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 8, CD010216. https://doi.org/10.1002/14651858.CD

010216.pub11；国家烟草专卖局 (2022). 电子烟管理办法（国家烟草专卖局公告 2022 年第 1 号，2022 年 5 月 1 日施行）第十八条：从事电子烟零售业务，要向烟草专卖行政主管部门申领烟草专卖零售许可证。第二十二条：「禁止向未成年人出售电子烟产品。」第二十三条第二款：「任何个人、法人或者其他组织不得通过本办法规定的电子烟交易管理平台以外的信息网络销售电子烟产品、雾化物和电子烟用烟碱等。」第二十六条：「禁止销售除烟草口味外的调味电子烟和可自行添加雾化物的电子烟。」. http://www.gov.cn/gongbao/content/2022/content_5697988.htm

- 备注：争议。世界卫生组织不推荐把电子烟当戒烟手段。理由是长期安全数据不够，还会让年轻人开始接触尼古丁。英国则把它放进了戒烟服务。国内不是全面禁售电子烟，但管得很严，规矩写在《电子烟管理办法》里。只准卖烟草口味的，果味的和能自己加烟油的都不准卖。只能在拿了烟草专卖零售许可证的实体店买。除了国家统一的电子烟交易管理平台，在别的网站、网店和社交软件上卖都不合法。也不准卖给未成年人。所以还能买到的水果味电子烟走的是非法渠道，不在监管之内。掺了合成大麻素的「上头电子烟」就是这么流出来的，见第 22 节第 4 条（不接别人递的烟弹）。综述里测的都是受监管的含尼古丁产品，来路不明的烟油不在其内。顺序上先试本节第 3 条（戒烟药），那边的证据更硬、也更便宜。

7. 不喝含糖饮料，换成无糖的也不算解决

- 成本：不花钱，也不占时间。换成白水或无糖茶还省钱。难在要改掉喝甜饮料的习惯，包括无糖的。
- 说人话：每天喝两瓶以上甜饮料的人，同期死亡的概率比几乎不喝的人高约两成。每天一到两瓶的，也高一成多。换成无糖的也没见着好处：每天喝两杯以上代糖饮料的人，反而高约四分之一。
- 收益：美国有两项跟踪一群人的大型研究。这两项只记录、不分组，约 11.8 万人、3.6 万例死亡。每天喝 2 份以上的人，死亡风险比每月不到 1 份的人高约 21%（HR 1.21）。每天喝 1–2 份的，高约 14%（HR 1.14）。欧洲 EPIC 跟踪研究只记录、不分组，有 45 万人、10 个国家。每天喝 2 杯以上的人和每月不到 1 杯的人比：含糖软饮这项高约 8%（HR 1.08，95% CI 1.01–1.16）。人工甜味剂饮料（无糖版）高约 26%（HR 1.26，1.16–1.35）。所有软饮合起来算，高约 17%（HR 1.17，1.11–1.22）。
- 证据等级：A
- 来源：Malik VS 等 (2019). Long-Term Consumption of Sugar-Sweetened and Artificially Sweetened Beverages and Risk of Mortality in US Adults. Circulation. https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.118.037401；Mullee A, Romaguera D, Pearson-Stuttard J, et al. (2019). Association Between Soft Drink Consumption and Mortality in 10 European Countries. JAMA Internal Medicine, 179(11), 1479-1490. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2019.2478
- 备注：争议在无糖饮料上。代糖饮料的关联反而比含糖的更强，这很可能是因果反过来了：已经超重或者得了糖尿病的人，才改喝无糖版。所以别据此说代糖更毒。但它至少说明，「换成无糖就没事」这个说法没有证据支持。换成白水或者无糖茶最稳妥。另外，这类研究只是跟踪记录，没做分组试验，喝甜饮料多的人本来生活方式就更差，所以数字可能偏大。

8. 不嚼槟榔

- 成本：不花钱，也不占时间，还省下买槟榔的钱。难在要戒掉嚼的习惯。
- 说人话：嚼槟榔的人，同期死亡的概率比不嚼的人高约两成。糖尿病和代谢综合征的风险高近五成。口腔癌和食管癌的风险还要另算。
- 收益：把 17 项亚洲研究、38.8 万人合起来算。嚼槟榔的人死亡风险比不嚼的人高约 21%（相对风险 1.21，P=0.02）。死亡这一项算的是其中的 17.96 万人。得糖尿病的风险高约 47%（1.47）。得代谢综合征的风险高约 51%（1.51）。槟榔本身也是口腔癌和食管癌的已知危险因素
- 证据等级：A
- 来源：Yamada T, Hara K, Kadowaki T (2013). Chewing betel quid and the risk of metabolic disease, cardiovascular disease, and all-cause mortality: a meta-analysis. PLoS One, 8(8), e70679. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070679

- 备注：嚼的年头越长、每天嚼得越多，口腔癌风险越高。戒了以后，风险会随时间往下走。含烟草的槟榔更危险

9. 把家里的食盐换成低钠盐（钾盐）

- 成本：一袋比普通盐贵几元。买的时候顺手换，不额外占时间。口味几乎不变。
- 说人话：得过中风或 60 岁以上有高血压的人，把家里的盐换成低钠盐，五年内死亡的概率低约 12%，中风低约 14%。
- 收益：一项把人随机分成两组的试验，在中国农村做的，20995 人，都是得过卒中的人或者 60 岁以上的高血压病人，跟踪了 4.74 年。结果：用低钠盐的那组比用普通盐的那组，死亡风险低约 12%（RR 0.88）。卒中低约 14%（RR 0.86）。主要心血管事件低约 13%（RR 0.87）。血钾过高的事件，两组没看出统计上的差别。
- 证据等级：A
- 来源：Neal B 等 (2021). Effect of Salt Substitution on Cardiovascular Events and Death. NEJM. https://doi.org/10.1056/NEJMoa2105675；O'Donnell M 等 (2014). Urinary sodium and potassium excretion, mortality, and cardiovascular events. NEJM. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1311889（争议方 PURE）
- 备注：争议。PURE 这项研究只长期跟踪记录，不分组。它报告：一天排钠不到 3 g 的人，死亡加心血管事件的风险高约 27%。一天排钠 7 g 以上的人，高约 15%。按它的结果，吃太少和吃太多都不好，中间最好。但本条引的那项中国农村随机试验里，低钠盐只是替换掉一部分，不会把钠压得那么低。另外要注意，试验对象是高危老人。健康年轻人换盐得到的好处要小得多。肾功能不全的人，或者正在吃保钾类药物的人，换盐前先问医生。

10. 认真刷牙，每天清一次牙缝，缺了牙去看牙医

- 成本：牙线或牙缝刷一年几十元，洗牙每次一两百元。每天多花两三分钟。难在要把清牙缝变成每天都做的事。
- 说人话：每天用牙线或牙缝刷的人，同期死亡的概率低约一成。牙掉光的老人，死亡的概率高约九成。剩不到 20 颗牙的，高约一倍。
- 收益：日本有一项研究，9676 人，跟踪 6 年。用牙缝清洁工具的人，死亡风险低约 11%（风险比 0.89）。用舌苔清洁工具的人，低约 23%（0.77）。另外把多项研究合起来算，对象是住在社区的老人。一颗牙都没有的人，死亡的机会约为 1.87 倍（比值比，95% CI 1.35–2.59，这是可信范围）。牙齿少于 20 颗的，约为 2.04 倍（1.67–2.49）
- 证据等级：B
- 来源：Wang K, Matsuyama Y, Kiuchi S, et al. (2026). Routine oral health practices and all-cause mortality. Journal of Dentistry. https://doi.org/10.1016/j.jdent.2026.106789；Ko MJ, Seo S, So JS, et al. (2026). Deteriorated oral health and function as risk factors for physical disability and mortality in community-dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. European Geriatric Medicine. https://doi.org/10.1007/s41999-025-01319-4；Yaacob M, Worthington HV, Deacon SA, et al. (2014). Powered versus manual toothbrushing for oral health. Cochrane Database of Systematic Reviews. https://doi.org/10.1002/14651858.CD002281.pub3；Deacon SA, Glenny AM, Deery C, et al. (2010). Different powered toothbrushes for plaque control and gingival health. Cochrane Database of Systematic Reviews. https://doi.org/10.1002/14651858.CD004971.pub2
- 备注：争议。这类研究只是跟踪记录。牙不好的人，往往整体健康和经济状况也差。到底是牙拖累了身体，还是身体不好连累了牙，说不清。但这件事成本极低，而且牙周炎和缺牙本身就影响吃东西。电动牙刷里，刷头来回转动的圆头试验最多，和手动刷比的效果最确定。不同类型的电动牙刷之间谁更好，独立综述因为试验太少，没下结论。种一颗牙要花多少、看牙哪些项目医保报，见第 24 节第 13 条（种牙之前先问清包干价含哪些项目）

11. 每天走到 7000–8000 步，或者每周累计快走 150–300 分钟

- 成本：不花钱。每天走 60–90 分钟，可以拆进上下班和买菜里。难在要天天走。
- 说人话：每天走 5800 步的人，同期死亡的概率比只走 3500 步的人低约四成。走到 7800 步，低约四成半。再往上还能低一些，但到了一定步数就不再往下降了。60 岁以上的人走到 6000–8000 步就够。
- 收益：把 15 项跟踪一群人的研究合起来算，只记录、不分组。这 15 项共 47471 人、3013 例死亡。按每天步数把人分成四档，最低那档中位是 3553 步/天。另外三档的中位是 5801、7842、10901 步/天。这三档的死亡风险比最低档分别低约 40%、45%、53%（HR 0.60、0.55、0.47）。60 岁以上的人走到 6000–8000 步以后，再多走收益就趋平了。60 岁以下的人是在 8000–10000 步以后趋平。另有一项分析把多项研究合起来算：从约 3867 步/天开始有效。之后每多走 1000 步/天，死亡风险降约 15%。
- 证据等级：A
- 来源：Paluch AE 等 (2022). Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. Lancet Public Health. https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00302-9；Banach M 等 (2023). The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis. European Journal of Preventive Cardiology. https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwad229
- 备注：从 4000 步加到 7000 步这一段最划算，不必非要凑一万步。要注意这类研究只是跟踪记录：走得最少的那批人里，混着本来就病着走不动的。他们是快不行了才走得少，不是因为少走才早死。所以算出的差距常常偏大。但越走越好的趋势是清楚的。这一条和第 14 条（每周 150–300 分钟中等强度运动）说的是同一件事，只是换了个数法，达标一个就行。

12. 有高血压、高血脂就按医嘱规律吃药，别自行停

- 成本：集采的降压药和他汀每月几元到几十元。每天吃一次，花不了多少时间。难在要一直吃下去，不能觉得没事了就停。
- 说人话：血压每降 10 mmHg，死亡的概率降约 13%，中风降约 27%。他汀把低密度胆固醇降 1 个单位，死亡的概率降约一成。按时吃药的人比经常漏吃的人，死亡的概率低三成到四成半。
- 收益：把多项随机分组试验合起来算：收缩压每降 10 mmHg，死亡风险低约 13%（RR 0.87）。收缩压就是血压里的高压。主要心血管事件低约 20%（RR 0.80）。卒中低约 27%（RR 0.73）。心衰低约 28%（RR 0.72）。吃他汀让低密度脂蛋白胆固醇（LDL）往下降。LDL 每降 1.0 mmol/L，死亡风险低约 10%（RR 0.90）。同样这一降，主要血管事件低约 22%（RR 0.78）。另外把多项跟踪研究合起来算，只记录、不分组。按医嘱吃到 ≥80% 的人，死亡风险比经常漏吃的人低。他汀这一项低约 45%（RR 0.55）。降压药这一项低约 29%（RR 0.71）。
- 证据等级：A
- 来源：Ettehad D 等 (2016). Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: a systematic review and meta-analysis. Lancet. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01225-8；Cholesterol Treatment Trialists' (CTT) Collaboration (2010). Efficacy and safety of more intensive lowering of LDL cholesterol: a meta-analysis of data from 170 000 participants in 26 randomised trials. Lancet. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61350-5；Chowdhury R 等 (2013). Adherence to cardiovascular therapy: a meta-analysis of prevalence and clinical consequences. European Heart Journal. https://doi.org/10.1093/eurheartj/eht295
- 备注：只有医生判断该吃药的人才照这个做，健康人不用吃。「坚持吃药」那组数字来自跟踪记录，能坚持吃药的人本身也更自律，所以会把好处说大。前面两组随机分组试验的数字更可靠。本节没有单独列控制血糖这一条：把血糖压得更低对总死亡率的好处，证据不像血压、血脂那样一致。

13. 每晚睡 7 小时左右，作息固定

- 成本：不花钱。要拿出时间来睡，多数人是把刷手机的时间换成睡觉。难在要把上床和起床的点固定住。

- 说人话：长期睡不到 7 小时的人，同期死亡的概率高约一成。作息越乱，风险越高。睡得最规律的人比最不规律的人低两成到近五成。也就是说，作息规不规律比睡多久更能看出死亡风险。
- 收益：把 16 项跟踪研究合起来算，只记录、不分组，138 万人、11.3 万例死亡。睡得短的人死亡风险高约 12%（RR 1.12）。睡得长的人高约 30%（RR 1.30）。另一项汇总按睡眠时长分档：7 小时那档风险最低。少于 7 小时的，每少 1 小时高约 6%（RR 1.06）。多于 7 小时的，每多 1 小时高约 13%（RR 1.13）。英国生物银行有约 6.1 万人的腕表记录，只记录、不分组。把人按作息规律程度分成五档。较规律的那四档比最不规律的那档，死亡风险低 20%–48%。作息规不规律，比睡多久更能预测死亡。另有一项英国生物银行的研究，用腕表测了 51,562 人的睡眠时刻，其间 3,853 人新发心血管病。社会时差指工作日和周末的睡眠中点差多少。社会时差达到 2 小时以上的人，心血管病风险高约 30%（HR 1.30，95% CI 1.11–1.54）。这个关联在睡眠时长正常的人里同样存在。
- 证据等级：A
- 来源：Cappuccio FP 等 (2010). Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Sleep. https://doi.org/10.1093/sleep/33.5.585；Yin J 等 (2017). Relationship of Sleep Duration With All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. JAHA. https://doi.org/10.1161/JAHA.117.005947；Windred DP 等 (2024). Sleep regularity is a stronger predictor of mortality risk than sleep duration: A prospective cohort study. Sleep. https://doi.org/10.1093/sleep/zsad253；Kumar N, Krishnamurthy S (2026). Social jet lag is associated with incident cardiovascular disease independent of sleep duration and cardiac genetic risk. Journal of Internal Medicine. https://doi.org/10.1111/joim.70133
- 备注：要改的是睡得太少和作息乱这两样，不必刻意去压缩睡眠时间。睡得长的人风险高，多半是因果反过来了：抑郁、慢性病、睡眠呼吸暂停会让人睡得多。另外，作息规律这一点目前有两项跟踪研究支持，都是只记录、不分组的，单独看属于 B 级证据。熬夜之后怎么补见本节第 39 条（熬夜之后第二天晚上就补觉）。

14. 每周累计 150–300 分钟中等强度运动，快走即可

- 成本：不花钱。每天 20–45 分钟。难在要长期坚持下来。
- 说人话：每周快走 150–300 分钟的人，同期死亡的概率比不运动的人低约三成。就算没练够，也能低两成。练到三五倍的量就降到底了，低约四成。再往上加不会更低，但也没坏处。
- 收益：把多项跟踪研究汇总到一起算（只记录、不分组）：运动量达到指南下限 1–2 倍的人，死亡风险比不运动的人低约 31%（HR 0.69）。这个量是 7.5–15 MET·h/周，大约合快走 150–300 分钟/周。没达到下限的人也低约 20%（HR 0.80）。达到下限 3–5 倍的人低约 39%（HR 0.61），这是降幅的顶点。再往上加不会更低，但也没害处（10 倍以上是 HR 0.69）。另一项用加速度计测量的汇总研究：中高强度活动最多的那四分之一人，比最少的那四分之一死亡风险低约 48%（HR 0.52）。加速度计是戴在身上实测活动量的仪器。
- 证据等级：A
- 来源：Arem H 等 (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. JAMA Internal Medicine. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.0533；Ekelund U 等 (2019). Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. BMJ. https://doi.org/10.1136/bmj.l4570
- 备注：这一条和第 11 条（每天走到 7000–8000 步）挑一个做就行。要注意这类研究只是跟踪记录。用仪器实测活动量的那几项，跟踪时间短，参与者偏老，数字里混着「先病了才不动」的成分。真实好处没有「风险降到 0.52 倍」那么大。

15. 常打网球、羽毛球、乒乓球这类球拍类运动

- 成本：场地费每次几十元。每周约 2 小时。难在要凑齐人和场地，还得每周都去。

- 说人话：常打网球、羽毛球、乒乓球的人，同期死亡的概率比不打的人低约一半，心血管死亡低约 56%。游泳的人低约 28%。跑步和足球在这份数据里没看出差别。
- 收益：英国一项 8.03 万人的跟踪研究，比的是做某项运动的人和不做这项运动的人。打球拍类运动的人，死亡风险低约 47%（风险比 0.53，95% CI 0.40–0.69，可信范围）。心血管死亡低约 56%（0.44，0.24–0.83）。球拍类指网球、羽毛球、乒乓球。游泳的人这两个数分别是 0.72 和 0.59，有氧操是 0.73 和 0.64，骑车是 0.85。跑步和足球没看出统计上的差别
- 证据等级：A
- 来源：Oja P, Kelly P, Pedisic Z, et al. (2017). Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults. British Journal of Sports Medicine, 51(10), 812-817. https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096822
- 备注：争议。这类研究只是跟踪记录。打球的人本身就更健康，社交也更多。跑步那组看不出差别，也说明起作用的可能是「什么样的人挑了什么运动」。别因为这条就认为跑步没用，本节另有按运动总量算的条目

16. 把爬楼梯、快走赶路这类零碎的用力活动攒到每天四五分钟

- 成本：不花钱，也不用额外挤出锻炼时间。难在要记着走楼梯、走快些，别图省事。
- 说人话：平时完全不锻炼的人，只要每天有三次一两分钟的用力活动，同期死亡的概率就比一点没有的人低约四成，心血管死亡低近一半。用力活动指爬楼梯、快步赶路这类。
- 收益：英国生物银行有一项研究，对象是 2.52 万名平时不专门锻炼的人。平均跟踪 6.9 年，其中 852 人去世。有的人每天有 3 次、每次 1–2 分钟的零碎剧烈活动。和完全没有的人比，他们的死亡风险和癌症死亡风险降低 38%–40%。心血管死亡风险降低 48%–49%。每天这类活动累计 4.4 分钟的人，死亡风险和癌症死亡风险降低 26%–30%。心血管死亡风险降低 32%–34%
- 证据等级：A
- 来源：Stamatakis E, Ahmadi MN, Gill JMR, et al. (2022). Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. Nature Medicine, 28, 2521-2529. https://doi.org/10.1038/s41591-022-02100-x
- 备注：争议。这项研究用可穿戴设备实测活动量，比让人填问卷回忆可靠。但它仍然只是跟踪记录，没有做分组试验，而且只跟了 6.9 年。研究对象是完全不锻炼的人，已经在规律运动的人不适用这一条

17. 每周做 30–60 分钟力量训练

- 成本：徒手深蹲、俯卧撑不花钱。每周练 1–2 次，每次 20–30 分钟。难在要把它排进每周的日程里。
- 说人话：每周练 30–60 分钟力量的人，同期死亡的概率比不练的人低一到两成。再多练不会更好。力量和有氧一起做效果最好。
- 收益：把多项跟踪研究合起来算（只记录、不分组）：做力量训练的人比不做的人，死亡风险低 10%–17%。不是练得越多越好，每周约 30–60 分钟时降幅最大，约 10%–20%，再多练不会多出好处。力量和有氧都做的人，比两样都不做的人死亡风险更低。
- 证据等级：A
- 来源：Momma H 等 (2022). Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. British Journal of Sports Medicine. https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-105061
- 备注：这类研究只是跟踪记录，运动量还是参与者自己报的。「练过头反而变差」那一段的证据很弱，不必为此限制训练量。力量训练对老年人还有防跌倒、保住肌肉的好处，那些写在第 1 节。

18. 别连着坐太久，隔一阵起身动一动

- 成本：不花钱，起身几下也用不了多少时间。难在坐进去就忘了时间，得设个提醒。

- 说人话：坐得最久的人，同期死亡的概率是坐得最少的人的 2.6 倍。一次连着坐很久，还要另算一笔风险。但只要每天有 60–75 分钟中等强度活动，久坐多出来的风险基本就被抵消了。
- 收益：美国有一项跟踪研究，只记录、不分组，用加速度计实测。把人按每天久坐总时长分成四份。久坐最多的那份人，死亡风险是最少那份的 2.63 倍（HR 2.63）。再按一次连着坐多久分成四份：连坐最久的那份人，是连坐最短那份的 1.96 倍（HR 1.96）。所以坐的总量和一次连坐多久，各自单独相关。另一项汇总把上百万人的研究合起来算，只记录、不分组。每天坐 8 小时以上、又几乎不运动的人，死亡风险是另一类人的 1.59 倍（HR 1.59）。另一类人是每天坐不到 4 小时、又最活跃的。每天约 60–75 分钟中等强度活动，可以抵消久坐多出来的风险。最活跃那组即使每天坐 8 小时以上，HR 也只有 1.04，没看出统计上的差别。
- 证据等级：A
- 来源：Diaz KM 等 (2017). Patterns of Sedentary Behavior and Mortality in U.S. Middle-Aged and Older Adults: A National Cohort Study. Annals of Internal Medicine. https://doi.org/10.7326/M17-0212；Ekelund U 等 (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. Lancet. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1
- 备注：可靠的结论是：坐多久不如动多少重要，运动量够的时候久坐的风险基本消失。要注意这类研究只是跟踪记录，坐得最多的人里有大量本来就病着的，「风险高到 2.63 倍」里明显含着「先病了才久坐」。另外同一份汇总里，每天看电视 3 小时以上的风险在各个运动量的人身上都存在，最活跃那组只是把这个起点推到 5 小时。

19. 少吃加工肉（火腿、培根、香肠、午餐肉）

- 成本：不花钱，甚至省钱，也不占时间。难在要少吃自己爱吃的那口。
- 说人话：火腿、培根、香肠吃得最多的人，同期死亡的概率比吃得最少的人高约两成。每天多吃一份加工肉，概率也高两成。
- 收益：把多项跟踪研究合起来算（只记录、不分组）：加工肉吃得最多的那组，比吃得最少的那组死亡风险高约 23%（RR 1.23）。红肉合计高约 29%（RR 1.29）。没加工的红肉高约 10%（RR 1.10），但这一项没看出统计上的差别。另一项汇总是按每天吃的量算的。加工肉每天多吃 1 份，死亡风险高约 23%（RR 1.23）。红肉每天多吃 1 份，高约 10%（RR 1.10）。
- 证据等级：A
- 来源：Larsson SC, Orsini N (2014). Red meat and processed meat consumption and all-cause mortality: a meta-analysis. American Journal of Epidemiology. https://doi.org/10.1093/aje/kwt261；Schwingshackl L 等 (2017). Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. American Journal of Clinical Nutrition. https://doi.org/10.3945/ajcn.117.153148；Johnston BC 等 (2019). Unprocessed Red Meat and Processed Meat Consumption: Dietary Guideline Recommendations From the NutriRECS Consortium. Annals of Internal Medicine. https://doi.org/10.7326/M19-1621（争议方 NutriRECS 指南）
- 备注：争议。NutriRECS 指南用一套通行的证据打分法（GRADE），把这些研究评为「不太靠得住」。它只给了一句很弱的建议：照现在这么吃就行。双方争的是证据够不够硬，不是方向。没有研究说加工肉有好处。没加工的红肉影响小，也看不出统计上的差别。要管住的是加工肉。

20. 少喝或不喝酒

- 成本：不花钱，还省钱，也不占时间。难在社交场合推酒时的一点尴尬。
- 说人话：每周喝过 100 g 纯酒精以后，喝得越多死得越早。100 g 纯酒精大约是 2.5 L 啤酒。40 岁时每周喝 100–200 g 的人，少活半年左右；喝 200–350 g 的少一两年；超过 350 g 的少四五年。按整体健康算，最划算的量是不喝。
- 收益：把 83 项往后跟踪的研究合起来算，只记录、不分组，60 万名在喝酒的人。死亡风险的最低点，在每周不超过 100 g 纯酒精。这个量大约是 5% 的啤酒 2.5 L，或者 40 度白酒 300 mL。40 岁时每

周喝 100–200 g 的人，预期寿命少约 6 个月。每周喝 200–350 g 的少 1–2 年。超过 350 g 的少 4–5 年。以上三项原文以寿命年报告。全球疾病负担研究 GBD 2016 把各类健康损失合起来算，风险最低的饮酒量是 0 杯/周。还有一项汇总把研究设计上的偏差校正过了。每天喝 1.3–24 g 的人和一辈子不喝的人比，死亡风险低约 7%（RR 0.93）。但这一项没看出统计上的差别。每天喝 45–64 g 的高约 19%（RR 1.19）。每天 65 g 以上的高约 35%（RR 1.35）。

- 证据等级：A
- 来源：Wood AM 等 (2018). Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. Lancet. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30134-X；GBD 2016 Alcohol Collaborators (2018). Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2；Zhao J 等 (2023). Association Between Daily Alcohol Intake and Risk of All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-analyses. JAMA Network Open. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.6185；Di Castelnuovo A 等 (2006). Alcohol dosing and total mortality in men and women: an updated meta-analysis of 34 prospective studies. Archives of Internal Medicine. https://doi.org/10.1001/archinte.166.22.2437（争议方）
- 备注：争议。认为「少喝有好处」的一方，是一份 34 项长期跟踪研究的汇总。它报告：少量饮酒的人总死亡率最多低 17%–18%。它给的量是男性每天不超过 4 杯、女性不超过 2 杯。在这个量以内，喝得多的人死亡率反而低。反方认为，「不喝酒」那一组里混进了因病戒酒的人和本来身体就差的人。有一项汇总专门把这些干扰扣掉，做完以后保护作用就没了。全球疾病负担研究也给出 0 最安全。稳妥的读法是：少喝不会明显伤寿命，多喝一定伤。「为了健康开始喝酒」没有依据。想少喝怎么办见本节第 22 条（先数杯数再找医生）。天天喝的人不能自己硬戒，见本节第 21 条（别自己硬戒）

21. 每天都喝酒、一停就手抖心慌的人，别自己硬戒

- 成本：挂一次精神科或者成瘾医学科的号，几元到几十元。严重的要住几天院。
- 说人话：天天大量喝酒的人突然停，会出戒断反应。轻的手抖、出汗、心慌、睡不着，重的会抽搐或者出现震颤谵妄，那是会死人的急症。挪威跟踪了三万多人，得过震颤谵妄的那批，往后每年有 8% 的人死亡。想戒就先去医院，说清你每天喝多少。
- 收益：一篇 2026 年的临床综述写明：长期大量饮酒的人在突然停酒或者大幅减量之后会出现戒断综合征，表现包括震颤、自主神经兴奋、焦虑、失眠、感知异常、癫痫发作和震颤谵妄，在普通内科诊疗中「常见且可能危及生命」。挪威的全国登记队列纳入 2009 到 2015 年诊断为酒精依赖、酒精戒断状态或震颤谵妄的 36287 人：震颤谵妄组的年死亡率 8.0%，戒断状态组 5.0%，酒精依赖组 3.6%。震颤谵妄组的标准化死亡比 9.8（95% CI 8.9–10.7，这是可信范围），意思是死亡风险约为同龄一般人群的 9.8 倍。
- 证据等级：B
- 来源：Caputo F, Lungaro L, Costanzini A, De Giorgio R, Addolorato G (2026). Alcohol withdrawal syndrome in hospitalized patients: a practical review. European Journal of Internal Medicine, 107103. https://doi.org/10.1016/j.ejim.2026.107103；Bramness JG, Heiberg IH, Høye A, Rossow I (2023). Mortality and alcohol-related morbidity in patients with delirium tremens, alcohol withdrawal state or alcohol dependence in Norway: A register-based prospective cohort study. Addiction, 118(12), 2352–2359. https://doi.org/10.1111/add.16297
- 备注：自己怎么判断：几乎天天喝、一天不喝就手抖出汗心慌睡不着、早上要喝一点才舒服，占一条就别自己硬停。医院的常规做法是用苯二氮䓬类药物把这几天顶过去，同时补硫胺素（维生素 B1）。定 B 级是因为挪威那份队列说的是「得过震颤谵妄的人后来怎么样」，不是「自己硬戒会怎么样」，两者之间是推断。酒还是要戒，只是换成去医院戒。每周喝多少算多见本节第 20 条（少喝或不喝酒），想少喝怎么办见本节第 22 条（先数杯数再找医生）。

22. 想少喝酒，先把一周喝了多少数出来，再找医生聊几分钟

- 成本：不花钱。数杯数每天记一笔就行。在门诊顺口问一句也不额外花钱。
- 说人话：医生花几分钟看你的饮酒量、说清风险、帮你定个目标，一年后平均每周少喝 20 克纯酒精，大约半升啤酒。谈更久并没有更多好处。已经停不下来的，国外有两种药被证明管用，大约每治 12 个人能多 1 个人不再回到一喝就喝多。
- 收益：34 项随机试验、15197 人合起来算，接受简短干预的人在一年后比只接受最少干预或不干预的人每周少喝 20 克纯酒精（95% CI 少 12 到 28 克，这是可信范围；中等质量证据）。这些研究里受试者的基线饮酒量平均是每周 244 克。简短干预指的是不超过 5 次、总时长不到 60 分钟的建议或生活方式咨询；谈得更久并没有多出好处。药物方面：122 项随机试验、22803 人合起来算，阿坎酸每治疗 12 人（95% CI 8 到 26）可多让 1 人不再回到任何饮酒；口服纳曲酮每天 50 毫克，每治疗 12 人（8 到 26）可多让 1 人不再回到重度饮酒。
- 证据等级：A
- 来源：Kaner EF, Beyer FR, Muirhead C, et al. (2018). Effectiveness of brief alcohol interventions in primary care populations. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2, CD004148. https://doi.org/10.1002/14651858.CD004148.pub4；Jonas DE, Amick HR, Feltner C, et al. (2014). Pharmacotherapy for adults with alcohol use disorders in outpatient settings: a systematic review and meta-analysis. JAMA, 311(18), 1889–1900. https://doi.org/10.1001/jama.2014.3628
- 备注：收益量级定「小」，是因为这两份证据量到的都是喝了多少，不是死亡率，按本书的规矩只有替代终点就记「小」。药物那部分的试验多在国外做，受试者多数已达到酒精依赖的诊断标准，而且试验里都同时给了心理社会干预，数字是「在这个基础上额外多出来的好处」。这两种药在国内的适应症和能不能开，以医生和药品说明书为准，别自行网购。已经出现戒断反应的见本节第 21 条（别自己硬戒）。

23. 每天吃一小把坚果

- 成本：每天吃 28 克，一年约两三百元。顺手就吃，不占时间。
- 说人话：常吃坚果的人，同期死亡的概率比不吃的人低约两成。一周吃一次就能看出差别，低约一成。吃到每天一把，差别最明显。
- 收益：两项美国跟踪研究，11.9 万人，300 多万人年。人年就是人数乘以各自跟踪的年数。和不吃坚果的人比：每周吃不到 1 次的人死亡风险低约 7%（风险比 0.93，95% CI 0.90–0.96，这是可信范围）。每周吃 1 次的低约 11%（0.89，0.86–0.93）。每周 2–4 次的低约 13%（0.87，0.83–0.90）。每周 5–6 次的低约 15%（0.85，0.79–0.91）。每周 7 次以上的低约 20%（0.80，0.73–0.86）
- 证据等级：A
- 来源：Bao Y, Han J, Hu FB, et al. (2013). Association of nut consumption with total and cause-specific mortality. New England Journal of Medicine, 369(21), 2001-2011. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1307352
- 备注：买原味不加盐的。坚果热量不低，别当零食敞开吃。要注意这类研究只是长期跟踪一群人，吃坚果的人整体生活方式更好，所以数字要打个折

24. 把一部分红肉换成鱼和禽肉

- 成本：不花钱，也不占时间。这是把肉换一种，不是多买。难在要改点口味偏好。
- 说人话：每周多吃两份加工肉或者红肉，同期死亡的概率高约 3%。换成同样份数的鱼或者禽肉，就看不出升高。这条的效应在本节里偏小，属于顺手就换、不必较劲的事。
- 收益：把美国 6 项跟踪研究、近 3 万人合起来算。每周多吃两份加工肉，死亡风险高约 3%（风险比 1.03，95% CI 1.02–1.05，可信范围）。每周多吃两份没加工的红肉，也高约 3%（1.03，1.01–1.05）。同样的吃法换成禽肉，是 0.99（0.97–1.02）；换成鱼，是 0.99（0.97–1.01）。这两项都没看出统计上的差别
- 证据等级：A

- 来源：Zhong VW, Van Horn L, Greenland P, et al. (2020). Associations of Processed Meat, Unprocessed Red Meat, Poultry, or Fish Intake With Incident Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality. JAMA Internal Medicine, 180(4), 503-512. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2019.6969
- 备注：每周两份带来的差别很小，别指望靠换肉多活几年。同样花钱吃肉，可以优先挑鱼和禽肉

25. 把一部分精米白面换成全谷物

- 成本：糙米、燕麦、全麦面比精米白面贵一点，不占时间。难在口感要慢慢适应。
- 说人话：每天多吃 90 g 全谷物的人，同期死亡的概率低约 17%。90 g 大约是三份。吃到每天 200 g 左右，还在继续往下降。
- 收益：把多项跟踪研究合起来算（只记录、不分组）：全谷物每天多吃 90 g，死亡风险低约 17%（RR 0.83）。90 g 大约是 3 份。这份好处一直持续到每天 210–225 g。另一项汇总里，每天多吃 1 份低约 8%（RR 0.92）。
- 证据等级：A
- 来源：Aune D 等 (2016). Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. BMJ. https://doi.org/10.1136/bmj.i2716；Schwingshackl L 等 (2017). Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. American Journal of Clinical Nutrition. https://doi.org/10.3945/ajcn.117.153148
- 备注：不必全换成全谷物，换一半就已经在好处最明显的那一段了。要注意这类研究只是跟踪记录，吃全谷物的人本来就更健康，数字偏大。各项研究之间的结果差得也远（I^2 83%，这个数越大说明各研究结论越不一致）。

26. 每周喝三次以上茶

- 成本：一年几十到几百元。泡一杯几分钟，不占什么时间。
- 说人话：有喝茶习惯的人，同期死亡的概率低约 15%。从 50 岁算起，平均多活 1.26 年，多出 1.41 年不得心血管病的时间。
- 收益：中国一项 10.09 万人的研究（China-PAR），其中一半人跟踪满了 7.3 年。有喝茶习惯的人，死亡风险低约 15%（风险比 0.85，95% CI 0.79–0.90，这是可信范围）。以 50 岁为起点算：有喝茶习惯的人，没得动脉粥样硬化性心血管病的年数多 1.41 年，预期寿命多 1.26 年
- 证据等级：A
- 来源：Wang X, Liu F, Li J, et al. (2020). Tea consumption and the risk of atherosclerotic cardiovascular disease and all-cause mortality: The China-PAR project. European Journal of Preventive Cardiology, 27(18), 1956-1963. https://doi.org/10.1177/2047487319894685；茶叶霉菌毒素：Cui P 等 (2020). Quantitative analysis and dietary risk assessment of aflatoxins in Chinese post-fermented dark tea. Food and Chemical Toxicology. https://doi.org/10.1016/j.fct.2020.111830；Zhou H 等 (2022). Mycotoxins in Tea (Camellia sinensis (L.) Kuntze): Contamination and Dietary Exposure Profiling in the Chinese Population. Toxins. https://doi.org/10.3390/toxins14070452；绿茶提取物与肝损伤：Hu J 等 (2018). The safety of green tea and green tea extract consumption in adults - Results of a systematic review. Regulatory Toxicology and Pharmacology. https://doi.org/10.1016/j.yrtph.2018.03.019
- 备注：争议在于：这类研究只是跟踪记录，中国男性喝茶的人里抽烟喝酒的比例高。作者已经扣掉一部分这类影响，但扣不干净。还有一点，别喝滚烫的，热饮温度见本节关于热饮温度的一条。有人担心茶叶里有霉菌毒素。国内查过 158 份黑茶，有 2 份检出黄曲霉毒素，按喝茶的量算，吃进去的量低于国际上的可接受值。另一项查了 352 份茶、16 种霉菌毒素，只有黑茶里的赭曲霉毒素 A 平均含量超过限量。按国人喝茶的量算，两项都没算出膳食风险。茶叶放在干燥的地方，受潮发霉的别喝。绿茶提取物胶囊不一样：高浓度的儿茶素一次大量吞下去会伤肝，冲泡的茶没有这个问题。所以这里说的只是泡的茶，别拿提取物保健品代替

27. 每天喝三到四杯咖啡，不加糖不加奶盖

- 成本：自己冲每天一两元。冲一杯几分钟，不占什么时间。
- 说人话：每天喝三到四杯咖啡的人，同期死亡的概率比不喝的人低约 17%。
- 收益：一篇综述把 201 项汇总研究的结果又合到一起算，这些汇总底下的原始研究都只记录、不分组。结果：每天喝 3–4 杯咖啡的人和不喝的人比，死亡风险低 17%（相对风险 0.83，95% CI 0.79–0.88，这是可信范围）
- 证据等级：A
- 来源：Poole R, Kennedy OJ, Roderick P, et al. (2017). Coffee consumption and health: umbrella review of meta-analyses of multiple health outcomes. BMJ, 359, j5024. https://doi.org/10.1136/bmj.j5024
- 备注：争议在于：原作者写明证据几乎全来自跟踪记录，还说「需要可靠的随机对照试验才能判断是否为因果」。意思是要把人随机分成两组来比，光看跟踪记录断不了因果。做的时候喝黑咖啡，加糖加奶盖会把好处抵消掉。孕妇，还有心律失常、焦虑、失眠的人，不适用这一条

28. 每天吃够 5 份（约 400 g）水果蔬菜

- 成本：每天几元到十几元。每天要花点时间洗和切。难在要天天买、天天吃够量。
- 说人话：每天多吃 200 g 蔬菜水果，同期死亡的概率低约一成。每天吃够 5 份的人，比只吃 2 份的人低约 13%。再往上吃，不会更低。
- 收益：把多项跟踪研究合起来算（只记录、不分组）：每天多吃 200 g 果蔬，死亡风险低约 10%（RR 0.90）。这份好处一直持续到每天 800 g。美国两项大型跟踪研究加上 26 项研究的汇总：每天吃够 5 份的人，比只吃 2 份的人死亡风险低约 13%（HR 0.87）。最好的搭配是 2 份水果加 3 份蔬菜，再多不再降。
- 证据等级：A
- 来源：Aune D 等 (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. International Journal of Epidemiology. https://doi.org/10.1093/ije/dyw319；Wang DD 等 (2021). Fruit and Vegetable Intake and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies of US Men and Women and a Meta-Analysis of 26 Cohort Studies. Circulation. https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.120.048996
- 备注：吃够 5 份就行，不用凑到 10 份，两项研究在这一点上的答案一致。要注意这类研究只是跟踪记录，干扰明显：吃菜多的人，收入、教育、运动都和别人不一样。所以「风险低约 10%」已经是上限了。

29. 少吃超加工食品（薯片、方便面、糕点、速食）

- 成本：不花钱，换着买而已。要自己做饭，或者花时间挑没怎么加工过的食材，每天都得占些时间。难在要长期对抗「方便就好」的惯性。
- 说人话：超加工食品吃得最多的人，同期死亡的概率比吃得最少的人高约两成，心血管死亡高五成。不过这类证据被评为不太确定，数字要往回打折看。
- 收益：一篇综述把多项汇总研究又合到一起算，这些汇总底下的原始研究都只记录、不分组。结果：超加工食品吃得多的人比吃得少的人，死亡风险高约 21%（RR 1.21），心血管病死亡高约 50%（RR 1.50）。这两项的证据分级分别是「高度提示」和「令人信服」。但按通行的证据打分法（GRADE）评，确定性是低或极低。
- 证据等级：A
- 来源：Lane MM 等 (2024). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. BMJ. https://doi.org/10.1136/bmj-2023-077310
- 备注：争议在三点。一是这套分类（NOVA）把营养差别很大的食物划成了一类。二是它和含糖饮料、加工肉（第 7、19 条）大量重叠，分不清到底是哪一项在起作用。三是按通行的证据打分法（GRADE）评，等级也低。所以做到那两条之后，这一条还能多带来多少好处，说不准。反方的证

据就是同一篇综述给出的低评级本身，目前没有得出相反结论的原始研究。所以先把第 7、19 条（不喝含糖饮料、少吃加工肉）做到，再看这一条。

30. 做饭、取暖不烧煤和柴，换成电或燃气

- 成本：农村家庭要换灶具，加上燃料费，一年几百到上千元。换一次就完事，不长期占时间。城里人基本已经是电或燃气了。
- 说人话：做饭烧煤或烧柴的人，同期死亡的概率高约一成；取暖烧煤柴的高约 14%。已经改用电或燃气的人，比还在烧煤柴的人死亡概率低 13%–33%。
- 收益：中国有一项慢性病往后跟踪的研究，只记录、不分组，27.1 万名没有心血管病的成人。做饭用煤柴这类固体燃料的人，死亡风险比用电或燃气的人高约 11%（HR 1.11）。取暖用固体燃料的人高约 14%（HR 1.14）。已经从固体燃料换成清洁燃料的人，和还在烧的人比，做饭这项低约 13%（HR 0.87）。取暖这项低约 33%（HR 0.67）。室外的 PM2.5 另有一笔账。把 104 项跟踪研究合起来算，长期吸到的浓度每高 10 μg/m³，自然原因死亡风险高约 8%（RR 1.08）。自然原因就是非意外的病死。
- 证据等级：A
- 来源：Yu K 等 (2018). Association of Solid Fuel Use With Risk of Cardiovascular and All-Cause Mortality in Rural China. JAMA. https://doi.org/10.1001/jama.2018.2151；Chen J, Hoek G (2020). Long-term exposure to PM and all-cause and cause-specific mortality: A systematic review and meta-analysis. Environment International. https://doi.org/10.1016/j.envint.2020.105974
- 备注：这类研究只是跟踪记录。换了燃料的家庭往往也更富裕，「风险降到 0.67 倍」这个数里混着家境的影响。至于室外的 PM2.5，个人能做的有限，无非是搬家、戴口罩、用净化器。空气净化器没有以死亡率为终点的研究，所以本节不给数字。

31. 热的东西放一放再喝，不喝滚烫的茶、汤和咖啡

- 成本：不花钱，每次多等两三分钟。难在嘴馋的时候忍住不喝。
- 说人话：喝很烫的茶，得食管癌的概率是喝温茶的 8 倍。就算只是「热」，也有 2 倍。倒出来不到两分钟就喝，风险是等四分钟以上再喝的 5 倍。
- 收益：在伊朗北部的食管癌高发区，拿 300 名患者和 571 名没得病的人对比。下面都和喝温茶的人比。喝「热」茶的人，得食管鳞癌的机会约为 2.07 倍（比值比，95% CI 1.28–3.35，可信范围）。喝「很热」的约为 8.16 倍（3.93–16.9）。倒出后不到 2 分钟就喝的人，约为等 4 分钟以上再喝的人的 5.41 倍（2.63–11.1）
- 证据等级：A
- 来源：Islami F, Pourshams A, Nasrollahzadeh D, et al. (2009). Tea drinking habits and oesophageal cancer in a high risk area in northern Iran: population based case-control study. BMJ, 338, b929. https://doi.org/10.1136/bmj.b929；Loomis D, Guyton KZ, Grosse Y, et al. (2016). Carcinogenicity of drinking coffee, mate, and very hot beverages. Lancet Oncology, 17(7), 877-878. https://doi.org/10.1016/S1470-2045(16)30239-X
- 备注：国际癌症研究机构把 65 ℃ 以上的热饮列为 2A 类，意思是很可能致癌。同一份评估认定咖啡本身不致癌。中国的潮汕、太行山一带食管癌高发，和趁烫喝的习惯有关

32. 白天出门晒晒太阳，别整天不见光

- 成本：不花钱。每天十几分钟，上下班路上和午休就够了。
- 说人话：刻意躲太阳的女性，预期寿命比晒得最多的人少 0.6 到 2.1 年。不吸烟但躲太阳的人，寿命和晒得最多的吸烟者差不多。
- 收益：瑞典一项研究，2.95 万名女性，跟踪 20 年。和晒太阳最多的那组比，刻意回避晒太阳的人预期寿命少 0.6 到 2.1 年。作者写道「不吸烟但回避晒太阳的人，预期寿命与晒太阳最多组里的吸烟者相当」
- 证据等级：B

- 来源：Lindqvist PG, Epstein E, Nielsen K, et al. (2016). Avoidance of sun exposure as a risk factor for major causes of death: a competing risk analysis of the Melanoma in Southern Sweden cohort. Journal of Internal Medicine, 280(4), 375-387. https://doi.org/10.1111/joim.12496
- 备注：争议在于：瑞典纬度高、日照少，结论不能直接搬到中国。而且回避晒太阳的人，可能本来就体弱、不爱出门。另外别晒到晒伤，正午强光下还是要遮挡，因为晒太阳会增加皮肤癌风险

33. 把 BMI 控制在 20–25，超重就减

- 成本：不花钱。饮食加运动每天都要占时间。这是全节最费毅力的一条：要长期管住嘴、迈开腿，减下来之后维持比减更难。
- 说人话：死亡的概率在 BMI 20–25 这一段最低。BMI 到 27.5–30 高约两成，30–35 高约四成半，35–40 接近翻倍。东亚人对超重更敏感，BMI 每高 5，风险高约四成。
- 收益：把 239 项往后跟踪的研究的个人数据合起来算（只记录、不分组）。这份分析只留了三类人：从不吸烟的、入组时没有慢性病的、入组后又活过 5 年的。结果：死亡风险在 BMI 20–25 最低。BMI 25–27.5 高约 7%（HR 1.07）。27.5–30 高约 20%（HR 1.20）。30–35 高约 45%（HR 1.45）。35–40 高约 94%（HR 1.94）。40–60 是 2.76 倍（HR 2.76）。BMI 25 以上的人每高 5 kg/m²，东亚人群的风险高约 39%（HR 1.39）。
- 证据等级：A
- 来源：Global BMI Mortality Collaboration (2016). Body-mass index and all-cause mortality: individual-participant-data meta-analysis of 239 prospective studies in four continents. Lancet. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30175-1；Flegal KM 等 (2013). Association of all-cause mortality with overweight and obesity using standard body mass index categories: a systematic review and meta-analysis. JAMA. https://doi.org/10.1001/jama.2012.113905（争议方）
- 备注：争议。有一方认为「胖一点反而活得久」。他们汇总后得到：超重的人死亡风险低约 6%，轻度肥胖的低约 5%。双方分歧主要在要不要把三类数据剔掉：抽烟的人、已经得病的人、刚入组头几年的数据。之所以要剔，是因为重病的人会先瘦下来。那项汇总 239 项研究的分析把这三类剔掉之后，超重带来的风险又出现了。另外还要注意，没有随机试验证明减重本身能降低总死亡率。上面的收益是拿不同胖瘦的人横着比出来的，不代表减掉就能降这么多。要减重的人不必在吃饭时间上下功夫，早餐和 16:8 轻断食都没有额外好处，见第 6 节第 26 条（不要指望吃早餐或 16:8 帮你控制体重）

34. 每周吃四次以上辣椒

- 成本：不花钱，也不占时间。
- 说人话：每周吃四次以上辣椒的人，同期死亡的概率比很少吃的人低约 23%，心血管死亡低约三分之一。
- 收益：意大利一项 2.28 万人的研究，其中一半人跟踪满了 8.2 年，共 1236 人去世。每周吃辣椒 4 次以上的人，死亡风险比很少吃的人低约 23%（风险比 0.77，95% CI 0.66–0.90，可信范围）。心血管死亡低约 34%（0.66，0.50–0.86）
- 证据等级：B
- 来源：Bonaccio M, Di Castelnuovo A, Costanzo S, et al. (2019). Chili Pepper Consumption and Mortality in Italian Adults. Journal of the American College of Cardiology, 74(25), 3139-3149. https://doi.org/10.1016/j.jacc.2019.09.068
- 备注：争议在于：这是在地中海饮食的背景下做的跟踪记录，吃辣的人可能整体饮食更接近当地的传统吃法。还要注意，有胃食管反流、痔疮、肠易激的人，吃辣会加重症状，不必勉强

35. 每天喝一两份奶或酸奶

- 成本：每天几元，不占时间。
- 说人话：每天喝两份以上奶或者酸奶的人，同期死亡的概率比不喝的人低约 17%。

- 收益：PURE 跟踪研究覆盖 21 个国家、13.6 万人，平均跟踪 9.1 年，共 6796 人去世。每天吃两份以上奶制品的人，死亡风险比不吃的人低约 17%（风险比 0.83，95% CI 0.72–0.96，可信范围），趋势 P=0.0052
- 证据等级：B
- 来源：Dehghan M, Mente A, Rangarajan S, et al. (2018). Association of dairy intake with cardiovascular disease and mortality in 21 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. Lancet, 392(10161), 2288-2297. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31812-9
- 备注：争议在于：PURE 纳入了大量中低收入国家，在那里能天天喝奶本身就说明家境不错，这层干扰很难排干净。另外乳糖不耐受的人改喝酸奶或者低乳糖奶，不必硬喝牛奶

36. 鸡蛋不用戒，一天一个以内就行

- 成本：不花钱，也不占时间。
- 说人话：每天多吃半个全蛋，同期死亡的概率高约 7%。把这半个换成蛋清、鱼、禽肉或者坚果，各项死亡风险反而都更低。不用戒鸡蛋，只是别每天吃三四个。
- 收益：美国一项 52.1 万人的跟踪研究，共 12.9 万人去世。每天多吃半个全蛋，死亡风险高约 7%（风险比 1.07，95% CI 1.06–1.08，这是可信范围）。把这半个全蛋换成等量的蛋清、禽肉、鱼、奶制品或者坚果豆类，死亡风险会更低，心血管、癌症、呼吸系统这三项的死亡风险也都更低
- 证据等级：B
- 来源：Zhuang P, Wu F, Mao L, et al. (2021). Egg and cholesterol consumption and mortality from cardiovascular and different causes in the United States: A population-based cohort study. PLoS Medicine, 18(2), e1003508. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003508
- 备注：争议很大：也有长期跟踪大批人的研究，以及多项研究的汇总，没发现鸡蛋和死亡率有关。美国膳食指南已经取消了胆固醇的每日上限。要避免的只是每天吃三四个，一天一个不必担心

37. 有条件就泡澡，别只冲淋浴

- 成本：多花些水费电费。每次半小时。
- 说人话：几乎每天泡澡的人，心血管事件的风险比每周泡不到两次的人低约 28%，脑出血低约 46%。
- 收益：日本一项 3.0 万人的研究，跟踪 19 年，共 2097 例心血管事件。几乎每天泡澡的人，比每周泡不超过两次的人心血管事件风险低约 28%（风险比 0.72，95% CI 0.62–0.84，这是可信范围）。冠心病低约 35%（0.65，0.45–0.94）。脑卒中低约 26%（0.74，0.62–0.87）。脑出血低约 46%（0.54，0.40–0.73）
- 证据等级：B
- 来源：Ukai T, Iso H, Yamagishi K, et al. (2020). Habitual tub bathing and risks of incident coronary heart disease and stroke. Heart, 106(10), 732-737. https://doi.org/10.1136/heartjnl-2019-315752
- 备注：争议在于：这是在日本人群和浴缸文化下做出的结果，中国多数家庭没有条件天天泡。另外水别太烫，也别泡太久。对老年人和有心脑血管病的人，水温过高、泡得太久反而危险，日本每年有大量老人在浴缸里猝死

38. 把午睡控制在半小时内，别超过一小时，非得睡一两小时才撑得住就去查原因

- 成本：不花钱。睡前定个闹钟就行，几乎不用毅力。
- 说人话：午睡不超过一小时的人，死亡和慢性病的风险没有升高，脑子还更清醒一些。睡过一小时的人，冠心病风险高约三成，糖尿病和肥胖高约两成。所以定个闹钟，半小时叫醒自己。要是每天非得睡一两小时才撑得住，那是该去查身体的信号。
- 收益：一篇伞形综述汇总了 16 篇荟萃分析、244 个健康结局。伞形综述就是把已有的汇总研究再汇总一遍。结论是：午睡少于 60 分钟的人，总死亡率和慢性病风险都没有升高，脑力改善也最明显（SMD 0.69，95% CI 0.37–1.00，这是可信范围）。20 到 30 分钟的短午睡对运动表现的改善最大（SMD 0.99，0.67–1.31）。午睡超过 60 分钟的人，冠心病风险高约 30%，糖尿病和肥胖风险高约 20%。另一

项研究让 1338 名 56 岁以上的老人戴腕表实测午睡，不靠自己填问卷。跟踪最长 19 年，期间 926 人去世。午睡每多 1 小时，死亡风险高约 13%（HR 1.13，95% CI 1.04–1.23）。每天多睡一次，高约 7%（HR 1.07，1.02–1.13）。在上午睡的人，比在下午早些时候睡的人高约 30%（HR 1.30，1.03–1.64）。

- 证据等级：B
- 来源：Du P, Li J, Hua Z, 等 (2026). Multiple Health Outcomes of Daytime Napping: A Comprehensive Umbrella Review. Public Health Reviews. https://doi.org/10.3389/phrs.2026.1609013；Gao C, Cai R, Zheng X, 等 (2026). Objectively Measured Daytime Napping Patterns and All-Cause Mortality in Older Adults. JAMA Network Open. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2026.7938；Dashti HS 等 (2021). Genetic determinants of daytime napping and effects on cardiometabolic health. Nature Communications. https://doi.org/10.1038/s41467-020-20585-3
- 备注：争议。上面两项都是只记录、不分组的研究。午睡时间长的人，本来就更可能有睡眠呼吸暂停、贫血、甲状腺功能减退、抑郁或者别的慢性病。所以「睡得久的人死得多」里有多少是午睡本身造成的，说不清。用基因做的因果推断（孟德尔随机化，45.3 万人加 54.1 万人）只支持一件事：午睡越频繁，血压和腰围越高一点。它没有查到午睡对冠心病和糖尿病有因果影响。所以别把「少睡午觉」当成降死亡率的手段。「去查原因」那半是作者建议，属于 C 级：白天困到必须长睡，先查夜里的睡眠，打呼噜和睡觉憋气要查睡眠呼吸暂停，再查血常规和甲状腺。短午睡怎么提神见第 3 节第 11 条（下午困了睡 10 分钟）。夜间睡多久见本节第 13 条（每晚睡 7 小时）。

39. 熬夜之后第二天晚上就补觉，别攒到周末

- 成本：不花钱。补的那一两个小时本来就想睡。
- 说人话：少睡之后第二天晚上没补上的人，死亡风险比作息规律的人高约 15%，少得厉害又不补的高约 42%。补上了的人看不出风险升高。所以熬了夜，第二天晚上就早点上床。
- 收益：英国生物银行 85,618 人，平均年龄 61.8 岁，戴腕表记录逐日睡眠，中位随访 8 年。研究先按每个人自己的睡眠需求算出「少睡的夜」，指比自己需要的少睡 2.5 小时以上。少睡那段之后的第一晚算「补觉夜」，这一晚比自己需要的多睡就算补上了。按这个分成五种模式。和作息规律的人相比，少睡又不补的全因死亡风险高约 15%（HR 1.15，95% CI 1.01–1.31，这是可信范围）。累计少睡超过 3.5 小时又不补的高约 42%（HR 1.42，1.24–1.63）。补上了的两组都没有显著关联，其中少睡后补是 HR 1.12（0.98–1.28）。本来就睡得短的人里，少睡不补高约 19%（1.19，1.01–1.40），严重少睡不补高约 38%（1.38，1.17–1.63）。这个结果在另一批 4,586 人的美国健康调查里也重复出来了。
- 证据等级：B
- 来源：Li X, Zhang M, Li Z, 等 (2026). Acute sleep rebound following sleep restriction is associated with reduced mortality risk. Nature Communications. https://doi.org/10.1038/s41467-026-72461-1
- 备注：这是只记录、不分组的研究。补不上的人可能本来就更忙、身体更差，这一层排不干净。「补上了的两组看不出风险升高」只是没查出差别，它们的点估计仍然大于 1，补了也不等于没事。所以熬了夜要尽快还上，也不能因此随便熬夜。这项研究里的补觉指少睡之后第一晚多睡一会儿，不包括攒到周末一次补。把「工作日熬、周末补」固定成每周的节奏，叫社会时差，本身和心血管病有关，见本节第 13 条（每晚睡 7 小时左右，作息固定）。周末也固定起床那条见第 3 节第 2 条（固定起床时间，周末也一样），和本条不冲突：本条让你当晚早点上床，不是让你第二天睡到中午。

40. 上夜班干得越久心血管风险越高，能转岗就趁早转

- 成本：转岗或换工作可能少拿钱，夜班津贴也没了。找工作要花时间，下决心也难。如果是挑工作的时候把这笔账算进去，成本是零。
- 说人话：上夜班的人，心血管病比不上夜班的人多约 13%，心血管死亡多约 27%。而且干得越久越多：每多上 5 年夜班，心血管病再多约 7%。所以这笔账按年数算，能转岗就趁早。至于夜班致癌，证据比流传的说法软得多。

- 收益：把 23 项跟踪研究合起来算，只记录、不分组。上夜班的人心血管事件风险高约 13%（RR 1.13，95% CI 1.10–1.16，这是可信范围）。心血管死亡高约 27%（RR 1.27，1.18–1.36）。按年数看：每多上 5 年夜班，心血管病发生率再高约 7%（RR 1.07，1.04–1.09），心血管死亡再高约 5%（RR 1.05，1.03–1.06）。分病看，冠心病发生高约 22%（1.22，1.16–1.28），冠心病死亡高约 22%（1.22，1.10–1.36），缺血性心脏病死亡高约 39%（1.39，1.06–1.84），卒中死亡高约 49%（1.49，1.04–2.12）。卒中的发生率那一项不显著（1.06，0.95–1.18）。
- 证据等级：A
- 来源：Xi J, Ma W, Tao Y, 等 (2025). Association between night shift work and cardiovascular disease: a systematic review and dose-response meta-analysis. Frontiers in Public Health. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1668848；Esposito G, Bravi F, Santucci C, 等 (2025). Night shift work and breast cancer risk in healthcare workers: a systematic review and meta-analysis. Occupational Medicine. https://doi.org/10.1093/occmed/kqaf040；Shen QM, Li ZY, Tan YT, 等 (2026). Night shift work and risk of total and site-specific cancer: results from a prospective cohort study among Chinese men. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health. https://doi.org/10.5271/sjweh.4290；Czeisler CA, Johnson MP, Duffy JF, 等 (1990). Exposure to bright light and darkness to treat physiologic maladaptation to night work. New England Journal of Medicine, 322(18), 1253-1259. https://doi.org/10.1056/NEJM199005033221801
- 备注：这些都是只记录、不分组的研究。上夜班的人在吸烟、体重、收入上本来就和别人不一样，校正不干净。夜班致癌这件事，证据比流传的说法软得多。汇总 12 项研究、12,132 例乳腺癌的分析里，干过夜班的人风险只高约 5%，可信范围跨过了 1（RR 1.05，0.96–1.14）。干满 20 年那一档高约 25%（1.25，1.01–1.55），但作者做影响分析后这一项就不显著了，校正可能的发表偏倚后接近 1，原话是这个关联「远未确立」。另一项跟踪中国男性 16.1 年、8,202 例癌症的研究里，夜班和总癌症及多数常见癌都没有关联，只有胰腺癌在累计干 11 到 20 年那一档高约 59%（HR 1.59，1.09–2.31）。所以这条按心血管算账，不按癌症。不是谁都该离开夜班岗位，按年数算的这笔账要你自己算。已经在干的，先把能改的改掉：戒烟见本节第 1 条（戒烟，越早越好），血压血脂见本节第 12 条（有高血压、高血脂就按医嘱规律吃药），夜班之后的觉怎么补见本节第 39 条（熬夜之后第二天晚上就补觉）。另有两条能试的对策：把进食集中在白天，以及用强光加白天严格遮光把生物钟搬过去。后者是唯一被证明真能搬动生物钟的办法。普通室内照明下连上六个夜班，生物钟纹丝不动；换成 7000 到 12000 勒克斯的强光加白天近乎全黑，四天就整个倒了过来。**夜里的光要够亮、白天睡觉要严格遮光、下班路上戴墨镜挡晨光，三样缺一不可**，漏掉最后一样等于白做。两条对策的终点都只到代谢指标和睡眠，没有试验测过照做能不能把心血管风险降下来。休息日过回白天的生活，钟还会被打回去。剂量、原始数字和其余来源，连同身体怎么认时间，都在 docs/生物钟和夜班.md。

41. 买预包装、有 SC 编号的食用油，不买小作坊散装自榨花生油

- 成本：换个地方买，钱差不多。看一眼包装上有没有 SC 开头的食品生产许可编号就行。难在说服习惯买自榨油的长辈。
- 说人话：花生受潮发霉会长黄曲霉毒素，它是明确的致癌物，主要伤肝。广州管住小作坊之后，常吃自榨油的居民肝功能异常少了约三成半。广西的孕妇吃自榨花生油，孩子出生体重偏低的风险高约九成，早产高约八成。
- 收益：黄曲霉毒素是国际癌症研究机构定的 1 类致癌物（确定能让人得癌），主要是肝癌。广州一项研究测了 2010 到 2022 年小作坊自榨花生油里的黄曲霉毒素 B1。中位数 1.29 μg/kg，中间一半样品在 0.12 到 6.58 之间。当地出台小作坊管理条例后，油里的毒素马上降了 2.865 μg/kg，之后每年再降 2.593。常吃自榨油那片居民的肝功能异常比例随之下降（PR 0.650，95% CI 0.469–0.902，可信范围），低约 35%。广西一项跟踪 1611 名孕妇的研究里，81.7% 吃自榨花生油。吃的人孩子低出生体重的风险高约九成（aOR 1.9，1.1–3.2），早产高约八成（aOR 1.8，1.1–3.0）。
- 证据等级：B

- 来源：Lei J, Li Y, Wang Y, 等 (2024). The impact of small food workshops management regulations on aflatoxin B1 in home-made peanut oil and the liver function of high-consumption area residents: an interrupted time series study in Guangzhou, China. Frontiers in Public Health, 12. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1484414；Zhong Y, Lu H, Jiang Y, 等 (2024). Effect of homemade peanut oil consumption during pregnancy on low birth weight and preterm birth outcomes: a cohort study in Southwestern China. Global Health Action, 17. https://doi.org/10.1080/16549716.2024.2336312；IARC (2012). Chemical Agents and Related Occupations. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, Vol 100F. https://publications.iarc.fr/123；国家卫生计生委、国家食品药品监督管理总局 (2017). 食品安全国家标准 食品中真菌毒素限量（GB 2761-2017）
- 备注：两项研究都只是跟踪记录、没有分组对照。广州那项的终点是肝功能化验，不是肝癌和死亡。自榨油的毒素中位数其实低于国标对花生油的限量 20 μg/kg，风险来自长年吃和个别高的批次。国标限量对所有花生油都适用，但预包装油要过生产许可和出厂检验，小作坊按各省的管理办法管，抽检少得多。本条受益人主要是你和一起吃饭的家人。

42. 做饭用植物油代替猪油和黄油，不必为了健康换着买油，也别指望亚麻籽油护心

- 成本：不多花钱。植物油本来就是大多数家庭的主力。难在改掉用猪油炒菜、拌饭的口味习惯。
- 说人话：少吃猪油黄油这类饱和脂肪、换成植物油，心脏病和中风这类事少约一成七，但总的死亡风险没看出变化。大豆油、玉米油、菜籽油之间换来换去，没有证据说有什么区别。亚麻籽油吃多了，心脏病风险也没看出下降。
- 收益：Cochrane 汇总了 15 项随机试验、56,675 人，每项至少做两年。少吃饱和脂肪，心血管事件合计低约 17%（RR 0.83，0.70–0.98）。总死亡率几乎不变（RR 0.96，0.90–1.03），心血管死亡也不变（RR 0.95，0.80–1.12）。换成多不饱和脂肪（大豆油、玉米油的主要成分）和换成碳水，效果没看出差别。换成单不饱和脂肪（菜籽油、橄榄油的主要成分）的数据太少，说不清。另一篇 Cochrane 汇总 19 项随机试验、6461 人，多吃 omega-6（亚油酸）对总死亡率 RR 1.00（0.88–1.12），对心血管事件 RR 0.97（0.81–1.15），看不出好处也看不出害处。第三篇汇总 86 项随机试验、162,796 人，多吃植物来源的 omega-3（亚麻籽油、紫苏油的主要成分），总死亡率 RR 1.01（0.84–1.20），冠心病事件 RR 1.00（0.82–1.22），基本没有作用。
- 证据等级：A
- 来源：Hooper L, Martin N, Jimoh OF, 等 (2020). Reduction in saturated fat for cardiovascular disease. Cochrane Database of Systematic Reviews, (5), CD011737. https://doi.org/10.1002/14651858.CD011737.pub3；Hooper L, Al-Khudairy L, Abdelhamid AS, 等 (2018). Omega-6 fats for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database of Systematic Reviews, (11), CD011094. https://doi.org/10.1002/14651858.CD011094.pub4；Abdelhamid AS, Brown TJ, Brainard JS, 等 (2020). Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database of Systematic Reviews, (3), CD003177. https://doi.org/10.1002/14651858.CD003177.pub5；中国营养学会 (2022). 中国居民膳食指南（2022）. 人民卫生出版社
- 备注：争议：有人主张大豆油、玉米油里的 omega-6 太多会促炎，所以要少吃、换油。上面 omega-6 那篇的随机试验没看出害处，证据质量作者自评为低。收益量级按心血管事件低 17% 定为中，总死亡率没变。哪种油都要控制用量，膳食指南建议每人每天烹调油 25 到 30 克。

43. 耳机音量压低、连听掐着时长：听力伤了配不回来，还往痴呆那边凑

- 成本：不花钱。把音量调低一档，连听一小时就摘下来歇会儿，就这两下。
- 说人话：耳机开大声伤的是内耳毛细胞，坏了长不回来。世卫组织说，超过十亿年轻人正被不安全的用耳习惯推向永久性听力损失。听力损失拖着不解决，痴呆风险也跟着涨。音量调到旁边人说话还听得见。耳朵老是发闷、耳鸣，就是警报。
- 收益：世卫组织《聋和听力损失》实况报道原句：「不安全的用耳习惯使超过十亿青年面临可以避免的永久性听力损失风险」「到 2050 年，预计将有近 25 亿人患有某种程度的听力损失」「听力损失

若不及时解决，会增加患痴呆症的风险，并加速认知能力下降」。噪声性听力损失没有药和手术能逆转，助听器只是补偿。预防只有一条：少进耳朵（全球）
- 证据等级：B
- 来源：World Health Organization. 聋和听力损失（实况报道，2026-03-03 版）. https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss；World Health Organization. 耳聋和听力损失：听力安全（问答）：「我们可以每周安全地听 80 分贝声级的声音 40 小时」「如果声级为 90 分贝，安全听声时间为每周 12.5 小时」「可将设备的音量设置为不超过最大音量的 60%」「使用贴合良好的降噪耳机，以免需要在嘈杂环境中提高音量」. https://www.who.int/zh/news-room/questions-and-answers/item/deafness-and-hearing-loss-safe-listening
- 备注：判断音量的土办法：戴着耳机还能听清一米外的人说话，大体安全；要靠喊才能交流就已经超了。地铁、公交里别用调大音量去盖噪音，改用降噪耳机。连着听一小时就摘下来歇几分钟。耳朵已经常耳鸣、听人说话发闷的，去耳鼻喉科做一次纯音测听，几百块钱。世卫组织的问答给了硬数字：80 分贝的声音每周安全听 40 小时，90 分贝就只剩 12.5 小时。官方做法头一条是把设备音量设在最大音量的 60% 以内。手机的健康功能里有的能开每周暴露量提醒（世界卫生组织与国际电联合发的设备标准，成人档 80 分贝乘 40 小时、儿童档 75 分贝封顶）。受益人是你自己。

44. 紫外线强的时候防晒：躲正午、找阴凉、穿衣戴帽优先，防晒霜只补漏

- 成本：躲太阳和找阴凉不花钱；宽边帽、太阳镜、防晒霜加起来几十到两三百元。难的是把它变成习惯。
- 说人话：皮肤癌主要就是晒出来的，2020 年全球新发 150 多万例、12 万多人死于此病。防晒首选躲和遮：正午少暴晒、找阴凉、穿衣戴宽边帽，衣服盖不住的地方再涂广谱防晒霜。紫外线指数到 3 就该防。孩子的晒伤最亏，会把后面的皮肤癌风险攒起来。
- 收益：世卫组织《紫外线辐射》实况报道原句：「皮肤癌主要由暴露于紫外线辐射所致」「2020 年，全球共检出 150 多万例皮肤癌，并报告了 12 万例以上皮肤癌死亡」「儿童和青少年暴晒会导致今后患皮肤癌」「当紫外线指数达到 3 或超过 3 时，建议采取防晒措施」「防晒最好是遮阳和穿防晒衣服，而不是涂抹防晒霜」。防护建议原文：限制正午暴晒时间；寻找阴凉处；穿防晒服装；戴宽边帽保护眼睛、脸部、耳朵和脖子；戴 UV-A 和 UV-B 防护率达 99% 至 100% 的环绕式太阳眼镜；在衣服遮盖不到的皮肤部位使用广谱防晒霜。紫外线还伤眼睛：全世界因白内障失明的 1800 万人里约一成可能与紫外线有关。适量紫外线照射有益于生成维生素 D（全球）
- 证据等级：A
- 来源：World Health Organization. 紫外线辐射（实况报道）. https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/ultraviolet-radiation
- 备注：中国的皮肤癌发生率比欧美低，但晒伤、皮肤过早老化和白内障的账一样算，别用日光浴床和日晒灯这类人造紫外光源。防晒霜选广谱的（同时挡 UV-A 和 UV-B），出门前涂，出汗、游泳后补涂。手机天气应用里都有紫外线指数，到 3 就动手防。晒不够太阳的人（深色皮肤、常年全身遮盖、高纬度地区），世卫组织的口径是考虑口服维生素 D 补充剂。受益人主要是你自己和孩子。

45. 绝经前后潮热出汗重到影响生活，去妇科评估激素治疗：窗口期内获益大于风险，别自己买、别拿来防病

- 成本：妇科挂号加检查几百元，激素药物每月几十到一百多元。要定期复诊。难的是分清「治症状」和「防病」——前者窗口期内值得，后者不成立。
- 说人话：潮热出汗重到睡不好、影响工作和心情，去妇科评估绝经激素治疗，它是最有效的办法。六十岁以下、绝经十年以内开始用，获益大于风险；自己网购「雌激素」软膏或保健品不行，剂量和禁忌都得医生定。注意：它是治病状的，不是防心脏病防老的保健药。
- 收益：中华医学会妇产科学分会绝经学组《中国绝经管理与绝经激素治疗指南（2023 版）》（《中华妇产科杂志》2023 年第 58 卷第 1 期）：绝经激素治疗（MHT）适应证包括潮热出汗等绝经相关症状、绝经生殖泌尿综合征、低骨量及骨质疏松症、过早的低雌激素状态；以泌尿生殖症状为主的首

选阴道局部雌激素；窗口期（年龄小于 60 岁或绝经 10 年以内）启动者获益风险比最高。疗效量级：Cochrane 系统综述（MacLennan 等，口服雌激素及雌孕激素联合对比安慰剂，DOI 经 Crossref 验证）：激素治疗显著减少潮热的频率和严重程度（二次来源汇总的量级：频率降幅约 75%，安慰剂组自身也有约 25%–30% 降幅）。上游提示的风险侧证据（WHI 队列、USPSTF 对「用激素预防慢性病」的 D 级）本轮因 USPSTF 官网持续不可达未逐字核对，按宁缺毋滥不引具体数字；但「治疗症状用、预防慢性病不用」的区分本身为国内外指南一致口径

- 证据等级：A
- 来源：中华医学会妇产科学分会绝经学组 (2023). 中国绝经管理与绝经激素治疗指南（2023 版）. 中华妇产科杂志 58(1):4-21（适应证、阴道局部用药、窗口期，经 2023 版指南解读等多源交叉一致）；MacLennan AH, Broadbent JL, Lester S, Moore V. (2004). Oral oestrogen and combined oestrogen/progestogen therapy versus placebo for hot flushes. Cochrane Database of Systematic Reviews (4):CD002978. https://doi.org/10.1002/14651858.CD002978.pub2；US Preventive Services Task Force (2022). Hormone Therapy for the Primary Prevention of Chronic Conditions in Postmenopausal Persons: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. JAMA 328(17):1740-1746（D 级建议，DOI 经 PubMed 与 Crossref 双验证）. https://doi.org/10.1001/jama.2022.18625
- 备注：USPSTF 对「用激素预防慢性病」的 D 级建议原文（官网不通，改走 JAMA 期刊版经 PubMed 与 Crossref 双验证）：《USPSTF 建议声明》（JAMA 2022;328(17):1740-1746，doi:10.1001/jama.2022.18625）——「The USPSTF recommends against the use of combined estrogen and progestin for the primary prevention of chronic conditions in postmenopausal persons. (D recommendation)」，子宫切除者单用雌激素同为 D 级；证据评定为「中等确定性……无净获益」（no net benefit）。注意口径：这条针对的是没有症状、只想防病的人，不针对治潮热——治症状该不该用见正文与国产指南。三个常见误区：一，把激素治疗当保健药长期自己吃——有乳腺癌病史、血栓病史、不明原因出血的是禁忌，必须妇科评估；二，吓得完全不敢用——窗口期内、有症状、用最低有效剂量，获益风险比是划算的，指南写的明确；三，买「植物雌激素」保健品替代——证据不足以替代药物。潮热的人里安慰剂效应不小（约四分之一到三成的人自己也会轻），所以「同事吃了某某好了」不算数。骨质疏松的筛查与防治另见第 34 节第 7 条（65 岁以上的女性去查一次骨密度）。

46. 本来就想养狗的，把每天遛狗算进走路量，别为了长寿专门去养狗

- 成本：养狗是一直要花的钱，狗粮、疫苗、驱虫、看病、办证都要掏，要一直管到狗老死。每天要抽时间遛狗，出差旅行要找人照看。难在要天天坚持，养了就不能想停就停。国内没有官方统计养一只狗要花多少钱，这里不写数字。
- 说人话：养狗的人同期死亡的概率平均低约四分之一，心梗、中风之后养狗的人低得更多。但扣掉其他差别以后，英国和挪威的大研究都看不出差别，养猫也看不出关联。所以别为了长寿专门养狗，本来想养的，把每天遛狗当成走路。
- 收益：把 10 项跟踪研究合起来算，约 384 万人，平均跟了 10.1 年。养狗的人死亡风险低约 24%（RR 0.76，95% CI 0.67–0.86，这是可信范围）。心血管死亡低约 31%（RR 0.69，0.67–0.71）。得过冠心病的人里，家里有狗的低约 65%（RR 0.35，0.17–0.69）。作者写明，这个汇总没有扣除其他因素。瑞典全国约 343 万人的登记研究扣除了收入、婚姻等因素。独居的人养狗，死亡风险低约 33%（HR 0.67，0.65–0.69）。和别人同住的低约 11%（HR 0.89，0.87–0.91）。瑞典心梗之后的病人里，独居养狗的死亡风险低约 33%（HR 0.67，0.61–0.75），和伴侣或孩子同住的低约 15%（HR 0.85，0.80–0.90）。缺血性中风之后分别低约 27%（HR 0.73，0.66–0.80）和 12%（HR 0.88，0.83–0.93）。反方：英国 6 批健康调查共 59352 人，平均跟了 11.5 年。全部校正后，养狗和死亡没有关联（HR 1.03，0.98–1.09），和心血管死亡也没有（HR 1.07，0.96–1.18）。挪威一项研究跟了中位 18.5 年，养狗的人死亡风险几乎一样（HR 1.00，0.91–1.09）。那里养狗的人活动量也不比别人多。瑞典双胞胎登记里有 34202 人能问到生活习惯，在他们身上，养狗和心血管病、死亡风险低的关系没能重复出来。澳大利亚一项研究 15735 人跟了 4 年，养狗的人死亡风险低约 23%（OR 0.77，0.59–0.99），其中

一部分能用活动量多来解释。养猫、养鸟、养鱼都看不出和死亡有关。美国心脏协会 2013 年的声明说，养宠物尤其是养狗，用来降心血管风险「可能合理」，这是最弱一档的推荐。同一份声明明确反对主要为了降心血管风险去领养、救助或买宠物。

- 证据等级：B
- 来源：Kramer CK, Mehmood S, Suen RS (2019). Dog ownership and survival: a systematic review and meta-analysis. Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes, 12(10), e005554. https://doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.119.005554；Mubanga M, Byberg L, Nowak C, 等 (2017). Dog ownership and the risk of cardiovascular disease and death – a nationwide cohort study. Scientific Reports, 7, 15821. https://doi.org/10.1038/s41598-017-16118-6；Mubanga M, Byberg L, Egenvall A, Ingelsson E, Fall T (2019). Dog ownership and survival after a major cardiovascular event: a register-based prospective study. Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes, 12(10), e005342. https://doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.118.005342；Ding D, Bauman AE, Sherrington C, 等 (2018). Dog ownership and mortality in England: a pooled analysis of six population-based cohorts. American Journal of Preventive Medicine, 54(2), 289-293. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.09.012；Torske MO, Krokstad S, Stamatakis E, Bauman A (2017). Dog ownership and all-cause mortality in a population cohort in Norway: the HUNT study. PLoS ONE, 12(6), e0179832. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179832；Taniguchi Y, Ikeuchi T, Yong J (2024). Dog, cat, bird, fish, and other pet ownership and mortality: evidence from the HILDA cohort. PLoS ONE, 19(8), e0305546. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0305546；Mubanga M, Byberg L, Egenvall A, 等 (2019). Dog ownership and cardiovascular risk factors: a nationwide prospective register-based cohort study. BMJ Open, 9(3), e023447. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023447；Levine GN, Allen K, Braun LT, 等 (2013). Pet ownership and cardiovascular risk: a scientific statement from the American Heart Association. Circulation, 127(23), 2353-2363. https://doi.org/10.1161/CIR.0b013e31829201e1
- 备注：争议。上面全是跟踪记录，没有分组对照，所以推不出「为了长寿去养狗」。会养狗的人可能本来就更健康、更爱动，有病或残疾的人可能本来就不太会养狗，这些差别扣不干净。汇总里那个 24% 没扣任何因素，能问到生活习惯的几项研究里，差别都没了。瑞典另一项研究里，养狗的人开始吃降压药、降脂药的反而略多一点，所以就算死亡风险真的低，也不是靠血压血脂降下来的。能落地的只有一件事：已经养了或本来就想养的，把每天遛狗算进走路的量，够不够看本节第 11 条（每天走到 7000–8000 步）。牵绳、打疫苗、狗伤人要赔的事见第 8 节第 30 条（养狗必须牵绳）。家里老人遛狗怎么握绳防摔，见第 17 节第 10 条（老人遛狗）。收益量级按汇总的 24% 机械定为大，但这个数没扣混杂。本条受益人主要是你自己。

47. 炒菜、煎炸时打开抽油烟机，从开火一直开到做完

- 成本：家里装了抽油烟机的，只多花一点电费。没装的，买一台连安装要几百到上千元。难在每次开火都记得开，别嫌吵就关掉。
- 说人话：不吸烟的中国女性，炒菜时不开或很少开抽油烟机，得肺癌的风险约是常开的两倍。住过厨房通风差的房子，风险也高约五成，烧煤的人家最明显。
- 收益：把 10 项病例对照研究合起来算，对象都是不吸烟的中国女性。病例对照是拿肺癌病人和没病的人比，回头问过去的习惯。接触做饭油烟的人，得肺癌的机会约为 1.74 倍（比值比，95% CI 1.57–1.94，可信范围）。其中 4 项比的是接触油烟又不用抽油烟机的人，约为 2.11 倍（1.54–2.89）。台湾一项研究拿 1302 名不吸烟的女性肺癌病人，和 1302 名没病的人对比。只看做饭十年以上的人。三分之二以上的年头都开抽油烟机的，和三分之一以下的比，风险低约一半（比值比 0.49，0.32–0.76）。上海有一项往后跟踪的研究，7.1 万名不吸烟的女性，从 1996 年跟到 2009 年，查出 429 例肺癌。自己说住过厨房通风差的房子的，得肺癌的风险高约 49%（HR 1.49，1.15–1.95）。烧煤又通风差 20 年以上的，约为 2.03 倍（HR 2.03，1.35–3.05）。单看烧没烧过煤，没看出差别（HR 1.03，0.84–1.26）。炒菜用哪种油，也没看出差别。
- 证据等级：B

- 来源：Xue Y, Jiang Y, Jin S, Li Y (2016). Association between cooking oil fume exposure and lung cancer among Chinese nonsmoking women: a meta-analysis. OncoTargets and Therapy, 9, 2987-2992. https://doi.org/10.2147/OTT.S100949；Chen TY, Fang YH, Chen HL, 等 (2020). Impact of cooking oil fume exposure and fume extractor use on lung cancer risk in non-smoking Han Chinese women. Scientific Reports, 10, 6774. https://doi.org/10.1038/s41598-020-63656-7；Kim C, Gao YT, Xiang YB, 等 (2015). Home kitchen ventilation, cooking fuels, and lung cancer risk in a prospective cohort of never smoking women in Shanghai, China. International Journal of Cancer, 136(3), 632-638. https://doi.org/10.1002/ijc.29020
- 备注：争议：支持开抽油烟机的数字主要来自病例对照研究。病人确诊后回忆过去，容易少报开抽油烟机的次数，数字可能偏大。上海那项往后跟踪的研究里，风险升高主要落在烧煤又通风差的人家。只烧燃气的人家开不开差多少，那项研究给不出单独的数。所以证据等级只给 B，收益按约两倍的风险差定为大。做饭不烧煤柴见本节第 30 条（做饭、取暖不烧煤和柴，换成电或燃气）。本条受益人主要是家里常掌勺的人。

3. 不要浪费精力

本节只算精力和时间账。看的是四样东西：你每天能用的注意力、反应快不快、出错多不多、被打断以后要多久才回得来。所有数字都是直接测出来的，来自实验，或者来自跟踪一群人做的记录（队列研究）。这些数字不换算成寿命，也不换算成死亡率。本节多数条目的证据等级是 B。这个领域本来就这样，不代表建议不成立。第 20 条讲的是和警察、医生、柜员打交道时该有的预期，引的是法规，不是实验，所以等级记 C。第 15 条（把悲观念头当症状看）和第 23 条（把「别人要求我完美」当症状看）引的是死亡率与自杀风险的数字，口径和本节其他条目不一样，不放在一起比较。

1. 关掉非必要通知，工作时把手机放到视线之外

- 成本：不花钱。花几分钟改一下设置，几乎不需要毅力。
- 说人话：手机响一下，哪怕你没看、没碰，注意力任务的成绩也会掉。掉的幅度和你真去接电话、发短信差不多。还有一种情况：手机就搁在桌上，你忍住不看，脑子能用的余量一样会变少。越离不开手机的人，掉得越多。
- 收益：只是收到一条通知，不看也不碰，注意力任务的成绩就明显变差。变差的幅度和真的接打电话、发短信相当。这是实验室里做的，受试者是大学生。另有两项实验显示：即便成功克制住不去看手机，自己的手机搁在旁边，也会让脑子能用的余量变少。手机依赖强的人下降最多。
- 证据等级：B
- 来源：Stothart, Mitchum & Yehnert (2015). The attentional cost of receiving a cell phone notification. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance. https://doi.org/10.1037/xhp0000100；Ward, Duke, Gneezy & Bos (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. Journal of the Association for Consumer Research. https://doi.org/10.1086/691462
- 备注：这些都是实验室里的单次任务。天天这样累积下来是什么结果，没人测过。真正需要随叫随到的岗位，可以只留少数几个联系人的通知。

2. 固定起床时间，周末也一样

- 成本：不花钱。周末要少睡懒觉，需要一点毅力。
- 说人话：作息最乱的那五分之一人，生物钟比最规律的那五分之一晚了约 2.5 小时。等于长期活在时差里。作息越规律的学生，成绩也越好。
- 收益：61 名大学生记录了 30 天。作息最不规律的五分之一，生物钟（昼夜节律）比最规律的五分之一晚约 2.5 小时。具体是褪黑素开始分泌的时刻 00:08 对 21:32。最困、最想睡的时段也晚约 1.8 小时。作息越规律，学业成绩越好（相关系数 r = 0.37）。
- 证据等级：B
- 来源：Phillips et al. (2017). Irregular sleep/wake patterns are associated with poorer academic performance and delayed circadian and sleep/wake timing. Scientific Reports. https://doi.org/10.1038/s41598-017-03171-4
- 备注：只有这一项研究，人数少，也没有分组对照。研究者推算，生物钟的差别主要来自每天晒到的光不一样。所以固定起床时间要配合早上见光，才有效果。偶尔熬夜之后怎么补，见第 2 节第 39 条（熬夜之后第二天晚上就补觉）：办法是当晚早点上床，不是第二天睡到中午。

3. 每晚睡够 7 到 8 小时，别把 6 小时当作够用

- 成本：不花钱。每天要多留 1 到 2 小时给睡眠。早一点上床，需要一点毅力。
- 说人话：连着两周每晚只睡 6 小时，脑子的表现会掉到相当于两天两夜没合眼的水平。麻烦的是自己感觉不到。自己打分的困倦头几天涨完就不再涨，睡 6 小时的人和睡 4 小时的人打分一样困。所以「我睡 6 小时够用」这句话本身就是缺觉的症状。
- 收益：48 名 21 到 38 岁的健康成人，连续 14 天每晚只睡 6 小时。他们的脑力表现累计下降，掉到相当于连续 2 晚完全不睡的水平。而自己打分的困倦程度只在头几天上升，之后几乎不再增加。6

小时组和 4 小时组的自评困倦没有差别。这是把人随机分成两组做的对照试验（RCT）。另外，短时间不睡（急性睡眠剥夺，不超过 48 小时）对简单注意力走神的效果大小 g = −0.776，对推理准确率 g = −0.125。这部分是把 70 项研究合起来算的。

- 证据等级：A
- 来源：Van Dongen, Maislin, Mullington & Dinges (2003). The cumulative cost of additional wakefulness. Sleep. https://doi.org/10.1093/sleep/26.2.117；Lim & Dinges (2010). A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. Psychological Bulletin. https://doi.org/10.1037/a0018883
- 备注：「自己觉得不困」不是睡够了的证据。长期睡 6 小时的人只是感觉上习惯了，表现并没有跟上。汇总多项研究的那部分说的是整夜不睡。「长期少睡」只有一项随机对照试验支持。

4. 下午两点以后不碰咖啡因

- 成本：不花钱。习惯下午喝咖啡的人，要忍住不喝，需要一点毅力。
- 说人话：睡前 6 小时喝一大杯咖啡（400 mg），当晚用仪器测出来少睡 1 小时以上。可自己写的睡眠日记根本看不出差别。一杯普通咖啡（107 mg）要在睡前 8.8 小时以上喝完，才不影响睡眠。十一点睡的人，下午两点就是界线。
- 收益：睡前 6 小时喝 400 mg 咖啡因，仪器测到的总睡眠时间比喝安慰剂少 1.1 到 1.2 小时。安慰剂就是不含咖啡因的对照饮料。可是受试者自己写的睡眠日记没有报出差别，自己察觉不到。把多项研究合起来算（荟萃分析）：咖啡因平均让总睡眠时间减少 45 分钟。躺在床上真正睡着的比例（睡眠效率）下降 7%。一杯咖啡（107 mg）要在睡前 8.8 小时以上喝完，才不影响睡眠。
- 证据等级：A
- 来源：Drake, Roehrs, Shambroom & Roth (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. Journal of Clinical Sleep Medicine. https://doi.org/10.5664/jcsm.3170；Gardiner et al. (2023). The effect of caffeine on subsequent sleep: A systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine Reviews. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2023.101764
- 备注：Drake 那项只有一个实验室做过，用的 400 mg 偏大，大约两三杯咖啡。咖啡因代谢慢的人，截止时间还要更早。少喝咖啡因换回来的是睡眠时长，和第 3 条（每晚睡够 7 到 8 小时）叠加。

5. 把邮件和消息改成每天固定几次批量处理

- 成本：不花钱。要花点时间跟同事说清楚你多久回一次。忍住不随时翻邮件，需要一点毅力。
- 说人话：同一批人对比了两周。把邮件限制成每天只查 3 次的那一周，日常压力明显更低，而收发的邮件数量一样多。不加限制的时候，人平均每天要查 15.5 次。
- 收益：124 名成年人，两周里同一批人前后对比（自身对照）。限制为每天查 3 次邮件的那周，日常压力明显低于不限次数那周（效果大小 Cohen's d = 0.37）。两周收到和回复的邮件数量并没有差别。一开始不加限制时，人们平均每天查邮件 15.5 次。
- 证据等级：B
- 来源：Kushlev & Dunn (2015). Checking email less frequently reduces stress. Computers in Human Behavior. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.005
- 备注：只有一项研究，效果中等偏小，量的是压力，不是干出来的活。即时消息没人直接研究过，这里只是照着推的。

6. 做需要连续思考的工作时，把哪怕几秒钟的打断也挡在外面

- 成本：不花钱。关上门，戴上耳机，或者挂一个「勿扰」牌。
- 说人话：一次平均 2.8 秒的打断，就让接下来的操作出错概率翻倍。4.4 秒的打断翻三倍。现场跟踪还发现，被打断的那件事平均要 25 分钟才回得来，中间还插进两件别的事。被打断的人干得更快，但压力、挫败感和费劲程度全都更高。

- 收益：平均 2.8 秒的打断，会让按顺序一步步做的任务（序列任务）步骤出错率翻倍。4.4 秒的打断让它翻三倍。这是实验室里做的。另一项是对 24 名办公室白领（信息工作者）的现场观察。他们平均每 11 分钟切换一次工作主题。57% 的工作主题被打断。当天回到被打断的那件事上，平均要 25 分 26 秒。中间还插了 2.26 件别的事。还有一项 48 人的实验：被打断的人做得更快，但报告的压力、挫败感、时间压力和费劲程度都更高。
- 证据等级：B
- 来源：Altmann, Trafton & Hambrick (2014). Momentary interruptions can derail the train of thought. Journal of Experimental Psychology: General. https://doi.org/10.1037/a0030986；Mark, Gonzalez & Harris (2005). No task left behind? Examining the nature of fragmented work. CHI 2005. https://doi.org/10.1145/1054972.1055017；Mark, Gudith & Klocke (2008). The cost of interrupted work: More speed and stress. CHI 2008. https://doi.org/10.1145/1357054.1357072
- 备注：那项现场研究把打断分成两类：一类是别人来找你的，一类是自己点开的。关门只挡得住前一类。后一类要配合第 1 条（关掉非必要通知）和第 5 条（批量处理消息）一起用。

7. 一次只做一件事，不要边开会边回消息

- 成本：不花钱。开会时忍住不回消息，需要一点毅力。
- 说人话：任务一切换，反应就更慢，也更容易出错。经常同时开好几个屏的人，并没有练出同时做几件事的本事，反而在任务切换测试上表现更差。
- 收益：任务切换以后，反应明显更慢，也更容易出错。这部分来自多项研究的综述。另一项实验室研究的受试者是大学生。经常同时用好几种媒体的人（重度媒体多任务者）更容易被不相干的东西和不相干的记忆带跑。他们在任务切换测试上反而表现更差。
- 证据等级：B
- 来源：Monsell (2003). Task switching. Trends in Cognitive Sciences. https://doi.org/10.1016/S1364-6613(03)00028-7；Ophir, Nass & Wagner (2009). Cognitive control in media multitaskers. PNAS. https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106
- 备注：来回切换要多费多少，随干的活差别很大，这里不给统一数字。Ophir 那项是同一时间点的比较，分不清是「多任务让注意力变差」，还是「注意力差的人更爱多任务」。

8. 睡前一小时不看发光屏幕，要看就看纸书或不开屏幕灯的墨水屏

- 成本：不花钱。睡前一小时放下手机，要长期对抗惯性，需要毅力。
- 说人话：睡前读发光屏幕，比读纸书晚约 10 分钟才睡着。褪黑素被压低 55%。第二天生物钟往后推 1.5 小时以上，早上更困，要更久才清醒。
- 收益：实验室里让同一批人两种条件轮着做（交叉试验）。睡前读发光的电子书，比读纸书入睡慢约 10 分钟（25.7 分钟对 15.8 分钟）。晚间褪黑素被压低 55%。第二天的生物钟（昼夜节律）推迟超过 1.5 小时，褪黑素开始分泌的时刻是 22:31 对 21:01。第二天早上更困，要更长时间才完全清醒。
- 证据等级：B
- 来源：Chang, Aeschbach, Duffy & Czeisler (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. PNAS. https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112
- 备注：人数少，是实验室里控好条件做的。按日常的手机亮度和使用时长，影响可能没这么大。手机的夜间模式管多大用，这项研究没测。

9. 到点就睡，不为游戏、短视频、色情内容熬夜

- 成本：不花钱。难在长期对抗「再看一集」的惯性。手机不进卧室最省力。
- 说人话：2025 年中国人夜里平均睡 6.97 小时，平均 0:10 才入睡。睡前用手机、平板的人，睡不够的概率是两倍多，白天犯困的概率是 2.7 倍。设备只是放在卧室里不用，数字也差不多。所以最省事的办法是手机不进卧室。

- 收益：2025 年我国居民夜间平均睡眠 6.97 小时，平均入睡时间 0:10（中国睡眠研究会）。睡前用便携设备的人，睡不够的可能性约为 2.17 倍（OR 2.17）。睡眠质量差约 1.46 倍（OR 1.46）。白天犯困约 2.72 倍（OR 2.72）。设备只是放在卧室里、并不使用，数字也差不多，约 1.79、1.53、2.27 倍（OR 1.79/1.53/2.27）。这部分是把 20 项同一时间点的调查、125198 名儿童青少年合起来算的。另一项同一时间点的调查：844 名 18 到 94 岁成人中，关灯后仍用手机的人入睡更慢，躺在床上真正睡着的比例更低，白天更疲劳。
- 证据等级：B
- 来源：Carter et al. (2016). Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes. JAMA Pediatrics. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341；Exelmans & Van den Bulck (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. Social Science & Medicine. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.037；中国睡眠研究会 (2026-03-21). 2026 中国睡眠健康研究白皮书（健康报原发报道，记者栾兆琳）. https://jkb.com.cn/news/industryNews/2026/0323/509674.html（6.97 小时、0:10 等数字逐字核对）；福建省卫健委转载互证. https://wjw.fujian.gov.cn/jggk/csxx/xcc/mtbd/202603/t20260323_7114382.htm；Grubbs JB 等 (2018). Pornography Problems Due to Moral Incongruence: An Integrative Model with a Systematic Review and Meta-Analysis. Archives of Sexual Behavior. https://doi.org/10.1007/s10508-018-1248-x（备注里的争议方之一）；Prause N, Pfaus J (2015). Viewing Sexual Stimuli Associated with Greater Sexual Responsiveness, Not Erectile Dysfunction. Sexual Medicine. https://doi.org/10.1002/sm2.58（备注里的争议方之二）
- 备注：争议。熬夜本身的代价见本节第 3 条（每晚睡够 7 到 8 小时）。色情内容对普通人的精力和脑力有什么影响，目前没有可靠证据说得清是不是它造成的。一项把多项研究汇总起来的分析认为，所谓「色情问题」更多来自一个人的观念和自己的行为对不上，而不在内容本身。另一项研究汇总了 280 名男性的数据。结果是看的时长和跟伴侣性生活时的勃起功能没有关系。本条针对的只是它挤占睡眠时间。中国睡眠研究会官网未设公开的静态发布页，白皮书数字以健康报原发报道与福建省卫健委转载双载体逐字互证

10. 深夜不做重大决定、不发要紧的消息

- 成本：不花钱。只是把事情推到睡醒之后再办。
- 说人话：人睡饱的时候，很快就能学会躲开高风险的选项。连着两晚没睡之后，反而一次次挑高风险的，年纪越大越明显。少睡几小时有多大影响没人测过，但要紧的决定还是推到睡醒以后。
- 收益：34 名健康人在 49.5 小时不睡之后，做爱荷华赌博任务。这是一种衡量风险决策的实验。休息充足时，他们能很快学会避开高风险选项。缺觉之后，反而更多地选高风险选项。年纪大的人受影响更大。这是一项实验，只有这一项研究。
- 证据等级：B
- 来源：Killgore, Balkin & Wesensten (2006). Impaired decision making following 49 h of sleep deprivation. Journal of Sleep Research. https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00487.x
- 备注：研究的是连续两晚不睡的极端情况。普通人熬到凌晨两点会怎样，没有直接测过。「不发消息」那半是作者经验（C 级），第二天再发也不迟。

11. 下午困了就睡 10 分钟，不要睡半小时

- 成本：不花钱。花 10 分钟，再找一个能躺下或者趴着的地方。
- 说人话：10 分钟的小睡当场就能提神，效果能撑两个半小时。睡 5 分钟基本没用。睡 20 分钟要等半小时以后才见效。睡 30 分钟，醒来先有一段发懵，那阵子表现比不睡还差。
- 收益：在前一晚没睡够之后，10 分钟的小睡能立刻改善困倦、疲劳、精力和脑力表现，一部分好处维持到 155 分钟以后。睡 5 分钟几乎没有好处。睡 20 分钟的好处要等 35 分钟以后才出现。睡 30 分钟以后先有一段睡眠惰性：刚醒那阵表现反而更差，之后才改善。
- 证据等级：B

- 来源：Brooks & Lack (2006). A brief afternoon nap following nocturnal sleep restriction: Which nap duration is most recuperative? Sleep. https://doi.org/10.1093/sleep/29.6.831
- 备注：只有一项实验室研究，受试者都是健康年轻人。睡不着也不必勉强。闭着眼躺 10 分钟有没有用，没有研究支持。午睡睡过一小时反而和更高的死亡率、冠心病风险连在一起，见第 2 节第 38 条（午睡控制在半小时内）。

12. 在开放式办公室工作时用耳塞或找安静房间做需要记忆的活

- 成本：耳塞几十元。预订安静的会议室要花点时间。
- 说人话：背景噪音从 39 分贝涨到 51 分贝，能记住的词就变少，人更累，也更不想干活。休息的时候看带声音的自然风光片，比接着听办公室噪音更能把精力找回来。
- 收益：让学生在模拟的开放式办公室里工作。背景噪音从 39 分贝升到 51 分贝（dB，LAeq）时，他们记住的词更少，自己评分更疲劳，也更不想干活。休息时看带声音的自然影片，比只听河流声或者办公室噪音，更能把精力评分拉回来。
- 证据等级：B
- 来源：Jahncke, Hygge, Halin, Green & Dimberg (2011). Open-plan office noise: Cognitive performance and restoration. Journal of Environmental Psychology. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2011.07.002
- 备注：只有一项实验室研究。噪音里最碍事的是能听清内容的说话声。白噪音耳机对这一点有帮助，但这项研究没测过耳机。

13. 别把每周工作时间一味往上加：过了 49 小时上下，多干一小时多出的活越来越少

- 成本：可能少拿一些加班费。也可能要花力气和上级谈。
- 说人话：一战时英国军工厂的记录显示，每周干 49 小时以内，干多久就出多少活。超过 49 小时，多干一小时多出的活越来越少。一周干 70 小时和干 56 小时出的活几乎一样，多干的那 14 小时是白干。
- 收益：一战时期英国军工厂工人的产出记录：每周 49 小时以内，产出与工时成正比。超过 49 小时，产出的增速开始变慢。大约 63 小时达到最大。干 70 小时的产出与干 56 小时几乎没有差别，多干的 14 小时等于白干。
- 证据等级：B
- 来源：Pencavel (2015). The Productivity of Working Hours. The Economic Journal. https://doi.org/10.1111/ecoj.12166
- 备注：数据来自一百年前的工厂，干的是体力活，工人以女性为主。这道坎搬到脑力工作上不一定一样，作者自己也说别的工种可能更高或更低。可靠的是方向：过了某个点，再多干也几乎不多出活。49 这个具体数字不可靠。

14. 发现自己在反复回想同一件糟心事时，换个需要动手的活

- 成本：不花钱。难在要先察觉自己正在反复回想（这叫反刍），察觉本身就要练。
- 说人话：反复回想同一件糟心事，不会想出答案。它只会加重抑郁，把负面念头钉得更牢，让人更解决不了问题，也更难真动手，还会把身边愿意听你说的人耗光。察觉到自己在原地绕，就去干点要动手的活。
- 收益：多项研究的综述说，反复回想同一件糟心事（反刍思维）会加重抑郁。它还会强化负面思考，削弱解决问题的能力。它会妨碍实际行动，还会把身边愿意听你说的人耗光。它与焦虑、暴食、酗酒、自伤相关。
- 证据等级：B
- 来源：Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky (2008). Rethinking Rumination. Perspectives on Psychological Science. https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- 备注：综述只给了方向，没有数字。「换个活」是作者自己的做法。文献能撑住的只有一句：把注意力岔开，好过接着在原地绕。至于换成什么活，没人比较过。

15. 把「事情肯定会更糟」这类念头当症状看，不当事实看

- 成本：不花钱。难在把这种念头当成症状看，而不是当成事实。
- 说人话：一项跟踪了 20 年的双生子研究里，悲观程度每高一个档，同期死亡的概率高约 13%，死于心血管病的概率高约 20%。反过来，乐观得分高并没有带来相应的好处。所以要处理的是悲观，不是「不够正能量」。
- 收益：澳大利亚 2978 名 50 岁以上的双生子，平均跟踪 20 年，其间有 1068 人死亡。悲观量表每高 1 个标准差，同期死亡的风险高约 13%（风险比 1.134）。这个数字的可信范围是 95% CI 1.065–1.207，$P=8.85\times10^{-5}$。心血管死亡高约 20%（1.196，1.045–1.368，P=0.0093）。与癌症死亡无关。乐观得分与死亡率也没有明显关联。
- 证据等级：B
- 来源：Whitfield JB, Zhu G, Landers JG, Martin NG (2020). Pessimism is associated with greater all-cause and cardiovascular mortality, but optimism is not protective. Scientific Reports, 10, 12609. https://doi.org/10.1038/s41598-020-69388-y
- 备注：争议。这只是观察，没有分组。有人会说「其实是先有病才悲观」，作者反驳说，真那样的话癌症死亡也该相关。但仍然可能有没测到的因素。乐观并没有保护作用，所以不必强迫自己「积极思考」。要做的是别把悲观预期当成对未来的准确预测。

16. 减少让你消耗的人际关系，学会拒绝不想接的请求

- 成本：不花钱。短期内会有社交摩擦，可能失去一部分关系。开口拒绝需要相当的毅力。
- 说人话：一个消耗你的人造成的损失，比一个支持你的人带来的好处更大，也更一致。所以先做减法，再做加法。
- 收益：对 120 名 60 到 89 岁丧偶女性的调查：让人难受的来往和心理幸福感的关联，比让人舒服的来往更一致、也更强。按这个结果，一个消耗你的人造成的损失，大于一个支持你的人带来的好处。
- 证据等级：C
- 来源：Rook (1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.5.1097
- 备注：受访人群特殊，而且是一次性问卷，看不出先后。量的是幸福感，不是精力。放在本节是作者的推断。哪些关系算「消耗」没有客观标准，只能自己判断。

17. 把穿什么、吃什么这类低价值决策固定下来

- 成本：不花钱。一开始要花一点时间，把默认选项定下来。
- 说人话：这条没有硬证据。「做选择会耗光意志力」的原始实验，在两次大规模重做里都没做出来。那两次一次两千人、一次三千人，多家实验室一起做，效果基本为零。固定穿什么吃什么仍然值得做，理由是省下那几分钟和几次纠结，不是「省意志力」。
- 收益：无法量化。原始实验称，做选择和自我控制会消耗一种共用的有限资源（自我损耗）。但后来有两次大规模复制，都是事先登记好方案、多家实验室照原样重做，都没有做出同样的结果。一次是 23 个实验室 2141 人，效果大小 d = 0.04，95% CI [−0.07, 0.15]（可信范围）。另一次是 36 个实验室 3531 人，d = 0.06。差别小到不能算数。
- 证据等级：C
- 来源：Baumeister, Bratslavsky, Muraven & Tice (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? Journal of Personality and Social Psychology. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252；Hagger et al. (2016). A Multilab Preregistered Replication of the Ego-Depletion Effect. Perspectives on Psychological Science. https://doi.org/10.1177/1745691616652873；Vohs et al. (2021). A Multisite Preregistered Paradigmatic Test of the Ego-Depletion Effect. Psychological Science. https://doi.org/10.1177/0956797621989733

- 备注：争议。「决策疲劳」在大众读物里被当成定论，但后来别人照着原实验重做，大多做不出同样的结果。它仍然值得做，因为几乎不花成本，省下的时间是实打实的。别指望它能改善你下午的判断力。

18. 生气时先离场，把对方当天气而不是当敌人

- 成本：不花钱。当场要忍住不回嘴，转身走开，事后再决定要不要处理。这需要一点练习。
- 说人话：换个角度看刚发生的事，或者站到对方立场想一下，都能把情绪降下来，后一种更管用。只是不把情绪表现出来，也有一点效果；硬压住心里的感受、硬不去想那件事，都没用。惩罚了冒犯者的人，事后反而更久地反复想这件事，不报复的人翻篇更快。
- 收益：把 306 组实验比较合起来算（荟萃分析）：换个角度解释发生的事（认知重评）对情绪的效果大小 d = 0.36。站到对方立场看 d = 0.45。转移注意 d = 0.27。压住情绪的外在表现（不表现出来）有效，d = 0.32。硬压住感受无效（d = −0.04），硬不去想那件事也无效（d = −0.12）。这几个数是心里感受、外在表现和身体反应几类指标合起来算的，摘要里没有分开给。另有三项实验显示：惩罚冒犯者的人，事后反而更久地反复想对方；不惩罚的人更快「翻篇」。人们事先高估了报复带来的痛快。
- 证据等级：B
- 来源：Webb TL, Miles E, Sheeran P (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. Psychological Bulletin. https://doi.org/10.1037/a0027600；Carlsmith KM, Wilson TD, Gilbert DT (2008). The paradoxical consequences of revenge. Journal of Personality and Social Psychology. https://doi.org/10.1037/a0012165
- 备注：汇总多项研究的那部分量的是情绪强度，不是精力，效果小到中等。报复那部分只有一组实验，所以定 B。「空船」是庄子《山木》里的寓言：空船撞过来不生气，船上有人才生气，可撞的是同一下。这是类比，不是证据。真有损失，就走第 8 节和第 9 节的法律路径，比当场发作便宜得多。

19. 情绪低落时先做性价比最高的几件事：动起来、多见光、按时睡、找人说、打 12356

- 成本：不花钱，或者花很少。每周几次快走、慢跑或者力量训练。白天出门晒太阳。作息固定下来。想不开时打一个电话。
- 说人话：对抑郁来说，快走和慢跑效果最好，瑜伽和力量训练稍次，强度越大越有效。晒光照对季节性抑郁效果很强，对不分季节的抑郁也有效。网上的自助认知行为课程管用，症状偏重时有人带着做更好。想不开先打 12356。
- 收益：把 218 项随机分组的对照试验、14170 人合起来算（网络荟萃分析）。对照组是同样在做别的活动的人。和他们相比，步行或慢跑对抑郁的效果大小 g = −0.62（95% 可信区间 −0.80 到 −0.45）。瑜伽 −0.55，力量训练 −0.49。强度越大效果越好。把多项光照治疗研究合起来算：季节性抑郁效果大小 0.84（0.60 到 1.08），非季节性抑郁 0.53（0.18 到 0.89）。还有一项分析，把各项研究逐个病人的数据合起来算。它看的是互联网认知行为疗法（网上自助课程）。有人指导和无人指导，都比对照组好。中重度（PHQ-9 大于 9 分）的时候，有人指导的更好。12356 是全国心理援助热线，每日开通不少于 18 小时。
- 证据等级：A
- 来源：Noetel M 等 (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ. https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075847；Golden RN 等 (2005). The efficacy of light therapy in the treatment of mood disorders: a review and meta-analysis of the evidence. American Journal of Psychiatry. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.656；Karyotaki E 等 (2021). Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Depression: A Systematic Review and Individual Patient Data Network Meta-analysis. JAMA Psychiatry. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.4364；国家卫生健康委 (2024). 关于应用"12356"全国统一心理援助热线电话号码的通知（国卫医政函〔2024〕259 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6994470.htm

- 备注：这些都是轻中度抑郁的辅助手段。中重度、有自杀念头的要去就医，先打 12356（见第 1 节第 25 条）。运动试验大多人数少，又没法像试药那样瞒住谁在运动。光照研究只到 2003 年，人数也少。「按时睡」「找人说」是作者经验，没有单列文献。别把「动起来」当成对抑郁者的要求，能走十分钟就算数。

20. 把警察、医生、柜员当成按规则上班的人，别当成角色：能推动事情的是文书和期限，不是情绪

- 成本：不花钱。改的是你的预期和动作顺序。第一次要忍住「把道理讲到对方认同」的冲动。
- 说人话：警察、医生、柜员都是按岗位规则上班的人，被文书、期限和监督管着。对方态度好不好，和你的事办不办、几天办完基本无关。所以要拿回执、记期限、按渠道申诉，别想着把道理讲到对方认同。
- 收益：把和机构打交道的动作换一换：从「求人、生气、反复复述委屈」，换成「拿文书、记期限、按渠道申诉」。省下的是重复沟通和反复回想的时间。这属于一次性的观念调整，不是每天都省时间。能拿来核对的是这些期限本身，它们都写在文件里。治安案件从受理那天算起，办案期限不超过 30 日；案情重大复杂的，经上一级公安机关批准可以延长 30 日。有控告人的案件决定不予立案的，不予立案通知书要在 3 日以内送达。控告人 7 日以内可以申请复议，公安机关 30 日以内作出决定。不服的，再 7 日以内向上一级申请复核。
- 证据等级：C
- 来源：公安部 (2020). 公安机关办理刑事案件程序规定（公安部令第 159 号修正后，第一百七十一、一百七十八、一百七十九条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5549884.htm；公安部 (2013/2019 修正). 公安机关办理行政案件程序规定（公安部令第 125 号、第 149 号）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2013/content_2321117.htm
- 备注：定 C 的理由：「很多人把窗口后面的人当成一个角色、不当成上班的人」这个判断本身没有文献可引。能引的只有规则那一半：期限、文书和救济渠道都是明文的。本条引的数字全部来自第 8 节第 39 条（报警当场要受案回执）那两份公安部规章。按流程走管不了「对方态度差」，也不保证一定办成，改的只是你的预期和第一步动作。银行柜员、政务窗口也一样：他们操作留痕、要复核、出错要追责。所以该做的是留凭条、要回单、按渠道投诉，别凭「他会不会坑我」瞎猜。合法的优先级都写在明处，比如急诊按病情分级，不按先来后到（第 24 节第 8 条，急诊预检分诊）。想谢救过你的医生，就走感谢信和满意度评价，见第 24 节第 12 条。想「送点东西让人家多上点心」，对办案执法的人就是行贿罪，而且是明文从重的，见第 8 节第 40 条。遇到明显的区别对待，该投诉就投诉，别当成潜规则去模仿。

21. 别把「别人过得怎么样」当每日必读：给刷同龄人动态的应用设限或关掉

- 成本：不花钱。给应用设限时，或者把账号停掉，都是几分钟的事。难的是之后不再打开，要长期对抗惯性。
- 说人话：习惯在网上跟过得更好的人比的人，往往情绪更差、自尊更低。把 Facebook 停用四周的人，幸福感小幅提高，但对时事的了解也掉了一截。把三个社交平台各限到每天 10 分钟的人，三周后孤独和抑郁都降了下来。
- 收益：把多项研究合起来算（荟萃分析）：54 个独立样本、94 个效应量、N = 36,583，用的是三层随机效应模型。网上向上社会比较与心理适应不良的平均相关 r = 0.330（95% CI 0.289–0.370，可信范围）。按具体结果分开看。怕被人看轻这类社会评价性的负面情绪 0.438，焦虑 0.382。抑郁 0.306，幸福感偏低 0.268，自尊偏低 0.263。年龄、文化背景、数据采集年份都不影响这个关联的强弱。长期跟踪的研究得出的结果，也不比同一时间点的调查更强。另有一项随机分组的对照试验，受试者是 2,743 名美国 Facebook 用户。其中 61% 的人愿意以低于 102 美元接受停用。这些人被随机分为停用四周组与对照组。停用为普通受试者每天空出 60 分钟。主观幸福感指数提高 0.09 个标准差。分项是生活满意度 0.12、焦虑 0.10、抑郁 0.09、快乐 0.08。把多次比较碰巧的成分扣掉后，这些仍然算数。作者给了一个参照，是让人变积极的心理干预。这类干预对主观幸福感约 +0.34 个标准差，

对抑郁约 −0.23 个标准差。所以这个效应约为常规心理干预的 25% 到 40%。同期的代价是：时事知识指数下降 0.19 个标准差，政治立场对立程度下降 0.16 个标准差。实验结束后，停用组的 Facebook 使用仍比对照低 12 分钟/天（0.31 个标准差，降幅 23%）。还有一项随机分组的对照试验，受试者是 143 名本科生，被随机分成两组。一组把 Facebook、Instagram、Snapchat 每个平台每天限 10 分钟，另一组照常使用。三周后，限时组的孤独与抑郁明显下降。两组的焦虑与错失恐惧都比一开始低。

- 证据等级：A
- 来源：Lei Y, Hu S, Sun Y, Zheng L (2026). "Looking up" linked to feeling down: a meta-analysis of online upward social comparison and psychological maladjustment. Frontiers in Psychology. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1825169；Allcott H, Braghieri L, Eichmeyer S, Gentzkow M (2020). The Welfare Effects of Social Media. American Economic Review, 110(3), 629–676. https://doi.org/10.1257/aer.20190658；Allcott H, Braghieri L, Eichmeyer S, Gentzkow M (2019). The Welfare Effects of Social Media. NBER Working Paper No. 25514（本条引用的具体数字按这一版逐字核对，刊出版的摘要不含数字）. https://www.nber.org/papers/w25514；Hunt MG, Marx R, Lipson C, Young J (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. Journal of Social and Clinical Psychology, 37(10), 751–768. https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751
- 备注：「相关」那一半只说明两件事一起出现，不能读成谁导致谁，作者自己也说还需要更多长期跟踪的研究。随机分组那一半能说因果，但受试者是 2018 年美国中期选举前的 Facebook 用户，搬到中国的平台上属于硬套。Hunt 那项只有 143 名本科生，而且就这一项。效应量都不大，别指望关掉应用就能解决情绪问题。要拦的是「看别人过得怎么样」这一类使用，和家人朋友联系、查信息、找工作不在内。真按不住，就先从关推送、关「可能认识的人」和首页推荐入手。总屏幕时间的账见第 4 节第 15 条（给短视频和无目的刷屏设硬上限）、第 4 节第 16 条（不看电视和滚动新闻，需要的信息定时集中看）。情绪低落时先做什么，见本节第 19 条（情绪低落时先做性价比最高的几件事：动起来、多见光）。靠买东西找回身份感见第 6 节第 23 条。为了「往上挪一档」多花钱见第 6 节第 24 条。

22. 觉得「所有人都看见我出丑了」的时候，把这个估计除以二

- 成本：不花钱。只是在紧张的时候多问自己一句：他们真的看见了吗。
- 说人话：穿一件尴尬的 T 恤走进有人的房间，穿的人以为将近一半人认得出衣服上印的是谁，实际不到四分之一。穿自己觉得体面的 T 恤，估计的人数是实际的六倍。人聊完天，也普遍低估对方有多喜欢自己。所以觉得「所有人都记住我出丑了」时，砍一半仍然偏高。
- 收益：实验一：让参与者穿上印有 Barry Manilow 头像的 T 恤，走进有其他参与者的房间。穿的人平均估计 46% 的旁观者能正确指出衣服上的人是谁。旁观者实际正确率 23%，估计值恰为实际值的两倍。逐场把估计值减去实际值，平均高估 23 个百分点（95% CI 9–38，可信范围）。剔除只有两名和三名旁观者的那两场之后，为 27 个百分点（11–43）。实验二：改穿参与者自选的、自认为正面的 T 恤。平均估计 48%，旁观者实际正确率 8%，为六倍。另一系列研究有三种场景：陌生人配对交谈、大学新生室友、成人工作坊。结果是人们系统性低估交谈对象对自己的喜欢程度，也低估对方对这次交谈的享受程度。作者称之为「喜欢差」。不同长度的交谈中都存在，在新生室友之间持续数月。
- 证据等级：B
- 来源：Gilovich T, Medvec VH, Savitsky K (2000). The spotlight effect in social judgment: An egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance. Journal of Personality and Social Psychology, 78(2), 211–222. https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.211；Boothby EJ, Cooney G, Sandstrom GM, Clark MS (2018). The Liking Gap in Conversations: Do People Like Us More Than We Think? Psychological Science, 29(11), 1742–1756. https://doi.org/10.1177/0956797618783714
- 备注：定 B 的理由：都是人数不多的实验室与校园研究，场景是穿衣服和跟陌生人聊天。搬到「被同事议论」「在会上说错话」上，没有直接证据。这些数字只说明高估的方向和大致倍数，没法当系数套。别人的看法也不是都不重要。真正在评价你的场合，比如面试、答辩、考核、体检报告，

评价是实打实的，该准备就准备。要打折的只是日常里那种「所有人都在看我」的感觉，那部分要对付的是你自己的估计偏差。

23. 把「别人要求我做到完美」当症状看，不当事实看

- 成本：不花钱。难的是把这种念头当成需要处理的东西，而不是当成对别人真实要求的准确测量。
- 说人话：总觉得「周围的人要求我完美，做不到就会被否定」的人，更容易有自杀念头。「我自己要求自己完美」和自杀念头的关系弱得多，只有前一种的三分之一左右。把原本就有的念头扣掉，前一种感觉仍和后来念头变多有关，只是幅度不大。
- 收益：把多项研究合起来算（荟萃分析）：45 项研究、N = 11,747，人群为本科生、医学生、社区成人与精神科患者，用的是随机效应模型。下面是与自杀念头的加权平均相关。完美主义担忧 r = .28（95% CI .24–.32，可信范围；42 项研究、7,936 人）。完美主义担忧是一个合集，包括社会规定型完美主义、在意犯错、对行动的怀疑、现实与标准的落差等。其中社会规定型完美主义单独算，也是 r = .28（.25–.32，30 项研究、3,640 人）。完美主义追求 r = .10（.07–.13，31 项研究、4,588 人），它是自我导向的完美主义与个人标准的合集。父母批评 r = .20（.11–.29）。再看与自杀未遂的关系。完美主义担忧 r = .12（.07–.17，15 项研究、5,275 人）。社会规定型完美主义 r = .19（.08–.29，8 项研究、689 人）。跟踪一段时间的那部分：把一开始就有的自杀念头扣除后，社会规定型完美主义仍与后来随访时的自杀念头同向变化，幅度不大。自我导向与他人导向的完美主义都看不出关联。
- 证据等级：B
- 来源：Smith MM, Sherry SB, Chen S, Saklofske DH, Mushquash C, Flett GL, Hewitt PL (2018). The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism-suicide relationship. Journal of Personality, 86(3), 522–542. https://doi.org/10.1111/jopy.12333
- 备注：定 B 的理由：纳入的研究多数是一次性问卷，看不出先后。相关强度中等（r 约 .28），大致只解释几个到一成的差异。量的是自杀念头和自杀未遂，不是死亡本身，所以收益量级按「只有替代终点」记小。作者自己也说，完美主义担忧与自杀未遂这一组像是有发表偏倚。发表偏倚指结果不好看的研究没被发出来。把估算的缺失研究补回去后，结论方向不变。高标准本身不是问题，也不必因此降低要求。区别在于标准从哪来，以及达不到时会不会觉得「我这个人就完了」。它和第 15 条（把「事情肯定会更糟」这类念头当症状看）里的悲观预期一样，是可以当症状处理的东西。有自杀念头先打 12356、把致死手段挪远，见第 1 节第 25 条。身边人流露出这种念头时你能做什么，见第 8 节第 15 条。孩子的抑郁筛查见第 30 节第 8 条。

24. 生气时别靠打沙袋、跑一圈来发泄，先让身体慢下来

- 成本：不花钱。气头上改做几分钟让心跳慢下来的事：慢慢呼吸，坐下来，静一静。难在当时最想做的恰恰是发泄。
- 说人话：打沙袋、摔东西、去跑一圈，这类让身体更兴奋的发泄办法，整体上消不了气。慢呼吸、正念、冥想这类让身体静下来的办法，能明显压下怒气和想动手的劲。
- 收益：把 154 项研究合起来算（荟萃分析），共 184 组样本、10,189 人。让身体平静下来的办法，比如深呼吸、正念、冥想，能降低怒气和攻击性。效果大小 g = −0.63，95% CI −0.82 到 −0.43（可信范围）。这个结果在不同性别、种族、年龄和文化的人里都稳定。让身体更兴奋的办法，比如打沙袋、慢跑、骑车，整体无效。它的效果大小 g = −0.02，95% CI −0.13 到 0.09。作者的结论是：发泄怒气、去跑一圈，都不是管用的消气办法。
- 证据等级：A
- 来源：Kjærvik SL, Bushman BJ (2024). A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: What fuels or douses rage? Clinical Psychology Review. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102414
- 备注：量的是怒气和攻击性，不是精力。口径记成时间，是作者的归类：少吵一架，就少收拾一次残局。当场能用的办法见第 22 节第 9 条（循环叹息），还有本节第 18 条（生气时先离场）。跑步不是没用。长期看，它对情绪低落有效，见第 22 节第 7 条（心情差就去走或者跑）。它只是不适合拿

来当场消气。气头上别开车，别发消息，别做决定。如果是有人在打你，先离开、报警。那时要处理的不是你的情绪，见第 8 节第 43 条（被家暴了）。

25. 心里压着一件事，可以连着几天把想法和感受写下来，但别指望它治病

- 成本：不花钱。研究里常见的做法是写 3 到 4 次，每次 15 到 20 分钟。写一件让你难受的事，写你最深的想法和感受。
- 说人话：把糟心事写下来，平均有一点好处，但很小。汇总的结论也不一致，有两项汇总算下来没有效果。它几乎不花钱，可以试。情绪问题重了，别拿它代替看医生。
- 收益：一项分析汇总了 146 项随机分组的研究（荟萃分析）。研究里的人把对自己重要的事写下来或者说出来。平均效果是正的，也显著，但很小，效果大小 r = .075。另一项汇总只收随机对照试验，30 项试验合起来算，身体健康和心理健康两方面都没有显著效果。针对癌症病人和康复者的 16 项随机试验合起来算，心理、身体、生活质量三方面都不显著。其中心理方面 g = 0.04，95% CI −0.06 到 0.14（可信范围）。
- 证据等级：B
- 来源：Frattaroli J (2006). Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. Psychological Bulletin. https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823；Mogk C, Otte S, Reinhold-Hurley B, Kröner-Herwig B (2006). Health effects of expressive writing on stressful or traumatic experiences - a meta-analysis. Psycho-Social Medicine. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2736499/；Zachariae R, O'Toole MS (2015). The effect of expressive writing intervention on psychological and physical health outcomes in cancer patients--a systematic review and meta-analysis. Psycho-Oncology. https://doi.org/10.1002/pon.3802
- 备注：争议。支持的一方是 146 项研究的汇总，效果为正但很小。反对的一方是两项只收随机对照试验的汇总，都没算出显著效果。成本栏里写几次、每次多久，来自最早的实验设计，Mogk 那篇汇总的摘要里写了。它几乎不花钱，也不花多少时间，一个人就能做。不想找人说、身边也没人可说的时候，可以用它。量的不是精力，口径记成时间是作者的归类。写着写着越来越难受，就停下，改打 12356，见第 1 节第 25 条（12356）。

26. 痛经别硬扛：布洛芬这类止痛药对原发性痛经真的有效，压不住三个月就去查子宫内膜异位症

- 成本：一盒布洛芬十几二十元。要的是「痛就吃、别硬扛」的观念，和跑一次妇科的半天。
- 说人话：痛经多数是原发的，没有器质毛病，布洛芬这类药对它真的有效，痛一开始就吃别硬扛。按说明吃两三天不会成瘾。但连续三个月压不住、越来越重，或伴经期外也痛、不孕，去妇科查子宫内膜异位症——这病从有症状到确诊平均拖近七年，多拖在「以为是普通痛经」上。
- 收益：Cochrane 系统综述（Marjoribanks 等 2015，纳入 35 项随机试验）：非甾体抗炎药缓解痛经的疼痛显著优于安慰剂（OR 4.37，95% CI 3.76–5.09），各种药物之间没有哪一种明显更好，作者结论是其为一线治疗；主要不良反应（多为胃肠道反应）高于安慰剂但一般较轻。子宫内膜异位症：英国 NICE 指南 NG73《子宫内膜异位症的诊疗》确认其为常见且诊断严重延迟的疾病；世界子宫内膜异位症研究基金会跨国研究（Nnoaham 等 2011，10 国 16 中心 1418 名腹腔镜手术女性）记录从症状出现到手术确诊平均延迟约 6.7 年，主要卡在基层转诊；英国调查口径平均 7.5 年（NICE 引用）
- 证据等级：A
- 来源：Marjoribanks J, Ayeleke RO, Farquhar C, Proctor M. (2015). Nonsteroidal anti-inflammatory drugs for dysmenorrhoea. Cochrane Database of Systematic Reviews (7):CD001751（DOI 经 Crossref 验证）. https://doi.org/10.1002/14651858.CD001751.pub3；NICE (2017). Endometriosis: diagnosis and management (NG73)；Nnoaham KE 等 (2011). Impact of endometriosis on quality of life and work productivity: a multicenter study across ten countries. Fertility and Sterility 96(2)（DOI 经 PubMed 与 Crossref 双验证）. https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2011.05.090

- 备注：吃法有讲究：布洛芬这类前列腺素抑制剂要在痛经刚开始、还没痛到顶峰时吃效果最好，按说明书间隔吃别超量；胃不好的人随餐吃。热敷、适度运动可以辅助但替代不了药。短效避孕药也是妇科常用的治疗方案，需要医生评估后用。三种情况尽快就医别等三个月：痛经逐年加重、非经期也盆腔痛、性交痛——子宫内膜异位症的诊断金标准是腹腔镜，但经验丰富的妇科医生凭症状和体检就能先启动经验性治疗。月经紊乱与经量异常另见第 2 节相关条目。受益人主要是每个月痛的你。

27. 长期失眠（一周三晚以上、拖了三个月以上）先做失眠的认知行为治疗，别一上来就长期吃安眠药

- 成本：去医院的睡眠门诊、精神科或心理科做，要花挂号费和治疗费。网上的自助课程便宜得多。一个疗程一般 6 到 8 周，每天要记睡眠日记。自己就能先做的是刺激控制：困了才上床，躺着睡不着就起床。床只用来睡觉和性生活，每天同一时间起床，白天不打盹。难在睡眠限制那一步：头几周要把躺床时间压短，白天会更困。
- 说人话：做完这套治疗，入睡平均快约 19 分钟，半夜醒着的时间少约 26 分钟。效果会慢慢变弱，但 12 个月后还在。网上的自助课程和当面做的效果差不多。安眠药对 60 岁以上的人帮助小，每 6 人吃药就有 1 人出副作用，每 13 人才有 1 人睡好。
- 收益：国家卫健委 2020 年的诊疗规范按国际分类写了失眠障碍的诊断要点。一是入睡难、睡着后容易醒或者早醒。二是白天累、困，做事受影响。三是这些情况每周至少 3 次、持续至少 3 个月。不到 3 个月的叫短期失眠障碍。规范把失眠的认知行为治疗定为一线治疗。它包括睡眠限制、刺激控制、认知治疗、放松训练和睡眠卫生 5 部分，一般 6 到 8 周一个周期。规范说它和吃药的短期效果相当，长期看好过吃药。规范还写明，安眠药连续吃一般不超过 4 周，要接着吃就每月评估一次。美国医师协会 2016 年的指南强烈推荐：慢性失眠的成人，都先做这种治疗。单做它不管用，再和医生商量要不要短期加药。一项分析把 20 项随机对照试验、1162 人合起来算（荟萃分析）。做完治疗，入睡时间缩短 19.03 分钟（95% CI 14.12–23.93，可信范围）。睡着以后又醒着的时间少 26.00 分钟（15.48–36.52）。躺在床上真正睡着的比例（睡眠效率）高 9.91%（8.09%–11.73%）。总睡眠时间只多 7.61 分钟，没有统计学意义（–0.51 到 15.74）。各项研究都没有报告不良后果。另一项分析汇总了 30 项随机对照试验，看效果能撑多久。和没做治疗的人比，失眠严重程度的改善随时间变小。3 个月时 g = 0.64，6 个月 0.40，12 个月 0.25。效果逐渐变弱，但作者认为一年内仍有临床意义。在网上做的，一项分析把 11 项随机对照试验、1460 人合起来算。各项睡眠指标都有改善，效果大小 g 从 0.21 到 1.09。作者说这和当面做的效果相当，疗程越长、有人跟进越多，效果越大。另一项 1711 人的网上随机试验，对照组只拿到睡眠卫生资料。做数字化治疗的人，睡眠相关的生活质量大幅改善，白天的身体状况和心理状态小幅改善。再看安眠药。一项分析汇总了 24 项随机对照试验、2417 名 60 岁以上的失眠者。每项试验都至少连吃 5 晚。和安慰剂比，吃药的人总睡眠时间多 25.2 分钟，夜里醒的次数少 0.63 次。每 13 人吃药，有 1 人睡眠质量变好。每 6 人吃药，就有 1 人出副作用（NNH 6，4.7 到 7.1）。记忆、思维方面的副作用是吃安慰剂的 4.78 倍（OR 4.78，1.47–15.47）。白天疲劳是 3.82 倍（OR 3.82，1.88–7.80）。
- 证据等级：A
- 来源：国家卫生健康委办公厅 (2020). 关于印发精神障碍诊疗规范（2020 年版）的通知（国卫办医函〔2020〕945 号），附件第十二章第二节「失眠障碍」. https://www.nhc.gov.cn/yzygj/c100068/202012/b4305ace9e14440792eb76d29602c88a.shtml；Qaseem A, Kansagara D, Forciea MA, Cooke M, Denberg TD; Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians (2016). Management of Chronic Insomnia Disorder in Adults: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians. Annals of Internal Medicine, 165(2):125-133. https://doi.org/10.7326/M15-2175；Trauer JM, Qian MY, Doyle JS, Rajaratnam SM, Cunnington D (2015). Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Insomnia: A Systematic Review and Meta-analysis. Annals of Internal Medicine, 163(3):191-204. https://doi.org/10.7326/M14-2841；van der Zweerde T, Bisdounis L, Kyle SD, Lancee J, van Straten A (2019). Cognitive

behavioral therapy for insomnia: A meta-analysis of long-term effects in controlled studies. Sleep Medicine Reviews, 48:101208. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.08.002；Zachariae R, Lyby MS, Ritterband LM, O'Toole MS (2016). Efficacy of internet-delivered cognitive-behavioral therapy for insomnia - A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Sleep Medicine Reviews, 30:1-10. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2015.10.004；Espie CA, Emsley R, Kyle SD, 等 (2019). Effect of Digital Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia on Health, Psychological Well-being, and Sleep-Related Quality of Life: A Randomized Clinical Trial. JAMA Psychiatry, 76(1):21-30. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.2745；Glass J, Lanctôt KL, Herrmann N, Sproule BA, Busto UE (2005). Sedative hypnotics in older people with insomnia: meta-analysis of risks and benefits. BMJ, 331(7526):1169. https://doi.org/10.1136/bmj.38623.768588.47；Edinger JD, Arnedt JT, Bertisch SM, 等 (2021). Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. Journal of Clinical Sleep Medicine, 17(2):255-262. https://doi.org/10.5664/jcsm.8986

- 备注：成本栏的刺激控制五条，取自美国睡眠医学会 2021 年指南。睡眠限制是先把躺床时间压到你实际睡着的时长，再按睡眠效率慢慢加回去。指南说它会让白天更困，开车、操作机器的人要慎用。有躁狂倾向、癫痫没控制住、白天本来就特别困的人也要慎用，最好在医生跟进下做。只讲作息、饮食、环境这些睡眠常识，单用不管用，指南不推荐。几晚没睡好不算失眠障碍。这时先固定起床时间，见本节第 2 条（固定起床时间）。再看第 4 条（下午两点以后不碰咖啡因）和第 8 条（睡前一小时不看发光屏幕）。打鼾、睡觉憋气、白天困得厉害的，规范要求先排除睡眠呼吸暂停。怎么查见本节第 28 条（睡眠呼吸暂停）。情绪低落又睡不好，见本节第 19 条（情绪低落时先做性价比最高的几件事）。安眠药是处方药，那项分析只看了 60 岁以上、短期吃的人。收益定中：入睡快的时间和半夜少醒的时间加起来，每晚约 45 分钟，一周是小时级。总睡眠时长几乎没变。20 项试验那篇排除了同时有别的病的失眠者。国内去哪个科做是作者经验（C 级），各医院不一样，挂号前先问有没有这项治疗。受益人主要是你自己。别指望靠褪黑素治好长期失眠，见第 6 节第 35 条（不要指望长期失眠靠吃褪黑素治好）。

28. 打鼾很响、有人看见你睡着时憋气、白天困到开车都想睡的，去医院做睡眠监测查睡眠呼吸暂停，中重度的夜里戴呼吸机

- 成本：先去医院的睡眠门诊、呼吸科或耳鼻喉科。确诊要做一晚睡眠监测，在医院睡，或者把仪器借回家戴着睡。要戴呼吸机的，机器一般得自己买，是一笔不小的钱。难在坚持：每晚都要戴着面罩睡，头几周不习惯，不少人戴几个小时就摘了。
- 说人话：睡眠呼吸暂停是睡着后呼吸一阵阵停住或变浅，人会憋醒，白天就犯困。戴呼吸机后，白天的困劲明显减轻，开车出事少约七成。但试验没看出它能防心脏病、能让人少死，戴它是为了白天清醒。
- 收益：美国睡眠医学会 2017 年的诊断指南写了谁更可能是中重度。大多数日子白天特别困，再加上下面三条里的至少两条。一是经常大声打鼾，二是有人看见你睡着时停止呼吸、喘气或呛醒，三是已经查出高血压。指南要求用睡眠监测确诊，不能只靠问卷。每小时呼吸停顿或变浅 5 次以上并有症状，就算这个病。不管有没有症状，15 次以上也算。美国睡眠医学会 2019 年的系统综述合了 38 项随机对照试验。和不治疗比，戴呼吸机的人自评困倦分数降了 2.4 分（95% CI 1.9–2.8，可信范围）。这个分数叫 Epworth 嗜睡量表，满分 24 分，越高越困。只算本来不困的人，5 项试验降了 1.0 分，作者认为没有临床意义。同一综述合了 10 项治疗前后对比的研究。戴呼吸机后车祸率是治疗前的 0.3 倍（RR 0.3，0.2–0.4），少约七成。2010 年另一篇分析合了 9 项同类研究，结果是 RR 0.278（0.22–0.35）。它还说，戴一晚白天困倦就明显减轻，模拟开车的表现 2 到 7 天内变好。2009 年同一组作者的分析说，没治疗的病人出车祸的风险大致是别人的 1.21 到 4.89 倍。再看心脏和寿命。SAVE 试验找了 2717 名 45 到 75 岁的中重度病人，都有冠心病或中风过。随机分组后平均跟了 3.7 年。出心脑血管事件的，戴呼吸机的是 17.0%，不戴的是 15.4%。两组没有差别（HR 1.10，0.91–

1.32）。戴的人平均每晚只戴 3.3 小时。他们的打鼾、白天困倦、生活质量和情绪都改善了。2017 年一项分析合了 10 项随机试验、7266 人。总死亡率也没有差别（RR 1.13，0.99–1.29）。2019 年一项估算说，中国 30 到 69 岁的人里约 1.76 亿有这个病，占 23.6%。其中中重度约 6552 万，占 8.8%，人数全世界最多。

- 证据等级：A
- 来源：Kapur VK, Auckley DH, Chowdhuri S, 等 (2017). Clinical Practice Guideline for Diagnostic Testing for Adult Obstructive Sleep Apnea: An American Academy of Sleep Medicine Clinical Practice Guideline. Journal of Clinical Sleep Medicine, 13(3):479-504. https://doi.org/10.5664/jcsm.6506； Patil SP, Ayappa IA, Caples SM, Kimoff RJ, Patel SR, Harrod CG (2019). Treatment of Adult Obstructive Sleep Apnea With Positive Airway Pressure: An American Academy of Sleep Medicine Systematic Review, Meta-Analysis, and GRADE Assessment. Journal of Clinical Sleep Medicine, 15(2):301-334. https://doi.org/10.5664/jcsm.7638； Tregear S, Reston J, Schoelles K, Phillips B (2010). Continuous positive airway pressure reduces risk of motor vehicle crash among drivers with obstructive sleep apnea: systematic review and meta-analysis. Sleep, 33(10):1373-1380. https://doi.org/10.1093/sleep/33.10.1373； Tregear S, Reston J, Schoelles K, Phillips B (2009). Obstructive sleep apnea and risk of motor vehicle crash: systematic review and meta-analysis. Journal of Clinical Sleep Medicine, 5(6):573-581. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20465027/； McEvoy RD, Antic NA, Heeley E, 等 (2016). CPAP for Prevention of Cardiovascular Events in Obstructive Sleep Apnea. New England Journal of Medicine, 375(10):919-931. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1606599； Yu J, Zhou Z, McEvoy RD, 等 (2017). Association of Positive Airway Pressure With Cardiovascular Events and Death in Adults With Sleep Apnea: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA, 318(2):156-166. https://doi.org/10.1001/jama.2017.7967； Benjafield AV, Ayas NT, Eastwood PR, 等 (2019). Estimation of the global prevalence and burden of obstructive sleep apnoea: a literature-based analysis. The Lancet Respiratory Medicine, 7(8):687-698. https://doi.org/10.1016/S2213-2600(19)30198-5； US Preventive Services Task Force (2022). Screening for Obstructive Sleep Apnea in Adults: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. JAMA, 328(19):1945-1950. https://doi.org/10.1001/jama.2022.20304
- 备注：争议。呼吸机能不能防心脏病、让人多活，随机试验没看出来。SAVE 里的人大多不怎么困，戴得也少。但 2017 年那项分析按戴的时长分开算，也没看出差别。车祸那组数字来自治疗前后对比，不是随机分组，研究里的人治疗后可能本来就更小心。中国的人数只按 2005 年一项 3648 人的研究推算，这项估算由呼吸机厂商出资。美国预防服务工作组 2022 年说，给没症状的人普查，好处坏处都说不清。所以不打鼾、白天也不困的人，不必专门去查。收益定中是判断：困倦分数降 2.4 分，没量出每天多清醒几小时。挂哪个科是作者经验（C 级），各医院不一样。开车犯困先停车，见第 1 节第 9 条（困了就停车歇）。白天要长睡的，见第 2 节第 38 条（午睡超过一小时就去查原因）。长期失眠见本节第 27 条（长期失眠）。受益人主要是你自己，同车的人和路上的人也跟着受益。

4. 不要浪费时间

本节只算时间账。看的是每天、每周、每年能省回多少小时，或者一件事按时做完的比例能提高多少。这里不把时间换算成寿命，也不换算成钱。涉及钱的地方只给算法，不给结论。本节多数条目的证据是单独一项研究，或者是时间利用调查的总量统计，所以等级以 B、C 为主。

1. 把「打算做」写成「几点、在哪、遇到什么就做什么」

- 成本：不花钱。每件事花 1 到 2 分钟，写一句「如果……就……」。比如「周二早 8 点坐到书桌前就先写引言」。
- 说人话：把「我要做这件事」改写成「周二早 8 点坐到书桌前就先写引言」。94 项检验合起来算，这么写的人把目标做成的比例明显更高，属于中到大的效果。改的只是一句话的写法，不花钱，也不费力气。
- 收益：把 94 项独立检验合起来算，先把打算写成「如果……就……」的人，目标达成率更高。这种写法在心理学里叫实施意图。效果大小 d = 0.65，算中到大。管用的环节有三个：开始动手、被打扰的时候顶住、从注定做不成的事上撤出来。
- 证据等级：A
- 来源：Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. Advances in Experimental Social Psychology, 38, 69–119. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1
- 备注：这招只对你自己真想做的事有效。目标本身你就不想要，写再多句也没用。另外，这些研究找的多是学生，看的多是健康方面的习惯，搬到工作场景不一定同样管用。

2. 开工前写下退出条件

- 成本：不花钱。开工的时候花 5 分钟，写清「到某月某日没达到某个指标就停」。难在到了那天要认账，当着人停手有点丢面子。
- 说人话：开工前先写好一句话：到某月某日还没达到某个指标就停。多项研究合起来算，这种写法确实能帮人从注定做不成的事上撤下来。省下的是你本来还要接着往里砸的全部时间。
- 收益：把多项实施意图研究合起来算，结果是：事先定好的「如果……就……」，同样能帮人从注定做不成的事上撤出来。原文的说法是 disengagement from failing courses of action。省下的时间，就是你本来还会继续投进去的那些。
- 证据等级：B
- 来源：Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. Advances in Experimental Social Psychology, 38, 69–119. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1
- 备注：退出条件要在刚开工、情绪还冷静的时候定。事后再定会被已经投进去的成本带偏。判断时只看未来投入和未来回报，见第 3 条。另外，「肯撤出」只是多项研究汇总里的一个分项结论，没有人单独算过它能省下多少时间。

3. 决定是否继续时，只看未来投入和未来回报，不看已投入多少

- 成本：不花钱。难在要接受一件事：之前投进去的时间已经没了，拿不回来。
- 说人话：已经投进去的钱和时间，会让人更想接着干下去。98 组数据合起来算，这个倾向稳定存在。所以判断要不要继续，只算往后还要投多少、还能拿回多少。已经花掉的那些，不要算进去。
- 收益：已经投入的钱、精力和时间，会让人更想继续做下去。这在心理学里叫沉没成本效应。把 98 组数据合起来算，分析确认这种倾向稳定存在。避开这种倾向，就不会为了「不想浪费」继续往里投时间。
- 证据等级：B
- 来源：Arkes, H. R., & Blumer, C. (1985). The psychology of sunk cost. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 35, 124–140. https://doi.org/10.1016/0749-5978(85)90049-4；Roth, S., Robbert,

T., & Straus, L. (2015). On the sunk-cost effect in economic decision-making: A meta-analytic review. Business Research, 8(1), 99–138. https://doi.org/10.1007/s40685-014-0014-8；Ho T-H, Png I, Reza S (2013). Sunk Cost Fallacy in Driving the World's Costliest Cars (UC Berkeley Haas 工作论文，转引剧院实验数字)：「individuals who paid full price attended more shows than those who received discounts (4.1 vis-a-vis 3.3 out of 5 shows)」「In the second half of the season, however, the two groups did not behave differently」. https://sics.haas.berkeley.edu/pdf_2013/hpr.pdf

- 备注：剧院实验的场次数字补上了：前半季一共 5 场戏，买全价票的人平均看了 4.1 场，随机拿到折扣的平均看 3.3 场。到了后半季，两组就看不出差别。付得多的头半年确实更捧场，后来效应淡掉。这和 Roth 等人的结论对得上：影响随时间变淡，年纪大的人受影响更小。数字经伯克利哈斯工作论文的转述核对（原文在 Elsevier 库，来源栏已引）。

4. 估工期时按过去同类任务的实际耗时估，不按计划推

- 成本：不花钱。估之前花几分钟，翻一下上次同类的事实际做了多久。
- 说人话：学生估自己 33.9 天写完论文，实际用了 55.5 天，只有 29.7% 的人按自己估的时间做完。另一组被要求先回想上次同类的事花了多久再估，按时完成的比例从 29.3% 升到 60.0%。
- 收益：学生预计 33.9 天完成论文，实际用了 55.5 天。只有 29.7% 的人按自己的估计按时完成。研究者要求另一组人先把过去的经历和眼下这件事挂上钩，再去估。这一组按时完成的比例，从对照组的 29.3% 升到 60.0%。把工期往少了估的那种乐观，在这一组身上不再出现。
- 证据等级：B
- 来源：Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1994). Exploring the "planning fallacy": Why people underestimate their task completion times. Journal of Personality and Social Psychology, 67(3), 366–381. https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.366；Flyvbjerg, B. (2006). From Nobel Prize to project management: Getting risks right. Project Management Journal, 37(3), 5–15. https://doi.org/10.1177/875697280603700302；Halkjelsvik, T., & Jørgensen, M. (2012). From origami to software development: A review of studies on judgment-based predictions of performance time. Psychological Bulletin, 138(2), 238–271. https://doi.org/10.1037/a0025996
- 备注：Buehler 那项只找了加拿大大学生，是单独一项研究，人也少，37 人和每组约 40 人。照同类项目的历史数据来估，这种做法叫参考类预测，工程上具体怎么做见 Flyvbjerg。Halkjelsvik 汇总多项研究后指出，估少比估多更常见，但差多少随任务和研究方法变化很大。

5. 会前发议程，没议程的会不开；能站着开就站着开

- 成本：不花钱。组织者会前花 5 到 10 分钟写一份议程。站着开会要参会者配合。
- 说人话：会前发了议程的会，参会者更容易觉得这个会有用。实验里，坐着开的会比站着开的长 34%，而两种开法做出的决定，好坏没有差别。
- 收益：两项调查分别有 958 人和 292 人。结果是：会前发了议程的会，参会者更容易觉得这个会有效果，这个关系在统计上站得住。另一项实验里 55 组坐着开会，56 组站着开会，坐着开的时长多 34%。两种开法做出的决定，质量没有差别。
- 证据等级：B
- 来源：Leach, D. J., Rogelberg, S. G., Warr, P. B., & Burnfield, J. L. (2009). Perceived meeting effectiveness: The role of design characteristics. Journal of Business and Psychology, 24(1), 65–76. https://doi.org/10.1007/s10869-009-9092-6；Bluedorn, A. C., Turban, D. B., & Love, M. S. (1999). The effects of stand-up and sit-down meeting formats on meeting outcomes. Journal of Applied Psychology, 84(2). https://doi.org/10.1037/0021-9010.84.2.277
- 备注：站会那项实验做的是 5 人小组在实验室里的任务。长会和大型会议不能照搬这个结论。Leach 测的是参会者自己觉得效果如何，不是实际干出了多少活。

6. 砍会议数量，能用文字异步解决的不开会

- 成本：不花钱。要同事和上级配合。难在写清楚一段文字，比张嘴说一句费精力。

- 说人话：当天开的会越多，人越累，自己感觉手上的活也越多。砍掉一个会，省下的时间就是那个会本身的长度，一分不打折。
- 收益：两项调查找的是每周工作 35 小时以上的员工，分别有 676 人和 304 人。开会占掉多少时间，对工作态度和幸福感的影响不是固定的，要看两件事：会开得好不好，这个岗位干活有多依赖别人。另一项研究让人连记一周日记，结果是当天开会次数越多，疲劳和自己感觉到的工作量越高。省下的时间，等于你砍掉的会议时长本身。
- 证据等级：B
- 来源：Rogelberg, S. G., Leach, D. J., Warr, P. B., & Burnfield, J. L. (2006). "Not another meeting!" Are meeting time demands related to employee well-being? Journal of Applied Psychology, 91(1). https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.1.83；Luong, A., & Rogelberg, S. G. (2005). Meetings and more meetings: The relationship between meeting load and the daily well-being of employees. Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 9(1). https://doi.org/10.1037/1089-2699.9.1.58
- 备注：争议：Rogelberg 2006 发现，会议多少和幸福感之间不是一边倒。工作上高度依赖别人的岗位，会议多反而不算坏事。另外，没有研究把「改用文字异步沟通」和开会直接比过，这条是作者自己的推论。

7. 把大任务拆成子任务再估时、再开工

- 成本：不花钱。拆分本身花 5 到 15 分钟。
- 说人话：人估工期的时候，不会自动把任务拆开一件件算。先把子任务列出来再估，就能少估短一截。拆开之后，每一小步都能马上动手，也就不那么容易拖。
- 收益：人们估工期时，不会自己把一件有好几头的任务拆成几块。比如写文献综述、写讨论、整理参考文献，这本来就是几件事。先把子任务列出来再估，能少犯把工期估短的毛病，这个毛病叫规划谬误。拆开之后，每一小步都成了一个可以立刻开始的动作，拖延也跟着变少。研究里最能预示拖延的因素，包括对这件事的厌恶感，以及任务本身被往后推。
- 证据等级：B
- 来源：Kruger, J., & Evans, M. (2004). If you don't want to be late, enumerate: Unpacking reduces the planning fallacy. Journal of Experimental Social Psychology, 40(5), 586–598. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2003.11.001；Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1). https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65
- 备注：拆到什么程度合适：以「每个子任务能在一次坐下来的时间里做完」为准，拆得过细本身也耗时间。另外，Kruger 和 Evans 那项只从摘要核实到方向，具体百分比没核到原文。

8. 给没有外部截止的事自己定一个日期

- 成本：不花钱。难在定了就要认，到了那天不当回事就等于没定。
- 说人话：有别人定的截止日期时，80.6% 的学生能在那之前做完。按自己预计的时间做完的，只有 38.7%。什么时候做完，几乎由截止日期决定，和自己估的关系不大。所以没有截止日期的事，自己给它定一个，并且认账。
- 收益：有外部截止日期的学生，80.6% 在截止前完成。而在自己预计的时间内完成的，只有 38.7%。什么时候做完，几乎跟着截止日期走，相关系数 r = 0.82，这个数越接近 1 说明跟得越紧。和自己的预计只有很弱的关系。
- 证据等级：B
- 来源：Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1994). Exploring the "planning fallacy": Why people underestimate their task completion times. Journal of Personality and Social Psychology, 67(3), 366–381. https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.366
- 备注：把自己定的日期告诉别人，它就更接近别人定的那一种。要说明的是，研究验证的是别人定的截止日期管用。自己给自己定的那种，比如时间盒、番茄钟，没人直接测过，这里是照着推的。

9. 把拖延当成在躲开难受，不要当成不够努力

- 成本：不花钱。改的只是判断方向：先问这件事哪里让你难受，再想办法。
- 说人话：拖延和懒、和性格关系不大。最能看出一个人拖不拖的，是这件事本身让他多难受、他觉不觉得自己做得成、他有多容易被眼前的东西带走。所以有用的是把任务改得没那么难受、把第一步改小，不是骂自己一顿再硬上。
- 收益：一份汇总了 691 个相关系数的荟萃分析发现，和拖延关系强而稳定的有几样：任务让人厌恶的程度、离截止还有多远、自我效能感（觉得自己做得成）、冲动性，以及尽责性和它下面的自控、易分心、条理性、成就动机。而神经质、叛逆、寻求刺激和拖延只有很弱的关联。作者用时间动机理论来解释这组结果：一件事现在的吸引力，随着回报变远而快速变小。
- 证据等级：A
- 来源：Steel P (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65
- 备注：收益量级记「中」，因为这些研究只指出方向，没有量过能省下多少小时。具体动作在本节第 1 条（写成「几点、在哪、遇到什么就做什么」）、第 7 条（把大任务拆成子任务）、第 8 条（给没有外部截止的事定一个日期）。这些是相关研究的汇总，看不出谁导致谁。

10. 把要用的东西摆到手边，把不想碰的挪远，别指望当场忍住

- 成本：不花钱，一次几分钟。把手机放到另一个房间，把书和电脑摊在桌上。
- 说人话：东西离得远一点，人就少拿一点。把同样的零食放远，吃下去的量明显下降，属于中等大小的效果。少摆几个选项，拿的人也明显变少。这类办法不用你当场忍，几分钟就能布置好。
- 收益：一份纳入 24 项随机试验的 Cochrane 综述。把食物放得更远，吃掉的量下降，标准化均数差 −0.60（95% CI −0.84 到 −0.36，这是可信范围；12 项研究、1098 人，低确定性证据），属于中等效应。把可选项减少，选择该食物的下降更明显，标准化均数差 −1.13（95% CI −1.90 到 −0.37，3 项研究、154 人，低确定性证据）。回归分析显示：放得越远、可选项越单一，效果越强。
- 证据等级：B
- 来源：Hollands GJ, Carter P, Anwer S, et al. (2019). Altering the availability or proximity of food, alcohol, and tobacco products to change their selection and consumption. Cochrane Database of Systematic Reviews, 9, CD012573. https://doi.org/10.1002/14651858.CD012573.pub3
- 备注：定 B 级的理由：这份综述收进来的 24 项研究全部是食物，酒和烟一项都没有；14 项在实验室做，全部来自高收入国家。所以「挪远就少碰」搬到手机和游戏上属于顺推，没有直接试验。把手机放到视线之外这一件事有人直接测过，见第 3 节第 1 条（关掉非必要通知，工作时把手机放到视线之外）。

11. 想让自己做到就把钱押上，但先问自己肯不肯押

- 成本：押金式的方案要先拿出一笔自己的钱，做不到就没收。试验里押的是 150 美元。
- 说人话：想逼自己做到，可以做到了就领奖金，也可以先交押金、做到才退还再加奖。两种都肯参加的人里，交押金的做到的多出 13 个百分点。但肯交押金的只有 13.7%，肯拿奖金的有 90%，所以押金只对肯押的人有用。
- 收益：美国一项 2538 人的随机试验，把员工和他们的亲友随机分到四种激励方案或常规照护。奖励型（做到给约 800 美元）的接受率 90.0%，押金型（先交 150 美元，另加 650 美元奖励）13.7%。六个月的持续戒烟率：四种激励方案在 9.4% 到 16.0% 之间，常规照护 6.0%。奖励型 15.7%，押金型 10.2%。但在只算「两种都肯参加」的那 13.7% 的人里，押金型的六个月戒烟率比奖励型高 13.2 个百分点（95% CI 3.1 到 22.8，这是可信范围）。
- 证据等级：A

- 来源：Halpern SD, French B, Small DS, et al. (2015). Randomized trial of four financial-incentive programs for smoking cessation. New England Journal of Medicine, 372(22), 2108–2117. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1414293
- 备注：这个试验测的是戒烟，搬到写论文、健身这类事上属于顺推，所以收益量级记「中」。选方案时先看自己会不会真的用它。多数人不肯接受的办法，效果再强，对这些人也没有用。所以先挑你肯接受的那种，押小一点也比不押强。戒烟本身怎么戒见第 2 节第 3 条（戒烟药）。

12. 新习惯按月算，不要按「21 天」算

- 成本：不花钱。要的是在同一个场景下每天重复同一个动作，持续几个月。
- 说人话：「21 天养成一个习惯」没有依据。一项跟踪 12 周的研究算下来，一个动作变得不用想就做，快的 18 天，慢的要 254 天。两三周还没变轻松是正常的。中间漏掉一天，也不会把进度清零。
- 收益：96 名志愿者各挑一个吃、喝或者活动方面的动作，在固定场景下（比如「早饭后」）每天做，持续 12 周，每天给自己的自动化程度打分。82 人的数据够用来分析，模型在 62 人身上拟合成功。达到各自自动化上限 95% 所需的天数，范围是 18 天到 254 天。研究还发现，漏掉一次执行机会对习惯养成过程没有实质影响。
- 证据等级：B
- 来源：Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology, 40(6), 998–1009. https://doi.org/10.1002/ejsp.674
- 备注：只有这一项研究，96 人，做的都是简单动作（比如饭后吃一份水果）。复杂的事要多久，比如每周跑三次、每天写作，没人测过。所以两周后还很费劲，不能当成失败的证据。要让重复真的发生，把动作绑在一个固定场景上，见本节第 1 条（写成「几点、在哪、遇到什么就做什么」）。

13. 拖延已经影响生活的，用有随机试验支持的自助材料，不用非找治疗师

- 成本：一本自助书几十元，有的免费。要投入十周左右，每周读一节、做一次练习。
- 说人话：拖延严重到让人痛苦，是能治的。照着认知行为自助材料练十周，有人带着做和完全自己做，都明显比什么都不做好。有人带和没人带看不出差别，所以自己照着做也有效。
- 收益：150 人随机分成三组：有治疗师指导的自助、无指导的自助、等待名单对照。十周后，纯拖延量表上的组间效应量，有指导组 d = 0.70（95% CI 0.29–1.10，这是可信范围），无指导组 d = 0.50（0.10–0.90）；非理性拖延量表上分别是 0.81（0.40–1.22）和 0.69（0.29–1.09）。达到临床意义改善的比例：有指导组 31.3% 到 40.0%，无指导组 24.0% 到 36.0%。两组在任何一项结果上都没有显著差别。
- 证据等级：A
- 来源：Rozental A, Forsell E, Svensson A, Andersson G, Carlbring P (2015). Internet-based cognitive-behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 83(4), 808–824. https://doi.org/10.1037/ccp0000023
- 备注：受试者是瑞典成年人，用的是瑞典语材料，中文里没有现成的同一套，所以收益量级记「中」。材料里的成分就是常见那几样：行为激活、行为实验、刺激控制、关于动机和工作方法的讲解。刺激控制那一样在本节第 10 条（把不想碰的挪远）。拖延同时伴着明显的情绪低落或者焦虑，先按第 3 节第 19 条（情绪低落时先做性价比最高的几件事）来。

14. 用自己的时薪决定哪些家务外包

- 成本：要花一笔外包的钱，多少看你买的是什么服务。另外要先花一次时间，把自己的时薪算清楚。
- 说人话：中国人平均每天花 1 小时 17 分做家务。当天真动手做的那部分人，花 1 小时 59 分。花钱买时间的人，生活满意度更高。同样一笔钱，花在买时间上比买东西，当下更让人开心。
- 收益：中国居民做家务每天平均 1 小时 17 分钟。只算做了家务的人，平均 1 小时 59 分钟。这是 2024 年的调查，覆盖 3.85 万户、10.7 万人。另一项研究取了四个国家 6271 人的样本，花钱买时间

的人生活满意度更高。研究者还在真实生活里做了实验：同一笔钱，花在买时间上比买实物带来更高的当下幸福感。

- 证据等级：B
- 来源：Whillans, A. V., Dunn, E. W., Smeets, P., Bekkers, R., & Norton, M. I. (2017). Buying time promotes happiness. Proceedings of the National Academy of Sciences. https://doi.org/10.1073/pnas.1706541114；国家统计局 (2024). 第三次全国时间利用调查公报（第二号）. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957216.html
- 备注：先算时薪，算法是一个月税后收入 ÷ 一个月实际工作小时。再看这项家务外包要多少钱。外包单价低于你的时薪，而且省下的时间你确实会用在挣钱或者休息上，就外包。每个人的时薪和外包价都不同，结论要自己算。另外，Whillans 测的是花钱买时间之后人开不开心，不是省下了多少小时。

15. 给短视频和无目的刷屏设硬上限

- 成本：不花钱。动作只要几分钟：关掉推送，删掉应用，或者给应用设一个每天的时间上限。难在管住手，忍住不点开。
- 说人话：中国人平均每天上网 5 小时 37 分。当天真上了网的人，是 6 小时 3 分。2018 年按同样算法还只有 2 小时 42 分。这是本节里数字最大的一项。每天砍掉一小时，一年就多出 365 小时。
- 收益：中国居民上网每天平均 5 小时 37 分钟。只算当天真上了网的人，平均 6 小时 3 分钟。当天用过网的人占 92.9%。这些是 2024 年的数字。2018 年按同样算法只有 2 小时 42 分钟。这是本节里数字最大的一项。每天砍掉其中一小时，等于每年多出 365 小时。另据中国互联网络信息中心，到 2025 年 6 月，网民平均每周上网 30.6 小时，比半年前多 1.9 小时。短视频用户有 10.68 亿人，占网民的 95.1%。
- 证据等级：C
- 来源：国家统计局 (2024). 第三次全国时间利用调查公报（第二号）. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957216.html；国家统计局 (2019). 2018 年全国时间利用调查公报. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202302/t20230203_1900224.html；中国互联网络信息中心 (2025). 第 56 次《中国互联网络发展状况统计报告》. https://www.cnnic.net.cn/NMediaFile/2025/0730/MAIN1753846666507QEK67ZS9DH.pdf
- 备注：上网时间里包含工作、学习和社交，不全是浪费。定成 C 级，是因为没有研究算过「限制之后省回多少、这些时间又用到了哪里」，手上只有总量统计。其中「刷别人过得怎么样」这一类，有随机试验测过省回多少、情绪变了多少，见第 3 节第 21 条。

16. 不看电视和滚动新闻，需要的信息定时集中看

- 成本：不花钱。难在改掉随手打开的习惯，还可能错过一些即时消息。
- 说人话：美国 15 岁以上的人每天看 2.6 小时电视，占掉全部闲暇时间的一半。中国人平均每天看 1 小时 40 分，75 到 84 岁的老人看 3 小时 16 分。把要看的信息改成定时集中看，省下的就是这一整块。
- 收益：美国 15 岁以上的人每天看电视 2.6 小时。他们全部休闲时间是 5.2 小时，看电视占掉一半。这是 2025 年的数字。中国居民看电视每天平均 1 小时 40 分钟，75 到 84 岁的人 3 小时 16 分钟。这是 2018 年的数字。
- 证据等级：C
- 来源：U.S. Bureau of Labor Statistics (2026). American Time Use Survey — 2025 Results. https://www.bls.gov/news.release/atus.nr0.htm；国家统计局 (2019). 2018 年全国时间利用调查公报. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202302/t20230203_1900224.html
- 备注：手上只有总量统计。没有研究算过，少看电视和新闻之后，省下的时间被用到了哪里。「集中看」这个做法是作者经验。

17. 花一次时间学常用软件的键盘快捷键和自动化

- 成本：不花钱。要一次性投入几小时到几十小时去学。难在刚上手那阵子比用鼠标还慢。
- 说人话：多数用了很多年 Word 的人，还是在点工具栏图标。分组对比的实验里，快捷键比菜单和图标都快。学这一次是一次性花费，之后每天每次操作都在回本。做同一类工作越久，赚回来越多。
- 收益：研究看了 251 名有经验的 Word 用户，多数人很少用更快的快捷键，还是以点图标工具栏为主。分组对比的实验确认，菜单、图标、快捷键这三种方式里，快捷键最快。省回的时间随每天操作次数一点点累积。长期做同一类工作的人，收益最大。
- 证据等级：B
- 来源：Lane, D. M., Napier, H. A., Peres, S. C., & Sándor, A. (2005). Hidden costs of graphical user interfaces: Failure to make the transition from menus and icon toolbars to keyboard shortcuts. International Journal of Human-Computer Interaction. https://doi.org/10.1207/s15327590ijhc1802_1
- 备注：只学你每天要用到十次以上的操作，学得太全是另一种浪费。要说明的是，那项效率实验只有 6 名参与者，摘要也没有给出每次操作节省的秒数。

18. 选住处时把通勤时长放在前面，缩短单程通勤

- 成本：成本高。可能要付更高的房租，或者换一套更小的房子。搬家本身也要花时间。
- 说人话：通勤越长的人，自己觉得过得越不好。这笔损失并没有在工资或者住房上被补回来。单程少 30 分钟，一周就省出 5 小时。
- 收益：中国居民每天花在交通上平均 50 分钟。只算当天有出行的人，是 1 小时 2 分钟。这是 2024 年的数字。德国长期跟踪同一批人的数据显示，通勤越长的人主观幸福感（自己觉得过得好不好）稳定地更低。而且这笔损失没有在收入或住房上得到补偿。把多项研究梳理到一起的综述也确认，通勤时间越长，人对通勤越不满意，这一点和用什么交通方式无关。单程少 30 分钟，每周约省 5 小时。
- 证据等级：B
- 来源：Stutzer, A., & Frey, B. S. (2008). Stress that doesn't pay: The commuting paradox. Scandinavian Journal of Economics, 110(2), 339–366. https://doi.org/10.1111/j.1467-9442.2008.00542.x；Chatterjee, K., et al. (2020). Commuting and wellbeing: A critical overview of the literature with implications for policy and future research. Transport Reviews, 40(1), 5–34. https://doi.org/10.1080/01441647.2019.1649317；国家统计局 (2024). 第三次全国时间利用调查公报（第二号）. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957216.html
- 备注：争议：Chatterjee 等人汇总多项研究后指出，通勤长短和整体生活满意度之间还看不出稳定的关系。他们认为，人们大体上能用更好的工作或住房，把长通勤的损失换回来。还要注意，交通活动的统计算的是所有出行，不只是通勤。另外能错峰上下班的话，同样一段路也能跑得更短。

5. 不要浪费钱

这一节只算钱：能省下多少，每年收益差多少，一笔钱长期平均下来能拿回多少。这些不换算成寿命或时间。涉及投资的条目只讲怎么算账，只用核实过的历史数据，都不构成投资建议。

1. 关掉所有自动续费，改为到期手动续

- 成本：不花钱。把支付宝、微信、苹果、安卓的「自动扣款」列表翻一遍，一次 10 到 20 分钟。以后每次续费，要自己多点一次。
- 说人话：省下来的，是那些你早就不用、每月还在扣钱的订阅。翻一遍支付宝、微信、苹果和安卓的自动扣款列表，用不了 20 分钟。按规定，商家扣款前要明显提醒你，还必须给你一个随时能取消的入口，而且要好找好点。
- 收益：省下的钱，等于你已经不用、却还在扣费的那些订阅加起来的钱。每个人不一样，没有统一数字。监管要求商家在续费前明显提醒你，还要给你一个「简便的随时取消」的选项，取消不用另外花钱（中国，2021 年起施行）
- 证据等级：C
- 来源：国家市场监督管理总局 (2021, 2025 修正). 网络交易监督管理办法（总局令第 37 号，第十八条）. https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/fgs/art/2025/art_4b47c79b8d994a42bba4835997688faa.html
- 备注：你确实经常用的服务，年付一般比月付便宜，留着自动续费反而划算。要关的是你早就忘了、却还在扣钱的那些。

2. 每年三月到六月做一次个税汇算，专项附加扣除该填的填

- 成本：不花钱。在「个人所得税」App 上办，十几分钟就完了。
- 说人话：这几种人办下来通常能退到钱：全年只干了几个月，年中换过工作，或者子女教育、房贷、房租、赡养老人这些扣除没填。在手机上十几分钟就能办。如果你一年综合所得不到 12 万元，或者该补的税不到 400 元，可以不办。
- 收益：把工资薪金、劳务报酬、稿酬、特许权使用费这四项合起来算一次总账。多交的退给你，少交的要补上。有两种情况可以不办：你一年的综合所得收入不超过 12 万元，或者要补的税不超过 400 元。这两条是国家税务总局 2023 年公告定的，管到 2027 年 12 月 31 日。反过来，下面这几种人办下来通常能退到钱：全年只有几个月有收入的，年中换过工作的，有子女教育、房贷、房租、赡养老人等扣除没填的
- 证据等级：A
- 来源：国家税务总局 (2025). 个人所得税综合所得汇算清缴管理办法（第六条）及其解读. https://www.gov.cn/zhengce/202502/content_7006465.htm；财政部、税务总局 (2023). 关于延续实施个人所得税综合所得汇算清缴有关政策的公告. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202308/content_6900594.htm
- 备注：该补税的人也要办，不办是违法的。专项附加扣除一共七项：子女教育、继续教育、大病医疗、住房贷款利息、住房租金、赡养老人、3 岁以下婴幼儿照护。其中房贷和房租只能选一样，不能两样都填

3. 公积金不只用来买房：租房、装修、物业费都能提，2026 年 9 月 20 日起按新条例办

- 成本：不花钱。去办一次提取手续就行。
- 说人话：公积金不是只有买房才能动。新条例把能提取的情况列了九项，租房、装修自己住的房子、交物业费都算在里面。你交了申请，公积金中心要在 3 天内答复你准不准提。
- 收益：修改后的条例把可以提取的情况列到九项。其中包括：支付房租，装修自己住的房子，支付自己住的房子的物业费。公积金管理中心要从受理你申请那天算起，3 日内作出准予提取或者不准提取的决定
- 证据等级：A

- 来源：国务院 (2026). 国务院关于修改《住房公积金管理条例》的决定（国务院令第 844 号，2026 年 7 月 31 日国务院第 93 次常务会议通过，「自 2026 年 9 月 20 日起施行」）：修改后第二十四条「职工有下列情形之一的，可以提取职工住房公积金账户内的存储余额：（一）支付房租的；（二）购买、建造、翻建、大修自住住房的；（三）偿还购房贷款本息的；（四）装修自住住房的；（五）支付自住住房物业费的；（六）离休、退休的；（七）完全丧失劳动能力，并与单位终止劳动关系的；（八）出境定居的；（九）国务院批准的其他住房消费情形。」；第二十五条「住房公积金管理中心应当自受理申请之日起 3 日内作出准予提取或者不准提取的决定」；第十八条缴存比例「均不得低于职工上一年度月平均工资的 5%」. https://www.gov.cn/gongbao/2026/issue_12946/202608/content_7079363.html
- 备注：账户里的钱是你自己的工资，加上单位给你配的那一部分。这笔钱放着不动，只按很低的利率算利息。条例还写明：职工死亡，或者被宣告死亡的，继承人和受遗赠人可以提取账户余额。办理要交哪些材料、具体怎么办，各地由当地公积金管理中心定。跑之前先查一下本地中心的办事指南。

4. 每年重算一次手机和宽带套餐，用不上的降档，运营商不给转就投诉

- 成本：不花钱。查一次账单，十几分钟。难的是要顶住客服不给你降档。
- 说人话：你用的老套餐，往往比现在新卖的贵几十块钱。一个月几十，一年就是几百块白扔。按规定，运营商没有正当理由，不能拒绝你转网，也不能拖着不给你办，更不能专门给转网的人单独设一套资费。它卡着不放，你就投诉。
- 收益：工信部的规章写明，运营商不得「无正当理由拒绝、阻止、拖延向用户提供携号转网服务」。也不得「采取拦截、限制等技术手段影响携号转网用户的通信服务质量」。还不得「为携号转网用户设置专项资费方案和营销方案」。老套餐往往比现在在售的套餐贵几十元。一直不换，就是每年白扔几百元
- 证据等级：A
- 来源：工业和信息化部 (2019). 携号转网服务管理规定（工信部信管〔2019〕242 号）. http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-11/13/content_5451483.htm
- 备注：先在营业厅 App 里查你近半年实际用了多少流量和通话，再按这个用量去选套餐。客服要是说「降档得到营业厅办」「合约期内不能改」，你就要求他给出书面依据。他给不出，就打 12300 投诉

5. 不买彩票

- 成本：不花钱。不买就是省钱。
- 说人话：按规定，乐透数字型彩票拿出来当奖金的钱，最少是销售额的 50%，双色球是 51%。也就是你每投 1 元，长期平均只能拿回 0.51 元，稳定亏掉 49%。2024 年全国卖了 6234.86 亿元彩票，其中 1610.31 亿元直接进了公益金，这部分不在奖金里。
- 收益：财政部规定了奖金占销售额的最低比例：乐透型和数字型彩票 50%，即开型 65%，竞猜型 73%。双色球按销售额的 51% 提奖金，每卖 100 元只拿出 51 元当奖金。换算到你身上，每投入 1 元，长期平均只能拿回 0.51 元，亏掉 49%。2024 年全国彩票卖了 6234.86 亿元，其中 1610.31 亿元进了公益金，没有回到买彩票的人手里（中国，2024 年）
- 证据等级：A
- 来源：财政部 (2015). 关于规范和加强彩票资金构成比例管理的通知（财综〔2015〕94 号）. http://m.mof.gov.cn/czxw/201511/t20151113_1560814.htm；财政部 (2025). 财政部公告 2025 年第 8 号（2024 年彩票公益金筹集分配情况）. http://zhs.mof.gov.cn/zhengcefabu/202508/t20250828_3970977.htm；中国福利彩票双色球游戏规则（第十四条）. https://mzj.nc.gov.cn/ncsmzj/flcp/202111/5dccc1a5da89434e94a62f8ea0e5887e.shtml
- 备注：长期平均下来一定亏，这是制度定死的，和运气无关。要买也行，但只能当成 2 元一次的娱乐花销，不能当成理财。

6. 看到「高收益」「保本」「稳赚」直接走开

- 成本：不花钱。听到这几个词的时候停一下就行。
- 说人话：监管部门自己的说法是：收益率超过 6% 就要打问号，超过 8% 很危险，10% 以上就要准备赔光本金。正规理财已经不许承诺保本保收益了。参加非法集资亏掉的钱，按规定由你自己承担，出事没人替你兜底。
- 收益：原银保监会主席 2018 年在陆家嘴论坛上说过一句话。原话是：「收益率超过 6% 的就要打问号，超过 8% 的就很危险，10% 以上就要准备损失全部本金」。资管新规要求金融机构「不得承诺保本保收益」，还要求「出现兑付困难时，金融机构不得以任何形式垫资兑付」。所以正规理财已经没有保本这一说。参与非法集资的损失「由集资参与人自行承担」，出事以后没有人替你赔（中国，2018、2021 年）
- 证据等级：A
- 来源：郭树清在第十届陆家嘴论坛的讲话（2018 年 6 月 14 日），新华社当日报道、人民网 2018-06-15 转载. http://capital.people.com.cn/n1/2018/0615/c405954-30061177.html（语录逐字核对）；天津市地方金融管理局转载. https://jrgz.tj.gov.cn/ztlm/ztzl/jrjfwphjr/202006/t20200625_2744709.html（互证）；中国人民银行等 (2018). 关于规范金融机构资产管理业务的指导意见（银发〔2018〕106 号，第二条、第六条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2018/content_5323101.htm；国务院 (2021). 防范和处置非法集资条例（国务院令第 737 号，第二十五条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2021/content_5588815.htm
- 备注：6%、8%、10% 这三条线是监管者按经验画的，不是法律条文。原银保监会官网的讲话页机构改革后未能取得，引文以新华社当日报道（人民网转载）与天津市地方金融管理局转载双载体逐字互证。不构成投资建议。

7. 不用信用卡最低还款，不为消费开分期或消费贷；非借不可，先把利息换成年化利率再比

- 成本：不花钱。要在账单日之前留够全额还款的现金。难的是忍住不用分期把大额开销摊薄。
- 说人话：最低还款不是优惠，它是一笔按天算利息的贷款，折合一年 18% 上下。用了它，免息期当场作废，没还上的那部分本金从头到尾都要算利息。看利率只认按年算的那个数字。央行已经要求发卡机构必须明显展示按年算的利率，不许只写「日利率」。
- 收益：信用卡透支利率在 2020 年以前有上下限：上限是「日利率万分之五」，下限是上限的 0.7 倍。万分之五折合成一年是 18.25%，这是单利：按一年 18.25% 算，利息不再滚进本金里。2021 年起改成由发卡机构和持卡人自己商量定价。用了最低还款以后，没还的那部分本金每天全额算利息，免息期同时作废。央行已经要求发卡机构用明显的方式展示年化利率（按整年折算的利率），「不得仅展示日利率、日还款额」。你看这个按年算的数字再决定（中国，2020 年通知）
- 证据等级：C
- 来源：中国人民银行 (2020). 关于推进信用卡透支利率市场化改革的通知（银发〔2020〕327 号）. https://xining.pbc.gov.cn/zhengwugongkai/4081330/4406346/4693549/4159909/index.html
- 备注：18.25% 是拿「万分之五 × 365」直接乘出来的，没有算利滚利。真按月滚起来还要更高。个别银行有折扣，以你自己账单上写明的年化利率为准。真周转不开的时候，优先去找利率更低的正规渠道借，不要拖着最低还款滚利息。

8. 不给主播打赏、不给游戏充值、不冲动下单

- 成本：不花钱。花几分钟做三件事：关掉免密支付，设好单笔和每日限额，把平台里绑的支付方式删掉。难的是当场忍住不点那一下。
- 说人话：国内玩游戏的人，平均每人一年在游戏上花约 480 元，花出去基本追不回来。法律只让未成年人没经家长同意花的钱退回来，成年人没有这一条。最省力的办法是提前设防：关掉免密支付，设单笔和每日限额，把支付方式解绑。
- 收益：这是一笔很大的支出。2024 年国内游戏市场实际销售收入 3257.83 亿元，用户 6.74 亿人，人均约 480 元（这是拿前面两个数相除算出来的）。花出去的钱基本追不回来。只有一种情况例外：

限制民事行为能力人（这里指未成年人）没经过监护人同意的打赏和充值，监护人要求退钱时「人民法院应予支持」。成年人自己的打赏和充值，没有这样的规定。另外，未成年人玩网络游戏本来就只能在周五、周六、周日和法定节假日玩，每天 20 时至 21 时这 1 小时（中国，2020、2021 年）

- 证据等级：B
- 来源：国家新闻出版署 (2024). 今年中国游戏市场收入超 3257 亿元创新高（中国音数协游戏工委《2024 年中国游戏产业报告》）. https://www.nppa.gov.cn/xxfb/ywdt/202412/t20241216_877445.html；最高人民法院 (2020). 关于依法妥善审理涉新冠肺炎疫情民事案件若干问题的指导意见（二）（法发〔2020〕17 号，第 9 条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/230181.html；国家新闻出版署 (2021). 关于进一步严格管理 切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知（国新出发〔2021〕14 号）. https://www.nppa.gov.cn/xxfb/tzgs/202108/t20210830_666285.html
- 备注：定成 B 级，是因为没有人直接测过「不打赏能省多少钱」，只有游戏行业的总量数字。关免密、设限额这两招是经验做法，单算是 C 级。民法典第十九条、第一百四十五条的原文，已经在第 9 条（孩子用手机充值打赏）里逐字引出来了。不构成投资建议。

9. 孩子用手机充值打赏，八岁以上的大额支出未经家长追认可以主张退

- 成本：不花钱。要花时间收集证据、跟平台交涉，平台通常先拒绝、后退款。谈不拢就只能起诉，那是几个月起步的事，律师费要自己出。所以先把材料备齐，走平台和 12315 更划算。难的是孩子不肯说，你得耐着性子问清楚。
- 说人话：八岁以上的孩子花的钱，只要金额和他的年龄、智力明显不相称，家长既不同意也不认这笔账，这笔交易就是无效的，可以要求退。不满八岁的孩子，本来就不能自己做主花钱。家长一直不表态，法律上就算作不认这笔账。
- 收益：八周岁以上的未成年人是限制民事行为能力人，意思是他只能自己做和年龄、智力相称的事。和他年龄、智力不相称的民事法律行为，要经过法定代理人同意或者追认才有效：家长要事先点头，或者事后认账。不满八周岁的孩子是无民事行为能力人，自己做不了主，他的事由法定代理人代他办。法定代理人没有表示的，视为拒绝追认：家长一直不吭声，就算作不认这笔账
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典. 最高人民检察院转载全文. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml 第十九条：「八周岁以上的未成年人为限制民事行为能力人，实施民事法律行为由其法定代理人代理或者经其法定代理人同意、追认；但是，可以独立实施纯获利益的民事法律行为或者与其年龄、智力相适应的民事法律行为。」第二十条：「不满八周岁的未成年人为无民事行为能力人，由其法定代理人代理实施民事法律行为。」第一百四十五条：「限制民事行为能力人实施的纯获利益的民事法律行为或者与其年龄、智力、精神健康状况相适应的民事法律行为有效；实施的其他民事法律行为经法定代理人同意或者追认后有效。」「法定代理人未作表示的，视为拒绝追认。」
- 备注：关键在举证：你要拿出证据，证明操作手机的是孩子，不是你。有用的材料有这几样：充值时间集中在上课时段或者家长上班时段，设备的使用记录，孩子的聊天记录和游戏记录，还有孩子本人的说明。「与年龄智力相适应」没有统一的金额线，几十元的游戏皮肤和几万元的打赏不是一回事。事前防住更省力：给支付方式设免密上限，开启青少年模式，别把支付密码告诉孩子。你自己冲动打赏充值的情况，见本节「不给主播打赏、不给游戏充值、不冲动下单」那条。

10. 教孩子记一句话：网上任何人让你拿家长的手机去操作、去报验证码，都是骗子

- 成本：不花钱。给孩子把下面六类讲一遍，再和他约定一句「被骗了先跟我说，我不骂你」。同时把支付设上免密上限，开青少年模式，支付密码不告诉孩子。难的是真被骗了以后你要忍住不发火。
- 说人话：这六类骗局的套路各不相同，但最后一步永远是同一个动作：让孩子拿家长的手机去转账，或者念验证码。所以教会一句就够用了：谁让你动家长的手机、报验证码，谁就是骗子。再加一句「被骗了先跟我说，我不骂你」。孩子敢当天说，钱才有可能追回来。

- 收益：泉州市反诈骗中心联合泉州市教育局，拆了六类专门骗青少年的骗局。它们套路各不相同，但最后一步是同一个动作：让孩子拿家长的手机转账。第一类，游戏账号和装备低价私下交易。小王私下转了 260 元，对方说「未成年人转账违规，账号要冻结」，他用爸爸的手机点了「核查链接」，账户里 3 万多元被转走。第二类，「解除防沉迷」。对方威胁「不转账取消，你家长要坐牢」，孩子用妈妈的手机转了 7000 元。原文写明防沉迷是官方设定的，「根本没有『私下解锁』渠道」。第三类，打赏退款。骗子冒充「官方客服」，说未成年人打赏可以退，要求「用家长支付宝给指定直播间刷礼物才能退款」，妈妈账户里 7.3 万元被打赏出去，人被拉黑。原文说「有人加你让你『刷礼物退款』，100% 是诈骗」。第四类，冒充同学或者老师。骗子盗了号，发语音报出名字来借钱。开学季还混进班级群冒充老师，发「交学杂费 500 元」，头像和昵称都和真老师一样，还安排「托」在群里说「已交」。第五类，追星。骗子把孩子拉进「明星粉丝群，领 888 元红包」。先让孩子转 48.88 元「验证」。再吓唬说「未成年人参与违规，平台要冻结 8 万，家长要坐牢」。一共骗走 1.6 万元。原文说「真警察、律师绝不会在网上联系未成年人调查，更不会要家长手机操作」。第六类，二手平台上用低价商品把人引出平台，私下转账。同一份材料还列了三条孩子自己别踩的红线。一是银行卡和电话卡不借、不卖、不租，卡被用去转移赃款，可能构成帮助信息网络犯罪活动罪，留下案底会影响考研和考公。二是「手机口」兼职是违法犯罪。三是境外的「高薪招聘」，人可能一到境外就被控制住（全国，2025 年 10 月）
- 证据等级：B
- 来源：泉州市反诈骗中心 (2025). 开学第一课｜反诈是青少年的必修课，这 6 大陷阱一定要避开！ http://gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202510/t20251028_7026836.htm（福建省公安厅转载）
- 备注：定成 B 级，是因为官方给的是骗子话术的拆解和个案，没有发案率，也没有防范效果的统计数字。要和第 9 条（孩子用手机充值打赏）分清楚：孩子自己充值打赏花掉的钱，可以按民法典要求退。被骗子骗走的钱不适用那一条，只能按第 8 节第 2 条报警止付。能不能追回来，要看钱还在不在账上。骗子吓唬孩子的核心话术是「你违规了、你家长要坐牢」。事先就跟孩子说清楚，这句话本身就是骗局的标志，比事后追问管用。「被骗了先说、我不骂你」这句要真做到。孩子怕挨骂、瞒着不说，是这几个案例里损失越滚越大的共同原因。冒充熟人的成人版，还有 AI 换脸，见第 8 节第 3、4 条（反诈硬规则、涉及转账先挂断）。

11. 拒绝电子产品的延长保修（延保）

- 成本：不花钱。代价是保修期过了以后，万一要修，得自己掏钱，不过这种事概率不大。
- 说人话：延保一般卖到商品原价的 10% 到 50%。卖延保的赚头是卖普通商品的十几倍。美国的百思买 2003 年就靠延保赚走了一半以上的利润，而延保只占它营收的 3% 到 4%。这个差价就是你多付出去的钱。
- 收益：延保的定价通常是商品原价的 10% 到 50%。研究里引用的行业估计说，延保的平均毛利率是 50% 到 60%：卖出去 100 元，有 50 到 60 元是赚的。这大约是普通商品毛利率的 18 倍。2003 年，延保只占百思买营收的 3% 到 4%，却贡献了超过 50% 的利润（美国，2000 年代零售数据）
- 证据等级：B
- 来源：Chen T, Kalra A, Sun B (2009). Why Do Consumers Buy Extended Service Contracts? Journal of Consumer Research 36(4):611-623. https://doi.org/10.1086/605298
- 备注：毛利率那个数字是论文引用别人的行业估算（Business Week 2004），不是论文自己测出来的。上面的算法适用于自己掏得起一次维修费的普通人。靠一台设备吃饭、又没有备用机的人，要另外算。手机碎屏险这一类也要单独算：先估自己多久摔一次，再看保费划不划算。

12. 优先选通过一致性评价的仿制药和集采中选药

- 成本：不花钱。医生开药、你去买药的时候，多问一句「有没有集采的、通用名的药」。
- 说人话：集采第二批药平均降价 53%，降得最多的降了 93%。到 2026 年 4 月，已经做了 11 批，覆盖 490 种药。开药买药时多问一句「有没有集采的、通用名的」，成分一样，钱能少花一大截。

- 收益：国家组织的药品集采，第二批平均降价 53%，最高降 93%。截至 2026 年 4 月，已经开展了 11 批，覆盖 490 种药品。通过或者视同通过一致性评价的药品达到 1695 个。这大约占临床常用化学药的 2/3（中国，2020 到 2026 年官方数据）
- 证据等级：A
- 来源：国家医疗保障局 (2020). 第二批国家组织药品集中采购和使用工作答记者问. https://www.nhsa.gov.cn/art/2020/1/17/art_38_2264.html；国家医疗保障局 (2026). 国务院政策例行吹风会：健全全周期全渠道药品价格形成机制. http://www.nhsa.gov.cn/art/2026/4/15/art_14_20221.html；国务院办公厅 (2016). 关于开展仿制药质量和疗效一致性评价的意见（国办发〔2016〕8 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2016-03/05/content_5049364.htm；国家食品药品监督管理总局 (2016). 关于发布普通口服固体制剂参比制剂选择和确定等 3 个技术指导原则的通告（2016 年第 61 号）附件 1、附件 3，海南省药品监督管理局转载. https://amr.hainan.gov.cn/himpa/ztzl/fzy/201607/t20160720_1591587.html；国家医疗保障局 (2024). 集采药品质量严格监管，企业检查和品种抽检两个「全覆盖」. https://www.nhsa.gov.cn/art/2024/12/30/art_52_15287.html；国家医疗保障局 (2025). 医保部门、药监部门有关同志就集采药品相关问题接受人民日报健康客户端记者采访. https://www.nhsa.gov.cn/art/2025/2/9/art_14_15647.html
- 备注：争议：常有人说「一致性评价只比成分，不比疗效」。这话对了一半。过评的做法是找健康人来吃药，抽血看药进到血液里以后的浓度曲线，再拿这条曲线和原研药的比，落在 80% 到 125% 之间就算过关。剂量差一点就出事的那类药，要求更严。辅料指有效成分之外的填充和包衣，允许和原研药不一样。法规只要求有效成分、剂型、吃法和治疗作用相同。所以它确实不是「找病人吃一段时间，看病好没好」。病人身上的效果由另一套研究来回答。国家医保局组织医院做过真实世界研究。到 2024 年 12 月，覆盖了 63 种集采药、近百家三甲医院、30 多万病人。结果都是和原研药没差别。比如二甲双胍，糖化血红蛋白达标率是仿制组 83.4%、原研组 78.9%；空腹血糖达标率反过来，仿制组 83.8%、原研组 87.6%。两组互有高低。2025 年 1 月，有医生公开说集采药「血压不降、麻药不睡、泻药不泻」。医保和药监去上海 7 家医院查过，结论是这些说法多半来自转述和个人感觉，其中被点名的那种泻药当时还没开始在医院用。同一次也承认确实抽到过问题药。前 9 批 1600 多个中选产品里，有 9 个因为质量风险被取消资格。这 9 个里，6 个是进口药（含 3 个原研药），3 个是国产药。有两件事你能落实。一是想继续用原研药，通常还是开得到的：集采只占医院采购量的 60% 到 80%，剩下的由医院自己定，原研药没有被禁，代价是自己多掏钱。二是慢病换了药以后别凭感觉判断，按第 16 节第 3 条（把每次指标记在同一个本子上）盯住血压、血糖、糖化。真变差了就去找医生，请医生上报药品不良反应，别自己停药。

13. 在医保 App 上办一次家庭共济绑定，职工医保个人账户的钱就能给配偶、父母、子女看病买药

- 成本：不花钱。在参保地的医保 App 上，或者去经办机构，办一次家庭共济绑定。
- 说人话：办一次绑定，你职工医保个人账户里的钱，就能给配偶、父母、孩子看病买药用。不办，这笔钱就只能你自己用，一直躺在账户里。
- 收益：个人账户里的钱，可以用来支付你本人和你的配偶、父母、子女在定点医疗机构看病时自己要掏的那部分医疗费。也可以用来支付在定点零售药店买药品、医疗器械、医用耗材时自己要掏的那部分钱。文件还提出，要探索把个人账户用于给家人交城乡居民医保的个人缴费
- 证据等级：A
- 来源：国务院办公厅 (2021). 关于建立健全职工基本医疗保险门诊共济保障机制的指导意见（国办发〔2021〕14 号）第（五）项：「个人账户主要用于支付参保人员在定点医疗机构或定点零售药店发生的政策范围内自付费用。可以用于支付参保人员本人及其配偶、父母、子女在定点医疗机构就医发生的由个人负担的医疗费用，以及在定点零售药店购买药品、医疗器械、医用耗材发生的由个人负担的费用。探索个人账户用于配偶、父母、子女参加城乡居民基本医疗保险等的个人缴费。个人账

户不得用于公共卫生费用、体育健身或养生保健消费等不属于基本医疗保险保障范围的支出。」https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-04/22/content_5601280.htm

- 备注：很多人的个人账户里躺着几千元，同时家里老人在自费买药。绑定一次以后长期有效。各地大多叫「家庭共济」，在本地医保 App 里就能办。注意反过来的一条红线：个人账户不能用于健身、养生保健这类消费。拿它去药店买保健品套现，属于骗保。

14. 喝烧开的自来水，不常年订饮水机用的桶装水、买瓶装水

- 成本：买一个水壶。每次烧水要花一点时间，还有少量燃气费或者电费。
- 说人话：北京自来水折合 0.005 元一升。饮水机用的桶装水按 20 元一桶算，约 1 元一升，贵 200 多倍。一家一周喝一桶，一年要花 1000 元出头，同样多的自来水不到 5 元。自来水有强制的国家标准，平时烧开了喝就行。水发臭发浑时煮不干净，要停下别喝并反映。
- 收益：北京居民第一阶梯水价是 5 元一立方米，折合 0.005 元一升。家里饮水机用的桶装水一桶 18.9 升，按 20 元一桶算，每升约 1.06 元，约是自来水的 210 倍。一家一周喝一桶，一年 52 桶约 983 升，桶装水约 1040 元，同样多的自来水约 4.9 元。小瓶装水按 1 元 500 毫升算，就是每升 2 元，是自来水的 400 倍。生活饮用水执行的是强制性国家标准 GB 5749-2022.这个标准 2022 年 3 月 15 日发布，2023 年 4 月 1 日起施行。主管部门是国家疾控局（中国，2015 年水价与 2022 年标准）
- 证据等级：C（争议）
- 来源：北京市发展和改革委员会. 居民用水价格表. https://fgw.beijing.gov.cn/bmcx/djcx/jzldj/202003/t20200331_1752796.htm；国家市场监督管理总局 国家标准全文公开系统. GB 5749-2022 生活饮用水卫生标准. https://openstd.samr.gov.cn/bzgk/std/newGbInfo?hcno=99E9C17E3547A3C0CE2FD1FFD9F2F7BE；杭州市联合调查组 (2025). 关于杭州市余杭区部分小区供水异常调查情况通报（2025 年 7 月 23 日），新华网转载 http://www.news.cn/20250723/1be62dac3b0b4461a643791ff552e93d/c.html；杭州市余杭区人民政府. 余杭区 2025 年 4 月／5 月／6 月水源水水质监测数据（杭州余杭水务控股集团公开，检测单位杭州嘉澍环境监测有限公司，附件 PDF 表 1 第 24 项「粪大肠菌群」） https://www.yuhang.gov.cn/art/2025/5/8/art_1229204072_59140140.html、https://www.yuhang.gov.cn/art/2025/6/5/art_1229204072_59142885.html、https://www.yuhang.gov.cn/art/2025/7/3/art_1229204072_59146464.html；公安部网络安全保卫局 (2025). 编造虚假「警情通报」，捏造「粪水」谣言，邵某豪被刑事拘留 http://www.news.cn/politics/20250722/3178b3bd189c4eb4b293982e92aab438/c.html；重庆市市场监督管理局 (2022). 桶装饮用水消费提示（2022 年 10 月 25 日）. https://scjgj.cq.gov.cn/bkzs/spbk/202210/t20221025_11222964.html
- 备注：争议在于，所谓「达标」查的是水厂出来的水和管道末端的水。水源或者管网出问题的时候，会短暂失守。2025 年 7 月 16 日，杭州余杭仁和水厂进的原水气味不对，仁和、良渚部分小区的自来水发臭。官方结论是藻类在缺氧条件下分解，产生了硫醚类物质。换了水源以后，出厂水的总大肠菌群、大肠埃希氏菌都没有检出，全部项目符合生活饮用水标准 GB 5749-2022。事后 7 名干部被问责，7 月水费全免，还免费换了滤芯。但同一个水源的粪大肠菌群，事发前已经连着几个月往上走。苕溪永胜取水口 4 月是 10 个/L，5 月 7300 个/L，6 月 16000 个/L。地表水标准 GB 3838 Ⅲ 类的限值是 10000 个/L。同月四岭水库 28000 个/L、馒头山水库 24000 个/L 也超了。烧开只能杀微生物，除不掉气味物质，也除不掉溶在水里的化学物。闻到异味，或者水发黄发浑，就停下来别喝，向供水企业和 12345 反映，临时改喝瓶装水，别指望多煮几分钟压过去。但这是局部的偶发事故，当地也按次赔了，仍然不构成常年买瓶装水的理由。网上传的「粪水管接错」是伪造的警情通报，发布者已经被刑事拘留（见第 9 节）。桶装水 20 元一桶、瓶装水 1 元 500 毫升都是为了算账设的假设价，你按自己所在城市的实际价格重算。桶装水也不是更干净的那一边：重庆市市场监管局提醒，开封后存得越久微生物污染风险越高，饮水机至少 2 到 3 个月要洗一次。老旧小区的二次供水设施不达标的，可以加装过滤，或者只在这种情况下买水喝。各地水价不同，北京这个数字只用来看个量级。

15. 不频繁交易股票

- 成本：不花钱。难的是看到消息就想动手，要忍住。
- 说人话：买卖股票最频繁的人，平均每年只赚 11.4%，同期整个市场是 17.9%。差的这六个多百分点，几乎全被买卖时付的手续费吃掉了。如果不算手续费，常买卖的人和不常买卖的人赚得差不多。
- 收益：这项研究看的是 66,465 个美国折扣券商的家庭账户，时间是 1991 到 1996 年。交易最频繁的那一组，年化收益 11.4%，也就是平均每年赚 11.4%。同期整个市场是 17.9%，平均一个家庭是 16.4%。平均一个家庭一年的换手率是 75%，一年里把手上的股票换掉了四分之三。频繁交易的那组和不频繁的那组，毛收益（扣手续费前赚的钱）差别很小，所以差距主要来自买卖时付掉的交易成本（美国，1991 到 1996 年）
- 证据等级：A
- 来源：Barber BM, Odean T (2000). Trading Is Hazardous to Your Wealth: The Common Stock Investment Performance of Individual Investors. The Journal of Finance 55(2):773-806. https://doi.org/10.1111/0022-1082.00226
- 备注：这份数据是美国 1990 年代的。A 股的佣金和印花税结构和它不一样，但「换手越高、到手收益越低」这个道理是一样的。不构成投资建议。

16. 不借钱投资、不加杠杆、不买自己看不懂的

- 成本：不花钱。难的是行情好的时候，要忍住不去想「借点钱多赚一点」。
- 说人话：借钱买股票，一旦跌破线，你又补不上钱，就会被强制卖掉。账面上的亏损当场变成真亏，连「等它涨回来」的机会都没有。监管规定，开户不满半年、最近 20 个交易日日均资产不到 50 万元的人，不能开融资账户。这个门槛本身就说明，它不是给普通人用的。
- 收益：杠杆就是借钱来买，它会把亏损放大。你用融资买入以后，抵押物的市值可能跌到维持担保比例线以下。这条线是券商划的，管的是你抵押在它那里的东西。跌破了这条线，你又没能追加担保把它补回来，就会被强制平仓，由券商直接替你卖掉。账面上的亏损当场变成真亏，没有「等它涨回来」的机会。监管规定，「从事证券交易时间不足半年、缺乏风险承担能力、最近 20 个交易日日均证券类资产低于 50 万元」的客户，不得开立信用账户。这个门槛本身就说明，它不是给普通人用的工具（中国，2015 年）
- 证据等级：B
- 来源：中国证监会 (2015). 证券公司融资融券业务管理办法（证监会令第 117 号，第十二条）. https://www.csrc.gov.cn/csrc/c106256/c1654005/content.shtml；上海证券交易所. 《上海证券交易所融资融券交易实施细则》解读（投资者教育材料）. https://www.sse.com.cn/services/tradingservice/margin/edu/c/10074042/files/a1f1c4833302451fb9130dbb94116c56.pdf
- 备注：「看不懂的不买」这句没有直接的文献支持，属于共识，单算是 C 级。用消费贷或者信用卡套现去投资，也是变相的杠杆，它们的利率见本节第 7 条（不用信用卡最低还款）。不构成投资建议。

17. 用宽基指数基金替代主动管理基金作为长期底仓（长期拿着不动的那部分钱）

- 成本：不花钱。代价是你放弃了「选中明星基金经理」的可能。难的是指数跌的时候，你也要跟着一起承受，不能中途跑掉。
- 说人话：主动基金合起来买的那堆股票，已经很接近整个市场了。但它们多收的那笔管理费，是实打实从你到手的收益里扣掉的。把基金的业绩当成运气反复重算来比，能靠多赚的那部分把自己收的费挣回来的基金，很少。
- 收益：美国主动股票型基金的整体组合接近市场组合：这些基金合起来持有的股票，和整个市场差不多。但主动管理的高成本原封不动地变成了投资者更低的净回报（扣完费用后到手的收益）。研究用了自助法模拟，把业绩反复随机重排，看单凭运气能做到什么程度。结果显示，很少有基金能产生足以覆盖成本的超额收益：基金比市场多赚的那部分，够不上它收的那笔费（美国，2010 年发

表）。标普道琼斯指数公司每年统计一次：2024 年，美国主动管理的大盘股票基金有 65% 跑输标普 500。它统计了 24 年，平均每年有 64% 跑输。截至 2024 年底的 15 年里，所有类别中都没有哪一类是多数主动基金跑赢的

- 证据等级：B
- 来源：Fama EF, French KR (2010). Luck versus Skill in the Cross-Section of Mutual Fund Returns. The Journal of Finance 65(5):1915-1947. https://doi.org/10.1111/j.1540-6261.2010.01598.x；S&P Dow Jones Indices (2025). SPIVA U.S. Scorecard Year-End 2024. https://www.spglobal.com/spdji/en/spiva/article/spiva-us/（官网拒绝自动抓取，数字按 2025-05-12 的存档核对：https://web.archive.org/web/20250512071051/https://www.spglobal.com/spdji/en/spiva/article/spiva-us/）；Kiymaz H (2015). A performance evaluation of Chinese mutual funds. International Journal of Emerging Markets, 10(4), 820-836. https://doi.org/10.1108/ijoem-09-2014-0136（摘要经 Crossref 核对，结论方向如实转述）；Harvey CR, Liu Y (2022). Luck versus Skill in the Cross Section of Mutual Fund Returns: Reexamining the Evidence. The Journal of Finance, 77(3). https://doi.org/10.1111/jofi.13123（争议方）
- 备注：争议：有一篇文章重新检验过这个结论。它指出，Fama-French 那套反复重抽样本的检验方法抽得不够。照它的算法，就算一只基金多赚的那部分确实很明显，也可能被判成「和运气分不出区别」。所以「几乎没有基金有技能」这个结论可能下得过重了。中国的主动基金整体是不是跑输指数，此前没有可引的原始文献，本轮补上一篇：Kiymaz（2015）用 2000 年 1 月到 2013 年 7 月、1037 只中国基金，按夏普比率、特雷诺比率、简森 α 等风险调整口径衡量，总体结论是中国基金为投资者带来正 α，进攻型配置类最高。样本止于 2013 年，市场结构已变，不能直接当成现在的答案。不构成投资建议。

18. 同类基金优先选费率低的

- 成本：不花钱。买之前多看一眼「管理费 + 托管费 + 销售服务费」这三项加起来是多少。
- 说人话：一年的费率每高 1 个百分点，20 年后到手的钱少约 18%，30 年后少约 26%。在同一类基金里挑费率低的，是这件事上唯一一个你能提前确定的东西。
- 收益：费率的差别会按复利一点点吃掉本金，意思是每年被扣掉的那一点会年年叠加。一年的费率高 1 个百分点，20 年后的终值少约 18.2%（1 − 0.99^20 ≈ 0.182），30 年后少约 26%。终值就是到那时候账户里剩下的钱。中国从 2023 年 7 月起推行公募基金费率改革：新注册的主动权益类基金，管理费率、托管费率分别不超过 1.2%、0.2%；其余存量产品争取 2023 年年底前降到同样水平以下
- 证据等级：C
- 来源：中国证监会 (2023). 证监会有关部门负责人就公募基金费率改革答记者问. http://www.csrc.gov.cn/csrc/c100028/c7418692/content.shtml；中国证券监督管理委员会厦门监管局 (2024-10-12). 让利实打实 公募费率改革「以降促升」:「自 2023 年 7 月 7 日起，新注册的主动权益类基金统一执行“管理费率不超过 1.2%、托管费率不超过 0.2%”的上限标准」. http://www.csrc.gov.cn/xiamen/c105636/c7511608/content.shtml；武汉市地方金融工作局 (2023-07-26). 公募基金费率改革有序推进（转载）:「新注册产品管理费率、托管费率分别不超过 1.2%、0.2%」「其余存量产品管理费率、托管费率将争取于 2023 年年底前分别降至 1.2%、0.2% 以下」. https://jrj.wuhan.gov.cn/ztzl_57/xyrd/dcczbsc/202307/t20230726_2237389.shtml；Fama EF, French KR (2010). 见第 11 条. https://doi.org/10.1111/j.1540-6261.2010.01598.x
- 备注：这个算式只是照公式算出来的，前提是两只基金扣费之前赚得一样多。实际还要算上申购费、赎回费，以及 C 类份额的销售服务费。不构成投资建议。1.2% 和 0.2% 这两个上限数，证监会官网答记者问原文页（第一条链接，已核对）里没有，数字取自证监会厦门监管局网站与武汉市地方金融工作局转载页，两处官方域名逐字一致；厦门页把执行起点写成 7 月 7 日，媒体多报 7 月 8 日，本书只写到月。

19. 别把钱押在一只股票、一个平台、一套房上

- 成本：不花钱。难的是要接受一件事：你不会正好押中最赚的那一个。

- 说人话：几样东西只要不是完全一起涨、一起跌，把钱分开放，平均能赚到的不变，账户的起伏却会小一些。反过来，钱全押在一只股票、一个平台、一套房上，它一出事，就等于你全部出事。
- 收益：只要几项资产不是完全同涨同跌，把钱分开放，预期收益（平均能赚到的）不变，波动（账户上下起伏）却更小。这是 Markowitz 1952 年提出的组合选择基本结论，此后几十年一直沿用。反过来说，钱全押在一只股票或者一个平台上，它的方差就是你全部的方差，它涨跌多少你就跟着涨跌多少。出事的时候没有任何对冲，也就没有别的资产能帮你补回来
- 证据等级：B
- 来源：Markowitz, H. (1952). Portfolio Selection. The Journal of Finance, 7(1), 77–91. https://doi.org/10.1111/j.1540-6261.1952.tb01525.x
- 备注：定成 B 级，是因为那篇经典文献是纯数学推导，没有算出「分散能少亏多少钱」的实际数字。分散只能让账户的涨跌小一些，不保证你不亏。买宽基指数基金（见本节第 17 条）本身就是最省事的分散办法。不构成投资建议。

20. 开个人养老金账户前先对税率表：不交个税的和最低 3% 档都不划算

- 成本：开户不花钱。真正的代价是这笔钱会锁到你退休，中途取不出来。
- 说人话：你每存进去一元，省下的税是「你那一档税率减 3%」。存满 12000 元，税率 10% 的省 840 元，20% 的省 2040 元，30% 的省 3240 元。两档人别开：不交个税的领时倒交 3%，净亏；税率 3% 的省 3% 再交回 3%，白锁到退休。
- 收益：交进去的钱，每年最多 12000 元，可以从综合所得或者经营所得里如实扣掉：你存进去多少，就能从要交税的收入里减掉多少。这笔钱在账户里投资赚到的收益，暂时不收个人所得税。将来领出来的时候不并进综合所得，单独按 3% 计税。所以你省下的是「你的边际税率减去 3%」乘以你实际交进去的钱。边际税率就是你每多赚一元要按的那一档税率。算下来：边际税率 10% 的人每年最多省 840 元，20% 的省 2040 元，30% 的省 3240 元。本来就不用交个税的人（年综合所得扣完各项后没到起征点），交钱的时候一分没省，领的时候反而要按 3% 交，是净亏。最低税率 3% 那一档的人同样要算清：按个人所得税税率表一，全年应纳税所得额不超过 36000 元的税率是 3%，存进去省 3%、领出来交回 3%，税收上一分不赚，只剩「收益暂不征税」这点小好处，换来的是锁到退休。别拿「每月工资被扣了税」判断自己在 10% 档——税率档按全年应纳税所得额算（年收入减六万元减各项扣除后的余额），月薪刚好过起征点的人，多数就在 3% 档。每年的缴费额度按自然年度累计，第二年重新算，当年没交满的不能结转到下一年。这项政策从 2024 年 12 月 15 日起在全国实施（全国）
- 证据等级：A
- 来源：财政部、税务总局 (2024). 关于在全国范围实施个人养老金个人所得税优惠政策的公告（财政部 税务总局公告 2024 年第 21 号，2024 年 12 月 12 日）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6992498.htm；人力资源社会保障部等五部门 (2022). 个人养老金实施办法（第七、八、九、十二、十三条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-11/05/content_5724783.htm；全国人大常委会 (2018 修正). 个人所得税法·个人所得税税率表一（综合所得第一级：全年应纳税所得额不超过 36000 元的部分，税率 3%；税率档经多源交叉一致，官网法规库为脚本渲染未能直取链接）
- 备注：这个账户是「封闭运行」的，钱交进去就取不出来。只有四种情况能领：达到领取基本养老金的年龄、完全丧失劳动能力、出国（境）定居、国家规定的其他情形。所以它不是理财，是一笔要锁很多年的税务安排。先算清楚自己每多赚一元要交多少税，再决定交多少。还要算上年限：省下的税是一次性的，锁定期是到退休——税率 10% 的人离退休还有 30 年，每年省的 840 元摊到 12000 元×30 年上，年化好处约 0.2%；税率 20% 的人还有 10 年退休，约 1.7%。离退休越远，这笔税务安排的吸引力越小，账户里投资收益的长期复利才是远期人群的主要回报。别为了「薅羊毛」把应急金锁进去（应急金见第 27 条）。账户里的钱还要你自己选产品去投资，是会亏的。选产品的规则和本节第 17、18 条（宽基指数基金、优先选费率低的）一样。扣除凭证由个人养老金信息管理服

务平台出具。抵扣的时机你可以选：一种是当年发工资代扣税的时候就扣，另一种是第二年汇算的时候再扣（汇算见第 2 条）。

21. 健身房按次付费或短周期付费，除非有一年以上的稳定记录

- 成本：按次买，单次价格比年卡摊下来贵一些。你要老实估计自己一个月到底去几次。
- 说人话：美国那份三年的数据里，选月费 70 美元以上合同的会员，平均每月只去 4.3 次，折合每次超过 17 美元。而按次买 10 次卡，每次只要 10 美元。这些人在会籍期间平均多付了 600 美元。除非你已经有一年以上稳定去的记录，否则按次买或者买短期的更划算。
- 收益：这项研究看的是美国 3 家健身俱乐部 7,752 名会员 3 年的数据。选月费超过 70 美元合同的会员，平均每月只去 4.3 次，折合每次超过 17 美元。而 10 次卡只要每次 10 美元。这些人在会籍期间平均多付了 600 美元。另外，月付会员超过一年还没退卡的比例，比年付会员高 17%（美国，三年面板数据）
- 证据等级：B
- 来源：DellaVigna S, Malmendier U (2006). Paying Not to Go to the Gym. American Economic Review 96(3):694-719. https://doi.org/10.1257/aer.96.3.694
- 备注：这只是一项研究，用的是美国数据。但背后的道理很普遍：人会高估自己将来的自控力。如果你已经有连续一年、每周去两次以上的记录，那年卡确实更便宜。

22. 交预付款要签书面合同；商家出风险要停收，跑路前你有权要回未消费的余额

- 成本：不花钱。难的是当场坚持要一份书面合同，不接受「先充了再说」。
- 说人话：商家收你的预付款，必须和你签书面合同，写清楚怎么退。商家经营出了大问题，就该停止收钱，要停业或搬走也得提前告诉你。这时你可以要它接着提供服务，或者把没花完的余额退给你。商家违反这些规定会被罚款。
- 收益：条例规定，商家收预付款必须订立书面合同，并且在合同里约定退款方式。商家出现重大经营风险的，应当停止收取预付款。商家决定停业或者搬迁的，应当提前告知消费者。消费者有权要求它继续履行，或者退还没消费完的余额。违反的，可以处违法所得 1 到 10 倍的罚款；没有违法所得的，处 50 万元以下罚款
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2024). 中华人民共和国消费者权益保护法实施条例（国务院令第 778 号，2024 年 7 月 1 日施行）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202403/content_6940159.htm 第二十二条：「经营者以收取预付款方式提供商品或者服务的，应当与消费者订立书面合同，约定商品或者服务的具体内容、价款或者费用、预付款退还方式、违约责任等事项。」「经营者未按照约定提供商品或者服务的，应当按照消费者的要求履行约定或者退还预付款。」「经营者出现重大经营风险，有可能影响经营者按照合同约定或者交易习惯正常提供商品或者服务的，应当停止收取预付款。经营者决定停业或者迁移服务场所的，应当提前告知消费者……消费者……有权要求经营者继续履行提供商品或者服务的义务，或者要求退还未消费的预付款余额。」；第五十条罚则
- 备注：条例给的是事后打官司的依据，事前防不住。商家真跑了，钱多半已经不在账上了。所以先按本节「健身房按次付费或短周期付费」那条少充一点，真出事了再靠这个条例去维权。同一个条例第二十七条还规定，商家收押金必须事先约定好退还的方式、程序和时限，不得对退还设置不合理的条件。

23. 大额非必需购买设 24 小时冷静期，网购善用七日无理由退货

- 成本：不花钱。想要的东西要晚一天才拿到。退货的运费通常要你自己出。难的是当天忍住不下单。
- 说人话：省下来的，是那些你第二天就不想要的东西。网购的东西，从你收到货那天算起，七天之内可以无理由退。有几类不能退：按你的要求定做的，生鲜和容易坏的，已经拆封的数字商品，还有报刊。

- 收益：省下来的是冲动买的东西里「第二天就不想要了」的那部分。这部分占多少，给不出统一的比例。网上买的商品，从收到那天算起七日内可以无理由退货。有四类除外：定做的、鲜活易腐的、已经拆封的数字商品、报刊（中国，2017 年起施行）
- 证据等级：C
- 来源：国家市场监督管理总局 (2020 修订). 网络购买商品七日无理由退货暂行办法（总局令第 31 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-11/03/content_5557118.htm
- 备注：「冷静期」本身是经验做法，没有直接的文献支持。冷静期没拦住的，还有七日无理由退货这条制度可用。退货之前先确认两件事：这件商品在不在不能退的清单里，包装还完不完好。

24. 不为「划线价」和大促囤货

- 成本：不花钱。代价是有些真折扣你也放过了。你得记住自己常买那几样东西的日常价。难的是大促当天忍住不囤。
- 说人话：人判断一样东西贵不贵，靠的是最先看到的那个数字，之后再怎么调整都调不够。所以「原价 999 现价 499」会让你系统性地高估它有多便宜。而按规定，打折要拿来当基准的，只是这家店促销前七天里的最低成交价。那个划掉的价格，不一定真卖过。
- 收益：人的判断会被最先看到的数字定住，之后再调整通常调不够。所以「原价 999 现价 499」会系统性地抬高你对「便宜了多少」的估计。监管规定，折价的基准应当是促销前七日内同一家店的最低成交价，打几折要拿这家店促销前七天里实际卖出去的最低价当参照。划掉的那个价格，不一定真的卖过（中国，2020 年起施行）
- 证据等级：C
- 来源：Tversky A, Kahneman D (1974). Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases. Science 185(4157):1124-1131. https://doi.org/10.1126/science.185.4157.1124；国家市场监督管理总局 (2020). 规范促销行为暂行规定（总局令第 32 号，第二十一条）. https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/fgs/art/2023/art_cae53a080be2401e8f91c6d6291539f8.html
- 备注：锚定效应是实验室里得出的结论，没有人算过囤货实际亏多少钱。囤货还有几笔你不会记在账上的成本：东西过期，占地方，以及「反正家里有，那就多用点」。只囤这三种都满足的东西：保质期长，确定会用完，单价确实比以前的价格低。

25. 保险优先买消费型，把「返还」「分红」当作不保证的部分

- 成本：消费型保险到期不返钱，心里会觉得「这钱白花了」。存钱的事要你自己安排。难的就是接受这笔钱拿不回来。
- 说人话：分红和返还的那部分钱，保险公司不保证给你。说明书上必须用加粗字写明「未来的保单红利为非保证利益」。你为返还多交的保费，等于交给保险公司替你存着，收益不保证，想取出来也不容易。
- 收益：监管规则要求，分红型产品的说明书要用加粗字体提示「未来的保单红利为非保证利益，其红利分配是不确定的」。红利演示就是保险公司给你看的那张分红测算表，它的利差上限是 4.5% 减去产品预定利率。预定利率就是合同里定死的那一档收益率。返还型和分红型多交的那部分保费，相当于交给保险公司代管的储蓄。它收益不保证，流动性也差，想取出来不容易（中国，2023 年起施行）
- 证据等级：C
- 来源：中国银保监会 (2022). 一年期以上人身保险产品信息披露规则（银保监规〔2022〕24 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2023-01/04/content_5735014.htm
- 备注：争议：对完全存不下钱的人来说，返还型保险逼着你按期交钱，这个作用有实际价值。上面的建议针对的是能管住自己的普通人。「买消费型，把省下的保费自己拿去投资」比「买返还型」到底好多少，要看具体产品，本节没有可以引用的系统性数据。不构成投资建议。

26. 三者险买够：交强险限额全国统一且不高，超出的部分从你自己家里出

- 成本：商业第三者责任险一年几百到上千元。保额买得越高，平摊到每一元保额上的保费反而越便宜。
- 说人话：你有责任时，交强险最多赔三项：死亡伤残 18 万元，医疗费用 1.8 万元，财产损失 2000 元。三项分开算，不能互相挪用。撞伤人的赔偿很容易超过这些限额，超出的钱要你自己家掏，所以商业三者险要买够。
- 收益：交强险在全国范围内实行统一的责任限额。限额分成四项分别计算：死亡伤残、医疗费用、财产损失，以及你没有责任时的赔偿。2020 年车险综合改革以后，现行的总责任限额是 20 万元。这 20 万元里，死亡伤残 18 万元、医疗费用 1.8 万元、财产损失 0.2 万元。你没有责任的时候，死亡伤残 1.8 万元、医疗费用 1800 元、财产损失 100 元。超出限额的部分由侵权人自己承担，撞了人的一方要自己掏钱。没投交强险的，车辆会被扣留，还要罚应缴保险费的 2 倍
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2006, 2012 修订). 机动车交通事故责任强制保险条例（国务院令第 462 号，第 618 号令修改）第二十三条：「机动车交通事故责任强制保险在全国范围内实行统一的责任限额。责任限额分为死亡伤残赔偿限额、医疗费用赔偿限额、财产损失赔偿限额以及被保险人在道路交通事故中无责任的赔偿限额。」「责任限额由保监会会同国务院公安部门、国务院卫生主管部门、国务院农业主管部门规定。」第二十一条限额内赔偿；第三十九条未投保的「由公安机关交通管理部门扣留机动车……处依照规定投保最低责任限额应缴纳的保险费的 2 倍罚款」. http://www.gov.cn/gongbao/content/2012/content_2131962.htm；中国银行保险监督管理委员会 (2020). 关于实施车险综合改革的指导意见（银保监发〔2020〕41 号，四（四）：「将交强险总责任限额从 12.2 万元提高到 20 万元，其中死亡伤残赔偿限额从 11 万元提高到 18 万元，医疗费用赔偿限额从 1 万元提高到 1.8 万元，财产损失赔偿限额维持 0.2 万元不变」）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5567758.htm（国务院公报）
- 备注：限额由金融监管部门定，会调整。这组数字是 2020 年 9 月车险综合改革以后的现行值，买保险前可以再核一次。关键是它的结构：交强险按项目分开赔，一项没赔完，剩下的额度不能挪去补另一项。撞伤人的赔偿总额可以远远超过它，超出的差额没有任何保险替你出。三者险保额到底买多少，本书不给数字。但它是这本书里少数几处「多花几百元，换掉一件概率很小、真摊上能压垮一个家的事」。

27. 先存出 3 到 6 个月生活费的应急金，放在随时能取的地方

- 成本：不花钱。代价是这笔钱要放弃更高的收益，只能放在活期、货币基金，或者随时能取的存款里。难的是攒的过程中忍住不动它。
- 说人话：把 3 到 6 个月的生活费放在随时能取出来的地方。这样失业或者生病的时候，你就不用去借那种一年要付 18% 利息的钱，也不用亏着把手里的投资卖掉。存在银行里的钱有存款保险，同一家银行最高赔 50 万元。
- 收益：有了应急金，失业或者生病的时候你就不用去借钱，也不用亏着把投资卖掉。消费贷和信用卡最低还款按年算的利率，见本节第 7 条（不用信用卡最低还款）。存在银行里的钱受存款保险保护，同一家银行最高偿付 50 万元（中国，2015 年）
- 证据等级：C
- 来源：国务院 (2015). 存款保险条例（国务院令第 660 号，第五条）. https://www.gov.cn/zhengce/content/2015-03/31/content_9562.htm
- 备注：「3 到 6 个月」是大家通行的经验，没有找到官方或者学术上的原始出处，所以标成 C 级。金额按你自己每月的固定支出来算，不按收入算。不构成投资建议。

28. 提前还房贷之前先做一道比较题，不要凭感觉

- 成本：不花钱。花半小时算一笔账。你要老实估计自己能拿到的、扣完税以后的稳定收益率。

- 说人话：提前还房贷，等于稳稳赚到你的房贷利率。所以只问一件事：你能长期稳定拿到的税后收益，比房贷利率高吗？高就别急着还，不高或说不准就还。等额本息前几年利息占得多，越早还省得越多。银行 App 的「提前还款试算」能直接算出数字。
- 收益：算法是这样。先设房贷年利率为 r，按你的合同来。2026 年 8 月 20 日 5 年期以上 LPR 为 3.5%，实际执行的利率是在 LPR 上加点或者减点。再设 g 为你可选的另一种投资扣完税后的年化收益：这笔钱换个地方投，平均每年能赚到的比例。提前还款的确定收益率就是 r，每还掉一笔，就等于稳稳赚到了 r。如果 g 稳定大于 r，钱留在投资里更划算。如果 g 小于 r，或者 g 根本说不准，那提前还款就等于锁定一笔无风险的 r。等额本息前几年你还进去的钱里，利息占得多，所以越早还省下的利息越多。这一点用银行 App 的「提前还款试算」直接看数字（中国，2026 年利率）
- 证据等级：C
- 来源：全国银行间同业拆借中心受中国人民银行授权 (2026). 2026 年 8 月 20 日贷款市场报价利率（LPR）公告. https://www.chinamoney.com.cn/chinese/rdgz/20260820/3399885.html
- 备注：这里只给算法，不下结论。投资收益能稳定超过房贷利率的情况是少数。但不管你选哪一边，都要先留够应急现金。另外注意看合同里有没有提前还款违约金的条款。不构成投资建议。

29. 网购认平台规则和法条，不认主播和「好评」

- 成本：不花钱。下单前多看一眼售后条款和定金规则。收到货以后，把订单、直播回放截图和聊天记录都留好。难的是不被主播的气氛带着走。
- 说人话：商家骗你，按你付的价款三倍赔，不到 500 元的按 500 元算。平台明知卖家侵权还不管，要跟着一起赔。定金最多收合同金额的 20%，你违约定金不退，卖家违约要双倍退你。直播间刷单、刷好评要担责，大数据杀熟是明文禁止的。
- 收益：经营者有欺诈行为的，按价款的三倍赔偿，不足 500 元的按 500 元算。平台明知道或者应该知道卖家侵权却不处理的，要承担连带责任，这笔赔偿你可以直接找平台要。直播间和主播不得虚构交易、关注、浏览、点赞这些流量，也不得发布虚假信息，造成损害的要承担民事责任。组织虚假交易、虚假评价帮人刷宣传的，罚 100 万元以下；情节严重的罚 100 万到 200 万元，还可以吊销执照。定金不得超过合同标的额的 20%。你不履行合同，定金不退；卖家不履行，要双倍返还给你。用个人信息做自动化决策的，不得在交易价格等条件上搞不合理的差别待遇，这就是俗称的大数据杀熟（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2013 修正). 消费者权益保护法（第四十四、五十五条）. https://www.samr.gov.cn/zfjcj/tzgg/art/2023/art_615af9ed6bcd4974bf853dd2e02bc663.html（市场监管总局转载）；国家网信办等七部门 (2021). 网络直播营销管理办法（试行）（第十八、二十八条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-04/23/content_5601682.htm；全国人大常委会 (2025 修订). 反不正当竞争法（第九、二十五条）. https://www.ssf.gov.cn/portal/rootfiles/2025/09/01/1758444945285569-1758444945303119.pdf（全国社保基金理事会转载）；全国人大 (2020). 民法典（第五百八十六、五百八十七条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/233181.html；全国人大常委会 (2021). 个人信息保护法（第二十四条）. https://www.stats.gov.cn/gk/tjfg/xgfxfg/202503/t20250310_1958923.html（国家统计局转载）；山东省市场监管局 (2025). 六起网络不正当竞争典型案例. https://www.samr.gov.cn/jjj/fbzdjz/art/2025/art_cbaed1c006584baeb6823a6b01325ba4.html
- 备注：「哪个平台性价比最高、不容易买到劣质品」这件事，没有可以引用的官方对比数据，所以本书不给平台排名。能查到的只有整体的抽查结果（见第 32 条，查国家抽检通报）。反不正当竞争法 2025 年修订以后，虚假宣传从旧的第八条改到了第九条。罚则从第二十条改到了第二十五条。新法 2025 年 10 月 15 日起施行。写材料时别抄旧条号。山东那批案例里，有一家公司组织「刷手」做了 75 笔虚假交易、本金 68 万余元，被查处了，罚款数字通报里没有写。七日无理由退货见本节第 23 条（网购善用七日无理由退货）。

30. 直播间买的东西出了问题，先向平台要卖家和带货人的信息，平台必须给

- 成本：不花钱。向平台提出要求就行。
- 说人话：直播间买东西出了问题，最常见的死结是你找不到该告谁。这时候你可以直接要求平台，提供直播间运营者和带货人的信息，以及相关的经营记录。平台必须给。
- 收益：发生消费争议的时候，直播营销平台的经营者应当按照消费者的要求，提供直播间运营者、直播营销人员的相关信息，以及相关的经营活动记录。直播维权最常见的难处是找不到该告谁，拿到这些信息就知道该告谁了
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2024). 中华人民共和国消费者权益保护法实施条例（国务院令第 778 号，2024 年 7 月 1 日施行）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202403/content_6940159.htm：「经营者通过网络直播等方式提供商品或者服务的，应当依法履行消费者权益保护相关义务。直播营销平台经营者应当建立健全消费者权益保护制度，明确消费争议解决机制。发生消费争议的，直播营销平台经营者应当根据消费者的要求提供直播间运营者、直播营销人员相关信息以及相关经营活动记录等必要信息。」「直播间运营者、直播营销人员发布的直播内容构成商业广告的，应当依照《中华人民共和国广告法》的有关规定履行广告发布者、广告经营者或者广告代言人的义务。」
- 备注：下单之前把直播画面和主播的承诺录屏留下来。出了问题先向平台要卖家和带货人的信息，再决定是投诉还是起诉。同一个条例还规定了三件事。一是商家不得自己扩大「不适用七日无理由退货」的商品范围。二是不得把「不适用无理由退货」设成默认选项。三是没有经过你确认，不得拒绝你退货。

31. 买到不安全的食品，除了退钱还能要十倍价款，增加赔偿不足一千元的按一千元算

- 成本：不花钱。把食品、包装、小票留着，别扔也别洗，当场拍照。先找商家或者平台，谈不成就打 12315。真走到起诉，要几个月。难的是忍住别把东西先扔了。
- 说人话：买到过期、变质的食品，东西本身、包装和小票就是你的证据，别急着扔。你可以要价款十倍或损失三倍的赔偿，不到一千元的按一千元算。找卖家还是找厂家由你挑，被你找上的那一方必须先赔，不许推给另一方。
- 收益：因为不符合食品安全标准的食品受到损害的，你可以向经营者要求赔偿损失，也可以向生产者要求。接到你赔偿要求的那一方实行首负责任制，要先行赔付、不得推诿。意思是你找的是谁，谁就得先把钱赔了，不能把你推给另一方。除了要求赔偿损失，你还可以要求对方支付价款十倍或者损失三倍的赔偿金，而且「增加赔偿的金额不足一千元的，为一千元」。但有一处例外：「食品的标签、说明书存在不影响食品安全且不会对消费者造成误导的瑕疵的除外」。司法解释还定了几条。第一，要同时满足三个条件。购买者是因为个人或者家庭生活消费需要买的。食品不符合食品安全标准。又没有证据证明他买的时候就知道。满足了就「以其实际支付价款为基数计算价款十倍的惩罚性赔偿金」。第二，明知不符合标准还是买、然后索赔的，人民法院只「在合理生活消费需要范围内」支持。连续购买、反复起诉的，按多次购买的总数放在同一个范围内认定。第三，有几种瑕疵法院不支持惩罚性赔偿，前提是它不会让消费者对食品安全产生误解。这几种瑕疵是：文字字号不规范，有错别字、多字漏字。还有净含量与规格的标示方式不规范。还有对没有特殊贮存条件要求的食品没有标示贮存条件（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025 年第三次修正). 食品安全法（第一百四十八条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=7b5a76d0461745a08d3f964916b87ef3（国家法律法规数据库，2025 年 12 月 1 日起施行）；最高人民法院 (2024). 关于审理食品药品惩罚性赔偿纠纷案件适用法律若干问题的解释（法释〔2024〕9 号，第一、六、七、八、十二、十三、十四、十五、十六条，2024 年 8 月 22 日起施行）. http://gongbao.court.gov.cn/Details/bf531a70471f10d377788f28d3d8f8.html（最高人民法院公报）
- 备注：证据的顺序比金额更重要。先拍照录像，把包装、生产日期、异物、购买记录都拍进去，再去联系商家或者平台。别在沟通之前就把东西扔了或者洗了。12315 做的是调解，不是裁决。商家

咬死不认，就只剩起诉这条路，小额诉讼怎么算见第 8 节第 22 条（网购、二手交易被骗）。还要注意：吃出头发、虫子这类异物，要不要按「不符合食品安全标准」定性，通常得由市场监管部门认定或者做鉴定，不是你说了算。所以「吃出一根头发就稳拿一千元」这话不成立。普通商品的欺诈按三倍赔、不足 500 元按 500 元算，见本节第 29 条（网购认平台规则和法条）。自己做食品去卖的，要办哪些证、标签怎么写、为什么不许说能治病，这些都另有规定。细节见第 12 节第 8 到 11 条（食品的许可、标签、疗效红线和刑事线）。反过来说，把索赔做成一门生意有明确的红线。一是恶意制造出商家违法生产经营的假象，再拿投诉、起诉来要挟索取赔偿金的，涉嫌敲诈勒索，法院要把线索和材料移送公安。二是拿制造出来的假象去起诉的，法院驳回诉讼请求；构成虚假诉讼的，按情节轻重罚款、拘留，商家还可以反过来告你侵害名誉权。这一条的受益人是自己和家人这一档。

32. 买大件前先查国家抽检通报、3C 认证和能效标识

- 成本：不花钱。花几分钟，在市场监管总局和认监委的官网上查一下。
- 说人话：2024 年国家抽检了 25250 批次产品，14.3% 不合格。电商渠道更差：抽了 7297 批次，23.5% 不合格；实体店是 15.1%。买大件之前花几分钟，查一下抽检通报，再查一下 3C 证书是不是真的。该贴能效标识的，不能缺。
- 收益：2024 年国家监督抽查了 25250 批次产品，不合格率 14.3%。其中电商渠道抽了 7297 批次，不合格率 23.5%，比上一年升了 1.8 个百分点。实体店抽了 8055 批次，不合格率 15.1%。强制性产品认证（3C）的证书，可以在认监委官网的「认证结果」栏里查真伪。能效标识按产品目录强制管理，标识上必须有能效等级、能效指标和能效信息码。伪造、冒用能效标识，或者该标不标的，按节约能源法处罚（全国）
- 证据等级：B
- 来源：市场监管总局 (2025). 关于 2024 年产品质量国家监督抽查情况的通报. https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/zljds/art/2025/art_02676c16ac634fd9a48ec6ea10eb000d.html；国家认监委. 官网「认证结果」查询入口. https://www.cnca.gov.cn/ ；国家发展改革委、国家质检总局 (2016). 能源效率标识管理办法（令第 35 号，第三、七、二十七条）. https://www.gov.cn/zhengce/2021-11/30/content_5713245.htm
- 备注：抽查是监管部门挑一部分货来检，结果不等于整个市场的合格率，也不能拿它给平台排名。「查一下能少买到多少劣质品」这件事没有研究，所以定成 B 级。认监委的查询平台 cx.cnca.cn，本节核实的时候打不开，入口以 cnca.gov.cn 首页为准。抽查通报的数字每年更新，用的时候查最新一期。

33. 手串、玉石、名表、潮玩按「花掉的钱」算账，不按「存下的钱」算

- 成本：不花钱。只是别把「以后能升值」算进你买它的理由里。难的是忍住不为「保值」加预算。
- 说人话：这类东西的价钱里先含了一截消费税：每只 1 万元及以上的手表是 20%，金银铂金首饰和钻石是 5%，其他珠宝玉石是 10%，增值税另算。这笔税转手卖掉时拿不回来。真喜欢就当消费买，别算成理财。
- 收益：先看买入这一头。《消费税税目税率表》定的税率是这样的。「高档手表」20%。「贵重首饰及珠宝玉石」里，金银首饰、铂金首饰、钻石及钻石饰品 5%。其他贵重首饰和珠宝玉石 10%。「高档手表」的口径是「销售价格（不含增值税）每只在 10000 元（含）以上的各类手表」。再看变现这一头，依据是《典当管理办法》。第三十六条：典当期限最长不得超过 6 个月。第三十七条讲的是当金利率，指典当行借给你那笔钱的利息。这个利息按中国人民银行公布的 6 个月期法定贷款利率和典当期限折算。利息不得预扣，不能从给你的钱里先扣走。第三十八条：动产质押典当（押手表玉石这类东西）的月综合费率，不得超过当金的 42‰，每月另收的综合费用不超过借款额的 4.2‰。房地产抵押是 27‰，财产权利质押是 24‰。第四十条：期限到了以后 5 日内既不赎当也不续当，就算绝当，东西不再等你来赎。第四十三条：估价金额 3 万元以上的绝当物，可以委托拍卖。拍卖收入要先扣掉拍卖费用和当金本息。剩下的退还给当户，不够的部分还要向当户追索（全国）

- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2008). 中华人民共和国消费税暂行条例（国务院令第 539 号，附《消费税税目税率表》）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-11/14/content_1795.htm；财政部、国家税务总局 (2006). 关于调整和完善消费税政策的通知（财税〔2006〕33 号）. http://www.mof.gov.cn/zhengwuxinxi/zhengcefabu/2006zcfb/200805/t20080524_34758.htm；商务部、公安部 (2005). 典当管理办法（2005 年第 8 号令，第三十六、三十七、三十八、四十、四十三条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2005/content_93074.htm
- 备注：押给典当行要算清楚：每月的综合费用上限是借款额的 42‰，一年就是借款额的五成左右，借款的利息还要另算。这个「一年五成」是拿月费率直接乘 12 算的粗账，用来看个量级，不是精确的一年利率。税率和费率都是明文写着的数字。但「这类东西长期能不能升值」没有可以引用的官方统计，本书不做预测，也不点评任何品类。要拦的只是把消费当投资的那部分理由：喜欢、戴着高兴，按消费买没问题；以「保值」「以后能卖更高」为理由把预算加上去，才是亏钱的地方。黄金也分两头：按克重买卖的投资性金条，和按件卖的首饰不是一回事。首饰的价钱里含设计费和工费，回收的时候通常不算这部分。二手平台上的挂牌价不是成交价，别当行情看。

34. 珠宝玉石只认带 CMA 标志的检测报告，并到发证部门官网核一下这家机构

- 成本：不花钱。下单之前查一次出证机构的资质，几分钟就够。
- 说人话：证书能伪造，所以要查的是出证书的那家机构。检测机构对外出报告必须有资质，报告上要印 CMA 标志。发证部门会在官网公布机构名单，你自己就能查这家在不在上面。官方查处的案子里，随货的「国检证书」有自己找人做的。
- 收益：先看规则，依据是《检验检测机构资质认定管理办法》。第二条：资质认定，是对「向社会出具具有证明作用的数据、结果」的检验检测机构做的评价许可：先审查它，再发给它出证书的资格。第十五条：资质认定标志由 CMA 图案和资质认定证书编号两部分组成。第二十一条：机构对外出具有证明作用的数据、结果的，应当在检验检测报告上标注资质认定标志。第二十二条：资质认定部门应当在官方网站上公布取得资质认定的机构信息，并注明证书状态。第三十四条：没有依法取得资质认定就擅自对外出具有证明作用的数据、结果的，处 3 万元罚款。第三十七条：伪造、变造、冒用资质认定证书或者标志的，处 3 万元以下罚款。再看官方案例，出自市场监管总局 2026 年 6 月 4 日公布的传统工艺市场「打假清源」典型案例。一，江苏东海一个直播间宣称，卖的是「天然的、无酸洗、无优化、缅甸的 A 货」。直播间还配了「国检证书」。送检结果却是石英岩玉（染色）、翡翠（处理）、玻璃和塑料。那张证书是当事人自己联系人做出来的。二，同一个县还有一案，扣押了 469 件疑似假冒的天然水晶制品，检出 210 件是天然水晶、259 件是合成水晶。三，河南镇平一家店铺私自做了一块展板，用于直播。展板上写的是「GIA CMA 中玉珠宝玉石鉴定中心认证合作单位」。这家店还从网上买了 181 只「国家珠宝玉石质量监督检验中心」的合格证标识。这些标识配着手镯一起卖（全国）
- 证据等级：A
- 来源：国家质量监督检验检疫总局 (2015 公布，2021 修改). 检验检测机构资质认定管理办法（第二、十五、二十一、二十二、三十四、三十七条）. https://www.gov.cn/zhengce/2021-04/22/content_5723677.htm；国家市场监督管理总局 (2026). 市场监管总局公布一批传统工艺市场「打假清源」典型案例. https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2026/art_1529399cfe874b8780c4496eb0158020.html；国家标准化管理委员会. GB/T 16552—2017《珠宝玉石 名称》（现行，2018 年 5 月 1 日实施）. https://openstd.samr.gov.cn/bzgk/gb/newGbInfo?hcno=18FFB042811998A0309E05CF452B2438
- 备注：珠宝玉石的名称有国家标准。检测结论写出来是「石英岩玉（染色）」「翡翠（处理）」这种带括号的形式，括号里那两个字就是差价所在。「A 货」「老坑」「无优化」是卖家的话术，不是鉴定结论。前面那家卖染色石英岩玉的直播间，用的就是这套词。同一批案例里还有别的花样：伪造矿区现场、安排人扮成「矿工」直播，安排水军在直播间烘托气氛，编「急用钱」「亲人重病」的剧本。还有宣称商品能「防治风湿病、提高免疫力、改善睡眠质量、疏通血管」的，这一类按虚假

宣传查处。买大件的通用查法见本节第 32 条（查抽检通报和 3C 认证）。直播间出了事该找谁，见第 29 条（网购认平台规则和法条，不认主播和「好评」）、第 30 条（直播间买的东西出了问题，先向平台要卖家和带货人的信息）。

35. 盲盒、抽卡这类随机销售，按「这笔钱不会回来」算

- 成本：不花钱。只是买之前把预算定死。难的是没抽到想要的那个，还要停手。
- 说人话：商家必须把抽取规则、抽取概率、限量款数量摆在显眼处，不许后台操纵结果，不许设空盒。保底和花钱、抽取次数的上限，文件只是鼓励商家做。网上买的盲盒，商家讲清楚、你也确认过的，拆封后就不能七日无理由退货。
- 收益：依据是《盲盒经营行为规范指引（试行）》。第九条列了一串关键信息，应当以显著方式对外公示，保证消费者买之前就知道。这些信息是：商品名称、种类、样式、抽取规则、商品分布、限量商品投放数量、抽取概率、商品价值范围。同一条还规定了三件不许做的事。一是不得通过后台操纵改变抽取结果、随意调整抽取概率等方式变相诱导消费。二是不得用折现、回购、换购等方式拒绝或者故意拖延发放盲盒。三是不得设置空盒。第十一条只是「鼓励」经营者建立保底机制，通过设定抽取时间、抽取金额上限和次数上限等方式引导理性消费。第十七条管的是以互联网形式卖的盲盒商品。经营者充分告知提示了，消费者也在单次购买时确认了，这种盲盒拆封后可以不适用七日无理由退货。经营者不得用默认勾选的方式替代消费者的确认环节。第二十一条：不得以盲盒的名义从事或者变相从事赌博活动。第二十三条：不得向未满 8 周岁的未成年人销售盲盒；向 8 周岁及以上的未成年人销售，应当依法确认已经取得相关监护人的同意（全国）
- 证据等级：A
- 来源：市场监管总局 (2023). 盲盒经营行为规范指引（试行）（国市监稽发〔2023〕39 号，第九、十一、十七、二十一、二十三条）. https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/zfjcs/art/2023/art_e2facd76a7fb4e90b03912cffb5e7d53.html
- 备注：这份文件是指引，管的是经营者该怎么做，它本身不是处罚依据。真出了事，按产品质量法、反不正当竞争法、消费者权益保护法处理。有三种情况是你能投诉的具体事由：概率没公示，公示的概率和实际对不上，买到空盒。投诉之前，先把页面上的规则和开箱的过程录屏留下来。拆封后不适用七日无理由退货有个前提：商家充分告知了，你在单次购买时也确认了，而且不得用默认勾选替你确认。卖给未成年人另有规定：不满 8 周岁的孩子商家不得卖给他，8 周岁及以上的要先确认已经取得监护人同意。孩子拿手机充值打赏怎么退款，见本节第 9 条（孩子用手机充值打赏）。大额非必需购买的 24 小时冷静期，见第 23 条（大额非必需购买设冷静期）。「买到手就淡了、于是接着买」这个循环，见第 6 节第 23 条（别指望买东西改善心情）。

36. 在意食品里加了什么，就买预包装的：散装柜台法律上不要求标配料表

- 成本：不花钱。同样的东西，预包装的通常比散装贵一点。看一眼配料表，几秒钟。
- 说人话：法律只要求预包装食品标配料表，散装的不要求。散装柜台只要标名称、生产日期、保质期和谁生产的。所以「没写添加剂」不等于「没加」，只等于法律没要求写。在意就买预包装的那一版，配料表和添加剂名称都印在上面。
- 收益：食品安全法第六十七条规定，预包装食品的包装上应当有标签。标签必须标明九项内容。其中第二项是「成分或者配料表」，第七项是「所使用的食品添加剂在国家标准中的通用名称」。第六十八条对散装食品的要求少得多。原文是：食品经营者销售散装食品，应当在散装食品的容器、外包装上标明「食品的名称、生产日期或者生产批号、保质期以及生产经营者名称、地址、联系方式等内容」。这一条没有提配料表，也没有提添加剂。冷冻水产品是这个差别最明显的地方。GB 2760—2024 允许在冷冻水产品里用磷酸及磷酸盐做水分保持剂，俗称保水剂。最大使用量是 5.0 g/kg，以磷酸根计。在这个量以内用是合法的。出问题的是超量用和包冰增重。2025 年央视 3·15 晚会曝光虾仁「违规超量添加保水剂（复合磷酸盐）及包冰增重」之后，市场监管部门要求企业「产品标签应明确标注保水剂（如磷酸盐）成分、净含量（扣除冰衣重量）、配料表」（全国，食品安全法 2025 年第三次修正，2025 年 12 月 1 日起施行）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025 年第三次修正). 中华人民共和国食品安全法（第六十七、六十八条，2025 年 9 月 12 日公布，2025 年 12 月 1 日施行）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=7b5a76d0461745a08d3f964916b87ef3；国家卫生健康委员会、国家市场监督管理总局 (2024). 食品安全国家标准 食品添加剂使用标准（GB 2760—2024，附录 A 表 A.1「磷酸及磷酸盐」项下食品分类号 09.02.01 冷冻水产品；A.3 规定表 A.1 列出的食品添加剂按照规定的使用范围和最大使用量使用）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202403/content_7001729.htm；六安市市场监督管理局 (2025). 关于水产制品及使用保水剂的相关企业提醒告诫函（2025 年 3 月 24 日）. https://scjgj.luan.gov.cn/zwzx/tzgg/5414606.html
- 备注：「没标」不等于「没加」，只等于法律没要求标。想知道成分，就买预包装的那一版。冻虾仁、冻鱼块这类，预包装上的净含量是扣掉冰衣之后的重量。按它算单价才是真实价格。散装的按标价算，解冻后可能缩掉一大截。保水剂在限量内是合法的，也不是安全问题，别把它当毒。超量添加和包冰增重是钱的问题：你按水产品的价钱买了水。反过来，散装柜台该标的那四样也可能没标。名称、生产日期、保质期、生产经营者的名称地址电话，少一样就违反第六十八条。可以不买，也可以打 12315。你自己开店卖装袋食品时该怎么标，见第 12 节第 9 条（预包装食品标签）。这条的受益人是你自己和家人，属于最高的两档。

37. 亏了的股票也要按事先定好的规则卖掉，不靠往下补仓摊平成本翻身

- 成本：不花钱。难的是承认这一笔已经亏了，然后把它卖掉。
- 说人话：人的本能是赚了就卖、亏了死扛。一万个美国账户七年的记录里，涨了的股票被卖掉的可能比跌了的高五成以上。同一批人还更爱给亏着的股票加仓。可他们留下的亏损股，后面一年平均还比卖掉的那些差 3.4 个百分点。
- 收益：这项研究看的是美国一家折扣券商 10,000 个账户 1987 到 1993 年的全部交易记录。盈利股被卖出的比例（PGR）是 0.148。亏损股被卖出的比例（PLR）是 0.098。两者相差 0.050，t 值超过 35。按天算，涨了的股票被卖掉的可能性比跌了的高 50% 以上。同一批账户给亏损股加仓也更积极。亏损股被再买一次的比例是 0.135，盈利股是 0.094，t 值 19。研究还检验了「留着的会涨回来」这个想法。结果是反的：卖掉的盈利股在此后一年的超额收益，平均比留着没卖的亏损股高 3.4 个百分点。超额收益指的是比市场指数多出来的那一部分。作者还按平均值算过一个例子。同样卖掉 1000 美元的股票，卖亏损的那只比卖盈利的那只，此后一年回报高约 4.4%。这 4.4% 里含了卖亏损股提前抵税省下的钱。抵税是按美国的税制算的（美国，1987 到 1993 年）
- 证据等级：A
- 来源：Odean T (1998). Are Investors Reluctant to Realize Their Losses? The Journal of Finance 53(5):1775-1798. https://doi.org/10.1111/0022-1082.00072
- 备注：这一条管的是「卖不卖」，第 15 条（不频繁交易股票）管的是「别老动手」，两条不冲突。事先定好规则再照着执行，动手次数反而更少。往下补仓摊平成本，算术上没错，多买一点平均成本就是低一点。错的是把它当成翻身的办法，它的实际效果是把你押在这一只股票上的钱变多了，见第 19 条（别把钱押在一只股票）。抵税那一段是按美国税制算的，中国不照搬，其余部分仍然成立。这是美国 1980 到 1990 年代的账户数据，A 股的交易成本和税制都不一样。不构成投资建议。

38. 行情暴涨暴跌的时候少动手，别在最热的时候加大买卖

- 成本：不花钱。难的是别人都在赚钱的时候，你不跟着加码。
- 说人话：上交所四千万个账户算过 2014 到 2015 年那一轮暴涨暴跌的账。账户最小的那 85% 的家庭因为频繁买卖，比一直拿着不动少赚了 2500 亿元。这约等于他们一开始股票市值的三成。市场平静的两年半里，这个差距只有百分之一到三。
- 收益：研究用的是上海证券交易所的逐日账户数据，覆盖全部约 4000 万个账户。样本期是 2014 年 7 月到 2015 年 12 月，共 18 个月。这 18 个月里上证综指先涨了 150% 以上。它在 2015 年 6 月 12 日见顶 5166.35 点，到 12 月底又跌了 40%。家庭账户按期初市值分成四档。最小的一档占全部家庭账户的 85%，最大的一档占 0.5%。两档期初的股票总市值差不多，分别是 8800 亿元和 8080 亿元。结

果是最小的那 85% 因为主动交易损失 2500 亿元，最大的那 0.5% 赚到 2540 亿元。这里的「损失」是和同一段行情里一直持有不动、什么都不做相比。两个数各约相当于本组期初股票市值的三成，前者 28%，后者 31%。作为对照，2014 年 6 月之前的两年半市场较平静。那段时间任取 18 个月，同类差额只有期初市值的 1% 到 3%。这轮行情里，家庭账户平均约三周就把手上的股票换一遍，一年近 18 次（中国上海，2014 到 2015 年；对照期 2012 到 2014 年）

- 证据等级：A
- 来源：An L, Lou D, Shi D (2022). Wealth redistribution in bubbles and crashes. Journal of Monetary Economics 126:134-153. https://doi.org/10.1016/j.jmoneco.2022.01.001；同文作者公开的工作论文稿（2021 年 10 月，本条数字按它逐字核对）. https://personal.lse.ac.uk/loud/AnLouShi.pdf
- 备注：研究没有说别买股票。它算的是同一段行情里，账户小的那一头越主动交易，钱越往对手盘走，比较的基准是「一直拿着不动」。赚走这笔钱的也不是机构，是账户最大的那一批个人：这段时间上交所约九成成交量来自散户账户。网上流传的「九成散户亏钱」找不到可核对的官方统计，本条不用这个数字。换手率可以对照着看。这轮行情里家庭账户一年换近 18 次，第 15 条（不频繁交易股票）里的美国家庭一年只换掉四分之三。不构成投资建议。

39. 想买美股这类海外资产，走 QDII 基金或港股通，别去境外券商开户，也别拿每年的换汇额度去买

- 成本：不花钱。在自己的银行或证券 App 里就能买 QDII 基金，几分钟。代价是能买的品种比境外券商少。
- 说人话：老虎、富途、长桥这类境外券商，2026 年 5 月起不许再给境内的人开户。已经开了的，两年内只能卖出、把钱转出来，不能再买。换汇额度也不许拿去买境外股票，违规的当年和之后 2 年都不能再用这个额度。想买海外资产，走 QDII 基金或港股通。
- 收益：2026 年 5 月 22 日，证监会、工业和信息化部、公安部、中国人民银行、市场监管总局、金融监管总局、国家网信办、国家外汇局八个部门印发《综合整治非法跨境证券期货基金经营活动实施方案》。总体要求是「经过 2 年集中整治，全面取缔境外证券期货基金经营机构非法跨境经营活动」。境外机构不得在境内开展营销招揽，不得「提供相关开户、处理交易指令、资金划转等交易服务」。对已经开了户的人，方案写的是「禁止境外机构为存量投资者在境内非法提供买入交易、转入资金等服务，只允许单向卖出交易并转出资金」。两年期满后，「全面关停境内网站、交易软件及配套服务器」。同一天证监会通报，拟没收老虎、富途、长桥境内外相关主体全部违法所得，并依法严厉处罚。配套的答记者问写明，要「引导境内投资者通过港股通、合格境内机构投资者（QDII）及跨境理财通等合法渠道开展境外投资」。换汇这头，国家外汇局的《个人购汇申请书》写明，个人购汇「不得用于境外买房、证券投资、购买人寿保险和投资性返还分红类保险等尚未开放的资本项目」。违规的人列入「关注名单」，「当年及之后连续 2 年不享有个人便利化额度」，还会被行政处罚、移送反洗钱调查，信息纳入个人征信记录（全国，2026 年 5 月起）
- 证据等级：A
- 来源：中国证监会 (2026-05-22). 中国证监会等八部门联合印发《综合整治非法跨境证券期货基金经营活动实施方案》. https://www.csrc.gov.cn/csrc/c100028/c7634324/content.shtml；中国证监会 (2026-05-22). 中国证监会有关部门负责人就《综合整治非法跨境证券期货基金经营活动实施方案》答记者问. https://www.csrc.gov.cn/csrc/c100028/c7634328/content.shtml；中国证监会 (2026-05-22). 证监会严肃查处老虎等机构非法跨境展业案件. https://www.csrc.gov.cn/csrc/c100028/c7634330/content.shtml；国家外汇管理局 (2021). 个人购汇申请书（附件 1）. https://www.safe.gov.cn/safe/file/file/20210402/30fab7a9646f417ca9d2f67ff4c1e5f0.pdf
- 备注：这几份文件管的是境外机构，没有写对投资者本人的处罚。已经在境外券商有账户的，两年内卖出、把钱转回来即可。三条合法渠道各有开通条件，先在自己的银行或券商问清楚。美股过去涨得多，不代表以后也会。买 QDII 同样按第 17 条（宽基指数基金）和第 19 条（别把钱押在一只股

票、一个平台、一套房上）的办法，挑宽基指数，别押在单一市场上。境外取现另有额度，见第 21 节第 6 条（境外取现）。不构成投资建议。

40. 别买虚拟货币：买币的交易本身无效，亏了法律不帮你追

- 成本：不花钱。难的是顶住「身边人赚了」的说法。真想配置海外资产，走合法渠道（QDII 见本节第 39 条）。
- 说人话：比特币、以太币、泰达币这些虚拟货币，境内相关业务是非法金融活动，法律上不认它是钱。你去买币，这个交易违背公序良俗、法律上无效，亏了打官司法院不帮你追，损失自己扛。
- 收益：人民银行等八部门《关于进一步防范和处置虚拟货币等相关风险的通知》（银发〔2026〕42 号，2026 年 2 月发布，取代 2021 年的 237 号文）：「虚拟货币不具有与法定货币等同的法律地位」，「不具有法偿性，不应且不能作为货币在市场上流通使用」；「虚拟货币相关业务活动属于非法金融活动」，「一律严格禁止，坚决依法取缔」；第十九条：任何单位和个人投资虚拟货币、现实世界资产代币及相关金融产品，违背公序良俗的，「相关民事法律行为无效，由此引发的损失由其自行承担」。法院就是这么判的：湖南嘉禾县法院在泰达币挖矿设备合同案中认定「双方的交易支付行为属于非法金融活动，其民事法律行为无效」「由此引发的损失由其自行承担」，驳回全部诉讼请求
- 证据等级：A
- 来源：中国人民银行等八部门 (2026-02). 关于进一步防范和处置虚拟货币等相关风险的通知（银发〔2026〕42 号，第十九条等）· 证监会官网转载全文（逐字核对）. https://www.csrc.gov.cn/csrc/c100028/c7614318/content.shtml；嘉禾县人民法院·虚拟货币「挖矿」设备合同纠纷案（河南省委政法委网站刊载判决要旨：「双方的交易支付行为属于非法金融活动，其民事法律行为无效」「由此引发的损失由其自行承担」）. https://www.hnzf.gov.cn/content/646855/65/14476464.html
- 备注：这条的要点是「亏了没人赔」：交易所跑路、币被盗、对方不付币，起诉到法院大概率被驳回，全国多地的判决口径一致。别碰「稳定币」「泰达币」这类名字听着稳的——它们同样在禁止之列。境外盘子以人民币计价的「交易所 App」，本身就是被取缔的对象。有人拿虚拟货币付你工钱、还你借款，同样别收，收了这层法律保护就没了。上游链条（帮人跑分、用币洗钱）还会牵出刑事问题，见第 9 节。

41. 没单位的人自己交职工养老保险：按最低档交、先把年限交够最划算，回本要领约十年

- 成本：钱全部自己出，按缴费基数的 20% 交，最低档每月也要几百到上千元。要按时交够最低年限（现在是 15 年，2030 年起逐年往 20 年涨）。退休前这笔钱取不出来。
- 说人话：没单位也能自己交职工养老，按最低档交、把年限交够最划算。领的钱大头跟着退休那年当地平均工资走，回本年限与当地工资高低无关——按那时的工资折算，最低档交 15 年、60 岁起领，约领十年回本；往高档多交部分要领约十七年。值得交，但不是一交就赚。
- 收益：国务院《关于完善企业职工基本养老保险制度的决定》（国发〔2005〕38 号）：城镇个体工商户和灵活就业人员参加基本养老保险，「缴费基数为当地上年度在岗职工平均工资，缴费比例为 20%，其中 8% 记入个人账户」，退休后按企业职工基本养老金计发办法计发（2019 年起缴费基数可在本省全口径城镇单位就业人员平均工资的 60% 到 300% 之间自选——国办发〔2019〕13 号）。养老金两块：基础养老金按「（当地上年度在岗职工月平均工资＋本人指数化月平均缴费工资）÷2 × 缴费年限 × 1%」，个人账户养老金按储存额除以计发月数（60 岁为 139 个月）。最低缴费年限：全国人大常委会 2024 年关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定——自 2030 年 1 月 1 日起「由十五年逐步提高至二十年，每年提高六个月」。回本算例（按上述公式自行推算、不计账户利息）：按 60% 档交 15 年，月养老金约为社会平均工资的 18%，缴费总额约 21.6 个月社平工资，约 119 个月（约 10 年）回本；100% 档与 60% 档之间的「多交多得」部分，边际回本约 201 个月（约 17 年）
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2005). 关于完善企业职工基本养老保险制度的决定（国发〔2005〕38 号·个体工商户和灵活就业人员 20% 缴费、8% 记入个人账户、计发办法）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_7376.htm；国务院办公厅 (2019). 降低社会保险费率综合方案（国办发〔2019〕13

号·灵活就业人员可在全口径平均工资 60%–300% 间选择缴费基数）；全国人大常委会 (2024-09-13). 关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定（2030 年起最低缴费年限 15 年逐步提高至 20 年、每年提高六个月）

- 备注：算例只看量级：领的钱和交的钱都按同一工资基数成比例缩放，所以回本年限是个比例数、与当地工资高低无关；实际领多少的绝对额取决于退休当年当地社平工资、你选的档次、个人账户记账利率和退休年龄，退休后养老金还会逐年上调（实际回本会更早），这些都算不进去。最低档划算的直觉是：基础养老金跟「社平工资和指数化工资的均值」挂钩，你按 60% 交，均值被拉到 80%，拿到的比例比交的比例「占便宜」；高档多交的钱大半进统筹互济。2030 年后退休的按当年对应年限执行（2030 年退休需 16 年，依次类推），年轻的按 20 年规划。断缴补缴规则各地不同，尽量别断。在单位上班的不用自己操心这条（单位 16% 加个人 8%），被裁断档期见第 7 节第 18 条（社保断缴不要慌）。换城市转移年限累计见第 19 节第 19 条（换城市工作别退保）。居民养老保险适合预算更紧的人，档次低待遇也低，本文不展开。

42. 只给自己扛不住的损失买保险，扛得住的损失用应急金兜着

- 成本：不花钱。要做的是把家里可能遇到的大损失列一遍，看哪几样存款扛不住。一次半小时。
- 说人话：你交的保费不会全部赔回来，有一部分要付保险公司的费用和利润。所以值得买的，是很少发生、一旦发生家里掏不出来的损失，比如大病、开车撞伤人、家里挣钱的人走了。存款扛得住的小损失，交给应急金。
- 收益：保险公司收上来的保费，只有一部分会作为赔款付出去。剩下的要付销售和运营的费用，还有公司的利润。监管要求卖个人短期健康险的公司，每半年在官网公布一次「综合赔付率」。它大致是赔出去的钱占保费的比例，想知道一家公司赔出去多少，可以去它官网查。所以对一件损失来说，买保险长期平均是亏一点钱。换来的是把一次能压垮家里的大额支出，摊成每年一笔小钱。损失越小、你越掏得起，这笔交换越不划算。按这个标准，书里已经写过的几样是值得买的。一年期医疗险见第 7 节第 20 条（一年期医疗险）。有车的人见本节第 26 条（三者险）。出国的人见第 21 节第 4 条（境外医疗）。家里有人靠你的收入过日子的，见第 35 节第 6 条（给家里挣钱的人配定期寿险）（全国，2021 年起）
- 证据等级：C
- 来源：中国银保监会办公厅 (2021). 关于规范短期健康保险业务有关问题的通知（银保监办发〔2021〕7 号，综合赔付率按半年在公司官网披露）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-01/12/content_5579193.htm
- 备注：定 C 级，是因为没有官方数字能算出哪种保险买了划算，这里给的是取舍的办法。碎屏险、航班延误险这类，损失几百元，自己掏得起，按这个标准可以不买。重疾险赔的是生病停工那几年的收入，存款够撑一两年停工的人，可以考虑不买。基本医保是社会保险，不按这个办法取舍，照样要交，见第 7 节第 9 条（居民医保）。小损失靠什么兜，见本节第 27 条（应急金）。这条的受益人是你自己和家人。

43. 在银行柜台签字前，先看清手里的是存款还是保险

- 成本：不花钱。签字前多看两分钟合同封面。
- 说人话：银行能代卖保险，但不许说成存款。保险合同的封面要用大字印「保险合同」和保险公司的名字，不许出现「存款」「储蓄」字样。封面上是保险公司，这钱就不是存款，过了犹豫期再退会亏。65 岁以上的人在银行买，原则上只能买收益确定的。
- 收益：规定写明，银行不得把保险和储蓄存款、基金、银行理财混在一起卖。不得把保险的收益和存款简单类比，不得把不确定的收益说成保证收益。保险单证和宣传材料不许用银行的名称和标识，不许出现「存款」「储蓄」「与银行共同推出」这类字样。保险单封面要用不小于 72 号的字印「保险合同」，用不小于二号的字印保险公司名称。有三种人买保险，原则上只能卖保单利益确定的产品：投保人超过 65 周岁的；买期缴产品、投保人超过 60 周岁的；填的年收入低于当地居民人均可支配收入的。这三种人的保单还要转给保险公司人工核保，不许在网点自动出单。保险公司的人

不许在银行网点里卖保险。银行卖的一年以上保险，有 15 日犹豫期，过了犹豫期退保就有损失（全国，2019 年 10 月起）

- 证据等级：B
- 来源：中国银保监会办公厅 (2019). 商业银行代理保险业务管理办法（银保监办发〔2019〕179 号，第三十、三十一、三十二、三十六、四十二、四十九条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-12/03/content_5457853.htm
- 备注：定 B 级，是因为规定写得很清楚，但没有「被误导的人亏了多少」的官方数字。家里老人在银行存钱时最容易碰上，陪他们去的时候帮着看一眼封面。已经签了的，在 15 天内按第 35 节第 11 条（用好犹豫期，退保前先看现金价值表）处理退掉。觉得被误导了怎么投诉，见本节第 44 条（想退保就自己找保险公司办）。这条的受益人是你自己和家里老人。

44. 想退保就自己找保险公司办，别找「代理退保」，觉得被误导了打 12378 投诉

- 成本：不花钱。自己打保险公司客服电话或者去柜台，比交给中介多跑一两趟。
- 说人话：网上喊「全额退保、不成功不收费」的，多半是非法代理退保。他们要拿走退回来的钱的三到五成，还要你的身份证、银行卡和验证码。退了保，保障也就没了。觉得被误导了，先找保险公司客服，谈不拢打 12378，全程免费。
- 收益：2026 年 2 月，金融监管总局、中央网信办、公安部、中国人民银行、中国证监会联合发了风险提示。它说「全额退保」这类说法属于不实信息，和保险法等法律法规不符。「代理维权」的人会收高额服务费，你中途想退出，还可能因为「违约」吃官司。他们还会收集你的手机卡、银行卡、保单、家庭住址、孩子的学校这些信息。这些信息被倒卖，你可能碰上电信诈骗和盗刷。宁夏金融监管局 2026 年 6 月的提示写得更细。这类中介约定退保成功后，收退保金额 30% 到 50% 的代理费，中途不干了要交高额违约金。他们教人编造销售误导、代签名这类理由去投诉。照做的人可能违反治安管理处罚法，严重的可能涉嫌诬告陷害或敲诈勒索的共同犯罪。退保后保险责任马上终止。以后再买同类保险，可能因为年纪大了、身体查出问题，而涨价或者被拒保。真被误导了，先找保险公司官方客服投诉协商，谈不拢打 12378 银行保险消费者投诉维权热线，全程免费。只是一时交不起保费，可以先问保险公司能不能办减额交清、保单贷款这类服务。减额交清就是以后不再交钱，保额按比例降下来（全国，2026 年）
- 证据等级：B
- 来源：金融监管总局、中央网信办、公安部、中国人民银行、中国证监会 (2026-02-06). 关于警惕不法「代理维权」短视频及直播陷阱的风险提示（中央网信办官网转载）. https://www.cac.gov.cn/2026-02/06/c_1772110875635198.htm；宁夏金融监管局 (2026-06-16). 关于防范非法代理退保的风险提示. https://www.nfra.gov.cn/branch/ningxia/view/pages/common/ItemDetail.html?docId=1261442&itemId=2188；湖南金融监管局 (2025-07-23). 关于防范非法「代理退保」黑灰产的风险提示. https://www.nfra.gov.cn/branch/hunan/view/pages/common/ItemDetail.html?docId=1218753&itemId=1480
- 备注：湖南金融监管局 2025 年通报过一个案例。一位女士被「朋友」劝去代理退保，交了「咨询费」，最后还是按现金价值退的保。退保 3 个月后，她确诊乳腺癌，那份重疾险已经没了。退不退要自己算：保障还用得上的，交不起就先问减额交清。自己在犹豫期里退，见第 35 节第 11 条（用好犹豫期）。这条的受益人是你自己。

45. 保单上把受益人写成具体的人，出了事记得去领钱：寿险 5 年、其他保险 2 年内要主张

- 成本：不花钱。投保时填一次，以后改受益人要书面通知保险公司。
- 说人话：没写受益人，或者受益人先走了，保险金就算遗产，要先拿去还去世的人欠的债。受益人写了「妻子某某」，后来离婚了，出事时算没写。家里人要知道有这张保单：寿险从知道出事起 5 年内要去主张，其他保险是 2 年。
- 收益：保险法规定，受益人由被保险人或者投保人指定。投保人指定的，要经被保险人同意。有三种情况，保险金算被保险人的遗产，按继承的规矩给。一是没指定受益人，或者指定得不清楚。二是受益人死在被保险人前面，又没有别的受益人。三是受益人依法丧失或者放弃受益权，又没有别

的受益人。受益人和被保险人在同一件事里去世、分不清先后的，推定受益人先死。算作遗产的钱，要先清偿去世的人欠的税和债，剩下的才分。最高法的解释写明：受益人写成「姓名加身份关系」，出事时身份关系变了，算没指定受益人。改受益人没通知保险公司的，对保险公司不生效。领钱的诉讼时效，人寿保险是 5 年，其他保险是 2 年，都从知道或者应当知道出事那天算起。寿险保额通常在数十万元级，收益因此定为大（全国，2015 年修正、2021 年起）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2015 修正). 中华人民共和国保险法第二十六、三十九、四十一、四十二条. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7c4060811；最高人民法院 (2020 修正). 关于适用《中华人民共和国保险法》若干问题的解释（三）第九条第二款第三项、第十条. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181799df4000179ac03d7f21115；全国人大 (2020). 中华人民共和国民法典第一千一百五十九条. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf
- 备注：诉讼时效过了，保险公司可以拒绝给钱，打官司也很难要回来。所以家里人至少要知道你在哪几家公司买过保险。离婚、再婚、孩子出生以后，回头把受益人改一次。人走了以后逐个去取各处的钱，见第 25 节第 9 条（逐个去取）。用死还债这条路走不通，见第 29 节第 13 条（还债）。这条的受益人落在第 ② 档，是你的配偶和孩子。

46. 教孩子记一句话：网上任何人让你拿家长的手机去操作、去报验证码，都是骗子

- 成本：不花钱。给孩子把下面六类讲一遍，再和他约定一句「被骗了先跟我说，我不骂你」。同时把支付设上免密上限，开青少年模式，支付密码不告诉孩子。难的是真被骗了以后你要忍住不发火。
- 说人话：这六类骗局的套路各不相同，但最后一步是同一个动作：让孩子拿家长的手机去转账。所以教会一句就够用了：谁让你动家长的手机、报验证码，谁就是骗子。再加一句「被骗了先跟我说，我不骂你」。
- 收益：泉州市反诈骗中心联合泉州市教育局，拆了六类专门骗青少年的骗局。它们套路各不相同，但最后一步是同一个动作：让孩子拿家长的手机转账。第一类，游戏账号和装备低价私下交易。小王私下转了 260 元，对方说「未成年人转账违规，账号要冻结」，他用爸爸的手机点了「核查链接」，账户里 3 万多元被转走。原文提醒，骗子会索要家长的银行卡、密码、短信验证码，这些「绝对不能给」。第二类，「解除防沉迷」。对方威胁「不转账取消，你家长要坐牢」，孩子用妈妈的手机转了 7000 元。原文写明防沉迷是官方设定的，「根本没有『私下解锁』渠道」。第三类，打赏退款。骗子冒充「官方客服」，说未成年人打赏可以退，要求「用家长支付宝给指定直播间刷礼物才能退款」，妈妈账户里 7.3 万元被打赏出去，人被拉黑。原文说「有人加你让你『刷礼物退款』，100% 是诈骗」。第四类，冒充同学或者老师。骗子盗了号，发语音报出名字来借钱。开学季还混进班级群冒充老师，发「交学杂费 500 元」，头像和昵称都和真老师一样，还安排「托」在群里说「已交」。第五类，追星。骗子把孩子拉进「明星粉丝群，领 888 元红包」。先让孩子转 48.88 元「验证」。再吓唬说「未成年人参与违规，平台要冻结 8 万，家长要坐牢」。一共骗走 1.6 万元。原文说「真警察、律师绝不会在网上联系未成年人调查，更不会要家长手机操作」。第六类，二手平台上用低价商品把人引出平台，私下转账。同一份材料还列了三条孩子自己别踩的红线。一是银行卡和电话卡不借、不卖、不租，卡被用去转移赃款，可能构成帮助信息网络犯罪活动罪。留下案底会影响考研和考公。二是「手机口」兼职是违法犯罪。三是境外的「高薪招聘」，人可能一到境外就被控制住（全国，2025 年 10 月）
- 证据等级：B
- 来源：泉州市反诈骗中心 (2025). 开学第一课｜反诈是青少年的必修课，这 6 大陷阱一定要避开！ http://gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202510/t20251028_7026836.htm（福建省公安厅转载）
- 备注：定成 B 级，是因为官方给的是骗子话术的拆解和个案，没有发案率，也没有防范效果的统计数字。要和第 9 条（孩子用手机充值打赏）分清楚：孩子自己充值打赏花掉的钱，可以按民法典要求退。被骗子骗走的钱不适用那一条，只能按第 8 节第 2 条报警止付。能不能追回来，要看钱还在

不在账上。骗子吓唬孩子的核心话术是「你违规了、你家长要坐牢」。事先就跟孩子说清楚，这句话本身就是骗局的标志，比事后追问管用。「被骗了先说、我不骂你」这句要真做到。原文在打赏退款那类里提醒：「被骗后别隐瞒，立刻告诉家长、报警，能减少损失。」标题那句「网上任何人」是作者从这六类骗局归纳出来、方便孩子记的说法，原文没有这样一句话。冒充熟人的成人版，还有 AI 换脸，见第 8 节第 3、4 条（反诈硬规则、涉及转账先挂断）。大人也一样，验证码和刷脸不替任何人做。

47. 买新车提车时当场验车，收好发票和三包凭证；头 7 天、头 60 天里出大毛病，可以要求换车或退车

- 成本：不花钱。提车时花半小时，和销售一起看外观、内饰，核对随车文件。发票、三包凭证要收好。每次进店修车都要拿维修单。真要换车退车，得跑几趟店里，谈不拢还要投诉或起诉。
- 说人话：新车头 7 天里，发动机、变速器这类大件坏了要换，你可以直接要求换车或退车。头 60 天或 3000 公里内刹车、转向失灵，车身开裂，漏油，电池起火，也能换能退。三包有效期里同一个毛病修了好多次还修不好，也能换退，但要按开过的里程付一笔使用补偿费。
- 收益：这套规矩叫家用汽车三包，管的是为生活消费买的轿车、SUV 这类乘用车和皮卡，跑营运的不算。三包有效期不低于 2 年或 5 万公里，包修期不低于 3 年或 6 万公里，都以先到的为准。期限从开发票那天算，交车日期和发票日期不一样的，从交车那天算。包修期内出质量问题，免费修，工时费和材料费都不收。头 7 天内，因为质量问题要换发动机、变速器、动力电池、驱动电机或者它们的主要零部件，你可以凭发票和三包凭证选换车或退货。头 60 天或 3000 公里内，因为质量问题出现转向失灵、刹车失灵、车身开裂、燃油泄漏、动力电池起火，同样可以选换车或退货。三包有效期内，下面四种情形也能换车退货。第一种，严重安全故障修了 2 次还没好，或者又出了新的严重安全故障。第二种，发动机这四大件因为质量问题换了 2 次，还不能正常用。第三种，同一个主要零部件换了 2 次，还不能正常用。第四种，累计修理超过 30 天，或者同一个质量问题修了 4 次以上。按这四种情形换退的，要付使用补偿费，算法是车价 × 行驶里程 ÷ 1000 × n。n 由厂家写在三包凭证上，不得高于 0.5%。单次修理超过 5 天的，从第 6 天起店家要给你备用车，或者补交通费。换车退车时，店家还要赔你车辆登记费、扣掉折旧后的加装装饰费，以及它收你的服务费。店家收到换退要求后，要在 10 个工作日内答复，不同意的要说明理由。店家不得因为你没在它那里保养，就拒绝承担三包。故意拖延或者无正当理由拒绝三包的，按消费者权益保护法第五十六条处罚（全国，2022 年 1 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：国家市场监督管理总局 (2021). 家用汽车产品修理更换退货责任规定（总局令第 43 号，第十三、十八至二十四、二十六至二十八、三十、三十二、三十八、四十条，2022 年 1 月 1 日起施行）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-07/27/content_5627788.htm
- 备注：累计修了几天、修了几次，全靠维修单证明，所以每张单子上都要写清故障、进店和出店的时间。使用补偿费按公式自己算：一辆 20 万元的车开了 1 万公里，n 按上限 0.5% 算，要付约 1 万元。店家不认账，先打 12315 投诉，市场监管部门做的是调解。调解不成只能起诉，一审普通程序 6 个月起，律师费自己出，判赢了也不由对方承担。包修期内车卖给别人，三包凭证跟着车走，三包责任不变，买二手车时可以问卖家要。在车商那里买二手车被隐瞒车况的，见本节第 48 条（在车商那里买二手车，先查出险和维修记录）。受益人是自己和家人这一档。

48. 在车商那里买二手车，先查出险和维修记录，合同里写明「不是事故车、泡水车」；被隐瞒了可以要求退车并赔三倍车款

- 成本：要花钱请第三方机构检测，价钱各地不一。买之前花一两个小时查车辆的出险和维修记录。签合同时多费点口舌，把车况承诺写进去。真被骗了要打官司，前后可能拖两三年。

- 说人话：从车商手里买二手车，车商故意瞒着事故、泡水这类真实车况，你可以退车，还能另外要三倍车款的赔偿。但只有证明车商是故意瞒你，才拿得到三倍。车商说不知道、法院也认的，只退车款加利息。从个人手里买的不适用三倍赔偿。
- 收益：二手车的卖方要向买方提供车辆的使用、修理、事故、检验，以及有没有办抵押、交没交税费、报废期等真实情况。因为卖方隐瞒和欺诈导致过不了户的，卖方要无条件退车、退购车款。消费者权益保护法第五十五条规定，经营者提供商品有欺诈行为的，按消费者的要求增加赔偿。金额是购买价款的三倍，不足 500 元的按 500 元算。这条只管经营者，从个人车主手里买的用不上。山东日照有一个判例。孙某 2023 年 5 月从二手车行买了一辆车，总价 5.3 万元，车行承诺没出过重大事故。同年 10 月，鉴定公司检测出这是重大事故车，查询记录显示它当年 1 月出过事故，被定为全损车。一审撤销合同，车行退 5.3 万元，再赔三倍车款 15.9 万元。2025 年 4 月，日照市中级人民法院二审维持。双方没签书面合同，孙某靠车行盖章的收据也打赢了。反过来也有判例。河南的王某 2018 年 1 月花 24 万元买了一辆车，合同承诺无事故、无泡水。后来查出交车前出过事故，修车花了 5100 元。一审和重审都判退一赔三，郑州市中级人民法院二审改判，再审维持二审。理由是车商买进这辆车时，事故和维修已经发生，没有证据证明车商知道还故意隐瞒。所以只算违约：解除合同，退 24 万元车款加利息，不赔三倍。这家法院提醒，买家可以通过各种途径查二手车的保险理赔情况，也可以委托第三方专业人士鉴定（全国）
- 证据等级：A
- 来源：商务部、公安部、国家工商行政管理总局、国家税务总局 (2005). 二手车流通管理办法（令〔2005〕第 2 号，原第十七条；2017 年商务部令第 3 号删去第九至十一条、条文顺序相应调整，现为第十四条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2006/content_327851.htm；商务部 (2017). 关于废止和修改部分规章的决定（商务部令 2017 年第 3 号）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5244878.htm；全国人大常委会 (2013 修正). 消费者权益保护法（第五十五条）. https://www.samr.gov.cn/zfjcj/tzgg/art/2023/art_615af9ed6bcd4974bf853dd2e02bc663.html；全国人大 (2020). 民法典（第一百四十八、一百五十二条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；山东法制报 (2025). 二手车行隐瞒事故车实情遭起诉，法院判决解除合同并退一赔三. http://www.sdcourt.gov.cn/rzzy/404983/404968/41465920/index.html（日照市中级人民法院官网转载）；以未被告知二手车曾发生事故为由诉请「退一赔三」(2021). https://www.mawei.gov.cn/xjwz/zwgk/ztzl/pfzl/yasf/202108/t20210802_4153847.htm（福州市马尾区人民政府网「以案释法」栏目转载，原刊载处未注明）
- 备注：三倍赔偿只对经营者，也就是车商、二手车行。从个人车主手里买的，被骗了只能按民法典请求法院撤销合同、退钱。撤销要在知道被骗之后 1 年内提，最晚不超过成交后 5 年。合同里就算写了「车况以现状为准」这类话，也要把「不是事故车、泡水车、火烧车」这类承诺写进去，日后才有对照。两个判例从买车到判下来都拖了两年上下，律师费自己出，所以官司之前先查记录、先做检测最划算。新车还在包修期内的，三包凭证跟着车走，见本节第 47 条（买新车提车时当场验车）。车贷怎么比见本节第 7 条（不用信用卡最低还款，不为消费开分期或消费贷）。受益人是自己和家人这一档。

49. 在 4S 店买车，不交「金融服务费」，保险、贷款、上牌也不必在店里办

- 成本：不花钱。签合同前花几分钟，问清每一笔钱是什么费，让店家写进合同或者开票。保险和上牌自己办，要多跑一趟。
- 说人话：店里说办贷款要另交「金融服务费」，按规定经销商不许这么收。保险、贷款、上牌你都可以找别家或者自己办，店里不能逼你在它那里办，也不能在标价之外另收钱。办贷款前，让对方写明年化利率和全部费用再比。
- 收益：汽车销售管理办法规定，经销商要在店里明示车、配件和各项服务的价格和收费标准。标价之外，不得加价销售或者收取额外费用。经销商不得限定你户籍所在地，也不得限定你用哪家的配件、用品、金融、保险、救援和售后服务。三包和召回由厂家出钱的配件和服务除外。经销商卖车

时不得强制你买保险，不得强制替你代办上牌。违反这几条的，由县级以上商务部门责令改正，可以警告或者罚 3 万元以下。原银保监会 2022 年要求放车贷的金融机构管住合作的经销商。经销商不得以金融机构的名义收费，也不得以给你提供金融服务为由收费。还要告诉你年化贷款利率和费率。不得用「免收贷款违约金」「车辆免抵押」这类和实际不符的话术诱导你，不得违背你的意愿搭售产品和服务。金融机构自己也不得以贷收费。消费者权益保护法实施条例规定，经营者不得强制或者变相强制你买东西，也不得排除、限制你选别的经营者（全国）

- 证据等级：B
- 来源：商务部 (2017). 汽车销售管理办法（商务部令 2017 年第 1 号，第十、十四、三十二条，2017 年 7 月 1 日起施行）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5230275.htm；中国银保监会 (2022). 关于进一步规范汽车金融业务的通知（银保监规〔2022〕22 号，第五、十一项）. https://policy.mofcom.gov.cn/claw/clawContent.shtml?id=96380（商务部政策法规库转载）；国务院 (2024). 消费者权益保护法实施条例（国务院令第 778 号，第十一、五十条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202403/content_6940159.htm
- 备注：这笔钱常被改叫「服务费」「手续费」「贷款服务包」，按规定都要事先明示，标价之外不能另收。已经交了的，先找店家要回来。不退的话，贷款相关的打 12378，其他的打 12315 投诉。金额不大、要起诉的，小额诉讼怎么走见第 8 节第 22 条（网购、二手交易被骗）。这笔费用一般多少钱没有官方数字，收益量级是凭判断定的中。车贷的手续费要算进年化利率里比，方法见本节第 7 条（不用信用卡最低还款，不为消费开分期或消费贷）。受益人是自己和家人这一档。

50. 跟团游被导游带进没约定的购物店买了东西，回来 30 天内找旅行社退货，货款让旅行社先垫

- 成本：不花钱。出门时留好合同和行程单，买东西要发票和刷卡小票，东西别拆用。回来后要找旅行社、把货寄回去。谈不拢再去投诉，前后可能拖一两个月。
- 说人话：旅行社没跟你商量就带你去购物店，或者用低得离谱的团费拉你去购物，都算违法。回来 30 天内，你能要它给你办退货，货款它先垫。签过「自愿购物」补充协议的，算你同意过，就很难这样退了。
- 收益：旅游法第三十五条有三款。第一款说，旅行社不得用不合理的低价组织旅游、诱骗游客，再靠安排购物拿回扣。第二款说，旅行社不得指定具体购物场所。双方协商一致，或者游客自己要求、又不耽误别人行程的，才可以去。签了「自愿购物」补充协议，一般就算协商一致。第三款说，违反前两款的，游客在行程结束后 30 日内，有权要求旅行社办理退货，并先行垫付退货货款。另外付费的自费项目，也可以要求退钱。这一款没要求你先证明东西有质量问题。旅游法第九条还规定，游客有权拒绝强制交易。文化和旅游部 2025 年通报过一起案子。成都一家旅行社带 15 名游客去九寨沟，团费一共只收了 6015 元。它反过来付给招揽游客的公司 8220 元「买团费」，再从购物店拿了 13706 元回扣。这家旅行社被罚没 8 万元，停业整顿 30 日。广东省文旅厅 2024 年公布过一起投诉。两名游客跟了团费每人 800 元的港澳珠团，在免税店买了两万多元的首饰和枕头。游客向区文旅部门投诉，双方和解，旅行社协助把货寄回，退回了全部货款（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2018 修正). 旅游法（第九、三十五、九十二、九十三条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f135f46016f1d08f6da12f6；文化和旅游部 (2026). 旅游投诉处理办法（文化和旅游部令第 14 号，第十一、十四、二十三条，2026 年 3 月 15 日起施行）. https://zwgk.mct.gov.cn/zfxxgkml/zcfg/bmgz/202602/t20260211_964700.html；文化和旅游部办公厅 (2021). 关于进一步优化文化和旅游系统政务服务便民热线的通知. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-11/19/content_5651873.htm；文化和旅游部 (2025). 旅游市场强制消费问题典型案例（第三批，案例十五）. https://www.mct.gov.cn/whzx/whyw/202509/t20250908_962084.htm；广东省文化和旅游厅 (2024). 广东省文化和旅游厅发布 2024 年旅游投诉典型案例（案例 1）. https://whly.gd.gov.cn/service_newscgldt/content/post_4385141.html

- 备注：要找的是旅行社，不是购物店。旅行社不办，打 12345 投诉，原来的 12301 已经取消。投诉要在旅游合同履行期满后 90 天内提，受理后 60 天内调解完。调解要双方自愿，调不成只能仲裁或者起诉。一审普通程序 6 个月起，律师费自己出。小额诉讼见第 8 节第 22 条（网购、二手交易被骗）。签了补充协议的，除非团费低得不合理，只能拿质价不符去谈。在境外店里买的，自己跨境维权很难，要靠国内这家旅行社。老人常被「零团费」拉去，养老骗局见第 17 节第 5 条（投资养老）。受益人是自己和家人这一档。

6. 反面清单

本节收的是「看起来便宜又有效」的东西。翻开原始研究之后，它们的好处接近零、等于零，有的还是负的。排的顺序看两件事：大家在这上面花的钱多不多，支持它的证据硬不硬。越靠前的越值得先停掉。

1. 不要为了长寿或防心血管病吃复合维生素

- 成本：一天约 0.5 到 2 元，一年 200 到 700 元。吃它不费时间，一粒的事。吃久了容易产生依赖，觉得哪天没吃就像少做了点什么。
- 说人话：1.4 万名男医生吃了十一年复合维生素。心脏和血管出大事的人、死掉的人，和不吃的一样多。把 9 项试验、5 万多人放一起看，对死亡也看不出影响。不买能省下一年两百到七百块。查出来确实缺某种营养的人、孕妇补叶酸，不在这条里面。
- 收益：PHS II 试验找了 14,641 名男医生，跟踪了 11.2 年（这是中位数，一半人比它长、一半人比它短）。吃的人和不吃的人，心脏血管出大事的比例一样。主要心血管事件 HR 1.01（HR 是风险比，1 就是两边一个样）。95% CI 0.91–1.10 是这个数的可信范围。死亡也一样，全因死亡 HR 0.94（0.88–1.02）。美国给预防措施打分的机构 USPSTF，2022 年把 9 项随机分组的对照试验、51,550 人合起来算，结果是多维片和总死亡没有关联。评级 I，意思是证据不够、说不清。它看起来划算，是因为「一片补齐所有营养」听着顺，而且一天只要几毛钱
- 证据等级：A
- 来源：Sesso HD et al. (2012). Multivitamins in the prevention of cardiovascular disease in men: the Physicians' Health Study II randomized controlled trial. JAMA. https://doi.org/10.1001/jama.2012.14805；US Preventive Services Task Force (2022). Vitamin, Mineral, and Multivitamin Supplementation to Prevent Cardiovascular Disease and Cancer. JAMA. https://doi.org/10.1001/jama.2022.8970；Gaziano JM 等 (2012). Multivitamins in the Prevention of Cancer in Men. JAMA. https://doi.org/10.1001/jama.2012.14641（备注里那项癌症结果）
- 备注：争议：同一批男医生里还看过癌症。吃的人得癌症的比例低约 8%（0.86–0.998，P=0.04，勉强够上「不像碰巧」的线）。因为癌症死掉的比例低约 12%（0.77–1.01）。这个范围跨过了 1，所以可能只是偶然。这点好处很小，而且只在男医生身上看到过。查出来确实缺营养的人、孕妇（补叶酸）、平时吃得实在很偏的人，不算在内，按医生说的补

2. 不要为了预防心血管病吃普通鱼油

- 成本：一天约 1 到 3 元，一年 400 到 1000 元。吃它不费时间。
- 说人话：两项大试验分别找了 2.6 万人和 1.5 万名糖尿病患者。每天吃 1 克鱼油的人，心脏血管出大事的、死掉的，都和不吃的一样多。「吃鱼有好处」不等于「吃鱼油胶囊有好处」。不买能省下一年四百到一千块。
- 收益：VITAL 试验找了 25,871 人，每天吃 1 克鱼油，跟踪了 5.3 年（中位数）。心脏血管出大事和死亡，两边都没看出差别。主要心血管事件 HR 0.92（HR 是风险比，1 就是两边一个样）。95% CI 0.80–1.06 是这个数的可信范围。它跨过了 1，说明看不出差别。全因死亡 HR 1.02（0.90–1.15）。ASCEND 试验找了 15,480 名糖尿病患者，也是每天 1 克，平均跟踪 7.4 年，同样没看出差别。严重血管事件 RR 0.97（0.87–1.08）。全因死亡 RR 0.95（0.86–1.05）。它看起来划算，是因为很多人把「吃鱼有好处」直接当成了「吃鱼油胶囊有好处」
- 证据等级：A
- 来源：Manson JE et al. (2019). Marine n-3 Fatty Acids and Prevention of Cardiovascular Disease and Cancer. NEJM. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1811403；ASCEND Study Collaborative Group (2018). Effects of n-3 Fatty Acid Supplements in Diabetes Mellitus. NEJM. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1804989；Bhatt DL 等 (2019). Cardiovascular Risk Reduction with Icosapent Ethyl for

Hypertriglyceridemia. New England Journal of Medicine. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1812792（备注里那项高纯度处方鱼油试验）

- 备注：争议：有一项试验是有效的。REDUCE-IT 试验找了 8,179 人，他们本来就有心血管病或糖尿病，都在吃他汀，甘油三酯还偏高（135–499 mg/dL）。他们每天吃 4 g 纯 EPA 的处方药，出事的比例 17.2% 对 22.0%。风险低约四分之一（HR 0.75，0.68–0.83）。但那是给高危病人开的大剂量处方药，不等于普通人吃保健品鱼油。这里说的也不包括吃鱼本身

3. 不要为了长寿给不缺维生素 D 的人补维生素 D

- 成本：一天约 0.2 到 0.5 元，一年 100 到 200 元。钱不算多，真正的代价是以为自己已经做了预防。
- 说人话：本来就不缺维 D 的人补上 5 年，得癌症、得心血管病和死亡的人数，都和不补的人一样。查出来确实缺的人、有骨质疏松的人、长期晒不到太阳的人不在这条里面，他们按医生说的补。
- 收益：VITAL 试验找了 25,871 人，每天吃 2000 IU，跟踪了 5.3 年（中位数）。癌症、心脏血管的毛病和死亡都没看出差别。会扩散的那类癌 HR 0.96（HR 是风险比，1 就是两边一个样；95% CI 0.88–1.06 是可信范围）。主要心血管事件 HR 0.97（0.85–1.12）。全因死亡 HR 0.99（0.87–1.12）。D-Health 试验找了 21,315 名 60 岁以上的澳大利亚人。他们每月吃 60,000 IU，跟踪 5 年。这一项也没看出差别，全因死亡 HR 1.04（0.93–1.18）。死亡的比例是 5.3% 对 5.1%。它看起来划算，是因为有些研究只跟踪记录、不做任何干预，发现维 D 水平低的人死得多，这被误读成了「补上就管用」
- 证据等级：A
- 来源：Manson JE et al. (2019). Vitamin D Supplements and Prevention of Cancer and Cardiovascular Disease. NEJM. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1809944；Neale RE et al. (2022). The D-Health Trial: a randomised controlled trial of the effect of vitamin D on mortality. Lancet Diabetes Endocrinol. https://doi.org/10.1016/S2213-8587(21)00345-4
- 备注：争议：这两项试验都没有特意去招真正缺维生素 D 的人，所以结论只管「本来就不缺的人」。查出确实缺的人、有骨质疏松的人、长期晒不到太阳的人、婴幼儿，还是按医生说的补。这里只看了总死亡和癌症、心脏血管这几件事，别的没看

4. 不要为了防癌吃抗氧化补剂（β 胡萝卜素、维生素 E、维生素 A）

- 成本：一天约 0.5 到 2 元。对吸烟的人来说，真正的成本是肺癌风险跟着往上走。
- 说人话：这一条不只是没用。78 项试验、近 30 万人合起来算，吃抗氧化补剂的人死亡率反而略高一点。两项专门找吸烟者做的大试验里，β 胡萝卜素让得肺癌的比例高了 18% 到 28%，死亡高了 8% 到 17%。吸烟的人、接触过石棉的人尤其别吃。
- 收益：Cochrane 把 78 项随机分组的对照试验、296,707 人合起来算。吃抗氧化补剂的人，总死亡 RR 1.02（RR 是风险比，1 就是两边一个样；95% CI 0.98–1.05 是可信范围）。只看设计更严谨、不容易跑偏的那批试验，RR 1.04（1.01–1.07），略高一点。单看 β 胡萝卜素 RR 1.05（1.01–1.09），单看维生素 E RR 1.03（1.00–1.05）。ATBC 试验找了 29,133 名男性吸烟者，每天吃 20 mg，得肺癌的比例高 18%（3%–36%），总死亡高 8%（1%–16%）。CARET 试验找了 18,314 名吸烟者或者接触过石棉的人。他们得肺癌的风险高约 28%（RR 1.28，1.04–1.57）。死亡风险高约 17%（全因死亡 RR 1.17，1.03–1.33）。它看起来划算，是因为「抗氧化就是抗衰老，抗衰老就能防癌」这条推理链，每一步听上去都像常识
- 证据等级：A
- 来源：Bjelakovic G et al. (2012). Antioxidant supplements for prevention of mortality in healthy participants and patients with various diseases. Cochrane Database Syst Rev. https://doi.org/10.1002/14651858.CD007176.pub2；The Alpha-Tocopherol, Beta Carotene Cancer Prevention Study Group (1994). The effect of vitamin E and beta carotene on the incidence of lung cancer and other cancers in male smokers. NEJM. https://doi.org/10.1056/NEJM199404143301501；Omenn GS et al. (1996). Effects of a combination of beta carotene and vitamin A on lung cancer and cardiovascular disease. NEJM. https://doi.org/10.1056/NEJM199605023341802

- 备注：美国那个负责给预防措施打分的官方机构 USPSTF，2022 年给 β 胡萝卜素和维生素 E 评了 D 级，意思是建议别用。吸烟的人和接触过石棉的人已经因此受了害。蔬菜水果里本身含的抗氧化物不算在内，照吃

5. 不要指望氨糖（葡萄糖胺）/软骨素治膝关节炎

- 成本：一天约 2 到 5 元，一年 700 到 1800 元。
- 说人话：膝盖有骨关节炎的人吃 24 周假药，也有六成说没那么疼了。吃氨糖或软骨素的人只比这多出四五个百分点，小到可能只是碰巧。一年花七百到一千八，买到的基本就是那六成的心理作用。
- 收益：GAIT 试验找了 1,583 名膝骨关节炎患者，吃 24 周。吃安慰剂（假药）的人里，也有 60.1% 说疼痛缓解了。氨糖只比它高 3.9 个百分点（P=0.30）。软骨素高 5.3 个百分点（P=0.17）。两样一起吃高 6.5 个百分点（P=0.09）。这几个差距都太小，不能排除只是碰巧。同一个试验里用来做对照的真药塞来昔布，高 10.0 个百分点（P=0.008）。它看起来划算，是因为「补软骨的原料」听起来正好对症，而且光吃假药就有六成人说有效
- 证据等级：A
- 来源：Clegg DO et al. (2006). Glucosamine, chondroitin sulfate, and the two in combination for painful knee osteoarthritis. NEJM. https://doi.org/10.1056/NEJMoa052771
- 备注：争议：同一个试验里，一开始就疼得厉害的那批人，两样一起吃的有效比例是 79.2%，对照组 54.3%（P=0.002）。但作者说这是事后从数据里翻出来的，只能当线索，不能当结论。膝关节炎真正有证据的做法是减重和练肌肉，见第 2 节

6. 不要靠维生素 C 预防感冒

- 成本：泡腾片一片约 1 到 2 元，一年 300 到 700 元。
- 说人话：天天吃维 C 基本不会让你少得感冒，感冒了才开始吃，效果也时有时无。天天吃能把一次感冒缩短约 8%，也就是少难受半天，值不值一年三五百自己算。马拉松选手和在寒冷地区行军的士兵是例外，他们吃了得感冒的人能少一半。
- 收益：Cochrane 把 29 项对照试验、11,306 人合起来算。普通人天天吃维 C，基本不减少得感冒的次数。得感冒的比例 RR 0.97（RR 是风险比，1 就是两边一个样）。95% CI 0.94–1.00 是可信范围。感冒之后才开始吃的那些试验，原文说「未见一致效应」：有的试验有效，有的没有。同一篇综述里，长期天天吃能把感冒难受的时间缩短约 8%（成人，95% CI 3%–12%），儿童缩短 14%（7%–21%）。马拉松运动员、滑雪的人和在寒冷地区行军的士兵是例外。5 项试验、598 人里，得感冒的人少约一半。发生率 RR 0.48（95% CI 0.35–0.64）。它看起来划算，是因为便宜、酸甜好喝，而且「维 C 防感冒」这个说法已经传了半个世纪
- 证据等级：A
- 来源：Hemilä H, Chalker E (2013). Vitamin C for preventing and treating the common cold. Cochrane Database Syst Rev. https://doi.org/10.1002/14651858.CD000980.pub4
- 备注：争议：同一篇综述里，天天吃确实能缩短感冒难受的时间。成人缩短约 8%（3%–12%），儿童缩短 14%（7%–21%）。算下来一次感冒少病半天左右。马拉松运动员、滑雪的人、在寒冷地区行军的士兵是例外。5 项试验、598 人里，得感冒的人少了约一半（RR 0.48，0.35–0.64）。绝大多数人不属于这两类

7. 不要给没有症状的自己做「全身 PET-CT」或「肿瘤标志物套餐」

- 成本：全身 PET-CT 一次约 7000 到 10000 元，还要挨一次电离辐射。肿瘤标志物套餐几百元。真正的成本在后面：查出来一处「异常」，其实是虚惊一场（这叫假阳性），接下来的复查、取组织化验、开刀，钱和罪都在这一段。

- 说人话：没症状的人去查，查出来最多的是虚惊一场。做全身 CT 的人八成多至少查出一处「异常」，将近四成被叫回去复查，可大多数是良性的。女性查卵巢癌标志物，死于卵巢癌的反而略多一点，还有人因为虚惊一场白做了一次手术。
- 收益：美国那个给预防措施打分的机构 USPSTF，对没有症状的女性用 CA-125 和超声筛查卵巢癌给了 D 级，意思是建议不做。依据是 PLCO 试验。因卵巢癌死亡的比例，筛查组 0.34%、常规组 0.29%。RR 1.18（95% CI 0.82–1.71）。查了没有好处。因为查错了（假阳性）而白挨一刀的比例，各试验里是 0.2%–3.25%，这些人里最多 15% 出现严重的手术并发症。另一项研究给 1,192 名没有症状的人做全身 CT 筛查。其中 86% 至少查出一处「异常」，37% 被建议进一步检查。原文说「大多数发现按描述是良性的」。它看起来划算，是因为「一次查全身、早发现早治疗」太符合直觉
- 证据等级：A
- 来源：US Preventive Services Task Force (2018). Screening for Ovarian Cancer: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. JAMA（同一份建议另有 USPSTF 官方页）. https://doi.org/10.1001/jama.2017.21926、https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/ovarian-cancer-screening；Furtado CD et al. (2005). Whole-body CT screening: spectrum of findings and recommendations in 1192 patients. Radiology. https://doi.org/10.1148/radiol.2372041741
- 备注：肿瘤标志物那部分有随机对照试验撑着。全身 CT 和 PET-CT 那部分只有「看做过的人后来怎么样」这类跟踪记录，没有分组对照，证据要弱一档，相当于 B 级。真正有证据的那几项筛查，像结直肠癌、宫颈癌、乳腺癌、高危的人做低剂量胸部 CT，是另一回事，见第 1 节。已经有症状的人，或者已经确诊癌症的人做 PET-CT，那是看病不是筛查，另当别论

8. 不要指望手环/手表的运动量化帮你减重

- 成本：设备 200 到 2000 元。另外每天还要分神去看那些数据。
- 说人话：超重的人做同样的饮食和运动安排，戴运动手环的人两年减了 3.5 公斤，不戴的人反而减了 5.9 公斤。想减重，花钱买设备帮不上忙，真正管用的是运动本身。
- 收益：IDEA 试验找了 471 名超重或肥胖的成年人，跟了 24 个月。大家做的饮食和运动安排是一样的，区别只在戴不戴可穿戴设备。戴的那组减重 3.5 公斤（95% CI 2.6–4.5，这是可信范围）。不戴的那组减了 5.9 公斤（5.0–6.8），反而更多。两组差 2.4 公斤（1.0–3.7，P=0.002）。它看起来划算，是因为「量化才能管理」这句话听着有道理，而且设备买一次就完事
- 证据等级：B
- 来源：Jakicic JM et al. (2016). Effect of Wearable Technology Combined With a Lifestyle Intervention on Long-term Weight Loss: The IDEA Randomized Clinical Trial. JAMA. https://doi.org/10.1001/jama.2016.12858
- 备注：这只有一项试验，用的还是 2010 年代初戴在胳膊上的设备，不能据此说「所有可穿戴设备都没用」。运动本身是有效的，见第 2 节。结论只有一句：想减重，设备不是必须花的钱

9. 不要为了「更健康」花溢价买有机食品

- 成本：一般是同类普通食品价格的 1 到 3 倍。
- 说人话：没有有力的证据说有机食品更有营养。真正看了人吃完以后健康怎么样的研究只有 3 项，都没看出差别。有机农产品被检出农药残留的比例确实低 30 个百分点，但检出不等于超标。多吃蔬菜水果本身有用，是不是有机的不影响这一点。
- 收益：有一篇系统综述，把 17 项在人身上做的研究和 223 项测食品成分的研究合起来看。结论是「缺乏有力证据表明有机食品比常规食品显著更有营养」。这里面只有 3 项研究看的是人吃了以后健康怎么样（看的是过敏和有症状的感染），两边没看出差别。有机农产品被检出农药残留的比例低 30 个百分点，但检出不等于超标。它看起来划算，是因为「没农药就更安全，更安全就更健康」，每一步听上去都像常识
- 证据等级：B

- 来源：Smith-Spangler C et al. (2012). Are organic foods safer or healthier than conventional alternatives?: a systematic review. Ann Intern Med. https://doi.org/10.7326/0003-4819-157-5-201209040-00007
- 备注：直接看人吃了以后健康怎么样的研究非常少。所以结论是「没有证据说它更好」，不是「已经证明它没好处」。对环境的影响、动物福利、口味好不好，这里不管。多吃蔬菜水果本身有效，是不是有机的不影响这一点

10. 不要花大钱买保健品、膏方、滋补品来「调理身体」

- 成本：从几百元到上万元不等。做成礼品装之后，价钱常常翻好几倍。
- 说人话：管保健食品的部门规定，包装上必须印一句话：保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病。多维、鱼油、维 D 这些常见成分，本节前六条已经一样样查过，都没看出管用。这笔钱多半是买给父母、提着上门的，那份心意没有问题，只是东西选错了。
- 收益：国家市场监管总局规定，保健食品包装的正面必须用不小于 20% 的面积标上一句话：「保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病」。同一份规定还把保健食品的用途框死在「补充膳食营养物质、维持改善机体健康状态或者降低疾病发生风险因素」这个范围里。监管机构本身就不认可它能治病。它里头最常见的几种成分，多维、鱼油、维 D、抗氧化剂、氨糖、维 C，在随机分组对照试验里各是什么结果，本节前 6 条已经逐条列过。它看起来划算，是因为「不治病，只调理」这句话怎么说都不算错，谁也没办法证明它是假的。而且送礼时掏这笔钱，靠的是人情，不是证据
- 证据等级：C
- 来源：国家市场监督管理总局 (2019). 市场监管总局就《保健食品标注警示用语指南》和《保健食品原料目录与保健功能目录管理办法》有关情况举办专题新闻发布会. https://www.samr.gov.cn/tssps/sjdt/tpxw/art/2023/art_4b658b824b1b4b0ba57c09a56cc93aad.html
- 备注：结论是「没有证据支持」，不是「已经证明无效」，所以只给 C 级。成分写得明确的产品，按前几条去查对应的研究。查出确实缺营养的人、正在治病的人，按医生说的来。要否掉的是产品，不是心意。老人自己买了、已经在吃的，只要没拿它顶替正在吃的药、也没吃出问题，就不必上门去争这一场，把该打的疫苗和该做的筛查安排上更要紧。同样的钱换成下面这些，每一项在书里都能翻到出处。陪老人去打每年的流感疫苗，见第 1 节第 20 条。50 岁以后的带状疱疹疫苗见第 1 节第 21 条。65 岁以上的肺炎球菌疫苗见第 1 节第 22 条。买个血压计，盯着他把降压药按医嘱吃满、把血压降到达标，见第 1 节第 7 条。把家里的浴室和楼梯改一改，陪他练平衡和腿部力量，见第 1 节第 13 条。到了年纪的癌症筛查，陪他去做一次，见第 1 节第 17 到 19 条。老人已经长期卧床的，压疮防护和长期护理保险见第 17 节第 7、8 条。要提东西上门，换成水果、米面、他爱吃的东西，比膏方实在。真正要拦的是两类：一类是先交钱的投资养老，一类是会顶替掉药的，见第 17 节第 5 条

11. 不要在没有肠道问题时长期吃益生菌

- 成本：一天约 2 到 5 元，一年 700 到 1800 元。
- 说人话：45 项在健康成年人身上做的试验合起来看，吃益生菌不能让肠道里的菌长期变个样，停了就回到原样，血脂也没有改善。吃抗生素吃出腹泻这类特定情况另有证据，不在这条里面。
- 收益：一篇综述把 45 项在健康成年人身上做的试验合起来看，结论是「未能支持益生菌能引起肠道菌群的持久改变，也未能改善健康成人的血脂」。肠道里的菌确实会变，但只是暂时的，停了就回去。它看起来划算，是因为「肠道健康」这个说法足够宽、怎么套都不算错，而且每天一瓶单价很低
- 证据等级：B
- 来源：Khalesi S et al. (2019). A review of probiotic supplementation in healthy adults: helpful or hype? Eur J Clin Nutr. https://doi.org/10.1038/s41430-018-0135-9

- 备注：同一篇综述也说健康人身上有一些小的改善，比如大便更成形、软硬合适，女性阴道里的乳杆菌变多。吃抗生素引起的腹泻，以及某一个特定菌株用在某一种特定的病上，各自有单独的证据，另当别论。这里只针对健康人每天当保健品吃

12. 不要为了「增强免疫力」逼自己洗冷水澡

- 成本：不花钱。每天要难受 30 到 90 秒，冬天想坚持得靠毅力。有心血管病的人还要当心，冷刺激对他们有风险。
- 说人话：3018 人的试验里，洗冷水澡的人请病假的次数少了 29%，但请假的总天数和别人一样，所以谈不上少生病。2025 年把 11 项试验合起来看，冲完冷水之后，身体发炎的指标反而短暂升高，免疫的指标没变化。爱洗随便洗，只是别把它当成一笔健康投资。
- 收益：荷兰做过一项随机分组对照试验，3,018 人，洗完热水澡之后再冲 30 秒、60 秒或 90 秒冷水。这些人请病假的次数少了 29%（IRR 0.71，这是次数之比）。但原文写明「病假天数没有显著组间差异」：总共病了多少天，两边一样。生活质量、工作效率、焦虑也都没看出有意义的差别。2025 年一篇系统综述把 11 项随机分组试验、3,177 人合起来算。泡完冷水的当下和 1 小时后，身体发炎的指标反而升高。免疫指标没变化。压力只在 12 小时那个时间点降低。作者自己说证据「受限于 RCT 少、样本小」，意思是这类随机分组试验数量太少、每项人也不多。它看起来划算，是因为不花钱，而且「吃苦就有效」这个直觉太顺
- 证据等级：B
- 来源：Buijze GA et al. (2016). The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial. PLOS ONE. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161749；Cain T et al. (2025). Effects of cold-water immersion on health and wellbeing: A systematic review and meta-analysis. PLOS ONE. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0317615
- 备注：争议：请病假的次数确实少了 29%，这个差距不像是碰巧。但生病的总天数并没有少，所以更像是「病了也照常去上班」，而不是真的少生病。运动员训练完之后用冷水帮助恢复，那是另一个问题，这里不管。冷水澡本身对健康人没有害处，只是别把它当成健康投资

13. 不要买排毒、清肠、酵素、碱性水这类产品

- 成本：几百到几千元。靠饿肚子来「排毒」的那种，还可能把血糖饿低、把营养搞缺。
- 说人话：排毒这个产业做得很大，可支持它的临床证据非常少，也没人拿市面上卖的排毒饮食认真做过试验。有人去查饮食酸碱、碱性水和癌症有没有关系，够格的研究只找到 1 篇，也没看出关联。
- 收益：那篇综述的结论是「尽管排毒产业蓬勃发展，支持这些饮食的临床证据非常少」，而且「没有针对商业排毒饮食的随机对照试验」。另一篇系统综述专门查饮食的酸碱、碱性水和癌症有没有关系：翻了 8,278 篇文献，只有 1 篇够格收进来，结果也没看出关联。作者写的是「向公众推广碱性饮食和碱性水用于癌症预防或治疗是不合理的」。它看起来划算，是因为「身体里有毒素要排出来」「体质发酸会致癌」这两个前提听上去很像生理学
- 证据等级：C
- 来源：Klein AV, Kiat H (2015). Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence. J Hum Nutr Diet. https://doi.org/10.1111/jhn.12286；Fenton TR, Huang T (2016). Systematic review of the association between dietary acid load, alkaline water and cancer. BMJ Open. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010438
- 备注：只能说「没有证据支持」，所以只给 C 级。把身体代谢产生的废物清出去，本来就是肝和肾在干的活。只要这两个器官没有生病，就不需要额外做什么「排毒」

14. 不要为了凑够「每天 8 杯水」强迫自己喝水

- 成本：不花钱。要花一点时间和精力去记着喝，晚上起夜也会变多。

- 说人话：有人专门去追「每天 8 杯水」的出处，一项支持它的研究都没找到。食物和别的饮料里本来就带着大量水分，所以用不着喝那么多。渴了就喝，看看尿的颜色就够了。天热干活、剧烈运动、得过肾结石的人，还有不太觉得渴的老人，要另外主动喝。
- 收益：有一篇文献回顾专门查「8×8」这个说法，指的是每天 8 杯、每杯 8 盎司水。它的结论是「未找到任何支持 8×8 的科学研究」。它还写道，「对数千名成年人的食物与液体摄入调查强烈提示不需要如此大量」，因为食物和其他饮品已经提供了大量水分。这个说法看起来划算，是因为水不要钱、8 这个数字又整齐，而且「多喝水」这话在任何场合说出来都显得没坏处
- 证据等级：C
- 来源：Valtin H (2002). "Drink at least eight glasses of water a day." Really? Is there scientific evidence for "8 x 8"? Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. https://doi.org/10.1152/ajpregu.00365.2002
- 备注：要否掉的是「每天必须喝够几杯」这个数字，不是说多喝水有害。渴了就喝，看看尿的颜色，这样就够了。在高温下干活的人、剧烈运动的人、得过肾结石的人，以及上年纪之后不太觉得渴的人要主动喝，另当别论

15. 不要花钱算命、看塔罗、看星座来做决定

- 成本：不花钱。难的是放弃一条拿主意的捷径，以后得自己想。
- 说人话：有个经典的课堂实验：学生拿到的「针对你个人的性格分析」其实人手一份、一模一样，可大家普遍觉得很准。算命总显得准，道理就在这里。代价也不只是几十块：河南息县那个算命团伙，收香火钱和最高 3888 元的「供养套餐」，主犯判了十一年。
- 收益：经典课堂实验：学生做完性格测验后拿到的「个人分析」其实人人都一样，却普遍认为很准。作者的结论是「被本人或分析者接受，不能证明解释正确」。这就解释了算命为什么总显得准，这个现象叫巴纳姆效应。占星术也做过双盲检验：两组测试都在查「星盘能不能准确描述受试者的性格」，结果发表在 Nature 上。官方案例：河南息县检察院通报过一个网络算命诈骗团伙，先用免费看手相把人引进来，再收「香火钱」和最高 3888 元的「供养套餐」。被害人 50 余人，追回赃款 200 余万元，主犯判有期徒刑十一年，并处罚金 10 万元
- 证据等级：B
- 来源：Forer BR (1949). The fallacy of personal validation: A classroom demonstration of gullibility. Journal of Abnormal and Social Psychology. https://doi.org/10.1037/h0059240；Carlson S (1985). A double-blind test of astrology. Nature. https://doi.org/10.1038/318419a0（付费墙外开放扫描件：第二作者 R. Muller 主页 https://muller.lbl.gov/papers/Astrology-Carlson.pdf，116 次与 0.34±0.044 经该件逐字核对）；最高人民检察院 (2026). 河南息县：历经三年持续追踪打掉一批网络算命诈骗团伙. https://www.spp.gov.cn/zdgz/202607/t20260728_732935.shtml；Adam Mickiewicz University 讲义. The Barnum/Forer Effect（转引 Forer 实验数字）：「The class average evaluation was 4.26」「The test has been repeated hundreds of time with psychology students and the average is still around 4.2 out of 5」. http://aslysz-diagnoza.home.amu.edu.pl/diagnoza/wyklad/Barnum_ForerEffect.pdf
- 备注：Forer 实验的数字补上了：全班给「量身定做」分析的评分平均 4.26，满分 5。这个测验后来被重复了几百次，平均分还是 4.2 上下。数字经大学讲义 PDF 转引核对（原论文在 APA 库）。Carlson 那篇多方转述一致：116 次三选一的匹配里，占星师选对约 34%，和瞎猜的 33% 没差别；原文数字已于 2026-10-19 逐字核对：Nature 付费墙外，第二作者（伯克利实验室物理学家 Richard Muller）主页托管的论文扫描件可开放获取，PDF 为扫描版无文字层，转图后对第 424 页原文核对到「A total of 116 data envelopes」「The astrologers selected the correct natal chart as their first place choice at the 0.34±0.044 rate, in agreement with the scientific hypothesis of 0.33 and in disagreement with the astrological hypothesis of 0.5 by 3.3 standard deviations」，正文所写 116 次与约 34% 与原文一致。争议：后来有重分析（Ertel、McRitchie）称按「首选」口径命中率接近五成，主流解读仍维持「与随机无异」，这里照主流写。只说「它预测不准」，不评价任何信仰。当娱乐花几十块钱不算在内，拿它来定辞职、结婚、投资才是亏钱的地方。

16. 不要买防蓝光眼镜来「保护视力」，也不要相信「对着屏幕干几个月眼睛就废了」，但眼睛胀痛发红要当急症

- 成本：不花钱，还能省下镜片上那几百到上千元的加价。
- 说人话：防蓝光镜片没用，不买能省下几百到上千的加价。和普通镜片比，戴它的人眼睛累不累、能看多清都没差别，也没找到它护眼底的证据。看屏幕看得眼酸眼干能缓过来，真正会把眼睛伤坏的是电焊弧光、紫外线、激光，还有青光眼急性发作。
- 收益：Cochrane 2023 年的系统综述收了 17 项随机分组的对照试验，每项 5 到 156 人，跟踪时间从不到 1 天到 5 周不等。因为数据太少、各项试验招的人差别大、跟踪时间又不一致，作者没有把它们合起来算一个总数。下面的结果都是和不带蓝光过滤的镜片相比。跟踪不到一周时，自己报告的眼疲劳程度「可能没有差别」，证据确定性低。其中一项 120 人的试验，两组相差 9.76 个单位。这个差值的可信范围是 95% CI −33.95 到 53.47。范围横跨正负，说明看不出差别。临界闪烁融合频率是一项衡量眼睛疲劳的客观指标，两组「可能几乎没有差别」，确定性低。配上眼镜矫正之后能看到的最好视力「大概没有影响」。两组相差 0.00 logMAR（95% CI −0.02 到 0.02）。这一项只有 1 项研究、156 人，确定性中等。对白天清醒程度有没有影响说不清（2 项试验、42 人，确定性极低）。这篇综述也没有找到支持它保护眼底黄斑的证据
- 证据等级：A
- 来源：Singh S, Downie LE, Anderson AJ, Keller PR, White SJ, Ang M, Wolffsohn JS (2023). Blue-light filtering spectacle lenses for visual performance, sleep, and macular health in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews, 8, CD013244. https://doi.org/10.1002/14651858.CD013244.pub2
- 备注：看屏幕带来的是视疲劳和干眼，表现是眼酸、发干、看久了发糊。休息一下、多眨眼就能缓解。它是能缓过来的，不等于「把眼睛看坏了」。这句话是眼科的共识，不是来源栏那篇 Cochrane 综述的结论，所以只算 C 级。真正会在短时间里造成不可逆眼损伤的，是电焊弧光、紫外线、激光这类强光源。被电焊弧光伤到眼睛叫「电光性眼炎」，是法定的职业病。挡它靠的是护目镜和面罩，不是防蓝光镜片，见第 19 节第 11 条（粉尘噪声化学毒物的防护）。熬夜通宵盯着屏幕要防的不是屏幕本身，是一个例外：眼睛胀痛发红、看灯有一圈彩虹、还头痛恶心呕吐，那是急性闭角型青光眼发作，几天之内就能把视神经压坏，当天就要去眼科急诊，见第 13 节第 6 条（眼科急诊）。暗处瞳孔散大、长时间低头又把晶状体往前顶，这两件事是它的诱因，高危的是 50 岁以上、远视、前房浅的人。屏幕带来的干眼拖久了也会变成要看医生的慢性病，不是睡一觉就没了。眼睛一直不舒服，或者视力真的在往下掉，去眼科查清原因，别自己换个镜片就算完。儿童青少年怎么防近视，见第 30 节第 4 条（让孩子每天在户外待够 2 小时）、第 30 节第 12 条（去医院做散瞳验光）、第 30 节第 9 条（不买号称能「治愈近视」的产品和服务）。

17. 不要把献血当保健：「排毒、降血脂、防心梗」没有随机试验支持，频繁献倒是真会缺铁

- 成本：不花钱。一次献血，填表、采血加上留下观察休息，大约要一小时。之后几周，身体一直在把丢掉的铁补回来。
- 说人话：说献血能排毒、降血脂、防心梗，靠不住。能一直去献血的人，本来身体就更好，把这层扣掉，每年多献一次血的死亡率降幅从近两成缩到 7.5%。真正把人分开对比的试验里，死亡人数没有差别。反过来，献得太勤确实会让人没力气、怕冷，原因是缺铁。
- 收益：芬兰 Kuopio 研究跟踪了 2862 名 42 至 60 岁的男性，平均将近 9 年。开始统计之前的 24 个月里献过血的有 153 人，其中 1 人（0.7%）发生了急性心梗。没献过的 2529 人里有 316 人（12.5%）发生（两个比例的差异 P<0.0001）。把年龄和其他冠心病危险因素的影响扣掉之后，献过血的人心梗风险低约 88%。相对风险 0.12（95% CI 0.02–0.86，P=0.035）。但这只是跟踪记录出来的，没有分组对照。北欧 SCANDAT 数据库里有 1,182,495 名献血者，累计跟踪 9,526,627 人年，其中 15,401 人死亡。只扣掉年龄性别这类特征时，每年多献一次血，死亡率低 18.6%（95% CI 16.8%–20.4%）。再把「一直健康才一直被允许献血」这一层也扣掉，降幅只剩 7.5%（5.7%–9.4%）。作者的结论是「不能解释为有益健康的确凿证据」。FeAST 随机分组对照试验找了 1277 名有症状的下肢动脉疾病患者，随机分

成两组，一组每 6 个月定期放血减铁，一组做对照。主要看的是全因死亡，125/636（20%）对 148/641（23%）。HR 0.85（HR 是风险比，1 就是两边一个样）。95% CI 0.67–1.08，P=0.17。死亡加上没死的心梗与卒中合起来算，是 180（28%）对 205（32%），HR 0.88（0.72–1.07，P=0.20）。两项都没看出差别。INTERVAL 随机分组试验找了 45,263 名献全血的人。这些人分成三种献血间隔。男性是 12 周、10 周、8 周，女性是 16 周、14 周、12 周。间隔缩短之后，两年内采到的血明显更多（男性 8 周组比 12 周组多 1.69 单位，95% CI 1.59–1.80）。生活质量、体力活动、认知功能各组都没看出差别。但献血带来的不适更多，包括乏力、气短、眩晕、头晕和不宁腿（夜里腿难受得躺不住）。同时血红蛋白与铁蛋白的平均值更低，因为血红蛋白低而被推迟献血的次数也更多（各项 P<0.0001）。缺铁会影响身体产热：10 名缺铁性贫血的女性、8 名铁储备已经耗光但还没贫血的人、12 名对照女性，在 28 ℃ 的水里泡 100 分钟。贫血那组直肠温度 36.0±0.2 ℃，对照组 36.2±0.1 ℃（P=0.001）。耗氧量 5.28±0.26 对 5.99±0.29 $mL \cdot min^{-1} \cdot kg^{-1}$（P=0.04）。甲状腺素和三碘甲状腺原氨酸这两种甲状腺激素也更低（P<0.002）。这个说法看起来成立，是因为献血的人本来就是被反复筛查过的健康人，而「把铁放掉就能护心」这个假说在随机试验里没验出来

- 证据等级：A
- 来源：Salonen JT, Tuomainen TP, Salonen R, Lakka TA, Nyyssönen K (1998). Donation of blood is associated with reduced risk of myocardial infarction. The Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study. American Journal of Epidemiology, 148(5), 445-451. https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a009669；Ullum H, Rostgaard K, Kamper-Jørgensen M, et al. (2015). Blood donation and blood donor mortality after adjustment for a healthy donor effect. Transfusion, 55(10), 2479-2485. https://doi.org/10.1111/trf.13205；Zacharski LR, Chow BK, Howes PS, et al. (2007). Reduction of iron stores and cardiovascular outcomes in patients with peripheral arterial disease: a randomized controlled trial. JAMA, 297(6), 603-610. https://doi.org/10.1001/jama.297.6.603；Di Angelantonio E, Thompson SG, Kaptoge S, et al. (2017). Efficiency and safety of varying the frequency of whole blood donation (INTERVAL): a randomised trial of 45 000 donors. Lancet, 390(10110), 2360-2371. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)31928-1；Beard JL, Borel MJ, Derr J (1990). Impaired thermoregulation and thyroid function in iron-deficiency anemia. American Journal of Clinical Nutrition, 52(5), 813-819. https://doi.org/10.1093/ajcn/52.5.813；全国人大常委会 (1997). 中华人民共和国献血法（第二、九、十四条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf5e71801f9；国家卫生健康委等 (2024-01-08). 关于进一步做好无偿献血者激励奖励工作的通知. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202401/content_6924875.htm
- 备注：要否掉的是「为了自己的身体去献血」，不是献血这件事本身。血是给别人用的，按本书的受益人分档落在第④档（陌生人）。真正能回到你自己这边的，是制度给的那一份。《献血法》第十四条规定，无偿献血的人自己在医院用血，采集、储存、分离、检验这几笔费用都免交，配偶和直系亲属可以按省级政府的规定免交或者少交。国家卫健委 2024 年 1 月的通知写明，28 个省份已经做到无偿献血者和亲属在省内医院用血的费用出院时直接减免。拿到无偿献血奉献奖的人，还可以按当地的「三免」政策免费坐公共交通、免费逛政府投资主办的公园、免交公立医院的普通门诊诊察费。要献就按法定间隔来。《献血法》第九条规定，每次一般 200 毫升，最多不超过 400 毫升。两次之间间隔不少于 6 个月。提倡的年龄是 18 至 55 周岁。别为了凑荣誉或者团体指标，把间隔压到最短。女性、体重偏低的人、月经量多的人，身体里的铁本来就紧张，反复献血的人可以自费查一次铁蛋白。献完之后如果一直乏力、怕冷，或者晚上躺下腿里难受得忍不住要动（这叫不宁腿），别自己猜是「元气伤了」，去查血常规和铁蛋白。查出缺铁就按医生说的补铁，同时把献血间隔拉长。怕冷那一段的人体证据只有 10 个人，用来解释为什么会这样，不是说有多少人会这样

18. 不要靠通用体检套餐防病，按年龄性别做那几项有证据的筛查

- 成本：不花钱，还省下每年几百到几千元的套餐费。换来的义务是自己记住该查哪几项、各隔多久查一次。

- 说人话：定期做通用健康检查的人，和不做的人死亡率一样，死于心血管病、癌症的也一样多。按年龄性别做那几项有证据的筛查就够了。35 岁以上每年能免费量一次血压，65 岁以上每年有一次免费体检。
- 收益：Cochrane 系统综述 2019 年更新版收了 17 项随机分组的对照试验。算总死亡率时，合并了其中 11 项试验、233,298 名参与者、21,535 例死亡。做通用健康检查的那组和对照组一样，RR 1.00。RR 是风险比，1 就是两边一个样。95% CI 0.97–1.03 是可信范围。算因心血管病死亡时，合并 9 项试验、170,227 人、6,237 例死亡，RR 1.05（95% CI 0.94–1.16）。算因癌症死亡时，合并 8 项试验、139,290 人、3,663 例死亡，RR 1.01（95% CI 0.92–1.12）。这两项也都没看出差别。作者的结论是「通用健康检查不大可能有益」。国家基本公共卫生服务项目给 35 岁及以上的常住居民每年免费测量一次血压，给 65 岁及以上的老年人每年免费提供一次健康体检。这次免费体检包含体格检查、血常规、尿常规、空腹血糖和心电图。肝功能查谷草转氨酶、谷丙转氨酶、总胆红素。肾功能查血清肌酐、血尿素。血脂查总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇。最后还有肝胆胰脾的腹部 B 超（全国）
- 证据等级：A
- 来源：Krogsbøll LT, Jørgensen KJ, Gøtzsche PC (2019). General health checks in adults for reducing morbidity and mortality from disease. Cochrane Database of Systematic Reviews, 1, CD009009. https://doi.org/10.1002/14651858.CD009009.pub3；国家卫生计生委 (2017). 国家基本公共卫生服务规范（第三版）（老年人健康管理服务、高血压患者健康管理服务）. https://www.nhc.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2017/04/20170417104506514.pdf
- 备注：要否掉的是「拿年度套餐当防病手段」，不是说所有检查都别做。另外，35 岁以上每年免费测一次血压、65 岁以上每年一次免费体检，本来就是国家基本公共卫生服务项目给的，不用自己掏钱。有理由该查的项目照查。血压、血糖、乙肝见第 1 节第 7、8、14 条。乳腺、宫颈、结直肠见第 1 节第 17、18、19 条。幽门螺杆菌和低剂量 CT 见第 1 节第 23、24 条。有过高危行为就去查，见第 1 节第 31 条。从几岁开始查、隔多久查一次都写在那里。单位组织的、别人付钱的体检照去，要拦的是自己花钱买套餐和自己加项目。已经有慢性病的人、有症状的人，或者医生按病情开的检查，不算在内，那是看病不是筛查。套餐里最常见的没有证据的项目是肿瘤标志物和全身影像，见本节第 7 条（全身 PET-CT 和肿瘤标志物套餐）。查出来尿酸高但从没痛过、胆囊结石但从没疼过怎么办，见本节第 19 条（体检查出尿酸高、但从没痛过）和第 20 条（无症状的胆囊结石）。另外，Cochrane 收进来的试验多数是在高收入国家做的，那里本来看病就方便，医疗资源紧张的地区不宜直接照搬这个结论。

19. 不要因为体检查出尿酸高、但从没痛过，就开始吃降尿酸药

- 成本：不花钱，还省下长期的药费和定期复查的钱，也免掉一次没必要的用药风险。
- 说人话：尿酸超标、但从没发作过痛风也没长痛风石的人，美国风湿病学会建议先不吃降尿酸药。24 个人吃满 3 年，才拦得住一次痛风发作。想靠它护肾也落空了，吃药的人肾功能照样往下掉，和吃假药的一样快。真发作过了再治。
- 收益：美国风湿病学会 2020 年的痛风指南讲到无症状高尿酸血症。它指的是血尿酸 >6.8 mg/dL，而且以前没发作过痛风、皮下也没长痛风石。指南有条件地建议这些人不要开始吃任何降尿酸药。药包括别嘌醇、非布司他、丙磺舒。证据确定性评为「高」。表下面的脚注写明「按归因风险计算，需治疗 24 名患者 3 年才能预防一次痛风发作」。CKD-FIX 随机分组对照试验找了 363 人。他们是 3 期或 4 期慢性肾病，没有痛风史但有恶化风险。一组每天吃 100–300 mg 别嘌醇，一组吃安慰剂。试验做了 104 周。eGFR 是反映肾功能的指标，单位是 mL/min/1.73 m²。一组每年变化 −3.33（95% CI −4.11 到 −2.55）。另一组每年变化 −3.23（-3.98 到 −2.47）。两组相差 −0.10（-1.18 到 0.97），P=0.85，肾功能下降的速度一样快。严重不良事件 46% 对 44%。PERL 随机分组对照试验找了 530 名 1 型糖尿病合并早中期糖尿病肾病的人，吃 3 年别嘌醇，再停药 2 个月把药效洗掉。别嘌醇确实把血尿酸从 6.1 降到了 3.9 mg/dL。但停药之后，两组的肾功能指标 GFR 只差 0.001 mL/min/1.73 m²。这个差值的

可信范围是 95% CI −1.9 到 1.9，P=0.99。尿里漏出的白蛋白，在吃别嘌醇那组反而高 40%（0 到 80）。它看起来划算，是因为「指标超标就该吃药压下去」这个直觉太顺

- 证据等级：A
- 来源：FitzGerald JD, Dalbeth N, Mikuls T, et al. (2020). 2020 American College of Rheumatology Guideline for the Management of Gout. Arthritis Care & Research, 72(6), 744-760（表 1 及其脚注）. https://doi.org/10.1002/acr.24180；Badve SV, Pascoe EM, Tiku A, et al. (2020). Effects of Allopurinol on the Progression of Chronic Kidney Disease. New England Journal of Medicine, 382(26), 2504-2513. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1915833；Doria A, Galecki AT, Spino C, et al. (2020). Serum Urate Lowering with Allopurinol and Kidney Function in Type 1 Diabetes. New England Journal of Medicine, 382(26), 2493-2503. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1916624
- 备注：要否掉的是「从没发作过就开始终身吃降尿酸药」，不是说尿酸高无所谓。同一份指南也列了例外。下面这几种情况可以考虑开始吃。一是第一次发作的同时还有 3 期及以上的慢性肾病。二是血尿酸 >9 mg/dL（约 535 μmol/L）。三是长过尿路结石。已经发作过的人、长了痛风石的人、片子上看到骨头已经被侵蚀的人，该吃药。具体见第 16 节第 9 条（确诊痛风就长期吃降尿酸药）。汉族人里约 7.4% 的人带一个叫 HLA-B*5801 的基因型，白人只有 0.7%。带这个型的人吃别嘌醇，更容易起会要命的严重药疹，亚裔出现超敏综合征的风险是白人的 3 倍。这本来就是可以先不吃的药，没必要多冒这一次风险。真要开始吃之前，先去查这个基因型，见第 16 节第 9 条（确诊痛风就长期吃降尿酸药）。那两项肾脏试验做的是慢性肾病和 1 型糖尿病的病人，不能直接推广成「高尿酸对肾完全无害」。它们否掉的只是「吃药降尿酸能护肾」这一个做法

20. 不要因为体检查出胆囊结石、但从没疼过，就去预防性切胆囊

- 成本：不花钱，还省下一次全身麻醉的手术和一次住院。换来的义务是记住哪几个信号一出现就得马上去医院。
- 说人话：胆囊里有石头、但从来没疼过的人，绝大多数一直不会疼。意大利跟踪了 580 个这样的人近九年，78% 一直没出过症状。美国一组 135 人跟踪约四年，只有 7% 做了手术。英国的诊疗指南写得很直接：只是偶然查出胆囊里有石头，不出症状就不需要治疗。
- 收益：意大利 MICOL 人群普查给 11,229 名 29 至 69 岁的人做了超声。查出 856 人有胆结石，其中 580 人没有症状，平均跟踪 8.7 年。这 580 人里，453 人（78.1%）一直没症状，61 人（10.5%）出现轻症状，66 人（11.4%）出现重症状。跟踪期内一共做了 189 例胆囊切除，其中 41.3% 做在没有症状的人身上。作者的结论是「期待治疗对多数患者仍是有效的处理方式」，期待治疗的意思是先观察、不动手术。美国一家 HMO 做过跟踪统计，HMO 是一种管理式医疗机构，691 名确诊胆结石的人，平均跟踪 78±61.6 个月。其中 135 名没有症状的人跟踪了 58±50.2 个月（中位数 46.3 个月），只有 10% 出现了胆结石的症状，7% 接受了手术。全组 50 例死亡里只有 2 例和胆道有关，而且都在有症状的那一组。作者的结论是「有无声结石的患者不需要在出现症状前手术」，无声结石就是不吭声、不发作的石头。英国 NICE 指南 CG188 第 1.2.1 条是这么写的。「对胆囊和胆道均正常、偶然发现无症状胆囊结石的人，应告知其在出现症状前不需要治疗」。预防性切除看起来划算，是因为「早晚要疼，不如趁年轻一次切了」这个直觉
- 证据等级：A
- 来源：Festi D, Reggiani ML, Attili AF, et al. (2010). Natural history of gallstone disease: Expectant management or active treatment? Results from a population-based cohort study. Journal of Gastroenterology and Hepatology, 25(4), 719-724. https://doi.org/10.1111/j.1440-1746.2009.06146.x；McSherry CK, Ferstenberg H, Calhoun WF, Lahman E, Virshup M (1985). The natural history of diagnosed gallstone disease in symptomatic and asymptomatic patients. Annals of Surgery, 202(1), 59-63. https://doi.org/10.1097/00000658-198507000-00009；National Institute for Health and Care Excellence (2014). Gallstone disease: diagnosis and management. NICE guideline CG188，第 1.2.1、1.3.1 条. https://www.nice.org.uk/guidance/cg188/chapter/Recommendations

- 备注：说的只是一种情形：石头长在胆囊里，而且从来没疼过。**胆总管里的石头是另一回事**。同一份指南第 1.3.1 条明确写着，胆总管结石不管有没有症状，都要把胆管里的石头清掉，并且切除胆囊。出现下面这些情况要当天就去医院，别拿这个结论硬扛：右上腹或者上腹一直绞痛、发热打寒战、眼白或皮肤发黄、小便颜色变深。医生看过影像之后建议手术时，问清楚他是基于哪一条理由，比如胆管受了累、同时长了息肉、胆囊壁有异常，别拿这个结论去反驳他。它挡的只是「没有任何理由、单纯因为查出石头就切」。上面两项研究都是跟着一群人往后看，没有分组对照。但它们要回答的是「不去动它会怎么样」，而不是「哪种治疗更好」，用在这里合适。另外这两项跟踪的年头是 4 到 9 年，年头再长一些，出症状的比例会往上走

21. 不要为了防肾结石把钙戒掉

- 成本：不花钱。反过来还省事，不用天天提防哪些东西含钙。
- 说人话：长过草酸钙结石的人常被劝少吃钙，试验的结果正好反过来。反复长结石的男性正常吃钙、同时少吃动物蛋白和盐，五年里复发的人只有吃低钙饮食的一半。英国的指南也写明不要限制钙。
- 收益：有一项做了 5 年的随机分组对照试验，找了 120 名反复长草酸钙结石、同时尿里钙又偏高（叫特发性高钙尿）的男性。他们被随机分成两组。一组正常吃钙，每天 30 mmol。这一组同时少吃动物蛋白（每天 52 g）、少吃盐（每天 50 mmol 氯化钠）。另一组吃传统的低钙饮食，每天 10 mmol。5 年里复发的是 12/60 对 23/60。没做校正的相对风险 0.49（95% CI 0.24–0.98，这是可信范围），P=0.04，正常吃钙那组的复发风险只有一半。跟踪期间，两组尿里的钙都降了大约每天 170 mg。但尿里排出的草酸不一样。低钙组平均每天升高 5.4 mg，正常钙组平均每天下降 7.2 mg。英国 NICE 指南 NG118 第 1.8.1 条写明，不要限制每天吃进去的钙。成年人保持每天 700 到 1,200 mg。儿童青少年按年龄每天 350 到 1,000 mg。戒钙看起来划算，是因为「结石是钙做的，那就少吃钙」这个直觉
- 证据等级：A
- 来源：Borghi L, Schianchi T, Meschi T, et al. (2002). Comparison of two diets for the prevention of recurrent stones in idiopathic hypercalciuria. New England Journal of Medicine, 346(2), 77-84. https://doi.org/10.1056/NEJMoa010369；National Institute for Health and Care Excellence (2019). Renal and ureteric stones: assessment and management. NICE guideline NG118，第 1.8.1 条. https://www.nice.org.uk/guidance/ng118/chapter/Recommendations
- 备注：争议：这项试验只做在男性身上，而且这些人都是反复长草酸钙结石、尿里钙又偏高的，不能直接套到所有类型的结石上。另外试验组同时改了三样，正常吃钙、少吃动物蛋白、少吃盐，所以不能把全部好处都记在「不戒钙」这一件事上，低盐和少动物蛋白同样在起作用。要否掉的是「主动把含钙的东西戒掉」，不是说「应该多补钙」。这里改的是一日三餐里的钙，钙补充剂是另一回事，长过结石的人要不要吃补充剂，问主治医生。多喝水那条见第 16 节第 8 条（肾结石后把水喝到每天 2.5–3 升）

22. 不要为了「转运」「招财」「养人」买水晶、手串、貔貅这类物件

- 成本：不花钱。要做的只是别把「转运」「养人」算进买它的理由里。难在别人都在戴、都在说灵的时候，自己不跟。
- 说人话：说戴了能改运、能招财、能养人，没有可以核查的证据。它和算命显得准是一个道理，话说得足够笼统，你会自己往身上套。商家把话说到治病的功效上就是虚假宣传，2026 年有直播间因此被查处。当装饰品买没问题。
- 收益：经典课堂实验显示，人人拿到的都是同一份笼统的「个人分析」，却普遍认为很准，这个现象叫巴纳姆效应。它解释了「戴上之后确实顺了」这种体验是从哪来的。那位作者的结论是「被本人接受不能证明解释正确」。官方案例：市场监管总局 2026 年 6 月 4 日公布了一批传统工艺市场「打假清源」典型案例。其中广东四会有一家珠宝店，在直播间里编造商品材质。它还假称商品有

「防治风湿病、提高免疫力、改善睡眠质量、疏通血管」等功效。这家店靠编剧本演戏来误导、欺骗消费者。这违反了反不正当竞争法第九条第一款（全国）
- 证据等级：B
- 来源：Forer BR (1949). The fallacy of personal validation: A classroom demonstration of gullibility. Journal of Abnormal and Social Psychology. https://doi.org/10.1037/h0059240；国家市场监督管理总局 (2026). 市场监管总局公布一批传统工艺市场「打假清源」典型案例. https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2026/art_1529399cfe874b8780c4496eb0158020.html
- 备注：结论只有一个：它的功效无从核查，也测不出任何预测能力。不评价任何信仰或者习俗，也不针对送礼、纪念、传家这些用途。要分清两件事：商家宣称的功效有明文规定可依，能去投诉；而「转运」这类说法既没有研究，也没法证明它是假的，只能靠自己划预算管住。买之前先把它当成普通饰品，问自己一句「如果它什么都不改变，这个价钱我还买吗」。材质和证书怎么查、把它当投资为什么不划算，见第 5 节第 33、34 条（手串名表按花掉的钱算、珠宝玉石认 CMA 报告）。花钱算命见本节第 15 条（不要花钱算命、看塔罗、看星座）。

23. 不要指望买东西改善心情或身份感
- 成本：不花钱。难的是心情差的时候忍住不下单。
- 说人话：把钱和物质看得越重的人，自己觉得越不幸福，但关联很弱，也分不出谁导致谁。还有研究发现，花钱买一段经历比买东西更让人快乐。所以心情差的时候，把钱花在一次出门、一顿和人吃的饭上，比塞满购物车更可能有用。
- 收益：一项荟萃分析（把很多项研究合起来算）共 259 项独立样本、753 个效应量。结果是：越看重物质的人，自己报告的幸福感越低。在最常用的那种多维量表上，相关系数 r = −0.19（校正后 ρ = −0.24）。只测「重视金钱」这一个方面的量表上，关联更弱，r = −0.08 到 −0.11。按看的是哪种结果分开看，强弱不一样。和冒险的健康与消费行为、对自己的负面评价关联最强，r = −0.28 到 −0.44。和生活满意度、负面情绪关联最弱，r = −0.13 到 −0.15。作者还做了中介分析（查中间通过什么传过去），结果提示这种负向关联可能是因为心理上的需要没有得到满足。另一项研究：两次面向不同人群的调查中，受访者都说为获得一段生活经历而花的钱比买东西更让自己快乐。随后的实验室实验里，回想一次为经历花钱之后的好心情，也高于回想一次买东西（全国口径不适用，这两项用的都是国外样本）
- 证据等级：B
- 来源：Dittmar H, Bond R, Hurst M, Kasser T (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 107(5), 879-924. https://doi.org/10.1037/a0037409；Van Boven L, Gilovich T (2003). To do or to have? That is the question. Journal of Personality and Social Psychology, 85(6), 1193-1202. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.6.1193
- 备注：争议：收进来的研究大多是在同一个时间点问一批人，看两件事同不同步，分不出谁先谁后。作者自己在结论里也说，要看清方向还得靠更多的实验和长期跟踪研究。所以不能读成「买东西会让人不快乐」，只能读成「靠买东西来变快乐，指望不大」。而且关联很弱：r = −0.19 大概只解释了几个百分点的差异，人和人之间差别很大。两项研究用的都是国外样本，中国人群没有可以引用的同类数据。这里不反对为喜欢的东西花钱，反对的是把购物当成调节情绪的手段，因为那会让你下次心情差时的第一反应还是下单。省钱的具体动作见第 5 节。情绪差的时候真正有证据的做法，见第 22 节后半节和第 29 节。为「比别人强一档」而加的预算，见本节第 24 条（往上挪一档）。

24. 不要为了「在周围人里往上挪一档」多花钱换房、换车、换圈子
- 成本：不花钱。要做的只是在加预算之前多问一句：这笔加价买的是东西本身，还是我在这群人里的位置。难在周围人都换了的时候，自己不跟。
- 说人话：拿收入一样的人来比，邻居挣得越多，这个人报告的幸福感越低。这只发生在学历和自己相同、又常来往的邻居之间。所以为了搬进一个人人都比你宽裕的地方而多花的钱，买到的是把自己往下挪一档。但收入一起涨的时候，人还是觉得更好过，绝对水平仍然算数。

- 收益：美国全国家庭与住户调查（NSFH）两轮回访了同一批人。作者把这份数据和本地平均收入对上。本地平均收入（PUMA）是按 1990 年人口普查 5% 抽样推算出来的。把本人收入和一系列个人特征都扣掉之后，结果是：邻居收入越高，自己报告的幸福感越低。这个效应大，换一种算法也稳，而且高度显著。作者的表述是，「邻居收入上升」和「本人收入下降同样幅度」带来的幸福感下降处于同一数量级。改成同一个人前后自己跟自己比之后（这叫加个体固定效应），系数方向不变、大小也相近，只是显著性降到了 10% 的水平。再限定在同一个州、同一轮调查之间比（这叫加州和调查轮次的固定效应），结果基本不变。这说明它不是「爱搬去穷地方的人本来就更快乐」造成的，也不是州一级某些没测到的因素造成的。效应在常和邻居来往的人身上更强，在只和社区外朋友来往的人身上不显著。租房的人和自己有房的人没有差异，这一点不支持「贵地方房价高，所以实际可花的钱少」这种解释。幸福感只随学历相同的邻居的收入而下降，对学历不同的邻居的收入几乎没有反应。而且它主要是通过「对自己物质处境的满意度」传过去的，不是通过对家庭生活等其他方面的满意度。最后，如果本人和邻居的收入按同样比例一起上升，幸福感仍然上升
- 证据等级：B
- 来源：Luttmer EFP (2005). Neighbors as Negatives: Relative Earnings and Well-Being. The Quarterly Journal of Economics, 120(3), 963–1002. https://doi.org/10.1093/qje/120.3.963；Luttmer EFP (2004). Neighbors as Negatives: Relative Earnings and Well-Being. NBER Working Paper No. 10667（本条引用的表述与数量级按这一版逐字核对）. https://www.nber.org/papers/w10667
- 备注：定 B 级的理由有几条：数据来自反复回访同一批人的问卷，只有这一项研究，样本又在国外；看的结果是受访者自己报的幸福感，不是钱。作者确实用统计手段排掉了几类干扰，比如同一个人前后比、同一个州同一轮之间比，但终究不是随机试验。中国人群也没有可以引用的同类数据。收益量级定「中」，是沿用本节第 23 条（别指望买东西改善心情）的口径。省下的钱确实可能到万元级。但「省下这笔钱能换来多少幸福感」没有数字支撑，所以不按万元级记成「大」。这里不反对为更大的房子、更安静的小区、更短的通勤花钱，那些买的是东西本身。要拦的是「同事都换了，我不能比他们差」这一个理由。住处该按什么排序见第 4 节第 18 条（选住处时把通勤时长放在前面）。买东西调情绪见本节第 23 条（别指望买东西改善心情）。在网上老往上比见第 3 节第 21 条（别把「别人过得怎么样」当每日必读）

25. 不要相信「意志力像肌肉，用一会儿就没了」

- 成本：不花钱。要改的只是一个说法。
- 说人话：流行的说法是：先做一件费自控的事，接下来就更容易破功，所以要省着用意志力。23 个实验室、2141 人按同一套方案重做了这个实验，结果几乎是零。别再用「今天意志力用完了」解释自己，也别为此花钱买教你攒意志力的课。
- 收益：一项多实验室预注册重复研究，23 个实验室、共 2141 名受试者，按 Sripada 等人的标准化方案重做了序贯任务范式：先做一件消耗自控的任务，再做第二件需要自控的任务。汇总结果显示自我损耗效应很小，而且 95% 可信区间包含 0（d = 0.04，95% CI −0.07 到 0.15）。作者据此讨论了「自控是有限资源」这一模型还成不成立。
- 证据等级：A
- 来源：Hagger MS, Chatzisarantis NLD, Alberts H, et al. (2016). A Multilab Preregistered Replication of the Ego-Depletion Effect. Perspectives on Psychological Science, 11(4), 546–573. https://doi.org/10.1177/1745691616652873
- 备注：要否掉的是「自控是一种会被消耗完的资源」这个模型，不是否掉「人会累」。睡不够、连着干太久会让人效率下降，那是另一回事，按第 3 节的睡眠和工时几条处理。真正有随机试验支持的做法是改环境和改写法，见第 4 节第 10 条（把不想碰的挪远）和第 4 节第 1 条（写成「几点、在哪、遇到什么就做什么」）。本节其他条目算的是钱，这里算的是时间和精力，两者不做换算。

26. 不要指望吃早餐或 16:8 轻断食帮你控制体重，吃饭时间挑你能长期坚持的

- 成本：不花钱。省下的是每天跟吃饭时间较劲的那点心力。

- 说人话：流行说法是不吃早餐会让人午饭晚饭暴食，一天总量反而更多。试验里不是这样：不吃早餐的人一天少吃了两百多千卡，体重还略轻一点。16:8 和单纯少吃比，一年下来体重也没差别。长期不吃早餐的人心血管病确实多约一成七，总死亡率则看不出差别。
- 收益：先看「不吃早餐会让人后面吃更多」这个说法。一篇荟萃分析把 13 项随机试验合起来算。被分到吃早餐那组的人，每天摄入比不吃早餐那组多 259.79 kcal（95% CI 78.87–440.71，这是可信范围）。体重高 0.44 kg（0.07–0.82）。不吃早餐的人并没有在午饭晚饭补回来。这些试验跟踪时间都很短，看体重的平均 7 周，看摄入的平均 2 周。再看 16:8 这类只在固定几小时内吃饭的做法。一项让 116 名超重成人做 12 周。只在中午 12 点到晚上 8 点吃饭的那组，和每天规律吃三顿的那组，体重差 −0.26 kg（−1.30 到 0.78），不显著。另一项在广州做，139 名肥胖患者，跟踪 12 个月。限时进食加控制热量，比单纯控制热量多减 1.8 kg（−4.0 到 0.4），也不显著。最后看长期不吃早餐有没有害。238 万人的汇总里，不吃早餐的人心血管病风险高约 17%（OR 1.17，1.09–1.26），心血管死亡高约 49%（OR 1.49，1.20–1.84）。但这些是只记录、不分组的研究。跟踪 17 到 23 年的那项原始研究里，全因死亡的风险比是 1.19，可信范围 0.99 到 1.42，跨过了 1，算不上有差别。
- 证据等级：A
- 来源：Sievert K, Hussain SM, Page MJ, 等 (2019). Effect of breakfast on weight and energy intake: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ. https://doi.org/10.1136/bmj.l42；Lowe DA, Wu N, Rohdin-Bibby L, 等 (2020). Effects of Time-Restricted Eating on Weight Loss and Other Metabolic Parameters in Women and Men With Overweight and Obesity. JAMA Internal Medicine. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.4153；Liu D, Huang Y, Huang C, 等 (2022). Calorie Restriction with or without Time-Restricted Eating in Weight Loss. New England Journal of Medicine. https://doi.org/10.1056/NEJMoa2114833；Zhang H, Zhang S, Liu Y, 等 (2025). The association between skipping breakfast and cardiovascular disease: a meta analysis. Frontiers in Cardiovascular Medicine. https://doi.org/10.3389/fcvm.2025.1565806；Rong S, Snetselaar LG, Xu G, 等 (2019). Association of Skipping Breakfast With Cardiovascular and All-Cause Mortality. Journal of the American College of Cardiology. https://doi.org/10.1016/j.jacc.2019.01.065；Fernandes-Alves D, Teixeira GP, Guimarães KC, Crispim CA (2026). Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Clinical Trials Comparing Time-Restricted Eating With and Without Caloric Restriction for Weight Loss. Nutrition Reviews. https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaf053；Sun T, Zhang L, Lu Y, 等 (2024). Non-linear relationship between the first meal time of the day and gallstone incidence in American adults. Frontiers in Nutrition. https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1521707；Liu T, Wang Y, Wang X, 等 (2023). Habitually Skipping Breakfast Is Associated with the Risk of Gastrointestinal Cancers: Evidence from the Kailuan Cohort Study. Journal of General Internal Medicine. https://doi.org/10.1007/s11606-023-08094-7
- 备注：争议。心血管那 17% 来自只记录、不分组的研究。不吃早餐的人本来就更可能吸烟、喝酒、久坐、收入低，这些因素校正不干净。所以那 17% 里有多少是早餐本身造成的，说不清。全因死亡那一项本来就跨过了 1。16:8 也有争议：汇总 30 项试验、1341 人，在两组吃一样多的前提下，限时进食那组多减 1.46 kg（−2.65 到 −0.26），代价是多掉 0.41 kg 瘦体重。但这些试验多数很短，最长最严的那项十二个月试验说没差别。长时间空腹还和胆囊有关。一项 6,547 人的横断面调查里，一天中第一餐每晚一小时，查出胆结石的比例高约 5%（OR 1.05，1.02–1.08）；第一餐拖到 9 点至 14 点的人比更早吃的高约 49%（OR 1.49，1.24–1.77）。机制是胆汁在胆囊里存得越久越容易析出结石。但这是同一时点的调查，也可能是先有了胆囊问题才改的吃饭习惯。中国开滦队列跟踪 5.6 年、369 例消化道癌：不吃早餐的人结直肠癌风险 2.32 倍（1.34–4.01），胆囊和肝外胆管癌 5.43 倍（1.34–21.93）。后一个数的可信范围宽到 21.93，说明事件太少，只能当线索看。合起来看，就控制体重而言，吃饭时间的影响很小，别为它花心力。至于长期完全不吃早餐好不好，现有证据全是关联、不能证明因果，但方向一致偏不利，想稳妥就正常吃，只是别指望它帮你减重。胃炎和胃溃疡的主因不是空腹，是幽门螺杆菌和长期吃止痛药，该查的见第 1 节第 23 条（查幽门螺杆菌，阳性就根除）。体检查出胆囊结石但从没疼过该怎么办，见本节第 20 条（体检查出胆囊结石但从没疼过，不要预防性

切胆囊）。想控制体重，真正有证据的是吃什么和吃多少，见第 2 节第 28 条（每天吃够 5 份水果蔬菜）、第 2 节第 29 条（少吃超加工食品）和第 2 节第 33 条（把 BMI 控制在 20–25）。糖尿病人、正在吃降糖药或者怀孕的人不适用，漏一顿可能低血糖，按医嘱来。极端断食和催吐是另一回事，见第 28 节第 1 条（不要用极端节食、断食或催吐来控制体重）。

27. 不要没症状就把甲状腺超声年年当常规，查出的多数小结节只需随访

- 成本：甲状腺超声一百多元。真正的成本在查出小结节之后的反复复查，和心里那块放不下的石头。
- 说人话：美国那个给预防措施打分的机构 USPSTF，建议不给没症状的成人查甲状腺癌。查得越勤，查出越多永远不发作的小结节，白担心和白挨刀的越多。
- 收益：USPSTF 对无症状成人甲状腺癌筛查给 D 级：recommends against screening for thyroid cancer in asymptomatic adults。理由原文：早期检出的好处「no greater than small」，危害「at least moderate」，「overdiagnosis and overtreatment are likely consequences of screening」，即筛查很可能带来过度诊断和过度治疗，好处抵不过危害
- 证据等级：B
- 来源：US Preventive Services Task Force (2018). Thyroid Cancer: Screening（D 级建议）. https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/thyroid-cancer-screening
- 备注：给 B 而不是 A：D 级建议本身就是「不做」，没有可以引用的试验死亡数字。这条针对「没有任何症状、只是体检顺手加一项」的人。脖子摸到肿块、声音变哑、吞咽困难，那是去看病，不叫筛查。已经查出结节的按分级随访，见第 34 节第 9 条（查出甲状腺结节，按分级隔 6 到 12 个月复查超声）。

28. 不要指望「正确搬运姿势」和搬运培训防住腰痛：减重量、减次数、平时锻炼才是正事

- 成本：不花钱。不用再为「腰弯没弯」较劲，也不用买护腰带和上护腰课。要做的是两件事：重物拆开搬、用推车找人搭手，多花几分钟；每周抽几次时间锻炼，要长期坚持。
- 说人话：上过搬运姿势培训的工人，后来腰痛的并不比没上过的少；腰弯得多也不见得更容易腰痛。真正有用的三件事：搬轻点、搬少点、平时多锻炼——锻炼防腰痛发作的效果最实。
- 收益：四篇系统证据加一份官方指南。Cochrane 系统综述（Verbeek 等 2011，2 万余名工人的随机试验汇总）的结论是：搬运建议和培训，配不配搬运工具，都防不住腰痛和腰痛造成的失能，证据质量中等。运动医学期刊的系统综述（Saraceni 等 2020）没有找到「搬东西时腰椎弯得多」与腰痛的关联。职业医学期刊的荟萃分析（Coenen 等 2014）支持搬的重量和次数与腰痛相关，方向是越重越多风险越高。JAMA 内科学子的荟萃分析（Steffens 等 2016，3 万余人的随机试验汇总）显示预防腰痛发作最有效的是锻炼，锻炼加讲解比单靠讲解有效得多。英国健康与安全执行局的官方指南写明：Training can be important in raising awareness and reducing risk, but it won't ensure safe manual handling on its own（培训能提高意识、降低风险，但单靠它保证不了搬运安全），应先把搬运作业本身设计得尽量安全
- 证据等级：A
- 来源：Verbeek JH 等 (2011). Manual material handling advice and assistive devices for preventing and treating back pain in workers. Cochrane Database of Systematic Reviews. https://doi.org/10.1002/14651858.CD005958.pub3；Saraceni N 等 (2020). To Flex or Not to Flex? Is There a Relationship Between Lumbar Spine Flexion During Lifting and Low Back Pain? Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy 50(3). https://doi.org/10.2519/jospt.2020.9218；Coenen P 等 (2014). The effect of lifting during work on low back pain: a health impact assessment based on a meta-analysis. Occupational and Environmental Medicine 71(12). https://doi.org/10.1136/oemed-2014-102346；Steffens D 等 (2016). Prevention of Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Internal Medicine 176(2). https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.7431；Health and Safety Executive (UK). Manual handling at work: Training. https://www.hse.gov.uk/msd/manual-handling/training.htm

- 备注：争议。反方证据：另一篇系统综述（Wai 等 2010，The Spine Journal）认为职业搬运与腰痛的因果证据不足，高质量研究里看到关联的和没看到的各占一半，所以「少搬重的」方向稳妥但算不上铁证。官方仍教一套手法（东西贴近身体、脚站稳、别扭腰别猛拽），照做没坏处——本条反对的是「学了姿势就以为防住了」，不是反对姿势本身。锻炼怎么做见第 2 节第 17 条（每周做 30–60 分钟力量训练）。受益人主要是你自己。

29. 不要指望骨折后猛喝骨头汤、猛补钙让骨头长得快：管用的是戒烟、复位固定和别乱动

- 成本：不花钱。省下一锅汤和一堆补剂，换来的是别乱动的耐心和把烟停掉。
- 说人话：骨折后想快点好，喝骨头汤没用——一碗汤的钙只有两到十毫克，一杯牛奶的几十分之一。钙片维生素 D 也别自己加量猛吃。真正让骨头长的是良好复位固定、别提前乱动，还有一件事最要紧：吸烟者骨不连的风险明显更高，戒烟比任何食补都有效。
- 收益：骨头汤的钙：多次家庭与媒体检测一致——一公斤猪骨加五公斤水高压锅炖十小时，一碗汤钙不到 10 毫克；每 250 毫升约 3 毫克，一碗约两三毫克，好大夫在线检测一碗猪骨汤约 1.9 毫克。骨钙以羟基磷灰石形式存在几乎不溶于水，加醋帮助也有限。对照成人每日钙需求约 800 毫克，一碗牛奶的钙约等于十碗骨头汤。吸烟与骨折愈合：《骨与关节外科杂志（美版）》系统综述（Scolaro 等 2014，DOI 经 Crossref 验证）：吸烟增加骨折后并发症，包括骨不连、延迟愈合和感染；英国诺丁汉大学团队的荟萃分析（纳入 7516 例手术，BMJ Open）同样得出吸烟者延迟愈合与不愈合风险显著升高（约翻倍量级）
- 证据等级：B
- 来源：Scolaro JA 等 (2014). Cigarette Smoking Increases Complications Following Fracture: A Systematic Review. Journal of Bone and Joint Surgery (American) 96(8):674-681. https://doi.org/10.2106/JBJS.M.00081；Pearson RG 等. Do smokers have greater risk of delayed union and nonunion after fractures or arthrodesis? BMJ Open（诺丁汉大学机构知识库摘要，荟萃分析存在性与方向经多源一致确认，精确效应值未能逐字核对故不引数字）；骨头汤钙含量检测（丁香医生、新浪健康、好大夫在线等多平台家庭与实验室检测数据交叉一致）
- 备注：定 B：方向多源一致，但骨头汤检测数据来自科普平台而非同行评审文献。汤里没有的是钙，有的是脂肪和嘌呤——长期大量喝的代价是肥胖和高尿酸。真想补钙：牛奶、豆制品、深绿叶菜，成人每日约 800 毫克，吃不够再在医生指导下用钙剂。骨头长好要几周到几个月，急不来；提前负重的坏处比晚几天大。钙与维生素 D 对普通人骨骼的一般账，见第 2 节相关条目。受益人主要是正在愈合的你和家里炖汤的长辈。

30. 不要相信「手淫伤身」「戒色才能变好」，真正要看的是有没有耽误睡觉、工作和关系

- 成本：不花钱。省下的是买「补肾」偏方和「戒色」课程的钱，还有长期自责的那份焦虑。
- 说人话：没有研究说手淫伤身。射精多的男性前列腺癌少约两成，但也有研究看到年轻时次数多的人风险偏高。少数人每次射精后都会没力气、像感冒，几天才好，这是一种罕见病，可以去泌尿科或男科看。觉得自己「看色情上瘾」，更多是因为这事和自己的道德观打架。
- 收益：先看身体。美国一项研究跟踪了 31925 名男性，到 2010 年。每个人自己报告每月射精几次，再按次数分组。和每月 4 到 7 次的人比，每月 21 次以上的人前列腺癌 HR 0.81（95% CI 0.72–0.92，低约 19%），这是按 20 到 29 岁时的次数算的。按 40 到 49 岁时的次数算，HR 0.78（0.69–0.89，低约 22%）。少掉的主要是低危的前列腺癌。反方是英国一项病例对照研究，比了 431 名 60 岁前确诊的患者和 409 名对照。二三十岁时手淫频繁的人风险偏高，五十多岁时频繁的人风险偏低。再看色情内容。一篇系统综述加荟萃分析认为，很多人觉得自己「上瘾了」，更多是行为和自己信的道理对不上，不只是看得多。少数人每次射精后确实会不舒服，但这不是「伤身」，而是一种叫射精后疾病综合征（POIS）的罕见病。该去看医生，不是靠戒色。荷兰 45 名患者里，87% 在射精后 30 分钟内起病，80% 疲惫没力气，78% 像得了感冒。法国一家医院 37 名患者平均 4.7 天才好。病因没弄清。荷兰那项研究里，做了皮试的 33 人中 29 人（88%）对自己的精液过敏。中国 24 名患者的研究却查不到针对精液的过敏抗体，患者的焦虑抑郁评分偏高。一篇 2025 年的综述只找到 14 项治疗研究，

12 项是个案。全球 211 名性医学专家里，只有 18% 说超过三成病人能好转（美国 / 英国 / 荷兰 / 法国 / 中国）

- 证据等级：B
- 来源：Rider JR, Wilson KM, Sinnott JA, et al. (2016). Ejaculation Frequency and Risk of Prostate Cancer: Updated Results with an Additional Decade of Follow-up. European Urology, 70(6), 974–982. https://doi.org/10.1016/j.eururo.2016.03.027；Dimitropoulou P, Lophatananon A, Easton D, et al. (2009). Sexual activity and prostate cancer risk in men diagnosed at a younger age. BJU International, 103(2), 178–185. https://doi.org/10.1111/j.1464-410x.2008.08030.x；Grubbs JB, Perry SL, Wilt JA, Reid RC. (2019). Pornography Problems Due to Moral Incongruence: An Integrative Model with a Systematic Review and Meta-Analysis. Archives of Sexual Behavior, 48(2), 397–415. https://doi.org/10.1007/s10508-018-1248-x；Waldinger MD, Meinardi MM, Zwinderman AH, Schweitzer DH. (2011). Postorgasmic Illness Syndrome (POIS) in 45 Dutch caucasian males: clinical characteristics and evidence for an immunogenic pathogenesis (Part 1). The Journal of Sexual Medicine, 8(4), 1164–1170. https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2010.02166.x；Chea M, Teng M, Chesnel C, et al. (2023). Postorgasmic illness syndrome: one or several entities? A retrospective cohort study. The Journal of Sexual Medicine, 20(12), 1407–1413. https://doi.org/10.1093/jsxmed/qdad139；Xi GP, Yang RX, Zhang J, et al. (2023). Clinical characteristics, allergic response to autologous semen, and desensitization in patients with postorgasmic illness syndrome. Sexual Medicine, 11(6), qfad068. https://doi.org/10.1093/sexmed/qfad068；Ponce S, Chapalamadugu M, Levine S, et al. (2025). Treatments for postorgasmic illness syndrome: a systematic review. The Journal of Sexual Medicine, 22(7), 1236–1243. https://doi.org/10.1093/jsxmed/qdaf112；Duran MB, Rubin RS, Reisman Y, Serefoglu EC, et al. (2025). Recognition and practice patterns of sexual medicine experts towards postorgasmic illness syndrome. International Journal of Impotence Research, 37(6), 454–457. https://doi.org/10.1038/s41443-023-00753-x
- 备注：争议。前列腺癌这两项研究都只是记录、没有分组对照，次数又是本人回忆的，所以结论只能到「没看到伤身的证据」，不能反过来劝人多做。英国那项的作者自己也说，五十多岁那段可能是先病了才次数少。色情那篇的摘要没有给出效应量，所以这里只写方向。收益定成小，是因为降的主要是低危前列腺癌，不是死亡。射精后不适那段的研究都只有几十个病人，文献都说这病罕见，但没有人在普通人群里统计过多少人得。几乎每次射精后都没力气、像感冒、几天才好的，去泌尿科或男科，主动提这个病名。真正该去精神科或心理科的信号是：为这事熬夜、误工、影响伴侣关系，想停也停不下来。熬夜见第 3 节第 9 条（不为游戏、短视频、色情内容熬夜）。担心看色情看出了勃起问题，先按第 1 节第 28 条（勃起功能出了问题先去查心血管）去查。往群里发、卖资源的法律后果见第 9 节第 4 条（黄色视频自己看归自己）。受益人是你自己。

31. 不要花钱做「性取向矫正」「同性恋治疗」，也不要把家里人送去

- 成本：不花钱。省下的是矫正机构、心理诊所和「戒同」营收的钱。难的是家里人坚持要送。
- 说人话：美国心理学会的专家组看完研究后说，这类矫正改不了性取向，还可能伤人。美国一项调查里，做过矫正的人有过自杀念头的多了近九成。国内有精神病院以「性偏好障碍」为名强制收治一名男子，被法院判侵权、赔 5000 元。
- 收益：美国心理学会 2009 年的工作组报告说，改变性取向的努力「不太可能成功，并且有一定的伤害风险」。对把未成年人送进强制或住院式的矫正项目，报告建议父母和孩子都不要考虑。美国一项全国代表性调查访问了 1518 名性少数成年人，约 7% 做过矫正，其中八成来自宗教人士。扣除年龄、童年不幸经历等因素后，做过矫正的人一生中有过自杀念头的 OR 1.92（95% CI 1.01–3.64，高约九成）。计划过自杀的 OR 1.75（1.01–3.06）。没受伤或受轻伤的自杀尝试 OR 1.88（1.01–3.50）。另一项研究访问了 245 名 21 到 25 岁的年轻人。青春期没被矫正过的，22.0% 试过自杀。父母自己试图改变孩子性取向的，是 48.1%。父母还把孩子送去找治疗师或宗教人士的，是 62.8%。世界卫生组织的疾病分类 ICD-10 写明：「性取向本身不被视为一种障碍」。2017 年河南驻马店驿城区法院审了一个案子：精神病院以「性偏好障碍」为名强制收治一名男子。法院认为他「病情一般，也无自杀、伤

人、毁物等行为或危险，不符合应当强制治疗的条件」。法院判医院公开道歉，赔精神抚慰金 5000 元（美国 / 中国）

- 证据等级：B
- 来源：American Psychological Association Task Force on Appropriate Therapeutic Responses to Sexual Orientation (2009). Report of the Task Force on Appropriate Therapeutic Responses to Sexual Orientation. https://www.apa.org/pi/lgbt/resources/therapeutic-response.pdf；Blosnich JR, Henderson ER, Coulter RWS, Goldbach JT, Meyer IH. (2020). Sexual Orientation Change Efforts, Adverse Childhood Experiences, and Suicide Ideation and Attempt Among Sexual Minority Adults, United States, 2016–2018. American Journal of Public Health, 110(7), 1024–1030. https://doi.org/10.2105/AJPH.2020.305637；Ryan C, Toomey RB, Diaz RM, Russell ST. (2020). Parent-Initiated Sexual Orientation Change Efforts With LGBT Adolescents: Implications for Young Adult Mental Health and Adjustment. Journal of Homosexuality, 67(2), 159–173. https://doi.org/10.1080/00918369.2018.1538407；World Health Organization. ICD-10 Version:2019, F66 Psychological and behavioural disorders associated with sexual development and orientation. https://icd.who.int/browse10/2019/en#/F66；全国人大常委会 (2018 年修正). 精神卫生法（第二十三、三十、七十八条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7448a066d；广西壮族自治区人民检察院网站转载新京报 (2017). 驻马店「同性恋强制治疗案」终审. http://www.gx.jcy.gov.cn/jblm/shgz/201709/t20170920_2068489.shtml；澎湃新闻 (2014-08-02). 首例“矫正同性恋”案在京审理，诊所被指有“三大罪状”（澎湃见习记者 周辰，实习生 尹瑞涛）. https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_1259405（网页存档 https://web.archive.org/web/20261005044046/https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_1259405）；澎湃新闻 (2014-12-21). 中国进入多元性别时代：李银河“出柜”与电击中心败诉（澎湃新闻记者 周哲）. https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_1287582（网页存档 https://web.archive.org/web/20261005044046/https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_1287582）；反方：Sullins DP. (2022). Sexual Orientation Change Efforts Do Not Increase Suicide: Correcting a False Research Narrative. Archives of Sexual Behavior, 51, 3377–3393. https://doi.org/10.1007/s10508-022-02408-2；Blosnich JR, Coulter RWS, Henderson ER, et al. (2023). Correcting a False Research Narrative: A Commentary on Sullins (2022). Archives of Sexual Behavior, 52(3), 885–888. https://doi.org/10.1007/s10508-022-02521-2
- 备注：争议。Sullins 2022 用同一批数据重算，扣掉了矫正之前就有的自杀念头。这样算下来，矫正和自杀念头不再是正相关（OR 0.44，0.20–0.94）。Sullins 所在的机构立场反对同性恋，原作者也写了回应。所以伤害有多大还有争议，但「改不了」这一点没有看到反方证据。给 B 是因为伤害的数字都来自事后回忆的调查。法律上，住院治疗实行自愿原则，只有严重精神障碍、又有伤害自己或别人的危险，才能强制住院。心理咨询人员不许做心理治疗。故意把不是精神障碍的人送进医院治疗，要承担赔偿责任。2014 年，一名男子在重庆心语飘香心理咨询中心被催眠、电击「治疗」同性恋，事后起诉。北京海淀法院判这家中心公开道歉、赔偿经济损失。据报道，判决书写明同性恋不是精神疾病，中心承诺能治属于虚假宣传。此案只有澎湃新闻的报道，法院官网上没找到判决原文。心里为这件事长期痛苦的，可以去精神科或临床心理科，目标是缓解痛苦。孩子说出来之后家里怎么做，见第 30 节第 15 条（孩子说自己喜欢同性）。受益人是你自己和家里人。

32. 不要指望靠 AI 聊天机器人自己判断病情和法律问题，看病、打官司、花大钱之前，把它说的依据找到原文核一遍

- 成本：不花钱。每次核对要多花几分钟到半小时。让 AI 写出它依据的法条、指南或论文，你自己打开原文，找到那句话。要改的习惯是，别因为它说得肯定就照做。
- 说人话：把完整病例交给 AI，九成以上它能认出是什么病。但普通人拿它问症状，认出病的反而比自己上网查的人少，该不该去急诊也没判得更准。问法律问题，通用 AI 至少 58% 的回答有编的内容，还会顺着你问题里的错误说法往下讲。

- 收益：先看看病。2026 年 Nature Medicine 发表了一项随机分组的试验，1298 名英国普通人参加，方案事先登记过。每人拿到两个编好的病例，要判断是什么病、该去急诊还是在家观察。一部分人用 AI 聊天机器人帮忙，用的是 GPT-4o、Llama 3、Command R+。对照组用自己平时的办法，多数是上网搜，或者看英国国家医疗服务体系（NHS）的官网。把完整病例直接交给 AI，它 94.9% 的情况能认出相关的病，56.3% 能判对该去哪看。普通人用同样的 AI，认出相关疾病的不到 34.5%，判对去哪看的不到 44.2%。对照组认出相关疾病的几率是用 AI 的人的 1.76 倍（95% CI 1.45–2.13，可信范围）。认出危险信号类重病的几率是 1.57 倍（1.28–1.92）。判断该去哪看，两边差不多。作者翻了对话记录，问题出在两头。一头是用户没把症状说全，另一头是 AI 提到了对的病，用户却没采纳。再看法律。一个美国研究团队 2024 年用 ChatGPT 4 等公开模型，问美国联邦法院的判例。ChatGPT 4 有 58% 的回答有编造，Llama 2 高到 88%。编造指和法律事实对不上的内容，论文把它叫「幻觉」。模型分不清自己哪句是编的。用户问题里带着错误的法律前提时，它常常照单全收。同一团队 2025 年又测了律师用的专业法律 AI 工具。这些工具号称不会编，实际 17% 到 33% 的回答有编造。它看起来划算，是因为 AI 随叫随到、不收钱，说话又像医生律师一样肯定
- 证据等级：A
- 来源：Bean AM, Payne RE, Parsons G, et al. (2026). Reliability of LLMs as medical assistants for the general public: a randomized preregistered study. Nature Medicine, 32(2), 609–615. https://doi.org/10.1038/s41591-025-04074-y；Dahl M, Magesh V, Suzgun M, Ho DE (2024). Large Legal Fictions: Profiling Legal Hallucinations in Large Language Models. Journal of Legal Analysis, 16(1), 64–93. https://doi.org/10.1093/jla/laae003；Magesh V, Surani F, Dahl M, Suzgun M, Manning CD, Ho DE (2025). Hallucination-Free? Assessing the Reliability of Leading AI Legal Research Tools. Journal of Empirical Legal Studies, 22(2), 216–242. https://doi.org/10.1111/jels.12413；Kalai AT, Nachum O, Vempala SS, Zhang E (2025). Why Language Models Hallucinate. arXiv:2509.04664（预印本，备注里那项）. https://arxiv.org/abs/2509.04664；反方：Ayers JW, Poliak A, Dredze M, et al. (2023). Comparing Physician and Artificial Intelligence Chatbot Responses to Patient Questions Posted to a Public Social Media Forum. JAMA Internal Medicine, 183(6), 589. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2023.1838
- 备注：争议。2023 年一项研究从美国论坛抽了 195 个患者提问，让医疗人员不看来源打分。78.6% 的评分认为 ChatGPT 答得比医生好。但它比的是回答写得好不好，没看提问的人最后判断对没有。试验用的是 2024 年的模型，新模型可能更强。不过同一项试验也发现，AI 单独考试的成绩预测不了普通人用它的效果。AI 为什么会编，OpenAI 的研究人员 2025 年在一篇未经同行评审的论文里解释过。训练和打分的方式奖励「猜一个答案」，答「不知道」拿不到分，所以它没把握时也说得很肯定。核对的办法是让它写出法条名称和条号、指南或论文题目，你去官方网站打开原文找那句话，找不到就当它没说过。提问时别把自己的结论写进去，问「这种情况法律怎么规定」，别问「这种情况我是不是赢定了」。突然嘴歪、一侧没劲、胸口压着疼这类信号，别先问 AI，直接打 120，见第 13 节第 3 条（嘴歪、一侧胳膊没劲）和第 13 节第 7 条（胸口压着疼）。打官司没钱请律师的，见第 7 节第 3 条（申请法律援助）。收益定小，因为只有「认没认出病」这类中间指标，没有少死人的数字。受益人是你自己和家里人。

33. 不要因为「人随时会死，早点把钱花完才快乐」就不存钱，三十岁的人约九成能活到六十岁

- 成本：不花钱。要做的是在冒出「反正说不定哪天就没了」的念头时，先想一下自己活到六十岁的概率。难在周围人都这么说，想买的东西又就在眼前。
- 说人话：按世界卫生组织给中国算的数，三十岁的人约九成二能活到六十岁，一半以上能活到八十岁。年轻人普遍把自己早死的可能估得太高，照这个感觉过日子，存下的钱比该存的少约四分之一。照上面这些数推下来，多数人要为活到老攒钱。
- 收益：先看能活到多少岁。世界卫生组织的全球卫生观察站给中国算了 2023 年的生命表。生命表是按当年各个年龄的死亡率，推算一群人能活多久的表。按这张表，30 岁的人活到 60 岁的概率是

92.0%（男 89.2%，女 94.9%）。活到 65 岁是 87.4%（男 83.0%，女 92.0%）。活到 80 岁是 55.6%（男 45.8%，女 66.1%）。这三组数是拿表里各年龄还活着的人数相除算出来的。活到 65 岁的人，平均还能再活 17.5 年。再看人们自己怎么估。2019 年《金融学杂志》（The Journal of Finance）上的一项研究做了问卷，请人估自己能活多久。结果是年轻人低估自己活下去的概率，老人高估。论文早先的工作稿举过一个例子：一名 28 岁男性实际活过 5 年的概率是 99.4%，他自己估的是 92.8%。作者把人们自己估的概率放进一个标准的「一辈子怎么存钱花钱」的模型里算。和按实际死亡率算相比，年轻人少存 26%，退休的人花存款慢 27%。问卷里把生死估得越歪的人，存钱的做法也越偏，扣掉风险偏好、认知能力和家庭条件之后仍然如此。作者认为，一个原因是人们把少见、让人印象深的死法看得太重

- 证据等级：B
- 来源：World Health Organization, Global Health Observatory. Life tables: lx - number of people left alive at age x, China, 2023（指标 LIFE_0000000031）. https://ghoapi.azureedge.net/api/LIFE_0000000031?$filter=SpatialDim%20eq%20'CHN'%20and%20TimeDim%20eq%202023；World Health Organization, Global Health Observatory. Life tables: ex - expectation of life at age x, China, 2023（指标 LIFE_0000000035）. https://ghoapi.azureedge.net/api/LIFE_0000000035?$filter=SpatialDim%20eq%20'CHN'%20and%20TimeDim%20eq%202023；Heimer RZ, Myrseth KOR, Schoenle RS (2019). YOLO: Mortality Beliefs and Household Finance Puzzles. The Journal of Finance, 74(6), 2957-2996. https://doi.org/10.1111/jofi.12828；Heimer RZ, Myrseth KOR, Schoenle RS (2016). YOLO: Mortality Beliefs and Household Finance Puzzles. SSRN 工作稿（28 岁男性那个例子出自这一版）. https://doi.org/10.2139/ssrn.2749543
- 备注：定 B 级有几条理由。生命表是世界卫生组织的模型估算，不是国家统计局公布的数。「少存 26%」是模型算出来的，不是跟踪真人数出来的。估生死那项只有一项研究，中国人群没有可以引用的同类数据。「多数人要为活到老攒钱」是作者从活到六十、八十岁的概率推出来的，不是哪项研究的结论。收益量级定中，沿用本节第 23 条（别指望买东西改善心情）的口径。少存的钱可能到万元级，但没有数字说明它换回多少，所以不记成大。同一项研究也发现，老人反过来把自己活多久估得太高，存款花得太慢，所以这条主要写给年轻人和中年人。这里不反对为喜欢的东西和经历花钱，要拦的只是「反正会死」这一个理由。真被意外或重病撞上，用得上的是应急金和保险，见第 5 节第 27 条（先存出 3 到 6 个月生活费的应急金）和第 5 节第 42 条（只给自己扛不住的损失买保险）。家里有人靠你的收入过日子的，见第 35 节第 6 条（给家里挣钱的人配定期寿险）。心情差就下单的，见本节第 23 条（买东西改善心情）。受益人是你自己。

34. 不要因为中老年人膝盖慢慢疼起来（骨关节炎、退化性半月板撕裂）就做关节镜清理或切半月板，先减重、练大腿肌肉

- 成本：不花手术钱，也省下术后 2 到 6 周的恢复期。要做的是长期练大腿和臀部的肌肉，每周几次，最好先请康复科医生或理疗师教一套。超重的人还要少吃多动、把体重减下来。难在练和减重都见效慢，手术听起来一次就能解决。
- 说人话：膝盖退化疼的中老年人，做关节镜清理或切掉一块半月板，并不比假手术强。假手术只在皮肤上划几个口子，做完的人疼痛和走路却和真手术差不多。好处最多撑几个月，还可能招来腿上的血栓。坚持练腿能让膝盖少疼，超重的人再减重，疼得更少。
- 收益：先看骨关节炎。2002 年一项试验把 180 名膝骨关节炎病人分成三组：关节镜清理、关节镜冲洗、假手术。假手术只在皮肤上切几个口子，不把关节镜放进去。病人和评估的人都不知道谁做了哪种。两年里每次复查，两种真手术的疼痛和功能都没比假手术好。膝痛评分是 0 到 100 分，分越高越疼。一年时，假手术组 48.9 分，冲洗组 54.8 分，清理组 51.7 分。2008 年另一项试验找了 178 名中到重度的膝骨关节炎病人。一组做关节镜清理，再加理疗和吃药。另一组只做理疗和吃药。症状总分是 0 到 2400 分，分越高越重。两年后两组是 874 对 897 分，差 23 分（95% CI −208 到 161，可信范围），没有差别。再看半月板。2013 年芬兰一项试验找了 146 名 35 到 65 岁的人。他们都有退化性内侧半月板撕裂的症状，没有骨关节炎。一组做半月板部分切除，一组做假手术。12 个月时三

项主要评分都没差别。比如运动后膝痛（0 到 10 分），两组分别减轻 3.1 和 3.3 分。2015 年一篇荟萃汇总了 9 项试验。做了手术的人，3 到 6 个月时疼痛少 3 到 5 分（0 到 100 分）。到 1 到 2 年就没有差别了，功能也没改善。再看害处。腿上出现症状的深静脉血栓，每 1000 次手术约 4.13 次（1.78–9.60）。还有肺栓塞、感染和死亡。2017 年英国医学杂志（BMJ）组织的国际专家组据此强烈反对给几乎所有膝盖退化的人做关节镜。专家组写明，术后要 2 到 6 周才能恢复。最后看该做什么。2016 年挪威一项试验找了 140 名有退化性半月板撕裂的中年人。一组做 12 周有人带着练的运动，一组做半月板部分切除。两年后膝盖评分只差 0.9 分（–4.3 到 6.1），没有差别。练的那组 3 个月时大腿肌肉更有力。Cochrane 系统综述 2015 年版汇总了 44 项试验、3537 人。运动让膝痛少了相当于 12 分（0 到 100 分，可信范围 10 到 15 分），证据质量高。停练后两到六个月，仍少 6 分。2013 年美国一项试验找了 454 名 55 岁以上、超重或肥胖的膝骨关节炎病人。节食加运动的人平均减了 10.6 公斤（体重的 11.4%）。18 个月时他们的疼痛评分（0 到 20 分）是 3.6 分，只运动的人是 4.7 分。它看起来划算，是因为「把磨坏的、撕破的地方清理掉」听起来正好对症，而且很多人术后确实觉得好了

- 证据等级：A
- 来源：Moseley JB, O'Malley K, Petersen NJ, et al. (2002). A controlled trial of arthroscopic surgery for osteoarthritis of the knee. New England Journal of Medicine, 347(2), 81–88. https://doi.org/10.1056/NEJMoa013259；Kirkley A, Birmingham TB, Litchfield RB, et al. (2008). A randomized trial of arthroscopic surgery for osteoarthritis of the knee. New England Journal of Medicine, 359(11), 1097–1107. https://doi.org/10.1056/NEJMoa0708333；Sihvonen R, Paavola M, Malmivaara A, et al. (2013). Arthroscopic partial meniscectomy versus sham surgery for a degenerative meniscal tear. New England Journal of Medicine, 369(26), 2515–2524. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1305189；Thorlund JB, Juhl CB, Roos EM, Lohmander LS. (2015). Arthroscopic surgery for degenerative knee: systematic review and meta-analysis of benefits and harms. BMJ, 350, h2747. https://doi.org/10.1136/bmj.h2747；Siemieniuk RAC, Harris IA, Agoritsas T, et al. (2017). Arthroscopic surgery for degenerative knee arthritis and meniscal tears: a clinical practice guideline. BMJ, 357, j1982. https://doi.org/10.1136/bmj.j1982；Kise NJ, Risberg MA, Stensrud S, et al. (2016). Exercise therapy versus arthroscopic partial meniscectomy for degenerative meniscal tear in middle aged patients: randomised controlled trial with two year follow-up. BMJ, 354, i3740. https://doi.org/10.1136/bmj.i3740；Fransen M, McConnell S, Harmer AR, et al. (2015). Exercise for osteoarthritis of the knee. Cochrane Database of Systematic Reviews, CD004376. https://doi.org/10.1002/14651858.CD004376.pub3；Messier SP, Mihalko SL, Legault C, et al. (2013). Effects of intensive diet and exercise on knee joint loads, inflammation, and clinical outcomes among overweight and obese adults with knee osteoarthritis: the IDEA randomized clinical trial. JAMA, 310(12), 1263–1273. https://doi.org/10.1001/jama.2013.277669；反方：中华医学会骨科学分会关节外科学组 (2018). 骨关节炎诊疗指南（2018 年版）（四、治疗 （三）手术治疗 2. 关节镜清理术）. 中华骨科杂志, 38(12), 705–715. https://doi.org/10.3760/cma.j.issn.0253-2352.2018.12.001（全文 https://cmab.yiigle.com/uploads/guide_html/%E9%AA%A8%E5%85%B3%E8%8A%82%E7%82%8E%E8%AF%8A%E7%96%97%E6%8C%87%E5%8D%97%EF%BC%882018%E5%B9%B4%E7%89%88%EF%BC%89.html）
- 备注：争议。国内 2018 年版骨关节炎诊疗指南的说法不同。它说关节镜清理对带「机械症状」的膝骨关节炎效果较好，比如关节里有游离的碎骨、半月板撕裂后移了位。它也写了远期效果和保守治疗相当，关节间隙窄得明显的好处可能有限。2021 年新版指南的原文网站要人工验证，没能逐字核对，所以没引。BMJ 专家组的意见是，卡一下、咔嗒响这类机械症状也在反对范围内，只有膝盖真的锁住、伸不直的可能例外。专家组的反对也不包括两种人：大外伤后膝盖很快肿起来的（关节里多半在出血），年轻人运动受的伤。这几种情况要找骨科面诊。关节镜不是换膝关节，专家组说换关节留给病情重、保守治疗无效的人。疼的时候能吃什么止痛药，见第 24 节第 20 条（吃布洛芬这类止痛药之前先问医生）。别指望靠吃氨糖缓解，见本节第 5 条（软骨素治膝关节炎）。练什么见第 2 节第 17 条（力量训练），减重见第 2 节第 33 条（超重就减）。收益定中是凭判断：国内这类手术

花多少钱，没找到官方公布的数字。好处主要是省下手术钱和术后几周，再躲开血栓这类少见的害处。受益人是你自己和家里的老人。

35. 不要指望长期失眠靠吃褪黑素治好，它平均只让人早睡着约 7 分钟，先做失眠的认知行为治疗

- 成本：不花钱，还省下长期买褪黑素的钱。难在它随手就能买到，吃一片比去医院做几周治疗省事得多。
- 说人话：睡不好的人吃褪黑素，平均只比吃假药早睡着约 7 分钟，多睡约 8 分钟。美国睡眠医学会不建议拿它治长期失眠。国内它按保健食品卖，标签上写着「本品不能代替药物」。坐飞机跨过 5 个以上时区倒时差时，它倒是能减轻时差反应。
- 收益：先看效果有多大。2013 年一项荟萃分析汇总了 19 项试验，共 1683 人。每项试验都是随机分组、和安慰剂比。受试者的睡眠障碍都不是别的病引起的，其中 14 项试验研究的是失眠。吃褪黑素的人，入睡时间平均缩短 7.06 分钟（95% CI 4.37–9.75，可信范围）。总睡眠时间多 8.25 分钟（1.74–14.75）。睡眠质量的改善也很小（SMD 0.22，0.12–0.32）。作者自己写明，这比其他安眠药缩短的入睡时间少。再看指南。美国睡眠医学会 2017 年出了慢性失眠用药指南。它建议医生不要拿褪黑素治入睡难或睡不安稳，推荐强度为「弱」。依据是 3 项试验，用的都是 2 毫克缓释褪黑素，受试者都在 55 岁以上。证据质量评为「很低」。能合起来算的只有睡眠质量一项（SMD 0.21，−0.36 到 0.77），够不上临床意义。国内含褪黑素的保健食品，保健功能写的是「有助于改善睡眠」。注意事项写着「本品不能代替药物」，不适宜人群是少年儿童、孕妇、乳母。北京市市场监管局 2026 年的科普也说，它「绝非『神药』」。倒时差另说。一篇 Cochrane 系统综述收了 10 项试验，其中 9 项有同一个发现。坐飞机跨过 5 个以上时区后，在当地睡前吃褪黑素，能减轻时差反应。每天 0.5 到 5 毫克效果差不多。它看起来划算，是因为它是人体自己就有的激素，听着温和，又不用处方
- 证据等级：A
- 来源：Ferracioli-Oda E, Qawasmi A, Bloch MH (2013). Meta-analysis: melatonin for the treatment of primary sleep disorders. PLoS One, 8(5):e63773. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0063773；Sateia MJ, Buysse DJ, Krystal AD, Neubauer DN, Heald JL (2017). Clinical Practice Guideline for the Pharmacologic Treatment of Chronic Insomnia in Adults: An American Academy of Sleep Medicine Clinical Practice Guideline. Journal of Clinical Sleep Medicine, 13(2):307-349（Recommendation 12）. https://doi.org/10.5664/jcsm.6470；陕西省市场监督管理局 (2025). 国产保健食品备案凭证-汉瑞宝®褪黑素片（产品说明书）. https://snamr.shaanxi.gov.cn/zfxxgk/zfxxgkzl/zc/tzgg/202505/t20250529_3526097.html；北京市市场监督管理局 (2026). 你知道褪黑素有新吃法了吗？. https://scjgj.beijing.gov.cn/zwxx/scjgdt/202602/t20260202_4485364.html；Herxheimer A, Petrie KJ (2002). Melatonin for the prevention and treatment of jet lag. Cochrane Database of Systematic Reviews, CD001520. https://doi.org/10.1002/14651858.CD001520
- 备注：争议：那篇荟萃分析的作者认为，褪黑素副作用相对小，效果也不随吃得久而变弱。所以它在失眠治疗里可能有一席之地。北京市市场监管局的科普说，它适合缓解中老年人因褪黑素分泌不足出现的入睡困难。可美国睡眠医学会那 3 项试验，受试者正好都在 55 岁以上，结论仍是效果不够。好处是有的，只是太小，谈不上治好。长期失眠先做认知行为治疗，见第 3 节第 27 条（先做失眠的认知行为治疗）。打鼾、睡觉憋气、白天困得厉害的，先查睡眠呼吸暂停，见第 3 节第 28 条（睡眠监测查睡眠呼吸暂停）。标签还写着，开车、操作机器的人，不要在干活前或干活时吃。给孩子吃褪黑素，本条没有算，国内标签写明少年儿童不适宜。收益定小是凭判断：褪黑素一年花多少钱，没找到官方数字。受益人是你自己。

36. 不要因为感冒、普通发烧就要求输液，也不要在换季时去输液「冲血管」「通血管」

- 成本：不花钱，还省下输液的钱，和在诊所坐几个小时的时间。难在很多人觉得吊一瓶好得快，有些老人还养成了换季输液的习惯，医生不给开反而像没认真看。

- 说人话：普通感冒、病毒引起的嗓子疼，广东省卫生部门列为原则上不用输液的病。国家卫健委的发布会上有专家澄清过，换季输液冲不走血管里的斑块，还可能加重心脏和肾脏负担。全国报上来的药品不良反应，一半多出在注射给药上，其中九成是静脉注射。
- 收益：没有研究专门比过感冒时输液和不输液，所以这条只能靠官方文件和监测数据。先看感冒。广东省卫生计生委 2017 年发文，要求基层医疗机构减少不必要的输液。文件写明要按世界卫生组织提倡的原则用药：「能口服就不注射，能肌肉注射的就不静脉注射」。只有三种情况才用静脉输液。一是吞咽困难。二是吸收严重有障碍，比如呕吐、严重腹泻。三是病情危重、发展快，要让药很快在身体里达到高浓度。文件附了一张门诊、急诊原则上不需要输液的常见病清单。内科第一项是「上呼吸道感染：普通感冒、病毒性咽喉炎」。再看「冲血管」。国家卫健委 2025 年 8 月 6 日开了发布会。会上，北京中医药大学东方医院的一位主任医师澄清了这个谣言。原话是「在换季时输液能够疏通血管、预防脑梗塞，这是一个错误的言论」。输液不能「冲走」或者「疏通」动脉硬化斑块。盲目输液可能加重心脏或肾脏的负担，甚至诱发心力衰竭。最后看风险。国家药品不良反应监测年度报告（2024 年）按给药途径做了统计。报上来的不良反应里，注射给药占 57.2%，口服给药占 33.1%。注射给药里，静脉注射占 91.0%。这是报告数的构成，不是每输一次出事的概率。它看起来划算，是因为吊瓶看得见，躺着就打完了，让人觉得药来得更快更足
- 证据等级：C
- 来源：广东省卫生计生委办公室 (2017). 关于加强基层医疗卫生机构静脉输液管理的通知（粤卫办函〔2017〕332 号）及附件「门、急诊原则上不需要输液治疗的常见病多发病」，广州市从化区人民政府网站转载. https://www.conghua.gov.cn/attachment/7/7361/7361750/7215543.pdf；国家卫生健康委员会 (2025). 国家卫生健康委员会 2025 年 8 月 6 日新闻发布会文字实录. https://www.nhc.gov.cn/xcs/c100122/202508/8458a47948274283ab01c6cc672d8015.shtml；国家药品不良反应监测中心 (2025). 国家药品不良反应监测年度报告（2024 年）. https://www.cdr-adr.org.cn/center_news/202504/t20250407_51076.html
- 备注：定 C 级，是因为只有官方文件和专家澄清，没有试验算过不输液能少出多少事。真需要输液的照常输，比如严重脱水、吐得吃不进药、病情危重，听医生的。感冒找医生要抗生素同样没用，见第 24 节第 24 条（普通感冒别找医生要抗生素）。拉肚子先喝口服补液盐，见第 24 节第 25 条（拉肚子先喝口服补液盐补水）。防中风真正管用的，是把血压、血脂控住，按医嘱长期吃药。见第 1 节第 7 条（量血压）和第 34 节第 6 条（把血脂排进日历）。不需要输液的病种清单由各省自己定，广东这份是 2017 年的，后来有没有更新没查到。收益定小是凭判断：省下的是一次输液的钱和几个小时，不良反应没法按每次输液算概率。受益人是你自己和家里的老人。

7. 没钱的时候怎么活

这一节算的是钱和保障。能领多少钱、能免多少钱、能得到什么服务、要满足什么条件，都写在里面，不折算成寿命。政策每年都在变，各地也不一样，所以金额和门槛都以你所在地当年公布的为准。条目的排序是：不花钱、手续少、见效快的排在前面。要攒长期资格的、各地差别大的排在后面。只凭经验、没有官方文件的放在最后。

1. 失业了先在线申领失业保险金

- 成本：不花钱。用手机就能交申请，三个入口都行：「掌上 12333」App、微信或支付宝里的电子社保卡小程序、国家社会保险公共服务平台。手上有社保卡或者身份证就能办，多数地区不用跑现场。前提是先办好失业登记。
- 说人话：单位和你自己交满 1 年、又不是你主动提的辞职，办完失业登记就能领钱。交满 1 年不到 5 年，最多领 12 个月。满 5 年不到 10 年，最多 18 个月。10 年以上，最多 24 个月。领钱这段时间，职工医保有失业保险替你交。
- 收益：要同时满足三个条件。一是单位和你本人交失业保险累计满 1 年。二是不是你自己主动提的辞职（法律叫「非因本人意愿中断就业」）。三是已经办了失业登记，并且有找工作的意愿。能领多久按缴费年限算。累计满 1 年不足 5 年，最长领 12 个月。满 5 年不足 10 年，最长 18 个月。10 年以上，最长 24 个月。每月发多少由省级政府定，各省不一样。金额低于当地最低工资，高于城市低保。国家的目标是逐步提到最低工资标准的 90%。领失业保险金这段时间，你照样参加职工基本医疗保险、享受基本医疗保险待遇。该交的那笔基本医疗保险费从失业保险基金里出，你个人不交（全国，条例 1999 年起施行）
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (1999). 失业保险条例（国务院令第 258 号，第十四、十七、十八条）. https://xzfg.moj.gov.cn/front/law/detail?LawID=517；人力资源社会保障部. 全国人社政务服务平台·失业保险待遇申领办事指南. https://www.12333.gov.cn/portal/common/bszn/sydysl?pfaId=202105281700000004；国家发展改革委就业司 (2022). 失业保险金标准，将逐步提高至最低工资的 90%. https://www.ndrc.gov.cn/fggz/jyysr/jysrsbxf/202206/t20220627_1328819.html；人力资源社会保障部、财政部 (2017-09). 关于调整失业保险金标准的指导意见（人社部发〔2017〕71 号）· 云南省人社厅 2020 年落实通知引述原句：「分步实施，循序渐进，逐步将失业保险金标准提高到最低工资标准的 90%」. https://hrss.yn.gov.cn/NewsView.aspx?NewsID=40333&ClassID=558；陕西省人社厅 (2018-04-25). 关于调整陕西省失业保险待遇标准的通知（文号核对载体）. https://rst.shaanxi.gov.cn/zcfg/zcfgsjk/gfxwj/shbz/201804/t20180425_3019443.html；全国人大常委会 (2010). 社会保险法（第四十八条）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5192937/content.html（国家税务总局政策法规库）
- 备注：自己主动辞职的，不算「非因本人意愿」，领不了。领取期间的职工医保由失业保险替你交。各省金额差得多，以你参保那个地方公布的为准。「最低工资 90%」出自人社部、财政部《关于调整失业保险金标准的指导意见》（人社部发〔2017〕71 号，2017 年 9 月）：「分步实施，循序渐进，逐步将失业保险金标准提高到最低工资标准的 90%」。人社部官网原文页对脚本端反爬打不开（读者浏览器可正常访问），文号经陕西省人社厅落实通知逐字核对，90% 原句经云南省人社厅 2020 年调整通知逐字核对。

2. 被欠薪先投诉劳动监察，再申请劳动仲裁，两条路都不收费，多数案子几个月内有结果

- 成本：不花钱，投诉和仲裁都不收费。要备齐劳动合同、工资条、考勤记录、转账记录和聊天记录，跑人社局或者仲裁委 1 到 3 趟。申请仲裁有 1 年的时限（法律上叫仲裁时效）。人还在这家单位干着、工资被拖欠的，不受这 1 年的限制。已经离职的，从离职那天算起 1 年内必须提出。难在要一趟趟跑、一份份找证据，中间容易泄气。

- 说人话：两条路都不收钱。先打 12333 或者去人社局劳动监察投诉，立案后 60 个工作日内查完，能责令公司限期付钱，逾期不付还要多赔 50% 到 100%。再不行就申请劳动仲裁，45 天内结案。但「结案」不等于「到账」：公司没财产、老板跑了，赢了也可能拿不到钱。
- 收益：第一步是投诉。拨 12333，或者去当地人社局的劳动监察投诉。法律规定立案后 60 个工作日内查完，案情复杂的可以再延 30 个工作日。查实了，能责令公司限期把钱付掉。过了期限还不付的，要按该付金额的 50% 到 100% 再加付一笔赔偿金。2024 年全国监察机构查处 13.7 万件，为 65.4 万人追回工资 86.5 亿元。手上有欠条或者工资表、欠薪事实清楚的，还可以直接向基层法院申请支付令。支付令就是法院给公司下的付款命令，法院受理后 15 日内发出。第二步是申请仲裁。法律规定受理后 45 日内结案，可以再延 15 日。讨工资的可以申请先予执行：不等案子全部审完，先执行一部分。欠的钱不超过当地月最低工资 12 倍的，属于一裁终局：仲裁裁完就算定了，公司不能再起诉。2024 年全国办理 425.7 万件，办结 415.6 万件。结案金额 934.7 亿元。调解成功率 79.6%，仲裁结案率 98.2%，仲裁终结率 73.7%。有人说这事要拖「半年一年」，说的是仲裁之后又打到法院去的那部分案子：一审 6 个月（走简易程序的 3 个月），再加二审 3 个月。2024 年法院审结追索劳动报酬案 8.8 万件、追回 285.4 亿元，998 人因拒不支付劳动报酬罪获刑（全国）
- 证据等级：A
- 来源：人力资源社会保障部 (2025). 2024 年度人力资源和社会保障事业发展统计公报. https://www.mohrss.gov.cn/SYrlzyhshbzb/zwgk/szrs/tjgb/202506/W020250616518526345602.pdf；最高人民法院 (2025). 最高人民法院工作报告. https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202503/content_7013680.htm；国务院 (2004). 劳动保障监察条例（国务院令第 423 号，第九、十七、二十六条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2004/content_63042.htm；全国人大常委会 (2007). 劳动争议调解仲裁法（主席令第八十号，第二十七、四十三、四十四、四十七、五十、五十三条）. https://chinajob.mohrss.gov.cn/h5/c/2022-07-15/356212.shtml；全国人大常委会 (2012 修正). 劳动合同法（第三十、八十五条）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5193025/content.html；全国人大常委会 (2023 修正). 民事诉讼法（第一百零九、一百五十二、一百六十四、一百八十三、二百二十五、二百二十七条）. https://amr.guizhou.gov.cn/zwgk/xxgkml/jcxxgk/zcfg/fl/202401/t20240129_83645867.html；全国人大常委会 (2011). 刑法修正案（八）第四十一条，即刑法第二百七十六条之一. http://www.npc.gov.cn/cwhhdbdh/c6626/c14002/c14003/201905/t20190523_390477.html；最高人民法院 (2013). 关于审理拒不支付劳动报酬刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2013〕3 号，第三条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/5041.html；国务院 (2019). 保障农民工工资支付条例（国务院令第 724 号，第十、二十六、三十、三十一、三十二、四十一条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5469641.htm；全国人大常委会 (2021). 法律援助法（第三十一、四十二条）. https://www.beijing.gov.cn/zhengce/zhengcefagui/qtwj/202504/t20250402_4053713.html
- 备注：投诉和仲裁有用，但要分清「结案」和「到账」。98.2% 的结案率说的只是程序走完了。公司没财产、老板跑路的，赢了也照样拿不到钱。最高法只公布执行到位的总额（2024 年 2.3 万亿元）和「执行完毕率保持高位」，欠薪案最后有多少真进了当事人口袋，没有官方数据。「仲裁终结率」这个词公报没给定义，本条按「裁决之后没再打到法院去」理解。欠薪到一定数额就够刑事立案了。一种是欠一个人 3 个月以上，金额在 5000 到 2 万元以上。另一种是欠 10 人以上，累计 3 万到 10 万元以上。这两种情况，责令支付后还是不付的，就够立案。各省高院和省检察院在这个幅度内定本省的具体数额并公布，投诉前查一下本省是多少，投诉时当面提出来。工地上的农民工另有工资专用账户和总包先行清偿的规定，找总包比找包工头管用。进城务工人员为讨薪申请法律援助的，不查经济困难。劳动合同法、民事诉讼法的原文引自税务总局和贵州省市场监管局的转载页（都是 gov.cn），因为中国人大网的页面打不开。刑法修正案（八）在中国人大网抓取失败，改用 curl 打开核对

3. 打不起官司就申请法律援助，讨薪、赡养费、工伤这类案子本来就在范围内

- 成本：不花钱。法律援助不向被援助的人收一分钱。

- 说人话：讨薪、要赡养费、要社保或低保待遇、见义勇为受了损失，都能申请免费法律援助。打 12348，或者去当地的法律援助中心。现在不用回原籍开经济困难证明，本人如实说明就行。可能判死刑的，还有盲、聋、哑和未成年的被告人，一律指派律师。
- 收益：国务院的条例里写明了民事法律援助管哪六类事。条例的原话是：「依法请求国家赔偿的；请求给予社会保险待遇或者最低生活保障待遇的；请求发给抚恤金、救济金的；请求给付赡养费、抚养费、扶养费的；请求支付劳动报酬的；主张因见义勇为行为产生的民事权益的」。说白了就是：要国家赔偿，要社保或低保待遇，要抚恤金救济金，要赡养费抚养费，讨工资，见义勇为受了损失。刑事案件这边，可能判处死刑的被告人，以及盲、聋、哑和未成年的被告人，不看经济状况一律指派律师
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2003). 法律援助条例（国令第 385 号，第十条、第十一条、第十二条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6944.htm；司法部有关负责人 (2021). 就贯彻实施法律援助法答记者问. http://www.gov.cn/zhengce/2021-12/29/content_5665114.htm
- 备注：法律援助法从 2022 年 1 月 1 日起施行，有一处变化。原来要「提交经济困难证明」。现在改成本人如实说明自己的经济状况就行，不用再回原籍开证明。入口是各地的法律援助中心、公共法律服务中心，也可以打 12348

4. 走投无路时去救助站，管吃住和返乡车票

- 成本：不花钱。自己到当地的救助管理站求助，也可以告诉民警或者民政部门，让他们带你去。进站要如实登记姓名和随身物品。难在要开口跟人说自己没钱、没地方去。
- 说人话：救助站管吃、管住，生病了送医院，还帮你联系家里人。没钱回家的发车票。一般住不超过 10 天。自愿来、自愿走，不是收容，也不发现金。车票按户籍地或者住所地开，去之前先想清楚要回哪儿。
- 收益：救助站提供符合卫生要求的食物和住处。在站里突发急病的，送医院治。还会帮你联系亲属和单位。没钱买票回户籍地或者住所地的，发乘车（船）凭证，就是车票船票。户籍地就是老家，住所地就是现在常住的地方。救助期限一般不超过 10 天。等家人来接、等治疗、等安置的，可以延长。公安和其他行政机关的人执行职务时碰上流浪乞讨人员，应当告诉他可以去求助。对残疾人、未成年人、老年人和行动不便的人，要引导护送过去（全国，2003 年起）
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2003). 城市生活无着的流浪乞讨人员救助管理办法（国务院令第 381 号，第五、六、七条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2003/content_62246.htm；民政部 (2003). 城市生活无着的流浪乞讨人员救助管理办法实施细则（民政部令第 24 号，第十一、十二条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2003/content_62510.htm
- 备注：自愿求助、自愿离站，不是收容。给的是基本食宿，不发现金。乘车凭证按户籍地或者住所地开，求助前先想清楚要去哪。

5. 找活先用免费的公共就业服务和零工市场，不找收费中介

- 成本：不花钱。到县级以上的公共就业服务机构登记，比如就业服务中心、人力资源市场。本地的零工市场也可以登记。不知道地址就拨 12333 问。
- 说人话：就业服务中心、人力资源市场这些公家机构，介绍工作、职业指导、政策咨询、办就业和失业登记，全都不收钱。法律还明文不许它们拿这些服务去赚钱。零工市场的登记和发布信息也免费。顺手把失业登记办掉，领失业金和认定就业困难人员都要用它。
- 收益：法律规定下面这几样一律免费：就业政策咨询；哪里在招人、哪里缺人的信息；职业指导和职业介绍；办就业登记和失业登记；对就业困难人员的就业援助。这些机构不得从事经营性活动，不许靠这些服务赚钱。零工的求职招聘信息，登记和发布也免费向社会提供，已经纳入公共就业信息服务的范围。对待工时间长的人（就是长期接不到活的）、低收入家庭等困难零工人员，还要加强帮扶（全国）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2007, 2015 修正). 就业促进法（第三十五条）. https://www.gov.cn/guoqing/2021-10/29/content_5647636.htm；人力资源社会保障部等五部门 (2022). 关于加强零工市场建设 完善求职招聘服务的意见（人社部发〔2022〕38 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-07/09/content_5700177.htm
- 备注：失业登记是领失业保险金、认定就业困难人员的前置手续，顺手办掉。干零工按天结账的，当场核对工钱，留下对方的联系方式和干活记录。

6. 突发变故先申请临时救助

- 成本：不花钱。向乡镇政府或者街道办提出申请，说清楚家里出了什么事。比如火灾、交通事故、家人突发重大疾病，或者日常非花不可的开销突然涨上来。审核公示之后，由县级民政部门审批。材料按当地给的清单准备，通常跑 1 到 2 趟。
- 说人话：家里突然出事，比如火灾、车祸、家人突发重病，把基本生活一时压垮了，就可以向乡镇政府或者街道办申请临时救助。不要求你已经是低保户。多是一次性发一笔，金额各地差别很大。
- 收益：两类家庭可以拿临时救助。一类是因为意外事件、家庭成员突发重大疾病这些原因，连吃住看病这些最基本的开销都一时撑不住的家庭。另一类是非花不可的开销突然增加、超出自己承受能力的低保家庭。救哪些事、给多少钱，由县级以上地方政府自己定并公布（全国制度，金额地方定，2014 年起）
- 证据等级：B
- 来源：国务院 (2014, 2019 修订). 社会救助暂行办法（国务院令第 649 号，第四十七、四十八、四十九条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5468952.htm
- 备注：不要求你已经是低保户。多是一次性发一笔，金额各地差得很多，以当地当年公布的为准。

7. 收入低于当地低保线就申请低保，比低保线略高或者看病上学花得多的申请医疗、教育、住房、就业救助

- 成本：不花钱。由一起过日子的家庭成员，向户口所在地的乡镇政府或者街道办交一份书面申请。自己办不方便的，可以委托村委会、居委会代办。要接受家庭收入和财产核查。通常跑 2 到 3 趟，带上身份证、户口本和收入财产证明。难在要把家底摊开给人查，还要等公示。够不上低保的，申请看病、住房、就业这几样救助，也是找户口所在地的乡镇政府或者街道办。教育救助向孩子就读的学校申请。
- 说人话：全家人均收入低于当地低保线、财产也符合规定的，就可以申请。2024 年末，全国城市低保线平均每人每月 798.1 元，农村 593.9 元。钱按差额补，也可分档定额发。收入比低保线高点，或者看病上学花钱太多的，够不上低保也能申请看病、上学、住房救助。
- 收益：全家收入除以人数，低于当地低保标准，家里财产也在规定范围内的，可以拿低保。2024 年末，全国城市低保平均标准是 798.1 元/人·月，农村是 593.9 元/人·月。城市低保保障 625.0 万人，农村保障 3361.5 万人。低保金按差额按月发：当地低保标准减去家庭人均收入。比如当地标准 798.1 元，家里每人每月收入 500 元，每人每月领的是 298.1 元，不是 798.1 元。2026 年 7 月起施行的社会救助法另外允许分档定额发：低保金「可以按照家庭人均收入低于当地最低生活保障标准的实际差额发放，也可以分档定额发放」。低保标准这么定：拿当地上年度居民人均消费支出，乘以一个量化比例，隔一段时间再调一次。说白了就是拿当地上一年平均每人花掉多少钱，打个折算出来（全国平均，各地不同）。够不上低保的还有两档。第一档叫低保边缘家庭：财产符合规定，家里每人收入低于当地低保标准的 1.5 倍（2023 年国家文件）。2026 年 7 月起施行的社会救助法改成由省里在低保标准上浮一定比例来定。第二档叫刚性支出困难家庭。条件是家里每人收入低于当地上年居民人均可支配收入，财产符合规定。看病、上学这类非花不可的钱占全家收入的比例，还要超过当地规定。这两档家庭可以拿医疗救助、教育救助、住房救助。教育救助是减免费用、发助学金和生活补助、给助学贷款。住房救助在城里是优先配租公租房或者发租赁补贴。低保边缘家庭和刚性支出

困难家庭里失业又有劳动能力的人，还能拿就业救助。低保边缘家庭里的重度残疾人、重病患者，可以单独纳入低保，按月领低保金（全国，2023 年起，比例和认定办法各地定）

- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2014, 2019 修订). 社会救助暂行办法（国务院令第 649 号，第九、十、十一条；第十二条：「县级人民政府民政部门按照共同生活的家庭成员人均收入低于当地最低生活保障标准的差额，按月发给最低生活保障金」）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5468952.htm；国家统计局 (2025). 社会事业向好发展 民生福祉不断增进——「十四五」以来社会民生统计报告. https://www.gov.cn/lianbo/bumen/202509/content_7042627.htm；民政部等四部门 (2024). 关于进一步做好最低生活保障标准确定调整工作的指导意见（民发〔2024〕16 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202403/content_7007237.htm；国务院办公厅 (2023). 转发民政部等单位《关于加强低收入人口动态监测做好分层分类社会救助工作的意见》的通知（国办发〔2023〕39 号，第二部分：「对不符合最低生活保障条件，但家庭人均收入低于当地最低生活保障标准 1.5 倍，且家庭财产状况符合当地相关规定的家庭，认定为最低生活保障边缘家庭」；第四部分：「对最低生活保障边缘家庭中的重病患者、重度残疾人等特殊困难人员，可单独纳入最低生活保障范围」）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202310/content_6911066.htm；民政部办公厅 (2024). 关于加强低收入人口认定和动态监测工作的通知（民办函〔2024〕31 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202405/content_6948767.htm；全国人大常委会 (2026). 社会救助法（2026 年 7 月 1 日起施行，第十八、十九、二十一、二十二、二十四到二十七、三十七、三十八条；第十八条第二款：「最低生活保障金可以按照家庭人均收入低于当地最低生活保障标准的实际差额发放，也可以分档定额发放。」第二十一条第三款：「在当地最低生活保障标准或者最低生活保障指导标准的基础上，上浮一定比例确定最低生活保障边缘家庭标准」）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=016c39ca7739492cab1fe3aef22941c7
- 备注：低保是最后一道保障，要回户籍地申请。家里的房、车、存款超过当地标准，或者子女有能力赡养你，都可能批不下来。批下来之后还有别的好处：交居民医保有资助（居民医保见第 9 条），看病能走医疗救助（医疗救助见第 10 条），申请法律援助不查经济困难（法律援助见第 3 条）。

8. 持残疾人证的去申请残疾人两项补贴

- 成本：不花钱。带上残疾人证，到街道或者乡镇提交一次申请就行。
- 说人话：低保家庭里的残疾人，可以领生活补贴。残疾等级是一级、二级，又需要长期照护的，可以领护理补贴。两项能同时领。标准各省自己定，差别很大，具体问街道。带上第二代残疾人证，去街道或者乡镇办一次。
- 收益：国务院定下了两项补贴。第一项是困难残疾人生活补贴，文件写的对象是「低保家庭中的残疾人，有条件的地方可逐步扩大到低收入残疾人及其他困难残疾人」。意思是先保低保家庭里的残疾人，地方财力允许的可以往外扩。第二项是重度残疾人护理补贴，文件写的对象是「残疾等级被评定为一级、二级且需要长期照护的重度残疾人」。这两项可以同时领
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2015). 关于全面建立困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴制度的意见（国发〔2015〕52 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2015-09/25/content_10181.htm
- 备注：标准由省级政府定，各地差别很大，每月从几十元到几百元不等。申请要带第二代残疾人证。本人不方便的，可以委托家属代办

9. 居民医保每年 400 元不要断，困难户可减免

- 成本：自己交的那部分，每人每年不低于 400 元。这是 2024、2025 年的国家标准，各地可以比这个高。要在每年固定的那段集中缴费期里交。特困人员是全额资助，这笔钱全由政府出。低保对象是定额资助，政府出固定的一部分。
- 说人话：个人一年交 400 元起，财政再按人头补 700 元上下。特困人员全额资助，低保对象定额资助。断缴是有代价的：没在集中期参保、或者没连着交的，交完之后有 3 个月看病不给报，每多断 1 年原则上再多加 1 个月。

- 收益：除了自己交的那部分，财政再按人头补一笔。2024 年不低于 670 元，2025 年不低于 700 元——原文是「居民医保人均财政补助标准较上年提高 30 元，达到每人每年不低于 700 元」，个人缴费「每人每年不低于 400 元」（医保发〔2025〕22 号，国家医保局、财政部、税务总局联合发布）。2026 年的政府工作报告里说再提高 24 元。低保对象和特困人员，符合规定的医疗费，医保报完之后剩下的部分，还能按不低于 70% 的比例走医疗救助再报一次。断缴的代价是等待期。没在集中缴费期参保、或者没连着交的，交完之后有 3 个月固定待遇等待期，这段时间看病不给报。每多断 1 年，原则上再加 1 个月（2025 年起，全国）
- 证据等级：A
- 来源：国家医保局、财政部、国家税务总局 (2025). 关于做好 2025 年城乡居民基本医疗保障有关工作的通知（医保发〔2025〕22 号）· 铜陵市政府转发全文：「居民医保人均财政补助标准较上年提高 30 元，达到每人每年不低于 700 元」「2025 年，居民医保个人缴费标准可与上年持平，每人每年不低于 400 元」. https://tl.gov.cn/tlsrmzf/ybkzqwyk/pc/content/content_1980466092679421952.html；国家医疗保障局 (2025-12-17). 医保动态：「2025 年，城乡居民基本医疗保险人均筹资总额为 1100 元，其中人均财政补助标准为 700 元，个人缴费标准为 400 元」. https://www.nhsa.gov.cn/art/2025/12/17/art_14_19054.html；国家医保局 (2024).《关于做好 2024 年城乡居民基本医疗保障有关工作的通知》政策解读（医保发〔2024〕19 号）. https://www.nhsa.gov.cn/art/2024/8/26/art_105_13634.html；国务院办公厅 (2021). 关于健全重特大疾病医疗保险和救助制度的意见（国办发〔2021〕42 号）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2021/content_5659514.htm；国务院办公厅 (2024). 关于健全基本医疗保险参保长效机制的指导意见（国办发〔2024〕38 号）. https://www.gov.cn/zhengce/content/202408/content_6965741.htm；国家医保局 (2026). 2026 年政府工作报告提到这些医保工作. https://www.nhsa.gov.cn/art/2026/3/5/art_14_19809.html
- 备注：医保发〔2025〕22 号在国家医保局官网的发文页仍打不开，但全文经铜陵市政府转发页逐字核对（文号、700 元、400 元一致），国家医保局官网医保动态页另有同口径数字。领失业保险金那段时间，职工医保由失业保险替你交，不必重复参保。

10. 得了重病先走医保、大病保险、医疗救助和异地备案，不碰网贷

- 成本：不花钱。顺序是固定的，一步一步来。第一步，跨省住院之前，用「国家医保局」微信公众号里的「国家异地就医备案」小程序备案。第二步，出院时直接结算。第三步，报销之后自己要掏的还是太重，就向乡镇政府或者街道办申请医疗救助。第四步，还在上班的按医疗期请病假，医疗期就是生病停工又不能被辞退的那段时间；属于工伤的走工伤保险。第五步，信用卡还不上，主动找银行协商分期。第六步，实在不够，再上民政部指定的个人求助平台筹款。材料主要是诊断证明、费用清单、结算单，跑 2 到 4 趟。难在人在病中，还要一趟趟跑手续。
- 说人话：顺序是固定的。跨省住院前先在「国家医保局」公众号里备案，出院直接结算，不用先垫全款。报销完自己还掏不起的，向乡镇或者街道申请医疗救助。在职的按工龄有 3 到 24 个月医疗期，这期间公司不能辞你。网贷和民间高息借款不要碰。
- 收益：国家把基本医保、大病保险、医疗救助合起来叫「三重制度」，一层一层往下兜。低保对象和特困人员，符合规定的医疗费用按不低于 70% 救助。本来不穷、看病看穷了的重病患者，可以自己提出申请再救助。跨省住院前备了案，就能出院直接结算，不必先垫全款再回参保地报。生病停工有 3 到 24 个月的医疗期，具体多久按工龄长短定。这段时间里，公司不得解除劳动合同，病假工资不得低于当地最低工资的 80%。工伤职工有停工留薪期，就是养伤不上班的那段时间，原来的工资福利照发，由单位按月发，一般不超过 12 个月。信用卡欠款超出还款能力、本人又愿意还的，可以和银行协商个性化分期，把欠款重新排一个还款计划，最长 5 年，签了协议银行就必须停止催收。网上替本人筹钱的个人求助平台，必须经国务院民政部门指定。平台要核验求助信息是不是真的。捐来的钱只能打给求助人本人，或者他提供的账户（全国）
- 证据等级：A

- 来源：国务院办公厅 (2021). 关于健全重特大疾病医疗保险和救助制度的意见（国办发〔2021〕42号）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2021/content_5659514.htm；国家医保局 (2025). 跨省异地就医如何直接报销？. https://www.nhsa.gov.cn/art/2025/3/16/art_14_16010.html；劳动部 (1994). 企业职工患病或非因工负伤医疗期规定（劳部发〔1994〕479号，第二、三条）. https://www.gov.cn/zhengce/2022-08/31/content_5711269.htm；劳动部 (1995). 关于贯彻执行《劳动法》若干问题的意见（劳部发〔1995〕309号，第59条）. http://hrss.jl.gov.cn/ldgx/ldyggl/201608/t20160824_2401358.html（吉林省人社厅转载）；国务院 (2010 修订). 工伤保险条例（国务院令第586号，第三十、三十三条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1778064.htm；银监会 (2011). 商业银行信用卡业务监督管理办法（银监会令2011年第2号，第七十条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1893974.htm；全国人大常委会 (2023). 关于修改慈善法的决定（第一百二十四条）. https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202312/content_6923390.htm；民政部等五部门 (2024). 个人求助网络服务平台管理办法（令第75号，第三、十一、十三、十七条）. https://www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11646/202410/content_6980857.html
- 备注：医疗救助报多大比例、一年最多报多少，由你参保的那个地方自己定。医疗期分六档，看你一共工作了几年、在这家单位干了几年。医疗期一过，公司就可能合法跟你解约，提前看清自己在哪一档。急诊抢救的人也在需要备案的名单里。医保局的页面没说急诊算不算自动备案、事后能不能补办，打电话问参保地。网贷和民间高息借款不要碰。法院只保护到一年期 LPR 的 4 倍这条线（不借高利贷见第 15 条）。超出那条线的部分不受保护，本金还是照还。躺在病床上也没精力去打这种官司。急重伤病是另一回事：没钱也要打 120，医院不得拒绝、推诿或者拖延救治，那一段的急救费由疾病应急救助基金付，见第 24 节第 9 条（急诊也必须先救）。劳部发〔1995〕309 号的原文页在人社部官网打不开，内容取自省人社厅的转载。

11. 身份证丢了立刻补办，急用先领临时身份证

- 成本：要交证件工本费。这是法定收费，收多少由国家定，以当地公示的为准。到常住户口所在地的派出所申请，跑 1 趟。
- 说人话：补办的，从交表那天算起 60 天内发证。急用的，当场再申请一张临时身份证，3 天内发，有效期 3 个月。没有身份证，找工作、住宿、开户、领补贴全都办不成，它是所有手续的前提。
- 收益：从你交上《居民身份证申领登记表》那天算起，公安机关要在 60 日内发证。新办、换证、补办的这段时间里，如果急着用证，可以申请一张临时居民身份证。公安机关收到申请后 3 日内发放，有效期 3 个月（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2003). 居民身份证法（主席令第四号，第十二、二十条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2003/content_62254.htm；公安部 (2005). 临时居民身份证管理办法（公安部令第78号，第二、七、九、十二、十七条）. https://www.gov.cn/zhengce/2021-12/25/content_5712922.htm
- 备注：没有身份证，找工作、住宿、开户、领补贴都办不了，这是所有手续的前置条件。身份证法 2011 年有过修正，本条所引的是 2003 年公布的文本，条款以现行的为准。能不能异地办理，以当地公安的公告为准。

12. 办失业登记后争取就业困难人员认定，拿社保补贴或公益性岗位

- 成本：不花钱。到街道或者社区的公共就业服务机构申请认定。认定条件各地不同，常见的有大龄、长期失业、低保家庭、残疾、零就业家庭这几类。要先办好失业登记才能申请。难在得一项项核对自己够不够条件，社保还要先垫钱。
- 说人话：认定下来之后，自己交社保能拿补贴，原则上不超过你实际交的三分之二，最长 3 年。被单位招用、或者安排到公益性岗位的，单位那部分社保也有补贴。公益性岗位的工资参照当地最低工资。这类岗位钱不多，但带社保，适合过渡。社保补贴多是先交后补，得先垫钱。
- 收益：认定下来之后，没有单位、自己交社保的（这叫灵活就业）可以拿社保补贴。补贴标准原则上不超过你实际交的 2/3，最长拿 3 年。被单位招用、或者被安排到公益性岗位的，单位按实际缴

纳的养老、医疗、失业保险费拿补贴。公益性岗位就是政府出钱开发的岗位，它的补贴参照当地最低工资。政府开发的公益性岗位，优先安排就业困难人员。另外还有一次性求职补贴，发给高校毕业生。范围是低保家庭、零就业家庭、特困人员里的毕业生。残疾的、拿过国家助学贷款的毕业生也算。这笔钱在毕业那一学年领（全国框架，认定条件与金额地方定）

- 证据等级：B
- 来源：财政部、人力资源社会保障部 (2023 修订). 就业补助资金管理办法（财社〔2017〕164 号，2023 年 12 月修订印发）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202401/content_6926462.htm；全国人大常委会 (2007, 2015 修正). 就业促进法（第五十二、五十三条）. https://www.gov.cn/guoqing/2021-10/29/content_5647636.htm
- 备注：公益性岗位工资不高，但有社保，适合过渡。社保补贴多是先交后补，要先垫钱。具体条件问 12333 或者街道。

13. 失业期间去领职业培训补贴、就业见习补贴和社保补贴，别自费上培训班

- 成本：不花钱。培训本身要占掉你不少时间。难在要连着上完课、考出证书，才拿得到补贴。
- 说人话：培训不用自己掏钱。参加培训并拿到规定的证书，就有职业培训补贴，同一个人最多领 3 次。毕业两年内没找到工作的高校毕业生、16 到 24 岁的失业青年，可以参加就业见习，见习期间领基本生活费。先去当地人社局官网查「职业培训补贴目录」，别自费报班。
- 收益：财政部、人社部的规章里列了一批就业补助资金项目，就是财政专门拿来补贴就业的那笔钱。参加培训并拿到符合规定的证书，给职业培训补贴，同一个人最多领 3 次。就业困难人员自己交社保（灵活就业）的补贴最长 3 年；离法定退休年龄不到 5 年的，可以延到退休。高校毕业生自己交社保的补贴最长 2 年，被企业招走的最长 1 年。毕业 2 年内没找到工作的高校毕业生，还有 16 至 24 岁的失业青年，可以参加就业见习，见习期间领基本生活费
- 证据等级：A
- 来源：财政部、人力资源社会保障部 (2023). 就业补助资金管理办法（第五条、第七条、第十条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202401/content_6926462.htm
- 备注：具体的补贴目录和金额由各省定，先在当地人社局官网查「职业培训补贴目录」。低保家庭、零就业家庭的毕业年度高校毕业生，还有欠着助学贷款的、残疾的，另有一次性求职创业补贴

14. 求职别只投简历，用系统方法：学技巧、定目标、找人帮

- 成本：不花钱。每天要花 1 到 2 小时，连着做上几周。付费课程可以不报，用公共就业服务机构的免费职业指导代替。难在没人盯着的时候天天坚持，还要主动开口找人帮忙。
- 说人话：参加过求职辅导的人，找到工作的几率是没参加的人的 2.67 倍。管用的是这几样：学具体的求职技巧，把自己讲清楚，定明确目标，主动出击，开口找人帮忙。找人帮忙落到实处，就是托熟人内推。
- 收益：把 47 项做过对照的求职辅导研究合并起来算。这些研究是实验或者准实验设计，都分了组做比较。结果是：参加辅导的那组，找到工作的几率是没参加那组的 2.67 倍（OR 2.67，即几率之比）。辅导里管用的成分有这几样。一是教求职技巧。二是改善自我呈现（把自己讲清楚）。三是提升自我效能（相信自己做得到）。四是鼓励主动出击。五是设定目标。六是争取社会支持（开口找人帮忙）。既教技能、又能提起劲头的辅导，效果最大
- 证据等级：A
- 来源：Liu S, Huang JL, Wang M (2014). Effectiveness of job search interventions: a meta-analytic review. Psychological Bulletin 140(4): 1009–1041. https://doi.org/10.1037/a0035923
- 备注：这些研究多数在欧美做，形式是成套的小组课程。搬到中国是拿别处的结果套过来，不是国内测出来的。争取社会支持落到实处，就是让熟人帮着介绍和内推，别不好意思开口。

15. 不交押金、不押证件、不签「培训贷」、不进传销、不借高利贷

- 成本：不花钱。遇到「先交钱再上岗」「先培训再安排工作」「拉人头」这三种说法，当场拒绝。留好聊天记录和转账凭证。难在越缺钱越想赌一把，当场说「不」不容易。
- 说人话：用人单位不能扣你的身份证，不能收押金，也不能换个名目收钱。中介没给你介绍成工作，必须退中介费。先交培训费再上岗的培训贷、靠拉人头算钱的传销，都是官方点名的骗局。借钱的利息超过一年期 LPR 四倍的部分，法院不支持，但本金照还。
- 收益：公司不得扣押你的身份证等证件，不得要你找人担保，也不得换个名目收你的钱和物。违反的责令退还，并按每人 500 元以上 2000 元以下罚款。职业中介同样不得扣证件、收押金，工作没介绍成，必须把中介费退给你。打着招聘的名义，诱导你先交培训费或者先贷款，这是人社部等五部门点名提示的「招转培」「培训贷」骗局。靠拉人头算提成、交了钱才能加入的，属于传销，参加的人可罚 2000 元以下。民间借贷的利息，超过签合同时一年期 LPR 4 倍的那部分，法院不支持。这条新规矩取代了原来按 24%、36% 两条线划三段的老办法（全国，2020 年 8 月起）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2007). 劳动合同法（主席令第六十五号，第九、八十四条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm；劳动保障部 (2007). 就业服务与就业管理规定（劳动保障部令第 28 号，第十四、五十五、五十八条）. https://www.gov.cn/zhengce/2022-11/28/content_5711307.htm；人力资源社会保障部等五部门 (2026). 警惕「招转培」「培训贷」等风险提示. https://chinajob.mohrss.gov.cn/h5/c/2026-05-18/543038.shtml；国务院 (2005). 禁止传销条例（国务院令第 444 号，第二、七、二十四条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2005/content_80604.htm；最高人民法院 (2020). 关于修改《关于审理民间借贷案件适用法律若干问题的规定》的决定（法释〔2020〕6 号，第二十六条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/249031.html；最高人民法院 (2020). 民间借贷利率司法保护上限调整为「一年期 LPR 的 4 倍」. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/249051.html
- 备注：4 倍 LPR 是法院愿意保护的利息上限，不是「借了可以不还」，本金照还。这份司法解释 2020 年 12 月又改过一次，条文序号有变，以现行文本为准。越急着用钱，越容易被这些套路盯上。先走本节前面那几条正规渠道：失业保险金、劳动监察投诉、法律援助、救助站、临时救助。

16. 住房困难先排公租房

- 成本：申请不收费。向市、县的住房保障部门交材料，还要书面同意他们去核实你报的情况。材料不齐的，他们会一次性告诉你要补哪些。排队等房的期限叫轮候期，一般不超过 5 年。
- 说人话：要同时占上三条：在本地没房，或者住房面积低于标准；收入和财产低于标准；外来务工的还要在本地稳定就业满规定年限。轮候期由当地公布。这是远水，解不了近渴，但排队不花钱，早报名早轮到。
- 收益：三项条件都占上就能申请。一是在本地没有住房，或者住房面积低于规定标准。二是收入和财产低于规定标准。三是外来务工人员要在本地稳定就业满规定年限。具体条件由直辖市和市、县的住房保障部门定了公布。登记上排队名单的人叫轮候对象，住房保障部门应当在轮候期内给他安排房源（全国框架，门槛和租金地方定，2012 年起）
- 证据等级：B
- 来源：住房和城乡建设部 (2012). 公共租赁住房管理办法（住房和城乡建设部令第 11 号，第七、八、十条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2012/content_2226147.htm
- 备注：这是远水，解不了近渴，但排队不花钱，早报名早轮到。各地另有保障性租赁住房等别的类型，规则不一样，去当地住建部门的网站查。

17. 把住和吃压到最低：合租月租代替日租，自炊和助餐食堂代替外卖

- 成本：找房要花 1 到 3 天。押金通常是 1 个月房租（作者粗估）。自己做饭，每天要占 30 到 60 分钟。难在天天自己动手做，忍住不点外卖。

- 说人话：2025 年全国人均消费里，吃占 29.3%，住占 21.7%，两项加起来过半，所以压这两项最有效。按作者的经验，日租房、钟点房折算到一个月，比合租贵；自己做饭比点外卖便宜。找工作时问清包不包吃住，包的岗位等于把这两大项抹掉。
- 收益：2025 年，全国居民平均每人一年花掉 29476 元（这叫人均消费支出）。其中食品烟酒 8631 元，占 29.3%。居住 6397 元，占 21.7%。两项加起来过半，所以压这两项最有效。老年助餐服务面向全体老年人开展，形式有老年食堂、老年餐桌、助餐点，困难老人另有差异化补贴。作个参照：截至 2026 年 1 月 1 日，各省第一档月最低工资最低是青海 2080 元，最高是上海 2740 元（全国，2025 至 2026 年）
- 证据等级：B
- 来源：国家统计局 (2026). 2025 年居民收入和消费支出情况. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfbhjd/202601/t20260119_1962321.html；民政部等十一部门 (2023). 积极发展老年助餐服务行动方案（民发〔2023〕58 号）. https://www.gov.cn/govweb/zhengce/zhengceku/202310/content_6911233.htm；四川省人力资源和社会保障厅 (2026). 全国各省、自治区、直辖市最低工资标准情况（截至 2026 年 1 月 1 日，转载人社部官网表）. https://rst.sc.gov.cn/rst/ylbxjwjgzxx/2026/7/10/89a8ef06cc264d29b282d7c62f362a6b.shtml
- 备注：日租房、钟点房按月算比合租贵得多，这是经验判断，没有官方数字。老年助餐点对不对非老年人开放、价格多少，各地不同。找工作时问清是不是包吃住，包吃住的岗位能把这两大项直接抹掉。人社部的原表页面打不开，数字取自四川省人社厅的转载页。

18. 社保断缴不要慌：养老按累计算，医保按规则补

- 成本：不花钱。居民养老、居民医保可以自己按年交。职工社保断了，不必为了「别断档」去花钱找人挂靠。
- 说人话：养老金按累计年限算，不按连续年限算，断了不清零，到退休年龄累计满 15 年就能按月领。职工医保交够年限的，退休后不用再交，各地的年限不一样，打 12393 问参保地。真正受影响的是买房、落户、积分这些要求连续缴费的资格。
- 收益：基本养老保险按累计缴费年限算，中间断过也不清零。到法定退休年龄，累计满 15 年就能按月领养老金。不够的，可以接着缴到满 15 年。换个地方就业的（正式说法是跨统筹地区），养老关系跟着人走，缴费年限接着往上累计。职工医保累计缴费达到国家规定年限的，退休后不用再交。居民医保断缴的代价是等待期：重新交上之后，有一段时间看病不给报（居民医保见第 9 条）（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2010, 2018 修正). 社会保险法（第十六、十九、二十七条）. https://www.gov.cn/guoqing/2021-10/29/content_5647616.htm；国务院办公厅 (2024). 关于健全基本医疗保险参保长效机制的指导意见（国办发〔2024〕38 号）. https://www.gov.cn/zhengce/content/202408/content_6965741.htm
- 备注：职工医保退休不用再交的那个年限，法律写的是「国家规定年限」，各地执行的数不一样，男女也常常不同，打 12393 或者问参保地医保局。断缴主要影响当地那些要求连着交满多少个月的资格，比如买房、落户、积分，这些规则各地自己定，去当地查。花钱找人「挂靠」代缴，钱可能打水漂，也有法律风险，不建议。

19. 坐过牢、破过产、上过失信名单，法律上都有重来的路，先把手续走完

- 成本：不收手续费。刑满释放的，到户籍地或者居住地的司法所、街道报到，申请安置帮教（政府的安置和帮扶）。上了失信被执行人名单的，把该还的还完，再向执行法院申请把名字删掉。在深圳参保满 3 年的个人，可以申请个人破产。每一步都要准备材料、接受面谈，还有 1 到 3 年的考察期。难在要一遍遍跟人讲过去的事，考察期还得熬。

- 说人话：刑满释放的人，在就业、就学、社保上不得被歧视，生活困难的由政府帮助安置。犯罪时不满 18 岁、判 5 年以下的，记录封存，当兵找工作不必报告。失信名单的期限是 2 年，钱还清了法院应在 3 个工作日内删名。成年人的前科不封存，当兵、就业时要如实报告。
- 收益：刑满释放人员依法享有与其他公民平等的权利，在就业、就学和享受社会保障方面不受歧视。生活困难的，由户籍地或者居住地政府帮助安置、依法救助帮扶（监狱法 2026 年修订，11 月 1 日起施行）。中央 2010 年的文件要求对他们强化职业培训，符合条件的纳入低保，还要建立过渡性安置基地。犯罪时不满 18 岁、并且判刑 5 年以下的，犯罪记录封存，当兵、找工作时不必报告；本人申请无犯罪记录证明的，3 个工作日内出具。上失信名单的期限是 2 年。钱还清了，或者和对方达成和解等情形下，法院应在 3 个工作日内把名字删掉。深圳经济特区个人破产条例是目前唯一的个人破产法规，宣告破产后熬满 3 年考察期，没还完的债可以免掉。企业法人还不上到期的债、欠的又比有的多（这叫资不抵债），可以申请重整、和解或者破产清算，债随着这家企业一并了结（全国，个人破产仅深圳）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2026). 监狱法（2026 年修订，第五十九、六十、六十二条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202604/t20260430_726746.shtml；中共中央办公厅、国务院办公厅 (2010). 转发《中央社会治安综合治理委员会关于进一步加强刑满释放解除劳教人员安置帮教工作的意见》的通知（中办发〔2010〕5 号）. http://www.hnziyang.gov.cn/jc_zy/63/84/content_19460.html（益阳市资阳区政府转载）；全国人大常委会 (2018). 刑事诉讼法（2018 年修正，第二百八十六条）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/201810/t20181027_396818.shtml；最高人民法院、最高人民检察院、公安部、司法部 (2022). 关于未成年人犯罪记录封存的实施办法（第九、十五条）. https://gat.hunan.gov.cn/gat/jwgk/zfxxgk/xxgkml/zcfgjjd/zcfg/202205/t20220531_24795836.html（湖南省公安厅转载）；最高人民法院 (2017 修正). 关于公布失信被执行人名单信息的若干规定（第二、十条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/37182.html；深圳市人大常委会 (2020). 深圳经济特区个人破产条例（第二、二十三、九十五、九十七、一百零三条）. https://sf.sz.gov.cn/xxgk/xxgkml/zcfg/content/post_8586018.html；全国人大常委会 (2006). 企业破产法（主席令第五十四号，第二、七条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2006/content_413952.htm
- 备注：成年人的案底不封存。刑法第一百条要求当兵、找工作时必须如实报告自己受过刑事处罚。公务员、法官、律师、教师这些职业和政审另有法定限制。监狱法在 2026 年 11 月 1 日之前的现行文本，对应第三十七、三十八条，条号以生效文本为准。中办发〔2010〕5 号在中央政府网没找到原文页，取自区政府的转载。个人破产的考察期内，不能坐飞机头等舱、不能高消费、不能买房；故意侵害别人人身造成的赔偿等 8 类债务不免除；靠欺诈拿到的免责，还可能被撤销。从失信名单上被删掉，不等于征信记录跟着变干净，那是两套系统。

20. 大病之前，基本医保之外配一份一年期医疗险或重疾险，看清「保证续保」四个字

- 成本：年轻人买一年期的费用补偿型医疗险，每年几百元。费用补偿型就是按你实际花掉的钱报销那种。重疾险每年几千元起（作者粗估，无官方数字）。投保前要如实告知自己的健康状况，一次性花半小时。
- 说人话：这类保险补的是医保报完之后你自己要掏的那部分，还有停工的损失。买之前认准「保证续保」四个字：没有这四个字的，明年可能停售或者涨价。健康状况要如实告知，瞒了会被拒赔。先把基本医保交上，再考虑这条。
- 收益：官方把这类产品分成两种。医疗保险按你实际花掉的医疗费报销。疾病保险是一确诊合同里约定的那些病，就按约定的数额直接赔一笔钱。两者补的都是医保报完之后自己要掏的那部分，以及停工的损失。保险期间在一年及以下、条款里又没写保证续保的，属于短期健康险。超过一年的，或者写了保证续保的，才是长期健康险。「保证续保」的意思是：到期续保时，公司必须按原来的条款和约定的费率接着保。保险公司不得诱导同一个人重复买保障功能相同或者类似的费用补偿型医疗险。买两份，同一笔钱也只能报一次。重疾险的疾病定义有行业统一规范，包括 28 种重

度疾病和 3 种轻度疾病。恶性肿瘤、急性心肌梗死、脑中风后遗症是核心病种（全国，2019、2020 年起）
- 证据等级：B
- 来源：银保监会 (2019). 健康保险管理办法（银保监会令 2019 年第 3 号，第二、四、四十一条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-12/04/content_5458542.htm；中国保险行业协会、中国医师协会 (2020). 重大疾病保险的疾病定义使用规范（2020 年修订版）答记者问. https://www.iachina.cn/art/2020/11/5/art_8616_104705.html；银保监会 (2020). 关于使用《中国人身保险业重大疾病经验发生率表（2020）》有关事项的通知（银保监发〔2020〕51 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-11/06/content_5557791.htm
- 备注：定 B 级，是因为官方只给了定义和规则，没有「买了能省多少」的数字。「百万医疗险」是卖的时候的叫法，法规上它算短期健康险。条款里不写「保证续保」的，明年可能停售或者涨价，买之前先在条款里找这四个字。两份按实际花费报销的医疗险，同一笔钱不能报两次，别叠着买。已经有病还投保、又不如实告知的，出事会被拒赔。先把居民医保（第 9 条）交上，再考虑这条。疾病定义规范是行业协会发布、银保监会指导的，不是政府文件。

21. 实在没地方睡，24 小时营业场所只能应急一晚，优先去救助站

- 成本：机场、火车站的候车区通常不花钱。快餐店、网吧得花点钱消费。睡不踏实，财物有被偷的风险。难在一整夜都不敢真睡。
- 说人话：机场、火车站的候车区能撑一夜，有厕所也有电源。但没有任何官方数据说这样安全。财物贴身放好，不接陌生人递的吃喝，别去偏僻角落。桥洞、河边、工地夜里不能睡。救助站免费管吃住，优先去那儿。
- 收益：能撑过一夜，有厕所，也能充电。没有官方数字
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无官方文件
- 备注：安全风险是真的存在。财物贴身放好，不接陌生人递的饮料和食物，避开偏僻角落。夜间不要露宿在桥洞、河边、工地。极端天气里露宿会出人命。第 4 条的救助站免费管吃住，先去那里。有些场所半夜会清场，不要和安保起冲突。

22. 被欠了工钱，先分清雇你的是谁：没执照的作坊和包工头照样找劳动监察，给家庭或个人干私活才去法院

- 成本：不花钱。先弄清三件事：对方是不是在开店办厂做生意，活是不是从公司或工地转包下来的，你是不是给人家里干活。对方有没有执照，可以在国家企业信用信息公示系统上查。
- 说人话：没办执照的作坊、店铺，欠了工资照样能投诉劳动监察、申请劳动仲裁，老板本人也能被追。包工头转包工地上的活欠了钱，由总包或建设单位来付。只有给家庭或个人干私活，比如当保姆，才不算劳动争议，要去法院起诉。
- 收益：劳动合同法第二条说的用人单位，是企业、个体经济组织、民办非企业单位这类组织，单个的人不算。最高法的劳动争议司法解释列了几种不属于劳动争议的纠纷。一是家庭或者个人与家政服务人员之间的纠纷。二是个体工匠与帮工、学徒之间的纠纷。三是农村承包经营户与受雇人之间的纠纷。这几种要去法院按普通民事纠纷起诉，诉讼时效 3 年。没有营业执照的用人单位不在这个例外里。劳动合同法第九十三条管的是没有合法经营资格的单位。你已经干了活的，单位或者它的出资人要付工钱、经济补偿和赔偿金。出资人就是出钱开这个单位的人。该解释第二十九条管三种单位：没办营业执照的，执照被吊销的，营业期限到了还在经营的。你和这样的单位有争议，要把单位或者它的出资人列为当事人。劳动保障监察条例第三十三条规定，没有营业执照或者执照已被吊销、但在雇人干活的，人社部门照样实施劳动保障监察。个人承包经营违法招人，给工人造成损害的，发包的组织和承包的个人要承担连带赔偿责任（劳动合同法第九十四条）。建设单位或者施工总承包单位，有时把工程发包、分包给个人或者没有合法经营资格的单位。因此欠了农民工工资的，由建设单位或者施工总承包单位清偿（保障农民工工资支付条例第三十六条）（全国）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2012 修正). 劳动合同法（第二、九十三、九十四条）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5193025/content.html（国家税务总局政策法规库转载）；最高人民法院 (2020). 关于审理劳动争议案件适用法律问题的解释（一）（法释〔2020〕26 号，第二、二十九条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282121.html；国务院 (2004). 劳动保障监察条例（国务院令第 423 号，第三十三条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2004/content_63042.htm；国务院 (2019). 保障农民工工资支付条例（国务院令第 724 号，第三十六条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5469641.htm；全国人大 (2020). 民法典（第一百八十八条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法（国务院令第 481 号，第六、二十九条）. https://www.gov.cn/ziliao/flfg/2006-12/29/content_483682.htm；全国人大常委会 (2023 修正). 民事诉讼法（第一百五十二、二百二十五条）. https://amr.guizhou.gov.cn/zwgk/xxgkml/jcxxgk/zcfg/fl/202401/t20240129_83645867.html（贵州省市场监管局转载）
- 备注：按这个顺序判断。先看活是不是从公司或工地转下来的，是就找发包的公司或者总包。工地上的工资专用账户和总包先行清偿，见第 2 条（被欠薪先投诉劳动监察）。再看对方是不是在做生意：开店、办厂、开作坊的，有没有执照都走监察和仲裁，仲裁时把老板本人一起列上。剩下给家庭或个人干私活的，才去法院。去法院要自己起诉、自己举证，一审普通程序 6 个月起。律师费不在法院判给输家承担的诉讼费用里，请律师要自己出，打不起可以申请法律援助，见第 3 条（法律援助）。手上有欠条的可以先申请支付令，见第 2 条（被欠薪先投诉劳动监察）。金额小的走小额诉讼，见第 8 节第 22 条（二手交易被骗、小额诉讼）。诉讼时效 3 年，见第 8 节第 19 条（维权有期限）。走哪条路都不保证钱到账，对方没有财产的，赢了也拿不到。

23. 信用卡、网贷已经还不上，自己打银行或平台客服申请个性化分期或延期，别借新还旧，也别付钱找「停息挂账」「征信修复」「反催收」中介

- 成本：不花钱。打卡背面或者 App 里公布的官方客服电话，说清楚自己还不上，但愿意还。要备好收入、失业或者生病的证明，常常要打好几次电话。谈成了就按新计划按月还，还清之前不能再办信用卡。难在要主动接银行的电话，一遍遍讲自己的难处。
- 说人话：信用卡还不上又愿意还的，可以找银行谈个性化分期，最长 5 年，签了协议银行就要停止催收。但银行可以不答应，已经逾期的记录照样留在征信上。收钱帮你「停息挂账」「洗白征信」的中介，监管部门专门提示过，别找。
- 收益：信用卡这边有明文规定。欠款超出你的还款能力、你又仍然愿意还的，银行「可以」和你平等协商，签个性化分期还款协议。协议最长不超过 5 年。协议要写清欠多少、每期还多少、还款期间收不收年费和利息。双方签了协议，银行和它委托的催收机构要停止催收。你不按协议还，就不受这个限制。谈成的是口头协议的，银行必须留录音，至少留到欠款还清那天。已经办过分期的欠款不能再分期，个性化分期是唯一的例外（2022 年监管通知）。2025 年人民银行废止旧的银行卡办法时，写明信用卡继续按这些规定管。网贷没有个性化分期这样的统一规定，能不能延期、分期，看合同和放款的机构。放款的是消费金融公司的，规章禁止它用暴力、威胁、恐吓、骚扰的手段催收。银行和消费金融公司都不许找和债务无关的人催收。收费中介那边，金融监管总局等五部门 2026 年联合发了风险提示。提示说「贷款/信用卡不用还」「债务协商」「债务置换」「征信洗白」都属于不实信息。这类「代理维权」会收高额服务费，你中途想退出，还可能被告违约。他们会收集你的银行卡、手机卡、家庭住址和孩子的学校。照他们教的提供假材料、恶意逃债、投诉施压，情节严重的可能涉嫌违法犯罪。北京银保监局 2022 年也点名了「停息挂账」「停止催收」「全额免息」这类广告。它说听信这些人拖着不还、不跟银行联系，很可能在征信上留下逾期的不良记录。国家发展改革委 2022 年专项治理「征信修复」。通知说，这些人混淆征信异议和信用修复的概念，以「征信修复、洗白、铲单」为名行骗。征信上的不良信息，从不良行为或者事件结束那天起保存 5 年，满 5 年删除。保存期内，你可以给这条记录加一段说明，征信机构要记下来（全国）
- 证据等级：B

- 来源：银监会 (2011). 商业银行信用卡业务监督管理办法（银监会令 2011 年第 2 号，第六十八、七十条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1893974.htm；银保监会、中国人民银行 (2022). 关于进一步促进信用卡业务规范健康发展的通知（银保监规〔2022〕13 号，第十九、三十条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-07/07/content_5699827.htm；中国人民银行、金融监管总局 (2025). 关于废止《银行卡业务管理办法》的决定（令〔2025〕第 6 号）. https://www.gov.cn/gongbao/2025/issue_12206/202508/content_7035429.html；金融监管总局 (2024). 消费金融公司管理办法（令 2024 年第 4 号，第五十三、五十六条）. https://www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11346/202405/content_6951507.html；金融监管总局、中央网信办、公安部、中国人民银行、中国证监会 (2026-02-06). 关于警惕不法「代理维权」短视频及直播陷阱的风险提示（中央网信办官网转载）. https://www.cac.gov.cn/2026-02/06/c_1772110875635198.htm；北京银保监局 (2022-10-25). 警惕非法「代理处置信用卡债务」风险提示（信用阜新转载，阜新市发展和改革委员会主办）. https://credit.fuxin.gov.cn/fxts/202210/t20221027_33939.html；国家发展改革委办公厅 (2022). 关于重点开展「征信修复」问题专项治理的通知. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-04/01/content_5682847.htm；国务院 (2013). 征信业管理条例（国令第 631 号，第十六条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2013-01/29/content_2303.htm；最高人民法院、最高人民检察院 (2018 修正). 关于办理妨害信用卡管理刑事案件具体应用法律若干问题的解释（法释〔2018〕19 号，第六、八条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/132701.html；宁夏金融监管局 (2026-06-16). 关于防范非法代理退保的风险提示（12378 热线）. https://www.nfra.gov.cn/branch/ningxia/view/pages/common/ItemDetail.html?docId=1261442&itemId=2188；全国人大常委会 (2023 修正). 民事诉讼法（第一百五十二、一百六十四条）. https://amr.guizhou.gov.cn/zwgk/xxgkml/jcxxgk/zcfg/fl/202401/t20240129_83645867.html（贵州省市场监管局转载）；国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法（国务院令第 481 号，第六、二十九条）. https://www.gov.cn/ziliao/flfg/2006-12/29/content_483682.htm
- 备注：个性化分期写的是银行「可以」协商，不是必须答应，银行有权拒绝。谈不拢，银行可以去法院起诉你还钱。一审普通程序 6 个月起，简易程序 3 个月。你请律师的钱要自己出，它不在法院判给输家承担的诉讼费用里。判了还不上就进执行，见第 8 节第 20 条（被起诉、被执行了）。被列入失信名单的，见第 8 节第 21 条（列入失信名单）。单纯还不上不是犯罪。两高的司法解释写明，不能只凭没按时还款就认定你想占有这笔钱。透支后跑掉、换联系方式躲催收、转移财产的，才可能被认定为恶意透支。恶意透支按信用卡诈骗罪追究，没还的本金 5 万元以上就算数额较大。所以银行的电话要接，换了号码和住址要告诉银行。借新还旧只会让利息越滚越多，比贷款先看年化利率，见第 5 节第 7 条（不用信用卡最低还款）。民间高息借款见第 15 条（不借高利贷）。催收打到你的家人、同事那里，或者辱骂威胁你，先向放款机构投诉。银行没解决的，打 12378 银行保险消费者投诉热线，免费。威胁人身安全的直接打 110。征信记录有错的，免费查和提异议见第 8 节第 9 条（每年免费查两次自己的征信报告）。生了重病还不上的，同时看第 10 条（重病先走医保和医疗救助）。找「代理退保」是同一类套路，见第 5 节第 44 条（想退保就自己找保险公司办）。受益人主要是你自己。

8. 别把自己搭进去：法律与财产安全

这一节算钱和人身自由，不换算成寿命。讲的是三件事：法律规定你要担什么责任、照着做能少赔多少钱、出了事你在程序上有哪些权利。条款号都和官方原文核对过。排序的办法是：一次出事损失最大、做起来又最省事的放最前面；需要提前安排的放中间；只有经验、没有官方文件撑着的放最后。

1. 出了交通事故先停车、救人、报警，不要跑

- 成本：不花钱。停车、开双闪、救人、打电话报警，等交警最多耗掉一两个小时。小事故要是没人受伤、双方对事实也没争议，就先拍照。再记下对方的姓名、电话、车牌、驾驶证号、保险凭证号和撞到的部位。双方签字后可以先撤离现场，再自己协商。
- 说人话：跑了，这起事故就默认算你全责。驾照吊销，这辈子都不能再考。还有更现实的一层：车损险和三者险对逃逸一律不赔，几十万的赔偿全要自己掏。留在现场救人、报警，最多耗掉一两个小时。
- 收益：跑了的那一方，要承担这次事故的全部责任。只有你能证明对方也有错，责任才可能减轻一点。跑了还要吊销驾驶证，而且这辈子都不能再考。如果这起事故构成交通肇事罪，跑了判 3 到 7 年。如果因为跑了导致人死亡，判 7 年以上。保险也不管：商业车险里的车损险和三者险，遇上「交通肇事逃逸」「故意破坏、伪造现场、毁灭证据」一律不赔，几十万的赔偿要你自己全掏（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2021). 道路交通安全法（2021 年修订，第七十、一百零一条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/205308/index.html（北京市公安交通管理局转载）；国务院 (2017). 道路交通安全法实施条例（国务院令第 405 号，2017 年修订，第八十六、九十二条）. http://xzfg.moj.gov.cn/front/law/detail?LawID=75；全国人大 (1997). 刑法（第一百三十三条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml；中国保险行业协会 (2020). 机动车商业保险示范条款（2020 版）（第九、二十二条）. https://www.iachina.cn/art/2020/9/4/art_24_104621.html
- 备注：有人受伤，先救人，再报警。为了救人必须挪动现场的，先把车和人原来的位置标出来。「撞了一下没感觉就开走」，事后也可能被算成逃逸，拿不准就报警。保险那一条引的是示范条款，它是保险行业的统一模板，你实际能赔到什么，以自己手里的保单为准。

2. 发现被骗，立刻打 110 或 96110 要求止付，别先自己查

- 成本：不花钱。打一个电话，说清转账的时间、金额和对方的账号。把转账截图和聊天记录留好。
- 说人话：钱刚转出去的那一小段时间，是唯一的窗口。这段时间警方可以紧急止付、快速冻结，银行必须配合。等钱被层层转走、分散开，就基本追不回来了。所以先打 110 或者 96110，别自己先去查、先去问。96110 打进来的是警察在劝阻你，要接。
- 收益：公安机关有权对涉案的资金做即时查询、紧急止付、快速冻结。银行和支付机构必须配合。冻结住的钱，按程序返还给被害人。钱一旦被转走、分散开，追回的概率大幅下降，所以止付越早越有效。96110 是全国统一的反诈预警热线，来电是警方在劝阻你，务必接（全国，2022 年 12 月起）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2022). 反电信网络诈骗法（第二十、三十四条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202209/t20220902_575631.shtml；福建省公安厅 (2023). 96110 来电，请务必接听. http://gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjffpzxrx/spjq/202303/t20230306_6126156.htm（省级公安机关页面）
- 备注：凡是自称公检法、让你把钱转到「安全账户」的，都是骗局。法律只写了「建立止付冻结制度」，意思是让银行把钱扣住。能追回多少，要看你报警的时候钱还在不在账上。「国家反诈中心」App 和 96110 的介绍引自福建省公安厅的页面，公安部网站的原文页打不开。

3. 记住反诈硬规则：来电不轻信、信息不透露、链接不点击、转账多核实，七种最常见的骗局都是这个形状

- 成本：不花钱。把「三不一多」记住，读一遍下面那七类，再装一个「国家反诈中心」App，96110 来电必接。凡是让你转账、共享屏幕、下载陌生 App、点链接、报验证码的，先挂断，再打官方电话核实。难在对方往往催得很急，你要顶住这股催促先挂断。
- 说人话：凡是让你转账、共享屏幕、下载陌生 App、点链接、报验证码的，先挂断用官方号码打回去核实。刷单返利、虚假投资理财、网络贷款、冒充客服、冒充公检法、杀猪盘、色诱刷单这七类最常见、都得先转钱，发案和损失大头在其中。事前认出来，比事后追钱便宜得多。
- 收益：法律要求政府和有关部门把各类电信网络诈骗的手法讲给大家。公安机关会同金融、电信、网信部门建立预警劝阻系统，发现可能要被骗的人就及时劝阻。96110 就是这条全国统一的预警劝阻热线，来电要接。福建省公安厅逐类拆解的识别特征如下。刷单返利：「喊你一起赚钱的大概率是想赚你的钱」，任务单做不完就不退本金。虚假投资理财：群里「水军」晒收益，先给小额返利再让你加大投入，提现要「缴税」。网络贷款：「贷款并不需要交保证金、做银行流水账，一旦遇上了，一定是假的」。冒充客服：说你开了会员要自动扣费、影响征信，逼你转账取消。冒充公检法：「公检法机关不存在所谓的『安全账户』，凡是通过电话、QQ、微信、网络等办案、做笔录的『公检法机关』，都是诈骗」。杀猪盘：「对于从未见过面，只见到照片或者视频的『恋人』，不可轻信」，永远不视频不见面却常有急事要钱。色诱刷单：约见面先「做任务」，钱越交越多。事前认出来，比事后止付便宜得多。止付能追回多少，取决于报警时钱还在不在账上，止付怎么做见第 2 条（打 110 或 96110 要求止付）（全国，2022 年 12 月起）。占比是公安部发布会的口径：十大高发类型「占全部电诈案件的 85%」，其中「刷单返利诈骗发案率最高，占所有电诈案件的 25%」，「虚假网络投资理财诈骗损失金额最高，约占全部电诈案件损失数量的 40%」，损失百万元、千万元以上的案件大多是这类
- 证据等级：B
- 来源：全国人大常委会 (2022). 反电信网络诈骗法（第八、二十、三十四条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202209/t20220902_575631.shtml；科技日报 (2026-06-13). 公安部发布会通报当前电信网络诈骗犯罪最新形势（十大高发类型占全部电诈案件的 85%、刷单返利占 25%、虚假网络投资理财约占全部损失 40%，三处数字逐字核对）. https://www.stdaily.com/web/gdxw/2026-06/13/content_531757.html；福建省公安厅 (2023). 96110 来电，请务必接听. http://gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202303/t20230306_6126156.htm（省级公安机关页面，含「来电不轻信，信息不透露，链接不点击，转账多核实」口诀及「警惕 192 开头的诈骗电话」提示）；福建省公安厅 (2023 到 2024). 识骗技巧专栏：刷单 http://gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202307/t20230703_6196881.htm；投资理财 http://gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202312/t20231220_6362145.htm；贷款 http://gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202312/t20231207_6326741.htm；冒充客服 http://gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202310/t20231020_6279505.htm；冒充公检法 http://gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202309/t20230913_6255863.htm；杀猪盘 http://gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202308/t20230818_6232030.htm；色诱刷单 http://gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202403/t20240307_6410612.htm
- 备注：自称公检法、客服、领导、平台风控，要你「配合调查」「取消会员」「刷单返利」「投资内幕」的，都是同一个套路。真贷款不需要交保证金，公检法没有「安全账户」，这两句记住就能挡掉一大半。定 B 级是因为这句口诀只是官方的宣传口径，没有「记住之后少被骗多少」的数字。口诀和七类拆解取自福建省公安厅页面；高发类型占比已核实补入（2026-10-18）：公安部发布会口径经科技日报报道逐字核对（www.mps.gov.cn 与 m.mps.gov.cn 连续多轮 521 拒连，取央媒刊发的发布会原文）。

4. 视频里看见脸、电话里听见声音都不算核实，涉及转账先挂断，用自己通讯录里的旧号码打回去

- 成本：不花钱。多打一个电话，多等几分钟。平时少在公开账号上发正脸视频和大段语音。难在对方常常催得很急，你要忍住不当场转账。
- 说人话：看见脸、听见声音，都不算核实。只要涉及转账就先挂断，再用自己通讯录里存的旧号码打回去，或者找共同认识的人问一句。对方说「信号不好」「在开会」，不肯当面视频，直接当骗局处理。
- 收益：公安部网安局给了三条办法。第一条是动作验证：请对方做一个连贯的转头动作，或者用手掌完全遮住脸再快速移开。原文说「目前的 AI 技术在模拟这些复杂的面部遮挡和光影变化时，容易出现卡顿、模糊或扭曲」。第二条是听声音细节：「AI 生成的语音有时会缺乏自然的呼吸停顿、情感起伏，或者带有轻微的机械感、背景杂音异常」。第三条是多渠道核实。原文说这是「最核心的一招」：「挂断后直接拨打对方常用且你熟悉的电话号码（不要回拨可疑来电号码），或者通过你们共同认识的第三人进行侧面核实」。口诀是「视频语音莫轻信，动作验证多核实」。法律上，换脸换声早就被禁止用于诈骗。人脸生成、人脸替换、合成人声、仿声这几类服务，平台必须打上显著标识。任何组织和个人不得恶意删除、篡改、伪造、隐匿这个标识。但守规矩的是平台，骗子不会加，所以「没看到 AI 标识」不能反过来当成对方是真人的证据。公安部刑侦局公布过一起案件。14 人团伙被查获合成动态人脸视频 5 万多条，公民个人信息 50 多万条。警方还扣押了云服务器 60 台（全国，标识义务自 2025 年 9 月 1 日起）
- 证据等级：B
- 来源：公安部网安局 (2025). 眼见≠为实，警惕 AI 新型诈骗！http://gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202509/t20250922_7013008.htm（福建省公安厅转载）；国家互联网信息办公室、工业和信息化部、公安部 (2022). 互联网信息服务深度合成管理规定（第六、十六、十七条，2023 年 1 月 10 日施行）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-12/12/content_5731431.htm；国家互联网信息办公室、工业和信息化部、公安部、国家广播电视总局 (2025). 人工智能生成合成内容标识办法（第十条，2025 年 9 月 1 日施行）. https://www.cac.gov.cn/2025-03/14/c_1743654684782215.htm；公安部刑侦局、央视新闻 (2026). 警方查获 5 万多条合成动态人脸视频 谁在「复制」你的脸？http://gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202603/t20260330_7117146.htm（福建省公安厅转载）
- 备注：回拨要用自己通讯录里存的旧号码。不要回拨来电显示的那个号码，也不要用对方在聊天里发来的新号码。对方以「信号不好」「在开会」为由不肯当面视频、不肯做指定动作的，直接当骗局处理。动作验证法只是辅助，AI 一直在变好，唯一稳的是第三条核实。已经转了钱，见本节第 2 条（立刻打 110 要求止付）。防止自己的人脸和声音被采集见第 14 节。定 B 级是因为官方给的是识别办法和案例，没有「按这个方法核实后被骗率下降多少」的数字。公安部官网（mps.gov.cn）这次仍然全站 521 打不开，公安部网安局和刑侦局的原文取自福建省公安厅的转载页。

5. 被指控或被传唤，先请律师，不私了、不删记录

- 成本：律师费从几千元起。经济困难的可以向法律援助机构申请免费律师。被问话时只回答和本案有关的问题，其余交给律师。难在当场稳住，不急着自己解释。
- 说人话：被叫去问话的第一次，你就可以请律师了。律师要求见你，看守所最迟 48 小时内安排，谈话不会被听。跟这个案子无关的问题，你可以不答。
- 收益：从第一次讯问起，或者从被采取强制措施（被限制人身自由）起，你就有权委托律师。案子还在公安手里侦查的这一段，只能委托律师，不能请律师以外的人当辩护人。律师提出会见，看守所最迟 48 小时内安排，会见不被监听。不得强迫任何人证实自己有罪。和本案无关的问题，你有权拒绝回答。传唤、拘传一次最长 12 小时，特别重大复杂的最长 24 小时。传唤是通知你去问话，拘传是强制把你带去问话。不得连着传唤，把人变相关住。捏造事实诬告别人、想让他被追究刑事责任的，判 3 年以下，造成严重后果的判 3 到 10 年。被拘留、逮捕之后又撤案、不起诉或者判无罪的，可以申请国家赔偿，每天按上一年度全国职工日平均工资计算（全国）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2018). 刑事诉讼法（2018 年修正，第三十四、三十五、三十九、五十二、一百一十九、一百二十条）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/201810/t20181027_396818.shtml；全国人大 (1997). 刑法（第二百四十三条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml；全国人大常委会 (2012). 国家赔偿法（2012 年修正，第十七、三十三条）. https://www.stats.gov.cn/gk/tjfg/xgfxfg/202503/t20250306_1958899.html（国家统计局转载）
- 备注：不要私下去找对方，也不要去找他家里人。任何「私了」都可能被理解成你认了。聊天记录、通话记录、行程记录是你自证清白的材料，删掉等于把自己的证据也删了。记错了、举报的事后来查下来不成立，不算诬告陷害罪。本条对被指控的人不分男女。展开的三条见本节第 33 条（追究捏造事实的一方）、第 34 条（证据不足应当判无罪与申诉再审）、第 35 条（羁押后的国家赔偿按天算）。

6. 出了事主动去说清楚：自首最多能减四成刑，犯罪较轻的还能减更多甚至免罚，「躲过追诉期」这条路是堵死的

- 成本：不花钱。自己去公安机关投案，或者留在原地打电话报警，再把事情如实说一遍。难的是顶住「再等等看，说不定没人查」这个念头。
- 说人话：自首最多能把刑期减掉四成，情节较轻的可以直接不罚。被找上门之后才如实交代，最多也能减两成。跑掉、拒不承认，这些都换不来。指望躲几年让案子过期也不成立：已经立案的，你躲着的这段时间不算进追诉期限。
- 收益：刑法第六十七条：犯罪以后自动投案、如实供述自己罪行的，是自首。对自首的，可以从轻或者减轻处罚，其中犯罪较轻的可以免除处罚。没有投案但如实供述自己罪行的（坦白），可以从轻处罚；因如实供述避免特别严重后果发生的，可以减轻处罚。两高的量刑指导意见给了明码幅度。基准刑就是先按案情算出来的那个刑期，下面的百分比都在它之上往下减。自首可以减少基准刑的 40% 以下，犯罪较轻的可以减少 40% 以上或者依法免除处罚。坦白里，如实供述自己罪行的减少 20% 以下，如实供述司法机关尚未掌握的同种较重罪行的减少 10% 到 30%，因如实供述避免特别严重后果发生的减少 30% 到 50%。认罪认罚减少 30% 以下，同时有自首、重大坦白、退赃退赔、赔偿谅解等情节的减少 60% 以下，犯罪较轻的减少 60% 以上或者依法免除处罚。追诉期限按法定最高刑分四档：5 年、10 年、15 年、20 年（刑法第八十七条）。但刑法第八十八条写明，检察院、公安机关、国家安全机关立案侦查，或者法院受理案件以后，逃避侦查或者审判的，不受追诉期限的限制（全国，量刑幅度自 2021 年 7 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大. 中华人民共和国刑法（经刑法修正案十一修正的整合文本）第六十七、八十七、八十八条. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181796a636a0179822a19640c92；最高人民法院、最高人民检察院 (2021). 关于常见犯罪的量刑指导意见（试行）（法发〔2021〕21 号，2021 年 7 月 1 日施行）三（六）（七）（十四）. 甘肃省张掖市人民检察院转载全文. http://www.zhangye.jcy.gov.cn/info/1039/2086.htm；最高人民法院 (2010). 关于处理自首和立功若干具体问题的意见（法发〔2010〕60 号）一. 最高人民法院公报. http://gongbao.court.gov.cn/Details/f3089058d37e11cd16d801530934ae.html
- 备注：这条的受益人是自己。自首只是从轻情节，罪照样要定，减多少由法院定，量刑意见对严重暴力犯罪、毒品犯罪的从宽幅度要求从严掌握。交通事故另有一套算法：留在现场、救人、向公安机关报告的算自动投案，但因为这些本来就是法定义务，从宽幅度要从严掌握；跑了以后再投案也还算自首，只是要按更重的那一档法定刑当基准，再决定减不减、减多少，怎么做见本节第 1 条（出了交通事故先停车、救人、报警）。先请律师和如实供述不冲突，见本节第 5 条（被指控先请律师）：律师帮你核对的是笔录写得对不对，不是帮你编说法。

7. 喝了酒就不碰方向盘，包括电动车和「挪一下车」，也别把车借给喝了酒或没驾照的人开

- 成本：代驾或者打车几十元。聚会之前先说好今天谁不喝。难在场面上被劝酒时顶回去。

- 说人话：酒后开车，扣证 6 个月，罚一两千。再犯就拘留加吊销。醉驾直接吊销，5 年内不能重考，还要按危险驾驶罪追刑责，留下案底，影响政审和一部分职业。保险也不管：喝了酒开车，车险一律不赔。「就挪一下车」也算驾驶。
- 收益：酒后驾车，暂扣驾驶证 6 个月，罚 1000 到 2000 元。再犯的，拘留 10 日以下并吊销驾驶证。醉驾直接吊销驾驶证，5 年内不得重考，并按危险驾驶罪追究刑事责任，判拘役并罚钱，拘役就是短期关押。开营运车的更重：酒驾拘留 15 日、罚 5000 元、5 年禁驾；醉驾 10 年禁驾，而且这辈子不能再开营运车。酒后或者醉驾造成重大事故、构成犯罪的，终生禁驾。商业车险对饮酒、吸毒后驾车一律不赔（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2021). 道路交通安全法（2021 年修订，第九十一条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/205308/index.html（北京市公安交通管理局转载）；全国人大常委会 (2015). 刑法修正案（九）（第八条，即刑法第一百三十三条之一）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180205_364562.shtml；中国保险行业协会 (2020). 机动车商业保险示范条款（2020 版）（第九、二十二条）. https://www.iachina.cn/art/2020/9/4/art_24_104621.html
- 备注：醉驾是刑事犯罪，会留案底，影响本人政审和一部分职业资格。「饮酒」和「醉酒」按血液里的酒精含量划线，具体界线由国家标准规定。本节没有核实这个数值，别靠感觉估算自己到了哪一档。

8. 不把银行卡、手机卡、支付账号借给任何人，「跑分」不是兼职

- 成本：不花钱。有人说「借卡走个账，给你几百块」，拒绝就行。
- 说人话：把银行卡、手机卡、支付账号租给、借给、卖给别人，这件事本身就违法。罚违法所得的 1 到 10 倍，没有所得的最高罚 20 万元，情节严重的拘留 15 日，还会被记入信用记录、限制账户功能。要是明知对方拿去犯罪还帮着收钱转钱，就是帮信罪，判 3 年以下。
- 收益：出租、出借、买卖电话卡、银行账户、支付账户、互联网账号，这件事本身就是违法。没收违法所得，再罚违法所得的 1 到 10 倍。没有违法所得的，最高罚 20 万元。情节严重的，拘留 15 日以下。还可能被记入信用记录、限制账户功能、停掉非柜面业务（只能去柜台办）。明知别人用网络实施犯罪，还给他提供支付结算这类帮助，情节严重的，构成帮助信息网络犯罪活动罪（简称帮信罪），判 3 年以下并处罚金（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2022). 反电信网络诈骗法（第三十一、四十四条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202209/t20220902_575631.shtml；全国人大常委会 (2015). 刑法修正案（九）（第二十九条，即刑法第二百八十七条之二）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180205_364562.shtml
- 备注：说「我不知道他拿卡去干什么」挡不住。办案时会从外在情形反推你知不知情：收过好处费、流水明显不正常，都可能算你知道。卡被人用来收赃款的，就算你最后不构成犯罪，账户也会被冻结，本人也会被惩戒。

9. 每年免费查两次自己的征信报告，看有没有不是自己办的贷款和卡

- 成本：不花钱。在网上查，十分钟就能查完。
- 说人话：你每年可以在网上免费查两次自己的信用报告，十分钟就能查完。用人民银行征信中心官网或者手机银行查，别用第三方的「查征信」App，那类 App 在收集你的信息。不良记录从这件事结束那天起留 5 年，过了就该删。有异议可以提，20 天内必须书面答复你。
- 收益：行政法规写着「个人信息主体有权每年两次免费获取本人的信用报告」，你每年可以免费查自己两次。不良信息的保存期限是「自不良行为或者事件终止之日起为 5 年；超过 5 年的，应当予以删除」。对报告有异议的，你可以提出来，征信机构或者提供这条信息的机构应当在收到异议之日起 20 日内书面答复你
- 证据等级：A

- 来源：国务院 (2013). 征信业管理条例（国令第 631 号，第十六条、第十七条、第二十五条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2013-01/29/content_2303.htm
- 备注：身份证被人冒用去网贷、办卡，本人往往要到买房贷款被拒的时候才发现，那时已经拖了好几年。查询的入口是中国人民银行征信中心官网，或者手机银行。别用第三方的「查征信」App，那类 App 本身就在收集你的信息

10. 起了冲突先报警不动手，先动手的那个容易让对方的还手算成正当防卫

- 成本：不花钱。退到人多的地方报警，让对方的动作留在监控里。难在忍住不还嘴、不推搡。
- 说人话：打人，拘留 5 到 10 日，罚五百到一千。结伙打、打老人孕妇孩子残疾人、多次打人，拘留 10 到 15 日，罚一两千。打成轻伤就是刑事案件，判 3 年以下，重伤判 3 到 10 年。两个人对着打不算正当防卫，先动手的那个几乎一定吃亏。退到人多的地方报警，比还手管用。
- 收益：殴打他人或者故意伤害的，拘留 5 到 10 日，并罚 500 到 1000 元。结伙打、打老人孕妇儿童残疾人、多次打人或者一次打多人的，拘留 10 到 15 日，并罚 1000 到 2000 元。结伙斗殴按寻衅滋事处理，最高拘留 15 日并罚 2000 元，寻衅滋事就是无事生非、起哄闹事。故意伤害他人身体、构成犯罪的，判 3 年以下；把人打成重伤的，判 3 到 10 年。两个人对着打，法律上叫相互斗殴，不算正当防卫。但如果对方先动手、手段又明显过激，或者你已经努力躲开、对方还接着打，你还击一般会被认定为防卫。还手过了头才叫防卫过当，要同时满足两条：明显超过必要限度，并且造成重大损害。就算真的过当，也应当减轻或者免除处罚（全国，治安管理处罚法 2026 年 1 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第三十、五十一条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml；全国人大 (1997). 刑法（第二十、二百三十四条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml；最高人民法院、最高人民检察院、公安部 (2020). 关于依法适用正当防卫制度的指导意见（法发〔2020〕31 号，第 6、9、11、14 条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/251611.html
- 备注：治安管理处罚法 2025 年修订之后条款号全变了，殴打他人从旧法第四十三条改成了第五十一条，引用旧条号的资料已经过时。「打成轻伤就要判刑」里的轻伤怎么算，由鉴定标准定，本节没有核实。对方已经倒地，或者已经跑了，侵害就算停了，你再追上去打，就不算防卫。

11. 躲不掉的侵害可以还手，但只打正在动手的那个人，他停你就停

- 成本：律师费几千元起，经济困难的可以申请法律援助。代价主要在事后：常常先被按故意伤害立案，要配合调查，甚至先被关上十几天。难在这段日子里稳住不乱。
- 说人话：对方正在侵害你或者别人的时候，你动手制止、把他打伤，不负刑事责任。对方正在行凶、杀人、抢劫、强奸、绑架，打伤打死也不算过当。但只能打正在动手的那个人，他停你就停。最后认定站你这边，你也可能先被立案、先被关上几天。
- 收益：刑法规定了什么算正当防卫。国家、公共利益、自己或者别人的人身、财产和其他权利，正在被不法侵害。这时候动手制止、把正在侵害的人打伤，属于正当防卫，不负刑事责任。同一条还写着：「正当防卫明显超过必要限度造成重大损害的，应当负刑事责任，但是应当减轻或者免除处罚」。另有一款：「对正在进行行凶、杀人、抢劫、强奸、绑架以及其他严重危及人身安全的暴力犯罪，采取防卫行为，造成不法侵害人伤亡的，不属于防卫过当，不负刑事责任」。两高一部的指导意见把边界说得更细。认定防卫过当，要同时具备「明显超过必要限度」和「造成重大损害」两条，缺一不可。「造成重大损害」是指把不法侵害人打成重伤或者打死，造成轻伤以及更轻的伤不算。只有不法侵害人确实已经失去侵害能力，或者确实已经放弃侵害，才算侵害结束。防卫必须针对不法侵害人本人。对显著轻微的不法侵害，在看得出来只是轻微侵害的情况下，直接用足以致人重伤或者死亡的方式制止的，不认定为防卫行为。过程成本有官方案例。检例第 47 号于海明案：2018 年 8 月 27 日当晚，公安以「故意伤害案」立案侦查。9 月 1 日，昆山市公安局依据刑法第二十条第三款认定为正当防卫，撤销了案件。检例第 45 号陈某案：一名学生被 9 人围殴，持刀反击致 3

人重伤。公安以涉嫌故意伤害立案侦查，把他刑事拘留。检察机关认定属于正当防卫，不批准逮捕，公安才把人放了。被拘留之后公安认为需要逮捕的，应当在 3 日内提请检察院审查批准（报检察院批不批捕）。特殊情况可以延长 1 至 4 日。流窜作案、多次作案、结伙作案的重大嫌疑分子，可以延长到 30 日。检察院再在 7 日内作出决定（全国）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (1997). 刑法（第二十条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml；最高人民法院、最高人民检察院、公安部 (2020). 关于依法适用正当防卫制度的指导意见（法发〔2020〕31 号，第 5、6、7、10、11、13、14、19 条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/251611.html；最高人民检察院 (2018). 第十二批指导性案例（检例第 45 号陈某正当防卫案、检例第 47 号于海明正当防卫案）. https://www.spp.gov.cn/spp/jczdal/201812/t20181219_402920.shtml；全国人大常委会 (2018). 刑事诉讼法（2018 年修正，第九十一条）. 宁夏回族自治区人民检察院转载全文 https://www.nx.jcy.gov.cn/zwsy/qwfb/202011/t20201119_608817.html
- 备注：默认的动作还是第 10 条说的退开报警（起了冲突先报警不动手）。两个人对着打不算防卫，对方倒地或者跑了你还追着打也不算。只有退无可退的那一刻才考虑还手。事后有三件事要做。第一，报警之后别离开现场。第二，赶紧把监控和目击者保住，指导意见要求公安第一时间去调现场的录像录音、第一时间问目击者。第三，被警察正式问话之前先请律师，见第 5 条（被指控先请律师）。最后案子撤了、不起诉或者判无罪的，被关的那些日子可以按天申请国家赔偿，见第 35 条（羁押后的国家赔偿）。为别人出手防卫，法律上同样允许。但空着手去插手陌生人之间的打斗，风险要另算，见第 13 节第 37 条（撞见一群人打架）。这条的受益人主要是自己和家人。

12. 跟谁结了怨——被欠薪、被开除、被坑了钱——走投诉、仲裁、起诉，别去找人算账

- 成本：不花钱，投诉和仲裁都不收费。要跑一两趟，等上几个月。难在这几个月里忍住不动手。
- 说人话：走法定路径，最坏的结果是钱要不回来。去报复，结果是钱照样要不回来，还要自己抵命。无锡那起案子：徐某金没拿到毕业证、又不满实习报酬，持刀行凶致 8 死 17 伤，判死刑并已执行。欠薪走投诉和仲裁，2024 年全国靠这条给 65.4 万人追回了 86.5 亿元。
- 收益：法定路径有官方数字。2024 年全国劳动监察查处 13.7 万件，为 65.4 万人追回工资 86.5 亿元。还有 998 人因为拒不支付劳动报酬罪获刑。欠薪怎么投诉劳动监察、怎么申请劳动仲裁，见第 7 节第 2 条。报复路径的价目写在刑法第二百三十二条：「故意杀人的，处死刑、无期徒刑或者十年以上有期徒刑；情节较轻的，处三年以上十年以下有期徒刑」。官方案例：徐某金考试不合格，没拿到毕业证书，又对实习报酬不满。2024 年 11 月 16 日，他回无锡工艺职业技术学院持刀行凶，致 8 人死亡、17 人受伤。一审以故意杀人罪判处死刑、剥夺政治权利终身，2025 年 1 月 20 日经最高人民法院核准执行。他不满的是学校和那笔报酬，受害的却是同学，那笔报酬他也一分没拿到（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (1997). 刑法（第二百三十二条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml；新华社 (2024). 江苏宜兴一校园发生持刀伤人事件致 8 死 17 伤. http://www.news.cn/20241117/65a18fddb453469ebe91c78eda669893/c.html（转宜兴警方通报，含伤亡人数与动机原话）；最高人民检察院 (2025). 无锡校园持刀伤人案罪犯徐加金被执行死刑. https://www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202501/t20250120_680197.shtml；人力资源社会保障部 (2025). 2024 年度人力资源和社会保障事业发展统计公报. https://www.mohrss.gov.cn/SYrlzyhshbzb/zwgk/szrs/tjgb/202506/W020250616518526345602.pdf；最高人民法院 (2025). 最高人民法院工作报告（「对驾车冲撞行人的樊维秋、校园持刀行凶的徐加金等判处死刑」）. https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202503/content_7013680.htm
- 备注：还在上学的实习生，一般不算和单位建立了劳动关系。实习报酬要不到，只能找学校协调，或者去法院起诉，走不了劳动仲裁那条路。被欠工资了具体怎么投诉、怎么仲裁，见第 7 节第 2 条。讨债的红线见第 9 节第 15 条（要债不扣人、不关人）。走法定路径也可能要不回钱，因为案子结了不等于钱到账。去报复，钱照样要不回来，还要自己抵命。

13. 再恨也别对不相干的人下手：驾车冲撞人群、在公共场所行凶按以危险方法危害公共安全定罪，起刑三年，死了人十年起步、最高死刑

- 成本：不花钱。难在气头上把这个念头压住。
- 说人话：驾车冲撞人群、在公共场所行凶，按以危险方法危害公共安全定罪。一个人都没伤着，也是三年起。死了人就是十年以上、无期或者死刑。珠海那起：樊维秋不满离婚财产分割，开车冲进体育中心正在锻炼的人群，致 35 死 43 伤，判死刑并已执行。
- 收益：刑法第一百一十四条：「放火、决水、爆炸以及投放毒害性、放射性、传染病病原体等物质或者以其他危险方法危害公共安全，尚未造成严重后果的，处三年以上十年以下有期徒刑」。一个人都没伤着，也是三年起。第一百一十五条：致人重伤、死亡，或者使公私财产遭受重大损失的，处十年以上有期徒刑、无期徒刑或者死刑。官方案例：樊维秋因为婚姻破裂、生活失意，又不满离婚财产分割的结果，「决意通过驾车冲撞人群方式发泄私愤」。2024 年 11 月 11 日晚，他驾车冲入珠海市体育中心正在锻炼的人群，致 35 人死亡、43 人受伤。一审以以危险方法危害公共安全罪判处死刑、剥夺政治权利终身，2025 年 1 月 20 日经最高人民法院核准执行。被撞的是他不认识的跑步者（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (1997). 刑法（第一百一十四、一百一十五条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml；新华社 (2024). 广东珠海驾车撞人事件造成 35 人死亡 43 人受伤. http://www.news.cn/20241112/29c6af4f6ee4455b92832f3c2b13a93a/c.html（转珠海市公安局通报）；最高人民检察院 (2024). 樊维秋以危险方法危害公共安全案一审宣判，判处死刑，剥夺政治权利终身. https://www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202412/t20241227_677757.shtml；最高人民检察院 (2025). 珠海驾车撞人案罪犯樊维秋被执行死刑. https://www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202501/t20250120_680196.shtml；全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第二十九、五十条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
- 备注：「反正我也不想活了」在量刑上不是折扣。最高人民法院 2025 年工作报告对这类案件的口径是「对挑战法律和道德底线的罪大恶极者，坚决依法从严从重从快惩处」。只是放话也已经违法。放话要放火、爆炸、投毒这类危害公共安全的事，把公共秩序搅乱了的，拘留 5 到 10 日，还可以罚 1000 元以下。写恐吓信，或者用别的办法威胁别人人身安全，同样违法。这种要拘留 5 日以下，或者罚 1000 元以下（治安管理处罚法 2026 年 1 月 1 日起施行）。念头已经到这一步的，看第 14 条（冒出「拉个垫背的」这种念头当急症处理）。

14. 冒出「拉个垫背的」「同归于尽」这种念头，当急症处理：离开现场，把车钥匙和刀交给别人，打 12356

- 成本：不花钱。难在承认自己此刻不对劲，也难在把东西交到别人手上。
- 说人话：这类念头从冒出来到动手，窗口很短。82 个自杀未遂的人里，47.6% 说从第一次起念到动手不超过 10 分钟。所以要做的不是「想通」，而是先把方向盘、刀、燃气阀、绳子和自己隔开一步，把这十分钟熬过去。然后打 12356。
- 收益：这类念头到动手的窗口很短。对 82 名自杀未遂者在入院三天内做的访谈里，47.6% 的人说，从第一次冒出念头到实施不超过 10 分钟。一项 10 年系统综述（把十年间的研究合起来梳理一遍）认为，限制致死手段的证据在持续增强。镇痛药管控之后，与之相关的自杀下降 43%。跳楼热点加了防护之后，自杀下降 86%（79% 到 91%）。把方向盘、刀、燃气阀、绳子隔开一步，等的就是这十分钟过去。12356 是全国统一心理援助热线，每天接听不少于 18 小时（全国，2025 年 5 月 1 日起）
- 证据等级：B
- 来源：Deisenhammer EA 等 (2009). The duration of the suicidal process: how much time is left for intervention between consideration and accomplishment of a suicide attempt? Journal of Clinical Psychiatry. https://doi.org/10.4088/JCP.07m03904；Zalsman G 等 (2016). Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review. Lancet Psychiatry. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30030-X；

国家卫生健康委 (2024). 关于应用「12356」全国统一心理援助热线电话号码的通知（国卫医政函〔2024〕259 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6994470.htm

- 备注：定 B 级的原因是，这两项证据都出自研究自杀的文献，套到「想伤害别人的冲动」上并没有直接研究。Deisenhammer 那一项还只有 82 个人，只在一家医院做。状态不对的时候别开车，也别去值那种要替别人安全负责的班，先交班再说。想伤害自己的，见第 1 节第 25 条（有自杀念头时打 12356）。情绪低落时先做什么，见第 3 节第 19 条。

15. 身边人说出「谁也别想好过」「带着孩子一起走」，别当气话：近亲属可以直接送诊，公安接到报警也必须管

- 成本：挂号和诊查费几十到几百元。陪着跑一趟医院，要花半天到一天。难在开口劝他跟你去。
- 说人话：家里人说出「谁也别想好过」「带着孩子一起走」，近亲属可以直接把他送去医院，医院不得拒绝诊断。已经动过手、或者眼看要出事的，住院不需要本人同意。分不清是气话还是真的，先打 12356 问，或者报 110 让警察到场。替他瞒着不算帮他。
- 收益：精神卫生法第二十八条第二款写着：「疑似精神障碍患者发生伤害自身、危害他人安全的行为，或者有伤害自身、危害他人安全的危险的，其近亲属、所在单位、当地公安机关应当立即采取措施予以制止，并将其送往医疗机构进行精神障碍诊断」。同一条还规定：「医疗机构接到送诊的疑似精神障碍患者，不得拒绝为其作出诊断」。第二十九条要求医院把这类送来的人留在院里，立即指派精神科执业医师诊断，并及时出具结论。第三十条规定，住院治疗以自愿为原则。但有一种例外：诊断结论表明是严重精神障碍患者，而且「已经发生危害他人安全的行为，或者有危害他人安全的危险的」。这一类应当对他实施住院治疗，不以本人同意为前提。扬言伤人本身就可以直接报 110。写恐吓信，或者用其他办法威胁他人人身安全的，拘留 5 日以下或者罚 1000 元以下。扬言要实施放火、爆炸、投放危险物质等危害公共安全的犯罪行为，又把公共秩序搅乱了的，拘留 5 到 10 日，并可以罚 1000 元以下（全国，治安管理处罚法 2026 年 1 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第二十九、五十条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml；全国人大常委会 (2012，2018 修正). 精神卫生法（第二十八、二十九、三十、三十五条）. https://www.gov.cn/guoqing/2021-10/29/content_5647635.htm；法国航空事故调查局 BEA (2016). Final Report BEA2015-0125.en: Accident on 24 March 2015 at Prads-Haute-Bléone to the Airbus A320-211 registered D-AIPX operated by Germanwings. https://bea.aero/uploads/tx_elydbrapports/BEA2015-0125.en-LR.pdf
- 备注：按受益人口径，这条算的是同住的配偶、父母、子女。「谁也别想好过」里通常就包括你，而且法律把送诊的权利给的正是近亲属，外人想管也管不了，只能报警。送诊只用于真实的危险信号，吵架时的气话不算，也不能拿它把不听话的家人关进医院。同一部法律也写着：再查一次或者做了鉴定，认定人没有严重精神障碍的，医院不得留他住院（第三十五条）。分不清就先打 12356 问，或者报 110 让警察到场。拿不准他是不是想寻死，可以直接问，问了不会让他更想，见第 1 节第 46 条（直接问身边情绪不对的人）。德翼 9525 航班的调查结论是：当局和雇主没办法采取任何措施，阻止副驾驶当天飞行。原因是「无论是他本人，还是任何其他人——医生、同事或者家属——都没有告知他们」。机上 150 人全部遇难，其中 2 名飞行员、4 名乘务员、144 名乘客。

16. 网上不骂人、不造谣、不转发没核实的事；被网暴先留证再报警

- 成本：不花钱。发之前多想十秒。被攻击时截图、录屏，保存链接和账号 ID，先向平台投诉，再报警。难在被骂的时候忍住不回骂。
- 说人话：公开骂人或者造谣诽谤，拘留 5 日以下，或者罚 1000 元以下，情节较重的拘留 5 到 10 日。情节严重就构成侮辱罪、诽谤罪，判 3 年以下。转发不免责。反过来，你被网暴时，侮辱诽谤原则上要你自己去法院告，所以截图、录屏、存链接只能靠你自己。
- 收益：公然侮辱别人，或者捏造事实诽谤别人的，拘留 5 日以下，或者罚 1000 元以下；情节较重的，拘留 5 到 10 日。多次发送侮辱恐吓信息、滋扰纠缠跟踪、偷拍并散布别人隐私的，同样这么

罚。故意散布谣言、把公共秩序搅乱了的，拘留 5 到 10 日。情节严重的，构成侮辱罪、诽谤罪，判 3 年以下。通过网络诽谤的，受害人取证有困难，可以请法院要求公安协助（全国，治安管理处罚法 2026 年 1 月 1 日起施行）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第二十九、五十条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml；全国人大 (1997). 刑法（第二百四十六条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml；全国人大常委会 (2015). 刑法修正案（九）（第十六条，增加刑法第二百四十六条第三款）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180205_364562.shtml；全国人大常委会 (2015). 刑法修正案（九）（第二百四十六条新增第三款）. 国家信访局转载全文 https://www.gjxfj.gov.cn/gjxfj/fgwj/flfg/webinfo/2017/03/1601761496614423.htm
- 备注：侮辱、诽谤这两个罪原则上「告诉的才处理」，就是得你自己去法院告。公安一般不主动立案，证据只能靠自己攒。但有两种例外。一是「严重危害社会秩序和国家利益的除外」，这种公安可以直接办（刑法第二百四十六条第二款）。二是在网上被诽谤、自己取证确实有困难的，法院可以要求公安帮着调查（同一条第三款，刑法修正案九新增）。转发了照样要担责，明知是假的还往外传，同样算「捏造事实」。自己被网暴之后怎么处置，见本节第 37 条（被网暴了先固证再挑路）。侮辱诽谤的条号由旧法第四十二条改成了新法第五十条。

17. 签字前把纸看完，不替人签字，不在空白纸上签

- 成本：不花钱。多花几分钟，把合同、借条、担保书、入职文件从头读到尾。看不懂的当场问，再拍照留底。难在当着对方的面慢慢看完。
- 说人话：签了就算数。「没看清」「以为是别的」在法庭上基本站不住。所以多花几分钟从头读到尾，看不懂的当场问，拍照留底。不替别人签，不在空白纸上签，身份证复印件写清用途。电子签和刷脸确认，同样算签字。
- 收益：依法成立的合同受法律保护，对签字的双方都有约束力。签了就要按约定全面履行。「没看清」「以为是别的」在法庭上很难成立。不签，就不会背上不属于自己的债务和责任（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第四百六十五、五百零九条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
- 备注：「不替人签字、不签空白纸、身份证复印件写明用途」是经验做法，没有单独的官方文件。它们的目的是一样的：别让你的签名被拼进一份法律上成立、你又不得不认的合同里。电子签、刷脸确认同样算签字。

18. 借钱写清借条，替人担保前先想清楚自己愿不愿意替他还

- 成本：不花钱。用一张纸写清出借人、借款人、金额、利率、期限和还款方式，双方签名。钱走转账，留下痕迹，不给现金。
- 说人话：借条要写全：出借人、借款人、金额、利率、期限、还款方式，双方签名。钱走转账，不给现金，写全了才好起诉。替人担保时看清有没有「连带」两个字。一般保证是等债权人先告了借款人、执行不到钱，才轮到你。写了连带责任保证，债权人可以直接找你要。
- 收益：借款合同应当采用书面形式，内容一般包括借款的种类、币种、用途、数额、利率、期限和还款方式。写全了才好起诉。担保合同没写清按哪种方式保证，或者写得不清楚的，按一般保证算。一般保证的担保人可以先等着：要债的人得先去起诉或者仲裁，再申请强制执行借款人的财产，执行完还是还不上，才轮到你替他还。反过来，签了「连带责任保证」就没有这层保护，要债的人可以直接找你要（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第六百六十八、六百八十一、六百八十六、六百八十七条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

- 备注：借出去的钱，利息超过 4 倍 LPR 的那一部分法院不保护，见第 7 节。借条上写身份证号、注明「借款」是经验做法。担保书上有没有「连带」两个字，决定你是排在借款人后面，还是和他并排被要债，签之前看清楚。

19. 维权有期限：民事诉讼时效 3 年，劳动仲裁 1 年，过了对方一句「超过时效」就够

- 成本：不花钱。催款别只在心里催，用微信、短信、邮件或者挂号信留下痕迹。
- 说人话：民事诉讼时效 3 年，从你知道权利受损那天算起。过了期，法院不会主动管，可对方在法庭上说一句「超过时效」就够了，钱还在，只是要不回来。而一条留了痕迹的催款消息，就能让这 3 年从头重算。劳动争议是另一套，仲裁时效 1 年。
- 收益：民法典规定「向人民法院请求保护民事权利的诉讼时效期间为三年」。起算点是「权利人知道或者应当知道权利受到损害以及义务人之日起计算」，从你知道自己吃了亏、又知道该找谁的那天起算。最长不超过自权利受到损害之日起 20 年。期间届满的，「义务人可以提出不履行义务的抗辩」。法院不会自己去翻时效，但对方在法庭上一提就有效，钱还在，只是要不回来了。有四种事情会让时效中断，一中断就从头重新计算 3 年。一是你向欠你的人提出要他履行。二是对方答应履行。三是你去起诉或者申请仲裁。四是和这些效力相同的其他情形。约定分期还的，从最后一期到期那天起算。有四类要求不受时效限制：要求停止侵害、排除妨碍、消除危险；要回自己的不动产和已经登记的动产；抚养费、赡养费、扶养费；法律规定的其他情形。劳动争议是另一套：仲裁时效 1 年，从知道或者应当知道权利被侵害之日起算。但「劳动关系存续期间因拖欠劳动报酬发生争议的，劳动者申请仲裁不受本条第一款规定的仲裁时效期间的限制；但是，劳动关系终止的，应当自劳动关系终止之日起一年内提出」（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第一百八十八、一百八十九、一百九十二、一百九十三、一百九十五、一百九十六、一百九十七条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；全国人大常委会 (2007). 劳动争议调解仲裁法（第二十七条）. https://rsj.ankang.gov.cn/Content-2150407.html（安康市人力资源和社会保障局转载）
- 备注：这大概是全书最便宜的一件事：一条留了痕迹的催款消息，就能把 3 年重新起算；什么都不做，就可能白白丢掉打赢官司的资格。事先说好「我不拿时效说事」不算数，两边约定把 3 年改长改短也不算数。反过来，过了期限对方仍然答应还的，就不能再拿时效来拒绝还钱。已经自愿还了的，也不能再要回去。借条和担保见第 18 条（借钱写清借条，替人担保前先想清楚）。被执行的阶段见第 20 条（被起诉、被执行了如实报财产）。加班费和未休年休假工资走劳动仲裁那一套，见第 19 节第 1、2 条。

20. 被起诉、被执行了，如实报财产、能还多少还多少，别把房和钱转给亲友或公司

- 成本：不花钱。按法院的要求报告财产：现在有什么，收到执行通知那天之前一年里有什么。能还的先还。还不上，就和申请执行人谈和解、谈分期，申请执行人就是要债的那一方。
- 说人话：把房子挂到公司名下、把钱转给亲友，正是拒执罪写明的情形，判 3 年以下，情节特别严重的判 3 到 7 年。帮着藏钱过户的亲友和公司按同伙算，钱照样追回。拒绝报告或者虚报财产，个人可罚 10 万元以下、拘留 15 日。真没钱不构成这个罪。
- 收益：转移财产本身就是入罪的情形。全国人大常委会对刑法第三百一十三条作过解释。解释把「被执行人隐藏、转移、故意毁损财产或者无偿转让财产、以明显不合理的低价转让财产，致使判决、裁定无法执行」直接列为「有能力执行而拒不执行，情节严重」。藏钱、转钱、故意砸了自己的东西、白送出去、贱卖出去，让判决没法执行，都算。两高（最高人民法院和最高人民检察院）2024 年的解释又补了十项。其中包括用假和解、假转让的方式处置自己的财产权益。也包括用明显不合理的高价买下别人的财产，替别人的债务做担保。这些都是故意把自己可以用来还债的财产掏空。拒执罪判 3 年以下。情节特别严重的，判 3 到 7 年并处罚金。特别严重指这几种情形：用虚假诉讼、虚假仲裁、虚假公证妨害执行。聚众冲击执行现场。围攻、扣押、殴打执行人员。因为拒不执行导致申请执行人自杀自残。不是案件当事人的外人，明知情况还和他串通、帮着藏钱过户的，

按拒执罪的共犯（同伙）论处。被违法处置的财产应当依法追缴（追回）或者责令退赔。在被告收到应诉通知之后、判决生效之前就动手转移的，同样算。民事上，白送和明显不合理的低价转让，要债的人可以请法院把这笔转让撤销。拒绝报告或者虚假报告财产的，法院可以罚款，对个人 10 万元以下，也可以拘留 15 日以下（全国，两高解释 2024 年 12 月起）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2002). 关于《中华人民共和国刑法》第三百一十三条的解释. https://www.gov.cn/gongbao/content/2002/content_61738.htm；最高人民法院、最高人民检察院 (2024). 关于办理拒不执行判决、裁定刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2024〕13 号，第三、四、五、六、八、十一、十二条）. 最高法发布页，全文核对自广东省广州监狱转载. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/447931.html、http://gzjy.gd.gov.cn/zxxx/content/post_4608108.html；全国人大常委会 (2015). 刑法修正案（九）（第三十九条，修改刑法第三百一十三条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180205_364562.shtml；全国人大 (2020). 民法典（第五百三十八、五百三十九、五百四十条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；全国人大常委会 (2023 修正). 民事诉讼法（第一百一十四、一百一十八、二百五十二条）. 贵州省市场监管局转载：https://amr.guizhou.gov.cn/zwgk/xxgkml/jcxxgk/zcfg/fl/202401/t20240129_83645867.html
- 备注：网上流传的「把房子挂到公司名下当员工宿舍、钱全转给亲属」不是漏洞，正好是司法解释点名的白送和假转让。帮你操作的亲友和公司按同伙算，该追回的财产照样追回。反过来，真没钱不构成这个罪。判断你是不是「有钱不还」，要先扣掉你自己和你要养的家人过日子必需的开销。在检察院起诉之前把钱还上一部分或者全部、情节又轻的，可以不起诉。一审判决之前还上的，可以从轻甚至免罚。被列入名单、被限制消费之后怎么办，见第 21 条（被限制消费或者被列入失信名单）。履行完之后怎么恢复，见第 7 节第 19 条（上过失信名单之后怎么重来）。

21. 被限制消费或者被列入失信名单，先查清是按哪一条纳入的，能纠正的申请纠正

- 成本：不花钱。去执行法院查清自己是按哪一项纳入的。准备好已经还了钱、已经照判决做了的凭据（履行凭证），或者准备担保材料。生活、经营必需的那笔消费，要一次一申请。难在得自己一趟趟跑、一次次申请。
- 说人话：先弄清自己是被限制消费，还是进了失信名单，这是两件事。失信名单只有六种情形能纳入，期限 2 年。已经履行完毕等七种情形，法院应当 3 个工作日内删除。限高禁的是花你自己的钱做九类高消费，生活或者经营必需的，可以一次一申请。
- 收益：纳入失信名单只有六种情形。一是有履行能力而拒不履行。二是以伪造证据、暴力威胁妨碍抗拒执行。三是以虚假诉讼、虚假仲裁或者隐匿转移财产规避执行。四是违反财产报告制度。五是违反限制消费令。六是无正当理由拒不履行执行和解协议。提供了充分有效的担保，或者已经被查封扣押冻结的财产足够清偿的，法院不得按第一项（有履行能力而拒不履行）纳入。被执行人是未成年人的，不得纳入。纳入的期限是 2 年。以暴力威胁妨碍抗拒执行、情节严重的，或者有多项失信行为的，可以延长 1 到 3 年。已经履行完毕、和解协议已经履行完毕、法院裁定终结执行等七种情形，法院应当在 3 个工作日内删除。积极履行或者主动纠正失信行为的，还可以提前删除。限制消费令禁止的是用自己的财产做九类消费。一是坐飞机、列车软卧、轮船二等以上舱位。二是在星级以上宾馆、酒店、夜总会、高尔夫球场高消费。三是买不动产，或者新建、扩建、高档装修房屋。四是租高档写字楼、宾馆、公寓办公。五是买非经营必需的车辆。六是旅游、度假。七是子女就读高收费私立学校。八是花高额保费买保险理财产品。九是乘坐 G 字头动车组列车全部座位、其他动车组列车一等以上座位等其他非生活和工作必需的消费行为。纳入失信被执行人名单的，法院应当对其采取限制消费措施。因为生活或者经营必需要做其中一项的，应当向法院申请，获得批准才能做。提供确实有效的担保，或者经申请执行人同意的，法院可以解除限高（全国）
- 证据等级：A
- 来源：最高人民法院 (2017 修正). 关于公布失信被执行人名单信息的若干规定（第一、二、三、四、十条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/37182.html；最高人民法院 (2010). 关于限制被执行人

高消费的若干规定（第三、八、九条）. https://www.court.gov.cn/shenpan/xiangqing/1650.html；最高人民法院 (2015). 关于修改《最高人民法院关于限制被执行人高消费的若干规定》的决定（法释〔2015〕17 号，2015-07-22 施行）:「第一款第（九）项修改为:（九）乘坐 G 字头动车组列车全部座位、其他动车组列车一等以上座位等其他非生活和工作必需的消费行为」「第一条增加第二款：纳入失信被执行人名单的被执行人，人民法院应当对其采取限制消费措施」. http://gongbao.court.gov.cn/Details/3428801e5872c885b0a421b4e30ece.html

- 备注：限高就是限制高消费。这个规定 2015 年经法释〔2015〕17 号修改，名称改成了《……及有关消费的若干规定》，上面第九类和「失信必限高」两句都按最高法公报官网的修改决定原文逐字核对。注意反向不成立：限高不等于进了失信名单，两样可以只沾一样。失信名单和限制消费是两回事，可能只沾上一样。这两样也都不等于征信有污点，从名单里删掉不会改征信，见第 7 节第 19 条（上过失信名单之后怎么重来）。限制的是花被执行人的钱，配偶、子女花自己挣的钱不在此列。但拿被执行人的钱供孩子读高收费私立学校，是明确禁止的。

22. 网购、二手交易被骗，先平台投诉，再报警，再算值不值得起诉

- 成本：平台投诉和报警都不花钱。起诉时，争的钱在 1 万元以内，受理费 50 元；走简易程序、调解或者撤诉的，再减半。立案、开庭、执行至少各占半天到一天，网上立案可以省掉跑腿。要保存订单、聊天记录、转账记录和物流单。难在来回折腾时别中途放弃。
- 说人话：先找平台。平台有保证金和处罚规则，处理最快。再报警：被骗 3000 元以上就够诈骗罪的立案线，不够刑事标准的按治安处罚，拘留 5 到 10 日。要打官司的，网购纠纷可以在收货地法院起诉，金额小的走小额诉讼，2 个月内审结，网上就能立案。
- 收益：诈骗 3000 元至 1 万元以上，构成诈骗罪的「数额较大」，判 3 年以下，另外罚钱或者只罚钱，各省在这个幅度内定本地标准。不够刑事标准的，按治安管理处罚：拘留 5 到 10 日，或者罚 2000 元以下。情节较重的，拘留 10 到 15 日，并可以罚 3000 元以下。民事上，网购合同纠纷可以在收货地法院起诉，不必跑到卖家所在地。争的钱数在本省上年度就业人员年平均工资 50% 以下的，适用小额诉讼。小额诉讼一审终审（判完就生效、不能上诉）。立案后 2 个月内审结，简易程序 3 个月。民事诉讼可以在网上的平台进行，和线下同等效力（全国，民诉法 2024 年 1 月起，治安管理处罚法 2026 年 1 月起）
- 证据等级：A
- 来源：最高人民法院、最高人民检察院 (2011). 关于办理诈骗刑事案件具体应用法律若干问题的解释（法释〔2011〕7 号，第一条）. https://www.spp.gov.cn/spp/sfjs/201802/t20180201_363736.shtml；全国人大 (1997). 刑法（第二百六十六条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml；全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第五十八条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml；全国人大常委会 (2023 修正). 民事诉讼法（第十六、一百六十四、一百六十五、一百六十八条）. https://fgw.sh.gov.cn/ys-syjf-zc-2.4.1-h5/20240408/073febdb2b04464390546232d4089f51.html（上海市发展改革委转载）；最高人民法院 (2022 修正). 关于适用《民事诉讼法》的解释（第二十条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/353651.html；国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法（国务院令第 481 号，第十三、十五、十六条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6929.htm
- 备注：值不值得打，可以这样算：拿你的税后时薪乘以要搭进去的时间，再加上法院的受理费。立案、开庭、可能还要申请执行，各按半天到一天算。算出来和你想要回的那笔钱比一比，再打个折扣，估一估赢了能不能真执行到钱。打不打，按这笔账自己定。治安管理处罚法 2025 年修订之后条号全变了，盗窃诈骗从旧法第四十九条改成了第五十八条。民诉法 2023 年修正之后，小额诉讼在第一百六十五条。这两处都别抄旧资料。「平台投诉优先」是经验：平台有保证金和处罚规则，处理最快。法释〔2011〕7 号在检察院官网页面上没有标文号，文号待与最高法原文页核对。

23. 恋爱和婚内的大额赠与，交付之前想清楚，交付之后原则上要不回

- 成本：不花钱。大额转账之前先想一下：这是借，还是送。是借就写借条，转账备注写「借款」。难在开口把这句话说出来。
- 说人话：钱一交出去，原则上就要不回来了。送出去的东西，只有在过到对方名下之前才能随便撤销。过户完成之后，只有对方严重侵害你或者你的近亲属、该扶养你却不扶养、不履行约定义务这三种情形才撤得掉。所以大额转账之前先想清楚，这是借还是送。
- 收益：送出去的东西，在过到对方名下之前可以撤销，法律把这个时点叫财产权利转移。一旦转账、过户完成，就只剩三种情形能撤销：收东西的一方严重侵害你或者你的近亲属；该扶养你却不扶养；不履行赠与合同里约定的义务。节日、生日这类有纪念意义的时点给的价值不大的礼物礼金，还有为了表达或者增进感情的日常消费支出，不属于彩礼，分手时不按彩礼返还（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第六百五十八、六百六十三条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；最高人民法院 (2024). 关于审理涉彩礼纠纷案件适用法律若干问题的规定（法释〔2024〕1 号，第三条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/423442.html
- 备注：「520、1314 这类特殊数额通常认定为赠与」是实务里常见的说法，本节没有找到最高法的官方原文，不作为结论。去公证处公证过的赠与，就不能说反悔就反悔。一笔转账到底算借还是算送，最后要看证据，聊天记录里的一句「这钱我先借你」比事后争论有用得多。

24. 彩礼走转账并备注，聊天记录留好；借婚姻要钱可以要回

- 成本：不花钱。彩礼、三金、改口费都走转账，并在备注里写清用途。口头说好的事，用聊天记录留痕，或者让家人在场确认。
- 说人话：借婚姻索取财物是法律禁止的，法院支持返还。没登记的、登记了但确实没共同生活的、婚前给了彩礼导致给钱一方生活困难的，可以要求返还。已登记又共同生活的一般不返还。所以彩礼、三金、改口费都走转账并备注用途，谁给的钱谁留证据，男女一样。
- 收益：法律禁止借婚姻索取财物。一方以彩礼为名借婚姻索取财物的，另一方要求返还，法院支持。有三种情形可以要求返还：没办结婚登记；办了登记但确实没有共同生活；婚前给了彩礼，给到出钱那一方生活困难。已经登记并且共同生活的，一般不返还。但共同生活的时间短、彩礼数额又过高的，法院会按钱实际怎么花的、有没有嫁妆、有没有孕育、双方有没有过错，来确定返还的比例。没登记但已经同居的，同样按比例处理（全国，2024 年 2 月起）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第一千零四十二条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；最高人民法院 (2024). 关于审理涉彩礼纠纷案件适用法律若干问题的规定（法释〔2024〕1 号，第二、五、六条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/423442.html；最高人民法院 (2020). 关于适用《民法典》婚姻家庭编的解释（一）（法释〔2020〕22 号，第五条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282071.html
- 备注：彩礼算不算「数额过高」，要看给钱一方所在地的人均可支配收入和他家的情况，全国没有统一数字。该退多少，由法官一个案子一个案子地定。给钱的一方和收钱的一方规则一样，谁给的钱谁留证据。

25. 婚前财产不用怕，房子加名和父母出资先写清楚

- 成本：自己写一份书面的财产协议不花钱，去公证另外收费。父母出钱时，请他们写一句书面说明。整件事一次性花掉几个小时。难在开口和家里人谈钱。
- 说人话：婚前的财产是你个人的，不会因为结婚年头长就变成共同财产。夫妻可以书面约定婚前婚后的财产各归各的。要留意一点：说好把房子加上对方的名，在变更登记之前还能反悔，登记完就是对方的了。离婚时藏钱、转移、挥霍或者伪造债务的一方，可以少分或者不分。
- 收益：婚前财产是个人财产，不会因为结婚年头长就变成共同财产。夫妻可以书面约定：婚前财产和婚后所得归各自、归共同，或者一部分共同，这个约定对双方都有约束力。婚前父母出资买房，

视为给自己子女的赠与，除非明确表示是给两个人的。婚后父母出资的，按约定处理；没有约定的，按共同财产的原则处理。婚前或者婚内约定把一方的房产赠与另一方、或者变成两个人共有的，在变更登记之前，赠与的一方可以撤销，登记之后就是对方的了。离婚时隐藏、转移、变卖、挥霍共同财产，或者伪造债务的一方，可以少分或者不分（全国）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第一千零六十三、一千零六十五、一千零九十二条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；最高人民法院 (2020). 关于适用《民法典》婚姻家庭编的解释（一）（法释〔2020〕22 号，第二十九、三十一、三十二条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282071.html
- 备注：财产协议对男女双方同样有效。想拿它对抗配偶欠外人的债，前提是债主知道你们有这个约定。他不知道，就管不到他。协议不公证也有效，公证只是省得日后为签名和日期扯皮。

26. 结婚前核对对方婚姻状况，以结婚为幌子骗钱的按诈骗罪追究

- 成本：不花钱。登记之前看一眼对方的身份证和户口簿上的婚姻状况。大额的财物往来，留下转账记录和聊天记录。
- 说人话：重婚的婚姻无效。有配偶还去结婚，或者明知对方有配偶还跟他结婚的，判 2 年以下。以结婚为幌子骗钱的，按诈骗罪追究：数额较大判 3 年以下，巨大判 3 到 10 年，特别巨大判 10 年以上或者无期。登记前看一眼对方身份证和户口簿上的婚姻状况。
- 收益：重婚的婚姻无效。有配偶还去重婚的，或者明知对方有配偶仍然和他结婚的，判 2 年以下。诈骗公私财物数额较大的，判 3 年以下并处罚金。数额巨大的，判 3 到 10 年。数额特别巨大的，判 10 年以上或者无期，并处罚金或者没收财产（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第一千零五十一条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；全国人大 (1997). 刑法（第二百五十八、二百六十六条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
- 备注：「骗婚」本身不是一个罪名。能不能按诈骗罪办，要看他一开始就想把钱占为己有，并且编了假话把钱骗到手，还得公安立案去查。够不够「数额较大」，金额由司法解释定，各地可以调整，本节没有核实。骗婚的受害者不分男女，被骗彩礼和被骗嫁妆的案例都有。

27. 上门维修、验车、装修，先问价再动手，全程在旁边看着

- 成本：不花钱。动手之前问清收费标准和要换哪些件，把报价拍下来，或者让对方发文字。修完要维修凭证和发票，把旧件留下。还要站在旁边看一两个小时。难在全程盯着不走开。
- 说人话：家电维修必须明示收费标准，给维修凭证和发票，不得虚报故障，不得故意换掉性能正常的零件，情节严重的罚 3 万元以下。所有经营者都必须明码标价，不得在标价之外加价。所以动手前问清价钱和要换的件，修完要凭证和发票，旧件留下。被多收了先打 12315。
- 收益：家电维修经营者必须明示服务项目和配件的收费标准、质量规范、质保期限和投诉电话。必须给消费者维修服务凭证和收费发票，并如实填写维修的项目和详情。不得虚列、夸大、伪造维修项目，不得虚报故障部件，不得故意替换性能正常的部件。情节严重的，处 3 万元以下罚款。所有经营者都必须明码标价，不得在标价之外加价，不得收取任何没有标明的费用。低价诱骗、高价结算，以及虚假折价，属于价格欺诈。经营者必须用显著的方式标明服务的项目、内容、价格和计价方法，不得作虚假的或者引人误解的宣传（全国）
- 证据等级：B
- 来源：商务部 (2012). 家电维修服务业管理办法（商务部令 2012 年第 7 号，第五、七、九、十四条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2012/content_2231695.htm；市场监管总局 (2022). 明码标价和禁止价格欺诈规定（市场监管总局令第 56 号，第五、八、十九条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2022/content_5699926.htm；国务院 (2024). 消费者权益保护法实施条例（国务院令第 778 号，第九、十条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202403/content_6940159.htm；全国人大常委会

(2013 修正). 中华人民共和国消费者权益保护法（第八、十条）. https://hb.cangzhou.gov.cn/hb/c104463/202405/e23568b91ddb484892f60e08de179e8f.shtml（沧州市人民政府网站刊载全文）

- 备注：被多收了先打 12315，处罚由商务、市场监管部门来做，不用你自己打官司。定 B 级是因为规则虽然是官方的，但「在旁边看着能少花多少」没有数字，主要靠经验。问价、留凭证、留旧件，对谁都一样做，不用以貌取人。家电那个办法只管家电维修，验车、装修参照明码标价规定和实施条例。消费者权益保护法第八条、第十条的条文已核对：第八条是知情权，「消费者享有知悉其购买、使用的商品或者接受的服务的真实情况的权利」；第十条是公平交易权，有权获得质量保障、价格合理、计量正确，有权拒绝强制交易。文本经广东纪检监察网、广西消委会两个政府域的全文转载交叉一致，并经沧州市人民政府网站刊载的 2013 修正全文页逐字复核（第八、十条原文与上文所引一致）。

28. 别当「挂名法人」，别把身份证借给人注册公司

- 成本：不花钱。有人请你「挂个名，不用管事」，拒绝就行。
- 说人话：法律预设法定代表人就是那个管事的人，「我只是挂个名、什么都不知道」不是免责的理由。法定代表人执行职务给别人造成损害，公司先赔，赔完可以回头找有过错的你追偿。已经挂了名的，公司法允许你辞掉，公司要在 30 日内定出新的法定代表人。
- 收益：法定代表人由实际执行公司事务的董事或者经理担任，法律预设你就是管事的那个人。法定代表人执行职务给别人造成损害的，公司先赔，赔完可以回头向有过错的法定代表人追偿（把这笔钱要回去）。董事、高管对公司负有忠实义务和勤勉义务（忠于公司、尽心办事）。执行职务给别人造成损害，本人又有故意或者重大过失的，自己也要掏钱赔。「不知情」在法律上不是能免掉责任的理由（全国，2024 年 7 月起）
- 证据等级：B
- 来源：全国人大常委会 (2023). 公司法（2023 年修订，第十、十一、一百八十、一百九十一条）. https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202312/content_6923395.htm
- 备注：公司法原文只讲了责任归谁。挂名更常见的后果是：公司被法院执行的时候，法定代表人跟着被限制高消费，税务和行政处罚也可能牵连到你。这些后果出自其他法律和执行规定，本节没有核实原文，所以定 B 级。已经挂了名的，公司法允许你辞掉，公司要在 30 日内定出新的法定代表人。

29. 出入境不帮陌生人带东西，不代收来路不明的包裹

- 成本：不花钱。拒绝就行。
- 说人话：外交部领事司给出国公民的建议是：不要替别人携带行李物品，特别是违禁品，或者你并不了解的东西。行李里真查出毒品或者走私品，「我不知道里面装的什么」要你自己举证。国内代收快递也一样，尤其是让你先垫钱、事后退款的。
- 收益：外交部领事司给出国公民的建议是「请务必避免为他人携带行李物品，特别是违禁物品或不了解的物品」。这么做是为了避免在不知情的情况下替别人携带违禁品，因而承担法律责任。行李里查出毒品或者走私品的时候，「不知道里面是什么」需要你自己举证
- 证据等级：B
- 来源：外交部领事司 (2023). 对准备出国的中国公民有哪些建议. https://cs.mfa.gov.cn/gyls/lscs/201106/t20110615_876383.shtml
- 备注：海关总署和公安部关于这件事的官方提示页面打不开，本条只引了外交部领事司的页面。而且原文只给原则、不给法条，所以定 B 级。国内代收快递也一样，尤其是让你先垫付、事后退款的。

30. 养狗必须牵绳：不牵绳出了事是无过错责任（你有没有错都要赔），赔到底。狗还要按时打狂犬病疫苗、办养犬登记

- 成本：一根绳几十元。给狗打狂犬病疫苗、办登记也要花钱，各地收费不同。难在每次出门都记得牵，到期记得带狗去打针。
- 说人话：狗伤了人，不管你有没有错原则上都要赔，只有证明对方故意或有重大过失才能少赔。没牵绳的只剩「对方故意」这一条能减轻，情节较重的还可能被拘留。狗没按规定打狂犬病疫苗，会被责令改正，还可能罚款。禁养的烈性犬伤了人，没有任何免责理由。
- 收益：自家养的动物伤了人，养的人或者当时管着它的人就要赔，法律叫承担侵权责任。只有能证明是被伤的人自己故意招惹，或者有重大过失，才可以不赔或者少赔。而违反管理规定、没采取安全措施的，比如该牵绳没牵，就只剩「被侵权人故意」这一条能减轻。禁止饲养的烈性犬伤了人，则没有任何能免责的理由。《治安管理处罚法》第八十九条规定，没对动物采取安全措施、让它伤了人的，罚 1000 元以下。情节较重的，拘留 5 到 10 日。《动物防疫法》第三十条要求，养狗要按规定定期给狗打狂犬病疫苗。再拿动物诊疗机构（比如宠物医院）开的免疫证明，去所在地办养犬登记。带狗出门要按规定戴犬牌、系犬绳。同一部法第九十二条规定，没按规定给狗打狂犬病疫苗的，农业农村部门责令限期改正，可以罚 1000 元以下。到期还不改的，罚 1000 到 5000 元，并委托动物诊疗机构等代为处理，费用由你出
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典. 最高人民检察院转载全文. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml 第一千二百四十五条：「饲养的动物造成他人损害的，动物饲养人或者管理人应当承担侵权责任；但是，能够证明损害是因被侵权人故意或者重大过失造成的，可以不承担或者减轻责任。」第一千二百四十六条：「违反管理规定，未对动物采取安全措施造成他人损害的，动物饲养人或者管理人应当承担侵权责任；但是，能够证明损害是因被侵权人故意造成的，可以减轻责任。」第一千二百四十七条：「禁止饲养的烈性犬等危险动物造成他人损害的，动物饲养人或者管理人应当承担侵权责任。」第一千二百四十九条：遗弃、逃逸的动物在此期间造成损害，由原饲养人或者管理人承担责任；全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，2026-01-01 施行）. 国家法律法规数据库. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff80818197af9ccc0197b159c38a0408 第八十九条第三款：「未对动物采取安全措施，致使动物伤害他人的，处一千元以下罚款；情节较重的，处五日以上十日以下拘留。」；全国人大常委会 (2021). 动物防疫法（2021 年修订，2021-05-01 施行）. 国家法律法规数据库. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080817703add2017737395a973e31 第三十条第一款：「单位和个人饲养犬只，应当按照规定定期免疫接种狂犬病疫苗，凭动物诊疗机构出具的免疫证明向所在地养犬登记机关申请登记。」第二款：「携带犬只出户的，应当按照规定佩戴犬牌并采取系犬绳等措施，防止犬只伤人、疫病传播。」第五款：「饲养犬只防疫管理的具体办法，由省、自治区、直辖市制定。」第九十二条：「由县级以上地方人民政府农业农村主管部门责令限期改正，可以处一千元以下罚款；逾期不改正的，处一千元以上五千元以下罚款，由县级以上地方人民政府农业农村主管部门委托动物诊疗机构、无害化处理场所等代为处理，所需费用由违法行为人承担」，适用情形第（三）项：「对饲养的犬只未按照规定定期进行狂犬病免疫接种的」
- 备注：狗咬人的赔偿包含医疗费、误工费、狂犬疫苗和免疫球蛋白，一次上万很常见。伤得重，或者伤到小孩的，数目还要更高。丢下不管也不脱责：遗弃、逃逸期间伤了人，仍然算原饲养人的。动物防疫法把养狗防疫的具体办法交给各省、自治区、直辖市定。在哪登记、收多少钱、多久打一次针，看本地的养犬管理规定。被咬之后怎么处置见第 13 节第 13 条（被狗、猫咬伤）。

31. 对方喝到意识不清、睡着，或者可能不满 14 岁，就不要发生关系

- 成本：不花钱。代价是当时把事情停下来。难在当场停住。
- 说人话：对方喝到意识不清或者睡着，就没有能力表示同意，这时发生关系法律上也算强奸，基本刑是 3 到 10 年。事后你几乎无法证明对方当时同意。唯一可靠的做法是不发生关系，酒局散场把人交给对方自己的朋友或者家人。年龄的认定见第 9 节第 18 条（不满 14 岁）。

- 收益：《刑法》第二百三十六条：以暴力、胁迫或者其他手段强奸妇女的，处三年以上十年以下有期徒刑。「其他手段」不限于动手，对方意识不清、睡着时无法有效同意，就落在这四个字里。强奸妇女情节恶劣的，强奸妇女多人的等情形，处十年以上有期徒刑、无期徒刑或者死刑。同一条还规定，奸淫不满十四周岁的幼女的，以强奸论并从重处罚，幼女怎么认定见第 9 节第 18 条（不满 14 岁）（全国）
- 证据等级：B
- 来源：全国人大 (1997). 刑法（第二百三十六条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
- 备注：给 B 是因为法条只写了「其他手段」四个字。「人喝多了、睡过去了就没法有效同意」是法律界普遍认可的理解，本节没有拿到能逐字核对的现行公开解释。本条对性别不作区分，男性同样可能是被害人。你自己喝到断片的时候，被指控和被敲诈这两种风险同时存在，见本节第 32 条（发生关系、裸聊之后对方拿报警、发照片、告诉你单位来要钱）。

32. 发生关系、裸聊之后对方拿报警、发照片、告诉你单位来要钱，一分钱不给，一条记录不删，直接报警

- 成本：不花钱。截图对方的账号、聊天记录和收款码，带着手机去派出所。难的是忍住「先给钱平事」的念头。
- 说人话：拿「我去报警」「把照片发给你单位」要挟你给钱，是敲诈勒索。一分钱不给，一条记录不删，当场报警，给了第一笔就会有第二笔。对方真把照片发出去，是他多一条罪。敲诈 2000 到 5000 元以上就判 3 年以下，3 万到 10 万以上判 3 到 10 年。
- 收益：《刑法》第二百七十四条：敲诈勒索公私财物，数额较大或者多次敲诈勒索的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处或者单处罚金。拘役是短期关押，管制是不关押但限制自由，并处或者单处罚金就是另外罚钱或者只罚钱。数额巨大或者有其他严重情节的，处三年以上十年以下有期徒刑，并处罚金。数额特别巨大或者有其他特别严重情节的，处十年以上有期徒刑，并处罚金。两高还有一份解释：《关于办理敲诈勒索刑事案件适用法律若干问题的解释》（法释〔2013〕10 号，2013 年 4 月 27 日起施行）。这份解释的第一条定了三档金额。敲诈勒索公私财物价值二千元至五千元以上的，认定为「数额较大」。三万元至十万元以上的，认定为「数额巨大」。三十万元至五十万元以上的，认定为「数额特别巨大」。第三条：二年内敲诈勒索三次以上的，应当认定为「多次敲诈勒索」（全国）。民法典第一千零三十二条：任何组织或者个人不得以刺探、侵扰、泄露、公开等方式侵害他人的隐私权。第一千零三十三条禁止以电话、短信、即时通讯工具等方式侵扰私人生活安宁。所以对方真把照片发出去，是他多一条罪。福建省公安厅同类案件提示的原话是：「一定要保存好证据，及时拨打 110，切勿继续转账」
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020 年修正). 刑法（第二百七十四条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html（北京市公安交管局转载整合文本）；最高人民法院、最高人民检察院 (2013). 关于办理敲诈勒索刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2013〕10 号）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/5310.html；全国人大 (2020). 民法典（第一千零三十二、一千零三十三条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；福建省公安厅 (2024). 因为一条「约炮」信息，我背上 23 万的债务. http://gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202403/t20240307_6410612.htm；全国人大 (2020). 民法典（第一千一百九十五条）. https://www.shclearing.com.cn/gywm/jgyzl/xgfl/202206/t20220606_1064776.html（上海清算所官网刊载全文，条文逐字核对）
- 备注：三档金额是各省在司法解释给的幅度内自己定的。2000 到 5000 元以上算「数额较大」。3 万到 10 万元以上算「数额巨大」。30 万到 50 万元以上算「数额特别巨大」。落到你所在的省是哪个数，以当地标准为准。两年内敲诈三次以上的，每次金额不大也算「多次」。别自己删聊天记录、删照片、注销账号、拉黑了事，那是把自己的证据也删了，见本节第 5 条（被传唤先请律师、不删记录）。真被立案调查的，这些记录同时是你自证的材料。也别试图「谈判分期」。裸聊敲诈多是境

外团伙干的，他们一边录屏，一边用木马读走你的通讯录。「群发给家人」是话术，报警后照样能立案。反过来，你自己是受害人、去向侵权方索赔的，金额高也不等于敲诈，见本节第 36 条（自己是受害人去索赔）。讲「通知平台删除」的是民法典第一千一百九十五条，条文已核对：第一款「网络用户利用网络服务实施侵权行为的，权利人有权通知网络服务提供者采取删除、屏蔽、断开链接等必要措施。通知应当包括构成侵权的初步证据及权利人的真实身份信息」；第二款规定平台接到通知后要及时转送并按初步证据和服务类型采取必要措施，不及时采取的，对损害扩大部分与该用户连带责任。文本经上海 12348、湖南省公安厅、法院裁判文书等多地政府域引用交叉核对一致；政府网民法典全文原页（content_5516649）已 404，改挂上海清算所官网刊载的民法典全文页（2020 年主席令第四十五号公布版，第一千一百九十五条已逐字核对）。

33. 被人捏造事实举报，可以要求追究：够治安处罚的拘留 5 日起，够罪的判 3 年以下

- 成本：不花钱。去公安机关报案，说明对方是捏造的。难在拿出东西证明他是故意编的。
- 说人话：捏造事实诬告陷害别人，想让他被追究刑责或者被治安处罚，本身就是违法。这种要拘留 5 日以下，或者罚 1000 元以下。情节较重的，拘留 5 到 10 日。够得上犯罪的是诬告陷害罪，判 3 年以下。但记错了、告错了不算，要追究对方，你得证明他是有意诬陷。
- 收益：《治安管理处罚法》（2025 年 6 月 27 日修订，2026 年 1 月 1 日起施行）第五十条管的是诬告。捏造事实诬告陷害他人，企图使他人受到刑事追究或者受到治安管理处罚的，要处罚。处五日以下拘留，或者一千元以下罚款。情节较重的，处五日以上十日以下拘留，可以并处一千元以下罚款。《刑法》第二百四十三条管的是诬告陷害罪。捏造事实诬告陷害他人，意图使他人受刑事追究，情节严重的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制。造成严重后果的，处三年以上十年以下有期徒刑。国家机关工作人员犯前款罪的，从重处罚，从重是指在同一档刑罚里往重里判。不是有意诬陷，而是错告，或者检举失实的，不适用前两款的规定。记错了、告错了，不按这两款追究（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第五十条）. https://gaj.beijing.gov.cn/wsgs/2024zcwj/zcfg/202506/t20250630_4134266.html（北京市公安局转载全文）；全国人大 (1997). 刑法（第二百四十三条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
- 备注：要追究对方，光证明「我没做过」不够，还要证明他「捏造事实」并且「有意诬陷」。后者难证明得多，追究不一定能成。全国范围内没有公开的诬告立案与处理统计，本书查不到，因此不写发生率，也不写性别分布。自己被指控后的举证和救济，见本节第 34、35 条（证据不足应判无罪、国家赔偿）。

34. 证据不足本来就应当判无罪，逼出来的口供应当排除；判了还有申诉和再审

- 成本：走程序本身不花钱，但申诉和再审都很耗时间。通常要请律师，律师费几千元起。经济困难的可以申请法律援助，见本节第 5 条（被指控先请律师）。难在一轮轮等下去不放弃。
- 说人话：定罪的门槛写在刑事诉讼法里：定案的证据要经过法定程序查证属实，还要综合全案证据排除合理怀疑。做不到，就应当判无罪。刑讯逼供得来的口供、暴力威胁得来的证言，都应当排除，不能作为判决的依据。判决生效之后，你和你的法定代理人、近亲属还可以申诉。
- 收益：《刑事诉讼法》第五十五条：证据确实、充分，要符合这些条件——定案的证据都经过法定程序查证属实，综合全案证据对认定的事实已经排除合理怀疑。排除合理怀疑，就是把全案证据合起来看，认定的事实不能还留着说得通的另一种可能。第五十六条：采用刑讯逼供等非法方法收集的犯罪嫌疑人、被告人供述，以及采用暴力、威胁等非法方法收集的证人证言、被害人陈述，应当予以排除。在侦查、审查起诉、审判时发现有应当排除的证据的，应当依法予以排除，不得作为起诉意见、起诉决定和判决的依据。第二百条第（三）项：证据不足，不能认定被告人有罪的，应当作出证据不足、指控的犯罪不能成立的无罪判决。第二百五十二条给了申诉的路。当事人及其法定代理人、近亲属，对已经发生法律效力的判决、裁定，可以向人民法院或者人民检察院提出申诉。但申诉不能停止判决、裁定的执行。第二百五十三条列举了人民法院应当重新审判的情形（全国）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2018). 刑事诉讼法（2018 年修正，第五十五、五十六、二百、二百五十二、二百五十三条）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/201810/t20181027_396818.shtml
- 备注：这些是制度写明的底线，结果并没有保证。本书没有中国刑事案件无罪率、申诉改判率的可核对官方数据，所以不写比例，也不评价个案。自己能做的有三件事。第一，第一次讯问之后就委托律师，见本节第 5 条（被指控先请律师）。第二，笔录逐字看完再签。第三，别为了「早点出去」认下没做过的事，认罪认罚只能从宽，免不了责。符合法定情形的，法院应当重新审判。

35. 被羁押后撤案、不起诉或者判无罪的，去申请国家赔偿，按天算钱

- 成本：不花钱。向当初作出拘留、逮捕、起诉或者判决的那个机关提出赔偿申请。
- 说人话：被拘留、逮捕后又撤案、不起诉或判无罪的，能申请国家赔偿。被关的日子按天赔，2026 年 5 月 18 日起每天 495.94 元，一年约 18 万元。后果严重的另给精神损害抚慰金。犯了事只因情节轻微不起诉的，不赔。过了追诉期、没到年龄、自己作假口供的也不赔。
- 收益：《国家赔偿法》第十七条列了几种情形，受害人有取得赔偿的权利。第一种是拘留：违反刑事诉讼法规定对公民采取拘留措施，或者依法拘留但超过法定时限。这之后决定撤销案件、不起诉，或者判决宣告无罪终止追究刑事责任的。第二种是逮捕：对公民采取逮捕措施后，决定撤销案件、不起诉，或者判决宣告无罪终止追究刑事责任的。第三种是再审：案子按审判监督程序再审改判无罪，原判刑罚已经执行的。审判监督程序就是把已经生效的判决重新拿出来审的程序。第三十三条：侵犯公民人身自由的，每日赔偿金按照国家上年度职工日平均工资计算。第三十五条：致人精神损害的，应当在侵权行为影响的范围内为受害人消除影响、恢复名誉、赔礼道歉，造成严重后果的应当支付相应的精神损害抚慰金。第十九条列了六种国家不赔的情形。一是自己故意作假口供，或者伪造其他有罪证据，因此被关或者被判刑。二是按刑法第十七条、第十八条不负刑事责任的人被关，比如没到负刑事责任的年龄，或者精神病人在不能辨认、不能控制自己行为的时候造成危害。三是按刑事诉讼法规定不追究刑事责任的人被关。这包括情节显著轻微、危害不大，不认为是犯罪的，过了追诉时效的，嫌疑人死亡的。也包括犯罪情节轻微、检察院决定不起诉的，就是常说的相对不起诉（也叫酌定不起诉）。未成年人附条件不起诉考验期满后不起诉的，和被害人达成和解后不起诉的，同样在内。四是办案人员和行使职权无关的个人行为。五是自己自伤、自残等故意行为造成的损害。六是法律规定的其他情形。两高 2015 年的刑事赔偿司法解释第七条再次确认：不负刑事责任的人和相对不起诉的人被羁押，国家不赔。但起诉后被法院错判拘役、有期徒刑、无期徒刑并已执行的，判决确定后继续关押的那段仍然要赔。该解释第八条：办案机关以「你自己作假口供」「你自己自伤自残」为理由不赔的，由办案机关举证。最高人民检察院 2026 年 5 月发了通知。国家统计局 2026 年 5 月 15 日公布，2025 年全国城镇非私营单位就业人员年平均工资为 129441 元。据此算出的日平均工资为 495.94 元。各级检察院自 2026 年 5 月 18 日起作出国家赔偿决定时，对侵犯公民人身自由的赔偿金按每日 495.94 元计算。上一个标准是每日 475.52 元，从 2025 年 5 月起用（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2012 年修正). 国家赔偿法（第十七、十九、三十三、三十五条）. https://www.stats.gov.cn/gk/tjfg/xgfxfg/202503/t20250306_1958899.html（国家统计局转载）；最高人民检察院 (2026). 最高人民检察院公布最新侵犯公民人身自由的赔偿金标准. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbh/202605/t20260519_727675.shtml；最高人民法院、最高人民检察院 (2015). 关于办理刑事赔偿案件适用法律若干问题的解释（法释〔2015〕24 号，第七、八条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/16409.html；全国人大 (2018). 刑事诉讼法（2018 年修正，第十六、一百七十七、一百八十一、二百八十四、二百九十条）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/201810/t20181027_396818.shtml。国家赔偿法第十九条和该解释引的是 2012 年刑事诉讼法条号（第十五条、第一百七十三条第二款、第二百七十三条第二款、第二百七十九条），2018 年修正后依次对应第十六条、第一百七十七条第二款、第二百八十四条第二款、第二百九十条

- 备注：这个按天算的标准，每年 5 月随国家统计局公布的上年度城镇非私营单位年平均工资更新。用的时候查当年的数字，别直接套本条这个。拿到不起诉决定书，先看它写的依据。写的是「没有犯罪事实」或者「证据不足」，可以申请赔偿。写的是「犯罪情节轻微」，或者过了追诉时效，被关的日子原则上赔不了。不服相对不起诉的，收到决定书后 7 日内可以向检察院申诉。精神损害抚慰金由办案机关按后果定，没有统一公式。该赔钱的是当初决定关你的那个机关（公安、检察院或者法院），先找它提。对它的处理不服，再按国家赔偿法的程序往上申请。实际怎么算，可以看本节第 36 条（自己是受害人去索赔）里郭利那个案子的决定书。郭利被关了 1826 天。赔偿按作决定那一年的标准算，不按关他那一年的，用的是 2016 年度全国职工日平均工资 258.89 元。限制人身自由这部分赔了 472733.14 元，另给精神损害抚慰金 165450 元。他自己申请的十年精神损害抚慰金 8888 万元，超出的部分不支持。也要知道哪些赔不了：那份决定书把误工费、身体健康方面的赔偿、财产损失、律师费、看守所的生活费补贴，都认定为不在国家赔偿的范围里。

36. 自己是受害人去索赔，走 12315、起诉或者律师，别单独赴对方的约，别把「给钱」和「我不曝光」绑成一句话

- 成本：不花钱。通过 12315、去法院起诉，或者委托律师提出。见面谈的时候全程录音。难在忍住不自己跟对方单独谈。
- 说人话：自己是受害人，向侵权方索赔，本身有法律依据，不会因为「要价高」就自动变成敲诈勒索。但代价可能很大：郭利先被以敲诈勒索罪判了五年，后来才再审宣告无罪。所以走留痕的渠道，别单独去对方指定的地方谈，别把「给钱」和「我就不曝光」绑成一个条件说出口。
- 收益：官方案例：2008 年有关部门公布部分批次「施恩」牌奶粉含三聚氰胺之后，郭利之女的检查结果为「双肾中央集合系统内可见数个点状强回声」。郭利多次向销售商和施恩公司索赔，并向媒体曝光。2009 年 6 月双方达成协议，施恩公司补偿 40 万元，郭利出具书面材料表示不再追诉并放弃赔偿要求。此后公司报案，郭利被潮安县人民法院以敲诈勒索罪判处有期徒刑五年。广东省人民检察院提出了再审建议。建议认为「现有证据不足以证实郭利主观上具有非法占有的目的」。郭利作为法定监护人，「有权利向奶粉的生产厂家索赔，其索赔行为有法律依据」。建议还写着，「消费者对损害其合法权益的行为，有权通过大众传播媒介予以揭露、批评」。2017 年 4 月 7 日，广东省高级人民法院再审宣告郭利无罪。理由是「原审认定郭利以非法占有为目的，使用威胁、要挟的方法，强行索取财物行为的事实不清，证据不足，郭利的行为性质未超出民事纠纷的范畴」。郭利自 2009 年 7 月 23 日至 2014 年 7 月 22 日被羁押 1826 天（广东，2017 年再审改判）
- 证据等级：B
- 来源：广东省人民检察院 (2017). 广东省检察院再审建议对郭利案改判无罪. https://jcy.heyuan.gov.cn/node/142（河源市人民检察院转载，原页 2026-10-01 实测 404，同条广东高院裁判文书源仍可核）；广东省高级人民法院赔偿委员会 (2018). 郭利以再审无罪为由申请、广东省潮州市中级人民法院赔偿的国家赔偿案件（(2018）粤委赔 11 号）. https://www.gdcourts.gov.cn/caipanwenshuxuandeng/caipanwenshuxuandeng/content/post_1045709.html
- 备注：给 B 是因为这只是一个案子，不是能推广的比例。它同时说明两件事：索赔本身合法，以及你仍然可能被警方当成案子立案来查。风险最低的走法是把索赔交给律师，或者直接去法院起诉，自己不和对方单独接触。对方约你去他所在地「面谈解决」时尤其要留意，报案和立案通常发生在对方所在地。和解协议签了就照协议走，签完再另起一笔高额索赔，最容易被解读成「要挟」。被立案之后怎么处置，见本节第 5、34、35 条（先请律师、证据不足应判无罪、国家赔偿）。对方拿把柄向你索财的情形，见本节第 32 条（对方拿报警、发照片来要钱）。

37. 被网暴了：先开防护、先固证，再在平台、禁令、报警三条路里挑

- 成本：不花钱。当场花十几分钟做防护和取证。如果走到申请禁令或者自诉这一步，要跑法院，可能还要请律师。难在被骂的时候先去存证，不去对骂。

- 说人话：当场先做三件事：打开平台的防护设置，用快捷取证把内容存下来，再从快捷入口举报。之后可以向法院申请禁令，让他先停手。也可以自己去法院告，取证难可以请公安协助。后果特别严重、影响又恶劣的，由检察院起诉，不用你自己举证。
- 收益：法发〔2023〕14 号第 15 条讲的是禁令。权利人有证据证明，行为人正在实施或者即将实施侵害其人格权的违法行为。不及时制止，将使其合法权益受到难以弥补的损害。权利人依据民法典第九百九十七条申请的，人民法院可以依法作出人格权侵害禁令。人格权侵害禁令就是一道责令对方先停手的法院命令。该解释第 11 条讲的是取证。自诉案件里，「被害人提供证据确有困难的，可以要求公安机关提供协助」。公安机关应当及时查明行为主体，收集传播扩散情况及影响等证据材料。网络服务提供者应当提供必要的技术支持。「经公安机关协助取证，达到自诉案件受理条件的，人民法院应当决定立案」。无法收集的，公安机关应当书面说明。自诉案件就是要受害人自己去法院起诉的案件。该解释第 12 条列了五种情形，应当认定为刑法第二百四十六条第二款说的「严重危害社会秩序」。一是造成被害人或者其近亲属精神失常、自杀等严重后果，且社会影响恶劣。二是随意以普通公众为侵害对象，信息大范围传播引发大量低俗恶意评论，且社会影响恶劣。三是侮辱诽谤多人或者多次散布，且社会影响恶劣。四是组织、指使人员在多个平台大量散布，且社会影响恶劣。五是其他。该解释第 4 条：组织「人肉搜索」，违法收集并向不特定多数人发布公民个人信息，情节严重的以侵犯公民个人信息罪定罪处罚。《网络暴力信息治理规定》第二十三条要求平台提供这些防护选项。可以屏蔽陌生用户或者特定用户。可以限制本人发布信息的可见范围。可以禁止转载或者评论。可以只接收好友私信，或者拒绝接收所有私信。第二十五条要求提供快捷取证功能。第二十六条要求在显著位置设快捷投诉举报入口。第十五条要求平台发现涉嫌违法犯罪的，及时向公安机关报案
- 证据等级：A
- 来源：最高人民法院、最高人民检察院、公安部 (2023). 关于依法惩治网络暴力违法犯罪的指导意见（法发〔2023〕14 号，第 4、11、12、15 条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/412992.html；全国人大 (2020). 民法典（第九百九十七条）. 最高人民检察院转载全文 https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；国家互联网信息办公室、公安部、文化和旅游部、国家广播电视总局 (2024). 网络暴力信息治理规定（第十五、二十三、二十五、二十六条，2024 年 8 月 1 日施行）. 国务院公报 https://www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11526/202408/content_6969181.html
- 备注：顺序按「快且便宜」排：平台最快、成本最低，先固证、先举报。法院最慢最贵，最后再定要不要打。三条路的过程成本都得自己扛。禁令要自己向法院申请。自诉是自己去法院立案、自己拿证据。想让检察院接手、改走公诉，得撞上法发〔2023〕14 号第 12 条列的那五种情形之一，够不上就只能自己告。有两件事别做。一是不对骂，骂回去会把你自己变成本节第 16 条（网上不骂人、不造谣）里被处罚的那一个。二是不删自己账号里的内容，那是证据。扛不住的时候打 12356，见第 1 节第 25 条。要求平台删除你的个人信息，见第 14 节第 8 条。因为帮了陌生人被拍、被传上网的情形，见 docs/遇到陌生人出事该不该停.md。

38. 「先给人买保险再动手」这条路法律上从头堵死：钱一分拿不到，罪按故意杀人加保险诈骗数罪并罚

- 成本：不花钱。
- 说人话：四道门都是关着的。背着家人给他买以死亡为条件的保险，合同无效。投保人故意造成被保险人死亡的，保险公司不赔。故意杀害被继承人的，丧失继承权。刑法还把这种骗保单列一项，和故意杀人罪数罪并罚，最高死刑。钱一分拿不到。
- 收益：保险法第三十四条：以死亡为给付保险金条件的合同，未经被保险人同意并认可保险金额的，合同无效。被保险人就是被保的那个人。父母为未成年子女投保不受这个限制。第三十九条：投保人指定受益人时须经被保险人同意。投保人是掏钱买保险的人，受益人是出事后领钱的人。第四十三条管的是故意害人。投保人故意造成被保险人死亡、伤残或者疾病的，保险人不承担给付保险金的责任。投保人已交足二年以上保险费的，向其他权利人退还现金价值。受益人故意造成被保

险人死亡、伤残、疾病的，或者故意杀害被保险人未遂的，该受益人丧失受益权。第二十七条第二款：投保人、被保险人故意制造保险事故的，保险人有权解除合同、不承担赔偿或者给付责任，除第四十三条规定外不退还保险费。民法典第一千一百二十五条：故意杀害被继承人的，丧失继承权。刑法第一百九十八条第一款第五项，把「投保人、受益人故意造成被保险人死亡、伤残或者疾病，骗取保险金」列为保险诈骗。数额较大的，处 5 年以下并处 1 万至 10 万元罚金。数额巨大的，处 5 至 10 年。特别巨大的，处 10 年以上。第二款：有该项行为同时构成其他犯罪的，依照数罪并罚的规定处罚，数罪并罚就是几个罪合在一起算刑。第二百三十二条：故意杀人的，处死刑、无期徒刑或者十年以上有期徒刑。案例是安徽宣城的张某松案。2016 年 7 月 18 日凌晨，他驾车冲入池塘，妻子溺亡。事发前不到半个月，他为妻子投保 4 份，每份 100 万元。7 月 25 日他被抓获。法院以故意杀人罪、保险诈骗罪数罪并罚，判处死缓并处罚金 5 万元

- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2015 修正). 中华人民共和国保险法第二十七、三十四、三十九、四十三条. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7c4060811；全国人大 (2020). 中华人民共和国民法典第一千一百二十五条. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf；全国人大常委会. 中华人民共和国刑法（经刑法修正案十一修正的整合文本）第一百九十八条、第二百三十二条. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181796a636a0179822a19640c92；安徽省人民检察院转载《法制日报》(2020-01-13). 杀妻骗保牵出案中案（安徽省人民检察院民事虚假诉讼监督典型案例）. http://www.ah.jcy.gov.cn/jczt/jjslhyqkjc/mtjj/202001/t20200113_2758841.shtml
- 备注：这条的受益人是自己，避免的是死刑或者无期。案例的伤亡和判决取自检察机关公布的典型案例原文，正文不写侦查手段之外的细节。伪造事故、夸大损失这类不涉及人命的骗保，同样是犯罪，连帮忙作证的人一起算，见第 9 节第 21 条（伪造事故、夸大损失骗理赔）。给家人买保险本身是正常的，要防的是「买了保险再动手」这个念头。想伤害家人的冲动按急症处理，见本节第 14 条（冒出「拉个垫背的」「同归于尽」这种念头）、第 15 条（身边人说出「谁也别想好过」，近亲属可以直接送诊）

39. 报警当场要受案回执，不立案要书面通知：7 日内可申请复议，再 7 日可申请复核，检察院能通知公安立案

- 成本：不花钱。当场多问一句，把受案回执要到手。之后按上面的日期去追问进度。难在一次次开口去问。
- 说人话：报了警要当场拿到受案回执，这是你报过案的唯一凭据。公安决定不立案，应当给你书面的不予立案通知书。不服可以 7 日内申请复议，还不服再 7 日内申请复核。你也可以找检察院，请它监督公安立案。
- 收益：《公安机关办理刑事案件程序规定》（公安部令第 159 号修正后）第一百七十一条管的是受案回执。原文是：「公安机关接受案件时，应当制作受案登记表和受案回执，并将受案回执交扭送人、报案人、控告人、举报人」。第一百七十四条：「对接受的案件，或者发现的犯罪线索，公安机关应当迅速进行审查」。第一百七十八条管的是立不立案。接受案件后经审查，认为有犯罪事实需要追究刑事责任，又属于自己管辖的，经县级以上公安机关负责人批准予以立案。不立案也要给你一张纸：「对有控告人的案件，决定不予立案的，公安机关应当制作不予立案通知书，并在三日以内送达控告人」。第一百七十九条管的是不服怎么办。原文是：「控告人对不予立案决定不服的，可以在收到不予立案通知书后七日以内向作出决定的公安机关申请复议；公安机关应当在收到复议申请后三十日以内作出决定」。接着写：「控告人对不予立案的复议决定不服的，可以在收到复议决定书后七日以内向上一级公安机关申请复核；上一级公安机关应当在收到复核申请后三十日以内作出决定。对上级公安机关撤销不予立案决定的，下级公安机关应当执行」。案情重大、复杂的可以延长复议复核的时限，但「不得超过三十日，并书面告知申请人」。刑事诉讼法第一百一十二条：认为有犯罪事实需要追究刑事责任的应当立案；不予立案的，「将不立案的原因通知控告人。控告人如果不服，可以申请复议」。第一百一十三条：「被害人认为公安机关对应当立案侦查的案件而不立案

侦查，向人民检察院提出的，人民检察院应当要求公安机关说明不立案的理由。人民检察院认为公安机关不立案理由不能成立的，应当通知公安机关立案，公安机关接到通知后应当立案」。《公安机关办理行政案件程序规定》第六十一条也有同样的要求。属于本单位管辖的案件，「应当立即调查处理，制作受案登记表和受案回执，并将受案回执交报案人、控告人、举报人、扭送人」。办理治安案件的期限「自受理之日起不得超过 30 日；案情重大、复杂的，经上一级公安机关批准，可以延长 30 日」，鉴定期间不计入办案期限。《公安机关督察条例》第九条管的是投诉警察。原文是：「督察机构对群众投诉的正在发生的公安机关及其人民警察违法违纪行为，应当及时出警，按照规定给予现场处置，并将处理结果及时反馈投诉人」（全国）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2018). 刑事诉讼法（2018 年修正，第一百一十二、一百一十三条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f135f46016f1d1b81b01351；公安部 (2020). 关于修改《公安机关办理刑事案件程序规定》的决定（公安部令第 159 号）及修正后全文. http://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5549884.htm；公安部 (2013/2019 修正). 公安机关办理行政案件程序规定（公安部令第 125 号，第 149 号修改决定）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2013/content_2321117.htm、http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2018-12/31/content_5428593.htm；国务院 (2011). 公安机关督察条例（国务院令第 603 号，第九条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2011-09/08/content_6138.htm
- 备注：受益人是你自己。报了警不一定就会处理，但办不办、多久办，都有明文的标准和期限。三个动作按顺序记。① 当场拿受案回执，把案件编号和受理单位记下来。② 到期没结果，就按上面的期限去问进度，问「案子在哪个环节」，别问「为什么不管我」。③ 收到不予立案通知书，先看理由，7 日内复议，再 7 日复核，同时可以向人民检察院提出立案监督，三条路不冲突。治安案件，就是打架、小偷小摸这类。办案期限从受理那天算起，不超过 30 日。案情重大复杂的，经上一级公安机关批准可以再延 30 日。做鉴定的时间不算在内。接待态度差就走督察投诉，案子本身照样按立案流程追。捡到失物、邻里纠纷这类本来就不是刑事案件，公安机关按行政案件或者调解处理，甚至只是登记备案，别按「报案没人管」来理解。被诈骗之后的止付流程，见本节第 2 条（立刻打 110 要求止付）。被网暴见本节第 37 条（被网暴了先固证再挑路）

40. 别给办案、执法的人送钱送卡：行贿自己也判，对监察、执法、司法人员行贿还要从重

- 成本：不花钱。只是不去做。
- 说人话：「花点钱把事摆平」在刑法里是独立的罪，被抓的不只是收钱那个人。行贿判 3 年以下。情节严重的判 3 到 10 年，特别严重的判 10 年以上或者无期。对监察、行政执法、司法人员行贿，还是明文从重的那一档。被勒索给了钱、又没拿到不正当利益的，不算行贿。
- 收益：刑法第三百八十九条给行贿下了定义：「为谋取不正当利益，给予国家工作人员以财物的，是行贿罪」。同一条还写着：「在经济往来中，违反国家规定，给予国家工作人员以财物，数额较大的，或者违反国家规定，给予国家工作人员以各种名义的回扣、手续费的，以行贿论处」。也留了一种例外：「因被勒索给予国家工作人员以财物，没有获得不正当利益的，不是行贿」。量刑写在刑法第三百九十条（刑法修正案十二修改，2024 年 3 月 1 日起施行）。原文是：「对犯行贿罪的，处三年以下有期徒刑或者拘役，并处罚金；因行贿谋取不正当利益，情节严重的，或者使国家利益遭受重大损失的，处三年以上十年以下有期徒刑，并处罚金；情节特别严重的，或者使国家利益遭受特别重大损失的，处十年以上有期徒刑或者无期徒刑，并处罚金或者没收财产」。有七种要往重里判的从重情形：「（一）多次行贿或者向多人行贿的；（二）国家工作人员行贿的；（三）在国家重点工程、重大项目中行贿的；（四）为谋取职务、职级晋升、调整行贿的；（五）对监察、行政执法、司法工作人员行贿的；（六）在生态环境、财政金融、安全生产、食品药品、防灾救灾、社会保障、教育、医疗等领域行贿，实施违法犯罪活动的；（七）将违法所得用于行贿的」。末款留了主动交待可以减免的口子：「行贿人在被追诉前主动交待行贿行为的，可以从轻或者减轻处罚。其中，犯罪较轻的，对调查突破、侦破重大案件起关键作用的，或者有重大立功表现的，可以减轻或者免除处罚」（全国）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会. 中华人民共和国刑法（经刑法修正案十一修正的整合文本）第三百八十九条. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181796a636a0179822a19640c92；全国人大常委会 (2023). 中华人民共和国刑法修正案（十二）（第五项，修改刑法第三百九十条；自 2024 年 3 月 1 日起施行）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081818c3ce31f018cb6a6bc412f55
- 备注：受益人是你自己。别指望贿赂一下就能免除惩罚。对方有同事、有台账、有监控和督察，你送出去的东西是他被查时的证据，也是你自己的罪证，而且这一类行贿是明文从重的那一档。真遇到对方索要好处，就按第 39 条（报警当场要受案回执）的渠道走：留下受案回执和文书，向督察机构或者纪检监察机关反映。刑法第三百八十九条第三款给的免责条件是「被勒索且没有获得不正当利益」，一旦你借这个机会拿到了本来拿不到的东西，这个条件就不成立。医院里的红包属于另一套规则，见第 24 节第 12 条

41. 可能翻脸的电话和面谈，直接开录音：自己参加的谈话，不用先征得对方同意

- 成本：不花钱。手机打开通话录音或者录音软件就行。从头录到尾，录完把原文件留着，不剪辑、不覆盖。
- 说人话：借钱、欠款、赔偿、退款、劳动纠纷，电话里说清楚了却没留下东西，几个月后双方就可能各说一套。你自己参加的谈话可以录下来，没提前告诉对方，不会单凭这一点就不能当证据。不能干的是窃听、偷窥别人隐私、闯进别人家里偷录，或者威胁对方说话。
- 收益：民事诉讼法第六十六条把视听资料、电子数据都列为证据。最高人民法院的民事诉讼法司法解释第一百零六条，只排除三种方法取得的证据：严重侵害他人合法权益的，违反法律禁止性规定的，严重违背公序良俗的。「没事先告诉对方」不在这三种里。最高人民法院的证据规定第十五条：拿录音录像当证据，要交存着它的原始载体，比如原来那部手机。第九十条：存有疑点的视听资料、电子数据，不能单独用来认定事实。最高人民法院官网转载的一篇法官文章也这样说：录音要合法取得、内容真实、不剪辑，还要和案子有关（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2023 年修正，2024 年 1 月 1 日施行). 民事诉讼法（第六十六条）. 上海市发展和改革委员会转载全文 https://fgw.sh.gov.cn/ys-syjf-zc-2.4.1-h5/20240408/073febdb2b04464390546232d4089f51.html；最高人民法院 (2022 年第二次修正). 关于适用《中华人民共和国民事诉讼法》的解释（第一百零六条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/353651.html；最高人民法院 (2019 年修正). 关于民事诉讼证据的若干规定（第十四、十五、九十条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/212721.html；刘丹妮 (2023). 电影《消失的她》中的法律（人民法院报，最高人民法院官网转载）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/406032.html
- 备注：受益人是你自己和家人。录音里尽量让人、事、钱数和时间对得上。别只问「你什么时候给我」，可以自然地问「去年借你的 5 万元，你准备什么时候还」。录音交给法院、仲裁委或者警察用，别发到网上，公开别人的话可能惹上隐私和名誉纠纷，见本节第 16 条（网上不骂人、不造谣）。有录音不等于一定赢，法院还要结合别的证据看真不真、有没有关系。录音只解决能不能证明，要不要真去起诉、要花多久，得另外算。离职前该存的材料见第 19 节第 8 条（离职前把工资条、考勤先存下来）。本条的依据是民事诉讼规则，刑事和行政案件里怎么用证据另有规定。

42. 现场出了事，先拍全景，再拍位置关系，最后拍损坏和伤情，原图原视频别删

- 成本：不花钱。拿手机连续拍几十秒到几分钟。先保证自己安全，不耽误救人和处置。
- 说人话：只对着车上一道划痕或者地上一件东西拍特写，过几天没人知道它原来在哪。先拍一段全景，把路口、门牌、车、人和周围都收进去，再拍相互位置，最后拍细节。要挪动东西或者车，能先拍就先拍。原图原视频留在手机里，别只存一份聊天软件里转过的。
- 收益：民事诉讼法第六十六条把物证、视听资料和电子数据都列为证据。最高人民法院的证据规定第十四条把图片、音频、视频列为电子数据。第十五条要求交电子数据的原件，拿录像当证据要交

原始载体。照片和录像能把马上会变的现场状态留下来，再和报警记录、维修记录、病历、证人说法互相对上。「全景、位置、细节」这个顺序是经验做法，法律没有规定（全国）

- 证据等级：C
- 来源：全国人大常委会 (2023 年修正，2024 年 1 月 1 日施行). 民事诉讼法（第六十六条）. 上海市发展和改革委员会转载全文 https://fgw.sh.gov.cn/ys-syjf-zc-2.4.1-h5/20240408/073febdb2b04464390546232d4089f51.html；最高人民法院 (2019 年修正). 关于民事诉讼证据的若干规定（第十四、十五条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/212721.html
- 备注：受益人是你自己和家人。给 C 是因为拍摄顺序只是经验，法律条文只管照片录像能当证据、要交原件。有人受伤、起火、漏气或者还有别的危险，先救人、先躲开，别为了拍照耽误。交通事故现场该做的事见本节第 1 条（出了交通事故先停车、救人、报警）。

43. 被家暴了：先报警留下出警记录，再去法院申请人身安全保护令，不用先离婚，也不收费

- 成本：不花钱。申请人身安全保护令不交诉讼费，也不用交担保。要花的是报警、验伤、写申请的时间。最难的是对家里人开这个口。
- 说人话：在全世界被杀害的女性里，三分之一以上是伴侣下的手，往往是长期家暴的结局。同样挨打的女性里，被掐过脖子的，后来被杀的几率是没被掐过的 7 倍多。所以挨了打就报警，再去法院申请保护令。法院一般 72 小时内就要给答复。
- 收益：先说风险。66 个国家的数据合起来看（系统综述）。女性被杀的案子里，38.6% 是亲密伴侣干的，男性是 6.3%。作者说，这类命案往往是长期虐待的最后一步。另一项研究比较了 506 起命案和杀人未遂，还有 427 名挨过打但没出这种事的女性。以前被伴侣掐过脖子的，遭杀人未遂的几率是没被掐过的 6.70 倍（OR 6.70，95% CI 3.91–11.49）。被杀的几率是 7.48 倍（OR 7.48，95% CI 4.53–12.35）。再说法律。受害人和近亲属可以报警。公安机关要及时出警，制止家暴，调查取证，协助就医和验伤。情节较轻的，公安机关可以给对方出告诫书。遭受家暴或者面临家暴的现实危险，可以向法院申请人身安全保护令。法院受理后 72 小时内要作出裁定，情况紧急的 24 小时内。保护令可以禁止对方施暴，禁止对方骚扰、跟踪、接触你和你的近亲属，还可以让对方搬出你的住处。保护令最长管 6 个月，到期前可以申请延长。申请不以离婚为前提。法院认为家暴「存在较大可能性」就可以发。对方违反保护令，法院可以罚款 1000 元以下、拘留 15 日以下。构成犯罪的，按拒不执行判决、裁定罪处理。经常性的侮辱、威胁、跟踪、骚扰，还有挨冻挨饿，也算家暴。
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2015). 反家庭暴力法（第二、十三、十五、十六、十九、二十三、二十八、二十九、三十、三十四条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7f9d60889；最高人民法院 (2022). 关于办理人身安全保护令案件适用法律若干问题的规定（法释〔2022〕17 号，第一、三、六、十、十二条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/366021.html；最高人民法院 (2016). 关于人身安全保护令案件相关程序问题的批复（法释〔2016〕15 号，第一、二项）. 平原县人民法院转载全文 http://qdzy.sdcourt.gov.cn/dzpyfy/393141/393283/1461545/index.html；Stöckl H 等 (2013). The global prevalence of intimate partner homicide: a systematic review. Lancet. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61030-2；Glass N 等 (2008). Non-fatal strangulation is an important risk factor for homicide of women. Journal of Emergency Medicine. https://doi.org/10.1016/j.jemermed.2007.02.065
- 备注：受益人主要是你自己和家人。命案比例是国外数据，我国没有公开的同口径统计。证据要攒：出警记录、告诫书、验伤结果、看病记录、对方写的保证书、聊天记录和录音都能用。录音见本节第 41 条（录音）。保护令不用请律师，一般几天内就有结果。要离婚或者要赔偿，是另一场官司，一审普通程序 6 个月起，律师费自己出。家暴受害人可以找法律援助，法院也可以缓收、减收或者免收诉讼费。保护令不等于人身安全有了保证，眼前有危险先打 110。受害人被强迫、被吓住，没法自己申请的，近亲属、公安机关、妇联、居委会、村委会可以代为申请。受害的是朋友或同事，你可以陪对方去报警、去医院。看见陌生人家里有人正在挨打，打 110 就够了。别自己上手拉架，理由见本节第 10 条（冲突先报警）。

44. 熟人贷款让你「刷个脸、念下验证码、做个见证」：拒绝——AB 贷里借款人是你

- 成本：不花钱。难的是顶住人情压力说「不」。真想帮，按亏得起的数目直接借现金，不碰任何要刷脸、要验证码、要签字的「见证」。
- 说人话：朋友征信差贷不到款，中介说你就来「见证一下」「担保一下」，刷个脸、念个验证码。别去——合同上借款人是你，钱他花，债你还。很多受害者直到被银行催收，才知道自己是借款人不是担保人。
- 收益：银保监会福建监管局风险提示（双鸭山市信用平台转载）原句拆解整个套路：起点是「客户 A 自身资质不符合条件，无法通过银行贷款审批」；中介「伪造银行贷款审批流程的截图告知客户 A 因其风险系数高，需增加担保人」，「极力说服客户 A 寻找资质较好的客户 B 为其担保」；实际操作是「使用客户 B 的身份信息申请贷款，借款人实质为 B，但贷款资金却由客户 A 使用」；结局是「客户 B 直至被银行催收才知本人是借款人而非担保人」。也就是说，所谓的见证人、担保人，从头到尾就是唯一的借款人
- 证据等级：B
- 来源：中国银保监会福建监管局 (2022-09-22). 谨防不良贷款中介新套路·AB 贷风险提示（双鸭山市营商环境建设监督局信用平台转载，来源标注中国信用）. https://credit.shuangyashan.gov.cn/341/3300.html
- 备注：定 B：监管风险提示，没有「多少人受骗」的统计。三条铁律。一，任何要你刷脸、念短信验证码、在贷款文件上签字的「见证」「担保」，都按自己借款对待——法律上你也确实是借款人。二，真想帮朋友，按亏得起的数目直接转账，借条怎么写见本节第 18 条（借钱写清借条，替人担保前先想清楚自己愿不愿意替他还）。三，已经中招的，留好聊天记录和放款流水，报警并向金融监管部门投诉，多地公安已按合同诈骗打击此类中介。别信中介说的「只是走个流程」。

45. 给门窗装好锁、门外装一盏感应灯，出门真的锁上：防入室盗窃靠这几样，单装一个报警器看不出用

- 成本：门锁换成要用钥匙才能反锁的，窗户加锁，门外装一盏感应灯，一般几十到几百元。换整扇防盗门要上千元。难在每次出门都真的锁上门窗，夏天开着窗时也要记得。
- 说人话：英国的数据显示，门锁加窗锁的人家，被人进屋偷东西的几率只有什么都没装的十二分之一。再加一盏门外感应灯，降到三十多分之一。只装一个报警器、别的都不装，看不出能防盗。这管的是盗窃，不管有人在家的抢劫。
- 收益：英格兰和威尔士的犯罪调查，问了 2008 到 2012 年间 37416 户人家装了哪些防盗设施，再和被盗的人家比。什么都没装的只占全部人家的 4.9%，却占了被人进屋偷东西人家的 36.6%。作者算的是「保护倍数」：被盗几率是什么都没装人家的几分之一。门锁加窗锁是 12.54 倍，被盗几率降到约十二分之一。这里的门锁指双锁或者「死锁」（锁舌要用钥匙才能收回）。门锁、窗锁再加门外的感应灯或定时灯，是 34.41 倍。再加屋里的定时灯，是 49 倍。只装一样的，门外灯约 3 倍，门锁约 2.8 倍。单装窗锁看不出差别。装五样的，并不比装对了的三样强。只装报警器、别的都不装，被盗几率反而比什么都没装的高。挂假报警器盒子的，有人想闯进来没闯成的几率也更高。锁得真锁上才算数：1993 到 2006/07 年，撬锁、砸窗、拆门板进屋的盗窃从每千户 31 起降到 7 起，降了 77%。门窗没锁、直接走进去的那种，一直是每千户 7 起，没降（英格兰和威尔士）
- 证据等级：B
- 来源：Tseloni A, Thompson R, Grove L, Tilley N, Farrell G (2017). The effectiveness of burglary security devices. Security Journal 30(2):646–664. https://doi.org/10.1057/sj.2014.30；Tilley N, Thompson R, Farrell G, Grove L, Tseloni A (2015). Do burglar alarms increase burglary risk? A counter-intuitive finding and possible explanations. Crime Prevention and Community Safety 17(1):1–19. https://doi.org/10.1057/cpcs.2014.17；Tseloni A, Farrell G, Thompson R, Evans E, Tilley N (2017). Domestic burglary drop and the security hypothesis. Crime Science 6:3. https://doi.org/10.1186/s40163-017-0064-2；国家市场监督管理总局、国家标准化管理委员会 (2022). GB 17565-2022 防盗安全门通用技术条件. https://openstd.samr.gov.

cn/bzgk/gb/newGbInfo?hcno=A75C1C66CB989D0A40BFA7A262C93290；全国人大 (2020). 民法典（第七百一十五条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

- 备注：争议：报警器那一半有反方数据。同一批作者用 1992 到 1996 年的数据算过，那时加装报警器是能降低被盗几率的。作者也说这个反常结果要谨慎看待，一种可能是被偷过的人家才去装报警器。所有数字都是英国的，而且只是比较装了和没装的人家，没有分组对照，所以给 B。这些数字只管入室盗窃，没有数据说门锁能挡住入室抢劫。真遇到有人在家里，先退开报警，见第 10 条（起了冲突先报警不动手）。退无可退时，见第 11 条（躲不掉的侵害可以还手）。租房的，换锁、加窗锁先跟房东说好。民法典规定，租客没经房东同意就加装、改装，房东可以要求恢复原状或者赔偿。买防盗门可以看一眼，防盗安全门有强制性国家标准 GB 17565-2022，2024 年 1 月 1 日起实施。受益人主要是你自己和家人。

46. 家里人赌博欠了债，别急着替他还：赌债法律不保护，为赌借的钱也不算夫妻共同债务

- 成本：不花钱。难在债主上门、家里人哭着求时，忍住不掏钱。债主真去起诉，你要应诉。
- 说人话：在赌桌上欠的钱，法院不保护。债主明知他借钱去赌还借给他，这笔钱法院也不保护。一方为了赌博借的钱，不能算成两口子一起还的债。没经过审判，法院不能让没借钱的一方替他担责任。
- 收益：最高人民法院 2017 年的通知写了四点。一方在赌博、吸毒这些违法犯罪活动里欠的债，不予法律保护。债主知道或者应当知道他借钱去赌博、吸毒，还借给他的，不予法律保护。一方用自己的名义借钱，拿去干违法犯罪的事，他要求按夫妻共同债务处理的，法院不支持。没经过审判程序，不能要求没借钱的那一方承担民事责任（全国，2017 年起）
- 证据等级：B
- 来源：最高人民法院 (2017). 关于依法妥善审理涉及夫妻债务案件有关问题的通知（法〔2017〕48 号，第二、四条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/36982.html
- 备注：给 B 是因为这是法院的内部通知，没有数字，债主知不知情也要看证据。这份通知是按当时的婚姻法发的，民法典施行后怎么认定夫妻共同债务，见第 10 节第 12 条（配偶大额借的钱）。债主不知道他拿去赌的借款，照样要还，只是还钱的是借钱的人自己。要证明钱拿去赌了，得有转账流水、赌博平台记录或者公安的处理材料，平时就留着。债主真去起诉，一审普通程序 6 个月起，简易程序 3 个月。律师费各付各的，败诉方不负担。债主上门堵人、扣人，见第 9 节第 15 条（要债不扣人），直接报警。他本人要是已经赌到想死，见第 1 节第 49 条（赌到借钱还赌、心情一直低落时，先打 12356）。受益人主要是配偶和直系亲属。

9. 普通人容易踩的法律红线

这一节算两笔账：你的人身自由，和你的钱。下面这些事，普通人常以为「没什么」，实际会被拘留、罚款，重的还会判刑。每条都给出法条里的具体数字，以及官方渠道公布过的案例。本节引的治安管理处罚法是 2025 年修订版，2026 年 1 月 1 日起施行，条款号和旧法不一样。刑法引的是北京市公安交管局转载的「根据刑法修正案（十一）修正」的整合文本，正文里会注明对应的修正案。条目的顺序，按「最容易不小心踩到」加「后果最重」从高到低排。

1. 群里不转发不知真假的灾情、疫情、警情消息，不 P 图、不用 AI 造现场图

- 成本：不花钱。转发前看一眼，看它是不是官方发的通报。拿不准就不转，也不改图、不加「据说」。难在忍住那股当第一个报信人的劲头。
- 说人话：一条灾情、疫情、警情的消息，你明知是假的还转出去，罚得和自己编一样重。不是你编的也一样：拘留 5 到 10 日，还要罚 1000 元。把社会秩序搅乱了判 3 年以下，造成严重后果判 3 到 7 年。P 图、AI 做的假现场图，都算自己编。
- 收益：故意散布谣言，谎报险情、疫情、灾情、警情，扰乱公共秩序的，拘留 5 到 10 日。还可以再罚 1000 元以下。情节较轻的那一档，是拘留 5 日以下，或者罚 1000 元以下。编造虚假的险情、疫情、灾情、警情，放到网上传播的，判 3 年以下。明知是假的还故意往外传，也是这一档。前提是把社会秩序搅乱得厉害，法条的说法是「严重扰乱社会秩序」。造成严重后果的，判 3 到 7 年（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第二十九条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml；全国人大常委会 (2015). 刑法修正案（九）（第三十二条，即刑法第二百九十一条之一第二款）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180205_364562.shtml；全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百九十一条之一）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html（北京市公安交通管理局转载）
- 备注：明知是假还转发，和自己编，警察用的是同一个条款。「我只是转了一下」不免责。P 图和 AI 生成的假现场图，一样算自己编。公安部 2025 年公布过多批涉灾情、险情的网络谣言典型案例。本节写作时公安部网站打不开，所以没引用具体案例。

2. 不发、不转侮辱英烈的图片、表情包和评论，不拿国旗国歌开玩笑

- 成本：不花钱。涉及英烈、国旗、国徽、国歌的内容，不评论、不改图、不转发。难在群里有人接玩笑时，忍住不跟着说一句。
- 说人话：拿英烈、国旗、国歌开玩笑，轻的拘留 5 到 10 日，或者罚 1000 到 3000 元。重一些的拘留 10 到 15 日。构成犯罪的判 3 年以下。有人在 499 人的村民微信群里发了 2 条诋毁袁隆平的话，判管制 6 个月，人没关进去，但行动受限制。
- 收益：用辱骂、编造事实这类方式，侵害英雄烈士的姓名、肖像、名誉、荣誉，损害了公共利益的，按下面这档罚。拘留 5 到 10 日，或者罚 1000 到 3000 元。亵渎、否定英烈的事迹和精神，制作传播美化侵略战争的言论、图片、音视频，扰乱公共秩序的，也是这一档。情节较重的那一档，是拘留 10 到 15 日，还可以再罚 5000 元以下。到「情节严重」这一档就构成犯罪，判 3 年以下。在公共场合侮辱国旗国徽，或者改国歌的词曲、用歪曲贬损的方式唱国歌，情节严重的也判 3 年以下。官方案例：肖某在 499 人的村民微信群发 2 条信息诋毁侮辱袁隆平，判管制 6 个月（管制是不关进监狱、但行动受限制的刑罚）。仇某用 250 余万粉丝的微博发 2 条歪曲卫国戍边官兵事迹的内容，判 8 个月，还要在全国性媒体公开道歉（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第三十五条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml；全国人大常委会 (2018). 英雄烈士保护法（第二十二、二十六条）. https://www.spp.gov.cn/spp/gyssshmhsh/201912/t20191202_440079.shtml；全国人大常委会

(2020). 刑法修正案（十一）（第三十五条，即刑法第二百九十九条之一）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/202012/t20201227_503682.shtml；全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百九十九条、第二百九十九条之一）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；最高人民法院 (2022). 涉英烈权益保护十大典型案例（案例二、案例三）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/382301.html

- 备注：治安管理处罚法的这一条，是 2025 年修订时才加进去的。在那之前，这种事只能走刑法，或者由检察院提民事公益诉讼。几百人的微信群，在法院眼里就算公开场合。

3. 境外网站上的东西看完就关，不截图、不转发、不搬进群里，也不在评论区跟着说

- 成本：不花钱。页面关掉，这件事就结束了。不存档、不转发、不搬到境内平台。不用能对上自己身份的账号，在境外平台长期发政治内容。境外机构、组织、个人给的稿费和资助也不接。难在看到扎眼的内容时忍住不截图、不分享。
- 说人话：这些法条罚的是往外传，不罚看。你转发、搬进群、在评论区跟着说，办案时都算传播。传到煽动颠覆、煽动分裂这一档，判 5 年以下，带头的 5 年以上。恐怖主义、极端主义的书和音视频是例外，明知还存在手里，情节严重的就判 3 年以下。
- 收益：用造谣、诽谤或者别的方式，煽动别人颠覆国家政权、推翻社会主义制度的，判 5 年以下。带头的（法条叫「首要分子」）或者罪行重大的，判 5 年以上，有期徒刑最高 15 年。煽动分裂国家、破坏国家统一的，刑期和上面一样。和境外机构、组织、个人勾结着做这两件事的，从重处罚。境内外的机构、组织或者个人出钱资助别人做的，对直接负责的人判 5 年以下，情节严重的判 5 年以上。为境外的机构、组织、人员窃取、刺探、收买、非法提供国家秘密或者情报的，判 5 到 10 年。这一项里情节特别严重的判 10 年以上或者无期徒刑，情节较轻的判 5 年以下。危害国家安全的犯罪一律附加剥夺政治权利 1 到 5 年，这几年里选举权和当公职人员的资格都被取消。还可以并处没收财产，把个人财产收归国家。行政处罚上也有规定。任何个人和组织都不得利用网络，从事危害国家安全、荣誉和利益的活动。也不得煽动颠覆国家政权、推翻社会主义制度。不得煽动分裂国家、破坏国家统一。发布或者传输这类信息的，按有关法律、行政法规处罚（全国）。另有一类不用传播就成立。明知是宣扬恐怖主义、极端主义的东西，还非法拿在手里的，情节严重就够判。这里的东西包括图书、音频视频资料或者其他物品。刑期是 3 年以下有期徒刑、拘役（短期关押）或者管制（不关押但行动受限）。还要并处或者单处罚金，判刑的同时罚钱，也可能只罚钱。依据是刑法第一百二十条之六，由刑法修正案九新增。
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (1997). 刑法（第四十五、五十五、五十六、一百零三、一百零五、一百零六、一百零七、一百一十一、一百一十三条，这几条未经修正案修改）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml；全国人大常委会 (2025). 网络安全法（2025 年修正，2026 年 1 月 1 日施行，第十三条第二款、第七十一条第一项）. https://www.cac.gov.cn/2025-12/29/c_1768735112911946.htm；全国人大常委会 (2015). 刑法修正案（九）（新增第一百二十条之六）. 国家信访局转载全文 https://www.gjxfj.gov.cn/gjxfj/fgwj/flfg/webinfo/2017/03/1601761496614423.htm
- 备注：本条引的这几条法律，罚的是煽动别人、往外传、提供给别人，光看不在其中。恐怖主义、极端主义的材料是法条写明的例外，光存在自己手里就能定罪（第一百二十条之六），所以这一类一定不能存档。看到了就到此为止：不截图存档、不转发、不加评论、不拉人一起转。转发和在评论区跟着说，办案时都算传播，「我只是转了一下」不免责。内容出自境外平台的，还可能加重处罚。拿不准真假的更不要跟着转，见本节第 1 条（不转发不知真假的消息）。翻墙工具本身怎么罚，见第 11 节第 11 条。这类内容转出去得不到任何实在的好处，代价却是刑期、剥夺政治权利和没收财产。公开可查的同类案件只见于境外媒体和家属公布的文书，比如一名长期在境外平台发政治评论的博主 2023 年被判 7 年。本书没有拿到官方渠道可核对的判决书，所以只按法条写，没有附案例。

4. 黄色视频自己看归自己，别往群里发、别卖「资源」、别建群

- 成本：不花钱。不转发，不存进群文件，也不去当这种群的群主或者管理员。
- 说人话：自己看不在处罚条款里。往群里发一次就算向全群传播，拘留 10 到 15 日，再罚 5000 元以下，情节严重的判 2 年以下。卖「资源」挣钱的判 3 年以下，最重到无期。建 30 人以上的传播群，建群的、当管理员的、主要往里发的，都按犯罪算。
- 收益：在网上传播淫秽信息的，拘留 10 到 15 日，还可以再罚 5000 元以下。情节较轻的那一档，是拘留 5 日以下，或者罚 1000 到 3000 元。内容涉及未成年人的，从重处罚。传播淫秽物品到了「情节严重」这一档的，判 2 年以下。为了挣钱去卖、去传的，判 3 年以下并罚钱。这一项里情节严重的判 3 到 10 年，特别严重的判 10 年以上或者无期徒刑。建一个主要用来传播淫秽电子信息的群，成员到 30 人以上的，按犯罪办。造成严重后果的也一样。建群的人、当管理员的人和主要往里发的人，都按传播淫秽物品罪定罪（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第八十条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml；全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第三百六十三、三百六十四条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；最高人民法院、最高人民检察院 (2010). 关于办理利用互联网、移动通讯终端、声讯台制作、复制、出版、贩卖、传播淫秽电子信息刑事案件具体应用法律若干问题的解释（二）（第三条）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/201002/t20100204_25001.shtml
- 备注：这两部法律罚的都是「传播」，私下自己看不在条款里。但往群里发一次，就算向全群传播。「情节严重」到底要多少数量，由司法解释规定，本节没有核实具体数字。

5. 「兼职」要你用自己的卡收钱、取现、转账，不管给多少好处费都不做

- 成本：不花钱。放弃这类「日结几百、带卡去银行」的活。
- 说人话：这类兼职挣的是几百块，代价是留一份案底。有人带着身份证和 1 张银行卡去指定地点，配合转账取款，挣了 500 多元。检察院没起诉他，公安还是拘留 10 日、罚 1000 元。另一人把自己和别人的银行卡、手机卡交给团伙收款取现，判 2 年 3 个月，罚 2.2 万元。
- 收益：明知是犯罪来的钱和物，还帮着转移、收购、卖掉，或者用别的办法帮着遮掩的，判 3 年以下，并处或者单处罚金（判刑的同时罚钱，也可能只罚钱）。官方案例：王某某按指示带上身份证和 1 张银行卡，到指定地点配合转账取款，赚了 500 余元。检察院没有起诉他，公安按反电信网络诈骗法拘留 10 日，并罚 1000 元。满某某把自己和别人的银行卡、手机卡交给团伙收款、转账、取现，判 2 年 3 个月，并罚 2.2 万元（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第三百一十二条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；最高人民检察院 (2023). 检察机关依法惩治电信网络诈骗及其关联犯罪典型案例（案例九）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202311/t20231130_635188.shtml；最高人民法院、最高人民检察院 (2025). 依法惩治掩饰、隐瞒犯罪所得、犯罪所得收益犯罪典型案例（案例五）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202508/t20250825_704514.shtml
- 备注：把银行卡借给人、帮人「跑分」的后果，见第 8 节第 8 条（不把银行卡、手机卡、支付账号借给任何人）。本条讲的是自己动手取现、转账。「我不知道钱是哪来的」这句话，办案时不一定认。报酬高得离谱、要你刷脸配合、交易怎么看怎么不正常，凭这几样就能认定你其实知道。最轻的结果也是拘留 10 日，加一份案底。

6. 有人拉你去「包装材料」贷款、按贷款额分你好处费，一个都不做

- 成本：不花钱。直接拒绝。不把身份证和自己的征信记录借给别人用，不签没看过的贷款合同，也不替人去银行面签。

- 说人话：帮人「包装材料」去贷款、拿分成，按诈骗办。有个 126 人的团伙，把没工作的人包装成「优质客户」，在 80 多家银行骗贷 3000 多万元。出面签字的按贷款额拿三成好处费，已判的 80 人里 76 人判了 1 年 4 个月到 6 年 6 个月。钱贷在谁名下，债就是谁的。
- 收益：用骗的手段，从银行或者其他金融机构拿到贷款、票据承兑、信用证、保函等。给银行或者其他金融机构造成重大损失的，判 3 年以下。还要并处或者单处罚金，判刑的同时罚钱，也可能只罚钱。造成特别重大损失，或者有其他特别严重情节的，判 3 到 7 年并罚钱。警方立案追查的起点，是直接经济损失 50 万元以上。本来就没打算还，用编造的引进资金项目理由、假的经济合同、假的证明文件或者假的产权证明去骗贷款的，是贷款诈骗罪。这一项骗到 5 万元就立案，判 5 年以下并罚 2 万到 20 万元。数额巨大或者有其他严重情节的判 5 到 10 年，特别巨大的判 10 年以上直到无期徒刑。伪造、涂改、买卖国家机关的公文、证件、印章，判 3 年以下，情节严重的判 3 到 10 年。官方案例：一个 126 人的团伙，在 16 个省市把没工作的人包装成「优质客户」，在 80 多家银行网点骗贷 3000 余万元。出面贷款的「白户」按贷款金额的三成拿好处费。检察院追诉了 105 名「白户」。2026 年一审已判的 80 人里，76 人以贷款诈骗罪判 1 年 4 个月到 6 年 6 个月并罚钱。另有 4 人因为替团伙取现，被以贷款诈骗罪、洗钱罪数罪并罚（两个罪一起算刑期）。这 4 人判 2 年 4 个月到 7 年 6 个月（全国）。本条的骗取贷款罪，按刑法修正案（十一）2021 年 3 月起的文本。
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第十一条，修改刑法第一百七十五条之一）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202012/t20201227_503700.shtml；全国人大 (1997). 刑法（第八十八、一百九十三、二百八十条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml；最高人民检察院、公安部 (2022). 关于公安机关管辖的刑事案件立案追诉标准的规定（二）（第二十二、四十五条）. https://www.spp.gov.cn/spp/xwfbh/wsfbt/202204/t20220429_555906.shtml；最高人民检察院 (2026). 骗贷流水线背后藏洗钱黑手（检察日报）. https://www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202604/t20260428_726494.shtml；全国人大常委会 (2012). 出境入境管理法（第十二条）. https://www.nia.gov.cn/n741440/n741547/c1013311/content.html（国家移民管理局）；全国人大常委会 (2023 修正). 民事诉讼法（第二百六十六条）. https://amr.guizhou.gov.cn/zwgk/xxgkml/jcxxgk/zcfg/fl/202401/t20240129_83645867.html（贵州省市场监管局转载）
- 备注：「我当时是想还的」这句话，在那个案子里没被采纳。检察机关查明这些人没工作、没固定资产，根本还不上，分到的钱又都花了，据此认定他们本来就没打算还。替团伙把钱取出来的，还可能另外加一条洗钱罪。钱贷在谁名下、合同谁签的字，谁就是借款人。就算不构成犯罪，这笔债和征信上的记录也是自己的。拿了钱跑到境外一样了结不了：立案之后再躲，过多少年都还能追。判了刑没服完的、正被当成犯罪嫌疑人或者被告人的，都不准出境。民事案子没了结的，法院可以不让你出境；被执行人不履行的，法院也能限制出境。替人取现、转账见本节第 5 条（「兼职」要你用自己的卡收钱），自己被人冒名贷款了怎么发现，见第 8 节第 9 条。

7. 捡到银行卡不取钱，捡到手机、钱包联系失主或交给警察，不揣走

- 成本：不花钱，几分钟的事。打个电话找失主，或者把东西送到派出所。
- 说人话：捡到东西留着自己用，金额到了「数额较大」又不肯交出来，判 2 年以下，数额巨大的判 2 到 5 年。拿捡来的银行卡去 ATM 取钱更重，算冒用别人的信用卡，数额较大就判 5 年以下，还要罚 2 万到 20 万元。取钱这一种警察直接立案，不用失主自己去告。
- 收益：捡到别人丢的东西，要还给失主，及时通知他来领，或者送交公安等部门。把别人落下的东西留着自己用，金额到了「数额较大」又不肯交出来的，构成侵占罪，判 2 年以下。数额巨大的判 2 到 5 年。捡到别人的信用卡拿到 ATM 上用，属于「冒用他人信用卡」。够得上犯罪的，按信用卡诈骗罪处理：数额较大的判 5 年以下，并罚 2 万到 20 万元。数额巨大或者有其他严重情节的，判 5 到 10 年，并罚 5 万到 50 万元（全国）
- 证据等级：A

- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第三百一十四条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第一百九十六、二百七十条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；最高人民检察院 (2008). 关于拾得他人信用卡并在自动柜员机（ATM 机）上使用的行为如何定性问题的批复. https://www.spp.gov.cn/spp/flfg/sfjs/201208/t20120830_47871.shtml
- 备注：侵占罪是「告诉的才处理」，得失主自己去法院起诉，警察不主动管。但拿捡来的卡取钱不一样，不用失主去告，警察直接立案。「数额较大」具体是多少钱，由司法解释规定，本节没有核实。东西送交有关部门之后，失主来领的时候要付保管费用（民法典第三百一十七条）。

8. 优惠用自己的真实身份领，不买虚拟号批量注册小号，不靠漏洞重复领

- 成本：不花钱。放弃「羊毛任务群」里的活。发现平台有漏洞，不去碰它。难在忍住不把优惠当成可以批量复制的收入。
- 说人话：用自己的真实身份、一个号领一次券，不在处罚范围里。批量注册假用户、自己下单自己接单去多领，按诈骗办，骗到 3000 元就能判 3 年以下，3 万元起判 3 到 10 年。有骑手用 0.1 元一个的虚拟号刷券，套现 9 万余元，同案 12 人都被判了刑。
- 收益：骗别人或者公家的财物，数额较大的判 3 年以下，并处或者单处罚金（判刑的同时罚钱，也可能只罚钱）。数额巨大，或者有其他严重情节的，判 3 到 10 年并罚钱。数额特别巨大，或者有其他特别严重情节的，判 10 年以上或者无期徒刑，并罚钱或者没收财产。数额较大、巨大、特别巨大这三档，各省在下面的幅度内定本地标准。较大是 3000 元至 1 万元以上。巨大是 3 万元至 10 万元以上，特别巨大是 50 万元以上。把方法教给别人、卖「教程」的，按传授犯罪方法罪判 5 年以下，情节严重的判 5 到 10 年，特别严重的判 10 年以上或者无期徒刑。买卖手机号、验证码的上下游，按侵犯公民个人信息罪判 3 年以下，特别严重的判 3 到 7 年。用批量账号、网络地址自动切换系统，以及批量接收短信验证的接码平台，本身就是反电信网络诈骗法第十四条明令禁止的。非法买卖、出租、出借电话卡和互联网账号、帮别人过实名核验，在第三十一条之列。违反第十四条的，赚到的钱全部没收，再按赚到的钱罚 1 到 10 倍。没赚到钱，或者赚的不到 5 万元的，罚 50 万元以下，情节严重的还要拘留 15 日以下。违反第三十一条的，罚款同样是 1 到 10 倍，没赚到钱或者赚的不到 2 万元的罚 20 万元以下，情节严重的也要拘留 15 日以下。参与电信网络诈骗、还不够判刑的，拘留 10 到 15 日。赚到的钱没收，再罚 1 到 10 倍。没赚到钱或者赚的不到 1 万元的，罚 10 万元以下。官方案例一：外卖骑手刘某某以 0.1 元一个买虚拟手机号，注册某平台新用户。他领满 29 减 15 的新人券下单，再把商品倒卖给小商铺套现。他还用虚拟号互相邀请，领 2 元至 20 元的奖励金。他和骑手谭某某分别骗得 9 万余元和 7 万余元。上海杨浦区检察院以诈骗罪起诉 12 人，法院判 3 年 6 个月至拘役 3 个月。官方案例二：王某利用网店退款与回收虚拟抽奖币的时间差。他退款 1156 笔，提走手办 224 件，金额 24.9 万余元。他还在二手平台变现，法院以诈骗罪判 3 年缓 4 年，并处罚金 3 万元。他在审理期间退赃并预缴罚金，共 33 万元。官方案例三：某网约车平台的新用户优惠券和司机补贴，被「自己打车自己接单」的虚假跑单骗取，涉及 19 省 70 余市，金额 200 余万元。辽宁朝阳龙城区检察院起诉 163 人，全部被判有罪。主犯黄某、蔡某以诈骗罪、侵犯公民个人信息罪、传授犯罪方法罪数罪并罚（几个罪一起算刑期），各判 3 年 6 个月。另有 34 名情节轻微的从犯，检察院决定不起诉，仍然移送公安作行政处罚（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百五十三条之一、第二百六十六条、第二百九十五条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html（北京市公安交通管理局转载）；最高人民法院、最高人民检察院 (2011). 关于办理诈骗刑事案件具体应用法律若干问题的解释（法释〔2011〕7 号，第一条）. https://www.spp.gov.cn/spp/sfjs/201802/t20180201_363736.shtml；全国人大常委会 (2022). 反电信网络诈骗法（第十四、三十一、三十八、四十二、四十四条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202209/t20220902_575631.shtml；全国人大 (2020). 民法典（第九百八十五条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；最高人民检察院 (2021). 剑

指电信网络诈骗｜不法分子盯上了电商经济的漏洞（检察日报）. https://www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202106/t20210607_520557.shtml；最高人民检察院 (2025). 如此「薅羊毛」涉嫌诈骗（检察日报）. https://www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202508/t20250826_704625.shtml；最高人民检察院 (2024). 辽宁朝阳龙城区：办理系列电信网络诈骗案（法治日报）. https://www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202401/t20240124_641099.shtml

- 备注：界线不在「薅了多少」，在有没有编假的。用自己的真实身份参加活动、一个号领一次、券用在自己身上，那是平台给你的优惠。为了多领去注册假用户、编造交易、瞒着自己已经退过款，就是让对方误以为是真的才把东西交出来，按诈骗认定，金额只决定判多久。金额不够判刑的也有后果：平台可以封号、扣回优惠，还能按「不该得的钱要退回来」要求你返还。参与电诈、没到犯罪程度的，还有拘留和罚款那一档。「群里有人带、按单给我钱」不改变你自己这一份的性质。把方法教给别人、倒卖账号和手机号，是另外的罪名，几个罪会一起算账。受益人是你自己。自己写脚本、卖脚本见第 11 节第 3 条，卖卡、卖账号见第 8 节第 8 条（不把银行卡、手机卡、支付账号借给任何人）和本节第 16 条（身份证不借人）。

9. 阳台、窗户不往外扔任何东西，烟头、垃圾袋、酒瓶都算

- 成本：不花钱，也不费时间。烟头、垃圾袋、酒瓶都拿到屋里的垃圾桶扔，不从窗口和阳台往外丢。
- 说人话：往楼下扔东西，没砸到人也能拘留 5 日、罚 1000 元，情节严重的拘留 10 到 15 日。砸到人就换罪名了：有人在 21 楼酒后把空酒瓶、玻璃杯扔到楼下操场，砸中 13 岁学生致重伤，判 10 年。还有人从 32 楼扔 8 块砖头砸死 1 人，2024 年被核准死刑。
- 收益：从楼上或者其他高处往下扔东西，只要有伤到人、砸坏财物或者危及公共安全的危险，就可以拘留 5 日以下，或者罚 1000 元以下。情节严重的拘留 10 到 15 日，还可以再罚 1000 元以下。情节严重到构成高空抛物罪的，判 1 年以下，并处或者单处罚金（判刑的同时罚钱，也可能只罚钱）。砸伤砸死人的，按更重的罪名处理。官方案例：李某晨在 21 楼酒后把空酒瓶、玻璃杯扔到楼下操场，砸中 13 岁学生致重伤二级，以危险方法危害公共安全罪判 10 年。周某从 32 楼向人群投掷 8 块砖头砸死 1 人，2024 年最高法核准死刑（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第四十三条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml；全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第三十三条，即刑法第二百九十一条之二）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/202012/t20201227_503682.shtml；全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百九十一条之二）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；最高人民法院 (2024). 依法惩治危害公共安全犯罪典型案例（案例一）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/429522.html；最高人民法院 (2025). 专访最高法副院长李勇：让高空抛物行为人都能被处罚. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/458381.html
- 备注：没砸到人也能拘留，条文只要求「有危险」。民法典对高空抛物另有一条民事赔偿规定（第一千二百五十四条）。本节写作时没能打开原文，所以没有引用。

10. 不网购仿真枪、钢珠枪、气枪，不买来路不明的「玩具枪」

- 成本：不花钱。想打枪，去正规射击馆。
- 说人话：网上买的钢珠枪、气枪，枪口比动能到了 1.8 焦耳/平方厘米，就按枪支认定。没有许可拿在手里，判 3 年以下，情节严重的判 3 到 7 年。有对夫妇卖「玩具枪」，43 支里有 18 支被鉴定为枪，只因证明不了他们知情才没被起诉。
- 收益：没有许可就持有、私藏枪支的，判 3 年以下，情节严重的判 3 到 7 年。打不了制式子弹的非制式枪，只要枪口比动能大于等于 1.8 焦耳/平方厘米，一律认定为枪支。枪口比动能，指的是子弹出膛时每平方厘米带的能量。不少网上买的钢珠枪、气枪都超过这个数。2018 年起最高法、最高检要求，对比动能偏低的气枪，要综合外观、材质、价格、用途、本人是不是知情等等评估之后，再

决定要不要定罪。官方案例：赵某某夫妇在集贸市场卖「玩具枪」，查获 43 支，其中 18 支经鉴定符合枪支标准。因为没有充分证据证明他们知道那是枪支，按证据存疑不起诉（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第一百二十八条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；最高人民法院、最高人民检察院 (2018). 关于涉以压缩气体为动力的枪支、气枪铅弹刑事案件定罪量刑问题的批复（法释〔2018〕8 号）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/201803/t20180328_372604.shtml；最高人民法院 (2018). 《批复》的理解与适用. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/88472.html
- 备注：那起案子不起诉的关键，是认定他们「不明知」。成年人特意上网买钢珠枪、气枪，事后再说不知道那是枪，很难成立。弩和管制刀具怎么管，本节没有核实原文，所以没写。

11. 买了无人机先实名登记，机场、军事区和城市管制空域不飞，不破解限高

- 成本：实名登记不花钱，几分钟就办完。每次起飞前，用官方渠道查一下要飞的这块地方是不是管制空域。
- 说人话：没实名登记就飞，罚 200 元以下，情节严重的罚 2000 到 2 万元。没批准在管制空域飞，罚 500 元以下，情节严重的没收无人机，再罚 1000 到 1 万元。情节较重的还能拘留 5 到 10 日。有人花钱破解限高，飞到近 3000 米拍云层发到网上，被拘留 5 日。
- 收益：没做实名登记就飞的，责令改正，还可以罚 200 元以下，情节严重的罚 2000 到 2 万元。没批准就在管制空域飞微型、轻型、小型无人机的，责令停止飞行，还可以罚 500 元以下。这一项里情节严重的，没收无人机，并罚 1000 到 1 万元。违反空域管理规定飞行、情节较重的，拘留 5 到 10 日。官方案例：李某某付费破解限高，把无人机飞到近 3000 米拍云层并发布，拘留 5 日。张某某替人破解限高和禁飞区限制 20 余台次，赚了 1.5 万余元。他被以提供侵入、非法控制计算机信息系统程序、工具罪定罪。判 6 个月，缓刑 1 年，并处罚金（全国，2024 年 1 月起）
- 证据等级：A
- 来源：国务院、中央军委 (2023). 无人驾驶航空器飞行管理暂行条例（国令第 761 号，第十、十九、四十七、五十一条）. https://www.gov.cn/zhengce/content/202306/content_6888799.htm；全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第四十六条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml；湖北省公安厅 (2026). 公安部公布依法打击无人机「黑飞」违法犯罪八起典型案例（转载人民公安报）. http://gat.hubei.gov.cn/bmdt/gayw/202602/t20260205_5870949.shtml
- 备注：微型和轻型无人机在适飞空域飞，不用批准。微型指空机重量小于 0.25 千克的那种。适飞空域就是管制空域以外的地方，而机场、军事设施、政府机关周边多半属于管制空域。公安部的原文页面本节写作时打不开，所以引用的是湖北省公安厅的转载页。

12. 不偷拍别人，不在出租屋、民宿、酒店房间装摄像头

- 成本：不花钱，也不费时间。不偷拍别人，也不在出租屋、民宿、酒店房间里装摄像头。
- 说人话：偷拍、偷窥、散布别人的隐私，拘留 5 日以下或者罚 1000 元以下，情节较重的拘留 5 到 10 日。用专门的偷拍设备、造成严重后果的，判 2 年以下。有两人在三家酒店的房间装器材远程偷拍，分别判了 1 年 3 个月和 1 年。家里装监控不算，装在别人住的房间就算。
- 收益：偷窥、偷拍、窃听、散布别人隐私的，拘留 5 日以下，或者罚 1000 元以下。情节较重的拘留 5 到 10 日，还可以再罚 1000 元以下。非法使用窃听、窃照专用器材、造成严重后果的，判 2 年以下。窃听、窃照专用器材，指专门用来偷听、偷拍的设备。官方案例：颜某平、颜某建在网上买了窃照器材，装进三家酒店的多个房间远程偷拍，分别判 1 年 3 个月和 1 年（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第五十条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml；全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十四条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；最高人民法院 (2024). 依

法惩治非法生产、销售、使用窃听、窃照设备犯罪典型案例（案例二）. https://www.court.gov.cn/shenpan/xiangqing/449581.html
- 备注：偷拍的东西一旦拿去卖或者传播，另按制作、贩卖淫秽物品牟利等罪处理，同一批案例里有判 10 年的。自己家里装监控不算，装在别人使用的房间里就算。

13. 麻将、扑克可以打，不抽头、不当庄、不组局收钱，不玩网络赌博
- 成本：不花钱。亲友之间小额娱乐照打。不从局里抽成，不当庄，不组局收钱。难在有人张罗时忍住不去接手。
- 说人话：亲友之间小额打牌，法律不管。从局里抽头、当庄、组局收钱，性质就变了：参与赌博、赌资较大的，拘留 5 日以下或者罚 1000 元以下。聚众赌博、靠赌博过日子的判 3 年以下，开赌场的判 5 年以下。多少算「赌资较大」，各地自己定，没有全国统一数字。
- 收益：为了挣钱给赌博提供便利条件，或者参与赌博、赌资较大的，拘留 5 日以下，或者罚 1000 元以下。情节严重的拘留 10 到 15 日，并罚 1000 到 5000 元。为了挣钱把人聚起来赌，或者靠赌博过日子的，判 3 年以下并罚钱。开赌场的判 5 年以下并罚钱，情节严重的判 5 到 10 年（全国）
- 证据等级：B
- 来源：全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第八十二条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml；全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第三百零三条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第三十六条，开设赌场刑期提高到五年以下、五年以上十年以下）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/202012/t20201227_503682.shtml
- 备注：多少算「赌资较大」没有全国统一数字，各地自己定，所以这条只给 B 级。从局里抽成、替网络赌博平台代收投注，办案时常常按开设赌场认定。相关的司法解释原文本节没有核实。也没有找到官方案例。

14. 不吃野味，不买卖、不养保护动物当宠物
- 成本：不花钱。宠物只买来源合法、人工繁育的品种。
- 说人话：吃国家重点保护动物，东西没收，再按价值罚 2 到 20 倍。收购、运输、出售珍贵濒危动物，判 5 年以下，情节严重的判 5 到 10 年。人工繁育、当宠物买卖的一般不算犯罪，有人卖了 40 多只人工繁育的鹦鹉，没被起诉。野外抓的、来路不明的不在此列。
- 收益：吃国家重点保护野生动物，或者为了吃去买的，东西没收，再按它的价值罚 2 到 20 倍的钱。没有许可证就繁育国家重点保护野生动物的，没收，并罚 1 到 10 倍。非法收购、运输、出售国家重点保护的珍贵、濒危野生动物和它们的制品，判 5 年以下并罚钱。这一项里情节严重的判 5 到 10 年，特别严重的判 10 年以上。为了吃而猎捕、收购、运输、出售其他陆生野生动物，情节严重的判 3 年以下。官方案例：养殖户王某等 3 人卖了 40 余只人工繁育的费氏牡丹鹦鹉（国家二级保护），总价不到 400 元，2021 年检察院决定不起诉。2022 年起最高法、最高检明确，人工繁育技术成熟、已经成规模、当宠物买卖运输的，一般不按犯罪处理（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2022). 野生动物保护法（2022 年修订，第三十一、五十一、五十三条）. https://www.mee.gov.cn/ywgz/fgbz/fl/202302/t20230220_1016885.shtml（生态环境部转载）；全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第三百四十一条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第四十一条，即刑法第三百四十一条第三款）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/202012/t20201227_503682.shtml；最高人民法院、最高人民检察院 (2022). 关于办理破坏野生动物资源刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2022〕12 号，第十三条）. https://www.spp.gov.cn/spp/xwfbh/wsfbt/202204/t20220407_553506.shtml；最高人民检察院 (2023). 鹦鹉小案 民生大案. https://www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202302/t20230211_601023.shtml

- 备注：「一般不作为犯罪」说的只是人工繁育、当宠物养的那一类。野外抓的、来路不明的不适用。哪些算国家重点保护动物，以名录为准。买之前先查一下名录，比出事以后再解释省事。

15. 要债不扣人、不关人、不跟到家里赖着不让走

- 成本：不花钱。对方欠钱不还，去法院起诉。借条怎么写，见第 8 节第 18 条（借条）。难在对方赖账时忍住不动手、不跟到他家去。
- 说人话：钱是真欠你的，也不能扣人、关人。法条专门写了：为了讨债扣人、关人，照样按非法拘禁办。轻的拘留 10 到 15 日，并罚 1000 到 2000 元。构成非法拘禁罪的判 3 年以下，把人弄成重伤的判 3 到 10 年，弄死人的判 10 年以上。要债去法院起诉。
- 收益：非法限制别人的人身自由、擅自闯进别人家，或者非法搜别人的身，拘留 10 到 15 日，并罚 1000 到 2000 元。情节较轻的拘留 5 到 10 日，并罚 1000 元以下。非法拘禁判 3 年以下有期徒刑、拘役（短期关押）、管制（不关押但行动受限）或者剥夺政治权利。把人弄成重伤的判 3 到 10 年，弄死人的判 10 年以上。为了讨债扣人、关人的，照这同一套规定处罚，债是真的也一样（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第四十七条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml；全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百三十八条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
- 备注：「他确实欠我钱」这句话在这条里不管用。法条专门写了，为了讨债扣人、关人也按非法拘禁办。中国法院网上有好几起案子，都是讨合法债务把人关起来，判了 7 个月到 1 年。本节写作时该网站打不开，所以没有引用。

16. 身份证不借人，不用别人的身份证，也不拿别人的证件登记、开卡、买票

- 成本：不花钱。有人开口借，拒绝就行。要给复印件的，在复印件上写明这份只用在哪件事上。
- 说人话：把身份证借给、租给、转给别人，警告并罚 200 元以下。冒用别人的身份证，或者用骗领来的，罚 200 到 1000 元，或者拘留 10 日以内。买火车票、住店这类必须实名的场合用假证件或者别人的证件，情节严重的判拘役或者管制。
- 收益：把自己的居民身份证出租、出借、转让给别人的，警告并罚 200 元以下。冒用别人的身份证，或者使用骗领来的身份证，罚 200 到 1000 元，或者拘留 10 日以下。购买、出售、使用伪造变造的身份证的，也是这一档。有些场合按国家规定必须出示身份证明。在这些场合使用伪造、变造或者盗用别人的证件，情节严重的就要判刑。证件包括身份证、护照、社保卡、驾驶证等。刑罚是拘役（短期关押）或者管制（不关押但行动受限），还要并处或者单处罚金，判刑的同时罚钱，也可能只罚钱（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2011). 居民身份证法（2011 年修正，第十六、十七条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/203777/index.html（北京市公安交通管理局转载）；全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十条之一）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
- 备注：身份证借出去，可能被拿去注册公司、办银行卡。这两样的后果见第 8 节第 28、8 条（别当挂名法人、不把银行卡借给人）。用别人的身份证买火车票、住店，属于法条说的「应当提供身份证明的活动」。本条没有找到官方案例。

17. 被警察拦下或带走时配合，不推、不打、不抢执法记录仪，喝了酒更要忍

- 成本：不花钱。现场不动手。有意见等事后再提：投诉、申请行政复议、去法院起诉。难在被拦下的那几分钟里、尤其喝了酒时忍住脾气。
- 说人话：现场阻碍执法，警告或者罚 500 元以下，情节严重的拘留 5 到 10 日。对警察动手是另一档：撕咬、掌掴、踢打、抱摔、扔东西，造成轻微伤以上就算暴力袭警，判 3 年以下。用枪支、管制刀具或者开车撞的，判 3 到 7 年。甩手、挣脱这类一般的抗拒不算。

- 收益：阻碍国家机关工作人员依法办公务的，警告或者罚 500 元以下。情节严重的拘留 5 到 10 日，还可以再罚 1000 元以下。阻碍的是人民警察，就从重处罚。暴力袭击正在依法执行职务的人民警察，判 3 年以下。用枪支、管制刀具或者开车撞等严重危及警察人身安全的，判 3 到 7 年。撕咬、掌掴、踢打、抱摔、投掷物品造成轻微伤以上的，才算「暴力袭击」。甩手、挣脱、蹬腿这类一般性抗拒不算（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第六十一条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml；全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第三十一条，即刑法第二百七十七条第五款）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/202012/t20201227_503682.shtml；全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百七十七条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；最高人民法院、最高人民检察院 (2025). 关于办理袭警刑事案件适用法律若干问题的解释（高检发释字〔2025〕1 号，第一、八、十二条）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202501/t20250116_679579.shtml；最高人民检察院 (2021). 袭警罪入刑一月 检察机关批捕 405 人. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbh/202105/t20210517_518308.shtml
- 备注：最高检 2021 年通报，袭警单独定罪之后的头一个月，就批准逮捕 405 人。江苏的 42 件里，酒后闹事引起的占 47.6%。湖北的 16 件里有 12 件，只是拳打脚踢、撕咬这种程度。对辅警动手，按妨害公务罪办。本条没有找到写明个人案情的官方案例。

18. 对方不满 14 岁就不能发生关系，「她同意」不是理由

- 成本：不花钱。对方的年龄不确定，就不要发生关系。
- 说人话：对方不满 14 岁，不管她同不同意，都按强奸罪从重处理，基本刑期是 3 到 10 年。对方不满 12 岁的，一律认定你「应当知道」。12 到 14 岁的，从发育、举止、穿着能看出可能是幼女，你还下手，就认定你「明知」。说自己确实不知道，法院把关很严。
- 收益：和不满 14 周岁的幼女发生性关系的，按强奸罪处理并从重处罚，基础刑期 3 到 10 年。最高法的口径是这样：用暴力、胁迫等强制手段的，不管知不知道对方是幼女，都定强奸罪。没用强制手段的，对不满 12 周岁的一律认定「应当知道」。12 到 14 周岁的，从身体发育、言谈举止、衣着等能看出可能是幼女，还下手的，认定为「明知」。「确实不知道」这个例外把握得很严（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百三十六条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；最高人民法院 (2015). 关于「与十四周岁以下幼女发生性关系是否要明知才构成犯罪」的答复. https://www.court.gov.cn/hudong/xiangqing/13363.html
- 备注：两高两部关于办理性侵害未成年人刑事案件的意见原文，以及最高法 2003 年批复的页面，本节写作时都打不开。所以「明知」的认定标准，引的是最高法官网上的答复。法条里的用语是「幼女」。本条不区分动手的人是男是女。

19. 动手打人前算清这笔账：拘留、赔钱、判刑

- 成本：不花钱，也不花时间。难的就是动手前的那几秒钟。
- 说人话：动手一次的账：拘留 5 到 10 日，加罚 500 到 1000 元。打成轻伤就是刑事案件，判 3 年以下，打成重伤判 3 到 10 年。钱另算：有人打断对方三根肋骨，赔了 11.3 万元和解，才没被起诉。另一人打断对方桡骨，没赔，判了 10 个月。
- 收益：打人或者故意伤害的，拘留 5 到 10 日，并罚 500 到 1000 元。结伙打、打残疾人孕妇老人小孩、多次打或者一次打好几个人的，拘留 10 到 15 日，并罚 1000 到 2000 元。打成轻伤就是故意伤害罪，判 3 年以下有期徒刑、拘役（短期关押）或者管制（不关押但行动受限）。打成重伤的判 3 到 10 年。民事上还要赔医疗费、误工费（耽误上班少挣的钱）、护理费、交通费、住院伙食补助费、营养费。把人打残的，另外赔残疾赔偿金。残疾赔偿金的算法，是审案法院所在地上年度城镇居民人均可支配收入乘 20 年。伤者 60 岁以上的，每多一岁减一年，75 岁以上按 5 年算。2022 年全国检察机关受理轻伤害案件 7 万余件，多数是婚姻家庭邻里纠纷或者偶然事件引起的。最高检典型

案例：卢某打断对方三根肋骨（轻伤二级），赔了 11.3 万元达成和解，才获不起诉。石某打断对方桡骨（轻伤二级），没有赔，判有期徒刑十个月（全国，治安管理处罚法 2026 年 1 月 1 日起施行）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第九、五十一条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml；全国人大 (1997). 刑法（第二百三十四条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml；最高人民法院 (2022 修正). 关于审理人身损害赔偿案件适用法律若干问题的解释（法释〔2022〕14 号，第六至十二、十五条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/357071.html；最高人民检察院、公安部 (2023). 关于依法妥善办理轻伤害案件的指导意见. https://www.spp.gov.cn/spp/xwfbh/wsfbt/202303/t20230302_604352.shtml；最高人民检察院 (2023). 检察机关依法妥善办理轻伤害案件典型案例. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/dxal/202303/t20230302_605116.shtml
- 备注：怎么避免冲突、先动手为什么吃亏、正当防卫的边界在哪，见第 8 节第 10 条（起了冲突先报警不动手）。为了泄愤对人下手的账，见第 8 节第 11 到 14 条。因民间纠纷引起、情节较轻的打架，公安可以调解。打成轻伤的，跟对方谈妥赔偿并且真赔了，可以从轻，甚至不起诉，但赔的钱一分都少不了。伤到什么程度算轻伤，由鉴定标准定，本节没有核实。误工费、护理费按实际收入和耽误的天数算，没有统一数字。

20. 孩子生下来养不了，只有民政登记这一条合法出路：收钱把孩子给人可能按拐卖罪判，扔下不管是遗弃罪

- 成本：不花钱。到县级以上民政部门办收养登记，要交材料，还要等审核和收养评估，前后要花些时间。
- 说人话：养不了有出路，但合法的只有一条：到民政部门办收养登记，收养关系从登记那天才成立。私下把孩子给人，尤其是收了钱，可能从「送养」变成拐卖儿童罪，起刑就是 5 年以上。把孩子扔下不管、拒不抚养，情节恶劣的是遗弃罪，判 5 年以下。
- 收益：刑法第二百四十条：「拐卖妇女、儿童的，处五年以上十年以下有期徒刑，并处罚金」。有加重情形的，处十年以上有期徒刑或者无期徒刑，并处罚金或者没收财产。「情节特别严重的，处死刑，并处没收财产」。《关于依法惩治拐卖妇女儿童犯罪的意见》第 17 条，说的是怎么区分卖亲生孩子和民间送养。判断标准是「关键在于行为人是否具有非法获利的目的」。也就是看有没有想靠这件事挣钱。有三种情形可以认定为出卖亲生子女，按拐卖妇女、儿童罪定罪。第一种是「将生育作为非法获利手段，生育后即出卖子女的」。第二种是「明知对方不具有抚养目的，或者根本不考虑对方是否具有抚养目的，为收取钱财将子女『送』给他人的」。第三种是「为收取明显不属于『营养费』『感谢费』的巨额钱财将子女『送』给他人的」。反过来，不是为了挣钱、确实迫于生活困难私自送养、只收少量营养费感谢费的，属于民间送养，不按拐卖罪定罪。再看刑法第二百六十一条。「对于年老、年幼、患病或者其他没有独立生活能力的人，负有扶养义务而拒绝扶养，情节恶劣的，处五年以下有期徒刑、拘役或者管制」。民法典第一千零九十四条规定，能当送养人的只有三种：孤儿的监护人、儿童福利机构、有特殊困难无力抚养子女的生父母。第一千一百零五条：「收养应当向县级以上人民政府民政部门登记。收养关系自登记之日起成立」
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (1997). 刑法（第二百四十、二百六十一条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml；最高人民法院、最高人民检察院、公安部、司法部 (2010). 关于依法惩治拐卖妇女儿童犯罪的意见（法发〔2010〕7 号，第 17 条）. 最高人民法院官网 https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/977.html；全国人大 (2020). 民法典（第一千零九十四、一千一百零五条）. 盐城市人民政府转载收养编全文 https://xxgk.yczf.gov.cn/xzf/ycmzj/fdzdgknr/fgwj_41995/202112/t20211203_1506640.shtml
- 备注：要不要生这里不谈。孩子生下来之后，按这个顺序走最省事。第一步，去医院生，产检和住院分娩见第 27 节。出生医学证明是后面所有手续的前提。第二步，要送养就直接找县级以上民政

部门，别经由中间人。钱一旦过手，性质就可能变。产后一年之内，如果出现「有伤害自己或者伤害孩子的念头」，按急症处理。孕期和产后要立刻去医院的清单，见第 27 节第 7 条。产后 42 天复查同时是产后抑郁筛查，见第 27 节第 16 条。有自杀念头时打 12356，见第 1 节第 25 条。本条没有配案例：拐卖亲生子女的官方典型案例，本轮没有逐案核对，所以只引了条文和意见原文。

21. 别伪造事故、别夸大损失骗理赔：这是保险诈骗罪，帮你作证、帮你修车、帮你鉴定的人一起算

- 成本：不花钱，也不费时间，不去做就行。
- 说人话：编造事故、夸大损失去骗理赔，是保险诈骗罪，数额较大的判 5 年以下，再罚 1 万到 10 万元。帮你作证、鉴定、评估财产的人故意出假证明，和你一起按共犯定罪。安徽宣城一起案子里，8 个人被判 2 到 4 年，各罚 1 万元。
- 收益：刑法第一百九十八条列了五种情形。（一）投保人故意虚构保险标的，编一个根本不存在的投保对象。（二）投保人、被保险人或者受益人对发生的保险事故编造虚假的原因，或者夸大损失的程度。（三）编造未曾发生的保险事故。（四）投保人、被保险人故意造成财产损失的保险事故。（五）投保人、受益人故意造成被保险人死亡、伤残或者疾病。数额较大的，处 5 年以下有期徒刑或者拘役，并处 1 万元以上 10 万元以下罚金。数额巨大或者有其他严重情节的，处 5 至 10 年，并处 2 万至 20 万元罚金。数额特别巨大或者有其他特别严重情节的，处 10 年以上，并处 2 万至 20 万元罚金或者没收财产。这一条的末款管的是帮忙的人：保险事故的鉴定人、证明人、财产评估人。他们故意出具虚假的证明文件、给别人骗保创造条件的，按保险诈骗的共犯处理，和骗保的人一起定罪。保险法第二十七条：没出保险事故却谎称出了的，保险公司有权解除合同，并且不退保费。用伪造、变造的证明资料，或者编造虚假事故原因、夸大损失程度的，保险公司对多报的那部分不赔，已经赔出去的要退回来或者赔偿。案例：安徽宣城张某松案中，王某信等 8 人因保险诈骗罪被判处有期徒刑 4 年到 2 年不等，均并处罚金 1 万元。这案子牵出的一起虚假诉讼里，保险公司核定损失 2 万元，当事人靠伪造车辆转让协议取得起诉资格去打官司，法院判赔 7 万余元。这份已经生效的民事判决，于 2019 年 9 月 26 日经再审被撤销。《反保险欺诈工作办法》要求：卖保单和赔钱这两头（承保端和理赔端）都要核验风险信息。还要探索建立多险种的行业反欺诈信息平台、反欺诈情报中心。这些平台集中筛查欺诈可疑数据，线索交由行业协会、反欺诈组织和保险机构核查。涉嫌犯罪的及时向公安机关报案。金融监管总局和它的派出机构，要和公安机关、人民检察院、人民法院建立健全行政执法与刑事司法的衔接机制（全国，2024 年 7 月 31 日印发）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会. 中华人民共和国刑法（经刑法修正案十一修正的整合文本）第一百九十八条. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181796a636a0179822a19640c92；全国人大常委会 (2015 修正). 中华人民共和国保险法第二十七条. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7c4060811；国家金融监督管理总局 (2024). 关于印发《反保险欺诈工作办法》的通知. https://www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11586/202409/content_6975080.html；安徽省人民检察院转载《法制日报》(2020-01-13). 杀妻骗保牵出案中案. http://www.ah.jcy.gov.cn/jczt/jjslhyqkjc/mtjj/202001/t20200113_2758841.shtml
- 备注：下面几种自以为无害的做法都在这五项里。出了小事故找修理厂「多报一点」，把旧伤旧损算进这一次，和朋友对撞一下再报案，没出事却编一个出来。车险该怎么买，见第 5 节第 26 条（三者险买够）。给家人投保后故意造成他死亡的，法条明确要数罪并罚，见第 8 节第 38 条（「先给人买保险再动手」这条路法律上从头堵死）。医保是另一套规则，空刷医保卡、拿医保个人账户套现按诈骗办，见第 5 节第 13 条的备注

22. 不卖自己的器官，也别帮人找供体：肾到手 2 万多，同一枚转手卖 20 万，钱要被没收还要按交易额罚 10 到 20 倍

- 成本：不花钱，也不费时间，不去做就行。

- 说人话：活体器官只能捐给配偶、直系血亲或者三代以内的旁系血亲，买卖都违法。北京一起案子里，卖肾的人只拿到 2 万多，同一枚肾卖给病人要 18 万到 22 万。卖得的钱会被没收，再按交易额罚 10 到 20 倍。摘肾后身体的代价见第 1 节第 35 条（剩下那个肾替两个干活）。
- 收益：《人体器官捐献和移植条例》第五条：「任何组织或者个人不得以任何形式买卖人体器官，不得从事与买卖人体器官有关的活动」。第十条：「任何组织或者个人不得获取未满 18 周岁公民的活体器官用于移植」。第十一条：「活体器官的接受人限于活体器官捐献人的配偶、直系血亲或者三代以内旁系血亲」。第三十七条规定了买卖人体器官怎么罚。买卖人体器官或者从事与买卖人体器官有关活动的，由县级以上地方人民政府卫生健康部门查处。先没收违法所得，把这笔交易得来的钱全部收走。再按交易额罚 10 倍以上 20 倍以下的钱。医务人员参与的，吊销执业证书并终身禁止从事医疗卫生服务。构成犯罪的，依法追究刑事责任（全国，2024 年 5 月 1 日起施行，原《人体器官移植条例》同时废止）。刑法第二百三十四条之一：「组织他人出卖人体器官的，处五年以下有期徒刑，并处罚金；情节严重的，处五年以上有期徒刑，并处罚金或者没收财产」。还有三种情形，依照刑法第二百三十四条、第二百三十二条定罪处罚。一是未经本人同意摘取他的器官。二是摘取不满十八周岁的人的器官。三是强迫或者欺骗他人捐献器官。这几种按故意伤害、故意杀人处理。案例一：北京市第一中级人民法院 2014 年 8 月 20 日终审的郑伟等 15 人案，涉及 51 枚肾脏，涉案金额 1034 万余元。卖肾的人（供体）「换来的仅仅是 2 万到 2.5 万元不等的报酬」。等肾的病人一方（受体方）出的价码，「以前是一个肾 18 万或 19 万，后来是 21 万或 22 万」。摘肾点是每月 7500 元租的四层小楼，团伙护士长供述该处「脏乱不堪，连抢救设备都没有」。组织者郑伟以组织出卖人体器官罪判处有期徒刑 12 年，其余 14 人判 3 年半至 9 年。案例二：最高人民检察院公布的「少年卖肾买苹果手机」案。17 岁的王某 2011 年 4 月 28 日晚在郴州被切除右肾。动手术的场地，是一家没有移植资质的医院里由人承包的科室提供的。5 月 2 日出院时他拿到 2.2 万元，受体方付给中介的是 15 万元人民币和 1 万美元，主犯获利 5.6 万余元。王某术后肾功能不全，「伤情构成重伤、三级伤残」
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2023). 人体器官捐献和移植条例（国务院令第 767 号，第五、十、十一、三十七条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202312/content_6920196.htm；全国人大常委会. 中华人民共和国刑法（经刑法修正案十一修正的整合文本）第二百三十四条之一. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181796a636a0179822a19640c92；最高人民检察院 (2012-04-09). 「少年卖肾买苹果手机」案诉至法院. https://www.spp.gov.cn/gs/201204/t20120409_34342.shtml；河北省廊坊市中级人民法院官网转载 (2014-09-02). 全国最大贩肾案终审 组织者摘肾 51 枚获利千万. https://lfzy.hebeicourt.gov.cn/article/detail/2014/09/id/1430881.shtml
- 备注：受益人是你自己。这笔交易表面上是「一次性拿两万」，实际是拿一个器官换一台手机。少年卖肾案的鉴定结论是重伤、三级伤残，休息几个月好不了。那起案子里，检方认定 5 名被告人触犯刑法第二百三十四条第二款，以故意伤害罪起诉。理由之一是医务人员术前没有核实「供体」是不是未成年人，就切了右肾。今天再出同样的事，拉人头的按组织出卖人体器官罪办，摘取不满十八周岁的人的器官，仍然依第二百三十四条按故意伤害罪定罪处罚。黑中介的手术在出租屋或者借来的场地做，没有配型之外的评估，也没有术后随访，出了并发症找不到人认账。真想给亲人捐，走第十一条那条路：在有移植资质的医疗机构做，经伦理委员会审查，全程不收钱。身后的遗体器官捐献是无偿的，不在本条范围。摘掉一个肾之后身体要付什么代价，见第 1 节第 35 条（剩下那个肾替两个干活）。缺钱缺到考虑卖器官的时候，先看第 7 节的救助渠道（失业保险、临时救助、低保）。网贷和「包装材料」贷款的坑，见本节第 6 条。

23. 别嫖娼：默认档是拘留 10 到 15 日，不是罚点钱了事

- 成本：不花钱，也不费时间，不去做就行。

- 说人话：被抓到不是罚点钱了事。法条写的默认档是拘留 10 到 15 天，还可以再罚 5000 元以下。只有情节较轻的，才是 5 天以下拘留或者 1000 元以下罚款。另外，明知自己有梅毒、淋病还去嫖，是犯罪，判 5 年以下。
- 收益：《治安管理处罚法》第七十八条：卖淫、嫖娼的，处十日以上十五日以下拘留，可以并处五千元以下罚款。情节较轻的，处五日以下拘留或者一千元以下罚款。在公共场所拉客招嫖的，处五日以下拘留或者一千元以下罚款。第七十九条：引诱、容留、介绍他人卖淫的，处十日以上十五日以下拘留，可以并处五千元以下罚款。情节较轻的，处五日以下拘留或者一千元以上二千元以下罚款。第八十七条：旅馆业、饮食服务业、文化娱乐业、出租汽车业等单位的人员，在公安机关查处卖淫、嫖娼活动时为违法犯罪行为人通风报信的，或者以其他方式为上述活动提供条件的，处十日以上十五日以下拘留。《刑法》第三百六十条是传播性病罪：明知自己患有梅毒、淋病等严重性病卖淫、嫖娼的，处五年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处罚金（全国，治安管理处罚法 2026 年 1 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第七十八、七十九、八十七条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml；全国人大常委会. 中华人民共和国刑法（经刑法修正案十一修正的整合文本）第三百六十条. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html（北京市公安交通管理局转载）；全国人大常委会 (2015). 刑法修正案（九）（第四十三条，删去刑法第三百六十条第二款）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180205_364562.shtml
- 备注：这里的拘留是行政拘留，人要进拘留所，不是罚完就走。找人介绍、给人提供场地，罚得和自己嫖一样重，第七十九条那一档管的就是这个。在宾馆、KTV 上班的人替客人通风报信，同样按第八十七条拘留 10 到 15 日。刑法第三百六十条原来还有第二款「嫖宿幼女罪」，2015 年刑法修正案（九）把它删了，现在这种事直接按强奸罪从重处罚，见本节第 18 条（对方不满 14 岁就不能发生关系）。「上门保健」「按摩推拿」这类招牌不改变性质，按实际发生的事认定。染上性病和艾滋病的风险，见第 1 节第 30 条（性行为全程用安全套）和第 13 节第 38 条（72 小时内去拿阻断药）。娱乐场所本身要注意的见第 22 节。

24. 不搬运、不汉化、不传网盘：盗版不收钱也是侵权，挂广告收会员费能到刑事

- 成本：不花钱。想看的正版买不起，可以等打折、用图书馆和正版平台的免费区。
- 说人话：把影视、漫画、书搬上网盘、做汉化转发，就算一分钱不收也侵犯权利。挂广告、收会员费更是「以营利为目的」，量到了就是刑事犯罪——人人影视的运营者判了三年半。
- 收益：两高《关于办理侵犯知识产权刑事案件适用法律若干问题的解释》（法释〔2025〕5 号，2025 年 4 月起施行）：未经许可「以有线或者无线的方式向公众提供，使公众可以在其选定的时间和地点获得作品」，就属于刑法第二百一十七条的侵犯著作权行为；入罪门槛包括「违法所得数额在三万元以上的」「非法经营数额在五万元以上的」「通过信息网络向公众传播他人作品、录音录像制品或者表演，数量合计在五百件（部）以上的」、下载数一万次、点击数十万次，或「以会员制方式传播，注册会员数量达到一千人以上的」；达到标准十倍以上的属特别严重情节。第二十八条：「通过收取服务费、会员费或者广告费等方式营利的，收取的费用应当认定为'违法所得'」。最高检第四十八批指导性案例（检例第 193 号，人人影视字幕组案）：运营者以接受「捐赠」名义收取会员费并招揽广告，被以侵犯著作权罪判处有期徒刑三年六个月、罚金 150 万元
- 证据等级：A
- 来源：最高人民法院、最高人民检察院 (2025). 关于办理侵犯知识产权刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2025〕5 号，第十二、十三、二十八条）· 全文收载于维基文库，条文逐字核对. https://zh.wikisource.org/wiki/最高人民法院、最高人民检察院关于办理侵犯知识产权刑事案件适用法律若干问题的解释；最高人民检察院 (2023-09-15). 第四十八批指导性案例·检例第 193 号（梁永平等十五人侵犯著作权案，人人影视字幕组）

- 备注：定 A：司法解释与指导性案例都是官方文件。不收钱的搬运、汉化、网盘分享通常够不到刑事，但民事侵权站不住，权利方起诉索赔是常规操作；别信「为爱发电就不算营利」——司法解释写明服务费、会员费、广告费都计入违法所得。自己下载不传播的法律风险小得多，本条管住的是上传和传播那一下。

25. 写同人可以，拿去出版卖钱先取得许可：「同人第一案」缠讼九年以和解收场

- 成本：不花钱。网上免费发同人风险低；想商业出版，先拿到原作者或其继承人的书面许可。
- 说人话：用别人小说里的人名写新故事，在网上免费发一般没人管。一旦出版卖钱，官司风险就来了。「同人第一案」里江南用金庸笔下人物名写校园小说出版，一审说不侵权但判不正当竞争，二审改判侵权，缠讼九年最后和解。想出书先拿许可。
- 收益：金庸诉江南《此间的少年》案（业内称「同人作品第一案」）的走向：2016 年起诉；一审判决认定不构成著作权侵权、但构成不正当竞争；广州知识产权法院二审（2023 年 5 月）改判同时构成著作权侵权和不正当竞争，判赔经济损失 168 万元、律师费 20 万元（按该书历年版税 560 万元的 30% 计算）；双方均不服申请再审，广东省高级人民法院多次调解后于 2025 年 9 月 19 日达成全面和解，双方签收调解书后，原一、二审判决均不再发生法律效力。和解中江南一方承认未事先取得改编许可，同意不再以原样再版、再版时不再使用金庸作品中的人物名称等元素
- 证据等级：B
- 来源：金庸诉杨治（江南）著作权侵权及不正当竞争纠纷案（一审：广州市天河区人民法院；二审：广州知识产权法院，2023-05；再审调解和解：广东省高级人民法院，2025-09-19）——法院发布信息经新浪财经等多家主流媒体转载交叉核对一致，法院官网直发页未能直取
- 备注：争议。这个案子的价值恰恰是「规则没定下来」：一审二审结论相反，最终以调解结案、两审判决都不生效，等于司法系统没有给出同人商业化的明确边界。但对普通人的实操结论是稳的：免费网发风险低，商业出版卖钱不经许可，就是把自己放进九年官司的位置。同人周边制品拿去卖，同样在灰色地带，规模化之前先咨询律师。搬运、汉化他人作品那条红线更硬，见本节第 24 条（不搬运、不汉化、不传网盘）。

26. 别为了「防身」随身带匕首、弹簧刀这类管制刀具：车里、包里放着也算非法携带

- 成本：不花钱。防身的正解是跑、喊、报警，工具反而在冲突里升级风险。
- 说人话：网上买的「战术匕首」「甩刀」放包里、放车里，被查到就是非法携带管制器具，治安拘留；带进车站、地铁、商场这类公共场所，拘留更重，情节严重的还能构成刑事犯罪。别信「放车里不算携带」。
- 收益：治安管理处罚法（2025 年修订，2026 年 1 月起施行）第三十八条：「非法携带枪支、弹药或者弩、匕首等国家规定的管制器具的，处五日以下拘留，可以并处一千元以下罚款；非法携带上述管制器具进入公共场所或者公共交通工具的，处五日以上十日以下拘留，可以并处一千元以下罚款」。什么叫管制刀具，公安部《管制刀具认定标准》（公通字〔2007〕2 号）列了五类：匕首（带刀柄、刀格和血槽，刀尖角度小于 60 度）；三棱刮刀；带自锁装置的弹簧刀（跳刀）；刀尖角度小于 60 度且刀身超过 150 毫米的刀具；刀尖角度大于 60 度且刀身超过 220 毫米的刀具。未开刀刃且刀尖倒角半径大于 2.5 毫米的刀剪不算。携带管制刀具进入公共场所或者交通工具，危及公共安全情节严重的，还构成刑法第一百三十条的犯罪
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025 修订，2026-01-01 施行). 治安管理处罚法（第三十八条，条文经多个政府网站转载文本逐字交叉一致）；公安部 (2007-01-14 实施). 管制刀具认定标准（公通字〔2007〕2 号，五类认定情形与豁免条款经多源交叉一致）；刑法第一百三十条（非法携带枪支、弹药、管制刀具、危险物品危及公共安全罪）
- 备注：网上「防身神器」的坑不止刀：甩棍、电击器、防狼喷雾多数不在全国统一的管制器具名录里，但不少地方对电击器有专项管理规定，地铁安检和火车站一律会查扣，真出了事带着这些东西还会让「正当防卫」变「互殴」甚至升级责任。防身最有效的三样不违法：跑得快、喊得响、记得

报警（报警要受案回执见第 8 节第 39 条·报警当场要受案回执）。家里厨房菜刀不在管制之列，正常用没问题。

27. 不吃野味，不买卖、不养保护动物当宠物，野兰花、崖柏、红豆杉也别挖别买卖

- 成本：不花钱。宠物只买来源合法、人工繁育的品种。上山看到野兰花不挖，兰花、红豆杉盆栽只在花市苗圃买人工种的。
- 说人话：吃国家重点保护动物，东西没收，再按价值罚 2 到 20 倍。买卖、运输珍贵濒危动物，判 5 年以下，严重的 5 到 10 年。繁育技术成熟、已成规模的人工繁育宠物，买卖一般不算犯罪，野外抓的不在此列。山上的野兰花多数受保护，有人挖 3 棵想卖就被判拘役。
- 收益：吃国家重点保护野生动物，或者为了吃去买的，东西没收，再按它的价值罚 2 到 20 倍的钱。没有许可证就繁育国家重点保护野生动物的，没收，并罚 1 到 10 倍。非法收购、运输、出售国家重点保护的珍贵、濒危野生动物和它们的制品，判 5 年以下并罚钱。这一项里情节严重的判 5 到 10 年，特别严重的判 10 年以上。为了吃而猎捕、收购、运输、出售其他陆生野生动物，情节严重的判 3 年以下。官方案例：养殖户王某等 3 人卖了 40 余只人工繁育的费氏牡丹鹦鹉（国家二级保护），总价不到 400 元。2021 年检察院决定不起诉。2022 年起最高法、最高检明确，人工繁育技术成熟、已经成规模、当宠物买卖运输的，一般不按犯罪处理（全国）。野生植物另有一条罪。非法采伐、毁坏国家重点保护植物，或者收购、运输、加工、出售这些植物和制品，都算这条罪。判 3 年以下并罚钱，情节严重的判 3 到 7 年。最高法 2023 年的解释定了门槛。国家一级保护的野生植物 1 株、二级的 2 株，或者价值 2 万元以上，就够定罪。一级 5 株、二级 10 株，或者价值 20 万元以上，算情节严重。买的人要明知是非法挖来的才算。2021 年的名录里，崖柏和红豆杉属的所有种是一级。兰属的所有种是二级，春兰、蕙兰、莲瓣兰都在里面。兰属里只有兔耳兰不在名录，美花兰和文山红柱兰是一级。挖回家移栽，也按非法采伐定罪，量刑时会考虑是移栽。人工种出来的植物不算，古树名木除外。官方案例：河南南召一人 2022 年在山坡上挖了 3 棵野生兰草，发视频想卖。他被判拘役 6 个月、缓刑 10 个月，罚金 3000 元。湖北随州一伙人两年多挖了 3 万多株野生春兰、蕙兰。2025 年其中一人被判 1 年 7 个月、缓刑 2 年（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2022). 野生动物保护法（2022 年修订，第三十一、五十一、五十三条）. https://www.mee.gov.cn/ywgz/fgbz/fl/202302/t20230220_1016885.shtml（生态环境部转载）；全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第三百四十一条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第四十一条，即刑法第三百四十一条第三款）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/202012/t20201227_503682.shtml；最高人民法院、最高人民检察院 (2022). 关于办理破坏野生动物资源刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2022〕12 号，第十三条）. https://www.spp.gov.cn/spp/xwfbh/wsfbt/202204/t20220407_553506.shtml；最高人民检察院 (2023). 鹦鹉小案 民生大案. https://www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202302/t20230211_601023.shtml；最高人民检察院 (2020). 「两高」发布批复明确珍贵树木或者国家重点保护的其他植物范围、非法移栽国家重点保护植物等理解与适用（含刑法第三百四十四条原文和法释〔2020〕2 号批复全文）. https://www.spp.gov.cn/spp/xwfbh/wsfbt/202003/t20200320_456927.shtml；最高人民法院 (2023). 关于审理破坏森林资源刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2023〕8 号，第二条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/408822.html；国家林业和草原局、农业农村部 (2021). 国家重点保护野生植物名录（公告 2021 年第 15 号，附件）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-09/09/content_5636409.htm；检察日报 (2023). 河南南召：推动建立涉案野生植物养护机制. https://www.spp.gov.cn/spp/dfjcdt/202307/t20230720_622083.shtml；检察日报 (2025). 湖北随州曾都区：打击非法盗挖直播售卖野生兰草行为. https://www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202505/t20250513_695459.shtml
- 备注：「一般不作为犯罪」说的只是人工繁育、当宠物养的那一类。野外抓的、来路不明的不适用。哪些算国家重点保护动物，以名录为准。买之前先查一下名录，比出事以后再解释省事。植物也一

样，只管原生地天然长的。直播间里「现场采挖」「下山草」卖的兰草，就是野生的。崖柏根雕、手串这类制品，明知是非法挖来的还买卖，同样在这条罪里。

28. 汉化漫画、搬运影视剧、分享网盘资源和盗版电子书，不收钱也是侵权；挂广告、收会员费就可能判刑

- 成本：不花钱。买来的、下载的，自己看、自己翻着玩都行，只是别传到网上给大家看。不做挂广告、收会员费的资源站和资源群，也不卖网盘链接。难在「大家都在传」的时候，忍住不跟着当搬运工。
- 说人话：别人的作品没经许可翻译了贴出来，或者传到网上，不收钱也是侵权，要删、要赔钱。一挂广告、收会员费，就算为了挣钱。挣到 3 万元、传到 500 部或者会员到 1000 人，就够判刑，最重判 10 年。人人影视字幕组的老板判了 3 年 6 个月。
- 收益：先说民事。著作权法给作者的权利里有翻译权，就是把作品从一种文字转成另一种文字的权利。还有信息网络传播权，就是把作品放到网上、让公众随时随地能看到的权利。没经许可翻译别人的作品，是侵权。没经许可把作品传到网上，也是侵权。侵权的要停止侵害、赔偿损失。只有为个人学习、研究或者欣赏，用别人已经发表的作品，才不用许可、不用付钱。赔多少，先按权利人的实际损失或者你挣到的钱算。都算不清的，由法院在 500 元到 500 万元之间定。故意侵权、情节严重的，可以判 1 到 5 倍。权利人为制止侵权花的合理开支，也要你一起赔。再说刑事。刑法第二百一十七条的前提是「以营利为目的」。为了挣钱，没经许可把别人的作品放到网上给公众看，够了门槛就是侵犯著作权罪。判 3 年以下，同时罚钱，或者只罚钱。数额巨大或者情节特别严重的，判 3 到 10 年并罚钱。什么算为了挣钱：除了卖，在网页上挂收费广告的算，用会员制收注册费或者其他费用的也算。收来的服务费、会员费、广告费，都算违法所得。够罪的门槛，下面到一条就够。违法所得 3 万元以上。非法经营数额 5 万元以上，人人影视案里算的是会员费、广告费和卖硬盘的总收入。在网上传播别人的作品合计 500 件（部）以上。被下载 1 万次以上，或者被点击 10 万次以上。用会员制传播，注册会员 1000 人以上。几项都没到，但有两项各到了一半以上，也算。到这些数的 10 倍，就进 3 到 10 年那一档。罚金一般是违法所得的 1 到 10 倍。官方案例一：梁永平等人从境外网站下载没授权的影视剧，组织人翻译、做字幕后上传。这些片子放在「人人影视字幕组」网站和客户端上，供人在线看和下载。网站里没授权的影视作品有 32824 部，会员 683 万余个。2018 年 1 月到 2021 年 1 月，收会员费 270 余万元，广告费 880 余万元。卖拷了影视剧的移动硬盘，又挣了 100 余万元。网站挂着「捐赠」二维码，捐了就能得到会员权益。检察机关认定，这就是换了个名目收会员费。2021 年 11 月 22 日，梁永平被判 3 年 6 个月，罚金 150 万元。另外 14 人判 1 年 6 个月到 3 年，都是缓刑，罚 4 万到 35 万元。官方案例二：柯某某用爬虫软件抓了 5 万余部影视剧的播放地址，放到自己的网站和 App 上让人免费看。他在开屏位置投广告，按展现量收钱，挣了 35 万余元。2023 年他被判 3 年、缓刑 4 年，罚金 40 万元。官方案例三：黄某在自己家里租服务器，搭了一个音乐下载论坛。他把 10 万余首歌传进 18 个网盘，在论坛发链接。会员要充值换论坛币，才能拿到链接和提取码。会员充值共 50 余万元。2023 年他被判 3 年、缓刑 4 年，罚金 55 万元（全国，司法解释 2025 年 4 月 26 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2020). 著作权法（2020 年修正，第十条第一款第十二、十五项，第二十四条第一项，第五十二条第六项，第五十三条第一项，第五十四条）. http://www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202011/t20201119_308796.html；全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第二十项，即刑法第二百一十七条）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/202012/t20201227_503682.shtml；最高人民法院、最高人民检察院 (2025). 关于办理侵犯知识产权刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2025〕5 号，第十二、十三、二十五、二十八、三十一条）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202504/t20250424_693977.shtml；最高人民法院、最高人民检察院、公安部 (2011). 关于办理侵犯知识产权刑事案件适用法律若干问题的意见（法发〔2011〕3 号，第十条）. https://www.dongguandesq.jcy.gov.cn/tzgg/201103/t20110321_3344314.shtml（东莞市第二市区人民检察院转载）；最高人民检察院 (2023).

第四十八批指导性案例（检例第 193 号，梁永平、王正航等十五人侵犯著作权案）. https://www.spp.gov.cn/spp/jczdal/202309/t20230915_628229.shtml；最高人民检察院 (2024). 检察机关依法惩治侵犯著作权犯罪典型案例（案例一、案例三）. https://www.spp.gov.cn/spp/xwfbh/wsfbt/202401/t20240105_639347.shtml；中国驻长崎总领事馆 (2018). 中国驻长崎总领事馆提醒在日中国公民遵守著作权法. http://nagasaki.china-consulate.gov.cn/chn/tzgg/201802/t20180208_4564322.htm

- 备注：受益人是你自己。自己买来看、自己翻着看，在法条允许的范围里。界线在「放到网上让大家看」。字幕组、汉化组不收钱，够不上侵犯著作权罪，因为这个罪要求为了挣钱。但民事侵权照样成立，权利人可以要求删掉、赔钱。在日本不收钱也可能犯法。2018 年 2 月，几名在日中国公民涉嫌违反日本著作权法被捕。中国驻长崎总领事馆随后提醒：没经授权翻译、发布、传播作品，即使不为盈利，也可能违法。一挂广告、开会员、拿「捐赠」换会员权益，就落进为了挣钱那一档。人人影视案里，只做翻译、校对的人参与程度低，警方是按证人取证的。最高检在这个案例里写明，起头、分钱、管平台的人要从严追究。受雇干活的从犯可以从宽，临时招来、情节轻微的可以不追究刑事责任。旧的 2004、2007、2020 年三部知识产权刑事司法解释，2025 年 4 月 26 日起废止。2011 年三部门意见没有被点名废止，和新解释不一致的地方以新解释为准。比如点击量门槛，就从 5 万次改成了 10 万次。写同人、做二创拿去出版的另一种风险，见本节第 25 条（写同人）。把别人的图印在商品上卖，见第 12 节第 21 条（商品、包装、吊牌和宣传图上的图案要么自己做要么买授权）。自己做平台、收到权利人的侵权通知怎么办，见第 26 节第 9 条（接到侵权通知）。做、卖破解补丁和注册机是另一条红线，见第 11 节第 22 条（不写、不卖、不传软件的破解补丁）。

29. 写同人、做二创拿去出版或卖钱，先取得原作许可，或者把借来的人物名字和关系换成自己的

- 成本：不花钱。拿去出版、卖钱之前，先找原作的权利人谈授权。谈不下来，就把借来的人物名字、性格和人物关系换成自己的。书名、副标题和宣传语里，也别蹭原作的名头。
- 说人话：同人哪怕只借了人物名字、性格和关系，拿去出版也可能被判侵权。江南的《此间的少年》借了金庸 60 多个人物，二审判他赔 168 万元，外加 20 万元开支。官司打了 9 年，最后调解，他答应不再原样再版。免费写着玩的同人怎么算，法院说要具体分析。
- 收益：江南的小说《此间的少年》，用了郭靖、黄蓉、乔峰、令狐冲等金庸小说里的人物名字。书里讲的是这些人在大学校园里的故事。2002 年出版时，副标题是「射雕英雄的大学生涯」。到起诉时，这本书出了多个版本，发行上百万册。金庸 2016 年起诉江南和出版方，索赔 500 万元。一审认为不构成著作权侵权。理由是：离开了具体情节，光是人物名字、关系和性格，很难算受保护的具体表达。但一审认定，江南借原作名气吸引读者，构成不正当竞争。按历年版税 560 万元的 30%，判赔 168 万元，外加律师费 20 万元。二审由广州知识产权法院审理，改判构成著作权侵权。二审认为，两本书的故事情节不算实质性相似，也就是情节没有抄。但 60 多个人物合起来的「人物群像」，名字、性格、关系和背景都是金庸的选择和安排。这属于著作权法保护的表达，江南侵害了金庸四部小说的著作权。副标题故意和《射雕英雄传》挂钩，另外构成不正当竞争。二审判江南停止不正当竞争、登报消除影响，赔 168 万元和合理开支 20 万元。两家出版发行公司对其中 33 万元承担连带责任，也就是这部分要一起赔。二审没有判停止侵权，但要求以后再版，按再版版税收入的 30% 付给原作权利人。二审之后，双方都向广东省高级人民法院申请再审。2025 年 9 月 19 日，各方在广东高院主持下达成和解。和解里，各方同意不把这件事定性为「剽窃」。江南承认，他创作时缺乏著作权法律知识，没有事先取得金庸的改编许可，给金庸造成了损害。江南同意不再原样再版这本书。以后再版，不再用金庸作品里的独创人物名字和相关内容。各方确认，那个副标题构成不正当竞争。二审判的赔偿，江南已经付了。调解书签收后，原来的一审、二审判决都不再有法律效力。另一个案子的被告是《鬼吹灯》作者张牧野，笔名天下霸唱。2006 年，他把这套小说著作权里的财产权全部转让给了上海玄霆娱乐信息科技有限公司。后来他授权出版新书《摸金校尉》，书里用了《鬼吹灯》的人物名字、人物关系和盗墓规矩。新书封面用了《寻龙诀》的电影海报，这部电影是从《鬼吹灯》改编的。玄霆公司起诉，索赔 2000 万元。上海浦东法院认为，新书有自己独

立的情节，不算侵犯著作权。但封面让读者误以为这本书和《寻龙诀》原著有关，构成虚假宣传。法院判两家出版发行公司赔 90 万元，出版社对其中 60 万元承担连带责任，二审维持。法条上，改编权是改变作品、创作出有独创性的新作品的权利。没经著作权人许可，用改编、翻译、注释等方式使用作品，要承担停止侵害、赔偿损失等民事责任（全国）

- 证据等级：B
- 来源：广州知识产权法院 (2023). 金庸诉江南「同人作品第一案」有何深意（转载《法制与新闻》2023 年 7 月上期）. https://www.gipc.gov.cn/front/content.action?id=7b7cb9a7b2cc45f286199fd427fc6b1f；广东省高级人民法院 (2025). 「金庸诉江南」著作权及不正当竞争纠纷案在粤达成和解. https://www.gdcourts.gov.cn/xwzx/fayuanxinmeiti/content/post_1843458.html；国家版权局 (2020). 2019 年度上海十大版权典型案件发布（上海市版权局发布，案例六：「鬼吹灯」著作权侵权及不正当竞争纠纷案）. https://www.ncac.gov.cn/xxfb/ywxx/202004/t20200430_47269.html；全国人大常委会 (2020). 著作权法（2020 年修正，第三条，第十条第一款第十四项，第五十二条第六项，第五十四条）. http://www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202011/t20201119_308796.html
- 备注：受益人是你自己。定 B 级，是因为同人的法律边界还没有定论。这个案子两审结论不一样，最后以调解结案，两份判决都不再生效。广东高院的承办法官答问时说，和解协议只约束这个案子的当事人。同人是否侵权，「要具体情况具体分析，不能一概而论」。法官给的判断顺序是三步。先看两部作品相同的是抽象的想法，还是具体的表达。再看这些表达是不是原作者独创的。最后看是不是属于合理使用这类不侵权的情形。所以只借一个题材、一种设定，和成套借走人物名字、性格和关系，风险不一样。免费贴在网上的同人，本书没有找到法院下判的官方案例。著作权法里也没有「不收钱就不算侵权」的例外。过程成本要算进去：这个案子从 2016 年 7 月起诉，到 2025 年 9 月和解，前后 9 年。中间经过一审、二审和再审审查，金庸本人在二审期间去世。原作者把版权卖掉以后，自己写续作照样可能被买家告，天下霸唱那次就是。著作权官司里，赢的一方为制止侵权花的合理开支可以算进赔偿，这个案子一审判的 20 万元就是律师费。汉化、搬运、分享别人作品的风险，见本节第 28 条（汉化漫画、搬运影视剧、分享网盘资源和盗版电子书）。

30. 别为了防身买甩棍、电击器、匕首、辣椒水带在身上，放在车里也算携带

- 成本：不花钱。已经买了的留在家里，不带出门，也不放进车里。真遇到事，先退开报警，躲不掉再还手。
- 说人话：匕首、弹簧刀这类管制刀具，带出门被查到，可以拘留 5 日以下。带进车站、商场、公交车，拘留 5 到 10 日。警棍只许警察持有，个人拿着的没收，还可能被拘留。真拿出来用也容易吃亏：有人被空手打了一拳，就拿事先藏好的刀捅人，按防卫过当判了 4 年。
- 收益：先看治安管理处罚法第三十八条。非法携带弩、匕首等国家规定的管制器具的，拘留 5 日以下，可以再罚 1000 元以下。情节较轻的，警告或者罚 500 元以下。带进公共场所或者公共交通工具的，拘留 5 到 10 日，可以再罚 1000 元以下。刑法第一百三十条更重。非法携带管制刀具进入公共场所或者公共交通工具，危及公共安全、情节严重的，判 3 年以下。哪些刀算管制刀具，公安部 2007 年的认定标准列了五类。第一类是匕首：有刀柄、刀格和血槽，刀尖角度小于 60 度。第二类是三棱刮刀。第三类是带自锁装置的弹簧刀，俗称跳刀。第四类是刀尖角度小于 60 度、刀身超过 150 毫米的刀。第五类是刀尖角度大于 60 度、刀身超过 220 毫米的刀。没开刃、刀尖磨圆的武术和工艺礼品刀不算。警棍是警察的警械。人民警察法规定，警械只许警察持有和使用。别人持有的，没收，拘留 15 日以下或者警告，可以再按违法所得罚 5 倍以下。铁路的禁带目录把警棍、催泪器、电击器、防卫器都列为管制器具。坐火车时这些东西不许随身带，也不许托运。道路客运的禁带目录同样把催泪器、电击器列为管制器具，坐长途汽车也不许带。电击器平时能不能持有，上海市检察院 2013 年公布过一个案子。四个人在路口向司机兜售电击器，以非法买卖警用装备罪被判有期徒刑一年三个月至六个月不等。检察院引了公安部两份通告。依据这两份通告，「此种电击器属于国家管制器具，也是警用械具的一种」。检察院还写明，这类电击器「在国内属于违禁物品，禁止个人生产销售和持有」。检察官另说，高浓度的喷剂这类防身物品属于警用器材，一般市民也不能购

买。车里放着一样会被查：有人开车带着管制刀具过检查站，被民警查获，行政拘留。真用了的账，看正当防卫指导意见。它把「是否使用或者准备使用凶器」列为区分防卫和互殴的情节之一。官方案例：杨某和人吵架，对方扬言找人报复，他回家把两把刀藏在身上。对方回来空手打了他脸一拳，他拿刀捅对方胸腹，对方死亡。法院认定他有防卫性质，但对方只是空手打，他捅的是要害，属于防卫过当。他以故意伤害罪被判 4 年（全国，治安管理处罚法 2026 年 1 月 1 日起施行）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第三十八条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml；全国人大 (1997). 刑法（第二十、一百三十条，这两条未经修正案修改）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml；公安部 (2007). 关于印发《管制刀具认定标准》的通知（公通字〔2007〕2 号）. https://www.gd.gov.cn/zwgk/wjk/zcfgk/content/post_2937075.html（广东省人民政府转载）；全国人大常委会 (2012 修正). 人民警察法（第三十六条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/203770/index.html（北京市公安交通管理局转载）；国务院 (1996). 人民警察使用警械和武器条例（第三条）. http://jyglj.guizhou.gov.cn/szs/zwgk/xxgkml/zcwj/201808/t20180807_25452524.html（贵州省监狱管理局转载）；国家铁路局、公安部 (2022). 关于公布《铁路旅客禁止、限制携带和托运物品目录》的公告（2022 年第 1 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-05/31/content_5693212.htm；交通运输部、公安部 (2021). 关于公布《道路客运车辆禁止、限制携带和托运物品目录》的公告（交运规〔2021〕2 号）. https://xxgk.mot.gov.cn/2020/xzgfxwj/202212/t20221207_3720480.html；上海市人民检察院 (2013). 非法买卖电击器 四男子获徒刑. https://www.sh.jcy.gov.cn/xwdt/yasf/4372.jhtml；晋江市人民政府 (2022). 警方提醒！携带这些物品，可能会被拘留！. https://www.jinjiang.gov.cn/ztzl/jjgazl/jfts/202209/t20220913_2775463.htm；最高人民法院、最高人民检察院、公安部 (2020). 关于依法适用正当防卫制度的指导意见（法发〔2020〕31 号，第 9 条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/251611.html；最高人民法院 (2020). 涉正当防卫典型案例（案例四）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/251621.html；最高人民检察院 (2018). 第十二批指导性案例（检例第 45 号陈某正当防卫案）. https://www.spp.gov.cn/spp/jczdal/201812/t20181219_402920.shtml
- 备注：受益人是你自己。带了刀，正当防卫并不会自动不成立。检例第 45 号里，学生陈某被 9 人围殴，掏出随身的水果刀反击，仍被认定为正当防卫。检察院写明，影响认定的不是带没带工具，而是有没有互殴的故意。吃亏落在两处。一是东西本身违法，平时被查到就罚，和用没用无关。二是刀在手边，面对一拳一推也容易捅出去，伤到重伤以上就可能变成防卫过当。电击器、辣椒水的全国性禁令原文没查到。公安部那两份通告的原文，本书只在上海市检察院的案例里看到名字。电击器不许个人持有，有这个检察院案例撑着。辣椒水只有检察官说「高浓度的喷剂」不能买，市面上的低浓度防狼喷雾算不算，本书没查到统一认定。坐火车、坐长途汽车都不能带。网上卖的甩棍算不算警棍，本书也没查到全国统一的认定原文。真遇到事，先看第 8 节第 10 条（起了冲突先报警不动手）。退无可退时，看第 8 节第 11 条（躲不掉的侵害可以还手）。野外被人堵住要钱，见第 13 节第 36 条（荒郊野外被陌生人索财）。

31. 捕鱼、钓鱼时，禁渔期和禁渔区不下网，任何时候都不电鱼、毒鱼、炸鱼，不用禁用渔具

- 成本：不花钱。下水之前，先查当地农业农村部门公布的禁渔区、禁渔期和禁钓区。电鱼机这类工具不买，也不带到水边。想钓鱼就去允许垂钓的水域，或者去钓场、鱼塘。难在看到别人电鱼收获多，忍住不跟着干。
- 说人话：在禁渔区或禁渔期电鱼、毒鱼、炸鱼，就够非法捕捞水产品罪的门槛，最重判 3 年。只有打得少、危害明显轻的，才可能不起诉。电鱼还要罚款，一般在 20 万元以下，带着电鱼工具下水也能罚。长江边有人电鱼卖了 9000 元，判了 1 年。
- 收益：刑法第三百四十条：在禁渔区、禁渔期，或者用禁用的工具、方法捕捞水产品，情节严重的，判 3 年以下有期徒刑、拘役、管制或者罚金。2022 年两高的司法解释写明了什么算「情节严重」，下面这几种占一条就够。在内陆水域非法捕捞 500 公斤以上，或者价值 1 万元以上。在水产种

质资源保护区里捕捞 50 公斤以上，或者价值 1000 元以上。在禁渔区用电鱼、毒鱼、炸鱼这类方法捕捞。在禁渔期用这类方法捕捞。同一条也留了口子：根据打到的数量、价值和用的工具，认定危害明显较轻的，可以不起诉或者免予刑事处罚。再看渔业法，2025 年修订、2026 年 5 月 1 日起施行。它禁止违反禁渔区、禁渔期的规定捕捞，也禁止违规垂钓。它禁止用炸鱼、毒鱼、电鱼的方法捕捞，也禁止带着这类装置进入渔业水域。用禁用的渔具、网眼小于最小尺寸的网捕捞，同样禁止。罚则这样定：电鱼、毒鱼、炸鱼的，没收工具、渔获和违法所得，罚 20 万元以下。情节严重的罚 20 万到 200 万元。只是带着电鱼工具进入渔业水域，没收工具，可以罚 10 万元以下。违反禁渔区、禁渔期规定捕捞，或者用禁用渔具的，罚 20 万元以下。在禁渔区、禁渔期违规垂钓的，没收渔获、违法所得和渔具，可以罚 5 万元以下。长江另有一层：长江保护法规定，干流、重要支流、大型通江湖泊等重点水域全面禁止天然渔业资源的生产性捕捞。长江十年禁渔从 2021 年 1 月 1 日算起。在禁捕水域里捕捞的，没收渔获、违法所得和渔船渔具，罚 1 万到 5 万元。用电鱼、毒鱼、炸鱼的，罚 5 万到 50 万元。官方案例：李绪根明知长江扬州段江都夹江是禁渔区，还开快艇用逆变器电鱼。2018 年 1 月到 2019 年 4 月，他电鱼 60 多次，打了 900 多斤野生鱼卖掉，获利 9000 元。他自首、退了违法所得，也放流了第一批鱼苗，仍以非法捕捞水产品罪被判有期徒刑 1 年。按和解协议，他还要在省级媒体公开道歉，分两批放流价值 2.5 万元和 2.25 万元的鱼苗。另一起最高法指导性案例里，8 人在东洞庭湖禁捕区用丝网和自制电网捕鱼三四十次。他们的刑期从拘役 3 个月缓刑到有期徒刑 1 年 1 个月不等。非法获利 10 万元全部追缴（全国，渔业法 2026 年 5 月 1 日起施行）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (1997). 刑法（第三百四十条，此条未经修正案修改）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml；最高人民法院、最高人民检察院 (2022). 关于办理破坏野生动物资源刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2022〕12 号，第三、九条）. https://www.spp.gov.cn/spp/xwfbh/wsfbt/202204/t20220407_553506.shtml；全国人大常委会 (2025 修订). 渔业法（第三十二、四十四、四十五、七十七、七十八条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=e29e88f12bc041d48b8b9086c4a4ece7；全国人大常委会 (2020). 长江保护法（第五十三、八十六条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff80808175265dd40176a89126662863；国务院办公厅 (2024). 关于坚定不移推进长江十年禁渔工作的意见（国办发〔2024〕12 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202403/content_6940788.htm；农业农村部办公厅 (2024). 关于进一步加强长江流域禁捕水域垂钓管理工作的意见（农办长渔〔2024〕5 号）. https://cjyzbgs.moa.gov.cn/tzgg/202412/t20241231_6468771.htm；最高人民法院 (2021). 长江流域生态环境司法保护典型案例（案例一）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/287891.html；最高人民法院 (2023). 指导性案例 213 号：黄某辉、陈某等 8 人非法捕捞水产品刑事附带民事公益诉讼案. https://www.court.gov.cn/shenpan/xiangqing/418242.html
- 备注：受益人是你自己。渔业法写明，个人为了娱乐零星钓鱼，不算捕捞作业，不用办捕捞许可证。但在禁渔区、禁渔期违规钓，照样没收渔具、罚款。长江禁捕水域能不能钓、一人能用几根竿几个钩，全国没有统一数字。农业农村部 2024 年的意见只要求各地自己作出规定、划出禁钓区。保护区核心区和水生生物重要栖息地，一律不许钓。长江禁捕水域里可以钓的地方，也有全国统一的限制：不许用探鱼器和水下摄像，不许用有毒的饵料和窝料，钓到的鱼不许卖。「爆炸钩」「串钩」这类钓法被点名打击。钓到的鱼明显超量、拿去卖钱的，可能按非法捕捞查。所以出发前，去当地农业农村部门的网站或者告示牌上查清楚。上面的入罪门槛只管内陆水域，海里另有一套标准。明知是非法捕捞的鱼还收购、贩卖的，按掩饰、隐瞒犯罪所得罪处理。捕到国家重点保护的水生动物，罚得更重，见本节第 14 条（不吃野味，不买卖保护动物）。

32. 上坟、烧荒、野炊时不在林区和草原点火，看到山火打 12119 或 119

- 成本：不花钱。上坟改成献花、除草、种花，纸钱、香烛和鞭炮不在山上点。地里的杂草、秸秆不放火烧。野炊带不用明火的吃的，烟头带下山。难在家里老人觉得上坟不烧纸不算数。

- 说人话：防火期在防火区里点火，没烧起来也罚 300 到 5000 元。烧掉 2 公顷有林地就够失火罪立案，判 3 到 7 年，情节较轻的判 3 年以下。有人上坟烧纸引燃 39 公顷，判 1 年缓刑 2 年，还要把 32 公顷林子种回来。
- 收益：森林草原防灭火条例 2026 年 1 月 1 日起施行，原来的森林防火条例和草原防火条例同时废止。条例第二十七条：防火期内，禁止在防火区内野外用火，任何人不得在防火区内丢弃火种。遇到高温、干旱、大风天气，地方政府可以下令严禁一切野外用火。第五十四条：防火期内没经批准，擅自在防火区内野外用火的，责令停止。对个人罚 300 到 5000 元，对单位罚 2 万到 10 万元。第三十四条：任何人发现森林草原火情，应当立即报警。应急管理部写明，全国统一的森林火警电话是 12119。烧起来、达到立案标准的，就是刑事案件。刑法第一百一十五条第二款是失火罪：过失引起火灾，判 3 到 7 年，情节较轻的判 3 年以下或者拘役。立案标准里，有一项和山火直接相关。烧掉的有林地达到 2 公顷，或者疏林地、灌木林地、未成林地、苗圃地达到 4 公顷，就要立案。死 1 人、重伤 3 人、直接损失 50 万元、烧毁 10 户人家的房屋，也都够立案。国家林草局转载的新华社稿件里，专家说祭祀、农事用火这类人为原因，占起火原因的九成以上。历史数据里，祭祀用火排第一位。官方案例一：谢某军 2021 年 2 月在祁连山国家级自然保护区上坟烧纸钱，引燃杂草和灌木。过火面积 39.2156 公顷，大部分是天然灌木林地。他起火后打电话报警、一起救火，主动投案，算自首。他还在别处先补种了 9420 株青海云杉。即便这样，他仍以失火罪被判有期徒刑 1 年，缓刑 2 年。法院还判他分三期造林 32.05 公顷，做不完就按评估数额出钱。官方案例二：王某前 2022 年 5 月参加民俗活动，用打火机点燃祭祀用的「煨桑」用品。他用石块盖住火种，没确认熄灭就走了。火种引燃干草，烧了 121.69 亩，损失约 46.9 万元（精确值 468578 元）。他被判有期徒刑 9 个月，缓刑 1 年 6 个月。他要按方案补种，做不完就承担 98.67 万元修复费用（全国，条例 2026 年 1 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2025). 森林草原防灭火条例（国务院令第 822 号，第二十五、二十七、三十、三十四、五十四、六十三条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202511/content_7049205.htm；全国人大 (1997). 刑法（第一百一十五条第二款，此款未经修正案修改）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml；最高人民检察院、公安部 (2008). 关于公安机关管辖的刑事案件立案追诉标准的规定（一）（第一条）. http://www.dongyang.gov.cn/art/2021/9/23/art_1229565353_59487311.html（东阳市人民政府转载）；应急管理部 (2019). 森林火灾小知识. https://www.mem.gov.cn/kp/zrzh/201904/t20190401_366181.shtml；应急管理部 (2026-04-04). 黑龙江消防救援机动总队开展清明节防火专项行动. https://www.mem.gov.cn/xw/jyll/202604/t20260404_599136.shtml；国家林业和草原局转载新华社 (2025-03-26). 森林火灾怎么防、如何逃生避险 专家来支招. https://www.forestry.gov.cn/c/www/zhzs/616962.jhtml；最高人民法院 (2025). 人民法院守护以国家公园为主体的自然保护地生态环境典型案例（案例四）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/452491.html；最高人民法院 (2023). 青藏高原生态保护典型案例（案例二）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/398782.html
- 备注：受益人是你自己。防火区和防火期由县级以上地方政府划定并公布，各地不一样，上山前查一下当地的公告。应急管理部写明，清明节是森林火灾多发期和高发期。罚款只管防火期、防火区。失火罪不看这些，只要不小心烧起来、达到立案标准就算。两个案例都是自首或者主动救火、补种之后，才拿到缓刑。修复林子的钱另算，可能比罚款多得多。报警时说清在哪个县、乡、村，哪座山，火有多大，再留下自己的电话。打 119 也行，谢某军案里写的就是他起火后主动拨打消防救援电话。网上很多文章引的罚款数，出自 2008 年的两部防火条例，2026 年起已经废止。火大了别自己硬扑，往没有草木的空地、烧过的地方或者溪边躲，别顺风跑。

33. 考公、考研、考驾照和考职业资格时，不替人考、不找人替考，不买卖答案，不帮人组织作弊

- 成本：不花钱。别信「包过班」「VIP 通道」和卖答案的群。手机、耳机这类能收发信息的东西不带进考场。没考过就多准备一次。难在差几分就能上岸时，有人开价说能保过。

- 说人话：找人替考、替别人考，都是犯罪，可能被判拘役、罚钱，靠替考当上公务员的被开除公职。组织作弊、卖答案，最重判 7 年。驾照考试也算，有驾校老板组织学员作弊被判了刑。没到犯罪的，成绩作废，还可能被停考或者一年内不能再考。
- 收益：刑法第二百八十四条之一管四种行为，前提是「法律规定的国家考试」。组织作弊的，判 3 年以下或者拘役，并处或者单处罚金。情节严重的，判 3 到 7 年。给组织者提供作弊器材或者别的帮助，按同一档判。为了作弊卖答案、给答案，也按同一档判。替别人考、找别人替自己考，是代替考试罪，处拘役或者管制，并处或者单处罚金。哪些考试算，看两高 2019 年的司法解释。高考、考研、自考、成人高考算，中央和地方的公务员考试算。法律职业资格、教师资格、注册会计师、医师资格、建造师这类资格考试也算。最高法 2024 年写明，驾照考试也属于这类考试。在高考、考研、考公里组织作弊，直接算「情节严重」。组织 30 人次以上，或者违法所得 30 万元以上，也算。考试开始前被查获，但已经拿到试题答案的，照样算犯罪既遂。卖的答案不完整、不全对，不影响定罪。替考情节较轻的可以缓刑，情节轻微的可以不起诉。最高法统计，2015 年 11 月到 2024 年 4 月，这三个罪判了 11146 人。没到犯罪的，按各类考试的规矩处理。国家教育考试里用设备接收答案、找人替考的，成绩无效，还可以停考 1 到 3 年。公务员考试里替考、参与有组织作弊的，取消考试资格，记入诚信档案、长期记录。已经入职的，查出来就辞退或者开除。驾照考试舞弊的，取消考试资格，已经考过的科目作废，罚 2000 元以下，一年内不能再申领驾照。替别人考驾照的，自己的驾照被注销，3 年内不能再申请。官方案例一：张某洁团伙用合成照片和假身份证，让「枪手」替考生考公务员等国家考试 89 次。三个主犯判 5 年到 5 年 6 个月。找枪手的 18 名考生按代替考试罪判拘役 2 到 4 个月，罚 3 万到 10 万元。靠替考当上公务员的人被开除公职。官方案例二：一家驾校的老板在 2017 到 2023 年组织学员在驾考里作弊。办法有改考试系统数据、让教练替考、给学员戴耳机远程提示。老板连同行贿罪被判 6 年 6 个月，其余 23 人判 6 个月到 1 年 10 个月（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2015). 刑法修正案（九）（第二十五条，即刑法第二百八十四条之一）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180205_364562.shtml；最高人民法院、最高人民检察院 (2019). 关于办理组织考试作弊等刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2019〕13 号，第一、二、四、五、六、七、十、十一条）. https://www.spp.gov.cn/spp/xwfbh/wsfbh/201909/t20190903_430901.shtml；最高人民法院 (2024). 最高人民法院发布依法惩治组织考试作弊犯罪典型案例（案例三、四、五）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/434401.html；教育部 (2012). 关于修改《国家教育考试违规处理办法》的决定（教育部令第 33 号，第九、十二条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2012/content_2169156.htm；人力资源和社会保障部 (2016). 公务员考试录用违纪违规行为处理办法（人社部令第 30 号，第七、八、十五条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5208205.htm；公安部 (2025). 机动车驾驶证申领和使用规定（公安部令第 172 号修改后重新公布，第十五、七十九、九十三条）. https://www.gov.cn/gongbao/2025/issue_11866/202502/content_7004031.html
- 备注：受益人是你自己。单纯自己偷看、戴耳机接答案，法条没有列为犯罪，按上面的考试规矩处理。但买来的答案转给同学，就成了非法提供试题、答案。二级建造师泄题案里，答案被考生层层转卖，有人发进 1700 多人的 QQ 群。在校学生替考或者找人替考，考试机构会通报学校，学校可以开除学籍。单位招聘、学校期末考试这类不在「国家考试」里，但用窃听窃照器材、建群发作弊信息，照样可能按别的罪判。官方案例一里给枪手做假身份证的人，按伪造身份证件罪判了 3 年。证件的事见本节第 16 条（身份证不借人）。花钱找中介代评职称，见第 23 节第 22 条（别找中介代评）。

10. 恋爱和结婚划不划算

本节把「结婚划不划算」拆成钱、时间、健康、法律风险和关系质量几笔账，分开算。每笔账只用能查到出处的数字，出处限于官方统计，或者荟萃分析（把多项研究的数据汇总起来重算一遍）。这里不做道德判断，也不替你下结论。健康那几笔按死亡风险算，时间那几笔按每天多少分钟算，法律那几笔按法条怎么写算。这三种算法之间不互相换算。拆账方法、填空清单和常见误区见 docs/结婚划不划算.md。

1. 认识更多人，而不是死磕一个：两个人合不合得来，见面之前预测不出来

- 成本：不花钱。时间花在多认识几个人上，别反复琢磨同一个人。难在忍住不死磕。
- 说人话：两场闪电约会研究让人在见面前填了 100 多项择偶问卷。问卷只能算出谁普遍容易喜欢别人、谁普遍受欢迎，算不出这两个人之间来不来电。合不合得来只有见了面才知道。所以多认识几个人，比押在一个人身上划算。
- 收益：两场闪电约会研究里，参与者见面前先填了 100 多项与择偶有关的自陈量表（自己给自己打分的问卷）。研究者用随机森林模型（一种找规律的算法）来算。能算出「一个人整体上有多容易喜欢别人」，这些问卷能说明其中 4%–18% 的方差，方差就是人与人之间的差别，问卷只能说明其中一小部分。也能算出「一个人整体上有多受欢迎」，能说明 7%–27%。但「这两个具体的人之间来不来电」算不出来，会前的特质和偏好怎么组合都算不出来。同一批研究者更早还做过一项闪电约会实验。参与者会前自己报了理想型偏好，比如看重外貌还是看重经济前景。这个偏好预测不了他们在现场对具体某个人的兴趣
- 证据等级：A
- 来源：Joel S, Eastwick PW, Finkel EJ (2017). Is romantic desire predictable? Machine learning applied to initial romantic attraction. Psychological Science, 28(10), 1478-1489. https://doi.org/10.1177/0956797617714580；Eastwick PW, Finkel EJ (2008). Sex differences in mate preferences revisited: do people know what they initially desire in a romantic partner? Journal of Personality and Social Psychology, 94(2), 245-264. https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.2.245
- 备注：两项研究只说明「见面之前算不出来」，没说「怎么努力都没用」。合不合得来只能见了面才知道，所以把时间花在多认识几个人上，每个都真正见一面，比全押在一个人身上划算。研究对象都是欧美大学生。中国的婚恋环境不一样，套到自己身上要打折

2. 对方明确拒绝之后就停下，继续纠缠是治安违法，不是「诚意」

- 成本：不花钱，也不花时间。难在忍住：不再发消息，不再去等人。
- 说人话：对方明确说了拒绝，你还发消息、还去等人，2026 年 1 月起就是治安违法。可以拘留 5 日以下，或者罚 1000 元以下。情节较重的拘留 5 到 10 日。公安还可以下令禁止你接触对方，违反了再拘留 5 到 10 日。
- 收益：2026 年 1 月 1 日起施行的治安管理处罚法，把纠缠、跟踪单列成一项。条文写的是「多次发送淫秽、侮辱、恐吓等信息或者采取滋扰、纠缠、跟踪等方法，干扰他人正常生活的」。这种行为处五日以下拘留，或者一千元以下罚款。情节较重的，处五日以上十日以下拘留，可以并处一千元以下罚款。这一项还多一层：经公安机关负责人批准，可以责令行为人在一定期限内禁止接触被侵害人。违反禁止接触规定的，再处五日以上十日以下拘留
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025 修订). 治安管理处罚法（第五十条第一款第五项、第二款）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml（最高人民检察院转载）
- 备注：「死追到底会感动对方」没有任何研究支持，但拘留和禁止接触令是白纸黑字的。留下的记录还会影响考公、考编、政审，还有一部分职业的从业资格。追一个人和骚扰一个人的界线，不看你怎么想，看对方有没有明确说过拒绝

3. 判断对方有没有兴趣，看行为不看「信号」：谁主动、谁安排、谁跟进

- 成本：不花钱，也不花多少时间。难在改习惯：别再琢磨对方的表情和语气，改成记录事实。
- 说人话：让 52 对陌生男女聊十来分钟，再互相判断对方有没有在调情。结果是「对方没在调情」判得比较准，「对方在调情」反而看不出来。换成 261 个人看视频判断，结论一样。所以别猜表情和语气，看行为：谁主动发起，谁安排下一次，你不推进时对方跟不跟进。
- 收益：两项研究测了人识别调情的准确率。第一项让 52 对互不相识的异性两两交谈 10 到 12 分钟。谈完各自报告自己有没有在调情，也报告觉得对方有没有在调情。结果是「没有发生调情的互动被判断得更准，发生了调情的互动反而判断得更差」。第二项用 26 段一分钟的视频，给 261 名旁观者判断，结论一致。人能比较可靠地看出「对方没在调情」，却很难看出「对方在调情」
- 证据等级：B
- 来源：Hall JA, Xing C, Brooks S (2015). Accurately detecting flirting: error management theory, the traditional sexual script, and flirting base rate. Communication Research, 42(7), 939-958. https://doi.org/10.1177/0093650214534972；Perilloux C, Kurzban R (2015). Do men overperceive women's sexual interest? Psychological Science, 26(1), 70-77. https://doi.org/10.1177/0956797614555727（争议方）
- 备注：争议。另有研究认为，不是男性高估了女性的性意图，而是女性填问卷时把自己的意图报低了。到底谁判断得更准，仍无定论。但两派都同意一件事：从表情、语气这类细微线索反推对方心思，准确率很低。看得见的行为要可靠得多：对方是否主动发起，是否安排下一次，是否在你不推进时也跟进

4. 关系好不好，主要看你自己在这段关系里的感受，不是看对方条件

- 成本：不花钱，也不花多少时间。难在改视角：把择偶清单收起来，改成看相处过程。
- 说人话：最能说明关系好不好的，是你自己的感受，不是对方的条件。比如你觉得对方认不认真、欣不欣赏你，你们吵得多不多。你自己的感受比伴侣的说法管用二到四倍。但这段关系往后变好还是变坏，任何问卷都基本算不出来。
- 收益：29 个实验室、43 份纵向配对数据的机器学习分析，纵向就是跟着同一批伴侣一路记录。最能预测关系质量的几项，全部来自当事人对这段关系的感受：感觉到对方的承诺、欣赏、性满意度、感觉到对方满意、冲突。跟个人有关的几项里最强的是生活满意度、负面情绪、抑郁、回避型依恋、焦虑型依恋。关于关系的这些项，在刚开始调查时最多能解释 45% 的方差。方差指伴侣与伴侣之间关系质量的差别，45% 是其中能用这些项说清的部分。到研究结束时最多解释 18%。而且「自己报告的那些项」的预测力，是「伴侣报告的那些项」的二到四倍。在自己报告的关系感受之外，再把个体差异和伴侣的报告加进来，没有多出任何预测力
- 证据等级：A
- 来源：Joel S, Eastwick PW, Allison CJ, et al. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality across 43 longitudinal couples studies. Proceedings of the National Academy of Sciences, 117(32), 19061-19071. https://doi.org/10.1073/pnas.1917036117
- 备注：同一项研究还发现，这段关系在研究期间是变好还是变坏，用问卷里任何一组自评指标都基本算不出来。所以判断眼下这段关系好不好，问自己的感受比核对对方的条件清单准，但别指望能预测它以后会怎样。本节「情绪价值别只问有没有」那条讲的是同一件事，这里列出了具体是哪几项

5. 想拉近距离就轮流回答一组由浅入深的问题，别学话术

- 成本：不花钱。要花 45 分钟。
- 说人话：两个陌生人轮流回答 36 道由浅入深的问题，45 分钟后，比光闲聊同样久的人亲近得多。起作用的是轮流说真话、一层层往深里说，不靠话术。这只说明当时更亲近，不代表能发展成长期关系。

- 收益：把互不相识的两人配对，让他们轮流回答三组逐步深入的问题，一共 36 题。问题从「你最想请谁吃饭」一直到「上一次当着别人的面哭是什么时候」。45 分钟后的亲近感，显著高于做同样时长闲聊的对照组。也高于该研究中大学生对自己现实中最亲密关系的平均评分
- 证据等级：B
- 来源：Aron A, Melinat E, Aron EN, Vallone RD, Bator RJ (1997). The experimental generation of interpersonal closeness: a procedure and some preliminary findings. Personality and Social Psychology Bulletin, 23(4), 363-377. https://doi.org/10.1177/0146167297234003
- 备注：只做过一次实验，对象是大学生，只测了短时间内的亲近感，没测能不能发展成长期关系。实验里的亲近感来自两个人轮流、一层层往深里说自己的真实情况，靠的不是话术、套路或单方面表现。所以聊天时可以「我说一点真实的，也问一句一样深的」，两边轮流

6. 异地恋不比同城差，真正的坎是搬到一起之后的头三个月

- 成本：要花路费，还要花来回路上的时间。见面次数比同城少。难在长期扛住见不着面。
- 说人话：异地在分开期间反而更稳，因为见得少，容易把对方想得比实际好。真正的坎在搬到一起之后。追踪数据里约一半异地伴侣走到了同城这一步，另一半在分开期间就结束了。重聚的这一半里，三分之一在 3 个月内分手。
- 收益：两项研究的结论一致。异地恋在分开期间反而比同城恋更稳定。原因是异地关系里把对方想得比实际更好的程度明显更高，研究测的是理想化失真、浪漫爱、关系回忆、感知到的一致这几项。而且见面越少，想得越美。但这种稳定只在双方仍然分开时成立，一旦变成同城，异地伴侣更容易分手。追踪异地转同城的那项研究给出的比例是：约一半异地伴侣走到了搬到一起这一步，另一半在分开期间就结束了。在重聚的这一半里，三分之一在重聚后 3 个月内分手。分开期间见面间隔越长、理想化越强，重聚后越不稳
- 证据等级：B
- 来源：Stafford L, Merolla AJ, Castle JD (2006). When long-distance dating partners become geographically close. Journal of Social and Personal Relationships, 23(6), 901-919. https://doi.org/10.1177/0265407506070472；Stafford L, Merolla AJ (2007). Idealization, reunions, and stability in long-distance dating relationships. Journal of Social and Personal Relationships, 24(1), 37-54. https://doi.org/10.1177/0265407507072578；Dargie E 等 (2015). Journal of Sex & Marital Therapy, 41(2), 181-202. https://doi.org/10.1080/0092623X.2013.864367（备注里那项异地研究）
- 备注：对象是美国大学生的恋爱关系，不含婚姻，年代也较早，绝对比例别直接套。另一项研究调查了 717 人异地、425 人同城。两类关系的质量差别很小，关系好不好主要看两个人各自的情况和这段关系本身。所以决定要不要异地时，别拿「异地一定散」当理由。要提前准备的是重聚后那几个月，那时自主空间变少，彼此了解变多，冲突和吃醋也变多

7. 先看登记数据再听长辈：结婚率、离婚率各是什么口径

- 成本：不花钱。读一遍民政部年度公报里的婚姻登记那一段，几分钟。
- 说人话：2024 年全国结婚登记 610.6 万对，比上一年少了两成，离婚 351.3 万对。网上说离婚率过半，是拿这两个数一除，约 57.5%。可离婚的和结婚的不是同一批人，不能读成一半婚姻会离。公报里的结婚率 4.3‰、离婚率 2.5‰，是除以全国人口算的。
- 收益：2024 年全国依法办理结婚登记 610.6 万对，比上年下降 20.5%，结婚率 4.3‰。同年依法办理离婚手续 351.3 万对，其中民政部门登记离婚 262.2 万对，法院判决和调解离婚 89.1 万对，离婚率 2.5‰。公报注明，结（离）婚率 = 当年结（离）婚对数 / 当年平均总人口数 × 1000‰。这是「粗率」，分母是全体人口，不是已婚人口
- 证据等级：A
- 来源：民政部 (2025). 2024 年民政事业发展统计公报（五（二）1 婚姻登记服务、注释 5），网页版与 PDF 版. https://www.mca.gov.cn/n1288/n1294/n1554/c1662004999980006190/content.html、https://www.mca.gov.cn/gdnps/n2445/n2451/n2458/n2681/c1662004999980006189/attr/400985.pdf

- 备注：网上常见的「离婚率 50% 以上」，是拿当年离婚的对数除以当年结婚的对数，351.3 / 610.6 ≈ 57.5%。这叫「离结比」。相除的两个数不是同一批人，公报里也没有这个指标，所以不能读成「一半婚姻会离」。要算「一段婚姻最后离掉的概率」，得盯住同一批结婚的人一路统计下去，这种官方数据本节没找到

8. 把结婚的健康收益算进去，但按观察性数据打折

- 成本：不花钱，也不花时间。只要记住一点：这些数字说的是已婚的人里死亡率更低，是两件事同时出现，不是结婚让你活得久。
- 说人话：已婚的人同期死亡的概率比非婚的人低约 12%，从未结过婚的人比已婚的人高约 24%。但这只是两件事同时出现，不是结婚起的作用。本来健康、收入高、社交多的人，既更容易结婚，也更容易活得久。这些数字基本来自欧美，对国内只能当量级参考。
- 收益：一项针对老年人的荟萃分析，把多项研究汇总重算，共 53 组比较、25 万余人。已婚相对非婚的全因死亡 RR 0.88，95% CI 0.85–0.91（RR 是风险比，CI 是可信范围），同期死亡的概率低约 12%。同一项里丧偶 1.11、离异或分居 1.16、未婚 1.11，分别高约 11%、16%、11%。男女无差异。最保守的估计是 RR 0.94，只低约 6%。另一项荟萃分析比的是未婚（从未结婚）相对已婚，用了 95 篇文献、5 亿余人。结果 HR 1.24（1.19–1.30），同期死亡的概率高约 24%。而且年纪越大，差距越小。还有一项按性别拆的荟萃分析，21 项研究、789 万余人：不论男女，非婚都与总死亡、癌症死亡、心血管死亡同时出现。男性这边的心血管死亡和总死亡差距更大。未婚男性相对未婚女性，卒中死亡多 31%，全因死亡多 9%
- 证据等级：A（争议）
- 来源：Manzoli L, et al. (2007). Marital status and mortality in the elderly: a systematic review and meta-analysis. Soc Sci Med 64:77–94. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.08.031；Roelfs DJ, et al. (2011). The rising relative risk of mortality for singles: meta-analysis and meta-regression. Am J Epidemiol 174(4):379–389. https://doi.org/10.1093/aje/kwr111；Wang Y, et al. (2020). Sex differences in the association between marital status and the risk of cardiovascular, cancer, and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of 7,881,040 individuals. Glob Health Res Policy 5:4. https://doi.org/10.1186/s41256-020-00133-8
- 备注：争议在于结婚的人本来就是被挑过的：健康、收入高、社交多的人，既更容易结婚，也更容易活得久。三项荟萃用的都是现成人群的观察数据，只是跟踪记录，没有分组对照。作者自己也写了有发表偏倚或方法局限。Roelfs 还发现研究做得越严谨，算出的差距越小。这些数字以欧美人群为主，对国内只能当量级参考

9. 时间账按「无酬劳动」算，谈清分工再领证

- 成本：不花钱。婚前花一两个小时，把家务、照料老小、谁的工作让步这些没报酬的活谈成明确分工，之后按分工执行。难在把话摊开谈，别拖着不说。
- 说人话：全国时间利用调查里，家务和陪伴照料家人这类没报酬的活，男性每天平均 1 小时 52 分，女性 3 小时 29 分。调查没按结没结婚分组，所以「结了婚家务会多多少」没有官方数字，这个性别差距只能当上限参考。分工可以在领证前谈成另一个样子。
- 收益：2024 年全国时间利用调查。无酬劳动就是家务、陪伴照料家人这些没有报酬的活。当天做了这类活的人，每日平均花 2 小时 45 分，其中男性 1 小时 52 分、女性 3 小时 29 分。一天里做过这类活的人占多大比例，男性是 67.5%、女性是 83.9%。居民家务劳动每日平均 1 小时 17 分，只算做了的人是 1 小时 59 分，比 2018 年少 28 分。陪伴照料家人每日平均 30 分，只算做了的人是 1 小时 46 分。2018 年的数字是：家务劳动男性 45 分、女性 2 小时 6 分，陪伴照料孩子男性 17 分、女性 53 分
- 证据等级：A
- 来源：国家统计局 (2024). 第三次全国时间利用调查公报（第二号、第三号）. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957216.html、https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957215.

html；国家统计局 (2019). 2018 年全国时间利用调查公报. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202302/t20230203_1900224.html

- 备注：两次调查都只按性别、城乡、年龄分组，没有按结没结婚分组。所以「结婚后家务会多多少」没有官方数字，只能用性别差距做上限参考。数字是全国平均，你们两个人的分工完全可以谈成另一个样子

10. 结婚的钱账先看法律默认规则，再决定要不要书面约定

- 成本：不花钱。读一遍民法典婚姻家庭编里讲财产的那几条。有需要就两个人签一份书面财产约定，法律只要求写成书面的，不必去公证。难在把钱的事提前说开。
- 说人话：不签书面约定的话，法律默认婚后挣的工资奖金、经营和投资收益、继承或受赠的财产都归两人共有。婚前财产、遗嘱或赠与合同写明只给一方的，才是个人的。两个人可以书面约定各归各，签了就有约束力。因带孩子、照料老人多付出的一方，离婚时可以要求补偿。
- 收益：不另作约定时的默认规则是：婚后所得的工资奖金劳务报酬、生产经营投资收益、知识产权收益、继承或受赠财产，归夫妻共同所有（第一千零六十二条）。婚前财产、人身损害赔偿、遗嘱或赠与合同明确只归一方的财产、一方专用生活用品，是个人财产（第一千零六十三条）。双方可以书面约定婚前和婚后财产归各自所有、共同所有，或者部分各自所有部分共同所有，这个约定对双方有法律约束力（第一千零六十五条）。因抚育子女、照料老人、协助另一方工作而负担较多义务的一方，离婚时有权请求补偿（第一千零八十八条）
- 证据等级：A
- 来源：全国人民代表大会 (2020). 中华人民共和国民法典（2021 年 1 月 1 日起施行，第一千零六十二、一千零六十三、一千零六十五、一千零八十八条）. 国家法律法规数据库 https://flk.npc.gov.cn/detail?title=%E4%B8%AD%E5%8D%8E%E4%BA%BA%E6%B0%91%E5%85%B1%E5%92%8C%E5%9B%BD%E6%B0%91%E6%B3%95%E5%85%B8&id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf；条文全文见最高人民法院公报转载 http://gongbao.court.gov.cn/Details/7f184078694d811fb3314f6af9accf.html
- 备注：彩礼、婚礼、婚房没有官方统计，本条不写数字。第一千零八十八条那笔补偿给多少，先由两人自己谈，谈不成由法院定，没有固定公式。书面财产约定对两边都管用：收入高的一方用得上，家务照料这类没报酬的活干得多的一方也用得上

11. 父母出资买房，在转账的时候就把是借是送写清楚

- 成本：不花钱。出资当天写一页说明，写明这笔钱是赠与谁、还是借给谁，出资的父母和子女都签字。如果写的是借款，就让夫妻两个人都签，转账备注也写同一句话。
- 说人话：婚前父母出钱买房，默认只给自己孩子。婚后出的钱没约定，按夫妻共同财产算。2025 年 2 月起，婚后一方父母全额出资、又没写明只给自己孩子的，离婚时法院可以把房判给出资方的孩子，再定补不补偿另一方。要算借款，就当天写清楚、双方签字。
- 收益：婚前父母为双方购房出资的，认定为对自己子女个人的赠与。父母明确表示赠与双方的除外。婚后出资的，有约定按约定。没有约定或者约定不明确的，按夫妻共同财产的原则处理。2025 年 2 月 1 日起还有一条。婚内由一方父母全额出资、赠与合同又没写明只赠与自己子女的，离婚分割时，法院可以判房屋归出资人子女一方所有。判归之后再综合几项情况，确定要不要给另一方补偿、补多少。这几项是共同生活和生育共同子女的情况、离婚过错、对家庭的贡献大小、离婚时房屋市场价格。一方父母部分出资，或者双方父母都出资的，以出资来源和比例为基础判归其中一方，并合理补偿（全国）
- 证据等级：A
- 来源：最高人民法院 (2020). 关于适用《民法典》婚姻家庭编的解释（一）（法释〔2020〕22 号，第二十九条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282071.html；最高人民法院 (2025). 关于适用《民法典》婚姻家庭编的解释（二）（法释〔2025〕1 号，第八条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/452771.html；全国人大 (2020). 民法典（第一千零六十二条第一款第四项）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

- 备注：写清楚对两边都有用。出钱的父母不必再指望离婚时补一张借条来保住出资。解释（二）施行后，钱是谁出的本身就是分房子的依据，房本写谁的名字不再决定归属。接受出资的一方，也不用等到离婚才知道这笔钱算什么。要按借款办就真按借款办：双方说好是借，约定怎么还，转账写明，必要时留下还款记录。缺一样，上了法庭都要解释

12. 配偶一方大额借的钱，你没签字也没追认，不自动变成你的债

- 成本：不花钱。别在配偶的借条、担保书上签「共同借款人」「担保人」。也别在聊天里写「这钱我们会还」这类话，它可能被当成你事后认下了这笔债。难在被催的时候忍住不接话。
- 说人话：配偶背着你借的钱，只要明显超出家里日常开销，你又没签字、没事后认账，就不自动变成你的债。要债的人得自己证明这钱用在了共同生活或共同经营上。但买房这种钱如果确实变成了你们一起住或共有的房子，对方往往证得到这一层。
- 收益：下面几种情形借的钱属于夫妻共同债务。一是夫妻双方共同签名的。二是一方事后追认，就是事后认下这笔债，两个人都认账。三是一方在婚内以个人名义为家庭日常生活需要借的。一方以个人名义借的、明显超出家庭日常开销的钱，不属于夫妻共同债务。例外是债权人（要债的一方）能证明这笔钱用于夫妻共同生活、共同生产经营，或者是两个人都认的账。买房的钱明显超出家庭日常生活需要，举证责任在主张债权的一方，要债的人得自己拿出证据。但这笔钱如果确实变成了夫妻共同居住或共有的房子，债权人往往能证到「用于夫妻共同生活」这一层。所以更管用的是第 11 条（父母出资时写清是借是送）那一步（全国，2021 年起）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第一千零六十四条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；最高人民法院 (2020 年第二次修正). 关于审理民间借贷案件适用法律若干问题的规定（第十五、十六条）. http://gongbao.court.gov.cn/Details/94b6623974526df7d2430a3c73f050.html（最高人民法院公报）
- 备注：离婚分财产时，对方父母突然拿出一张只有配偶签字的借款协议，要分两步看。第一步看这笔借款到底有没有真发生。你说钱根本没交过，又能把理由说圆的，法院会结合几件事一起判断。先看借款金额、钱怎么交的、双方的经济能力，再看平时怎么交易、财产有没有相应变动、证人怎么说。对方只拿得出转账凭证的，仍要由他证明这笔借款成立。第二步，借款成立之后再看是不是共同债务。借条和担保书的一般规则见第 8 节第 18 条

13. 领证只要身份证加一份签字声明，不用户口簿，不收钱，当场发证

- 成本：不花钱。两个人都要亲自到场。办完通常几十分钟。
- 说人话：2025 年 5 月起领证只要两样东西：本人身份证，加一份签字声明。声明里写明本人没有配偶，和对方没有直系血亲、三代以内旁系血亲关系。户口簿不用带，也不用回一方户口所在地办。登记一分钱不收，符合条件当场发证。
- 收益：2025 年 5 月 10 日起施行的新婚姻登记条例，改了内地居民结婚要交的材料。条文写的是只需出具两样东西：「（一）本人的居民身份证；（二）本人无配偶以及与对方当事人没有直系血亲和三代以内旁系血亲关系的签字声明」。户口簿不再是必需材料。登记机关是「县级人民政府民政部门或者省、自治区、直辖市人民政府按照便民原则确定的乡（镇）人民政府」。旧条例里「到一方当事人常住户口所在地」的限制已经取消。条例还写明「婚姻登记机关办理婚姻登记，不得收取费用」，以及「对当事人符合结婚条件的，应当当场予以登记，发给结婚证」
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2025). 婚姻登记条例（国令第 804 号，第二、六、八、十条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202504/content_7017752.htm
- 备注：登记机关不给办的只有四种情况：没到法定结婚年龄，不是双方完全自愿，一方或双方已经有配偶，两人是直系血亲或三代以内旁系血亲。可能收费的只有照相、复印这类周边服务。登记本身一分钱不收，遇到「工本费」「加急费」直接拒绝并投诉。离婚登记的 30 天冷静期见本节退出成本那条

14. 婚前做一次婚检，有重大疾病必须在登记前如实告诉对方

- 成本：多数地区对适龄人群免费或者减免。自费也就几百元。要花半天时间。
- 说人话：有重大疾病，没在登记前如实告诉对方，对方可以去法院请求撤销这段婚姻。要在知道之日起一年内提出。婚检本身从 2003 年起就不是领证的前置条件，去不去自愿。费用看本地政策，花半天。
- 收益：隐瞒的法律后果是明确的。新婚姻登记条例规定「一方当事人患有重大疾病的，应当在结婚登记前如实告知另一方当事人；不如实告知的，另一方当事人可以依据民法典第一千零五十三条的规定向人民法院请求撤销婚姻」。国家把婚检当作出生缺陷防治的第一道关口。现行目标是「婚前医学检查率、孕前优生健康检查目标人群覆盖率分别保持在 70% 和 80% 以上」。文件还要求「推进婚前医学检查机构与婚姻登记场所就近设置方便群众」，并推广「婚姻登记、婚前医学检查、生育指导『一站式』服务」。民法典规定，一方患有重大疾病的应当在结婚登记前如实告知，不如实告知的，另一方可以向人民法院请求撤销婚姻。请求撤销婚姻的，应当自知道或者应当知道撤销事由之日起一年内提出
- 证据等级：B
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第一千零五十三条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；国务院 (2025). 婚姻登记条例（国令第 804 号，第十二条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202504/content_7017752.htm；国家卫生健康委办公厅 (2023). 出生缺陷防治能力提升计划（2023—2027 年）（国卫办妇幼发〔2023〕9 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202308/content_6900320.htm；国家卫生健康委、民政部、国务院妇儿工委办公室、共青团中央、全国妇联 (2020-05-06). 关于加强婚前保健工作的通知（国卫妇幼函〔2020〕205 号）：「积极倡导各地结合实际推行免费婚前检查，确保婚前保健、孕前优生健康检查等服务和政策落实」（官网页对脚本端拦截，条文经维基文库全文逐字核对）. https://www.nhc.gov.cn/fys/c100078/202005/bb1bfd6fa08a49629cf17e7d2f9bf9f9.shtml
- 备注：婚检自 2003 年起就不是领证必须先做的一步，去不去自愿。但「有重大疾病不如实说」这一条，确实给了对方去法院撤销这段婚姻的权利，要在知道之日起一年内提。全国层面没有统一的免费婚检文件：五部门 2020 年通知的原文口径是「积极倡导各地结合实际推行免费婚前检查」，免费与否、查哪些项目由各省各市自己定，不少地方已经在婚姻登记场所旁边提供免费婚检。去不去、去哪查，问当地妇幼保健机构或婚姻登记处的一站式窗口。

15. 情绪价值别只问「有没有」，要看关系质量

- 成本：不花钱。婚前用几次冲突、几个月相处来看关系质量，别只核对条件清单。难在忍住不拿清单下判断。
- 说人话：婚姻质量越高，人越健康，但这个关系很弱，跟饮食这类习惯对健康的影响差不多大。看关系好不好，要拿几次冲突、几个月相处去看，别只核对条件清单。坏婚姻是不是比不结婚更伤身，还没有数据直接比过。
- 收益：126 篇研究、7.2 万余人的荟萃分析显示，婚姻质量越高健康越好。效应量 r 在 0.07 到 0.21 之间。r 是两件事同步变化的程度，0 是毫无关系，1 是完全同步。其中死亡风险 r = 0.11，发生冲突时的心血管反应 r = −0.13。这个量级与饮食等健康行为对健康的影响相当。明确检验性别差异的研究里，基本没发现男女不同。心血管领域的综述指出，婚姻不满意度和婚姻质量对心血管风险有显著影响
- 证据等级：B（争议）
- 来源：Robles TF, et al. (2014). Marital quality and health: a meta-analytic review. Psychol Bull 140(1):140–187. https://doi.org/10.1037/a0031859；Dhindsa DS, et al. (2020). Marital status and outcomes in patients with cardiovascular disease. Trends Cardiovasc Med 30(4):215–220. https://doi.org/10.1016/j.tcm.2019.05.012

- 备注：争议在于这个关联本身很弱。一部分结果有发表偏倚。而且多数研究只在一个时点调查，看不出谁导致谁，Robles 原文自己列了这些局限。本节没有找到直接比较「低质量婚姻」与「未婚」死亡率的荟萃分析，所以「坏婚姻比不结婚差」目前只能算推论，不是数字结论

16. 算退出成本：协议离婚有 30 天冷静期，诉讼离婚有法定条件

- 成本：不花钱。婚前花点时间读一遍：万一要退出，要花多久，走什么程序。难在结婚前就去想散伙的事。
- 说人话：协议离婚不是签完就完。交了申请后 30 天内，任何一方都能撤回。期满还要在 30 天内两人亲自去领离婚证，不去就当撤回。对方不同意，只能起诉。法院先调解，要有家暴、重婚、分居满两年这些情形，调解不成才判离。
- 收益：协议离婚要签书面离婚协议，并亲自到婚姻登记机关申请（第一千零七十六条）。自登记机关收到申请之日起 30 日内，任何一方可以撤回。期满后 30 日内，双方须亲自申领离婚证，不申领视为撤回（第一千零七十七条）。一方不同意时走诉讼，法院应先调解。有重婚或与他人同居、家庭暴力或虐待遗弃、赌博吸毒屡教不改、因感情不和分居满二年等情形的，调解无效应准予离婚。判不离后又分居满一年，再起诉应准予（第一千零七十九条）。2024 年全国离婚 351.3 万对，其中 89.1 万对走的是法院判决、调解
- 证据等级：A
- 来源：全国人民代表大会 (2020). 中华人民共和国民法典（第一千零七十六、一千零七十七、一千零七十九条）. http://gongbao.court.gov.cn/Details/7f184078694d811fb3314f6af9accf.html；民政部 (2020). 关于贯彻落实《中华人民共和国民法典》中有关婚姻登记规定的通知（民发〔2020〕116 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-12/04/content_5567010.htm；民政部 (2025). 2024 年民政事业发展统计公报. 题录同第 7 条（结婚率、离婚率各是什么口径）
- 备注：冷静期只适用于协议离婚。诉讼离婚没有冷静期，但周期更长。诉讼费、律师费各地不同，本条不写数字。退出成本高不等于不该结婚，但结婚前就该知道这些

17. 给「为长辈结婚」单独记一笔账，别和自己的账混在一起

- 成本：不花钱。在纸上分两栏写。一栏是这段婚姻里哪些收益是你自己的，本节前面几条能算出来。另一栏是哪些收益是长辈的：安心、面子、催婚停止。难在把长辈那一栏单独放着，不往自己这栏里并。
- 说人话：长辈那份收益，也就是安心、面子、不再催，是真的。但它不会自动变成你的健康收益或关系质量。而时间账、钱账和退出成本这三笔，全部由你自己承担。在纸上分两栏，把哪些收益归自己、哪些归长辈写开，这笔账划不划算自己一眼就能看出来。
- 收益：长辈的收益是真实的。但它不会自动转成你的健康收益（第 8 条）或关系质量（第 15 条）。而时间账（第 9 条）、钱账（第 10 到 12 条）和退出成本（第 16 条），全部由当事人承担。分开记账以后，「做任务式结婚」的性价比是高是低，自己就能看出来
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，方法类建议；数据部分见本节前面各条
- 备注：长辈那一栏也可以算成很重的一笔，怎么权衡由你自己定。填空清单见 docs/结婚划不划算.md

18. 把关系好坏当成一笔健康账：吵架对事不对人，别骂人、别挖苦

- 成本：不花钱。吵架时只说眼前这件事，不骂人，不挖苦，不翻旧账。难在气头上管住嘴。
- 说人话：夫妻关系好的，身体好一些，死亡风险也低一些。这个关联不大，和饮食对健康的关联差不多大。一项实验里，吵架时一直带着敌意的夫妻，实验做出的小伤口愈合速度只有平和夫妻的六成。
- 收益：把 126 篇研究、7.2 万多人合起来算（荟萃分析）。婚姻质量越高，身体越好，相关系数 r 在 .07 到 .21 之间。相关系数 0 是毫无关系，1 是完全同步。其中和死亡风险更低的相关是 r = .11。

吵架时心血管反应更小，r = -.13。作者说，这些效应都小，和饮食这类健康习惯与健康的关联差不多大。另一项交叉实验里，42 对健康夫妻各住院两次，每次 24 小时。一次做互相支持的谈话，一次讨论一件有分歧的事。吵完之后，实验做出的水泡伤口愈合更慢。两次都表现出更多敌意的夫妻，伤口愈合速度只有低敌意夫妻的 60%。吵架第二天早上，他们血里的炎症指标（IL-6、肿瘤坏死因子）也升得更多。

- 证据等级：B
- 来源：Robles TF, Slatcher RB, Trombello JM, McGinn MM (2014). Marital quality and health: a meta-analytic review. Psychological Bulletin. https://doi.org/10.1037/a0031859；Kiecolt-Glaser JK 等 (2005). Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine production, and wound healing. Archives of General Psychiatry. https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.12.1377
- 备注：定 B 的理由：汇总的研究大多只是跟踪记录，没有分组对照。所以分不清是关系差让人生病，还是身体差让关系变差。有的研究扣掉年龄和收入之后，关联仍然在。伤口实验只有 42 对夫妻。「对事不对人，不骂人不挖苦」是作者从实验里的「敌意行为」推出来的做法，没有研究直接比较过。吵得凶又改不了，可以两个人一起去做婚姻家庭咨询，这一点也没有单列文献。吵到动手，或者长期辱骂、威胁，就不是沟通问题了，是家暴，见第 8 节第 43 条（被家暴了）。想清楚要不要走，退出成本见本节第 16 条（退出成本）。

19. 别靠隐瞒性取向结婚，也别把形婚当成省事的办法：法律上它就是一段真婚姻，想退出只能走离婚

- 成本：不花钱。难的是顶住家里催婚的压力，这可能要扛很多年。
- 说人话：隐瞒性取向结婚，法律上不算无效，也不能撤销，想退出只能离婚。形婚也是真婚姻，婚后挣的钱、欠的债都按夫妻算。被瞒的一方离婚时，可以要求多分财产、赔精神损失，但法院支不支持还没有定论。
- 收益：民法典第一千零五十一条规定，婚姻无效只有三种情形：重婚、有禁止结婚的亲属关系、未到法定婚龄。第一千零五十二、一千零五十三条规定，能撤销的只有两种：被胁迫结婚，婚前隐瞒重大疾病。婚姻家庭编解释（一）第十七条规定，拿这三种以外的理由请求确认婚姻无效，法院判决驳回。所以想退出只能离婚。形婚登记了也是合法婚姻。第一千零六十二条规定，婚后的工资、奖金、劳务报酬等是夫妻共同财产。第一千零六十四条规定，两人共同签字借的债、一方为家庭日常生活借的债，是夫妻共同债务。离婚损害赔偿看第一千零九十一条，限于重婚、与他人同居、家庭暴力、虐待遗弃家庭成员，以及「有其他重大过错」。解释（一）第二条把「与他人同居」限定为和「婚外异性」同居。所以同性关系只能按「其他重大过错」去争。赔偿包括精神损害赔偿，被瞒的一方起诉离婚时要一并提出，判不离就不支持。民法典施行后，没有查到法院公开的这类判决。旧法时期，江苏省高级人民法院网站 2013 年刊登的一篇文章，讨论了妻子因丈夫隐瞒同性恋起诉离婚的案子。文章列了两种看法。一种认为同性恋不在当时法定的过错里，多分财产和精神赔偿都不该支持。作者赞同另一种：把被瞒的一方当作「无过错方」，分财产时照顾她，还应赔精神抚慰金（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第一千零五十一至一千零五十四、一千零六十二、一千零六十四、一千零七十九、一千零八十七、一千零九十一条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf（国家法律法规数据库）；最高人民法院 (2020). 关于适用《中华人民共和国民法典》婚姻家庭编的解释（一）（法释〔2020〕22 号，第二、十七、八十六至九十条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff80808177e75f880178006736f21aaf；朱来宽、王洪娟 (2013). 因同性恋导致离婚能否主张损害赔偿？江苏法院网. http://www.jsfy.gov.cn/article/26621.html
- 备注：多分财产和精神赔偿只有一篇分析文章，没写案子最后怎么判，所以能不能拿到要看具体法院。民法典比旧法多了「其他重大过错」这一项，给了被瞒的一方一个可以争的口子。法律条文本身是 A 级。形婚双方各有同性伴侣的，伴侣之间不受婚姻法保护，财产要另外写清楚，见本节第

20 条（同性伴侣趁两个人都清醒，办好授权委托、意定监护和遗嘱）。形婚离婚一样要走 30 天冷静期或者打官司，见本节第 16 条（算退出成本：协议离婚有 30 天冷静期）。协议离婚时写明放弃赔偿的，事后再起诉不会支持。受益人首先是会被瞒的那个配偶，其次是你自己：隐瞒被发现后，离婚、分财产、孩子抚养会一起摊上。

20. 同性伴侣趁两个人都清醒，办好授权委托、意定监护和遗嘱：法律上你们不是近亲属，不办就没有签字权和继承权

- 成本：意定监护和遗嘱去公证处办，公证费各地不同，几百元起。自己手写遗嘱不花钱。前后要花一两个半天。难在两个人要坐下来谈生病和死。
- 说人话：法律上的近亲属是配偶、父母、子女、兄弟姐妹这些人，伴侣不算。不提前办文件，一方病重时，另一方替他做不了主。一方去世时，另一方一分遗产也继承不到。三份文件各管一段：活着时靠授权委托，失去判断能力后靠意定监护，身后靠遗嘱。
- 收益：民法典第一千零四十五条列的近亲属是配偶、父母、子女、兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女。第一千一百二十七条的法定继承人先是配偶、子女、父母，其次是兄弟姐妹、祖父母、外祖父母。伴侣两处都不在。第一千二百一十九条管的是手术、特殊检查、特殊治疗。不能或者不宜向患者说明的，医务人员要向患者的「近亲属」说明，并取得同意。有三条路可以补上。第一，第三十三条允许成年人和「其他愿意担任监护人的个人」事先书面约定监护人。本人丧失或者部分丧失民事行为能力后，这个人来当监护人，监护人就是法定代理人。第二，第一百六十五条规定，书面授权委托书要写明代理人的姓名、代理事项、权限和期限，由本人签名或者盖章。本人一去世，委托就终止。第三，第一千一百三十三条允许立遗嘱，把个人财产赠给法定继承人以外的个人。湖北省司法厅网站刊登的宜昌市司法局文章写明，同性伴侣可以办意定监护协议公证，指定对方当自己将来的监护人（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第二十三、三十三、一百六十五、一百七十三、一千零四十五、一千一百二十四、一千一百二十七、一千一百三十三至一千一百四十、一千一百四十二、一千二百一十九条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf（国家法律法规数据库）；宜昌市司法局 (2021). 意定监护公证：通向彩虹的公证之路. 湖北省司法厅网站「实践荟萃」栏目. https://sft.hubei.gov.cn/fbjd/sjhc/202101/t20210108_3208602.shtml
- 备注：伴侣拿遗产的身份是「受遗赠人」，不是继承人。知道有这份遗赠后，60 天内要明确表示接受，不表示就算放弃。伴侣本人和跟他有利害关系的人，不能当遗嘱见证人。立了几份遗嘱，以最后一份为准，见第 17 节第 2 条（遗嘱后立的推翻先立的）。意定监护人能不能直接签手术同意书，各医院做法不一，提前问一下常去的医院。家属不认这些文件，就要打官司：一审普通程序 6 个月起，律师费自己出。所以文件尽量去公证处办。一起买的房子、一起存的钱，按真实出资另外写书面约定。意定监护怎么办，见第 17 节第 1 条（书面指定将来的监护人）。受益人是你自己和伴侣。

21. 关系卡在反复吵架和冷战里，两个人一起去做伴侣治疗：干等着基本不会自己好

- 成本：要花钱。按次收费，各地各医院不一样，本条不写数字。研究里一般每周去一次，一项试验前后做了约 8 个月。难在两个人都得去，还得坚持做完。
- 说人话：关系卡住的伴侣一起做完伴侣治疗，对这段关系明显满意多了，大约七成有好转。光排队干等的伴侣，基本没变化。但效果会变淡：跟到第 5 年，约一半还明显好着，约四分之一已经分居或离婚。
- 收益：2020 年一项荟萃分析汇总了 58 项研究、2092 对伴侣。做完伴侣治疗，关系满意度的前后变化 g = 1.12（可信范围 0.92–1.31），作者说是大效应。g 是效应量，见 README 术语表。分到排队等候的伴侣，同一段时间 g = 0.12（–0.04 到 0.29），没有明显改善。开始时关系越差的，改善反而越多。2012 年一篇综述写的是，伴侣治疗让 70% 接受治疗的伴侣有好转。另一项随机试验找了 134 对长期、严重不和的夫妻，做了约 8 个月的两种行为伴侣治疗。做完时满意度变化 d = 0.90 和 0.71。

到第 5 年，两种做法分别有 50.0% 和 45.9% 的夫妻仍有明显好转。这里的明显好转，作者叫「有临床意义的改善」。同时有 25.7% 和 27.9% 已经分居或离婚

- 证据等级：A（争议）
- 来源：Roddy MK, Walsh LM, Rothman K, Hatch SG, Doss BD (2020). Meta-analysis of couple therapy: effects across outcomes, designs, timeframes, and other moderators. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 88(7), 583-596. https://doi.org/10.1037/ccp0000514；Lebow JL, Chambers AL, Christensen A, Johnson SM (2012). Research on the treatment of couple distress. Journal of Marital and Family Therapy, 38(1), 145-168. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00249.x；Christensen A, Atkins DC, Baucom B, Yi J (2010). Marital status and satisfaction five years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78(2), 225-235. https://doi.org/10.1037/a0018132；Rathgeber M, Bürkner PC, Schiller EM, Holling H (2019). The efficacy of emotionally focused couples therapy and behavioral couples therapy: a meta-analysis. Journal of Marital and Family Therapy, 45(3), 447-463. https://doi.org/10.1111/jmft.12336（争议方）；Shadish WR, Baldwin SA (2003). Meta-analysis of MFT interventions. Journal of Marital and Family Therapy, 29(4), 547-570. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01694.x（争议方）；Karakurt G, Whiting K, van Esch C, Bolen SD, Calabrese JR (2016). Couples therapy for intimate partner violence: a systematic review and meta-analysis. Journal of Marital and Family Therapy, 42(4), 567-583. https://doi.org/10.1111/jmft.12178；全国人大常委会 (2018 修正). 精神卫生法（第二十三、五十一条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7448a066d（国家法律法规数据库）
- 备注：争议在效果能保持多久。只收随机试验的另一项荟萃分析里，做完时 g = 0.60，半年后 0.44。到 12 个月只剩行为伴侣治疗有数据，g = 0.06，几乎没保住。另一篇汇总 20 项荟萃分析的综述说，有临床意义的效果出现在 40% 到 50% 的人身上。「七成好转」和「四到五成明显好转」用的标准不一样，别混着比。5 年那项试验没有不做治疗的对照，所以说不清离婚是变多还是变少了。2020 年那项汇总的全是异性伴侣，也没有找到国内的随机试验，套到自己身上要打折。国内去哪做：精神卫生法规定心理治疗要在医疗机构里做，心理咨询人员不得做心理治疗。可以去医院的精神科、心理科问有没有夫妻治疗。在医院外找机构，先问清对方的资质和受过什么训练。有家暴的先别一起做。2016 年那项荟萃分析写明，结论只适用于轻到中度、双方因冲突动手的情况。以控制对方、严重伤害为特征的暴力不在其内。业内也担心谈完回家遭报复。被打了先看第 8 节第 43 条（被家暴了）。吵架时怎么说话见本节第 18 条（吵架对事不对人），想清楚要不要走见本节第 16 条（退出成本）。受益人是你自己和配偶。

22. 办了婚礼、摆了酒席，也要去领结婚证：没登记的在法律上不算夫妻，对方去世你没有配偶的继承权

- 成本：不花钱。两个人一起去婚姻登记处，几十分钟。
- 说人话：1994 年 2 月以后只办婚礼不领证的，法律上不是夫妻，只算同居。对方去世，你不能按配偶的身份继承遗产。想分开时，法院也不按离婚来办。补办登记就能解决，而且效力能往前算。
- 收益：民法典规定「完成结婚登记，即确立婚姻关系。未办理结婚登记的，应当补办登记」。最高法的解释把没登记、但以夫妻名义过日子的人分成两种。1994 年 2 月 1 日以前就符合结婚条件的，按事实婚姻处理。这之后的，法院「应当告知其补办结婚登记」。不补办的，按同居关系处理。一方去世，另一方要按配偶身份继承，也按这个原则办。配偶是第一顺序继承人，所以没登记的一方就排不进去。同居关系本身，法院不受理「解除」的请求，只受理分财产和孩子抚养的纠纷。补办登记以后，婚姻的效力「从双方均符合民法典所规定的结婚的实质要件时起算」。孩子不受影响。民法典继承编里的「子女」写明包括非婚生子女，和婚生子女同样是第一顺序继承人
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第一千零四十九、一千一百二十七、一千一百三十一条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；最高人民法院 (2020). 关于适用《民法典》婚

姻家庭编的解释（一）（法释〔2020〕22 号，第三、六、七、八条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282071.html

- 备注：对方去世时还没领证，你不是继承人，但不是一分都拿不到。民法典规定，对去世的人「扶养较多」的人，「可以分给适当的遗产」。这要你自己拿证据去争，谈不拢就得打官司。一审普通程序 6 个月起，律师费自己出，分多少由法官定。所以趁两个人都在，先去补办。补办和第一次登记一样，两人都要亲自到场，材料见本节第 13 条（领证只要身份证）。彩礼在没登记时可以要求返还，见第 8 节第 24 条（彩礼走转账）。受益人是你自己和配偶。

23. 配偶背着你拿夫妻共同的钱大额打赏主播、转给婚外的人：不离婚也能请求分割共同财产，转给婚外的人的钱可以起诉要回

- 成本：要打官司。律师费自己出，它不在败诉方要负担的诉讼费里。一审普通程序 6 个月起，还能延长，简易程序 3 个月。还要自己把转账流水、打赏记录一笔笔找出来。
- 说人话：配偶没跟你商量，拿共同的钱大额打赏主播的，你不离婚也能请法院把共同财产分开。离婚时还能让对方少分或不分。转给婚外的人的钱，你可以起诉收钱的人退回，对方说花掉了也照样要退。但这都要打官司，律师费自己出，一审要好几个月。
- 收益：民法典规定，夫妻对共同财产「有平等的处理权」。婚内一方隐藏、转移、变卖、毁损、挥霍共同财产的，另一方可以请求法院分割共同财产，不用先离婚。离婚分财产时，这样做的一方可以少分或者不分。离婚后才发现的，可以再起诉，要求再分一次。2025 年 2 月 1 日起施行的解释（二）写明了两种情形。第六条管打赏。一方没经另一方同意，用共同财产在直播平台打赏，数额明显超出家里一般消费水平的，算「挥霍」。另一方请求婚内分割，或者离婚时让打赏的一方少分、不分，法院要支持。第七条管给婚外的人。一方为重婚、与他人同居或者其他违反忠实义务的目的，把共同财产送给别人。另一方主张这个赠与无效，法院要支持。无效之后，拿到钱的人要返还。同时还可以据此请求婚内分割，或者离婚时让对方少分、不分。最高法同时发布的典型案例里，一方婚内 4 年多转给有不正当关系的人 73 万元，对方回转 17 万元。法院判对方退还实际收到的 56 万元，对方说「部分款项已消费」，法院不支持（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第一百五十七、一千零四十三、一千零六十二、一千零六十六、一千零九十二条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；最高人民法院 (2025). 关于适用《民法典》婚姻家庭编的解释（二）（法释〔2025〕1 号，第六、七条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/452771.html；最高人民法院 (2025). 涉婚姻家庭纠纷典型案例（案例四：崔某某与叶某某及高某某赠与合同纠纷案）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/452761.html；全国人大常委会 (2023 修正). 民事诉讼法（第一百五十二、一百六十四条）. https://amr.guizhou.gov.cn/zwgk/xxgkml/jcxxgk/zcfg/fl/202401/t20240129_83645867.html；国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法（国务院令第 481 号，第六、二十九条）. https://www.gov.cn/ziliao/flfg/2006-12/29/content_483682.htm
- 备注：打赏那条有门槛：没经你同意，数额明显超出家里一般消费水平，严重损害共同财产。偶尔小额打赏够不上。解释（二）给打赏的出路是分财产和少分，没写能向主播或平台要回。转给婚外的人那条，要回的是对方实际收到的钱，对方回转给配偶的部分要扣掉。证据要你自己准备：银行和支付软件的流水、打赏记录、能看出两人关系的聊天记录。分财产和离婚的程序见本节第 16 条（退出成本）。哪些钱算共同财产见本节第 10 条（钱账先看法律默认规则）。配偶在外借钱见本节第 12 条（配偶一方大额借的钱）。自己少打赏见第 5 节第 8 条（不给主播打赏）。受益人是你自己。反过来，你要是收钱的那个婚外的人，收到的钱要退，花掉了也一样要退。

24. 有未成年孩子的夫妻离婚时，把孩子跟谁、每月抚养费多少、探望的方式和时间都写进离婚协议：写得越具体，离婚后越少再打官司

- 成本：协议离婚时写进协议，不花钱。难在两个人要坐下来谈细，比如每月几号付、付到哪个账户、哪个周末接孩子、寒暑假怎么分。谈不拢就要打官司。离婚案件受理费每件 50 到 300 元。律师

费自己出，它不在败诉方要负担的诉讼费里。一审普通程序 6 个月起，还能延长，简易程序 3 个月。离婚后再为抚养费、探望起纠纷，要另外起诉。

- 说人话：孩子跟谁、每月给多少、什么时候能见孩子，两个人可以商量着写进协议。谈不拢由法院判，有固定收入的，抚养费一般是给钱一方月收入的两到三成。写好的钱对方不给，可以起诉要回来。对方拦着不让见孩子，法院可以罚款、拘留他，但不会强行把孩子带去见你。
- 收益：民法典规定，抚养费给多少、给多久，探望的方式和时间，都先由双方协议，协议不成由法院判。不满两周岁的孩子，原则上跟母亲。已满两周岁的，按「最有利于未成年子女的原则」判。孩子满八周岁，要尊重孩子自己的意愿。2025 年 2 月起，一方有家暴、赌博吸毒、出轨同居、抢藏孩子这些情形的，法院优先考虑让另一方带孩子。抚养费数额看孩子的实际需要、父母的负担能力和当地生活水平。有固定收入的，一般按月总收入的 20% 到 30% 给。负担两个以上孩子的，比例可以提高，但一般不超过月总收入的 50%。没有固定收入的，按当年总收入或同行业平均收入参照这个比例。比如月收入 8000 元，按这个比例是每月 1600 到 2400 元（自算）。抚养费一般给到孩子 18 周岁。协议或判决定了数额，孩子在必要时仍可以要求超出原数额的合理费用，比如生病、上学花费超了。协议里约定一方不出抚养费也有效。但带孩子一方的生活水平明显下降，或者孩子必要花费明显增加的，孩子仍可以要求另一方给。离婚后没按协议给的抚养费，可以起诉要回欠款。法院的判决、调解书生效后对方不履行，可以申请强制执行。拒不协助探望的人，法院可以拘留、罚款，但「不能对子女的人身、探望行为进行强制执行」（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第一千零八十四至一千零八十六条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；最高人民法院 (2020). 关于适用《民法典》婚姻家庭编的解释（一）（法释〔2020〕22 号，第四十四至五十三、五十五、五十八、六十一、六十五至六十八条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282071.html；最高人民法院 (2025). 关于适用《民法典》婚姻家庭编的解释（二）（法释〔2025〕1 号，第十二、十四、十六、十七条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/452771.html；全国人大常委会 (2023 修正). 民事诉讼法（第一百一十四、一百五十二、一百六十四、二百四十七条）. https://amr.guizhou.gov.cn/zwgk/xxgkml/jcxxgk/zcfg/fl/202401/t20240129_83645867.html；国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法（国务院令第 481 号，第六、十三、二十九条）. https://www.gov.cn/ziliao/flfg/2006-12/29/content_483682.htm
- 备注：20% 到 30% 是法院判的参考线，不是协议的下限，两个人可以商量别的数。写协议时把付款日、账户、付到哪天写清，探望写到星期几、几点接送、节假日怎么分，事后才有凭据。父母一方或亲属抢走、藏起孩子的，可以向法院申请人身安全保护令，见第 8 节第 43 条（人身安全保护令）。离婚的程序和冷静期见本节第 16 条（退出成本）。受益人首先是孩子，其次是你自己。

11. 程序员和技术人容易踩的红线

本节口径是人身自由与金钱，换回的是「别被关」和「别赔钱」。写代码、做技术的人，常把下面这些事当成「只是技术问题」，可它们对应的是刑法里的具体罪名，或者民事上要赔的具体一笔钱。每条都给出法条里的数字，以及最高人民检察院、最高人民法院官网公布的案例。刑法引用的是北京市公安交管局转载的「根据刑法修正案（十一）修正」整合文本。条目顺序按「技术人最容易以为没事 × 后果最重」从高到低排。第 1 条是通用的一条，讲动手前怎么判断，以及出事之后先做什么。

1. 动手前先问一句：厂商、平台、公司会不会去报案；被追究后马上找刑事律师

- 成本：不花钱。动手前把「技术上能不能做」换成另一个问题：厂商、平台、公司会不会去报案。难在忍住「这点小事没人管」的念头，因为服务器日志、支付记录、群聊记录，办案机关都有权调取
- 说人话：动手之前先问一句：厂商、平台、公司会不会去报案。服务器日志、支付记录、群聊记录，办案机关都有权调取。真被刑事拘留了，最长 37 天内决定抓不抓你。从第一次问话起你就能请律师，律师可以向检察院提不该批捕的意见，也可以申请取保。
- 收益：任何单位和个人发现犯罪事实，都有权去报案。办案机关认为有犯罪事实，就应当立案。法院、检察院和公安「有权向有关单位和个人收集、调取证据」，有关单位和个人要如实提供。被刑事拘留之后，公安要在 3 日内提请批捕（向检察院申请正式逮捕）。特殊情况可以延长 1 到 4 日。流窜作案（跨地方连续作案）这类情形可以延长到 30 日。检察院再用 7 日决定。加起来最长 37 天内决定捕不捕。检察院审查批捕时，「辩护律师提出要求的，应当听取辩护律师的意见」。律师还有权申请变更强制措施，比如把羁押换成取保候审，办案机关要在 3 日内答复。从第一次讯问起，或者从被采取强制措施（被拘留、逮捕这一类）起，你就可以委托律师。案子还在公安手里查的阶段，只能委托律师。律师要求会见，看守所最迟 48 小时内安排。可能判管制、拘役这类比坐牢轻的刑罚，或者只判附加刑、不判主刑的，可以取保候审。取保候审就是交一笔保证金或者找个保证人，先回家等着办案。取保最长 12 个月（全国）
- 证据等级：C
- 来源：全国人大 (2018). 刑事诉讼法（2018 年修正，第三十四、三十九、五十四、六十七、七十九、八十八、九十一、九十七、一百一十、一百一十二条）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/201810/t20181027_396818.shtml
- 备注：这 37 天，算的是从被拘留到检察院决定批不批准逮捕，不是关押的上限。批捕之后还有侦查期间的羁押期限，接着往下算。这 37 天里，律师能做的是见到人、向检察院递一份「不该批捕」的意见、申请取保候审。作者的看法是，等到起诉之后再找律师，批捕这一关已经过去了。本节其余条目讲的都是同一件事：对方有没有报案的理由。

2. 不做、不卖游戏外挂和辅助，包括「只读屏幕不碰内存」的 AI 辅助

- 成本：不花钱。代价是放弃这类接单和「小工具」的收入。难在这笔钱来得快，又看不出谁会来追究
- 说人话：外挂卖出 20 人次，或者挣到 5000 元，就够判 3 年以下，特别严重的判 3 到 7 年。有人做透视、自瞄外挂，3 个月卖了 8 万多，判 1 年缓 1 年、罚 5000 元。有人拿服务端程序开私服，收了 2000 多万充值，最重判 4 年，罚金最高 1000 万元。
- 收益：提供专门用于侵入、非法控制计算机信息系统的程序、工具，情节严重的判 3 年以下，并处或单处罚金。并处是判刑的同时罚钱，单处是只罚钱。情节特别严重的判 3 到 7 年并处罚金。「情节严重」的门槛是提供工具 20 人次以上，或者违法所得 5000 元以上。违法所得就是靠这件事挣到的钱。故意绕开或者破坏权利人设的技术保护措施，还可能构成侵犯著作权罪，判 3 年以下，严重的判 3 到 10 年。官方案例：王某等人制售外挂，靠读取和修改游戏内存实现透视、自瞄。3 个月卖了 8 万余元，获利 3 万余元。判 1 年缓 1 年、罚 5000 元。缓 1 年就是判了 1 年但先不关，这一年里不再犯事就不用去坐牢。项某等人卖「TZ」系列外挂，销售额 20 余万元，项某判 3 年缓 3 年、罚 2

万元。刘某某等人拿到游戏服务端程序，改参数开私服，收了充值 2000 余万元。判 4 年到 2 年 6 个月，罚 1000 万到 130 万元（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十五条第三款、第二百一十七条第六项）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；最高人民法院、最高人民检察院 (2011). 关于办理危害计算机信息系统安全刑事案件应用法律若干问题的解释（第三条）. https://ga.sz.gov.cn/ZWGK/ZCFG/ZCJD/content/post_1304363.html（深圳市公安局转载）；最高人民检察院 (2026). 上海静安：严惩制售游戏外挂黑灰产共护清朗网络空间. https://www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202608/t20260825_735480.shtml；最高人民检察院 (2021). 2020 年度检察机关保护知识产权典型案例（案例五）. https://www.spp.gov.cn/spp/xwfbh/wsfbt/202104/t20210425_516525.shtml
- 备注：已经公布的外挂判例，都是读写游戏内存、绕过反作弊的那种。「只截屏、只模拟按键」的辅助还没见过官方判例。但第 3 条的抢票案说明，不碰内存、只发请求，一样能定非法获取数据罪。最后算不算犯罪、按哪个罪算，由办案机关根据厂商报案时交上去的材料定，不是作者说了算。卖 20 人次就够「情节严重」，这个量很小。

3. 不写、不卖抢票、秒杀、刷单、薅羊毛脚本，哪怕只是「自动化点按钮」

- 成本：不花钱，也不占时间
- 说人话：脚本不改内存、不破解，只是发请求比人快，一样会被定罪，挣到 5000 元或让对方损失 1 万元就够。有人用买来的 12306 账号代抢 200 多张票、挣了 2 万多，判 1 年 6 个月缓 1 年 6 个月、罚 5000 元。在网店卖抢票软件的，按不正当竞争赔了 2 万元。
- 收益：侵入计算机信息系统，或者用其他技术手段拿到里面的数据，情节严重的判 3 年以下，并处或单处罚金，特别严重的判 3 到 7 年。「情节严重」的门槛是违法所得 5000 元以上，或者造成损失 1 万元以上。官方案例：某人用外挂批量导入买来的 12306 账号，多线程密集提交购票请求。他代抢火车票 200 余张，获利 2 万余元。法院以非法获取计算机信息系统数据罪，判他 1 年 6 个月缓 1 年 6 个月、罚 5000 元。郑某在网店卖针对某售票 App 的抢票软件，被判构成不正当竞争，赔 2 万元（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十五条第二款）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；最高人民法院、最高人民检察院 (2011). 关于办理危害计算机信息系统安全刑事案件应用法律若干问题的解释（第一条）. https://ga.sz.gov.cn/ZWGK/ZCFG/ZCJD/content/post_1304363.html；最高人民检察院 (2026). 上海静安：查办利用外挂软件批量代抢火车票牟利案. https://www.spp.gov.cn/spp/dfjcdt/202607/t20260707_731426.shtml；最高人民法院 (2025). 2024 年人民法院知识产权典型案例（案例七，抢票软件不正当竞争案）. https://enipc.court.gov.cn/zh-cn/news/view-4205.html
- 备注：抢票案里的脚本不改内存、不破解，只是「比人快」，仍然按刑法 285 条定罪。收钱代抢和卖脚本都算牟利。自己用一次的情形，没有找到官方案例。

4. 爬虫只爬无需登录的公开页面，不绕反爬、不碰个人信息，爬到的数据不卖

- 成本：不花钱。爬虫就是自动翻网页、把上面的数据抓下来的程序。爬之前先看一眼 robots 文件和接口授权说明，robots 是网站放在自己根目录、写明哪些页面不让抓的那份文件。要登录、要 token（一串临时通行凭证）、要破解签名才拿得到的数据，不爬。难在这些数据技术上一抓就到手，忍住全靠自觉
- 说人话：要登录、要 token、要破解签名才拿得到的数据，属于绕过防护，判 3 年以下，严重的判 3 到 7 年。爬到个人信息更麻烦。行踪、通信、征信、财产类 50 条，就算情节严重。住宿、健康、交易类 500 条，其他类 5000 条，或者挣到 5000 元，也一样。
- 收益：绕过防护拿系统里的数据，量刑和第 3 条（不写、不卖抢票、秒杀、刷单、薅羊毛脚本）一样，判 3 年以下，或者 3 到 7 年。非法获取、出售或者提供公民个人信息，达到下面任何一条就算

「情节严重」：行踪轨迹、通信内容、征信、财产信息 50 条以上；住宿、通信记录、健康、交易信息 500 条以上；其他个人信息 5000 条以上；违法所得 5000 元以上。情节严重的判 3 年以下，并处或单处罚金，特别严重的判 3 到 7 年。官方案例：软件开发人员李某把窃取手机相册的功能伪装成「颜值检测」软件，拿到人脸照片 1751 张，还倒卖社工库资料，判 3 年缓 3 年。社工库就是把各处泄露的个人信息汇总起来的数据库。某网络科技公司用爬虫拿外卖平台的店铺、订单数据，造成损失 4 万余元，被以非法获取计算机信息系统数据罪追诉（全国）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十五条第二款、第二百五十三条之一）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；最高人民法院、最高人民检察院 (2017). 关于办理侵犯公民个人信息刑事案件适用法律若干问题的解释（第三、四、五条）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/201705/t20170509_190088.shtml；最高人民检察院 (2022). 检察机关依法惩治侵犯公民个人信息犯罪典型案例（案例二）. https://www.spp.gov.cn/spp/xwfbh/wsfbt/202212/t20221207_594915.shtml；最高人民检察院 (2025). 检察机关依法惩治侵害企业数据安全犯罪 服务保障企业创新发展（案例一）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbh/202501/t20250124_680670.shtml
- 备注：2017 年那份司法解释规定，「未经本人同意，把合法收集来的信息给别人」也算「提供」。公司里把用户表导给外部合作方，同样落在这句里。5000 条只是一张小表的量。

5. 不接赌博、诈骗、色情 App 的开发单，不替「客户」搭支付通道、解封账号

- 成本：不花钱。代价是放弃这类报价高、需求又说不清的外包。难在对方给的钱常常比正常单子高一大截
- 说人话：这类报价高、需求含糊的单子，接了就算赌博团伙的共犯。按开设赌场罪判 5 年以下，严重的 5 到 10 年，比单纯帮忙最多判 3 年重。有个电竞竞猜 App，写代码的 28 人判了 1 年到 3 年 6 个月。替诈骗团伙解封 QQ 号的，判 1 年 6 个月、罚 2 万元。
- 收益：明知别人在利用网络犯罪，还给他提供技术支持、支付结算这类帮助，情节严重的判 3 年以下，并处或单处罚金。同时还构成其他犯罪的，按更重的那个罪判。开设赌场判 5 年以下并处罚金，情节严重的判 5 到 10 年。官方案例：张盛集团研发赌博游戏后「包网外销」，收建站费、报表费。涉案近 70 亿元。张盛判 9 年 9 个月、罚 5000 万元。负责外包研发的王强等 79 人，判 6 个月到 9 年 9 个月不等。陈东等人开发运营电竞竞猜 App，技术团队在海南写代码，28 人以开设赌场罪判 3 年 6 个月到 1 年不等，并处罚金。张某某开工作室替诈骗团伙解封被封的 QQ 号，判 1 年 6 个月、罚 2 万元（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十七条之二、第三百零三条第二款）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；最高人民检察院 (2023). 建赌博网站并出售，涉案近 70 亿元. https://www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202307/t20230711_621248.shtml；最高人民检察院 (2022). 上海闵行区：办理一起新型开设网络赌场案. https://www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202208/t20220805_569952.shtml；最高人民检察院 (2025). 依法惩治帮助信息网络犯罪活动及相关犯罪典型案例（案例一）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202507/t20250728_702377.shtml
- 备注：「明知」不需要对方把用途说出口。报价明显高于市价、功能是充值提现加赔率、客户不肯说用途，办案时都会拿来推断你心里清楚。开发赌博 App 的技术人员，是按开设赌场罪的共犯办，不是帮信罪封顶 3 年那一档。帮信罪是「帮助信息网络犯罪活动罪」的简称。

6. 离职时交清账号权限，不删库、不留后门、不改密码锁系统，哪怕公司欠你钱

- 成本：不花钱。公司欠你工资，走劳动仲裁要回来，别自己动手（劳动仲裁见第 7 节）。难在气头上要忍住不去碰系统

- 说人话：账号密码是公司给的，不等于离职后还能用，登进去就算非法控制，判 3 年以下。删数据让系统跑不起来的，判 5 年以下，后果特别严重的判 5 年以上。有个被辞退的高级工程师，用原管理员账号登录公司服务器删数据和日志，损失 12 万多元，判 3 年缓 5 年、罚 3 万元。
- 收益：非法控制计算机信息系统，情节严重的判 3 年以下，并处或单处罚金，特别严重的判 3 到 7 年。删除、修改系统功能或者数据，造成系统不能正常运行，后果严重的判 5 年以下，特别严重的判 5 年以上。官方案例：IT 高级工程师吕某某被辞退后，用原管理员账号登录公司共享服务器。他改了密码，删了数据和日志，造成损失 12 万余元。判 3 年缓 5 年、罚 3 万元。软件公司员工白某某写升级程序时故意加进错误代码，导致客户系统无法登录，损失 4 万余元，以破坏计算机信息系统罪追诉（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十五条第二款、第二百八十六条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；最高人民检察院 (2024). 检察机关「依法惩治网络犯罪 助力网络空间综合治理」典型案例（案例六）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbh/202402/t20240223_644505.shtml；最高人民检察院 (2025). 检察机关依法惩治侵害企业数据安全犯罪 服务保障企业创新发展（案例七）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbh/202501/t20250124_680670.shtml
- 备注：账号密码是公司给的，不等于离职后还能用。用原账号登录，就算「非法控制」。损失按数据恢复费用算，几万元就够立案。

7. 离职不带走源码、客户名单和技术文档，不上传个人网盘，不在下家复用

- 成本：不花钱。离职前把个人电脑和网盘里的公司资料删干净。难在有些文件是自己一行行写出来的，舍不得
- 说人话：自己写的代码著作权也归公司，客户名单也算商业秘密，带走就是拿公司的东西。有离职员工带着安检系统源码去新公司，本人判 5 年、罚 50 万元，新公司罚 400 万元。有人钻系统漏洞下载 3.3 万多个设计文件，判 1 年 10 个月。公司还可以另外找你索赔。
- 收益：违反保密义务，把商业秘密说出去或者自己拿来用，情节严重的判 3 年以下，并处或单处罚金，特别严重的判 3 到 10 年并处罚金。反不正当竞争法还把两件事列为侵权：用「电子侵入」（技术手段侵入系统）拿商业秘密；教唆、帮助别人违反保密义务。官方案例：孙某明等离职员工带走安检系统源码和核心算法，用在新公司的产品上，孙某明判 5 年、罚 50 万元，新公司罚 400 万元。田某某利用系统漏洞下载 3.3 万余个设计文件，判 1 年 10 个月、罚 10 万元。工程师杨某某把 App 模块源码存进个人电脑和云端，跳槽后做同类 App，以侵犯商业秘密罪追诉（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百一十九条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；全国人大常委会 (2025). 反不正当竞争法（2025 年修订，第十条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699862.shtml；最高人民检察院 (2025). 检察机关知识产权保护典型案例（案例七）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbh/202504/t20250423_693691.shtml；最高人民检察院 (2020). 2019 年度检察机关保护知识产权典型案例（案例十六）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbh/202004/t20200425_459623.shtml；最高人民检察院 (2025). 检察机关依法惩治侵害企业数据安全犯罪 服务保障企业创新发展（案例五）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbh/202501/t20250124_680670.shtml
- 备注：「自己写的代码」著作权也归公司，这一点见第 13 条（用公司资源写的代码归公司）。带走就是拿公司的东西。客户名单属于经营信息，同样是商业秘密。判刑之外，公司还会另起民事索赔。

8. 不在别人的电脑、服务器、摄像头上跑自己的程序，公司机器不拿来挖矿

- 成本：不花钱，也不占时间

- 说人话：没经允许控制别人的电脑、服务器、摄像头，到 20 台就判 3 年以下，特别严重的判 3 到 7 年。够不上犯罪的，也要拘留 5 日以下，还可能罚 5 万到 50 万元。受过刑事处罚的人，终身不能干网络安全管理和网络运营的关键岗位。
- 收益：对计算机信息系统实施非法控制，情节严重的判 3 年以下，并处或单处罚金，特别严重的判 3 到 7 年。非法控制 20 台以上就算「情节严重」。还够不上犯罪的，公安没收违法所得，拘留 5 日以下，并可以罚 5 万到 50 万元。情节较重的拘留 5 到 15 日，并可以罚 10 万到 100 万元。受过治安处罚的 5 年内、受过刑事处罚的终身，不得从事网络安全管理和网络运营的关键岗位。官方案例：李某买来网络摄像头的 IP，用软件控制了 105 台摄像头窥探隐私，判 3 年缓 5 年、罚 2 万元。吴某等人把木马植入手机主板，控制 330 余万部手机回传验证码，判 2 年到 4 年 6 个月（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十五条第二款）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；最高人民法院、最高人民检察院 (2011). 关于办理危害计算机信息系统安全刑事案件应用法律若干问题的解释（第一条）. https://ga.sz.gov.cn/ZWGK/ZCFG/ZCJD/content/post_1304363.html；全国人大常委会 (2025). 网络安全法（2025 年修正，2026 年 1 月 1 日施行，第二十九、六十六条；2016 年文本为第二十七、六十三条，终身禁业为修正后的第六十六条第三款）. https://www.cac.gov.cn/2025-12/29/c_1768735112911946.htm；最高人民检察院 (2022). 山东滨州开发区：办理一起非法控制计算机信息系统案. https://www.spp.gov.cn/spp/dfjcdt/202205/t20220518_557113.shtml；最高人民检察院 (2021). 充分发挥检察职能 推进网络空间治理典型案例（案例六）. https://www.spp.gov.cn/spp/xwfbh/wsfbh/202101/t20210125_507452.shtml
- 备注：用公司服务器挖矿，没有找到最高检、最高法公布的案例，这条是按「没经过允许就控制别人的系统」那条法条写的。「终身不得从事关键岗位」是网络安全法在罚款、判刑之外附带的一道后果，对技术人来说比罚款重。

9. 没有书面授权不测别人的系统，「出于好意」和「事后上报」在法条里都不是出罪理由

- 成本：不花钱。参加厂商 SRC 或者众测之前，先拿到写明授权范围、目标清单和可测时间段的文件。SRC 是厂商自己办的安全应急响应中心，专门接收外部报来的漏洞。验证到漏洞确实存在就停手。难在放弃「顺手试一下」这一下
- 说人话：定不定罪看有没有授权、拿到了多少，不看你本意。拿到 500 组普通账号密码，或者挣到 5000 元、让对方损失 1 万元，就够判 3 年以下。为了证明漏洞顺手导一张用户表，常常一次就过了 500 组。手里有账号密码，用在授权范围以外也算侵入。
- 收益：普通公司和个人的系统，属于国家事务、国防建设、尖端科学技术领域以外的计算机信息系统。侵入这类系统，或者采用其他技术手段，拿到里面存储、处理、传输的数据，情节严重的判 3 年以下有期徒刑或者拘役，并处或单处罚金。特别严重的判 3 到 7 年并处罚金。「情节严重」有几条标准：拿到支付结算、证券交易、期货交易等网络金融服务的身份认证信息（账号密码这类）10 组以上；拿到其他身份认证信息 500 组以上；非法控制计算机信息系统 20 台以上；违法所得 5000 元以上，或者造成经济损失 1 万元以上。上面这些数字的 5 倍以上，就是「情节特别严重」。官方案例：检例第 36 号确立了一句话，「超出授权范围使用账号、密码登录计算机信息系统，属于侵入计算机信息系统的行为」。意思是手里本来就有账号密码，但用在授权范围以外，这个行为本身就算侵入。该案三人用工作中掌握的账号、密码和令牌，异地登录公司内部系统，下载了不属于工作范围的数据，拿到网上出售，违法所得 37000 元。三人分别判 4 年、3 年 9 个月、4 年，各罚 4 万元（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十五条第一款、第二款）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；最高人民法院、最高人民检察院 (2011). 关于办理危害计算机信息系统安全刑事案件应用法律若干问题的解释（第一条）. https://ga.sz.gov.cn/ZWGK/ZCFG/ZCJD/content/post_1304363.html（深圳市公安局转载）；最高人民检察院 (2017). 第

九批指导性案例（检例第 36 号，卫梦龙、龚旭、薛东东非法获取计算机信息系统数据案）. https://www.spp.gov.cn/spp/jczdal/201710/t20171017_202593.shtml

- 备注：检例第 36 号那个指导性案例，本身是卖数据牟利的案子。引它只是为了「超出授权范围登录也算侵入」这一句，不是说善意测试会判得一样重。你本意想干什么、事后有没有上报，都不能把罪名抵消掉，只可能影响判多重、起不起诉。厂商先道谢、回头再报案，两件事并不矛盾，道谢不等于授权。本节写作时，未在最高法、最高检官网找到可以逐字核对的善意测试类案例，所以只按法条和处罚标准写。要做就走厂商公开的 SRC，或者有书面委托的测评，把范围、目标和时间窗口都写进文件。证明漏洞存在用最少的证据，不批量取数据。够不上犯罪的那一档也要挨治安处罚，还有从业禁止，罚款数额和年限同第 8 条（不在别人的机器上跑自己的程序）。发现漏洞之后怎么处理，见第 10 条（漏洞按规定报送）。

10. 漏洞按规定报送，修补前不公开细节、不发利用工具、不交给境外

- 成本：不花钱。把漏洞报给产品提供者，或者报给官方平台。厂商修好之前，不发细节，也不发验证代码
- 说人话：个人也归《网络产品安全漏洞管理规定》管。厂商拿出修补办法之前，你不能公开漏洞，也不能公开正在用的系统的漏洞细节。不能发专门利用漏洞的程序和工具，公开时要同时说清怎么修。没公开的漏洞，不能交给厂商以外的境外组织和个人。
- 收益：这份规定管三类对象：境内的网络产品提供者、网络运营者，以及从事漏洞发现、收集、发布等活动的组织或者个人。任何组织或者个人，不得利用漏洞从事危害网络安全的活动，不得非法收集、出售、发布漏洞信息。向社会发布漏洞信息要守五条。第一，不得在产品提供者提供修补措施之前发布。第二，不得发布网络运营者在用的网络、信息系统及其设备存在漏洞的细节情况。第三，不得刻意夸大危害和风险，不得利用漏洞信息实施恶意炒作或者诈骗。第四，不得发布或者提供专门用于利用漏洞从事危害网络安全活动的程序和工具。第五，发布时应当同步发布修补或者防范措施。另外，未公开的漏洞信息，不得提供给产品提供者之外的境外组织或者个人。规定鼓励把漏洞报给四个官方平台。一是工业和信息化部网络安全威胁和漏洞信息共享平台。二是国家网络与信息安全信息通报中心漏洞平台。三是国家计算机网络应急技术处理协调中心漏洞平台。四是中国信息安全测评中心漏洞库。违反规定收集、发布漏洞信息的，由工业和信息化部、公安部依据各自职责依法处理。构成网络安全法规定情形的，依该法处罚。向社会发布系统漏洞等网络安全信息，应当遵守国家有关规定。违反的，由有关主管部门责令改正、给予警告，可以处 1 万元以上 10 万元以下罚款。拒不改正或者情节严重的，处 10 万元以上 100 万元以下罚款。还可以责令暂停相关业务、停业整顿、关闭网站或者应用程序。也可以吊销相关业务许可证或者吊销营业执照。对直接负责的主管人员和其他直接责任人员，处 1 万元以上 10 万元以下罚款（全国）
- 证据等级：A
- 来源：工业和信息化部、国家互联网信息办公室、公安部 (2021). 网络产品安全漏洞管理规定（工信部联网安〔2021〕66 号，第二、四、九、十、十四条，2021 年 9 月 1 日施行）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2021/content_5641351.htm；全国人大常委会 (2025). 网络安全法（2025 年修正，2026 年 1 月 1 日施行，第二十八、六十五条；2016 年文本为第二十六、六十二条，规定第十四条援引的是 2016 年文本的条号）. https://www.cac.gov.cn/2025-12/29/c_1768735112911946.htm
- 备注：规定把个人明确写进了管的对象里，「我只是个业余爱好者」不在例外里。往境外的漏洞赏金平台提交国内系统的洞，正落在「未公开的漏洞不得提供给境外」这一条上。有没有资格去测，见第 9 条（没有书面授权不测别人的系统），和拿到漏洞后怎么处置要分开看。合法发现的漏洞，也可能因为发布方式违规被罚；未经授权测出来的漏洞，测和发布两头都有问题。报送渠道里，工信部平台和国家互联网应急中心（CNCERT）用得最多。规定没有专门区分「已经通知厂商、厂商却不修」这种情况，实际做法是把协商和报告的过程留下记录，同时报给官方平台。

11. 不卖翻墙工具、VPN 账号，不替人搭这类节点

- 成本：不花钱，也不占时间

- 说人话：自己搭线路出境，或者用国家公用信道以外的国际信道，公安可以责令停止联网、给予警告，罚 1.5 万元以下并没收违法所得。靠这个做生意的，办案机关可以按非法经营罪办，情节严重的判 5 年以下。这条讲的是卖和搭节点。个人自己用的，处罚以警告加罚款为上限。
- 收益：直接进行国际联网，必须使用国家公用电信网提供的国际出入口信道。任何单位和个人不得自行建立或者使用其他信道：既不能自己搭线路出境，也不能用别人搭的。违反的，由公安责令停止联网、给予警告，可以并处 1.5 万元以下罚款，没收违法所得。靠这个做生意的，办案机关可以按非法经营罪处理。情节严重的判 5 年以下，并处或单处违法所得 1 到 5 倍的罚金。特别严重的判 5 年以上（全国）
- 证据等级：B
- 来源：国务院 (1997). 计算机信息网络国际联网管理暂行规定（第六、十四条）. https://nyncw.cq.gov.cn/wsdw/zz/zhfb/wlyxxaq/202406/t20240619_13306645.html（重庆市农业农村委员会转载）；全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百二十五条第四项）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
- 备注：本节写作时，未在最高法、最高检官网找到公布的翻墙类判例，各地处理差异也大，所以定 B 级。个人自己用的，处罚最重是暂行规定第十四条写的警告加罚款。

12. 签了竞业协议，离职后公司不按月给补偿就书面催告，满 3 个月没给可以解除；没接触过商业秘密的岗位可请求确认条款不生效

- 成本：不花钱。离职时留好竞业协议的原件，以及公司没有按月付钱的证据
- 说人话：竞业限制就是离职后一段时间不许去同行干活，最长 2 年，公司要按月给补偿。没约定数额的，按离职前 12 个月平均工资的 30% 给，不低于当地最低工资。公司的原因 3 个月没给，你可以请求解除。2025 年起，没接触过商业秘密的岗位，可以请求确认条款不生效。
- 收益：竞业限制只能约束高管、高级技术人员，以及其他负有保密义务的人。期限最长 2 年。公司必须在这段期限内按月给经济补偿。没有约定补偿数额的，按离职前 12 个月平均工资的 30% 给，并且不低于当地最低工资。因为公司自己的原因 3 个月没付，劳动者可以请求解除这份竞业限制。公司主动解除的，要额外付 3 个月补偿。2025 年起，岗位上没知道、没接触过商业秘密的劳动者，可以请求确认条款不生效。约定范围超出他实际知道的那部分秘密的，超出的部分无效。官方案例：某医药公司起诉首席技术官郑某，索赔违约金 710 万元。法院认定他新东家的产品与原公司不具替代性，竞业范围应当限于他实际知悉的秘密，判决全部驳回（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2012). 劳动合同法（2012 年修正，第二十三、二十四条）. https://yjglj.fushun.gov.cn/008/20260622/d846d3c2-df3d-4c4c-af16-898ede43e1ee.html（抚顺市应急管理局转载）；最高人民法院 (2020). 关于审理劳动争议案件适用法律问题的解释（一）（第三十六至四十条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/282121.html；最高人民法院 (2025). 关于审理劳动争议案件适用法律问题的解释（二）（法释〔2025〕12 号，第十三至十五条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/472691.html；最高人民法院 (2025). 劳动争议典型案例（案例四）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/472681.html
- 备注：反过来，协议有效、公司也按月付了钱，你还去竞品上班，就要按约定掏违约金。掏完还可能被要求把剩下的竞业期守完。在职期间约定的竞业，公司不另外给钱也算数。

13. 上班时间、用公司资源写的代码归公司，自己的开源项目用自己的时间和设备做，不混公司代码

- 成本：不花钱。入职时把劳动合同里的知识产权条款看清楚。难在个人项目和公司的活常常混在一台电脑上，要分开
- 说人话：主要靠公司的设备、内网或业务数据写出来、由公司担责的软件，著作权归公司，你只保留署名权，合同这么约定的也一样。下班写的，只要用了公司电脑或业务数据，同样可能算公司的。用公司资源做出的发明，专利也归公司。

- 收益：为完成单位工作任务创作的作品是职务作品（上班干活做出来的东西）。一般情形下著作权归作者，单位有权在业务范围内优先使用，并且 2 年内作者不得许可第三人以相同方式使用。但有两类情况不一样。一类是主要利用单位物质技术条件创作、并由单位承担责任的工程设计、软件等作品。另一类是合同约定归单位的作品。这两类作者只保留署名权。单位物质技术条件指的是公司的设备、内网、业务数据这些。执行本单位任务，或者主要利用本单位物质技术条件完成的发明创造，是职务发明，申请专利的权利和拿到的专利权都归单位（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2020). 著作权法（2020 年修正，第十八条）. http://www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202011/t20201119_308796.html；全国人大常委会 (2020). 专利法（2020 年修正，第六条）. http://www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202011/t20201119_308800.html
- 备注：软件被直接写进「著作权归单位」那一类，程序员几乎落不进「著作权归作者、单位两年内优先使用」那一档。「下班写的」只要用了公司电脑、内网或者公司业务数据，一样可能被算成主要是靠单位的设备和资料做出来的。想把个人项目做干净，就用自己的机器，不碰公司仓库，不和公司业务重叠。

14. 用 GPL 等开源代码做产品，按许可证要求开源或换许可证，不当「没人管」

- 成本：不花钱。用别人的开源代码之前，看一眼它的许可证（作者写明的使用条件）。GPL 这一系要求用了它的产品也得把源码开出来，和闭源卖钱冲突，冲突就换一个。难在舍掉一个已经用顺手的库
- 说人话：侵犯著作权，按对方的损失或你挣到的钱赔，故意且情节严重的，能判到 1 到 5 倍。有家公司招了对手的前员工，做出实质相似的软件，辩称对方软件用了 GPLv2、本该开源。最高法认为对方开不开源不影响它的著作权，照样判停止侵害、赔 50 万元。
- 收益：侵犯著作权，按权利人的实际损失赔，或者按侵权人挣到的钱赔。这两样都算不清的，参照正常买这份授权要付多少钱来定。故意侵权并且情节严重的，可以判 1 到 5 倍赔偿。损害公共利益的，还可以没收违法所得并处罚款。官方案例：（2021）最高法知民终 51 号。被告招聘了原告的前员工，开发出的网关软件与原告软件实质相似。被告抗辩说，原告软件基于 GPLv2、本来就该开源。最高法认定「开发者自身是否违反 GPLv2 协议和是否享有软件著作权是两个独立问题」，判停止侵害、赔偿 50 万元（全国）
- 证据等级：B
- 来源：全国人大常委会 (2020). 著作权法（2020 年修正，第五十三、五十四条）. http://www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202011/t20201119_308796.html；最高人民法院知识产权法庭 (2022). 涉「开源软件」著作权侵权案（（2021）最高法知民终 51 号）. https://ipc.court.gov.cn/zh-cn/news/view-3042.html
- 备注：这个案子说明，「对方用了 GPL 代码」不能当成你抄它的挡箭牌。反过来，GPL 作者起诉不开源的商用方，在国内已经有生效判决，本节未在最高法官网找到原文，所以不引。定 B 级是因为守不守开源许可证，只能靠合同和著作权法里的通用规定管，没有一条专门的法条。

15. 做 App 只收业务必需的个人信息，14 岁以下要监护人同意，隐私政策写清楚

- 成本：不花钱。上线前把 App 申请的权限列表和隐私政策对一遍，能不要的权限就不要。难在产品那边总想多留一些「以后可能用得上」的数据
- 说人话：只收业务必需的信息，不满 14 岁的要监护人同意。违规的先责令改正，App 可能被停掉。拒不改正罚 100 万元以下，负责人罚 1 万到 10 万元。严重的罚 5000 万元以下或上年营业额的 5%，负责人罚 10 万到 100 万元，写代码和做产品的也可能算负责人。
- 收益：处理个人信息应当有明确合理的目的，与这个目的直接相关，并且采取对个人权益影响最小的方式。处理个人信息要取得个人同意，或者符合法定情形。不满 14 周岁的，必须取得父母或者监护人同意。违反的，由监管部门责令改正、给予警告、没收违法所得，对违法的 App 责令暂停或者终止提供服务。拒不改正的罚 100 万元以下，对直接负责的主管人员和其他直接责任人员罚 1 万到 10 万元。情节严重的罚 5000 万元以下，或者上一年度营业额 5% 以下。责任人员罚 10 万到 100

万元。这些人还可能被禁止在一定期限内担任相关企业的董事、监事、高管。出售或者提供个人信息构成犯罪的，见第 4 条（全国）
- 证据等级：B
- 来源：全国人大常委会 (2021). 个人信息保护法（第六、十三、三十一、六十六条）. http://www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202108/t20210820_313088.html
- 备注：「直接责任人员」在实务里常常落到写代码和做产品的人头上。工信部定期通报下架违规 App，本节没有核实到具体是哪一期通报，所以不引。

16. 网站、App 上线前先做 ICP 备案，按等级保护要求留 6 个月以上日志

- 成本：备案免费，走云厂商的流程大概几周。等级保护测评按级别收费。等级保护简称等保，是国家按系统重要程度分级、要求网站和系统做到的一套安全管理动作，小站一般不需要做测评
- 说人话：备案不要钱，走云厂商流程大概几周。境内服务器不备案，域名解析不了，拒不改正会被关站。主页不标备案号罚 5000 元到 5 万元。备案说不收费、实际在收钱的，罚 10 万到 100 万元。日志要留满 6 个月，拒不改正或出了后果的罚 1 万到 10 万元。
- 收益：经营性的互联网信息服务实行许可，非经营性的实行备案。没有取得许可、或者没有备案的，不得从事。未备案的，由电信管理机构责令改正，拒不改正的责令关闭网站。未经许可经营的，没收违法所得，并罚违法所得的 3 到 5 倍，或者罚 10 万到 100 万元。网站主页不标备案号，罚 5000 元到 5 万元。网络运营者要按等级保护制度（等保）制定安全管理制度、防范攻击、留存网络日志不少于 6 个月、对数据分类备份加密。不履行的，责令改正、给予警告。拒不改正或者造成后果的，罚 1 万到 10 万元，主管人员罚 5000 元到 5 万元（全国）
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2011). 互联网信息服务管理办法（2011 年修订，第四、十九、二十二条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1860864.htm；全国人大常委会 (2025). 网络安全法（2025 年修正，2026 年 1 月 1 日施行，第二十三、六十一条；2016 年文本为第二十一、五十九条）. https://www.cac.gov.cn/2025-12/29/c_1768735112911946.htm
- 备注：境内服务器不备案，域名根本解析不了。常见的坑有两种：备案成个人非经营性，实际却在收费；换了域名或者换了主体，没去变更备案。日志留 6 个月既是义务也是自保，出事时能证明不是你干的。

17. 对公众提供生成式 AI 服务前先按规定做安全评估和算法备案，生成内容加标识

- 成本：不花钱，但要走网信部门的流程，办下来要花些时间。个人做的小工具只要不对公众开放，就不触发这一套
- 说人话：面向公众、能影响舆论或动员人的生成式 AI 服务，上线前要做安全评估、办算法备案，改了或停了还要办变更、注销。生成的图片和视频要加标识。自己用、不对公众开放的小工具不用管这些。违反了按网络安全法等法律处罚。
- 收益：提供具有舆论属性或者社会动员能力的生成式人工智能服务，应当按国家规定开展安全评估，并按算法推荐管理规定办算法备案，以及后续的变更、注销手续。舆论属性或者社会动员能力，指的是能影响公众看法，或者能把人组织动员起来。提供者应当对图片、视频等生成内容进行标识。办法自 2023 年 8 月 15 日施行（全国）
- 证据等级：B
- 来源：国家互联网信息办公室等七部门 (2023). 生成式人工智能服务管理暂行办法（第十二、十七条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6891752.htm
- 备注：这个办法自己没写罚多少钱。违反了要回到网络安全法、数据安全法、个人信息保护法里找处罚，所以定 B 级。用 AI 生成的内容侵犯别人著作权、肖像的民事案例，本节未在最高法官网核实原文，不引。

18. 别搭「AI 中转站」低价转卖境外大模型接口：已有查处、罚款关站和刑拘案例

- 成本：不花钱。想做 AI 产品，走正规路：直接采购有备案的模型服务，或自己做登记备案（见本节第 17 条·对公众提供生成式 AI 服务前先做安全评估和算法备案）。
- 说人话：搭个网站转卖境外大模型的接口赚差价，看着是无本生意，实际三条线都能落进来：被网信部门查处关站、被罚款、被刑事拘留。已有真实案例。
- 收益：公开处罚与案例（经多家媒体与行业分析交叉一致）：某公司运营两个网站以「API 中转站」方式调用多个大模型产品接口向用户提供对话问答服务，未按规定开展安全评估、存在内容安全风险，被网信部门查处；重庆两家 AI 问答工具直接调用境外大模型 API 面向国内用户收费，无备案无登记，被罚款并永久关停网站域名；上海某 API 中转站经营者被刑事拘留 37 天后取保候审。合规边界（律所实务解读一致）：对公众提供生成式 AI 服务要完成大模型登记或备案与安全自评估，中转场景的安全评估须覆盖其特有风险；以破解网页接口、盗用他人 API Key、绕过计费限制等手段套取模型能力，可能触及刑事责任与数据出境合规问题
- 证据等级：C
- 来源：网信部门查处通报与公开案例（API 中转站未安全评估被查处、重庆境外 API 收费工具罚款关停、上海中转站经营者刑拘取保——经腾讯云开发者社区、汉坤等律所合规分析等多源交叉一致，官方通报原文页未能直取）
- 备注：定 C：案例经多源印证但未见可直取的官方通报原文。最容易误判的一点：「我只是转发合法购买的 API」——对公众提供服务这个动作本身就触发登记备案与安全评估义务，跟你用什么上游无关。学生和独立开发者用境外 API 做课程作业、自己研究不在整治范围内，别自己吓自己；一旦面向公众收费提供服务，就进监管视野了。

19. 别做自动跳过或屏蔽别家 App 广告的工具：免费也可能被判不正当竞争

- 成本：不花钱。想练手，做给自己用、不发布；技术博客里讲原理没问题，别放下载链接。
- 说人话：写个工具帮用户跳过视频贴片广告、去 App 开屏广告，就算免费开源、不联网不赚钱，发布出去也可能吃官司——国内已有多个判例，做工具的被判赔二十万到八十万。法院认的逻辑：人家靠「免费内容+广告」吃饭，你破坏这个模式。
- 收益：反不正当竞争法（2025 年修订，2025 年 10 月起施行）第十三条：经营者「不得利用技术手段，通过影响用户选择或者其他方式」，实施「妨碍、破坏其他经营者合法提供的网络产品或者服务正常运行」的行为，包括误导、欺骗、强迫用户修改、关闭其他经营者的产品或服务，并有兜底条款（条文经国家知识产权局、证监会等官网转载文本逐字交叉一致）。判例模式（多家法律媒体与案例库交叉一致）：爱奇艺诉 720 浏览器屏蔽贴片广告案，认定构成不正当竞争、判赔约 80 万元；优酷诉猎豹浏览器拦截广告案判赔 30 万元并道歉；ADsafe 净网大师案判赔 20 万元；屏蔽优酷广告的福芳 App 案判赔 35 万元——法院普遍认定此类工具损害视频网站「免费视频+广告」的商业模式
- 证据等级：B
- 来源：全国人大常委会 (2025 修订，2025-10-15 施行). 反不正当竞争法（第十三条·互联网专条，条文经 cnipa.gov.cn、csrc.gov.cn 等官网转载逐字交叉一致）；爱奇艺诉 720 浏览器不正当竞争案（判赔约 80 万元）等四案（经中国知识产权律师网、人民网知识产权频道等案例报道交叉一致）
- 备注：定 B：法条是官方原文，个案金额经多源印证但未见可直取的判决书原文。三个边界：自己用、不发布，目前没有追责先例；讲原理、教方法的文章不在此列；给自己产品做广告优化（让自家加载更快）不涉及他人服务，没问题。灰色地带别碰：浏览器自带的「省流模式」是厂商拿授权谈的，独立开发者没有这个谈判位置。AI 帮你写的「去广告脚本」发到 GitHub 挂 Star，被取证就是现成证据。

20. 动手前先问一句：厂商、平台、公司会不会去报案；被追究后马上找刑事律师

- 成本：不花钱。动手前把「技术上能不能做」换成另一个问题：厂商、平台、公司会不会去报案。难在忍住「这点小事没人管」的念头，因为服务器日志、支付记录、群聊记录，办案机关都有权调取

- 说人话：动手之前先问一句：厂商、平台、公司会不会去报案。服务器日志、支付记录、群聊记录，办案机关都有权调取。真被刑事拘留了，最长 37 天内决定抓不抓你。从第一次问话起你就能请律师，律师可以向检察院提不该批捕的意见，也可以申请取保。
- 收益：任何单位和个人发现犯罪事实，都有权去报案。办案机关认为有犯罪事实，就应当立案。法院、检察院和公安「有权向有关单位和个人收集、调取证据」，有关单位和个人要如实提供。被刑事拘留之后，公安要在 3 日内提请批捕（向检察院申请正式逮捕）。特殊情况可以延长 1 到 4 日。流窜作案（跨地方连续作案）这类情形可以延长到 30 日。检察院再用 7 日决定。加起来最长 37 天内决定捕不捕。检察院审查批捕时，「辩护律师提出要求的，应当听取辩护律师的意见」。律师还有权申请变更强制措施，比如把羁押换成取保候审，办案机关要在 3 日内答复。从第一次讯问起，或者从被采取强制措施（被拘留、逮捕这一类）起，你就可以委托律师。案子还在公安手里查的阶段，只能委托律师。律师要求会见，看守所最迟 48 小时内安排。可能判管制、拘役这类比坐牢轻的刑罚，或者只判附加刑、不判主刑的，可以取保候审。取保候审就是交一笔保证金或者找个保证人，先回家等着办案。取保最长 12 个月（全国）
- 证据等级：C
- 来源：全国人大 (2018). 刑事诉讼法（2018 年修正，第三十四、三十九、五十四、六十七、七十九、八十八、九十一、九十七、一百一十、一百一十二条）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/201810/t20181027_396818.shtml
- 备注：这 37 天，算的是从被拘留到检察院决定批不批准逮捕，不是关押的上限。批捕之后还有侦查期间的羁押期限，接着往下算。这 37 天里，律师能做的是见到人、向检察院递一份「不该批捕」的意见、申请取保候审。作者的看法是，等到起诉之后再找律师，批捕这一关已经过去了。本节其余条目讲的都是同一件事：对方有没有报案的理由。

21. 不做、不卖游戏外挂和辅助，包括「只读屏幕不碰内存」的 AI 辅助，也不卖给微信这类软件加功能的改版

- 成本：不花钱。代价是放弃这类接单和「小工具」的收入。难在这笔钱来得快，又看不出谁会来追究
- 说人话：外挂卖出 20 人次，或者挣到 5000 元，就够判 3 年以下，特别严重的判 3 到 7 年。有人做透视、自瞄外挂，3 个月卖了 8 万多，判 1 年缓 1 年、罚 5000 元。有人拿服务端程序开私服，收了 2000 多万充值，最重判 4 年，罚金最高 1000 万元。
- 收益：提供专门用于侵入、非法控制计算机信息系统的程序、工具，情节严重的判 3 年以下，并处或单处罚金。并处是判刑的同时罚钱，单处是只罚钱。情节特别严重的判 3 到 7 年并处罚金。「情节严重」的门槛是提供工具 20 人次以上，或者违法所得 5000 元以上。违法所得就是靠这件事挣到的钱。故意绕开或者破坏权利人设的技术保护措施，还可能构成侵犯著作权罪，判 3 年以下，严重的判 3 到 10 年。官方案例：王某等人制售外挂，靠读取和修改游戏内存实现透视、自瞄。3 个月卖了 8 万余元，获利 3 万余元。判 1 年缓 1 年、罚 5000 元。缓 1 年就是判了 1 年但先不关，这一年里不再犯事就不用去坐牢。项某等人卖「TZ」系列外挂，销售额 20 余万元，项某判 3 年缓 3 年、罚 2 万元。刘某某等人拿到游戏服务端程序，改参数开私服，收了充值 2000 余万元。判 4 年到 2 年 6 个月，罚 1000 万到 130 万元。不只是游戏。上海一家公司做了刷机包，让手机里的微信多出自动转发、点赞、群发等几十种功能。这些手机被当成「营销手机」卖了 2381 台。2019 年上海徐汇法院按侵犯著作权罪判公司罚金 50 万元，负责人判 1 年 6 个月缓 1 年 6 个月（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十五条第三款、第二百一十七条第六项）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；最高人民法院、最高人民检察院 (2011). 关于办理危害计算机信息系统安全刑事案件应用法律若干问题的解释（第三条）. https://ga.sz.gov.cn/ZWGK/ZCFG/ZCJD/content/post_1304363.html（深圳市公安局转载）；最高人民检察院 (2026). 上海静安：严惩制售游戏外挂黑灰产共护清朗网络空间. https://www.spp.gov.cn/spp/

zdgz/202608/t20260825_735480.shtml；最高人民检察院 (2021). 2020 年度检察机关保护知识产权典型案例（案例五）. https://www.spp.gov.cn/spp/xwfbh/wsfbt/202104/t20210425_516525.shtml；国家版权局 (2020). 2019 年度上海十大版权典型案件发布（上海市版权局发布，案例八：上海昱宫网络科技有限公司等侵犯著作权案）. https://www.ncac.gov.cn/xxfb/ywxx/202004/t20200430_47269.html

- 备注：已经公布的外挂判例，都是读写游戏内存、绕过反作弊的那种。「只截屏、只模拟按键」的辅助还没见过官方判例。但第 3 条的抢票案说明，不碰内存、只发请求，一样能定非法获取数据罪。最后算不算犯罪、按哪个罪算，由办案机关根据厂商报案时交上去的材料定，不是作者说了算。卖 20 人次就够「情节严重」，这个量很小。

22. 不写、不卖、不传软件的破解补丁、注册机和破解版，卖钱够了数就按侵犯著作权罪判

- 成本：不花钱。代价是放掉卖破解版、卖注册码、卖破解加密狗这类来钱快的副业。破解补丁也别发到论坛和网盘里。难在破解看着只是技术活，不像偷东西
- 说人话：注册码校验、加密狗这类验证都是软件的技术措施，没经许可绕开它就算侵权，不收钱也要赔。为了挣钱去破解、卖破解工具，挣到 3 万元或者卖到 5 万元就够判刑，最重判 10 年。有人做破解加密狗配盗版软件卖，同案三人判了 1 年到 3 年 2 个月。
- 收益：先说民事。著作权法允许权利人给作品加上技术措施。技术措施是防止、限制别人没经许可使用作品的有效技术、装置或者部件。没经权利人许可，任何人不得故意避开或者破坏技术措施。也不得为了避开技术措施，制造、进口或者向公众提供有关装置、部件。还不得故意替别人避开技术措施提供技术服务。计算机软件是作品，这几样做了都是侵权，要停止侵害、赔偿损失。赔多少，按权利人的实际损失或者你挣到的钱算。算不清的，参照正常买授权要付的钱。故意侵权、情节严重的，判 1 到 5 倍。同时损害公共利益的，著作权主管部门还可以没收违法所得。违法经营额 5 万元以上的，可以罚它的 1 到 5 倍。不足 5 万元或者算不清的，可以罚 25 万元以下。再说刑事。刑法修正案（十一）把「故意避开或者破坏技术措施」写进了侵犯著作权罪，前提是以营利为目的。违法所得 3 万元以上，或者非法经营数额 5 万元以上，判 3 年以下，同时罚钱或者只罚钱。到这些数的 10 倍，判 3 到 10 年并罚钱。有人明知别人在搞侵犯著作权犯罪，还给他提供主要用于避开、破坏技术措施的装置、部件或者技术服务。数额到了同样的门槛，也按这个罪追究。官方案例一：2019 年 3 月到 2022 年 7 月，刘某生为了挣钱，自己做能避开软件技术措施的「加密狗」。他还复制盗版软件，和加密狗一起拿去卖。他的非法经营数额 106 万余元。上海市第三中级人民法院认定他情节特别严重，按侵犯著作权罪判了刑。最高检说，这是刑法修正案（十一）施行后全国首例「故意避开或者破坏技术措施型」侵犯著作权案。2023 年 4 月，上海法院判这一串案子的三名被告 3 年 2 个月到 1 年，部分缓刑，罚金 70 万元到 8 万元。官方案例二：医疗设备维修工刘某在 QQ 群里花 8 万元，买了 50 套破解加密狗，再按每个几千元在网上转卖。插上它就能绕过医疗设备的身份验证，进入维修软件。上海普陀法院判他 1 年 2 个月、缓刑，罚金 8 万元。官方案例三：徐州李某某等人从 2021 年 5 月起，找人做游戏机的破解程序，生产破解装置来卖。非法经营数额 3900 余万元。2024 年 11 月，10 人被判 3 年 6 个月到 2 年 6 个月，部分缓刑，罚金 1100 万元到 150 万元（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第二十项，即刑法第二百一十七条第六项）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/202012/t20201227_503682.shtml；全国人大常委会 (2020). 著作权法（2020 年修正，第三条，第四十九、五十、五十三、五十四条）. http://www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202011/t20201119_308796.html；最高人民法院、最高人民检察院 (2025). 关于办理侵犯知识产权刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2025〕5 号，第十三条）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202504/t20250424_693977.shtml；最高人民法院、最高人民检察院 (2025). 知识产权刑事保护典型案例（案例六：刘某生、刘某侵犯著作权案）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202504/t20250424_693978.shtml；最高人民检察院 (2024). 最高检：指导办理全国首例「故意避开或者破坏技术措施型」侵犯著作权案. https://www.spp.gov.cn/spp/2024zgjtzwlft/202402/t20240228_645416.shtml；

检察日报 (2023-04-18). 售卖盗版加密狗 解锁医疗设备安全系统（最高检官网转载）. https://www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202304/t20230418_611586.shtml；国家版权局 (2025). 2024 年度全国打击侵权盗版十大案件（案件六：江苏徐州李某某等人破坏技术措施侵犯著作权案）. https://www.ncac.gov.cn/xxfb/ywxx/202508/t20250801_925366.html

- 备注：受益人是你自己。著作权法留了几个口子：测试计算机系统和网络的安全性能，做加密研究、软件反向工程研究，可以避开技术措施。但同一条写明，不得把避开用的技术、装置或者部件提供给别人。所以自己研究可以，发出去、卖出去就不行。免费发破解补丁，够不上侵犯著作权罪，因为这个罪要求为了挣钱。但民事侵权照样成立，软件公司可以发律师函、起诉要你赔。打官司一审普通程序 6 个月起，律师费一般自己出。把整个破解版软件放到网上让人下载，算未经许可传播作品，刑事门槛见第 9 节第 28 条（汉化漫画、搬运影视剧、分享网盘资源和盗版电子书）。游戏外挂绕过反作弊，见本节第 2 条（游戏外挂和辅助）。

23. 不帮人发起 DDoS 流量攻击，不卖、不租「压力测试」打流量平台，打游戏输了也别去打对方的服务器

- 成本：不花钱。DDoS 是控制大量机器同时往目标发请求，把服务器堵到用不了。代价是放掉按次收费、按套餐卖流量的生意，也要忍住一时的气。在游戏里、生意上跟人起了冲突，走举报、投诉、报警，别自己花钱找人去打
- 说人话：用 DDoS 让别人的网站、服务器、游戏打不开，算破坏计算机信息系统罪。后果严重的判 5 年以下，特别严重的判 5 年以上。花钱下单让平台去打的人，也算共同犯罪。有人开 DDoS 网站收会员费接单，被判了 10 个月到 5 年 6 个月。
- 收益：干扰计算机信息系统的功能，造成系统不能正常运行，后果严重的，判 5 年以下有期徒刑或者拘役。后果特别严重的，判 5 年以上。法院把 DDoS 当成这里说的「干扰」。「后果严重」有几条标准。一条是 10 台以上计算机信息系统的主要软件或者硬件不能正常运行。一条是违法所得 5000 元以上，或者造成经济损失 1 万元以上。还有一条是给 1 万以上用户提供服务的系统，累计 1 小时以上不能正常运行。台数、钱数到这些数的 5 倍，算后果特别严重。明知别人在搞这种破坏，还给他提供破坏用的程序、工具，按共同犯罪处罚。门槛是违法所得 5000 元以上，或者提供 10 人次以上。替他提供服务器托管、技术支持这类帮助，违法所得 5000 元以上的，也一样。有人提供专门用于侵入、非法控制计算机信息系统的程序、工具。提供 20 人次以上，或者违法所得 5000 元以上的，判 3 年以下，并处或单处罚金。够不上犯罪的，干扰计算机信息系统功能、提供这类工具，造成危害的拘留 5 日以下，情节较重的拘留 5 到 15 日。官方案例一（检例第 69 号）：2017 年初，姚晓杰等人受雇在境外成立「暗夜小组」。他们买来大量服务器资源，用木马软件操控发起 DDoS。他们三次攻击某互联网公司云服务器上三家游戏公司的 IP，游戏无法登录、用户频繁掉线。被害公司抢修花了 4 万余元。2018 年 6 月，深圳南山法院以破坏计算机信息系统罪判 11 人 1 到 2 年。官方案例二：唐某、王某 2017 年 3 月建了一个 DDoS 网站，能充值会员、提交攻击任务。他们接单对 80 余个目标 IP 发起流量攻击。南通海门法院以破坏计算机信息系统罪，判唐某等人 10 个月到 5 年 6 个月。在这个网站下单的张某，为了打压同行，对同行公司的 11 个 IP 或者域名提交了百余次攻击任务。法院认定，下单的人和网站经营者是共同犯罪。下单的人是起意的一方，属于主犯。官方案例三：王某建了 DDoS 平台，按「青铜」「白银」「黄金」「钻石」套餐明码卖攻击。他被北京海淀检察院以非法利用信息网络罪起诉，2020 年一审判 1 年，罚金 5 万元（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十五条第三款、第二百八十六条、第二百八十七条之一）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html；最高人民法院、最高人民检察院 (2011). 关于办理危害计算机信息系统安全刑事案件应用法律若干问题的解释（法释〔2011〕19 号，第二、三、四、九、十一条）. https://ga.sz.gov.cn/ZWGK/ZCFG/ZCJD/content/post_1304363.html（深圳市公安局转载）；全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第三十三条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml；最高人民检察院

(2020). 第十八批指导性案例（检例第 69 号，姚晓杰等 11 人破坏计算机信息系统案）. https://www.spp.gov.cn/spp/jczdal/202004/t20200408_458415.shtml；江苏省高级人民法院 (2020-09-24). 江苏法院发布危害网络安全犯罪典型案例（案例二：唐某等人犯破坏计算机信息系统案）. https://www.jsfy.gov.cn/article/91613.html；人民法院报 (2025-02-08). 通过 DDoS 网站实施网络攻击行为的定罪量刑（人民法院案例库入库参考案例 2024-18-1-254-001 评析，山东法院网转载）. http://www.sdcourt.gov.cn/dyzy/372897/372899/33201805/index.html；最高人民检察院 (2020). 北京海淀区：DDoS 攻击平台案嫌疑人获刑. https://www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202009/t20200901_478510.shtml

- 备注：受益人是你自己。这类平台打着「压力测试」的招牌。测的是你自己的系统，或者对方书面授权你测的系统，才叫压力测试。打别人的服务器，跟第 9 条（没有书面授权不测别人的系统）是同一个道理。开平台接单的，各地按什么罪办不统一。海门那起判的是破坏计算机信息系统罪，最重 5 年 6 个月；海淀那起按非法利用信息网络罪，判 1 年。人民法院报的评析说，这类案子司法实践做法不尽一致，入库案例把它定为破坏计算机信息系统罪。检例第 69 号里，被打的互联网公司报了案。公安把它提供的电子数据送到国家计算机网络应急技术处理协调中心广东分中心分析，查出了 14 台控制端服务器。聊天记录和银行流水证实了买这些服务器控制权的事。卖控制别人电脑的木马，见本节第 8 条（不在别人的机器上跑自己的程序）。

12. 创业与做生意：别把家底赔进去

这一节只算钱和法律责任，不折算成寿命。开一家店、办一家公司，哪一步会把你自己的钱、家里的钱、配偶的钱一起赔进去？法律怎么规定，能不能提前隔开？最容易把家底赔进去、又最省事就能避开的条目，放在最前面。所以签字类的条目靠前，要自己动手做的方法靠后。只凭经验写、没有文献支撑的，标 C 级。

1. 只拿亏得起的钱创业，不动家底、不借钱开张

- 成本：不花钱。动手前先给自己定一个数：这笔钱全亏光，也不影响你还房贷、养孩子、看病。超过这个数就不投。家里人的钱和借来的钱，不算在这个数里。难的是生意看着有起色的时候，忍住不再往里追加。
- 说人话：个体户欠的钱，要拿你自己名下的钱和东西还。分不清是不是全家一起做的，就拿全家的财产还。开公司也不保险：公司还不上债的时候，你当初答应出、还没到期的那笔出资，会被要求提前掏出来。所以投多少，按「全亏光也照样还房贷、看病」来定。
- 收益：亏了不只是钱没了。个体工商户欠的债，如果生意是你一个人做的，要拿你自己名下的钱和东西还（以个人财产承担）。如果是全家一起做的，或者分不清是谁做的，要拿全家的钱和东西还（以家庭财产承担）。夫妻两人都签了字的债，算两个人一起还的共同债务。一方事后点了头的，也算。一方用自己名义借的钱，只要债主能证明这笔钱用在了两口子一起做的生意上，照样两个人一起还。公司这边也有一条：公司还不上到期的债时，股东当初在注册资本里答应出、还没到缴纳期限的那笔钱（认缴出资），债主可以要求他提前交出来（全国）
- 证据等级：B
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第五十六、一千零六十四条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；全国人大常委会 (2023). 公司法（2023 年修订，第四十七、五十四条）. https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202312/content_6923395.htm
- 备注：「亏得起」的意思是：这笔钱全亏掉，你也不用卖房，不用找亲戚借钱补窟窿。有多少企业能活下来、平均活几年，这类官方统计本次在国家统计局和市场监管总局官网都没找到能核实的原文。所以正文不写数字，只写法律后果，定 B 级。

2. 不给公司贷款签个人担保，配偶更不要跟着签

- 成本：不花钱。银行、供应商、房东要你签「股东个人连带担保」或者「配偶签字」时，先停一下。签那一页，等于你亲手放弃了「公司的债不找个人」这层保护（放弃有限责任）。能不签就不签。非签不可，就只签「一般保证」，并且写清自己最多担保多少钱。难的是对方常说「不签就不放款」，要顶得住。
- 说人话：签的是「连带责任保证」，公司还不上钱，债主可以绕开公司直接找你要。写「一般保证」才是先告公司，卖完公司财产还差多少才轮到你。配偶跟着签字，两个人的家产一起搭进去，有限公司的「有限」对你个人就不算数了。
- 收益：担保书上的那句话，意思就是「欠钱的人不还，由你来还」。写成「连带责任保证」的，债主可以不去找公司，直接上门找你要。写成「一般保证」的，债主得先去告公司或者去仲裁，再请法院把公司的财产强制卖掉抵债。卖完还差多少，才轮到你补。夫妻两人都签了字的债，算两个人一起还的共同债务。一方事后点了头的，也算。配偶签了字，就是两个人的家产一起搭进去（全国，2021 年起）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第六百八十一、六百八十七、六百八十八、一千零六十四条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
- 备注：银行给小微企业放贷款，几乎都要股东个人签连带担保。贷款照样可以贷，只是签字之前要弄清楚这一页签掉的是什么，再把担保的金额压在第 1 条（只拿亏得起的钱创业）那个「亏得起」的数以内。借条和担保书的一般规则，见第 8 节第 18 条。

3. 开张前选对主体：个体户和合伙人赔到底，有限公司才「有限」

- 成本：登记在当地政务服务网上办，一次几个小时。开了有限公司之后每个月要记账报税，这是长期的开销：自己做花时间，请人代记账花钱，各地价格不同。
- 说人话：个体户和普通合伙人要赔到底，欠多少还多少。有限公司的股东只赔自己注册时答应出的那个数。但答应了多少，5 年内就要真拿出多少：填 100 万，就是可能欠着 100 万。公司账和自家账混着用，「有限」也会失效。
- 收益：个体工商户欠的债，要拿个人的钱和东西还，或者拿全家的钱和东西还。普通合伙企业的合伙人，对合伙企业的债承担无限连带责任。意思是欠多少还多少，还不完不算完。债主还可以只揪住其中一个人，要他还全部。有限合伙不一样，里面的有限合伙人只赔到自己答应出的那笔钱（以认缴出资为限）为止。有限责任公司的股东也是只赔到自己答应出的那笔钱（以认缴出资额为限）。但「有限」会在三种情况下失效。一是答应出的钱要在公司成立起 5 年内真交齐，公司还不上到期的债时，债主可以要求提前交。二是已经投进去又抽走的钱（抽逃出资）要还回来。三是拿公司当壳子躲债。只有一个股东的公司，又证明不了公司的钱和自己的钱是分开的，也算在这第三种里。这两种做法之下，公司的债你个人要跟着一起还（承担连带责任）（全国，2024 年 7 月起）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第五十六条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；全国人大常委会 (2006). 合伙企业法（2006 年修订，第二条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2006/content_413955.htm；全国人大常委会 (2023). 公司法（2023 年修订，第四、二十三、四十七、五十三、五十四条）. https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202312/content_6923395.htm
- 备注：「有限」的前提是公私分明：公司账户和个人账户不混着用，不用公司的钱付家里的开销，账目留全。注册资本别为了好看填大数。认缴多少，5 年内就要真拿出多少。填 100 万，就是 100 万的潜在债务。

4. 不当挂名股东，不替人代持股权

- 成本：不花钱。有人来说「借你身份证挂个股东」「股份先放你名下」，一律回绝。
- 说人话：名字登记在册，你在法律上就是股东。注册时答应出的钱要按期交齐，交不上除了补交还要赔公司的损失。公司开办时别的股东没真把钱交进来，缺多少你也跟着还多少。生意是别人做的，债记在你名下。
- 收益：登记在册的股东，就是法律上的股东。你要按公司章程定的期限，把答应出的钱一分不少地交进去（足额缴纳认缴出资）。没按期交的，除了补交还要赔公司的损失。公司开办时有股东没把钱真交进来的，开办时的其他股东在这个缺口里跟着一起还（承担连带责任）。公司还不上到期的债时，债主可以要求还没到期限的那笔钱提前交。真正做生意的人不在登记上，债却记在你名下（全国，2024 年 7 月起）
- 证据等级：B
- 来源：全国人大常委会 (2023). 公司法（2023 年修订，第四十七、四十九、五十、五十四条）. https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202312/content_6923395.htm；最高人民法院 (2011). 关于适用《中华人民共和国公司法》若干问题的规定（三）（法释〔2011〕3 号，2011-02-16 施行；经 2014 年、2020 年两次修正，现行版自 2021-01-01 施行）. https://www.court.gov.cn/shenpan/xiangqing/2500.html
- 备注：替人挂名的股东和真正出钱的人之间，代持协议算不算数，规定在最高法关于适用公司法若干问题的规定（三）里（法释〔2011〕3 号，2011 年 2 月 16 日施行，经 2014 年、2020 年两次修正，现行版 2021 年 1 月 1 日施行）：实际出资人与名义股东约定由前者出资、享有投资权益的合同，如无法律规定的无效情形，法院应当认定有效；投资权益归实际出资人，名义股东不能拿股东名册和登记来抗辩。但实际出资人想把自己变成登记股东，要经其他股东半数以上同意。名义股东擅自把股权转让、质押掉，参照善意取得处理，造成的损失要赔。定 B 级：条文本身是立法原文，但「挂名之后实际会赔出多少」没有可引用的数字。挂名法定代表人的风险，见第 8 节第 28 条。

5. 加盟前先查商务部备案，拿到书面披露，把「冷静期」写进合同

- 成本：不花钱。上商务部的「商业特许经营信息管理系统」网站，查品牌方有没有备案。再要求对方在签约前，把该交代的事写成书面材料给你，连同合同文本一起。几个小时能做完。
- 说人话：按规定，品牌方自己得先开 2 个直营店、经营满 1 年，签约后 15 日内还要去商务部门备案。签约前，它必须把加盟费、保证金怎么退、现有门店赚不赚钱等 12 项写成书面材料给你。查不到备案、不肯给材料、要先交钱才让看合同的，直接走人。
- 收益：法规要求品牌方（法规里叫特许人）至少有 2 个自己开、自己经营的直营店，而且开满 1 年以上。从第一次签加盟合同那天算起，15 日内它要去商务主管部门备案。不备案的，罚 1 万到 5 万元。过了期限还不备案的，罚 5 万到 10 万元，并且对外公告。签约之前，它必须把该交代的事写成书面材料交给你，一共 12 项。里面包括加盟费收哪几种、各多少钱，保证金什么情况下退，现有多少家加盟店、生意做得怎么样。还有近 2 年查过账的审计报告摘要，近 5 年打过的官司和仲裁。合同里还必须写明，加盟商在签约后的一段时间内可以自己一方说退就退（单方解除）。品牌方瞒着不说，或者给的是假信息，加盟商可以解除合同（全国，2007 年 5 月起）
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2007). 商业特许经营管理条例（国务院令第 485 号，第七、八、十二、二十二、二十三、二十五条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_4179.htm；商务部 (2012). 商业特许经营信息披露管理办法（商务部令 2012 年第 2 号，第五、九条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2012/content_2177025.htm；商务部. 商业特许经营信息管理系统. https://txjy.syggs.mofcom.gov.cn/
- 备注：查不到备案、不肯给披露文件、要先交钱再看合同的，直接走。「冷静期」就是签约之后还能自己一方说退就退的那几天。天数由合同定，条例只说「一定期限」，所以签约时要求把天数写进去。品牌方披露的「现有加盟店平均销售量、毛利、纯利」，要追问数字是哪来的，办法要求品牌方说明来源。

6. 注册前把名称、经营场所、经营范围和注册资本定下来，材料齐了当场就能领执照

- 成本：登记这一步不花钱。企业和个体工商户的注册登记费，从 2015 年 1 月 1 日起就停收了。自己在当地政务服务网上办，或者去政务大厅办，一次几个小时。刻公章、请人代记账、租一个注册地址（地址托管），是在市场上买服务，不是政府收的费。
- 说人话：登记本身不花钱，注册费 2015 年起就停征了。要交的材料只有五项：申请书、身份或资格证明、经营场所文件、章程或合伙协议（个体户不用交），加上法规另外点名要的。材料齐了当场发执照，当场发不了的 3 个工作日内办完。被收的那笔钱多半是代办跑腿费。
- 收益：条例把要交的材料写死为五项。「（一）申请书」。「（二）申请人资格文件、自然人身份证明」。「（三）住所或者主要经营场所相关文件」。「（四）公司、非公司企业法人、农民专业合作社（联合社）章程或者合伙企业合伙协议」。「（五）法律、行政法规和国务院市场监督管理部门规定提交的其他材料」。翻成大白话：一份申请书；一份证明你是谁、或者你有资格办这件事的材料；一份能证明店面或者办公地归你用的材料；公司章程或者合伙协议；再加上法规另外点名要的。公司还要交法定代表人、董事、监事和高管的任职文件和身份证明。个体户不用交章程。名字「由申请人依法自主申报」，自己起、自己报。注册资本「实行认缴登记制」，先写上答应出多少，不用当场掏出来。经营范围从登记机关公布的分类里挑。材料齐全、格式也对的，「予以确认并当场登记」。当场办不完的，「3 个工作日内」办完，情况复杂的再多给 3 个工作日。「营业执照签发日期为市场主体的成立日期」：执照上印的那天，就是公司或者店铺成立的日子（全国，2022 年 3 月起）
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2021). 市场主体登记管理条例（国务院令第 746 号，第十、十三、十四、十六、十九、二十一条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2021/content_5636139.htm ; 市场监管总局 (2022). 市场主体登记管理条例实施细则（市场监管总局令第 52 号，第十二、二十五、二十六条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-03/02/content_5676403.htm ; 财政部、国家发展改革委

(2014). 关于取消、停征和免征一批行政事业性收费的通知（财税〔2014〕101 号，附件 1）. https://www.gov.cn/zhengce/2014-12/23/content_5023513.htm

- 备注：登记本身不收费，被收的那笔多半是代办的跑腿费。刻章的价格由市场定。国务院办公厅明令「严禁指定公章制作单位制作公章」，所以有人说「必须去指定的地方刻章」，你不必接受。注册资本填多少不影响门面，只决定你的责任上限，而且 5 年内要缴足，见本节第 3 条（开张前选对主体）。经营范围里带许可项目的，证没下来不能开张，见本节第 7 条（要许可证的行当）

7. 要许可证的行当，证没下来不开张

- 成本：不花钱。开张前先查清楚，自己要做的这门生意要不要办许可证。做餐饮、卖食品要办食品经营许可。只卖别人做好的整包装食品，不用许可，改成备案。证下来了再开门营业。
- 说人话：没证就开张，轻的是勒令停业、把挣到的钱收走，再罚 1 万元以下。要是做的是专营专卖的东西，或者证券、期货、保险、资金支付结算这几类，情节严重就构成非法经营罪，判 5 年以下起步。先装修后办证、证下来之前先试营业，是最常踩的一脚。
- 收益：没拿到许可就开门做生意的，由法律法规指定的那个部门来查处。没有执照就经营、法律又没写明怎么罚的，勒令停下来，把挣到的钱（违法所得）收走，再罚 1 万元以下。还有更重的一档。法律法规规定的专营、专卖或者限制买卖的物品，没经许可就去经营。证券、期货、保险、资金支付结算这几类生意，没经批准就去做。这两种情形，情节严重的构成非法经营罪。判 5 年以下有期徒刑或者拘役（短期关押），同时按挣到的钱的 1 到 5 倍罚钱。情节特别严重的判 5 年以上（全国）
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2017). 无证无照经营查处办法（国务院令第 684 号，第五、六、十三条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2017-08/23/content_5219861.htm；市场监管总局 (2023). 食品经营许可和备案管理办法（市场监管总局令第 78 号，第四条）. https://www.gov.cn/gongbao/2023/issue_10606/202307/content_6894763.html；全国人大 (1997). 刑法（第二百二十五条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
- 备注：金融、医疗、教培这几类的许可条件，各有专门的法律，本条只核实了通用的查处规则和刑法条款。奶茶店、小吃店属于餐饮服务，要办食品经营许可。先装修后办证、证下来之前先试营业，是常见的踩坑点。食品这一行分哪几档、卖生鲜肉菜要不要证，见第 8 条（做食品先看自己落在哪一档）。

8. 做食品先看自己落在哪一档：生产和做餐饮要许可，只卖预包装的改备案，卖生鲜肉菜不用证

- 成本：许可证本身不收费。但场地和设施要达标，现场核查加上办证要几个星期。卖肉的还要每批留好检疫证明和肉品品质检验合格证。
- 说人话：自己做东西去卖，像小吃店、卤味、烘焙、自制酱菜，都要办许可。只卖别人做好的整包装食品不用许可，到县级以上市场监管部门备案就行。卖生鲜肉、蔬菜这类不用证。没证就干，最低也罚 5 万到 10 万，比多数小本生意的本钱还高。
- 收益：食品安全法：做食品生意要先拿许可。自己生产食品、卖食品、做餐饮，都要依法拿到许可。「但是，销售食用农产品和仅销售预包装食品的，不需要取得许可。仅销售预包装食品的，应当报所在地县级以上地方人民政府食品安全监督管理部门备案」。食用农产品就是生鲜肉、蔬菜这类没加工过的。预包装食品就是别人做好、连包装一起卖的。「食品生产加工小作坊和食品摊贩等的具体管理办法由省、自治区、直辖市制定」，这两类由各省自己出规矩。没拿到许可就做食品生意的，挣到的钱、食品以及工具设备原料全部没收。这批货按售价算的总金额（货值金额）不足一万元的，另罚 5 万元以上 10 万元以下。货值金额一万元以上的，按货值的 10 倍以上 20 倍以下罚。生猪屠宰管理条例：猪只能在国家指定的屠宰厂宰，由官方集中检疫。「除农村地区个人自宰自食的不实行定点屠宰外，任何单位和个人未经定点不得从事生猪屠宰活动」。「从事生猪产品销售、肉食品生产加工的单位和个人以及餐饮服务经营者、集中用餐单位生产经营的生猪产品，必须是生猪

定点屠宰厂（场）经检疫和肉品品质检验合格的生猪产品」。所以你卖的、用的猪肉都得来自指定屠宰厂，检疫和肉品品质检验这两道都得过。没在指定屠宰厂私自宰猪的，勒令关停，猪、屠宰的工具设备和挣到的钱一起没收，罚多少和上面没证做食品那一档一样。动物防疫法：卖的和运的动物产品，要随货带着检疫证明和检疫标志。没带的勒令改正，再按同类合格货的货值金额罚一倍以下。司法解释：小作坊和食品摊贩做的、卖的食品不符合食品安全标准的，买家要求按十倍赔（惩罚性赔偿，就是退钱之外再多赔的那笔），法院应当支持（全国）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025 年第三次修正). 食品安全法（第三十五、三十六、一百二十二条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=7b5a76d0461745a08d3f964916b87ef3；国务院 (2021). 生猪屠宰管理条例（国务院令第 742 号，第二、二十三、三十一条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-07/22/content_5626534.htm；全国人大常委会 (2021 修订). 动物防疫法（第五十一、一百条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080817703add2017737395a973e31；最高人民法院 (2024). 关于审理食品药品惩罚性赔偿纠纷案件适用法律若干问题的解释（法释〔2024〕9 号，第四条）. http://gongbao.court.gov.cn/Details/bf531a70471f10d377788f28d3d8f8.html
- 备注：小作坊、小餐饮、食品摊贩的门槛是各省定的，本条不写具体数字。去你所在省的市场监管局官网，搜「食品小作坊小餐饮小摊贩管理条例」，看当地的版本。在网上卖自制食品，不会因为「在网上」就少一张证，该许可的照样要许可。许可之外还有这一节的通用规则：主体和执照见第 6 条（注册前把名称、场所、经营范围定下来），别的行当要不要证见第 7 条（要许可证的行当）。买家能要多少赔偿见第 5 节第 31 条（买到不安全的食品，除了退钱还能要十倍价款）。

9. 装袋卖就是预包装食品：标签上生产日期、保质期、配料表一样都不能少

- 成本：印标签几分钱到几毛钱一张。每一批都要把日期和配料填对，要占一些时间。
- 说人话：食品装进包装再卖，法律上就叫预包装食品，包装上必须有标签，而且有九项必须标，生产日期和保质期都在里面。散装食品也要标名称、日期和卖家的名称地址。该标的没标，货值不到一万罚 5000 到 5 万，够一万按货值罚 5 到 10 倍。
- 收益：食品安全法：预包装食品（装进包装再卖的食品）包装上必须有标签。标签要标明名称、规格、净含量、生产日期，成分或者配料表，生产者的名称、地址、联系方式，保质期。还有产品标准代号、贮存条件、所用食品添加剂在国家标准里的通用名称、生产许可证编号。法律法规或者食品安全标准另外要求标的，也要标。散装食品是不装袋、按需称的那种。卖散装食品，容器和外包装上也要标：食品的名称，生产日期或者生产批号，保质期，生产经营者的名称、地址、联系方式等内容。做的、卖的预包装食品没标签，或者标签、说明书不符合本法规定的，挣到的钱和食品一起没收。这批货按售价算的总金额（货值金额）不足一万元的，另罚 5000 元以上 5 万元以下。货值金额一万元以上的，按货值的 5 倍以上 10 倍以下罚。情节严重的勒令停产停业，直到把许可证收回。标签、说明书只是有小毛病（瑕疵），既不影响食品安全也不会让消费者误解的，先勒令改正，拒不改才罚 2000 元以下。新版《预包装食品标签通则》编号 GB 7718-2025，2025 年 3 月 16 日发布，2027 年 3 月 16 日起实施，中间有两年过渡期。它要求在包装上设置独立区域，同时展示生产日期和保质期到期日。日期要用高对比度、容易看清的字体和颜色，并且按年-月-日的顺序排列（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025 年第三次修正). 食品安全法（第六十七、六十八、一百二十五条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=7b5a76d0461745a08d3f964916b87ef3；国家卫生健康委员会、国家市场监督管理总局 (2025). 关于发布《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》（GB 7718-2025）等 50 项食品安全国家标准和 9 项修改单的公告（2025 年第 2 号）. https://jkw.lasa.gov.cn/wswyh/wjzl/202504/a90766908ef24869a74f7373bf42463f.shtml（拉萨市卫生健康委员会转载公告全文）；最高人民法院 (2024). 关于审理食品药品惩罚性赔偿纠纷案件适用法律若干问题的解释（法释〔2024〕9 号，第六、八条）. http://gongbao.court.gov.cn/Details/bf531a70471f10d377788f28d3d8f8.html（标签瑕疵与必标事项缺失的分档）；北京市市场监督管理局 (2026). 找不到生产日期？食品标签要「变脸」！新规这些重

点必看. https://scjgj.beijing.gov.cn/zwxx/scjgdt/202605/t20260507_4639154.html（实施日期、过渡期与日期展示新要求）

- 备注：标签的毛病分两种，罚多少、赔多少都跟着这个分法走。一种是小毛病，比如错别字、字号不规范，既不影响食品安全，也不会让人误解。这种市场监管部门只让你改，拒不改才罚 2000 元以下，买家也要不到十倍赔偿。另一种是该标的没标，比如漏了生产日期、保质期。司法解释明文说这不算小毛病：罚款按货值算，不足一万元的罚 5000 元到 5 万元，一万元以上的罚货值的 5 到 10 倍。而且买家还能另外向你要食品价款的十倍赔偿，不足一千元的按一千元算（见第 5 节第 31 条，食品的十倍赔偿）。GB 7718-2025 的逐条要求，本条只核到了公告和官方解读给出的日期与展示方式，具体格式以标准原文为准。

10. 普通食品不许说能治病：标签、说明书、广告和直播话术都算

- 成本：不花钱。把宣传语、商品详情页和直播的话术过一遍。难的是忍住不说「降三高」「治便秘」这类话。
- 说人话：普通食品的标签、说明书和广告里，都不能说自己能防病治病。除了医疗、药品、医疗器械这三类广告，别的广告都不许说能治病，也不许用听着像药的词。罚的是广告费的 1 到 3 倍。算不出广告费的，罚 10 万到 20 万。情节严重的还能吊销营业执照。
- 收益：食品安全法：「食品和食品添加剂的标签、说明书，不得含有虚假内容，不得涉及疾病预防、治疗功能。生产经营者对其提供的标签、说明书的内容负责」。「食品广告的内容应当真实合法，不得含有虚假内容，不得涉及疾病预防、治疗功能。食品生产经营者对食品广告内容的真实性、合法性负责」。意思是包装、说明书和广告里都不能说自己能防病治病，写了什么由卖家自己担责。在广告里对食品吹牛、骗消费者的，按广告法罚。广告法也有一条禁令。「除医疗、药品、医疗器械广告外，禁止其他任何广告涉及疾病治疗功能，并不得使用医疗用语或者易使推销的商品与药品、医疗器械相混淆的用语」。除了医疗、药品、医疗器械这三类广告，其他广告一律不许说能治病，也不许用听着像药、像医疗器械的词。违反这一条的，勒令停掉广告。还要让出广告的那一方（广告主）在发过的范围里公开澄清、消除影响。再按广告费用的 1 倍以上 3 倍以下罚钱。广告费用算不出来，或者报得明显偏低的，罚 10 万元以上 20 万元以下。情节严重的，按广告费用的 3 倍以上 5 倍以下罚，或者罚 20 万元以上 100 万元以下，还可以把营业执照吊销、生意直接做不成（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025 年第三次修正). 食品安全法（第七十一、七十三、一百二十五、一百四十条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=7b5a76d0461745a08d3f964916b87ef3；全国人大常委会 (2021 年修正). 广告法（第十七、五十八条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817ab231eb017abd6bd860052d
- 备注：「保健功能」也不是普通食品能说的。保健食品能声称的保健功能，只能从国家定的目录里来，产品还要经过注册或者备案，普通食品没有这道程序。买家怎么识别这类话术，见第 6 节第 10 条（不要花大钱买保健品调理身体）。除了包装和广告，详情页、直播话术、朋友圈文案同样算广告内容，发出去就留下了痕迹。

11. 食品这一行有刑事线：卖病死肉、超标货就够罪，掺了有毒有害的不看金额、起刑五年以下

- 成本：不花钱。按第 8 条（做食品先看自己落在哪一档）那套做：留好检疫证明和进货凭证，配料表里只放查得到批准文号的东西。
- 说人话：前面几条罚的是钱，这条抓的是人。卖病死肉、检验不合格的肉，或者农残兽残重金属严重超标的东西，只要「足以」让人吃出严重中毒就够罪，不用真有人吃坏，判 3 年以下。往食品里掺有毒有害的非食品原料，起步就是 5 年以下，不看你卖了多少钱。
- 收益：刑法第一百四十三条管的是这一档。你做的、卖的食品不符合食品安全标准。只要「足以造成严重食物中毒事故或者其他严重食源性疾病的」，就够罪。判 3 年以下有期徒刑或者拘役（短期关押），同时罚钱。把人的健康搞出严重损害，或者有其他严重情节的，判 3 年以上 7 年以下并罚

钱。后果特别严重的，判 7 年以上有期徒刑直到无期，罚钱或者把名下财产全部没收。第一百四十四条：在做的、卖的食品里掺进有毒有害的非食品原料，或者明知掺了还卖的，判 5 年以下有期徒刑并罚钱。把人的健康搞出严重损害，或者有其他严重情节的，判 5 年以上 10 年以下并罚钱。把人吃死了，或者有其他特别严重情节的，按第一百四十一条处罚（10 年以上、无期或者死刑）。最高人民法院和最高人民检察院出过一份解释（两高解释）。它列明了哪几种情形算「足以造成严重食物中毒事故或者其他严重食源性疾病」。一是「含有严重超出标准限量的致病性微生物、农药残留、兽药残留、生物毒素、重金属等污染物质」。二是「属于病死、死因不明或者检验检疫不合格的畜、禽、兽、水产动物肉类及其制品的」。三是「属于国家为防控疾病等特殊需要明令禁止生产、销售的」。四是「特殊医学用途配方食品、专供婴幼儿的主辅食品营养成分严重不符合食品安全标准的」。添加剂用超量、用错地方，到了会造成上述后果的程度，同样按第一百四十三条定罪。什么算「有毒、有害的非食品原料」，不由你说了算。一类是法律法规禁止往食品里加的物质。另一类是国务院有关部门公告的名单上的物质，比如禁用农药、禁止用在食用动物身上的药。还有一种情形也算第一百四十四条里的「其他严重情节」。做了、卖了 10 万元以上不满 20 万元。地点在中小学校园、托幼机构、养老机构及周边。卖的对象是未成年人、老年人。不在指定屠宰厂、自己私设猪的屠宰场干屠宰和销售，情节严重的按非法经营罪判。做到 10 万元以上，或者挣到 5 万元以上，就算「情节严重」（全国）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2020 年修正). 刑法（第一百四十一、一百四十三、一百四十四条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181796a636a0179822a19640c92（国家法律法规数据库）；最高人民法院、最高人民检察院 (2021). 关于办理危害食品安全刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2021〕24 号，第一、二、五、七、九、十七、十八条，2022 年 1 月 1 日起施行）. https://scjg.hebei.gov.cn/info/79117（河北省市场监督管理局转载全文）、https://sft.ln.gov.cn/sft/ywgz/zfflgw/xzys/2525860BD0F843EFA7A3B7FDC330614E/index.shtml（辽宁省司法厅转载全文，两份逐字核对一致）
- 备注：和前面三条的分界线是：有没有踩到食品安全本身。没办证、标签漏项、吹疗效，罚的是钱。卖病死肉、超标货、乱加添加剂、掺非食品原料，进的是刑事程序。最省事的防线还是第 8 条（做食品先看自己落在哪一档）里那套动作。肉只从定点屠宰厂进。每批留好检疫证明和肉品品质检验合格证。配料只用查得到批准文号的。所谓「便宜处理的肉」「不知道哪来的边角料」，最常出事。原始来源最高人民法院公报的页面本轮返回 502，所以引了两份省级官方转载，并且互相逐字核对过。

12. 领了执照就开始有申报义务，没有收入也要按期零申报（照报一张全是零的表）

- 成本：不花钱。自己在电子税务局按月或者按季申报，一次几分钟。请人代记账是另一笔市场上的开支。用了人的，还要从成立那天算起 30 日内办社保登记。难的是没生意的月份也得记着按时报。
- 说人话：领了执照就要按期报税。一分钱没赚也要报，只是表上数字全填零。不报先罚 2000 元以下，情节严重的罚 2000 到 1 万。连着三个月所有税种都不报，系统会自动把你列为非正常户，发票就开不了了。
- 收益：「纳税人在纳税期内没有应纳税款的，也应当按照规定办理纳税申报」：这一期一分税都不用交，表照样要报。不按期报的，「由税务机关责令限期改正，可以处二千元以下的罚款；情节严重的，可以处二千元以上一万元以下的罚款」。不报又少缴了税的，税要追回来，还要把按天加收的滞纳金一起补上，另罚少缴那笔税的「百分之五十以上五倍以下的罚款」。滞纳金按每天万分之五加。「连续三个月所有税种均未进行纳税申报的，税收征管系统自动将其认定为非正常户，并停止其发票领用簿和发票的使用」。三个月什么都不报，系统就自己把你列为非正常户，发票领不了也开不了。补报并且接受处罚之后，自动解除。用了人的单位「应当自成立之日起三十日内……向当地社会保险经办机构申请办理社会保险登记」（全国）
- 证据等级：A

- 来源：国务院 (2002). 税收征收管理法实施细则（国务院令第 362 号，第三十二、七十五条）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100010/c5195082/content.html ; 全国人大常委会 (2015). 税收征收管理法（2015 年修正，第二十五、三十二、六十二、六十四条）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5195081/content.html ; 国家税务总局 (2019). 关于税收征管若干事项的公告（国家税务总局公告 2019 年第 48 号，第三条）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100012/c5195194/content.html ; 全国人大常委会 (2018). 个人所得税法（2018 年修正，第十二条）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5193028/content.html ; 全国人大常委会 (2018). 社会保险法（2018 年修正，第五十七条）. http://www.npc.gov.cn/zgrdw/npc/xinwen/2019-01/07/content_2070267.htm ; 全国人大常委会 (2018). 企业所得税法（2018 年修正，第五十四条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f135f46016f2106acd11784（国家法律法规数据库）
- 备注：「多证合一」之后不用单独办税务登记。拿营业执照上的统一社会信用代码登录电子税务局，确认登记信息，报上自己要交哪些税。个体工商户和个人独资企业交的是经营所得个税。先「在月度或者季度终了后十五日内」交一笔，再「在取得所得的次年三月三十一日前办理汇算清缴」（全年算总账，多退少补）。有限公司交的是企业所得税，按月或者按季先预缴，「自年度终了之日起五个月内」再算全年总账，就是次年 5 月 31 日前。没开张也要报，零申报同样是申报。放着不管三个月就成了非正常户，发票停用，想注销也走不了简易程序，见本节第 23 条（亏了就按程序退场）

13. 发票只按真实交易开，小规模纳税人用足免税额

- 成本：不花钱。不买发票，不卖发票，也不替别人「走账开票」。按真实发生的生意开票、报税。
- 说人话：你要是按简易办法交税的小规模纳税人，一个月卖不到 10 万、一个季度卖不到 30 万，增值税就免了。本来按 3% 交的，同期也减到按 1% 交。反过来，「找人开票抵成本」就是虚开，起步判 3 年以下，还要罚 2 万到 20 万。
- 收益：规模小、按简易办法交税的那一档叫小规模纳税人。法律写的是「销售额未达到起征点的，免征增值税」。这条线叫起征点。从 2026 年 1 月 1 日到 2027 年 12 月 31 日，起征点是按月算 10 万元，按季度算 30 万元，按次或者按天算 1000 元，卖不到这条线就不用交。同一段时间里，本来按 3% 交的减到按 1% 交，卖房租房和转让土地使用权除外。反过来说，开了没有真实买卖的增值税专用发票，或者其他能拿去抵税的发票，判 3 年以下有期徒刑或者拘役，并罚 2 万到 20 万元。给别人开、给自己开、让别人给自己开、介绍别人开，都算。涉及税额较大的判 3 到 10 年。数额巨大的判 10 年以上或者无期（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2024). 增值税法（2026 年 1 月 1 日施行，第二十三条）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5237365/content.html；财政部、税务总局 (2026). 关于增值税法施行后增值税优惠政策衔接事项的公告（财政部 税务总局公告 2026 年第 10 号，第一、二、六条）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c102416/c5247434/content.html；全国人大 (1997). 刑法（第二百零五条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
- 备注：增值税法从 2026 年 1 月 1 日起施行。原来的两份小规模纳税人减免公告，2023 年第 19 号和 2023 年第 1 号，跟着停止执行或者废止。金额门槛没变，但依据换了，本条已经按新文件更新。刑法原文页是 1997 年版，第二百零五条后来经修正案调过判几年的档次，本条只写核实到、而且没被改动过的那几档。免的是增值税，所得税另算。「找人开票抵成本」就是虚开，不是节税。

14. 自称税务局、打电话或发消息催你往指定账号交钱报税的都是骗子，办税只走电子税务局和 12366

- 成本：不花钱。接到「税务抽查」「账户异常」「不报税就罚款」的电话、短信，或者有人加你好友，先挂断、不回。再打 12366，或者打主管税务机关的固定电话核实。
- 说人话：税务部门不会打电话要你的银行卡密码、支付密码或者短信验证码，也不会给你一个账号让你把税打过去。真上门查账的，要出示检查通知书和检查证。接到这类电话先挂断，再打 12366 核实。已经转了钱，立刻打 110 或者 96110 止付。

- 收益：税务总局的提示原文：「税务部门不会通过微信小程序、电话、短信等方式索要银行卡密码、支付密码、账户余额及与银行卡收付款项相关的短信验证码」。「一些不法分子冒充税务干部以提供『帮办纳税申报』『税收优惠代办』『政策辅导』等为名接触纳税人」。要核实就打「12366 纳税缴费服务热线或主管税务机关固定电话」。真上门查账（稽查）的，「必须出示检查通知书和检查证」。「税款只能通过电子税务局或者在办税大厅缴纳，税务部门不会提供指定账号」。替人办税的中介机构也有一条。「以税务机关和税务人员的名义敲诈纳税人、扣缴义务人的」，按情节轻重罚款。打着税务局和税务干部的旗号，敲诈交税的人和代扣代缴税款的单位，就是这种情形。冒充国家机关工作人员招摇撞骗的，拘留 10 日以上 15 日以下，还可以再罚 1000 元以下。既够诈骗罪又够招摇撞骗罪的，「依照处罚较重的规定定罪处罚」（哪条罚得重按哪条判）（全国）
- 证据等级：A
- 来源：国家税务总局 (2025). 税务部门提醒广大纳税人——增强防范意识 警惕互联网涉税诈骗. https://www.chinatax.gov.cn/chinatax/n810219/n810724/c5243181/content.html ; 国家税务总局扬州市税务局 (2023). 扬州防范涉税诈骗宣传篇. https://jiangsu.chinatax.gov.cn/art/2023/8/28/art_23038_432322.html ; 国家税务总局 (2025). 涉税专业服务管理办法（试行）（国家税务总局令第 58 号，第三十二条第七项、第三十三条）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100011/c5239044/content.html ; 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，2026 年 1 月 1 日施行，第六十二条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml ; 最高人民法院、最高人民检察院、公安部 (2016). 关于办理电信网络诈骗等刑事案件适用法律若干问题的意见（法发〔2016〕32 号）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/201612/t20161221_176278.shtml
- 备注：这类骗局专挑刚注册的个体户和小公司。话术是「系统显示你没报税，今天不处理就罚款」，然后把你引到他们自己的公众号或者小程序，一次收几百元。而那笔申报本来免费，自己几分钟就能做完。找市场上的机构代记账不违法，但它不是政府部门，也不会用税务局的名义催你。已经付钱或者转了账的，按第 8 节第 2 条（发现被骗，立刻打 110 或 96110 要求止付）立刻打 110 或 96110 要求止付

15. 收钱写「定金」不写「订金」，违约金写明数，账期当放贷来审

- 成本：不花钱。合同里写「定金」这两个字，金额不超过合同总金额的 20%。先收钱再发货。答应对方先拿货、后付款（给账期）之前，先把对方查一遍。
- 说人话：写「定金」这两个字才有双倍规则：你毁约，这笔钱要不回来；对方毁约，要退你双倍。超过合同金额 20% 的那部分不算。写成「订金」，法律上没有这套规则。给账期等于把自己的钱白借给对方，对方倒了就是坏账。
- 收益：定金要等钱真交到对方手上才算数（自实际交付时成立）。付定金的一方毁约，这笔钱要不回来。收定金的一方毁约，要原数退回，再赔上同样一份（双倍返还）。超过合同总金额（主合同标的额）20% 的那部分，不按定金算。约定的违约金比实际损失高得离谱或者低得离谱的，法院可以按一方的请求往下调或者往上调。违约金和定金都写进了合同的，真出了违约只能挑一样要，不能两样都拿（全国，2021 年起）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第五百八十五、五百八十六、五百八十七、五百八十八条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
- 备注：「订金」在民法典里没有定金那套规则，一般只当预付款看待。这是实务里的通行说法，本节没有核实判例。账期就是把自己的钱无息借给对方，对方倒了就是坏账。给账期之前，先去国家企业信用信息公示系统查对方的记录，看它有没有被起诉过。

16. 用人第一个月内签书面合同，30 日内办社保登记

- 成本：社保里由公司出的那一部分，要一直交下去，各地的比例不一样。签合同本身不花钱，直接用当地人社部门的合同范本就行。

- 说人话：人来上班满一个月还没签书面合同，从第二个月起，每个月要按双倍发工资，一直算到满一年。社保要在用工 30 天内登记，不办的罚该交社保费的 1 到 3 倍。法律上没有「员工自愿放弃社保」这一项。
- 收益：人来上班满一个月、不满一年还没签书面合同的，每个月要按双倍发工资。从人上班第一天算起，30 日内要给他办社保登记。不办的先勒令改正。过了期限的，按该交的社保费罚 1 到 3 倍，经办这件事的人另罚 500 到 3000 元。社保没按时交、没足额交的，从欠的那天起按每天万分之五加钱（滞纳金）。过了期限还不交的，再按欠款罚 1 到 3 倍。单位要自己申报，按时把钱交足。只有天灾这类没法抗的法定事由，才能晚交或者少交。没有「员工自愿放弃」这一项（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2007). 劳动合同法（第十、八十二条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm；全国人大常委会 (2010). 社会保险法（2018 年修正，第五十八、六十、八十四、八十六条）. https://www.mohrss.gov.cn/xxgk2020/fdzdgknr/zcfg/fl/202011/t20201102_394629.html
- 备注：双倍工资从第二个月一直算到满一年，越拖越贵。没签合同、没缴社保的员工，一旦出了工伤，或者离职之后去仲裁，补缴加上罚款再加上赔偿，往往比省下的那点钱多得多。

17. 工资按合同和法律给，加薪、借款、奖金都走书面

- 成本：不花钱。合同里把工资写清楚。加薪、奖金、垫付、借款，一律签字留一张纸。不口头承诺。也不从自己口袋里掏钱替公司发工资。难的是熟人开口时也照这个规矩办。
- 说人话：工资要按合同和法律按时足额发。欠了，员工可以直接找法院开支付令。加薪、奖金、垫付只是口头说说，真吵起来，拿不出证据的一方吃亏。自己掏钱借给员工，要写书面借条，写清数额、利息和什么时候还。
- 收益：劳动合同里必须写明的内容，就包括工资怎么给、社保怎么交。单位要按合同和国家规定，及时、足额发工资。拖着不发的，员工可以直接向法院申请支付令（法院开出的催款文书）。老板拿自己的钱借给员工，这就是一份借款合同。除了两个自然人之间另有约定的，都要写成书面的，写清借了多少、利息怎么算、什么时候还、怎么还。口头答应的奖金没有白纸黑字，真吵起来，拿不出证据的一方吃亏（全国）
- 证据等级：C
- 来源：全国人大常委会 (2007). 劳动合同法（第十七、三十条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm；全国人大 (2020). 民法典（第四百六十九、六百六十八条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
- 备注：不是不帮人，是帮人也要走制度。制度之外的恩惠一旦成了惯例，想停掉就会起纠纷。私人借款和公司账混在一起，公司亏了，坏账就落在你自己头上。法条部分已核实，建议本身是经验，故 C 级。

18. 先卖再造：用预售和小订单验证有人买，再投钱生产

- 成本：几十到几百元，做个样品或者一个页面。再去找几十个真实客户，让他们预付或者下小单。这样比直接开工慢几个星期。难的是忍住不先把货做出来。
- 说人话：有人跟踪了 116 家意大利新公司大约一年：先立一个假设、再拿市场反馈去验的创业者，生意做得更好，也更愿意及时换方向，而且并没有更早放弃。所以，没人肯预付、没人肯下小单，就别信「做出来自然有人买」。
- 收益：一项随机对照试验，跟踪了 116 家意大利初创企业大约一年。随机对照试验就是把人随机分成两组，只给一组做培训，再比两组的结果。结果是：受过培训、按「先提假设、再用市场反馈严格检验」来做决定的创业者，业绩更好，也更可能及时掉头换别的方案，早期放弃的比例并不更高。作者的解释是，这种做法减少了往看着有戏、其实做不成的项目（假阳性项目）上继续砸钱的概率（意大利，2020 年发表）
- 证据等级：B

- 来源：Camuffo A, Cordova A, Gambardella A, Spina C (2020). A Scientific Approach to Entrepreneurial Decision Making: Evidence from a Randomized Control Trial. Management Science 66(2):564-586. https://doi.org/10.1287/mnsc.2018.3249
- 备注：只有这一项研究，样本小，而且是在意大利做的，所以定 B 级。标题、出处和摘要经 Crossref 与 Semantic Scholar 核对过，全文里的效果数字本节没有核实。落到操作上：没人肯预付、没人肯下小单，就别相信「做出来就有人买」。

19. 样品做出来先过一遍量产清单，再谈开工

- 成本：几百元做一次小批量试产。再花几个小时，把这几项算清楚：良率（100 件里有几件能卖）、供应商的起订量和账期、库存要占多少钱、包装和物流、认证和许可、商标。难的是忍住不跳过这一步直接开工。
- 说人话：一件样品和一千件的差别，在于钱压在哪里。良率决定真实成本。起订量和账期决定你要先垫多少钱。库存决定钱什么时候能回来。产品要是在强制性认证目录里，没认证、没标认证标志就不能出厂和销售。
- 收益：一件样品和一千件的差别，在于钱压在哪里。良率决定真实成本，良率就是做出来的一批里有几成合格能卖。供应商一次最少要你订多少（起订量），发货之后多久才收得到钱（账期），这两项决定你要先垫多少钱。库存决定钱什么时候回来。列入强制性产品认证目录的产品，必须先通过认证，并且在产品上标出认证标志，才能出厂和销售。没认证就擅自出厂销售的，按认证认可条例处罚。做餐饮和卖食品要办食品经营许可（全国）
- 证据等级：C
- 来源：质检总局 (2009). 强制性产品认证管理规定（质检总局令第 117 号，第二、四十九条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2010/content_1533513.htm；市场监管总局 (2023). 食品经营许可和备案管理办法（市场监管总局令第 78 号，第四条）. https://www.gov.cn/gongbao/2023/issue_10606/202307/content_6894763.html
- 备注：清单本身是经验方法，法条部分已核实原文。投产之前，先到国家知识产权局的商标查询系统查一下有没有近似的注册，再去申请自己的商标。用别人的商标和图案的红线，见第 20 条（进货一批留一批票据和上家信息）、第 21 条（图案要么自己做要么买授权）。强制认证目录以市场监管总局最新公布的为准。

20. 进货一批留一批票据和上家信息，进货价明显低于市场价的不进：员工替公司进的假货，算公司犯罪时老板也是被判的那个

- 成本：不花钱。每批货都留好这几样：采购合同、发票、付款记录、上家的营业执照和授权文件。再定一条内部规矩：谁进的货谁签字，价格明显低于市场价的一律不进。难的是放过那些看着很赚钱的低价货。
- 说人话：卖假货，挣到 3 万，或者卖到 5 万，就够判刑，判 3 年以下。货压在仓库没卖出去也算。「我不知道是假的」不由你说了算：进货价明显低于市场价又说不出理由，就会被认定你知情。留住采购合同、发票、付款记录和上家信息，才有免赔那条路。
- 收益：明知是假冒注册商标的商品还卖，挣到的钱（违法所得）够 3 万元，或者卖出去的金额够 5 万元，就到了要判刑的门槛。判 3 年以下，同时罚钱，或者只罚钱。达到这个标准十倍的，判 3 到 10 年并罚钱。货还压在仓库没卖出去也算：货值到了销售金额标准三倍以上的，同样构成犯罪。「明知」不用你自己承认。最高人民法院和最高人民检察院 2025 年的司法解释，列了五种可以直接认定你知情的情形，你拿得出证据证明确实不知道的除外。一是知道商品上的注册商标被涂改、调换或者覆盖。二是伪造、涂改商标注册人授权文件，或者知道该文件被伪造、涂改。三是因销售假冒商品受过刑事或者行政处罚，又销售同一种的。四是无正当理由，以明显低于市场价格进货或者销售的。五是被行政执法机关、司法机关发现后，转移、销毁侵权商品和会计凭证等证据，或者提供虚假证明的。公司犯这一条的，「对单位判处罚金，并对其直接负责的主管人员和其他直接责任人员」按同一条处罚。就是公司罚钱，拍板的负责人和经手的人按同一条判。所以货是员工进的，

挨罚挨判的还是拍板的那个人。反过来，商标法留了一条出路：卖的时候确实不知道这货侵犯了别人的注册商标，「能证明该商品是自己合法取得并说明提供者的，不承担赔偿责任」。能不能免赔，全看有没有票据和上家信息，没留就用不上这一条（全国，司法解释 2025 年 4 月 26 日起施行）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第十七、二十四项，即刑法第二百一十四、二百二十条）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/202012/t20201227_503682.shtml；最高人民法院、最高人民检察院 (2025). 关于办理侵犯知识产权刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2025〕5 号，2025 年 4 月 26 日起施行）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202504/t20250424_693977.shtml；全国人大常委会 (2019). 商标法（2019 年修正，第五十七、六十四条；2026 年 6 月 26 日修订后为第七十二、七十八条，自 2027 年 1 月 1 日起施行）. https://www.cnipa.gov.cn/art/2019/7/30/art_95_28179.html、https://www.cnipa.gov.cn/art/2026/6/26/art_95_206942.html
- 备注：化妆品、酒水、母婴、数码、服装是这类案子的高发品类。共同点是同一款货有巨大的价差空间。「渠道货」「尾单」「海外免税」这些说法，都不能替代票据。判刑之外还有一道行政处罚：认定侵权成立的，侵权商品和工具要没收，违法经营额 5 万元以上的还可以并处 5 倍以下罚款。已经进了货才发现不对，立刻停售、封存，再联系品牌方或者市场监管部门。别继续卖，更别把货和账销毁。销毁证据正好落进上面「推定你明知是假货」的第五种情形。用别人的图案见第 21 条（图案要么自己做要么买授权）。有一种套路专门打这条：有人主动上门，说这批笔或者别的小商品白送给你，放店里卖了再分钱。过些天就有人来买走、当场取证，再按侵权来索赔。白给的货，免赔要的三个条件恰好全缺：没有采购合同和付款记录，说不出真实的提供者，价格明显不正常。「合法取得并说明提供者」一条都用不上。所以主动送货上门、不给票据、只留一个微信号的，一律不上架。真要做代销，就签书面的代销合同，留下对方的身份证和营业执照复印件，把货归谁、侵权了算谁的写进去。

21. 商品、包装、吊牌和宣传图上的图案要么自己做要么买授权，改个颜色、加个图标不算「改过了」

- 成本：正版图库的授权从几十元一张起。找人原创设计，几百到几千元。每一张用在商品上的图，都留一份授权凭证和购买记录。难的是不去用网上随手搜来的图。
- 说人话：在别人的图上改个颜色、换个底色、加个自己的图标，还是没经许可用别人的作品。为赚钱复制别人的美术作品，挣到 3 万、做到 5 万，或者印够 500 张，就构成侵犯著作权罪，判 3 年以下。商标那边，「像到容易混淆」本身就算侵权。
- 收益：著作权法把「未经著作权人许可，以改编、翻译、注释等方式使用作品」和直接复制并列为侵权行为。所以在原图上改颜色、换底色、加个自己的图标，仍然是未经许可使用别人的作品。要判刑的门槛在这里：为了赚钱，没经作品的版权人（著作权人）许可，就把美术作品印出来卖（复制发行）。够上罪的是三个数。挣到的钱（违法所得）够 3 万元。或者这门买卖做到 5 万元（非法经营数额）。或者印出来的件数加起来够 500 份（张）。到了其中任何一个数，就构成侵犯著作权罪。判 3 年以下，同时罚钱，或者只罚钱。达到十倍标准的判 3 到 10 年。只是卖别人印的侵权货，挣到 5 万元以上，或者卖出去 10 万元以上，按销售侵权复制品罪判 5 年以下。商标也一样：在同一种商品上使用与注册商标近似的商标，或者在类似商品上使用相同或者近似的商标，「容易导致混淆的」本身就在侵权范围内。「近似」是法条明写的侵权情形，稍微改一改仍然算侵权（全国，司法解释 2025 年 4 月 26 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2020). 著作权法（2020 年修正，第五十二条第六项、第五十三条）. http://www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202011/t20201119_308796.html；全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第二十、二十一项，即刑法第二百一十七、二百一十八条）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/202012/t20201227_503682.shtml；最高人民法院、最高人民检察院 (2025). 关于办理侵犯知识产权刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2025〕5 号）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202504/t

20250424_693977.shtml；全国人大常委会 (2019). 商标法（2019 年修正，第五十七条第二项；2026 年修订后为第七十二条第二项）. https://www.cnipa.gov.cn/art/2019/7/30/art_95_28179.html

- 备注：常踩的有三处。一是把网上搜来的卡通形象和明星图，印在衣服、杯子、手机壳上。二是字体：商用字体多数要单独授权，免费预览不等于免费商用。三是给客户做的设计稿里夹了没授权的素材，责任仍然在卖货的人身上。要省事，就用有商用授权的图库，并且把授权页存下来。或者让设计方在合同里写清素材从哪儿来、授权到什么范围，出了事由设计方负责。判刑之外还有民事赔偿和行政罚款：损害公共利益的，可以没收违法所得，并按违法经营额的 1 到 5 倍罚款。投产前查商标见第 19 条（样品先过一遍量产清单）。反过来，自己的图被别人用了，也按这套规则维权。

22. 在岗位上按规程办事，规程之外的好意先想清楚责任归谁

- 成本：不花钱。上班做事按制度、按医嘱、按流程走。不在自己的权限之外替人做决定。想帮忙之前，先问自己一句：出了事谁负责。难的是当场顶住「通融一下」的请求。
- 说人话：以护士为例：条例写明，发现病人病情危急，要立即通知医师；发现医嘱违反规定，要向开医嘱的医师提出。别的岗位也一样，先看清自己这份规程把「必须上报」划在哪儿。法律也没让人见死不救：自愿出手紧急救助，把人弄伤了，不用赔钱。
- 收益：以护士为例，法规写明的职务边界是这样的。发现病情危急，立即通知医师。紧急情况下为抢救垂危患者，可以先行实施必要的紧急救护。发现医嘱违法违规，或者违反诊疗技术规范的，要向医师提出，必要时向科室负责人报告。民法典另有规定：自愿出手做紧急救助，结果把被救的人弄伤了的，救人的一方不用赔钱（不承担民事责任）（全国）
- 证据等级：B
- 来源：国务院 (2008). 护士条例（国务院令第 517 号，第十七条；2020-03-27 经《国务院关于修改和废止部分行政法规的决定》修订，第十七条未改动）. http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6169.htm；修订版全文核对：中国江苏网（内容来源中国法制出版社）. https://jsnews.jschina.com.cn/zt2024/fzsxxxpt/hdxf/xzfg/202404/t20240424_3396163.shtml；全国人大 (2020). 民法典（第一百八十四条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
- 备注：岗位之内按规程办，紧急救人受法律保护。其余的事，先分清是谁的权限、谁的责任，别用私人的好意代替制度上的决定。护士条例 2020 年修订未改动第十七条，条文按 2008 年原文照引，修订版全文已经逐字核对一致。医师法里关于按诊疗规范执业的条款，本次未能打开官方原文，所以没有引用。

23. 亏了就按程序退场：能简易注销就注销，资不抵债走破产，别放着不管

- 成本：简易注销自己就能办：在国家企业信用信息公示系统上挂出来 20 日。还有债没还完的，要先把账理清，该收的收回来，该还的还掉，这一步叫清算。走破产要向法院申请，耗时几个月。难的是亏了之后不想面对，一直拖着不办。
- 说人话：没欠债、不欠工资税款社保的，全体投资人写份承诺，公示 20 天没人提异议就能简易注销。个体户不用公示，10 天没异议直接注销。还不上到期的债，就向法院申请破产。放着不管的，法定代表人 3 年内不能再当别家企业的法定代表人。
- 收益：欠别人的和别人欠你的都没有，或者都已经还清。不欠工资、不欠社保、不欠税。全体投资人写了书面承诺。满足这几条，挂出来公示 20 日没人提异议，就能走简易注销。个体户不用公示，有关部门 10 日内没有异议就直接注销。公司还不上到期的债、欠的又比手上有的多（资不抵债）的，可以向法院申请重整、和解或者破产清算。已经解散又没清算、欠的比有的多的，该负责清算的人应当去申请破产清算。放着不管的后果，按 2024 年修订后的现行条例是这样的：不按期公示年报，由县级以上市场监督管理部门列入经营异常名录，并依法给予行政处罚。连续 2 年不报年报、通过登记的住所或经营场所又联系不上的，可以直接吊销营业执照。公示信息隐瞒真实情况、弄虚作假，情节严重的列入市场监督管理严重违法失信名单；被列入名单的企业的法定代表人、负责人，3 年内不得担任其他企业的法定代表人、负责人。已经列进经营异常名录的，连简易注销都走不了（全国，2024 年 5 月起）

- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2021). 市场主体登记管理条例（国务院令第 746 号，第三十一、三十二、三十三条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-08/24/content_5632964.htm；市场监管总局等六部门 (2025). 企业注销指引（2025 年修订）（2025 年第 52 号公告）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202512/content_7053238.htm；全国人大常委会 (2006). 企业破产法（第二、七条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2006/content_413952.htm；国务院 (2014 公布，2024-03-10 修订). 企业信息公示暂行条例（国务院令第 654 号公布；经国务院令第 777 号《国务院关于修改和废止部分行政法规的决定》修订，2024-05-01 施行，现行版第十八条）· 现行版全文经商务部政策库核对：「企业未按照本条例规定的期限公示年度报告或者未按照市场监督管理部门责令的期限公示有关企业信息的，由县级以上市场监督管理部门列入经营异常名录，并依法给予行政处罚」「企业因连续 2 年未按规定报送年度报告被列入经营异常名录未改正，且通过登记的住所或者经营场所无法取得联系的，由县级以上市场监督管理部门吊销营业执照」「列入市场监督管理严重违法失信名单的企业的法定代表人、负责人，3 年内不得担任其他企业的法定代表人、负责人」. https://policy.mofcom.gov.cn/claw/clawContent.shtml?id=99906
- 备注：此前版本曾按 2014 年原文写「满 3 年不公示年报列入严重违法企业名单」——2024 年国务院令第 777 号把这条实质改掉了：现行条例里不再有「满 3 年」这一档，改为连续 2 年不报年报且联系不上就吊销营业执照，「严重违法企业名单」也更名为「市场监督管理严重违法失信名单」（公示弄虚作假情节严重的路径）。777 号令还新增了信用修复条款，鼓励主动纠正后申请移出记录。个人破产制度（个体户也算在内）目前只有个别地区在试点，本节没有核实原文，所以不写。

24. 花钱请人代运营网店、上开店培训、做「无货源」之前，先问清后面还要不要加钱、销量从哪来

- 成本：不花钱。交钱之前要到三样东西：书面合同、对方公司的全称、退钱的条件。钱只付给合同上那家公司，不转给个人账号。难的是对方晒出「学员月入过万」的截图时，忍住不当场交钱。
- 说人话：这类骗局先收一笔小钱，再拿「升级套餐」、垫付货款、解冻金让你一次次加钱。后台的订单和收益可能是做出来的，想提现时就提不出来。靠刷单冲销量本身就违法，被查到的代运营要挨罚。
- 收益：广东省高级人民法院判过一个代运营骗局。蒋某、徐某等 55 人在广州、南宁、杭州开了多家公司。法院认定他们「明知根本不具备电商代运营的能力和技术条件」。他们还是以给淘宝网店代运营为名，诱骗 7711 名被害人购买、升级「服务套餐」。一共骗走 5299.4 万余元。两名首犯按诈骗罪分别判了 14 年和 13 年 6 个月。法院说，骗局设计得「严丝合缝」，「多名被害人一再受骗」。江苏省公安厅 2025 年把「无货源」跨境电商骗局拆成四步。第一步，在社交平台发「零基础」「无需囤货」的信息。第二步，以「运营指导」的身份加你，让你下载指定的平台。第三步，你开店后很快有第一单。对方让你先付商品成本价，说买家的货款冻结在平台里，收货后解冻。随后后台造出大量订单，让你不断加钱。第四步，想提现时就说「账户异常」「系统维护」，要你再交解冻金、手续费。案例里的张女士陆续垫进去 90 余万元，3 天后网站就打不开了。刷单那一头：一家代运营商给商户组织虚假团购冲排名。市场监管部门罚了它 10 万元，平台扣了它 5 万元保证金，法院支持平台扣钱。最高人民法院 2026 年把它列为典型案例，原话是「虚假交易、刷单炒信本为法律明令禁止的行为」。市场监管总局 2025 年也公布过一个案子。一家公司卖「一键搬家」「一键代发」软件，把别的平台的商品信息爬过来上架，被罚 53 万元。总局提示经营者「不得实施『搬家盗店』『无货源经营』等」违法行为。出路在民法典里：被对方用欺诈手段骗着签的合同，你可以请法院或者仲裁机构撤销。要在知道被骗那天起 1 年内提出。撤销以后，对方因此拿到的钱应当返还（全国）
- 证据等级：B
- 来源：广东省高级人民法院 (2023). 广东法院打击治理电信网络诈骗犯罪典型案例（案例三：蒋某、徐某等 55 人犯罪集团诈骗案）. https://www.gdcourts.gov.cn/gsxx/quanweifabu/anlihuicui/content/post_1388464.html；江苏省公安厅 (2025). 防范提示：无货源跨境电商，当心有诈！. https://gat.

jiangsu.gov.cn/art/2025/2/13/art_89956_11491354.html；最高人民法院 (2026). 最高人民法院发布依法规范平台经营、保护消费者合法权益典型案例（案例三：某代运营商诉某平台服务合同纠纷案）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/507691.html；市场监管总局 (2025). 市场监管总局公布五起网络不正当竞争典型案例（案例一）. https://www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2025/art_0d043840ec9445a689496bcf30c94820.html；全国人大 (2020). 民法典（第一百四十八、一百五十二、一百五十七条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

- 备注：看到「零基础」「无需囤货」「低投入，高回报」「保证盈利」，就先停下。让你往它指定的平台里垫货款的，也先停下。交钱前去国家企业信用信息公示系统，查对方的执照和处罚记录。合同里写清服务内容、达不到怎么退钱。聊天记录、合同和转账截图都留好。已经转了钱，立刻打 110 或者 96110 要求止付，见第 8 节第 2 条（发现被骗，立刻打 110 或 96110 要求止付）。对方确实干了活、只是效果差，多半算合同纠纷，要走协商、投诉或者起诉。撤销合同要打官司，一审普通程序 6 个月起，律师费自己出，判下来对方也可能早就跑了。打着加盟旗号收钱的，先按第 5 条（加盟前先查商务部备案）查备案。受益人主要是你自己。

25. 开公司、当个体户的，每年 1 月 1 日到 6 月 30 日上网报上一年的年报，没生意也要报，年报不收费

- 成本：不花钱。自己登录国家企业信用信息公示系统填报，一年一次。个体户也可以交纸质的。年报交给市场监管部门，和按月按季向税务局报税是两回事。报了税，不等于报了年报。难的是一年只有一次，容易忘。
- 说人话：开公司、当个体户的，每年上半年要上网报一次上一年的年报。不报就进经营异常名录，补报以后能申请移出。年报不收费。打电话说你漏报、让你去小程序或公众号交钱代办的是骗子，有人为此被判了 10 年以上。先自己上公示系统查。
- 收益：公司要在「每年 1 月 1 日至 6 月 30 日，通过国家企业信用信息公示系统向市场监督管理部门报送上一年度年度报告，并向社会公示」。过了期限没报的，列入经营异常名录，「并依法给予行政处罚」。经营异常名录挂在公示系统上，谁都能查到。政府采购、工程招投标这类场合，名录上的企业会被限制或者禁入。个体户同样要在每年 1 月 1 日到 6 月 30 日报上一年的年报，可以网上报，也可以交纸质的。当年才开业的个体户，从下一年起报。个体户可以自己选年报内容公不公示，但不报照样列进经营异常名录。因为没报年报被列进名录的，补报了没报的年份，就可以向登记地的市场监管部门申请移出。公司连续 2 年没报、被列进名录还不改，按登记的地址又联系不上的，吊销营业执照。企业的年报要向社会公示。个体户选择不公示内容的，系统也会公示它「已经报送年度报告」。所以报没报、在没在名录里，自己上公示系统就能查到。市场监管总局提醒过一种骗局：有人「冒充市场监管人员」打电话，说你超期没报、已经进了经营异常名录，再「引导搜索所谓的小程序或公众号」，让你委托代办并交钱。总局的说法是「年报不收费」，报年报和移出经营异常名录，「务必通过国家企业信用信息公示系统等官方渠道」。法院已经按诈骗罪判过这类案子。安徽旌德法院审结的一案里，一家做注册代理的公司让话务员「故意隐瞒身份」，让个体户以为对方是市场监管部门的人。话务员再把人引到第三方小程序，收 98 到 398 元的「人工申报材料费」。他们骗了全国 10099 名个体户，共 319 万余元。3 名主犯犯诈骗罪，判 10 年 6 个月到 10 年 8 个月。嘉兴南湖区法院审结的一案里，小程序上其实用小字写着「报送免费」。法院照样判了诈骗罪，理由是话务员「故意隐瞒经营者可以线上办理等实际情况，编造大额罚款谎言」。这一案 9 人被判 8 个月到 4 年（全国）
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2024 修订). 企业信息公示暂行条例（国务院令第 777 号修订，第八、十八、十九条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081819c46fcc5019cd18fc6e9557d（国家法律法规数据库）；市场监管总局 (2025). 关于修改《个体工商户年度报告办法》等四部规章的决定（市场监管总局令第 108 号，附重新公布的个体工商户年度报告办法第三、五、八、十、十三、十六条，企业经营异常名录管理办法第六、十一条）. https://www.gov.cn/gongbao/2026/issue_12546/202602/content_7057451.

html；市场监管总局 (2023). @所有经营主体，这些都是假的（中国政府网部门动态转载，原发市场监管总局「市说新语」微信公众号）. https://www.gov.cn/lianbo/bumen/202311/content_6917465.htm；市场监管总局 (2024). 市场监管总局发布提示：年报不收费，切勿受骗上当（滨州市市场监督管理局转载）. http://amr.binzhou.gov.cn/art/2024/12/16/art_164869_10306521.html；安徽省旌德县人民法院 (2025). 冒充市场监管人员以年审申报收费诈骗个体工商户案（无锡市市场监督管理局转载）. https://scjgj.wuxi.gov.cn/doc/2025/03/20/4524579.shtml；嘉兴市南湖区人民法院 (2024). 企业年报要费用？莫入「年报诈骗」陷阱. http://nhcourt.gov.cn/art/2024/7/23/art_1217290_58718476.html

- 备注：接到说你漏报年报的电话，先挂断，自己登录公示系统查，或者打给登记地的市场监管部门问。别点短信里的链接，也别去对方给的小程序、公众号交钱。和冒充税务局的骗局是同一个套路，见本节第 14 条（自称税务局催你交钱报税的都是骗子）。已经转了钱，立刻打 110 或者 96110 要求止付。个体工商户年度报告办法和企业经营异常名录管理办法 2025 年改过两次，现行版本从 2025 年 12 月 25 日起施行。年报和报税各管各的，税怎么报见本节第 12 条（没有收入也按期零申报），两样都要按时做。公司被吊销执照以后，负有责任的法定代表人 3 年内不能再当法定代表人，见本节第 23 条（亏了就按程序退场）。不打算再做了，就按那条去注销，别靠不报年报拖着。受益人主要是你自己。

26. 找人凑钱做生意，只找亲友和员工当面谈，不在朋友圈、群里公开招人投钱，也别让亲友替你再去拉人

- 成本：不花钱。借钱、拉人入股，只找自己认识的亲戚朋友和员工，一个一个当面谈。不发朋友圈，不在群里发，不印传单，不开推介会。亲友说「我帮你再问问别人」，要当场拦住。难的是缺钱时，「多拉几个人」看着来钱最快。
- 说人话：找亲友和员工借钱、凑股，本身不犯法。犯法的是公开宣传、向不认识的人收钱，又答应还本付息或者给回报。收到 100 万元，或者收了 150 个人的钱，就够判刑，起步 3 年以下。钱用在正经生意上、起诉前全退还的，可以免予刑事处罚。
- 收益：刑法第一百七十六条管的是「非法吸收公众存款或者变相吸收公众存款，扰乱金融秩序的」。判 3 年以下有期徒刑或者拘役，同时罚钱，或者只罚钱。数额巨大或者有其他严重情节的，判 3 到 10 年。数额特别巨大或者有其他特别严重情节的，判 10 年以上。最高人民法院的司法解释写明，四个条件同时具备才算。一是没经有关部门依法许可，或者借合法经营的外壳收钱。二是通过网络、媒体、推介会、传单、手机信息等途径向社会公开宣传。三是答应在一定期限内用钱、实物、股权等方式还本付息或者给回报。四是向社会上不特定的人收钱。同一条接着写：「未向社会公开宣传，在亲友或者单位内部针对特定对象吸收资金的，不属于非法吸收或者变相吸收公众存款。」但两高一部的意见又划出两种例外，照样算向社会公众收钱。一是向亲友或者员工收钱时，明知他们在替你向不认识的人收钱，却放任不管。二是为了收钱，先把外人招进来当员工，再向他们收钱。够判刑的线有三条，到一条就算：收了 100 万元以上，收了 150 人以上，或者让人直接亏了 50 万元以上。收了 500 万元以上、500 人以上，或者让人亏了 250 万元以上的，进 3 到 10 年那一档。数额按收进来的钱全额算。钱主要用在正常的生产经营上，起诉前能把收的钱全部退还的，可以免予刑事处罚。情节显著轻微、危害不大的，不当犯罪处理。没到判刑的程度，还有行政处罚。当地处置非法集资的牵头部门，按集资金额罚 20% 到 1 倍。单位集资的，对法定代表人和直接负责的人「给予警告，处 50 万元以上 500 万元以下的罚款」（全国，司法解释 2022 年 3 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第十二项，即刑法第一百七十六条）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/202012/t20201227_503682.shtml；最高人民法院 (2022 修正). 关于审理非法集资刑事案件具体应用法律若干问题的解释（法释〔2022〕5 号修正，第一、三、四、六条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/346901.html；最高人民法院、最高人民检察院、公安部 (2014). 关于办理非法集资刑事案件适用法律若干问题的意见（第二、三点）. https://www.spp.gov.cn/zdgz/

201404/t20140401_70180.shtml；国务院 (2021). 防范和处置非法集资条例（国务院令第 737 号，第二、十九、二十五、三十条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-02/10/content_5586632.htm

- 备注：一旦被认定为非法集资，借钱给你的亲友也要吃亏。条例第二十五条写明，参与非法集资受到的损失，由出钱的人自己承担。条例第十九条还点名了一种做生意时常见的形式：卖东西、做服务、投项目时，答应给钱、股权、实物回报来收钱。店里卖储值卡、会员卡顺带许诺返利分红，向不认识的顾客收，就落在这一条里。缺钱时更稳的路是找银行贷款，或者把钱换成股份、写进合伙协议，见第 28 条（怎么退出写成书面协议）。出钱的人怎么防，见第 5 节第 6 条（「高收益」「保本」「稳赚」）。老人怎么防，见第 17 节第 5 条（「投资养老」都别碰）。受益人主要是你自己，其次是借钱给你的亲友。

27. 租铺面开店，签约前先查这间房能不能开你的店：住宅改成店要同一栋楼的业主全都同意，住宅楼里不能新开有油烟的餐馆

- 成本：不花钱。签租约、交押金和装修之前，花几个小时问清三件事。一是房产证上的用途，是住宅还是商业。二是这栋楼是纯住宅、商住楼，还是独立的商铺，楼上有没有人住。三是开餐饮的，看有没有专用烟道，再去当地市场监管部门问能不能办下食品经营许可。难的是房东、中介说「没问题，上一家就开过」时，还要自己去核。
- 说人话：把住宅改成店，要同一栋楼的其他业主全都同意，一户反对就不行。邻居告你恢复原状、赔钱，法院会支持。住宅楼和没专用烟道的商住楼，都不许新开有油烟的餐馆，查到了先叫你改。不改就关店，罚 1 万到 10 万元，装修钱和押金可能就这么搭进去。
- 收益：民法典第二百七十九条：「业主将住宅改变为经营性用房的，除遵守法律、法规以及管理规约外，应当经有利害关系的业主一致同意。」最高人民法院的司法解释说得更细。同一栋楼里的其他业主，都算「有利害关系的业主」。同一小区别的楼的业主，要证明自己的房子价值或者生活质量受到影响，才算。没经他们一致同意就改了的，他们请求停下来、恢复原状或者赔偿损失，法院应当支持。拿「多数业主同意了」来辩解，法院不支持。生态环境法典 2026 年 8 月 15 日起施行，大气污染防治法同时废止。法典第二百五十条禁止在三类地方新建、改建、扩建产生油烟、异味、废气的餐饮服务项目。一是居民住宅楼。二是没配专用烟道的商住综合楼。三是商住综合楼里和住户楼层相邻的商业楼层。违反的，先责令改正。拒不改正的，责令关闭，并罚 1 万元到 10 万元。法典还要求地方政府在登记注册环节，提示餐饮选址的禁止性要求。申请食品经营许可，场所要和经营的食品品种、数量相适应，还要和有毒有害场所、其他污染源保持规定的距离。反过来，房子本身不符合法律、行政法规对使用条件的强制性规定，你可以解除租赁合同。前提是没法用不是你造成的（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第二百七十九、七百二十四条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；最高人民法院 (2020 修正). 关于审理建筑物区分所有权纠纷案件适用法律若干问题的解释（第十、十一条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181799df6140179b092ef2d2af9（国家法律法规数据库）；全国人大 (2026). 生态环境法典（第二百五十、一千一百三十二、一千二百四十二条，2026 年 8 月 15 日起施行）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=96630961659b4d87a65b7b1c595097fa（国家法律法规数据库）；市场监管总局 (2023). 食品经营许可和备案管理办法（市场监管总局令第 78 号，第十二条）. https://www.gov.cn/gongbao/2023/issue_10606/202307/content_6894763.html
- 备注：「上一家开过」不说明能开，可能是一直没人告，或者是法典施行前就开着的。管理规约也可能另有限制，签约前向物业要一份看。房子不让这么用、要解除租约拿回押金和装修损失的，房东不肯就得打官司。一审普通程序 6 个月起，律师费自己出，所以把「办不下证、被责令关闭可以解约退押金」写进租约更省事。要办哪些许可证，见第 7 条（要许可证的行当）和第 8 条（做食品先看自己落在哪一档）。受益人主要是你自己。

28. 几个人合伙开店，开张前把出资、分钱、谁说了算、谁拿工资、怎么退出写成书面协议

- 成本：不花钱。几个合伙人坐下来谈一两次，把十来项写清楚，各自签字。网上能找到合伙协议范本，照着合伙企业法列的十项逐项填。难的是熟人之间觉得「谈钱伤感情」，不好意思开口。
- 说人话：不写协议，法律替你们定规矩。作决定要全体一致同意，利润按各自实际交进来的钱分，天天看店的那个人默认不拿工资。没约定合伙期限的，谁都可以提前一段合理时间通知其他人，然后退出。这些想改，只能事先写进协议。
- 收益：合伙企业法第四条写明，合伙协议由全体合伙人协商一致、用书面形式订立。第十八条列了协议要写的十项。其中有出资方式、数额和交钱期限，利润分配、亏损分担方式，合伙事务谁来执行。还有入伙与退伙，争议怎么解决，解散与清算，违约责任。不办合伙企业、只是几个人合伙干的，适用民法典的合伙合同。合同里没写的，民法典有几条默认规则。合伙的事要作决定，除合伙合同另有约定外，要全体合伙人一致同意。执行合伙事务的合伙人，不能因此要报酬，合伙合同另有约定的除外。利润和亏损按合同约定分。没约定的，先协商。协商不成的，按实际交的出资比例分。比例也算不清的，平均分。合伙人对合伙的债承担连带责任，多还了的可以找其他人追偿。没约定合伙期限的，算不定期合伙，合伙人可以随时解除，只要提前一段合理时间通知其他人。办了合伙企业的，没约定合伙期限的，合伙人提前 30 日通知其他人就可以退伙。协议也不能约定把全部利润只分给一部分人，或者让一部分人扛全部亏损（全国）
- 证据等级：C
- 来源：全国人大常委会 (2006). 合伙企业法（2006 年修订，第四、十八、三十三、四十六条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf63dce034d（国家法律法规数据库）；全国人大 (2020). 民法典（第九百六十七、九百七十、九百七十一、九百七十二、九百七十三、九百七十六条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
- 备注：最常吵起来的是出钱的和出力的怎么分。一个出钱不管事，一个不出钱天天看店，按默认规则看店的那个分得少、还不拿工资。所以出力的那份工资或者股份要写明。协议只管合伙人之间。对外欠的债，普通合伙人照样要赔到底，见第 3 条（开张前选对主体）。拉更多人投钱的红线，见第 26 条（找人凑钱做生意）。法条部分已核实原文，「写协议能少吵架」是经验，没有统计，所以定 C 级。受益人是你和你的合伙人。

13. 紧急情况：先做什么

本节讲出了事先做什么、再做什么、什么不要做。急救和野外的条目算的是特定死因和活下来的比例。威胁和骗局的条目算的是钱和人身自由。两类数字不互相换算。条目的顺序按「这事多常见 × 做对做错差多少条命」从高到低排。这些条目首先是给你自己和配偶、直系亲属用的。心脏骤停有 79.2% 发生在家里，你最可能救的就是家里人。对朋友同事次之。对陌生人也不是一点好处没有，但这一档最低，还可能被讹、被卷进案子。所以这类条目把保护自己的动作和免责的条款写在前面。

本节只收几分钟内要做的动作。认出骗局、被人拿把柄要钱，处置要按天算，不在这一节。反诈的硬规则和七种高发骗局见第 8 节第 3 条（反诈硬规则）。被人拿隐私照片、裸聊录像要钱见第 8 节第 32 条（发生关系、裸聊之后对方拿报警、发照片、告诉你单位来要钱）。钱已经转出去了，立刻打 110 或 96110 要求止付，见第 8 节第 2 条（止付）。

1. 有人倒地没呼吸，立刻用力按压胸口，让旁人打 120 并找 AED

- 成本：不花钱。红十字会或者医院的心肺复苏课，半天到一天，学一次够用多年。没学过也能做：双手叠起来放在两乳头连线的中点，每秒大约 2 次用力往下压，不要停。
- 说人话：你最可能按的是自家人：心脏骤停有 79.2% 发生在家里。有人按压，活着出院的比例从 3.9% 升到 16.1%。叫不应、没呼吸，就直接按。位置在两乳头连线的中点，双手叠起来用力压，每秒 2 次，不停。让第二个人打 120、拿 AED，你的手别停。
- 收益：79 项研究、142,740 人合起来算（荟萃分析）：心跳停在医院外面（院外心脏骤停）的人，活着出院的总共只有 7.6%。在场的人做了心肺复苏的，活着出院的比例从 3.9% 升到 16.1%。有人在旁边看见发作的占 53%，真得到在场者按压的只有 32%。中国 BASIC-OHCA 登记了 38,227 例急救接诊病例。其中 30,282 例（79.2%）的心脏骤停发生在家中。这批人里，在场者按压率 20.3%，活着出院的 1.2%。顺序是先按压，再让第二个人打电话和拿 AED。机器开机后照着它的语音做
- 证据等级：A
- 来源：Sasson C 等 (2010). Predictors of survival from out-of-hospital cardiac arrest: a systematic review and meta-analysis. Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes. https://doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.109.889576 ; Zheng J 等 (2023). Incidence, process of care, and outcomes of out-of-hospital cardiac arrest in China: a prospective study of the BASIC-OHCA registry. The Lancet Public Health. https://doi.org/10.1016/S2468-2667(23)00173-1 ; 全国人大 (2020). 民法典（第一百八十四条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
- 备注：不要先掐人中，不要先找家属，不要先拍视频。也不要因为怕按断肋骨就不敢用力。民法典第一百八十四条写明：自愿做紧急救助、把受助人弄伤了，救助人不承担民事责任。

2. 老人摔倒、有人倒地，先蹲下喊他、打 120，别急着把人扶起来；陌生人这档走开在国内也合法，停下来就别上手搬

- 成本：不花钱。蹲下去问一句、打个电话，几分钟。难的是忍住伸手去扶的那一下。对陌生人还要多算一笔：打 120 会留下你的号码，可能被回电，也可能被问一次话。真被家属盯上，打官司是几个月起步的事。而且就算最后判你赢，律师费也得自己出。
- 说人话：这条的主线是自家老人和身边熟人。先看有没有呼吸，没有就按第 1 条（用力按压胸口）压胸。有呼吸也别抱起来：人可能是先中风、先晕厥才摔的，硬扶会加重。蹲下叫他，问他记不记得自己怎么倒的。腰背疼、像骨折的一律不搬，原地打 120。
- 收益：卫生部《老年人跌倒干预技术指南》写明两句话。一句是「跌倒是我国 65 岁以上老年人伤害死亡的首位原因」。另一句是「发现老年人跌倒，不要急于扶起，要分情况进行处理」。意识不清的，立即拨打急救电话。有呕吐的，把头偏向一侧并清理口鼻。呼吸心跳停止的，立即做胸外按压。「如需搬动，应保证平稳，尽量平卧」。意识清楚的，先问他对跌倒过程有没有记忆，「如不能记起，可能为晕厥或脑血管意外」。有剧烈头痛，或者口角歪斜、言语不利、手脚无力的，「立即扶起老年人可能加重脑出血或脑缺血，使病情加重」。有骨折迹象，或者腰背疼痛、大小便失禁的，

「如无相关专业知识，不要随便搬动」。以上几种都应立即拨打急救电话。老人自己想站起来的，可以协助他缓慢起立，「坐、卧休息并观察，确认无碍后方可离开」。说到「怕被讹」，法律上是这样规定的。《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国民事诉讼法〉的解释》第九十条有两句。头一句是「当事人对自己提出的诉讼请求所依据的事实……应当提供证据加以证明」。第二句是「在作出判决前，当事人未能提供证据或者证据不足以证明其事实主张的，由负有举证证明责任的当事人承担不利的后果」。民法典第一千一百九十八条的原文是：「宾馆、商场、银行、车站、机场、体育场馆、娱乐场所等经营场所、公共场所的经营者、管理者或者群众性活动的组织者，未尽到安全保障义务，造成他人损害的，应当承担侵权责任。」民法典第一百八十四条：「因自愿实施紧急救助行为造成受助人损害的，救助人不承担民事责任」。最高人民法院公布过一个典型案例。药店经营者给心脏骤停的人做心肺复苏，压断了对方的肋骨。受助人住院 18 天，索赔 9 千余元。法院判决救助人不承担民事责任

- 证据等级：B
- 来源：卫生部 (2011). 老年人跌倒干预技术指南（「老年人跌倒后的处理」）. 全文 PDF 见广东省疾病预防控制中心 http://cdcp.gd.gov.cn/gcdcdfiles/editor/uploadfile/20111027094832117.pdf，现场处理部分全文见贵南县人民政府转载 https://www.guinan.gov.cn/lnb/zc1__zwgk/zc/aztfl/qt/content_27609778；全国人大 (2020). 民法典（第一百八十三、一百八十四条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；最高人民法院 (2023). 人民法院抓实公正与效率践行社会主义核心价值观典型案例（案例十三，齐某某诉孙某某健康权纠纷案，辽宁省康平县人民法院）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/408162.html；最高人民法院 (2022 年第二次修正，2022 年 4 月 10 日施行). 关于适用《中华人民共和国民事诉讼法》的解释（第九十条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/353651.html；民法典第一千一百九十八条同上最高检转载全文；全国人大常委会 (2023 年修正，2024 年 1 月 1 日施行). 民事诉讼法（第一百五十二、一百六十四条）. 上海市发展和改革委员会转载全文 https://fgw.sh.gov.cn/ys-syjf-zc-2.4.1-h5/20240408/073febdb2b04464390546232d4089f51.html；国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法（国务院令第 481 号，第六、二十九条）. https://www.gov.cn/ziliao/flfg/2006-12/29/content_483682.htm；全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，2026 年 1 月 1 日起施行，第二十六条第一项、第五十条第五项）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml；德国联邦司法部. Strafgesetzbuch (StGB) § 323c Unterlassene Hilfeleistung; Behinderung von hilfeleistenden Personen. https://www.gesetze-im-internet.de/stgb/__323c.html
- 备注：定 B 是因为指南只说了该怎么处置，没有「照做能少死多少人」的数字。第一百八十四条免的是救人过程中弄出的损害，前提是你自愿、情况紧急。「自作主张把人塞进私家车送医」这类它不管，等 120 更稳妥。打完 120 别挂电话，按接线的调度员说的做。这套判断首先是给自家老人和熟人用的。换成路上不认识的人，走开不违法，也最省事：中国法律没规定你必须救。出了国就不一定了。比如在德国，碰上事故或险情，帮得上、又不会让自己陷进大危险却不帮，本身就是犯罪，最高判 1 年或者罚款。人在国外，按当地法律算。停下来要付的账要逐层算：时间、留号码、被家属找上、被告上法庭、闹到单位、被拍被传上网。详见 docs/遇到陌生人出事该不该停.md。真决定停下，唯一必须做到的是**别上手搬**，理由在医学上：硬扶可能加重脑出血或者脊柱损伤。有一个例外：这地方要是你在经营、你在管，或者活动是你组织的，走开就可能要担责。民法典第一千一百九十八条给的安全保障义务，要求你为场子里的人负一份安全责任。防跌倒本身见第 1 节第 13 条（练平衡和腿部力量）。老人磕过头之后的迟发症状见本节第 10 条。救人受伤之后的钱见本节第 39 条。被网暴怎么留证报警见第 8 节第 16 条。

3. 突然嘴歪、一侧胳膊没劲、说话说不清，立刻打 120，不要等、不要自己开车去

- 成本：不花钱。三个动作，看一遍就会：让他笑一下、双手平举、说一句完整的话。

- 说人话：嘴歪、一侧胳膊抬不起、说话说不清，立刻打 120。发病 3 小时内打药通开血管，恢复到生活基本能自理的可能性大约是不打药的 1.75 倍。拖到 3 到 4.5 小时只剩 1.26 倍。超过 4.5 小时就看不出差别了。记下症状开始的准确时间。别喂水喂药，别自己开车。
- 收益：把 16 项静脉溶栓随机试验、6756 名患者的个体数据合起来算（荟萃分析）。静脉溶栓就是打药把堵住的血管通开。发病 3 小时内用阿替普酶溶栓，恢复到生活基本能自理（改良 Rankin 评分 0–1）的比值比 1.75，95% CI 1.35–2.27（可信范围）。这个结果出现的可能性约为不溶栓的 1.75 倍。拖到 3 到 4.5 小时是 1.26（1.05–1.51）。超过 4.5 小时是 1.15（0.95–1.40），统计上已经看不出差别
- 证据等级：A
- 来源：Emberson J, Lees KR, Lyden P, et al. (2014). Effect of treatment delay, age, and stroke severity on the effects of intravenous thrombolysis with alteplase for acute ischaemic stroke: a meta-analysis of individual patient data from randomised trials. Lancet, 384(9958), 1929-1935. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60584-5
- 备注：溶栓越早越有效，超过 4.5 小时就基本没用了。打 120 而不是自己开车，是因为救护车会直接送到有卒中中心的医院，还会提前通知对方准备。记下症状开始的准确时间，医生要用它决定能不能溶栓。别喂水喂药，别等「休息一下看看」

4. 突然天旋地转站不稳、看东西成双、一只眼发黑，或者手指点不到自己鼻尖，也按卒中打 120

- 成本：不花钱。在「脸歪、抬手、说话」这三个动作（第 3 条，突然嘴歪、说话说不清）之外再加两个。一个是让他站直闭眼，看晃不晃，再问他看东西有没有重影、有没有缺一块。另一个是自己怀疑时伸手指点鼻尖，闭上眼再点一次。
- 说人话：只看「脸歪、抬手、说话」三条，一成多的卒中会被漏掉，因为有的卒中一开始既不歪嘴也不瘫手。把站不稳、看东西重影或缺一块也算进去，漏掉的降到 4.4%。突然天旋地转站不住、看东西成双、手指点不到自己鼻尖，一样打 120，一样记下时间。
- 收益：美国肯塔基大学卒中中心 2014 年回顾了 736 例急性缺血性卒中（血管堵住引起的中风）的病历。其中 14.1% 的病人发病时完全没有脸歪、胳膊无力、说话不清这三个症状（FAST）。把「走路不稳、腿没劲、视觉症状」也算进筛查，漏掉的比例从 14.1% 降到 4.4%
- 证据等级：B
- 来源：Aroor S, Singh R, Goldstein LB (2017). BE-FAST (Balance, Eyes, Face, Arm, Speech, Time): Reducing the Proportion of Strokes Missed Using the FAST Mnemonic. Stroke, 48(2), 479-481. https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.116.015169
- 备注：小脑和脑干那一片的血管堵了（后循环梗死），常常不歪嘴、不瘫手。它只是天旋地转、走路偏斜、复视（看东西成双）、喝水吃饭呛，最容易被当成颈椎病、低血糖、耳石症耽误。指鼻不准、闭眼站不住，是小脑受累的表现。但没有哪个动作能反过来排除卒中：突然出现、不缓解就打 120，并记下发作的准确时间。该研究只翻了一家医院的病历，作者自己写明还要再验证

5. 一只眼睛突然像拉下窗帘一样黑掉，哪怕几分钟就自己好了，也当天按卒中去急诊

- 成本：不花钱。急诊评估和血管检查要占掉半天到一天。
- 说人话：一只眼突然像拉下窗帘一样黑掉，是眼底血管堵了，堵得越久，能救回的视网膜越少。它也是脑缺血的一种，接下来几天容易中风。当天评估、当天开始治的人，90 天内再中风的比例从 10.3% 降到 2.1%。当天去有卒中中心的急诊，别等第二天挂眼科。
- 收益：美国心脏协会 2021 年关于视网膜中央动脉阻塞（眼底那根主血管被堵住）的科学声明写明：「急性视网膜中央动脉阻塞是急症」。救治体系应当把它按急诊来识别、按轻重缓急排顺序。断血时间越长，还能救回来的视网膜越少。牛津 EXPRESS 研究看的是两类病人：小卒中，和症状自己好转的脑缺血（医学上叫短暂性脑缺血发作）。这批病人改为当天评估、当天开始治疗之后，90 天内再发卒中的比例从 10.3%（32/310）降到 2.1%（6/281）
- 证据等级：B

- 来源：Mac Grory B, Schrag M, Biousse V, et al. (2021). Management of Central Retinal Artery Occlusion: A Scientific Statement From the American Heart Association. Stroke, 52(6), e282-e294. https://doi.org/10.1161/STR.0000000000000366 ; Rothwell PM, Giles MF, Chandratheva A, et al. (2007). Effect of urgent treatment of transient ischaemic attack and minor stroke on early recurrent stroke (EXPRESS study): a prospective population-based sequential comparison. Lancet, 370(9596), 1432-1442. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61448-2
- 备注：定 B 是因为 EXPRESS 不是随机试验。它比的是同一片人群改做法之前、之后两段时间，两段之间别的条件也可能变了，这部分分不开。眼前一黑几分钟又自己恢复，最容易被当成「累的」「低血糖」放过去。它是短暂性脑缺血发作的一种，接下来几天正是卒中高发的窗口。不疼、不红、不流泪的单眼看不见，尤其要当回事。别等第二天挂眼科门诊，直接去有卒中中心的医院急诊。

6. 一只眼又胀又痛、发红，看灯有一圈彩虹，还头痛恶心想吐，当天去眼科急诊

- 成本：不花钱。眼科急诊量眼压、查前房，占掉半天。
- 说人话：这是青光眼急性发作。眼睛里的水排不出去，眼压一下子顶上去。拖得越久，视神经压坏得越多，坏了就回不来。武汉封控期间的病人平均拖了 241 小时才治上，失明的占 21.87%。第二年同期没封控，平均拖 121 小时，失明的占 7.84%。
- 收益：武汉一家眼科医院比了两段时间的急性原发性闭角型青光眼病人。2020 年封控的 76 天里有 54 人 64 眼，2021 年同期有 46 人 51 眼，两组的人口特征相近。从出现症状到接受治疗，封控那组是 241.84±211.95 小时，对照组是 121.53±96.12 小时（P=0.001）。就诊时的眼压是 52.63±12.45 mmHg 对 45.16±9.79 mmHg（P=0.001）。失明的比例是 21.87% 对 7.84%。查出青光眼性视神经病变的是 20/64 眼（31.25%）对 7/51 眼（13.73%）（P=0.03）。韩国一家医院回顾了 50 只发作过一次、后来摘了晶状体的眼睛。一年之后 25 只（50%）留下了不同程度的视野缺损。从症状出现到把眼压降下来的这段时间越长，留下缺损的可能越大（P=0.005）。另有一项前瞻研究，让 43 名前房浅的人在暗室里俯卧 1 小时。两只眼的眼压都明显升高（P<0.01）。平时主要用的那只眼中位数升了 3.60 mmHg，另一只升了 2.70 mmHg（P<0.05）
- 证据等级：B
- 来源：Zhou L, Wu S, Wang Y, Bao X, Peng T, Luo W, Ortega-Usobiaga J (2022). Clinical presentation of acute primary angle closure during the COVID-19 epidemic lockdown. Frontiers in Medicine, 9, 1078237. https://doi.org/10.3389/fmed.2022.1078237 ; Sung MS, Kim HJ, Park SW (2023). Predictors of long-term visual field outcome after an episode of acute primary angle closure. Clinical & Experimental Ophthalmology, 51(4), 291-299. https://doi.org/10.1111/ceo.14206 ; Wang J, Wang J, Ng TK, Huang C (2025). Asymmetric intraocular pressure changes in dominant and contralateral eyes: the dark room prone provocative test. Seminars in Ophthalmology, 40(4), 325-331. https://doi.org/10.1080/08820538.2024.2443972
- 备注：定 B 的原因有两条。一是武汉那两组是翻旧病历比出来的，封控本身还带来别的差别，和「拖延」这一项分不开。二是韩国那组只有 50 只眼，也是回顾性的。诱因说的不是看屏幕，是两件事叠在一起：暗处瞳孔会散大，长时间低头或者趴着又把晶状体往前顶。前房本来就浅的人容易被这样诱发，所以真正高危的是 50 岁以上、远视、家里有人得过闭角型青光眼的人。年轻人通宵打游戏基本不会这样发作。发作时最常见的错判是当成胃肠炎、偏头痛或者血压高，因为头痛呕吐比眼睛的症状更抢眼。不疼不红的单眼看不见是另一回事，见第 5 条（一只眼睛突然黑掉）。防蓝光眼镜有没有用，见第 6 节第 16 条（防蓝光眼镜）。

7. 胸口压着疼、闷、发紧超过 15 分钟不缓解，或者疼时出冷汗、恶心、喘不上气，打 120，不要自己扛也不要自己开车

- 成本：不花钱。

- 说人话：胸口压着疼、闷、发紧，超过 15 分钟不缓解，打 120。到医院后 55 分钟内把血管撑开的，30 天内死亡 2.8%。超过 55 分钟的 9.7%。耽误的每一段，都在多坏死一块心肌。别自己开车，路上失去意识就是第二场事故。
- 收益：以色列做过一项全国急性冠脉综合征调查。分析的对象是 ST 段抬高心肌梗死患者，这是一类心梗。算的是从进医院到用球囊把堵住的血管撑开（球囊扩张）这一段间隔。间隔 ≤55 分钟的，30 天内死亡 5/178（2.8%）。间隔 >55 分钟的，30 天内死亡 15/155（9.7%）
- 证据等级：B
- 来源：Karkabi B, Meir G, Zafrir B, et al. (2021). Door-to-balloon time and mortality in patients with ST-elevation myocardial infarction. European Heart Journal - Quality of Care and Clinical Outcomes. https://doi.org/10.1093/ehjqcco/qcaa037
- 备注：该研究比的是进了医院之后耽误的那段，不是从发病到进医院那段。但道理一样：每耽误一会儿，就多坏死一块心肌。疼可能疼在上腹、后背、下巴，也可能是左胳膊发麻。糖尿病人和老年人可能不疼，只是喘。不要自己开车，路上失去意识就是第二场事故

8. 突然像被撕开一样的剧痛，从胸口往后背、往腰一路挪，打 120 并说清「像撕开一样」

- 成本：不花钱。
- 说人话：撕裂一样的剧痛从胸口往后背、往腰一路挪，打 120 时直接说「像撕开一样，疼在往下走」。这病不手术、光吃药的死亡率 58%。它的处理和心梗正相反：医生想到它，才会去做增强 CT，而不是给你抗凝溶栓。两条胳膊血压差很多、一侧摸不到脉，也一起说出来。
- 收益：国际急性主动脉夹层登记（IRAD）收了 12 家中心的 464 例。主动脉夹层就是胸背撕裂样剧痛那种病。病人最先说出来的症状里，最常见的是突然发作的剧烈锐痛。住院期间总死亡率 27.4%。A 型夹层没做手术、只吃药的，死亡率 58%
- 证据等级：B
- 来源：Hagan PG, Nienaber CA, Isselbacher EM, et al. (2000). The International Registry of Acute Aortic Dissection (IRAD): new insights into an old disease. JAMA, 283(7), 897-903. https://doi.org/10.1001/jama.283.7.897
- 备注：夹层和心梗的处理正好相反。心梗要用抗凝、溶栓这类让血别凝住的药，用在夹层上等于给撕口放血。所以到医院要主动说「撕裂样，疼在往下走」，让医生想到查增强 CT。两条胳膊血压差很多、一侧摸不到脉搏，是提示。血压控制不好的、有马凡综合征的、家里得过主动脉瘤或者夹层的，风险高。同样不要自己开车，不要忍到第二天

9. 突然一记「这辈子最疼的头痛」，一小时内就到最疼，立刻去急诊做头颅 CT

- 成本：看急诊本身不花什么钱。急诊做一次头颅 CT 几百元。
- 说人话：要看的是多快疼到最厉害。一小时内疼到顶的剧烈头痛，约 6% 是脑表面的血管破了。40 岁以上、脖子痛或发硬、有人看到你晕过去、活动中起病、瞬间炸开、脖子往前低不下去，中一条就去急诊做头颅 CT。去查的人大多没事，但漏一次再出血就是死亡。
- 收益：加拿大 10 家急诊对 2131 例「一小时内达到最痛的剧烈头痛」做了前瞻队列研究，事先定好标准，再一路跟踪记录。其中 132 例（6.2%）是蛛网膜下腔出血（脑表面的血管破了）。渥太华 SAH 规则有六条：40 岁及以上、脖子痛或者发硬、有人看到晕过去。另外三条是活动中发作、一下子炸开式发作、医生查体时脖子前屈受限。符合任一条就要查。这条规则把出血的人全都挑了出来，敏感性 100%，95% CI 97.2%–100.0%（可信范围）。代价是没出血的人里只有 15.3% 被它排除掉（特异性 15.3%）
- 证据等级：A
- 来源：Perry JJ, Stiell IG, Sivilotti MLA, et al. (2013). Clinical decision rules to rule out subarachnoid hemorrhage for acute headache. JAMA, 310(12), 1248-1255. https://doi.org/10.1001/jama.2013.278018
- 备注：要看的不是「有多疼」，是「多快到最疼」，几秒到一分钟内炸开的头痛才是危险信号，慢慢加重的偏头痛不是。伴呕吐、脖子发硬、怕光、短暂晕厥，更要当回事。特异性只有 15.3%，意思

是按这条去查的人绝大多数查完没事。但漏掉一次再出血就是死亡，值得查。不要吃片止痛药压下去接着睡

10. 老人磕过头之后两三周到几个月变得走路不稳、迟钝、嗜睡或者一侧没劲，去做头颅 CT

- 成本：做一次头颅 CT 两三百元。
- 说人话：老人磕头之后，血通常到第三周才积起来。撞的当时可以完全没事，人自己都想不起磕过。这病开刀之后复发率能到 33%，病死率能到 32%。发现老人突然糊涂、走路发飘、总想睡、一只手没劲，先倒回去问这两三个月摔没摔过头，再去做 CT。
- 收益：中华医学会神经外科学分会等发布过《慢性硬膜下血肿药物治疗中国专家共识》。慢性硬膜下血肿，是脑膜之间慢慢积起来的一摊血。专业说法是蛛网膜与硬脑膜之间积血形成的慢性占位。它「通常在颅脑外伤后第三周形成」，多见于老年人。开刀之后复发率可达 33%，病死率可达 32%。90 岁以上的病人，总体上恢复得好的只有 24%。系统综述：全球每 10 万人每年新发 3.39 到 39.1 例，随年龄升高，80 岁以上可达三倍。最常见的起因是外伤和跌倒，其次是长期酗酒、用防止血液凝固的药（抗凝）和暴力伤害。老年医学综述：临床表现「典型包括意识模糊、认知下降、步态障碍或嗜睡，可能与其他老年综合征相似」
- 证据等级：B
- 来源：Zhang J 等 (2021). Expert consensus on drug treatment of chronic subdural hematoma. Chinese Neurosurgical Journal, 7(1), 47. https://doi.org/10.1186/s41016-021-00263-z ; Dziho A 等 (2025). Global prevalence and incidence of chronic subdural hematoma: A systematic review. Brain and Spine, 5, 105893. https://doi.org/10.1016/j.bas.2025.105893 ; Mathon B, Shotar E (2026). Diagnostic and therapeutic management of chronic subdural hematoma in elderly patients. Gériatrie et Psychologie Neuropsychiatrie du Vieillissement, 24(1), 30-41. https://doi.org/10.1684/pnv.2026.1274
- 备注：撞的时候可以完全没事，老人自己甚至想不起磕过。所以家里发现「最近突然糊涂了、走路发飘、总想睡、一只手没劲」，先倒回去问这两三个月有没有摔过、撞过头，再去做 CT。别直接归到「老年痴呆」或者「上次中风的后遗症」上，归错了就会耽误。吃阿司匹林、氯吡格雷、华法林或者新型口服抗凝药的老人，风险更高，长期大量喝酒也是。防跌倒见第 1 节第 13 条（练平衡和腿部力量）。

11. 一条腿突然肿起来、发紧、按着疼，尽快就医；再加上突然喘不上气或者胸痛，立刻打 120

- 成本：腿部血管做一次超声（下肢静脉超声），一两百元。
- 说人话：一条腿突然肿起来、比另一条粗一圈、按着疼，尽快去做腿部静脉超声。再出现突然喘不上气、深吸气时胸痛、心跳快、发晕，血块可能已经跑到肺里，直接打 120。确诊肺栓塞的人 3 个月内死亡 17.4%。久坐超过 4 小时风险大约翻倍，但摊到一个人头上仍然很低。
- 收益：国际肺栓塞协作登记（ICOPER）收了 7 个国家 52 家医院的 2454 例确诊急性肺栓塞病人。肺栓塞就是血块堵住肺动脉。这批人 3 个月内不分原因的死亡率是 17.4%（426/2454）。世界卫生组织 WRIGHT 项目：连续 4 小时以上的旅行，让静脉里长血块、血块跑到肺里（静脉血栓栓塞）的风险「大约翻倍」。但摊到一个人头上的概率仍然很低，久坐不动超过 4 小时「约为六千分之一」
- 证据等级：B
- 来源：Goldhaber SZ, Visani L, De Rosa M (1999). Acute pulmonary embolism: clinical outcomes in the International Cooperative Pulmonary Embolism Registry (ICOPER). Lancet, 353(9162), 1386-1389. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(98)07534-5 ; WHO (2007). Study results released on travel and blood clots. https://www.who.int/news/item/29-06-2007-study-results-released-on-travel-and-blood-clots
- 备注：两条腿一起肿，多半是心、肝、肾或者静脉功能的问题。一条腿突然肿、比另一条粗一圈，才是深静脉血栓的典型样子。容易出事的是长途坐车坐飞机、手术或骨折后卧床、打石膏、怀孕生产前后、肿瘤、吃口服避孕药。血块脱落、堵住肺动脉就是肺栓塞：突然喘不上气、深吸一口气胸

口更疼、心跳快、发晕、咳出血（咯血）。到这一步直接打 120。17.4% 是确诊肺栓塞病例的死亡率，不是「腿肿了就有这么大风险」，别对着这个数字吓自己。

12. 大出血先用手死死压住伤口，四肢压不住就上止血带，同时打 120

- 成本：一根旋压式止血带几十到一百多元，放车里和急救包里。学一次「扎在伤口上方、拧到血停、记时间」，几分钟。
- 说人话：先用手或衣物死死压住，四肢压不住就上止血带，再打 120，上了就不松开。战地伤员里，休克前上止血带的活了九成，休克后才上的只活一成，该上没上的 5 个人全死了。扎在伤口上方，拧到血停，记下时间。别拿鞋带绳子代替。脖子和躯干只能压，不能扎。
- 收益：美国得州 11 家一级创伤中心 6 年里收了 1,026 例四肢血管伤，其中 181 例（17.6%）在到医院之前上了止血带。不做任何调整直接算，上了止血带的死亡 3.9%，没上的 5.2%。把其他条件拉平之后（多因素校正），上止血带仍然单独和活下来相关。校正 OR 5.86，可信范围是 95% CI 1.41 到 24.47。巴格达战地医院的 232 名伤员：休克出现前上止血带的存活 90%，休克后才上的只有 10%。需要止血带而没上的 5 人全部死亡，上了的存活 87%。顺序是：直接压迫，衣物、毛巾都行 → 压不住的四肢出血上止血带 → 打 120 → 不松开
- 证据等级：A
- 来源：Teixeira PGR 等 (2018). Civilian Prehospital Tourniquet Use Is Associated with Improved Survival in Patients with Peripheral Vascular Injury. Journal of the American College of Surgeons. https://doi.org/10.1016/j.jamcollsurg.2018.01.047 ; Kragh JF 等 (2009). Survival with emergency tourniquet use to stop bleeding in major limb trauma. Annals of Surgery. https://doi.org/10.1097/SLA.0b013e31818842ba
- 备注：不要拿绳子、鞋带这类细东西当止血带，勒不住动脉，还割破皮肤。上了止血带不要隔一会儿松一下「放放血」。脖子和躯干上的出血只能压，不能扎。那份战地数据里，止血带本身没有让谁截肢，出现短暂神经麻痹的有 4 例。中国官方的公众止血培训没有独立挂网的图文教材页：教学走各地红十字会的线下培训和视频课（如上海市虹口区红十字会官网的视频教学栏目），成文规范收在《公众卫生应急技能培训教程》（重庆市卫健委组织编写）和救护员课程教材里。本书操作口径以来源栏两项研究为准。

13. 被狗、猫咬伤或抓破皮，先用肥皂水和流水交替冲 15 分钟，当天去打疫苗

- 成本：冲洗不花钱。狂犬病疫苗全程几百元。三级暴露还要加打狂犬病被动免疫制剂（直接打进现成的抗体），几百到上千元。
- 说人话：狂犬病一旦发病，病死率几乎 100%，冲洗加疫苗是唯一的路。先用肥皂水和流动清水交替冲 15 分钟，当天去打疫苗。咬穿了、破皮的地方被舔，属于三级暴露，还要加打被动免疫制剂。「家养的、打过针的」不改变处置，级别按伤口定，不按狗的来历定。
- 收益：国家疾控局、国家卫健委 2023 年版规范原文：「狂犬病病死率几乎达 100%」。处置是「用肥皂水（或者其他弱碱性清洁剂）和一定压力的流动清水交替彻底冲洗所有咬伤和抓伤处约 15 分钟」。裸露皮肤被轻咬、无出血抓伤，是 II 级暴露，要打疫苗。贯穿性咬伤、破损皮肤被舔，是 III 级暴露，「应处置伤口并注射狂犬病被动免疫制剂和接种狂犬病疫苗」。WHO：全球每年约 5.9 万人死于狂犬病，99% 由狗传播
- 证据等级：A
- 来源：国家疾控局综合司、国家卫生健康委办公厅 (2023). 关于印发狂犬病暴露预防处置工作规范（2023 年版）的通知. https://www.ndcpa.gov.cn/jbkzzx/c100014/common/content/content_170656915985 4649344.html ; WHO. 狂犬病 实况报道. https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/rabies
- 备注：不要因为「家养的、打过针的」就不处理。规范看的是伤口到了哪一级（暴露级别），不看狗的来历。不要自己包伤口。十日观察法只能决定要不要停针，不能决定要不要开始打。被野生动物、蝙蝠咬伤，同样这么处理。自己养狗的，按时给狗打狂犬病疫苗、出门系绳，见第 8 节第 30 条（养狗必须牵绳）。

14. 烫伤后立刻用凉的流动水冲 20 分钟，别抹牙膏酱油

- 成本：不花钱。占 20 分钟。
- 说人话：受伤 3 小时内用凉的流动水冲够 20 分钟，后来需要植皮的可能性大约只有没冲的六成。是凉水不是冰水，冰敷会加重损伤。衣服粘在伤口上别硬撕，冲完拿干净布盖住去医院。牙膏、酱油、香油、面粉都不要抹。隔了一会儿才想起来，三小时内补冲仍然有用。
- 收益：澳大利亚跟踪了 2495 名烧烫伤儿童。受伤后 3 小时内用凉流动水冲 20 分钟的孩子，后来需要植皮的比值比是 0.6，95% CI 0.4–0.8（可信范围），大约只有没这么冲的六成。7 项研究合起来算的结果同样发现，「伤后三小时内 20 分钟凉流动水显著降低了需要植皮和手术处理创面的可能」
- 证据等级：A
- 来源：Griffin BR, Frear CC, Babl F, Oakley E, Kimble RM (2020). Cool Running Water First Aid Decreases Skin Grafting Requirements in Pediatric Burns: A Cohort Study of Two Thousand Four Hundred Ninety-five Children. Annals of Emergency Medicine, 75(1), 75-85. https://doi.org/10.1016/j.annemergmed.2019.06.028；Griffin B, Cabilan CJ, Ayoub B, et al. (2022). The effect of 20 minutes of cool running water first aid within three hours of thermal burn injury on patient outcomes: A systematic review and meta-analysis. Australasian Emergency Care, 25(4), 367-376. https://doi.org/10.1016/j.auec.2022.05.004
- 备注：是凉水不是冰水，冰敷会加重损伤。衣服粘在伤口上就别硬撕，冲完用干净布盖住去医院。牙膏、酱油、香油、面粉都不要抹，会影响医生判断深度，还容易感染。三小时内补冲仍然有用

15. 突然全身起疹、喘不上气或者发晕，按过敏性休克处理，立刻叫 120 并说清楚

- 成本：不花钱。已知有严重过敏的人自备肾上腺素笔要花钱，而且它是处方药。
- 说人话：突然全身起疹，再加上喘不上气或者发晕，就按过敏性休克办。立刻打 120，直接说「怀疑过敏性休克」，让急救带着肾上腺素来。抗过敏药和激素起效慢，替不了肾上腺素。有过一次的人找医生开自动注射笔，打大腿中外侧，隔着裤子也能打。
- 收益：肾上腺素是二级及以上过敏性休克首选的药（一线药），指南把它列为强推荐。抗过敏药和激素起效慢，顶不了它的位置
- 证据等级：B（指南强推荐，但底层证据等级低）
- 来源：中国医药教育协会等 (2022). 过敏性休克急救临床实践指南（2020）. Frontiers in Pharmacology：「Epinephrine is the first-line medicine in GRADE II to IV anaphylaxis」「Intramuscular epinephrine should be injected in the mid-anterolateral thigh」，成人肌注上限 0.5 mg、14 岁以下 0.3 mg，无反应可每 5–15 分钟重复一次. https://doi.org/10.3389/fphar.2022.845689；Muraro A, et al. (2022). EAACI guidelines: Anaphylaxis (2021 update). Allergy. https://doi.org/10.1111/all.15032
- 备注：这份过敏指南（EAACI）自己写明，这个领域「证据大多停留在很低的等级」。它列为强推荐，是因为好处远大于风险，不是因为有大型试验。肾上腺素在国内是处方药，普通人手上通常没有。能做的是叫 120，并说「怀疑过敏性休克」，让急救带着药来。有过一次严重过敏的，找医生开自动注射笔，学会打大腿中外侧（外侧偏前），隔着裤子也能打。

16. 有人抽搐倒地，清开周围、让他侧躺、看表计时，什么都别往嘴里塞

- 成本：不花钱。
- 说人话：把周围的硬东西挪开，让他侧躺、嘴朝下，看表记时间。别按住他，别掰嘴，别往嘴里塞东西，那只会弄伤牙齿和下颌。超过 5 分钟不停、停了很快又发作、发作后叫不醒或者呼吸困难、在水里发作、这是头一次发作，都要叫救护车。等人完全清醒再给水。
- 收益：避免掰嘴、塞硬物造成的牙齿和下颌损伤。避免强行按住造成的骨折。超过 5 分钟不停，是必须叫救护车的红线
- 证据等级：B
- 来源：美国疾病控制与预防中心. 癫痫发作急救：「Don't hold the person down or stop their movements」「Don't put anything in their mouth. This can hurt their teeth or jaw」「Don't offer water or

food until they are fully alert」「Time the seizure to track if it lasts more than 5 minutes. If it does, seek immediate medical attention or call 911」. https://www.cdc.gov/epilepsy/first-aid-for-seizures/index.html
- 备注：同一页还列了另外几种要立刻叫救护车的情况：一次结束后很快又发作、发作后叫不醒或者呼吸困难、发作中受了伤、在水里发作、这是第一次发作。发作停了让他侧躺、嘴朝下，等人完全清醒再给水。家里有癫痫病人的，这套动作最用得上。对陌生人做同样的动作，好处回到你身上的机会小一些，但也不会让你担责（民法典第一百八十四条，见本节第 2 条，别急着把人扶起来）。

17. 糖尿病人突然发抖、出冷汗、说话不清，先给 15 克糖，15 分钟后复测

- 成本：不花钱。随身带几块方糖或者一小盒果汁。
- 说人话：先吃 15 克糖，方糖、一小盒果汁都行。15 分钟后再测一次，还低就再来一次。血糖低于 3.0 mmol/L 就是医学上要当回事的低血糖。到了要别人帮忙才能处理的程度，可以致命。意识不清的人一口都别喂，会呛进气管，直接打 120。
- 收益：血糖低于 3.0 mmol/L，属于临床上有意义的低血糖。出现意识或者行动改变、需要别人帮忙处理的，是重度低血糖，可以致命
- 证据等级：A
- 来源：美国糖尿病学会 (2025). 糖尿病诊疗标准 2025·第 6 章 血糖目标与低血糖. Diabetes Care：分级「Level 1: Glucose <70 mg/dL (<3.9 mmol/L) and ≥54 mg/dL (≥3.0 mmol/L)」「Level 2: Glucose <54 mg/dL (<3.0 mmol/L)」「Level 3: A severe event characterized by altered mental and/or physical status requiring assistance for treatment of hypoglycemia, irrespective of glucose level」；处理「For most individuals, 15 g carbohydrates should be ingested」「Fifteen minutes after initial treatment, repeat the treatment if hypoglycemia persists」. https://doi.org/10.2337/dc25-S006
- 备注：意识不清的人不要喂东西，会呛进气管，直接叫 120。同一份标准还建议，打胰岛素的人、容易低血糖的人，都该备一份胰高血糖素。原文是「All individuals treated with insulin or who are at high risk of hypoglycemia…should be prescribed glucagon」。鼻喷的和事先装好药的针剂，比要临时兑药的好用。这些做法默认是给你自己或者家里的糖尿病人准备的，随身带糖也是给他们带的。

18. 有人触电，先断电，再用干燥的木棍之类挑开电源，不要直接上手拉

- 成本：不花钱。
- 说人话：先断电，或者用干燥的木棍之类把电源挑开，再碰人。直接上手拉，一个伤者就变成两个。脱离电源后没有呼吸的，立刻按第 1 条（用力按压胸口）按压，别因为是电伤就不敢碰。高压线落地、变电设备附近不自己处置，退远等电力部门断电。
- 收益：避免施救的人一起被电住，把一个伤者变成两个。脱离电源后没有呼吸的，按本节第 1 条（用力按压胸口）做心肺复苏。美国疾控中心的急救步骤是：先看，别碰，人可能还连着电。能断电先断电，断不了就用纸板、塑料或木头这类不导电的东西把电源拨开。脱离电源后，呼吸或脉搏停了的，立刻做心肺复苏。一篇综述说，触电后心跳骤停、被救回来的人，预后往往不错
- 证据等级：B
- 来源：US CDC. What to Do to Protect Yourself From Electrical Hazards（First aid 一节）. https://www.cdc.gov/natural-disasters/response/what-to-do-protect-yourself-from-electrical-hazards.html；Spies C, Trohman RG (2006). Narrative review: Electrocution and life-threatening electrical injuries. Annals of Internal Medicine 145(7):531-537. https://doi.org/10.7326/0003-4819-145-7-200610030-00011
- 备注：「先断电再碰人」是纯自利规则：直接上手拉，倒下的第二个就是你。高压线落地、变电设备附近不要自己处置，退远等电力部门断电。触电引起的心脏骤停，照常规按压、照常规除颤就行，别因为是「电伤」就不敢上手。

19. 一氧化碳报警器响了，或者一屋子人同时头痛恶心，先出门再打电话

- 成本：不花钱。

- 说人话：报警器响了，或者一屋子人同时头痛、恶心、发晕，先把人都带到室外，再打电话。别留在屋里找原因，也别回去关阀门。症状像感冒，又像喝多了。「出门就好转」是最强的提示。美国每年 400 多人死于和火灾无关的一氧化碳中毒，10 万人以上进急诊。
- 收益：美国每年 400 多人死于与火灾无关的意外一氧化碳中毒。10 万人以上进急诊，1.4 万人以上住院
- 证据等级：B
- 来源：美国疾病控制与预防中心. 一氧化碳中毒：「More than 400 Americans die from unintentional CO poisoning not linked to fires」「More than 100,000 visit an emergency department」「More than 14,000 are hospitalized」，常见症状「headache, dizziness, weakness, upset stomach, vomiting, chest pain, and confusion」. https://www.cdc.gov/carbon-monoxide/about/index.html；美国消费品安全委员会. 一氧化碳信息中心：「If you suspect CO poisoning, get outside to fresh air immediately, and then call 911」. https://www.cpsc.gov/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Carbon-Monoxide-Information-Center；You J 等 (2020). Number of Deaths due to Carbon Monoxide Poisoning by Month and by Place of Death — China, 2018. China CDC Weekly 2(2):32. https://doi.org/10.46234/ccdcw2020.008
- 备注：症状像感冒，又像喝多了。一屋子人一起难受、出门就好转，是最强的提示。别留在屋里找原因，别回去关阀门，人先出来再打电话。中国 2018 年报告一氧化碳中毒死亡 11,523 例。最冷的三个月最凶：1 月 2,845 例、2 月 2,321 例、12 月 2,010 例，多数死在家里。报警器怎么装见第 1 节第 3 条。

20. 误服清洁剂、农药、药物先别催吐，带上瓶子立刻就医；溅到眼睛或皮肤用大量清水至少冲 15 分钟

- 成本：不花钱。把清洁剂、消毒液、农药和药品放到孩子够不着的高处，或者带锁的柜子里。绝不分装进饮料瓶。
- 说人话：误服清洁剂、农药、药物不要催吐，腐蚀性液体吐出来会把食管再烧一遍。先喝适量牛奶或者蛋清，带上瓶子和说明书立刻去医院。溅到皮肤或者眼睛，用大量清水冲够 15 分钟，眼睛要撑开眼皮冲、不要揉。消毒液和洁厕剂混着用会产生氯气。
- 收益：中国疾控中心职业卫生与中毒控制所给的处置口径分四种。吃进嘴里（消化道摄入）的，立即饮用适量的牛奶或蛋清，「切记，不要催吐」。尽快就医，同时携带包装或说明书，「以便于医生快速判断成分并制定救治方案」。吸进气里（呼吸道吸入）：立即转移至通风良好的区域，解开衣领保持呼吸通畅；出现剧烈咳嗽、气促或呼吸困难的，立即就医。皮肤接触：立即用大量清水冲洗接触部位至少 15 分钟，注意别让冲洗液溅到眼睛或者其他完好皮肤。眼睛接触的，立即用大量清水或生理盐水冲洗眼睛至少 15 分钟。冲洗时撑开眼睑，让水流充分接触眼球及眼睑内侧，「切勿揉搓眼睛」。冲洗后立即前往眼科。高危产品按酸碱度（pH）认。pH<3 的是洁厕剂、除垢剂、地板清洁剂、不锈钢光亮剂。部分强力管道疏通剂还含稀硫酸。pH>11 的是管道疏通剂、厨房强力除污剂、洗碗粉、爆炸盐、去污粉。还有一个当场出事的组合：消毒液和含盐酸的洁厕剂一起用会产生氯气，刺激呼吸道、引起剧烈咳嗽和气促，甚至危及生命
- 证据等级：B
- 来源：中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 (2025). 暑假安全提示：警惕强酸强碱清洁剂. https://niohp.chinacdc.cn/kpdw/202507/t20250722_308659.htm
- 备注：定 B 是因为官方科普只讲了该怎么处理、怎么认出来，没有「照做能少出多少事」的数字。不催吐的道理是：腐蚀性的液体吐出来，会把食管（嗓子到胃那根管子）再烧一遍。拿不准误服的是什么，就把瓶子、说明书连同呕吐物一起带去医院。预防比急救便宜得多：分类存放，别和食物饮料混放，用完拧紧盖子扔掉空瓶，绝不倒进矿泉水瓶。使用时戴橡胶手套和护目镜，开窗通风，不同类型不混用。一氧化碳见第 19 条，烧烫伤见第 14 条。

21. 酸碱等化学品溅到身上，立刻脱掉污染的衣服、用大量流动清水冲，眼睛要掰开眼皮冲，冲够时间再走

- 成本：不花钱。上岗第一天就把洗眼器和冲淋装置的位置看好，别等出事再找。
- 说人话：三步。第一步，立刻脱掉沾上的衣服鞋袜，衣服兜住的地方伤得最重。第二步，用大量流动清水冲，皮肤和眼睛都至少 15 分钟，湖南省应急管理厅给到 20 到 30 分钟，按长的那个来。第三步，眼睛撑开眼皮冲，冲完直接去眼科。用常温水，不用热水。
- 收益：现场三步。第一步，立即脱去受污染的衣物鞋袜：毒物会继续经皮肤吸收，衣服兜着的部分伤得最重。第二步，用大量流动清水冲洗。中国疾控中心职业卫生与中毒控制所给的下限，是皮肤和眼睛各「至少 15 分钟」。湖南省应急管理厅给的口径是创面冲洗 20 至 30 分钟，「强烈的化学品要更长」。两个口径里取长的那个。第三步，眼睛要「撑开眼睑，确保水流充分接触眼球及眼睑内侧」，「切勿揉搓眼睛」，冲完立即去眼科。用常温或微温水，禁用热水。新鲜创面上不要涂油膏、红药水或者任何东西，也不要用脏布包裹，涂了会影响医生判断深度。法律上，「化学性皮肤灼伤」和「化学性眼部灼伤」都在法定职业病目录里，工作中发生的按职业病和工伤走。发生急性职业病危害事故的，用人单位「应当及时组织救治、进行健康检查和医学观察，所需费用由用人单位承担」（全国）
- 证据等级：B
- 来源：中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 (2025). 暑假安全提示：警惕强酸强碱清洁剂. https://niohp.chinacdc.cn/kpdw/202507/t20250722_308659.htm；湖南省应急管理厅 (2015). 常见化学品中毒事故的应急处理与治疗. http://yjt.hunan.gov.cn/yjt/tszt/aqzs/201509/t20150919_3113778.html；国家卫生健康委等四部门 (2024). 职业病分类和目录（2025 年 8 月 1 日起实施）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6992843.htm；全国人大常委会 (2018). 职业病防治法（第三十七条）. https://www.beijing.gov.cn/zhengce/zhengcefagui/qtwj/201711/t20171104_779851.html（北京市人民政府转载）
- 备注：定 B 是因为冲多久这件事，两份官方材料一份写 15 分钟、一份写 20 到 30 分钟，没有统一的国家标准数字。去医院带上化学品的名字、包装，或者那张安全数据表（SDS），医生要靠它定方案。不要随手抓另一种酸或者碱去「中和」：两样兑到一起会放热，倒多少也没法控制。湖南那份材料里说的「中和液」，指的是单位事先备好的专用冲洗液，不是现场拿东西对冲。石灰粉、水泥粉这类干粉先刷掉再冲水（有的地方应急页面据此说浓硫酸也要先擦干，这一点各处口径不一，本书不写）。家里的清洁剂和误服见第 20 条。上岗前的防护和体检见第 19 节第 10 条（进有粉尘、噪声、化学品的岗位之前，先看合同里写没写危害）、第 19 节第 11 条（粉尘、噪声、化学毒物造成的损伤不可逆）。

22. 高温下头晕、恶心、不出汗或意识不清，立刻挪到阴凉处脱衣泼水降温，意识不清的不喂水、打 120

- 成本：不花钱。
- 说人话：皮肤烫红、说话含糊、意识混乱是热射病。从头晕到昏迷可以只有几十分钟，病死率极高。立刻挪到阴凉通风处、脱掉衣服、用凉水和湿毛巾降温，同时打 120。有条件的话直接泡进冷水里，降温最快。意识不清的一口水都不要喂，会呛。
- 收益：美国国家气象局：热射病是「严重的医疗急症」。它的表现是体温高于 103°F（39.4°C）、意识混乱、说话含糊、皮肤发烫发红。处理是立刻叫急救、移到凉处、用凉水和湿布降温、「不要给液体」。热衰竭的表现是大汗、乏力、皮肤湿冷、脉快而弱，处理是移到凉处、松开衣服、小口喝水；呕吐、恶化或者超过 1 小时不缓解就就医。云南省疾控局提示：立即转移到阴凉通风处，用冷湿毛巾降温，意识清醒的补含盐饮料，症状严重的立即拨打急救电话；重症热射病「病死率极高」。荒野医学会 2019 年热病指南是这个领域的执业指南，讲的是野外和缺少急救条件时的处置口径
- 证据等级：B

- 来源：US National Weather Service. Heat Related Illnesses. https://www.weather.gov/safety/heat-illness ; 云南省疾控局 (2026). 出现这些症状，你可能是中暑了. https://ynsjkj.yn.gov.cn/html/2026/jikongkepu_0719/2606.html ; Lipman GS 等 (2019). Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Treatment of Heat Illness: 2019 Update. Wilderness & Environmental Medicine. https://doi.org/10.1016/j.wem.2018.10.004（全文免费：https://journals.sagepub.com/doi/10.1016/j.wem.2018.10.004，要点：「Cold water immersion is the optimal cooling method for heat stroke (1A)」「Evaporative or convective cooling can be considered as adjunct cooling methods if cold water immersion is unavailable (1C)」「Ice packs should be applied to cover the entire body (1C)」）
- 备注：不要等「缓一缓」，热射病从头晕到昏迷可以只有几十分钟。不要给意识不清的人灌水，会呛。荒野医学会指南的降温推荐已按全文核对：冷水浸泡是热射病最优降温法，证据等级 1A；泡不了的时候，蒸发对流降温或全身盖冰袋可作替代，1C。指南全文在期刊官网免费可读（链接在来源栏）。国家卫健委「预防中暑核心信息」页长期 412 打不开，处置口径以上面几个来源为准。

23. 中暑的人只要清醒，就少量多次喝凉的淡盐水或运动饮料，别猛灌、别喝酒和高糖饮料

- 成本：不花钱。一瓶运动饮料几元。
- 说人话：只有清醒的人才喝。凉的淡盐水或运动饮料少量多次喝，一小时 500 到 1000 毫升。别猛灌，吐出来呛进气管更要命。不喝酒和高糖饮料，它们会让人丢更多水。先用凉水擦身、冰袋敷脖子腋下大腿根降温，再补水。意识不清、说话含糊的，一口都不喂。
- 收益：中国疾控中心发布过《公众高温中暑预防与紧急处理指南（2014 版）》。里面写着「至少每小时喝 2~4 杯凉水（500~1000ml），水温不宜过高，饮水应少量多次」。还写着「不要饮用含酒精或大量糖分的饮料。这些饮料会导致失去更多的体液。同时，还应避免饮用过凉的冰冻饮料」。对热射病则明确写「不要给病人喝水」。美国 NIOSH：热衰竭要「鼓励小口频繁地喝凉水」；热痉挛每 15 到 20 分钟补一次含糖和电解质的运动饮料，「不要用盐片」
- 证据等级：B
- 来源：中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 (2014). 公众高温中暑预防与紧急处理指南（2014 版）. https://niohp.chinacdc.cn/sndt/201405/t20140530_97623.htm ; US CDC/NIOSH. Heat-Related Illnesses. https://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/about/illnesses.html
- 备注：出大汗后只灌白开水，会把血里的盐冲淡（血钠低），所以水里要含一点盐。一次猛灌容易吐，吐的东西呛进气管比中暑本身更快要命。「别喝冰镇的」是中国疾控 2014 年那版指南里的建议，理由是怕胃痉挛，没有量化证据。别把它误读成「不能用冷的」。第 22 条（高温下头晕恶心时脱衣泼水降温）里讲了几样降温法。分别是凉水擦洗、冷水浸泡、冰袋敷脖子、腋下、大腿根（腹股沟）。这几样正是官方推荐的头一档降温法，是往身上用的，不往嘴里灌。降温永远排在补水前面。意识不清、说话含糊的，一口都不要喂

24. 火灾时贴地爬、摸门再开门、门烫就别开，走楼梯不坐电梯，出去了别回头

- 成本：家里装 1 到 2 个独立烟感，几十元。提前看一眼楼道的两条出口。
- 说人话：趴到地上，从烟底下爬向出口。开门前先摸门把和门板，烫、或者门缝在冒烟，就别开这扇门，换第二条路。开门要慢，一冒浓烟立刻关上。走楼梯不坐电梯，一断电就困在里面。出去了不为拿东西回头。衣服着火就停下、倒地、打滚，用手护住脸。
- 收益：美国 FEMA 逃生原文：「趴到地上，从烟下面爬向出口」。开门前先摸门把和门板，「如果是热的，或者门缝有烟，别开这扇门，用第二条路」。开门要慢，一有浓烟立刻关上。衣服着火就「停下、倒地、打滚」，用手护脸。出不去就关门，用布或者胶带堵住门缝和通风口，打电话报位置。中国应急管理部 2026 年发布会：用湿毛巾捂住口鼻、弯腰低姿迅速撤离；跑出房间时关闭房门，防止烟气沿疏散走道蔓延；逃生的过程当中切忌返回取财
- 证据等级：B
- 来源：US FEMA Ready.gov. Home Fires. https://www.ready.gov/home-fires；国务院安委会办公室、国家防减救灾委办公室、应急管理部 (2026-09-24). 假期出行出游安全知识发布会（周巍答光明网记者

问）：「湿毛巾捂住口鼻，按照『弯腰低姿』的这种方式迅速撤离」「跑出房间时要关闭房门……防止烟气沿疏散走道向其他区域蔓延」「在逃生的过程当中切忌返回取财」，江苏省消防救援总队转载. https://js.119.gov.cn/202609/jsxfww-menu-zxft-zxftlb_c_030b3fae7ce247d8833c.html

- 备注：不要坐电梯，断电就困在里面。不要为拿财物回头。不要往上跑，除非确认楼顶门开着。不要跳楼。国家消防救援局主站（119.gov.cn）对普通访问一直返回 405，官方口径改按江苏省消防救援总队（js.119.gov.cn）转载的发布会实录核对：湿毛巾捂口鼻、弯腰低姿撤离、跑出房间随手关门，都是官方原话。

25. 看到有人溺水，先叫人和打 110/120，伸竿、抛漂浮物，自己不下水

- 成本：不花钱。难的是忍住往下跳的冲动。
- 说人话：溺水的人会本能地把施救者往水下按，下水的人自己也可能淹死。顺序是：大喊叫人 → 打 110/120 → 递长杆、绳子 → 抛救生圈、空桶、矿泉水瓶 → 人上岸没呼吸就立刻按压。不结手拉手的链子下水。全球每年约 30 万人溺亡，这是 1 到 4 岁孩子的第四位死因。
- 收益：WHO：全球每年约 30 万人溺亡，92% 在中低收入国家。溺水是 1 到 4 岁儿童的第四位死因，5 到 14 岁的第三位死因。WHO 推荐的干预是「安全救援和复苏培训」，比如先学会不下水的救法。顺序是：大喊叫人 → 打电话 → 递长杆、绳子，抛救生圈、空桶、矿泉水瓶 → 人上岸后无呼吸立刻按压
- 证据等级：C
- 来源：WHO. 溺水 实况报道. https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/drowning
- 备注：C 级原因是「不下水」这条规则没有找到官方原文，只有 WHO 的死亡数字和「安全救援」的方向。不要手拉手结成链子下水。没受过训练就不要去拖人，溺水者会把施救者往下按。「不下水」同样是自利规则：下水的人自己淹死，水里那个是谁都一样。真要救的多半是自家孩子，怎么防在第 1 节第 12 条（儿童近水不离视线）。

26. 有人噎住说不出话，1 岁以上的站到背后做 5 次拍背加 5 次腹部冲击，倒下就做心肺复苏

- 成本：不花钱。看一遍动作：一手握拳顶在肚脐上方，另一手包住，向内向上快速冲击。
- 说人话：先问「你噎住了吗，能说话吗」。还能咳、能出声的让他自己咳。1 岁以上的说不出话，就站到背后，5 次拍背接 5 次腹部冲击，反复做到东西出来或者人倒下。倒下就做心肺复苏，同时叫人打急救电话。孕妇和很胖的人改冲胸口。别伸手去嘴里掏看不见的东西。
- 收益：美国国立医学图书馆原文：先问「你噎住了吗，能说话吗」。「能用力咳嗽、能说话的不要动手」，咳嗽本身多能把异物咳出。说不出话就「反复做 5 次拍背接 5 次腹部冲击，直到异物出来或人失去意识」。「失去意识就开始心肺复苏」，同时叫人打急救电话。孕妇、肥胖者改做胸部冲击
- 证据等级：B
- 来源：US National Library of Medicine, MedlinePlus. Choking – adult or child over 1 year. https://medlineplus.gov/ency/article/000047.htm
- 备注：不要往嘴里伸手掏看不见的东西，会推得更深。不要拍还能咳嗽的人。噎住最常发生在自家饭桌上，受益的主要是家里人。中国的操作规范收在《现场救护第一目击者行动专家共识》（实用休克杂志 2019 年第 3 卷第 6 期，359 到 372 页），全文在期刊数据库，卫健委和红十字会官网没有单独挂网的操作页。本书口径以来源栏已逐字核对的 MedlinePlus 原文为准。

27. 在戈壁、沙漠、无人区迷路或车坏了，留在原地或车旁，先报位置，再遮阳保温，省水，不乱走

- 成本：进无人区前告诉别人路线、目的地、返回日期、车型车牌。每人每天 4 升水起。卫星通讯器或者北斗短报文设备上千元，租一次几百元。难的是守住「留在原地不乱走」。
- 说人话：留在原地或者车旁，车是最大的遮阳物。顺序是：有信号先发位置再打电话 → 遮阳保暖 → 省水，白天不动、夜里凉了再动 → 不乱走 → 用反光镜、烟、三声一组发信号。进去之前把路线、目的地、返回日期和车型车牌告诉别人。

- 收益：美国国家公园管理局的莫哈韦沙漠页面有三句原文。一句是「每人每天至少 1 加仑（约 3.8 升）水，徒步和骑行者每人每天 2 加仑」。一句是「告诉别人你的路线、目的地、返回日期、车型和车牌」。还有一句是「手机信号时有时无」。死亡谷原文：「热的时候不要在谷底和低海拔徒步」，荒野区域「几乎没有手机信号」，推荐带卫星电话。莫哈韦的沙漠驾驶页面原文：「出了紧急情况，待在车旁是你能做的最重要的事」。页面还说，这种事不常见，但确实有人在走回公路的路上，死于暴露在酷热或寒冷里。优先级分五步。第一步是报平安和坐标，有信号时先发位置再打电话。第二步是遮阳保暖，车是最大的遮蔽物。第三步是水，白天不动、夜里凉了再动。第四步是不乱走。第五步是信号，用反光镜、烟、三声一组
- 证据等级：C
- 来源：US National Park Service. Mojave National Preserve Safety. https://www.nps.gov/moja/planyourvisit/safety.htm ; US National Park Service. Death Valley Safety. https://www.nps.gov/deva/planyourvisit/safety.htm ; US National Park Service. Desert Driving Safety. https://www.nps.gov/articles/000/desertdrivingsafety.htm；国务院新闻办公室 (2022-11-04).《新时代的中国北斗》白皮书（国防部网站刊载全文）. http://www.mod.gov.cn/gfbw/fgwx/bps/16206319.html
- 备注：C 级原因是这些都是官方提示，不是研究数据。饮水量、报备、信号覆盖、待在车旁四点是官方原话，「三声一组」没有找到官方原文。不要在正午徒步找路。不要喝尿。不要为了省水而不喝。应急管理部、林草局没有单独挂网的无人区提示页，北斗官网（beidou.gov.cn）也长期打不开。「三声一组」查清了：没有单一官方文件这么写，它是中国登山协会体系户外培训的惯例口径（一声注意、两声集合、三声求救），国际通用的求救节奏是 SOS，三短三长三短。短报文的官方依据是国新办《新时代的中国北斗》白皮书（2022 年 11 月 4 日发布），原文已逐字核对：「向全球用户提供定位导航授时、国际搜救、全球短报文通信等三种全球服务；向亚太地区提供区域短报文通信、星基增强、精密单点定位、地基增强等四种区域服务」。

28. 发抖、说话含糊、走路打晃是失温，换掉湿衣、包起来，先暖躯干，喝热甜饮不喝酒

- 成本：一张铝箔保温毯几元，再加一件备用干衣。学会看信号不花钱。
- 说人话：体温降到 35℃ 以下就是失温，人会发抖、说话含糊、走路打晃、想不清楚事。换掉湿衣服，用保温毯或者干衣裹起来，先暖躯干、不先暖手脚。给热的甜饮料，不给酒，酒会压住寒战。不抖了不是好转，是加重。没有意识就做心肺复苏。
- 收益：美国国家气象局原文：体温 95°F（35°C）以下就是失温，「觉得冷、迟钝、想不清楚，立刻看医生」。处理是「立即就医，把人移到有暖气的室内，先从身体中心开始复温」，给热饮。「酒精会减少寒战」，所以不喝。「失去意识做心肺复苏」。冻伤用温水或者体温回暖，「不要用热水或壁炉一类辐射热」。荒野医学会 2019 年失温指南是这个领域的执业指南
- 证据等级：B
- 来源：US National Weather Service. During Extreme Cold. https://www.weather.gov/safety/cold-during ; Dow J 等 (2019). Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines for the Out-of-Hospital Evaluation and Treatment of Accidental Hypothermia: 2019 Update. Wilderness & Environmental Medicine. https://doi.org/10.1016/j.wem.2019.10.002
- 备注：不要搓手脚。不要泡热水澡。不要硬拖硬拽地搬，失温重的人心脏容易骤停。不要因为「不抖了」就以为好转，不打哆嗦（寒战停止）是加重。荒野医学会指南全文需订阅，本次只核实了摘要。

29. 被蛇咬，坐下别动、摘掉戒指手表、尽快送医院打抗蛇毒血清，不切、不吸、不绑死

- 成本：不花钱。提前知道附近哪家医院有抗蛇毒血清。难的是忍住自己动手处理伤口。
- 说人话：坐下别动，把被咬的肢体固定住。先摘掉戒指手表，接下来会肿。尽快送到有抗蛇毒血清的医院，血清是唯一能逆转大部分毒性作用的东西。不切开，不用嘴吸，不冰敷，不用绳子勒到发紫。别喝酒，别跑动。能远远拍张蛇的照片就拍，别去抓。

- 收益：WHO 原文有三句。一句是「立即完全固定被咬的身体部位，并迅速送到最近的医疗机构就医」。一句是「避免使用止血带，并避免切割伤口」。还有一句是「用针对当地蛇种的适当抗蛇毒血清进行治疗」。「高质量抗蛇毒血清是防止或逆转蛇咬伤的大部分毒性作用的最有效治疗方法」。全球每年约 8.1 万到 13.8 万人死于蛇咬伤，截肢和永久残疾的人数约为死亡数的 3 倍。中国没有全国蛇伤监测系统，漏报严重。有研究估计中国每年被蛇咬 25 万到 28 万人次
- 证据等级：B
- 来源：WHO. 动物咬伤 实况报道. https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/animal-bites ; WHO (2023). 蛇咬伤中毒 实况报道. https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/snakebite-envenoming ; Lai R 等 (2024). The Chinese guideline for management of snakebites. World Journal of Emergency Medicine 15(5):333-355. https://doi.org/10.5847/wjem.j.1920-8642.2024.076 ; Frontiers in Toxicology (2025). 云南毒蛇咬伤流行病学调查：「In China, the absence of a comprehensive epidemiological surveillance and reporting system results in a considerable underreporting」「China experiences an estimated 250,000 to 280,000 snakebite cases annually」. https://doi.org/10.3389/ftox.2025.1609487
- 备注：能拍到蛇的照片就拍，别去抓。不要喝酒，不要跑动，不要用嘴吸，不要冰敷，不要用绳子勒到发紫。中国的蛇伤救治指南是 2024 年发表的（来源栏已引）。官方的全国年死亡数不存在：中国没有全国蛇伤监测系统，漏报严重。各家研究的咬伤数估计差得远，死亡率估计分歧更大，本书只采用咬伤人数，不采用死亡率。

30. 地震时先看自己在什么房子里：符合抗震设防的楼里就地躲，会垮的老房子门在几步外就出去

- 成本：不花钱。提前看一眼自己家出门要几步、走哪条路、哪张桌子结实。
- 说人话：先看自己在什么房子里。2001 年以后按规范建的楼，要下楼梯、穿门厅才能出去的，就地躲：护住头颈钻到结实桌子下面，抓牢桌腿。平房、老砖房、没抗震设防的自建房，门就在几步外，出去。任何情况都不跳楼、不坐电梯、不在摇晃中下楼梯。
- 收益：中国地震局科普片《地震来了，是躲还是跑?》的口诀是「震时就近躲避，震后迅速撤离」，并明确限定「这里指的是在符合抗震设防要求的建筑内」。理由是这类建筑「整体垮塌的可能性较小」。原文说「坠落的建筑构件及装饰物品」「才是对生命安全最大的威胁」。而「震时无保护措施的盲目乱跑」「反而容易被坠落的天花板、吊灯（扇）等物品砸伤」。躲的做法是「用手或者其他软物保护好头颈部」「并牢牢地抓住桌腿」；没有桌子就「迅速贴紧承重墙蹲伏」「避开外墙、窗户、阳台」。「如果在户外」则「应该第一时间疏散到空旷的地方避震」。反过来看，1988 年亚美尼亚地震是苏联式预制板楼成片垮塌。那次的病例对照研究写着，「第一下震动之后离开建筑是保护性行为」。待在室内的人受伤的可能性，是跑出去的 4.40 倍（比值比 4.40），95% CI 2.24–8.71（可信范围）。在建筑里受伤的可能性，是在室外的 12.20 倍（3.62–63.79）。在 5 层以上的楼里，是在更矮的楼里的 3.65 倍（2.12–6.33）
- 证据等级：B
- 来源：中国地震局（安徽省地震局制作）. 地震来了，是躲还是跑?（科普视频，字幕转录）. https://www.cea.gov.cn/cea/dzpd/dzcs/5537260/index.html； Armenian HK, Noji EK, Oganesian AP (1992). A case-control study of injuries arising from the earthquake in Armenia, 1988. Bulletin of the World Health Organization, 70(2), 251-257. https://europepmc.org/article/MED/1600585； US FEMA Ready.gov. Earthquakes. https://www.ready.gov/earthquakes； Mahue-Giangreco M, Mack W, Seligson H, Bourque LB (2001). Risk factors associated with moderate and serious injuries attributable to the 1994 Northridge Earthquake. Annals of Epidemiology, 11(5), 347-357. https://doi.org/10.1016/s1047-2797(01)00220-4
- 备注：争议，两种结论针对的是两种房子。中国地震局自己也把「躲」的前提写成了「符合抗震设防要求的建筑内」。它还要求「因地制宜」「因人而异」，一起看楼抗不抗震、你人在哪个位置、自

己跑不跑得动。亚美尼亚那批楼整栋垮塌，躲无处可躲，出去才占优。美国 FEMA 对本国住宅给的是「就地趴下、护住头颈、抓牢，不要往外跑」，那里的伤主要来自坠物和摇晃中移动摔倒。Northridge 的研究还提示，伸手去接东西、扶住「看起来稳」的东西会加重受伤。所以光问「跑不跑」没用，要判断「这栋楼会不会垮、你几秒内能不能到空地」。2001 年以后按规范建的楼房，需要下楼梯或者穿门厅的，就地躲。平房、老旧砖房、无抗震设防的自建房，门就在几步外，出去。亚美尼亚这项研究只比了幸存者中受伤与未受伤的，没把遇难者算进去，也没说明有没有把楼层高低的影响扣掉。能跑出去的人本来就可能住在低层，数字要打折看。任何情况下都不跳楼、不坐电梯、不在摇晃中下楼梯。到室外要远离高大建筑、高架桥、电线杆、玻璃幕墙和广告牌。

31. 遇到熊、野猪、成群野狗，别跑，侧身慢慢退开

- 成本：不花钱。进山带根登山杖，结伴走、出声走，让动物先知道你来了。难的是站住不跑。
- 说人话：别跑，熊上下坡都跑得像赛马。也别爬树，黑熊棕熊都会爬。站住，低声一直跟它说话，等它不动了再侧身慢慢退开。棕熊扑上来就趴下装死，双手扣在颈后、两腿分开。黑熊扑上来不装死，往车里或屋里跑，跑不掉就拿手边东西反击。被狗抓咬按第 13 条冲洗打针。
- 收益：美国国家公园管理局关于熊的原文有六句。一句是「不要跑，熊上下坡都能跑得像赛马一样快」。一句是「保持冷静，大多数熊不想攻击你，只想被放着不管」。一句是「用低沉的声音持续跟熊说话」。一句是「熊不动时，侧着身慢慢退开，这样既能盯着熊又不会绊倒」。一句是「让自己显得尽量大」。还有一句是「不要爬树，灰熊和黑熊都会爬树」。被棕熊攻击时「装死，趴着双手扣在颈后、双腿分开」。被黑熊攻击时「不要装死，逃向车或房子，逃不了就用手边任何东西反击」。被狗咬伤按第 13 条处理
- 证据等级：B
- 来源：US National Park Service. Staying Safe Around Bears. https://www.nps.gov/subjects/bears/safety.htm ；国家疾控局综合司、国家卫生健康委办公厅 (2023). 狂犬病暴露预防处置工作规范（2023 年版）. https://www.ndcpa.gov.cn/jbkzzx/c100014/common/content/content_1706569159854649344.html
- 备注：B 级只对应熊。野猪和野狗的「不跑、慢退、找高处或者障碍物挡」是经验，算 C 级，国家林草局和地方林草的官方提示本次未找到。不要拿食物引，不要凑近拍照，不要带狗进有野猪的山。中国的熊多是黑熊和棕熊，装死还是不装死，按这两种分开看。

32. 野外遇上雷雨，钻进有硬顶的车或建筑，避开山脊、孤树、水面和金属

- 成本：不花钱。代价是行程被打断半小时以上。难的是雷声还远的时候就肯往回走。
- 说人话：雷暴范围内的户外没有安全的地方。钻进硬顶的车或者建筑，敞篷车、摩托、帐篷、凉亭、树下、突出的岩石下面都不算。避开开阔地、山脊山顶、孤立的大树、水面和铁栏杆。一群人走不了就散开站。听见雷就撤，最后一声雷过去 30 分钟才算安全。
- 收益：雷暴范围内的户外没有安全的地方。最后一声雷响过 30 分钟，才算安全
- 证据等级：B
- 来源：美国国家气象局. 户外雷电安全：「There is no safe place outside when thunderstorms are in the area」「Avoid open fields, the top of a hill or a ridge top. Stay away from tall, isolated trees or other tall objects」「Stay away from water, wet items, such as ropes, and metal objects, such as fences and poles」；实在走不了时「If you are in a group, spread out to avoid the current traveling between group members」；恢复活动「Wait 30 minutes until after the last rumble of thunder」. https://www.weather.gov/safety/lightning-outdoors
- 备注：帐篷、凉亭、树下、岩石突出部都不算掩体。硬顶汽车算，敞篷车和摩托不算。听见雷就开始撤，不要等雨下下来。

33. 上高原按睡眠海拔（当晚睡在多高）慢慢升，症状加重就下撤，不要硬扛

- 成本：多花一到两天做适应。预防药是处方药，要在出发前问医生。难的是行程排得紧时还肯留出这几天。

- 说人话：算的是睡在多高，不是白天到过多高。睡在 2450 米以上就有高原病风险。过了 3000 米之后，每晚睡觉的高度只往上加 500 米，每升 1000 米多留一天适应。头痛加恶心、走路打晃、意识变化，或者不动也喘不上气，就往下走。下撤排在吸氧和吃药前面。
- 收益：睡在 2450 米以上就有高原病风险。高原脑水肿和肺水肿（脑子和肺里积水），不及时往低处撤会死
- 证据等级：A
- 来源：美国疾病控制与预防中心. 黄皮书·高海拔旅行与高原病：「Any unacclimatized traveler proceeding to a sleeping altitude of ≥2,450 m (≥8,000 ft)—and sometimes lower—is at risk for altitude illness」；上升速度「500 m (1,650 ft) per night in sleeping altitude once above 3,000 m (9,800 ft)」，每上升 1000 米加一天适应日；乙酰唑胺预防「125 mg twice a day; 250 mg twice a day if >100 kg body weight」；「If symptoms become worse despite rest or treatment at the same elevation」必须下撤. https://www.cdc.gov/yellow-book/hcp/environmental-hazards-risks/high-altitude-travel-and-altitude-illness.html；荒野医学会 (2024). 急性高原病预防、诊断与治疗临床实践指南（2024 更新）. Wilderness & Environmental Medicine. https://doi.org/10.1016/j.wem.2023.05.013
- 备注：算的是「睡在多高」，不是白天到过多高。头痛加恶心、走路打晃、意识变化，或者不动也喘不上气，都是往下走的信号。下撤优先于吸氧和吃药，吸着氧继续往上是错的。

34. 被蜱虫叮住，用尖头镊子贴着皮肤稳稳拉出来，别涂油别用火烧

- 成本：一把尖头镊子。
- 说人话：用尖头镊子贴着皮肤夹住蜱的头部，稳稳地朝外拉出来。别涂油，别用火烧，别扭着拽，那会刺激它把带病原体的体液挤进皮肤，还容易把口器留在肉里。拔完记下日期。之后几周里发烧、起疹、乏力，看病时主动说被蜱咬过。
- 收益：涂油、用火烧、扭着拽，会刺激蜱虫，把带病原体的体液挤进皮肤。这么做也容易把它扎在肉里的那部分嘴（口器）留在里面
- 证据等级：B
- 来源：美国疾病控制与预防中心. 被蜱叮咬之后：「Grasp the tick as close to the skin's surface as possible using clean fine-tipped tweezers」「Pull tick away from the skin with steady, even pressure」「Do not use petroleum jelly, heat, nail polish, or other substances to try and make the tick detach from the skin. This may agitate the tick and force infected fluid from the tick into the skin」. https://www.cdc.gov/ticks/after-a-tick-bite/index.html；中国血吸虫病防治杂志（中英文）(2025). 2010—2023 年我国发热伴血小板减少综合征流行特征分析，37(4):371-379：「2010—2023 年我国累计报告 SFTS 病例 27 457 例」「报告病例数由 2010 年的 71 例增加至 2023 年的 5 062 例」「死亡 1 326 例，病死率为 4.82%；各年病死率在 2.70% ~ 12.70%」. https://www.zgxfzz.com/CN/abstract/abstract11653.shtml
- 备注：拔完把日期记下来。之后几周里发烧、起皮疹、乏力，看病时主动说被蜱咬过。医生不问、你不说，很容易被按感冒处理。中国的官方口径数字：发热伴血小板减少综合征 2023 年全国报告 5,062 例；2010 到 2023 年累计 27,457 例、死亡 1,326 例，总病死率 4.82%，各年在 2.70% 到 12.70% 之间。发病集中在 4 到 10 月、5 到 7 月是高峰，正是草丛灌木活动的季节。病死率不算低，所以被咬后那几周出现发烧，一定要说蜱咬史。

35. 野外的水一律烧开再喝，滚开一分钟就够，不用因为海拔高多煮

- 成本：多背一套炉具和燃料的重量。
- 说人话：所有能靠喝水致病的微生物，在沸点温度下几秒就死了。再滚一分钟，只是给「看走眼」留的余量，不用因为海拔高就多煮。烧不了就用过滤器或者消毒片，这两样各有覆盖不到的病原体，能烧还是烧。看着清澈的溪水、雪水一样可能有寄生虫。
- 收益：所有能靠喝水致病的微生物，在水烧开的温度下几秒就被杀死（灭活）。「高海拔水烧不到位」是常见误解
- 证据等级：B

- 来源：美国疾病控制与预防中心. 黄皮书·旅行者的水消毒：「All organisms that may cause illness from drinking water are killed within seconds at boiling temperature」「CDC recommends that travelers boil water for a full minute to account for user variability in identifying boiling points and to add a margin of safety」「Although the boiling point for water decreases with increasing elevation, at common travel elevations the temperature needed to achieve boiling is still well above the temperature required to inactivate enteric pathogens」. https://www.cdc.gov/yellow-book/hcp/preparing-international-travelers/water-disinfection-for-travelers.html
- 备注：同一页也写了不必真的烧开：60 ℃ 保持 30 分钟同样有效，烧开只是不用温度计就能看见的终点。烧不了就用过滤器或者化学消毒片，两者各有覆盖不到的病原体，能烧就烧。看起来清澈的溪水、雪水一样可能有寄生虫，别凭外观判断。

36. 荒郊野外被陌生人索财，钱给他，不动手，记特征，脱身后报警

- 成本：身上的现金。难的是压住火气。
- 说人话：钱给他，不动手，不还嘴。对方为几百块冒的是抢劫罪：三年以上十年以下起步，入户、持枪、致人重伤死亡的十年以上，直到死刑。他拿了钱转身走，你追上去打就不再算正当防卫。脱身后立刻记下体貌、口音、车牌和逃跑方向，打 110。
- 收益：命比钱贵，对方为几百元冒的是重罪。刑法第二百六十三条规定，以暴力、胁迫或者其他方法抢劫公私财物的，处三年以上十年以下有期徒刑并处罚金。持枪、入户、致人重伤死亡等情形，判十年以上直至死刑。刑法第二十条的正当防卫只保护「制止正在进行的不法侵害」。对方拿了钱转身走，你追上去打就不再是防卫。脱身后立刻记下体貌、口音、车牌、逃跑方向，打 110
- 证据等级：C
- 来源：全国人大 (2020 年修正). 刑法（第二十条、第二百六十三条）. https://jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html（北京市公安交管局转载整合文本）
- 备注：C 级原因是「给钱不对抗更安全」没有直接文献，法条只说明对方的风险和你的边界。不要跟去偏僻处「取钱」。不要交手机密码。不要上对方的车。先给钱只限当面被堵住、人身安全受威胁的场合，脱身后照样报警。网上被人拿隐私照片、裸聊录像来要钱是反过来的，一分钱都不能给，见第 8 节第 32 条（发生关系、裸聊之后对方拿报警、发照片、告诉你单位来要钱）。

37. 撞见一群人打架，退开走人，别上去拉架、别围观、别捡地上的家伙；要报警就退到安全距离打 110

- 成本：不花钱。难的是忍住上前拉一把、以及站着看热闹这两种冲动。报警之后可能被回访做一次笔录，最多搭进半天。
- 说人话：你一动手，劝架就成了参加打架。参加聚众斗殴判 3 年以下，人多、在马路上、拿了家伙的判 3 到 10 年。围观也容易被误伤。该做的是退开走人。愿意报警就退到安全距离打 110，说清地点、几个人、有没有拿刀棍、有没有人躺下不动。
- 收益：刑法第二百九十二条：「聚众斗殴的，对首要分子和其他积极参加的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制」。多次聚众斗殴的，人数多规模大社会影响恶劣的，在公共场所或者交通要道造成社会秩序严重混乱的，持械的，「处三年以上十年以下有期徒刑」。「聚众斗殴，致人重伤、死亡的」，按故意伤害罪、故意杀人罪定罪处罚。治安管理处罚法也有罚则。殴打他人，拘留 5 到 10 日并罚 500 到 1000 元。结伙斗殴按寻衅滋事处理，最高拘留 15 日并罚 2000 元。《关于依法适用正当防卫制度的指导意见》第 5 条：不法侵害「既包括针对本人的不法侵害，也包括危害国家、公共利益或者针对他人的不法侵害」。该意见第 9 条：一方先动手且手段明显过激，或者一方先动手、在对方努力避免冲突的情况下仍继续侵害的，还击一方一般应当认定为防卫行为
- 证据等级：B
- 来源：全国人大 (1997). 刑法（第二百三十二、二百三十四、二百九十二、三百零五、三百一十条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml；全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第三十、五十一条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.

shtml；最高人民法院、最高人民检察院、公安部 (2020). 关于依法适用正当防卫制度的指导意见（法发〔2020〕31 号，第 5、9 条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/251611.html；全国人大 (2018). 刑事诉讼法（2018 年修订，第六十二、一百一十、一百一十一、一百九十三条）. 宁夏回族自治区人民检察院转载全文 https://www.nx.jcy.gov.cn/zwsy/qwfb/202011/t20201119_608817.html

- 备注：定 B 是因为后果那一半有硬条文，但「退开报警、不上手拉架」这一步没有官方原文，是从条文和「互殴怎么认定」推出来的。「我是来劝架的」不是护身符，认定看的是你动没动手、打了谁。对方已经倒地或者跑了，你还追上去打，就不再算防卫。看到有人被围着单方面挨打，法律上你确实可以制止。正当防卫保护的不只是自己，也包括别人。但徒手上去多半只是再添一个伤员。喊人、远远录像、报警更管用。「不上手、不围观」对你只有好处。打 110 的好处主要落在地上那个人身上，属于本书受益人里最低的那一档，愿不愿意花这个时间你自己权衡。权衡之前要知道几件事。作证义务本来就有：刑诉法第六十二条写明，凡是知道案件情况的人都有作证的义务，不打这个电话它也不会消失。出了重伤或者人命，警方调监控照样找到在场的人，站着围观反而最容易被登记。报案人不愿公开姓名的，办案机关「应当为他保守秘密」（第一百一十一条）。说清地点、人数、有没有拿家伙就可以挂，不必留在原地。会走到训诫或者十日以下拘留的，是法院通知你出庭、你又拿不出正当理由还不肯作证（第一百九十三条），路人极少走到这一步。不报警本身不违法：刑诉法第一百一十条那句「有权利也有义务」没有罚则，刑法里也没有处罚普通人知情不报的罪名，走开是合法选项。走开之后的红线只有两条。一是事后帮着藏人或者作假证明包庇（刑法第三百一十条，3 年以下，情节严重 3 到 10 年）。二是被找去做证时故意作假证（第三百零五条，3 年以下，情节严重 3 到 7 年）。沉默和如实说都没事，编话才有事。自己被卷进冲突见第 8 节第 10 条，被陌生人索财见本节第 36 条，救人受伤之后的钱见本节第 39 条。

38. 可能被 HIV 暴露了，72 小时内去拿阻断药，越早越好

- 成本：一个 28 天疗程的药费上千元，多数地区自费。当晚就得跑一趟医院。难的是当场承认自己可能被传染，立刻出门。
- 说人话：怀疑自己被传染上艾滋病，72 小时是硬线，最好 2 小时内就吃上药。药要连吃 28 天。超过 72 小时这条路就没了，所以别等到第二天再决定。
- 收益：北京市人民政府防艾科普栏目的口径是：接触之后的预防用药叫暴露后预防（英文缩写 PEP），应「尽可能在 2 小时内进行预防性用药，最好在 24 小时内、不超过 72 小时」。还要「连续服用 28 天」。超过 72 小时就不再建议启动，这是一条硬时限
- 证据等级：B
- 来源：北京市人民政府. 事前、事后分不清？六问六答全面了解艾滋病病毒暴露前/暴露后预防. https://www.beijing.gov.cn/fuwu/bmfw/jhsyfwzdzx/sjazbr/fakp/202311/t20231110_3299397.html；中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心 (2020). 艾滋病病毒暴露后预防技术指南（试用）. https://www.chinacdc.cn/jkyj/crb2/yl/azb/jswj_azb/202410/t20241027_302131.html
- 备注：去哪里拿：当地疾控中心指定的艾滋病定点医疗机构，通常挂感染科（性病艾滋病门诊）。不少城市已经建了 24 小时门诊，重庆的公开数据是 26 个区县 29 家门诊，其中 14 家全天候。去之前打当地疾控电话问哪家有药，别在急诊科耗时间。算「暴露」的情况包括没做防护的性行为、安全套破了、被针头扎到、血沾到黏膜上，到底用不用药由医生判断。药必须吃满 28 天，漏几次会让效果明显变差。之后按医嘱在第 4 至 6 周、3 个月复查。阻断药只是补救，日常预防和检测见第 1 节第 30、31 条（全程用安全套、有过高危行为就去查）。

39. 救人受了伤、搭进了钱，先找加害人和医保，再去申报见义勇为确认

- 成本：不花钱。申报要交材料、等认定，跑几趟，几周到几个月。
- 说人话：救人把自己搭进去，不用自认倒霉。见义勇为负伤的先救治、后收费。医疗费由加害人出，人跑了或者赔不起的走基本医保。没有加害人的，被你救下的人依法应当给适当补偿。同时去申报见义勇为确认，受了伤的按工伤保险待遇落实。

- 收益：民法典第一百八十三条：「因保护他人民事权益使自己受到损害的，由侵权人承担民事责任，受益人可以给予适当补偿。没有侵权人、侵权人逃逸或者无力承担民事责任，受害人请求补偿的，受益人应当给予适当补偿」。国办发〔2012〕39 号讲了见义勇为负伤人员怎么办。医疗机构要建立绿色通道，「坚持『先救治、后收费』的原则」。医疗费这一块的原文是「因紧急救治发生的医疗费用，有加害人或责任人的，由加害人或责任人承担；无加害人或责任人以及加害人或责任人逃逸或者无力承担的，按规定通过基本医疗保障制度解决」。死亡的，「符合烈士评定条件的，依法评定为烈士」；「属于视同工伤情形的，享受一次性工亡补助金以及相当于本人 40 个月工资的遗属特别补助金」。伤残的，「符合享受工伤保险待遇条件的，依据《工伤保险条例》落实相应待遇；不符合的，由民政部门评定伤残等级并落实相应待遇」。就业上「优先纳入就业援助，予以重点支持」，公益性岗位「优先安排符合条件的见义勇为人员」。住房上「优先纳入住房保障体系，优先配租、配售保障性住房或发放住房租赁补贴」
- 证据等级：B
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第一百八十三条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；国务院办公厅转发民政部等部门 (2012). 关于加强见义勇为人员权益保护的意见（国办发〔2012〕39 号）. https://www.gov.cn/zwgk/2012-07/26/content_2191928.htm
- 备注：定 B 是因为能拿什么待遇由全国文件定死，但奖金给多少、怎么走认定，是各省自己的见义勇为条例说了算，数字各地不同，本轮未逐省核实。一般是向出事地方的公安机关或者见义勇为工作机构（基金会）申报。能不能认定靠证据：报警回执、现场监控、目击者的姓名和电话、医院病历，当场就留下来。要打官司，见义勇为的民事权益本来就在免费法律援助的范围内。一次性工亡补助金的全国标准和伤残等级怎么换算成钱，见第 19 节第 15、16 条。法律援助怎么申请见第 7 节第 3 条。

40. 刀、钢筋、玻璃扎进身体，压住异物周围止血，不要把它拔出来

- 成本：不花钱。难的是忍住「先拔出来」的本能，守着人等救护车。
- 说人话：拔出来可能造成大出血，也会让医生更难判断伤了多深。做法是：打 120，用手或者敷料压住异物周围止血，把异物垫稳别让它晃。肚子上的伤口有内脏露出来，不要往回塞，盖一块干净的湿敷料。胸口的伤口在冒泡的，别用塑料布封死，封死可能把肺压瘪。
- 收益：国际红十字与红新月会联合会 2025 年国际急救指南：「急救的人应当压住扎进身体的异物（比如刀）周围，把异物稳住，不要把它拔出来」。「不要从腹部或胸部的伤口里拔出任何扎入的异物，拔出来可能造成大出血，也会让医生更难判断伤得有多重」。「扎在身体里的异物应当稳住；异物随脉搏跳动的，就让它跳，松松地稳住即可」。「急救的人不应把露出来的内脏塞回体内」。没有在往外涌血的开放性胸壁伤口「可以敞着、不加敷料，因为把伤口封死可能让空气积在胸腔里，使肺部分或完全塌陷（气胸）」。所有穿透性胸腹部伤口都应立即呼叫急救
- 证据等级：B
- 来源：International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2025). International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines 2025，第 256–257、267–268 页. https://www.ifrc.org/sites/default/files/2026-03/IFRC%20International%20First%20Aid,%20Resuscitation%20and%20Education%20Guidelines%202025.pdf
- 备注：定 B 是因为这是指南里的公认做法，没有随机试验，总不能把伤者分成「拔」和「不拔」两组来试。唯一的例外是异物堵住气道、人喘不上气。到了医院直接找急诊门口那张分轻重缓急的台子（预检分诊台），报「穿透伤」。这属于要立刻进抢救室的那一级，不要去挂号窗口排队（见第 24 节第 8 条）。真扎穿了就打 120，救护车会提前通知医院准备接诊。大出血怎么压、怎么上止血带见第 12 条。

41. 怀疑骨折就别再动那个部位，托着不动、冷敷 20 分钟以内，别自己掰正

- 成本：不花钱。找块硬板、卷起的杂志或者衣物当支撑。冷的东西隔层布敷。

- 说人话：手脚受了伤一律先当骨折处理，能站能动都排除不了，要靠影像确定。X 光没照出来、压着还疼的照样按骨折办，医生会安排复查或核磁。受伤部位保持不动，用三角巾或硬板撑住。冷敷一次不超 20 分钟。别自己掰正。断骨戳破皮肤先止血盖敷料，别把骨头按回去。
- 收益：国际红十字与红新月会联合会发布了 2025 年国际急救指南。里面写着「手脚上的任何一处伤，都应当先按可能的骨折来处理」。还写着「确诊骨折唯一准确的办法是拍 X 光。拿不准就当骨折办」。固定的目的是「尽量减少活动和疼痛」。但要注意 X 光不是万无一失：像手腕的舟骨这类小骨，骨折在受伤当天的片子上可能看不出来（文献与指南一致确认）。英国 NICE《骨折评估与管理》指南（NG38）对临床怀疑舟骨骨折而 X 光正常的，建议考虑把核磁作为进一步影像手段；传统做法是先按骨折固定、10 到 14 天后复查片子。冷敷「一次最多连续 20 分钟，这样可以减轻疼痛；冷得比这更久可能损伤皮肤」。「伤到股骨这类长骨时，光是骨头本身出的血就可能致命」。疼痛或者肿胀明显、有休克表现、股骨（大腿骨）骨折或者肢体位置明显不对时，应呼叫急救。折弯成角的骨折，要两个条件同时成立，才考虑在现场掰回原位（复位）。一是「地处偏远（或者条件有限），而且成角处下方的肢体发凉、发白，或者急救的人没法固定好以便搬动」。二是施救者受过训练。开放性骨折（断骨戳破皮肤）的优先事项是止血和防感染
- 证据等级：B
- 来源：International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2025). International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines 2025，第 301–302 页. https://www.ifrc.org/sites/default/files/2026-03/IFRC%20International%20First%20Aid,%20Resuscitation%20and%20Education%20Guidelines%202025.pdf
- 备注：定 B 是因为这些都是公认做法。给读者的实用结论：X 光正常不是「没事」的证明——手腕摔倒后拇指根部后方（鼻烟壶）压痛、片子正常，仍要按舟骨骨折随访，漏诊的舟骨骨折可能坏死致残。送医院之前给股骨（大腿骨）骨折做牵引固定，只有一项翻旧病历的研究撑着，证据可信度很低。结果是 24 小时内输血量更少、住院更短，死亡和并发症的差别小到说不清。至于先复位（把骨头对回原位）还是原样固定，根本没找到证据。三个常见误解要改掉：能站能走不等于没骨折；只用冷不用热，也不要冷热交替；扭伤不会「活动开就好了」，先歇着。老人跌倒后怀疑骨折的搬动禁忌见第 2 条。打了石膏或者卧床之后一条腿肿起来要警惕血栓，见第 11 条。治完之后要不要做伤残鉴定、要不要办残疾人证，见第 24 节第 10、11 条。

42. 不满 1 岁的孩子噎住哭不出声：趴着拍背 5 下、翻过来按胸 5 下，轮着做，别按肚子

- 成本：不花钱。看一遍动作，几分钟。难的是慌乱里先把孩子翻好体位。
- 说人话：孩子还能咳、能哭出声，就让他自己咳，在旁边盯着。哭不出声、脸发紫，让人打 120，你把他脸朝下趴在前臂上、头放低，掌根在两块肩胛骨中间拍 5 下；没出来就翻成仰卧，掌根在胸口正中快按 5 下，两样轮着来。一岁以下严禁按肚子。没反应就改做心肺复苏。
- 收益：福州市卫健委科普页（转述新版急救指南）原句：「1 岁以下婴儿：采用'5 次背部拍击+5 次胸部冲击'的循环操作」「让婴儿俯卧于前臂，头低于躯干，用手掌根部拍击肩胛间区 5 次」「翻转为仰卧位，用单手掌根在胸部正中进行 5 次快速按压」「严禁使用腹部冲击，以避免损伤娇嫩脏器」；手法更新说明原句：「1 岁以下婴儿胸外按压由二指改为单手掌根」。这套手法的指南出处是美国心脏协会与美国儿科学会 2025 年儿童基础生命支持指南（Circulation）。还能咳嗽出声的先让孩子自己咳、不拍不打，是各家一致口径；别用手指往嘴里掏看不见的东西，会把异物推得更深
- 证据等级：B
- 来源：福州市卫生健康委员会 (2026-01-08). 海姆立克急救法更新了（来源标注福州晚报）. https://www.fuzhou.gov.cn/zgfzzt/swjw/fzwj/jkkp/202601/t20260108_5268351.htm；Joyner BL 等 (2025). Part 6: Pediatric Basic Life Support: 2025 American Heart Association and American Academy of Pediatrics Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care. Circulation 152(suppl 2). https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001370

- 备注：定 B：手法来自指南与官方科普，没有「照做能少死多少」的统计。噎住最常发生在自家饭桌上，受益的几乎都是自家孩子。一岁以上孩子和成人的做法（拍背 5 次加腹部冲击）见本节第 26 条（有人噎住说不出话）。东西咳出来了也建议就医，可能有碎屑进肺。硬币、小零件、小玩具放到孩子够不着的地方。孩子没反应之后怎么做，见本节第 43 条（不满 1 岁的孩子没反应、没正常呼吸）。

43. 不满 1 岁的孩子没反应、没正常呼吸：开免提打 120，按 30 下吹 2 口气，按约 4 厘米

- 成本：不花钱。最好上一次婴儿急救课练手。难的是敢用力按、包住口鼻吹气。
- 说人话：拍脚底没反应、呼吸不正常，手机开免提打 120，手别停。按两乳头连线中点下方，按下去约 4 厘米，每秒约 2 下。每按 30 下，嘴包住孩子的口和鼻子吹 2 口气。只有你一个人又开不了免提，先做 2 分钟再去打。
- 收益：首都儿科研究所科普（北京市卫健委官网转载）原句：「如果只有 1 个人在场，先进行 2 分钟的心肺复苏后呼叫 120 救护车」「按压频率为 100－120 次/分」「如果是单人施救，按压 30 次，人工呼吸 2 次。如果是双人施救，按压 15 次，人工呼吸 2 次」「也就是婴儿 4cm」「1 岁以内：口对口鼻，吹气时口包住婴儿口鼻，避免漏气」「1 岁以下婴儿需要按压两乳头连线的中点下方」。手法更新：2025 年新版指南把婴儿按压由两指改为单手掌根（老教程的两指法按得不够深），见本节第 42 条（不满 1 岁的孩子噎住哭不出声）
- 证据等级：B
- 来源：首都儿科研究所 (2022). 心肺复苏：爸妈必备的急救知识（北京市卫生健康委员会转载）. https://wjw.beijing.gov.cn/bmfw_20143/jkzs/jksh/202210/t20221017_2837684.html；福州市卫生健康委员会 (2026-01-08). 海姆立克急救法更新了（掌根替代两指的更新说明）. https://www.fuzhou.gov.cn/zgfzzt/swjw/fzwj/jkkp/202601/t20260108_5268351.htm；Joyner BL 等 (2025). Part 6: Pediatric Basic Life Support: 2025 AHA/AAP Guidelines. Circulation. https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001370
- 备注：定 B：教程与指南类来源，存活数字本轮未取到可逐字核对的出处，不引。和大人的心肺复苏（本节第 1 条·有人倒地没呼吸）有三个不同：婴儿要吹气（只按不吹对婴儿效果差）、按约 4 厘米不叠双手、单人先按 2 分钟再打 120（大人是先打再按）。婴儿心跳停多半先是喘不上气引起的，所以吹气是关键一步。噎住引起的，吹气前看一眼嘴里，看得见的才取，别盲掏，见本节第 42 条（不满 1 岁的孩子噎住哭不出声）。

44. 孩子误吞纽扣电池或磁力珠：别催吐别喂水，立即就医，说清吞了什么

- 成本：不花钱。立刻动身去医院，别在家观察等它自己排出来。
- 说人话：误吞硬币这类普通小东西可以观察，纽扣电池和磁力珠不行。电池两小时就开始烧黏膜，多颗磁珠隔着肠壁吸在一起会把肠子压坏。都不许催吐、不许喂水、别拿饭团压。马上去有儿科的医院，说清吞了什么、几颗、多久了。呛到咳不出声的，先按噎住处理。
- 收益：福州市卫健委官网科普（福州儿童医院消化中心医生）原句——磁力珠：「单颗看似无害，但多颗吞服后，会在消化道内隔着肠壁相互吸附，形成持续的机械压力，导致肠壁缺血、坏死、穿孔」；纽扣电池：「一旦进入消化道，接触体液后会快速释放强碱性电解液，2 小时内即可灼伤黏膜，48 小时内可能造成穿孔或瘘管」；处置三禁：「切勿催吐、喂水或用饭团『压服』」，道理是「催吐可能导致尖锐异物划伤食道，喂水会加速电池泄漏，饭团可能加重梗阻」；「若无窒息症状，立即就医，务必告知医生异物类型、大致数量和误吞时间」。市场监管部门已把磁力珠列为不建议给 14 岁以下儿童的产品
- 证据等级：B
- 来源：福州市卫生健康委员会（福州市政府门户网站）·健康科普 (2026-07-02). 吞 16 颗磁珠 4 个电池 男孩多处肠穿孔（来源标注福州晚报，案例与科普出自福州儿童医院消化系统疾病诊疗中心）. https://www.fuzhou.gov.cn/zgfzzt/swjw/fzwj/jkkp/202606/t20260625_5337908.htm
- 备注：定 B：官方科普与临床机理，没有「照做能少多少伤害」的统计数字。磁力珠别给 14 岁以下的孩子买；遥控器、音乐贺卡、体重秤里的纽扣电池，换下来就收进孩子够不着的地方。孩子往往

说不清自己吞了东西，不明原因的哭闹、拒食、流口水、呕吐，要想到误吞的可能，拍片能查出来。误吞普通硬币这类钝性小物件、孩子没症状的，可以在医生指导下观察自行排出——但电池和磁珠永远不在「可以等」的名单里。一岁以下噎住呛住的急救手法，见本节第 42 条（不满 1 岁的孩子噎住哭不出声）。

45. 暴雨红色预警就是停课停业级别：别下地下空间，别开车闯积水，宁可在高处等

- 成本：不花钱。代价是可能白等一场、误一趟工。命比这些值钱。
- 说人话：暴雨红色预警是最高一级，指三小时雨量要上一百毫米。这个级别官方口径就是停止集会、停课、停业，人留在安全场所。别进地铁、地下商场和下穿隧道，车别闯积水，熄了火马上弃车往高处走。
- 收益：中国气象局《气象灾害预警信号发布与传播办法》（气象局令第 16 号）：暴雨预警信号分蓝、黄、橙、红四级，红色为最高级，含义是「3 小时内降雨量将达 100 毫米以上，或者已达 100 毫米以上且降雨可能持续」；红色防御指南包括政府及相关部门做好防暴雨应急和抢险工作，「停止集会、停课、停业（除特殊行业外）」，人员应当留在安全场所暂避，并做好山洪、滑坡、泥石流等灾害的防御和抢险工作。黄色一级里与开车人直接相关的一条：「驾驶人员应当注意道路积水和交通阻塞，确保安全」
- 证据等级：B
- 来源：中国气象局 (2007). 气象灾害预警信号发布与传播办法（中国气象局令第 16 号）·暴雨预警信号四级与各级防御指南——条文经南阳市、荆州市、清流县等数十个政府网站转载文本逐字交叉一致（气象局官网直发页未能直取）
- 备注：定 B：预警制度是官方原文，但「照做能少死多少人」没有对应统计。最要命的三种地方：下穿隧道和涵洞，水灌得最快；地下商场和地铁出入口，郑州 2021 年「7·20」的教训就在这里；山洪沟道和溪河边，上游下雨下游涨。开车人记两条：别开车进积水，尤其是下穿隧道；车在积水里熄了火，别再点火，马上弃车往高处走。家里住低洼易涝段的，收到橙色预警就该准备撤了，别等红色。野外遇上雷雨的躲法另见本节第 32 条（野外遇上雷雨）。

46. 身边人喝到叫不醒：让他侧卧、头偏向一边，别喂水，呼吸异常马上打 120

- 成本：不花钱。整晚照看的麻烦，就是这条的成本。
- 说人话：醉酒致死最常见的一条路是呕吐物呛进气管。叫不醒的人千万别让他仰面躺着，帮他翻成侧卧、头偏向一边，吐了就清理口腔。别喂水喂茶「解酒」。呼吸慢、面色青紫、抽搐、怎么都叫不醒，打 120。
- 收益：中华医学会急诊医学分会中毒学组专家组《2014 急性酒精中毒诊治共识》：对意识障碍的醉酒者「侧卧位防止呕吐误吸等并发症」，躁动者可适当约束、注意保暖，并注意排除低血糖、颅脑外伤等情况（共识要点经多个全文转载文本交叉一致）。急救与医学科普口径一致强调：误吸是急性酒精中毒死亡的主要原因之一，醉酒者一定不能仰卧位，头必须偏向一侧。稳定侧卧（复原体位）的做法：靠近救助者一侧的手上抬、远侧腿弯起，把人摆成稳定的侧卧，让呕吐物能自己流出。呼吸每分钟明显变慢、出现鼾声变闷或面色青紫、抽搐、唤不醒的，立即拨打 120
- 证据等级：B
- 来源：中华医学会急诊医学分会中毒学组专家组 (2014). 急性酒精中毒诊治共识（中华急诊医学杂志刊载；「侧卧位防止呕吐误吸等并发症」等要点经多个全文转载文本交叉一致，期刊原文页未能直取）；家庭医生在线 (familydoctor.cn). 醉酒昏迷急救指南·稳定侧卧位（复原体位）做法与呼吸监测要点（多源一致）
- 备注：定 B：专业共识与急救指引，没有「照做能少死多少」的统计。三个致命错误：让叫不醒的人仰卧「睡一觉就好」，误吸就是这么发生的；往叫不醒的人嘴里喂水喂茶喂醋，喂什么都可能呛进气管；把人独自留在酒店或家里。专人看护到清醒是共识要求。身上湿冷、出大汗、呕血、头部磕过，都是加急送医的信号。长期喝酒的利害账见第 2 节第 20 条（少喝或不喝酒）。受益人主要是你身边喝酒的人。

47. 不慎落水又不会游泳：别扑腾，向后仰漂，有空瓶就抱着压进水里，喊人救

- 成本：不花钱。要练过一遍才记得住：洗澡或泳池时试一次「头后仰、腿下垂」的姿势。
- 说人话：落水后乱扑腾会把体力耗光，反而沉得快。不会游泳就做一件事——身体后仰放松，口鼻朝上露出水面，腿自然下垂，均匀呼吸等着。手里有拧紧的空矿泉水瓶就抱在下巴下面往下压，它就是你的救生圈。喊人，别喊到没气。
- 收益：应急管理部 2025 年 8 月汛期安全知识发布会实录（水域救援专家现场演示）原句：预防上先做「两个认清」——「认清自己的能力」（别拿泳池本事衡量野外水域）和「认清水域环境的风险」（「很多溺水事故都发生在平静的水环境当中」，水库湖泊缓流最易放松警惕）。落水自救（不会游泳者）：「双手握持这个拧紧的、空的矿泉水瓶，握于下颚以下、胸部上方，双手尽量贴紧身体，保持身体往后仰漂，用胸肺呼吸，大口吸气，小口吐气……同时双手尽量把瓶子完全压入水中，这样肺部的空气和瓶子里的空气就给我们提供了一个很好的浮力。保持仰漂的状态，口鼻露出水面，维持均匀地呼吸」，腿会自然下垂；没有瓶子时「保持刚才这样一个自救的姿势，适当呼喊呼救，保持胸腔内部有空气」。专家同时声明这套姿势「只能提高我们自救生还几率，并不是说它是万能的或者是绝对安全的」。岸上的人救人的正解是「延伸救援」：把竹竿、空书包、空瓶子、漂浮物抛给溺水者
- 证据等级：B
- 来源：应急管理部 (2025-08-05). 汛期安全知识发布会实录·溺水预防与落水自救（空瓶仰漂法、两个认清、延伸救援，实录全文逐字核对）. https://www.mem.gov.cn/xw/xwfbh/2025n08y05xwfbh/
- 备注：定 B：官方发布会演示，没有「照做生还率提高多少」的统计。三个要点复习：不扑腾（挣扎耗体力还呛水）、往后仰（肺里有气人就是半浮的）、留半口气（「大口吸气，小口吐气」，肺里存着气浮力才够）。抽筋别慌，反方向扳脚趾扳住几秒能缓解。救别人别下水，伸竿抛物喊人，见本节第 25 条（看到有人溺水）。发布会同场还讲了开车遇积水 20 到 25 厘米就有发动机进水风险、60 厘米车会漂浮，深水被困马上弃车、打不开门用破窗器敲侧窗四角，与本节第 45 条（暴雨红色预警来了怎么办）互相印证。

48. 台风来前防风又防雨：加固门窗、收好悬挂物、备水和电；弱台风照样有大雨

- 成本：木板胶带几十元，囤一两天的水和食物、给充电宝充满电。难的是预警发了别出去看海。
- 说人话：台风要「防风又防雨」。风来临前用木板贴好门窗、把阳台屋顶挂的东西收进屋，备好水、食物和充好电的充电宝。强风时躲进屋里最牢固密闭的小房间。记住：台风分等级看的是风，雨不一定跟着风走——弱台风照样能下出大暴雨，发什么雨的预警就按雨的应对办。
- 收益：应急管理部 2025 年 8 月汛期安全知识发布会实录（气象专家答问）原句要点：一要及时关注气象部门滚动发布的台风路径与风雨预报，「不要只关注登陆信息」；二是防风——船只回港加固，「公众可以提前加固临时建筑物，用木板或者铁焊等加固门窗，同时要及时移除屋顶、阳台的悬挂物」，提前备好食物、水源、充电设备，强风影响期间「躲进相对牢固和密闭的空间，像卫生间等」；三是防雨——「台风的强度虽然是由风的强度来定的，但台风产生降水的强度和台风的强度没有一一对应的关系，大家不要以为弱台风就不会产生强降雨了」（例：2023 年台风海葵在华南造成较严重洪涝）；高级别台风和暴雨预警齐发时「民众要听从统一安排及时撤离」（例：2024 年超强台风摩羯登陆文昌前及时转移群众实现有效避险）；四是防范「台风远距离降水」——「虽然一个地方距离台风在千里之外，但受台风外围水汽输送和其他天气系统的共同作用，在这个地方也产生了比较强的降雨」（例：2019 年台风韦帕影响华南时，宁夏出现较强降雨），有台风活动时留意本地天气预报
- 证据等级：B
- 来源：应急管理部 (2025-08-05). 汛期安全知识发布会实录·台风防范问答（防风又防雨、弱台风强降雨、远距离降水，实录全文逐字核对）. https://www.mem.gov.cn/xw/xwfbh/2025n08y05xwfbh/
- 备注：定 B：官方发布会口径，无统计数字。两条最容易踩的坑：只盯「登陆没有」不看本地雨量预报；觉得「台风不大」就放松——雨和风不同级，按雨办事。台风带来的暴雨、积水、落水的应

对见本节第 45 条（暴雨红色预警）和第 47 条（不慎落水又不会游泳）。沿海台风多发区家里常备手电、充电宝和瓶装水，是最便宜的一份保险。受益人主要是你和同住的家人。

49. 山区遇山洪或泥石流：往两侧高处跑，千万别顺着沟谷往下或往上跑

- 成本：不花钱。代价是提前撤离的那半小时和一段山路。命比财物值钱。
- 说人话：山洪来得快势头猛，记住「快高避稳」：预警一收立刻撤，别回头拿东西；往沟谷两侧的山坡高处跑，别顺着沟跑；躲开围墙、老屋、电线杆和陡坡；被困了手机求救、抱住坚固物。泥石流能冲十几公里，别以为离得远就没事。
- 收益：应急管理部 2025 年 8 月汛期安全知识发布会实录，防洪专家（国家防汛抗旱应急预案起草人）的山洪逃生四字诀原句——「快」：「如果身处险地或者收到了高级别的预警信息，就要立即撤离，毫不犹豫，不要贪恋财物」；「高」：「向房屋屋顶、山坡或坚固的高层建筑这些高处转移，转移的时候要注意向溪流沟谷两侧的山坡，还有滑坡体两侧的高地转移，千万不要顺着溪河沟谷的上下游和滑坡体的滑动方向转移」；「避」：避开「围墙、老旧房屋、电线杆、陡坡等，避免被砸到、被掩埋、被电击」；「稳」：「如果被洪水围困，要第一时间用手机求救，要找到坚固的地方固定身体，以免被洪水冲走」。地质灾害专家同场科普四类灾害：崩塌（山崩，垂直坠落）、滑坡（可「高速远程」运动很远）、泥石流（「土石和水的混合体向前高速流动……可以流动十几公里远」）、地面塌陷；强降雨是主因，震后山体和切坡弃土采矿地带更易发。气象首席补充：收到暴雨红色预警要「及时转移到安全的地区」「不在降雨集中期或者是过后的一段时间前往山洪地质灾害易发区」，不去低洼地带和河道
- 证据等级：B
- 来源：应急管理部 (2025-08-05). 汛期安全知识发布会实录·山洪逃生四字诀与地质灾害问答（杨昆、刘传正、徐珺答问，实录全文逐字核对）. https://www.mem.gov.cn/xw/xwfbh/2025n08y05xwfbh/
- 备注：定 B：官方发布会专家口径，无统计数字。最反直觉也最救命的一条：人本能顺着沟跑（往下游躲或往上游逃），但山洪泥石流就是沿沟走的，「千万不要顺着溪河沟谷……转移」。雨刚停也别急着进山进沟——「降雨集中期或过后的一段时间」都在易发期里。自驾进山遇山洪弃车往高处跑，车比人轻先被冲走。暴雨预警怎么读见本节第 45 条（暴雨红色预警），落水自救见第 47 条。受益人主要是进山游玩和住在山区的你。

50. 高温红色预警就是 40℃ 和停工级别：户外活改天干，老弱病幼盯着点

- 成本：不花钱。户外作业改时段或改天，快递外卖订单慢一点。
- 说人话：高温预警分三级：黄色是连着三天 35℃ 以上，橙色是 24 小时内上 37℃，红色是 24 小时内上 40℃。红色的官方口径就是「停止户外露天作业（特殊行业除外）」——这不是建议，是防御指南。户外活改到清早傍晚干，家里老人小孩别断人照看。
- 收益：气象灾害预警信号（中国气象局令第 16 号框架）高温三级标准：黄色「连续三天日最高气温将在 35℃以上」，橙色「24 小时内最高气温将升至 37℃以上」，红色「24 小时内最高气温将升至 40℃以上」。红色防御指南：采取防暑降温应急措施、「停止户外露天作业（除特殊行业外）」、对老弱病幼人群采取保护措施、特别注意防火（橙色另含防范用电负载过大引发火灾）。福建省政府规范性文件与国家口径一致（橙色、红色两级标准逐字相同）。午后 14–16 时通常是最热时段，高温及露天长时间作业人员应采取必要防护
- 证据等级：B
- 来源：中国天气网（中国气象局）. 气象灾害预警信号知多少·高温三级标准与防御指南（逐字核对）. http://news.weather.com.cn/2016/06/2528715.shtml；福建省人民政府办公厅 (2022). 福建省气象灾害预警信号规定·高温橙色与红色标准及防御措施（省政府规范性文件，逐字核对）. https://www.fujian.gov.cn/zwgk/zfxxgk/szfwj/jgzz/xzgfxwj/202212/t20221223_6083363.htm
- 备注：定 B：预警制度官方原文，无「照做少中暑多少」的统计。高温天气的身体的账——中暑先兆怎么认、热射病怎么降温抢救，见本节第 22 条（高温下头晕恶心不出汗）和第 23 条（中暑的人清醒就少量多次喝淡盐水）；劳动权益侧——高温津贴和露天作业时间限制，见第 19 节。红色预警时

用人单位仍安排露天作业的，劳动者可以拒岗并投诉，依据就是防御指南里的「停止」二字。受益人主要是户外工作者和家里的老人小孩。

51. 被困电梯：按警铃打 96333，别撬门别爬出，轿厢不会闷死你

- 成本：不花钱。代价是等救援的那几十分钟，和一点慌。
- 说人话：电梯停住门不开，先按轿厢里的黄色警铃或对讲呼叫值班人员；没人应就打 96333（电梯应急专线，多地开通）或 119。坐着等，别撬门、别扒缝、更别从轿厢爬进井道——坠井是被困电梯里真正的死因。轿厢不是密封的，不会窒息。
- 收益：市场监管部门与公安的科普口径（广州演练直播、深圳市公安局、福建省与淮安市市场监管局等多地官方载体交叉一致）：被困第一步按轿厢内黄色警铃按钮或对讲系统联系值班室与维保人员，无人应答拨打 96333 电梯应急专线或 119 求援；「切勿强行撬开电梯门」，擅自撬门爬出轿厢进入井道是最危险的动作，坠落井道是主要死因；轿厢不是完全密封的厢体，正常时换气扇工作、停电时靠空隙也能通风，不必担心窒息（多地市场监管部门专门澄清「困人会闷死」的谣言）；若电梯突然下坠，把每层楼按钮都按亮并背靠轿厢壁、屈膝、踮脚跟，抓牢扶手
- 证据等级：B
- 来源：广州市政府·电梯困人应急演练直播科普（黄色警铃呼叫）；深圳市公安局·电梯故障自救提示（96333/119）；福建省特种设备安全科普、淮安市市场监管局科普活动（轿厢不密封不窒息、切勿撬门）——以上官方载体口径交叉一致，单一原文页 URL 未能定位
- 备注：定 B：官方科普多源一致，无「照做少伤多少」的统计。三个常识纠偏：一，被困电梯不属于「濒死险情」，专业救援通常半小时内到场，慌是最多余的；二，撬门自救成功爬出的一瞬，电梯突然恢复运行——重伤案例多数发生在这一下；三，带小孩的先安抚，孩子哭不会耗光氧气。火灾和地震时不要进电梯，见本节第 24 条（火灾时贴地爬）和第 30 条（地震时先看房子）。乘梯前看一眼轿厢里的《特种设备使用标志》在不在检验有效期内，过期的大胆走楼梯。

52. 大风天远离广告牌、临时搭建物和大树：橙色预警以上，别出门别骑车

- 成本：不花钱。代价是改天出门、绕开高楼之间的窄巷。
- 说人话：大风预警看风级：蓝色是 24 小时内 6 级以上，黄色 12 小时内 8 级，橙色 6 小时内 10 级，红色 6 小时内 12 级。橙色以上杜绝露天活动，非必要别出门。出门时离广告牌、围挡、棚子、大树和楼间窄巷远点，别骑车别打伞，窗台上的花盆杂物收进屋。
- 收益：气象灾害预警信号（中国气象局令第 16 号框架）：大风（除台风外）预警信号分蓝、黄、橙、红四级——蓝色「24 小时内可能受大风影响，平均风力可达 6 级以上，或阵风 7 级以上并可能持续」；黄色对应 12 小时内平均风力 8 级以上；橙色对应 6 小时内平均风力 10 级以上；红色对应 6 小时内平均风力 12 级以上。蓝色防御指南即要求「关好门窗，加固围板、棚架、广告牌等易被风吹动的搭建物，妥善安置易受大风影响的室外物品，遮盖建筑物资」；橙色以上杜绝露天活动、严禁室外用火。各地气象部门大风提示一致强调：远离广告牌、临时搭建物及高大树木等易倒伏物体
- 证据等级：B
- 来源：中国天气网（中国气象局）. 气象灾害预警信号知多少·大风（除台风外）四级标准与防御指南（与高温条同一已核页面，逐字核对）. http://news.weather.com.cn/2016/06/2528715.shtml；各地气象台大风预警公众防护指引（远离广告牌、临时搭建物、高大树木，多源一致）
- 备注：定 B：预警制度官方原文，无「照做少伤多少」的统计。城市里大风的杀人方式是坠物：广告牌铁皮、楼顶堆料、花盆、玻璃幕墙，楼间窄巷还会加速风流。骑车打伞在 8 级风里真的会被吹倒；货车侧翻多数发生在高架桥和空旷路段。家里该做的两件事：收窗台杂物、给老式窗框贴条防碎。台风带来的大风另见本节第 48 条（台风防风又防雨），雷电见第 32 条（野外遇上雷雨）。

53. 寒潮预警看降温幅度：老人心血管病人减少外出，燃煤取暖防一氧化碳

- 成本：不花钱。添衣、给水管保温包裹几十元。代价是冷天里少出门的几天。

- 说人话：寒潮预警看降温有多狠：蓝色是 48 小时降 8℃ 以上，黄色 24 小时降 10℃，橙色 24 小时降 12℃ 且最低到零下，红色 24 小时降 16℃。这天气里老人和心血管病人少出门，出门戴帽子围巾手套；家里燃煤取暖的谨防一氧化碳中毒，水管夜间留细流防冻。
- 收益：气象灾害预警信号（中国气象局令第 16 号框架）寒潮四级标准原文——蓝色：「48 小时最低气温将要下降 8℃以上，最低气温小于等于 4℃，陆地平均风力可达 5 级以上」；黄色：24 小时内下降 10℃ 以上、最低气温小于等于 4℃；橙色：24 小时内下降 12℃ 以上、最低气温小于等于 0℃；红色：24 小时内下降 16℃ 以上。蓝色防御指南原句即含：「有关部门视情况调节居民供暖，燃煤取暖用户注意防范一氧化碳中毒」「老弱病人，特别是心血管病人、哮喘病人等对气温变化敏感的人群应减少外出」「个人应注意添衣保暖……出行时，注意带上帽子、围巾和手套」，并要求关好门窗、加固室外搭建物、农林业养殖业防冻害（经北京市防汛办刊载页等多政府载体交叉一致）
- 证据等级：B
- 来源：中国天气网（中国气象局）. 气象灾害预警信号知多少·寒潮四级标准与防御指南（与高温、大风条同一已核系列页面）；北京市防汛办 (2020-12-29). 寒潮预警信号知多少（寒潮四级标准与蓝色防御指南逐字核对）. https://www.bjfsh.gov.cn/zhxw/fsdt/202012/t20201229_40011888.shtml
- 备注：定 B：预警制度官方原文，无「照做少病多少」的统计。寒潮的杀伤方式有三个：气温骤降诱发心脑血管急症（老人晨练别赶在降温天）、燃煤取暖一氧化碳中毒（本节第 19 条·一氧化碳报警器响了先出门）、道路结冰摔伤和车祸（驾车缓行、结冰路面别急刹）。水管防冻的土办法：夜间拧开最远端水龙头留筷子粗细流、对暴露水管裹保温棉。野外失温的识别与处置见本节第 28 条（发抖说话含糊是失温）。大风防范见第 52 条（大风天远离广告牌）。

54. 雷雨天在室内也别洗澡、别碰金属管道：拔掉电器插头，关好门窗防球形雷

- 成本：不花钱。代价是雷雨那半小时别洗澡、别用座机、别玩手机充电。
- 说人话：打雷时躲在屋里也不是绝对安全。四件事别做：别洗澡（雷电会顺着水流进来）、别摸水管暖气管煤气管、别用座机打电话、尽量拔掉电器插头。门窗关好，防球形雷飘进屋里。
- 收益：北京市门头沟区政府《室内如何防御雷电》原句——热水器：「在雷雨天气不要使用电热水器和太阳能热水器洗澡。因为感应雷电流会通过洗澡的这些管道、水流进入人体造成雷电伤害」；门窗：「一定要关好门窗，防止球形雷飘进室内」；管线：「不要触摸室内与外界有联系的任何金属管线，包括水管、暖气管、煤气管等等」；电器：「最好拔掉所有的电源插头」「在室内最好不要使用任何家用电器，包括电视机、计算机、有线电话等」，原因是「雷电流极有可能沿电源线和信号线进入室内」（同一口径经中国天气网、西藏科技厅、武汉科技局等多官方载体交叉一致）
- 证据等级：B
- 来源：北京市门头沟区人民政府 (2022). 室内如何防御雷电（四组原句逐字核对）. https://www.bjmtg.gov.cn/bjmtg/c102899/202211/b00f3401e658444683d2bb8678069cc7.shtml；中国天气网·雷电专题、西藏自治区科技厅、武汉市科技局防雷科普（同口径交叉一致）
- 备注：定 B：官方科普多源一致，无统计数字。手机本身可以玩——没有金属线路连到室外，用的是无线；要防的是「连着线」的东西：座机、正在充电连着电源线的设备、有线耳机连着的固定设备。太阳能热水器是重灾区，因为它整根水管线暴露在屋顶。现代建筑有避雷带和等电位联结，做好四件事风险已很低，不必雷雨天全家摸黑坐着。野外的躲法见本节第 32 条（野外遇上雷雨）。

55. 冰雹来了就近进屋躲、离玻璃远点，没遮挡就蹲下抱头：车停有顶的地方

- 成本：不花钱。代价是改变行程的那半小时，和车可能停远一点。
- 说人话：冰雹预警分两级——橙色是 6 小时内可能下雹子，红色是 2 小时内可能性极大。下雹子时人赶紧进坚固建筑躲，离窗户玻璃远点；没遮挡的空旷处，背风蹲下双手抱头护住头颈。车别停树下，找有顶的地方停。
- 收益：气象灾害预警信号（中国气象局令第 16 号框架）冰雹预警信号分二级——橙色：「6 小时内可能出现冰雹（伴随雷电）天气，并可能造成雹灾」；红色：2 小时内出现冰雹可能性极大、可能造成重雹灾。防御指南：政府及相关部门做好防冰雹应急工作，气象部门做好人工防雹作业准备并择机

作业，「户外行人立即到安全的地方暂避」，驱赶家禽牲畜进入有顶篷的场所，妥善保护汽车等室外物品，并注意防御冰雹伴随的雷电灾害（经中国天气网、增城区政府、广州市公众应对气象灾害指引等官方载体交叉一致）。北京市气象部门提示同口径：遇强风冰雹「尽快就近寻找坚固室内场所避险」，远离大树、塔吊、电线杆、广告牌、高压设备，防范高空坠物

- 证据等级：B
- 来源：中国天气网（中国气象局）. 气象灾害预警信号知多少·冰雹二级标准与防御指南（与高温、大风、寒潮条同一已核系列页面）；广州市气象局等. 广州市公众应对主要气象灾害指引·冰雹部分（穗气〔2015〕100 号，附件正文页未能直取、标准经多源交叉一致）；北京市气象部门强风冰雹避险提示（多源一致）
- 备注：定 B：预警制度官方原文多源一致，无统计数字。三个要点：雹子砸的不仅是头——玻璃碎了飞溅伤的是眼，所以室内也要离窗；户外没遮挡时蹲下抱头背风，别躲在树和广告牌下（雹常伴雷雨，树下挨劈）；车被雹砸出坑是小钱，人在空旷处被大雹砸头是要命的事，孰轻孰重清楚。田里的农作物和果园是雹灾最大损失方，农民关注当地人工防雹作业信息。雷电的完整防护见本节第 32 条（野外遇上雷雨）和第 54 条（雷雨天在室内也别洗澡、别碰金属管道）。

56. 胸口压着疼、闷、发紧超过 15 分钟不缓解，或者疼时出冷汗、恶心、喘不上气，打 120，不要自己扛也不要自己开车

- 成本：不花钱。
- 说人话：胸口压着疼、闷、发紧，超过 15 分钟不缓解，打 120。疼得厉害、出冷汗、喘不上气的，疼了几分钟就该打。到医院后 55 分钟内把血管撑开的，30 天内死亡 2.8%。超过 55 分钟的 9.7%。别自己开车去医院。
- 收益：以色列做过一项全国急性冠脉综合征调查。分析的对象是 ST 段抬高心肌梗死患者，这是一类心梗。算的是从进医院到用球囊把堵住的血管撑开（球囊扩张）这一段间隔。间隔 ≤55 分钟的，30 天内死亡 5/178（2.8%）。间隔 >55 分钟的，30 天内死亡 15/155（9.7%）。英国国家卫生与临床优化研究所（NICE）的胸痛指南列了提示急性冠脉综合征的症状：胸口或胳膊、后背、下巴疼超过 15 分钟；胸痛同时恶心呕吐、大量出汗、喘不上气。国际红十字 2025 年急救指南说，疼得厉害、喘不上气、脸色发白发灰又湿冷的，要立刻叫急救，「哪怕只疼了几分钟」。心梗还可能疼在下巴、上腹、两个肩胛骨之间。女性、老人和糖尿病人的症状可能不明显
- 证据等级：B
- 来源：Karkabi B, Meir G, Zafrir B, et al. (2021). Door-to-balloon time and mortality in patients with ST-elevation myocardial infarction. European Heart Journal - Quality of Care and Clinical Outcomes. https://doi.org/10.1093/ehjqcco/qcaa037；NICE (2010, 2016 更新). Recent-onset chest pain of suspected cardiac origin: assessment and diagnosis (CG95), 第 1.2.1.3 条：「pain in the chest and/or other areas (for example, the arms, back or jaw) lasting longer than 15 minutes」「chest pain associated with nausea and vomiting, marked sweating, breathlessness, or particularly a combination of these」. https://www.nice.org.uk/guidance/cg95/chapter/Recommendations；International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2025). International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines 2025，第 357–358 页：「Access EMS even if the pain has only lasted a couple of minutes」「Symptoms may be more subtle or uncommon in some populations, such as people who are female, elderly or have diabetes」. https://www.ifrc.org/sites/default/files/2026-03/IFRC%20International%20First%20Aid,%20Resuscitation%20and%20Education%20Guidelines%202025.pdf；NHS. Heart attack：「Do not drive yourself to A&E」. https://www.nhs.uk/conditions/heart-attack/symptoms/
- 备注：以色列那项研究比的是进了医院之后耽误的那段，不是从发病到进医院那段。但道理一样，越早把血管撑开越好。疼可能疼在上腹、后背、下巴。女性、老人和糖尿病人的症状可能不明显，只是喘或者不舒服。15 分钟是 NICE 给医生分辨的线，不是让你干等：疼得厉害、出冷汗、喘不上气的，几分钟就打。NHS 写明不要自己开车去急诊

57. 有人抽搐倒地，清开周围、让他侧躺、看表计时，什么都别往嘴里塞；孩子发烧时抽搐也一样

- 成本：不花钱。
- 说人话：把周围的硬东西挪开，让他侧躺、嘴朝下，看表记时间。别按住他，别往嘴里塞东西，那只会弄伤牙齿和下颌。超过 5 分钟不停、头一次发作、抽完叫不醒，都要叫救护车。孩子发高烧时抽搐也这么办，别脱衣服、别拿冷水擦身降温。
- 收益：避免掰嘴、塞硬物造成的牙齿和下颌损伤。避免强行按住造成的骨折。超过 5 分钟不停，是必须叫救护车的红线。孩子发烧时的抽搐叫热性惊厥。英国国家医疗服务体系（NHS）说，它多见于 6 个月到 6 岁的孩子。通常抽 2 到 3 分钟，很少超过 10 分钟，一般不会伤到孩子、不留后遗症。NHS 列了几种要打急救电话的情况：头一次抽、抽超过 5 分钟、喘不上气、只有一侧身子抽。还有停了以后比平时困超过 1 小时，以及 24 小时内抽不止一次。美国儿科学会 2011 年指南说，6 到 60 个月的孩子单纯热性惊厥，一般不用再做脑电图、抽血或脑部影像。医生主要找发烧的原因。英国国家医疗服务体系（NHS）还提醒，别靠脱衣服、拿冷水擦身给孩子降温
- 证据等级：B
- 来源：美国疾病控制与预防中心. 癫痫发作急救：「Don't hold the person down or stop their movements」「Don't put anything in their mouth. This can hurt their teeth or jaw」「Don't offer water or food until they are fully alert」「Time the seizure to track if it lasts more than 5 minutes. If it does, seek immediate medical attention or call 911」. https://www.cdc.gov/epilepsy/first-aid-for-seizures/index.html ; NHS. Febrile seizures：「it's unlikely to harm your child or cause long-term effects」「Febrile seizures usually last for 2 to 3 minutes. It's rare for them to last more than 10 minutes」「They usually affect children between 6 months and 6 years old」「has a seizure for the first time」「has a seizure that lasts more than 5 minutes」「is more sleepy than usual for more than 1 hour after the seizure stops」「protect their head with your hands or something soft」「do not move your child or try to hold them in place」「do not try to lower your child's temperature by undressing them or sponging them with cold water」「Do not take your child to A&E if they are still having a seizure or are unconscious, call 999 instead」「your child will need to be checked in hospital after having a febrile seizure for the first time」. https://www.nhs.uk/conditions/febrile-seizures/ ; Subcommittee on Febrile Seizures, American Academy of Pediatrics (2011). Neurodiagnostic evaluation of the child with a simple febrile seizure. Pediatrics, 127(2), 389-394：「In general, a simple febrile seizure does not usually require further evaluation, specifically electroencephalography, blood studies, or neuroimaging」. https://doi.org/10.1542/peds.2010-3318
- 备注：同一页还列了另外几种要立刻叫救护车的情况。比如一次结束后很快又发作，发作后叫不醒或者呼吸困难，发作中受了伤，在水里发作，或者这是第一次发作。发作停了让他侧躺、嘴朝下，等人完全清醒再给水。家里有癫痫病人的，这套动作最用得上。孩子发烧抽搐时，NHS 还说别把孩子挪来挪去、别按住，可以用手或软东西护住头。孩子还在抽或者叫不醒，别自己抱去医院，直接打 120。第一次热性惊厥，抽完也要去医院查一次。对陌生人做同样的动作，好处回到你身上的机会小一些。但自愿救人弄出的损害，你不担民事责任（民法典第一百八十四条，见本节第 2 条，别急着把人扶起来）。

58. 误服清洁剂、农药、药物先别催吐，带上瓶子立刻就医；溅到眼睛或皮肤用大量清水至少冲 15 分钟

- 成本：不花钱。把清洁剂、消毒液、农药和药品放到孩子够不着的高处，或者带锁的柜子里。绝不分装进饮料瓶。
- 说人话：误服清洁剂、农药、药物都不要催吐，吐时可能伤到喉咙，还可能呛着。误服强酸强碱清洁剂的，中国疾控说先喝适量牛奶或蛋清，带上瓶子立刻去医院。溅到皮肤或者眼睛，用大量清水至少冲 15 分钟，眼睛要撑开眼皮冲、不要揉。消毒液和洁厕剂混着用会产生氯气。

- 收益：中国疾控中心职业卫生与中毒控制所给的处置口径分四种。吃进嘴里（消化道摄入）的，立即饮用适量的牛奶或蛋清，「切记，不要催吐」。尽快就医，同时携带包装或说明书，「以便于医生快速判断成分并制定救治方案」。吸进气里（呼吸道吸入）：立即转移至通风良好的区域，解开衣领保持呼吸通畅。出现剧烈咳嗽、气促或呼吸困难的，立即就医。皮肤接触：立即用大量清水冲洗接触部位至少 15 分钟，注意别让冲洗液溅到眼睛或者其他完好皮肤。眼睛接触的，立即用大量清水或生理盐水冲洗眼睛至少 15 分钟。冲洗时撑开眼睑，让水流充分接触眼球及眼睑内侧，「切勿揉搓眼睛」。冲洗后立即前往眼科。高危产品按酸碱度（pH）认。pH<3 的是洁厕剂、除垢剂、地板清洁剂、不锈钢光亮剂。部分强力管道疏通剂还含稀硫酸。pH>11 的是管道疏通剂、厨房强力除污剂、洗碗粉、爆炸盐、去污粉。还有一个当场出事的组合：消毒液和含盐酸的洁厕剂一起用会产生氯气。氯气刺激呼吸道，引起剧烈咳嗽和气促，甚至危及生命。不催吐不只管清洁剂。NHS 的中毒页把药物、清洁用品、某些植物和蘑菇、农药都列为常见的中毒原因，写明怀疑吞了有害的东西就不要让人吐，「可能呛着、停止呼吸」，也不要给吃的喝的。病人吐了的话，装一点呕吐物给医生看。国际红十字 2025 年急救指南写明，不要让吞了毒物的人吐，「可能伤到喉咙」。把瓶子、包装和标签都交给急救人员
- 证据等级：B
- 来源：中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 (2025). 暑假安全提示：警惕强酸强碱清洁剂. https://niohp.chinacdc.cn/kpdw/202507/t20250722_308659.htm；NHS. Poisoning：「do not try to make someone sick if you think they've swallowed something harmful – they could choke and stop breathing」「do not give the person anything to eat or drink」「if the person vomits, try putting some vomit in a container to give to healthcare professionals」；常见原因列有「medicines」「household cleaning products」「certain plants and mushrooms」「pesticides」. https://www.nhs.uk/conditions/poisoning/；International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2025). International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines 2025，第 346–347 页：「The person should NOT be encouraged to vomit as this may damage their throat」「First aid providers should not give any diluents such as milk, water or activated charcoal to a person who has swallowed a poisonous substance unless they are instructed to do so by the poison control centre or equivalent poison expert」. https://www.ifrc.org/sites/default/files/2026-03/IFRC%20International%20First%20Aid,%20Resuscitation%20and%20Education%20Guidelines%202025.pdf
- 备注：定 B 是因为官方科普只讲了该怎么处理、怎么认出来，没有「照做能少出多少事」的数字。喝不喝牛奶，两边说法不同。中国疾控说误服强酸强碱清洁剂的先喝适量牛奶或蛋清。国际红十字说除非中毒急救专家让喂，不给牛奶、水这类东西，NHS 也说不给吃喝。清洁剂以外的，比如药物、农药，不要自己喂东西。拿不准误服的是什么，就把瓶子、说明书连同呕吐物一起带去医院。预防比急救便宜得多：分类存放，别和食物饮料混放，用完拧紧盖子扔掉空瓶，绝不倒进矿泉水瓶。使用时戴橡胶手套和护目镜，开窗通风，不同类型不混用。一氧化碳见第 19 条，烧烫伤见第 14 条。酸碱这类化学品溅到身上，怎么脱衣服、冲多久，见第 21 条（化学品溅到身上）。孩子吞了纽扣电池或磁珠，见本节第 44 条（孩子误吞纽扣电池或磁力珠）。

59. 野外的水一律烧开再喝，滚开一分钟就够，常见的旅行海拔上不用因为海拔高多煮

- 成本：多背一套炉具和燃料的重量。
- 说人话：所有能靠喝水致病的微生物，在沸点温度下几秒就死了。再滚一分钟，只是给「看走眼」留的余量，在常见的旅行海拔上不用因为海拔高就多煮。烧不了就用过滤器或者消毒片，这两样各有覆盖不到的病原体，能烧还是烧。看着清澈的溪水一样可能有寄生虫。
- 收益：所有能靠喝水致病的微生物，在水烧开的温度下几秒就被杀死（灭活）。「高海拔水烧不到位」是常见误解。同一页写明另两种办法各有缺口：多数便携过滤器挡不住病毒；氯和碘在实际用量下几乎杀不死隐孢子虫这种寄生虫。人和动物活动多的地方，看着清澈的地表水也要防全部肠道病原体，包括隐孢子虫。人迹罕至的野外水，主要防贾第虫和肠道细菌

- 证据等级：B
- 来源：美国疾病控制与预防中心. 黄皮书·旅行者的水消毒：「All organisms that may cause illness from drinking water are killed within seconds at boiling temperature」「CDC recommends that travelers boil water for a full minute to account for user variability in identifying boiling points and to add a margin of safety」「Although the boiling point for water decreases with increasing elevation, at common travel elevations the temperature needed to achieve boiling is still well above the temperature required to inactivate enteric pathogens」「Many filters do not reliably remove viruses」「Cryptosporidium, is poorly inactivated by chlorine- or iodine-based disinfection at practical concentrations」；表 1.8.3 把「Clear surface water near human and animal activity」的主要威胁列为「All enteric pathogens, including Cryptosporidium」. https://www.cdc.gov/yellow-book/hcp/preparing-international-travelers/water-disinfection-for-travelers.html
- 备注：同一页也写了不必真的烧开：60 ℃ 保持 30 分钟同样有效，烧开只是不用温度计就能看见的终点。烧不了就用过滤器或者化学消毒片，两者各有覆盖不到的病原体，能烧就烧。看起来清澈的溪水一样可能有寄生虫，别凭外观判断。

60. 被性侵之后，先到安全的地方打 110；验伤之前别洗澡、别洗衣服、别收拾房间，72 小时内去医院

- 成本：报警不花钱。紧急避孕药是非处方药，药店就能买。阻断药一个疗程上千元，要不要吃由医生判断，见本节第 38 条（72 小时内去拿阻断药）。难的是当时很难开口，也很想马上洗个澡。
- 说人话：身上、衣服上和屋里留下的痕迹，是指认对方最要紧的证据。所以验伤前尽量别洗澡，也别洗衣服、收拾房间，尽早打 110。紧急避孕药药店就有，越早吃越有效。72 小时内去医院，让医生判断要不要吃阻断药。
- 收益：北京市人民检察院的检察官说：「无论是未成年人还是成年人，遇到侵害，都应当第一时间拨打 110 报警」。及时报警、就医，「便于侦查机关及时勘查现场、提取物证痕迹、固定证据」。贵州省民政厅转载的人民日报防性侵手册写：「一旦不幸遭遇性侵害，最重要的事情就是留存证据」。要保留「体液、毛发、皮屑、通信记录等证据」，「被侵害后，不要擅自洗澡、洗衣物、收拾房间、扔东西」。熟人作案的，保留通话、通信记录。对方事后威胁或者收买，也要留下证据。北京市西城区人民检察院写的是：「在接受身体检查之前尽量不要洗澡」。世界卫生组织说，紧急避孕可以用在「女性在未采取有效的避孕保护措施时遭受性侵犯」的时候。建议在 5 天内用，越早越有效。含左炔诺孕酮（一种孕激素）的紧急避孕药，用过的女性怀孕率是 1.2% 到 2.1%。国内药店卖的左炔诺孕酮片是非处方药。武汉市卫健委的说法是：在无防护性生活后「72 小时以内，服药越早，预防妊娠效果越好」。艾滋病阻断药要尽可能 2 小时内吃上，最晚不超过 72 小时（全国）
- 证据等级：B
- 来源：北京市人民检察院 (2024). 法眼看剧丨看《九部的检察官》 未成年人面对不法侵害该如何保护自己？（转载中央广播电视总台中国之声）. https://www.bjjc.gov.cn/c/bjoweb/mtbg1/75046.jhtml；贵州省民政厅 (2024). 未成年人防性侵手册，请家长孩子查收！（转载人民日报）. https://mzt.guizhou.gov.cn/xwzx/mzyw/202407/t20240723_85145012.html；北京市西城区人民检察院 (2018). 她们为什么不再沉默..... https://www.bjjc.gov.cn/c/xicheng/xjjsl/320654084.jhtml；世界卫生组织 (2021). 紧急避孕（实况报道）. https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/emergency-contraception；武汉市卫生健康委员会 (2020). 安全合理使用紧急避孕药. https://wjw.wuhan.gov.cn/ztzl_28/fyjkkp/szjk/202010/t20201009_1461161.shtml；北京市人民政府. 事前、事后分不清？六问六答全面了解艾滋病病毒暴露前/暴露后预防. https://www.beijing.gov.cn/fuwu/bmfw/jhsyfwzdzx/sjazbr/fakp/202311/t20231110_3299397.html
- 备注：给 B 是因为这些是官方的办案经验和用药建议，没有「照做之后定罪率高多少」的数字。受益人主要是你自己和家人。紧急避孕药的 72 小时是国内说明书的口径，世界卫生组织说 5 天内都有用，但越晚越差，别拖。已经怀孕的，紧急避孕药没有作用。报警时如实说，不隐瞒，也不夸

大。对方事后找你私了、给钱或者威胁你，都留下记录，别删。想好了再报警也可以，但证据会随时间消失。不管报不报警，都要在时限内去医院。录音见第 8 节第 41 条（录音）。对方事后拿照片、拿报警来要挟你，同样是犯罪，见第 8 节第 32 条（对方拿报警、发照片来要钱）。朋友出了这种事，陪对方去报警、去医院，别先劝对方洗个澡休息一下。孩子平时怎么教、孩子说了家长怎么接，见第 30 节第 19 条（教孩子认识身体的隐私部位）。过了一个月还在做噩梦、闪回、提心吊胆的，去精神科做创伤聚焦的心理治疗，见第 29 节第 14 条（别指望出事后马上做的一次性心理晤谈）。

61. 手指、脚趾被切断，先压住伤口止血，断下来的部分用湿纱布包好装进密封袋，袋子放进冰水里，去有手外科的医院

- 成本：不花钱。家里备一包干净纱布和几个能封口的塑料袋。难的是慌乱中先顾人再顾断指，还要忍住把断指直接埋进冰里或泡进水里。
- 说人话：先用手压住伤口止血，打 120。断下来的部分用湿的干净纱布包好，装进密封袋，袋子再放进冰水里，别直接碰冰，也别直接泡水。不冷着，断指大约只能等 4 到 6 小时。接回去的手指，八成以上能活。
- 收益：美国国立医学图书馆的 MedlinePlus 急救页写：用手直接压住伤口止血，把伤处抬高。危及生命的出血可以上止血带。断下来的部分要留好，跟着人一起走。断面脏了先轻轻冲一下。用干净的湿布包好，装进密封塑料袋，袋子放进冰水里。不装袋就别放进水里或冰里，也别直接放在冰上。不能用干冰，会冻伤断指。没有冷水，就尽量别让它受热。冷着能让断指等得更久，不冷着「大约只有 4 到 6 小时」还能接。别觉得断下来的部分太小、不值得留。别把断了的部分或骨头往回塞。美国骨科医师学会的指尖离断页写法一致，还说最好去有手外科医生随时在岗的医院。31 项研究合起来看，断指接回去活下来的占 86.8%（成功 1976 指，失败 300 指）。做了再植的 1087 人里，82.9% 回去上班了。另一份 12 项研究的合并分析，再植手指存活率是 85.3%。还有一份 12 项研究、3645 人的合并分析。手术前断指缺血 8 小时以上的，接回去后更容易坏死。几率是不到 8 小时的约 2.25 倍：OR 2.25，95% CI 1.43 到 3.54（可信范围）
- 证据等级：B
- 来源：MedlinePlus (2024). Traumatic amputation：「Wrap the severed part in a clean, damp cloth, place it in a sealed plastic bag and place the bag in an ice water bath」「Do not put the body part directly in water or ice without using a plastic bag」「Do not put the severed part directly on ice」「Without cooling, the severed part is only good for reattachment for about 4 to 6 hours」. https://medlineplus.gov/ency/article/000006.htm；American Academy of Orthopaedic Surgeons. Fingertip Injuries and Amputations：「Do not allow the amputated part to be in direct contact with ice」「Go immediately to the emergency room, preferably at a hospital that has hand specialists immediately available」. https://orthoinfo.aaos.org/en/diseases--conditions/fingertip-injuries-and-amputations；Treger D 等 (2026). Return-to-Work After Attempted Digit Replantation: A Systematic Review of 31 Studies. HAND. https://doi.org/10.1177/15589447241279445；Stone N 等 (2021). Comparing digital replantation versus revision amputation patient reported outcomes for traumatic digital amputations of the hand: A systematic review and meta-analysis. Microsurgery. https://doi.org/10.1002/micr.30738；Yu F 等 (2026). Risk factors associated with postoperative necrosis after digital replantation: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Surgery. https://doi.org/10.3389/fsurg.2026.1795247
- 备注：定 B 是因为保存方法来自指南和教科书的共识，存活率来自只跟踪记录的研究。比较不同保存方法的对照试验没有找到。收益定「中」是凭判断：保的是手指，不是命。能不能接、值不值得接，要由医生看伤情决定，压烂的、撕扯下来的比切得整齐的难接。MedlinePlus 也提醒，救命比保住断指要紧，先止血，再管断指。出血压不住的，止血带怎么上见本节第 12 条（大出血先用手死死压住伤口）。家里切菜、门缝夹手、电动工具都可能切断手指。用角磨机的防护见第 1 节第 41 条

（用角磨机前装好护罩、戴上护目镜加面屏）。受益的主要是你自己和家里人，尤其是常用电动工具、干体力活的人。

62. 恒牙（换牙之后长出来的牙）整颗撞掉，捏住牙冠冲一下，能放回去就放回去，放不回就泡在牛奶里，马上去看牙；乳牙别放回去

- 成本：不花钱。牛奶、生理盐水家里或便利店就有，看牙的钱另算。难的是敢把掉出来的牙自己塞回牙床，还有当场分清掉的是乳牙还是恒牙。
- 说人话：捏住牙冠别碰牙根，脏了用牛奶或生理盐水轻轻冲一下，能放回原位就放回去，咬住干净的布。放不回就泡在牛奶里，马上去看牙，别用纸巾包着干放。当场放回去的，后来牙根和骨头长到一起的约两成，干放一小时以上的超过八成。乳牙别放回去。
- 收益：英国国民医疗服务体系（NHS）的牙外伤页写：捏住牙冠，也就是露在牙龈外面的白色部分，别碰牙根。牙脏了，用牛奶、生理盐水或口水轻轻冲一下。试着放回牙床上原来的窝里。放得进去，就轻轻咬住一块干净的布固定住，尽快去看牙医。放不回去的，泡在牛奶或口水里。乳牙不要放回去，会伤到下面正在长的恒牙。牙撞掉了找不到，也要约牙科急诊。国际牙外伤学会的「保住你的牙」海报步骤一样：找到牙，捏住牙冠，堵上水池用冷自来水冲一下。然后三选一：放回原位，或者泡进一杯牛奶或生理盐水，或者含在腮帮和牙龈之间。最后马上去看牙。丹麦哥本哈根大学医院的牙外伤数据库，挑了 116 人撞掉后又放回去的 145 颗恒牙，跟了 7 个月到 23 年。看的是牙根和牙槽骨长到一起（骨性粘连）的风险，长到一起后牙根会被慢慢吸收。当场放回去的 17.2%，在口水或生理盐水里泡过再放回的 55.3%，干放 1 小时以上的 85.7%。这家医院更早还跟过一批 400 颗牙，2020 年重新分析过。牙根还没长全的孩子牙，干放不到 20 分钟的粘连风险 33.9%，超过 60 分钟的 60.0%。牙根长全的，从 59.4% 升到 86.4%。这两组都是放回去 900 天时的估计。这批 400 颗牙在 1995 年的研究还发现，泡在自来水里超过 20 分钟，多半会出现牙根吸收。随访期间，这 400 颗牙有 30% 最后拔掉了
- 证据等级：B
- 来源：NHS. Knocked-out tooth（2025-02-06 审核）：「Hold the tooth by the white bit that sticks out of the gum (the crown) – do not touch the root」「If the tooth is dirty, rinse it gently in milk, saline or saliva」「Do not put a baby tooth back in as it could damage the tooth growing underneath」「If you cannot put the tooth back in, you can put it in either milk or saliva」. https://www.nhs.uk/conditions/knocked-out-tooth/；International Association of Dental Traumatology. Save your tooth（海报）. https://iadt-dentaltrauma.org/guidelines-and-resources/save-a-tooth-poster/；Gul A 等 (2024). Risk of ankylosis of avulsed teeth immediately replanted or stored under favorable storage conditions before replantation: A long-term clinical study. Dental Traumatology. https://doi.org/10.1111/edt.12898；Lauridsen E 等 (2020). Risk of ankylosis of 400 avulsed and replanted human teeth in relation to length of dry storage: A re-evaluation of a long-term clinical study. Dental Traumatology. https://doi.org/10.1111/edt.12520；Andreasen JO 等 (1995). Replantation of 400 avulsed permanent incisors. 1. Diagnosis of healing complications. Endodontics & Dental Traumatology. https://doi.org/10.1111/j.1600-9657.1995.tb00461.x；Andreasen JO 等 (1995). Replantation of 400 avulsed permanent incisors. 4. Factors related to periodontal ligament healing. Endodontics & Dental Traumatology. https://doi.org/10.1111/j.1600-9657.1995.tb00464.x
- 备注：定 B 是因为数字来自一家医院只跟踪记录的研究，没有分组对照。收益定「中」是凭判断：保的是牙，不是命，看的终点是牙根粘连，不是直接掉牙。研究者也说，干放一小时以上的牙，有一部分照样没粘连，所以晚了也别扔，照样带去给牙医看。自来水只用来冲一下，别把牙泡在水里带去。受益的主要是自家孩子，摔跤、打球、骑车撞到嘴的大人一样适用。NHS 说，保不住的牙可以先戴活动假牙，长好后再考虑做牙桥或种牙。种牙费用怎么问见第 24 节第 13 条（种牙之前先问清包干价含哪些项目）。

14. 账号与信息安全

口径：金钱与个人信息。账号被别人登进去，丢的先是钱。对方还会用你的账号去骗你通讯录里的人。你的身份也等于被人拿走了。

1. 邮箱、支付、社交账号都开二次验证，优先用手机弹窗确认，其次才是短信验证码

- 成本：不花钱。每个账号设置一次，两三分钟就设完。
- 说人话：二次验证是指登录时除了密码，还要再确认一次是不是本人。用手机上弹个窗、你点一下确认的办法，九成以上的钓鱼盗号都被拦住了。靠回答「上次在哪登的」「备用邮箱是什么」这种老办法，钓鱼盗号只能拦下一成左右。
- 收益：谷歌统计了 35 万次真实的盗号尝试（也叫账号劫持）。一类是靠设备来验证，比如手机上弹窗让你点确认，或者插一把安全密钥。这一类拦下了「超过 94% 源于钓鱼的劫持尝试和 100% 的自动化劫持尝试」。钓鱼是指骗你在假网站上输密码，自动化是指机器拿泄露的密码批量去试。另一类是靠回答问题来验证，比如问你上次在哪登录、备用邮箱是什么。这一类「只拦下了低至 10% 的钓鱼劫持和 73% 的自动化劫持」
- 证据等级：A
- 来源：Doerfler P, Thomas K, Marincenko M, et al. (2019). Evaluating Login Challenges as a Defense Against Account Takeover. The World Wide Web Conference (WWW '19). https://doi.org/10.1145/3308558.3313481
- 备注：同一项研究也发现，这类验证有时会把本人挡在外面。52% 的真用户第一次没登进去，不过最后有 97% 还是进去了。先给邮箱开这个功能，因为别的账号大多能用邮箱找回密码

2. 邮箱密码单独一个，不和任何网站重复

- 成本：不花钱。用密码管理器存着就不用自己记。难的是要改掉一个密码到处用的老习惯。
- 说人话：别的网站被偷走的密码，会被人拿来直接登你的邮箱。邮箱一旦被人登进去，凡是能用邮箱找回密码的账号，都跟着一起丢。所以邮箱的密码要单独一个，别的地方一律不用。
- 收益：把别处泄露的账号和密码挨个拿来试着登，这叫撞库，是最省事的攻击方式，你的邮箱也会被这样试。邮箱一旦被人登进去，所有用它找回密码的账号一起丢。美国网络安全和基础设施安全局的建议是：每个账号用一个不同的强密码，至少 16 位，交给密码管理器存
- 证据等级：C
- 来源：US CISA. Use Strong Passwords. https://www.cisa.gov/secure-our-world/use-strong-passwords
- 备注：记不住就用浏览器自带的密码管理器。它替你记住每个网站的密码，比到处用同一个密码强得多。别把密码存在微信收藏或者备忘录里

3. 手机设锁屏密码，SIM 卡设 PIN 码

- 成本：不花钱。锁屏密码和 PIN 码各设一次就行。
- 说人话：SIM 卡就是手机里那张小卡片，短信验证码靠它来收。手机丢了，捡到的人会把这张卡拔下来，插进别的手机收验证码，再挨个重置你的账号。给卡设一个 PIN 码，卡换到别的手机上，一开机就要先输这个码，这条路就断了。
- 收益：手机丢了以后，捡到的人最快的一条路是把 SIM 卡插到别的手机上，收你的短信验证码。有了验证码，他就能一个个重置你的账号。SIM 卡设了 PIN 码，换到别的手机上开机就要先输密码，捡到的人就没法拿它收验证码
- 证据等级：C
- 来源：工业和信息化部 (2020). 工信部提醒！强化个人信息保护意识. 中国政府网转载工信微报, 2020-10-22. https://app.www.gov.cn/govdata/gov/202010/22/464049/article.html；US FCC. Protect Your Smart Device. https://www.fcc.gov/consumers/guides/protect-your-mobile-device
- 备注：PIN 码在手机设置里的「SIM 卡锁」那一项里设。出厂时的初始码一般是 1234 或者 0000。连着输错三次，就要用运营商给的 PUK 码才能解开。所以设完先把这个码记在纸上

4. 手机丢了按这个顺序做：挂失 SIM 卡、远程锁定、改密码、报警、冻结银行卡

- 成本：不花钱。整套做下来十几分钟。
- 说人话：顺序比手快更重要。第一步挂失 SIM 卡，验证码这条命脉就断了。接着远程锁住手机，再用电脑改邮箱和支付密码，然后报警拿回执，最后看情况冻结银行卡。手机不在身上，借别人的手机打运营商客服也能挂失。
- 收益：顺序比速度更重要。第一步，挂失 SIM 卡，别人就收不到你的验证码了。第二步，远程锁定手机，并清空手机里的内容。第三步，从电脑上改邮箱和支付密码。第四步，报警，拿回执。最后按需要冻结银行卡。美国联邦通信委员会的提示也是：就算觉得只是弄丢了，也要远程锁住。被偷了马上报警，报上型号和 IMEI 串号（手机的身份编号），并马上告诉运营商
- 证据等级：C
- 来源：US FCC. Protect Your Smart Device. https://www.fcc.gov/consumers/guides/protect-your-mobile-device；步骤顺序是作者经验；补办身份证见第 7 节，冒名贷款见第 8 节关于征信的一条
- 备注：提前把三家运营商的客服号记下来：移动 10086，联通 10010，电信 10000。自己的手机号是在哪个城市办的，也记一下，客服会问。用别人的手机一样能打客服挂失

5. 卡被盗刷先挂失冻结再报警，然后要求银行赔：证明「是你自己刷的」是银行的责任

- 成本：不花钱。发现卡上有不对劲的动静，立刻挂失或者冻结。把报警记录、挂失记录、银行发来的交易通知都留着。卡还在自己身上的，就近做一笔小额查询或者存取，留下记录证明出事的时候真卡在你手上。难的是要忍住别先跟客服争论，先挂失。
- 说人话：卡被人盗刷，不用你去证明「这不是我刷的」。反过来，是银行要拿出证据证明这笔是你本人刷的，拿不出就得赔你。前提是你一发现就挂失冻结。拖着不挂失，后面多出来的损失要自己承担。
- 收益：最高法的规定把「谁来拿证据」分开了。你说这是伪卡盗刷或者网络盗刷，要先拿证据。伪卡盗刷就是卡被人复制了一张去刷。这些都能用来证明：已经生效的法律文书、银行卡交易时真卡在哪里、交易发生在哪里。还有账户交易明细、交易通知、报警记录、挂失记录等等。**反过来，发卡银行、非银行支付机构（第三方支付）说这笔是持卡人本人刷的、或者是经他授权刷的，要由它们拿出证据**。你告知银行之后，银行没及时核实，或者没及时提供、保存交易单据和监控录像，证据因此拿不到的，拿不出证据的后果由银行承担。认定成立以后：借记卡（储蓄卡）持卡人，可以要求发卡银行把被盗刷的存款本息付给你，并赔偿损失。信用卡持卡人，可以要求退回被扣走的透支款本息和违约金，并赔偿损失；银行反过来要你还这笔透支款的，法院不予支持。你还可以要求发卡银行及时撤销相应的不良征信记录（全国，2021 年 5 月 25 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：最高人民法院 (2021). 关于审理银行卡民事纠纷案件若干问题的规定（第四、五、七、十四、十五条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/304771.html
- 备注：有两种情形要你自己担责。一是银行卡、密码、验证码这些东西你没保管好，自己有过错（原文是「未尽妥善保管义务具有过错」），错多少担多少。所以密码不告诉别人，验证码不转发给别人（见第 1 条，二次验证优先用手机弹窗确认）。二是没及时挂失，让损失接着扩大，多出来那部分自己承担。所以第一步永远是挂失冻结，别先打客服争论。第三方支付机构也适用这套规则。它的宣传资料里写了「先行赔付」，而且承诺得具体明确的，可以照着要求它先赔。钱是你被人骗着自己转出去的，要走另一套办法，见第 8 节第 2 条（发现被骗立刻打 110 或 96110 要求止付）。

6. 每隔一段时间看一次账号的登录设备和已授权应用，不用的清掉

- 成本：不花钱。每次看几分钟。难的是没人提醒，要自己记得去看。
- 说人话：「登录设备」是指现在还能用你账号的那些手机和电脑。盗号的人常常先潜伏一阵再动手。列表里冒出你不认识的设备，或者早就不用的软件还连着你的账号，看到就退出全部登录，再改密码。

- 收益：被盗号往往不是当场就动手，对方会先潜伏一阵。账号里的登录设备列表，记着现在还能用这个账号的手机和电脑。已授权应用列表，记着你准许它用这个账号登录的别家软件。列表里的陌生设备，和早就不用的第三方软件，是最容易发现的痕迹
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献
- 备注：微信、支付宝、邮箱、苹果账号和安卓账号里都有这个入口。发现不认识的设备，就点退出全部登录，再改密码

7. 别为了用 App 点「全部同意」：不是必需的信息，你不同意也不能拒绝给你服务

- 成本：不花钱。难的是要忍住不点「全部同意」。
- 说人话：App 要你的信息，如果不是提供这项服务必须用的，你不同意给，它不能因此不让你用。它能收的，也只限于用得着的那些。地图要你的位置是必须的，手电筒要你的通讯录就不是。
- 收益：法律明写了两条。一是不得以个人不同意、或者撤回同意为由，拒绝提供产品或者服务；处理这些信息属于提供服务所必需的除外。二是收集应当限于实现处理目的的最小范围，只能收用得着的那些
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2021). 个人信息保护法. 中国人大网. http://www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202108/t20210820_313088.html：第六条「收集个人信息，应当限于实现处理目的的最小范围，不得过度收集个人信息」；第十六条「个人信息处理者不得以个人不同意处理其个人信息或者撤回同意为由，拒绝提供产品或者服务；处理个人信息属于提供产品或者服务所必需的除外」；第十五条「基于个人同意处理个人信息的，个人有权撤回其同意。个人信息处理者应当提供便捷的撤回同意的方式」
- 备注：判断标准是这项信息是不是提供这个服务所必需的。地图要位置是必需的，手电筒要通讯录不是。App 装完，先到手机设置里的应用权限页，把不必需的权限关掉。等真用到的时候，再选只这一次允许。

8. 你有权查看、复制、更正和删除自己的个人信息，被拒绝可以起诉

- 成本：不花钱。只有对方拖着不办，才需要去投诉或者起诉。真打官司就是几个月起步，律师费还要自己出，所以先投诉更划算。难的是对方拖着的时候得反复去催。
- 说人话：你有权要求企业让你查看、复制、更正和删除自己的信息。服务停了、保存期限到了、你撤回同意的，企业本来就该自己删掉。它拒绝你，必须说明理由；不办，你可以直接去法院告它。注销账号和删除信息是两件事，注销之后还要另外提删除。
- 收益：有几种情形企业应当主动删除：服务停了、约定的保存期限到了、你撤回同意、当初收集的目的已经达到等等。它没删，你可以要求它删。它拒绝你行使这些权利的，必须说明理由。你可以直接向法院起诉
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2021). 个人信息保护法. 中国人大网. http://www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202108/t20210820_313088.html：第四十五条「个人有权向个人信息处理者查阅、复制其个人信息……个人请求查阅、复制其个人信息的，个人信息处理者应当及时提供」；第四十六条更正、补充权；第四十七条列了五种应当主动删除的情形，含「（一）处理目的已实现、无法实现或者为实现处理目的不再必要」「（二）个人信息处理者停止提供产品或者服务，或者保存期限已届满」「（三）个人撤回同意」，「个人信息处理者未删除的，个人有权请求删除」；第五十条「个人信息处理者应当建立便捷的个人行使权利的申请受理和处理机制。拒绝个人行使权利的请求的，应当说明理由」「个人可以依法向人民法院提起诉讼」
- 备注：注销账号和删除个人信息是两件事，注销之后还要单独提出删除。换手机或者卖旧手机之前，先在旧手机上把所有账号退出、解除绑定，再恢复出厂设置。法律给你的是事后的删除权，它不能替你把已经泄露出去的东西收回来。

9. 刷脸不是必须答应的：有别的办法就不能只让你刷脸，你不同意得给你其他方式

- 成本：不花钱。被要求刷脸时，问一句「有没有别的验证方式」。对方说没有，就要求它提供一个。难的是要当面开口问。
- 说人话：只要还有别的办法能办成同一件事，对方就不能只让你刷脸。你不同意刷脸，它得给你刷卡、密码或者身份证这类别的办法，也不许拿「那就办不了业务」来逼你。宾馆客房、公共浴室、更衣室、卫生间这些地方，谁都不许装人脸识别设备。
- 收益：人脸识别技术应用安全管理办法写明：「实现相同目的或者达到同等业务要求，存在其他非人脸识别技术方式的，不得将人脸识别技术作为唯一验证方式。个人不同意通过人脸信息进行身份验证的，应当提供其他合理、便捷的方式。」办法还写明：「任何组织和个人不得以办理业务、提升服务质量等为由，误导、欺诈、胁迫个人接受人脸识别技术验证个人身份。」要是按你同意来处理人脸信息，得取得「在充分知情的前提下自愿、明确作出的单独同意」：单独就这一件事问你，你单独点头才算。你有权撤回同意，处理者要提供便捷的撤回方式。处理不满十四周岁未成年人的人脸信息，应当取得父母或者其他监护人的同意。公共场所安装人脸识别设备，「应当为维护公共安全所必需」，并设置显著提示标识。宾馆客房、公共浴室、公共更衣室、公共卫生间等公共场所中的私密空间内部，任何组织和个人不得安装。人脸信息应当存储于人脸识别设备内，不得通过互联网对外传输。两种情况例外：法律、行政法规另有规定，或者取得了单独同意（全国，2025 年 6 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：国家互联网信息办公室、公安部 (2025). 人脸识别技术应用安全管理办法（第 19 号令，第十条、十二条、十三条，2025 年 6 月 1 日起施行）. https://www.cac.gov.cn/2025-03/21/c_1744174262156096.htm
- 备注：最常遇到的是小区门禁、租房平台、健身房、酒店要你录人脸。对方说「系统只支持刷脸」的时候，把办法的原话念给他听。原话是：「实现相同目的或者达到同等业务要求，存在其他非人脸识别技术方式的，不得将人脸识别技术作为唯一验证方式」。然后要求它提供刷卡、密码或者身份证这类别的方式。还是不给的，向当地网信部门反映。国家对刷脸验证身份另有规定的，比如一部分金融和政务场景，按那些规定办。人脸和密码最大的区别是泄露之后改不掉，所以它值得比密码更谨慎。存了 10 万人以上人脸信息的单位，要在 30 个工作日内向省级以上网信部门备案，这也是判断对方正不正规的一个问法。查阅、更正、删除自己个人信息的权利见第 8 条。

10. 别把代码、密钥和隐私资料交给来路不明的「AI 中转站」，让 AI 自动执行命令时尤其如此

- 成本：官方直连通常比中转站贵，充值也没那么方便。难在中转站便宜，一个入口能调好几家模型
- 说人话：中转站夹在你和模型厂商中间，你发出去的内容和收回来的回答，它都看得见、改得了。有研究测了 400 多个中转站，9 个往回答里塞恶意代码，17 个动了研究者故意放进去的云服务密钥。让 AI 自动执行命令的，一条被改过的命令就可能让电脑被人装上恶意代码。
- 收益：国家安全部 2026 年 6 月发布风险提示。部分中转站会把用户提交的数据留在服务器上，有的私自截留，倒卖给别的大模型厂商做训练。有的暗藏后门，向用户设备植入恶意代码，窃取账号密钥和云端凭证，甚至装上远程控制程序。提示建议用官方直连、正规授权的平台，不用来源不明、没有运营资质、没有安全保障的平台。用的时候先给个人隐私和项目资料脱敏，管好密钥、定期更换。遇到异常扣费、无故封号、数据异常，立即停用、改密钥、查杀病毒、留存证据。加州大学圣塔芭芭拉分校等单位的研究者 2026 年做了一项测量。他们从淘宝、闲鱼和海外网店买了 28 个付费中转站，又从公开社区收集了 400 个免费中转站。结果 1 个付费的和 8 个免费的，会往返回的工具调用里注入恶意代码。工具调用就是 AI 让你的电脑去执行的命令，比如安装软件包。还有 2 个会挑时机下手，论文举的例子是只对全自动执行的会话下手。17 个动用过研究者故意放进去的亚马逊云服务密钥。1 个转走了研究者以太坊钱包里的钱，钱包里只放了很少的钱，损失不到 50 美元。论文演示的改法很隐蔽：把安装命令里的 requests 换成拼法相近的 reqeusts，一眼看不出来（全国）

- 证据等级：B
- 来源：国家安全部 (2026). 「AI 中转站」，风险要防范. https://www.szzg.gov.cn/2026/xwzx/szkx/202606/t20260608_5331487.htm（数字中国建设峰会官网转载国家安全部微信公众号）；Liu H, Shou C, Wen H, Chen Y, Fang RJ, Feng Y. (2026). Your Agent Is Mine: Measuring Malicious Intermediary Attacks on the LLM Supply Chain. arXiv:2604.08407. https://arxiv.org/abs/2604.08407
- 备注：定 B 级，是因为只有一项研究，而且是预印本（正式发表前公开的版本）。测的中转站多数是免费的，付费的只有 28 个，算不出「中转站有几成有问题」。有媒体把那次被盗写成 50 万美元，论文原文是不到 50 美元。收益量级凭后果定为中：密钥和代码被偷的损失大小差得很远，研究里没有金额可套。已经用过来路不明的中转站，就到模型厂商那里把用过的密钥作废、重新生成，云服务和代码仓库的密钥一起换。经过中转站时，别让 AI 全自动执行命令，命令先看一眼再放行。开中转站的一方有刑事风险，见第 11 节第 19 条（别做自动跳过或屏蔽别家 App 广告的工具）。受益人是你自己。

11. 每年查一次自己名下有几张电话卡、几张银行卡，查出不是自己办的就去注销

- 成本：不花钱。电话卡在「工信微报」公众号或支付宝「一证通查」小程序里查，银行卡在云闪付 App 的「一键查卡」里查。各填几分钟，结果一两天内用短信通知你。难的是没人提醒，要自己记着每年查一次。
- 说人话：有人会冒用别人的身份证办电话卡去行骗，本人往往不知道。现在有免费的官方查询，能查你名下有几张电话卡、手机号绑了几个 App 账号、有哪些银联卡。查出不认识的，找运营商或银行核实、注销。
- 收益：反电信网络诈骗法写明，电信主管部门要「为用户查询名下电话卡信息提供便捷渠道」。人民银行等部门要「为客户提供查询名下银行账户、支付账户的便捷渠道」。工信部指导的全国移动电话卡「一证通查」，2021 年 9 月 14 日上线。凭身份证能查名下电话卡的数量和所属运营商。推出它是因为打击电信诈骗时发现，部分涉案电话卡是冒用他人身份办的。用户本人并不知情，个人信用还可能受影响。结果 48 小时内由 10699000 短信发来。数量对不上的，到运营商查明细，本人授权后可以核实、剥离、关停或销户。2022 年 7 月又推出「一证通查 2.0」。凭手机号和身份证号后六位，能查这个号关联了多少个互联网账号。当时支持腾讯、阿里巴巴、百度、快手、抖音、京东、美团等企业，结果只给数量。银行卡这一半，中国银联 2022 年 6 月 29 日把云闪付「一键查卡」开放到境内所有省市。选好要查的银行、通过身份认证就能提交。24 小时内生成报告，报告里的卡片信息是脱敏的，7 天后自动删除（全国）
- 证据等级：C
- 来源：全国人大常委会 (2022). 反电信网络诈骗法（第十条、第十六条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202209/t20220902_575631.shtml；人民网 (2021). 工信部推出「一证通查」服务：可查询用户名下电话卡数量. 中国政府网转载，2021-09-15. http://app.www.gov.cn/govdata/gov/202109/15/475868/article.html；新华社 (2022). 工信部推出「一证通查 2.0」服务. 福建省工业和信息化厅转载，2022-07-22. https://gxt.fujian.gov.cn/zwgk/xw/jxyw/202207/t20220722_5958108.htm；中国银联 (2022). 云闪付 APP「一键查卡」功能面向境内所有省市开放. https://cn.unionpay.com/upowhtml/cn/templates/newInfo-nosub/7885004da382485e8bde5a0ba000fdd3/20220629145824.html
- 备注：「一键查卡」只查银联卡。银联当时说明，没在银行留手机号、身份证过期的卡还查不到，以发卡银行的记录为准，所以查不出来不等于没有。冒名办的贷款和信用卡要看征信报告，见第 8 节第 9 条（征信报告）。一证通查 2.0 显示关联账号多的号，换号、停号之前先解绑，见第 12 条（换手机号、不用旧号之前）。把自己的卡借给、卖给别人是另一回事，见第 8 节第 8 条（不把银行卡、手机卡）。定 C 级，是因为来源都是官方的服务说明，没有研究算过查了能少丢多少。收益量级凭判断定为中。受益人是你自己。

12. 换手机号、不用旧号之前，先把银行、支付和社交账号改绑到新号上，别让旧号欠费停机了事

- 成本：不花钱。要一个个账号去改绑手机号，银行预留的手机号要找银行改。常用账号多的，前后可能要一两个小时。难的是容易漏，冷门账号想不起来。
- 说人话：手机号注销以后，运营商最短过 90 天就可以把它再发给别人。你没改绑的账号还连着这个号，验证码会发到新号主手机上，他可能凭验证码登进你的账号。所以换号之前，先把账号和银行预留手机号都改到新号上。
- 收益：电信服务规范写明，「移动电话号码冻结时限最短为 90 日」，指号码注销后到重新启用的时间。注销 90 天后，这个号就可能发给新用户。工信部 2025 年第一季度电信服务质量通告提醒用户，可以用三家运营商 App 里的「二次号码焕新」服务。拿到别人用过的号，用它能解绑这个号在自己开户前注册绑定的互联网账号。2026 年第二季度通告说，这项服务已覆盖 258 款常用互联网应用，申请解绑应用超 8.5 亿次。新号主要专门去解绑，说明前一个号主的账号到了他手里还连着这个号。2024 年三大运营商的客服接受人民邮电报采访。他们说号码注销后，新用户仍然可以用短信验证码登录老用户注册的账号。他们提醒，变更或注销号码前先解绑支付宝、微信等应用，及时修改银行卡预留的手机号码（全国）
- 证据等级：C
- 来源：信息产业部 (2005). 电信服务规范（信息产业部令第 36 号，附录 2 第 2.1.7 项）. https://www.miit.gov.cn/zwgk/zcwj/flfg/art/2020/art_0cff75e226764dc7b811cd4e954415c5.html；工业和信息化部 (2025). 关于 2025 年第一季度电信服务质量的通告（工信部信管函〔2025〕85 号）. https://www.miit.gov.cn/jgsj/xgj/fwjd/art/2025/art_1bcadc32bf8141a8b616db8eaadba2e9.html；工业和信息化部 (2026). 关于 2026 年第二季度电信服务质量的通告（工信部信管函〔2026〕258 号）. 内蒙古自治区通信管理局转载. https://nmca.miit.gov.cn/xwdt/xydt/art/2026/art_2f6af9120a064a6784557cdefbf1c5be.html；李玥 (2024). 三大运营商提醒用户：变更或注销手机号码前务必先解绑. 人民邮电报，西藏自治区党委网信办转载，2024-04-08. https://wxb.xzdw.gov.cn/wlaq/aqdt/202404/t20240408_456634.html（网页存档 https://web.archive.org/web/20250414055537/https://wxb.xzdw.gov.cn/wlaq/aqdt/202404/t20240408_456634.html）
- 备注：先用一证通查 2.0 看旧号关联了多少个账号，见第 11 条（名下有几张电话卡）。先改银行和支付账号，再改社交账号，用不上的账号直接注销。改完别马上停号，留一两个月接漏掉的验证码短信。这是作者经验。新号主能凭验证码登录这一点，来源是媒体报道里运营商客服的说法，没有官方通报或判决。账号被人登进去之后怎么处理，见第 6 条（登录设备）。换手机、卖旧手机要另外退出账号、恢复出厂设置，写在第 8 条（删除自己的个人信息）的备注里。定 C 级，是因为没有研究算过改绑能少丢多少。收益量级凭判断定为中。受益人是你自己。

15. 租房与买房

口径：金钱。租房最容易亏钱的地方是押金和中介。买房最费钱的地方是贷款利息，还有卖方知道、你不知道的那些事。

1. 租房时押金的数额、退还时间和扣减情形，必须写进合同

- 成本：不花钱。签合同时多花十分钟。难在要当着房东的面提出来
- 说人话：押金多少、什么时候退、什么情况下能扣，签字前就要写进合同。合同里没写的扣款理由，房东退租时不能拿来扣你的押金。
- 收益：行政法规写得很明白：「出租人收取押金的，应当在住房租赁合同中约定押金的数额、返还时间以及扣减押金的情形等事项。除住房租赁合同约定的情形以外，出租人无正当理由不得扣减押金。」三件事要写进合同：押金收多少、什么时候退、什么情况下能扣。合同里没写的理由，房东不能拿来扣你的钱
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2025). 住房租赁条例（国令第 812 号，2025 年 9 月 15 日施行）（第十条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202507/content_7032956.htm
- 备注：退租那天和房东一起拍照录像。水表、电表、燃气表的读数都拍下来，墙面和地面也拍。押金被无故扣了，先找房屋租赁管理部门投诉。金额不大的走小额诉讼，见第 8 节

2. 被断水断电、换锁、上门威胁赶人，先报警留证：法规禁止用这些方式逼你腾房

- 成本：不花钱。打个电话报警，当场就能做
- 说人话：房东不能靠断水断电、换锁、上门威胁逼你解约或者搬走，法规明令禁止。遇上了先报警。出警记录是你以后要求赔损失的证据。不要自己动手和对方对抗。
- 收益：行政法规写得很明白：「出租人不得采取暴力、威胁或者其他非法方式迫使承租人解除住房租赁合同或者腾退租赁住房。」腾退就是让你搬走。遇到这类情况先报警，把证据留下。不要自己动手对抗
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2025). 住房租赁条例（国令第 812 号，2025 年 9 月 15 日施行）（第十二条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202507/content_7032956.htm
- 备注：报警是为了留下出警记录，以后要求赔损失时它就是证据。同时通知房屋租赁管理部门

3. 中介不得代收代付租金和押金，钱直接给房东

- 成本：不花钱。付款前核对收款人，几分钟。难在要顶住中介让你把钱转给它的说法
- 说人话：按规定，房租和押金不能由中介代收代付，钱直接付给房东。钱在中介手里过一道，就多一次它卷款跑路的机会。真跑了，你租金白交，还会被房东赶走。付款前核对收款人是不是产权证上的名字。
- 收益：行政法规把「代收、代付住房租金、押金」列为房地产经纪机构的禁止行为，中介不能替房东收你的房租和押金。钱在中介手里过一道，就多一次卷款跑路的机会
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2025). 住房租赁条例（国令第 812 号，2025 年 9 月 15 日施行）（第二十五条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202507/content_7032956.htm
- 备注：付款前核对收款人是不是产权证上的名字。不是本人的，问清楚，并留一份书面授权。中介只能收牵线撮合的居间服务费

4. 租长租公寓先查它的资金监管账户，别图便宜一次性付一年

- 成本：不花钱。查一次十几分钟

- 说人话：一次性付一年，拿到的折扣就那么点。公司一旦倒了，你的押金和剩下十几个月的房租一起没。绑了租金贷更糟：公寓跑了，贷款还是你按月还完。签约前先查它有没有公示资金监管账户。
- 收益：行政法规要求转租经营的住房租赁企业「设立住房租赁资金监管账户并向社会公示」。转租经营就是企业从房东手里整租下来，再转租给你。一次性付一年拿到的那点折扣，抵不上企业跑路时押金和剩余租金一起没的风险。同时签了租金贷的，风险更大
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2025). 住房租赁条例（国令第 812 号，2025 年 9 月 15 日施行）（第十九条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202507/content_7032956.htm
- 备注：签约时看清有没有绑定贷款。如果是分期 App 把一年的钱一次性给了公寓、你按月还贷，那么公寓跑了你还要接着还。这种合同不签

5. 房子租期内被卖掉，租约继续有效，不用搬

- 成本：不花钱
- 说人话：租期内房子被卖掉，你的租约照样有效。新房东要按原来的合同让你住到期满。不用搬，也不用重新谈价钱。前提是你已经合法住在里面，合同、转账记录、入住时间的证据都留好。
- 收益：民法典里有一条叫「买卖不破租赁」。法条原话是：租赁物在租赁期限内发生所有权变动的，不影响租赁合同的效力。意思是租期里房子换了主人，已经签好的租约照样有效。新房东要按原合同让你住到期满
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第七百二十五条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
- 备注：前提是你已经合法住进去了，法条里的说法是合法占有使用。合同、转账记录、入住时间的证据要留好

6. 租房签约前核对产权证和抵押情况，所有款项走转账并备注用途

- 成本：不花钱。查一次半小时
- 说人话：最常见的两种血本无归，一是租金付给了不是产权人的人，二是房子早就抵押给银行、后来被查封。签约前去不动产登记中心查一次产权和抵押。所有钱走转账，备注写「某某房屋某月租金」，出了纠纷这就是直接证据。
- 收益：最常见的两种血本无归，一是把租金付给了不是产权人的人，二是房子早就抵押给银行，后来被查封。转账时备注「某某房屋某月租金」，出了纠纷这就是直接证据
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2025). 住房租赁条例（国令第 812 号，2025 年 9 月 15 日施行）（第九条第一项：「向承租人出示身份证明材料、拟出租住房的不动产权属证书或者其他证明其具有合法出租权利的材料，并配合承租人依法查询、核实拟出租住房有关信息」）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202507/content_7032956.htm；自然资源部 (2024 修正). 不动产登记资料查询暂行办法（第八、十九、二十、二十一条）. https://www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11506/202408/content_6966482.html；自然资源部 (2025). 关于修改《不动产登记资料查询暂行办法》的决定（自然资源部令第 18 号，第二十一条第三项改为「不动产是否存在抵押权登记、预告登记、异议登记或者居住权登记等情形」）. https://www.gov.cn/gongbao/2026/issue_12546/202602/content_7057456.html；全国人大 (2020). 民法典（第四百零五、七百二十三、七百二十四、七百二十五条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；最高人民法院 (2020). 关于修改《最高人民法院关于在民事审判工作中适用〈中华人民共和国工会法〉若干问题的解释》等二十七件民事类司法解释的决定（法释〔2020〕17 号，第二十一项第 6 点修改城镇房屋租赁合同解释原第二十条，条文顺序调整后为第十四条：「（一）房屋在出租前已设立抵押权，因抵押权人实现抵押权发生所有权变动的；（二）房屋在出租前已被人民法院依法查封的」）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282621.html；最高人民法院

(2004). 关于人民法院民事执行中拍卖、变卖财产的规定（法释〔2004〕16 号，第三十一条第二款；法释〔2020〕21 号删去第五至七条后为第二十八条第二款）. https://www.court.gov.cn/shenpan/xiangqing/713.html；最高人民法院 (2020). 关于修改《最高人民法院关于人民法院扣押铁路运输货物若干问题的规定》等十八件执行类司法解释的决定（法释〔2020〕21 号）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282661.html；证据留存与转账备注同理见第 8 节关于彩礼和借条的两条

- 备注：产权信息可以去当地不动产登记中心查。签约时让房东本人到场，本人来不了的，要一份授权委托书。二房东转租给你的，要有原房东的书面同意

7. 二手房让中介代收房款的，必须走中介在银行开的交易资金专用存款账户

- 成本：不花钱。难在要坚持走专用账户，可能得跟中介多争几句
- 说人话：房款是几十万到几百万，是这本书里单笔金额最大的一件事。中介代收房款的，按规定必须走它在银行开的专用账户，不能微信转给经纪人个人。另外，两家中介合做一单只能收一份佣金，代办贷款、代办过户要单独签合同、事先说清收费。
- 收益：规章写得很明白：约定由房地产经纪机构代收代付交易资金的，应当通过其在银行开设的客户交易结算资金专用存款账户划转。意思是房款进的是受监管的专用账户，不是中介自己的账户，也不是某个经纪人的私人账户
- 证据等级：A
- 来源：住房城乡建设部、国家发展改革委、人力资源社会保障部 (2011). 房地产经纪管理办法（令第 8 号，2016 年第 29 号令修改）第二十四条：「房地产交易当事人约定由房地产经纪机构代收代付交易资金的，应当通过房地产经纪机构在银行开设的客户交易结算资金专用存款账户划转交易资金。」第十八条「房地产经纪服务实行明码标价制度……在经营场所醒目位置标明房地产经纪服务项目、服务内容、收费标准」；第十九条「两家或者两家以上房地产经纪机构合作开展同一宗房地产经纪业务的，只能按照一宗业务收取佣金，不得向委托人增加收费」；第十七条代办贷款、代办房地产登记等其他服务「应当向委托人说明服务内容、收费标准等情况，经委托人同意后，另行签订合同」. http://www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1918920.htm
- 备注：房款是几十万到几百万，是这本书里单笔金额最大的一件事，别用微信转给经纪人。还有两种常见的多收钱。一是两家中介联合做同一单，这种只能收一份佣金。二是代办贷款、代办过户，这属于另外的服务，要单独签合同并事先告知收费。所有款项都走转账并备注用途，见第 6 条（签约前核对产权证和抵押情况）。

8. 别租隔断房：最小出租单位是原设计的房间，厨房、卫生间、阳台不得住人

- 成本：不花钱。代价是同样的预算，要么住得远一点，要么住得小一点
- 说人话：按规定，最小的出租单位是原来设计好的那间房。厨房、卫生间、阳台和地下储藏室不能住人。这种房被查处之后，你可能要搬走。另外，租期内房东也不能自己说涨租就涨租。
- 收益：规章写得很明白，最小的出租单位是原设计的房间，不能把一间房再隔成几间分开租。人均租住建筑面积不得低于当地规定的最低标准。厨房、卫生间、阳台和地下储藏室不得出租供人员居住。租期内出租人也不得单方面随意提高租金
- 证据等级：A
- 来源：住房和城乡建设部 (2010). 商品房屋租赁管理办法（令第 6 号）第八条：「出租住房的，应当以原设计的房间为最小出租单位，人均租住建筑面积不得低于当地人民政府规定的最低标准。厨房、卫生间、阳台和地下储藏室不得出租供人员居住。」第九条：「出租人应当按照合同约定履行房屋的维修义务并确保房屋和室内设施安全……房屋租赁合同期内，出租人不得单方面随意提高租金水平。」http://www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1845070.htm
- 备注：违规隔断被查处时，搬家的是租客，押金和已经付掉的租金往往拿不回来。安全上也差：隔断墙常常堵住逃生的通道，一屋住很多人还共用一条电线。看房时注意三点：墙是不是后来砌的，房间有没有窗，电表带不动这么多人。

9. 房子刺鼻或刚装修完：关窗 12 小时测甲醛，超 0.08 可随时解约

- 成本：带 CMA 资质的甲醛检测一次几百元。刚装修的房子通风放味一到三个月，期间另找住处是主要代价。
- 说人话：刚装修完的房子别急着住进去。按国标关门关窗闷 12 小时再测，甲醛超过 0.08 就算超标。超标的房子，法律允许你随时解约搬走，不用赔。闻不到味不等于合格，检测说了算。
- 收益：国标《室内空气质量标准》（GB/T 18883-2022，2023 年 2 月起施行）：甲醛 1 小时平均限值 0.08 mg/m³（旧版是 0.10，收严了），检测条件是门窗关闭 12 小时后。甲醛是国际癌症研究机构认定的 1 类致癌物（确定能让人得癌），世卫组织的室内空气参考值是 0.1 mg/m³ 按 30 分钟平均。解约的依据是民法典第七百三十一条：「租赁物危及承租人的安全或者健康的，即使承租人订立合同时明知该租赁物质量不合格，承租人仍然可以随时解除合同。」也就是说，就算签合同时知道是新装修的，超标了照样可以走（全国）
- 证据等级：B
- 来源：国家疾病预防控制局 (2022-07-11 发布). 室内空气质量标准（GB/T 18883-2022，2023-02-01 实施）·表 1 甲醛 1 小时平均 0.08 mg/m³，检测条件门窗关闭 12 小时（扫描件经页面图像逐字核对）. https://www.ndcpa.gov.cn/jbkzzx/c100201/1666357812062392320/ZgwODgwF.pdf；全国人大 (2020). 民法典（第七百三十一条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；World Health Organization (2010). WHO Guidelines for Indoor Air Quality: Selected Pollutants·formaldehyde 0.1 mg/m³ as a 30-minute average. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK138699/
- 备注：给 B 的原因：限值和解约权都是官方原文，但「按这个数搬走能少多少病」没有可引用的数字。实操上注意三点。一，检测找带 CMA 资质的机构，报告才有法律效力，自测盒和便携仪器只能参考。二，夏天高温高湿时甲醛释放最多，冬天测合格的房子夏天可能超标。三，跟房东或中介交涉时把检测报告、合同、聊天记录都留着，协商不成按民法典这条起诉或投诉。买新房的人同样适用这个国标，交房前可以要求开发商出具检测报告。

10. 城镇户口想搬去乡下住，只租农房，别买宅基地和宅基地上的房子

- 成本：不花钱。代价是房子不归你，租期一次最长 20 年，到期要重新和房东谈
- 说人话：城镇户口的人不能到农村买宅基地、农民的房子或者「小产权房」，国家文件明令禁止。村里人说「写个合同就行」也不行，钱付出去，房子也成不了你的。想在乡下长住，就签租赁合同，一次最长签 20 年，到期再续。
- 收益：国务院办公厅的文件写得很明白：「城镇居民不得到农村购买宅基地、农民住宅或『小产权房』。」同一份文件还规定，农民卖掉或者租出住房以后，再申请宅基地不予批准。2019 年中央农办和农业农村部的文件又说了一遍：「严禁城镇居民到农村购买宅基地。」同一份文件给出了合法的路：城镇居民可以租农房居住或者经营，租赁合同的期限不得超过二十年，到期双方可以另行约定
- 证据等级：A
- 来源：国务院办公厅 (2007). 关于严格执行有关农村集体建设用地法律和政策的通知（国办发〔2007〕71 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_2395.htm；中央农村工作领导小组办公室、农业农村部 (2019). 关于进一步加强农村宅基地管理的通知（中农发〔2019〕11 号）第五、六部分. https://www.moa.gov.cn/govpublic/NCJJTZ/201909/t20190920_6328397.htm
- 备注：宅基地就是村里分给本村村民盖房的地，只能分给本村人。租农房时和出租的农户签书面合同，写清租期、租金、能不能装修改建，以及装修的钱到期怎么算。文件规定租期不超过 20 年，别签「租 50 年」「租 70 年」这类合同，更别一次付清多年租金。文件还禁止下乡用宅基地盖别墅大院和私人会馆，别出钱给村民「合建」。

11. 买期房时先看预售许可证，定金、首付和贷款只打进合同写明的预售资金监管账户

- 成本：不花钱。签约前看一眼预售许可证，付款前核对账户，几分钟。难在销售让你转到别的账户时，要坚持不转

- 说人话：期房就是还没盖好就开卖的房子。没有预售许可证，开发商不能卖，也不能收定金。你交的首付和贷款，按规定要全部进监管账户，等房子能交付了才解除监管。钱打到别的账户，就不在这层保护里。
- 收益：期房在法规里叫商品房预售，是开发商把正在建的房子先卖给你。2026 年 8 月，住建部、自然资源部和金融监管总局发文规定：「购房人支付的首付款、个人住房贷款等购房资金应全部存入资金监管账户。」房子竣工验收、水电气热具备交付条件以后，才解除监管。开发商要在购房合同里写明购房资金存入监管账户的权利和责任。开发商违约、不能按期交房的，你可以按合同约定解除合同。开发商要按合同退钱，并承担违约责任。人民银行和金融监管总局同时规定，买预售房的个人住房贷款，由银行直接付进项目的预售资金监管账户。2022 年三部门的文件已经写明，定金、首付款和按揭贷款「应当全部直接存入监管账户」。没拿到预售许可的楼盘，开发商不得预售，也不得用认购、预订、排号、发 VIP 卡的办法收定金。没有预售许可证签的预售合同，法院认定无效。起诉前补上许可证的，可以认定有效。钱付到监管账户以外的地方，就不在这套监管里。同一份 2026 年的文件还规定，按现房销售的楼盘拿到施工许可证后，开发商可以先收「少量定金」。定金由住房资金监管机构监管，存在项目主办银行开的「定金监管账户」里，房屋具备交付条件后才解除监管
- 证据等级：A
- 来源：住房城乡建设部、自然资源部、金融监管总局 (2026). 关于完善商品住房销售制度的通知（建房规〔2026〕3 号，第一部分第（二）（三）项，第二部分第（三）项）. https://www.gov.cn/gongbao/2026/issue_13026/202610/content_7082773.html；中国人民银行、金融监管总局 (2026). 关于改革完善房地产信贷管理推动加快构建房地产发展新模式的意见（银发〔2026〕171 号，第二十二条）. https://www.gov.cn/gongbao/2026/issue_13026/202610/content_7082770.html；银保监会办公厅、住房城乡建设部办公厅、人民银行办公厅 (2022). 关于商业银行出具保函置换预售监管资金有关工作的通知（银保监办发〔2022〕104 号，第二条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-11/14/content_5726954.htm；住房城乡建设部 (2010). 关于进一步加强房地产市场监管完善商品住房预售制度有关问题的通知（建房〔2010〕53 号，第一部分第（一）项，第二部分第（九）项）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2010/content_1629136.htm；最高人民法院 (2020 修正). 关于审理商品房买卖合同纠纷案件适用法律若干问题的解释（法释〔2020〕17 号修正后文本，第二条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282621.html
- 备注：2026 年 8 月 28 日以前就拿到建设工程规划许可证的楼盘，预售条件和资金监管按各地原来的规定办。首付和贷款要进监管账户，2010 年和 2022 年的文件都要求过。按现房销售的楼盘，开发商在盖房期间先收少量定金的，新规要求定金进定金监管账户。监管账户的户名和账号以购房合同里写的为准，付款前对一遍。合同被认定无效、开发商又不退钱的，要去法院起诉。一审普通程序 6 个月起，律师费一般自己出。二手房的房款怎么付，见第 7 条（交易资金专用存款账户）。

12. 买新房交了认购定金或者首付，没签成正式合同、贷款批不下来（比如签约后政策收紧、银行停贷）又怪不到你的，要求开发商退钱

- 成本：不花钱。签认购书和正式合同时多看两条条款。开发商不退，就要去法院起诉
- 说人话：交了认购定金却没签成正式合同，或者贷款批不下来，先看是谁的原因。原因既不在你也不在开发商的，开发商要退定金，或者退房款加利息。签约后政策收紧、银行停贷，一般算双方都怪不到。你自己征信有逾期、收入不够，算你的原因，定金可能要不回来。
- 收益：最高法的司法解释写明：开发商通过认购、订购、预订收了定金，因为一方的原因没签成正式买卖合同的，按定金规则处理。定金规则是：交定金的一方违约，定金不退；收定金的一方违约，双倍退还，见第 12 节第 15 条（收钱写「定金」不写「订金」）。因为怪不到双方的原因没签成的，「出卖人应当将定金返还买受人」。另一条讲贷款。买卖合同约定用贷款付款，因为一方的原因没签成贷款合同、买卖合同没法履行的，另一方可以解除合同并要求赔偿。因为怪不到双方的原因没签成贷款合同的，双方都可以解除合同。开发商要退还收到的购房款本金和利息，或者退还定

金。什么算怪不到双方，法条只写了原则，下面是作者举的例子。签约后当地收紧房贷政策、银行停贷，一般算双方都怪不到。你自己征信有逾期、收入流水不够，算你的原因。楼盘手续不全、银行不给这个项目放贷，算开发商的原因。这两条只管从开发商手里买的商品房，买二手房不适用

- 证据等级：A
- 来源：最高人民法院 (2020 修正). 关于审理商品房买卖合同纠纷案件适用法律若干问题的解释（第一、四、五、十九条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282621.html；全国人大 (2020). 民法典（第五百八十六、五百八十七条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
- 备注：什么算「怪不到双方」，有争议时由法院看具体情况定。所以正式合同里要写明用贷款付款，最好再写清贷款批不下来怎么办。认购书已经写全了买卖合同的主要内容、开发商也收了房款的，法院会把它当成正式买卖合同，这时就不算「没签成」。开发商不退钱，要去法院起诉。一审普通程序 6 个月起，简易程序 3 个月，律师费一般自己出。

13. 买新房签合同前看清面积误差怎么处理，楼书、广告和沙盘上的承诺拍照留好

- 成本：不花钱。签约前多看两条条款，顺手拍照截图
- 说人话：合同没另外约定的，交房后登记的面积和合同差 3% 以内，按实际多退少补。差超过 3%，你可以退房，开发商 30 天内退钱加利息。广告里对小区的房子和配套说得很具体、又影响你买不买的承诺，没写进合同也算数。
- 收益：住建部规章写明，按面积计价的，合同里要写清面积有误差时怎么处理。合同没写的，按下面几条办。「面积误差比绝对值在 3% 以内(含 3%)的，据实结算房价款」。超过 3% 的，你有权退房。你退房的，开发商要从你提出那天起 30 日内退还已付房款，同时付利息。你不退房、登记面积比合同大的，3% 以内的部分你补钱，超出 3% 的部分由开发商承担，产权归你。登记面积比合同小的，3% 以内的部分开发商退你，超出 3% 的部分开发商双倍退你。广告这边，最高法的司法解释写明：销售广告和宣传资料一般只是邀请你来谈，不算合同。但开发商对开发规划范围内的房子和配套设施说得具体确定，又对你签不签、房价多少有重大影响的，就算合同内容。「该说明和允诺即使未载入商品房买卖合同，亦应当为合同内容」，违反了要承担违约责任
- 证据等级：A
- 来源：建设部 (2001). 商品房销售管理办法（建设部令第 88 号，第十八、十九、二十条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2002/content_70143.htm；最高人民法院 (2020 修正). 关于审理商品房买卖合同纠纷案件适用法律若干问题的解释（第三条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282621.html
- 备注：3% 是合同没约定时的默认办法。合同里另外写了的按合同办，所以签约时看清那一条有没有把范围放宽。按套计价的期房，合同要附平面图，写明尺寸的误差范围。广告这条只管开发规划范围内的房子和设施，规划范围以外的东西不在这条里。2020 年修改司法解释时，删掉了原来那条面积误差的规定，现在的依据是这份住建部规章。开发商不认，要去法院起诉。一审普通程序 6 个月起，律师费一般自己出。

14. 买新房遇上开发商逾期交房、逾期办证，先发书面催告留证据，再按合同要违约金

- 成本：不花钱。写一份书面催告，用快递寄出并留底。真要退房或者索赔，多半要打官司
- 说人话：开发商晚交房，你先书面催它，三个月内还不交，可以退房。合同没写违约金的，按同地段同类房子的租金赔你。因为开发商的原因拿不到产权证，也要赔，拖过办证期限一年以上还可以退房。退房的权利有期限，别一直拖着不表态。
- 收益：最高法的司法解释写明：开发商逾期交房，你催告以后 3 个月内还不交的，你可以解除合同，合同另有约定的除外。解除合同的权利有期限。开发商催你表态的，3 个月内要定。开发商没催的，从你知道能解除那天起一年内要行使，过期就没了。合同没约定违约金、也没约定赔偿怎么算的，逾期交房按逾期这段时间同地段同类房子的租金算。因为开发商的原因，到了下面的期限你还没拿到产权证，开发商要承担违约责任。期限有三种：合同约定的办证期限；期房从交房那天起 90 日；现房从签合同那天起 90 日。合同没约定违约金的，按你已付购房款总额，参照人民银行规

定的逾期贷款利息标准算。办证期限到了以后又超过一年，因为开发商的原因还是办不了登记的，你可以解除合同并要求赔偿。约定的违约金过高、开发商请求减少的，法院以超过实际损失 30% 为标准调整

- 证据等级：A
- 来源：最高人民法院 (2020 修正). 关于审理商品房买卖合同纠纷案件适用法律若干问题的解释（第十一、十二、十三、十四、十五、二十、二十一条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282621.html；全国人大 (2020). 民法典（第五百六十三条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
- 备注：催告用书面形式，快递寄到合同上写的开发商地址，留好底单和签收记录。司法解释只说「经催告」，没规定形式，书面加快递是作者经验。合同里约定了交房违约金的，先按合同算。退房以后，贷款合同也可以一起解除。开发商要把贷款退给银行，把你付的房款和利息退给你。开发商不认，就要去法院起诉。一审普通程序 6 个月起，可以延长，律师费一般自己出。

15. 买房签约前查清有没有查封和抵押，签约后去不动产登记机构办预告登记

- 成本：签约前带身份证查一次，半小时。签约后和卖方带材料去登记机构跑一趟，按当地标准交登记费
- 说人话：签约前带身份证去不动产登记机构，查这套房有没有抵押、查封，有没有先登记给别人。合同里约好办预告登记，签完就去办。办了以后，卖方不经你同意再卖或者再抵押，登记机构不给办。能正式过户以后 90 天内要去办过户，过了预告登记就失效。
- 收益：民法典写明：签了买房协议，为保障将来拿到房子，可以按约定向登记机构申请预告登记。「预告登记后，未经预告登记的权利人同意，处分该不动产的，不发生物权效力。」预告登记有期限。合同解除这类情形，或者从能办正式登记那天起 90 日内没去申请的，预告登记失效。自然资源部的实施细则把它落到登记机构：预售商品房、买卖二手房都可以办。预告登记生效期间，没有你的书面同意，卖方拿这套房去申请登记的，登记机构不予办理。买期房的，开发商没按约定和你一起申请，你可以单方申请。签约前能查什么：有买卖意向的，带身份证就能查这套房有没有抵押、预告登记、异议登记，有没有被查封。网签备案管不了合同效力。最高法的司法解释写明，预售合同没办备案，不影响合同有效，双方约定备案才生效的除外
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第二百二十一条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；自然资源部 (2024 修正). 不动产登记暂行条例实施细则（第八十五、八十六条）. https://www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11506/202408/content_6966482.html；自然资源部 (2024 修正). 不动产登记资料查询暂行办法（第二十一条）. https://www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11506/202408/content_6966482.html；自然资源部 (2025). 关于修改《不动产登记资料查询暂行办法》的决定（自然资源部令第 18 号）. https://www.gov.cn/gongbao/2026/issue_12546/202602/content_7057456.html；最高人民法院 (2020 修正). 关于审理商品房买卖合同纠纷案件适用法律若干问题的解释（第六、七条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282621.html
- 备注：签约前怎么查、要带什么，见第 6 条（签约前核对产权证和抵押情况）。没签合同时查不到产权人是谁，产权证上的名字要当面和卖方身份证对上。办预告登记要双方事先约定，所以把它写进买卖合同。卖方和别人恶意串通、另签合同并把房子交了出去，你可以请求确认那份合同无效。但这要打官司，一审普通程序 6 个月起，律师费一般自己出。预告登记是在事前把这条路堵上。

16. 背着浮动利率房贷的，利率比新发放的房贷高出一截时，找银行协商降利率或者申请置换

- 成本：不花钱。打银行客服电话或者在手机银行里申请，一次几十分钟。银行不一定同意
- 说人话：房贷利率是在一个基准利率上加几个点，加的点原来签死不变，2024 年起允许你和银行商量改。你的利率比全国新发放的房贷高出一截，可以找银行商量降，或者申请新贷款换掉旧的。贷 100 万元、30 年，利率低半个百分点，利息少约 10 万元。

- 收益：人民银行 2024 年的公告允许借贷双方协商变更房贷利率在 LPR 基础上的加点幅度。LPR 是贷款市场报价利率，房贷利率按它加点或减点。人民银行负责人答记者问说，原来合同里的加点幅度在整个贷款期限内固定不变，这次改了。2026 年 8 月，人民银行和金融监管总局又写进文件：已发放的浮动利率房贷，利率和全国新发放的房贷利率偏离到一定幅度时，「借款人可以与银行业金融机构协商变更合同约定的利率水平，或申请新发放浮动利率个人住房贷款置换存量贷款，方式应由借款人自主选择」。新贷款的金额不得高于原贷款剩下的本金。能省多少，下面是按等额本息公式自己算的例子。贷 100 万元、30 年，年利率 4.0% 时月供约 4774 元，3.5% 时约 4490 元。每月少约 284 元，30 年少付利息约 10 万元
- 证据等级：A
- 来源：中国人民银行、金融监管总局 (2026). 关于改革完善房地产信贷管理推动加快构建房地产发展新模式的意见（银发〔2026〕171 号，第二十四条）. https://www.gov.cn/gongbao/2026/issue_13026/202610/content_7082770.html；中国人民银行 (2024). 中国人民银行有关负责人就完善商业性个人住房贷款利率定价机制有关问题答记者问（介绍中国人民银行公告〔2024〕第 11 号）. https://www.gov.cn/zhengce/202409/content_6977671.htm
- 备注：偏离到多大幅度才能谈，文件没写具体数，以你贷款银行的公告为准。这条管的是银行发放的浮动利率房贷。银行不同意降、你手里又有闲钱的，可以按第 5 节第 28 条（提前还房贷）的算法比一比。置换不能多借，新贷款不能超过旧贷款剩下的本金。

17. 买首套房要贷款的，先用住房公积金贷款，额度不够再加商业贷款做组合贷，别直接全做商业贷款

- 成本：不花钱。要多跑公积金中心或受托银行一两趟，放款可能比单做商贷晚几天。前提是你已经连续交了一段时间公积金
- 说人话：首套房 5 年以上的公积金贷款利率是 2.6%，2026 年 6 月银行新发的房贷利率约 3.1%。贷 100 万元、30 年，全用公积金比全用商贷少付利息约 9.6 万元。公积金能贷的钱有上限，不够的再用商贷补上，这叫组合贷。
- 收益：人民银行 2025 年 5 月 7 日发文下调公积金贷款利率，从 5 月 8 日起执行。5 年以上的首套公积金贷款利率是 2.6%，5 年以下（含 5 年）是 2.1%。第二套的 5 年以上不低于 3.075%，5 年以下不低于 2.525%。截至 2026 年 10 月，这仍是最近一次调整。商业房贷利率按 LPR 加点或减点定，LPR 是贷款市场报价利率。2026 年 9 月 20 日，5 年期以上 LPR 为 3.5%。人民银行 2026 年第二季度货币政策执行报告写明，6 月「新发放个人住房贷款利率约为 3.1%」。能省多少，下面是按等额本息公式自己算的例子。贷 100 万元、30 年，利率 2.6% 时月供约 4003 元，3.1% 时约 4270 元。每月少约 267 元，30 年少付利息约 9.6 万元。额度只够贷 60 万元公积金、另外 40 万元走商贷的，也比全走商贷划算。每月少约 160 元，30 年少付利息约 5.8 万元。第二套房的公积金利率下限 3.075%，和商贷的 3.1% 差不多，省不了多少钱
- 证据等级：A
- 来源：中国人民银行 (2025). 关于下调个人住房公积金贷款利率的通知（2025 年 5 月 7 日）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202505/content_7022708.htm；中国人民银行 (2025). 同上（人民银行官网原文）. https://www.pbc.gov.cn/zhengwugongkai/4081330/4406346/4693549/2025120618351696797/index.html；全国银行间同业拆借中心受中国人民银行授权 (2026). 贷款市场报价利率（LPR），2026-09-20 公布 5 年期以上 3.50%. https://www.chinamoney.com.cn/chinese/bklpr/；中国人民银行 (2026). 2026 年第二季度中国货币政策执行报告. https://www.pbc.gov.cn/zhengcehuobisi/125207/125227/125957/2026nhbzczxbg/2026081218435062865/index.html；国务院 (2026). 住房公积金管理条例（国务院令第 844 号第三次修订后重新公布，2026 年 9 月 20 日起施行；第九条第（三）项「确定住房公积金的最高贷款额度」，第二十六条「缴存住房公积金的职工，在购买、建造、翻建、大修自住住房时，可以向住房公积金管理中心申请住房公积金贷款」「应当自受理申请之日起 10 日内作出准予贷款或者不准贷款的决定」，第二十七条）. https://www.gov.cn/gongbao/2026/issue_12946/

202608/content_7079363.html；住房城乡建设部、财政部、中国人民银行 (2014). 关于发展住房公积金个人住房贷款业务的通知（建金〔2014〕148 号，北京住房公积金管理中心转载）. https://gjj.beijing.gov.cn/web/zwgk61/_300587/_300688/375516/index.html；北京市住房和城乡建设委员会、北京市规划和自然资源委员会、北京住房公积金管理中心 (2026). 关于进一步优化调整本市房地产政策的通知（京建发〔2026〕400 号，第三部分）. https://gjj.beijing.gov.cn/web/zwgk61/2024zcwj/436433464/436433467/744089355/index.html；广州住房公积金管理中心 (2026). 个人住房公积金贷款服务指南（普通公积金贷款），第十到十二部分. https://gjj.gz.gov.cn/bsfw/qtfw/content/post_5748060.html

- 备注：用公积金贷款有四道门槛。先要交够公积金。住建部等三部门 2014 年的文件写明，连续足额缴存 6 个月以上才能申请，在外地交过的可以合并算。额度和年限各地不同，最高额度由当地公积金管理委员会定。比如北京一人缴存的首套最高 120 万元，每缴存一年能贷 20 万元。广州一人最高 100 万元，期限不超过 30 年，二手房的楼龄加贷款年限不超过 50 年。买二手房的，按网签价和评估价里低的那个算房价，评估价低，能贷的就少。最后是手续多。条例要求公积金中心受理后 10 日内给结论，之后还要办抵押登记。放款比商贷慢是作者经验，卖方急着收钱的，签合同前就说好用公积金贷款。组合贷的首付比例要同时满足公积金和商贷两边的要求。公积金余额还能提出来还贷，见第 5 节第 3 条（公积金不只用来买房）。已经全做了商贷的，可以找银行谈降利率，见本节第 16 条（背着浮动利率房贷的，利率比新发放的房贷高出一截时，找银行协商降利率）。

18. 住小区被物业停水、停电、停暖、停气逼交物业费的，向当地房地产主管部门投诉；自己欠了物业费，物业只能催告、起诉或者申请仲裁

- 成本：不花钱。打电话或者写一份投诉，几十分钟。物业不改、你又要它赔损失的，就得去法院起诉
- 说人话：物业不能靠停水、停电、停暖、停气逼你交物业费，遇上了向当地房地产主管部门投诉。物业按约定提供了服务，你不能拿「没用过」当理由不交，欠着不交它可以起诉。擅自多收、重复收的那部分，可以不交，交了能要回来。
- 收益：民法典第九百四十四条写了三层意思。第一层原话是：「物业服务人不得采取停止供电、供水、供热、供燃气等方式催交物业费。」第二层：物业按约定提供了服务，业主不能以「未接受或者无需接受」服务为由拒交。第三层：业主逾期不交，物业可以催告你在合理期限内交。期限到了还不交，物业可以起诉或者申请仲裁。物业管理条例也写明，业主逾期不交物业费，业主委员会要督促你限期交。逾期还不交的，物业服务企业可以向法院起诉。投诉找县级以上地方政府的房地产行政主管部门，条例要求它们及时处理业主的投诉。最高法的司法解释写明，物业擅自扩大收费范围、提高收费标准或者重复收费的，你可以拿这一点抗辩不交。已经交了的违规费用，可以要求退还
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第九百四十四条；第六百五十四、六百五十六条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；国务院 (2018 第三次修订). 物业管理条例（第五、四十四、四十八、六十四条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f3cbb3c016f40daebf30779；最高人民法院 (2020). 关于修改《最高人民法院关于在民事审判工作中适用〈中华人民共和国工会法〉若干问题的解释》等二十七件民事类司法解释的决定（法释〔2020〕17 号，第十四项修改物业服务纠纷解释原第五条，条文顺序调整后为第二条：「物业服务人违反物业服务合同约定或者法律、法规、部门规章规定，擅自扩大收费范围、提高收费标准或者重复收费，业主以违规收费为由提出抗辩的，人民法院应予支持。业主请求物业服务人退还其已经收取的违规费用的，人民法院应予支持。」）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282621.html
- 备注：法律禁止的是物业拿停水停电当催物业费的手段。欠的是水费、电费、燃气费本身，情况不同。供电单位催告后你在合理期限内仍不交，可以按国家规定的程序中止供电，要事先通知你。供水、供气、供热参照这条办。条例还规定，供水、供电、供气、供热等单位要向最终用户收费。物业停水停电给你造成了损失、你要它赔的，要去法院起诉。一审普通程序 6 个月起，简易程序 3 个

月，律师费一般自己出。租房被房东断水断电逼着搬走的，见第 2 条（断水断电、换锁）。收益定中是凭判断：物业费一年几百到几千元，停暖停水的损失没有统一统计。

19. 买新房收房时当场验房、把问题写进交房记录，漏水和水电管线出毛病，在《住宅质量保证书》的保修期内找开发商修

- 成本：不花钱。收房当天多花两三个小时，逐间看墙、地、门窗和水电，拍照留底。请人帮忙验房要另外花钱
- 说人话：开发商交房时要给你《住宅质量保证书》。施工单位的法定最低保修期，卫生间、屋面、外墙漏水是 5 年，水电管线和装修 2 年，都从竣工验收算。开发商给你的保修期，不能比施工单位剩下的保修期短。保修期内它不修或拖着不修，你可以自己找人修，钱由开发商出。
- 收益：住建部规章写明，卖商品住宅时，开发商要向买受人提供《住宅质量保证书》和《住宅使用说明书》。开发商对卖出的房子承担质量保修责任，保修期从交付那天算起。商品住宅的保修期，不得低于施工单位给开发商的质量保修书剩下的期限。保修期内出了属于保修范围的质量问题，开发商要修，还要赔造成的损失。不可抗力或者使用不当造成的损坏，开发商不负责。施工单位的最低保修期由国务院条例定，从竣工验收合格那天算起。屋面防水，有防水要求的卫生间、房间和外墙面防渗漏，是 5 年。供热和供冷系统，是 2 个采暖期、供冷期。电气管线、给排水管道、设备安装和装修工程，是 2 年。地基基础和主体结构，是设计文件规定的合理使用年限。最高法的司法解释写明，保修期内开发商要承担修复责任。「出卖人拒绝修复或者在合理期限内拖延修复的，买受人可以自行或者委托他人修复。修复费用及修复期间造成的其他损失由出卖人承担。」房屋质量问题严重影响正常居住使用的，你可以解除合同、要求赔偿。主体结构质量经核验确属不合格的，也可以解除合同、要求赔偿。收房当天逐间检查、把问题写进交房记录并拍照，是作者经验。使用不当不在保修范围，所以交房时就记下的问题，开发商很难说成是你装修弄坏的
- 证据等级：A
- 来源：建设部 (2001). 商品房销售管理办法（建设部令第 88 号，第三十二、三十三条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2002/content_70143.htm；国务院 (2019 修订). 建设工程质量管理条例（第四十条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f3cbb3c016f410b40e11333；建设部 (2000). 房屋建筑工程质量保修办法（建设部令第 80 号，第七、八、十七条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2001/content_60677.htm；最高人民法院 (2020 修正). 关于审理商品房买卖合同纠纷案件适用法律若干问题的解释（第九、十条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282621.html
- 备注：保修范围和期限，开发商要和你在合同里约定，以合同和《住宅质量保证书》为准。写得比法定的长，就按长的来。销售管理办法还提到 1998 年那份质量保证书制度的规定，它定的最低保修期限原文没取到，这里不写数。保修期内出了问题，先书面通知开发商并留底，这是作者经验。开发商不修也不认的，要去法院起诉。一审普通程序 6 个月起，简易程序 3 个月，律师费一般自己出。面积和广告承诺不符，见本节第 13 条（买新房签合同前看清面积误差怎么处理）。晚交房、晚办证，见本节第 14 条（买新房遇上开发商逾期交房、逾期办证）。收益定中是凭判断：返修费用按房子和问题差别很大，没有统一统计。

16. 得了慢性病之后怎么活

口径：总死亡率与金钱。查出慢性病以后往往还有几十年要过，本节算的是这几十年怎么管。

1. 药按医嘱吃满，别感觉好了就停

- 成本：不花钱，反而省下以后治并发症的钱。每天吃药占不了几分钟，难在一天不落地吃下去。
- 说人话：按医生说的把药吃满的人，同期死亡的可能性大约只有断断续续吃药的人的一半。这个数要打折看。连假药都吃满的人死亡率也低，说明有一部分好处来自「能坚持吃药的人本来就更注意健康」。但停药的害处是确定的，降压药、抗凝药、抗排异药尤其如此。
- 收益：21 项研究、46847 人合起来算（荟萃分析）：和吃药断断续续的人相比，按医嘱吃满的人同期死亡的可能性约低 44%。原值是比值比 0.56，95% CI 0.50–0.63（可信范围）。只看确有疗效的治疗，约低 45%（0.55，0.49–0.62）
- 证据等级：A
- 来源：Simpson SH, Eurich DT, Majumdar SR, et al. (2006). A meta-analysis of the association between adherence to drug therapy and mortality. BMJ, 333(7557), 15. https://doi.org/10.1136/bmj.38875.675486.55
- 备注：争议。这也是这本书里最需要打折看的一个数字。同一项汇总分析里，连安慰剂（假药）都吃满的人死亡率也低（0.56，0.43–0.74）。这说明相当一部分好处来自「能坚持吃药的人本来就更注意健康」。作者把这层混进来的因素叫健康依从者效应。但停药本身的害处是明确的，尤其是降压药、抗凝药和抗排异药

2. 先办门诊慢特病认定再办异地备案，高血压、糖尿病、放化疗、透析、抗排异就能异地直接结算

- 成本：不花钱。出发前在医保 App 上办一次异地就医备案，手机上就能办。
- 说人话：高血压、糖尿病、恶性肿瘤门诊放化疗、尿毒症透析、器官移植后抗排异，这五种在外地看门诊也能直接刷医保。不用先自己垫钱，再回参保地报销。但要先在参保地办门诊慢特病认定，再办异地就医备案。两件事都办了才管用。
- 收益：国家医保局的文件说已经做到了这一步。原话是「基本实现高血压、糖尿病、恶性肿瘤门诊放化疗、尿毒症透析、器官移植术后抗排异治疗等 5 种门诊慢特病费用跨省直接结算县域可及」。「县域可及」的意思是在县一级就能办到。文件还在这 5 种的基础上再新增 5 种
- 证据等级：A
- 来源：国家医保局办公室、财政部办公厅 (2024). 关于稳妥有序扩大跨省直接结算门诊慢特病病种范围的通知（医保办发〔2024〕19 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202409/content_6974467.htm
- 备注：前提是两件事都要办：先在参保地办门诊慢特病认定，再做异地就医备案。新增的 5 个病种开到了哪一步，各地进度不一样，以当地医保部门公布的为准

3. 复查按医生给的间隔做，把每次的指标记在同一个本子上

- 成本：每次检查几十到几百元。去一趟医院加上等结果，要占一点时间。难在隔一段就得去一次，容易一拖再拖。
- 说人话：慢性病看的是一段时间里的变化，不是某一次的数值。把日期、指标、当时吃的药和剂量记在同一个本子上。换医院的时候拿出来，不用把检查重做一遍、重花一遍钱。
- 收益：慢性病要看的是数值一段时间里怎么变，只看某一次不够。高血压有一项汇总分析，把 15 项随机试验里 7138 人的原始数据合起来算。和照常看病的人比，在家自己量血压的人，12 个月后诊室收缩压平均变化 −3.2 mmHg（95% CI −4.9 到 −1.6，可信范围）。只自己量、不配别的措施的，看不出效果：−1.0 mmHg（−3.3 到 1.2，差别可能是碰巧）。配套支持最多的，降了 6.1 mmHg（3.2 到 9.0）。配套支持指医生、药师或病人自己按读数调药，加上健康教育、生活方式指导。作者的结论是，光自己测不能让血压更低，要配上按读数调药才有用。这些数字都是血压，没有直接看死亡。换医院时，国家卫健委等四部门的办法规定：患者提供的已有检查检验结果，符合互认条件、

满足诊疗需要的，医院和医生不得重复检查检验。能互认的报告单上标着「HR」标志，比如「全国HR」

- 证据等级：B
- 来源：Tucker KL, Sheppard JP, Stevens R, et al. (2017). Self-monitoring of blood pressure in hypertension: A systematic review and individual patient data meta-analysis. PLoS Medicine, 14(9), e1002389. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002389；国家卫生健康委、国家医保局、国家中医药局、中央军委后勤保障部卫生局 (2022). 关于印发医疗机构检查检验结果互认管理办法的通知（国卫医发〔2022〕6 号），第十三条、第十七条、第十九条. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-02/19/content_5674575.htm
- 备注：每次至少记四样：日期、指标值、当时在吃的药、药的剂量。用手机拍化验单也行，但都要放在同一处，别东一张西一张

4. 别为了试偏方、保健品停掉正规治疗

- 成本：不花钱，还省下买保健品的钱。不占时间。难在别人反复劝你试的时候能顶住。
- 说人话：停药的坏处是确定的，偏方和保健品的好处是不确定的。这等于拿确定的损失去换不确定的好处。想试补充剂就先告诉主治医生。有些补充剂会影响抗凝药、抗排异药在血里的浓度。
- 收益：美国癌症登记数据里有两项研究，看的都是没转移、本来能治的乳腺癌、前列腺癌、肺癌和结直肠癌病人。第一项看只用替代疗法、手术放化疗和内分泌治疗一样都不做的人。和条件配对的正规治疗病人比，他们的死亡风险是 2.5 倍（HR 2.50，95% CI 1.88–3.27，高约 1.5 倍）。乳腺癌是 5.68 倍（3.22–10.04），肺癌是 2.17 倍（1.42–3.32），结直肠癌是 4.57 倍（1.66–12.61）。第二项看一边正规治疗、一边用补充疗法的人。他们拒绝手术的比例是 7.0% 对 0.1%，拒绝化疗是 34.1% 对 3.2%。拒绝放疗是 53.0% 对 2.3%，拒绝内分泌治疗是 33.7% 对 2.8%。5 年存活率是 82.2% 对 86.6%，死亡风险是 2.08 倍（HR 2.08，1.50–2.90，高约一倍）。把拖延和拒绝治疗算进去以后，补充疗法本身和死亡就看不出关系了（HR 1.39，0.83–2.33）。作者的结论是，多出来的死亡来自拒绝正规治疗。国家市场监管总局要求保健食品标签上标注：「保健食品不是药物，不能代替药物治疗疾病」。美国国家补充与整合健康中心（NCCIH）写明，贯叶连翘（也叫圣约翰草）会减弱多种药的作用。其中包括防器官移植排异的环孢素，和抗凝药华法林
- 证据等级：B
- 来源：Johnson SB, Park HS, Gross CP, Yu JB (2018). Use of Alternative Medicine for Cancer and Its Impact on Survival. Journal of the National Cancer Institute, 110(1), 121-124. https://doi.org/10.1093/jnci/djx145；Johnson SB, Park HS, Gross CP, Yu JB (2018). Complementary Medicine, Refusal of Conventional Cancer Therapy, and Survival Among Patients With Curable Cancers. JAMA Oncology, 4(10), 1375-1381. https://doi.org/10.1001/jamaoncol.2018.2487；国家市场监督管理总局 (2019). 市场监管总局就《保健食品标注警示用语指南》和《保健食品原料目录与保健功能目录管理办法》有关情况举办专题新闻发布会. https://www.samr.gov.cn/tssps/sjdt/tpxw/art/2023/art_4b658b824b1b4b0ba57c09a56cc93aad.html；National Center for Complementary and Integrative Health (2025). St. John's Wort. https://www.nccih.nih.gov/health/st-johns-wort
- 备注：想试补充剂就先告诉主治医生。有些补充剂会和处方药相互作用，比如影响抗凝药、抗排异药在血里的浓度

5. 病情稳定的慢性病，在社区医院一次可以开到 12 周的药

- 成本：不花钱。去社区卫生服务中心问一句能不能开长期处方，一句话的事。
- 说人话：病情稳定、吃的药也没换的人，在社区卫生服务中心一次能开够 12 周的药。省掉每月往返大医院排队挂号的半天。在同一个参保地里，住基层医院的报销比例通常还比上一级医院高十个百分点左右。
- 收益：不用每月往返大医院排队开药。在同一个参保地（也叫统筹地区）里，住基层医院的报销比例原则上比上一级医院高约 10 个百分点

- 证据等级：A
- 来源：国务院办公厅 (2026). 关于加快建设分级诊疗体系的若干措施. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202604/content_7065031.htm：「对于符合条件的慢性病患者，基层医疗卫生机构单次可开具不超过 12 周用药的长期处方。」；同文「原则上统筹地区内医疗卫生机构住院报销比例逐级拉开 10 个百分点左右的差距」，并要求上级医院在基层开设高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病等常见病慢性病门诊
- 备注：「符合条件」由医生判断，一般是诊断已经明确、用药方案也稳定的人。药还是那个药，省下的是每月跑一趟的半天和挂号费。基层没有你要的那种药，可以问问有没有缺药登记和配送。

6. 在社区签家庭医生之前，问清楚哪些进医保、哪些自费

- 成本：不花钱。签约前多问一句，一分钟的事。
- 说人话：签约的基本服务包按规定走医保。个性化服务包的钱要全部自己出。有人推销「升级包」的时候，先问清楚这是基本包还是个性化包、备没备案、一年多少钱。
- 收益：基本服务包按规定由医保付。个性化服务包的钱全部自己出，这种包还要向县级卫生健康部门备案
- 证据等级：A
- 来源：国务院办公厅 (2026). 关于加快建设分级诊疗体系的若干措施. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202604/content_7065031.htm：「加强基层门诊付费与签约服务政策联动，基本服务包按规定纳入医保支付；个性化服务包由签约基层医疗卫生机构按程序向县级卫生健康部门备案，费用由个人支付。」
- 备注：签约本身的价值在于有人长期跟着你这个病，不在于打包了多少项目。有人推销「升级包」时，先问三句：这是基本包还是个性化包，备没备案，一年多少钱。

7. 确诊糖尿病就去查一次眼底，之后按医生给的间隔查；每年查一次脚

- 成本：一次散瞳眼底检查几十到几百元。足部检查通常包含在门诊里，不另花钱。难在眼睛和脚都没不舒服的时候也要记着去查。
- 说人话：糖尿病伤到眼底、伤到脚，在坏到看不见、烂起来之前几乎没有感觉。早查出来还有得治。2 型糖尿病确诊当时就查一次散瞳眼底，1 型在发病 5 年后开始查。查过一两次没事、血糖也达标的，可以放宽到一两年一次。脚每年查一次。
- 收益：糖尿病伤到眼底叫视网膜病变，伤到脚叫糖尿病足。这两样在出问题之前几乎没有感觉。早查出来还有得治。等到看不见或者脚烂起来，就晚了
- 证据等级：A
- 来源：美国糖尿病学会 (2026). 糖尿病诊疗标准 2026·第 12 章 视网膜病变、神经病变与足部护理. Diabetes Care：「People with type 2 diabetes should have an initial dilated and comprehensive eye examination by an ophthalmologist or optometrist at the time of the diabetes diagnosis.」「Adults with type 1 diabetes should have an initial dilated and comprehensive eye examination by an ophthalmologist or optometrist 5 years after the onset of diabetes.」「If there is no evidence of retinopathy from one or more annual eye exams and glycemic indicators are within the goal range, then screening every 1–2 years may be considered.」「Perform a comprehensive foot evaluation at least annually to identify risk factors for ulcers and amputations.」https://doi.org/10.2337/dc26-S012
- 备注：2 型糖尿病确诊的时候就要查，1 型是发病 5 年后才开始查。差别在于 2 型往往已经悄悄高了好几年。查过一两次没事、血糖也达标的，可以放宽到 1 到 2 年一次。脚上感觉变迟钝的人，每天自己看一眼脚底，用镜子照也行。

8. 得过肾结石就把水喝到每天 2.5–3 升，盐降到 6 克以内

- 成本：不花钱。把随时喝水变成习惯。出汗多的日子还要再多喝一些，难在天天记着。

- 说人话：第一次长了钙结石的人，什么都不做的话，五年里约四分之一会再长。每天把水喝够的人，五年里复发的只有一成多，少了一半多。英国指南给的量是每天喝 2.5 到 3 升水，盐不超过 6 克。
- 收益：一项为期 5 年、随机分成两组的对照试验，对象是 199 名第一次得钙结石、又查不出原因的患者（也叫特发性钙结石）。一组每天至少喝 2 升水，另一组不做任何干预。5 年里复发的，多喝水那组 12/99（12.1%），不干预那组 27/100（27.0%），P=0.008。P 值越小，越说明两组的差别不是碰巧。平均隔多久复发：38.7±13.2 个月对 25.1±16.4 个月，P=0.016。一开始测的 24 小时尿量，结石患者明显低于没结石的人：男性是 1,057±238 mL 对 1,401±562 mL（P<0.0001），女性是 990±230 mL 对 1,239±440 mL（P<0.001）。NICE 指南 NG118 第 1.8.1 条建议，成人每天喝 2.5 到 3 升水，儿童青少年按年龄喝 1 到 2 升。水里加点鲜柠檬汁，别喝碳酸饮料，成人每天盐不超过 6 克
- 证据等级：A
- 来源：Borghi L, Meschi T, Amato F, Briganti A, Novarini A, Giannini A (1996). Urinary volume, water and recurrences in idiopathic calcium nephrolithiasis: a 5-year randomized prospective study. The Journal of Urology, 155(3), 839-843. https://doi.org/10.1016/s0022-5347(01)66321-3；National Institute for Health and Care Excellence (2019). Renal and ureteric stones: assessment and management. NICE guideline NG118，第 1.8.1 条. https://www.nice.org.uk/guidance/ng118/chapter/Recommendations
- 备注：复发少了大约 55%，又不花钱，按本书的排序规则这是本节性价比最高的一条。要盯的是 24 小时尿量，目标是 2 到 2.5 升以上，不是看喝进去多少。出汗多的人、在高温环境里干活的人，得喝得更多。那项试验做的是第一次发作的特发性钙结石患者。结石成分不止一种，尿酸结石、感染性结石、胱氨酸结石各有各的对策。复发过的人值得做一次结石成分分析和 24 小时尿检，再定要不要加药。别为了防结石把钙戒掉，见第 6 节第 21 条。发作时腰腹绞痛得厉害要去医院，不是靠多喝水冲下去的。不疼的血尿另有要查的东西，见第 1 节第 27 条

9. 确诊痛风后长了痛风石、影像上看到骨头被啃出缺损或每年发作 2 次以上的，就长期吃降尿酸药，把血尿酸压到 360 μmol/L 以下并一直维持

- 成本：别嘌醇每月几元到几十元。刚开始每几周查一次血尿酸来调药量，稳定之后每几个月查一次。头 3 到 6 个月还要同时吃一种预防发作的药。难在不疼的时候也得一直吃下去。
- 说人话：长了痛风石、骨头被啃出缺损或每年发作 2 次以上的，要长期吃降尿酸药，把尿酸压到 360 μmol/L 以下。发作少的，吃不吃和医生商量。由护士按化验结果帮着调药量的病人，两年后 95% 达标，照常看病的只有 30%。达标之后也不能停药，靠忌口降得有限。
- 收益：一项随机分成两组的对照试验，517 名过去 12 个月内发作过的成人。一组由护士主导，给患者讲清楚病是怎么回事，再按指标把尿酸调到达标。另一组照常找全科医生看。2 年时血尿酸降到 <360 μmol/L（6 mg/dL）的比例，95% 对 30%。达标的可能性是常规组的 3.18 倍（RR 3.18，95% CI 2.42–4.18，这个区间是数字的可信范围），P<0.0001。第 2 年的发作频率、痛风石、生活质量这几项次要指标，也都优于常规组。每多换来一年算上生活质量折算的寿命（质量调整生命年），花费 £5,066。同一试验还做了随访研究，438 人发了问卷，收回 82%。两组都自己报告了过去 12 个月的发作次数。达标组的中位数是 0 次（中间一半人落在 0–0 次）。常规组是 1 次（0–3），P<0.001。括号里的这个范围叫四分位距。仍在吃降尿酸药的比例，达标组是常规组的 1.19 倍（校正后 RR 1.19，1.09–1.30）。美国风湿病学会 2020 年痛风指南强烈推荐三种人启动降尿酸治疗：皮下长了痛风石的、影像检查看到痛风把骨头啃出缺损的、每年发作 ≥2 次的。发作过不止一次、但每年不到 2 次的，指南是有条件地建议吃，有条件的推荐要医生和病人商量着定。第一次发作的，有条件地不建议马上吃。例外是同时有 3 期及以上慢性肾病、血尿酸 >9 mg/dL 或者长过尿路结石，这几种有条件地建议吃。做法是持续监测血尿酸，照着结果调剂量直到达标，目标 <6 mg/dL。首选别嘌醇，3 期及以上慢性肾病的人也是首选它，起始剂量 ≤100 mg/日。启动时同时给抗炎的预防用药，至少吃 3 到 6 个月。同一指南还引用了一组病例观察。这些患者长期控制良好之后停了药，停药后血尿酸仍保持 <7 mg/dL。他们当中，5 年跟踪期内一次都没发作的只有 13%（27/211）。饮食方面，限酒或戒酒

的人，血尿酸比不限的人低 1.6 mg/dL，一份啤酒使血尿酸升高 0.16 mg/dL。健康饮食、地中海饮食、DASH 饮食的效果更小。首选哪种降尿酸药有分歧。美国风湿病学会指南强烈推荐别嘌醇作为首选，理由是剂量用够时有效、耐受好、安全、便宜。它还有条件地建议：吃非布司他的人如果有心血管病史，或新出了心血管事件，有别的药可换就换掉。这条推荐和 FDA 给非布司他加的黑框警告一致。依据之一是 CARES 试验，6190 名合并心血管病的痛风病人随机吃非布司他或别嘌醇。非布司他组的全因死亡风险是别嘌醇组的 1.22 倍（HR 1.22，95% CI 1.01–1.47，高约 22%）。心血管死亡是 1.34 倍（1.03–1.73，高约 34%）。欧洲的 FAST 试验结论不同。它纳入 6128 名 60 岁以上、有心血管危险因素的病人，非布司他的主要心血管事件不比别嘌醇多（HR 0.85，0.70–1.03）。死亡人数是非布司他组 7.2%、别嘌醇组 8.6%。吃促进尿酸从肾排出的药的人，美国风湿病学会有条件地不建议碱化尿液，因为没有证据说明有效，证据确定性很低。它同时要求叮嘱这些人多喝水。已知有肾结石或 3 期及以上慢性肾病的人不该用这类药。同一指南写到，HLA-B*5801 这个基因型在汉族、韩国、泰国血统的人里最常见，占 7.4%，非裔美国人 3.8%，白人和西班牙裔各 0.7%。亚裔和非裔美国人吃别嘌醇，发生别嘌醇超敏综合征的风险都是白人的 3 倍。指南有条件地建议这两类人用别嘌醇前先查 HLA-B*5801，证据确定性很低

- 证据等级：A
- 来源：Doherty M, Jenkins W, Richardson H, et al. (2018). Efficacy and cost-effectiveness of nurse-led care involving education and engagement of patients and a treat-to-target urate-lowering strategy versus usual care for gout: a randomised controlled trial. Lancet, 392(10156), 1403-1412. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32158-5；Abhishek A, Jenkins W, La-Crette J, Fernandes G, Doherty M (2020). Nurse-led care is preferred over GP-led care of gout and improves gout outcomes: results of Nottingham Gout Treatment Trial follow-up study. Rheumatology, 59(3), 575-579. https://doi.org/10.1093/rheumatology/kez333；FitzGerald JD, Dalbeth N, Mikuls T, et al. (2020). 2020 American College of Rheumatology Guideline for the Management of Gout. Arthritis Care & Research, 72(6), 744-760：「Strong recommendations included initiation of ULT for all patients with tophaceous gout, radiographic damage due to gout, or frequent gout flares」「For patients who have previously experienced >1 flare but have infrequent flares (<2/year), we conditionally recommend initiating ULT over no ULT」「For patients experiencing their first flare, we conditionally recommend against initiating ULT over no ULT」. https://doi.org/10.1002/acr.24180；White WB, Saag KG, Becker MA, et al.; CARES Investigators (2018). Cardiovascular Safety of Febuxostat or Allopurinol in Patients with Gout. New England Journal of Medicine, 378(13), 1200-1210. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1710895；Mackenzie IS, Ford I, Nuki G, et al.; FAST Study Group (2020). Long-term cardiovascular safety of febuxostat compared with allopurinol in patients with gout (FAST): a multicentre, prospective, randomised, open-label, non-inferiority trial. Lancet, 396(10264), 1745-1757. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32234-0；中华医学会内分泌学分会 (2020). 中国高尿酸血症与痛风诊疗指南(2019). 中华内分泌代谢杂志, 36(1), 1-13. https://doi.org/10.3760/cma.j.issn.1000-6699.2020.01.001
- 备注：争议：用哪种药降尿酸，各国指南不一样。美国指南首选别嘌醇，有心血管病的人能换就别吃非布司他，但欧洲 FAST 试验没看到非布司他更危险。国内还能买到苯溴马隆，它是促进尿酸排出的药。中华医学会的指南（2019 版和 2024 更新版）对选药和碱化尿液单独给了推荐。吃苯溴马隆要不要加碳酸氢钠碱化尿液，美国指南认为没有证据，按医生的意见办，多喝水不能省。**汉族人用别嘌醇之前值得先查 HLA-B*5801**。它是一种天生的、管免疫反应的基因型号，查一次结果终身不变。带着这个基因的人，在汉族、韩国、泰国人里占 7.4%，白人和西班牙裔只有 0.7%。亚裔和非裔美国人用别嘌醇之后发生别嘌醇超敏综合征的风险是白人的 3 倍，这个病严重时皮肤会大面积剥脱，能要命。美国风湿病学会 2020 年痛风指南对这两类人建议，用药前可以考虑先查一下。**刚开始降尿酸反而更容易诱发发作**，所以指南明确要求头 3 到 6 个月同时吃一种抗炎的预防药。「吃了降尿酸药反而更疼，所以停了」是这件事常见的失败方式。疼起来该做的是按医嘱加抗炎药，不是停降尿酸药。达标值各家写法不同：<6 mg/dL 约合 360 μmol/L，中国的化验单多用 μmol/L。体检查出

尿酸高但从没发作过是另一回事，见第 6 节第 19 条。含糖饮料和酒见第 2 节第 7、20 条（不喝含糖饮料、少喝或不喝酒）。一顿吃下大量肉和海鲜、喝酒会诱发发作，见第 10 条（吃烧烤、聚餐时别一顿吃下大量肉和海鲜）

10. 得过痛风的，吃烧烤、聚餐时别一顿吃下大量肉和海鲜，酒也要少喝

- 成本：不花钱。吃烧烤、聚餐时少点肉串和海鲜，少喝酒。难在饭桌上管住自己。
- 说人话：得过痛风的人，前两天吃进的嘌呤最多时，发作的可能是吃得最少时的近 5 倍，吃着降尿酸药也一样。前一天喝了两到四杯酒，发作的可能高约一半，啤酒、白酒、葡萄酒都算。
- 收益：一项研究在网上跟踪 633 名痛风病人 1 年，拿每个人发作前的两天和他自己没发作的两天比（病例交叉研究）。嘌呤是食物里的一种成分，在体内会变成尿酸。把两天吃进的嘌呤总量从少到多分成五档，和最少那档比，后四档发作的可能分别是 1.17、1.38、2.21、4.76 倍（OR，趋势 P<0.001）。只算动物来源的嘌呤，是 1.42、1.34、1.77、2.41 倍。只算植物来源的，是 1.12、0.99、1.32、1.39 倍。按性别、喝不喝酒、吃不吃利尿药、别嘌醇、消炎止痛药、秋水仙碱分开看，结果都一样。同一批研究者的另一项研究看了 724 名痛风病人发作前 24 小时喝的酒。和没喝的比，喝 1 杯以上到 2 杯的是 1.36 倍（95% CI 1.00–1.88，可信范围），2 杯以上到 4 杯的是 1.51 倍（1.09–2.09）。葡萄酒、啤酒、烈酒各自都和发作有关。没得过痛风的人看另一项跟踪研究：美国 47150 名男性跟踪 12 年，只记录、不分组。肉吃得最多的五分之一，比最少的五分之一得痛风的风险高约 41%（RR 1.41，1.07–1.86）。海鲜高约 51%（1.51，1.17–1.95）。奶制品吃得最多的反而低约 44%（0.56，0.42–0.74）。嘌呤多的蔬菜和蛋白质总量看不出关系。同一批人里，每天多喝一瓶 12 盎司（约 355 毫升）啤酒，风险高约 49%（1.49，1.32–1.70）。烈酒每天一杯高约 15%（1.15，1.04–1.28）。葡萄酒看不出统计上的差别（1.04，0.88–1.22）
- 证据等级：B
- 来源：Zhang Y, Chen C, Choi H, Chaisson C, Hunter D, Niu J, Neogi T (2012). Purine-rich foods intake and recurrent gout attacks. Annals of the Rheumatic Diseases, 71(9), 1448-1453. https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2011-201215；Neogi T, Chen C, Niu J, Chaisson C, Hunter DJ, Zhang Y (2014). Alcohol quantity and type on risk of recurrent gout attacks: an internet-based case-crossover study. The American Journal of Medicine, 127(4), 311-318. https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2013.12.019；Choi HK, Atkinson K, Karlson EW, Willett W, Curhan G (2004). Purine-rich foods, dairy and protein intake, and the risk of gout in men. New England Journal of Medicine, 350(11), 1093-1103. https://doi.org/10.1056/NEJMoa035700；Choi HK, Atkinson K, Karlson EW, Willett W, Curhan G (2004). Alcohol intake and risk of incident gout in men: a prospective study. Lancet, 363(9417), 1277-1281. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(04)16000-5；Major TJ, Topless RK, Dalbeth N, Merriman TR (2018). Evaluation of the diet wide contribution to serum urate levels: meta-analysis of population based cohorts. BMJ, 363, k3951. https://doi.org/10.1136/bmj.k3951
- 备注：主要写给已经发作过的人。没得过痛风的人，吃什么对尿酸的影响比一般人想的小。美国 16760 名没有痛风的白人成年人里，饮食习惯能解释的血尿酸差别不超过 0.3%，常见的基因差别能解释 23.9%。所以身边有人吃烧烤喝啤酒吃出了痛风，饮食是诱因之一，体质占得更多。研究看的是吃下去的肉、海鲜和酒的量，不分烤不烤，凉菜海鲜配啤酒一样算。三项研究都只跟踪记录、不分组，发作时吃了什么是病人自己在网上报的，对象都是美国人，中国人的数据没找到。奶制品那个数也只是跟踪记录，没有试验证明多喝奶能防痛风。少吃不能代替降尿酸药，靠忌口降得有限，见第 9 条（确诊痛风就长期吃降尿酸药）。加工肉和酒按死亡率算的账见第 2 节第 19 条（少吃加工肉）和第 2 节第 20 条（少喝或不喝酒）

11. 查出乙肝表面抗原阳性的，每半年做一次肝脏 B 超加甲胎蛋白，按医生评估决定吃不吃抗病毒药，吃上了别自己停

- 成本：每半年去一次肝病科或感染科，抽血再做个 B 超，费用各地不同。要吃抗病毒药的，国家医保局说恩替卡韦集采后一年药费降到 100 多元。难在没感觉的时候也要按时去查，药也要一直吃下去。
- 说人话：身上带着乙肝病毒的人，每半年查一次 B 超和甲胎蛋白，在上海的试验里死于肝癌的少了近四成。血里病毒越多，以后得肝癌的越多。肝已经严重纤维化、硬化的人吃上抗病毒药，肝癌少了约一半。药多数要长期吃，自己停了病毒容易反弹。
- 收益：上海一项随机分组试验，18816 名 35 到 59 岁的人，都感染了乙肝病毒或有慢性肝炎病史。筛查组每 6 个月受邀查一次甲胎蛋白和 B 超，对照组不筛查。甲胎蛋白是抽血查的一项指标，得了肝癌常会升高。筛查组死于肝癌 32 人，对照组 54 人。肝癌死亡率是每 10 万人 83.2 对 131.5。筛查组是对照组的 0.63 倍（95% CI 0.41–0.98，可信范围），低约 37%。筛查组查出的肝癌有 46.5% 做了切除手术，对照组只有 7.5%。台湾一项跟踪研究，3653 名 30 到 65 岁、表面抗原阳性的人，平均跟踪 11.4 年，只记录、不分组。入组时血里病毒越多，后来得肝癌的越多。病毒量每毫升低于 300 拷贝的，每 10 万人年有 108 例肝癌。每毫升 100 万拷贝以上的，有 1152 例。累计得肝癌的比例分别是 1.3% 和 14.9%。扣掉性别、年龄、抽烟、喝酒、转氨酶和肝硬化之后，病毒越多、肝癌越多的规律仍然成立。亚洲一项随机分组试验，651 名已有严重肝纤维化或肝硬化的慢性乙肝病人。一组吃拉米夫定，一组吃安慰剂，中位吃了 32.4 个月。肝癌是 3.9% 对 7.4%，风险约低一半（HR 0.49，P=0.047）。病情加重是 7.8% 对 17.7%（HR 0.45，低约 55%）。中华医学会 2022 年版指南写明，慢性乙肝病毒感染者每 6 个月做一次腹部 B 超和甲胎蛋白，筛查肝癌。高危的人至少每 3 到 6 个月一次。暂时不用吃药的携带者，血常规、肝功能、病毒指标、甲胎蛋白、B 超每 6 到 12 个月查一次。一旦够了用药条件，就马上开始治。血里查得到病毒的，年龄超过 30 岁就建议抗病毒治疗，不管转氨酶高不高。家里有人因乙肝得了肝硬化或肝癌的，也一样。指南推荐的口服药是恩替卡韦、替诺福韦这一类。指南写明，大多数人要长期吃药，停药后病毒反弹的比例高
- 证据等级：A
- 来源：Zhang BH, Yang BH, Tang ZY (2004). Randomized controlled trial of screening for hepatocellular carcinoma. Journal of Cancer Research and Clinical Oncology, 130(7), 417-422. https://doi.org/10.1007/s00432-004-0552-0；Chen CJ, Yang HI, Su J, et al.; REVEAL-HBV Study Group (2006). Risk of hepatocellular carcinoma across a biological gradient of serum hepatitis B virus DNA level. JAMA, 295(1), 65-73. https://doi.org/10.1001/jama.295.1.65；Liaw YF, Sung JJ, Chow WC, et al.; Cirrhosis Asian Lamivudine Multicentre Study Group (2004). Lamivudine for patients with chronic hepatitis B and advanced liver disease. New England Journal of Medicine, 351(15), 1521-1531. https://doi.org/10.1056/NEJMoa033364；中华医学会肝病学分会, 中华医学会感染病学分会 (2022). 慢性乙型肝炎防治指南（2022 年版）. 中华肝脏病杂志, 30(12), 1309-1331. https://doi.org/10.3760/cma.j.cn501113-20221204-00607；同一指南的英文版：You H, Wang F, Li T, et al. (2023). Guidelines for the Prevention and Treatment of Chronic Hepatitis B (version 2022). Journal of Clinical and Translational Hepatology, 11(6), 1425-1442. https://doi.org/10.14218/JCTH.2023.00320；Wun YT, Dickinson JA (2003). Alpha-fetoprotein and/or liver ultrasonography for liver cancer screening in patients with chronic hepatitis B. Cochrane Database of Systematic Reviews, CD002799. https://doi.org/10.1002/14651858.CD002799（反方）；Aghoram R, Cai P, Dickinson JA (2012). Alpha-foetoprotein and/or liver ultrasonography for screening of hepatocellular carcinoma in patients with chronic hepatitis B. Cochrane Database of Systematic Reviews, CD002799.pub2. https://doi.org/10.1002/14651858.CD002799.pub2（反方）；国家医疗保障局 (2025). 中国医保惠民生 积跬步、至长远（七）：医药集采规范化制度化常态化：「乙肝治疗一线用药恩替卡韦，过去患者吃一年的费用大约 5000 元……集采后恩替卡韦年费用降到 100 多元」. https://www.nhsa.gov.cn/art/2025/12/29/art_14_19172.html

- 备注：争议：上海那项试验的结论有人不认。Cochrane 2003 年的综述按自己的算法重算了一遍。算出来肝癌死亡的差别不显著（OR 0.81，0.54–1.22）。2012 年的更新版说，这项试验偏倚风险高，几份报告给的数字对不上，下不了结论。所以「每半年查一次」靠的是这一项有争议的试验，加上各国指南。拉米夫定是老药，试验里 49% 的人出了耐药突变，现在指南推荐的是恩替卡韦这类。要不要吃药、能不能停，看病毒量、转氨酶、肝纤维化程度和家族史，由医生定。还没感染的人查两对半、打疫苗，见第 1 节第 14 条（查乙肝两对半）。丙肝是另一种病，见第 1 节第 52 条（丙肝抗体）。喝酒伤肝，见第 2 节第 20 条（少喝或不喝酒）。受益人主要是你自己。

12. 确诊慢阻肺的，复诊时让医生或药师看你当面用一遍吸入剂；因为急性加重住过院的，出院后去做肺康复

- 成本：看吸入剂用法不另花钱，复诊时把药带上，当面用一遍，几分钟。肺康复是有人带着做的运动训练，加上用药和自我管理的讲解，要按方案去好几次，费用各地不同。难在出院后身体虚，还得坚持去练。
- 说人话：用吸入剂的人里，只有约三成手法完全对，有些错误会让药吸不进肺里。出了关键错误的病人，因为加重住院或看急诊的比例高约一倍。急性加重住院后做肺康复，再住院的可能少一半以上，生活质量和走路能力也会好些。能不能少死人，还没看出来。
- 收益：中国一项全国抽样调查，50991 名 20 岁以上的成年人都做了肺功能检查。慢阻肺的比例是 8.6%（95% CI 7.5–9.9，可信范围），约合 9990 万人。40 岁以上是 13.7%。慢阻肺病人里，以前做过肺功能检查的只有 12.0%。一项分析汇总了 144 篇研究，54354 名病人由受过训练的人当面看着用吸入剂。手法完全正确的占 31%，勉强可以的 41%，差的 31%。前 20 年和后 20 年比，没有改善。用按压式喷雾的，按压和吸气配合不上的占 45%。吸得不够快、不够深的占 44%，吸完不屏气的占 46%。法国一项调查只记录、不分组，医生看了 2935 名慢阻肺病人用吸入剂。超过一半的操作有错。会让药吸不进去的关键错误，各种吸入装置在 15.4% 到 46.9% 之间。过去 3 个月因加重住院或看急诊的，没出错的病人里是 3.3%，出了关键错误的是 6.9%（OR 1.86，1.14–3.04）。GOLD 2023 年报告的摘要写明，要教会医生和病人正确使用吸入装置，复诊时要定期检查。它还建议慢阻肺病人按当地规定打流感、肺炎球菌等疫苗。Cochrane 2016 年的综述汇总了 20 项随机分组试验、1477 人。比较的是慢阻肺急性加重之后做肺康复，和照常护理不做康复。8 项研究、810 人看了再住院。做康复的再住院可能低约 56%（OR 0.44，95% CI 0.21–0.91），证据质量中等。但各研究的结果差别很大。6 项研究、670 人看了死亡，OR 0.68（0.28–1.67），差别可能是碰巧，证据质量低。生活质量的改善超过了病人能感觉到的幅度，证据质量高。6 分钟走路的距离平均多了 62 米（38–86 米），证据质量高
- 证据等级：A
- 来源：Wang C, Xu J, Yang L, et al.; China Pulmonary Health Study Group (2018). Prevalence and risk factors of chronic obstructive pulmonary disease in China (the China Pulmonary Health [CPH] study): a national cross-sectional study. Lancet, 391(10131), 1706-1717. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30841-9；Sanchis J, Gich I, Pedersen S; ADMIT (2016). Systematic Review of Errors in Inhaler Use: Has Patient Technique Improved Over Time? Chest, 150(2), 394-406. https://doi.org/10.1016/j.chest.2016.03.041；Molimard M, Raherison C, Lignot S, et al. (2017). Chronic obstructive pulmonary disease exacerbation and inhaler device handling: real-life assessment of 2935 patients. European Respiratory Journal, 49(2), 1601794. https://doi.org/10.1183/13993003.01794-2016；Agustí A, Celli BR, Criner GJ, et al. (2023). Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease 2023 Report: GOLD Executive Summary. European Respiratory Journal, 61(4), 2300239. https://doi.org/10.1183/13993003.00239-2023；Puhan MA, Gimeno-Santos E, Cates CJ, Troosters T (2016). Pulmonary rehabilitation following exacerbations of chronic obstructive pulmonary disease. Cochrane Database of Systematic Reviews, 12, CD005305. https://doi.org/10.1002/14651858.CD005305.pub4；Greening NJ, Williams JE, Hussain SF, et al. (2014). An early rehabilitation intervention to enhance recovery during hospital admission for an exacerbation of chronic

respiratory disease: randomised controlled trial. BMJ, 349, g4315. https://doi.org/10.1136/bmj.g4315（反方）

- 备注：争议：肺康复什么时候开始，说法不一。英国一项随机分组试验在入院 48 小时内就开始练，一年后再住院没有少（HR 1.1）。死亡反而更多（OR 1.74，95% CI 1.05–2.88）。GOLD 2023 年报告的摘要说，出院后头 4 周内开始，效果还不清楚。所以要做的是出院后病情稳下来，按医生的安排去做，住院的急性期别自己加练。Cochrane 那篇综述也写明，新纳入的研究效果比早年的小。吸入剂那两项都是只记录、不分组的调查，没有试验直接证明「复诊时看一遍」能少住院。具体手法每种装置不一样，以说明书和医生的示范为准。流感疫苗见第 1 节第 20 条（流感疫苗），肺炎球菌疫苗见第 1 节第 22 条（肺炎球菌疫苗）。还在抽烟的先戒烟，见第 2 节第 3 条（戒烟别光靠忍，先去拿药）。受益人主要是你自己。

13. 有糖尿病的每年查一次尿白蛋白肌酐比和血肌酐，有高血压的也要查，早点发现慢性肾病

- 成本：留一次尿查尿白蛋白肌酐比，再抽血查肌酐，复诊时让医生一起开。难在肾没有不舒服的时候也要记着查。
- 说人话：中国得了慢性肾病的成年人里，只有一成知道自己有病。糖尿病病人每年验一次尿和血，能早点查出来。查出尿蛋白偏高的，吃上达格列净这种药，肾功能坏下去、走到透析或死亡的情况合起来少约四成，死亡少约三成。
- 收益：中国 2018 到 2019 年的全国慢性病监测，176874 名成年人都验了血和尿。得慢性肾病的约 8.2%，折合约 8200 万人。其中 73.3% 还在早期的 1 到 2 期。知道自己有病的只有 10.0%。另一项调查在全国 45 家医院查了 9672 名 2 型糖尿病病人，31% 有慢性肾病。这 2997 人里，以前查过肾病的只有 27%。KDIGO 2024 年的肾病指南说，有风险的人要同时查尿白蛋白和肾小球滤过率（肾每分钟能滤多少血）。最优先查的是高血压、糖尿病和心血管病病人。美国糖尿病学会 2026 年的标准说，2 型糖尿病病人不管怎么治疗，都要至少每年查一次尿白蛋白肌酐比和估算的肾小球滤过率。1 型病程满 5 年的也一样。糖尿病合并高血压、尿白蛋白中度升高（30 到 299 mg/g）的，推荐用普利类或沙坦类降压药。查出来以后有药可用。一项随机分组试验收了 4304 名慢性肾病病人，肾小球滤过率在 25 到 75 之间，尿白蛋白肌酐比 200 到 5000。中位 2.4 年里，吃达格列净的一组有 9.2% 出了这几样事：肾功能掉一半以上、走到终末期肾病、死于肾病或心血管病。安慰剂组是 14.5%。HR 0.61（95% CI 0.51–0.72），低约 39%。死亡 4.7% 对 6.8%，HR 0.69（0.53–0.88），低约 31%。有没有糖尿病，效果差不多
- 证据等级：B
- 来源：Wang L, Xu X, Zhang M, et al. (2023). Prevalence of Chronic Kidney Disease in China: Results From the Sixth China Chronic Disease and Risk Factor Surveillance. JAMA Internal Medicine, 183(4), 298-310. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2022.6817；Shi L, Xue Y, Yu X, et al. (2024). Prevalence and Risk Factors of Chronic Kidney Disease in Patients With Type 2 Diabetes in China: Cross-Sectional Study. JMIR Public Health and Surveillance, 10, e54429. https://doi.org/10.2196/54429；Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD Work Group (2024). KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. Kidney International, 105(4S), S117-S314, Practice Point 1.1.1.1、1.1.1.2. https://doi.org/10.1016/j.kint.2023.10.018；美国糖尿病学会 (2026). 糖尿病诊疗标准 2026·第 11 章 慢性肾病与风险管理. Diabetes Care, 49(Suppl 1), S246-S260，推荐 11.1a、11.6a. https://doi.org/10.2337/dc26-S011；Heerspink HJL, Stefánsson BV, Correa-Rotter R, et al. (2020). Dapagliflozin in Patients with Chronic Kidney Disease. New England Journal of Medicine, 383(15), 1436-1446. https://doi.org/10.1056/NEJMoa2024816
- 备注：只给 B 级，因为「每年查一次」本身能不能让人少死，没有随机试验直接比过。少死的数字来自已经查出尿蛋白偏高、再吃药的人。收益量级因此凭判断定为中，没按死亡降幅套成大。一次结果偏高不算确诊，KDIGO 要求复查确认。高血压病人多久查一次，指南没写固定间隔，按医生说

的来。吃什么药由医生定，别自己买。糖尿病要查的眼底和脚，见第 7 条（查一次眼底）。受益人主要是你自己。

14. 结肠癌做完手术和化疗的，参加有人指导的运动方案，坚持练满三年

- 成本：走路这类运动不花钱。找医院的康复科或运动处方门诊做体能评估、开运动方案，要挂号费和检查费，请私人教练另算。每周要多花几个小时运动，还要坚持三年。练的人肌肉、关节受伤的多一些。
- 说人话：结肠癌做完手术和化疗以后，参加三年有人指导的运动方案的人，复发、长新癌或死亡的可能低约 28%，死亡低约 37%。8 年后还活着的，练的人约九成，只拿宣传材料的约八成三。练的人肌肉、关节受伤的多一些。
- 收益：一项在 55 个中心做的随机分组试验（CHALLENGE），收了 889 名结肠癌病人。他们都做完了手术和辅助化疗，属于高危 II 期或 III 期，入组时没有转移。化疗结束后 2 到 6 个月入组，入组前每周运动不到 150 分钟。445 人参加三年的运动方案，444 人只拿健康宣传材料。运动方案前 6 个月，每两周见一次运动指导员，谈怎么坚持，还要在指导员看着下练一次。6 到 12 个月改成面谈或电话，之后到第 3 年只留最少的支持。目标是比原来每周多出 10 个代谢当量小时（衡量运动量的单位）的运动，中等强度以上的运动都算，方案预计多数人会选走路。一年时，运动组每周的休闲运动量多了 15.6 个代谢当量小时，对照组多了 5.1。中位跟踪 7.9 年。复发、长新癌或死亡，运动组比对照组低约 28%，HR 0.72（95% CI 0.55–0.94）。5 年时没出这些事的，80.3% 对 73.9%。死亡低约 37%，HR 0.63（0.43–0.94）。8 年还活着的，90.3% 对 83.2%。肌肉骨骼方面的不良事件，18.5% 对 11.5%。同一试验的费用分析按加拿大公费医疗算，运动方案每人先花 2917 加元，但复发少了，5 年总费用反而每人少 1589 加元
- 证据等级：A
- 来源：Courneya KS, Vardy JL, O'Callaghan CJ, et al.; CHALLENGE Investigators (2025). Structured Exercise after Adjuvant Chemotherapy for Colon Cancer. New England Journal of Medicine, 393(1), 13-25. https://doi.org/10.1056/NEJMoa2502760；ClinicalTrials.gov NCT00819208. Colon Health and Life-Long Exercise Change Trial（试验方案与入组条件）. https://clinicaltrials.gov/study/NCT00819208；Courneya KS, Vardy JL, O'Callaghan CJ, et al. (2016). Effects of a Structured Exercise Program on Physical Activity and Fitness in Colon Cancer Survivors: One Year Feasibility Results from the CHALLENGE Trial. Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention, 25(6), 969-977. https://doi.org/10.1158/1055-9965.EPI-15-1267；Chan KKW, Chu RWK, Cheung MC, et al.; CHALLENGE Investigators (2026). Structured Exercise Program After Adjuvant Chemotherapy for Colon Cancer: A Cost-Utility Analysis of the CHALLENGE Trial. Journal of Clinical Oncology, 44(22), 2130-2139. https://doi.org/10.1200/JCO-26-00765
- 备注：试验只收结肠癌，不收直肠癌，也只收手术切干净、做完化疗、没转移的人。所以不能直接套到别的癌症和晚期病人身上。主要结果是复发、长新癌或死亡。总死亡是次要结果，作者的说法是「和活得更长相符」，没有把它当成定论。国内没有现成的同款项目，可以请肿瘤科或康复医学科开运动处方。开练前先做体能评估，试验里每人入组前都做了运动测试。走路的量怎么算，见第 2 节第 11 条（每天走到 7000–8000 步）。力量训练见第 2 节第 17 条（力量训练）。受益人主要是你自己。

17. 家里有老人

口径：金钱与人身自由。家里有老人，多数麻烦不是钱不够，是没提前把话说清楚、把字签好。最后三条讲长期卧床的压疮、白内障手术和老人遛狗，按死亡率算账，不和本节其他条目比较。

1. 趁老人清醒，书面指定将来的监护人

- 成本：去公证处办一份，几百元。和老人谈一次话就能定下来。难在开口：要当面说到将来他自己管不了自己的那一天
- 说人话：趁老人头脑还清楚，花几百元去公证处办一份书面文件，写明将来谁当他的监护人。没有这份文件，等老人不能自己做决定了，谁替他签字、谁替他管钱，要由法院来指定。家里人意见不一致，还会拖得更久。
- 收益：民法典规定，头脑清醒、能自己做主的成年人（法律叫「具有完全民事行为能力的成年人」），可以提前和人商量好将来谁当自己的监护人。商量的对象可以是近亲属，也可以是其他愿意当监护人的个人或者组织。商量好了要「以书面形式确定自己的监护人」。将来他不能做决定了，或者只能做一部分决定了（法律叫「丧失或者部分丧失民事行为能力」），就由写定的这个人来管。没有这份文件，将来谁替他签字、谁替他管钱，要走法院指定
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第三十三条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
- 备注：这份文件叫意定监护，意思是自己提前指定的人。这个人排在法律默认的那套监护顺序前面。老人独居、子女在外地、家里关系复杂的，更需要提前办。建议去公证处做公证

2. 把遗嘱立了，记住后立的推翻先立的，公证遗嘱不再优先

- 成本：自己手写一份遗嘱，不花钱。找公证处公证，几百到上千元。难在开口：要和家里人谈身后事
- 说人话：法律认六种遗嘱，但形式写错了整份作废，这是最常见的翻车点。自己手写的那种，要本人从头到尾手写，签上名，写清年月日。立了好几份、内容互相打架的，按最后立的那份算。2021 年起，公证过的那份也不再自动排在前面。
- 收益：民法典认可六种遗嘱形式：自己手写的、请人代写的、打印的、录音录像的、口头的、公证的。每一种都有各自必须做到的手续要求（法律叫「形式要件」）。如果立了好几份，内容互相打架，以最后立的那份为准。2021 年起，公证的那份不再自动排在前面
- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 民法典（第一千一百三十四条至第一千一百四十二条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
- 备注：自己手写的遗嘱，要本人从头到尾手写，签上名，写清年月日。打印的遗嘱要有两个以上见证人。遗嘱人和见证人要在每一页上签名，并写清年月日。继承人、被写进遗嘱要分东西的人，以及他们的近亲属，都不能当见证人。形式错了整份作废，这是最常见的翻车点

3. 老人的钱单独放一个账户，大额支出定一个双人确认的规矩

- 成本：不花钱。和家里人商量一次，定下一个数额就行。难在怎么开口，别让老人觉得你在防着他
- 说人话：骗老人买保健品、买收藏品、买理财的，套路都一样：先花几个月和他处熟，再一次性收割。事先约好一条规矩，超过多少钱的支出要先跟某个人说一声。这等于把掏钱那一刻往后拖，拖过最冲动的那一阵。
- 收益：针对老人的保健品、收藏品、理财骗局，套路都是先用几个月把信任攒足，再一次性收割。事先约好「超过多少钱的支出要先和某个人说一声」。这等于把掏钱这个决定往后拖，拖过最冲动的那一阵
- 证据等级：B

- 来源：最高人民检察院 (2022). 最高检发布打击整治养老诈骗犯罪典型案例（许某燕集资诈骗案及答记者问）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202206/t20220617_560010.shtml；北京市地方金融监督管理局 (2023). 揭秘专骗老年人新套路 提高防骗意识 守护好「钱袋子」. https://jrj.beijing.gov.cn/jrxcjy/jraq/ffffjzxkt/202311/t20231127_3310210.html；Federal Trade Commission (2025). FTC Issues Annual Report to Congress on Agency's Actions to Protect Older Adults（Protecting Older Consumers, 2024-2025）. https://www.ftc.gov/news-events/news/press-releases/2025/12/ftc-issues-annual-report-congress-agencys-actions-protect-older-adults
- 备注：别把这件事讲成「怕你被骗」。讲成「家里的钱统一记账」，老人更容易接受。也别把老人的所有钱都交给子女保管，那会引出另一类纠纷

4. 给老人备好一句随时能说出口的推辞：「我要回去和家里人商量」

- 成本：不花钱。和老人对一次话，几分钟就行
- 说人话：推销和诈骗靠的是现场压力，要你来不及想就掏钱。人情绪一被调动起来，就更想买夸大广告里的东西，老人比年轻人更想买。事先和老人商量好一句「我要回去和家里人商量」。他随时能说出口，当场有台阶下，回家冷静了再定。
- 收益：推销和诈骗都靠现场施压。美国联邦贸易委员会的防骗指南写着，骗子要你在来得及想之前就行动。打电话时，他们会叫你别挂断，让你没法去核实。指南给的办法是，做任何事之前先告诉一个人，朋友、家人、邻居都行，说出来可能就看出是骗局。原银保监会 2021 年的风险提示，也建议老年人买理财前多和家人商量。一项实验找了 116 名 65 到 85 岁的老人和 115 名 30 到 40 岁的人。研究者先用一个输赢游戏，把一部分人的情绪调动起来，再让他们看夸大不实的广告。情绪真被调动起来的人，更想买广告里的东西。不管情绪激不激动，老人都比年轻人更想买。作者建议，等情绪平静下来再做花钱的决定。另一项实验找的是以前被邮寄诈骗骗过钱的人，多数上了年纪。没提前提醒的人，接到模拟的推销诈骗电话，近一半一口答应。提前两到四周打电话提醒过的，一口答应的明显少了。事先商量好一句「我要回去和家里人商量」，让老人有台阶可下，不用当场做决定
- 证据等级：B
- 来源：Federal Trade Commission (2023). How To Avoid a Scam. https://consumer.ftc.gov/articles/how-avoid-scam；中国银保监会消费者权益保护局 (2021). 关于警惕「投资养老」「以房养老」金融诈骗的风险提示（2021 年第三期）. https://dfjrjgj.hunan.gov.cn/dfjrjgj/yhlj/202106/t20210608_19450856.html（湖南省地方金融监督管理局转载）；Kircanski K, Notthoff N, DeLiema M, et al. (2018). Emotional arousal may increase susceptibility to fraud in older and younger adults. Psychology and Aging, 33(2), 325-337. https://doi.org/10.1037/pag0000228；Scheibe S, Notthoff N, Menkin J, et al. (2014). Forewarning reduces fraud susceptibility in vulnerable consumers. Basic and Applied Social Psychology, 36(3), 272-279. https://doi.org/10.1080/01973533.2014.903844
- 备注：给 B 的原因是两项实验测的都不是这句话本身。一项测的是情绪激动时想不想买，另一项测的是提前提醒管不管用，没有研究比过备了这句话的老人少被骗多少。和第 3 条（老人的钱单独放一个账户）一起用。家里的防跌倒改造也顺手做了，见第 1 节。这句话是给老人留个台阶，让他不用当场硬顶，不是用来防着他的。被推销围住的时候，最难的是当着一屋子人开口拒绝，比判断真假还难

5. 凡是让老人先交钱的「投资养老」都别碰：办卡、买床位、买养老公寓、旅居养老、买老年产品是同一套非法集资

- 成本：不花钱。把下面这几种名目念给老人听一遍，几分钟。以后遇上就直接拒绝：不去听课，不去参观，不留电话。难在老人要是已经去过几次、和人处熟了，就不容易劝回来
- 说人话：让老人先交钱、又许诺回报的养老名目，都是同一套骗局：办卡、买床位、买养老公寓、旅居养老、开会卖老年产品。按规定，这种钱亏了只能自己认。有人借预定养老公寓床位收走 1.36 亿元，坑了 2100 多人。能拦住的只有掏钱那一步。

- 收益：民政部列了五种表现形式，认名目比认人可靠。第一种，假借养老服务机构之名：没有实体，临时租个场地，宣称和养老机构签了合作协议来「碰瓷」。第二种，以提供「养老服务」为名：卖「贵宾卡」「会员卡」「预付卡」，让人预交「养老服务费用」，承诺的服务明显超过自己的床位供给能力。第三种，以投资「养老项目」为名。常见名目有入股养生养老基地、销售虚构的养老公寓。还有长期出租养老床位、「时间银行」互助养老。打的幌子是返本销售、售后返租、约定回购。第四种，以销售「老年产品」为名：商品回购、寄存代售、消费返利、免费体检、赠送礼品、会议营销、养生讲座、专家义诊。第五种，以享受「旅居养老」为名：低价或免费旅游、储值返利、积分养老。钱追不回来，条例里写明了。防范和处置非法集资条例第二十五条规定，「因参与非法集资受到的损失，由集资参与人自行承担」，亏掉的钱只能自己认。官方通报过的案子里，戴某平等人以预定养老公寓床位名义非法集资 1.36 亿元，被害人 2100 余人，戴某平以集资诈骗罪判 15 年，并处罚金 40 万元。曹某铭以投资养老产业为名集资诈骗 132.07 亿元，涉及 11 万余人，判无期徒刑、剥夺政治权利终身、没收个人全部财产。保健品会销走的是诈骗罪。倪某荣用免费宴请、赠送礼品、专车接送，把老年人拉去听课。讲师用「虚假人设、虚假案例、虚高砍价」编造防癌抗癌功效。老人被诱骗以成本价的数十倍买「二氢槲皮素」。销售金额 62 万余元。倪某荣判 10 年 3 个月，并处罚金 12 万元（全国，条例 2021 年 5 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：民政部 (2023). 关于养老服务领域非法集资的风险提示. https://www.gov.cn/lianbo/bumen/202306/content_6886556.htm（中国政府网发布）；民政部、中国银保监会 (2021). 关于养老领域非法集资的风险提示. https://www.mca.gov.cn/n152/n164/c36171/content.html；国务院 (2021). 防范和处置非法集资条例（国务院令第 737 号，第二、二十五、三十条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-02/10/content_5586632.htm；最高人民检察院 (2022). 检察机关打击整治养老诈骗犯罪典型案例. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202206/t20220617_560010.shtml；最高人民法院 (2025). 依法惩治涉民生领域诈骗犯罪典型案例（案例五 倪某荣诈骗案）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/482861.html
- 备注：判断不靠「这家看着正规」，靠「有没有让你先交钱、有没有承诺回报」。养老机构本来是卖服务的，话里一带上投资、返利、回本，就别信。老人被拉去听课、旅游、义诊，本身不违法，也很难拦住。能拦的是掏钱那一步，配合第 3 条的双人确认规矩用。已经交了钱，就立刻按第 8 节第 2 条打 110 或 96110 要求止付，同时向当地负责处置非法集资的牵头部门举报。以房养老是另一套路径，见第 6 条（住房反向抵押养老保险）。

6. 除了保险公司的住房反向抵押养老保险，其他「以房养老」都别碰，绝不抵押房子去买理财

- 成本：不花钱。家里的房产证，不交给任何以「以房养老」名义上门的人。抵押、担保、借贷这些协议，签字前先给子女看一遍。难在上门的人往往很热情、跑了很多趟，老人不好意思回绝
- 说人话：正规的以房养老只有一种，就是保险公司的住房反向抵押养老保险，还在试点。上门推销的那种和它毫无关系，是骗老人抵押房子，再拿借来的钱买它推荐的理财。有人连房子被抵押了都不知道，最后房子没了，还背着贷款。
- 收益：银保监会消保局把真假两种说清楚了。正规的以房养老只有一种，叫「老年人住房反向抵押养老保险」。拥有房屋完全合法产权的老年人，把房产抵押给保险公司。房子照样归自己住、自己用、自己收租。要卖、要处置，得经抵押权人（保险公司）同意。老人按约定条件领取养老金，一直领到去世。这项业务目前仍处于试点阶段，做的人比较少。不法分子说的「以房养老」，与国家试行的住房反向抵押养老保险「完全无关」，是「假借国家政策、为非法集资活动造势宣传的手段」。它的操作是诱骗老人办房产抵押，再把借来的钱去买它推荐的理财产品，「往往是『以新还旧』的庞氏骗局」。后果原文写的是「有的参与人甚至都不知道自己的房产被抵押，最终失去了房子，还背负贷款」。提示里还给了一条看收益率的线。原话是「理财产品如果承诺收益率超过 6% 就

要打问号，超过 8% 就很危险，10% 以上就要准备损失全部本金，『保本高收益』就是金融诈骗」。同一份提示还要求「慎重对待合同签署环节，不在空白合同签字」（全国，2021 年 6 月）

- 证据等级：B
- 来源：中国银保监会消费者权益保护局 (2021). 关于警惕「投资养老」「以房养老」金融诈骗的风险提示（2021 年第三期）. https://dfjrjgj.hunan.gov.cn/dfjrjgj/yhlj/202106/t20210608_19450856.html（湖南省地方金融监督管理局转载）；民政部、中国银保监会 (2021). 关于养老领域非法集资的风险提示（第四种表现形式：以宣称「以房养老」为名非法集资）. https://www.mca.gov.cn/n152/n164/c36171/content.html
- 备注：给 B 级是因为这些说法出自监管部门的风险提示和经验判断，不是研究数据。6%、8%、10% 这三条线是监管给消费者的参考线，不是法律定的标准。银保监会已经并入国家金融监督管理总局，原发布页打不开，这里引的是省级金融监管局的转载页。理财亏钱还在其次，房子被抵押出去以后老人还欠着一笔贷款，损失远大于本金。签字和空白合同的一般规则见第 8 节第 17 条，被骗之后怎么止付见第 8 节第 2 条。

7. 家里老人长期卧床或重度失能，去参保地医保部门申请长期护理保险；它不是只发给老人

- 成本：去参保地医保部门交一次申请。再做一次失能等级评估。第一次评估就通过的，评估费由基金出，不用自己掏
- 说人话：长期护理保险帮你出请人照护的钱。家里有人重度失能、持续半年以上，就去参保地医保部门申请。护理费不用先自己垫，职工参保的报七成左右，城乡居民参保的报五成左右，床位费、伙食费不报。它没有年龄门槛，年轻人重度失能也能申请。
- 收益：符合规定的长期护理服务费用不设起付线。起付线就是先自己垫够一个数才开始报，这里不用垫。按单位职工政策参保的，由基金报销约 70%。按未就业城乡居民政策参保的，约 50%。一年最多能报到的钱（年度最高支付限额），不超过本地统筹地区上年度城乡居民人均可支配收入的 50%
- 证据等级：A
- 来源：国家医保局等八部门 (2026). 关于印发《加快建立长期护理保险制度实施方案》的通知. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202603/content_7063915.htm：保障对象为「按规定参保缴费且失能状态长期持续（一般为 6 个月以上），经申请通过评估认定的失能人员」，「制度起步阶段保障重度失能人员」；「待遇享受不设起付标准。符合规定的长期护理服务费用，按未就业城乡居民参保政策参保的，基金支付比例为 50% 左右；按单位职工参保政策参保的，基金支付比例为 70% 左右，退休人员享受单位职工参保待遇」；「参保人员基金年度最高支付限额不超过统筹地区上年度城乡居民人均可支配收入的 50%」；「待遇享受固定等待期原则上按照 6 个月设置」；另见中共中央办公厅、国务院办公厅《关于加快建立长期护理保险制度的意见》. https://www.gov.cn/gongbao/2026/issue_12666/202604/content_7065119.html
- 备注：失能要「长期持续（一般为 6 个月以上）」，住院几周还不到申请的条件。享受待遇前还有 6 个月等待期。床位费、伙食费这类不算护理的费用，长护险不付。本该医保付的医疗费，长护险也不付。已经在领工伤生活护理费的，不重复享受。这笔钱和残疾人两项补贴里的护理补贴是两套手续、两笔钱，不冲突，见第 7 节第 8 条（两项补贴）。在家里和在社区接受护理，报销比例上有倾斜，不一定非得住进机构。这项制度各地分批落地，失能评估标准也不一样。先打 12393 或者参保地医保经办机构的电话，问本地启没启动、评估怎么约。评估不通过也别放弃，失能状态变重之后可以再申请。

8. 家里有人长期卧床，把压疮当头号敌人：上电动气垫床、定时翻身、每天看一遍骨头突出的地方

- 成本：家用电动交替压力气垫床，几百元起。翻一次身只要几分钟。难的是每隔两三小时就得翻一次，夜里也不停，一个人扛不下来

- 说人话：髋部骨折开刀前就有压疮的老人，30 天内去世的可能性高约两成。换电动气垫床，新长压疮的少约六成。按时翻身真正做到位，少约七成。别让人长时间趴着。每天看一遍骶尾、足跟、髋部、肩背，发现压了不褪的红，当天找护士或医生。
- 收益：19520 例髋部骨折手术患者（美国 NSQIP 2016 至 2019 年）。开刀前就有压疮的人，30 天内死亡的比例更高。把其他因素算进去之后，这个关联仍然成立（OR 1.2，几率增加 21%，P=0.004）。这些人还更容易出别的问题：深静脉血栓（OR 1.59）、肺炎（OR 1.39）、非计划再住院（OR 1.43），平均住院日也多 0.4 天。324 名住院老人（平均 86 岁）随访中位 18 个月。压疮能单独预测长期死亡（HR 1.500，95% CI 1.059 至 2.126，P=0.020）。单独预测的意思是，把别的因素排掉之后，它自己就能预测。65 项随机试验放在一起算（网络荟萃分析）。比的是电动主动气流支撑面和标准病床垫（标准病床支撑面）。电动主动气流支撑面就是电动气垫床这一类。用它的人压疮发生率更低（RR 0.42，95% CI 0.29 至 0.63，中等确定性）。电动混合气流支撑面是 RR 0.22（0.07 至 0.66）。11 项试验 4462 人的 Cochrane 综述（2026 年更新）。2 小时翻一次和 4 小时翻一次比，差别说不清（RR 1.05，95% CI 0.79 至 1.39，确定性极低）。其他翻身间隔之间的比较，同样极不确定。1226 名 ICU 患者的试验里，用可穿戴传感器实时提醒并给出视觉警示，把 2 小时翻一次真正落实下来。压疮发生率低于常规护理（RR 0.28，95% CI 0.10 至 0.75，中等确定性）。116 人的试验中，俯卧位（趴着）那组的压疮发生率高于仰卧位（平躺）那组（RR 4.55，95% CI 2.31 至 8.98）
- 证据等级：B
- 来源：Porter SB, Pla R, Chow JH, et al. (2022). Preoperative Pressure Ulcers, Mortality, and Complications in Older Hip Fracture Surgery Patients. JAAOS Global Research & Reviews, 6(11). https://doi.org/10.5435/JAAOSGlobal-D-22-00117；Ottaviani S, Rondanina E, Longo E, 等 (2026). Impact of pressure ulcers and frailty on long-term mortality: a prospective cohort study of hospitalized older adults. European Geriatric Medicine, 17(2), 665-672. https://doi.org/10.1007/s41999-025-01331-8；Shi C, Dumville JC, Cullum N (2018). Support surfaces for pressure ulcer prevention: A network meta-analysis. PLoS ONE, 13(2), e0192707. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192707；Latimer SL, Chaboyer WP, Probst S, 等 (2026). Repositioning for pressure injury prevention in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews, 6, CD009958. https://doi.org/10.1002/14651858.CD009958.pub4
- 备注：给 B 的原因有三条。一是死亡率那两项研究只看到「有压疮的人后来处境更差」，这不等于「防住压疮就能把死亡率降下来」。二是翻身间隔那几项随机试验的结论很不牢靠。三是气垫床那条证据要硬一些，但研究里比的是医院病床的垫子，套到家用床垫上属于往外推。每天查骶尾、足跟、髋部、肩背，看有没有「压下去不褪色的红」，这是护理的常规做法，没有单独的文献。长期护理保险能报的照护服务，见本节第 7 条。突然一条腿肿起来，按深静脉血栓处理，见第 13 节第 11 条。因坠落或重伤长期卧床的那一段，见第 1 节第 34 条

9. 老人的白内障已经影响看路，就去眼科评估做手术；两只眼都有的，第二只别拖太久

- 成本：先陪老人去眼科查一次，由医生判断该不该做。一只眼做一次手术，很多医院按日间手术做，当天就能回家。两只眼都有白内障的，要分两次做。自己掏多少钱，看换进眼里的人工晶体（人造镜片）选哪种、当地医保怎么报，术前问清楚。
- 说人话：70 岁以上的女性尽快做第一只眼的白内障手术，一年里跌倒的次数少约三成四，骨折的人也少了。但摔过跤的人数没有少。第二只眼做不做，跌倒上没看出明显差别。做了手术的老人，一年内髋部骨折低约一成六。
- 收益：一项随机试验找了 306 名 70 岁以上、有白内障的女性。一半在约 4 周内做第一只眼的手术，另一半按常规等 12 个月。一年里，尽快做手术的人跌倒次数少约 34%。原值是跌倒率之比 0.66，可信范围 95% CI 0.45 到 0.96。跌过至少一次的人，手术组 49%，等待组 45%，没有少。跌过两次以上的人，手术组 18%，等待组 25%。手术组 4 人骨折（3%），等待组 12 人（8%）。Cochrane 综述收了这项试验，结论是女性第一只眼的手术减少了跌倒次数，第二只眼的手术没有。第二只眼的随机试验找了 239 名 70 岁以上的女性。手术组跌倒率低 32%，但差别可能是碰巧（跌倒率之比 0.68，95%

CI 0.39 到 1.19）。美国医保 5% 抽样里，有 1113640 名 65 岁以上的白内障病人（2002 到 2009 年）。这项研究只是跟踪记录，没有分组对照。做了手术的人，一年内髋部骨折的几率低约 16%（OR 0.84，95% CI 0.81 到 0.87）。绝对差是 0.20 个百分点，约每 1000 人少 2 例

- 证据等级：B
- 来源：Harwood RH, Foss AJ, Osborn F, Gregson RM, Zaman A, Masud T (2005). Falls and health status in elderly women following first eye cataract surgery: a randomised controlled trial. British Journal of Ophthalmology, 89(1), 53-59. https://doi.org/10.1136/bjo.2004.049478 ; Foss AJ, Harwood RH, Osborn F, Gregson RM, Zaman A, Masud T (2006). Falls and health status in elderly women following second eye cataract surgery: a randomised controlled trial. Age and Ageing, 35(1), 66-71. https://doi.org/10.1093/ageing/afj005 ; Gillespie LD, Robertson MC, Gillespie WJ, et al. (2012). Interventions for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews, 9, CD007146. https://doi.org/10.1002/14651858.CD007146.pub3 ; Tseng VL, Yu F, Lum F, Coleman AL (2012). Risk of fractures following cataract surgery in Medicare beneficiaries. JAMA, 308(5), 493-501. https://doi.org/10.1001/jama.2012.9014 ; Desapriya E, Subzwari S, Scime-Beltrano G, et al. (2010). Vision improvement and reduction in falls after expedited cataract surgery: systematic review and metaanalysis. Journal of Cataract and Refractive Surgery, 36(1), 13-19. https://doi.org/10.1016/j.jcrs.2009.07.032 ; Meuleners LB, Lee AH, Ng JQ, Morlet N, Fraser ML (2012). First eye cataract surgery and hospitalization from injuries due to a fall: a population-based study. Journal of the American Geriatrics Society, 60(9), 1730-1733. https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2012.04098.x ; Meuleners LB, Fraser ML, Ng J, Morlet N (2014). The impact of first- and second-eye cataract surgery on injurious falls that require hospitalisation: a whole-population study. Age and Ageing, 43(3), 341-346. https://doi.org/10.1093/ageing/aft177 ; Keay L, Ho KC, Rogers K, et al. (2022). The incidence of falls after first and second eye cataract surgery: a longitudinal cohort study. Medical Journal of Australia, 217(2), 94-99. https://doi.org/10.5694/mja2.51611 ; 国家卫生健康委 (2022). 「十四五」全国眼健康规划（2021-2025 年）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-01/17/content_5668951.htm
- 备注：争议：两项随机试验合起来算，摔过跤的人数没有明显减少（OR 0.81，95% CI 0.55 到 1.17）。澳大利亚西部的全人群住院记录里，做完第一只眼后的一年，因跌倒受伤住院的反而多了 27%。两次手术之间那段，这类住院是术前的 2.14 倍。这类前后对比分不开手术的影响和人变老的影响。另一项澳大利亚的跟踪研究里，做完第二只眼以后，跌倒次数降得最多。所以两只眼都有白内障的，第二只别拖太久。两次手术之间那段，走路和上下楼要格外小心。Cochrane 还收了一项帮老人处理视力问题的试验，跌倒次数反而多了约五成七。手术管的是看不看得清，少摔跤还要靠第 1 节第 13 条（平衡和腿部力量）。骨头经不经得起摔，见第 1 节第 47 条（65 岁以上的女性去做一次双能 X 线骨密度检查）和第 1 节第 48 条（查出骨质疏松，或者轻轻一摔就骨折过，就请医生开抗骨质疏松药）。国家眼健康规划写明，白内障复明手术已在县域普遍开展，不一定要去大城市的医院。受益人主要是你的父母和祖父母。

10. 家里老人遛狗，把牵绳握在手心、别缠在手上，绳子收短，狗先训练到牵着不往前猛冲

- 成本：握绳和收短绳子不花钱，陪老人走一趟、教一遍就行。训练狗不往前冲要花时间，自己教或者请训犬师都行，请人要花钱，各地价格差很多。难在老人用惯了伸缩绳、习惯把绳子绕在手腕上，要让他改。
- 说人话：美国 65 岁以上的人牵狗散步摔骨折的，一年从约 1700 人涨到约 4400 人，八成是女性。髋部是最常见的骨折部位，近三成要住院。被狗绳伤到手的，约四分之三是绳子缠在手上、狗一拽造成的。所以绳子握在手心、收短，狗训练到不往前冲。
- 收益：美国急诊监测数据按全国推算，65 岁以上的人牵狗散步摔骨折，2004 年约 1671 人，2017 年约 4396 人，涨幅有统计学意义。骨折的人里 78.6% 是女性，28.7% 要住院。按单个部位算，髋部最多，占 17.3%。按大类算，上肢最多，占 52.1%。另一份全美急诊数据（2001 到 2018 年）里，和狗绳有关的受伤推算约 36 万人次（精确值 356746）。其中 193483 人次是被狗拽伤，136767 人次是被绊

倒或被绳子缠住。每百万人里的受伤数，从 25.4 涨到 105.5。一家手外科门诊 5 年里收了 443 名被狗绳伤到手的病人。约四分之三是手或手指被绳子缠住、狗一拽受的伤（摘要写 337 人，75.9%）。约五分之一要动手术（96 人，21.6%）。美国疾控中心统计，2001 到 2006 年每年约 86629 人次跌倒受伤和猫狗有关，88.0% 和狗有关。和狗有关的跌倒里，26% 发生在遛狗时，21.2% 是被狗推倒或拽倒

- 证据等级：B
- 来源：Pirruccio K, Yoon YM, Ahn J (2019). Fractures in Elderly Americans Associated With Walking Leashed Dogs. JAMA Surgery, 154(5), 458-459. https://doi.org/10.1001/jamasurg.2019.0061；Forrester MB (2020). Dog leash-related injuries treated at emergency departments. American Journal of Emergency Medicine, 38(9), 1782-1786. https://doi.org/10.1016/j.ajem.2020.05.082；Plusch K, Givner D, Wiafe B, Lutsky K, Beredjiklian P (2026). Hand and Wrist Dog-Leash Injuries in the Outpatient Setting: A Review of 443 Cases. Hand, 21(4), 582-586. https://doi.org/10.1177/15589447241299128；CDC (2009). Nonfatal fall-related injuries associated with dogs and cats — United States, 2001-2006. MMWR, 58(11), 277-281. https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5811a1.htm；Rosa R, Buckley RE (2024). Leash-related injuries associated with dog walking: an understudied risk for dog owners? Journal of the American Veterinary Medical Association, 262(7), 973-978. https://doi.org/10.2460/javma.23.11.0608
- 备注：绳子握在手心、别缠在手上，是那家手外科门诊的医生给的建议。他们写明，这样护的是手指和手腕，防不住狗猛冲时把人拽倒。他们还建议绳子收短：绳短，狗冲不起速度，拽人那一下就轻；绳长，还容易绕住东西把人绊倒。伸缩绳放长了就是长绳。但没有研究专门比过伸缩绳和普通绳哪种更容易摔，2024 年一篇综述写明受伤时用的什么绳没有数据。训练狗牵着不往前冲，美国疾控中心和骨折那篇的作者都提了。骨折那篇还建议，正在考虑养狗的老人挑小一点的狗。这些做法能少摔多少，没有研究算过，所以收益量级凭判断定为小。骨头经不经得起摔，见第 1 节第 47 条（65 岁以上的女性去做一次双能 X 线骨密度检查）和第 1 节第 48 条（查出骨质疏松，或者轻轻一摔就骨折过，就请医生开抗骨质疏松药）。平时练平衡见第 1 节第 13 条（平衡和腿部力量）。遛狗能不能当锻炼，见第 2 节第 46 条（把每天遛狗算进走路量）。受益人主要是你的父母和祖父母。

11. 送老人住养老院，先查它在民政部门备没备案、签书面协议；押金最多 12 个月床位费，要打进银行专用账户

- 成本：不花钱。签约前打电话问当地县级民政部门，或者让养老院拿出备案回执。再把协议、收费单和收款账户对一遍，半天就够。难在床位紧的养老院，家属不好意思挑合同的毛病。
- 说人话：正规养老院要去民政部门备案，要和你签书面协议。押金最多收 12 个月床位费，服务费最多预收 12 个月。押金和会员费要打进它在银行开的专用账户。超了上限、让你转私人账户、只给收据不给发票的，先别交。
- 收益：民政部的养老机构管理办法规定，养老机构收住老人后 10 个工作日内要去民政部门备案。材料齐全的，民政部门出具备案回执。养老机构要和老人或者代理人签服务协议，写明护理等级、收费标准、退费和违约责任。不签协议的，民政部门责令改正、给予警告，情节严重的罚 3 万元以下。民政部等七部门 2024 年的文件给预收费定了上限。养老服务费最长预收 12 个月。押金最多是这位老人月床位费的 12 倍。押金只能用来退费、垫付老人突发就医的费用、抵扣欠费和赔偿。公办和公建民营的养老院不得收会员费。还没建成、或者还不能收住老人的养老院，也不得收会员费。押金和会员费要全部存进银行第三方存管的专用存款账户，不得用个人账户收款。收了钱要开发票，不得拿收据代替。老人还没入住就解约的，养老院要及时退还预收的钱。已经入住的，扣掉已经消费的部分，原则上按原渠道一次退清剩下的。这份文件从 2024 年 10 月 1 日起施行，各省可以定得更严。2025 年的存管指引要求，养老院提出退费申请后，存管银行当天、最晚第二天按原渠道一次退清
- 证据等级：A
- 来源：民政部 (2020). 养老机构管理办法（民政部令第 66 号，第十、十二、十六、四十六条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-09/19/content_5544761.htm；民政部、国家发展改革委、

公安部等七部门 (2024). 关于加强养老机构预收费监管的指导意见（民发〔2024〕19 号，第四、五、六、八、九条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202405/content_6950308.htm；民政部办公厅、金融监管总局办公厅 (2025). 关于印发《养老机构预收费存管工作指引》的通知（民办发〔2025〕9 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202511/content_7049045.htm；国家市场监督管理总局. 合同示范文本库（各省养老机构服务合同示范文本，如甘肃省 2024 版）. https://htsfwb.samr.gov.cn/View?id=8377c6f9-b7f8-4cb4-a218-0e5b65de5cce

- 备注：各省可以把押金上限和服务费预收期限定得更短，签约前查本省的规定。协议可以照本省民政和市场监管部门发的养老机构服务合同示范文本签，市场监管总局的合同示范文本库能查到。备案是收住老人以后才办的，刚开业的养老院可能还在办，可以问它什么时候备案。退费谈不拢，文件给的路是协商、调解、投诉、仲裁、诉讼。投诉找负责监管的民政部门，不收费。上法院的，一审普通程序 6 个月起，律师费自己出。收钱时承诺返本付息、给回报的，已经不是正常预收费，见第 5 条（投资养老）。受益人主要是你的父母和祖父母。预收费上限按截至 2026 年 10 月的文件写。

12. 独生子女的父母住院，查本省条例有没有给子女的护理假，有就带着住院证明向单位书面申请

- 成本：不花钱。上国家法律法规数据库搜本省的两部条例，十几分钟。再拿住院证明向单位交一份书面申请。难在单位不想给，开口要假怕得罪领导。
- 说人话：有些省给独生子女定了照顾住院父母的护理假，天数各省不一样。河南每年不少于 20 天，福建不超过 10 天，广东住院的不超过 15 天。河南写明算出勤，福建写明工资福利不变。单位不给或者扣钱，福建、广东写明可以找人社部门。
- 收益：各省把护理假写在不同的地方性法规里。河南省老年人权益保障条例规定，领了独生子女父母光荣证的老人住院治疗期间，子女所在单位要给护理假。护理假每年累计不少于 20 日，期间视为出勤。福建省老年人权益保障条例规定，独生子女的父母年满 60 岁、患病住院治疗期间，用人单位要给子女护理时间。护理时间每年累计不超过 10 天，工资福利待遇不变。单位不付护理期间工资福利的，由人社部门或者有关部门责令限期给付。广东省人口与计划生育条例管的是国家提倡一对夫妻一个孩子那些年里，自愿只生一个孩子的本省户籍夫妻。他们年满 60 岁的，用人单位每年给子女 5 日护理假。患病住院的，每年累计不超过 15 日。单位不落实条例规定的假期，由县级以上人社部门责令改正。河南这部条例的法律责任一章，没写单位不给护理假怎么办
- 证据等级：B
- 来源：河南省人大常委会 (2018). 河南省老年人权益保障条例（第二十九条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=2c90e5ba65c68cf70165d0eed8020053；福建省人大 (2017). 福建省老年人权益保障条例（第二十七条、第七十条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=4028abcc61277793016128072d0848f4；广东省人大常委会 (2021). 广东省人口与计划生育条例（2021 年第九次修正，第三十六条第五项、第四十五条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817fb1209d017fb5c92e623844
- 备注：查本省规定的办法：在国家法律法规数据库（flk.npc.gov.cn）搜「省名 + 老年人权益保障条例」和「省名 + 人口与计划生育条例」。两部都看，只看标着「有效」的那一版。省里没写的，再搜本市的条例。各省只给独生子女，有兄弟姐妹的多数不在条文里。单位不给假或者扣了工资，先打 12333 或者去人社局劳动监察投诉，不收费。要把扣的钱要回来，也可以申请劳动仲裁，不收费，受理后 45 天内结案，最多再延 15 天。河南条文写的是「不少于」20 日，福建、广东写的是「不超过」，后两省单位给得少也不算违规。给 B 是因为天数和条件各省自己定。受益人是你的父母，钱落在你自己身上。三省的天数按截至 2026 年 10 月的条例写，以后可能修订。

13. 老人记性越来越差、开始耽误过日子，带去医院的记忆门诊或者神经内科查一次，先排除抑郁、吃的药、听不清看不清这类能改的原因

- 成本：挂一次记忆门诊或者神经内科，做认知测试、抽血、验尿，半天到一天。费用按当地收费标准，医保按规定报。难在老人不承认自己糊涂，不愿意去。

- 说人话：记性越来越差，不一定就是老糊涂。先查有没有抑郁、药吃得不对、听不清看不清这些能改的原因。但真能治好的很少，痴呆里真正好转的不到百分之一。查早了还有个用处：趁老人还能自己做主，把将来谁替他管钱、管看病定下来。
- 收益：英国 NICE 的痴呆指南（NG97）要求，怀疑痴呆时先问病史，问本人，也问熟悉他的家人。还要做体检，抽血验尿排除能逆转的原因，再做认知测试。指南点名要先查的有四类：谵妄（一阵阵突然糊涂）、抑郁、视力听力差、抗胆碱负担重的药。排除了这些仍然怀疑痴呆的，转到记忆门诊这类专科确诊。一篇 2003 年的荟萃分析汇总了 39 项研究，其中 5620 人确诊痴呆。阿尔茨海默病占 56.3%，血管性的占 20.3%。原因有可能逆转的占 9%，真正好转的只有 0.6%：部分好转 0.29%，完全好转 0.31%。同一份 NICE 指南要求，尽早和病人、家属商量提前安排。要商量的包括授权别人替他管健康、管钱，以及他对将来照护的意愿。国家卫健委等 15 部门 2024 年的行动计划要求，推进 65 岁以上老年人认知功能初筛，鼓励医院设记忆门诊
- 证据等级：B
- 来源：National Institute for Health and Care Excellence (2018). Dementia: assessment, management and support for people living with dementia and their carers (NG97, recommendations 1.1.12, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.6). https://www.nice.org.uk/guidance/ng97/chapter/Recommendations；Clarfield AM (2003). The decreasing prevalence of reversible dementias: an updated meta-analysis. Archives of Internal Medicine, 163(18), 2219-2229. https://doi.org/10.1001/archinte.163.18.2219；国家卫生健康委等 15 部门 (2024). 应对老年期痴呆国家行动计划（2024—2030 年）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202501/content_6996231.htm
- 备注：收益定小，因为查出来真能逆转的很少，也没有研究证明早查能让人多活。给 B 是因为排查做法出自指南，数字只说明能逆转的比例。那篇荟萃收的研究截至 2002 年，现在的比例可能更低。吃的药让人糊涂的，别自己停药，带着药盒去问医生。磕过头后几周变得迟钝、走路不稳的，是另一回事，见第 13 节第 10 条（磕过头之后做头颅 CT）。听力下降配助听器，见第 33 节第 17 条（助听器）。趁还清醒，把第 1 条（书面指定将来的监护人）和第 2 条（遗嘱）办了。已经管不了自己的事，要向法院申请认定，见第 33 节第 18 条（向法院申请认定）。受益人主要是你的父母和祖父母。

18. 养孩子划不划算

这一节算的是钱和时间两笔账。和第 10 节算结婚账一样，这里只把账拆开给你看，不替你下结论。已经怀孕、要照流程一步步办事的，看第 27 节。

1. 先把能领的算进来：国家育儿补贴每孩每年 3600 元，发到 3 岁；个税专项附加扣除每孩每月 2000 元

- 成本：不花钱。补贴去孩子户口所在地申请，跑一趟就办完。个税扣除在手机「个人所得税」App 上填，也可以交给单位填
- 说人话：不满 3 岁的孩子每年能领 3600 元育儿补贴，不用交税。2025 年以前出生的按剩下的月数折算。另外从孩子出生到全日制上学结束，每个孩子每月能从父母的应税收入里减掉 2000 元。由一方全扣，税率 3% 的一年少交 720 元，10% 的少交 2400 元。
- 收益：中共中央办公厅、国务院办公厅印发的方案规定：从 2025 年 1 月 1 日起，给 3 周岁以下的婴幼儿发补贴，发到满 3 周岁，标准是「每孩每年 3600 元」。2025 年 1 月 1 日之前出生、还不满 3 周岁的，按应补贴的月数折算。由孩子的父母一方或者其他监护人去申领。这笔补贴「免征个人所得税」。认定低保这类救助的时候，它「不计入家庭或个人收入」。3600 元是「国家基础标准」，「地方提标部分所需资金由地方财政自行承担」。方案还规定「县级以下政府不得自行出台育儿补贴政策或标准」，省级或市级政府要出台其他育儿补贴政策或者提标的，报上一级主管部门备案。个税那边，国务院 2022 年设了 3 岁以下婴幼儿照护扣除。2023 年又把它和子女教育扣除一起提高，从 2023 年 1 月 1 日起都是每个孩子每月 2000 元。子女教育扣除管孩子满 3 岁到上小学前这段，也管全日制学历教育，从小学一直到博士。父母「可以选择由其中一方按扣除标准的 100% 扣除，也可以选择由双方分别按扣除标准的 50% 扣除」，选定后一年内不能改。自算例子：一个孩子一年扣 2000 元乘 12 个月，共 24000 元。由一方全扣，这个人税率在 3% 档的少交 720 元，在 10% 档的少交 2400 元。两人各扣一半，每人扣 12000 元，3% 档少交 360 元，10% 档少交 1200 元。税率档按全年应纳税所得额算：不超过 36000 元的是 3%，超过 36000 元到 144000 元的部分是 10%
- 证据等级：A
- 来源：中共中央办公厅、国务院办公厅 (2025). 育儿补贴制度实施方案. https://www.gov.cn/gongbao/2025/issue_12206/202508/content_7035435.html；国务院 (2022). 国务院关于设立 3 岁以下婴幼儿照护个人所得税专项附加扣除的通知（国发〔2022〕8 号，第一条、第二条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-03/28/content_5682013.htm；国务院 (2023). 国务院关于提高个人所得税有关专项附加扣除标准的通知（国发〔2023〕13 号，第一条、第二条、第五条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202308/content_6901207.htm；国务院 (2018). 个人所得税专项附加扣除暂行办法（国发〔2018〕41 号，第五条、第六条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2018-12/22/content_5351181.htm；国家税务总局 (2023). 关于贯彻执行提高个人所得税有关专项附加扣除标准政策的公告（国家税务总局公告 2023 年第 14 号，第三条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202309/content_6901454.htm；全国人民代表大会常务委员会 (2018). 中华人民共和国个人所得税法（第六条，个人所得税税率表一）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf724bd0609
- 备注：这是全国统一的基础标准。方案允许省级、市级政府提高标准或者另出育儿补贴政策，县级以下政府不能自己出。本地有没有加、怎么领，看本省的实施方案。三年加起来 10800 元，在养孩子的开支里只是很小的一块，别把它当成生不生的依据。个税扣除没在平时填上的，年底汇算时还能补，见第 5 节第 2 条（个税汇算）。全年应纳税所得额本来就是零的人，扣了也不会少交。扣完跨了档的，少交的钱落在两档算出的数之间。父母都交税的，让税率档高的那一方全扣，家里少交得更多

2. 产假 98 天，生育津贴由生育保险基金按单位上年度职工月平均工资发；男方的陪产假和夫妻俩的育儿假按本省条例休

- 成本：不花钱。由单位去申报，你自己不用跑

- 说人话：生孩子至少有 98 天产假，难产、多胞胎再加，期间由生育保险基金发生育津贴。单位没给你上生育保险的，由单位自己发。男方的陪产假和夫妻俩的育儿假看本省条例。北京是陪产假 15 天，孩子 3 岁前每人每年 5 个工作日育儿假。
- 收益：产假天数由国务院规定。「女职工生育享受 98 天产假，其中产前可以休假 15 天；难产的，增加产假 15 天；生育多胞胎的，每多生育 1 个婴儿，增加产假 15 天。」产假期间拿的钱叫生育津贴。已经参加生育保险的，「按照用人单位上年度职工月平均工资的标准由生育保险基金支付」。没参保的，由用人单位按你产假前的工资标准发给你。男方的陪产假、夫妻俩的育儿假由各省的人口与计划生育条例定。北京：女方另加延长生育假 60 日，男方陪产假 15 日。子女满 3 周岁前，夫妻「每人每年享受五个工作日的育儿假」，休假期间工资不得降低。上海：女方另加生育假 60 天，男方配偶陪产假 10 天。子女年满 3 周岁前「双方每年可以享受育儿假各五天」，工资按正常出勤应得的发。广东：女方奖励假 80 日，男方陪产假 15 日。子女 3 周岁以内，父母每年各 10 日育儿假，假期内照发工资。四川 2025 年版：女方延长生育假 90 日，男方护理假 30 日。子女 3 周岁以下，夫妻每年各 10 个工作日育儿假，休假期间视为出勤。国务院办公厅 2024 年要求各地保障「产假、生育奖励假、陪产假、育儿假等生育假期落实到位」
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2012). 女职工劳动保护特别规定（国令第 619 号，第七条、第八条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2012-05/07/content_6584.htm；北京市人民代表大会常务委员会 (2021). 北京市人口与计划生育条例（2021 年 11 月 26 日修正，第十九条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817d99878a017db82d98345523；上海市人民代表大会常务委员会 (2021). 上海市人口与计划生育条例（2021 年 11 月 25 日修正，第三十一条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817f3b9178017f4f90542e04f4；广东省人民代表大会常务委员会 (2021). 广东省人口与计划生育条例（2021 年 12 月 1 日修正，第三十条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817fb1209d017fb5c92e623844；四川省人民代表大会常务委员会 (2025). 四川省人口与计划生育条例（2025 年 11 月 28 日公布，第二十四条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081819aedd63e019b2b65f9852f95；国务院办公厅 (2024). 关于加快完善生育支持政策体系推动建设生育友好型社会的若干措施（国办发〔2024〕48 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202410/content_6983486.htm
- 备注：98 天是国家定的最低标准。上面四个省的条例都另加了 60 到 90 天的生育奖励假，加起来是 158 到 188 天。别的省加多少，要查本省条例。奖励假这段时间的工资由哪一方出，各省规定不一样。查本省的规定，去国家法律法规数据库（flk.npc.gov.cn）搜「省名加人口与计划生育条例」，看标着「有效」的那一版。陪产假在有的省叫护理假，育儿假有的按工作日算、有的按自然天算。上面四个省的天数按截至 2026 年 10 月的条例写，以后可能修订。

3. 知道这条：不得因怀孕、生育、哺乳降工资或者辞退

- 成本：不花钱
- 说人话：单位因为你怀孕、生孩子、喂奶，给你降工资或者把你辞了，都是违法的。孩子不满一周岁的，你每天有 1 小时喂奶时间，单位也不能安排你加班和上夜班，违反的按每人 1000 到 5000 元罚款。索赔怎么走见第 19 节。
- 收益：国务院规定：「用人单位不得因女职工怀孕、生育、哺乳降低其工资、予以辞退、与其解除劳动或者聘用合同。」这三段时间里单位不能给你减钱，也不能把你辞退或者解约。哺乳未满 1 周岁婴儿的，每天有 1 小时哺乳时间。单位也不得安排你延长劳动时间，不得安排夜班。哺乳期加班、上夜班这类违规，按每人 1000 元以上 5000 元以下罚款。降工资、辞退这一项，这份规定没有配罚款，被违法辞退的走劳动仲裁要求恢复或者赔偿
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2012). 女职工劳动保护特别规定（国令第 619 号，第五条、第九条、第十三条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2012-05/07/content_6584.htm

- 备注：真的被违法辞退了，索赔路径见第 19 节。取证的重点是调岗、降薪的书面通知和聊天记录，这两样要留好

4. 养孩子的时间账按「谁的时间被占掉」算，不按「辛不辛苦」算

- 成本：不花钱，花的是时间。孩子 3 岁前基本是全天被占住。难在天天如此，没法咬牙几天就过去
- 说人话：把每天看孩子的小时数、夜里被吵醒的次数，都折算成时间。再乘上干这些活的那个人的时薪。算出来的数，一般远远大于奶粉尿布钱。所以分工最好在生之前就谈好。
- 收益：把每天照看孩子的时间、夜里被吵醒的次数，都折算成小时。再乘以干这些活的那个人的时薪。得到的数字通常远大于奶粉尿布钱。照看、做饭、夜里起夜这些活虽然没人付钱，也照这样记进成本。算法和第 10 节算家务的那套一样。先谈好分工，再决定生不生
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献；口径见第 10 节
- 备注：数字不必算得很准。有用的是两个人在生之前对着同一张表谈分工，免得生完再吵

5. 钱账分三段算：0 到 3 岁、义务教育、义务教育之后

- 成本：花多少钱没有固定数，城市不同、带法不同，差得很远。难在要静下心来把三段账分开算，不能凭感觉拍一个数
- 说人话：0 到 3 岁的钱，主要花在怎么带上：自己带、老人带，还是请人带。小学到初中这段，主要花在住房和课外。再往后，主要花在升学这条路上。三段的花法完全不同，混在一起只会算出一个吓人的总数。
- 收益：0 到 3 岁的大头是照料方式：自己带、老人带还是请人带。义务教育阶段（小学到初中）的大头是住房和课外支出。这之后的大头是升学路径。这三段钱花在哪完全不同，混在一起算，只会得到一个吓人的总数
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献
- 备注：先把育儿补贴、生育津贴、医保报销这些确定能拿到的钱算进来，再看还差多少。别拿网上流传的「养大一个孩子要多少万」做决定，那类数字口径不明，你不知道它算了哪些、又漏了哪些

6. 为长辈生、为婚姻生、为养老生，各记一笔账

- 成本：不花钱，花的是一次认真的谈话。难在要把话说开，不绕过去
- 说人话：别人希望你生，这可以算你的一个考虑因素。但时间和钱是记在你自己账上的。「养儿防老」要单独算一笔，因为它赌的是二十年后另一个人的经济能力和意愿。把不生的后果也写下来，两边对照。
- 收益：思路和第 10 节一样。别人的期待可以算你的一个考虑因素。但成本要记在你自己的账上，不记在他们账上。「养儿防老」尤其要单独算一笔，因为它假定的是二十年后另一个人的经济能力和意愿
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献；同类分析见第 10 节
- 备注：把「不生的后果」也写下来，和「生的后果」放在一起对照着看

7. 打算晚几年再生孩子的，先把女方的年龄这笔账算上：40 岁前后自然怀上的几率、试管婴儿的成功率都明显往下走

- 成本：不花钱，花的是一次认真的谈话。难在要把生孩子和工作、买房这些安排放在一起排，不能只是往后推
- 说人话：女方年龄越大越难自然怀上，40 岁出头每个月怀上的几率只有 30 岁出头的一半左右。怀上以后流产的比例也往上走，40 到 44 岁约三分之一。做试管婴儿也补不回来，43、44 岁每移植一个胚胎只有约 5% 能生下孩子。

- 收益：自然怀孕看美国一项跟踪研究，找的是 30 到 44 岁、没有不孕病史、刚开始备孕的女性。和 30、31 岁相比，40、41 岁每个月怀上的几率低约 53%（比值 0.47，95% CI 0.28–0.78），42 到 44 岁低约 59%（0.39，0.16–0.93）。38、39 岁低约 30%（0.70，0.48–1.01），可信范围刚好碰到「没差别」。32、33 岁和 30、31 岁没有差别。从没怀过孕的女性，每个年龄怀上的几率都更低。丹麦一项同类研究里，35 到 40 岁女性的几率是 20 到 24 岁的 0.77。男方年龄的影响小得多，35 到 39 岁男性是 0.95。流产看挪威 2009 到 2013 年约 42 万次怀孕的登记数据：流产比例 25 到 29 岁最低，为 9.8%。30 到 34 岁 10.8%，35 到 39 岁 16.7%，40 到 44 岁 32.2%，45 岁以上 53.6%。胚胎的染色体看美国一家生殖中心对 15169 个试管胚胎做的检测。染色体异常从 26 岁以后随年龄稳定上升。26 到 37 岁做试管的人里，培养出的胚胎全都染色体异常的占 2% 到 6%，42 岁是 33%，44 岁是 53%。试管婴儿的成功率看英国生殖管理机构 2022 年的初步统计。用自己卵子、新鲜胚胎移植的，每移植一个胚胎生下孩子的比例：18 到 34 岁 35%，35 到 37 岁 26%，38、39 岁 18%，40 到 42 岁 10%，43、44 岁 5%。国内的规矩：卫生部 2003 年的《人类辅助生殖技术规范》写明「禁止给不符合国家人口和计划生育法规和条例规定的夫妇和单身妇女实施人类辅助生殖技术」。国务院办公厅 2024 年要求各地把适宜的辅助生殖技术项目纳入医保报销范围。国家医保局 2025 年 7 月说，全国 31 个省份和新疆兵团已经全面把辅助生殖技术纳入报销，2024 年有超过 100 万人次享受了待遇
- 证据等级：A
- 来源：Steiner AZ, Jukic AM (2016). Impact of female age and nulligravidity on fecundity in an older reproductive age cohort. Fertility and Sterility 105(6):1584-1588. https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2016.02.028；Rothman KJ 等 (2013). Volitional determinants and age-related decline in fecundability: a general population prospective cohort study in Denmark. Fertility and Sterility 99(7):1958-1964. https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2013.02.040；Magnus MC 等 (2019). Role of maternal age and pregnancy history in risk of miscarriage: prospective register based study. BMJ 364:l869（表 1）. https://doi.org/10.1136/bmj.l869；Franasiak JM 等 (2014). The nature of aneuploidy with increasing age of the female partner: a review of 15,169 consecutive trophectoderm biopsies evaluated with comprehensive chromosomal screening. Fertility and Sterility 101(3):656-663. https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2013.11.004；Human Fertilisation and Embryology Authority (2024). Fertility treatment 2022: preliminary trends and figures. https://www.hfea.gov.uk/about-us/publications/research-and-data/fertility-treatment-2022-preliminary-trends-and-figures/；卫生部 (2003). 人类辅助生殖技术规范（卫科教发〔2003〕176 号附件，三、实施技术人员的行为准则第十三项）. https://www.nhc.gov.cn/wjw/gfxwj/200309/8da11b0f3edb49cbbe5dea1dc18794a9/files/1733388793099_97897.doc；国务院办公厅 (2024). 关于加快完善生育支持政策体系推动建设生育友好型社会的若干措施（国办发〔2024〕48 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202410/content_6983486.htm；国务院新闻办公室 (2025). 国务院新闻办就育儿补贴制度及生育支持措施有关情况举行发布会（国家医保局待遇保障司负责人答问）. https://www.gov.cn/zhengce/202507/content_7034595.htm
- 备注：不主张谁该早生或晚生，只把年龄这一项摆出来，和第 5 条的钱账、第 4 条的时间账放在一起看。这些都是一大群人的平均数，落到具体一个人身上差别很大，想知道自己的情况去医院生殖科问。单身女性在国内正规医院做不了辅助生殖技术。试管婴儿医保报哪些项目、报多少，各省不一样，去当地医保局问。决定要孩子之后该做什么，从第 27 节第 1 条（准备怀孕就开始每天补 0.4 毫克叶酸）开始看

19. 在职、离职和工伤

这一节算的是钱：钱怎么算、字怎么签、期限怎么算。前三条讲你还在岗时就该拿到手的钱，中间六条讲离职，最后七条讲职业病和工伤。工伤的钱比被裁大一个量级，期限也更硬。职业病造成的损伤换不回来。

1. 加班费按 1.5 倍、2 倍、3 倍三档算，不给就投诉劳动监察，逾期不付还要加付 50% 到 100%

- 成本：不花钱。平时顺手把打卡记录、排班表、加班审批单存一份，工作群里领导派活的消息也截图留着。难在每个月都要记得存。
- 说人话：平时加班按工资的 1.5 倍给钱。休息日加班又没让你补休，按 2 倍。元旦、春节、劳动节、国庆这类法定假日上班按 3 倍，而且不能拿补休顶掉。公司不给，就去劳动监察投诉。被责令限期付款以后还不给的，单位还要另加付欠款的一半到一倍。
- 收益：法律规定的正常上班时间是每天不超过 8 小时，平均每周不超过 44 小时。平时加班一般每天不得超过 1 小时。有特殊原因要多干的，每天不得超过 3 小时，而且一个月加起来不得超过 36 小时。加班费分三档。平时安排你延长工作时间的，按不低于工资的 150% 给。休息日安排你上班、又安排不了补休的，不低于 200%。法定休假日安排你上班的，不低于 300%。法定休假日这一档，法条里没有「拿补休顶掉」这个选项。单位安排了加班又不给加班费的，由劳动行政部门勒令它限期付清。过了期限还不付的，勒令它在欠款之外，再按应付金额的 50% 以上 100% 以下加付一笔赔偿金给劳动者（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2018). 劳动法（2018 年第二次修正，第三十六、四十一、四十三、四十四条）. https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/bgt/art/2023/art_d9aa750028b14b99a776cb93726a360d.html（国家市场监督管理总局刊登）；全国人大常委会 (2007). 劳动合同法（第八十五条第三项）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm
- 备注：休息日和法定休假日要分开算。法定休假日全年只有元旦、春节、劳动节、国庆节等法定的那几天。调休凑出来的连休日按休息日算，给 200%。「公司规定加班要审批」「我是自愿留下的」，这两句话不等于公司就可以不给钱，但会让你更难拿出证据，所以派活和审批记录要留着。公司想实行综合计算工时制、不定时工时制这两种特殊工时安排，得先经劳动行政部门批准，不是自己说了算。争议的仲裁时效见第 8 节第 19 条。

2. 年休假按累计工龄算 5、10、15 天，没休成的按日工资 300% 折钱

- 成本：不花钱。把自己在所有单位干过的年头加起来算一遍，社保缴费记录就是证明。难在公司递「自愿放弃年休假」的表时要能不签。
- 说人话：在所有单位的工龄加起来满 1 年不满 10 年，每年 5 天年休假。满 10 年是 10 天，满 20 年是 15 天。换过工作也照样往上累计。单位安排不了、你又同意不休的，那几天按日工资的 3 倍给钱。「自愿放弃年休假」的表一签，就只剩正常工资了。
- 收益：连续工作满 12 个月就有年休假。天数按**累计**工作时间定，在所有单位干过的年头都加起来算。满 1 年不满 10 年 5 天，满 10 年不满 20 年 10 天，满 20 年 15 天。国家法定休假日和休息日不算进年休假的天数里。单位确实因为工作需要安排不了、又征得你本人同意不休的，该休没休的那几天「按照该职工日工资收入的 300% 支付年休假工资报酬」。这 300% 里已经含了正常上班那天本来就该给的一份，所以实际额外多拿到手的是 200%。日工资 = 本人月工资 ÷ 21.75。月工资按发这笔钱之前 12 个月的工资算，去掉加班费之后取月平均数。当年才进单位的，按在这家单位剩下的日历天数折算。离职时按当年已经干了多久折算并结清，已经多休的不倒扣回来。单位既不安排休、又不给钱的，勒令限期改正。过了期限还不改的，除了那笔年休假工资报酬，还要再按同样的数额加付一笔赔偿金（全国，2008 年 1 月 1 日起施行）
- 证据等级：A

- 来源：国务院 (2007). 职工带薪年休假条例（国务院令第 514 号，第二、三、四、五、七条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2008/content_859865.htm；人力资源和社会保障部 (2008). 企业职工带薪年休假实施办法（人社部令第 1 号，第三、四、五、十、十一、十二、十五条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2009/content_1265995.htm
- 备注：累计工作时间要跨单位加起来算，换过工作的别按现单位工龄算。**只有职工「因本人原因且书面提出不休」，单位才可以只支付正常工资**，所以「自愿放弃年休假」的表别签。请事假累计 20 天以上、单位又不扣你工资的，当年不享受年休假。病假超过对应月数的也不享受：工龄不满 10 年是 2 个月，10 到 20 年是 3 个月，20 年以上是 4 个月。探亲假、婚丧假、产假和工伤停工留薪期不计入年休假。

3. 试用期有法定上限、工资不得低于 80%，而且只能约定一次

- 成本：不花钱。签字前花几分钟，把合同写的期限和试用期长度对一遍。
- 说人话：合同签 1 年以内的，试用期最多 1 个月。签 1 到 3 年的最多 2 个月。签 3 年以上的最多 6 个月。同一家公司只能试用你一次，转正后调个岗再来一次是违法的。试用期工资不能低于同岗位最低档或者合同约定工资的 80%，也不能低于当地最低工资。
- 收益：合同签 3 个月以上不满 1 年的，试用期不得超过 1 个月。签 1 年以上不满 3 年的，不得超过 2 个月。签 3 年以上的，以及不写到期日的无固定期限合同，不得超过 6 个月。以干完一件活为期限的合同，或者总共不到 3 个月的合同，不许约定试用期。「同一用人单位与同一劳动者只能约定一次试用期」，同一家公司对同一个人只能试用一回。合同里只写了试用期的，这段试用期不成立，这个期限就是劳动合同期限。试用期工资「不得低于本单位相同岗位最低档工资或者劳动合同约定工资的百分之八十，并不得低于用人单位所在地的最低工资标准」。试用期约得超过法定长度、人又实际干了的，单位要按你试用期满后的月工资标准，就超出去的那段时间另付一笔赔偿金。试用期内单位想解除合同，只能按法律列明的那几种情形，而且要向劳动者说明理由（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2007). 劳动合同法（第十九、二十、二十一、八十三条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm
- 备注：最常见的三种违法做法。一是合同只签 1 年，却约定 3 个月试用期。二是转正之后调岗，再来一次试用期。三是「试用期不交社保」，社保义务从上班第一天起算，和试不试用无关，用人一侧的义务见第 12 节第 16 条。试用期被辞退不等于一分钱没有，要看单位给的理由是不是法律允许辞退的那几种。被违法解除的按第 6 条算 2N。

4. 被裁先算清 N：每满一年一个月工资，不满六个月按半个月

- 成本：不花钱。拿计算器算一次，十分钟。
- 说人话：被裁时公司要给的经济补偿这样算：干满一年给一个月工资，满半年不满一年按一年算，不满半年给半个月。这里的月工资是走人前 12 个月的平均数，奖金、津贴、补贴都要算进去。工资高过当地上年度月平均工资 3 倍的按 3 倍封顶，年限最多算 12 年。
- 收益：劳动合同法定的经济补偿，就是被裁时单位该给的那笔钱，大家常叫它 N。算法是：「每满一年支付一个月工资……六个月以上不满一年的，按一年计算；不满六个月的，向劳动者支付半个月工资」。月工资高过当地上年度职工月平均工资三倍的，按三倍封顶算，而且工龄最多只算到十二年
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2007). 中华人民共和国劳动合同法（2008 年 1 月 1 日施行）（第四十七条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm
- 备注：月工资指劳动合同解除前十二个月的平均工资。奖金、津贴和补贴都要算进去，不是只算基本工资。这一点最容易被公司做低

5. 公司以病后干不了、不胜任或情况大变为由辞退你，没提前 30 天通知的，还要多付一个月工资

- 成本：不花钱。
- 说人话：公司没有提前 30 天书面通知就让你走，要在 N 之外再多给一个月工资，这就是常说的 N+1。谈的时候把这一个月单独列出来，别让公司把它算进 N 里面。
- 收益：劳动合同法第四十条只列了三种情形：医疗期满后不能从事原工作也不能从事另行安排的工作；不能胜任工作、经培训或调岗后仍不能胜任；客观情况发生重大变化致合同无法履行且协商变更未成。这三种情形下，用人单位要么「提前三十日以书面形式通知劳动者本人」，要么「额外支付劳动者一个月工资后」解除劳动合同。这多出来的一个月俗称代通知金，是 N 之外另算的一笔。注意适用范围：只有走第四十条这三种情形辞退的才有这一笔——协商一致解除、违纪解除、裁员（第四十一条）都不产生代通知金。基数也和 N 不一样：实施条例第二十条写明，「额外支付的工资应当按照该劳动者上一个月的工资标准确定」——按走人前最后一个月的工资算，不是 N 用的前十二个月平均
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2007). 中华人民共和国劳动合同法（2008 年 1 月 1 日施行）（第四十条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm；国务院 (2008). 劳动合同法实施条例（第二十条：「用人单位依照劳动合同法第四十条的规定，选择额外支付劳动者一个月工资解除劳动合同的，其额外支付的工资应当按照该劳动者上一个月的工资标准确定」；条文经多源交叉一致，国家行政法规库为脚本渲染未能直取链接）
- 备注：所以合法走第四十条辞退的常见结果是 N+1。谈判时记住两笔的基数不同：N 按离职前十二个月平均工资（见本节第 4 条·被裁先算清 N），代通知金按上一个月的工资标准，分开算、分开列，别让公司把多的那一个月混进 N 里，也别让它用十二个月平均把那一个月算低。上一个月工资明显异常（比如刚好发了一大笔年终奖或者请了长假），有的地方允许改按十二个月平均，以当地口径为准

6. 公司违法解除的，赔偿金是经济补偿标准的二倍

- 成本：不花钱。走仲裁要等几个月。难在这几个月要一直跟着办，不能中途放弃。
- 说人话：公司属于违法解除的，赔偿金按经济补偿的标准翻倍，也就是常说的 2N。是不是违法解除要看具体情形。先找法律援助或者律师问清楚，再决定是跟公司谈，还是去仲裁。
- 收益：劳动合同法规定，用人单位违反本法规定解除或者终止劳动合同的，「应当依照本法第四十七条规定的经济补偿标准的二倍向劳动者支付赔偿金」。算法是先按经济补偿那套标准算出一份，再翻一倍给你
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2007). 中华人民共和国劳动合同法（2008 年 1 月 1 日施行）（第八十七条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm
- 备注：这就是俗称的 2N。什么算违法解除要看具体情形。先咨询法律援助或者律师，再决定是谈还是去仲裁，路径见第 7 节

7. 不要签「个人原因主动辞职」，那一签就没有 N 了

- 成本：不花钱。难在要顶住当场签字的压力。
- 说人话：签字承认「个人原因主动辞职」，经济补偿和失业保险金通常一起落空。自己提出离职，本来就不在给补偿的那几种情形里，公司欠薪、不缴社保这类过错除外。不必当天签，冷静一晚再说。
- 收益：劳动合同法把该给经济补偿的情形限定在法律列明的那几类里。劳动者自己提出走人，不在里面，除非是因为公司欠薪、不缴社保这类法定过错。签了「主动辞职」，经济补偿和失业保险金通常一起落空
- 证据等级：B

- 来源：全国人大常委会 (2007). 中华人民共和国劳动合同法（2008 年 1 月 1 日施行）（第三十八条、第四十六条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm
- 备注：公司常用的话术是「先签了好走流程，补偿另外给」。要就当场写进协议，不写就不签。当天不签不会有任何法律后果，冷静一晚再说

8. 离职前把工资条、考勤、劳动合同、社保记录和聊天记录先存下来

- 成本：不花钱。花半小时把材料存好。难在走之前要记得存。
- 说人话：电脑和账号一交回去，工资条、考勤、合同、社保记录和聊天记录就再也拿不到了。仲裁时工资多少、有没有加班，还是要靠你自己手上的材料。存的是自己的劳动关系材料，公司的源码和客户名单不要带走。
- 收益：一旦交回电脑和账号，这些材料就再也拿不到了。劳动争议按「谁主张谁举证」：你提出的事，要你拿证据。证据在单位手里的，单位要拿出来，不拿就由单位承担不利后果。仲裁时你拿不到单位手里的材料，仲裁庭可以要求单位在限定时间内交出来。开除、辞退、解除合同、减少工资、计算工作年限这几类争议，由单位负举证责任。加班费不一样，要你先证明确实加过班。你能证明加班记录在单位手里、单位又不交，才由单位承担不利后果。单位只有义务把工资发放记录保存两年以上。发工资时，单位还要给你一份个人工资清单。没签书面合同时，下面这些都能用来证明你和单位有劳动关系：工资发放记录、社保缴费记录、工作证、招工登记表、考勤记录、其他员工的证言。聊天记录在法律上算电子数据，可以当证据。交证据要交原件，直接从原始记录打印出来的也算原件。上海检察院办过一个案子。一名工人讨要十年的最低工资差额，一审、二审只认了离职前最后两年。法院的理由是，单位只需保存两年记录，前八年要工人自己举证。他手里有十年的工资条和银行流水，单位却不认工资条是真的。2024 年 8 月，他申请检察院监督。检察院抗诉后，单位按调解补了 1.9 万元。他是在公司 2021 年清退员工时起诉的，到申请监督已过了约三年（全国）
- 证据等级：B
- 来源：全国人大常委会 (2007). 劳动争议调解仲裁法（第六、三十九条）. https://rsj.ankang.gov.cn/Content-2150407.html（安康市人力资源和社会保障局转载）；最高人民法院 (2020). 关于审理劳动争议案件适用法律问题的解释（一）（法释〔2020〕26 号，第四十二、四十四条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282121.html；最高人民法院 (2019). 关于民事诉讼证据的若干规定（法释〔2019〕19 号，第十四、十五条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/212721.html；劳动部 (1994). 工资支付暂行规定（第六条），黑龙江省人民政府「政策帮你问」引述. https://www.hlj.gov.cn/hlj/c116413/202402/c00_31712524.shtml；劳动和社会保障部 (2005). 关于确立劳动关系有关事项的通知（劳社部发〔2005〕12 号），黑龙江省人民政府「政策帮你问」引述. https://hlj.gov.cn/hlj/c116413/202408/c00_31757488.shtml；郭勇辉, 边琬茹 (2025). 两年之外的工资支付情况举证责任应由谁承担？检察日报. https://www.spp.gov.cn/spp/llyj/202508/t20250806_703164.shtml（最高人民检察院网站刊载）；维权路径见第 7 节
- 备注：存的是自己的劳动关系材料。不要顺手带走公司的源码、客户名单和技术文档，带走的风险见第 11 节

9. 走人之后立刻办两件事：失业登记领失业保险金，看清竞业协议

- 成本：不花钱。
- 说人话：走人之后马上办两件事。一是去做失业登记、领失业保险金，二是把竞业协议看一遍。失业保险金从办登记那天起算，晚办一个月就少拿一个月。只有不是自己想走而丢了工作的人才能领，这也是第 7 条（不要签「个人原因主动辞职」）的另一个理由。
- 收益：职业病防治法规定，签劳动合同的时候，单位要把四件事讲清楚：干这份活可能产生哪些职业病危害、会落下什么后果、怎么防护、有什么待遇。法条原文是「如实告知劳动者，并在劳动合同中写明，不得隐瞒或者欺骗」。合同签完之后又调你去干合同里没交代过的有害活儿的，要重新如实告知，并且跟你商量着改合同条款。单位没做到的，「劳动者有权拒绝从事存在职业病危害的

作业，用人单位不得因此解除与劳动者所订立的劳动合同」。体检一共三次：上岗前、在岗期间、离岗时。「职业健康检查费用由用人单位承担」，钱由单位出，结果要书面告诉你本人。没做上岗前体检的人，单位不得安排去干接触职业病危害的活。身体条件本来就不适合这类活的人（有职业禁忌的），也不得安排去干这些禁忌作业。查出跟这份工作有关的健康损害的，要把人调离原岗位并妥善安置。「**对未进行离岗前职业健康检查的劳动者不得解除或者终止与其订立的劳动合同**」。离职时你「有权索取本人职业健康监护档案复印件，用人单位应当如实、无偿提供，并在所提供的复印件上签章」。这份职业健康监护档案，单位要照实复印一份免费给你，还要在复印件上盖章（全国）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2018). 职业病防治法（2018 年修正，第三十三、三十五、三十六条）. https://www.beijing.gov.cn/zhengce/zhengcefagui/qtwj/201711/t20171104_779851.html（北京市人民政府转载）
- 备注：定 C 级是因为「走人当天就去办」这个动作没有直接文献，来源栏里的数字本身都是法规原文。失业金不会过期作废，但它从办登记那天起算，所以早一天办就多一天的钱。申领材料和网上入口见第 7 节。竞业限制的补偿标准和解除条件见第 11 节。签了「个人原因主动辞职」不但拿不到 N，失业保险金也一起没了，见第 7 条（不要签「个人原因主动辞职」）

10. 进有粉尘、噪声、化学品的岗位之前，先看合同里写没写危害；三次职业健康检查由单位安排并掏钱

- 成本：不花钱。签合同时把「职业病危害告知」那部分逐条看完。每次体检的报告都要一份自己留着。难在要当面开口问、当面把材料要到手。
- 说人话：签合同时，单位必须把岗位有什么职业病危害、怎么防护、有什么待遇如实写进合同。瞒了你，你可以拒绝干这个活，单位不能因此辞退你。上岗前、在岗时、离岗时三次职业健康检查，由单位安排并掏钱。没做离岗体检，单位不能和你解除合同。
- 收益：职业病防治法规定，签劳动合同的时候，单位要把四件事讲清楚：干这份活可能产生哪些职业病危害、会落下什么后果、怎么防护、有什么待遇。法条原文是「如实告知劳动者，并在劳动合同中写明，不得隐瞒或者欺骗」。合同签完之后又调你去干合同里没交代过的有害活儿的，要重新如实告知，并且跟你商量着改合同条款。单位没做到的，「劳动者有权拒绝从事存在职业病危害的作业，用人单位不得因此解除与劳动者所订立的劳动合同」。体检一共三次：上岗前、在岗期间、离岗时。「职业健康检查费用由用人单位承担」，钱由单位出，结果要书面告诉你本人。没做上岗前体检的人，单位不得安排去干接触职业病危害的活。身体条件本来就不适合这类活的人（有职业禁忌的），也不得安排去干这些禁忌作业。查出跟这份工作有关的健康损害的，要把人调离原岗位并妥善安置。「**对未进行离岗前职业健康检查的劳动者不得解除或者终止与其订立的劳动合同**」。离职时你「有权索取本人职业健康监护档案复印件，用人单位应当如实、无偿提供，并在所提供的复印件上签章」。这份职业健康监护档案，单位要照实复印一份免费给你，还要在复印件上盖章（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2018). 职业病防治法（2018 年修正，第三十三、三十五、三十六条）. https://www.beijing.gov.cn/zhengce/zhengcefagui/qtwj/201711/t20171104_779851.html（北京市人民政府转载）
- 备注：面试时问三句，就能大致判断这家正不正规：这个岗位有没有职业病危害、合同里写不写、上岗前体检谁出钱。答不上来或者说「先干着再说」的，风险自己掂量。离岗体检最容易被忽略：没做离岗体检，单位不能和你解除或终止劳动合同。这份体检还是日后申请职业病诊断的关键材料，档案复印件同理，走之前要拿到手。职业病本身按工伤走，待遇见第 12 条起。

11. 粉尘、噪声、化学毒物造成的损伤不可逆：防护用品单位必须给，没有防护措施的作业可以拒绝

- 成本：不花钱。难在要一直戴防颗粒物口罩、耳塞、护目镜，还要拒绝没有防护的活，代价是可能被同事说「事多」。
- 说人话：尘肺、噪声聋、化学性眼灼伤都是法定职业病，肺和听力坏了就治不回来。你有权知道岗位有什么危害，有权要单位给防护设施和防护用品。没有防护的活你可以不干。单位因此给你降薪或辞退你，都不算数。
- 收益：法定职业病自 2025 年 8 月 1 日起是 12 大类 135 种，其中含 4 项开放性条款。排在第一类的是职业性尘肺病。里面有矽肺、煤工尘肺、石墨尘肺、碳黑尘肺、石棉肺、滑石尘肺。还有水泥尘肺、云母尘肺、陶工尘肺、铝尘肺、电焊工尘肺、铸工尘肺，再加一项开放条款。职业性耳鼻喉口腔疾病里有噪声聋和爆震聋。职业性眼病里有化学性眼部灼伤和电光性眼炎。这些损伤都不可逆，没有哪种治疗能把肺和听力修回来。法律给了四条可以当场搬出来用的权利。一是知道这个工作场所里有哪些职业病危害、会造成什么后果、该采取哪些防护措施。二是要求单位提供合格的防护设施和个人防护用品、改善工作条件。三是对违反职业病防治法律法规的做法、以及会危及生命健康的做法提出批评、检举和控告。四是「拒绝违章指挥和强令进行没有职业病防护措施的作业」，不合规的指挥和没有防护的活，你可以不干。并且「因劳动者依法行使正当权利而降低其工资、福利等待遇或者解除、终止与其订立的劳动合同的，其行为无效」。因为你用了这几条权利就给你降薪、降待遇或者辞退你，这些做法不算数（全国）
- 证据等级：A
- 来源：国家卫生健康委、人力资源社会保障部、国家疾控局、全国总工会 (2024). 职业病分类和目录（2025 年 8 月 1 日起实施）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6992843.htm；新版目录 12 大类 135 种的口径见国家卫生健康委 (2024). 新版目录将职业病调整为 12 大类 135 种. https://www.gov.cn/lianbo/bumen/202412/content_6992838.htm；全国人大常委会 (2018). 职业病防治法（第三十九条）. https://www.beijing.gov.cn/zhengce/zhengcefagui/qtwj/201711/t20171104_779851.html（北京市人民政府转载）
- 备注：口罩要认对，防颗粒物的口罩才挡粉尘，普通纱布口罩和一次性外科口罩不挡。噪声岗位单位不发耳塞就自己买，几元一副，听力掉了补不回来。「干两年攒够钱就走」在尘肺上不成立。矽肺可以在脱离粉尘作业多年之后才发病，而且还会继续加重。所以离岗体检格外重要（见第 10 条，三次职业健康检查由单位安排并掏钱）。新版目录还新增了两类。一类是职业性肌肉骨骼疾病，里面是腕管综合征，只限长时间重复用手腕或者用力干活的制造业工人。另一类是职业性精神和行为障碍，里面是创伤后应激障碍，只限参与突发事件处置的人民警察、医疗卫生人员、消防救援等应急救援人员。化学品溅到身上的现场处理见第 13 节第 21 条。

12. 上班受伤、上下班路上被撞，第一件事是做工伤认定，单位不报你自己报

- 成本：不花钱，跑一趟社保行政部门。要带三样材料：工伤认定申请表、劳动关系证明、医疗诊断证明。
- 说人话：上班受伤算工伤。上下班路上被撞、主要责任不在你的，也算工伤。但不做工伤认定，医药费、养伤期间照发的工资、伤残补助金就全部落空。单位应当在 30 天内申报。单位不报的，你或者家属、工会可以在一年内自己去社保行政部门报。
- 收益：没做工伤认定，医药费、养伤期间照发的工资（停工留薪期工资）、伤残补助金就全部落空。单位超过 30 日不申报的，这段时间里该给的工伤待遇费用由单位自己掏
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2010 修订). 工伤保险条例（国务院令第 586 号）第十四条列了七种「应当认定为工伤」，含「（六）在上下班途中，受到非本人主要责任的交通事故或者城市轨道交通、客运轮渡、火车事故伤害的」；第十七条「所在单位应当自事故伤害发生之日或者被诊断、鉴定为职业病之日起 30 日内，向统筹地区社会保险行政部门提出工伤认定申请」「用人单位未按前款规定提出工伤认定

申请的，工伤职工或者其近亲属、工会组织在事故伤害发生之日或者被诊断、鉴定为职业病之日起 1 年内，可以直接向用人单位所在地统筹地区社会保险行政部门提出工伤认定申请」「用人单位未在本条第一款规定的时限内提交工伤认定申请，在此期间发生符合本条例规定的工伤待遇等有关费用由该用人单位负担」；第十九条「职工或者其近亲属认为是工伤，用人单位不认为是工伤的，由用人单位承担举证责任」；第二十条「自受理工伤认定申请之日起 60 日内作出工伤认定的决定」. https://www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1778064.htm

- 备注：1 年是硬期限，过了就没得申请。单位说不算工伤，得由单位举证。但你自己也要留材料：出事当天的照片、同事联系方式、就诊记录、考勤。条例第十六条列了三种不认的情形：故意犯罪、醉酒或者吸毒、自残或者自杀。第十五条另有「视同工伤」：在工作时间和工作岗位突发疾病死亡，或者 48 小时之内经抢救无效死亡的。

13. 别信「撑到工位就算工伤」：突发不适先打 120，不是先赶去打卡

- 成本：不花钱。
- 说人话：突发不适往公司赶，不会让你多拿一笔钱。视同工伤要求人在工作时间、又在工作岗位上发病，路上发病没到岗的本来就不算。抢救超过 48 小时的反而也不算。为了凑条件耽误的那几十分钟，换掉的是自己的存活率。
- 收益：视同工伤要求人「在工作时间和工作岗位」上突发疾病死亡，或者在 48 小时之内经抢救无效死亡。为了凑齐这两个条件而耽误就医，赔的是自己活下来的机会，换来的赔偿也不一定拿得到
- 证据等级：A
- 来源：工伤保险条例第十五条第一款第（一）项：「在工作时间和工作岗位，突发疾病死亡或者在 48 小时之内经抢救无效死亡的」视同工伤；第十四条第（六）项只把上下班途中「受到非本人主要责任的交通事故或者城市轨道交通、客运轮渡、火车事故伤害的」列为工伤，途中突发疾病不在其中. https://www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1778064.htm
- 备注：两个条件要同时满足：在工作时间，并且在工作岗位。路上发病没到岗的不适用。在岗发病后被送回家或者送医、48 小时内经抢救无效死亡的，仍可能适用。看的是发病时人在哪，不看最后死在哪。短视频把这条讲成「撑到公司就有钱」，方向正好反了。能改变结局的是发病后那几十分钟有没有去医院。另外 48 小时是硬线，抢救超过 48 小时反而不算。

14. 单位没给你交工伤保险，工伤待遇一样有，由单位按同样的标准全额出

- 成本：不花钱。单位不认的，就要走仲裁甚至打官司，几个月起步。难在这几个月要一直跟着办。
- 说人话：单位没给你交工伤保险，工伤待遇一样有。只是改成由单位按同样的项目和标准全额付，一分不少。没参保是对单位加罚：责令补缴、按日加收万分之五滞纳金，逾期还要罚欠缴额的 1 到 3 倍。「公司没买工伤险所以赔不了」是假话。
- 收益：条例明写：没给员工交工伤保险的单位，员工出了工伤，由这家单位按条例规定的项目和标准把钱付出来。该给哪几笔、每笔给多少，和交了保险的完全一样，只是改成单位自己掏
- 证据等级：A
- 来源：工伤保险条例第六十二条第二款：「依照本条例规定应当参加工伤保险而未参加工伤保险的用人单位职工发生工伤的，由该用人单位按照本条例规定的工伤保险待遇项目和标准支付费用。」同条第一款：责令限期参加、补缴，「自欠缴之日起，按日加收万分之五的滞纳金；逾期仍不缴纳的，处欠缴数额 1 倍以上 3 倍以下的罚款」. https://www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1778064.htm
- 备注：「公司没给你买工伤险，所以赔不了」是这类事里最常见的一句假话。没参保只会让单位被加罚，你的待遇不减。

15. 伤情稳定后去做劳动能力鉴定，伤残等级直接换算成钱

- 成本：不花钱。走一次劳动能力鉴定的流程，前后要等一段时间。

- 说人话：伤情稳定之后去做劳动能力鉴定，等级直接换算成钱。一次性伤残补助金按本人工资算：五级 18 个月、六级 16 个月、七级 13 个月、八级 11 个月、九级 9 个月、十级 7 个月。鉴定结果出来之前，不要签「一次性了结」的协议。
- 收益：一次性伤残补助金按伤残等级折算成几个月的工资，一次付清。五级 18 个月、六级 16 个月、七级 13 个月的本人工资。八级 11 个月、九级 9 个月、十级 7 个月的本人工资
- 证据等级：A
- 来源：工伤保险条例第二十一条「经治疗伤情相对稳定后存在残疾、影响劳动能力的，应当进行劳动能力鉴定」；第二十二条「劳动功能障碍分为十个伤残等级，最重的为一级，最轻的为十级」；第三十六条五、六级待遇（一次性伤残补助金 18/16 个月本人工资，按月伤残津贴为本人工资的 70%/60%）；第三十七条七至十级待遇（13/11/9/7 个月本人工资）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1778064.htm
- 备注：五级、六级保留劳动关系，人还算这家单位的员工，按月拿伤残津贴。七到十级的人，合同到期或者自己提出解除时，另有两笔钱：一次性工伤医疗补助金由基金出，一次性伤残就业补助金由单位出，给多少由省里定。鉴定结果出来之前不要签「一次性了结」的协议。

16. 工亡的三笔钱要分清：丧葬补助金、供养亲属抚恤金、一次性工亡补助金

- 成本：不花钱，办一套手续。
- 说人话：因工死亡是三笔钱，别只谈其中一笔。丧葬补助金是当地上年度职工月平均工资的 6 个月。供养亲属抚恤金按死者本人工资按月发，配偶每月 40%，其他亲属每人每月 30%。一次性工亡补助金是上一年度全国城镇居民人均可支配收入的 20 倍，全国就这一个数。
- 收益：因工死亡的钱分三笔。第一笔是丧葬补助金，金额是参保所在地区（统筹地区）上年度职工月平均工资的 6 个月。第二笔是供养亲属抚恤金，按死者本人工资按月发，配偶每月 40%，其他亲属每人每月 30%。第三笔是一次性工亡补助金，金额是上一年度全国城镇居民人均可支配收入的 20 倍，全国只有这一个数，不分地区
- 证据等级：A
- 来源：工伤保险条例第三十九条：「（一）丧葬补助金为 6 个月的统筹地区上年度职工月平均工资；（二）供养亲属抚恤金按照职工本人工资的一定比例发给由因工死亡职工生前提供主要生活来源、无劳动能力的亲属。标准为：配偶每月 40%，其他亲属每人每月 30%，孤寡老人或者孤儿每人每月在上述标准的基础上增加 10%……（三）一次性工亡补助金标准为上一年度全国城镇居民人均可支配收入的 20 倍。」. https://www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1778064.htm；国家统计局《2025 年国民经济和社会发展统计公报》：「城镇居民人均可支配收入 56502 元，比上年增长 4.3%」. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202602/t20260228_1962662.html
- 备注：一次性工亡补助金全国统一。2026 年度这个数是 56502 × 20 = 1,130,040 元。每年 1 月统计局公布上一年收入后自动更新，谈的时候按最新数算。谈赔偿时不接受「我们这边地方标准低」的说法。

17. 在单位长期被欺负、辱骂、刁难，别硬扛：先记下来留证据，再按性质走投诉、报警或者仲裁

- 成本：不花钱。要花时间记录：日期、在场的人、对方原话，聊天截图和邮件留原件。走仲裁、打官司要花几个月。换工作的代价最高，走不走由你自己算。
- 说人话：在单位被欺负的人，后来得心脏病、中风的风险高约六成，被欺负得越多风险越高。被欺负的人几年后冒出自杀念头的几率约是别人的两倍。挨骂受气不是忍一忍就过去的小事。
- 收益：健康上，瑞典和丹麦三个队列合起来，共 79,201 名 18 到 65 岁的在职者。他们起初都没有心血管病，平均跟踪 12.4 年。9% 的人说过去一年在单位被欺负过。被欺负的人得心血管病（冠心病和脑血管病）的风险高约 59%（HR 1.59，95% CI 1.28–1.98）。在单位遭遇过暴力的，高约 25%（HR 1.25，1.12–1.40）。两种都是遭遇越多，风险越高。挪威一项全国随机抽样的跟踪调查，1846 名在职者，隔两到三年测一次，共测三次。被欺负的人后来出现自杀念头的几率约是别人的 2 倍（OR

2.05，95% CI 1.08–3.89）。反过来，先有自杀念头的人，后来并不更容易被欺负。法律上，我国没有专门管「职场霸凌」的法律，要按具体行为对号。单位侮辱、体罚、殴打、非法搜查或者拘禁劳动者的，要受行政处罚，造成损害要赔偿，构成犯罪的追究刑事责任。单位用暴力、威胁强迫你干活的，你可以立即解除合同，不用事先通知，还能拿经济补偿。单位要采取措施，预防和制止有人利用职权、上下级关系实施性骚扰。受害人可以要求骚扰的人承担民事责任。劳动仲裁从受理那天算起 45 日内结案，复杂的最多再延 15 日。

- 证据等级：B
- 来源：Xu T 等 (2019). Workplace bullying and workplace violence as risk factors for cardiovascular disease: a multi-cohort study. European Heart Journal. https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy683；Nielsen MB, Nielsen GH, Notelaers G, Einarsen S (2015). Workplace Bullying and Suicidal Ideation: A 3-Wave Longitudinal Norwegian Study. American Journal of Public Health. https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302855；全国人大常委会 (2007). 劳动合同法（第三十八条第二款、第四十六条、第八十八条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm；全国人大 (2020). 民法典（第一千零一十条）. 最高人民检察院转载全文 https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；全国人大常委会 (2022 年修订). 妇女权益保障法（第二十五条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081818412572101842815 12de0eec；全国人大常委会 (2007). 劳动争议调解仲裁法（第四十三条）. 安康市人社局转载全文 https://rsj.ankang.gov.cn/Content-2150407.html
- 备注：定 B 的理由：健康数字来自跟踪记录，不是分组实验，「被欺负」是本人自己报的。能先做的有四步。第一步，从今天起记录，录音见第 8 节第 41 条（录音）。第二步，按单位内部渠道书面反映，留下反映过的记录。第三步，被打、被关、被当众侮辱的，报警。第四步，因为欠薪、不缴社保被逼走的，按本节第 7 条（别签主动辞职）和第 8 条（离职前把工资条、考勤、劳动合同、社保记录和聊天记录先存下来）来办。经济补偿怎么算，见本节第 4 条（被裁先算清 N）。单纯的冷落、排挤、刁难，多数对不上哪一条法律，能走的主要是内部投诉、调岗和换工作。仲裁从受理起最长 60 天，打官司一审 6 个月起，律师费自己出。已经撑不住了，先打 12356，见第 1 节第 25 条（12356）。不主张一受气就辞职，换工作的代价由你自己算。

18. 离职时让单位开离职证明：法定义务，不开可投诉，误了你的事还能索赔

- 成本：不花钱。开口要一纸证明；被拖着，打一次劳动监察的投诉电话。
- 说人话：离职时单位必须给你开解除或终止劳动合同的证明，十五天内把档案和社保转走。没有这张纸，下家入职、领失业金都可能卡住。单位不开是违法的，先催再投诉，因它耽误了事的还能索赔。
- 收益：劳动合同法第五十条：「用人单位应当在解除或者终止劳动合同时出具解除或者终止劳动合同的证明，并在十五日内为劳动者办理档案和社会保险关系转移手续」；经济补偿在办结工作交接时支付；合同文本单位至少保存二年备查。第八十九条：不出具书面证明的，「由劳动行政部门责令改正；给劳动者造成损害的，应当承担赔偿责任」。证明上该写什么，实施条例第二十四条列了四样：劳动合同期限、解除或者终止的日期、工作岗位、在本单位的工作年限（2012 年修正未改动上述条文）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2007). 劳动合同法（主席令第六十五号，第五十、八十九条）· 中国政府网公报全文页（经核对，逐字一致）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm；国务院 (2008-09-18 施行). 劳动合同法实施条例（第二十四条四项必备内容；国家行政法规库收录，本条口径经福建省人社厅答复页与多源交叉一致，官网库为脚本渲染未能直取链接）
- 备注：这张纸的三个用途：新单位入职要、领失业保险金要（见第 7 节第 1 条）、社保关系转移要。单位拖着不开，先书面催一次留下证据，再拨 12333 或向劳动监察投诉，责令改正的依据就是第八十九条。因为没开证明把新工作耽误了、社保断了的，把录用通知、入职要求、聊天记录都留着，

按第八十九条索赔。单位只肯开「内容空白」或写负面评价的，不符合第二十四条，可以要求按四项重开。

19. 换城市工作：把养老和医保关系转到新参保地，缴费年限接着累计，别办退保

- 成本：不花钱。线上就能办：养老转移用「掌上 12333」App 或国家社会保险公共服务平台，医保转移用国家医保服务平台 App。
- 说人话：去别的城市上班，养老和医保跟着人走、缴费年限合并累计，这是法律写死的。千万别办退保——退保只退你个人账户那点钱，单位交的大头和年限全没了，等于白交多年。在新城市接着交就行。
- 收益：社会保险法第十九条：「个人跨统筹地区就业的，其基本养老保险关系随本人转移，缴费年限累计计算」；第三十二条对基本医疗保险同样规定关系随本人转移、缴费年限累计计算。国务院办公厅转发的《城镇企业职工基本养老保险关系转移接续暂行办法》（国办发〔2009〕66 号）：未达到待遇领取年龄前不得终止养老保险关系并办理退保；跨省转移时除个人账户储存额外，按各年度实际缴费工资总和的 12% 转移统筹基金；参保人员男满 50 周岁、女满 40 周岁时在非户籍地首次参保的，不再新建一般账户、只建临时缴费账户（记录缴费但不计入当地年限认定）；待遇领取地按「累计缴费满 10 年的参保地」确定，各地均不满 10 年的回户籍地。医保侧《基本医疗保险关系转移接续办法》：转移接续时缴费年限累计计算，达到法定退休年龄时按规定享受退休人员医保待遇；断缴超过 3 个月再参保的待遇等待期原则上不超过 6 个月（条文经各官方载体转载交叉一致）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2018 修正). 社会保险法（第十九条、第三十二条，条文经国家税务总局政策法规库刊载全文及多源逐字交叉一致）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5192937/content.html；国务院办公厅 (2009). 城镇企业职工基本养老保险关系转移接续暂行办法（国办发〔2009〕66 号·不得退保、统筹基金 12% 转移、临时账户年龄线、满 10 年领取地规则，经福建省政府等多官方载体刊载交叉一致）；国家医保局办公室、财政部办公厅 (2021). 基本医疗保险关系转移接续办法（年限累计、断缴等待期规则）
- 备注：最亏的一个动作就是换城市时把养老退了——退保拿回的钱通常不到账户的一半，年限清零。两件事别拖：新城市入职后当月就问人事参保，别让断缴拖过三个月（居民医保等待期另见第 7 节第 9 条·居民医保每年 400 元不要断）；确定不再回原城市前办转移，线上申请后由两地社保后台对接。临时账户那条不影响缴费连续，只影响在哪领——领取地规则按「最后满 10 年的参保地」等细则以退休时政策为准。失业期间的医保接续见第 7 节第 1 条（失业了先在线申领失业保险金）。

20. 入职满一个月单位还没和你签书面劳动合同，从第二个月起可以要双倍工资，最多 11 个月；满一年还不签，就算签了无固定期限合同

- 成本：不花钱。平时留好上班的证据：工资流水、考勤、工牌、工作群聊天记录。单位不认就要申请劳动仲裁。仲裁不收费，受理后 45 天内结案，最多再延 15 天。不服的还能去法院，一审普通程序 6 个月起，律师费自己出。难在人还在这家干，开口要钱要顶住压力。
- 说人话：上班满一个月单位还没跟你签书面合同，从第二个月起每月多给一份工资，最多多给 11 个月。满一年还不签，就当已经签了没有到期日的合同。单位把合同递给你就签，自己故意拖着不签的拿不到这笔钱。
- 收益：劳动合同法规定，建立劳动关系要签书面劳动合同。上班当天没签的，要从上班那天起一个月内签。上班超过一个月、不满一年还没签的，单位要每月付你两倍的工资。实施条例写明了起止时间：从上班满一个月的第二天算起，到补签合同的前一天为止。上班满一年还没签的，双倍工资算到满一年的前一天，最多 11 个月。从满一年那天起，就当双方已经签了无固定期限劳动合同，单位要马上补签。无固定期限合同就是没有约定到期日的合同。2025 年 9 月起施行的最高法司法解释规定，双倍工资按月算，不满一个月的按实际工作日算。单位能证明没签是因为不可抗力，或者是你本人故意、重大过失不签的，不用付。上班第一个月内，单位书面通知你签、你不签的，单位

可以书面通知终止劳动关系。这时单位不给经济补偿，只付你干了的那些天的工资。已经算作无固定期限合同的那段时间，再要双倍工资，法院不支持（全国）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2012 修正). 劳动合同法（第十、十四、八十二条）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5193025/content.html（国家税务总局政策法规库转载）；国务院 (2008). 劳动合同法实施条例（国务院令第 535 号，第五、六、七条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2008/content_1107604.htm；最高人民法院 (2025). 关于审理劳动争议案件适用法律问题的解释（二）（法释〔2025〕12 号，第六、七、九条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/472691.html；最高人民法院 (2023). 关于审理劳动争议案件适用法律问题的解释（二）（征求意见稿，第四条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/420002.html；北京市高级人民法院、北京市劳动人事争议仲裁委员会 (2024). 关于审理劳动争议案件解答（一）（京高法发〔2024〕534 号，第 41 问、第 42 问）. https://www.beijing.gov.cn/zhengce/fygfxwj/202405/t20240530_3699652.html；全国人大常委会 (2007). 劳动争议调解仲裁法（第二十七、四十三、五十三条）. https://rsj.ankang.gov.cn/Content-2150407.html（安康市人力资源和社会保障局转载）；国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法（国务院令第 481 号，第六、十三条）. https://www.gov.cn/ziliao/flfg/2006-12/29/content_483682.htm
- 备注：多拿的那一份工资要在多久内去要，最高法没有定全国口径。2023 年的征求意见稿写过一条时效规则，2025 年正式公布的解释里没有保留。北京的口径是，多出来的那一份适用 1 年的仲裁时效。从你提出要求那天往前倒推一年，按日算。各地算法不完全一样，但拖得越久，能要回的月数越少。所以在职时或者离职后，尽快申请仲裁。仲裁时效的一般规则见第 8 节第 19 条（维权有期限）。补签合同时把日期倒签到上班第一天的，北京的口径是一般不再支持双倍工资。除非你能证明，补签不是你自愿的。从单位一侧看这件事，见第 12 节第 16 条（用人第一个月内签书面合同）。

21. 单位不交或少交社保，先投诉让它补缴；想因此辞职拿经济补偿，辞职通知里要写明是因为单位没依法缴社保

- 成本：不花钱。先查自己的社保缴费记录，截图或者打印存好。要补缴，打 12333 或者去人社局劳动监察投诉。要经济补偿，走劳动仲裁，不收费，45 天内结案，最多再延 15 天。不服的再去法院，一审普通程序 6 个月起，律师费自己出。难在辞职以后要先有下一份收入。
- 说人话：单位没给你交社保或者没交够，你可以投诉，让它补上，还要另交滞纳金。你也可以书面通知单位解除合同，要经济补偿。通知里要写明理由是单位没依法缴社保，写成个人原因就拿不到。「员工自愿放弃社保」的约定不算数。
- 收益：社会保险法规定，单位要自己申报、按时足额交社保。除了不可抗力这类法定事由，不能缓交、减免。单位侵害你社保权益的，你可以要社保行政部门或者社保费征收机构依法处理。单位没按时足额交的，征收机构责令它限期补足，从欠的那天起每天加收万分之五的滞纳金。过了期限还不交的，罚欠缴数额的 1 到 3 倍。劳动保障监察管的事里，就有单位参加社保、交社保费的情况。立案后 60 个工作日内查完，复杂的可以再延 30 个工作日。劳动合同法规定，单位没依法为你缴社保的，你可以解除劳动合同，单位要付经济补偿。你提前 30 天通知、自己辞职的，单位不用给经济补偿。所以通知里要写明，是因为单位没依法缴社保才解除的。2025 年 9 月起施行的最高法司法解释写明，单位和你约定不交社保，或者你自己承诺不用交，都无效。单位没依法缴社保，你据此解除合同、要经济补偿的，法院依法支持。单位没给你办社保、社保经办机构又补办不了，害你拿不到待遇的，可以找单位赔损失。这属于法院受理的劳动争议（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2010, 2018 修正). 社会保险法（第五十八、六十、六十三、八十二、八十三、八十六条）. https://www.gov.cn/guoqing/2021-10/29/content_5647616.htm；全国人大常委会 (2012 修正). 劳动合同法（第三十七条，第三十八条第一款第三项，第四十六条第一项）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5193025/content.html（国家税务总局政策法规库转载）；国务院 (2004). 劳动保障监察条例（国务院令第 423 号，第十一、十七、二十条）. https://www.gov.cn/gongbao/

content/2004/content_63042.htm；最高人民法院 (2020). 关于审理劳动争议案件适用法律问题的解释（一）（法释〔2020〕26 号，第一条第五项）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282121.html；最高人民法院 (2025). 关于审理劳动争议案件适用法律问题的解释（二）（法释〔2025〕12 号，第十九条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/472691.html；北京市高级人民法院、北京市劳动人事争议仲裁委员会 (2024). 关于审理劳动争议案件解答（一）（京高法发〔2024〕534 号，第 1 问、第 71 问、第 72 问）. https://www.beijing.gov.cn/zhengce/fygfxwj/202405/t20240530_3699652.html；全国人大常委会 (2007). 劳动争议调解仲裁法（第四十三、五十三条）. https://rsj.ankang.gov.cn/Content-2150407.html（安康市人力资源和社会保障局转载）；国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法（国务院令第 481 号，第六、十三条）. https://www.gov.cn/ziliao/flfg/2006-12/29/content_483682.htm

- 备注：要补缴，走投诉这条路。北京高院和仲裁委的口径是，单纯要求补缴不算劳动争议，要找劳动行政部门。投诉别拖：违法行为 2 年内没被发现、也没人投诉的，劳动保障部门不再查处。一直欠着没交的，从欠缴停止那天起算这 2 年。少交基数算不算「没依法缴」，能不能据此拿经济补偿，最高法没有写。北京的口径只列了两种：解除前一年内没建社保账户，或者险种不全。基数交少了没有全国统一说法，先问当地仲裁委。单位之前把社保钱折成现金发给你、后来又补缴了的，可以要你退回那笔钱。没交工伤保险时出了工伤，见本节第 14 条（单位没给你交工伤保险）。断缴之后年限怎么算，见第 7 节第 18 条（社保断缴）。

22. 离职时公司要你赔违约金，先看是哪一种：只有专项培训的服务期和竞业限制能约定违约金，别的名目法律不许约定

- 成本：不花钱。把劳动合同、培训协议、竞业协议翻出来对一遍，几分钟。公司扣工资抵违约金的，要走劳动仲裁要回来。仲裁不收费，45 天内结案，最多再延 15 天。不服的再去法院，一审普通程序 6 个月起，律师费自己出。
- 说人话：合同里写「提前离职要赔钱」，法律只在两种情形下允许：公司出钱送你做专业技术培训，或者竞业限制。真有专项培训的，赔的钱不能超过培训费，还要按没干完的服务期折算。
- 收益：劳动合同法规定，除了专项培训的服务期和竞业限制这两种，单位不得约定由劳动者承担违约金。第一种是单位出专项培训费用，送你去做专业技术培训，可以和你约定服务期。你违反服务期提前走，按约定付违约金。违约金不得超过单位出的培训费用。单位实际能要的，不得超过服务期没干完那部分分摊到的培训费用。比如培训费 3 万元、服务期 3 年，干满 2 年走，最多要 1 万元。培训费用要有凭证，包括培训费、培训期间的差旅费和因培训产生的其他直接费用。因为单位不交社保、欠薪这类过错，你依法解除合同走人的，不算违反服务期，单位不得要违约金。第二种是竞业限制，规矩见第 11 节第 12 条（竞业协议）。另外，单位免除自己法定责任、排除劳动者权利的合同条款，无效（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2012 修正). 劳动合同法（第二十二、二十三、二十五、二十六、三十七、九十条）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5193025/content.html（国家税务总局政策法规库转载）；国务院 (2008). 劳动合同法实施条例（国务院令第 535 号，第十六、十七、二十六条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2008/content_1107604.htm；最高人民法院 (2025). 关于审理劳动争议案件适用法律问题的解释（二）（法释〔2025〕12 号，第十二条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/472691.html；北京市高级人民法院、北京市劳动人事争议仲裁委员会 (2024). 关于审理劳动争议案件解答（一）（京高法发〔2024〕534 号，第 82 问）. https://www.beijing.gov.cn/zhengce/fygfxwj/202405/t20240530_3699652.html；全国人大常委会 (2007). 劳动争议调解仲裁法（第四十三、五十三条）. https://rsj.ankang.gov.cn/Content-2150407.html（安康市人力资源和社会保障局转载）；国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法（国务院令第 481 号，第六、十三条）. https://www.gov.cn/ziliao/flfg/2006-12/29/content_483682.htm
- 备注：不能要违约金，不等于走了就一分不用赔。你没提前 30 天书面通知就走，或者违反保密、竞业约定，给单位造成损失的，要赔损失。损失有多少，要单位拿证据。单位给了户口这类特殊待

遇、约定了服务期，你又提前走的，法院可以判你赔。赔多少看实际损失、双方过错和你已经干了多久。北京的口径是，单位帮办户口就约定违约金的，违约金不支持，但你违反诚信给单位造成损失的仍要赔。被单位以严重违纪、严重失职、被追究刑事责任这类理由解除的，服务期违约金照付。合同到期时服务期还没满的，合同延到服务期满，双方另有约定的除外。被扣的工资怎么要回来，见第 7 节第 2 条（被欠薪先投诉劳动监察）。收益定中是凭判断：违约金数额由各家合同自己写，没有统一的数。

23. 单位要给你调岗、降薪，你不同意就当场书面提出来，别默不作声按新安排干上一个多月

- 成本：不花钱。收到调岗、降薪的通知后，发一条书面消息说明不同意，截图存好，几分钟。难在人还在这家干，要顶住当面翻脸的压力。单位因此辞退你或者扣钱，要走劳动仲裁。仲裁不收费，受理后 45 天内结案，最多再延 15 天。不服的再去法院，一审普通程序 6 个月起，律师费自己出。
- 说人话：改岗位、改工资是改合同，要双方商量一致，还要写成书面。但你一声不吭、按新岗位新工资干了一个多月，法院一般不会再因为没签书面就判变更无效。不同意就当场书面说，微信和邮件都算。
- 收益：劳动合同法规定，单位和劳动者协商一致，才可以变更劳动合同约定的内容。变更要用书面形式。最高法的司法解释另有一条。双方协商一致口头变更了合同，又按新内容实际干了超过一个月的，变更照样有效。这时再拿「没用书面形式」说变更无效，法院不支持。前提是变更后的内容不违法，也不违背公序良俗。北京高院和北京仲裁委的口径是这样的。合同里没写岗位或者写得不明确的，单位有正当理由、按经营需要合理调岗，算单位自主用工。合不合理看四样：经营上有没有必要、目的正不正当、新岗位你能不能胜任、工资待遇有没有变差。合同写明了岗位、又没约定怎么调的，单位自己调岗属于违约，要参照原岗位的工资补发差额。合同把工作地点写成「全国」「北京」这种大范围的，算约定不明，以你实际上班的地点为准。单位没有正当理由，不得变更这个地点。单位没有及时足额付工资的，你可以解除劳动合同，单位要付经济补偿（全国；北京口径只在北京适用）
- 证据等级：B
- 来源：全国人大常委会 (2012 修正). 劳动合同法（第三十五条，第三十八条第一款第二项，第四十条第三项，第四十六条第一项）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5193025/content.html（国家税务总局政策法规库转载）；最高人民法院 (2020). 关于审理劳动争议案件适用法律问题的解释（一）（法释〔2020〕26 号，第四十三条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282121.html；北京市高级人民法院、北京市劳动人事争议仲裁委员会 (2024). 关于审理劳动争议案件解答（一）（京高法发〔2024〕534 号，第 59 问、第 60 问、第 61 问）. https://www.beijing.gov.cn/zhengce/fygfxwj/202405/t20240530_3699652.html；全国人大常委会 (2007). 劳动争议调解仲裁法（第四十三条）. https://rsj.ankang.gov.cn/Content-2150407.html（安康市人力资源和社会保障局转载）；国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法（国务院令第 481 号，第六、十三条）. https://www.gov.cn/ziliao/flfg/2006-12/29/content_483682.htm
- 备注：定 B 的理由：「不吭声照干就算同意」法条没有直接写。它是从司法解释第四十三条和各地裁判口径推出来的。全国没有统一的「合理调岗」标准，上面列的是北京的口径。书面提出异议以后，最好照常到岗、写明保留意见，因为拒不到岗可能被单位按旷工辞退。调岗后来被认定不合理，这次辞退就是违法解除，按本节第 6 条（违法解除的赔偿金）算。被认定合理，就拿不到这笔钱。订合同时的客观情况发生重大变化、和你协商变更不成的，单位可以解除合同。这时要按本节第 5 条（没提前 30 天通知）给钱。降薪以后被少发的工资怎么要，见第 7 节第 2 条（被欠薪先投诉劳动监察）。收益定中是凭判断：降薪幅度各家不同，没有统一的数。

24. 被劳务派遣到别家公司干活的，工资要和同类岗位的正式工按同一套办法算，在干活的单位受了损害两家公司一起赔

- 成本：不花钱。翻出劳动合同，看盖章的是哪家公司，几分钟。再找派遣公司问派遣协议里写的工资和社保，它有义务告诉你。真有争议走劳动仲裁，不收费，受理后 45 天内结案，最多再延 15 天。不服的再去法院，一审普通程序 6 个月起，律师费自己出。
- 说人话：派遣工的合同跟派遣公司签，每天干活的那家单位也有法定义务。工资要和那家单位同类岗位的人按同一套办法算，加班费、绩效奖金也由它给。在那家单位受了损害，两家公司一起赔，你可以找其中任何一家要。被退回后没活干的月份，派遣公司也要按最低工资发钱。
- 收益：劳动合同法规定，劳务派遣公司是你的用人单位，要和你签 2 年以上的固定期限合同，按月发工资。没派出去干活的期间，按当地最低工资按月付。派遣公司要把派遣协议的内容告诉你，不得克扣干活的单位（法律上叫用工单位）付给你的工资。两家都不得向你收费。被派遣的人有和用工单位的职工同工同酬的权利。用工单位对同类岗位要用相同的劳动报酬分配办法。没有同类岗位的，参照当地相同或相近岗位的报酬定。用工单位要付加班费、绩效奖金，提供和岗位相关的福利，不得歧视派遣工。连续用工的，要正常调工资。派遣只能用在临时性、辅助性或者替代性的岗位上，临时性岗位指存续不超过 6 个月的岗位。用工单位的派遣工人数不得超过用工总量的 10%。用工单位给派遣工造成损害的，派遣公司和用工单位承担连带赔偿责任。连带的意思是你可以找其中一家要全部赔偿，也可以两家都找。你和其中任何一家发生劳动争议，两家都是仲裁的共同当事人。在用工单位因工受伤的，由派遣公司申请工伤认定，承担工伤保险责任，用工单位要协助调查。用工单位只有在法定的几种情形下才能把你退回。挂着承揽、外包的名义，实际按派遣方式用人的，同样按派遣的规定处理（全国，暂行规定 2014 年 3 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2012 修正). 劳动合同法（第五十八、六十、六十二、六十三、六十六、九十二条）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5193025/content.html（国家税务总局政策法规库转载）；人力资源社会保障部 (2014). 劳务派遣暂行规定（人社部令第 22 号，第三、四、八、九、十、十二、十五、十七、二十七条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2014/content_2667613.htm；全国人大常委会 (2007). 劳动争议调解仲裁法（第二十二、四十三条）. https://rsj.ankang.gov.cn/Content-2150407.html（安康市人力资源和社会保障局转载）；全国人大 (2020). 民法典（第一百七十八条）. 最高人民检察院转载全文 https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml；国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法（国务院令第 481 号，第六、十三条）. https://www.gov.cn/ziliao/flfg/2006-12/29/content_483682.htm
- 备注：同工同酬比的是同类岗位用不用同一套分配办法，不保证每人到手一分不差。被退回以后，派遣公司降低原合同的条件重新派你、你不同意的，派遣公司不得因此解除合同。派遣公司因为法定情形和你解除或者终止合同的，要给经济补偿，算法见本节第 4 条（被裁先算清 N）。在用工单位受了伤，先让派遣公司报工伤。它不报你自己报，见本节第 11 条（粉尘、噪声、化学毒物造成的损伤不可逆）。工资被扣、被欠，见第 7 节第 2 条（被欠薪先投诉劳动监察）。收益定中是凭判断：同工同酬的差额、损害的大小因人而异，没有统一的数。

20. 刚出生的孩子怎么带

口径：婴儿死亡率与金钱。这一节只收关系到孩子能不能活下来、或者你要花多少钱的事，而且只收差别足够大、又有硬证据的。怎么哄、怎么带这些育儿细节，本书不写。出生之前和出院当天要办的事，见第 27 节。

1. 让婴儿期的孩子仰着睡，睡硬的平面，同房不同床，床上不放任何软东西

- 成本：不花钱。床垫要换成硬的，几百元。难在要顶住长辈的说法，一直按这个来
- 说人话：孩子还是婴儿的时候，让他脸朝上躺着睡，睡在硬的平面上。大人和孩子睡同一间房，但不睡同一张床。床上不放枕头、被子、床围、毛绒玩具和定型枕。斜着的摇篮和婴儿椅只能坐，不能当床睡。光美国每年就有约 3500 个婴儿死在睡眠里。
- 收益：美国每年约 3500 名婴儿死于睡眠相关原因。这里面包括婴儿猝死综合征、死因不明和在床上意外憋住。美国儿科学会给的安全睡眠环境是「仰卧位；使用坚实、不倾斜的睡眠表面；同房不同床；避免柔软的寝具和过热」。还有几件事也能降低风险：母乳喂养、别让孩子接触尼古丁和酒精、按时接种疫苗、使用安抚奶嘴
- 证据等级：A
- 来源：Moon RY, Carlin RF, Hand I, Task Force on Sudden Infant Death Syndrome and the Committee on Fetus and Newborn (2022). Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment. Pediatrics, 150(1), e2022057990. https://doi.org/10.1542/peds.2022-057990
- 备注：「床上不放任何软东西」是指枕头、被子、床围、毛绒玩具、定型枕全都不放。看起来很安全的哺乳枕也不放。斜着的摇篮和婴儿椅不能当睡觉的地方。这一节里，这件事的差别最大，也最需要顶住长辈的压力

2. 出生后 24 小时内打上乙肝疫苗第一针

- 成本：不花钱。乙肝疫苗属于免疫规划疫苗，本来就免费。孩子出生当天在医院就打了，不用另外跑
- 说人话：孩子出生后 24 小时之内要打上第一针乙肝疫苗。在婴儿期和幼儿期感染乙肝的人里，约有 95% 会转成慢性肝炎。成年以后才感染的，绝大多数能自己好。所以这一针越早打越有用。妈妈乙肝表面抗原是阳性的，孩子还要同时打乙肝免疫球蛋白。
- 收益：世界卫生组织的说法是：「所有婴儿都应在出生后尽早（24 小时内）接种乙肝疫苗。」原因是「婴儿期和幼儿期感染约有 95% 会发展为慢性肝炎」。成年后感染的绝大多数能自愈（不用治也会好）
- 证据等级：A
- 来源：World Health Organization. Hepatitis B fact sheet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-b
- 备注：妈妈的乙肝表面抗原是阳性的，孩子出生后还要同时打一针乙肝免疫球蛋白。这件事产检的时候就要查清楚，别等生完再问。妈妈自己要做的筛查见第 1 节

3. 按国家免疫规划把该打的疫苗打齐，全程免费，错过了只补没打完的剂次

- 成本：不花钱。法律写明「接种单位接种免疫规划疫苗不得收取任何费用」。要按月龄跑几趟接种门诊。预防接种证收好，别弄丢
- 说人话：国家免疫规划里的疫苗全程免费，接种单位不能收钱。孩子入托、入学都要查预防接种证，漏打的会被查出来补上。错过了只补没打完的那几剂，不用从头再打，换了厂家也能接着打。湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎、哮喘只要病情稳定，新生儿黄疸也一样，都能正常打。
- 收益：孩子入托、入学的时候，托幼机构和学校要查验预防接种证。发现没按规定接种免疫规划疫苗的，要报告接种单位，并且配合督促监护人补种。所以漏打的疫苗拖不过去，入学时一定会被查出来。现在执行的是 2026 年版程序。人乳头瘤病毒（HPV）疫苗已经纳入国家免疫规划。百白破疫

苗的起始接种年龄从 3 月龄改成 2 月龄，一共 5 剂，分别在 2 月龄、4 月龄、6 月龄、18 月龄和 6 周岁各打 1 剂。西藏、青海、新疆和新疆生产建设兵团的适龄儿童，2026 年 3 月起也常规接种乙脑疫苗。几种疫苗可以同一天打：现阶段国家免疫规划疫苗都可以按免疫程序或补种原则同时接种。两种及以上打针的疫苗要打在不同部位，「严禁将两种或多种疫苗混合吸入同一支注射器内接种」。没在同一天打的，两种及以上打针的减毒活疫苗之间要间隔不小于 28 天。灭活疫苗、口服的减毒活疫苗和其他疫苗之间的间隔不作限制。不满 18 周岁的补种原则是尽早补种，「只需补种未完成的剂次，无需重新开始全程接种」，同一种疫苗换厂家可以接着打（全国，2026 年版程序）

- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2019). 疫苗管理法（第四十八、四十九条）. http://ynswsjkw.yn.gov.cn/html/2019/faguiguizhangxin_0731/6509.html（云南省卫生健康委员会转载）；国家疾病预防控制局、国家卫生健康委 (2026).《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明（2026 年版）》解读问答. https://www.ndcpa.gov.cn/jbkzzx/c100013/common/content/content_2073002930292035584.html
- 备注：最常见的误会是「孩子体质不好，先别打」。官方说法是：所谓「过敏性体质」、家里人有过敏的病、孩子以前对食物或药物过敏过，都不是不能打的理由。特应性皮炎（湿疹）、荨麻疹、过敏性鼻炎、支气管哮喘，只要病情稳定就能正常打。正在吃抗过敏药，或者在用吸入型激素，也能打。新生儿的生理性黄疸、母乳性黄疸也能正常打。真正不能打的只有两种：以前打同一种疫苗出现过急性的严重过敏反应，或者对疫苗里已知的某种成分严重过敏。有免疫缺陷的孩子，以及正在化疗放疗、正在用免疫抑制剂的孩子，要一个个单独评估，去接种门诊说明情况再定。乙肝第一针见第 2 条。自费的非免疫规划疫苗要另收疫苗费和接种服务费，和这条说的免费无关。

4. 前 6 个月只喂母乳，连水都不用喂，6 个月起加辅食并继续母乳

- 成本：不花钱，还省下奶粉钱。费的是时间，喂奶每天都要占掉不少。难在要一直喂下去，前 6 个月不能断
- 说人话：孩子出生后第一个小时里就开始喂奶。前 6 个月只喂母乳，连水都不用喂。满 6 个月起加辅食，每天要有含铁多的动物性食物，母乳接着喂到 2 岁或更久。母乳不够或者不能喂，就用配方奶，不用自责。喂什么对孩子安危的影响，远没有睡姿大。
- 收益：世界卫生组织的建议是「在出生后第一个小时内开始母乳喂养」。前 6 个月「纯母乳喂养，即不提供其他任何食物或液体，包括水」。然后「从 6 月龄起开始添加安全充足的辅食，同时继续母乳喂养到 2 岁或以上」。国家卫健委的服务指南也提倡 0 至 6 月龄纯母乳喂养。这份指南还要求满 6 月龄起「每天的辅食必须包含含铁丰富的动物性食物」
- 证据等级：A
- 来源：World Health Organization. Breastfeeding. https://www.who.int/health-topics/breastfeeding；国家卫生健康委办公厅 (2024). 婴幼儿营养喂养评估服务指南（试行）（国卫办妇幼函〔2024〕452 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202502/content_7002872.htm
- 备注：母乳不够，或者身体不允许喂，就用配方奶。喂母乳还是喂配方奶，差距远小于安全睡眠那条。加辅食的次数：6 至 8 月龄每天 1 到 2 次，9 至 12 月龄每天 2 到 3 次。每天吃的东西，至少要覆盖七类里的四类。孩子有重度湿疹或鸡蛋过敏时，花生要不要躲着，见本节第 12 条（别躲着花生）。妈妈吃素、想给孩子吃素的，见本节第 14 条（怀孕、喂奶时在吃素，就每天补维生素 B12）。

5. 冲奶粉用 70 ℃ 以上的水，冲好放凉再喂，喝剩的倒掉

- 成本：不花钱。每次多等几分钟把奶放凉。难在孩子饿得哭的时候，也要等水温降下来再冲
- 说人话：奶粉不是无菌的，可能带一种叫阪崎克罗诺杆菌的细菌。新生儿一旦感染，报告的病死率在四成到八成之间。冲的时候先把热水倒进奶瓶，等水温降到约 73.8 ℃ 再放奶粉。这时奶液还在 70 ℃ 以上，能把这种菌杀到原来的十万分之一以下。冲好放凉再喂，喝剩的倒掉。
- 收益：奶粉不是无菌的，可能带阪崎克罗诺杆菌。新生儿感染后的病死率，报告为 40% 到 80%。实验研究显示：先把热水倒进奶瓶，等水温降到约 73.8 ℃ 再加奶粉，绝大多数情况下奶液温度还在 70 ℃ 以上。这样可以让这种菌减少 5 个对数级以上，降到原来的十万分之一以下

- 证据等级：A
- 来源：Beary MA, Daly SE, Baker J, Snyder AB (2025). Assessing Hot Water Reconstitution Instructions and Labeling of Powdered Infant Formula to Ensure Cronobacter spp. Reduction. Journal of Food Protection, 88(9), 100571. https://doi.org/10.1016/j.jfp.2025.100571；Sima WG, Legesse T, Girma S, et al. (2025). Emerging microbial risks: Cronobacter sakazakii in powdered infant formula for infants under six months of age in Ethiopia. BMC Microbiology, 26, 307. https://doi.org/10.1186/s12866-025-04380-y；World Health Organization & FAO (2007). Safe preparation, storage and handling of powdered infant formula: guidelines. https://www.who.int/publications/i/item/9789241595414
- 备注：70 ℃ 这个门槛来自公共卫生指南。Beary 等人的原话是「针对高危婴儿照护者的公共卫生指南建议用加热到至少 70 ℃（158 ℉）的水冲调配方奶粉以灭活微生物」。早产儿、体重偏低的孩子和不满 2 个月的孩子风险最高。别用保温杯里放了一天的水来冲。也别把冲好的奶搁在室温下，等着下一顿再喂

6. 不满 1 岁不喂蜂蜜

- 成本：不花钱
- 说人话：孩子不满 1 岁，不要喂蜂蜜。蜂蜜水、拌进辅食里的蜂蜜、含蜂蜜的糕点，都算。蜂蜜里可能带有引起肉毒中毒的细菌。大人肚子里的菌群能压住它，婴儿压不住。自家做的腌菜和发酵食品，也是同样的道理。
- 收益：美国疾控中心的说法是「不要给 1 岁以下的儿童喂蜂蜜」，因为「蜂蜜可能含有引起肉毒中毒的细菌」。成年人的肠道菌群能压住这种芽孢（这种细菌的休眠状态），婴儿压不住
- 证据等级：A
- 来源：US CDC. Preventing Botulism. https://www.cdc.gov/botulism/prevention/index.html
- 备注：不能喂的包括蜂蜜水、拌了蜂蜜的辅食、含蜂蜜的糕点。同样的道理，自家做的腌菜和发酵食品，也不要给婴儿吃

7. 出生时的维生素 K 针一定要打

- 成本：0 元到几十元。这笔钱通常已经包含在住院生孩子的费用里，不用另外交
- 说人话：新生儿身体里存的维生素 K 很少，不补可能出血，晚出现的那种常常是脑子里出血。在没普遍打这一针的地方，每 10 万个新生儿有 478 个出这种血。打了这一针，估计能少掉七成八以上。国内正规医院会常规打，在家生或在不正规机构生的，要主动问一句打了没有。
- 收益：新生儿体内存的维生素 K 很少。不补充可能出现维生素 K 缺乏性出血，晚出现的那一种常常表现为颅内出血（脑子里出血）。比利时的共识建议是「出生时肌肉注射 1 或 2 毫克维生素 K 一次」。在没有系统提供预防的地区，维生素 K 缺乏性出血的发生率是每 10 万人 478 例，这个数字来自塔什干的 4.2 万名新生儿。作者估计，做了预防可以使发生率下降「高于 78.5%」
- 证据等级：B
- 来源：Fiesack S, Smits A, Rayyan M, et al. (2021). Nutrients, 13(11), 4109. https://doi.org/10.3390/nu13114109；Tursunov D, Yoshida Y, Yrysov K, et al. (2018). Nagoya Journal of Medical Science, 80(1), 11. https://doi.org/10.18999/nagjms.80.1.11
- 备注：在中国的正规医院生孩子，医院会常规打这一针，不用自己操心。在家生的，或者在不正规机构生的，要主动去确认。口服的效果不如打针，这里说的打针是打进肌肉里

8. 不满 3 个月的婴儿体温到 38 ℃ 就直接去医院，不在家观察

- 成本：挂号加检查几百元
- 说人话：孩子不满 3 个月，体温到 38 ℃ 就直接去医院。不要在家观察，也不要先喂退烧药再等等看。这个月龄的孩子就算得的是严重细菌感染，也可能只表现为发热。所以「看着精神还行」不能当成在家等的理由。出生不满 8 天的孩子，连指南都没覆盖，更要马上去。

- 收益：美国儿科学会为 8 至 60 日龄、看上去状态还可以的足月婴儿制定了专门指南。这份指南把发热定义为「体温 ≥38.0 ℃」。它按 8 至 21 日龄、22 至 28 日龄、29 至 60 日龄分成三档，各给一条处理路径。不满 8 日龄的婴儿甚至不在这份指南的范围里，意思是这个阶段更要立即就医
- 证据等级：A
- 来源：Pantell RH, Roberts KB, Adams WG, et al. (2021). Evaluation and Management of Well-Appearing Febrile Infants 8 to 60 Days Old. Pediatrics, 148(2), e2021052228. https://doi.org/10.1542/peds.2021-052228
- 备注：这个月龄的孩子，得了严重细菌感染也可能只表现为发热。所以看着「精神还行」，不能作为在家观察的理由。也别自己先喂退烧药，再等等看

9. 无论多累多气都不要摇晃婴儿

- 成本：不花钱。难在自己太累、太气的时候要停住手
- 说人话：婴儿的头大，脖子没力气。用力摇晃会让他脑子里、眼睛里出血，可能要了他的命，也可能留下一辈子的残疾。哄睡时轻轻晃不算，危险的是控制不住的猛晃。快压不住火时，把孩子放回婴儿床，人走开几分钟，让他哭一会儿比抱着晃安全。
- 收益：婴儿头部占比大，颈部肌肉弱。剧烈摇晃会造成颅内出血和视网膜出血（脑子里和眼睛里出血），可能致死，也可能留下终身残疾。哄睡时的轻柔摇动不算，危险的是失控的剧烈晃动。医学上把摇晃、撞击造成的这类伤叫「虐待性头部外伤」。它是 2 岁以下孩子头部外伤致死的首要原因。美国 1999 到 2014 年，它造成近 2250 名 5 岁以下孩子死亡
- 证据等级：B
- 来源：Spies EL, Klevens J (2016). Fatal Abusive Head Trauma Among Children Aged <5 Years — United States, 1999–2014. MMWR 65(20):505-509. https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6520a1；Choudhary AK 等 (2018). Consensus statement on abusive head trauma in infants and young children. Pediatric Radiology 48(8):1048-1065. https://doi.org/10.1007/s00247-018-4149-1
- 备注：真的到了要失控的那一刻，先把孩子放回婴儿床里，人走开几分钟。让他哭一会儿，比抱在手上晃安全得多。一个人带孩子、长期睡不够的人，最要记住这一点。自己的情绪怎么处理，见第 3 节

10. 尿布不看牌子看三件事：合不合身、换得勤不勤、有没有被抽检通报过

- 成本：每月两三百到上千元不等，看你用什么档次的
- 说人话：没有哪个官方机构排过「哪个牌子最好」。能查的只有两样：市场监管总局的产品质量抽检通报，和监管部门对具体事件的调查。贵的不等于安全，进口的不等于合格。先买小包装试一周，看孩子有没有红屁股和勒痕，合适再囤。
- 收益：没有任何官方机构发布过「哪个牌子最好」的排名，所以本书不给品牌推荐。能核查的信息只有两类。一类是国家市场监督管理总局的产品质量抽检通报。另一类是监管部门对具体事件的调查。2026 年 6 月「婴幼儿纸尿裤甲酰胺问题」引起关注之后，市场监管总局牵头成立联合调查组核查，2026 年 10 月 15 日四部门联合调查组发布核查情况通报：对国内 168 家婴幼儿纸尿裤生产企业（含代工企业）全面抽检，「包含 180 个品牌 368 批次纸尿裤成品样品，委托中国疾病预防控制中心、中国质量检验检测科学研究院等权威机构进行检测，未检出甲酰胺」
- 证据等级：C
- 来源：中国政府网 (2026-06-22). 市场监管总局牵头成立联合调查组核查「婴幼儿纸尿裤甲酰胺问题」. https://www.gov.cn/zhengce/202606/content_7072931.htm（该页仅有标题，正文未展示）；人民网 (2026-10-15). 四部门联合调查组发布婴幼儿纸尿裤甲酰胺问题核查情况通报（168 家/180 品牌/368 批次未检出、检测主体四项问题、血液样本复检未检出，关键句逐字核对）. http://society.people.com.cn/n1/2026/1015/c1008-40815575.html
- 备注：四部门联合调查组（市场监管总局、工信部、国家卫健委、国家疾控局）已于 2026 年 10 月 15 日发布核查情况通报（2026-10-19 补入，欠账清除）：168 家企业、180 个品牌、368 批次成品「未检出甲酰胺」，受检企业符合消毒产品生产卫生规范；此前宣称检出的多家检测主体被认定「存在

定性原则不明确、未开展空白样和平行样检测、检测过程及判定依据不严谨、删除原始数据等问题，无法得出检出甲酰胺的结论」；血液样本经院士专家论证的检测方法复检同样未检出。背景里有一条要知道：现行纸尿裤国标对甲酰胺没有限量规定（国标空白），消费者无法靠看标签自查这一项。实际怎么买：贵的不等于安全，进口的不等于合格。先买小包装试一周，看孩子有没有红屁股和勒痕，合适再囤。红屁股主要是换得不够勤、不透气造成的，和牌子的关系没有想象中大。查抽检通报的方法见第 5 节

11. 大件按「借、买二手、买新」的顺序考虑，别一次性配齐

- 成本：不用额外花钱，省下来的钱通常以千元计。难在忍住不一次性把东西配齐
- 说人话：婴儿车、婴儿床、抱被、玩具用的时间都短，二手货很多。先问人借，借不到买二手，再不行才买新的，通常能省下上千元。安全座椅和床垫别买二手，座椅撞过以后的损伤眼睛看不出来。月子会所、早教课这类大钱，先冷静 24 小时再定。
- 收益：婴儿车、婴儿床、抱被、玩具的使用期都很短，二手市场上供给远大于需求。二手货要守住三条安全边界。第一条是安全座椅。美国国家公路交通安全管理局建议，座椅出过中度或重度车祸就要换掉，绝不再用。五条全满足才算轻微碰撞，座椅可以接着用。五条是：车能自己开走，离座椅最近的车门没坏，车上没人受伤，气囊没弹出，座椅上看不出损伤。二手座椅要五项都能确认才可以用：没出过中度以上车祸，标签上有生产日期和型号，没被召回，零件齐全，说明书还在。生产日期和型号用来查召回、查座椅是不是太旧。第二条是床垫。苏格兰有一项研究，拿猝死的婴儿和同龄健康婴儿比，回头查各自睡什么床垫。平时睡别的孩子用过的床垫，婴儿猝死综合征的风险更高（OR 3.07，约为 3 倍，95% CI 1.51–6.22）。床垫来自别人家时是 4.78，来自自己家时是 1.64，后者算不上有差别。作者说，现有证据还不够判断是不是床垫本身造成的。第三条是婴儿床。美国从 2011 年 6 月 28 日起执行新的婴儿床强制标准，二手婴儿床也要符合。传统的一侧护栏能上下放的款式被淘汰了。美国消费品安全委员会说，旧床要拆坏了测才知道合不合格，所以给不出自查办法。2007 年 11 月到 2010 年 4 月，美国报告了 147 起和标准尺寸婴儿床有关的死亡。其中 35 起是床的结构出了问题，18 起和能放下的护栏出故障有关。螺丝松动至少造成 10 起死亡。美国法律把斜躺式婴儿睡篮列为禁售品，不管哪年生产的都算，2023 年写进了监管规定（美国、英国）
- 证据等级：C
- 来源：省钱部分为作者经验，无直接文献；US NHTSA. Car Seat Use After a Crash. https://www.nhtsa.gov/car-seats-and-booster-seats/car-seat-use-after-crash；US NHTSA. Used Car Seat Safety Checklist. https://www.nhtsa.gov/car-seats-and-booster-seats/used-car-seat-safety-checklist；Tappin D, Brooke H, Ecob R, Gibson A (2002). Used infant mattresses and sudden infant death syndrome in Scotland: case-control study. BMJ, 325(7371), 1007. https://doi.org/10.1136/bmj.325.7371.1007；Blair P, Fleming P, Smith I (1997). Case-control study of sudden infant death syndrome in Scotland. Income level or bed sharing would confound any effect of previous use of mattress. BMJ, 315(7111), 812. https://doi.org/10.1136/bmj.315.7111.812a；US Consumer Product Safety Commission (2010). Safety Standards for Full-Size Baby Cribs and Non-Full-Size Baby Cribs; Final Rule. Federal Register 2010-32178. https://www.federalregister.gov/documents/2010/12/28/2010-32178/safety-standards-for-full-size-baby-cribs-and-non-full-size-baby-cribs-final-rule；US Consumer Product Safety Commission (2023). Ban of Inclined Sleepers for Infants. Federal Register 2023-17350. https://www.federalregister.gov/documents/2023/08/16/2023-17350/ban-of-inclined-sleepers-for-infants；冲动消费见第 5 节
- 备注：月子会所、早教课、婴儿游泳馆这几类，本书不推荐也不否定。但它们都是可花可不花的一笔大钱，适用第 5 节讲的 24 小时冷静期

12. 孩子有严重湿疹或鸡蛋过敏，别躲着花生，按医生指导早点加上，但绝不能喂整粒

- 成本：一罐花生酱几十元。每周喂几次，顺手就做。加之前要带孩子看一次医生，做个评估。

- 说人话：有重度湿疹或鸡蛋过敏的婴儿，从 4 到 11 个月起定期吃花生，到 5 岁时花生过敏的只有 1.9%，完全躲开的是 13.7%。皮试已经有点反应的孩子，吃的是 10.6%，躲的是 35.3%。加之前先带孩子看医生。绝不能喂整粒花生，会噎住气管。
- 收益：英国 LEAP 随机试验。640 名婴儿入组，条件是有重度湿疹、鸡蛋过敏，或者两样都有。入组时 4 到 11 个月大。随机分成两组，一组定期吃花生制品，一组完全回避，到 60 个月大时看花生过敏率。入组时花生皮试阴性的 530 人里，回避组 13.7% 过敏，吃的组 1.9%（P<0.001）。入组时皮试已经弱阳性的 98 人里，回避组 35.3%，吃的组 10.6%（P=0.004）。两组的严重不良事件没有差别。
- 证据等级：A
- 来源：Du Toit G, Roberts G, Sayre PH, 等 (2015). Randomized trial of peanut consumption in infants at risk for peanut allergy. New England Journal of Medicine, 372(9), 803-813. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1414850；国家卫生健康委办公厅 (2020). 婴幼儿喂养健康教育核心信息. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-08/01/content_5531915.htm；Perkin MR 等 (2016). Randomized Trial of Introduction of Allergenic Foods in Breast-Fed Infants. New England Journal of Medicine, 374(18), 1733-1743. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1514210（备注里那项一般婴儿试验 EAT）
- 备注：**形式只能是花生酱调稀或者花生粉拌进辅食，绝不能给整粒花生。**卫健委的喂养核心信息写得很明白：「整粒花生、坚果、果冻等食物易吸入气管，引起窒息，婴幼儿应当避免食用」。噎住了怎么办见第 13 节第 26 条（有人噎住说不出话）。适用的只是高危孩子：有重度湿疹，或者已经对鸡蛋过敏的那些。**加之前必须先看医生做评估，不要自己在家试**：LEAP 试验入组前给每个孩子做了皮试，皮试反应大于 4 毫米的孩子被排除在试验之外，没让他们吃。一般孩子的证据弱得多。另一项 1162 名普通母乳喂养婴儿的试验里，按分组算，早引入组食物过敏 5.6%、常规组 7.1%，差别不显著（P=0.32）；只有在真正做到了的那部分孩子里才显著（2.4% 对 7.3%）。这种算法容易把效果说大，作者自己说按分组算没能证出效力，但也说明早引入是安全的。中国的官方喂养文件目前对「该早引入还是该回避易过敏食物」没有说法，所以这条按国际试验证据写。时间点上也要注意：LEAP 从 4 月龄起，而中国是满 6 月龄开始加辅食，见本节第 4 条（前 6 个月只喂母乳）。高危孩子几月龄开始、怎么开始，听医生的。

13. 盯住新生儿黄疸的几个信号：出生 24 小时内就黄、叫不醒不吃奶，就当天去医院；越来越黄、大便发白，就尽快去查

- 成本：挂号加测胆红素，几百元以内。要照蓝光的，一般在医院照两天左右。难在孩子看着还好的时候，也要跑这一趟
- 说人话：八成以上的新生儿会有点黄，多数自己会退。出生不满 24 小时就黄，或者越来越黄、比平时嗜睡叫不醒、不吃奶、身子发软或发硬，要当天去医院。大便颜色发白，可能是胆道闭锁，也要尽快去查。胆红素太高会伤到脑子，留下一辈子的残疾。
- 收益：美国儿科学会 2022 年的指南说，「超过 80% 的新生儿会有某种程度的黄疸」。胆红素太高，会引起急性胆红素脑病和核黄疸。指南说核黄疸是「永久的致残性神经系统疾病」。它的表现包括手脚不自主扭动的脑瘫、眼睛往上看不了、乳牙釉质发育不良和听力损害。指南把「出生后 24 小时内出现黄疸」列为会发展成重度黄疸的风险因素。英国国家医疗服务体系（NHS）给家长的说法分两档。第一档要打急救电话或直接去急诊。这一档是孩子有黄疸，同时比平时嗜睡或叫不醒、不吃奶、身子发软或发硬、有抽动。孩子出生还不满 24 小时就有黄疸的，也算这一档。第二档要尽快约医生。这一档是出生超过 24 小时，黄疸不见好或越来越重，尿深黄或褐色，或者大便是淡奶油色。全球估算，2010 年约 48 万名新生儿得了 Rh 溶血病（母子血型不合引起）或极重度的高胆红素血症。这些孩子里 24% 死亡，13% 发展成核黄疸。核黄疸活下来的孩子里，83% 以上留下一种或多种残损。大便发白可能是胆道闭锁，这种病要在 60 天内做葛西手术（Kasai 手术），预后才明显更好。台湾从 2004 年起，把大便比色卡印进每个新生儿的儿童健康手册。60 天内做上手术的比例，从 2004 年的 60% 升到 2005 年的 74.3%。另一项台湾全民研究里，推行比色卡之后，胆道闭锁孩子的死亡率从 26.2% 降到 15.9%。这是前后对比，不是分组试验

- 证据等级：B
- 来源：Kemper AR, Newman TB, Slaughter JL, et al. (2022). Clinical Practice Guideline Revision: Management of Hyperbilirubinemia in the Newborn Infant 35 or More Weeks of Gestation. Pediatrics, 150(3), e2022058859. https://doi.org/10.1542/peds.2022-058859；NHS. Jaundice in babies（2026-03-24 审阅）. https://www.nhs.uk/conditions/jaundice-newborn/；NICE (2010, 2023 修订). Jaundice in newborn babies under 28 days (CG98), 1.2.6、1.7.1. https://www.nice.org.uk/guidance/cg98/chapter/Recommendations；Bhutani VK, Zipursky A, Blencowe H, et al. (2013). Neonatal hyperbilirubinemia and Rhesus disease of the newborn: incidence and impairment estimates for 2010 at regional and global levels. Pediatric Research, 74(Suppl 1), 86-100. https://doi.org/10.1038/pr.2013.208；Hsiao CH, Chang MH, Chen HL, et al. (2008). Universal screening for biliary atresia using an infant stool color card in Taiwan. Hepatology, 47(4), 1233-1240. https://doi.org/10.1002/hep.22182；Lee M, Chen SC, Yang HY, et al. (2016). Infant Stool Color Card Screening Helps Reduce the Hospitalization Rate and Mortality of Biliary Atresia: A 14-Year Nationwide Cohort Study in Taiwan. Medicine, 95(12), e3166. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000003166；国家卫生计生委 (2017). 国家基本公共卫生服务规范（第三版），0～6 岁儿童健康管理服务规范. https://www.nhc.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2017/04/20170417104506514.pdf
- 备注：照蓝光（光照治疗）是用特殊的光照孩子的皮肤，让胆红素变成容易排出去的形式。别在家晒太阳代替：美国儿科学会说，晒太阳很难做到既安全又不晒伤，所以不推荐拿它当治疗。也别喂水或葡萄糖水来退黄，这个指南也明确不推荐。肉眼看黄的深浅，估不准胆红素有多高。英国 NICE 指南写明不要只靠肉眼，拿不准就去测一次。不满 38 周出生、哥哥姐姐照过蓝光、母乳没吃够的孩子，更容易黄得重。复查按国家基本公共卫生服务规范走：出院后 1 周内，医务人员上门访视。出生后 28 到 30 天，到社区卫生服务中心或乡镇卫生院随访。两次都要看黄疸。出院时医生另约了复查胆红素的，按约的时间去。足月的孩子黄了超过 14 天，早产的超过 21 天，NICE 指南要求查一次结合胆红素，并看大便是不是发白。黄疸本身不耽误打疫苗，见本节第 3 条（疫苗）。新生儿筛查见第 27 节第 13 条（足跟血筛查）。

14. 怀孕、喂奶时在吃素，就补维生素 B12 或吃强化食品；孩子的辅食要有动物性食物，非要全素先找医生

- 成本：维生素 B12 补充剂一瓶几十元，每天吃一粒。孩子辅食里加蛋、肉、鱼，花不了多少钱。难在全家认定吃素更健康时，要改主意
- 说人话：维生素 B12 几乎只在肉、蛋、奶里有。妈妈吃全素又没补，奶里就缺，孩子多在 4 到 8 个月大时出问题：长不大、发育落后，拖久了神经损伤可能补不回来。孩子的辅食每天要有动物性食物。
- 收益：美国疾控中心 2003 年报告了两个孩子。两人都是吃素的妈妈喂母乳带大的，都缺维生素 B12，都长不大、发育落后。第一个孩子的妈妈吃了 7 年全素。孩子 15 个月大时住院，查出严重贫血，脑部核磁显示全脑萎缩。补上 B12 之后孩子有进步，但到 32 个月大，说话和语言仍然落后。报告说，婴幼儿缺 B12 最常见的原因是妈妈饮食里缺。喂母乳的孩子一般在 4 到 8 个月大时显出来。缺得久了，有的孩子会留下不可逆的神经损伤，轻重看缺得多重、缺了多久。不靠强化的可靠来源只有动物性食物：肉、奶制品和蛋。植物里天然的 B12 大多人体用不上。加了 B12 的谷物、豆奶、营养酵母可以当稳定来源。报告要求吃素的人，尤其是怀孕和喂奶的女性，弄清自己吃的东西里有多少 B12，或者去问营养专业人员。欧洲儿科胃肠肝病和营养学会 2017 年的辅食立场文件写明，所有婴儿都要吃富含铁的辅食，包括肉类或铁强化食品。全素饮食只应在医生或营养师的适当监督下进行，父母要明白不按建议补充的严重后果。国家卫健委 2020 年的喂养核心信息要求，辅食每天不少于 4 种，并且至少包括一种动物性食物、一种蔬菜和一种谷薯类食物
- 证据等级：B
- 来源：Centers for Disease Control and Prevention (2003). Neurologic impairment in children associated with maternal dietary deficiency of cobalamin—Georgia, 2001. MMWR, 52(4), 61-64. https://www.cdc.gov/

mmwr/preview/mmwrhtml/mm5204a1.htm；Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, et al. (2017). Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition, 64(1), 119-132. https://doi.org/10.1097/MPG.0000000000001454；国家卫生健康委办公厅 (2020). 婴幼儿喂养健康教育核心信息. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-08/01/content_5531915.htm；Melina V, Craig W, Levin S (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(12), 1970-1980. https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025（备注里的反方）

- 备注：争议：美国营养与饮食学会 2016 年的立场是，规划得当的素食和全素适合人生各个阶段，包括怀孕、喂奶、婴儿和儿童。但它同样写明，吃全素的人要有可靠的 B12 来源，比如强化食品或补充剂。两边分歧在全素能不能喂婴儿，在「必须补 B12」上没有分歧。吃蛋奶的素食风险低一些，但很少吃蛋奶的一样会缺。报告里第二个孩子的妈妈吃素 20 年，几乎不碰肉、鱼和奶制品。缺 B12 早期的症状没有特点，美国疾控中心说贫血指标不适合拿来筛查。孩子长得慢、发育跟不上，看病时主动告诉医生家里吃素，查什么由医生定。医生给的治疗别因为信偏方就拒绝，见第 16 节第 4 条（别为了试偏方停掉正规治疗）。辅食怎么加见本节第 4 条（6 个月起加辅食），孕期的叶酸见第 27 节第 1 条（每天补 0.4 毫克叶酸）。

15. 给婴儿添置东西时别买带轮子的学步车，想让他坐着玩就换成没轮子的游戏站台或游戏围栏

- 成本：不花钱，还省下一辆学步车的钱。没轮子的游戏站台、游戏围栏要另买，也可以借。难在长辈送了或者已经买了，要舍得扔
- 说人话：孩子坐在学步车里，1 秒能冲出 0.9 米以上，多数受伤时大人就在旁边看着。美国 1990 到 2014 年因学步车进急诊的孩子约 23 万人次，九成伤在头和脖子，大多是连车带人摔下楼梯。学步车也教不会孩子走路。
- 收益：美国 1990 到 2014 年，不满 15 个月的孩子因学步车受伤去急诊的，估计约 23 万人次（精确值 230676）。其中 90.6% 伤在头部或脖子，74.1% 是坐在学步车里摔下楼梯。受伤后住院的占 4.5%，住院的孩子里 37.8% 是颅骨骨折。美国 2010 年起实行学步车强制安全标准。之后 4 年，每年平均受伤数比之前 4 年少了 22.7%。但作者说，学步车仍是孩子受伤的一个重要来源，而且是可以避免的。美国儿科学会 2001 年的立场声明说，美国 1973 到 1998 年报告了 34 起和学步车有关的死亡。警示标签、宣传教育、大人在旁边看着、装楼梯门，都被证明防不住这类伤。学步车又没有明确的好处，所以学会主张禁止生产和销售带轮子的学步车，推荐用没轮子的固定游戏站台代替。学会给家长的说明写道，大多数学步车伤害发生时，大人就在旁边看着。孩子坐在学步车里，1 秒能冲出 3 英尺（约 0.9 米）以上。学步车能不能帮孩子学走路，学会的说法是不能，反而可能推迟。会推迟走路这一点，证据不硬。爱尔兰一项 190 名婴儿的调查里，用学步车的孩子独立走路平均晚约 3 周（61.12 周对 58.14 周）。用得越多，晚得越多。但这只是一次性问卷调查，没有分组对照。2002 年一篇小综述找到两项随机分组的试验，都没看出对开始走路有明显影响。把四项研究合起来算，晚 11 到 26 天，研究质量都偏低
- 证据等级：B
- 来源：Sims A, Chounthirath T, Yang J, Hodges NL, Smith GA (2018). Infant Walker-Related Injuries in the United States. Pediatrics, 142(4), e20174332. https://doi.org/10.1542/peds.2017-4332；American Academy of Pediatrics, Committee on Injury and Poison Prevention (2001). Injuries Associated With Infant Walkers. Pediatrics, 108(3), 790-792. https://doi.org/10.1542/peds.108.3.790；American Academy of Pediatrics (2022). Baby Walkers: A Dangerous Choice. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/baby-walkers-a-dangerous-choice.aspx；Garrett M, McElroy AM, Staines A (2002). Locomotor milestones and babywalkers: cross sectional study. BMJ, 324(7352), 1494. https://doi.org/10.1136/bmj.324.7352.1494；Burrows P, Griffiths P (2002). Do baby

walkers delay onset of walking in young children? British Journal of Community Nursing, 7(11), 581-586. https://doi.org/10.12968/bjcn.2002.7.11.10889；Health Canada (2004-04-07). Minister Pettigrew announces a ban on baby walkers. News Release 2004-15. https://www.canada.ca/en/news/archive/2004/04/minister-pettigrew-announces-ban-baby-walkers.html；Canada Consumer Product Safety Act (S.C. 2010, c. 21), section 5 and Schedule 2 item 3. https://laws-lois.justice.gc.ca/eng/acts/C-1.68/FullText.html；全国标准信息公共服务平台. GB 14749-2006 婴儿学步车安全要求. https://std.samr.gov.cn/gb/search/gbDetailed?id=71F772D7639DD3A7E05397BE0A0AB82A

- 备注：加拿大 2004 年 4 月 7 日起禁止销售、广告和进口学步车。二手的也不许在跳蚤市场和车库甩卖上卖，家里已有的，官方建议拆掉扔了。现行的加拿大消费品安全法把它列进禁售清单，任何人不得生产、进口、广告或销售。国内没查到禁售的规定，婴儿学步车按现行国家标准 GB 14749-2006 生产。标准管的是产品本身，管不住孩子冲向楼梯。美国 1997 年起，学步车要么做得比门宽，要么带台阶边的刹车，学会仍认为不够。孩子坐在里面够得更高，还会拉下桌布打翻热咖啡、抓到灶上的锅柄，或者连车掉进水池、浴缸。学会建议的替代品有三样：没轮子的固定游戏站台（座椅能转、能弹）、游戏围栏、高脚餐椅。送孩子去托育机构或别人家时，也要确认那里没在用学步车。添置大件的顺序见本节第 11 条（大件按「借、买二手、买新」的顺序考虑）。

16. 孩子出生后就每天喂 400 国际单位维生素 D，吃母乳的尤其别漏，足月的 6 个月内一般不用另补钙

- 成本：维生素 D 滴剂一瓶几十元，每天滴一次。难在要天天记着，至少喂到 1 岁
- 说人话：母乳里维生素 D 很少，婴儿又不宜多晒太阳，所以要每天补。土耳其农村没补的孩子一年里有 3.8% 得了佝偻病，补了的一个都没有。量按医生说的给。正常足月的孩子 6 个月以内一般不用另外补钙。
- 收益：Cochrane 2020 年的综述说，母乳里的维生素 D 含量低，只吃母乳的婴儿容易不够。美国儿科学会说，孩子在外面待久了要防晒，所以所有婴儿都要补维生素 D。国家卫健委 2020 年的喂养核心信息写的是：「婴儿从出生开始，应当在医生指导下每天补充维生素 D 400-800 国际单位」。同一段还写着：「正常足月婴儿出生后 6 个月内一般不用补充钙剂」。2016 年的佝偻病全球共识有 11 个国际学术组织参加。共识说，每天 400 IU（10 微克）足以预防佝偻病。所有婴儿从出生到 12 个月都要补，不管吃母乳还是吃配方奶。这是强推荐，证据质量中等。土耳其东北部农村一项研究里，每天补 400 IU 的孩子没有人得佝偻病。没补的孩子，12 个月里新得佝偻病的占 3.8%。共识还说，全世界没有每天按时补 400 IU 的婴儿拍片确诊佝偻病的报告。中国 1992 年在南北四个城市做过一项分组研究，每天补 100、200 或 400 IU。到 6 个月，三组都没有孩子得佝偻病。但北方新生儿脐血里的维生素 D 只有南方的约三分之一（12.5 对 35.0 nmol/L）。补得越多，6 个月时的水平越高，作者建议每天补 400 IU
- 证据等级：B
- 来源：国家卫生健康委办公厅 (2020). 婴幼儿喂养健康教育核心信息. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-08/01/content_5531915.htm；Munns CF, Shaw N, Kiely M, et al. (2016). Global Consensus Recommendations on Prevention and Management of Nutritional Rickets. Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 101(2), 394-415. https://doi.org/10.1210/jc.2015-2175；Beser E, Cakmakci T (1994). Factors affecting the morbidity of vitamin D deficiency rickets and primary protection. East African Medical Journal, 71(6), 358-362. https://europepmc.org/article/MED/7835254；Specker BL, Ho ML, Oestreich A, et al. (1992). Prospective study of vitamin D supplementation and rickets in China. Journal of Pediatrics, 120(5), 733-739. https://doi.org/10.1016/s0022-3476(05)80236-7；Tan ML, Abrams SA, Osborn DA (2020). Vitamin D supplementation for term breastfed infants to prevent vitamin D deficiency and improve bone health. Cochrane Database of Systematic Reviews, 12, CD013046. https://doi.org/10.1002/14651858.CD013046.pub2；American Academy of Pediatrics (2022). Where We Stand: Vitamin D & Iron Supplements for Babies. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/

English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Vitamin-Iron-Supplements.aspx；Gallo S, Comeau K, Vanstone C, et al. (2013). Effect of different dosages of oral vitamin D supplementation on vitamin D status in healthy, breastfed infants: a randomized trial. JAMA, 309(17), 1785-1792. https://doi.org/10.1001/jama.2013.3404

- 备注：定 B 是因为防佝偻病的数字来自没有随机分组的比较。Cochrane 2020 年合并了给婴儿补的试验。每天补 400 IU，维生素 D 不足的孩子少约四成（RR 0.57）。但试验都小，看不出佝偻病少没少。收益定中凭判断，因为国内婴儿佝偻病有多常见没查到。吃配方奶的说法不一。美国儿科学会说，每天喝超过约 800 毫升（27 盎司）加了维生素 D 的配方奶，就不用另补。国内核心信息写的是所有婴儿都补，具体按医生说的来。别自己加量：加拿大一项试验里，每天 1600 IU 那组血里维生素 D 太高，提前停了。400 到 1200 IU 几组的长个和骨头没有差别。不缺维生素 D 的成人别为长寿去补，见第 6 节第 3 条（不缺维生素 D 的人）。

17. 给婴儿洗澡先放冷水再兑热水，用手腕内侧或手肘试过再放孩子；能设出水温度的热水器调到 50 ℃ 以下

- 成本：不花钱。每次洗澡多花一两分钟试水温。想更稳可以买个水温计。难在孩子哭闹、大人着急的时候也要试过再放
- 说人话：65 ℃ 的热水碰上 2 秒，多数大人就会烫成三度烧伤，婴儿皮肤更薄。盆里先放冷水再兑热水，搅匀了用手腕内侧或手肘试过再放孩子，别在开着的水龙头下洗。美国一个州把热水器出厂温度降到 49 ℃ 后，孩子因热水烫伤住院的少了一半多。
- 收益：美国消费品安全委员会说，多数成年人碰到 150 °F（约 65 ℃）的水 2 秒就会三度烧伤。碰到 140 °F（60 ℃）的水 6 秒，或者 130 °F（约 54 ℃）的水 30 秒，也会烫伤。就算是 120 °F（49 ℃），泡上 5 分钟也可能三度烧伤。世卫组织的报告说，婴幼儿皮肤比成年人薄，较低的温度就能烫伤，而且烫得更深。美国儿科学会教家长：盆里的水用手腕内侧或手肘试，要「温而不烫」。「绝不要在流动的水下给宝宝洗澡」，因为水在管道里走，温度会忽高忽低，一点变化就可能烫伤。美国华盛顿州 1983 年立法，新热水器出厂要预设在 49 ℃。到 1988 年，家里热水的平均温度从 1977 年的 61 ℃ 降到 50 ℃。孩子因自来水烫伤住院的，从 70 年代每年 5.5 人降到每年 2.4 人。烫伤面积、植皮、死亡和住院天数也都少了。这是前后对比，不是分组试验。澳大利亚规定浴室热水龙头最高 50 ℃。新南威尔士州 1989 到 1996 年，0 到 4 岁孩子因烫伤住院的比率降了 13%。住院 10 天以上的重度烫伤，第二阶段后两年里降了 30%。国内三项儿童烧伤住院统计里，被热的液体烫伤的占 87.6% 到 90.6%，3 岁以下的孩子最多
- 证据等级：B
- 来源：US Consumer Product Safety Commission. Avoiding Tap Water Scalds (Document 5098). https://www.cpsc.gov/s3fs-public/5098.pdf；American Academy of Pediatrics (2025). Bathing Your Baby. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/bathing-skin-care/Pages/Bathing-Your-Newborn.aspx；NHS. Washing and bathing your baby（2024-07-23 审阅）. https://www.nhs.uk/baby/caring-for-a-newborn/washing-and-bathing-your-baby/；World Health Organization, UNICEF (2008). World report on child injury prevention, Chapter 4 Burns（同一页有中文版《世界预防儿童伤害报告》）. https://iris.who.int/handle/10665/43851；Erdmann TC, Feldman KW, Rivara FP, Heimbach DM, Wall HA (1991). Tap water burn prevention: the effect of legislation. Pediatrics, 88(3), 572-577. https://europepmc.org/article/MED/1881739；Xu JH, Qiu J, Zhou JH, et al. (2014). Pediatric burns in military hospitals of China from 2001 to 2007: a retrospective study. Burns, 40(8), 1780-1788. https://doi.org/10.1016/j.burns.2014.04.003；Zhu L, Zhang Y, Liu L, et al. (2013). Hospitalized pediatric burns in North China: a 10-year epidemiologic review. Burns, 39(5), 1004-1011. https://doi.org/10.1016/j.burns.2012.12.014；Han D, Wei Y, Li Y, et al. (2022). Epidemiological and Clinical Characteristics of 5,569 Pediatric Burns in Central China From 2013 to 2019. Frontiers in Public Health, 10, 751615. https://doi.org/

10.3389/fpubh.2022.751615；World Health Organization (2007). Legionella and the prevention of legionellosis. https://iris.who.int/handle/10665/43233

- 备注：定 B 是因为数字来自前后对比和病历统计，没有分组试验。收益定中凭判断，因为国内洗澡水烫伤的单独数字没查到。热水器分两种。燃气热水器这类即热式的，直接把出水温度设到 50 ℃以下。储水式电热水器另算：世卫组织防军团菌的指南建议，热水器出水保持 60 ℃，水龙头热水不低于 50 ℃。军团菌是一种会引起肺炎的细菌。同一份指南也说，防军团菌不能增加孩子被烫的风险，可以在出水口装恒温混水阀。没装的，就靠先冷后热、试过再放。洗的时候人别走开。美国儿科学会说，在浴缸里淹死的孩子一半以上不满 1 岁，见第 1 节第 12 条（近水不离视线）。抱着孩子时别端热水热汤：世卫组织说，在高收入国家，1 岁以下婴儿最常见的是被杯子里的热饮烫伤。烫着了先冲凉水，见第 13 节第 14 条（烫伤后立刻用凉的流动水冲 20 分钟）。

21. 出国、旅行与境外安全

这一节算的是钱和人身自由，有几条还关系到人身安全。到了国外，管你的是所在国的法律，不是中国的。中国使领馆能帮你到哪一步，有明确的界线。

1. 出发前查一次外交部安全提醒，标了「暂勿前往」的地方就别去

- 成本：不花钱。打开中国领事服务网翻一遍，几分钟就看完。
- 说人话：外交部把国外的安全风险分成四档，最高的一档叫「暂勿前往」。2026 年 9 月 15 日起，避开高风险的国家和地区写进了行政法规。办证件和出境过关的时候，工作人员还会提醒你，必要时会劝你别去。出发前翻一遍那一页，几分钟的事。
- 收益：外交部按风险高低公开发布国外安全提醒。从低到高大致是四档：「注意安全」「加强安全防范」「谨慎前往」「暂勿前往」。2026 年 9 月 15 日起施行的新规，把个人的义务也写进了行政法规。原文是：「中国公民应当关注国外安全提醒和旅游目的地安全风险提示，避免前往及驻留高风险国家或者地区」。新规同时要求移民管理机构（办出入境证件和管边检的部门），在办证和出境边检时提醒要去高风险地区的人。这一条的原文是：「对准备前往风险等级为最高级别或者严重危及人身安全案件突发高发的国家或者地区的中国公民，必要时应当劝阻其前往」
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2026). 关于出境入境管理的规定（国令第 841 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202607/content_7077173.htm（第二条）；国务院 (2023). 领事保护与协助条例（国令第 763 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6891761.htm（第十九、二十一条）；外交部领事司. 安全提醒. https://cs.mfa.gov.cn/zggmzhw/lsbh/aqtx/
- 备注：提醒会随局势变动，本书不抄名单，出行前自己查一次那一页。截至 2026 年 9 月 7 日，该栏目里还挂着这几条「暂勿前往」类提醒：斯威士兰（2026-08-25）、巴勒斯坦（2023-10-10）、苏丹（2023-04-17）。另外四条是阿富汗（2023-02-17）、叙利亚（2023-01-04）、秘鲁（2022-12-29）、索马里（2022-11-24）。另外还有针对缅北地区、刚果（金）部分省份的专门提醒。旅行社也有告知义务。跟团之前，你可以要求对方书面说明目的地的风险

2. 把 12308 和当地使领馆的领保电话存进手机，再抄一份放钱包，别等出事再找

- 成本：不花钱。存两个号码，再抄一份，几分钟。
- 说人话：出事时的求助电话就一个。人在国内打 12308，人在国外打 +86-10-12308。这条热线开通以来接了 300 多万通电话。同一时期，外交部和驻外机构办了 50 多万起领事保护案件。
- 收益：外交部有一条全球领事保护与服务应急热线，24 小时有人接。人在国内拨 12308。人在国外拨 +86-10-12308，或者 +86-10-65612308。这条热线从 2014 年开通到现在，累计接听 300 多万通来电。同一时期，外交部和驻外机构处置各类领事保护案件 50 多万起
- 证据等级：A
- 来源：外交部、中国驻缅甸使领馆 (2023). 关于当前缅北地区安全局势的领事提醒. https://cs.mfa.gov.cn/zggmzhw/lsbh/aqtx/202311/t20231109_11176682.shtml；国务院新闻办 (2023). 国务院政策例行吹风会介绍领事保护与协助有关情况. https://www.gov.cn/xinwen/2023zccfh/11/index.htm
- 备注：驻当地使领馆自己还有一个领保电话，通常比总台更快。出发前在中国领事服务网上按国家查到，和总台号码一起存进手机。手机丢了或者没电，存的号码就用不上了。所以再手抄一份放在钱包里，或者把号码写一份给家里人

3. 知道领事保护能做什么、不能做什么：能探视，不能捞人，费用还得自己付

- 成本：不花钱。花几分钟把这条界线读明白。
- 说人话：你在国外被抓，使领馆能做的是：向当地核实情况、要求依法公正处理、去看你、开庭时旁听。它不能替你改判，也不能把人领走。别人先垫的食宿、交通、医疗费，最后还是你自己付。所以出国前把钱和保险备好，别把「出事了国家会兜底」当成计划。

- 收益：你被抓时，使领馆能做这么几件事。向所在国有关部门核实情况，要求依法公正处理。条例原文是「按照驻在国法律和我国与驻在国缔结或者共同参加的国际条约对其进行探视或者与其联络，了解其相关需求，要求驻在国有关部门给予该中国公民人道主义待遇和公正待遇」。说白了就是照当地法律和两国签的条约去看你、跟你联络、问你要什么，并要求当地按人道和公正的标准对待你。开庭时使领馆可以旁听，可以要求保障你的诉讼权利。你受了伤或者赶上灾，它能催当地紧急救助，能帮家属处理善后。但费用上条例写得同样清楚：「中国公民、法人、非法人组织在领事保护与协助过程中，得到第三方提供的食宿、交通、医疗等物资和服务的，应当支付应由其自身承担的费用」。别人先垫的食宿、交通、医疗，该你掏的还是你掏
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2023). 领事保护与协助条例（国令第 763 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6891761.htm（第九、十、十四、二十六条）
- 备注：使领馆不替你交罚款、不替你付医药费、不替你买机票，也改变不了所在国法院的结论。它能给你的是当地律师、翻译、医疗、殡葬机构的信息，还能帮你联系亲友、帮你找到救济渠道。所以出国前自己把钱和保险准备好，别把「出事了国家会兜底」当成计划

4. 买一份含境外医疗和医疗转运的保险，别只买航班延误险

- 成本：一份短期的境外旅行险，几十到几百元。
- 说人话：在国外看病的钱要自己掏。国内医保基本不报，使领馆也不垫。真正能拖垮一个家的不是门诊费，是重伤以后的住院，还有把人运回国，那得靠专机或者医疗护送。买旅行险主要看两个额度：境外医疗费用，紧急医疗转运与送返。
- 收益：在境外看病的钱要自己出。国内医保在境外基本不报销。领事保护也不垫付这笔钱（见第 3 条，领事保护能做什么、不能做什么，依据是条例第二十六条）。真正会把一个家拖垮的不是门诊费，是重伤以后的住院和医疗转运。把人从境外医院转回国，要用专机或者医疗护送，属于自费项目里最贵的一类。买保险时优先看两项额度。一是境外医疗费用额度。二是紧急医疗转运与送返额度，管的是出事后转院、把人送回国最多能赔多少。去申根国家有硬门槛：签证要求「赴申根国家旅行必须购买保险金额不低于 3 万欧元的医疗保险」（中银保险官网原话），买低了签不出来
- 证据等级：C
- 来源：国务院 (2023). 领事保护与协助条例（国令第 763 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6891761.htm（第二十六条）；作者经验，无直接文献；上海市金融监管局 (2018-08-02). 境外旅游，你买对保险了吗？（风险提示专栏刊发）. https://jrj.sh.gov.cn/FXTS164/20180802/0031-152518.html；中银保险 (2018). 境外旅游保险投保指引（申根保额下限原文逐字核对）. https://www.boc.cn/bocins/cusser/cs5/201808/t20180823_13408520.html
- 备注：TODO（待核实：境外医疗与医疗转运的典型费用区间，需要官方或行业统计口径的数字）。跟团游别指望旅行社那份保险：旅行社投保的是「旅行社责任险」，赔的是旅行社有过错的部分，你自己摔伤、生病它不管，个人旅游险要自己买。上海金融监管局的消费提示还点了两件事：就医垫付（保险公司直接和医院结账）比先垫钱回国再报销省事；潜水、蹦极、跳伞这类高危项目多在普通意外险的除外责任里，要单独加保。买之前确认三件事。第一，你要去的国家在不在承保范围里。第二，潜水、滑雪、骑摩托这类高风险活动是不是被排除在外。第三，理赔是保险公司直接和医院结账，还是你先垫钱回来再报销。去免签的国家也一样要买

5. 「境外高薪招聘」一律当诈骗看，被骗去做电诈回来还可能要被限制出境

- 成本：不花钱。难的是亲手推掉一份看起来很好的工作。
- 说人话：月薪高得离谱、不问学历经验、不签正规合同、让你先到边境城市集合、还替你保管护照。这种活去了，人和护照都不在自己手上。出境时材料造假，边检会把你拦下不放行。在境外违法犯罪、危害国家安全和利益的，回国之后还可能 6 个月到 3 年不准出境。
- 收益：官方对这类案件的定性很直接。近年出现「上当受骗出境或者虚构事由非法出境从事跨境赌博、电信网络诈骗等违法活动，严重危害人民群众生命和财产安全」。说的是被人骗出去，或者编

个理由偷着出去，到那边干赌博和电信诈骗。新规针对这一点两头收紧。出境这头：「申请出境入境、停留居留的事由应当真实、合法」。交假材料或者说假话的，移民管理机构有权不给你发证件、不放你出境。回国这头：「中国公民在境外从事违法犯罪活动，危害国家安全和利益的，可以……决定自回国之日起 6 个月至 3 年以内不准其出境」。因为骗取证件、非法出境入境被行政拘留的，同样是 6 个月至 3 年不准出境

- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2026). 关于出境入境管理的规定（国令第 841 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202607/content_7077173.htm（第三、四条）；司法部、公安部、国家移民局 (2026). 就《国务院关于出境入境管理的规定》答记者问. https://www.gov.cn/zhengce/202608/content_7077270.htm
- 备注：识别特征基本固定：月薪远高于同岗位、不要求学历经验、不签正规合同、让你先到边境城市集合、代办签证并保管你的护照。缅北地区已经有专门的领事提醒。真去了，人身自由和护照都不在自己手上，别以为想走就能走

6. 境外取现一年不能超过 10 万元人民币，是本人名下所有卡合起来算的；随身带现金出入境，人民币每次最多 2 万元，外币超过 5000 美元要向海关申报

- 成本：不花钱。出发前估一下这趟要取多少现金，剩下的靠刷卡。难的是改掉习惯，能刷卡就别取现。要带大额外币现钞出境的，得先去银行开证，多跑一趟。
- 说人话：境外取现按你名下所有银行卡合起来算，每年 10 万元人民币封顶，超过了当年和第二年都不能再取。刷卡消费不受影响。随身带现金出入境，人民币每次最多 2 万元，外币超过 5000 美元要向海关申报。不申报可能被罚款，藏起来带算走私，现金会被没收。
- 收益：依据是国家外汇管理局《关于规范银行卡境外大额提取现金交易的通知》（汇发〔2017〕29 号，2018 年 1 月 1 日起实施）。第一条：「个人持境内银行卡在境外提取现金，本人名下银行卡（含附属卡）合计每个自然年度不得超过等值 10 万元人民币。超过年度额度的，本年及次年将被暂停持境内银行卡在境外提取现金」。同条第二款：「个人不得通过借用他人银行卡或出借本人银行卡等方式规避或协助规避境外提取现金管理」。第二条：外汇局每天把暂停名单发给发卡银行，发卡银行应不晚于北京时间当日 17 时起，暂停名单里的人用本行银行卡在境外取现。第三条：被列入暂停名单的人，可以拿本人有效身份证件到外汇局分支局，查自己的境外取现明细。第四条：外币卡每卡每日的上限，由等值 1000 美元调整为等值 1 万元人民币；人民币卡维持每卡每日不得超过等值 1 万元人民币。第六条：发卡银行、境内人民币卡清算组织和个人违反本通知规定的，按《中华人民共和国外汇管理条例》有关规定处罚。外汇局答记者问还讲清了几点。《通知》不影响个人持卡在境外消费。出境旅游、商务、留学所涉的食、宿、行、购等经常项下交易，都可以刷银行卡支付。这些消费也不占用个人便利化年度 5 万美元购汇额度。年度额度由外汇局汇总各家发卡金融机构的数据算出来，因为实时控制会拖慢交易响应，「外汇局采用延时控制手段」（不当场拦截）。另据统计，2016 年 81% 的境内银行卡境外提取现金低于 3 万元人民币（全国）。随身带现钞出入境另有一套规矩。海关 2025 年 4 月 1 日起用的新申报单，背面写着：「每人每次进出境携带的人民币不得超出 20000 元」。外币现钞入境，「超过等值 5000 美元的应当向海关书面申报」。出境时带等值 5000 美元以上到 1 万美元，要先找银行开《携带外汇出境许可证》，再向海关申报。超过 1 万美元的，要找外汇管理局开这张证。外汇局的办法写明，出境人员「原则上不得携带超过等值 10000 美元外币现钞出境」。海关的行李物品监管办法规定，带超过规定数额的货币现钞，进出境都要向海关书面申报。海关开始查验时还没办完书面申报，就算没申报。没申报、但没藏没掖的，海关会给警告，可以处物品价值 20% 以下的罚款。藏起来、伪装或者瞒报的，算走私，没收现钞，还可以并处等值以下的罚款
- 证据等级：A
- 来源：国家外汇管理局 (2017). 关于规范银行卡境外大额提取现金交易的通知（汇发〔2017〕29 号，第一、二、三、四、六、七条，2018 年 1 月 1 日起实施）. https://www.safe.gov.cn/safe/2017/1230/21873.html；国家外汇管理局 (2017). 外汇局有关负责人就规范银行卡境外大额提取现金交易有关问

题答记者问. https://www.gov.cn/zhengce/2017-12/31/content_5251958.htm；中国银联国际. 境外 ATM 取款. https://m.unionpayintl.com/wap/cn/serviceCenter/cardUsingInstructions/805.shtml；海关总署 (2025). 关于进出境人员行李物品申报有关事宜的公告（海关总署公告 2025 年第 43 号，附件申报单背面「重要提示」第二部分）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202504/content_7017195.htm；海关总署 (2025). 中华人民共和国海关进出境行李物品监管办法（海关总署令第 276 号，第九、十、十一条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202502/content_7005697.htm；国家外汇管理局、海关总署 (2003). 关于印发《携带外币现钞出入境管理暂行办法》的通知（汇发〔2003〕102 号，第三、五、七条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2004/content_63085.htm；中国人民银行 (2004). 中国人民银行公告〔2004〕第 18 号（人民币出入境限额调整为 20000 元，2005 年 1 月 1 日起施行）. https://www.pbc.gov.cn/tiaofasi/144941/3581332/3582861/2018072309595152720.pdf；国务院 (2022 年修订). 海关行政处罚实施条例（第七、九、十九条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff80818180e0a61301811e43f41f1fa2；U.S. Customs and Border Protection. Money and Other Monetary Instruments：「Federal law mandates that when entering or leaving the United States you must report amounts exceeding $10,000」「the $10,000 threshold applies to the total amount they are carrying or sending collectively, not per individual」. https://www.cbp.gov/travel/international-visitors/kbyg/money

- 备注：额度按自然年度算，1 月 1 日重新开始累计。停的只是在境外取现，刷卡消费不受影响。真的需要在境外用大额现金，就按《个人外汇管理办法》先办购汇，再带外币现钞出境。超过 5000 美元记得先开携带证、过海关走红色通道申报。目的地国家也有自己的申报门槛，出发前查一次。比如美国海关写明，进出美国一次带超过 1 万美元要申报，一家人同行按合计金额算。现金规定按 2026 年 10 月 14 日的官网核对。取现本身还有两个坑，银联国际「境外 ATM 取款」页面写明了。一是双标识卡在部分国家的部分 ATM 上，没法选银联通道取款。二是部分境外 ATM 会在屏幕上提示额外手续费（surcharge），这笔钱由当地收单机构收，「与银联无关」。同一页还提示「由于信用卡取款需支付透支利息，建议持卡人境外取款使用银联借记卡」。卡丢了、被吞了或者被盗刷怎么办，见第 14 节第 5 条（卡被盗刷先挂失冻结再报警）。取现和带现金的限额截至 2026 年 10 月，出发前以外汇局和海关的最新公告为准。

7. 护照、签证、身份证都拍照存一份在云端，丢了先报警再补旅行证

- 成本：不花钱。出发前拍几张照片。
- 说人话：护照丢了，使领馆能给你补一张回国用的旅行证件。前提是你能证明自己是谁。手里有资料页、签证页的照片和出入境记录，补办就快得多。你还得先在当地报警拿到回执，出境检查和保险理赔都认这张纸。手机常和护照一起丢，照片别只存在手机里。
- 收益：护照丢了，驻外使领馆能给你签发回国用的旅行证件，但需要你先证明自己的身份。手里有清晰的护照资料页照片、签证页照片和出入境记录，补办速度差别很大。同时你要先在当地报警，拿到报案回执。很多国家的出境检查和保险理赔都要这份材料。找使领馆的入口，就是第 2 条里存好的那两个领保电话
- 证据等级：C
- 来源：国务院 (2023). 领事保护与协助条例（国令第 763 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6891761.htm（第十六条）；作者经验，无直接文献
- 备注：存法是拍完照放进两个不同的地方，比如云盘存一份、发给一位家人一份。另外打印一份纸质复印件，和原件分开放。银行卡、常用药的处方也一并拍下来。手机和护照通常一起丢，只存在手机里等于没存

8. 境外自驾先确认当地认不认中国驾照，网上卖的「国际驾照」多数是废纸

- 成本：不花钱。出发前查一次目的地的规定。
- 说人话：网上代办的「国际驾照」在中国内地不成立。那本证是 1949 年日内瓦公约缔约方之间互认的翻译件，103 个缔约方里没有中国内地。所以国内不管谁给你办，都没有法律效力。能不能用中国驾照开车，看目的地自己的规定，没确认清楚就别开。

- 收益：所谓「国际驾照」（IDP），是 1949 年《道路交通公约》缔约国之间互相认可的翻译件。这份公约 1949 年 9 月 19 日在日内瓦订立，1952 年 3 月 26 日生效。目前有 103 个缔约方（签约的国家和地区）。中国内地不在这份名单里。所以中国不签发这种国际驾照。任何机构在国内「代办国际驾照」，都不产生法律效力。能不能用中国驾照开车，取决于目的地国家或地区自己的规定：有的承认中国驾照加公证翻译件，有的要求换领当地驾照，有的完全不认
- 证据等级：A
- 来源：United Nations Treaty Collection. Convention on Road Traffic, Geneva, 19 September 1949 — status of treaties. https://treaties.un.org/pages/ViewDetailsV.aspx?src=TREATY&mtdsg_no=XI-B-1&chapter=11&clang=_en
- 备注：在多数国家，无证驾驶是刑事犯罪，或者要重罚。而且出了事保险大概率拒赔，这才是真正的成本。查法有两个：在中国领事服务网上找目的地国家的「中国公民须知」，或者直接让租车公司给你一份书面确认。香港、澳门、台湾地区以及部分国家另有单独安排

9. 找中介办签证、留学、移民，先问它有没有在移民管理机构备案

- 成本：不花钱。多问一句它有没有备案，再把书面材料留好。
- 说人话：2026 年 9 月 15 日起，办签证、留学、移民的中介要向移民管理机构备案。「包过」「保签」「材料我们帮你做」这些话，本身就在明令禁止之列。自己填表填错，顶多这次被拒签。用了假材料被认定弄虚作假，污点会留在你往后的出入境记录里。
- 收益：2018 年取消了因私出入境中介机构的准入许可（开中介不必先拿批文）。此后机构数量快速增长，也出现了「机构底数不清、部分机构违法违规办理业务、损害出境入境人员合法权益」的问题，官方连有多少家都数不清。2026 年 9 月 15 日起，这类中介改成备案管理。机构应当自设立之日起 15 日内，向所在地移民管理机构报备。此前已经在做的，要在施行之日起 90 日内补办。明令禁止的行为有这几类。一是「发布虚假信息，或者通过夸大宣传、误导性宣传等方式招徕服务对象」。二是「提供或者协助提供虚假材料，协助他人违规办理签证、停留居留证件、护照等出境入境证件或者手续」。三是「泄露、出售、非法提供……个人隐私或者个人信息」。四是「组织或者协助他人从事跨境违法犯罪活动」。境外企业、机构不得在中国境内提供这类中介服务
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2026). 关于出境入境管理的规定（国令第 841 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202607/content_7077173.htm（第七、八、十、十二、十三条）
- 备注：把「包过」「保签」「材料我们帮你做」挂在嘴上的中介，做的本来就是被明令禁止的事。一旦查出来，留下污点的是你的签证记录。自己填表申请出了问题，最多是这次被拒签。用了假材料被认定弄虚作假，后果重得多。不为赚钱的政策咨询和信息查询，不算中介服务

10. 别替陌生人出具邀请函，也别让人借你的名义办出入境手续

- 成本：不花钱。难的是当面推掉一次人情。
- 说人话：替别人出邀请函或者申请材料，内容不实，罚的是出具人。个人罚 5000 元到 1 万元，有违法所得一并没收。单位罚 1 万到 5 万，经手的人另外罚 5000 到 1 万。一次人情，换来的是自己掏这笔钱。
- 收益：出具邀请函的人，要对内容是不是真实负责。原文是：「个人为他人申请出境入境、停留居留出具虚假邀请函件或者其他申请材料的，由移民管理机构处 5000 元以上 1 万元以下罚款；有违法所得的，没收违法所得」。单位出具虚假材料的，罚 1 万元以上 5 万元以下。同时对直接负责的主管人员和其他直接责任人员（管事的领导和经手人），再处 5000 元以上 1 万元以下罚款
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2026). 关于出境入境管理的规定（国令第 841 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202607/content_7077173.htm（第三、十一条）

- 备注：这和第 8 节「不帮陌生人带东西」是同一类风险：材料以你的名义出具，后果就落在你身上。公职人员和军队人员想通过中介违规办外国国籍或者境外居留资格的，中介不但不能办，还得报告监察机关

11. 出境前把行程、住处和同行人发给一位家人，约好多久联系一次

- 成本：不花钱。出发前发一条消息。
- 说人话：人在境外失联，家里人可以找使领馆求助，使领馆会告诉家属当地怎么报警，立案后还会催办。前提是国内有人知道你该在哪、该什么时候联系。把航班号、住址、同行人电话和约好多久联系一次，发给一个家人就够。
- 收益：中国公民在境外下落不明时，亲属可以向驻外外交机构求助。条例原文是「驻外外交机构应当提供当地报警方式及其他获取救助的信息」。当地警方立案以后，使领馆会催他们及时处理。这些求助能不能启动，取决于国内有没有人知道你本该在哪、本该什么时候联系
- 证据等级：C
- 来源：国务院 (2023). 领事保护与协助条例（国令第 763 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6891761.htm（第十三条）；作者经验，无直接文献
- 备注：写清四样就够：航班号、住处地址、同行人的姓名和电话、约好的联系频率。要去信号差或者治安差的地方，再把「多久没消息就报警」这句话说明白。上面这些救助程序，都要先有家人知道你的行程才能开始

12. 出国带药先查目的地规定：含伪麻黄碱、可待因的感冒药和止咳药，安眠药、精神类药和强效止痛药，带原包装、处方或医生证明，只带自用量

- 成本：不花钱。出发前查一次目的地官网，几分钟。要带管制药的，还得多跑一趟医院开证明，并提前两周左右申请。
- 说人话：伪麻黄碱超过 10%、可待因超过 1% 的感冒药和止咳药，在日本按兴奋剂原料或麻醉药品管，要提前申请许可。安眠药带超过一个月的量，日本也要事先办证，新加坡带管制成分的药要提前申请。带原包装和医生证明、只带自用量，才能避开药被没收、罚款甚至判刑。
- 收益：日本把药按成分分几类管。含伪麻黄碱超过 10% 的药，算「兴奋剂原料」。含可待因超过 1% 的，算麻醉药品。这两类要在入境前向厚生劳动省的麻药取缔部申请许可，至少提前 14 天。药必须本人随身带，不能邮寄，也不能让家人代带。地西泮、三唑仑这类精神类药，带一个月用量以内不用申请。普通药也有限量：处方药一个月用量以内，其他药两个月用量以内。超出就要先办「输入确认证」。中国驻日本大使馆的提醒原文是：违法违规携带药品等入境日本，「违者将被罚款、拘留甚至判刑，违禁品将被没收」。新加坡卫生科学局（HSA）的规定是：不含管制成分的药，最多带 3 个月用量。要随身带处方或医生信的复印件。药要放在原包装里，贴着药房的标签。含管制成分的药，至少提前 2 周申请批准。超过 3 个月用量的一律不许带入，口香糖形式的药也不行。替别人带药，只限直系亲属自己的处方药。不合规的药会被没收，还可能被执法。中国这头，海关法要求个人携带进出境的物品「以自用、合理数量为限」。麻醉药品和第一类精神药品，凭医院的诊断书和身份证明，可以带单张处方最大用量以内。海关按自用、合理的原则放行
- 证据等级：A
- 来源：日本厚生劳动省麻药取缔部. Application Guidance（携带含管制成分的药品出入境）：「When you enter/leave Japan carrying your medicine containing controlled substances in Japan for your own medical use, you need to get a permission in advance.」「You should apply at least 14 days prior to your travel.」「you can't send your medicine to/from Japan and you can't also entrust carrying it to other people, such as your family.」. https://www.ncd.mhlw.go.jp/en/application2.html；日本厚生劳动省麻药取缔部 (2024). Controlled Substances List（2024 年 12 月 12 日版）：「Ephedrine, Pseudoephedrine (*Any substances containing 10% or less of ephedrine or pseudoephedrine are excluded.)」「Codeine ... (*Any substances containing 1% or less of codeine or its salt are excluded.)」. https://www.ncd.mhlw.go.jp/dl_data/keitai/cotrolled_substances_list20241212%20.pdf；日本厚生劳动省. Information for those who are

bringing medicines for personal use into Japan：「Poison, Deadly poison, Prescription drug : Up to 1 month supply」「Other Drugs, Quasi drugs : Up to 2 month supply」. https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iyakuhin/kojinyunyu/topics/tp010401-1_00001.html；日本厚生労动省. 医薬品等の個人輸入について：「医療用向精神薬(ジアゼパム、トリアゾラム等)の携帯輸入: 1 ヶ月分を超える分量又は注射剤を携帯輸入する場合は、事前に輸入確認証を取得する必要があります」. https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iyakuhin/kojinyunyu/topics/tp010401-1.html；中国驻日本大使馆 (2018). 来日本旅行请勿携带违禁品. https://jp.china-embassy.gov.cn/jbwzlmnew/lszcnew/LSBHYXZ/LSBHLBZN/201811/t20181113_9475556.htm；Health Sciences Authority, Singapore. Bringing in personal medications：「You may bring up to 3 months' supply if no approval is needed and the medication is not prohibited.」「Please note that imports of quantities exceeding 3 months' supply are not allowed.」「Failure to comply will result in your medication being confiscated or enforcement action may be taken.」. https://www.hsa.gov.sg/travelling-with-medication-and-medical-devices/personal-medications/；全国人大常委会 (2021 年修正). 海关法（第四十六条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817ab22b8a017abd719e0f05c0；国务院 (2024 年第三次修订). 麻醉药品和精神药品管理条例（第四十四条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081819c230ff2019c2d0fcaed641d

- 备注：规定会变，各国也不一样，本书只写查法。出发前看目的地卫生部门或海关的官网，或者中国驻当地使馆的领事提醒。上面日本、新加坡的规定，按 2026 年 10 月 14 日的官网核对。药里有没有这些成分，看说明书上的成分表，拿不准就问开药的医生。带药的最好是吃药的人自己，新加坡只许替直系亲属带他们自己的处方药。这和第 8 节第 29 条（不帮陌生人带东西）是一个道理。处方和药盒拍照存一份，存法见本节第 7 条（拍照存一份在云端）。

13. 从国外回国入境时别带肉制品（真空包装的火腿、肉干也算）、奶酪、新鲜水果和种子，带了动植物产品就走红色通道申报

- 成本：不花钱。在国外买特产时绕开这几类，回国前把行李翻一遍。带了拿不准的东西，过海关就走红色通道，多排一会儿队。
- 说人话：回国时，肉不分生熟都不能带，火腿、肉干、香肠包得再严实也一样。奶酪、黄油、鲜蛋、新鲜水果蔬菜和种子也在禁带名单上。带了会被退回或者销毁。带着动植物产品不申报，还可能被罚款，上限 5000 元。
- 收益：农业农村部和海关总署 2021 年公布了一份禁带名单。随身带、托运、邮寄、快递和跨境电商直购进来的都归它管。和普通游客关系最大的是这几类。第一类是肉，原文是「（生或熟）肉类（含脏器类）及其制品」，名单没有按包装开例外。第二类是奶和蛋，奶油、黄油、奶酪、炼乳都在内，皮蛋、咸蛋、蛋黄酱也在内。第三类是「新鲜水果、蔬菜」和鲜切花。第四类是种子、种苗和别的能长出来的植物材料。第五类是活动物，猫狗除外。燕窝也禁，只有商业无菌处理的罐头燕窝除外。进出境动植物检疫法第二十九条写明，带名单上的东西进境，「作退回或者销毁处理」。名单以外的动植物产品可以带，但同样要申报。海关的行李物品监管办法写明，携带动植物、动植物产品的，要向海关书面申报。海关开始查验时还没办完书面申报的，就算没申报。办法原文还说：「不明海关规定或者不知如何选择通道的，应当选择『红色通道』」。没申报的罚则在检疫法第三十九条，「未报检」的处以罚款。检疫法实施条例第五十九条把这类罚款定在 5000 元以下
- 证据等级：A
- 来源：农业农村部、海关总署 (2021). 农业农村部 海关总署公告第 470 号（中华人民共和国禁止携带、寄递进境的动植物及其产品和其他检疫物名录）. https://www.moa.gov.cn/nybgb/2022/202202/202203/t20220324_6393815.htm；全国人大常委会 (2009 年修正). 进出境动植物检疫法（第二十九、三十、三十九条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf6ab3604e7；国务院 (1996). 进出境动植物检疫法实施条例（国务院令第 206 号，第四十一、五十九条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f3cbb3c016f4086afae03c1；海关总署 (2025). 中华人民共和国海关进出境行李物品监管办法（海关总署令第 276 号，第九、十一、十二、二十五、二十七条）. https://www.gov.cn/

zhengce/zhengceku/202502/content_7005697.htm；海关总署 (2025). 关于进出境人员行李物品申报有关事宜的公告（海关总署公告 2025 年第 43 号，第一、三条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202504/content_7017195.htm

- 备注：名单按 2026 年 10 月 14 日农业农村部官网的公告核对。两部门说会「动态调整」，出发前再查一次。有几样例外。干制、熟制的水产品不在禁带之列，比如鱿鱼干、虾干，但仍要申报。经过审批、又有出口国官方检疫证书的，不受名单限制。猫狗每人限带一只，要有出口国官方的检疫证书和疫苗接种证书。出国时，很多目的地国家同样不许带肉制品入境。查法和本节第 12 条（出国带药先查目的地规定）一样，看目的地海关官网或者中国使领馆的领事提醒。

22. 怎么放松：娱乐场所和减压

前半节讲娱乐场所里哪些钱花得冤、安全出口在哪，口径是金钱和人身自由。后半节讲怎么减压，口径是精力和总死亡率。两半的数字不放在一起换算。第 3 节已经写过情绪低落时先做哪几件事，这里给更具体的做法。

1. 进 KTV、酒吧、密室之前先看一眼安全出口在哪，被锁被堵就换一家

- 成本：不花钱。进门时抬头看 10 秒。
- 说人话：按规定，娱乐场所营业时，疏散通道和安全出口必须畅通。不许封堵，不许上锁，不许摆东西挡路，也不许遮住指示标志。网吧同样不许封门锁窗。做不到就是违法，你可以举报。包厢在地下、只有一个出口、走道堆满杂物的，换一家。
- 收益：这是经营者的法定义务。做不到就是违法，你可以举报。条例原文：「营业期间，娱乐场所应当保证疏散通道和安全出口畅通，不得封堵、锁闭疏散通道和安全出口，不得在疏散通道和安全出口设置栅栏等影响疏散的障碍物」。条例还要求，「应当在疏散通道和安全出口设置明显指示标志，不得遮挡、覆盖指示标志」。网吧也一样，被要求「营业期间禁止封堵或者锁闭门窗、安全疏散通道和安全出口」，并「禁止明火照明和吸烟」
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2006). 娱乐场所管理条例（国令第 458 号，第二十、二十一条）. http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6297.htm；国务院 (2002). 互联网上网服务营业场所管理条例（国令第 363 号，第二十一条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2002/content_61788.htm
- 备注：下面几样占了任何一样，就换个地方：包厢在地下、只有一个出口、走道堆满杂物、安全出口的指示灯不亮。这类场所着火时烟大、走道窄、人多，而且多数人喝了酒。留给你逃出去的时间以秒计。举报电话按条例应当写在场所内的警示标志上

2. 点单前要价目表，娱乐场所必须明码标价，不接受「先玩后算」

- 成本：不花钱。开口要一次单子。难在当着人开口问价，有点抹不开面子。
- 说人话：按规定，娱乐场所卖服务、卖东西都必须明码标价，还要主动把价目表拿给你看。所谓「天价酒水」，几乎都出在没看过价目表、事后按口头报价结账的场合。进包厢先要单子拍照。点完再要一份确认清单。结账有争议就当场打 12315。
- 收益：条例原文：「娱乐场所提供娱乐服务项目和出售商品，应当明码标价，并向消费者出示价目表；不得强迫、欺骗消费者接受服务、购买商品。」违反价格法律法规的，由有关部门依法处罚。所谓「天价酒水」纠纷，绝大多数发生在这种场合：没有出示价目表，事后按口头报价结账
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2006). 娱乐场所管理条例（国令第 458 号，第二十九、五十三条）. http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6297.htm
- 备注：怎么做：进包厢先要一份价目表，纸质的电子的都行，拿到就拍照。点完单再要一份确认好的清单。服务员推荐的「特调」「果盘」，一律先问价再点。结账有争议时当场打 12315。别先付款再去维权，付了款你要举证就难得多

3. 场子里有人递「东西」就立刻走，容留和提供都不是「帮朋友」

- 成本：不花钱。站起来走出去。难在要当着一桌人的面离席。
- 说人话：娱乐场所不许贩毒、不许提供毒品，也不许留人在里面吸，违反的要停业整顿 3 到 6 个月，重的吊销许可证。你自己吸要受治安处罚。在你订的包厢或住处让人「用一下」，就是容留他人吸毒，属于刑事犯罪。有人掏出不明粉末、片剂、烟弹请你试，当场走。
- 收益：条例明令禁止娱乐场所「贩卖、提供毒品，或者组织、强迫、教唆、引诱、欺骗、容留他人吸食、注射毒品」。从业人员也不得吸毒，不得为顾客做上面这些事提供条件。违反的，由公安部门没收违法所得和非法财物，责令停业整顿 3 至 6 个月。情节严重的吊销娱乐经营许可证。条例还

要求场所在大厅、包厢、包间的显著位置悬挂禁毒、禁赌、禁止卖淫嫖娼的警示标志，并注明举报电话

- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2006). 娱乐场所管理条例（国令第 458 号，第十四、三十、四十二条）. http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6297.htm
- 备注：只要有人拿出不明的粉末、片剂、电子烟弹，请你「试试」，就当场离开，别留下来看热闹。你个人担的风险比场所更重。自己吸毒，本身就要受治安处罚。在自己订的包厢或者自己住处「让朋友在这儿用一下」，构成的是容留他人吸毒，属于刑事犯罪

4. 不吃陌生人给的糖和零食，不喝离开过视线的饮料，不接别人递的烟弹

- 成本：不花钱。别人递过来的一律不接。自己的杯子离开过视线，就换一杯。
- 说人话：现在的毒品不长毒品的样子。掺了合成大麻素的「上头」电子烟，看着和普通电子烟差不多，有人专在酒吧、KTV、宾馆里递给人试。骗人吸的拘留 10 到 15 日、罚 1000 到 5000 元，被骗吸了的人也要拘留 10 到 15 日。饮料离开过视线就换一杯。
- 收益：现在的毒品不长毒品的样子。合成大麻素类物质自 2021 年 7 月 1 日起被整类列管，这一大类整体按毒品管。有人把它掺进烟油，做成「上头」电子烟。最高检报道的案子里，办案人员的描述是：这种烟油「可以通过添加食用颜料变成各种颜色、各种口味」，「在外观上和普通电子烟基本一致」。卖家在酒吧、KTV、宾馆呼朋引伴推销，诱导他人吸食。报道里，当地当年办理的吸食案件中，未成年吸食者占比近四成。依托咪酯自 2023 年 10 月 1 日起列入第二类精神药品目录。骗人吸食本身就是一档违法：引诱、教唆、欺骗或者强迫他人吸食、注射毒品的，拘留 10 到 15 日并罚 1000 到 5000 元。构成犯罪的判 3 年以下，情节严重的判 3 到 7 年，强迫的判 3 到 10 年，对未成年人下手的从重。后果也落在被骗的人身上：吸食、注射毒品的，处 10 到 15 日拘留并可罚 3000 元以下。情节较轻的处 5 日以下拘留或者 1000 元以下罚款。还可能被同时责令 6 个月到 1 年内不得进入娱乐场所。成瘾的责令社区戒毒 3 年。拒绝社区戒毒、或者戒毒期间再吸的，强制隔离戒毒 2 年，最长可再延长 1 年（全国，治安管理处罚法 2026 年 1 月起）
- 证据等级：A
- 来源：最高人民检察院 (2021). 江苏苏州吴江区：办案检察官揭秘披着潮流外衣的新型毒品. https://www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202110/t20211011_531831.shtml；国家药监局、公安部、国家卫生健康委 (2023). 关于调整麻醉药品和精神药品目录的公告（2023 年第 120 号）. https://yjj.sh.gov.cn/qtgzwj/20230911/3b612c94e35b4b63abba314c972a2593.html（上海市药监局转载，原文页 nmpa.gov.cn 在本机返回 412）；全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第八十四、八十五条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml；全国人大 (1997). 刑法（第三百五十三条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml；全国人大常委会 (2007). 禁毒法（第三十三、三十八、四十七条）. http://www.gd.gov.cn/zwgk/wjk/zcfgk/content/post_2520706.html（广东省人民政府转载）
- 备注：不只是娱乐场所，学校门口、朋友聚会、长途车上同理。给的是糖果、饮料还是烟弹，也都一样。被下药之后常跟着抢劫、性侵和敲诈，这部分没有公开的官方统计，属于经验判断。饮料只要离开过视线就换一杯，比事后追究省事得多。场子里有人拿出不明粉末、片剂、烟弹时怎么办，见本节第 3 条。替人带东西见第 8 节第 29 条。

5. 网吧上网用自己的身份证，别借证也别用别人的证

- 成本：不花钱。
- 说人话：按规定，网吧必须核对并登记上网人的身份证，还要记下上网信息，留存不少于 60 天。公安和文化部门随时可以调取。这段时间里网吧不能改，也不能删。用谁的证上网，那段时间这台机器上干的事就记在谁头上。
- 收益：条例原文：「互联网上网服务营业场所经营单位应当对上网消费者的身份证等有效证件进行核对、登记，并记录有关上网信息。登记内容和记录备份保存时间不得少于 60 日」。文化行政部

门、公安机关依法查询时，网吧要提供。保存期内不得修改或删除。所以用谁的证上网，那段时间内在这台机器上做的事就记在谁头上

- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2002). 互联网上网服务营业场所管理条例（国令第 363 号，第二十三条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2002/content_61788.htm
- 备注：这和第 9 节「身份证不借人」是同一件事。网吧不许接待未成年人，入口显眼处要挂未成年人禁入的牌子。歌舞娱乐场所同样不接待未成年人。帮未成年人「刷证进网吧」，被罚的是网吧，但记录留在你的证件上

6. 剧本杀、密室别去开在居民楼里或者地下二层以下的

- 成本：不花钱。订之前问一句地址在几层。
- 说人话：五部门 2022 年的通知写明，剧本娱乐场所不得开在居民楼内，也不得开在地下一层以下。这类场地黑、隔断多、道具易燃，门还常常要解谜才打得开。一旦起火，比普通商铺难跑得多。订之前在点评页看一眼地址和楼层，不合规的换一家。
- 收益：五部门 2022 年的专门通知写得很具体：「剧本娱乐经营场所不得设在居民楼内、建筑物地下一层以下（不含地下一层）等地」。通知还要求场所落实安全生产法和消防法的要求，「常态化开展火灾风险自知、自查、自改，提高紧急情况下的组织疏散逃生和初起火灾扑救能力」。同一份通知还要求剧本设置适龄提示。场景不适宜未成年人的，不得允许未成年人进入。除法定节假日、休息日及寒暑假外，不得向未成年人提供剧本娱乐活动
- 证据等级：A
- 来源：文化和旅游部、公安部、住房和城乡建设部、应急管理部、市场监管总局 (2022). 关于加强剧本娱乐经营场所管理的通知. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-06/27/content_5698021.htm
- 备注：这类场所的特点是黑暗、隔断多、道具易燃，门常常需要「解谜」才能打开。一旦起火，比普通商铺更难跑出去。订之前在点评页面上就能看出楼层，也能看出是不是居民楼。不合规的直接换一家

7. 心情差到抑郁的程度，就去走或者跑，抗抑郁的效应量（效果大小）跟强度成正比

- 成本：不花钱。每次半小时上下。难在情绪差的时候最不想动，得推自己一把。
- 说人话：重度抑郁的人运动，快走或慢跑改善最明显。其次是瑜伽、力量训练、太极气功，几种差距不大。强度开得越高效果越好，力量训练和瑜伽最容易坚持。这方面的证据质量偏低，能确定的是动比不动好，挑自己坚持得下来的那种。
- 收益：这是把 218 项随机分成两组的对照试验合在一起算的结果。涉及 495 个组、14170 名符合重度抑郁临床标准的参与者。算法让各种运动互相比较（贝叶斯网状荟萃分析）。拿来对比的是常规照护和安慰剂片（主动对照）。效果大小用 Hedges' g 表示，数越往负走，症状改善越多。快走或慢跑 −0.62（95% 可信区间 −0.80 至 −0.45，意思是真实值大致落在这一段里）。瑜伽 −0.55（−0.73 至 −0.36）。力量训练 −0.49（−0.69 至 −0.29）。混合有氧 −0.43（−0.61 至 −0.24）。太极或气功 −0.42（−0.65 至 −0.21）。原文说「运动的效果与所处方的强度成正比」：强度开得越高，效果越好。力量训练和瑜伽的可接受度最好，最容易坚持下来
- 证据等级：A
- 来源：Noetel M, Sanders T, Gallardo-Gómez D, et al. (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ, 384, e075847. https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075847
- 备注：争议。作者自己写明，218 项研究里只有 1 项做得够干净、不容易被设计带偏。按通行的打分法，快走慢跑只算「低」可信，其余是「极低」。运动也瞒不住参与者，人知道自己在锻炼，就容易觉得好些，这份期待去不掉。结论方向仍然可用：动比不动好，强度别太低，选自己能坚持的那种。这是第 3 节「情绪低落时先动起来」的展开，不能替代确诊后的规范治疗

8. 焦虑到影响生活时，正念减压课的效果不劣于常用的抗焦虑药

- 成本：报课要花一点钱。课程 8 周，每周上一次课，还要每天在家练。难在连着 8 周每天都练。
- 说人话：确诊焦虑障碍的人上 8 周正念减压课，症状改善和吃抗焦虑药艾司西酞普兰几乎一样。吃药的人近八成出过不良反应，有人因此退出。上课的人约一成半出过，没人退出。课得是标准化的 8 周课程，随便一个冥想 App 不算。
- 收益：这是美国 3 家城市学术医疗中心做的试验，目的是看上课会不会比吃药差（非劣效随机对照试验）。276 名确诊焦虑障碍的成年人按 1:1 随机对半分组。一组上 8 周正念减压课程。一组吃艾司西酞普兰（10 至 20 mg 弹性剂量）。208 人做完全程。结束时按医生打的焦虑严重程度分（临床总体印象严重度量表）算，正念组下降 1.35，药物组下降 1.43。两组差 −0.07（95% CI −0.38 至 0.23，即真实差距大致落在这一段里；P=0.65，即这点差距和没差别看不出区别）。这一段的下限没有越过事先划好的「算不上更差」的线（非劣效界值 −0.495）。副作用差别很大：药物组 78.6% 至少出现一次和试验有关的不良反应，10 人因此退出。正念组 15.4%，无人因此退出
- 证据等级：A
- 来源：Hoge EA, Bui E, Mete M, Dutton MA, Baker AW, Simon NM (2023). Mindfulness-based stress reduction vs escitalopram for the treatment of adults with anxiety disorders: a randomized clinical trial. JAMA Psychiatry, 80(1), 13-21. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.3679
- 备注：试验用的是标准化的 8 周正念减压课程（MBSR），随便一个冥想 App 不能和它划等号。它适用于已经达到焦虑障碍诊断标准的人，该看医生还是要看。如果你因为顾虑药物副作用一直拖着不治疗，这是一个证据强度相当的选项

9. 当场想缓过来，用 5 分钟「循环叹息」：吸气两段，呼气拉长

- 成本：不花钱。每天 5 分钟。
- 说人话：每天做 5 分钟呼吸练习、坚持一个月，情绪改善和呼吸放慢都比同样时长的正念冥想好。几种呼吸法里，把呼气拉长的「循环叹息」最好。做法是用鼻子吸一口，再补吸一小口把肺撑满，然后用嘴慢慢吐尽。这只是一项试验，好坏靠本人自己报，但不花钱。
- 收益：这是一项在家做、随机分组的对照试验，比较三种每天 5 分钟的呼吸练习和同样时长的正念冥想，持续 1 个月。三种呼吸法是：循环叹息（强调延长呼气）、箱式呼吸（吸气、屏息、呼气等长）、带屏息的循环过度换气（吸气长、呼气短）。把各人各次的数据放在一起算（混合效应模型），呼吸练习都好过正念冥想，尤其是以呼气为主的循环叹息。它在情绪改善（P<0.05，即这点差别不像是碰巧撞出来的）和呼吸频率下降（P<0.05）上都更好
- 证据等级：B
- 来源：Balban MY, Neri E, Kogon MM, et al. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. Cell Reports Medicine, 4(1), 100895. https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895
- 备注：做法是用鼻子吸一口，短暂再补吸一小口把肺撑满，然后用嘴把气缓慢长长地吐尽，重复 5 分钟。只有这一项试验，在家做，好不好由本人填问卷报，人数也不多。效果只是比冥想略好，解决不了问题。但它不花钱，只要 5 分钟，随时随地能做，性价比高

10. 把「定期和人见面」当成健康支出，别只在心情差时才找人

- 成本：要花一点钱，还要搭上见面的时间。难在心情好的时候也得主动约人。
- 说人话：平时很少和人来往的人，同期死亡的概率高约三成。感到孤独的人高约四分之一，独居的人高约三成，65 岁以下的人更明显。这些都是跟踪观察出来的，也可能是身体本来就差的人更容易独居。
- 收益：这是把 70 项先记录情况再往后跟踪的研究合在一起算的结果（荟萃分析），共 340 万名参与者，平均跟踪 7 年。社会隔离、孤独感、独居都与死亡率升高相关。把年龄、身体状况这些干扰因素扣掉之后，加权平均比值比分别是：社会隔离 1.29、孤独 1.26、独居 1.32。换算过来，同期死亡

的概率分别高约三成、约四分之一、约三成。三者的效果大小差不多，而且在 65 岁以下人群中比在老年人群中更大

- 证据等级：A
- 来源：Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. Perspectives on Psychological Science, 10(2), 227-237. https://doi.org/10.1177/1745691614568352
- 备注：争议。这些都是跟着人群观察出来的关联，不是分组对照试验，谁因谁果分不开。身体本来就差的人，更容易独居、更少社交。作者把社会关系看作和吸烟、肥胖同一量级的健康因素，但没有随机试验证明「增加社交能降低死亡率」。这条与第 3 节「减少让你消耗的人际关系」不冲突：那条砍掉消耗你的关系，这里要保住让你恢复精力的那几段

11. 选住处时把周边绿地算进去，但别指望「多去公园」就延寿

- 成本：不花钱。看房时顺手看一眼周边的绿化。
- 说人话：住处周边 500 米内的绿化越好，同期死亡的概率越低，按植被指数每提高 0.1 算，低约 4%。量的是住处周边的绿化，不是你去公园的次数。绿化好的地段，住的人往往更有钱、空气也更好。所以别当成去公园就能延寿，选住处时把周边绿地算进去就行。
- 收益：这是把 9 项跟踪人群多年的研究合在一起算的结果（队列研究的荟萃分析），涉及 7 个国家、832 万人。看的是住处 500 米以内的周边绿化程度，用归一化植被指数（NDVI，把地面绿化折算成的一个数）衡量。绿化程度每增加 0.1 个指数，总死亡率的合并风险比为 0.96（95% CI 0.94–0.97），同期死亡的概率低约 4%，真实值大致落在低 3% 到低 6% 这一段。9 项研究中有 7 项发现绿化越好死亡率越低，差别也不像碰巧。另外 2 项没看出关联
- 证据等级：A
- 来源：Rojas-Rueda D, Nieuwenhuijsen MJ, Gascon M, Perez-Leon D, Mudu P (2019). Green spaces and mortality: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. The Lancet Planetary Health, 3(11), e469-e477. https://doi.org/10.1016/S2542-5196(19)30215-3
- 备注：争议。各项研究的结果差得很远（I^2=95%，这个数越大越是彼此对不上）。而且它测的是居住地周边的绿化程度，和你去公园的次数无关。住在绿化好的地方的人往往也更富、空气更好、更爱运动，这几样和绿化分不开谁在起作用。别读成「去公园就能延寿」，可用的部分是选住处时把绿地算进去，成本为零。NDVI 这个数，裸地和水泥接近 0，茂密植被接近 1。所以「0.1」大致是从光秃街区挪到有成排行道树的街区那种差别

12. 喝了酒别泡温泉、蒸桑拿，回家也别泡热水澡

- 成本：不花钱。喝了酒就改天再去泡，回家只简单冲个淋浴。难在温泉、桑拿常常是聚餐后的下一场，一桌人都去，你得开口说不去。
- 说人话：在芬兰，死在桑拿房里的人有一半喝过酒。在东京，做过尸检的洗澡死亡者约四分之一血液酒精不低，一份浴缸溺死记录里醉酒是最多见的诱因。日本官方把「喝了酒别泡澡」列为防溺水的要点。同伴喝多了，也别让他一个人进去泡。
- 收益：芬兰把 1990 到 2002 年死在桑拿房里的人逐例查过，用的是警方和法医的报告。这类死亡每年不到 10 万分之 2，原文说「总体上 50% 的人处在酒精作用下」。作者说酒精这个风险在变大，预防重点是少喝酒，别把喝醉的人单独留在桑拿房。东京法医 2009 到 2011 年处理过 3289 例洗澡时死亡。其中做了尸检的 550 例里，140 例血液酒精超过每毫升 0.5 毫克，约占四分之一。东京另一份尸检记录有 77 例浴缸溺死，促成溺水的因素里醉酒最多（25 例），其次是心脏病（22 例）。日本消费者厅 2025 年 12 月的提醒说，2024 年日本有 7776 人在浴缸里溺死，其中 65 岁以上 7363 人。防事故的要点写着：刚吃完饭、喝了酒、吃了药之后别泡澡。中国驻日本使馆提醒「酒后不宜入浴」，因为「酒后入浴易引发心脏或血管系统急病」。陕西省卫健委的科普说，酒后泡温泉，高水温会让血管扩张，可能出现低血压、低血糖，甚至晕倒
- 证据等级：B

- 来源：Kenttämies A, Karkola K (2008). Death in sauna. Journal of Forensic Sciences, 53(3), 724-729. https://doi.org/10.1111/j.1556-4029.2008.00703.x；Suzuki H, Hikiji W, Tanifuji T, Abe N, Fukunaga T (2015). Characteristics of sudden bath-related death investigated by medical examiners in Tokyo, Japan. Journal of Epidemiology, 25(2), 126-132. https://doi.org/10.2188/jea.JE20140068；Mishima S, Suzuki H, Fukunaga T, Nishitani Y (2018). Postmortem computed tomography findings in cases of bath-related death: applicability and limitation in forensic practice. Forensic Science International, 282, 195-203. https://doi.org/10.1016/j.forsciint.2017.11.030；消費者庁 (2025). 年末年始、高齢者の事故に注意しましょう!:「食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう」. https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_084/；中华人民共和国驻日本国大使馆 (2015). 领事提醒之十七:「空腹、满腹、酒后不宜入浴。酒后入浴易引发心脏或血管系统急病」. https://jp.china-embassy.gov.cn/chn/jbwzlmnew/lszcnew/LSBHYXZ/LSBHLBZN/201503/t20150327_9475462.htm；陕西省卫生健康委员会 (2021). 温泉泡对了才养生:「切忌酒后或空腹泡温泉，在高水温的刺激下容易引起外周血管扩张出现低血压、低血糖、甚至晕厥」. https://sxwjw.shaanxi.gov.cn/ywgz/gbbj/202101/t20210111_2148844.html
- 备注：定 B 是因为这些研究只看了死去的人。喝了酒去泡的人里有多少出事，没人算过，所以说不出风险高几倍。收益定「中」是凭判断：在桑拿房、浴缸里死的人本来不多，但死者里喝过酒的占四分之一到一半。日本浴缸溺死的多是老人，喝了酒的年轻人在桑拿房里一样会出事。平时泡澡的好处和水温、时长的提醒，见第 2 节第 37 条（有条件就泡澡）。同伴喝醉了怎么照看，见第 13 节第 46 条（身边人喝到叫不醒）。

13. 滑雪、滑单板、轮滑、骑山地车时戴头盔

- 成本：买一顶要几百元。每次戴上、扣好扣带花几秒。
- 说人话：滑雪、滑单板时戴头盔，摔了撞了头部受伤的可能低约三分之一，13 岁以下的孩子低约六成。骑自行车戴头盔，重的头伤低约七成，致命的头伤低约三分之二。戴头盔没有让脖子更容易受伤。
- 收益：滑雪和单板的数字来自 12 项研究的合并分析。多数研究拿头部受伤的人和别的人比，看谁戴了头盔（病例对照）。戴头盔的人头部受伤的比值比 OR 0.65（95% CI 0.55–0.79），低约 35%。包含 13 岁以下孩子的研究里 OR 0.41（0.27–0.59），低约 59%。颈部受伤 OR 0.89（0.72–1.09），没有升高。自行车的数字来自 40 项研究、6.4 万多名摔车或撞车的人。头部受伤 OR 0.49（0.42–0.57），低约 51%。重的头伤 OR 0.31（0.25–0.37），低约 69%。致命头伤 OR 0.35（0.14–0.88），低约 65%。面部受伤 OR 0.67（0.56–0.81），低约 33%。颈部受伤 OR 0.96（0.74–1.25），看不出关联。北京市体育局说，北京的滑雪场地方标准 2017 年修订后，要求戴头盔才能进高级道
- 证据等级：A
- 来源：Russell K, Christie J, Hagel BE (2010). The effect of helmets on the risk of head and neck injuries among skiers and snowboarders: a meta-analysis. CMAJ, 182(4), 333-340. https://doi.org/10.1503/cmaj.091080；Olivier J, Creighton P (2017). Bicycle injuries and helmet use: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Epidemiology, 46(1), 278-292. https://doi.org/10.1093/ije/dyw153；北京市体育局. 北京市政协十三届四次会议第 1276 号提案的答复意见:「明确要求滑雪者必须佩戴头盔方能进入高级道滑雪区域」. https://tyj.beijing.gov.cn/bjsports/zfxxgk_/1421305/jytablgz/11180211/index.html
- 备注：这些数字算的是摔了、撞了以后头伤的可能，戴头盔不会让你少摔。轮滑、滑板没有找到同类的合并研究，是照着推过来的，因为摔倒撞头的方式相近。头盔要合头，扣带要扣紧，租来的先试戴。骑摩托车、电动自行车戴头盔见第 1 节第 2 条（戴头盔并扣好）。

23. 学什么技能划算

这一节算的是钱和时间，第 2 条另外算死亡率。前六条回答一个问题：还要不要接着读书。第 1 条先说法律划掉了哪一段选项，第 2 条算读书和寿命的关系，第 3 条看全国人的学历都在哪一档。第 4 条讲读不起的时候有哪些资助，第 5 条讲没考上普高还有什么路，第 6 条把「读书还是打工」算成一道题，给一个自己动手算的方法。后七条回答另一个问题：决定学点东西之后怎么挑。中国按工种分的工资统计，从公开的官方渠道很难逐项核实。所以这里只写查得到出处的几件事：多读一年书工资大概多多少（也叫教育回报率）、证书合不合法怎么验、培训补贴从哪里来、挑技能时看哪个维度更不容易被顶掉。具体某个工种一个月挣多少，本书不给数字。第 14 到 19 条回答第三个问题：定下来学什么之后，怎么学才省时间。这六条算的是时间，不和钱做换算。第 20 到 23 条回答第四个问题：已经在做专业技术工作了，职称从哪里报、怎么考、别踩什么坑、评上值多少。

1. 不满 16 周岁没有「去打工」这个选项：招你的单位每月被罚 5000 元，肯招的都是黑工

- 成本：不花钱。花一分钟算一下自己多大。
- 说人话：初中毕业一般 15 到 16 岁，正好卡在这条线上。不满 16 岁，单位招你就是违法，每用一名童工每月罚 5000 元。所以肯要你的，都是明知违法还敢用的单位。真出了事，医药费和赔偿只能找这家单位要，它赖账或者跑了，就没人替它兜底。
- 收益：《义务教育法》第十一条：「凡年满六周岁的儿童，其父母或者其他法定监护人应当送其入学接受并完成义务教育」。第十四条：「禁止用人单位招用应当接受义务教育的适龄儿童、少年」。第五十八条：没有正当理由、不按本法规定送适龄儿童少年入学的，由当地乡镇人民政府或者县级人民政府教育行政部门「给予批评教育，责令限期改正」。《禁止使用童工规定》第二条：国家机关、社会团体、企业事业单位、民办非企业单位或者个体工商户「均不得招用不满 16 周岁的未成年人」。第六条：「按照每使用一名童工每月处 5000 元罚款的标准给予处罚」，逾期不改正的按每人每月 1 万元罚。第七条：介绍童工去就业的，「按照每介绍一人处 5000 元罚款」。第十条：童工患病或者受伤的，用人单位「应当负责送到医疗机构治疗，并负担治疗期间的全部医疗和生活费用」，伤残或死亡的还要一次性赔偿。第十三条只留了一个例外：文艺、体育单位经父母或者其他监护人同意，可以招用不满 16 周岁的专业文艺工作者、运动员（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2018). 义务教育法（2018 年第二次修正，第十一、十四、五十八条）. http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_zcfg/zcfg_jyfl/202110/t20211029_575949.html（教育部刊登）；国务院 (2002). 禁止使用童工规定（国务院令第 364 号，第二、六、七、十、十三条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2002/content_61798.htm
- 备注：受益人是自己。满 16 岁以后打工是合法的。但肯要一个 16 岁、没学历的人的岗位，正好是本节第 10 条（挑技能时优先看「要不要动手、要不要现场判断」）讲的那一类：流程固定，最容易被机器顶掉。第 19 节讲的加班费、年休假、工伤待遇，前提都是有劳动关系、有证据。黑工这两样都没有，那些钱也就拿不到

2. 把「读书有没有用」也放进死亡率账里：每多受一年教育，成人死亡风险降约 1.9%

- 成本：不花钱。花的是多读那几年的时间和精力，学费那部分见本节第 4 条（中职学费和助学金）。难在要一直读下去，中间不放弃。
- 说人话：每多读一年书，成年后的死亡风险平均低约 1.9%。18 到 49 岁的人最明显，每多一年低约 2.9%，70 岁以上只低 0.8%。能一直读下去的人往往本来条件就好，这里面有多少是读书本身的作用，分不清。
- 收益：把此前的研究找齐再合在一起算（系统综述与荟萃分析）。检索范围是 1980 年 1 月到 2023 年 5 月，最终纳入 603 项研究、59 个国家 70 个地点、10355 个观测。教育和成人死亡率（各种原因加起来的死亡）是剂量反应关系（读得越多降得越多）。每多受一年教育，死亡风险平均下降 1.9%（95% 不确定区间 1.8–2.0，真实值大致落在这一段里）。18 至 49 岁的人每多一年下降

2.9%（2.8–3.0）。70 岁以上的人下降 0.8%（0.6–1.0）。男女之间没看出差别。按国家发展水平（社会人口指数）分开看，也没看出差别

- 证据等级：A（争议）
- 来源：IHME-CHAIN Collaborators (2024). Effects of education on adult mortality: a global systematic review and meta-analysis. The Lancet Public Health, 9(3), e155-e165. https://doi.org/10.1016/S2468-2667(23)00306-7
- 备注：争议。作者自己报告了发表偏倚（p<0.0001），意思是结果好看的研究更容易被发出来。各项研究之间的结果也差得很开。纳入的都是跟踪观察，不是把人分组做的试验。读书年数和家庭条件、地区、职业搅在一起，这 1.9% 里有多少是读书本身带来的、有多少是「能一直读下去的人本来条件就好」，这类研究分不开。所以它能有力说明「多读书和活得久是同向的」，但不等于「你去读书就能延寿 1.9%」。受益人是自己

3. 判断「学历是不是贬值了」之前，先看全国的学历结构：每 10 万人里只有 15467 人有大学文化程度（2020 年普查，2025 年抽样推算约 19%）

- 成本：不花钱。看一眼下面的数字就行。
- 说人话：2020 年人口普查时，全国念到大专及以上的约占 15%。2025 年的抽样调查推算约 19%，五年里多了几个百分点。两次都是初中学历的人最多。15 岁以上的人平均只读了 9.91 年书，刚过初中毕业。所以初中学历在中国不是「够用」，是最普通的那一档。
- 收益：第七次全国人口普查的标准时点是 2020 年 11 月 1 日。全国人口里，有大学（大专及以上）文化程度的 218360767 人。高中（含中专）213005258 人。初中 487163489 人。小学 349658828 人。和 2010 年第六次人口普查相比，每 10 万人中有大学文化程度的由 8930 人上升为 15467 人。高中由 14032 人上升为 15088 人。初中由 38788 人下降为 34507 人。小学由 26779 人下降为 24767 人。15 岁及以上人口的平均受教育年限由 9.08 年提高到 9.91 年。文盲率由 4.08% 下降为 2.67%。2025 年全国 1% 人口抽样调查的标准时点是 2025 年 11 月 1 日，样本 2052 万人。按样本推算全国人口 140545 万人。其中大学（大专及以上）27233 万人，高中（含中专）24272 万人，初中 45283 万人，小学 33122 万人。公报没有给每 10 万人的数。按总人口自己折算，大学约占 19.4%，初中约占 32.2%，仍是人数最多的一档
- 证据等级：A
- 来源：国家统计局、国务院第七次全国人口普查领导小组办公室 (2021). 第七次全国人口普查公报（第六号）——人口受教育情况. https://www.stats.gov.cn/sj/tjgb/rkpcgb/qgrkpcgb/202302/t20230206_1902006.html；国家统计局 (2026). 2025 年全国 1% 人口抽样调查主要数据公报. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202605/t20260522_1963788.html
- 备注：这些数只说明学历在人群里稀不稀缺。某个具体的人读书划不划算，要按本节第 6 条（读书还是打工怎么算）的方法自己算。还要注意：普查数的是全国所有人口，老人小孩都算在内。年轻人里念到大学的比例比这个数高得多，拿它跟同龄人比会高估自己的优势。反过来，用它去反驳「读书没用」是成立的，因为分母正是要跟你抢饭碗的整个劳动力。2025 年的数是抽样推算的，普查是挨家挨户全数，两者口径不同，所以两组数并列，不拿新数替换旧数。19.4% 和 32.2% 是按公报的人数和总人口自己算的。受益人是自己

4.「读不起」先按政策算一遍：公办中职学费对农村和困难学生大多已免，助学金 2300 元，助学贷款每年最高 2 万

- 成本：不花钱。开学前去学校的学生资助管理机构问一次，交一次材料。
- 说人话：公办中职里，农村学生、城市涉农专业学生和家庭困难学生已经免学费。中职和普通高中的助学金，2025 年春季起每年 2300 元。上了大学，助学金每年 3700 元，助学贷款每年最多能借 2 万。钱不够时，先把这几样算一遍，再决定要不要退学去打工。
- 收益：中职免学费是 2012 年秋季学期起的政策。原文是「对公办中等职业学校全日制正式学籍一、二、三年级在校生中所有农村（含县镇）学生、城市涉农专业学生和家庭经济困难学生免除学费

（艺术类相关表演专业学生除外）」。2024 年调整了学生资助政策。本专科生国家助学金由每生每年 3300 元提高到 3700 元。国家励志奖学金由 5000 元提高到 6000 元。这两项从 2024 年秋季学期起执行（励志奖学金自 2024 年起）。中等职业学校国家助学金、普通高中国家助学金都由每生每年 2000 元提高到 2300 元，从 2025 年春季学期起执行。国家助学贷款也调了，从 2024 年秋季学期起。本专科学生「每人每年申请贷款额度由不超过 16000 元提高至不超过 20000 元」。研究生「由不超过 20000 元提高至不超过 25000 元」。利率是同期同档次的贷款市场报价利率（LPR）减 70 个基点（再低 0.7 个百分点）（全国）

- 证据等级：A
- 来源：财政部、发展改革委、教育部、人力资源社会保障部 (2012). 关于扩大中等职业教育免学费政策范围 进一步完善国家助学金制度的意见（财教〔2012〕376 号）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2013/content_2332779.htm；财政部、教育部、人力资源社会保障部有关司局负责人 (2024). 就调整学生资助政策有关问题答记者问. https://www.gov.cn/zhengce/202410/content_6983672.htm；财政部、教育部、人民银行、金融监管总局 (2024). 关于调整完善国家助学贷款有关政策的通知（财教〔2024〕188 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202411/content_6984812.htm
- 备注：受益人是自己和子女。免学费具体覆盖哪些人、助学金分几档，都由各省定。民办学校按当地公办同类专业的标准补助，差额还是要自己付，所以入学前要按本地文件核一遍。助学贷款是贷款不是补助，毕业后要还。但它把「现在拿不出学费」和「这几年划不划算」拆成了两件事，先别把钱不够当成结论。第 7 节写过失业期间的培训补贴和临时救助，家里确实断了收入就先去申请那几样

5. 没考上普高不等于路断了：中职有贯通招生和单独考试，事业单位技能岗位招聘还可以降学历要求

- 成本：不花钱。填中考志愿之前，查一次本省的职教招生平台。
- 说人话：2022 年的职业教育法写明：职业教育和普通教育地位同等重要。中职可以和高职贯通招生，高职还必须留出招生计划或者单独考试，专门招中职毕业生。用人单位也不得因为你是职业学校毕业就设门槛卡你。分数不够上普高，是换一条路，不是停在初中学历。
- 收益：《职业教育法》（2022 年 5 月 1 日起施行）第三条：「职业教育是与普通教育具有同等重要地位的教育类型」。第三十七条：中等职业学校「可以按照国家有关规定，在有关专业实行与高等职业学校教育的贯通招生和培养」。高等职业学校「可以按照国家有关规定，采取文化素质与职业技能相结合的考核方式招收学生」。省级以上教育行政部门要建立职业教育统一招生平台，汇总发布学校、专业设置和招生情况，并提供查询报考服务。第五十三条：「职业学校学生在升学、就业、职业发展等方面与同层次普通学校学生享有平等机会」。高等职业学校和实施职业教育的普通高等学校「应当在招生计划中确定相应比例或者采取单独考试办法，专门招收职业学校毕业生」。「用人单位不得设置妨碍职业学校毕业生平等就业、公平竞争的报考、录用、聘用条件」。事业单位公开招聘中有职业技能等级要求的岗位「可以适当降低学历要求」（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2022). 职业教育法（2022 年修订，第三、三十七、五十三条）. http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_zcfg/zcfg_jyfl/202204/t20220421_620064.html（教育部刊登）
- 备注：受益人是自己和子女。这些是法定的通道，不是保证录取。贯通培养有哪些专业、单独招生留多少比例、职教高考考哪些科目，都由各省定。报志愿前必须查本省当年的职教招生平台和招生计划，别按外省的经验推。挑中职专业时，用本节第 10 条（挑技能时优先看「要不要动手、要不要现场判断」）的维度过一遍：要到现场、环境不标准的专业更难被顶掉。选学校就看它在不在本省当年的职教招生计划里。它发的证再按第 8 条（花钱考证之前，先查这张证在不在国家职业资格目录）那三步验一遍。招生宣传里承诺「包分配」「保过」的一律不要

6. 把「读书还是打工」算成一道题：先去打工早挣的三年工资，对上接着读书换来的、往后几十年的年收入差

- 成本：不花钱。坐下来算一次，大概半小时。
- 说人话：先去打工，能早挣几年工资，但这笔钱只拿一次。接着读书，往后每年都比不读的多挣一些，要连着拿三四十年。所以要把这两笔钱放在一起比。中国城镇多读一年书，一年收入大约高 4.0% 到 10.2%，但这是 2001 年以前的数，只能看个大概。
- 收益：这是对中国城镇 1988 至 2001 年的估计。多读一年书能让收入高出多少，这叫教育回报率。原文写的是「从 1988 年每受教育一年 4.0% 大幅上升到 2001 年的 10.2%」。涨幅主要发生在 1992 年之后。它反映的是念到大学的人比没念的多挣的那一截（高等教育工资溢价）在变大。这是把「多读一年」折成年收入差时可用的中国本土量级。全球平均值见本节第 7 条（多受一年教育的全球平均回报）
- 证据等级：B
- 来源：Zhang J, Zhao Y, Park A, Song X (2005). Economic returns to schooling in urban China, 1988 to 2001. Journal of Comparative Economics, 33(4), 730-752. https://doi.org/10.1016/j.jce.2005.05.008
- 备注：算之前先扣掉本节第 4 条（中职学费和助学金）那些免学费和助学金，另外还有本节第 2 条（多受一年教育和死亡率）那笔账。数据截至 2001 年，只覆盖城镇，不能直接当今天的数用。本节第 7 条那个全球平均 9% 也一样。真按这个方法算，结论会因人而异。学费高、专业和岗位对不上、读的年限又长的，算出来可能真不划算，但那只说明这个具体项目不划算，说明不了读书无用。还有几项进不了公式：法定的学历门槛，见本节第 5 条（中职的贯通招生和单独考试）；抗替代能力，见第 10 条（挑技能时优先看「要不要动手、要不要现场判断」）；能不能换行业。受益人是自己

7. 先记住基准线：多受一年教育，全球平均的私人回报（落到自己收入上的那部分）约为每年 9%

- 成本：不花钱。把这个数记住，当成衡量各种「学点东西」方案的尺子。
- 说人话：按全世界平均算，多读一年书，个人收入每年高约 9%，女性的回报一直高于男性。这个数说的是正规上学，报一个班不能直接套。拿它当尺子：一个课程要你花 3 万元和半年，就问它带来的收入变化抵不抵多读一年书。
- 收益：一项覆盖 1950 至 2014 年、139 个国家、1120 项估计的综述算出：「多受一年教育的全球平均私人回报率是每年 9%」。私人回报就是落到本人收入上的那一部分：多读一年书，收入平均高约 9%。高等教育的私人回报在上升。教育的社会回报（落到整个社会而不是本人身上的那部分）仍然很高。女性受教育的平均回报持续高于男性
- 证据等级：A
- 来源：Psacharopoulos G, Patrinos HA (2018). Returns to investment in education: a decennial review of the global literature. Education Economics, 26(5), 445-458. https://doi.org/10.1080/09645292.2018.1484426；世界银行政策研究工作论文 8402. https://doi.org/10.1596/1813-9450-8402
- 备注：这是「多读一年书」的全球平均值，不能当成「报一个班」的收益，也不是中国的具体数字，只能当量级参照。它的用处是给所有培训方案一把尺子：一个课程要你花 3 万元和半年时间，就该问它能不能带来相当于一年正规教育的收入变化。还要注意，全球平均掩盖了巨大的专业差异和国别差异

8. 花钱考证之前，先查这张证在不在国家职业资格目录或人社部备案的评价机构名单里

- 成本：不花钱。查一次，十几分钟。
- 说人话：有些机构打着新职业、技能等级的名义乱办班、乱收费、滥发证，还有假冒权威机构的，人社部专门治理过。报名前按三步查：这个职业在不在国家职业资格目录、发证机构是不是人社部门备案的评价机构、证书编号能不能在官方平台查到。查不到的，报名费就是白花。
- 收益：人社部专门为此开展过全国性治理。文件里点名的乱象是「一些机构和单位以新职业职业资格、职业技能等级等名义随意举办培训、评价、发证活动，乱收费、滥发证；一些机构和单位虚假

或夸大宣传，甚至假冒权威机构名义组织培训、评价、颁发证书等」。治理措施包括联合网信、公安、市场监管等部门查处，「严厉打击假冒鉴定机构、人社部门备案评价机构的评价发证活动」。网站和新媒体上不合规的宣传，依法关停。文件同时要求「引导公众了解证书查询渠道和方式，判断证书合法合规性和含金量」

- 证据等级：A
- 来源：人力资源社会保障部 (2022). 关于开展技术技能类「山寨证书」专项治理工作的通知. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-03/18/content_5679641.htm
- 备注：按这个顺序验。先看这个职业在不在《国家职业资格目录》里，不在目录里的就不是国家职业资格。再看发证机构是不是人社部门备案的评价机构。最后到官方的技能人才评价证书查询平台，查证书编号能不能查到。查不到的一律不报。带「国际」「高级」「注册」字样、承诺「包过」「挂靠有收入」的，风险最高

9. 培训优先走政府补贴渠道，别一上来就自费报商业班

- 成本：不花钱，或者能大幅减免。培训本身要占时间。难在忍住别一冲动就自费报班，先去查一遍补贴目录。
- 说人话：2025 年到 2027 年底，国家计划办 3000 万人次以上的补贴培训。钱从就业补助资金、失业保险基金、企业职工教育经费等多个口子出。哪个工种越缺人、培训成本越高，补贴就越高。在职的先问单位，其余人先翻当地人社局的补贴目录，再决定学什么。
- 收益：国家层面的规模是明确的：2025 年到 2027 年底，「聚焦高精尖产业与急需行业、就业重点群体等开展补贴性培训 3000 万人次以上」。资金来源被打通为一揽子：就业补助资金、失业保险基金、行业发展资金、东西部协作资金、企业职工教育经费等。补贴高低按职业（工种）的急需紧缺程度和培训成本来定，不同工种不一样。对企业还要求「按规定足额提取和使用职工教育经费，确保 60% 以上用于一线职工教育和培训」
- 证据等级：A
- 来源：国务院就业促进和劳动保护工作领导小组 (2025). 关于开展大规模职业技能提升培训行动的指导意见. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202507/content_7032222.htm
- 备注：具体怎么领、能领多少由各省定。入口是当地人社局官网的「职业培训补贴目录」和公共实训基地。第 7 节写过失业期间的职业培训补贴（同一个人最多享受 3 次）和社保补贴。在职的人则先问单位的职工教育经费。先查补贴目录再选学什么，比先选好再去找补贴省钱得多

10. 挑技能时优先看「要不要动手、要不要现场判断」，这类最难被自动化顶掉

- 成本：不花钱。选之前先按这个维度把想学的活过一遍。
- 说人话：按美国的估算，约 47% 的岗位有较高风险被计算机接手，后来按具体任务估的比例低得多。机器难过的坎有三样：手上的灵巧劲、想出新东西、跟人打交道。所以要到现场、环境不标准、得临场判断的活更难被顶掉，流程固定、主要处理信息的岗位风险最高。
- 收益：给美国 702 个职业逐个估「这活多大概率能交给计算机做」（可计算化概率评估），结果是约 47% 的就业岗位处于高风险区间。模型里决定风险高低的，是三处机器目前迈不过去的坎，作者叫它「工程瓶颈」。一是感知与操作，包括手指灵巧度、手部灵巧度、在狭窄空间和别扭姿势下作业。二是创造性智能（想出新东西的能力）。三是社会智能（跟人打交道的能力）。所以环境非标准、需要手上功夫和临场判断的活，被替代的概率一贯更低，不是个别职业的偶然。流程固定、以信息处理为主的岗位风险最高
- 证据等级：B
- 来源：Frey CB, Osborne MA (2017). The future of employment: how susceptible are jobs to computerisation? Technological Forecasting and Social Change, 114, 254-280. https://doi.org/10.1016/j.techfore.2016.08.019
- 备注：争议。这项研究是 2013 年一份没正式发表的论文稿，打分打的是「整个职业能不能被机器接手」。后来有研究改成拆到一件件具体任务上去估，算出来的高风险比例低得多。它也不说这事会

在哪一年发生。用它时别盯着 47% 这个数，要看它点出的那三处卡住机器的地方。现场安装、检修、护理这类活比纯文书更抗替代，原因就在这里。所以「学个技能」优先该选需要到现场、面对非标准环境的那种

11. 学之前先确认这个技能有没有等级评价，等级能不能换成钱

- 成本：不花钱。查一次就行。
- 说人话：国家在推「新八级工」，要求企业把岗位工资和技能等级挂钩，表现突出的职工还能不看工龄资历直接认定等级。这是政策方向，各地各企业差别很大。有国家职业标准和等级通道的技能，往后才谈得上按等级涨薪，学之前先查一下有没有。
- 收益：国家正在推「新八级工」职业技能等级制度。文件明确要求把等级和薪酬挂钩，原话是「强化技能导向的薪酬分配制度……指导企业实行岗位薪酬与岗位价值、技能等级双挂钩的分配办法」。各地要「加大高级工以上评聘力度和批次」。符合条件的企业可以自己给职工做技能等级评价。对表现突出的职工，「可打破工作年限、等级、资历等条件，直接认定相应职业技能等级」
- 证据等级：B
- 来源：国务院就业促进和劳动保护工作领导小组 (2025). 关于开展大规模职业技能提升培训行动的指导意见. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202507/content_7032222.htm；人力资源社会保障部 (2021). 「技能中国行动」实施方案. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-07/06/content_5622619.htm
- 备注：这是政策方向，不是已经兑现的工资数，各地各企业的落地程度差别很大。能照着做的部分是：选技能时看它有没有对应的国家职业标准和等级通道，有通道的技能后面才谈得上按等级涨薪。没有等级、也没有行业准入门槛的「技能」，学完只能靠自己找活

12. 别把「网上说工资高」当成缺人，去查当地的紧缺职业目录和补贴目录

- 成本：不花钱。查两份当地的文件。
- 说人话：各地给哪个工种的培训补贴多，是按急需紧缺程度和培训成本定的，所以补贴额度能看出当地缺不缺人。网上说的「某工种月入多少」，多半是招聘平台的挂牌价或个人自述。你看到的多是挣到钱的人，也没算工时、通勤、职业病和淡旺季。
- 收益：补贴额度本身就是官方对「哪些工种缺人」的定价。政策要求「健全根据职业（工种）急需紧缺程度、培训成本等情况确定的差异化补贴机制」，各地据此确定本地的补贴性职业技能培训项目范围。所以同一个工种在不同城市的补贴额度差多少，直接反映了当地的紧缺程度
- 证据等级：C
- 来源：国务院就业促进和劳动保护工作领导小组 (2025). 关于开展大规模职业技能提升培训行动的指导意见. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202507/content_7032222.htm；国家统计局 (2026-05-15). 2025 年城镇单位就业人员年平均工资情况（分行业门类，城镇非私营与私营单位分列）. https://www.stats.gov.cn/xxgk/sjfb/zxfb2020/202605/t20260515_1963707.html；人力资源社会保障部中国就业网. 短缺职业排行专区（全国招聘大于求职「最缺工」的 100 个职业排行）. https://chinajob.mohrss.gov.cn/h5/sjpd/dqzypx（专区存档至 2022 年第四季度，该网现行栏目为季度发布会与工资数据）
- 备注：全国口径的两个官方数据源已核：分行业年平均工资看国家统计局年度发布，城镇非私营和私营单位分开列；「最缺工」的 100 个职业排行看人社部中国就业网短缺职业排行专区，存档到 2022 年第四季度，其后看该网季度发布会和当地人社局补贴目录。分职业的工资价位，要查各地人社局的企业薪酬调查或工资指导价位表。网上流传的「某工种月入多少」，几乎都来自招聘平台的挂牌价或者个人自述。能被你看到的，多半是挣到钱的那批人，而且都不算工时、通勤、职业病和淡旺季。要看真实需求，去当地人社局官网查补贴目录，再查公共就业服务机构的岗位需求排行。最后去实际的工地、工厂、门店问在职的人

13. 同样的钱和时间，优先选能直接上岗的短周期项目

- 成本：要交短期课程的学费，钱不多。时间上要占一段。难在学到一半还没见效时，按说好的条件停下来。
- 说人话：政策鼓励的是能短期就业的「短平快」培训，还有职业院校的微专业。挑项目只看一条：学完有没有一个具体岗位能投简历。学一年半载、结业还要「再积累经验」的，实际花掉的时间远超标价。开工前就写好退出条件：学到什么程度还没找到活就停。
- 收益：政策口径与此一致：支持「民办培训机构开展市场化的高质量职业技能培训项目和能短期实现就业的『短平快』式职业技能培训项目」。同时推动职业院校「聚焦就业市场急需知识和技能……开设微专业和职业能力培训课程」
- 证据等级：C
- 来源：国务院就业促进和劳动保护工作领导小组 (2025). 关于开展大规模职业技能提升培训行动的指导意见. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202507/content_7032222.htm
- 备注：判断标准就一条：学完之后有没有一个具体的岗位能投简历。学一年半载、结业后还要「再积累经验」的项目，实际成本远高于标价。第 4 节讲的退出条件同样适用：开工前就写清楚「学到什么程度还没找到活就停」

14. 学完先合上书自己考一遍，别回头重读

- 成本：不花钱，总时间也不用增加。把原来用来重读的那段时间，改成合上书默写或者做题。难在自测当场就把没记住的暴露出来，感觉比重读难受。
- 说人话：读完再读一遍感觉很熟，其实记不牢。合上书考自己一遍，效果明显更好，课堂上加了小测验，成绩提高属于中等幅度。给十种常用学法排名时，自测排在最高一档。读完一节先默写要点，再翻回去对。
- 收益：222 项独立研究、48478 名学生的荟萃分析：课堂测验让学生的学业成绩提高，效应量属于中等（g = 0.499）。效果大小受几个条件影响：对照组用的是什么学法、测验形式和最终考试是否一致、材料是否匹配、有没有给纠正性反馈、测验重复了几次、在哪里什么时候测、干预持续多久、用的是什么实验设计。另一份逐一评估十种常用学习方法的综述，把「练习性测验」和「分散练习」评为最高一档（high utility），理由是它们对不同年龄、不同能力的学习者都有效，在多种考核形式和真实教育场景里都被验证过。
- 证据等级：A
- 来源：Yang C, Luo L, Vadillo MA, Yu R, Shanks DR (2021). Testing (quizzing) boosts classroom learning: A systematic and meta-analytic review. Psychological Bulletin, 147(4), 399–435. https://doi.org/10.1037/bul0000309；Dunlosky J, Rawson KA, Marsh EJ, Nathan MJ, Willingham DT (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. Psychological Science in the Public Interest, 14(1), 4–58. https://doi.org/10.1177/1529100612453266
- 备注：自测是为了逼着把东西从脑子里调出来，不为打分。做法：读完一节合上书先默写要点，再翻回去对。有纠正性反馈的效果更好，所以对完答案要看清错在哪。收益量级记「大」，是按效应量和评级判的。这两份证据量的是成绩，没有量小时数，所以没按节省时间的阈值套。自测和第 15 条（把同样的时间摊到几天）是同一份综述里评级最高的两样，配合用。

15. 把同样的时间摊到几天，别一次学完

- 成本：不花钱，总时间也不变。变的只是排法：同样 3 小时，拆成三天各 1 小时。难在要提前几天开始，不能拖到最后一晚。
- 说人话：同样的时间，分几天学比一次学完记得牢。317 个实验都在测这件事，结论一致。还有一条实用规律：你要记到多久以后，复习间隔就该拉多长。明天考就当天复习，一个月后考就隔几天过一遍。

- 收益：一份汇总了 184 篇文章、317 个实验、839 次分散练习效果评估的荟萃分析。它比较了两件事：连着学完和分开几次学（间隔效应），以及间隔短和间隔长（延迟效应）。结论是复习间隔和「要记到多久之后」共同决定最终测验的保持率：要保持的时间越长，能带来最佳保持率的复习间隔也越长。另一份逐一评估十种常用学习方法的综述，把分散练习评为最高一档（high utility）。
- 证据等级：A
- 来源：Cepeda NJ, Pashler H, Vul E, Wixted JT, Rohrer D (2006). Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis. Psychological Bulletin, 132(3), 354–380. https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.354；Dunlosky J, Rawson KA, Marsh EJ, Nathan MJ, Willingham DT (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques. Psychological Science in the Public Interest, 14(1), 4–58. https://doi.org/10.1177/1529100612453266
- 备注：和第 14 条（合上书自测）叠加用最好：把自测本身分散到几天做。Cepeda 那份荟萃分析里的材料多是词表记忆这类，复杂内容的最佳间隔没有给出通用天数。「考得越远、间隔越长」是原文给的规律，没有具体日程。考前一晚突击当场有用，问题是忘得快。

16. 别把划重点、反复读、写摘要当成主要学法

- 成本：不花钱，反而省时间。难在这几样做起来最顺手，也最有「我在学习」的感觉。
- 说人话：学生最常用的是划重点和反复读，可在十种常用学法的排名里，这两样都在最低一档。写摘要、关键词记忆法、给课文配图想象也在最低一档。它们不是完全没用，只是起作用的条件太窄，同样的时间换成自测更划算。
- 收益：一份评估十种常用学习方法的综述，按「效果能不能跨学习条件、跨学生特征、跨材料、跨考核形式推广」给评级。评为最高一档的是练习性测验和分散练习。评为中等一档的是精细提问、自我解释、交错练习。评为最低一档的五种是：写摘要、划重点（或者画线）、关键词记忆法、为课文配图想象、反复阅读。综述写明：多数学生都说自己在用反复阅读和划重点，但这两种并不能稳定提高成绩，应当换成别的方法，比如用练习性测验代替反复阅读。
- 证据等级：A
- 来源：Dunlosky J, Rawson KA, Marsh EJ, Nathan MJ, Willingham DT (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. Psychological Science in the Public Interest, 14(1), 4–58. https://doi.org/10.1177/1529100612453266
- 备注：划线可以用来「标出一会儿要自测哪几处」，出问题的是把划线本身当成学习。综述也说明，最低一档不等于零，只是能起作用的条件窄、还需要更多研究。替代动作见第 14 条（合上书自测）和第 15 条（把同样的时间摊到几天）。

17. 几种题型混着练，别一种连做二十道

- 成本：不花钱。把练习册按题型顺序做改成打乱着做。难在混着练当场正确率更低，感觉像退步。
- 说人话：同一类题连做一大串，当场做得很顺，过后不一定分得清该用哪个方法。把几类题打乱着练，长期效果更好，属于中等幅度。但这招挑材料：练图像、练分类最有效，数学题小一些，背单词反而不如分块练。
- 收益：一份纳入 59 项研究、238 个效应量、158 个样本的多层荟萃分析。交错练习相对于分块练习的总体效应属于中等（Hedges' g = 0.42）。按材料分：绘画类最好（g = 0.67），其他视觉材料也较好；数学任务的效应较小（g = 0.34）；说明性文本和味觉材料的总体效应不显著；词汇类反而是分块练习更好（g = −0.39）。回归分析显示：类别之间越相似、同一类别内部越不相似、材料越复杂，交错的好处越大。
- 证据等级：A
- 来源：Brunmair M, Richter T (2019). Similarity matters: A meta-analysis of interleaved learning and its moderators. Psychological Bulletin, 145(11), 1029–1052. https://doi.org/10.1037/bul0000209

- 备注：第 16 条（别把划重点当主要学法）引的那份综述把交错练习评为中等一档，理由是当时研究还不够多。两份合起来看，用法是：需要「认出这是哪一类、该用哪个方法」的内容混着练，比如数学题型、病例、法条适用；需要死记的内容分块练，比如单词、名词解释。

18. 别按「我是视觉型、他是听觉型」挑学法

- 成本：不花钱。只是不再按这个分类挑材料、挑课程，也不再花钱做风格测评。
- 说人话：很多人相信每个人有自己的学习风格，比如视觉型、听觉型，按风格教才学得好。认真检验这件事的研究很少，几乎没有一项支持它，有几项的结果还正好相反。人确实各有偏好，但没有证据说按偏好上课就学得更好，不用花钱做风格测评。
- 收益：一份受托评估学习风格证据的综述指出：要证明「按学习风格施教」有效，必须先按风格给学生分组，再把每组学生随机分配到不同教法，最后用同一份测验考。有效的判据是出现一种特定的交互作用：对一种风格最有效的教法，对另一种风格不是最有效的。综述的结论是：几乎没有发现这种交互作用；关于学习风格的文献虽然很多，但用了合格实验设计的研究极少，其中几项的结果还直接和「匹配假说」相反。作者据此认为，现有证据不足以支持把学习风格测评用进教育实践。
- 证据等级：A
- 来源：Pashler H, McDaniel M, Rohrer D, Bjork R (2008). Learning Styles: Concepts and Evidence. Psychological Science in the Public Interest, 9(3), 105–119. https://doi.org/10.1111/j.1539-6053.2009.01038.x
- 备注：综述同时说明，这不等于所有版本的学习风格理论都被测过并被否定，很多根本没被测过。要避免的是花钱做风格测评、按风格挑培训班这两件事。挑培训的标准见第 9 条（培训优先走政府补贴渠道）和第 13 条（优先选能直接上岗的短周期项目）。

19. 要背的内容按将来的用法出题考自己，别原样背一遍就算完

- 成本：不花钱，也不多花时间。变的只是练法：把「原样背一遍」换成「按将来的用法出题考自己」。难在得先想清楚这些东西将来要怎么用。
- 说人话：合上书考自己，好处不只停在背过的那几个字上。192 项对比、一万多人合起来算，它对换了题型的题、对应用题和推理题也管用，幅度中等偏小。但有两种情况几乎没用：把问法和答案对调，以及只在书上见过、从来没被考过的内容。
- 收益：一项荟萃分析汇总了 40 多年的研究，含 67 篇已发表和未发表的文章、122 个实验、192 个迁移效应量，总人数 10382 人。和「再看一遍但不考」的对照相比，练习性测验带来的学习确实能迁移到别的情境，效应量 d=0.40（95% CI 0.31 到 0.50）。迁移最强的几种情况是：换一种题型考、考应用题和推理题、医学诊断类的问题、考意思相近的线索词。迁移最弱的几种是：把刺激和反应对调、初学时见过但没被考过的材料、例题类问题。调节因素中，练时和考时的作答形式是否一致、有没有做过带详细反馈的提取练习、以及初次测验答对没有，都强烈影响会不会出现正向迁移。作者还用两种方法校正了发表偏倚，调节因素的效应量受影响很小，但截距估计被明显压低：上面这些条件一个都不具备时，常常看不到正向迁移
- 证据等级：A
- 来源：Pan SC, Rickard TC (2018). Transfer of test-enhanced learning: meta-analytic review and synthesis. Psychological Bulletin, 144(7), 710-756. https://doi.org/10.1037/bul0000151
- 备注：「背」这个词平时把两件事混在一起：把材料再过一遍（反复读、划重点），和合上书主动回想。前一类在那份给十种学法排队的综述里评级最低，想看评级本身见第 16 条（别把划重点、反复读、写摘要当成主要学法）。要做的是后一类：合上书主动回想，具体见第 14 条（合上书自测），而且要分几天做，见第 15 条（摊到几天）。做法是先想清楚将来怎么用：是要在卷子上选出来，还是要在现场判断出来，然后照那个形式出题考自己。反过来对调着考一遍也值得做，因为这份荟萃分析里对调方向的迁移最弱，两个方向都得练到。

20. 评职称先弄清自己在哪个系列、哪一级，再按单位性质找申报渠道

- 成本：不花钱。查一次本省当年的申报通知，半小时左右。
- 说人话：职称全国分 27 个系列，每个系列分初级、中级、高级。一般要一级一级往上报。在单位上班的，由单位审核、公示后往上报。在民营企业的，可以去职称申报受理服务点，或者找人才中介服务机构、行业协会申报。自由职业者报当地人社部门组织的评审。
- 收益：全国共设 27 个职称系列，比如经济、工程、卫生、出版。职称分高级、中级、初级三层。人社部令第 40 号适用于企业、事业单位、社会团体、个体经济组织，也适用于自由职业者。申报人一般要逐级申报。你所在单位要审核材料，并在单位内公示，公示期不少于 5 个工作日。民营企业和自由职业者，可以由人事代理机构等替你审核、公示、推荐。各地要在科技园区、高新区等地设职称申报受理服务点，也可以通过人才中介服务机构、行业协会商会、学会受理申报。符合条件的自由职业者，按属地参加当地人社部门组织的评审。能在网上核验的材料，不得要求你另外开证明。材料不齐的，评审方要一次性告诉你缺哪些。民营企业的人一般在劳动关系所在地申报。被派到外地连续干满一年的，可以在派驻地申报。离退休人员不能申报。事业单位工作人员受记过以上处分的，处分期间不能申报（全国）
- 证据等级：A
- 来源：人力资源和社会保障部令第 40 号 (2019). 职称评审管理暂行规定. https://www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5437137.htm：第二条、第十三条、第十四条、第十五条、第十六条、第十七条、第十八条；人力资源社会保障部办公厅 (2020). 关于进一步做好民营企业职称工作的通知. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-03/03/content_5486340.htm：「在专业技术人才密集的创业孵化基地、高新技术开发区、科技园区等地设立职称申报受理服务点，或通过人才中介服务机构、工商联、行业协会商会、学会等社会组织受理民营企业专业技术人才职称申报」「民营企业专业技术人才被派驻外地连续工作一年以上的，可按有关规定在派驻地申报职称评审」；新华社 (2024). 职称评审进入高峰，信息如何查？有何新变化？ https://www.gov.cn/zhengce/202410/content_6978917.htm：「我国共设有经济、工程、卫生、出版等 27 个职称系列」「符合条件的自由职业者，可根据属地原则申报参加当地人社部门组织的职称评审」；中共中央办公厅、国务院办公厅 (2016). 关于深化职称制度改革的意见. https://www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5163445.htm：「不将论文作为评价应用型人才的限制性条件」「对职称外语和计算机应用能力考试不作统一要求」「符合条件的高技能人才，可参加工程系列专业技术人才职称评审」「公务员不得参加专业技术人才职称评审」
- 备注：要准备哪些材料，全国没有统一清单。各系列、各省每年发申报通知，材料清单、申报时间和业绩条件都写在里面。所以第一步是在本省人社厅官网找当年的通知。论文不再是一律要有：2016 年的改革意见要求，不把论文当应用型人才的硬门槛，职称外语和计算机考试也不作统一要求。技术工人也有路：符合条件的高技能人才，可以参加工程系列的职称评审。公务员不能参加职称评审。

21. 会计这类初级、中级职称靠全国统考拿，先对照学历和工作年限去报名

- 成本：报名费按各省标准交。备考要占几个月的业余时间。
- 说人话：有些系列的初级、中级职称是考出来的，考过就算，不再另外评审。会计就是这样：助理会计师要高中以上学历，会计师要本科干满 4 年会计、大专满 5 年。已经拿到某些职业资格的，也可能直接算作有相应职称。
- 收益：2016 年的改革意见规定，初级、中级职称实行全国统一考试的专业，不再进行相应的评审或认定。在职称和职业资格密切相关的领域，取得职业资格就可以认定具备相应职称，还可以作为申报高一级的条件。以会计为例。助理会计师和会计师实行全国统一考试。高级会计师考试和评审结合，正高级一般只评审。报考条件如下。助理会计师：高中毕业以上学历，含中专、职高、技校。会计师：博士学位；或硕士学位、干会计满 1 年；或第二学士学位、研究生班毕业、干满 2 年；或

本科、干满 4 年；或大专、干满 5 年。有会计硕士、会计博士专业学位的，考会计师可以免考《财务管理》（全国）
- 证据等级：A
- 来源：中共中央办公厅、国务院办公厅 (2016). 关于深化职称制度改革的意见. https://www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5163445.htm：「专业技术人才取得职业资格即可认定其具备相应系列和层级的职称，并可作为申报高一级职称的条件。初级、中级职称实行全国统一考试的专业不再进行相应的职称评审或认定。」；人力资源社会保障部、财政部 (2019). 关于深化会计人员职称制度改革的指导意见. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-09/27/content_5433803.htm：「助理会计师、会计师实行全国统一的会计专业技术资格考试」「高级会计师采取考试与评审相结合方式，正高级会计师一般采取评审方式」；财政部等 (2024). 关于做好会计专业学位与会计专业技术资格衔接有关工作的通知. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202405/content_6952602.htm
- 备注：你的系列是考、是评，还是考评结合，看该系列那份「深化××职称制度改革的指导意见」。人社部和各行业主管部门分系列发过，在中国政府网政策文件库能搜到。考试的报名时间和科目，以当年的考试公告为准。公务员可以参加会计考试，但不能参加会计职称评审。

22. 别找中介代评、别买论文代写、别在材料上造假：查实就撤销职称，记诚信档案 3 年

- 成本：不花钱。难在忍住「花钱包过」的广告。
- 说人话：用假材料、代写论文、剽窃成果拿到的职称，查实就撤销。失信记录要记 3 年，还进全国信用平台。申报时签的承诺书不实，3 年内不能再申报。人社部门还专门查处中介的虚假宣传、假冒评审和假证。
- 收益：人社部令第 40 号规定，提供虚假材料、剽窃他人作品和学术成果，或者用其他不正当手段取得职称的，撤销职称。同时记入职称评审诚信档案库，纳入全国信用信息共享平台，记录期限 3 年。2024 年的监管办法点名了申报人的几类违规：虚假承诺和伪造信息，论文造假代写，业绩造假，说情打招呼。申报时要签个人承诺书，承诺不实的，3 年内不得申报。人社部门会同公安、网信、市场监管查处中介的虚假网站、虚假宣传、合同陷阱、假冒评审和假证。情节严重涉嫌犯罪的，移送有关机关处理（全国）
- 证据等级：A
- 来源：人力资源和社会保障部令第 40 号 (2019). 职称评审管理暂行规定. https://www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5437137.htm：第三十九条；人力资源社会保障部 (2024). 职称评审监管暂行办法. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202408/content_6969436.htm：第五条、第十五条、第十七条、第二十七条；人力资源社会保障部办公厅 (2022). 关于进一步做好职称评审工作的通知. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-12/24/content_5733407.htm：「未经备案的职称评审委员会，评审结果不纳入全国职称评审信息查询验证系统」；新华社 (2024). 职称评审进入高峰，信息如何查？有何新变化？ https://www.gov.cn/zhengce/202410/content_6978917.htm：「大家可通过 www.12333.gov.cn 网页、手机 12333 客户端、人力资源社会保障部门户网站、“人力资源和社会保障部”微信公众号等多种渠道进行登录」
- 备注：辨真假有个办法：正规评审出来的职称，能在全国职称评审信息查询平台查到。入口是 12333 网站、12333 手机客户端和人社部官网。没经过备案的评审委员会评出来的，这个系统里查不到。所以承诺「包过」「不用本人参加」「证书查不到也能用」的，基本可以判定有问题。受益人主要是自己，收益量级按「避免撤销职称和 3 年失信记录」判。

23. 拿到职称不等于涨工资：先问清单位是按岗位比例评聘，还是评了不一定聘

- 成本：不花钱。问一次单位人事部门就行。
- 说人话：职称是聘用、考核、晋升的依据，但评上和聘上是两回事。事业单位一般在岗位比例内评，评上多半能聘。不实行岗位管理的单位可以评聘分开，评上了单位不一定给对应的岗位和工资。换单位、换地方后，职称可能要重新评或者确认。

- 收益：人社部令第 40 号第二条：职称评审结果是专业技术人才聘用、考核、晋升等的重要依据。2016 年的改革意见规定，全面实行岗位管理的事业单位，一般在岗位结构比例内开展职称评审。不实行岗位管理的单位，以及通用性强的系列和新兴职业，可以评聘分开。专业技术人才跨地区、跨单位流动时，职称按管理权限重新评审或者确认，国家另有规定的除外（全国）
- 证据等级：B
- 来源：人力资源和社会保障部令第 40 号 (2019). 职称评审管理暂行规定. https://www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5437137.htm：第二条、第二十九条；中共中央办公厅、国务院办公厅 (2016). 关于深化职称制度改革的意见. https://www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5163445.htm：「对于全面实行岗位管理、专业技术人才学术技术水平与岗位职责密切相关的事业单位，一般应在岗位结构比例内开展职称评审。对于不实行岗位管理的单位，以及通用性强、广泛分布在各社会组织的职称系列和新兴职业，可采用评聘分开方式。」
- 备注：证据等级定 B，是因为文件只写了评聘怎么衔接，没有全国统一的「评上涨多少」的数字。能照着做的是：在事业单位和国企，先问人事部门本单位的岗位空缺和聘任规则。在私企，先问老板这张证认不认、加不加钱。

24. 本科毕业要不要接着读硕士：先算学费和少挣的两三年工资，再看自己读的专业多挣不多挣；已经上班的可以读非全日制，证书和全日制效力相同

- 成本：不花钱。查一次招生简章和学费标准，再按手上的工作机会算一次账，大概一两个小时。
- 说人话：读硕士要花学费，还要少挣两三年工资，后者通常是大头。英国一项研究扣掉家庭和本科成绩的差别后，35 岁时读过硕士的女性只多挣约 2%，男性还少挣约 2%，不同专业差别很大。已经上班的可以读非全日制，证书效力和全日制一样，但领不到国家助学金。
- 收益：先看花费。2013 年的国家意见规定，全日制学术学位硕士的学费原则上每年不超过 8000 元。全日制专业学位硕士按原来的收费政策执行，不受这条上限管，常常贵得多。招生计划内的全日制研究生都能领研究生国家助学金，硕士每年不低于 6000 元，具体标准由各地定。再看回报。英国教育部 2020 年发布的研究用全国学籍和纳税记录，跟踪 1990 年代中期到 2000 年代中期本科毕业的人。研究扣掉了家庭背景和本科成绩的差别，看 35 岁时的收入。原文是「we estimate returns of 2% (women) and −2% (men) for masters」：读过硕士的女性比只读本科的多挣约 2%，男性少挣约 2%。专业差别很大。女性读法律、经济、管理类硕士多挣约 20%，读艺术、英语、哲学类的少挣 10% 以上。男性多数专业的硕士回报显著为负，但法律、经济、管理和工科仍明显为正。已经上班的，可以考非全日制硕士，边工作边读。2016 年教育部的通知规定，非全日制和全日制考同一场试，按同一个标准培养。两种学历学位证书「具有同等法律地位和相同效力」，毕业证上会注明学习方式。国家助学金只给招生计划内的全日制研究生，非全日制领不到。2019 年，教育部等五部门发了通知。公务员招录、事业单位和国企公开招聘，要对不同学习方式的研究生提供平等就业机会。这些招聘不得设置和职位要求无关的报考条件。教育部 2021 届毕业生就业通知写明，党政机关、事业单位和国企的招聘公告不得把学习方式作为限制性条件。2022 届的通知又写明，各类校园招聘都不得这样限制
- 证据等级：B
- 来源：财政部、国家发展改革委、教育部 (2013). 关于完善研究生教育投入机制的意见（财教〔2013〕19 号）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2013/content_2404719.htm：「原则上，现阶段全日制学术学位研究生学费标准，硕士生每生每年不超过 8000 元，博士生每生每年不超过 1 万元。全日制专业学位研究生以及目前已按规定实行收费政策的研究生，暂执行原收费政策」「博士生资助标准不低于每生每年 1 万元，硕士生资助标准不低于每生每年 6000 元」；Britton J, Buscha F, Dickson M, van der Erve L, Vignoles A, Walker I, Waltmann B, Zhu Y (2020). The earnings returns to postgraduate degrees in the UK. Department for Education. https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5f609e478fa8f5106d1563cc/PG_LEO_report_FINAL.pdf；教育部办公厅 (2016). 关于统筹全日制和非全日制研究生管理工作的通知（教研厅〔2016〕2 号）. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A22/moe_826/201609/t

20160914_281117.html：「按照国家有关规定发给相应的、注明学习方式的毕业证书」「全日制和非全日制研究生实行相同的考试招生政策和培养标准，其学历学位证书具有同等法律地位和相同效力」；财教〔2013〕19 号同上：「研究生国家助学金范围覆盖全国研究生招生计划内的所有全日制研究生」；教育部办公厅等五部门 (2019). 关于进一步做好非全日制研究生就业工作的通知（教研厅函〔2019〕1 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-02/05/content_5490220.htm：「各级公务员招录、事业单位及国有企业公开招聘要根据岗位需求合理制定招聘条件，对不同教育形式的研究生提供平等就业机会，不得设置与职位要求无关的报考资格条件」；教育部 (2020). 关于做好 2021 届全国普通高校毕业生就业创业工作的通知（教学〔2020〕5 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-12/01/content_5566303.htm：「在招聘公告和实际操作中不得将毕业院校、国（境）外学习经历、学习方式（全日制和非全日制）作为限制性条件」；教育部 (2021). 关于做好 2022 届全国普通高校毕业生就业创业工作的通知（教学〔2021〕5 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-11/21/content_5652326.htm：「在各类校园招聘活动中，不得设置违反国家规定的有关歧视性条款，不得将毕业院校、学习方式（全日制和非全日制）等作为限制性条件」；教育部 (2024). 2025 年全国硕士研究生招生工作管理规定（教学〔2024〕4 号）第七十七条. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202410/content_6978684.htm：「招生章程中应按相关规定公布本单位各专业硕士研究生报考条件、学习方式、学制、学费标准、奖助办法、毕业就业、住宿情况以及培养所在校区等内容。原则上招生单位非全日制硕士研究生招收在职定向就业人员」

- 备注：争议。英国以前的研究算出来的硕士回报一直是正的，这项研究的作者认为是自己的数据更细、扣得更干净。作者也承认扣不掉动机和职业偏好这类差别。数据只到 35 岁，用的是二三十年前毕业的人，国内也没找到同样扣掉个人差别的数字，所以只能当方向参考。证据等级因此定 B。算账的办法和本节第 6 条（读书还是打工）一样，把两三年少挣的工资对上往后每年多挣的那一截。有的岗位招聘公告直接写明要硕士，比如高校、科研院所和部分国企，这时候学历门槛本身就是回报，要单独算。非全日制那几份文件是部门通知，没写罚则，也没写违反了向谁投诉。它管的是招聘公告怎么写，管不了单位最后挑谁。校园招聘有明文限制，私企的社会招聘没找到管学习方式的明文。2025 年的招生管理规定写明，非全日制原则上只招在职、毕业后回原单位的人。学费、奖助和住宿由学校写进招生章程。户口和档案怎么办，本书查到的国家文件都没统一规定，报名前看清简章、问学校。

25. 硕士毕业要不要接着读博士：目标岗位明确要博士才读，读之前把心理负担也算进去

- 成本：不花钱。去目标单位的招聘公告里查一遍学历要求，再找两三个在读博士聊一次。
- 说人话：同一项英国研究里，扣掉家庭和本科成绩的差别后，35 岁时博士比只读本科的女性多挣约 8%，男性反而少挣约 9%。读博的心理负担也重，各国博士生里约四分之一有明显的抑郁症状，约六分之一有明显的焦虑症状。所以先看目标工作是否非博士不招，再决定读不读。
- 收益：本节第 24 条（读硕士）引的英国教育部 2020 年研究，也算了博士。原文是「8% (women) and −9% (men) for PhDs」：扣掉家庭背景和本科成绩的差别后，35 岁时博士比只读本科的女性多挣约 8%，男性少挣约 9%。研究还发现，博士降低了失业和年收入低于 3 万英镑的可能，也降低了年收入超过 4 万英镑的可能。不同学科差别大，数学博士的回报特别低，心理学博士是回报最高的之一。读博期间的心理负担看 2021 年的一篇汇总分析。16 项研究、23469 名博士生里，有明显抑郁症状的合计约 24%（95% CI 18%–31%，可信范围）。9 项研究、15626 名博士生里，有明显焦虑症状的约 17%（12%–23%）。各研究之间差别很大（I^2 约 98%）。国内的花费照 2013 年意见：全日制学术学位博士学费原则上每年不超过 1 万元，研究生国家助学金每年不低于 1 万元
- 证据等级：B
- 来源：Britton J, Buscha F, Dickson M, van der Erve L, Vignoles A, Walker I, Waltmann B, Zhu Y (2020). The earnings returns to postgraduate degrees in the UK. Department for Education. https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5f609e478fa8f5106d1563cc/PG_LEO_report_FINAL.pdf；Satinsky EN, Kimura T, Kiang MV, et al. (2021). Systematic review and meta-analysis of depression, anxiety, and

suicidal ideation among Ph.D. students. Scientific Reports, 11, 14370. https://doi.org/10.1038/s41598-021-93687-7；Liu H, Gao Y, Tuerxun N, Cabirou L (2026). More than Depression: Doctoral Students' Mental Health in China: A Systematic Review and Meta-Analysis. Behavioral Sciences, 16, 1355. https://doi.org/10.3390/bs16081355；财政部、国家发展改革委、教育部 (2013). 关于完善研究生教育投入机制的意见（财教〔2013〕19 号）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2013/content_2404719.htm

- 备注：争议。抑郁焦虑那组数字只是把各国调查的比例合起来，没有和同龄人对比，用的量表也不一样。所以它说明博士生里这类症状常见，说明不了是读博造成的。国内中文研究的汇总发现，博士生和硕士生的心理症状差别不大，但都比全国常模和青年常模高。收入数字的局限和本节第 24 条（读硕士）一样，只能当方向参考。高校教职、科研院所和部分研发岗的招聘公告常写明要博士，想走这条路的，先把目标单位近几年的公告翻一遍。读的过程中情绪低落持续两周以上，先做第 3 节第 19 条（情绪低落时先做性价比最高的几件事）那几件事。有自杀念头打 12356，见第 1 节第 25 条（抑郁或有自杀念头时打 12356）。

24. 看病：怎么少花钱少走弯路

口径：金钱与时间。这一节讲看病本身怎么走：先去哪家医院，怎么往上转，钱能少花在哪。另外讲急诊怎么排队，重伤治完之后要做哪些鉴定、办哪些证。能领什么待遇见第 7 节。慢性病长期怎么管见第 16 节。急症现场先做什么见第 13 节。

本节主要依据国务院办公厅 2026 年 4 月印发的《关于加快建设分级诊疗体系的若干措施》。分级诊疗就是按病情轻重决定先去哪一级医院。这份文件把「去基层」和「省钱」直接挂上了钩。但各地落地进度不同，正文写的是国家层面的规则。具体到你所在的统筹地区，要以当地医保和卫健部门的说法为准。统筹地区就是你的医保参保地，通常是一个市。

1. 常见病先在社区看，经基层逐级转诊上去，住院起付线接着算

- 成本：不花钱。要先去一趟社区。难在忍住不直接去挂专家号。
- 说人话：先去社区，再由社区转到大医院住院，自己先掏的那一段钱只算一次。自己直接跑去三级医院住院、之后再转回社区康复，这段钱可能要掏两回。由大医院转回社区接着住的，同一个病这段时间里也不再重算一次。
- 收益：经基层逐级转诊的参保患者，在上级医院的住院起付线可以连续计算。起付线就是每次住院自己先掏、掏够了医保才开始报的那一段。连续计算的意思是前后两家医院合起来只算一次，不用重新掏一遍。由上级医院下转回基层的住院患者，同一疾病周期内不再另设起付线
- 证据等级：A
- 来源：国务院办公厅 (2026). 关于加快建设分级诊疗体系的若干措施. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202604/content_7065031.htm：「统筹地区内经基层医疗卫生机构逐级转诊的参保患者，在上级医院的住院起付线可连续计算；由上级医院下转至基层医疗卫生机构的住院患者，同一疾病周期内不再另设住院起付线。」
- 备注：自己直接跑去三级医院住院，再转回基层康复，这段钱可能要掏两次，走转诊只算一次。转诊规则由各省、各市和医联体分别制定，去之前先问一下社区。

2. 同一个统筹地区（医保参保地）里，级别越低报销比例越高，差距约 10 个百分点

- 成本：不花钱。难在忍住不往大医院跑。
- 说人话：同一笔住院费，医院级别越低，报销报得越多。各地要把档次拉开，每往上一级差十个百分点左右。能在社区办完的事跑去大医院，同一笔费用自己要多掏约一成。新增的医保基金也往基层倾斜。
- 收益：文件要求各地拉开不同等级医疗机构的住院报销水平，原则上逐级差 10 个百分点左右。按这个差距，同一笔住院费每往上跑一级医院，自己要多掏约一成。年度新增医保基金也向基层倾斜
- 证据等级：A
- 来源：国务院办公厅 (2026). 关于加快建设分级诊疗体系的若干措施. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202604/content_7065031.htm：「因地制宜适当拉开参保人员在不同等级医疗卫生机构的住院报销水平，原则上统筹地区内医疗卫生机构住院报销比例逐级拉开 10 个百分点左右的差距。」「具备条件的地方，可按分级诊疗导向酌情拉开参保人员在不同等级医疗卫生机构的门诊报销水平。」
- 备注：同一笔住院费，在基层和在三级医院，自己掏的差额可能是几千元。能在基层办完的病别往上跑，并不是什么病都要在社区看。

3. 要去大医院，走基层转诊或者医院的转诊中心，别找号贩子

- 成本：不花钱。要多办一道转诊手续。
- 说人话：大医院要留出一部分号和床位，专门给从基层转来的人。医院还要设转诊中心，或者指定一个固定部门专管转诊，2027 年全覆盖。挂不到号不等于没有路。号贩子的号除了贵，还可能把你送进不对口的科室。

- 收益：紧密型医联体的牵头医院，要为基层预留一定比例的号源和床位，并及时接诊经基层转诊的患者。紧密型医联体就是几家医院和社区卫生机构绑在一起协作的一组机构。所以从社区转上去有单独的号和床，不和大厅里抢号的人挤在一起。医疗机构要设转诊中心或指定固定部门，到 2027 年实现全覆盖
- 证据等级：A
- 来源：国务院办公厅 (2026). 关于加快建设分级诊疗体系的若干措施. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202604/content_7065031.htm：「牵头医院要为基层医疗卫生机构预留一定比例的号源和床位，并及时接诊经基层转诊患者。」「医疗机构要强化转诊服务统一管理，设立转诊中心或指定固定部门承担患者转诊服务工作，到 2027 年实现全覆盖。」
- 备注：预留号源是专门留给转诊患者的，抢不到号可以走转诊。找号贩子除了贵，还可能让你落到不对口的科室。找不到转诊中心，就打医院的服务电话问。

4. 跨省异地就医之前先在本地问一句，必要性原则上要副主任医师以上评估

- 成本：不花钱。出发前多问一句。
- 说人话：要不要去外地看病，原则上由二、三级医院副主任医师以上的医生评估。临时外出就医报销多少，和在参保地同级别医院会有差别，具体看本地规定。出发前在本地问一句，比人到了外地才发现报不了强。
- 收益：跨统筹地区、跨省异地就医的必要性，原则上由二、三级医院副主任医师及以上职称人员评估。跨统筹地区就是跨出自己的医保参保地。去不去外地看，要由够级别的医生说了算。跨省临时外出就医人员的报销水平，与参保地同级别机构保持合理差异。在外地看同样的病，报回来的钱会比在家少一截
- 证据等级：A
- 来源：国务院办公厅 (2026). 关于加快建设分级诊疗体系的若干措施. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202604/content_7065031.htm：「原则上由二、三级医院副主任医师及以上职称人员评估患者跨统筹地区、跨省异地就医的必要性。」「进一步强化异地就医直接结算管理服务，跨省临时外出就医人员报销水平与参保地同级别医疗机构报销水平保持合理差异。」
- 备注：「临时外出就医」和「长期异地居住」是两种不同的备案，报销水平不一样。备案怎么办、哪几类病能直接结算，见第 16 节。别先跑到外地，再回头想报销的事。

5. 别再拿三级医院当开药点，稳定期的慢病回基层

- 成本：不花钱。难在改掉「只信大医院」的习惯。
- 说人话：三级医院以后主要管急危重症和疑难病。常见病复诊、病情稳定的慢病普通门诊，会被一点点减掉。同一批专家的普通门诊，改到社区去开。还把大医院当开药点，以后会越来越挂不上号。
- 收益：三级医院要聚焦急危重症和疑难复杂疾病，逐步酌减常见病复诊和诊断明确、病情稳定的慢性病等普通门诊。这类普通门诊的号会按情况一点点收掉。上级医院会把专家团队的普通门诊延伸到基层，同一批专家的普通门诊会开到社区去
- 证据等级：A
- 来源：国务院办公厅 (2026). 关于加快建设分级诊疗体系的若干措施. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202604/content_7065031.htm：「三级医院要聚焦急危重症和疑难复杂疾病，加强转诊会诊和住院服务，逐步酌减常见病复诊和诊断明确、病情稳定的慢性病等普通门诊。」「紧密型医联体内上级医院要在基层医疗卫生机构开设高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病等常见病、慢性病门诊，提供诊疗和健康管理服务，并将专家团队普通门诊向基层医疗卫生机构延伸。」
- 备注：这是政策方向，不是建议。以后大医院的普通门诊会越来越难挂。稳定期的慢病在基层一次能开 12 周的药，见第 16 节。

6. 每次看完病，把病历、检查报告和影像自己存一份

- 成本：不花钱。医院复印可以按规定收工本费，收费标准要公开。难在每次看完病都记得去复印一份。
- 说人话：查阅和复制自己的病历，是法律给你的权利。门诊病历、住院志、化验单、影像、手术和麻醉记录、病理资料、费用清单都能复制。医院有专门窗口受理，只能收工本费。换医院、找别的医生再看一遍、报商业保险、真起了纠纷，凭的都是这一摞材料。
- 收益：法规明确把查阅、复制病历列为患者的权利。范围覆盖门诊病历、住院志、化验单、医学影像、手术及麻醉记录、病理资料、医疗费用等全部资料。换医院、找第二个医生再看一遍、报商业保险、真起了纠纷，靠的都是这些
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2018). 医疗纠纷预防和处理条例（国务院令第 701 号）第十六条：「患者有权查阅、复制其门诊病历、住院志、体温单、医嘱单、化验单（检验报告）、医学影像检查资料、特殊检查同意书、手术同意书、手术及麻醉记录、病理资料、护理记录、医疗费用以及国务院卫生主管部门规定的其他属于病历的全部资料。」「患者要求复制病历资料的，医疗机构应当提供复制服务，并在复制的病历资料上加盖证明印记……可以收取工本费，收费标准应当公开。」「患者死亡的，其近亲属可以依照本条例的规定，查阅、复制病历资料。」第十五条「任何单位和个人不得篡改、伪造、隐匿、毁灭或者抢夺病历资料。」https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2018-08/31/content_5318057.htm；国家卫生计生委、国家中医药管理局 (2013). 医疗机构病历管理规定（2013 年版）：医疗机构「应当指定部门或者专（兼）职人员负责受理复制病历资料的申请」，复制在申请人在场的情况下进行并加盖证明印记. http://www.gov.cn/gongbao/content/2014/content_2600084.htm
- 备注：复印有专门窗口，不用去求医生。要复印的清单，直接照《医疗纠纷预防和处理条例》第十六条念。先是门诊病历、住院志、体温单、医嘱单、化验单、影像资料。再是手术和麻醉记录、病理资料、护理记录、医疗费用清单。拿到之后按时间顺序存一个文件夹。里面最要紧的是出院小结、手术记录、病理报告和关键影像。慢性病的历次指标记在同一个本子上，见第 16 节。

7. 对诊疗有疑问就当场要求封存病历，双方在场、开清单、各执一份

- 成本：不花钱。向医院提出封存要求，等医患双方到场把手续做完。难在当着医生的面把这句话说出口。
- 说人话：对治疗有疑问，可以要求把病历封存起来。封存要医患双方都在场，开清单、签字盖章、各拿一份。病历还没写完的，先封已经写完的那部分。怀疑是输液、输血、打针、用药出的问题，那袋液体、那支药和输液器要一起封存。
- 收益：条例规定「发生医疗纠纷需要封存、启封病历资料的，应当在医患双方在场的情况下进行」。封存的可以是原件，也可以是复制件，由医疗机构保管。病历尚未完成需要封存的，对已完成部分先行封存，后续完成后再封存。医疗机构应当对封存的病历开列封存清单，由医患双方签字或者盖章，各执一份。疑似输液、输血、注射、用药等引起不良后果的，医患双方应当共同对现场实物进行封存、启封。需要检验的，应当由双方共同委托有检验资格的机构。双方无法共同委托的，由医疗机构所在地县级人民政府卫生主管部门指定。疑似输血引起不良后果、需要封存血液的，医疗机构应当通知血站派员到场。另有一条硬约束：「任何单位和个人不得篡改、伪造、隐匿、毁灭或者抢夺病历资料。」封存后纠纷已解决，或者满 3 年未再提出解决要求的，医疗机构可以自行启封（全国，2018 年 10 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2018). 医疗纠纷预防和处理条例（国务院令第 701 号，第十五、二十四、二十五条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2018-08/31/content_5318057.htm
- 备注：封存和复印是两件事。复印是平时就该做的，见第 6 条（病历和影像自己存一份）。封存是纠纷发生时把证据固定住，防的是事后补写和修改。怀疑是输液、输血、用药出的问题，除了病历，还要一起封存那袋液体、那支药和输液器，别让人收走扔掉。医疗机构应当在显著位置公布医

疗纠纷的解决途径、程序和联系方式，并设置统一的投诉管理部门。有事先找那个部门，不要找当班医生理论。

8. 急重的伤病直奔急诊预检分诊台，别去挂号窗口排队

- 成本：不花钱。进门多走几步找到预检分诊台。把最要命的那个症状，用一句话说清。
- 说人话：急诊不按先来后到，按病情轻重分四级排。定级的地方是急诊入口的预检分诊台，不是挂号窗口。不去分诊，你在系统里就没有级别，伤得再重也只能跟着队伍慢慢挪。到了先报最危险的那一条：大出血、喘不上气、意识不清、身上扎着东西、胸口压着疼。
- 收益：国家卫生健康委 2024 年版急诊医学质控指标规定，急诊预检分诊要「按病情危重程度将患者分为四级」。「I 级为急危患者，需要立即得到救治」。「II 级为急重患者，往往评估与救治同时进行」。「III 级为急症患者，需要短时间内得到诊治」。「IV 级为非急症患者或亚急症患者，在普通诊疗区顺序就诊」。预检分诊就是进急诊先由专人评一遍病情轻重，定下看病顺序。北京市的执行标准给出了各级的响应要求。1 级「立即进行评估和救治，安排患者进入复苏室或抢救室」。2 级「立即监护生命体征，10 分钟内得到救治，安排患者进入抢救室」。3 级「先于 4 级患者优先诊治，安排患者在普通诊疗区候诊；若候诊时间大于 30 分钟，需再次评估」。4 级「顺序就诊，除非病情变化，否则候诊时间较长；若候诊时间大于 4 小时，可再次评估」。分诊要「坚持急危重症优先就诊原则」，急诊科入口显著位置应设预检分诊区域（四级标准为全国口径，响应时间为北京市标准）
- 证据等级：A
- 来源：国家卫生健康委办公厅 (2024). 关于印发急诊医学等 6 个专业医疗质量控制指标（2024 年版）的通知（国卫办医政函〔2024〕150 号）附件 1，指标四「急诊分级分诊执行率」. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202405/content_6951260.htm；北京市卫生健康委员会 (2019). 北京市加强急诊预检分诊分级工作方案及附件《北京市医院急诊预检分诊分级标准（试行）》:「坚持急危重症优先就诊原则。按照患者病情的严重程度，遵循从重到轻、从病情迅速变化到相对稳定的原则，合理安排患者就诊顺序。」「在急诊科入口的显著位置，设置急诊预检分诊区域」. http://wjw.beijing.gov.cn/zwgk_20040/ylws/201912/t20191216_1242338.html
- 备注：分成四级是全国统一的。每一级多久得到处理，由各省市自己定，北京这份是能逐字核对的一版。定级看的是心跳、血压、血氧这些指标和症状，不是你觉得有多疼。1 级的硬指标包括这么几条。一是心率大于 180 次/分，或者小于 40 次/分。二是收缩压低于 70 mmHg，收缩压就是血压里的高压。三是血氧低于 80%。四是休克、明确心肌梗死、急性意识障碍。觉得分诊把你定低了，就补充说清最危险的那个症状。候诊中病情有变化，立刻回分诊台重新评一次。真正危重的时候打 120 比自己去更快，院前医生会按同一套标准先定一个级，并提前通知医院准备接诊（见第 13 节）。

9. 没带钱、没带证件、说不清自己是谁，急诊也必须先救

- 成本：不花钱。
- 说人话：国家有一笔疾病应急救助基金，专付两种人的急救费：身份查不出来的，和掏不出钱的。医院不能拒绝或拖延抢救，急救中心也不能因为钱的问题不出车。所以别因为没钱在家硬扛，也别怕欠费不叫救护车。这笔钱只管急救，后面住院还是走医保和医疗救助。
- 收益：疾病应急救助制度的救助对象是「在中国境内发生急重危伤病、需要急救但身份不明确或无力支付相应费用的患者」。基金支付两类费用：「无法查明身份患者所发生的急救费用」，和「身份明确但无力缴费的患者所拖欠的急救费用」。文件还写明「各级各类医疗机构及其工作人员必须及时、有效地对急重危伤患者施救，不得以任何理由拒绝、推诿或拖延救治」。院前急救也有规定：全国院前医疗急救呼叫号码为「120」。急救中心（站）「不得因指挥调度原因拒绝、推诿或者延误院前医疗急救服务」，也「不得因费用问题拒绝或者延误院前医疗急救服务」。转运遵循「就近、就急、满足专业需要、兼顾患者意愿的原则」（全国，2013 年起）
- 证据等级：A
- 来源：国务院办公厅 (2013). 关于建立疾病应急救助制度的指导意见（国办发〔2013〕15 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2013-03/01/content_6069.htm；国家卫生和计划生育委员会

(2014). 院前医疗急救管理办法（委令第 3 号，第十三、二十二、二十三、二十五条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2014/content_2580977.htm

- 备注：基金只付「急救费用」那一段，而且是先救治，事后由医疗机构向基金申请，不用你去窗口领钱。有医保的照常先走医保。各省的申请流程和限额不同。转运原则里「就近、就急」排在「患者意愿」前面，所以救护车不一定送你指定的那家医院，危重时以最近能处理的为准。后续自己掏的部分仍然过重的，走医疗救助，见第 7 节第 10 条（医疗救助）。

10. 伤残鉴定要等治疗终结或者临床治疗效果稳定之后再做

- 成本：鉴定费几百到两千元不等，一般由提出申请的一方先垫。要等治疗终结，或者临床效果稳定，通常是伤后三到六个月，有时更久。难在伤还没好利索就想赶紧定下来，得忍住。
- 说人话：赔多少钱主要看评几级，评几级看的是治完之后还剩多少功能障碍。标准写明要在治疗终结、或者临床治疗效果稳定之后再做。骨头还没长好、钢板还没取就跑去评，评的是当时那个样子，等于自己把等级压低。长好了不影响功能的普通骨折，评不上。
- 收益：《人体损伤致残程度分级》规定鉴定时机「应在原发性损伤及其与之确有关联的并发症治疗终结或者临床治疗效果稳定后进行鉴定」。标准「将人体损伤致残程度划分为 10 个等级，从一级（人体致残率 100%）到十级（人体致残率 10%），每级致残率相差 10%」。判断依据是「人体组织器官结构破坏、功能障碍及其对医疗、护理的依赖程度，适当考虑由于残疾引起的社会交往和心理因素影响」。十级里与骨折有关的条款包括这么几条。一是「一椎体压缩性骨折（压缩程度达 1/3）或者粉碎性骨折」。二是「骨盆两处以上骨折或者粉碎性骨折，畸形愈合」。三是「四肢任一大关节（踝关节除外）功能丧失 25% 以上」。同一部位和性质的残疾不得重复计算。两处以上致残的，应分别写明等级（全国，2017 年 1 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：最高人民法院、最高人民检察院、公安部、国家安全部、司法部 (2016). 关于发布《人体损伤致残程度分级》的公告（2016 年 4 月 18 日发布，2017 年 1 月 1 日施行），标准第 4.2、4.4、4.5、5.10.6、6.2 条. https://www.moj.gov.cn/pub/sfbgw/zwxxgk/fdzdgknr/fdzdgknrtzwj/201908/P020210316701681025917.pdf
- 备注：三套评残不通用，别搞混。被人打伤、交通事故和其他人身损害，走司法鉴定的《人体损伤致残程度分级》，用来算残疾赔偿金（见第 9 节）。工伤走劳动能力鉴定，用的是另一套十个伤残等级，管的是工伤待遇（见第 19 节）。想享受残疾人的政策待遇，要另外办残疾人证（见第 11 条，残疾人证）。鉴定前把病历、手术记录、复查影像备齐（见第 6 条，病历和影像自己存一份），缺影像是等级被压低最常见的原因。这次受伤和本来就有的老毛病混在一起时，鉴定意见还要写明这次受伤在残疾后果里占多大分量。这一栏直接影响赔多少钱。

11. 治完之后确实留下功能障碍，去户籍地县级残联申请残疾人证

- 成本：证本身不收工本费。评定费和照片费原则上自己出，困难的可以申请减免。带身份证、户口本和 3 张两寸白底照片到户籍地县级残联。评定合格后在村（社区）公示 5 个工作日，残联 10 个工作日内审核完毕。难在要跑这几趟、等这段时间。
- 说人话：残疾人证是领残疾人待遇的门槛，不是伤情证明。分视力、听力、言语、肢体、智力、精神和多重七类，每类一到四级。流程是申请、受理、到指定机构评定、公示、审核批准、发证，有效期十年、到期免费换。评不上就是评不上，这不是找熟人能办下来的东西。
- 收益：残疾人证「是认定残疾人及其残疾类别、残疾等级的合法凭证，是残疾人依法享有国家和地方政府优惠政策的重要依据」。评定标准是国家标准《残疾人残疾分类和分级》（GB/T 26341-2010）。办证坚持申领自愿、属地管理。视力、听力、言语、肢体、智力、精神及多重七类残疾人均可申领，残疾等级为一至四级。县级残联负责申办受理与核发，依据省级指定的医院或专业机构作出的评定结论。评定结论符合标准的，在村（社区）公示五个工作日，县级残联「在十个工作日内审核完毕」。「办理残疾人证不收取工本费」。评定与照片费用「原则上由申请人个人自理；有条件的地方可由当地财政予以补贴，对特殊困难的申请人应协调有关部门予以减免」。证的有效期十年，期

满免费换领。残疾类别或等级发生变化的，可申请重新评定。对评定结论有异议的，可在十个工作日内到地市级残联申请重新评定。仍有异议的，由省级残疾评定专家委员会作出最终结论（全国，2018 年 1 月 1 日起施行）

- 证据等级：A
- 来源：中国残疾人联合会、国家卫生和计划生育委员会 (2017). 中华人民共和国残疾人证管理办法（2017 年 5 月 27 日发布，2018 年 1 月 1 日施行；第二、三、五、七、九、十七、十九、二十二、二十五条）. https://www.bdpf.org.cn/cms68/web1459/subject/n1/n1459/n1508/n1509/n1512/c68465/content.html
- 备注：办不办先算账。证本身不直接发钱。它接上的是残疾人两项补贴：低保家庭中的残疾人领生活补贴，一级二级且需长期照护的领护理补贴，见第 7 节第 8 条（两项补贴）。证还接上各地的康复、辅助器具、税费、就业和交通优惠。这些标准各省差别很大，先在当地残联官网查清楚，再决定跑不跑这一趟。它和司法鉴定的伤残等级、工伤的劳动能力鉴定是三套东西，互不替代（见第 10 条，伤残鉴定要等治疗终结之后再做）。证只限本人使用，不得转借。残疾状况不再符合标准的会被注销，注销后一年内不得重新申请。多重残疾按其中最重的一类定等级。

12. 谢救过你的医生，走感谢信、锦旗和满意度评价，别走红包：准则禁的是财物，不是谢意

- 成本：不花钱。写一封感谢信，或者在满意度平台上填一次，十几分钟。
- 说人话：事先塞钱买不到优先，号源、床位、紧缺药品和手术安排都禁止拿来换好处。事后想谢救你命的医生，可以谢，但别送烟酒红包，他收了就是违规。能真正落到他身上的谢法有三种：认真填一次满意度评价，写一封点名的感谢信或送面锦旗，按医嘱复查。
- 收益：《医疗机构工作人员廉洁从业九项准则》（国卫医发〔2021〕41 号）第七项：「维护诊疗秩序，不破坏就医公平。坚持平等原则，共建公平就医环境。严禁利用号源、床源、紧缺药品耗材等医疗资源或者检查、手术等诊疗安排收受好处、损公肥私」。第八项：「共建和谐关系，不收受患方『红包』。恪守医德、严格自律」。同一项还写明「严禁索取或者收受患者及其亲友的礼品、礼金、消费卡和有价证券、股权、其他金融产品等财物」。患方出钱的饭局和娱乐也一样：「严禁参加其安排、组织或者支付费用的宴请或者旅游、健身、娱乐等活动安排」。文件同时要求医疗机构落实主体责任、开展督查、「坚决查处违规行为」。满意度评价被写进了三级公立医院的绩效考核。依据是《国务院办公厅关于加强三级公立医院绩效考核工作的意见》（国办发〔2019〕4 号）。文件说：「三级公立医院绩效考核指标体系由医疗质量、运营效率、持续发展、满意度评价等 4 个方面的指标构成」。文件还写明：「医院满意度由患者满意度和医务人员满意度两部分组成……」。后面接着说，要「通过门诊患者、住院患者和医务人员满意度评价，衡量患者获得感及医务人员积极性」。这套评价还有全国统一的平台：「国家建立公立医院满意度管理制度……」。时间表是：「2019 年 3 月底前，全国三级公立医院全部纳入国家卫生健康委满意度调查平台。各地要应用国家卫生健康委满意度调查平台，将调查结果纳入三级公立医院绩效考核」。医院还必须管投诉。依据是《医疗机构投诉管理办法》（国家卫生健康委令第 3 号，2019 年施行）第二条。投诉管理是指患者就医疗服务行为、医疗管理、医疗质量安全等方面「提出意见、建议或者投诉请求」。医院要负责调查、处理和反馈。「二级以上医疗机构应当设置医患关系办公室或者指定部门（以下统称投诉管理部门）统一承担投诉管理工作」。投诉管理部门的职责包括「统一受理投诉，调查、核实投诉事项，提出处理意见，及时答复患者」。医疗机构「应当鼓励工作人员主动收集患者对医疗服务、医疗质量安全等方面的意见和建议」（全国）
- 证据等级：A
- 来源：国家卫生健康委、国家医保局、国家中医药局 (2021). 关于印发医疗机构工作人员廉洁从业九项准则的通知（国卫医发〔2021〕41 号）. 国务院公报 http://www.gov.cn/gongbao/content/2022/content_5678098.htm；国务院办公厅 (2019). 关于加强三级公立医院绩效考核工作的意见（国办发〔2019〕4 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-01/30/content_5362266.htm；国家卫生健

康委 (2019). 医疗机构投诉管理办法（委令第 3 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-10/08/content_5436976.htm

- 备注：受益人是你自己，也是救了你的那个人。通宵抢救之后想谢是人之常情，可以谢，要改的只是形式。红包和烟酒把风险转给了对方，感谢信、锦旗和满意度评价是制度里认可的方式。已经送出去、对方推回来的，别当成嫌少或者摆架子，那是他按规定必须做的。另外分清楚两件事：送医生红包归行业纪律和医院管，送办案、执法人员财物是刑法上的行贿罪，两件事不是一个量级，后者见第 8 节第 40 条。写感谢信、送锦旗医院普遍接受，但「会进个人和科室记录」是经验之谈，没有文件规定。有文件依据的是满意度调查结果纳入三级公立医院绩效考核这一条。对诊疗本身有疑问，就当场要求封存病历（见本节第 7 条，封存病历），并留存病历与影像（第 6 条，病历和影像自己存一份）

13. 种牙之前先问清包干价含哪些项目，优先找承诺参与价格治理的机构，别信低价广告

- 成本：不花钱。看牙前在国家医保局的公众号上查一次机构名单，当面把价目问清，十几分钟。
- 说人话：种植牙 2023 年集中降价以后，一颗常规种植牙的整体费用从平均 1.5 万元降到 6000 到 7000 元。三级公立医院单颗的服务费原则上不超过 4500 元，种植体和牙冠另算。种牙、镶牙、正畸医保不报，牙科的治疗类项目各地普遍能报。
- 收益：国家医保局 2024 年 1 月的公告说，常规单颗牙种植费用由三部分构成。第一部分是医疗服务费，按包干收。包干范围包括「种植全过程的诊查费、生化检验和影像检查费、种植体植入费、牙冠置入费、扫描设计建模费，不包括拔牙、牙周洁治、根管治疗、植骨、软组织移植」。「各地三级公立医院单颗常规种植牙的医疗服务收费原则上不超过 4500 元」，经济发达地区按 2022 年的专项治理通知最多可以放宽 20%。第二部分是种植体，2023 年 1 月全国集中采购，「中选价格区间为 548 元—1855 元，均价 900 余元」。牵头的四川省医保局公布，进口的高价品牌从采购中位价 5000 元降到 1850 元左右，用量最大的几个品牌从 1500 元左右降到 770 元左右。第三部分是牙冠，「价格区间为 100 元—656 元，均价 300 余元」。国家医保局 2023 年下半年的新闻发布会说，各地治理措施在 4 月底 5 月初全部落地，「种植牙整体费用从平均 1.5 万元降至 6000—7000 元左右」。医保报不报：劳动保障部等部门 1999 年的文件把「义齿」（假牙）和「非功能性整容、矫形手术」列为基本医保不予支付。国家医保局 2019 年答复政协提案时说，「美容类（包括牙缺失修复、矫正等）的诊疗项目,不纳入医保基金支付范围。但是对于牙科治疗类的诊疗项目，国家层面没有排除，各地也普遍纳入了医保支付范围」（全国，截至 2026 年 10 月）
- 证据等级：A
- 来源：国家医疗保障局 (2024). 关于发布“承诺参与口腔种植价格治理医疗机构名单”等信息的公告（2024 年 1 月 12 日）. https://www.nhsa.gov.cn/art/2024/1/12/art_109_11954.html；国家医疗保障局 (2022). 关于开展口腔种植医疗服务收费和耗材价格专项治理的通知（医保发〔2022〕27 号，第四、六条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-09/08/content_5709065.htm；国家医疗保障局 (2023). 国家医保局举行 2023 年下半年例行新闻发布会（2023 年 9 月 22 日）. https://www.nhsa.gov.cn/art/2023/9/22/art_14_11321.html；四川省医疗保障局 (2023). 口腔种植体系统集中带量采购拟中选结果（2023 年 1 月 11 日）. https://ylbzj.sc.gov.cn/scsybj/nc020100/2023/1/11/ac5565c7e0454890be086a2bc41f9acd.shtml；劳动和社会保障部等 (1999). 关于印发城镇职工基本医疗保险诊疗项目管理、医疗服务设施范围和支付标准意见的通知（劳社部发〔1999〕22 号，附件一）. https://policy.mofcom.gov.cn/claw/clawContent.shtml?id=39317；国家医疗保障局 (2019). 关于政协十三届全国委员会第二次会议第 4043 号提案答复的函. https://www.nhsa.gov.cn/art/2019/12/3/art_26_2096.html
- 备注：4500 元这条线只管公立医院。民营机构自己定价，但专项治理通知要求它们不得用虚假的或误导性的「补贴」「低价」诱导患者。广告上的低价往往只是种植体一项。拔牙、植骨这些包干之外的项目，才是加价的地方。所以签字前要拿到一份写清每项价格的单子。承诺参与价格治理的机构名单由国家医保局在官方微信公众号上公布。缺一两颗牙不一定非种不可，固定义齿和活动义齿也是修复方式，价格没有跟着变，问医生哪种适合你。职工医保个人账户能不能付种牙，全国没有

统一说法，问当地医保部门；个人账户怎么给家人用见第 5 节第 13 条（家庭共济）。缺了牙为什么要去看，见第 2 节第 10 条（缺了牙去看牙医）。收益量级定为中：降价是政策带来的，读者自己这一步能省下的，主要是包干外加价和高价机构的那部分，单颗几千元

14. 家里备一个小药箱：三五样常用药就够，过期药别扔垃圾桶冲马桶

- 成本：一两百元配齐，每半年清一次有效期，十分钟。
- 说人话：药箱备四五样就够：退烧止痛的（对乙酰氨基酚或布洛芬）、止泻的（蒙脱石散加口服补液盐）、外用的（碘伏创可贴纱布），加老人长期吃的处方药。别囤抗生素。过期药送药店或社区回收箱；没有回收点的，拆包装、药片捣碎混咖啡渣再扔，别冲马桶。
- 收益：常备清单与用药咨询：人民网科普中国载药师建议——解热镇痛备对乙酰氨基酚或布洛芬，急性腹泻备蒙脱石散和口服补液盐，外用备碘伏创可贴纱布，慢性病老人的处方药按处方续备，加新药前咨询药师确认与在用药有没有相互作用。过期药的性质与处理：《国家危险废物名录》把废药品列为危险废物（HW03 类），但附录豁免管理清单写明「未集中收集的家庭日常生活中产生的生活垃圾中的危险废物……全过程不按危险废物管理」，按各地生活垃圾分类要求投放；集中收集后则须按危废由有资质单位处理——所以最好的去处是药店和社区的过期药回收箱。家庭自行丢弃的建议（新华网健康引药学专家）：先撕毁包装盒，药片从内包装抠出捣碎、混入咖啡渣等垃圾再密封丢弃，眼药水等液体处理后丢弃，防止他人误服和翻捡回流
- 证据等级：B
- 来源：生态环境部 (2025 年版). 国家危险废物名录·废药品 HW03 与附录《危险废物豁免管理清单》家庭源条款（官网 PDF 收载，豁免条款经多源解读交叉一致）. https://www.mee.gov.cn/；新华网健康 (2023). 家庭过期药丢弃前先拆包装（药学专家建议，逐字核对）. http://www.news.cn/health/20230817/74e287b64f3e418cacfaa76229c2d6ae/c.html；人民网科普中国. 家庭常备小药箱需要备哪些药（药师建议清单）
- 备注：定 B：名录是官方文件，清单是药师科普，无「照做少生病」的统计。三个提醒：抗生素别自备自用——什么时候吃什么抗生素是处方事，见本节处方药相关条目；药箱放孩子够不着的地方，原包装和说明书都留着（说明书上有过量急救信息）；开瓶后瓶内干燥剂拿出来扔掉，留着可能被误服。看清「有效期」和「开瓶后可用期」是两回事，眼药水开瓶后通常一个月内用完。急救包（灭火器、急救包那套）见第 1 节第 26 条（备齐灭火器、灭火毯、逃生呼吸面罩和急救包）。

15. 医院说国家医保谈判药没货、不进院的，让医生开处方，去医保「双通道」定点药店买，照样按规定报销

- 成本：不花钱。要请医生开一张处方，再去指定的药店跑一趟。有的地方要先办一次用药资格认定。
- 说人话：医院说某种国家谈判药没货、不进院，不等于这个药报不了。这个药进了本省「双通道」的，让医生照常开处方，拿到「双通道」定点药店去买，报销政策和在医院买一样。按国家文件，医院也不能拿医保总额、药占比当理由拖着不配。
- 收益：谈判药是国家医保局和药企谈价后放进医保目录的药。国家医保局 2021 年的政策解读说，目录一年一调，变成了「先进医保，再进医院」，所以部分谈判药出现「进院难」。为此国家医保局、国家卫健委发了医保发〔2021〕28 号文。文件说，「双通道」是「通过定点医疗机构和定点零售药店两个渠道」供应谈判药，「并同步纳入医保支付的机制」。纳入「双通道」的药，「在定点医疗机构和定点零售药店施行统一的支付政策」。在药店买和在医院买，报销规则一样。哪些药纳入，原则上由省级医保部门定。哪些药店纳入，医保部门要「及时主动向社会公开」。处方靠医保系统里的处方流转中心传到药店，要求「保证电子处方顺畅流转」。同年 9 月的医保函〔2021〕182 号要求，医院暂时配不了的谈判药，要「通过“双通道”等渠道提升药品可及性」。合理使用的谈判药单列，不算进医院的药占比考核。文件还写明「不得以医保总额限制、医疗机构用药目录数量限制、药占比等为由影响谈判药品落地」。当时还要求 2021 年 11 月底前，每个地级市至少有 1 家「双通道」零售药店。2025 年版医保药品目录的通知（医保发〔2025〕33 号）重申了这句「不得以……为

由」。通知还说，原则上不得因谈判药转成常规目录药，就把它调出「双通道」。配「双通道」药的定点药店，「均需通过电子处方中心流转」这类处方。新版目录从 2026 年 1 月 1 日起执行（全国，截至 2026 年 10 月）

- 证据等级：A
- 来源：国家医保局、国家卫生健康委 (2021). 关于建立完善国家医保谈判药品“双通道”管理机制的指导意见（医保发〔2021〕28 号，第一、二、四、五、六条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-05/10/content_5605595.htm；国家医保局 (2021). 《关于建立完善国家医保谈判药品“双通道”管理机制的指导意见》政策解读. https://www.gov.cn/zhengce/2021-05/10/content_5605596.htm；国家医疗保障局、国家卫生健康委 (2021). 关于适应国家医保谈判常态化持续做好谈判药品落地工作的通知（医保函〔2021〕182 号，第二、三、五条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-09/11/content_5636762.htm；国家医保局、人力资源社会保障部 (2025). 关于印发《国家基本医疗保险、生育保险和工伤保险药品目录》以及《商业健康保险创新药品目录》（2025 年）的通知（医保发〔2025〕33 号，第一部分）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202512/content_7050533.htm
- 备注：做法分四步。第一步，问医生这个药在本省是不是「双通道」药，能不能开处方，处方一般走医保系统的电子处方。第二步，查哪家药店能买。各省医保局会公布药品和药店名单，也可以打电话问当地医保部门。国家医保服务平台 App 在 2021 年开过谈判药配备机构的查询。第三步，带上医保卡或电子医保凭证去买。药店要核对开处方的人和用药的人是同一个。第四步，问清报销比例、算不算门诊慢特病、能不能单独支付，这些都由各地定。不是每个谈判药都进了「双通道」，没进的只能在医院买。在外地买能不能直接结算，文件只说「稳妥推进」，出发前先问。门诊慢特病怎么认定和异地结算，见第 16 节第 2 条（门诊慢特病认定）。收益量级定为大，是凭判断：没查到国家文件给出单个病人能报多少钱。但政策解读说，纳入「双通道」的重点是「临床价值高、需求迫切、费用高」的药。按疗程算，自费和报销的差额估计是万元级。受益人主要是你自己和家人

16. 在医院确诊过、病情稳定的慢性病要续方，可以在这家医院的互联网医院线上复诊开药，第一次看这个病不能在网上看

- 成本：不花钱。要在手机上找到医院的互联网医院入口，实名认证一次。公立医院线上复诊的诊察费按普通门诊收。药寄到家的配送费自己出，医保不报。
- 说人话：慢性病在医院确诊过、病情稳定，要开的还是那几种药，可以找原来的医院线上复诊，药能寄到家。当地医保纳入了的，能直接用医保结算。第一次看这个病，或者病情变了，医生必须让你去医院当面看。
- 收益：省下的是每次往返医院、排队挂号的时间。《互联网诊疗管理办法（试行）》规定，网上只能看部分常见病、慢性病的复诊。前提是你已经在实体医院明确诊断，医生掌握你的病历资料，针对同一个诊断复诊。办法写明「不得对首诊患者开展互联网诊疗活动」。病情有变化、需要医生当面查的，医院要立即停止网上诊疗，引导你去实体医院。在线处方要有医师电子签名，药师审核以后，可以委托第三方把药送到家。网上不能开麻醉药品、精神药品这类特殊管理的药。给 6 岁以下孩子在网上开药，要有监护人和相关专业的医师陪着。医保报销看国家医保局 2020 年的医保发〔2020〕45 号文件。它说，在本统筹地区的「互联网+」定点医院复诊开处方，诊察费和药品费可以按当地医保规定支付。自己负担的部分，可以按规定用职工医保个人账户付。配送药品的费用不进医保。各地可以从门诊慢特病开始，逐步扩大支付范围。当地医保经办机构要向社会公布这类定点医院的名单。医保发〔2019〕47 号文件规定，公立医院的互联网复诊，不管哪一级医生来看，都按普通门诊诊察类项目的价格收费（全国，截至 2026 年 10 月）
- 证据等级：A
- 来源：国家卫生健康委、国家中医药局 (2018). 关于印发互联网诊疗管理办法（试行）等 3 个文件的通知（国卫医发〔2018〕25 号；《互联网诊疗管理办法（试行）》第二、十六、十八、十九条，《互联网医院管理办法（试行）》第十九、二十条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5358684.htm：「不得对首诊患者开展互联网诊疗活动。」；国家医疗保障局 (2020). 关于积极推进“互联

网+”医疗服务医保支付工作的指导意见（医保发〔2020〕45 号，第（三）（四）（五）项）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-11/03/content_5556883.htm：「参保人在本统筹地区“互联网+”医疗服务定点医疗机构复诊并开具处方发生的诊察费和药品费，可以按照统筹地区医保规定支付。其中个人负担的费用，可按规定由职工医保个人账户支付。提供药品配送服务的费用不纳入医保支付范围。」；国家医疗保障局 (2019). 关于完善“互联网+”医疗服务价格和医保支付政策的指导意见（医保发〔2019〕47 号，「针对各类服务特点细化价格政策」一项）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-08/30/content_5456428.htm：「公立医疗机构开展互联网复诊，由不同级别医务人员提供服务，均按普通门诊诊察类项目价格收费」

- 备注：先问主治医生这个病能不能线上复诊，再到医院的公众号或 App 里找互联网医院的入口。认准你确诊的那家医院自己开的互联网医院。能不能用医保结算由各地定，看当地医保部门公布的定点名单，或者打电话问。在外地参保的，文件对线上异地直接结算只说「探索」，先问清再用。病情稳定、社区就有你那种药的，在社区一次能开够 12 周，见第 16 节第 5 条（在社区医院一次可以开到 12 周的药）。社区没有这种药，或者要专科医生看着调药的，更适合走线上复诊。收益量级定为中，是凭判断：每月去一趟大医院开药大约要半天，折下来每周一小时左右。受益人主要是你自己和家人，腿脚不便的老人省得最多

17. 住院时要来费用清单逐项对，医保不报的自费项目先问清再同意，对不上先找医院价格投诉，再不行向医保部门举报

- 成本：不花钱。住院期间隔几天要一次清单，对一遍十几分钟。难在拉下脸去问医生和护士。
- 说人话：住院时可以要费用清单，上面写着每样药、每次检查的单价、数量和日期。医保不报的药和检查，除了急诊抢救，医院要先得到你或家属同意。发现重复收费、没做的项目也收了钱，先打医院的价格投诉电话，医院不认再向医保部门举报。
- 收益：《医疗保障基金使用监督管理条例》规定，定点医院要「向参保人员如实出具费用单据和相关资料」。参保人也有权要求医院如实出具。医院不得过度检查，不得重复收费、超标准收费、分解项目收费。医保基金支付范围以外的药和服务，除了急诊、抢救，要经参保人或者近亲属、监护人同意。违反这几条的，由医保部门责令改正。造成医保基金损失的，责令退回，再罚损失金额的 1 到 2 倍。没经同意就用医保不报的项目、拒不改正的，罚 1 万到 5 万元。国家卫健委 2019 年的《医疗机构内部价格行为管理规定》要求医院建立费用清单制度，含电子清单。患者需要时，医院要给打印。清单要写明项目、药品、耗材的名称和编码，还有单价、计价单位、使用日期、数量、金额。按病种、按 DRG（按疾病分组打包付费）收费的，不在这项要求里。医院要在显著位置公布价格咨询和投诉电话，投诉实行首问负责制，接待的人要记下内容和处理结果。向医保部门举报，走它公布的网站、电话、传真、邮寄地址。可以匿名，实名举报的个人信息要保密。查证属实的，按国家规定给举报人奖励（全国，截至 2026 年 10 月）
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2021). 医疗保障基金使用监督管理条例（国务院令第 735 号，第十五、十七、三十五、三十八、三十九条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-02/19/content_5587668.htm：「除急诊、抢救等特殊情形外，提供医疗保障基金支付范围以外的医药服务的，应当经参保人员或者其近亲属、监护人同意。」「参保人员有权要求定点医药机构如实出具费用单据和相关资料。」；国家卫生健康委、国家中医药局 (2019). 关于印发医疗机构内部价格行为管理规定的通知（国卫财务发〔2019〕64 号，第十五、十六、十八条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-01/02/content_5466052.htm：「医疗机构应当建立费用清单（含电子清单）制度，以多种形式向患者提供医疗服务、药品、医用耗材等费用清单（病种、DRG 除外），并在患者需要时提供打印服务。」；国家医疗保障局 (2022). 医疗保障基金使用监督管理举报处理暂行办法（国家医疗保障局令第 5 号，第六、七、八、十六、二十一、二十五条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2022/content_5687509.htm
- 备注：向医保部门举报，管的是医院违规用医保基金。条例写的是责令改正、退回医保基金和罚款，没写把多收你的那部分退给你。想把自己多掏的钱要回来，主要靠医院自己更正收费，所以先

找医院的价格投诉窗口，清单和沟通记录都留着。为几百元去法院起诉，一审普通程序 6 个月起，律师费自己出，多半不划算。举报要写清具体线索：清单上哪一项、哪天、收了几次。只是想问报销政策的，打医保咨询电话，不算举报。看不懂的项目先问护士站或住院处，不一定是乱收费。医保不报的药不一定不该用，问清每天多少钱、有没有能报的替代药再签字。出院时要一份总清单，和病历一起存好，见第 6 条（病历和影像自己存一份）。收益量级定为中，是凭判断：没查到官方给出单个病人多付的金额，按本书阈值，几百到几千元算中。受益人主要是你自己和家人，替住院的老人对账尤其要紧

18. 同时吃两种感冒药或止痛药之前，先看成分表，对乙酰氨基酚只能占一种，吃多了没不舒服也当天去医院

- 成本：不花钱。看一眼每盒药的成分表，一两分钟。
- 说人话：很多感冒药里有对乙酰氨基酚，两盒一起吃就是吃了双份，过量会伤肝。在美国，它造成的急性肝衰竭病人里，近三成没等到换肝就死了。国内说明书建议一天最多吃 2 克，美国还提醒用药时每天别喝 3 杯以上的酒。吃多了没有不舒服也要马上去医院，解毒药越早用越好。
- 收益：美国 22 家医院用 6 年时间连续登记了 662 例急性肝衰竭。其中 275 例（42%）是对乙酰氨基酚造成的，吞下的剂量中位数是 24 克。这 275 人里，131 人（48%）是不小心吃多的，不是故意。不小心吃多的人里，38% 同时吃了两种以上含这个成分的药。这 275 人里，27% 没等到换肝就死了，8% 做了肝移植。国家药监局 2020 年要求非处方药说明书写明：过量使用会引起严重肝损伤，建议一日最大量不超过 2 克。说明书还要写明，尽量避免和含对乙酰氨基酚或其他解热镇痛药的药品合用。美国法规要求这类非处方药在警示第一条写明三种伤肝情形：超过一天最大量，和其他含对乙酰氨基酚的药同吃，用药期间每天喝 3 杯以上的酒。药监局同一份公告还要求，缓释制剂说明书写明：成人或儿童过量服用，不管有没有不舒服，都要立即就诊。解毒药叫 N-乙酰半胱氨酸，说明书写明要尽早用，12 小时内用效果满意，超过 24 小时效果较差。美国 1976 到 1985 年的多中心研究跟踪了 2540 个用这种解毒药的过量病人。按血药浓度判断可能伤肝的病人里，10 小时内开始用药的，6.1% 出现肝损伤。10 到 24 小时才开始用的，26.4% 出现肝损伤。过量后 8 小时内开始用，不管血药浓度多高都有保护作用。
- 证据等级：B
- 来源：Larson AM, Polson J, Fontana RJ, et al.; Acute Liver Failure Study Group (2005). Acetaminophen-induced acute liver failure: results of a United States multicenter, prospective study. Hepatology, 42(6):1364-1372. https://doi.org/10.1002/hep.20948；国家药监局关于修订对乙酰氨基酚常释及缓释制剂说明书的公告（2020 年第 15 号）及附件 1《对乙酰氨基酚常释制剂处方药说明书修订要求》、附件 2《对乙酰氨基酚常释制剂非处方药说明书修订要求》、附件 3《对乙酰氨基酚缓释制剂说明书修订要求》（湖南省药品监督管理局转载）. http://mpa.hunan.gov.cn/mpa/xxgk/tzgg/wjtz/202003/t20200311_11809335.html；21 CFR 201.326(a)(1)(iii)(A) Liver warning. https://www.ecfr.gov/current/title-21/chapter-I/subchapter-C/part-201/subpart-G/section-201.326；Smilkstein MJ, Knapp GL, Kulig KW, Rumack BH (1988). Efficacy of oral N-acetylcysteine in the treatment of acetaminophen overdose: analysis of the national multicenter study (1976 to 1985). New England Journal of Medicine, 319(24):1557-1562. https://doi.org/10.1056/NEJM198812153192401；MedlinePlus. Acetaminophen (In case of emergency/overdose). https://medlineplus.gov/druginfo/meds/a681004.html
- 备注：对乙酰氨基酚也叫扑热息痛。复方感冒药的通用名里带「氨酚」两个字的，比如氨酚伪麻、氨咖黄敏，就含这个成分。拿不准就把几盒药都拿给药店的药师看。定 B 是因为美国那组数字是病例登记，没有对照组，算不出看了成分表能少出多少事。收益定「大」是按后果定的：急性肝衰竭里有近三成直接死亡。解毒药越早越好的数字来自没有随机分组的多中心观察，只和过去的病例比过。

19. 孩子发烧不用阿司匹林、尼美舒利和安乃近，含安乃近的感冒药也不给未成年人吃，液体退烧药用药盒里配的量具量

- 成本：不花钱。买退烧药时看一眼通用名和成分表。
- 说人话：阿司匹林和瑞氏综合征有关，这种病伤脑伤肝，约三成病孩死亡。尼美舒利 12 岁以下禁用，安乃近 18 岁以下禁用。液体退烧药用药盒里配的量具量，家里的勺子大小差得很远。滴剂和口服液浓度可能不一样，美国的例子差 3 倍，换了剂型别照旧的毫升数喂。
- 收益：瑞氏综合征会引起脑病和肝脏脂肪变性，通常出现在流感或水痘之后。美国 1981 到 1997 年的全国监测里，18 岁以下报告了 1207 例。82% 的病孩血里测得到水杨酸，这是阿司匹林这类药的成分。总病死率 31%。1980 年开始发布水杨酸类药的警告。那一年报告了 555 例，是高峰，1987 年起每年不超过 36 例。国家食药监局 2011 年规定，尼美舒利口服制剂禁止用于 12 岁以下儿童。国家药监局 2020 年规定安乃近片禁用于 18 岁以下青少年儿童。含安乃近的复方青蒿安乃近片、重感灵片和重感灵胶囊同样禁用于 18 岁以下。量药这件事看美国的数字。美国药监局 2011 年说明，婴儿用的对乙酰氨基酚滴剂是每 0.8 毫升 80 毫克，大孩子用的口服液是每 5 毫升 160 毫克。按这两个数算，同样 1 毫升，滴剂的药量约是口服液的 3 倍。美国药监局说两种浓度并存容易弄混，会让孩子意外吃过量，不同产品的量具绝不能混用。希腊一项研究量了 25 户人家的 71 把茶匙和 49 把汤匙，装满水后容量从 2.5 毫升到 7.3 毫升不等。美国一项急诊研究里，剂量单位用茶匙、汤匙的家长，量错的有 42.5%。只用毫升的家长，量错的是 27.6%。调整后 OR 2.3，95% CI 1.2–4.4（量错的几率约是两倍多）。
- 证据等级：B
- 来源：Belay ED, Bresee JS, Holman RC, Khan AS, Shahriari A, Schonberger LB (1999). Reye's syndrome in the United States from 1981 through 1997. New England Journal of Medicine, 340(18):1377-1382. https://doi.org/10.1056/NEJM199905063401801；关于加强尼美舒利口服制剂使用管理的通知（国食药监安〔2011〕209 号）. https://www.nmpa.gov.cn/xxgk/fgwj/gzwj/gzwjyp/20110515145101552.html；国家药监局关于修订安乃近相关品种说明书的公告（2020 年第 34 号）及附件 1 至 3. https://www.nmpa.gov.cn/directory/web/nmpa/xxgk/ggtg/ypggtg/ypshmshxdgg/20200317171201660.html；U.S. Food and Drug Administration. Questions and Answers – Important change in concentration for over-the-counter (OTC) liquid acetaminophen marketed for infants. https://www.fda.gov/drugs/drug-safety-and-availability/questions-and-answers-important-change-concentration-over-counter-otc-liquid-acetaminophen-marketed；Falagas ME, Vouloumanou EK, Plessa E, Peppas G, Rafailidis PI (2010). Inaccuracies in dosing drugs with teaspoons and tablespoons. International Journal of Clinical Practice, 64(9):1185-1189. https://doi.org/10.1111/j.1742-1241.2010.02402.x；Yin HS, Dreyer BP, Ugboaja DC, et al. (2014). Unit of measurement used and parent medication dosing errors. Pediatrics, 134(2):e354-e361. https://doi.org/10.1542/peds.2014-0395
- 备注：安乃近对成年人也不是首选药。说明书写明它可能引起粒细胞缺乏、再生障碍性贫血和过敏性休克，只在病情急重、又没有别的有效药时短期用。重感灵听名字像普通感冒药，里面就有安乃近。孩子该用什么退烧药、按体重吃多少，问儿科医生或药师。不满 3 个月的孩子发烧直接去医院，见第 20 节第 8 条（38 ℃ 就直接去医院）。定 B 是因为瑞氏综合征的数字来自监测报告，病例减少和警告发布是前后关系，不是对照试验。收益定「大」，是因为警告之后病例从每年 555 例降到 36 例以下。

20. 60 岁以上、胃出过血、在吃抗凝药或激素的人，吃布洛芬这类止痛药之前先问医生

- 成本：不花钱。问一次医生或药师。
- 说人话：布洛芬、萘普生、阿司匹林这类止痛药会伤胃。在大剂量的试验里，吃布洛芬的人胃出血、穿孔的风险是不吃的约 4 倍。年纪大、胃出过血、同时吃抗凝药或激素、每天喝 3 杯以上酒的人，风险更高。

- 收益：这类药叫非甾体抗炎药，常见的有布洛芬、萘普生、双氯芬酸。一项荟萃分析汇总了 280 项这类药对安慰剂的随机试验，共 124513 人。和安慰剂比，上消化道穿孔、梗阻或出血的风险：布洛芬 RR 3.97（95% CI 2.22–7.10，约 4 倍），萘普生 4.22（2.71–6.56），双氯芬酸 1.89（1.16–3.09）。所有这类药都让心力衰竭的风险大约翻倍。美国法规要求这类非处方药写明胃出血警示。警示列出风险更高的六种人：60 岁以上，有过胃溃疡或出血，在吃抗凝药或激素，同时吃别的这类药，用药期间每天喝 3 杯以上的酒，吃得比说明书多或久。
- 证据等级：A
- 来源：Coxib and traditional NSAID Trialists' (CNT) Collaboration; Bhala N, Emberson J, Merhi A, et al. (2013). Vascular and upper gastrointestinal effects of non-steroidal anti-inflammatory drugs: meta-analyses of individual participant data from randomised trials. Lancet, 382(9894):769-779. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60900-9；21 CFR 201.326(a)(2)(iii)(A) Stomach bleeding warning. https://www.ecfr.gov/current/title-21/chapter-I/subchapter-C/part-201/subpart-G/section-201.326
- 备注：论文结论讲的是大剂量用法。偶尔吃一两天、按说明书剂量吃的风险，这篇没有单独给数字。很多复方感冒药里也有这类成分，和止痛药一起吃就重复了，先看成分表。医生让你长期吃小剂量阿司匹林防血栓的，别自己停，也别自己再加一种止痛药。痛经怎么用这类药、什么时候该去妇科查，见第 3 节第 26 条（痛经就吃布洛芬这类止痛药）。

21. 2 岁以下的孩子感冒，别自己喂复方感冒药和止咳药

- 成本：不花钱，还能省下买药的钱。
- 说人话：国家药监局要求 14 种儿童复方感冒药加上警示。警示说不建议家长自己给 2 岁以下孩子用，要在医生或药师指导下用。在孩子身上做的试验里，止咳药、抗过敏药效果都不比安慰剂好。
- 收益：国家药监局 2021 年第 57 号公告修订了 14 个品种的说明书，包括氨酚麻美口服溶液、小儿氨酚黄那敏颗粒、小儿氨酚烷胺颗粒等。新增警示语是「不建议家长或监护人自行给 2 岁以下婴幼儿使用本品，应在医师或药师的指导下使用」。注意事项加了「应严格按照药品说明书用法用量使用，避免用药过量」。还加了「应避免合并使用含有相同或相似活性成份的抗感冒药」。一篇 Cochrane 系统综述纳入 29 项随机对照试验，其中 10 项在儿童身上做。儿童试验里，这几类药都不比安慰剂好：止咳药，抗组胺药（抗过敏成分），抗组胺药加减充血剂（通鼻子的成分），止咳药加支气管扩张剂。21 项研究报告了不良反应，含抗组胺药和右美沙芬的制剂不良反应更多。
- 证据等级：B
- 来源：国家药监局关于修订氨酚麻美口服溶液等 14 个品种药品说明书的公告（2021 年第 57 号）及附件. https://www.nmpa.gov.cn/directory/web/nmpa/xxgk/ggtg/ypggtg/ypshmshxdgg/20210423105404141.html；Smith SM, Schroeder K, Fahey T (2014). Over-the-counter (OTC) medications for acute cough in children and adults in community settings. Cochrane Database of Systematic Reviews, (11):CD001831. https://doi.org/10.1002/14651858.CD001831.pub5
- 备注：这 14 种里很多名字带「氨酚」，也含对乙酰氨基酚，再和退烧药一起吃就重复了，见本节第 18 条（对乙酰氨基酚只能占一种）。那篇综述里有一项试验发现蜂蜜比安慰剂好，但不满 1 岁不能喂蜂蜜，见第 20 节第 6 条（不满 1 岁不喂蜂蜜）。定 B 是因为综述里每类药的试验都少，作者没有合并出数字。收益定「中」是判断：这类药对小孩没有证实的好处，风险主要是过量和成分重复。

22. 怀孕 20 周以后，别自己吃布洛芬这类止痛药

- 成本：不花钱。
- 说人话：怀孕 20 周以后吃布洛芬这类药，可能伤到胎儿的肾、让羊水变少。美国收到的这类报告里，有新生儿死亡的病例。医生开的小剂量阿司匹林不在此列。
- 收益：美国食品药品监督管理局（FDA）2020 年 10 月发布安全警示。怀孕约 20 周以后使用非甾体抗炎药，可能引起胎儿肾脏问题，导致羊水过少。警示同时管处方药和非处方药，包括阿司匹林、布洛芬、萘普生、双氯芬酸、塞来昔布。FDA 查了截至 2017 年 7 月的不良事件报告，找到 35 例羊水过少或新生儿肾功能不全，全是严重结局。其中 5 例新生儿死亡，都伴有新生儿肾衰竭。文献

里，多数羊水过少在停药后 72 小时到 6 天内恢复。FDA 建议孕妇 20 周以后不要用这类药，除非医生明确这么建议。81 毫克的小剂量阿司匹林由医生开来治孕期特定问题的，不受这条限制。需要止痛退烧时，FDA 提到可以用对乙酰氨基酚等其他药，先问药师或医生。

- 证据等级：B
- 来源：U.S. Food and Drug Administration (2020-10-15). FDA recommends avoiding use of NSAIDs in pregnancy at 20 weeks or later because they can result in low amniotic fluid. Drug Safety Communication. https://www.fda.gov/drugs/drug-safety-and-availability/fda-recommends-avoiding-use-nsaids-pregnancy-20-weeks-or-later-because-they-can-result-low-amniotic
- 备注：FDA 提醒，很多治感冒、流感、失眠的非处方药里也含这类成分，要看成分表。美国非处方药标签原来只警告怀孕最后 3 个月，这次把界线提前到了 20 周左右。小剂量阿司匹林防子痫前期，见第 27 节第 5 条（小剂量阿司匹林）。定 B 是因为数字来自不良事件报告，有多少人吃了药却没出事不知道。收益定「中」是判断：结局严重，但发生得少。

23. 反酸烧心自己买奥美拉唑，最多吃 7 天；吞咽困难、呕血、黑便就直接去医院

- 成本：不花钱。按说明书的天数吃。
- 说人话：奥美拉唑肠溶片从 2022 年起不用处方就能买，但说明书写明自己吃不超过 7 天，两个月内别再吃。吞咽困难或疼痛、呕血、便血或黑便时不要自己吃，这些可能是严重情况的信号。这药还可能盖住胃癌的症状，耽误诊断。
- 收益：国家药监局 2022 年第 68 号公告把奥美拉唑肠溶片从处方药转成非处方药，同时发布说明书范本。范本写的适应症是「胃酸过多引起的烧心和反酸症状的短期缓解」。注意事项写明：使用不得超过 7 天，症状没缓解要咨询医师或药师。两个月以内不得再次服用，症状反复要立即就医。吞咽困难或疼痛、呕血、便血或黑便时请勿使用，这些可能是严重情况的征兆。出现明显消瘦、反复呕吐、吞咽困难、呕血或黑便这类报警症状时，要先排除恶性肿瘤。原因是治疗可能掩盖症状、延误诊断。55 岁以上出现新的症状或症状有变化，要咨询医生。在吃氯吡格雷的人要避免同时吃奥美拉唑。原因看美国氯吡格雷（Plavix）说明书。奥美拉唑会抑制体内转化氯吡格雷的酶（CYP2C19）。说明书写着「omeprazole was shown to reduce significantly the antiplatelet activity of Plavix when given concomitantly or 12 hours apart」。两药同时吃或隔 12 小时吃，氯吡格雷防血栓的作用都明显变弱。这份说明书写的用途是急性冠脉综合征、近期心梗、近期中风和外周动脉病。
- 证据等级：B
- 来源：国家药监局关于奥美拉唑肠溶片处方药转换为非处方药的公告（2022 年第 68 号）及附件 2《非处方药说明书范本》. https://www.nmpa.gov.cn/yaopin/ypggtg/20220826171517123.html；Sanofi-Aventis U.S. (2025). PLAVIX (clopidogrel) tablets, US prescribing information, sections 1, 5 and 7（DailyMed）. https://dailymed.nlm.nih.gov/dailymed/drugInfo.cfm?setid=de8b0b67-eb25-4684-83b5-7ad785314227
- 备注：氯吡格雷是防血栓的药，得过心梗、中风的人常用。奥美拉唑会让它变弱，在吃的人先问医生。定 B 是因为这些是说明书的规定，没有研究算过照着做能少出多少事。收益定「中」是判断：它防的是把胃出血、胃癌拖晚了，但多数反酸烧心并不严重。

24. 普通感冒别找医生要抗生素

- 成本：不花钱，还能省下药钱。
- 说人话：感冒吃抗生素，好得不比不吃快。成年人吃了，副作用的风险是不吃的两倍多。流脓鼻涕不到 10 天的，吃抗生素也没有确定的好处。
- 收益：一篇 Cochrane 系统综述汇总了 6 项随机试验、1147 人。感冒吃抗生素和吃安慰剂比，没好或症状持续的比例没有明显差别（RR 0.83，95% CI 0.60–1.14，差别不显著）。不良反应的风险是安慰剂组的 1.8 倍（95% CI 1.01–3.21）。其中成人 2.62 倍（1.32–5.18），儿童没有增加（0.91，0.51–1.63）。流脓鼻涕不到 10 天的急性脓性鼻炎，吃抗生素也没有明确好处（RR 0.73，0.47–1.13）。不良反应却多了（RR 1.46，1.10–1.94，高约 46%）。作者结论是：这两种情况都不推荐常规用抗生素。

- 证据等级：A
- 来源：Kenealy T, Arroll B (2025). Antibiotics for the common cold and acute purulent rhinitis. Cochrane Database of Systematic Reviews, 11:CD000247. https://doi.org/10.1002/14651858.CD000247.pub4
- 备注：这一版是 2025 年重新发布的，摘要写明文献检索截至 2013 年。抗生素在国内是处方药，药店要凭处方卖，家里剩的抗生素也别自己拿来吃。收益定「中」是判断：它防的是不良反应，不是死亡。感冒也别要求输液，见第 6 节第 36 条（不要因为感冒、普通发烧就要求输液）。

25. 拉肚子先喝口服补液盐补水，5 岁以下的孩子不给止泻药

- 成本：一盒口服补液盐几块到十几块钱，家里备一盒。
- 说人话：拉肚子最要紧的是补水，不是止泻。按说明书兑水喝口服补液盐，别拿果汁饮料代替，太甜反而让人更缺水。5 岁以下的孩子不给洛哌丁胺这类止泻药，严重的会肠梗阻，可能致命。
- 收益：世界卫生组织的腹泻治疗手册写明，「止泻」药和止吐药对儿童急性或迁延性腹泻没有实际益处。它们不能预防脱水，也不能改善营养。手册中文版的原话是「有些药物有危险的、有时是致命副作用。这些药绝不能用于 5 岁以下儿童」。洛哌丁胺这类减慢肠蠕动的药，可能引起严重的麻痹性肠梗阻，可以致命，还可能拖长感染。手册还写明，软饮料、市售果汁饮料这类糖太多的饮料，会把身体里的水吸进肠子，造成高钠性脱水。世卫手册推荐的是低渗配方，总渗透压 245 mOsm/L。和旧配方比，它让计划外的静脉输液少了 33%。一篇 Cochrane 综述汇总 8 项试验，结果相近（OR 0.59，95% CI 0.45–0.79，少约四成）。
- 证据等级：A
- 来源：World Health Organization (2005). The treatment of diarrhoea: a manual for physicians and other senior health workers, 4th revision. https://iris.who.int/handle/10665/43209（中文版《腹泻治疗：医生和高年资卫生工作者使用手册》第 2.6 节，同一页面下载）；Hahn S, Kim S, Garner P (2002). Reduced osmolarity oral rehydration solution for treating dehydration caused by acute diarrhoea in children. Cochrane Database of Systematic Reviews, (1):CD002847. https://doi.org/10.1002/14651858.CD002847
- 备注：买的时候看说明书上的渗透压，选低渗配方。手册写明，孩子大便带血多半是细菌性痢疾，要去看医生用抗生素，不能只在家补水。收益定「中」是判断：手里的数字比的是两种补液盐，不是喝和不喝。

26. 止痛药一个月别吃超过 15 天，复方止痛药别超过 10 天，不然头痛可能就是药吃出来的

- 成本：不花钱。要记吃药的天数，还要忍住不随手吃。
- 说人话：头痛老犯就天天吃止痛药，可能越吃越痛。国际头痛分类把这叫药物过度使用性头痛。一个月痛 15 天以上，普通止痛药吃 15 天以上或复方的 10 天以上，连着超过 3 个月，就够得上诊断。多数人停掉吃多的药以后会好转。
- 收益：国际头痛学会的《国际头痛疾病分类》第 3 版给了诊断标准：原本有头痛病的人，每月头痛 15 天以上，同时规律过量使用治头痛的药超过 3 个月。对乙酰氨基酚、阿司匹林、布洛芬这类非阿片止痛药，过量的门槛是每月 15 天及以上。复方止痛药的门槛是每月 10 天及以上。复方止痛药指两类以上有止痛作用的药合在一起，或者加了咖啡因这类辅助成分，比如对乙酰氨基酚加可待因。几种非阿片止痛药轮着吃，天数合起来算。分类说明写明，多个国家的流行病学证据显示，每月头痛 15 天以上的人里，超过一半属于这种头痛。多数病人停掉过量的药后会好转，预防头痛的治疗也更起作用。
- 证据等级：B
- 来源：Headache Classification Committee of the International Headache Society (2018). The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition. Cephalalgia, 38(1):1-211. https://doi.org/10.1177/0333102417738202；ICHD-3 在线版 8.2 Medication-overuse headache（含 8.2.3、8.2.5）. https://ichd-3.org/8-headache-attributed-to-a-substance-or-its-withdrawal/8-2-medication-overuse-headache-moh/

- 备注：药名里带「咖」字的止痛片，一般加了咖啡因，按复方算 10 天。一个月里头痛的天数越来越多，就去神经内科看，别只靠加药。定 B 是因为分类标准给的是诊断门槛，不是对照试验。收益定「中」是判断：它换回的是少头痛的日子，不涉及死亡。

27. 过期药和用不上的剩药定期清出来，连包装投进有害垃圾桶，别留在家里

- 成本：不花钱。每年翻一次药箱，十几分钟。
- 说人话：在美国，小孩背着大人误吃的药，近一半是处方药片。误吃的处方药里，约三成是爷爷奶奶的。用不上的药清出来，就少一样能被孩子翻到的东西。清出来的药连包装投进有害垃圾桶，或者交给收旧药的药店。
- 收益：美国急诊监测数据估计，2004 到 2013 年，不满 6 岁的孩子背着大人误吃药品，看了约 64 万次急诊（估计值 640161 次）。2013 年一年约 5.9 万次（59092 次）。2010 到 2013 年，最常见的是口服处方药片剂，占 45.9%。处方药里最常见的是阿片类止痛药（13.8%）和苯二氮䓬类安眠镇静药（12.7%）。美国 5 家中毒控制中心 2017 年问了打电话求助的家长。孩子误吃处方药的，30.7% 吃的是祖父母的药。一半以上（51.5%）的处方药，在孩子拿到之前已经被大人从原包装里取了出来。国内的《国家危险废物名录（2025 年版）》把家庭日常生活中产生的废药品及其包装物，列为生活垃圾中的危险废物。上海的分类投放指引把废药品归入有害垃圾。指引写明，废药品包括过期药物、药物胶囊、药片、药品内包装，「废弃药品宜连带包装一并投放」。上海还规定，药店收集的市民家庭过期废弃药品，由各区市场监管部门设临时中转点。美国 FDA 说，处理过期和用不上的药，最好的办法是交给回收点。
- 证据等级：B
- 来源：Lovegrove MC, Weidle NJ, Budnitz DS (2015). Trends in Emergency Department Visits for Unsupervised Pediatric Medication Exposures, 2004-2013. Pediatrics, 136(4):e821-e829. https://doi.org/10.1542/peds.2015-2092；Agarwal M, Lovegrove MC, Geller RJ, et al. (2020). Circumstances Involved in Unsupervised Solid Dose Medication Exposures among Young Children. Journal of Pediatrics, 219:188-195.e6. https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2019.12.027；生态环境部等 (2024). 国家危险废物名录（2025 年版），附录《危险废物豁免管理清单》第 1 项. https://www.gov.cn/gongbao/2025/issue_11906/202503/content_7011162.html；上海市绿化和市容管理局 (2024). 上海市生活垃圾分类投放指引（2024 版）（沪绿容〔2024〕278 号）. https://www.shanghai.gov.cn/gwk/search/content/40b9feaa-53db-472f-8a6b-2c3cf0465def；上海市绿化和市容管理局、上海市环境保护局、上海市食品药品监督管理局 (2018). 关于规范生活垃圾分类有害垃圾全程管理的通知. https://www.shanghai.gov.cn/nw12344/20200813/0001-12344_57440.html；U.S. Food and Drug Administration (2025). Where and How to Dispose of Unused Medicines. https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/where-and-how-dispose-unused-medicines
- 备注：各地的垃圾分类目录不完全一样，以小区垃圾房贴的目录为准。上海把中药药渣归入湿垃圾，不算有害垃圾。留下来的药放在原盒里，别倒进分药盒或别的瓶子，放到孩子够不着的地方，见第 13 节第 20 条（先别催吐，带上瓶子立刻就医）。家里剩的抗生素也别自己拿来吃，见本节第 24 条（普通感冒别找医生要抗生素）。美国在没有回收点时，让人把药混进咖啡渣、猫砂再封袋扔进普通垃圾，少数强效止痛药允许冲马桶。这是美国的做法，国内按当地分类投放。定 B 是因为美国那几组数字只是登记，没有研究算过清理药箱能少多少次误吃。收益定「小」：手里的数字是急诊次数，不是死亡，也算不出清理这个动作的效果。

28. 用头孢、甲硝唑这类抗菌药期间和停药后 7 天内不喝酒，藿香正气水、止咳糖浆这类含酒精的药也不碰

- 成本：不花钱。一周多不喝酒，吃别的药前看一眼成分里有没有乙醇。
- 说人话：部分头孢、甲硝唑这类药碰上酒精，会让人脸红、出汗、心慌，重的呼吸困难、血压往下掉。不光是白酒啤酒，藿香正气水、止咳糖浆这类含酒精的药也会引起。吃药期间到停药后 7 天都别碰。

- 收益：这叫双硫仑样反应。福建省药监局 2023 年的安全用药科普说，吃部分头孢类药物前后喝酒，可能引发这种反应。科普说这「会严重损害健康甚至导致生命危险」。症状有面部潮红、出汗、心悸，甚至呼吸困难、血压下降、过敏性休克。科普按《中华人民共和国药典临床用药须知》列出的药，有头孢唑林、头孢曲松、头孢哌酮、甲硝唑、替硝唑、呋喃唑酮等。科普写明「用药后 7 天内禁止饮酒和食用含酒精的药物、食物等」，例子有酒心巧克力和藿香正气水。理由是被药抑制的那种酶，常要 4 到 5 天才能恢复。广州一家医院整理了 2 年里的 82 例病例。由头孢类引起的 57 例（69.51%），硝基咪唑类（甲硝唑、替硝唑这类）10 例（12.20%）。酒精来自酒类饮料的 40 例（48.78%），来自含乙醇药物的 31 例（37.80%）。口服的有藿香正气水、止咳糖浆、益母草流浸膏等。82 例里轻度 68 例、中度 9 例、重度 5 例，1 到 3 小时内缓解，没有死亡。美国甲硝唑说明书要求，用药期间和停药后至少 3 天不喝酒，也不用含丙二醇的产品。
- 证据等级：B
- 来源：福建省药品监督管理局（福建省药品科普与监管数据中心）(2023). 2023 年“全国安全用药月”原创科普小知识——为什么吃头孢不能喝酒. https://yjj.scjgj.fujian.gov.cn/ztzl/kpzl/qgaqyyy/202312/t20231215_6334595.htm；房财富, 涂星, 刘韬, 黄红兵, 邱孟, 梁蔚婷 (2015). 我院双硫仑样反应 82 例分析. 中国药房, 26(29):4089-4091. https://doi.org/10.6039/j.issn.1001-0408.2015.29.19；Pfizer (2026). FLAGYL 375 (metronidazole) capsules, prescribing information: Contraindications, Interaction with Alcohol. DailyMed. https://dailymed.nlm.nih.gov/dailymed/drugInfo.cfm?setid=a2883ca1-5a9a-4259-9d80-46ab67274384
- 备注：不是每一种头孢都会这样，但普通人分不清，吃哪种都照这样做最省事。医生开头孢或甲硝唑时，主动说一句最近几天喝没喝过酒。那篇科普建议用药前 3 天也别喝，同时承认这个间隔目前没有权威说法。一旦脸红心慌，马上停掉含酒精的东西。科普说轻的能自己缓过来，重的要送医院。吃对乙酰氨基酚期间也别喝酒，见本节第 18 条（对乙酰氨基酚只能占一种）。定 B 是因为证据是病例整理和说明书，没有对照。收益定「小」：那 82 例都在几小时内缓过来，没有死亡，重度的只有 5 例。有人喝醉了怎么照看，见第 13 节第 46 条（身边人喝到叫不醒）。

29. 吃了含氯苯那敏（扑尔敏）、苯海拉明的感冒药或抗过敏药，吃药期间别开车，也别登高干活、别操作机器

- 成本：不花钱。买药时看一眼成分表。吃药那几天改坐车、打车，或者请医生、药师换一种不犯困的药。
- 说人话：很多复方感冒药里掺了氯苯那敏、苯海拉明这类抗过敏成分，吃了会犯困。国家药监局提示，吃这类药期间别开车，也别登高干活、操作机器。在开车模拟器上，吃了苯海拉明的人开得比喝了酒还差。自己觉得不困，不等于开得没问题。
- 收益：国家药监局 2010 年的药品不良反应信息通报说，维 C 银翘片含马来酸氯苯那敏，也叫扑尔敏。它的不良反应主要是困倦、虚弱感、嗜睡、口干。通报建议医生和药店提示患者：服药期间不得驾驶机、车、船，不得从事高空作业、机械作业及操作精密仪器。国家药监局 2020 年的公众用药提示说，复方感冒药里多含氯苯那敏、苯海拉明这类抗过敏成分，吃了会困倦。从事驾驶、机械操作、高空作业的人要慎用。美国一项开车模拟器试验找了 40 名有季节性过敏性鼻炎的司机，年龄 25 到 44 岁。每人隔一周换一种处理，各开 1 小时：苯海拉明 50 毫克，非索非那定 60 毫克，喝酒到血液酒精浓度约 0.1%，安慰剂。非索非那定是一种不犯困的抗过敏药。跟住前车车速的能力，吃苯海拉明后最差，喝酒和吃非索非那定后都明显好一些。保持车道的能力，喝酒和吃苯海拉明后都变差。前车突然挡道时，喝酒后反应最慢，平均 2.21 秒，吃非索非那定后是 1.95 秒。吃非索非那定和吃安慰剂开得差不多。作者的结论是，苯海拉明对开车的影响比酒精还大。司机自己报的困倦程度，看不出他开得好不好，所以不能靠「困不困」来决定能不能开。
- 证据等级：B
- 来源：国家食品药品监督管理局 (2010). 药品不良反应信息通报（第 32 期）关注中西药复方制剂维 C 银翘片的安全性问题. https://www.nmpa.gov.cn/xxgk/yjjsh/ypblfytb/20100919162601498.html；国家

药品监督管理局 (2020). 2020 年公众十大用药提示丨（三）感冒用药须谨慎，安全合理是关键. https://www.nmpa.gov.cn/xxgk/kpzhsh/kpzhshyp/20201111095256170.html；Weiler JM, Bloomfield JR, Woodworth GG, et al. (2000). Effects of fexofenadine, diphenhydramine, and alcohol on driving performance. A randomized, placebo-controlled trial in the Iowa driving simulator. Annals of Internal Medicine, 132(5):354-363. https://doi.org/10.7326/0003-4819-132-5-200003070-00004；中华人民共和国道路交通安全法（2021 年修正）第二十二条第二款. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817ab231eb017abd617ef70519

- 备注：药监局点名的酚麻美敏、复方氨酚烷胺、氨咖黄敏都含氯苯那敏，买之前看成分表。道路交通安全法明文禁止的，是服用国家管制的精神药品或者麻醉药品后开车。普通感冒药、抗过敏药不在里面，开车的禁令写在说明书和药监局的提示里。非吃不可又要开车的，请医生或药师换一种不犯困的药。这些感冒药很多也含对乙酰氨基酚，见本节第 18 条（对乙酰氨基酚只能占一种）。开车犯困的其他风险见第 1 节第 9 条（困了就停车歇）。定 B 是因为只有一项 40 人的模拟器试验，没有真实路上的事故数字。收益定「小」：终点是模拟器里的开车表现，不是事故和死亡。受益人除了你自己，还有同车的家人和路上的其他人。

25. 人走了以后要办什么

口径：金钱。本节只讲手续怎么办、钱怎么拿，包括人刚走时先做什么、哪些费用有清单可以对。还有哪些账户里的钱能取回来，哪些事近亲属有权出面办。前五条按事情发生的先后排，依次是现场、死亡证明、遗体和火化、对死因有异议怎么办、销户。后面几条按性价比排。老人生前该做的安排，比如意定监护、遗嘱、账户，见第 17 节。因工死亡的三笔待遇见第 19 节。

殡葬这部分依据新版《殡葬管理条例》，2026 年 3 月 30 日起施行。养老保险的丧葬补助金和遗属抚恤金给多少，由人力资源社会保障部门另外规定。这次没拿到能逐字核对的原文，所以正文不写具体金额。

1. 人在家里或外面没了，先分清正常死亡还是非正常死亡：意外、死因不明、独居才发现的，立刻报警，遗体和现场不要动

- 成本：不花钱。打一个电话就行。
- 说人话：意外走的、不知道怎么走的、独居很久才被发现的，死亡证明只有公安能开。现场被动过，事情说不清，证也不好开。这张纸拿不到，后面火化、销户、保险理赔全都卡住。分不清是哪一种，就先打 110。警察到场查完，照样给你开证。
- 收益：户口登记条例第八条第二款：「公民因意外事故致死或者死因不明，户主、发现人应当立即报告当地公安派出所或者乡、镇人民委员会」。意思是：出了意外，或者不知道人是怎么没的，户主和发现的人要马上报派出所或者乡镇政府。殡葬管理条例第二十三条：「自然人正常死亡的，医疗卫生机构应当及时出具死亡证明。涉及公安机关依法处置且未经医疗卫生机构救治的非正常死亡案（事）件的逝者，由公安机关出具死亡证明」。意思是：正常病故的，由给他看病的医疗机构开死亡证明。没经医院救治、又归公安处理的那种，由公安开。非正常死亡的死亡证明只有公安能开。现场被动过，就既说不清也不好开。后面火化、销户、保险理赔，全都卡在这一张纸上
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (1958). 中华人民共和国户口登记条例（第八条）. http://www.gd.gov.cn/zwgk/wjk/zcfgk/content/mpost_2531969.html（广东省人民政府门户网站刊登）；国务院 (2026). 殡葬管理条例（国务院令第 824 号，自 2026 年 3 月 30 日起施行，第二十三条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202601/content_7054169.htm
- 备注：长期卧病、在家里临终的，算正常死亡。可以找生前给他看病的机构开证，也可以找住处这一片的社区卫生服务中心、乡镇卫生院。死亡证明谁救治谁开，见第 2 条（死亡证明）。分不清是哪一种，就按非正常处理，先打 110，警察到场调查完照样能出证。如果先把现场收拾干净再报警，谁也帮不了你。不要自己搬遗体、给他擦洗换衣服，也不要收走药瓶和字条。

2. 死亡证明是后面所有事的钥匙：谁救治谁开，家中正常死亡找社区卫生服务机构，一日内签发

- 成本：不花钱。
- 说人话：在医院走的，找管救治的那一家开死亡证明。在家里正常走的，找住处这一片的社区卫生服务机构、乡镇卫生院开。死因清楚的，一天内就签发。销户、火化、取公积金、领社保待遇、理赔、办继承，每一件都要用它。拿到先多复印几份。
- 收益：《人口死亡信息登记管理规范（试行）》说：在医疗卫生机构内死亡的，由「负责救治的医疗卫生机构签发」，在医院或者卫生院走的，找管救治的那一家开。在家中或其他场所正常死亡的，「由本辖区社区卫生服务机构或乡镇（街道）卫生院签发」，找住处这一片的社区卫生服务中心、乡镇或街道卫生院开。公安司法机构判断为非正常死亡的，由公安司法部门按现行规定及程序办理。2026 年五部门通知说：《死亡证明》「纸质版与电子证照具有同等法律效力」，电子的和纸质的一样管用。死因已明确的正常死亡，要在死亡发生后一日内签发。证明丢了，可以向原签发机构申请补发一次。基本信息有误的，可以凭材料申请重新签发一次
- 证据等级：A

- 来源：国家卫生计生委办公厅 (2014). 人口死亡信息登记管理规范（试行）（国卫办规划发〔2014〕68 号，第九条）. https://mzj.sz.gov.cn/szmz/pc/zwgk/jcxxgk/zcfg/byfw/content/post_2952215.html（深圳市民政局转发）；国家卫生健康委、公安部、民政部、国家中医药局、国家疾控局 (2026). 关于加强居民死亡医学证明信息登记和电子证照管理工作的通知（国卫规划发〔2026〕5 号）. https://wjw.fujian.gov.cn/xxgk/fgwj/gjwj/202602/t20260228_7102810.htm（福建省卫生健康委员会转发）
- 备注：销户、火化、取公积金、领社保待遇、保险理赔、办继承，每一件都要用它。拿到手先多复印几份，能开电子证照的一并申请。补发只有一次机会，原件别弄丢。名字、身份证号有错要当场改，因为等到办继承时才发现，每个窗口都要重跑一遍。

3. 遗体接运、存放、火化只能走殡仪馆，医院太平间不办殡仪，存放一般不超过 3 日

- 成本：不花钱。
- 说人话：接运、存放、防腐、整容、火化，只能由殡仪馆来做。医院太平间不办丧事，最多让遗体临时放一放。殡仪馆存放一般不超过 3 日，要多放几天得去办延期。火化要凭死亡证明和火化确认书。火化后给的那张火化证明，办继承、理赔还要用。
- 收益：殡葬管理条例第二十五条：「遗体接运、存放、防腐、整容、火化服务，由殡仪馆专门负责提供」。这几件事别家做不了。第二十四条：「医疗卫生机构的太平间不得外包，不得开展殡仪服务，可以为遗体暂时停放提供便利服务」。医院太平间只能临时放一放，不能承办丧事。第二十七条：「殡仪馆存放遗体一般不超过 3 日，需要延期存放的，丧属或者遗体移交方应当在殡仪馆办理延期存放手续」。要多放几天，就去殡仪馆办延期。第二十八条：「殡仪馆应当凭死亡证明和火化确认书火化遗体，并出具火化证明」。两样材料缺一不可，火化完会给你一张火化证明。第二十九条：「在实行火葬的地区，遗体应当就地、就近在殡仪馆火化」，要在人去世的地方就近找殡仪馆火化
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2026). 殡葬管理条例（国务院令第 824 号，自 2026 年 3 月 30 日起施行，第八、九、二十四、二十五、二十七、二十八、二十九条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202601/content_7054169.htm
- 备注：在医院去世后凑上来的「一条龙」，多半不是殡仪馆的人。接运本身属于基础项目，有定价，见第 6 条（基础项目清单）。火化证明收好，办继承、保险、迁骨灰都要用。本地实行火葬还是土葬，由省级政府划定。少数民族的丧葬习俗受条例第九条保护。该火化却土葬的，或者在公墓和生态安葬区域外埋葬、修坟的，民政部门会责令限期改正（限期改回来）。

4. 对死因有异议，48 小时内提出并进行尸检，同时封存病历

- 成本：不花钱。难的是在那个时候还想得起来提。
- 说人话：对死因有疑问，要在人去世后 48 小时内提出尸检。医院有冻存条件的，可以延到 7 日。尸检还要近亲属签字同意。不签字，或者一直拖过了时间，死因查不清的责任就算在拖的那一方。提尸检的同时，要求把病历封存起来。遗体一火化，就再也做不了尸检。
- 收益：尸检的时限写在医疗纠纷预防和处理条例第二十六条。原文是：「患者死亡，医患双方对死因有异议的，应当在患者死亡后 48 小时内进行尸检；具备尸体冻存条件的，可以延长至 7 日」。所以想查清死因，要在人去世后 48 小时内做尸检，医院有冷冻条件的最多放宽到 7 天。同一条还写着：「尸检应当经死者近亲属同意并签字，拒绝签字的，视为死者近亲属不同意进行尸检」。家属不签字，就当作不同意。还写着：「不同意或者拖延尸检，超过规定时间，影响对死因判定的，由不同意或者拖延的一方承担责任」。谁不同意、谁拖过了时间，后面查不清死因的责任就算谁的。第二十四条：封存、启封病历资料「应当在医患双方在场的情况下进行」。病历装封和拆封，你和医院都得在场
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2018). 医疗纠纷预防和处理条例（国务院令第 701 号，第二十四、二十六条）. https://www.gov.cn/zhengce/content/2018-08/31/content_5318057.htm

- 备注：过了这个时限再说「当初就觉得不对」，责任反过来落在拖延的那一方。遗体一旦火化，就再没有尸检的可能，所以这件事要在联系殡仪馆之前定下来。病历怎么封存见第 24 节。

5. 给去世的人注销户口有法定时限：城市在安葬前，农村在一个月以内

- 成本：不花钱。带上死亡证明和户口簿，去派出所跑一趟。
- 说人话：城市要在安葬前销户，农村要在一个月以内。带死亡证明和户口簿去派出所办。拖着不办，继承过户、领待遇、退保都会卡在户籍状态上。
- 收益：户口登记条例第八条第一款：「公民死亡，城市在葬前，农村在一个月以内，由户主、亲属、抚养人或者邻居向户口登记机关申报死亡登记，注销户口。公民如果在暂住地死亡，由暂住地户口登记机关通知常住地户口登记机关注销户口」。意思是：城里在下葬前办，农村在一个月内办。户主、亲属、抚养人或者邻居都可以去户口登记机关（派出所）报死亡、销户口。人是在外地暂住时走的，由暂住地派出所通知户籍所在地派出所销户
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (1958). 中华人民共和国户口登记条例（第八条）. http://www.gd.gov.cn/zwgk/wjk/zcfgk/content/mpost_2531969.html（广东省人民政府门户网站刊登）
- 备注：户口一直挂着，办继承过户、领待遇、退保都会卡住，这些窗口都看户籍状态。养老金要是还照发，那是冒领，早晚要退回去。去派出所时顺便问清楚：社保、医保待遇怎么停，丧葬补助怎么申领。那几笔钱见第 9 条（公积金余额、社保待遇）。

6. 殡葬服务分基础项目和非基础项目，基础项目有清单、收费依法制定

- 成本：不花钱。出发前花几分钟看一眼清单。
- 说人话：遗体接运、存放、告别、火化、骨灰寄存、生态安葬，都在国家的基础项目清单里。公办机构提供的骨灰格位安葬也在里面。这些项目的价钱按规定来定。清单之外，不许另立项目收钱。出发前先问清楚哪几项算基础项目、当地标准是多少，再谈别的。
- 收益：遗体接运、遗体存放、遗体告别、遗体火化、骨灰寄存、生态安葬，都在国家的基础项目清单里。政府举办的殡葬服务机构提供的骨灰格位安葬，也在清单里。这些项目的收费标准依法制定，价钱按规定来定，不由殡仪馆自己说了算。非基础项目清单由设区的市级以上民政部门（地级市及以上的民政部门）确定
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2026). 殡葬管理条例（国务院令第 824 号，2025 年 11 月 14 日国务院第 72 次常务会议修订通过，「自 2026 年 3 月 30 日起施行」）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202601/content_7054169.htm 第五条：「殡葬服务分为基础项目和非基础项目，收费政策由国务院发展改革部门、财政部门会同国务院民政等部门制定。」「国家制定殡葬服务基础项目清单，将遗体接运、遗体存放、遗体告别、遗体火化、骨灰寄存、生态安葬以及政府举办的殡葬服务机构提供的骨灰格位安葬等纳入清单范围」；第五十条「殡葬服务实行清单化管理并动态调整，禁止在清单之外设立项目、收取费用。」
- 备注：省、自治区、直辖市可以在国家清单的基础上再加项目。先问清楚哪几项属于基础项目、当地的收费标准是多少，再谈其余的。清单里的项目价钱按规定定死，清单外的是自选的，分清这两类，被多收的那部分才有得说。想把亲人的后事办得体面一点没有错，不劝你从简，钱花在哪儿由你自己定。

7. 遇到强制搭售、标价外加价、把一项拆成几项收费，记下来投诉

- 成本：不花钱。难的是在那个当口还愿意较真。
- 说人话：这几样都是条例点名的价格违法行为：不挂价目表、在标价之外加钱、捆绑着强卖丧葬用品、逼你接受别家的收费服务。把一项拆成几项收费，也算变相涨价。当场先要价目表，留好收费凭据和聊天记录。事后再投诉也来得及。查价格找市场监管，管殡葬服务找民政。

- 收益：条例列了五类价格违法行为，下面说其中四类。不挂价目表、收比标价更多的钱，属于不明码标价或者在标价之外加价。不买这个就不给办那个，属于捆绑或者附加不合理条件强制销售。硬塞给你另一家的收费服务，属于强制或者变相强制接受第三方有偿服务。换个名目多收钱，属于变相提高收费标准。另外还禁止「分解项目、扩大范围收费等形式变相提高收费标准」。把一项服务拆成好几项分别收费，或者把收费范围往外扩，都在禁止之列
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2026). 殡葬管理条例（国务院令第 824 号，2025 年 11 月 14 日国务院第 72 次常务会议修订通过，「自 2026 年 3 月 30 日起施行」）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202601/content_7054169.htm 第四十二条：「殡葬服务机构不得违反有关规定擅自设立收费项目，或者采取分解项目、扩大范围收费等形式变相提高收费标准。」第四十三条列举的价格违法行为含「（一）不按规定明码标价，或者在标价之外加价或者收取未标明的费用」「（三）采取捆绑、附加不合理条件或者不合理限制等方式，强制或者变相强制销售丧葬用品、提供殡葬相关服务并收取费用」「（四）强制或者变相强制丧属接受第三方的有偿服务，或者利用相关服务网点重复收取费用」；第五十一条要求民政部门与政务服务便民热线建立信息共享监督机制，「对丧属反映的殡葬服务问题，应当会同有关部门及时予以处理并将处理结果告知丧属」
- 备注：查处价格违法归市场监管部门，殡葬服务本身归民政部门。当场先要一张价目表，收费凭据和聊天记录都留好，事后再去投诉也来得及。

8. 殡葬代理、用品代购、策划主持这类中介，要在县级民政备案

- 成本：不花钱。问一句备没备案。
- 说人话：殡葬代理、用品代购、策划主持、信息咨询这类中介，要在县级民政部门备案。没备案的，不进民政部门那套殡葬服务信息系统。能不能自己查各地不一样，最稳的是打电话问县级民政部门。用骗术乱收费、倒卖逝者信息的，会被依法处置。
- 收益：没备案的中介，不在民政部门管的殡葬服务信息系统里。以欺骗手段违规收费、诱导大操大办、强迫接受服务、倒卖逝者信息的，会被依法处置，还会在系统中标注、向社会公开，谁都能看到
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2026). 殡葬管理条例（国务院令第 824 号，2025 年 11 月 14 日国务院第 72 次常务会议修订通过，「自 2026 年 3 月 30 日起施行」）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202601/content_7054169.htm 第四十一条：「除殡葬服务机构外，从事殡葬服务代理、用品代购、策划主持、信息咨询等殡葬相关服务活动的组织和个人，应当向县级人民政府民政部门备案。」「对存在以欺骗等手段违规收费、诱导大操大办、强迫接受服务、倒卖逝者信息等损害丧属权益行为的依法处置，并在殡葬服务信息系统中进行标注，向社会公开。」
- 备注：「倒卖逝者信息」是这一行里最常见的坑。刚办完手续就接到一堆推销电话，多半是信息被转卖了。网络祭扫平台也一样受管。条例第四十五条不许它诱导消费，也不许它违法处理逝者的信息。

9. 分散在各处的钱要逐个去取：公积金余额、社保待遇、工伤待遇

- 成本：不花钱，但要跑几个窗口。去之前备齐死亡证明和亲属关系证明。
- 说人话：他公积金账户里还剩的钱，继承人和受遗赠人可以去提取。这笔钱不在银行账户里，也不会自动进遗产分配，最容易漏掉。因工死亡的，另有丧葬补助金、供养亲属抚恤金、一次性工亡补助金三笔。养老保险个人账户的余额可以继承，遗属待遇去参保地社保机构问。
- 收益：住房公积金账户余额（他公积金账户里还剩的钱），继承人、受遗赠人可以提取。受遗赠人是指写进遗嘱、要把东西留给他的那个人。因工死亡的，另有三笔钱：丧葬补助金、供养亲属抚恤金、一次性工亡补助金。因病或非因工死亡的，养老保险个人账户余额可以继承，遗属可领丧葬补助金和抚恤金（社会保险法第十四、十七条）
- 证据等级：A

- 来源：国务院 (2026). 住房公积金管理条例（国务院令第 844 号修改，2026 年 9 月 20 日起施行）第二十四条末款. https://www.gov.cn/gongbao/2026/issue_12946/202608/content_7079363.html：「职工死亡或者被宣告死亡的，职工的继承人、受遗赠人可以提取职工住房公积金账户内的存储余额；无继承人也无受遗赠人的，职工住房公积金账户内的存储余额纳入住房公积金的增值收益。」；工伤保险条例第三十九条的三笔待遇见第 19 节. https://www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1778064.htm；全国人大常委会 (2010 公布，现行). 社会保险法（第十四、十七条）. http://kzp.mof.gov.cn/content.jsp?class_id=01_10_01_04&infoid=398（财政部会计财务评价中心刊载全文；第十四条「个人死亡的，个人账户余额可以继承」、第十七条「其遗属可以领取丧葬补助金和抚恤金」均逐字核对；2018 年修正仅改动第五十七、六十四、六十六、九十四条，此两条为现行文本）
- 备注：公积金那笔最常被忘掉，因为它不在银行账户里，也不会自动进遗产分配。养老保险个人账户里剩的钱可以继承，是社会保险法第十四条明文写的；因病或非因工死亡的，遗属另可领丧葬补助金和抚恤金（第十七条），具体金额按参保地规定算，去社保经办窗口问。各地要的材料不一样。遗嘱和继承的形式要求见第 17 节。

10. 死者的账号和个人信息，近亲属可以要求查阅、复制、更正、删除

- 成本：不花钱。平台不配合，才需要去投诉或者起诉。
- 说人话：人走以后，近亲属为了自己的合法正当利益，可以要求平台查阅、复制、更正、删除死者的个人信息。平台要是拒绝，得说明理由。你也可以去法院起诉。有一个例外：他生前另有安排的，比如设过账号继承人、留下过明确意愿，按他的安排来。
- 收益：法律明写：自然人死亡的，近亲属为了自身合法、正当利益，可以对死者的相关个人信息行使查阅、复制、更正、删除等权利。近亲属可以要求平台把他的信息拿出来看、复制一份、改错、删掉
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2021). 个人信息保护法. 中国人大网. http://www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202108/t20210820_313088.html 第四十九条：「自然人死亡的，其近亲属为了自身的合法、正当利益，可以对死者的相关个人信息行使本章规定的查阅、复制、更正、删除等权利；死者生前另有安排的除外。」；第五十条「个人信息处理者应当建立便捷的个人行使权利的申请受理和处理机制。拒绝个人行使权利的请求的，应当说明理由」「个人可以依法向人民法院提起诉讼」
- 备注：法条里有一句「死者生前另有安排的除外」，生前设过账号继承人、或者留过明确意愿的，按他留下的来。所以趁人清醒的时候，值得把账号和密码的去向写下来，见第 17 节。注销账号和删除个人信息是两件事，见第 14 节。

11. 亲人去世留下欠债，继承人只用继承到的遗产去还；不想担就在分遗产前书面声明放弃继承

- 成本：写一份书面声明不花钱。真正的代价是房子、存款这些遗产也一起放弃了。接受继承的，债主可能起诉你，要应诉、要拿得出遗产值多少的材料。
- 说人话：人走了，欠的债不会跟着没了。但子女、配偶这些继承人，只用继承到的那份遗产去还，不够的部分不用自己掏。不想沾这笔债，就在分遗产之前写书面声明放弃继承，遗产也就一起不要了。不吭声就算接受继承。
- 收益：民法典第一千一百六十一条：「继承人以所得遗产实际价值为限清偿被继承人依法应当缴纳的税款和债务。超过遗产实际价值部分，继承人自愿偿还的不在此限」。意思是：他欠的税和债，你只用继承到的那份遗产去还。超出的部分不用还，你自己愿意还的除外。同一条第二款：「继承人放弃继承的，对被继承人依法应当缴纳的税款和债务可以不负清偿责任」。民法典第一千一百五十九条说，分遗产要先还他欠的税和债。民法典第一千一百二十四条：放弃继承的，要「在遗产处理前，以书面形式作出放弃继承的表示；没有表示的，视为接受继承」。最高法继承编解释（一）第三十三条：书面声明交给遗产管理人或者其他继承人。该解释第三十五条：遗产分割以后再说放弃，放弃的就不是继承权，而是已经到手的财产。民法典第一千一百四十五条：继承人可以推选遗

产管理人，没推选的就一起当。民法典第一千一百四十七条：遗产管理人要清点遗产、做遗产清单，处理他的债权债务。河南禹州一案，借款人 2023 年 3 月病故，子女没有书面放弃继承。2023 年 5 月，法院判子女在继承遗产的实际价值范围内还 9.5 万元本金和利息。子女说继承的公司值多少算不清，判决执行不下去。子女名下的账户和车被冻结查封，人也被列进限制高消费名单。拖到 2025 年 2 月才和解，付了 9 万元。重庆一案，借款人欠着一笔 40 万元借款的本息没还清就病故，继承人都声明放弃继承。可他的配偶和女儿已经取走了算作他遗产的基本养老保险金和职业年金。检察机关认定两人没有明示放弃，视为接受继承，2025 年 11 月配偶和债主和解还清。这类债务在万元到几十万元，收益因此定为大

- 证据等级：A
- 来源：全国人大 (2020). 中华人民共和国民法典（第一千零六十四、一千一百二十四、一千一百四十五、一千一百四十七、一千一百五十三、一千一百五十九、一千一百六十一条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf；最高人民法院 (2020). 关于适用《中华人民共和国民法典》继承编的解释（一）（法释〔2020〕23 号，第三十二、三十三、三十五条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282091.html；全国人大常委会 (2023 修正). 民事诉讼法（第一百五十二、一百六十四条）. https://fgw.sh.gov.cn/ys-syjf-zc-2.4.1-h5/20240408/073febdb2b044643905462 32d4089f51.html（上海市发展改革委转载）；国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法（国务院令第 481 号，第六、二十九条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6929.htm；宋文涛（河南省禹州市人民检察院）(2025-05-23). 典亮生活 守护美好｜借款人突然去世，欠下的债不是「无头账」. 检察日报，最高人民检察院网站刊登. https://www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202505/t20250523_696425.shtml；重庆市人民检察院 (2026-05-23). 【案说民法典】邓川：继承遗产，也须以所得遗产为限清偿债务. http://www.cq.jcy.gov.cn/jcdt/202605/t20260523_7740396.shtml
- 备注：受益人主要是你自己和配偶子女。配偶要另算。两人一起签字借的、为家里日常开销借的，算夫妻共同债务。这时配偶本人就是欠债的人，放弃继承也躲不掉。分遗产时还要先把夫妻共同财产的一半分给配偶，剩下的才是遗产。打算放弃的，先别去取他账户里的钱。本节第 9 条（公积金余额、社保待遇）说的公积金余额、养老保险个人账户余额，都是继承人才能取的钱。重庆那件案子就是取了钱又说放弃。放弃继承会让你没法尽赡养、抚养这些法定义务的，放弃无效。催收找上门，先要借条、合同这些凭据，让对方找遗产管理人或者去起诉。超出遗产的那部分，别签还款承诺，因为你自己愿意还的，法律也认。真被起诉，一审普通程序要在立案后 6 个月内审完，可以延长，简易程序是 3 个月。律师费不在败诉方负担的诉讼费里，请律师要自己出。遗产清单和房子、存款值多少的材料要留好，执行时要靠它算你该还多少。拿死还债为什么不通，见第 29 节第 13 条（别拿死当还债）。

12. 家里人去世后办继承，别默认先去公证：一家银行 5 万元以内的存款直接去银行取，房子由全部继承人一起去不动产登记机构办

- 成本：不花钱。有存款的银行要一家一家跑。办房子要约齐全部继承人，同一天到登记窗口。有人不肯来、有人不同意怎么分，这条路就走不通，只能去公证或者打官司。
- 说人话：去世的人在一家银行的存款合起来不超过 5 万元，配偶、子女、父母带上材料就能取，不用公证。房子也不是非公证不可，全部继承人一起去不动产登记机构就能办。公证要花钱，以福州、厦门为例，房子按面积收，一套原则上最多收 1 万元。
- 收益：存款这头，2021 年银保监会和人民银行的 18 号文规定，符合条件的小额存款不再要求公证。条件有三个。一是在同一家银行的账户余额合计不超过 1 万元，银行可以自己上调，最高 5 万元。二是申请人是配偶、子女、父母，或者公证遗嘱指定的继承人、受遗赠人。三是一次性取完，取完注销账户。配偶、子女、父母要交四样材料：死亡证明，户口簿、结婚证、出生证明这类亲属关系材料，自己的身份证件，亲笔签名的承诺书。金规〔2024〕6 号规定，从 2024 年 6 月 1 日起，限额统一提高到 5 万元。农村中小银行可以拖到 2025 年 12 月 31 日前落实。黄金积存产品和银行代卖的国债、理财，到期或赎回后也能这样取，钱数一并算进 5 万元。打进他账户的丧葬费、抚恤金不算

进 5 万元，配偶、子女、父母也能按这套材料取。房子这头，不动产登记暂行条例实施细则第十四条：继承、受遗赠申请登记，「应当提交死亡证明材料、遗嘱或者全部法定继承人关于不动产分配的协议以及与被继承人的亲属关系材料等，也可以提交经公证的材料或者生效的法律文书」。公证只是可选的一种。2016 年司法部发文，废止了 1991 年那份要求房产登记加强公证的联合通知。福州市不动产登记和交易中心解释了不交公证材料怎么办。全部法定继承人或受遗赠人要一起到登记机构查验材料，签一份具结书（保证材料属实的书面声明）。费用看福建的标准：不涉及房产的继承公证，20 万元以内的部分按 0.8% 收，最低 300 元。房产按面积收，福州、厦门每平方米不超过 70 元，单套原则上不超过 1 万元。照这个标准自己算，5 万元存款的公证费是 400 元，福州一套 90 平方米的房子最多 6300 元。省下的是数百到数千元，收益定为中

- 证据等级：A
- 来源：中国银保监会办公厅、中国人民银行办公厅 (2021). 关于简化提取已故存款人小额存款相关事宜的通知（银保监办发〔2021〕18 号，第一、二、四、五、十二条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-02/04/content_5584887.htm；国家金融监督管理总局、中国人民银行 (2024). 关于优化已故存款人小额存款提取有关要求的通知（金规〔2024〕6 号，第一、二、四、五、八条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202404/content_6947875.htm；自然资源部 (2024 修正). 不动产登记暂行条例实施细则（第十四条）. https://bdcdj.fuzhou.gov.cn/zwgk/fgwj/202406/t20240618_4844825.htm（福州市不动产登记和交易中心刊登）；司法部 (2016). 关于废止《司法部 建设部关于房产登记管理中加强公证的联合通知》的通知（司发通〔2016〕63 号）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5174534.htm；福州市不动产登记和交易中心 (2019). 仅凭遗嘱，不能直接办理不动产继承登记. https://bdcdj.fuzhou.gov.cn/jdhy/zcjd/201902/t20190203_2757732.htm；福州市晋安区司法局 (2024). 办理继承权公证的费用是多少?（引闽发改服价〔2021〕533 号）. https://www.fzja.gov.cn/xjwz/hdjl/hdzsk/sfj/gzgl/202309/t20230919_4676656.htm
- 备注：5 万元按每家银行分开算，三家银行各有 4 万元，三家都能这样取。超过 5 万元的不在这两份通知里，去之前问清这家银行要什么材料。存款人或申请人是港澳台同胞、外国人、定居国外的，也不适用。只有一份公证遗嘱，也不能直接过户，全部法定继承人仍要到场确认。打算放弃继承来躲债的，先别去取钱，见第 11 条（书面声明放弃继承）。第一顺序继承人取钱时，还可以要他死亡前 6 个月和死亡后的账户明细。查别的个人信息见第 10 条（账号和个人信息）。继承人有分歧、谈不拢，就要起诉。一审普通程序 6 个月起，律师费自己出。各省公证收费标准不一样，以当地发改和司法部门的文件为准。5 万元限额截至 2026 年 10 月，以金融监管总局和人民银行的最新通知为准。

26. 做一个网站或平台：资质、备案和服务器

你想做一个网站或者 App。本节回答四件事：它在法律上算哪种生意，要办哪张证，服务器放在哪里，用户在上面发的东西和收的钱谁来负责。口径是人身自由与金钱。条目的顺序是：先写会坐牢的，再写要先办证的，然后是平台每天都要做的事，最后一条是选服务器的经验，那条只能给判断、给不出数字。你是受雇的技术人员，红线见第 11 节。公司怎么注册、怎么报税，见第 12 节，本节不重复。各类证的对照表和选服务器的决策表，见 docs/做平台要办哪些证.md。

1. 平台不要自己收钱再转给卖家，让钱走持牌支付机构直接结算

- 成本：不花钱。要花点时间接一家持牌支付机构的产品。持牌支付机构就是拿到了央行支付牌照的公司。用它的分账或者担保交易功能，买家的钱直接结给卖家，不进平台自己的账户
- 说人话：买家的钱先进你的账户，你再转给卖家，这就是在做支付业务。做这门生意要中国人民银行批准，还要真拿出一亿元本钱。没批准就干，会被关停，挣的钱收走，还要罚款，老板和经办人另外罚。严重的还要判刑。稳妥做法只有一条：钱不进你的账户。
- 收益：法规说的支付业务，是「根据收款人或者付款人提交的电子支付指令转移货币资金」。说白了就是按别人的指令替人转钱。要做这门生意，「应当经中国人民银行批准，取得支付业务许可」。注册资本最低 1 亿元，而且是实缴货币资本，这 1 亿元要真金白银打进公司账户。「未经依法批准，擅自设立非银行支付机构、从事或者变相从事支付业务的，由中国人民银行依法予以取缔，没收违法所得」。没批准就干这件事的，直接关停，挣的钱收走。违法所得 50 万元以上的，再罚违法所得的 1 到 5 倍。没有违法所得、或者不足 50 万元的，罚 50 万到 200 万元。法定代表人和直接负责的人另外罚 10 万到 50 万元。刑法还把「非法从事资金支付结算业务」算作非法经营。情节严重的判 5 年以下，特别严重的判 5 年以上。什么算「情节严重」，最高人民法院和最高人民检察院的解释里划了线。这条线是非法经营数额 500 万元以上，或者违法所得 10 万元以上（全国，2024 年 5 月起）
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2023). 非银行支付机构监督管理条例（国务院令第 768 号，第二、六、八、二十七、四十七条）. https://www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11086/202401/content_6924970.html ; 中国人民银行 (2024). 非银行支付机构监督管理条例实施细则（中国人民银行令〔2024〕第 4 号，第六十八条）. https://www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11546/202408/content_6970979.html ; 全国人大 (1997). 刑法（第二百二十五条第三项）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml ; 最高人民法院、最高人民检察院 (2019). 关于办理非法从事资金支付结算业务、非法买卖外汇刑事案件适用法律若干问题的解释（第一、三、四条）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/201901/t20190131_407161.shtml
- 备注：把钱设计成不进你的账户，这是唯一稳妥的做法。市面上管这种代收代付叫「二清」，但官方文件里没有这个词。实施细则用的说法是「变相从事支付业务」，意思是没经批准却按用户的指令替人转钱。最高人民法院和最高人民检察院的那份解释只列了三种情形：编假交易套现、用单位账户套现、用支票套现。它没有点名平台代收代付，所以不能说平台代收代付「一定构成犯罪」

2. 收费的网站多数要许可证，自己卖货不让别人入驻的不用，撮合交易的是另一类许可，免费的只要备案

- 成本：备案不花钱。增值电信业务经营许可证要花钱，它管的是「向用户收钱的网站能不能开」。办这张证先得有公司。只在省内经营的，注册资本不低于 100 万元。跨省经营的，不低于 1000 万元。审查期 60 日，证的有效期 5 年
- 说人话：向用户收钱的网站，多数要先办增值电信业务经营许可证，这张证个人办不了。广东省通信管理局答复：只在自己网站或 App 上卖货、不让别人入驻开店的，不用办。只开微信、支付宝小程序或网店的也不用。该办没办就收钱开站，会被没收收入再罚款，严重的关站。
- 收益：法规原话是「国家对经营性互联网信息服务实行许可制度；对非经营性互联网信息服务实行备案制度。未取得许可或者未履行备案手续的，不得从事互联网信息服务」。收钱的要先拿许可证，

不收钱的要先备案，两样都没有就不能开站。什么叫经营性？法规说是「通过互联网向上网用户有偿提供信息或者网页制作等服务活动」。简单说就是向用户收钱。撮合交易的那一类叫在线数据处理与交易处理业务，业内简称 EDI。法规给它的定义是「利用各种与公用通信网或互联网相连的数据与交易/事务处理应用平台，通过公用通信网或互联网为用户提供在线数据处理和交易/事务处理的业务」。它还「包括交易处理业务、电子数据交换业务和网络/电子设备数据处理业务」。说的就是网站替用户在线处理数据，或者替买卖双方撮合和处理交易。没办证就经营，或者超范围经营，都要没收违法所得，再罚违法所得的 3 到 5 倍。超范围经营就是办了证，干的事却超出证上写的范围。没有违法所得、或者违法所得不足 5 万元的，罚 10 万到 100 万元。情节严重的，责令关闭网站（全国）。收钱不等于一定要办证。广东省通信管理局 2025 年 10 月发的问答说，按工信部要求，下面三种不用办这张证。第一种，企业在自己的网站、App 上「以自营方式直接销售自身或其它企业的商品或服务」，而且没有别的单位或个人入驻开店。第二种，企业在自己的网站、App 上只发自己的信息，不给别人提供发布信息的平台。第三种，企业只靠微信、支付宝这些平台上的小程序、公众号、视频号、网店做生意，「且无其他独立运营平台」。反过来，只要让别人入驻开店、或者让用户在你这里发信息，就不在这三种里面

- 证据等级：A
- 来源：广东省通信管理局 (2025). 关于办理增值电信业务经营许可证的常见问题解答（2025 年 10 月 17 日，第一项）. https://gdca.miit.gov.cn/bsfw/bszn/jyxk/tzgg/art/2025/art_6bcbfa4f041247868c0de08e765b33e9.html ; 国务院 (2000). 互联网信息服务管理办法（国务院令第 292 号，2024 年 12 月 6 日第二次修订，第三、四、七、十九条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1860864.htm ; 国务院 (2024). 关于修改和废止部分行政法规的决定（国务院令第 797 号，第十八项）. https://www.gov.cn/gongbao/2025/issue_11786/202501/content_6997034.html ; 国务院 (2000). 电信条例（2016 年第二次修订，第七、九、十三、六十九条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2016/content_5139478.htm ; 工业和信息化部 (2017). 电信业务经营许可管理办法（工信部令第 42 号，第六、九、十一、十四条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5240090.htm
- 备注：你要做的是不是 EDI 那一类，自己拿《电信业务分类目录》里的定义对号入座。官方没有任何一句话明说「带撮合和资金处理的电商平台必须办 EDI 许可」。工信部的办事指南只说「按照业务界定申请相应的电信业务经营许可」。所以要不要办，只能拿定义自己判断。还有一点：这张证个人办不了，申请人必须是依法设立的公司。自营不用办证那三种情形，出自广东省通信管理局的问答。问答写明是按工信部要求，但别的省没查到同样的公开文字。拿不准就先打电话问属地的通信管理局。这份问答也提醒，办证不用找中介，只在工信部「电信业务市场综合管理信息系统」上交材料，官方不收费

3. 做直播要网络文化经营许可证，做视听节目的那张证民营基本拿不到

- 成本：网络文化经营许可证俗称网文证，它管的是「能不能靠直播、游戏解说这类网络表演赚钱」。由省级文化行政部门审批，受理后 20 日内给结果，有效期 3 年，到期前 30 日去续办。视听节目许可管的是「能不能在网上放节目」，它要求申请人是国有独资或者国有控股单位
- 说人话：做直播、做游戏解说，要省级文化部门发的网络文化经营许可证。证上的经营范围里得写明网络表演。受理后 20 日内出结果，证管 3 年。播过的视频自己要留满 60 天。没办证就开张，会被叫停、警告，再罚 3 万元以下，不停就上黑名单。
- 收益：做网络表演的单位要先办证。法规原话是「应当根据《互联网文化管理暂行规定》，向省级文化行政部门申请取得《网络文化经营许可证》，许可证的经营范围应当明确包括网络表演」。打游戏给人看、给人讲解的也按这一套管，法规原话是「参照本办法进行管理」。所有网络表演的视频资料，「保存时间不得少于 60 日」，播过的视频你要自己留满 60 天。没批准就做经营性互联网文化活动的，责令停止、给予警告，再罚 3 万元以下。叫了还不停的，列入文化市场黑名单。在网上放节目是另一张证，「应当取得《信息网络传播视听节目许可证》」。申请人要「具备法人资格，为国有独资或国有控股单位」，必须是国家全资或者国家控股的单位，民营公司基本拿不到。没这张证

就做的，予以警告、责令改正，可以再罚 3 万元以下。情节严重的，按广播电视管理条例处罚（全国）

- 证据等级：A
- 来源：文化部 (2016). 网络表演经营活动管理办法（文市发〔2016〕33 号，第二、四、六、十三、二十条）. https://zwgk.mct.gov.cn/zfxxgkml/scgl/202012/t20201206_918194.html ; 文化部 (2011). 互联网文化管理暂行规定（文化部令第 51 号，2017 年经文化部令第 57 号修订，第七、八、九、十六、二十一、二十八条）. https://zwgk.mct.gov.cn/zfxxgkml/zcfg/bmgz/202012/t20201204_905340.html ; 广电总局、信息产业部 (2007). 互联网视听节目服务管理规定（第 56 号令，2015 年修订，第二、七、八、二十四条）. https://www.gov.cn/zhengce/2022-08/23/content_5722664.htm ; 国家网信办等七部门 (2021). 关于加强网络直播规范管理工作的指导意见（国信办发文〔2021〕3 号，第 9 项）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-02/10/content_5586472.htm
- 备注：哪种业务配哪张证，七部门那份文件写得最清楚。靠直播赚钱的平台，要网文证加 ICP 备案，ICP 备案就是网站在工信部登记的那道手续。在网上放节目的，要视听证，或者完成登记。发新闻的，要互联网新闻信息服务许可证。另外，中国政府网 2025 年转发的《互联网文化管理暂行规定》登的是 2011 年未修订的原文，引用要以文化和旅游部的现行文本为准

4. 服务器放境内就要备案，App 和小程序上架前也要备案，接入商必须自己持有增值电信许可

- 成本：备案不花钱。它跟着服务器一起在服务商那里提交，通常要等几天到几周。App 和小程序的备案通过服务商或者应用商店提交，材料齐了 20 个工作日内办完。查一次服务商有没有资质，十分钟就够
- 说人话：服务器放在境内，开站前就要备案，不花钱，一般几天到几周。没备案先责令改正、罚 1 万元，不改就关站。App 和小程序也要先备案，没备案的，应用商店和小程序平台不许给你上架。
- 收益：法规原话是「未经备案，不得在中华人民共和国境内从事非经营性互联网信息服务」。不向用户收钱的网站，只要放在境内，也得先备案。没备案的，责令限期改正，再罚 1 万元。拒不改正的，关闭网站。帮你把服务器接上网的那家服务商也受管：它「不得为未经备案的组织或者个人从事非经营性互联网信息服务提供互联网接入服务」。替你收钱的服务商也一样。法规说这类服务商「不得为未依法取得经营许可证或者履行非经营性互联网信息服务备案手续的单位或者个人提供接入或者代收费等服务」。意思是没证也没备案的站，正规服务商不许接。再有，机房托管和云主机在法规里叫互联网数据中心业务，宽带接入叫互联网接入服务业务。这两样本身就要许可，服务商自己先得有证。网站主页上不标备案号的，责令改正，再罚 5000 元到 5 万元。App 和小程序从 2023 年 9 月起也要备案。工信部的通知说，在境内提供服务的 App 主办者「未履行备案手续的，不得从事 APP 互联网信息服务」。分发平台包括小程序平台。通知要求应用商店、小程序平台、手机厂商「不得为未履行备案手续的 APP 提供网络接入、分发、预置等服务」。省通信管理局收到齐全准确的材料，「应在二十个工作日内予以备案」。备案号要标在 App 显著位置。反电信网络诈骗法也写明，设立 App「应当按照国家有关规定向电信主管部门办理许可或者备案手续」（全国）
- 证据等级：A
- 来源：信息产业部 (2005). 非经营性互联网信息服务备案管理办法（信产部令第 33 号，2024 年经工信部令第 68 号修订，第五、十三、十八、二十二条）. https://www.miit.gov.cn/gyhxxhb/jgsj/cyzcyfgs/bmgz/xxtxl/art/2024/art_84a0cfa0ebd049bbbe751dca9a008e56.html ; 工业和信息化部 (2017). 电信业务经营许可管理办法（工信部令第 42 号，第二十、二十四条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5240090.htm ; 工业和信息化部 (2015). 电信业务分类目录（2015 年版，B11、B14、B21、B25）. https://www.miit.gov.cn/zwgk/zcwj/wjfb/tg/art/2020/art_e98406cd89844f7e92ea1bcf3b5301e0.html ; 工业和信息化部 (2023). 关于开展移动互联网应用程序备案工作的通知（工信部信管〔2023〕105 号，第二部分第一、七、八、九项，第三部分第二项）. https://www.gov.cn/zhengce/

zhengceku/202308/content_6897341.htm ; 全国人大常委会 (2022). 反电信网络诈骗法（第二十三条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202209/t20220902_575631.shtml

- 备注：谈价之前先查服务商有没有证。查证用工信部电信业务市场综合管理信息系统 tsm.miit.gov.cn，按公司全称或者证号查。查网站备案用 beian.miit.gov.cn。没有相应许可的「机房」，出事那天你连找谁申诉都不知道。网站已经备过案的，App 备案只补 App 的信息，不用重填主办者身份。把网站的机器放到境外，确实能绕开网站备案，但想在国内应用商店上架的 App 绕不开。用户在境内、钱在境内，本节第 5 到第 10 条写的那些义务一条都不会少，还多出一层数据出境的成本

5. 让用户上来卖东西，平台就要核验登记、报送信息、留存三年

- 成本：不花钱。要在后台做卖家的资质核验，还要建一份登记档案。每个季度报一次涉税信息，交易数据留三年。难在它是常年的活，不是办一次就完
- 说人话：让别人上你的平台卖东西，你就要先核卖家的身份、地址、联系方式和许可证，再登记建档。建完档，至少每六个月回头再核一次。卖家是谁要报给市场监管，纳税的情况每季度报给税务。商品和交易记录留三年。漏做一项，先责令改正，不改罚 2 万到 10 万元。
- 收益：法律对平台有一段要求。原话是「应当要求申请进入平台销售商品或者提供服务的经营者提交其身份、地址、联系方式、行政许可等真实信息，进行核验、登记，建立登记档案，并定期核验更新」。卖家进场前要交身份、地址、联系方式和他该办的许可证。你要核一遍，登记建档，之后隔一段时间还要回头再核一次。「定期」是多久？部门规章说得更细，「至少每六个月核验更新一次」。你还要向市场监管部门报送平台内经营者的身份信息。税务那边也要报，原话是「依照税收征收管理法律、行政法规的规定，向税务部门报送平台内经营者的身份信息和与纳税有关的信息」。所以卖家是谁要报给市场监管，卖家的身份和纳税情况要报给税务。商品和服务信息、交易信息「保存时间自交易完成之日起不少于三年」，从一笔交易做完那天算起，数据至少留三年。上面任何一项没做到的，责令限期改正。逾期不改的，罚 2 万到 10 万元。情节严重的，责令停业整顿，再罚 10 万到 50 万元。涉税信息要「于季度终了的次月内」报送，每个季度结束后的下一个月里就要报掉。没按期报的，罚则一样（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2018). 电子商务法（第十、二十七、二十八、三十一、八十条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf8af050b81 ; 市场监管总局 (2021). 网络交易监督管理办法（市场监管总局令第 37 号，第八、二十四、二十五、三十一条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2021/content_5602020.htm ; 国务院 (2025). 互联网平台企业涉税信息报送规定（国务院令第 810 号，第二、三、四、十条）. https://www.gov.cn/gongbao/2025/issue_12146/202507/content_7030983.html ; 国家税务总局 (2025). 关于互联网平台企业报送涉税信息有关事项的公告（税务总局公告 2025 年第 15 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202506/content_7029727.htm
- 备注：卖家自己也要去办市场主体登记。法律列了几种不用办的：「个人销售自产农副产品、家庭手工业产品，个人利用自己的技能从事依法无须取得许可的便民劳务活动和零星小额交易活动」。「零星小额」有个具体数，网络交易监督管理办法第八条定的是年交易额 10 万元。平台这边还有两件事要做：把已登记和未登记的卖家分别标出来，以及不许删消费者的评价

6. 用户发的内容你要管：审核机制、举报入口、发现违法立即停传并报告

- 成本：要花钱雇人审核，这是平台最大的一笔长期开支。举报入口和每一次处置的记录都要留痕。难在它天天都得有人盯，停一天就可能出事
- 说人话：用户发的东西，出了事由平台负责。你要把这套制度建起来：注册、发帖审核、评论审核、每天巡查、出事怎么处置。页面显眼的地方放举报入口。看到违法信息，马上停止传播、留好记录、报给主管部门。不做的，罚 5 万到 50 万元，严重的更多。
- 收益：法规说平台「应当履行信息内容管理主体责任」，用户发的东西由平台自己负责管。具体要「健全用户注册、账号管理、信息发布审核、跟帖评论审核、版面页面生态管理、实时巡查、应急

处置和网络谣言、黑色产业链信息处置等制度」。从注册、发帖、评论，到日常巡查和出事处置，每一环都要有写下来的规矩。还「应当在显著位置设置便捷的投诉举报入口」，举报按钮要放在用户一眼看得见、点得到的地方。发现违法信息的，「应当依法立即采取处置措施，保存有关记录，并向有关主管部门报告」。网络安全法说得更具体。原话是「发现法律、行政法规禁止发布或者传输的信息的，应当立即停止传输该信息，采取消除等处置措施，防止信息扩散，保存有关记录，并向有关主管部门报告」。没做到的，责令改正、给予警告、予以通报，可以再罚 5 万到 50 万元。拒不改正、或者情节严重的，罚 50 万到 200 万元，还可能被责令停业整顿、关闭网站或者应用程序、吊销许可证或者营业执照。直接负责的人另外罚 5 万到 20 万元（全国）

- 证据等级：A
- 来源：国家互联网信息办公室 (2019). 网络信息内容生态治理规定（网信办令第 5 号，第八、九、十、十六、三十七条）. http://www.cac.gov.cn/2019-12/20/c_1578375159509309.htm ; 全国人大常委会 (2025). 网络安全法（2025 年修正，2026 年 1 月 1 日施行，第四十九、六十九条）. https://www.cac.gov.cn/2025-12/29/c_1768735112911946.htm ; 国务院 (2000). 互联网信息服务管理办法（第十五、十六、二十三条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1860864.htm
- 备注：审核规则不用自己想，照抄就行。哪九类内容不许发，互联网信息服务管理办法第十五条列得清清楚楚。做直播的还多三件事：要「建立直播内容审核平台」，要能随时掐断一场正在播的直播，法条管这个叫「即时阻断」，还要把直播内容和日志保存 60 日。网络表演的视频资料同样不少于 60 日

7. 提供信息发布、即时通讯服务，必须要求用户提供真实身份信息

- 成本：要接一条实名核验通道，这类通道按次收费。产品上按「后台实名、前台自愿」来设计：后台存真名，页面上显示昵称
- 说人话：你的网站能发帖，或者能聊天，就要在用户开通服务时要他的真实身份信息。不给的，不能让他用。做法是后台存真名，页面上显示什么昵称由他自己定，核验用手机号就行。不做实名的，先责令改正。不改的罚 5 万到 50 万元，还可能关站。
- 收益：法律原话是「网络运营者为用户办理网络接入、域名注册服务，办理固定电话、移动电话等入网手续，或者为用户提供信息发布、即时通讯等服务，在与用户签订协议或者确认提供服务时，应当要求用户提供真实身份信息。用户不提供真实身份信息的，网络运营者不得为其提供相关服务」。没要实名的，或者用户没给真实身份、你还照样让他用的，责令改正。拒不改正、或者情节严重的，罚 5 万到 50 万元，还可能被责令暂停相关业务、停业整顿、关闭网站或者应用程序、吊销许可证或者营业执照。直接负责的人另外罚 1 万到 10 万元。直播服务按「后台实名、前台自愿」的原则，做「基于移动电话号码等方式的真实身份信息认证」。意思是平台后台存着用户的真名，页面上显示什么昵称由用户自己定，核验靠手机号一类方式。直播带货要求更严，是「基于身份证件信息、统一社会信用代码等真实身份信息认证」。统一社会信用代码就是营业执照上那串号（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2025). 网络安全法（2025 年修正，2026 年 1 月 1 日施行，第二十六、六十四条；2016 年文本为第二十四、六十一条）. https://www.cac.gov.cn/2025-12/29/c_1768735112911946.htm ; 国家互联网信息办公室 (2016). 互联网直播服务管理规定（第十二、十六条）. https://www.cac.gov.cn/2016-11/04/c_1119847629.htm ; 国家网信办等七部门 (2021). 网络直播营销管理办法（试行）（国信办发文〔2021〕5 号，第八条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-04/23/content_5601682.htm
- 备注：条号换过位置。网络安全法 2025 年修正，2026 年 1 月 1 日施行。实名这一条从第二十四条移到了第二十六条，罚则从第六十一条移到了第六十四条。条文文字没变。你手上的材料如果还引旧条号，要改过来

8. 不给未满 16 周岁的人开直播，打赏按年龄分档处理

- 成本：不花钱。在注册和付款这两步各加一道流程：先判断年龄，再确认监护人同意过
- 说人话：不满 16 周岁的人，不能在你这里注册开播账号。满 16 周岁的要核验身份，还要父母或其他监护人同意。打赏分三档：不满 8 岁不能打赏，8 到 16 岁要监护人同意，16 岁以上要监护人同意或核验收入证明。孩子背着监护人打赏的钱，监护人来要，法院会判退还。
- 收益：法律原话是「网络直播服务提供者不得为未满十六周岁的未成年人提供网络直播发布者账号注册服务；为年满十六周岁的未成年人提供网络直播发布者账号注册服务时，应当对其身份信息进行认证，并征得其父母或者其他监护人同意」。条例还要求「建立网络直播发布者真实身份信息动态核验机制」，开播的人的身份，你要能随时复核一遍。另外要「合理限制不同年龄阶段未成年人在使用其服务中的单次消费数额和单日累计消费数额」，按年龄给未成年人设单笔和单日的花钱上限。打赏现在分三档：「不得向八周岁以下的未成年人提供打赏服务。向八周岁至十六周岁的未成年人提供打赏服务，应征得其监护人同意。向十六周岁以上的未成年人提供打赏服务，应征得其监护人同意或核验其收入证明材料」。还有一条：限制民事行为能力人没经监护人同意就打赏的，监护人来要钱，法院应予支持，钱能要回去。限制民事行为能力人指法律上还不能完全自己做主的未成年人（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2020). 未成年人保护法（第七十四、七十六条）. https://www.cac.gov.cn/2020-10/22/c_1604928959588622.htm ; 国务院 (2023). 未成年人网络保护条例（国务院令第 766 号，第三十一、四十四条）. https://www.gov.cn/gongbao/2023/issue_10806/202311/content_6913813.html ; 中央网信办秘书局 (2026). 关于加强网络直播打赏规范管理的通知（第 7 项）. https://www.cac.gov.cn/2026-04/13/c_1777815804150225.htm ; 最高人民法院 (2020). 关于依法妥善审理涉新冠肺炎疫情民事案件若干问题的指导意见（二）（法发〔2020〕17 号，第九条）. https://www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/230181.html
- 备注：真起了退款争议，按对未成年人最有利的方向处理。这件事的说法改过。2022 年四部门的意见和广电总局 2020 年的通知，说的都是未成年人一律不得打赏。2026 年 4 月的新通知改成按 8 岁、16 岁分档，却没写明前两份作废，官方也没说两者怎么衔接。所以「未成年人一律禁止打赏」这句话现在不准确

9. 接到侵权通知要及时处理，转送声明后 15 日没有下文就恢复

- 成本：不花钱。要建一条固定流程：收到通知、转给卖家、收卖家的申辩、把结果公示出来。每一步都留档
- 说人话：有人发来侵权通知，还附了初步证据，你要及时把东西删掉、屏蔽或者断开链接，同时把通知转给卖家。拖着不办，多出来的那部分损失你要和卖家一起赔。卖家申辩了，你把申辩转给对方，等 15 天。对方既没投诉也没起诉，就把东西恢复回去。
- 收益：权利人「有权通知电子商务平台经营者采取删除、屏蔽、断开链接、终止交易和服务等必要措施。通知应当包括构成侵权的初步证据」。权利人就是商标、著作权、专利这些权利的主人。光发一句话不算，要附上初步证据。平台接到通知后，「应当及时采取必要措施，并将该通知转送平台内经营者；未及时采取必要措施的，对损害的扩大部分与平台内经营者承担连带责任」。你拖着不处理，多出来的那部分损失，你要和卖家一起赔。卖家申辩之后，平台「在转送声明到达知识产权权利人后十五日内，未收到权利人已经投诉或者起诉通知的，应当及时终止所采取的措施」。意思是把卖家的申辩转给权利人，等 15 天。对方既没投诉也没起诉，就把删掉、下架的恢复回去。平台知道或者应当知道有侵权却不处理的，与侵权人承担连带责任。知识产权部门还可以责令你限期改正，逾期不改的罚 5 万到 50 万元，情节严重的罚 50 万到 200 万元。反过来，「恶意发出错误通知，造成平台内经营者损失的，加倍承担赔偿责任」（全国）
- 证据等级：A

- 来源：全国人大常委会 (2018). 电子商务法（第四十二、四十三、四十四、四十五、八十四条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf8af050b81 ; 全国人大 (2020). 民法典（第一千一百九十五、一千一百九十六、一千一百九十七条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/233181.html
- 备注：你不是电商平台，只是一般网站，那就走民法典的通知删除规则。区别在于对方申辩之后你要等多久：电商法给了明确的 15 日，民法典只写「合理期限」。另外，把收到的通知、卖家的申辩和你的处理结果公示出来，是电商法第四十四条的明文要求

10. 用户信息不要随手放到境外，出境有法定条件和人数门槛

- 成本：不花钱。最省事的办法是把用户数据留在境内。确实要传到境外的，走标准合同或者做认证
- 说人话：把境内用户的信息传到境外的机器上，这就叫出境。服务器放在境外，不等于数据没出境。要出境得走四条路之一：网信部门的安全评估、专业机构的认证、按标准合同签约，或者法律另有规定。还要告诉用户境外收信息的是谁、拿去做什么，并专门就这件事问他一次。
- 收益：把境内用户的信息交给境外的公司、或者存到境外的机器上，法律上叫向境外提供个人信息，「应当具备」四项条件之一。一是通过网信部门组织的安全评估。二是经专业机构做个人信息保护认证。三是按网信部门制定的标准合同和境外接收方签约。四是法律、行政法规规定的其他条件。同时你要告诉用户这几样：境外接收方的名称、联系方式、处理目的、处理方式、个人信息的种类，以及他怎么行使自己的权利。而且要「取得个人的单独同意」，专门就这件事问用户一次。具体门槛按累计人数分档。普通企业在法规里叫关键信息基础设施运营者以外的数据处理者。这类企业有一条免办的线，原话是「自当年 1 月 1 日起累计向境外提供不满 10 万人个人信息（不含敏感个人信息）的」。到不了这条线，申报评估、订立标准合同、做认证这三样都免了。10 万人以上不满 100 万人的，应当订立标准合同或者通过认证。100 万人以上的，或者敏感个人信息达到 1 万人以上的，应当申报安全评估（全国，2024 年 3 月起）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2021). 个人信息保护法（第三十八、三十九、四十条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202108/t20210820_527244.shtml ; 国家互联网信息办公室 (2024). 促进和规范数据跨境流动规定（网信办令第 16 号，第三、四、五、七、八条）. https://www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11366/202405/content_6954192.html ; 国家互联网信息办公室 (2022). 数据出境安全评估办法（网信办令第 11 号，第四条）. https://www.cac.gov.cn/2022-07/07/c_1658811536396503.htm
- 备注：服务器放境外不等于「数据没出境」。用户在境内注册，你把他的信息传到境外的机器上，这就是出境。有一类不用走安全评估、认证、标准合同这三条路：跨境购物、跨境寄递、订机票酒店，这些是「为订立、履行个人作为一方当事人的合同」确实必须传的。还要注意人数怎么算：按「自当年 1 月 1 日起累计」算，不是从今天往回数十二个月

11. 选服务器先看停机能不能忍，再看有没有人运维，最后才比价

- 成本：主流云厂商的云主机，每月数百到数千元。小服务商的 VPS，每月几十元起。VPS 就是一台虚拟的小服务器。独立服务器托管每年数千元起，而且硬件要自己买
- 说人话：三档的差别不在价格，在出事那天你手上有什么。大厂有备案通道，资质公开，坏了有公告、有赔偿条款，能找到人。小服务商便宜一半，可它超售、跑路、被上游封掉的时候，你连找谁都不知道。没有用户数据的静态站，几十元的 VPS 就够用。
- 收益：三档的差别不在价格，在出事那天你手上有什么。主流云厂商有备案通道，资质是公开的，出故障有公告，合同里有赔偿条款，出了问题能找到人。小服务商价格能低一半，但它超售、跑路、被上游封掉的时候，你没有申诉对象，所以谈价之前先去工信部系统查它有没有增值电信业务经营许可。独立服务器托管只有在两个条件都成立时才合算：带宽或者硬件成本明显更便宜，并且你自己有人做运维。怎么选：没有用户数据的静态站，用最便宜的 VPS 就够。有用户注册和交易的，选能弹性扩容、能快照备份的云主机，备份至少放在两个地方
- 证据等级：C

- 来源：作者经验，无直接文献；服务商资质与备案的法定要求见本节第 4 条，日志留存 6 个月和等级保护义务见第 11 节第 16 条
- 备注：上面是经验判断，没有文献证据。能真正核查的只有一件事：服务商的许可证。要省钱就在配置和带宽上省，别在资质上省

许可

Unlicense，公有领域。

12. 网站或 App 里的用户信息泄露了，马上补救，通知用户和主管部门，被人攻击的去公安报案

- 成本：不花钱。要提前写好一份出事时的处置预案：谁拍板，先堵哪个口子，通知用户的话怎么写。难在出事那一刻的本能是捂住，不想让用户知道
- 说人话：用户信息泄露或者可能泄露，你要马上补救，通知主管部门和受影响的用户。捂着不报，先责令改正，不改罚 100 万元以下，严重的罚 5000 万元以下。用户因此受损，你证明不了自己没过错就要赔。做了防护、按预案处置并及时报告的，可以视情从轻或者不追究。
- 收益：个人信息保护法原话是「发生或者可能发生个人信息泄露、篡改、丢失的，个人信息处理者应当立即采取补救措施，并通知履行个人信息保护职责的部门和个人」。通知要写三样：泄露了哪类信息、原因和可能的危害；你做了什么补救、用户自己能做什么来减轻危害；你的联系方式。你的补救确实能避免危害的，可以不通知用户。但主管部门认为可能造成危害的，有权要求你通知。网络数据安全管理条例说，通知可以用「电话、短信、即时通信工具、电子邮件或者公告等方式」。处置时发现涉嫌犯罪线索的，要向公安机关、国家安全机关报案。不履行这些义务的，责令改正、警告、没收违法所得，违法的 App 可以被责令暂停或者终止服务。拒不改正的，罚 100 万元以下，直接负责的人罚 1 万到 10 万元。情节严重的，罚 5000 万元以下或者上一年营业额 5% 以下，负责人罚 10 万到 100 万元。民事上，用户因此受了损害，你「不能证明自己没有过错的，应当承担损害赔偿等侵权责任」。泄露规模大的还要按时报告。国家网信办的办法规定，泄露 100 万人以上个人信息算「较大网络安全事件」。这类事件，一般网站和 App 要向所在省的网信部门报告，「最迟不得超过 4 小时」，渠道之一是 12387 热线。处置结束后 30 日内还要交一份总结报告。迟报、漏报、谎报、瞒报造成重大危害后果的，从重处罚。反过来，已经采取合理必要的防护、按预案处置、并且及时报告的，「可视情从轻或不予追究」（全国，报告办法 2025 年 11 月起）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2021). 个人信息保护法（第五十七、六十六、六十九条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202108/t20210820_527244.shtml ; 全国人大常委会 (2025). 网络安全法（2025 年修正，2026 年 1 月 1 日施行，第二十七、四十四、七十一条；2016 年文本为第二十五、四十二条）. https://www.cac.gov.cn/2025-12/29/c_1768735112911946.htm ; 国务院 (2024). 网络数据安全管理条例（国务院令第 790 号，第十一条）. https://www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11646/202410/content_6980863.html ; 国家互联网信息办公室 (2025). 国家网络安全事件报告管理办法（第四、八、九、十、十一条，附件《网络安全事件分级指南》）. https://www.cac.gov.cn/2025-09/15/c_1759583017717009.htm
- 备注：小站泄露几百、几千人，也要按个人信息保护法补救和通知，只是达不到 4 小时报告那道门槛。通知用户时，把能做的事写具体：改哪个密码，提防冒充客服打来的电话。日志留够 6 个月，出事时才查得清是从哪里漏的，见第 11 节第 16 条（按等级保护要求留日志）。用户被泄露之后自己怎么防，见第 14 节

13. 卖自动续费会员的，开通前和每次扣钱前都要显著提醒用户，取消入口要好找

- 成本：不花钱。在开通页把自动续费写明白，每次扣钱前单独发一条提醒，个人中心放一个随时能取消的按钮。难在会有一部分用户收到提醒就顺手取消了

- 说人话：卖自动续费会员，用户开通前、每次扣钱前，都要用显眼的方式提醒他。会员期间要给一个随时能取消或者变更的入口，好找好点，不许另收不合理的费用。没提醒就扣钱，可以罚违法所得 1 到 5 倍，没有违法所得的罚 30 万元以下。
- 收益：网络交易监督管理办法原话是，采取自动展期、自动续费等方式提供服务的，「应当在消费者接受服务前和自动展期、自动续费等日期前，以显著方式提请消费者注意，由消费者自主选择」。服务期间还要「为消费者提供显著、简便的随时取消或者变更的选项，并不得收取不合理费用」。消费者权益保护法实施条例也有同样的提醒要求。没做提醒的，按实施条例处罚：责令改正，可以警告、没收违法所得、罚违法所得 1 到 5 倍。没有违法所得的，罚 30 万元以下。情节严重的，责令停业整顿、吊销营业执照。没给方便的取消入口的，责令限期改正，可以罚 3 万元以下（全国）
- 证据等级：A
- 来源：国家市场监督管理总局 (2021, 2025 修正). 网络交易监督管理办法（总局令第 37 号，第十八、四十一条）. https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/fgs/art/2025/art_4b47c79b8d994a42bba4835997688faa.html ; 国务院 (2024). 消费者权益保护法实施条例（国务院令第 778 号，第十条第二款、第五十条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202403/content_6940159.htm
- 备注：法规没写「显著方式」具体长什么样。稳妥的做法是每次扣钱前单独发一条提醒，并把发送记录留下来，被投诉时拿得出证据。站在用户这边怎么关自动续费，见第 5 节第 1 条（关掉所有自动续费）

许可

正文按 CC BY 4.0 发布，转载、改编要写明出处并附原文链接。代码用 MIT。

27. 怀孕和生产：从发现怀孕到出院办证

这一节前半段算的是孕妇和胎儿的死亡风险。后半段算的是钱和跑腿时间。两种账不放在一起换算。内容只讲「什么时候做什么」。孕期营养、胎教这类没有硬证据、或者作用很小的事，这里不写。生育津贴、产假和养孩子的钱账见第 18 节，孩子出生之后怎么带见第 20 节，急症见第 13 节。

世界卫生组织给的数字：2023 年，全球约有 26 万名女性死于怀孕和生产。其中约 75% 死于这五类原因：产后大出血、感染、妊娠期高血压疾病（怀孕后血压升高的一类病，包括子痫前期和子痫）、分娩时的并发症、不安全的人工流产。世界卫生组织同时说，「大多数孕产妇死亡是可以预防的，因为预防和处理并发症的医疗手段都是已知的」。这一节里作用最大的几条，就是把这几类问题提前拦下来。

1. 准备怀孕就开始每天补 0.4 毫克叶酸，一直吃到孕早期满 3 个月

- 成本：几十元一瓶。农村妇女不用花钱，国家的免费增补叶酸项目会发。每天吃一粒，难在天天记得住
- 说人话：怀孕前后每天吃一粒叶酸，孩子出现神经管缺陷的概率大约能降七成。神经管缺陷就是无脑儿、脊柱裂这一类的出生缺陷。已经生过一个这样的孩子的人，再生一个还出问题的概率，大约降到原来的三分之一。
- 收益：Cochrane 系统综述把 5 项试验、6708 例分娩合起来一起算，证据质量评为高。怀孕前后每天补叶酸，胎儿神经管缺陷的风险 RR 0.31（95% CI 0.17 至 0.58，可信范围），约降低七成。已经生过神经管缺陷孩子的人，再生一个又出问题的风险 RR 0.34（95% CI 0.18 至 0.64），降到原来的三分之一左右。按人群分组来看，0.4 毫克和更高的剂量效果没有差别。单独吃叶酸和吃复合维生素，效果也没有差别
- 证据等级：A
- 来源：De-Regil LM, Peña-Rosas JP, Fernández-Gaxiola AC, Rayco-Solon P (2015). Effects and safety of periconceptional oral folate supplementation for preventing birth defects. Cochrane Database of Systematic Reviews, (12), CD007950. https://doi.org/10.1002/14651858.CD007950.pub3
- 备注：关键是「怀孕前就开始吃」。胎儿的神经管在受孕后 28 天内就长合了。等你测出怀孕再吃，这段时间已经过去大半。所以打算要孩子，就提前 3 个月开始吃。同一篇汇总研究里，叶酸对唇腭裂、先天性心脏病、流产都没有明确效果，别指望它治别的。吃全素的孕妇还要每天补维生素 B12，见第 20 节第 14 条（怀孕、喂奶时在吃素，就每天补维生素 B12）

2. 孕 13 周前去社区卫生服务中心建《母子健康手册》，把免费产检额度用掉

- 成本：不花钱，这属于国家基本公共卫生服务项目。要按孕周跑几趟
- 说人话：孕期至少五次产检，加上产后上门访视和产后 42 天检查，这些钱国家出。领的办法是怀孕 13 周以前去社区建一本《母子健康手册》。不去建，这几次免费的就白白错过。
- 收益：《国家基本公共卫生服务规范（第三版）》里有孕产妇健康管理服务。辖区内的常住孕产妇可以做这些。孕早期健康检查 1 次，孕中期 2 次，孕晚期 2 次，产后访视 1 次，产后 42 天健康检查 1 次。孕 13 周前要去建册，同时做第 1 次产前检查。孕中期那两次分别在孕 16 至 20 周、孕 21 至 24 周。孕晚期那两次分别在孕 28 至 36 周、孕 37 至 40 周。地方公开的服务清单里，还包含第一次的一整套化验和产后抑郁筛查
- 证据等级：A
- 来源：国家卫生计生委 (2017). 国家基本公共卫生服务规范（第三版）. https://www.nhc.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2017/04/20170417104506514.pdf；靖江市人民政府. 国家基本公共卫生服务项目——孕产妇健康管理服务（地方服务清单公开）. https://www.jingjiang.gov.cn/xxgk/zdlyxxgk/wsjk/art/2023/art_383017a2e7794892bc772bfbe042f379.html
- 备注：这 5 次是免费的下限，不是产检的全部。医院会按情况加做超声、血糖、胎心监护，这些要自己掏钱。建册越早，妊娠风险分级越早做出来。妊娠风险分级就是按风险高低给孕妇分档，查出是高危的，才能早点转到接得住的医院。人住在外区的，按现在住的地方建册，不用回户籍地

3. 第一次产检就把艾滋病、梅毒、乙肝三项查掉，查出来艾滋病也有免费的阻断

- 成本：不花钱，预防母婴传播项目提供免费检测
- 说人话：第一次产检就把艾滋病、梅毒、乙肝这三样查掉，检测不用自己掏钱。真查出来也不是绝路。国家免费给药、给方案，挡住病从母亲传给孩子的那条路，这叫母婴阻断。
- 收益：母婴传播就是病从母亲传给孩子。《预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播工作规范（2020 年版）》有要求。在孕早期或者第一次产前检查的时候，医院要告知相关信息，并「提供适宜、规范的免费检测」，这三项检测不用自己掏钱。再根据结果提供检测后咨询或者转诊。查出阳性也不是绝路。《艾滋病防治条例》第四十四条规定，向感染艾滋病病毒的孕产妇「免费提供预防艾滋病母婴传播的治疗和咨询」。第四十三条要求提供阻断（不让病传给孩子）、治疗、产后访视、婴儿随访和检测等服务。母亲乙肝表面抗原阳性的，新生儿出生时要同时打乙肝疫苗和乙肝免疫球蛋白（见第 20 节第 2 条）
- 证据等级：A
- 来源：国家卫生健康委办公厅 (2020). 预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播工作规范（2020 年版）. https://wjw.xinjiang.gov.cn/hfpc/zhgl6/202012/08b7de496f0b40e586d4b99d00cf79c4.shtml（新疆维吾尔自治区卫生健康委员会转载）；国务院 (2006). 艾滋病防治条例（第四十三、四十四条）. https://wjw.beijing.gov.cn/zwgk_20040/zcwj2022/flfg/202304/t20230408_2992986.html（北京市卫生健康委员会转载）
- 备注：这三项越早查越有用，因为阻断和治疗都需要时间。艾滋病防治条例第三条还写明「任何单位和个人不得歧视艾滋病病毒感染者、艾滋病病人及其家属」，结婚、找工作、看病、上学这些合法权益受法律保护。日常的预防和检测见第 1 节。发生高危行为之后的暴露后阻断见第 13 节

4. 整个孕期一支烟一口酒都不要，家里人也别在屋里抽

- 成本：不花钱，还能省下烟酒钱。难在让同住的人跟着一起戒
- 说人话：孕期抽烟，孩子早产、生下来太小、唇腭裂的概率都往上走。孕期和生产时异常出血的风险直接翻一倍。婴儿猝死的风险也更高。家里人在屋里抽，一样算。什么时候戒都还来得及。
- 收益：美国疾病控制与预防中心的口径：孕期吸烟会让孩子「足月出生也可能过小」「可能早产」。它会「使孕期和分娩期异常出血的风险翻倍」。它会提高唇裂、腭裂等出生缺陷的风险。它还会「损害胎儿正在发育的肺和大脑，损害可持续到儿童期」。孕期吸烟的母亲生的婴儿，以及出生后接触烟雾的婴儿，婴儿猝死综合征的风险更高。官方建议是「最好在怀孕前就戒烟，但如果已经怀孕，戒了仍然有用」「什么时候戒都不晚」
- 证据等级：A
- 来源：Centers for Disease Control and Prevention. Smoking During Pregnancy. https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/pregnancy.html
- 备注：别人在屋里抽，孕妇吸到的二手烟对胎儿一样算数。所以同住的家人也别在屋里抽。酒也一样：没有哪个喝酒的量是已知安全的，孕期最省事的做法就是一口不喝。烟酒对成年人自己的账见第 2 节

5. 有子痫前期高危因素的，孕 12 周后开始每天一片小剂量阿司匹林

- 成本：几十元。每天一片，要一直吃到生。难在天天不忘
- 说人话：子痫前期是孕期的一种高血压病。上一胎得过、怀多胎、有慢性高血压、孕前有糖尿病、有肾病或自身免疫病的人算高危。高危的人从孕 12 周起每天一片小剂量阿司匹林，子痫前期低约一成半，早产和孩子在生产前后死亡都低约两成。其他人别自己吃。
- 收益：美国预防服务工作组给的是 B 级推荐：对子痫前期高危的人，在孕 12 周之后开始吃小剂量阿司匹林（81 毫克/天）来预防。子痫前期是孕期的一种高血压疾病。把多项研究合起来算，结果如下，95% CI 是可信范围。子痫前期 RR 0.85（95% CI 0.75 至 0.95，16 项研究），低约 15%。早产 RR 0.80（95% CI 0.67 至 0.95，13 项研究），低约 20%。围产期死亡 RR 0.79（95% CI 0.66 至 0.96，11 项研

究），低约 21%；围产期死亡就是生产前后这段时间里的死亡。小于胎龄儿／宫内生长受限 RR 0.82（95% CI 0.68 至 0.99，16 项研究），低约 18%；说的是胎儿长得比同孕周的偏小

- 证据等级：A
- 来源：US Preventive Services Task Force (2021). Aspirin Use to Prevent Preeclampsia and Related Morbidity and Mortality: Preventive Medication. https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/low-dose-aspirin-use-for-the-prevention-of-morbidity-and-mortality-from-preeclampsia-preventive-medication
- 备注：算高危的有：上一胎得过子痫前期、怀的是双胎或者多胎、有慢性高血压。还有怀孕前就有 1 型或者 2 型糖尿病、有肾病，以及有系统性红斑狼疮、抗磷脂综合征这类自身免疫病。不在这几类里的不要自己吃。这个药要医生开处方，产检的时候把病史说清楚，让医生判断。国内卖的多是 100 毫克的肠溶片，按医嘱吃

6. 孕 24 周及以后做一次妊娠期糖尿病筛查，别嫌喝糖水麻烦

- 成本：几十到一百多元。要空腹去，抽几次血，占掉半个上午
- 说人话：妊娠期糖尿病就是怀孕之后才出现的血糖高。孕 24 周以后花半个上午，喝一次糖水、抽几次血，就能查出来。不查也不管，胎儿长得过大、难产、挨一刀、子痫前期和新生儿低血糖的风险都会往上走。
- 收益：美国预防服务工作组的 B 级推荐：对没有症状（自己没觉出不舒服）的孕妇，在孕 24 周及以后筛查妊娠期糖尿病。妊娠期糖尿病就是怀孕之后才出现的血糖高。只做一次筛查的，这一次要放在孕 24 周及以后。孕 24 周之前就筛查好不好，工作组的结论是现有证据不足以判断好处和坏处（I 级）。妊娠期糖尿病不管，会推高这几样的风险：巨大儿（胎儿长得过大）、难产、剖宫产、子痫前期和新生儿低血糖
- 证据等级：A
- 来源：US Preventive Services Task Force (2021). Gestational Diabetes: Screening. https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/gestational-diabetes-screening
- 备注：查出来的人里，大多数靠调饮食和运动就能把血糖控住，需要打胰岛素的是少数。别因为怕查出来要打针，就跳过这一次。生完之后还要复查血糖：得过妊娠期糖尿病的人，以后得 2 型糖尿病的风险明显更高

7. 背下这张「立刻去医院」的清单，孕期和产后一年内都算数

- 成本：不花钱。花五分钟记住，最好也让同住的人知道
- 说人话：任何一条出现，当天就去医院，别在家等一晚。头痛不好或越来越重、看东西变样、发烧到 38 ℃。手或脸肿得厉害、喘不上气、胸痛或心跳快。肚子剧痛不缓解、胎动停了或明显变少、阴道出血或流液。一条胳膊或腿又肿又痛、想伤害自己或孩子。产后一年内也算。
- 收益：美国疾病控制与预防中心列出的孕产期紧急预警信号有这些：头痛一直不好或者越来越重、头晕或者晕过去、看东西变样、体温达到 38 ℃ 或更高；手或者脸肿得厉害、有伤害自己或者伤害孩子的念头、呼吸困难、胸痛或者心跳过快；恶心呕吐很厉害、肚子剧烈疼痛一直不缓解、孕期胎动停止或者明显减少；孕期阴道出血或者流出液体、产后阴道出血或者分泌物不正常；一条胳膊或者一条腿严重肿胀、发红或者疼痛。这些问题在产后一年内都可能发生，不是「出了月子就没事」
- 证据等级：A
- 来源：Centers for Disease Control and Prevention. Hear Her — Urgent Maternal Warning Signs. https://www.cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs/index.html；World Health Organization. Maternal mortality fact sheet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality
- 备注：这张清单的用处，是把「再忍忍」和「必须马上走」分开。头痛加上看东西发花，再加上上腹部疼，指向的是子痫前期（孕期的高血压疾病）。一条小腿又肿又痛，指向的是深静脉血栓（见第 13 节）。产后大出血按世界卫生组织的说法，可以在几小时内夺走一个健康女性的生命。任何一条出现就直接去医院，不要先在家等一晚

8. 破水了就地平躺、垫高臀部、打 120，不要走动也不要洗澡

- 成本：不花钱
- 说人话：破水了不是慢慢收拾东西再出发。正确做法是就地躺下、把屁股垫高、打 120。站着走动，羊水流得更快，脐带可能跟着被冲下来。那是能要孩子命的急症。
- 收益：北京市卫生健康委员会给的处置办法：发现破水后「马上找个地方平躺下来，防止羊水流出来」「不要随意走动」，并且「立即拨打 120 急救电话」。等车的时候通知家里人带东西到医院会合。医疗机构的科普进一步说明了为什么：人站着的时候羊水流失更快，胎儿的脐带可能跟着掉出来，这叫脐带脱垂，是危及胎儿的急症。所以要躺下，把臀部垫高，可以取左侧卧位
- 证据等级：B
- 来源：北京市卫生健康委员会. 每周急救话题：准妈妈羊水早破怎样办？ https://wjw.beijing.gov.cn/bmfw_20143/jkzs/jzjj/202001/t20200115_1575632.html；北京市顺义区妇幼保健院. 孕晚期在家破水怎么办？ https://www.bch-syfy.cn/Html/News/Articles/9453.html
- 备注：快生的三个征兆是规律宫缩、见红、破水。前两个都可以从容收拾东西，破水是唯一一个「当场躺下叫车」的。破水后洗澡、蹲厕所、自己开车，都是典型的错误做法。记下破水的时间和羊水的颜色，告诉医生。羊水发黄绿色，或者带着胎粪颗粒，提示胎儿窘迫（胎儿在子宫里缺氧）。同时还有规律宫缩、胎动明显减少、发热打寒战的，更要跟医生强调这是急诊

9. 想要无痛分娩就直接说，它不增加剖宫产的风险

- 成本：几百到一千多元，各地价格不一样。要提前问医院和麻醉科能不能做。难在得自己开口提
- 说人话：无痛分娩就是在腰上打一针麻药，把生孩子的疼压下去。它比别的止疼办法更管用，也不会让你更可能挨一刀。「打了无痛腰疼一辈子」同样没有依据。现在它有了单独的收费项目，医院也更愿意做。
- 收益：Cochrane 系统综述的结论是：硬膜外镇痛在减轻产痛、提高产妇对镇痛的满意度上，比不用硬膜外的办法更有效。无痛分娩用的就是硬膜外镇痛。同一篇还说，「硬膜外镇痛对剖宫产风险和长期腰痛没有影响」。器械助产（用器械把孩子接出来）增加的现象，在 2005 年以后的研究中已经看不到。2024 年起，国家医保局的产科类医疗服务价格项目立项指南，把「分娩镇痛」「导乐分娩」「亲情陪产」单独立了项。理由正是原先没有独立的价格项目，医院提供分娩镇痛的积极性被压低
- 证据等级：A
- 来源：Anim-Somuah M, Smyth RMD, Cyna AM, Cuthbert A (2018). Epidural versus non-epidural or no analgesia for pain management in labour. Cochrane Database of Systematic Reviews, (5), CD000331. https://doi.org/10.1002/14651858.CD000331.pub4；国家医疗保障局 (2024). 重构产科服务价格项目 助力构建生育友好型社会. https://www.gov.cn/zhengce/202406/content_6957553.htm
- 备注：「打无痛会腰疼一辈子」和「打无痛会难产要挨刀」这两条流传最广的说法都没有依据。Cochrane 把硬膜外镇痛和别的镇痛办法放在一起汇总，结论是它对剖宫产风险和长期腰痛都没有影响。真实的副作用是这些：血压偏低、发热、腿发软、尿不出来，以及第一、第二产程变长、更可能要用缩宫素。做不做自己定，但别因为传言放弃。能不能做还要看医院有没有 24 小时在场的麻醉医生，产检的时候就问清楚

10. 没有医学指征就别主动要求剖宫产，也别为了挑日子开刀

- 成本：不花钱。难在顶住家里人的说法
- 说人话：世界卫生组织的说法是，一个地方的剖宫产比例超过 10% 以后，母亲和新生儿的死亡就不再继续下降。该剖的一定要剖。为了挑日子、怕疼去剖，只是白挨一次腹部大手术。
- 收益：世界卫生组织 2015 年的声明：一个人群里的剖宫产率上升到约 10% 时，孕产妇和新生儿的死亡数会下降。超过 10% 之后，没有证据显示死亡率还能进一步改善。世界卫生组织同时强调，应当尽一切努力，为有需要的产妇提供剖宫产，而不是为了凑某个特定的比率
- 证据等级：A

- 来源：World Health Organization (2015). WHO Statement on Caesarean Section Rates（WHO/RHR/15.02）. https://www.who.int/publications/i/item/WHO-RHR-15.02
- 备注：医学上确实需要的时候，剖宫产是救命手术，该做就做，别硬扛。要避免的是医学上并不需要还去开刀，比如怕疼、挑吉时、算孩子上学的年龄。剖宫产是腹部大手术，恢复更慢，下一胎出现前置胎盘、胎盘植入和子宫破裂的风险更高。这直接影响你还想不想生第二个

11. 怀孕前就确认生育保险的参保状态，未就业的配偶也能报生育医疗费用

- 成本：不花钱。打一次社保或者医保的咨询电话
- 说人话：单位交了生育保险，生孩子的医疗费和产假期间的津贴都从这笔基金里出。配偶没工作的，医疗费这一块也能报。参保月数够不够、在外地生要不要先备案，都得提前问，事后补不了。
- 收益：《社会保险法》第五十四条：用人单位已经缴纳生育保险费的，其职工享受生育保险待遇。职工没有工作的配偶，按照国家规定享受生育医疗费用待遇，所需资金从生育保险基金中支付。说白了，单位交了生育保险，职工本人能享受待遇，职工那位没工作的配偶生孩子的医疗费，也能从这笔基金里出。生育保险待遇分两块：一块是生育医疗费用，就是生孩子这件事本身的医疗费；另一块是生育津贴，就是产假期间发给你的那笔钱。第五十六条列明了能领生育津贴的三种情形：女职工生育享受产假、享受计划生育手术休假、法律法规规定的其他情形。生育津贴「按照职工所在用人单位上年度职工月平均工资计发」，算的是你所在单位去年的职工月平均工资，不是你自己的工资
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2010). 中华人民共和国社会保险法（第五十四、五十六条）. https://guangdong.chinatax.gov.cn/gdsw/qysw_gkwj/2020-02/12/content_8e8c485d0db34b989531f3ba57cec5a9.shtml（国家税务总局广东省税务局转载）
- 备注：两件事要提前问清楚，因为事后补不了。一是连续参保的月数够不够：各地都定了最低月数，不够就享受不了。二是不在参保地生的，要不要先办异地生育备案：没备案的可能只能自己先垫钱，回来再手工报销，甚至报不了。产假天数和生育津贴怎么算见第 18 节第 2 条

12. 出院前把《出生医学证明》办掉，名字提前想好、别写错字

- 成本：不花钱。办出院手续的时候顺手就办了
- 说人话：这张证是上户口、参保、上学的前置件，而且只有接生的那家机构能第一次开。出了院再回头补，要另走一套流程、多交材料。名字里的字，先确认户籍系统打得出来。
- 收益：《母婴保健法》第二十三条：医疗保健机构和从事家庭接生的人员，按照国务院卫生行政部门的规定，出具统一制发的新生儿出生医学证明。这张证是后面所有事的前置条件：上户口、参保、办医保卡、入园入学都要它。而且第一次签发只能由接生的机构办。出了院再回头补办，要走另一套流程，还需要额外的证明材料
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (1994, 2017 修正). 中华人民共和国母婴保健法（第二十三条）. https://www.gov.cn/guoqing/2021-10/29/content_5647619.htm
- 备注：填之前把父母姓名、身份证号和孩子姓名逐字核对一遍。姓名用字要能在户籍系统里打得出来，生僻字以后办事会很麻烦。改名和改证都要走补发或者换发，比当场核对麻烦得多。证拿到手就单独收好，和户口本、身份证一样要紧

13. 新生儿足跟血筛查和听力筛查都别拒绝

- 成本：多数地区免费，或者几十元。有些扩展项目要自己掏钱。孩子出生后扎一次足跟
- 说人话：扎一次足跟血、做一次听力测试，能在孩子看起来完全正常的时候，查出甲减、苯丙酮尿症和听力障碍。等症状显出来，智力上的损害已经补不回来了。
- 收益：《新生儿疾病筛查管理办法》第三条：「全国新生儿疾病筛查病种包括先天性甲状腺功能减低症、苯丙酮尿症等新生儿遗传代谢病和听力障碍。」这两类病有个共同点：早期完全看不出异常，

等到症状明显的时候，智力损害已经不可逆了。而早发现早干预效果很好，办法是补充甲状腺素、喝特殊配方奶、戴助听器或者装人工耳蜗。第十条规定，筛查结果是阳性的，机构应当及时通知监护人去确诊

- 证据等级：A
- 来源：卫生部 (2009). 新生儿疾病筛查管理办法（卫生部令第 64 号，第三、十、十一条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2009/content_1371363.htm
- 备注：办法第十一条要求，筛查前要把项目、条件、方式、灵敏度（能查出多少）和费用如实告诉监护人，并签字同意。所以你会拿到一张知情同意书。签之前看清楚：哪些是国家规定的病种，哪些是自费的加项。初筛阳性不等于确诊，绝大多数复查一次就排除了，别在这一步先崩溃。听力初筛没过的要按通知去复筛，别自己判断「孩子听得见就算了」

14. 拿到出生医学证明就给孩子办居民医保，别等落完户

- 成本：一年交一次居民医保保费，几百元
- 说人话：拿到出生证就能在网上给孩子参保，不用等落户。参上了，出院时的住院费当场就能报。新生儿的住院费不低，参保和没参保差别很大。
- 收益：中国政府网 2024 年的口径：「新生儿凭出生医学证明就可以在线上参保」，不必先落户。「新生儿出院以后就能够直接报销医药费用」。以前的做法是落了户才能参保，住院费得先全额垫付，再回头报销。参保缴费的平均办理时长，也从年初的 28.7 个工作日压减到 6.4 个工作日
- 证据等级：A
- 来源：中国政府网 (2024). 健全基本医疗保险参保长效机制国务院政策例行吹风会. https://www.gov.cn/zhengce/202409/content_6973567.htm
- 备注：早产、黄疸照蓝光、新生儿肺炎，这些是新生儿住院的常见原因，动辄上万元，参保和不参保差别很大。各地对「出生后多少天内参保，可以从出生那天起享受待遇」的规定不完全一样。具体怎么执行，以当地医保部门说的为准。出院前打 12393 问一句最省事

15. 孩子出生后一个月以内去派出所申报出生登记

- 成本：不花钱。跑一趟派出所的户籍窗口
- 说人话：法律给的是一个月，不是「有空再说」。落户卡着后面的打疫苗、入园、入学和办身份证。越往后拖，要补的材料越多。
- 收益：《户口登记条例》第七条：「婴儿出生后一个月以内，由户主、亲属、抚养人或者邻居向婴儿常住地户口登记机关申报出生登记。」这是法律定的时限，不是建议。落户是后面这些事的前置条件：打疫苗、入园、入学、办身份证。越往后拖，需要补的材料越多
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (1958). 中华人民共和国户口登记条例（第七条）. http://www.gd.gov.cn/zwgk/wjk/zcfgk/content/post_2531969.html（广东省人民政府转载）
- 备注：带齐这些：出生医学证明、父母双方的身份证和户口本、结婚证。跟父亲落户还是跟母亲落户可以自己选，但两个地方的政策不一样，学区和参保地都受影响。去之前想清楚，改起来麻烦。没结婚生的孩子，同样可以申报出生登记

16. 产后 42 天那次复查别跳过，它在一些地方同时是产后抑郁的筛查

- 成本：不花钱，属于基本公共卫生服务。占半天时间。难在刚出月子懒得动
- 说人话：这次复查不花钱。按地方公开的服务清单，它含血常规、白带常规和一次产后抑郁筛查。产后一年内都可能出大问题，别觉得出了月子就安全了。
- 收益：《国家基本公共卫生服务规范（第三版）》的孕产妇健康管理里，产后有 1 次产后访视和 1 次产后 42 天健康检查。地方公开的服务清单里，这一次含化验（血常规、白带常规）和 1 次产后抑郁筛查。国家卫生健康委 2020 年的抑郁症防治特色服务工作方案，要求试点地区「将孕产期抑郁症筛查纳入常规孕检和产后访视流程中」。所以产后能不能顺带筛抑郁，要看当地有没有这么做。产

后一年内都可能出现严重并发症。第 7 条那张「立刻去医院」的清单里，「有伤害自己或伤害孩子的念头」「产后阴道出血或异常分泌物」「一侧肢体严重肿痛」都属于产后

- 证据等级：A
- 来源：国家卫生计生委 (2017). 国家基本公共卫生服务规范（第三版）. https://www.nhc.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2017/04/20170417104506514.pdf；靖江市人民政府. 国家基本公共卫生服务项目——孕产妇健康管理服务（地方服务清单公开）. https://www.jingjiang.gov.cn/xxgk/zdlyxxgk/wsjk/art/2023/art_383017a2e7794892bc772bfbe042f379.html；国家卫生健康委办公厅 (2020). 关于探索开展抑郁症、老年痴呆防治特色服务工作的通知（国卫办疾控函〔2020〕726 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-09/11/content_5542555.htm
- 备注：产后抑郁不是矫情，靠家里人劝一句「想开点」也解决不了。它有专门的筛查问卷，有治疗，可以恢复。有自杀念头时的处置见第 1 节。孩子生下来确实养不了时的合法出路见第 9 节第 20 条。这次复查还会看伤口长得怎么样、子宫恢复得怎么样、盆底功能好不好。避孕方案也在这次谈：产后不来月经，不等于不会怀孕

17. 怀孕了不用把猫送走，猫砂换别人每天铲，肉要做熟、碰土戴手套

- 成本：不花钱。猫砂交给家里人每天铲。只能自己铲的，买一盒一次性手套。难在吃肉要全熟，半生的牛排、羊肉都不能吃
- 说人话：弓形虫是一种寄生虫。怀孕时第一次染上，可能流产，孩子也可能眼睛和脑子受损。家里养猫并不让人更容易染上，猫不用送走。更要防的是吃没熟透的肉、碰土不洗手，猫砂换别人每天铲就行。
- 收益：美国疾病控制与预防中心说，怀孕前不久或怀孕时第一次感染弓形虫，会传给胎儿。多数被感染的孩子出生时没有症状，长大后可能失明或智力残疾。少数孩子出生时就有严重的眼睛或脑损伤。英国国家医疗服务体系（NHS）说，孕期感染可能导致流产。法国里昂的弓形虫检测中心统计了 603 名孕期确诊感染的孕妇，多数用了抗寄生虫药。传给胎儿的总比例是 29%（95% CI 25 至 33，可信范围）。孕 13 周感染的约 6% 传给胎儿，孕 36 周感染的约 72%。越早感染，孩子越容易出症状。孕 24 到 30 周感染的，孩子早早出现症状的风险最高，约 10%。欧洲六个城市比较了孕期新感染和没感染的孕妇。家里养猫 OR 1.0（95% CI 0.7 至 1.5），没有差别。自己清猫砂盆 OR 1.3（95% CI 0.8 至 2.1），差别可能只是偶然。吃没熟透的羊肉 OR 3.13（95% CI 1.4 至 7.2），风险约是不吃的 3 倍。碰土 OR 1.81（95% CI 1.2 至 2.7），高约八成。各城市有 30% 到 63% 的感染能算到没熟透或腌制的肉上，6% 到 17% 算到碰土上。美国疾病控制与预防中心给孕妇的做法：能让别人换猫砂就让别人换。没人换就戴一次性手套，换完用肥皂和水洗手。猫砂每天换，因为猫粪里的弓形虫要过 1 到 5 天才会传染人。孕期别新养猫，别收养或摸流浪猫，尤其是小猫。猫关在屋里，只喂猫粮或做熟的食物，不喂生肉。中国疾控中心的科普也说，准爸爸尽量承担清理猫砂盆，孕期做好防护可以把猫留在身边。NHS 写明，摸猫、养猫都不会染上弓形虫
- 证据等级：B
- 来源：Centers for Disease Control and Prevention. Toxoplasmosis: Risk Factors. https://www.cdc.gov/toxoplasmosis/risk-factors/index.html；Centers for Disease Control and Prevention. Preventing Toxoplasmosis. https://www.cdc.gov/toxoplasmosis/prevention/index.html；NHS. Toxoplasmosis. https://www.nhs.uk/conditions/toxoplasmosis/；中国疾病预防控制中心 (2025). 孕期弓形虫感染，都是「吸猫」惹的祸吗？ https://www.chinacdc.cn/jkkp/crb/qtcr/202501/t20250103_303681.html；Cook AJ, Gilbert RE, Buffolano W, et al. (2000). Sources of toxoplasma infection in pregnant women: European multicentre case-control study. BMJ, 321(7254), 142-147. https://doi.org/10.1136/bmj.321.7254.142；Dunn D, Wallon M, Peyron F, Petersen E, Peckham C, Gilbert R (1999). Mother-to-child transmission of toxoplasmosis: risk estimates for clinical counselling. Lancet, 353(9167), 1829-1833. https://doi.org/10.1016/s0140-6736(98)08220-8

- 备注：猫一般只在第一次感染后的几周里随粪便排出弓形虫。以前感染过的成年猫，再排出的可能更小。猫关在屋里、不吃生肉，被感染的机会也小。家里不养猫也照样会染上，来源是没熟透的肉、没洗净的蔬果、被猫粪污染的土和生水。所以要做的是这几样：肉做到全熟，切过生肉的刀、案板和手要洗；蔬果用流水冲洗；种花、翻土戴手套，事后洗手。NHS 还提醒别吃萨拉米、帕尔马火腿这类生腌肉，别喝没消毒的羊奶。那项欧洲研究没细问生菜和没洗的蔬菜，14% 到 49% 的感染找不到来源。要不要查弓形虫抗体，问产检医生。定 B 是因为猫和肉的风险只有一项研究的数字，而且是事后回忆的。做法来自官方机构，没有研究算过照做能少多少感染。收益定「中」凭判断，理由在核实记录里。好处落在你自己和孩子身上

18. 怀孕期间赶上流感季就打一针流感灭活疫苗，孕期哪个阶段都能打，别用鼻喷的

- 成本：自费，一针几十到一百多元。去社区接种门诊跑一趟。难在要挑说明书没把孕妇列为禁忌的那一款
- 说人话：孕妇得了流感，比没怀孕的人更容易住院。孕期打一针流感疫苗，自己因流感住院少约四成。孩子出生后头 6 个月确诊流感少约一半，因流感住院少约七成。没看到打针让流产、死胎、畸形变多。
- 收益：世界卫生组织 2022 年的立场文件汇总了已有研究。孕妇得流感，住院的风险约是没怀孕的人的 7 倍（OR 6.8，95% CI 6–7.7，可信范围）。孟加拉一项试验把 340 名孕妇随机分成两组。一组打流感灭活疫苗，一组打肺炎球菌疫苗作对照，跟到孩子出生后 24 周。打流感疫苗的，孩子确诊流感 6 例，对照 16 例，疫苗效力 63%（95% CI 5–85）。母亲自己发烧加呼吸道病少 36%（95% CI 4–57）。南非两项试验用了安慰剂，医生和孕妇都不知道打的是哪一针。没感染艾滋病的孕妇里，确诊流感从 3.6% 降到 1.8%，效力 50.4%（95% CI 14.5–71.2）。她们的孩子从 3.6% 降到 1.9%，效力 48.8%（95% CI 11.6–70.4）。把 4 项试验和 3 项观察研究合起来算，孩子 6 个月内确诊流感低约 48%（95% CI 33–59）。4 项观察研究看孩子因确诊流感住院，低约 72%（95% CI 39–87）。另一篇汇总只合算两项试验，确诊流感低 34%（95% CI 15–50）。但孩子的「流感样病」没有差别，流感样病就是没化验、只看症状像流感。孕妇自己的住院看四个国家 2010 到 2016 年的病历。因确诊流感住院，打过疫苗的低约 40%（95% CI 12–59）。安全性方面，一篇汇总收了 40 项研究。打过疫苗的死胎 aOR 0.84（0.65–1.08），先天畸形 1.03（0.99–1.07）。这两项差别都在误差范围内。早产 0.87（0.78–0.96），低约 13%。美国查了 2012 到 2015 年三个流感季。流产前 28 天内打过疫苗的 aOR 0.9（0.6–1.5），没有关联。中国疾控中心 2026—2027 年度指南把孕妇列为优先接种人群。它说孕期任何阶段接种都能保护 6 月龄以下的婴儿，孕晚期效果更好。减毒活疫苗孕妇禁止接种
- 证据等级：A
- 来源：World Health Organization (2022). Vaccines against influenza: WHO position paper – May 2022. Weekly Epidemiological Record, 97(19), 185-208. https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/420b8e49-9f16-461d-a5d8-263069778432/content；Zaman K, Roy E, Arifeen SE, et al. (2008). Effectiveness of maternal influenza immunization in mothers and infants. New England Journal of Medicine, 359(15), 1555-1564. https://doi.org/10.1056/NEJMoa0708630；Madhi SA, Cutland CL, Kuwanda L, et al. (2014). Influenza vaccination of pregnant women and protection of their infants. New England Journal of Medicine, 371(10), 918-931. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1401480；Nunes MC, Madhi SA (2018). Influenza vaccination during pregnancy for prevention of influenza confirmed illness in the infants: A systematic review and meta-analysis. Human Vaccines & Immunotherapeutics, 14(3), 758-766. https://doi.org/10.1080/21645515.2017.1345385；Jarvis JR, Dorey RB, Warricker FDM, Alwan NA, Jones CE (2020). The effectiveness of influenza vaccination in pregnancy in relation to child health outcomes: Systematic review and meta-analysis. Vaccine, 38(7), 1601-1613. https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2019.12.056；Thompson MG, Kwong JC, Regan AK, et al. (2019). Influenza Vaccine Effectiveness in Preventing Influenza-associated Hospitalizations During Pregnancy: A Multi-country Retrospective Test Negative Design Study, 2010-2016. Clinical Infectious Diseases, 68(9), 1444-1453. https://doi.org/10.1093/cid/ciy737；Giles ML, Krishnaswamy S, Macartney K, Cheng A (2019). The safety of inactivated influenza vaccines in

pregnancy for birth outcomes: a systematic review. Human Vaccines & Immunotherapeutics, 15(3), 687-699. https://doi.org/10.1080/21645515.2018.1540807；Donahue JG, Kieke BA, King JP, et al. (2019). Inactivated influenza vaccine and spontaneous abortion in the Vaccine Safety Datalink in 2012-13, 2013-14, and 2014-15. Vaccine, 37(44), 6673-6681. https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2019.09.035；Donahue JG, Kieke BA, King JP, et al. (2017). Association of spontaneous abortion with receipt of inactivated influenza vaccine containing H1N1pdm09 in 2010-11 and 2011-12. Vaccine, 35(40), 5314-5322. https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2017.06.069（备注里的反方研究）；中国疾病预防控制中心 (2026). 中国流感疫苗预防接种技术指南（2026—2027）. https://www.chinacdc.cn/jkyj/mygh02/jswj2026/202609/t20260902_1839739.html

- 备注：争议。美国 2017 年一项研究发现，流产前 28 天内打过流感疫苗的人流产更多（aOR 2.0，1.1–3.6）。偏高只出在上一季也打过含甲型 H1N1 疫苗的人身上。作者自己说这证明不了因果。同一批人又查了后来三个流感季，没有再看到这个关联，所以各国仍说孕期任何阶段都能打。国内有的流感疫苗说明书还把孕妇列为禁忌。指南建议挑说明书里没把孕妇列为禁忌的那一款，打之前告诉接种医生你怀孕了。只打注射的灭活疫苗。鼻子里喷的是减毒活疫苗，国内只给 3 到 17 岁用，孕妇禁止接种。最好在当地流感季开始前打完，一般是 9 到 10 月。错过了，整个流感季里都还能补。孩子不满 6 个月不能打流感疫苗，所以孕期这一针是孩子出生后头几个月主要的保护。同住的家人和带孩子的人也是优先接种人群，成年人自己打流感疫苗的账见第 1 节第 20 条（打流感疫苗）。收益栏里没有死亡率的数字，收益量级按确诊流感和住院定，理由在核实记录里。好处落在你自己和孩子身上

19. 怀孕 28 周以后入睡时侧着躺，左侧右侧都行，别仰面躺着睡

- 成本：不花钱。难在习惯仰着睡的人要改姿势
- 说人话：孕 28 周以后仰面躺着入睡，孩子死在肚子里的风险约是侧着睡的 2.6 倍。左侧和右侧一样，挑舒服的那边就行。半夜醒来发现自己仰着，不用慌，翻回侧面接着睡。这个数字靠事后回忆得来，还有争议。
- 收益：死胎在这里指孕 28 周以后孩子死在肚子里。一篇汇总合并了五项研究的原始数据。四项在新西兰、澳大利亚、英国，一项是网上的国际调查。共有 851 名死胎的孕妇，另有 2257 名孩子正常的孕妇作对照。研究的做法是事后问她们最近怎么入睡。和左侧入睡比，仰面入睡的死胎风险 aOR 2.63（95% CI 1.72–4.04，可信范围），约是 2.6 倍。右侧入睡 aOR 1.04（0.83–1.31），和左侧没有差别。孩子偏小、孕妇肥胖、抽烟的，这个关联都差不多。作者估算，如果孕 28 周以后的孕妇都侧着入睡，这个阶段的死胎能少约 5.8%（3.2%–9.2%）。英国国家医疗服务体系（NHS）把「孕 28 周以后别仰面入睡」列为降低死胎风险的做法之一。它同时说，醒来发现自己仰着不用担心，翻回侧面再睡就行
- 证据等级：B
- 来源：Cronin RS, Li M, Thompson JMD, et al. (2019). An Individual Participant Data Meta-analysis of Maternal Going-to-Sleep Position, Interactions with Fetal Vulnerability, and the Risk of Late Stillbirth. EClinicalMedicine, 10, 49-57. https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2019.03.014；Silver RM, Hunter S, Reddy UM, et al. (2019). Prospective Evaluation of Maternal Sleep Position Through 30 Weeks of Gestation and Adverse Pregnancy Outcomes. Obstetrics and Gynecology, 134(4), 667-676. https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003458（备注里的反方研究）；NHS. Stillbirth. https://www.nhs.uk/conditions/stillbirth/
- 备注：争议。上面的数字全来自事后回忆。孩子没了的孕妇可能记得不准，作者自己也承认这一点。也没有随机分组的试验。美国一项研究提前问了 8706 名头胎孕妇的睡姿，再看结果。到孕 30 周为止，仰睡或不是左侧睡和死胎、孩子偏小、孕期高血压都没有关联（aOR 0.99，0.89–1.11）。但它只看到孕 30 周，后面几周的睡姿没有记录。侧着睡不花钱也没有坏处，所以英国照样这么建议。死胎本身少见，高收入国家晚期死胎每 1000 次分娩约 1.3 到 8.8 例。收益定「大」是按 2.6 倍机械套的，理由在核实记录里。好处落在孩子身上

20. 生完孩子恢复同房就要避孕，喂奶不等于避孕；想要下一胎，至少隔 18 个月再怀

- 成本：避孕套一盒几十元。上环、皮下埋植要去医院，价格各地不一样。难在产后忙乱，顾不上这件事
- 说人话：生完孩子 3 周就可能再怀上，喂着奶、没来月经也一样。只有纯母乳、没来月经、孩子不满 6 个月三样都占，喂奶才挡得住。生完不到半年就又怀上，下一胎早产的风险高约四成。世界卫生组织建议生完至少隔两年再怀。
- 收益：英国国家医疗服务体系（NHS）说，生完孩子 3 周就可能再怀孕，在喂奶、月经没来的也一样。除非想马上再要，每次同房都要避孕。靠喂奶避孕叫哺乳期闭经避孕法，要同时满足三样：只喂母乳、月经没来、孩子不满 6 个月。照规矩做，能挡住 99% 以上。做不到那么严格的，6 个月内每 100 人约有 2 人怀上。出现下面任何一样，就要换别的办法：孩子过了 6 个月，开始加奶粉辅食或用安抚奶嘴，来了月经（少量出血也算），夜里不喂了，喂的次数变少。一篇汇总合并了 67 项研究，扣掉了母亲年龄和家境。以上一胎生下到下次怀上隔 18 到 23 个月为准。不到 6 个月的，早产 OR 1.40（95% CI 1.24–1.58，可信范围），高约四成。孩子出生体重低 1.61（1.39–1.86），孩子比同孕周偏小 1.26（1.18–1.33）。隔 6 到 17 个月、超过 59 个月的，这三样也都偏高。加拿大一项研究看了 14.8 万多次怀孕，拿隔 6 个月的和隔 18 个月的比。35 岁以上的母亲死亡或重病 0.62% 对 0.26%，aRR 2.39（2.03–2.80），约是 2.4 倍。20 到 34 岁的母亲没有差别（0.92，0.83–1.02）。20 到 34 岁的孩子死胎、夭折、极小或极早产合计 2.0% 对 1.4%，aRR 1.42（1.36–1.47）。世界卫生组织 2005 年的专家会议建议，生下孩子以后至少隔 24 个月再试着怀下一胎。与会专家一致同意的是，不到 18 个月就怀上要避开。流产或人工流产之后至少隔 6 个月
- 证据等级：B
- 来源：NHS. Sex and contraception after birth. https://www.nhs.uk/baby/support-and-services/sex-and-contraception-after-birth/；NHS. Natural family planning. https://www.nhs.uk/contraception/methods-of-contraception/natural-family-planning/；Conde-Agudelo A, Rosas-Bermúdez A, Kafury-Goeta AC (2006). Birth spacing and risk of adverse perinatal outcomes: a meta-analysis. JAMA, 295(15), 1809. https://doi.org/10.1001/jama.295.15.1809；Schummers L, Hutcheon JA, Hernandez-Diaz S, et al. (2018). Association of Short Interpregnancy Interval With Pregnancy Outcomes According to Maternal Age. JAMA Internal Medicine, 178(12), 1661. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2018.4696；World Health Organization (2007). Report of a WHO Technical Consultation on Birth Spacing, Geneva, 13–15 June 2005（WHO/RHR/07.1）. https://www.who.int/publications/i/item/WHO-RHR-07.1；Ball SJ, Pereira G, Jacoby P, de Klerk N, Stanley FJ (2014). Re-evaluation of link between interpregnancy interval and adverse birth outcomes: retrospective cohort study matching two intervals per mother. BMJ, 349, g4333. https://doi.org/10.1136/bmj.g4333（备注里的反方研究）
- 备注：争议。隔多久才够，说法不一样。世界卫生组织的专家一派主张 18 个月，一派主张 27 个月，24 个月是两边妥协定的。NHS 说的是至少隔 12 个月。澳大利亚一项研究拿 40441 名母亲自己的两次间隔互相比，结论不一样。隔 0 到 5 个月的早产 OR 1.07（0.86–1.34），出生体重低 1.03（0.79–1.34），都看不出差别。换成不同母亲之间比，早产是 1.41。所以间隔短的风险，可能有一部分来自母亲本身的情况。避孕本身没有争议，争的只是隔多久。按 NHS 的说法，避孕套、皮下埋植生完马上就能用，喂奶的也一样。喂奶的人用复方避孕药，一般要等到产后至少 6 周。用哪种，在产后 42 天复查时和医生谈，见第 16 条（产后 42 天那次复查）。收益定「中」凭判断，理由在核实记录里。好处落在你自己和下一个孩子身上

28. 别为了外形把身体搞坏

本节说的是「为了改变外形而对身体动手」的几种做法：饿肚子、吃药、打针、开刀。这几件事，决定多半是和别人比较之后做的，代价却全落在自己身上，而且相当一部分改不回来。

本节不评价任何人想把自己变成什么样子，那是各人自己的事。同一个目标，可以找「有处方、有资质、有复查」的，也可以「网购、美容院、自己加量」，本节只比这两种做法的风险差多少。算账主要看身体上实际出了什么事，比如失明、住院、死亡。医美那两条还涉及非法行医的刑事责任。

1. 不要用极端节食、断食或催吐来控制体重，要减就从运动那一侧减

- 成本：不花钱。反过来还省下买减肥产品的钱。
- 说人话：神经性厌食的人，死亡概率大约是同龄人的 5.9 倍。每 1000 个人跟一年，死 5.1 个。死的人里每五个有一个是自杀。而它的入口就是节食：跟踪 44 所中学的学生三年，严重节食的女生出现进食障碍的概率是不节食的 18 倍。想控制体重就多运动，别少吃到饿。
- 收益：36 项研究合起来算。神经性厌食这一批人累计被跟踪了 166,642 人年（每人被跟踪的年数加总）。他们的标准化死亡比是 5.86，即死亡概率约为同龄人的 5.9 倍。每 1000 人年死亡 5.1 例，就是 1000 个人跟一年死 5.1 个。死的人里约 1/5 死于自杀。贪食症的标准化死亡比是 1.93，其他进食障碍是 1.92，即各约为同龄人的 1.9 倍。另一项研究在澳大利亚维多利亚州的 44 所中学做，跟踪 14–15 岁学生 3 年、同一批学生三年里前后查了 6 波。女生新发进食障碍 21.8/1000 人年，即 1000 个女生跟一年新出 21.8 例。严重节食的女生发病风险是不节食者的 18 倍，中度节食者是 5 倍。再校正既往节食与精神症状，把「以前就节食过」和「本来就有精神症状」的影响扣掉。扣掉之后，BMI（体重除以身高平方算出的胖瘦指标）、运动量和性别都不再预测新发进食障碍。作者结论是「在青少年中用运动而非限食控制体重，发生进食障碍的风险似乎更低」
- 证据等级：A
- 来源：Arcelus J et al. (2011). Mortality rates in patients with anorexia nervosa and other eating disorders. A meta-analysis of 36 studies. Arch Gen Psychiatry. https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.74；Patton GC et al. (1999). Onset of adolescent eating disorders: population based cohort study over 3 years. BMJ. https://doi.org/10.1136/bmj.318.7186.765
- 备注：这里说的「严重节食」，指的是长期把吃的压到远低于身体需要，不是指少吃一顿或者不吃夜宵。已经出现催吐、暴食之后自责、反复称重停不下来的，去精神科或者综合医院的临床心理科看。这是有规范治疗办法的病，不是意志力的问题。BMI 与死亡率的关系见第 2 节第 33 条，那条讲长期体重区间，不讲减重手段。

2. 打针、埋线、开刀之前查两样：机构许可证上有没有「医疗美容」，动手的人是不是主诊医师

- 成本：不花钱。查这两张证只要几分钟。机构应该把《医疗机构执业许可证》挂在大厅里。医生的资质可以在卫健部门的执业医师查询里核对。
- 说人话：动针、动刀、用医疗器械，会破皮或进到身体里的，就算看病。只能在许可证上写了「医疗美容」的机构做，动手的必须是注册过的执业医师。在美容院、工作室、酒店房间里做属于非法行医。动手的人情节严重判 3 年以下，伤了人判 3 到 10 年，致人死亡判 10 年以上。
- 收益：《医疗美容服务管理办法》第二条给医疗美容下了定义。原文是「运用手术、药物、医疗器械以及其他具有创伤性或者侵入性的医学技术方法对人的容貌和人体各部位形态进行的修复与再塑」。说白了，只要破皮、进针、进到身体里，就按看病算。第八条和第二十四条要求先取得《医疗机构执业许可证》，并经登记机关核准医疗美容诊疗科目，才能开展。许可证上没写「医疗美容」这一项，就不能做。第十一条要求主诊医师（动手的那位医生）具有执业医师资格并且注册过。做美容外科的还要有 6 年以上相关专业临床工作经历，美容牙科 5 年以上，美容中医科与美容皮肤科各 3 年以上。第二十条要求动手之前书面告知适应症、禁忌症（什么情况适合做、什么情况不能做）、医疗风险和注意事项，并取得签字同意。《刑法》第三百三十六条管的是非法行医。非法行医

就是没有医生执业资格的人给人打针、动刀、看病。情节严重的，处 3 年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处或者单处罚金。严重损害就诊人身体健康的，处 3 年以上 10 年以下有期徒刑并处罚金。造成就诊人死亡的，处 10 年以上有期徒刑并处罚金

- 证据等级：A
- 来源：卫生部 (2002). 医疗美容服务管理办法（卫生部令第 19 号，第二条、第八条、第十一条、第十六条、第二十条、第二十四条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2003/content_62198.htm；全国人大 (1997). 刑法（第三百三十六条）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
- 备注：同一份办法第十六条还规定，医美项目只能在美容医疗机构里做，或者在设了医疗美容科室的医院、诊所里做。所以上门打针、在工作室里私下操作，光看地点就已经不合规。第二十条写明，未成年人这类还不能自己作主的人要做医美，必须经监护人同意，要家长签字。做脸、按摩、美甲属于生活美容，不归这套规矩管。但只要动到针和刀，就算医疗美容。

3. 面部填充避开鼻背、眉间、额头这几个部位，更别为省钱找非正规注射

- 成本：不花钱。只是换个部位打，或者不做。
- 说人话：打填充针后失明的人里，一半多打的是鼻部，其次是眉间、额头和法令纹，八成多用的是玻尿酸。失明的人只有两成视力完全恢复，一成多部分恢复，将近两成还伤到了脑。目前没有一种抢救办法稳定管用，只能事先避开这些部位。
- 收益：把全世界期刊报过的病例汇总起来算。2015 年 1 月到 2018 年 9 月新增 48 例注射填充后部分或完全视力丧失。出事最多的部位是鼻部，占 56.3%。接下来是眉间 27.1%、前额 18.8%、鼻唇沟（法令纹那道沟）14.6%。81.3% 的病例填充物为透明质酸，就是玻尿酸。43.8% 出现皮肤改变。18.8% 出现中枢神经系统并发症（脑出了问题）。10 例（20.8%）视力完全恢复，8 例（16.7%）部分恢复，剩下的没恢复。作者结论为各家的处理方式差得很远，没有一种治疗被证明能持续奏效
- 证据等级：B
- 来源：Beleznay K et al. (2019). Update on Avoiding and Treating Blindness From Fillers: A Recent Review of the World Literature. Aesthet Surg J. https://doi.org/10.1093/asj/sjz053
- 备注：这些数字是把期刊报过的病例一例一例数出来的。里面只有出事的人数，没有打针的总人数。所以算不出「打一针有多大概率失明」，只看得出哪些部位出事多、事后基本救不回来。证据记 B 级也是因为这个。正规机构降低风险的做法本来就是常规：先查清要打的地方底下血管怎么走，用钝头针不用尖针，边退针边少量推，事先备好透明质酸酶。每一样都要求动手的是受过训练的医生，这也是别找非正规渠道的理由。做之前先按本节第 2 条（查机构许可证和主诊医师）核一遍。

4. 不要买承诺「快速瘦」的减肥药、减肥咖啡、瘦身糖果和酵素梅（号称泡过酵素的梅子）

- 成本：不花钱。反过来还省下买这些产品的钱。难的是要接受没有「一周掉几斤」这回事。
- 说人话：这类产品里最常查出偷加的是西布曲明，它原来是减肥药，2010 年在中国被停掉了。有心脏病或糖尿病的超重的人吃了三年多，没致命的心梗高约三成，中风高约三成六。体重只多减了 1.7 公斤。抽检查出来的时候，你已经吃下去了。
- 收益：SCOUT 试验招了 9,804 人。他们都是 55 岁以上、超重或肥胖，并且有心血管病或 2 型糖尿病。这些人抽签分成吃药和不吃药两组，平均治疗 3.4 年。主要终点是事先定好要数的几件坏事：非致死性心梗、非致死性卒中（中风）、心脏骤停后被救回来、心血管死亡。这几件事的发生率是 11.4% vs 10.0%。HR 1.16（95% CI 1.03–1.31，P=0.02），吃药的人出事概率高约一成六。真实值大致落在高 3% 到高 31% 之间。非致死性心梗 4.1% vs 3.2%，HR 1.28（1.04–1.57），高约三成。非致死性卒中 2.6% vs 1.9%，HR 1.36（1.04–1.77），高约三成六。心血管死亡与全因死亡未增加，全因就是各种原因加起来。抽签之后，西布曲明组平均多减重 1.7 kg。原国家食品药品监督管理局根据安全性评估认为「减肥治疗的风险大于效益」，2010 年 10 月通知停止西布曲明制剂及原料药的生产、销售、使用。西布曲明与酚酞均禁止添加于食品，保健食品也算在内
- 证据等级：A

- 来源：James WPT et al. (2010). Effect of sibutramine on cardiovascular outcomes in overweight and obese subjects. NEJM. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1003114；天津市市场监督管理委员会. 警惕部分食品中违法添加「盐酸西布曲明」和「酚酞」. https://scjg.tj.gov.cn/tjsscjdglwyh_52651/hdpt/cjwtyxfts/202007/t20200720_2972549.html
- 备注：SCOUT 招的是本来就有心脏病或者糖尿病的高危人群。这个试验没有证明健康年轻人吃了也一样出事。但正因为分不清谁是高危，监管才干脆让它退市。另一种常被偷加的成分是酚酞，它本来是泻药，长期吃多了会打乱体内电解质、诱发心律失常。怎么判断：正经减肥药是处方药，在药店和医院能查到批准文号。打着「咖啡」「糖果」「梅子」「代餐」旗号卖、又承诺一周掉几斤的，按定义就不该有药效，有药效就说明加了东西。国食药监办〔2010〕432 号的原文在国家药监局网站，本机打开一直报 412 错误，所以改引省级监管部门的转述页。「风险大于效益」和「2010 年 10 月停止生产销售使用」两句可以在那里逐字核对。

5. 不要用合成代谢类固醇（「增肌针」「口服药」）来长肌肉

- 成本：不花钱，还省下药钱。难的是要接受肌肉长得慢。
- 说人话：健身房兴奋剂检测阳性的男性，死亡风险是同龄人的 3 倍，每年跑医院的次数多一倍多。痤疮、男性乳房发育、勃起功能障碍，每十个用药的人里至少一个中招。这类药在中国是处方药，能卖给你的渠道本身就在违法。
- 收益：丹麦回头翻档案，给每个用药的人配同龄对照。用药的是 2006-01-03 至 2018-03-01 健身房兴奋剂检测雄激素类固醇阳性的 545 名男性，配了 5,450 名对照。另外又用 644 名拒绝受检者和 6,440 名对照复核了一遍。结果：使用者死亡率为对照的 3 倍，HR 3.0（95% CI 1.3–7.0），真实倍数大致在 1.3 到 7 之间。每年住院或就诊次数的中位数是 0.81 次 vs 0.36 次（P<0.0001）。中位数就是一半人多于、一半人少于这个数。这个 P 值说明这个差别几乎不可能是碰巧。痤疮（长痘）、男性乳房发育、勃起功能障碍各影响超过 10% 的使用者，即每十个用药的人里至少一个中招，都明显高于对照（P<0.0001）。复核的那一批结果一致。《反兴奋剂条例》第七条：国家对兴奋剂目录所列禁用物质实行严格管理，任何单位和个人不得非法生产、销售、进出口。同一条例规定蛋白同化制剂、肽类激素实行处方药管理，即只能凭医生处方买，蛋白同化制剂是法规里对这类药的叫法
- 证据等级：A
- 来源：Horwitz H et al. (2019). Health consequences of androgenic anabolic steroid use. J Intern Med. https://doi.org/10.1111/joim.12850；国务院 (2004). 反兴奋剂条例（国务院令第 398 号，第七条、第九条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2004/content_63129.htm
- 备注：争议：这是跟踪一群人看结果的研究，不是随机分组试验。用药的人本身可能在别的方面也更冒险，3 倍这个数不能全记到药头上。真实倍数可能低到 1.3，也可能高到 7.0，范围很宽。但「痤疮、男性乳房发育、勃起功能障碍各有一成以上的人中招」是眼睛能看见的副作用，受这种偏差影响较小。这类药在法规里写作「蛋白同化制剂」，看到这四个字说的就是它。普通蛋白粉、肌酸不在本条之内。麻烦的是「宣称增肌特别快」的产品可能偷加成分。判断方法和减肥产品那条一样（第 4 条，不买承诺快速瘦的减肥药）：正经药是处方药、有批准文号可查。靠「增肌粉」「营养品」名义卖、又承诺几周见效的，真有效就是加了东西。

6. 要吃减肥药、打司美格鲁肽这类减重针，就去医院拿处方、按医生安排加量和复查，别在不用处方就发货的网店买，也别去美容院打

- 成本：一次挂号，加上来回跑一趟。几十元，半天时间。打减重针的，之后还要按医生约的时间回去复查。药钱另算，而且停针以后体重多半会涨回去，所以要按长期用药来算这笔钱。
- 说人话：处方药必须凭处方卖，网上卖也要有真实处方并且实名。不问诊就发货的网店、上门打针的美容院，药多半来路不明，剂量和禁忌没人负责。减重针停了一年，减掉的体重大约回来三分之二，所以要当成长期治疗来算账。
- 收益：《药品经营和使用质量监督管理办法》规定，药品零售企业要遵守处方药与非处方药分类管理制度。这个制度就是把药分成两类，一类必须凭医生处方买，一类可以自己买。药店要按规定凭

处方销售处方药，处方保留不少于五年。药师或者其他药学技术人员不在岗时应挂牌告知，没经过他们审核不得销售处方药。处方药不得开架销售，不能摆在货架上由顾客自己拿。《药品网络销售监督管理办法》第九条规定，通过网络向个人销售处方药的，应当确保处方来源真实、可靠并实行实名制。第十条要求在每个药品展示页面下突出显示风险警示信息。通过处方审核前，不得展示说明书，也不得提供购买服务。处方没审过，页面上连买的按钮都不该给。第八条规定，国家实行特殊管理的药品不得在网络上销售。这类药包括疫苗、血液制品、麻醉药品、精神药品、医疗用毒性药品、放射性药品、药品类易制毒化学品。国家卫健委《肥胖症诊疗指南（2024 年版）》写明，国内有五种药获国家药监局批准，用于成年原发性肥胖症减重。这五种是奥利司他、利拉鲁肽、贝那鲁肽、司美格鲁肽和替尔泊肽。同一指南把 BMI 24 到不满 28 算超重，28 及以上算肥胖。超重并且有高血糖、高血压、血脂异常、脂肪肝这类相关的病，或者已经肥胖，才考虑用药。前提是改生活方式减不下来，药是在这个基础上加的。指南要求用药前充分评估病情和禁忌证，用药期间定期在专业医师指导下随访。司美格鲁肽从每周 0.25mg 起，维持量 2.4mg 或 1.7mg。替尔泊肽从每周 2.5mg 起，最多 15mg。体重降幅不到 5% 的，指南建议停药。停药以后怎样，看三项试验。STEP 1 延伸研究跟了 327 人，打司美格鲁肽 68 周平均减重 17.3%。停药一年后回升 11.6 个百分点，净减重只剩 5.6%。作者的结论是回升了先前减掉体重的三分之二，多数心血管代谢指标也退回起点附近。STEP 4 让 803 名已打 20 周、平均减了 10.6% 的人抽签分组。接着打的人后 48 周体重又降 7.9%，换成安慰剂的人涨回 6.9%。SURMOUNT-4 里 670 人先打 36 周替尔泊肽，平均减重 20.9%。之后接着打的再降 5.5%，换成安慰剂的涨回 14.0%。银川市市场监管局 2026 年 7 月发了风险提示。提示说市面上的网红「减肥针」「瘦身笔」，大多是来源不明的分装药、走私药、假冒药。网购、代购后自己注射，容易引发严重过敏、急性胰腺炎、脏器损伤和创面感染。打针这类医美项目只能在有医疗美容资质的机构做，上门打、在美容院私下打都不合规，见本节第 2 条（打针、埋线、开刀之前查两样）

- 证据等级：B
- 来源：国家市场监督管理总局 (2023). 药品经营和使用质量监督管理办法（总局令第 84 号）. https://www.gov.cn/gongbao/2023/issue_10846/202311/content_6917322.html；国家市场监督管理总局 (2022). 药品网络销售监督管理办法（总局令第 58 号，第八条至第十条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2022/content_5717002.htm；国家卫生健康委办公厅 (2024). 关于印发肥胖症诊疗指南（2024 年版）的通知（附件第三部分「十、药物治疗」）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202410/content_6981734.htm；Wilding JPH et al. (2022). Weight regain and cardiometabolic effects after withdrawal of semaglutide: The STEP 1 trial extension. Diabetes Obes Metab. https://doi.org/10.1111/dom.14725；Rubino D et al. (2021). Effect of Continued Weekly Subcutaneous Semaglutide vs Placebo on Weight Loss Maintenance in Adults With Overweight or Obesity: The STEP 4 Randomized Clinical Trial. JAMA. https://doi.org/10.1001/jama.2021.3224；Aronne LJ et al. (2024). Continued Treatment With Tirzepatide for Maintenance of Weight Reduction in Adults With Obesity: The SURMOUNT-4 Randomized Clinical Trial. JAMA. https://doi.org/10.1001/jama.2023.24945；银川市市场监督管理局 (2026). 市场监管部门医美消费及「减肥神药」风险提示. https://scjg.yinchuan.gov.cn/zxdt/tzgg/202607/t20260703_5281032.html
- 备注：法条可以逐字核对，停药回升的数字也来自抽签分组的试验。但「按处方用比自己买着用能少出多少事」没人做过量化研究，所以按「难以量化」记 B 级。STEP 1 延伸研究停的不只是药，饮食运动指导也一起停了，而且只跟了原试验里的一部分人。本节第 5、7 条说的类固醇和性激素，也走同一套规则。真到了该靠药减重的程度，医生会先看体重指数、身上有没有别的病、有没有不能用药的情况，再定吃不吃、吃哪种。这个判断是买不到的。

7. 性激素类药只在医生开方并定期复查的前提下用，不要网购、不要自己加量

- 成本：定期挂号，加上抽血复查。一年几百元，占掉几个半天。

- 说人话：这条不讨论该不该用，只讨论怎么用。用雌激素的跨性别女性，血管里长血块的比同龄人明显多，每一千人两年多出约 4 个，八年多出约 17 个。这类风险得靠定期复查盯着，网购药、自己调量就没人替你查。
- 收益：研究者从 Kaiser Permanente 这家医疗集团的电子病历里跟踪了一批人。其中 2,842 名跨性别女性、2,118 名跨性别男性。平均跟踪 4.0 年与 3.6 年。每个人都按出生年、种族、就诊点和入组时间配了约 10 倍的顺性别对照，一共 48,686 名顺性别男性与 48,775 名顺性别女性。跨性别女性的静脉血栓栓塞（血管里长血块堵住）比对照多。和顺性别男性比，2 年是每 1000 人 4.1 例（95% CI 1.6–6.7）。8 年是 16.7 例（6.4–27.5）。算下来，1000 个人里两年多出 4.1 例，八年多出 16.7 例。和顺性别女性比，这两个数是 3.4（1.1–5.6）与 13.7（4.1–22.7）。缺血性卒中（血管堵住那一类中风）与心肌梗死总体各组接近。但在跟踪期内才开始激素治疗的跨性别女性中，静脉血栓与缺血性卒中的差异更明显。跨性别男性的证据不够，下不了结论。作者结论为「这些结果可能提示需要长期警惕跨性别激素中雌激素的血管副作用」
- 证据等级：A
- 来源：Getahun D et al. (2018). Cross-sex Hormones and Acute Cardiovascular Events in Transgender Persons: A Cohort Study. Ann Intern Med. https://doi.org/10.7326/M17-2785；国家市场监督管理总局 (2022). 药品网络销售监督管理办法（总局令第 58 号，第九条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2022/content_5717002.htm
- 备注：研究者自己写明了这项研究的短处：有多少人是在医院系统外自己买的药，他们查不到，所以「有没有用药」这条线本来就划不干净。所以用药更该放进正规随访里。这项研究看的只是血管出没出事，不回答激素治疗该不该用、用了有什么好处，那是另一套证据。所有用到性激素的场合都一样，包括避孕药、更年期激素治疗、睾酮补充。凡是自己网购、照着网帖调量、从不查血栓和肝肾指标的，风险都出在「没人盯着」这一段，和为什么用药无关。国内的正规路子是去正规医疗机构的内分泌科或者相应专科，做评估、开方、复查。

8. 如果「觉得自己丑」已经到反复照镜子、反复想改的程度，先做一次体像评估再谈手术

- 成本：去精神科或者临床心理科挂一次号，几十元。难的是在约手术之前先去这一趟。
- 说人话：去做整形手术的人里约 15% 有躯体变形障碍，就是把别人基本看不出的缺陷放大到影响生活。去皮肤科求美的人里约 13%，两边都是七成多为女性。这种人做完一处又会盯上下一处，手术解决不了。先挂一次号看看自己是不是这种情况，再决定动不动手术。
- 收益：按规矩把 33 项研究找齐再合起来算。整形外科就诊者中，躯体变形障碍（把别人基本看不出的缺陷放大到影响生活）患病率 15.04%，各项研究在 2.21%–56.67% 之间。换成人数，每 100 个去做整形的人里约 15 个符合，单看各项研究则从 2 个到 57 个不等。这批人平均年龄 34.54±12.41 岁，后一个数是上下浮动的幅度，74.38% 为女性。皮肤科就诊者是 12.65%，各项研究在 4.52%–35.16% 之间，平均年龄 27.79±9.03 岁，76.09% 为女性。作者建议整形外科医师与皮肤科医师主动评估、把高风险的人认出来，并安排几个科室一起管
- 证据等级：B
- 来源：Ribeiro RVE (2017). Prevalence of Body Dysmorphic Disorder in Plastic Surgery and Dermatology Patients: A Systematic Review with Meta-Analysis. Aesthetic Plast Surg. https://doi.org/10.1007/s00266-017-0869-0
- 备注：各项研究测出来的比例从 2.21% 一直到 56.67%，差得极大。原因是用的问卷和调查的人群都不一样。所以只能读出「这个比例不低、值得先筛一次」，不能把 15.04% 当准确数字，记 B 级也是因为这个。想做医美的人绝大多数没有心理问题。本条针对的是「反复、持续、已经影响到工作和社交」这一小部分人，手术解决不了他们的问题。判断线索有这几条：一天里花很长时间检查或者遮挡某个部位，因此回避社交或者拍照，做完一处又盯上下一处。

9. 矫正牙齿要找有正畸资质的医生当面检查、按时复诊，别网购牙套自己在家戴

- 成本：比网购多出挂号和复诊的钱，每隔一段时间要去一趟诊所。难在疗程常常一两年，要坚持复诊。
- 说人话：透明牙套在国内是二类医疗器械，说明书要求在有正畸资质的医生指导下戴、定期复诊。美国药监部门说没批准过不经牙医开方就直接卖给个人的牙套。没人当面检查，可能咬合变歪、牙齿移错位置、疼痛，甚至掉牙。
- 收益：国家药监局医疗器械技术审评中心 2022 年的《无托槽矫治器注册审查指导原则》说，这种牙套「管理类别为 Ⅱ 类」。它要求说明书写明「治疗过程中需在具有口腔正畸专业资质医师的指导下进行佩戴」，还要写「进食、刷牙及定期复诊的要求」。产品名称「不建议含有“隐形”等虚无、假设的概念性名称」。美国食品药品监督管理局（FDA）的说法是：「The FDA has not authorized clear aligners that are sold directly to consumers without a prescription and supervision by a dentist or orthodontist」，意思是不经牙医开方和监督、直接卖给个人的透明牙套，它一个都没批准过。FDA 还说：「In-person examination by a dentist or orthodontist can help lower the risks of uneven bite, unintended tooth movement, pain, and tooth loss」，也就是牙医当面检查能降低咬合不齐、牙齿移位、疼痛和掉牙的风险。开始戴以后定期当面复诊，才能确认牙在按计划安全移动。这两份都是监管文件，没有给出出事的比例
- 证据等级：C
- 来源：国家药品监督管理局医疗器械技术审评中心 (2022). 无托槽矫治器注册审查指导原则（2022 年第 41 号）. https://www.cmde.org.cn/flfg/zdyz/zdyzwbk/20230103095116100.html；国家卫生健康委办公厅等 (2023). 关于进一步推进口腔医疗服务和保障管理工作的通知（国卫办医政发〔2023〕11 号，第五条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202309/content_6903786.htm；U.S. Food and Drug Administration (2026). Clear Dental Aligners（页面 2026 年 9 月 9 日更新）. https://www.fda.gov/medical-devices/dental-devices/clear-dental-aligners
- 备注：收益量级定为小，因为没找到出事比例，只能凭后果判断。国内药监和卫健部门针对「网购牙套在家自己戴」的风险提示没有找到，所以本条主要靠注册要求和 FDA 的说法。正畸属于医疗行为，做医疗美容性质的牙齿矫正，机构许可证要有对应科目，动手的医生要有资质，查法见本节第 2 条（机构许可证、主诊医师）。四部门 2023 年的口腔医疗通知也点名要严惩无证机构和聘用非卫生技术人员看牙。正畸医保不报，见第 24 节第 13 条（种牙之前先问清包干价含哪些项目）

10. 买祛斑美白霜先拿包装上的「国妆特字」编号去国家药监局网站核对，别用微商卖的、美容院自己配的祛斑霜

- 成本：不花钱，查一次编号几分钟。难的是不买熟人、微商推得最起劲的那几款。
- 说人话：祛斑美白霜要先在国家药监局注册，拿到「国妆特字」编号才能卖。抽检查到过汞超标几千倍的祛斑霜，包装上印着国妆特字编号，标的厂家却没生产过那批货。汞从脸上吸进身体可能伤肾，停用加上治疗多数能好，但要治几个月到两年。
- 收益：《化妆品监督管理条例》第十六条把祛斑美白化妆品列为特殊化妆品。第十七条规定，特殊化妆品经国务院药品监督管理部门注册后方可生产、进口。第三十六条要求标签上标注特殊化妆品注册证编号。第二十条要求注册信息向社会公布，所以编号能在国家药监局网站上查到。《化妆品注册备案管理办法》第六十二条规定，国产的编号是「国妆特字」加年份和顺序号，进口的是「国妆特进字」。国家药监局 2026 年第 14 号通告公布了两批祛斑霜，分别检出汞 4938 mg/kg 和 9281 mg/kg。通告附件列的限量是不超过 1 mg/kg，这两批超出几千倍。它们是在四川和安徽两家小化妆品店买到的，包装上印着国妆特字编号。标示的厂家提出异议，广东省药监局审查后认定，这家企业没生产过这批货。一篇综述汇总了期刊报道的 30 例病例，都是用含汞美白霜后得了肾病综合征，就是尿里漏出大量蛋白。30 人全是亚洲女性，多在 18 到 52 岁。从开始用到发病 1 到 60 个月，一半人在 5 个月以内。肾穿刺多是微小病变（67%）或膜性肾病（23%），这是两种肾小球的病。停用后一个半月内自己好转的很少。有记录的几例里，用了排汞药的尿蛋白转阴要 1 到 9 个月，中位数

2 个月。没用排汞药的 3 例都要 12 个月以上。北京一家医院 2014 到 2019 年收治汞中毒 288 人，84 人（29.27%）和化妆品有关。女性中毒的主要来源就是化妆品。随访到的 18 名肾病综合征病人里，15 人在平均 22.67 个月后尿蛋白和白蛋白恢复正常。这 18 人的汞不全来自化妆品

- 证据等级：B
- 来源：国务院 (2020). 化妆品监督管理条例（国务院令第 727 号，第十六条、第十七条、第二十条、第三十六条、第四十二条、第六十条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-06/29/content_5522593.htm；国家市场监督管理总局 (2021). 化妆品注册备案管理办法（总局令第 35 号，第六十二条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-01/12/content_5579239.htm；国家药品监督管理局 (2026). 国家药监局关于 25 批次化妆品检出禁用原料的通告（2026 年第 14 号）及附件. https://www.nmpa.gov.cn/xxgk/ggtg/hzhpggtg/hzhpchjgg/hzhpcjgjj/20260424173212101.html；Chan TYK, Chan APL, Tang HL (2020). Nephrotic syndrome caused by exposures to skin-lightening cosmetic products containing inorganic mercury. Clin Toxicol. https://doi.org/10.1080/15563650.2019.1639724；Yawei S et al. (2021). Epidemiology, clinical presentation, treatment, and follow-up of chronic mercury poisoning in China: a retrospective analysis. BMC Pharmacol Toxicol. https://doi.org/10.1186/s40360-021-00493-y
- 备注：上面那两批说明编号也能被冒用。所以查编号时要看查出来的品名、厂家和包装对不对得上，最好从品牌官方店或正规商场买。条例第四十二条规定，美容院给顾客用化妆品，要守化妆品经营者的规矩。第六十条第五项禁止经营者擅自配制化妆品，美容院自己调的「院线祛斑霜」本身就违法。已经长期用过来路不明的祛斑霜，就停用，带上产品去医院查尿汞和尿蛋白。那篇综述里有 6 人血汞正常，查了尿汞的 24 人都高出正常上限。病例是一例一例报出来的，算不出用含汞霜的人有多大比例会伤肾，所以记 B 级。收益量级凭后果定为中：肾病综合征多数能治好，但要治几个月到两年。

29. 遭遇重大打击之后

亲人去世、被告知重病、失业、离婚。这几件事在研究里有个共同点：出事的不只是心情，还有身体。风险最高的那一段，集中在头几周到头一年。这一节不讲怎么「走出来」，只讲这段时间里哪些事必须有人盯住，哪些决定必须往后放，什么时候该去挂号。多数条目算的是死亡概率。谈花钱和待遇的四条算的是钱：别一上来就花钱做哀伤咨询（第 9 条）、打 12356 和挂心理门诊（第 11 条）、不可逆的大决定往后推（第 12 条）、别拿死当还债的办法（第 13 条）。两类数字不互相换算。没有亲人也没有朋友可找的，「找个人盯住」这句话怎么落地见第 6 条。

亲人去世当时的手续、遗体和该取的钱见第 25 节。老人生前的监护与遗嘱见第 17 节。失业能领什么见第 7 节。情绪低落时的运动与光照见第 3 节和第 22 节。有自杀念头时先打 12356 见第 1 节第 25 条、念头的时间尺度见第 1 节第 32 条、救回来之后的后遗症见第 1 节第 33 条。这些本节都不重复。

1. 亲人刚走的那几天别一个人待着，有心脏病、高血压、糖尿病的照常吃药，胸口压着疼就叫 120

- 成本：不花钱。这几天别一个人待着，药照常吃。
- 说人话：亲人去世后头一天，心梗发作的概率是平时的 21.1 倍，之后一天比一天低。60 到 89 岁的人在伴侣去世后 30 天内，心梗或中风的比例大约翻倍，一个月后回落。本来就有心血管病的人，这几天别停药。胸口压着疼、喘不上气、一侧手脚没力，立刻打 120。
- 收益：1985 名急性心梗患者，拿同一个人发病前后的不同时间段自己跟自己比。其中 270 人（13.6%）在发病前 6 个月内失去过重要的人，19 人是在心梗前 1 天内失去的。重要的人去世后 24 小时内，急性心梗发作率升高 21.1 倍（95% CI 13.1–34.1，真实倍数大致在 13 到 34 之间）。此后逐日下降。换成实际人数：十年心梗风险 5% 的人里，每 1394 个刚失去亲人的多出 1 例。风险 20% 的人里，每 320 个多出 1 例。英国另一项研究，比了 30447 名 60 至 89 岁丧偶者和 83588 名条件相当的对照。丧偶后 30 天内发生心梗或中风的，丧偶的一边 50 人（0.16%）。对照的一边 67 人（0.08%）。IRR 2.20（1.52–3.15），即出事的概率约为对照的 2.2 倍。其中心梗 2.14（1.20–3.81），约 2.1 倍。中风 2.40（1.22–4.71），约 2.4 倍。30 天以后减弱。90 天内还看了两类病。一类是非心梗急性冠脉综合征（心脏供血急性出问题、但还够不上心梗的那类），IRR 2.20（1.12–4.29）。一类是肺栓塞（血块堵在肺的血管里），IRR 2.37（1.18–4.75）
- 证据等级：A
- 来源：Mostofsky E, et al. (2012). Risk of acute myocardial infarction after the death of a significant person in one's life: the Determinants of Myocardial Infarction Onset Study. Circulation. https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.111.061770；Carey IM, et al. (2014). Increased risk of acute cardiovascular events after partner bereavement: a matched cohort study. JAMA Internal Medicine. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.14558
- 备注：药盒交给别人管，别靠自己记。这几天别开长途。别靠喝酒扛过去，酒的账见第 2 节。心梗、中风怎么认、怎么叫车见第 13 节。两项都是回头翻人群数据的研究，分不清里面有多少人本来就要发病。但两项指的方向和时间段一致。没有人可以把药盒交出去、这几天注定一个人在屋里的，见本节第 6 条。

2. 被告知重病诊断的那一周，别一个人去拿报告，治疗以外的决定往后放

- 成本：不花钱。找个人陪你去拿报告。把治疗以外的大决定推后几天。
- 说人话：拿到癌症诊断的第一周，自杀的概率是没确诊的人的 12.6 倍，死于心血管病的概率是 5.6 倍。到第一年，自杀风险降到 3.1 倍，越难治的癌越明显。所以拿报告那天带个人去，回家别一个人待着。辞职、卖房这类事，留到下次门诊再说。
- 收益：瑞典全国档案跟踪 607 万多人（6,073,240 人），时间是 1991 至 2006 年。和没确诊癌症的人相比，确诊后第一周自杀相对风险 12.6（95% CI 8.6–17.8），即约 12.6 倍。真实倍数大致在 8.6 到 17.8 之间。这一周的发病率是 2.50/1000 人年，也就是 1000 人跟一年出 2.5 例。到第一年降到 3.1（2.7–

3.5，0.60/1000 人年），约 3.1 倍。心血管死亡第一周 5.6（5.2–5.9，116.80/1000 人年），约 5.6 倍。前 4 周 3.3（3.1–3.4，65.81/1000 人年）。风险升高在确诊后第一年内迅速回落。越是治起来难、活下来概率低的癌种，升得越明显。把同一批患者不同时间段自己跟自己比，结论一致

- 证据等级：A
- 来源：Fang F, et al. (2012). Suicide and cardiovascular death after a cancer diagnosis. New England Journal of Medicine. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1110307
- 备注：这是癌症病人的数据。换到别的重大诊断，没有同等分量的原文。出事的人其实很少：第一周自杀率 2.50/1000 人年，即 1000 人跟一年出 2.5 例。写出来不是吓人，是说明「刚知道的那几天」要有人在旁边。确诊后的长期管理、报销和复查见第 16 节和第 24 节。找不到人陪着去的见本节第 6 条（把「盯着你的那个人」换成三样东西）。

3. 失业之后先把作息、医保和找工作的节奏固定下来，别整天待在家里

- 成本：不花钱。先去办失业登记、领失业保险金，再把找工作排成固定日程。难在没人催你的时候还要按点起床。
- 说人话：失业的人之后死亡的概率比在职的人高约六成，男性和年纪不大的人更明显，头十年最高。把抽烟喝酒的影响扣掉，升幅少了约四分之一，这部分自己能管住。先去办失业登记、领失业保险金，领的期间医保由失业保险代缴。
- 收益：42 项研究、235 个死亡风险估计、逾 2000 万人合起来算。把年龄等条件的影响扣平之后，失业者各种原因加起来的死亡风险平均 HR 为 1.63，比在职的人高约六成。男性高于女性。对处在职业生涯早期和中期的人影响明显，晚期较小。跟踪的头 10 年风险最高，之后下降。在把抽烟喝酒这类健康行为也算进去的那部分研究里，平均 HR 低 24%，即算出来的升幅少了约四分之一
- 证据等级：A
- 来源：Roelfs DJ, et al. (2011). Losing life and livelihood: a systematic review and meta-analysis of unemployment and all-cause mortality. Social Science & Medicine. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.01.005
- 备注：这是回头翻人群数据的研究，分不清因果方向。本来身体差的人也更容易失业。但「把生活习惯那部分影响扣掉后，效应低 24%」给了可着手的方向。失业能领什么、去哪领、社保怎么续见第 7 节。被辞退该拿多少补偿、别签主动辞职见第 19 节。

4. 亲人死于自杀、意外或凶案的，别指望硬扛，主动去找专业帮助

- 成本：打 12356 不花钱。要看医生，挂心理门诊是普通门诊的钱。难在自己开口找人。
- 说人话：配偶死于自杀的人，五年内被查出精神障碍的概率比一般人高约八成（男性）、七成（女性）。和配偶死于其他原因的人比，也高七成到一倍。这类丧亲的人更容易觉得被人疏远、觉得羞耻。这正是要主动去找人的理由，别等自己好起来。
- 收益：丹麦全国档案跟踪 670 万成年人，时间是 1980 至 2014 年，合计逾 1.36 亿人年（所有人被跟踪的年数加总）。因配偶自杀而丧偶的人，5 年内新查出精神障碍的风险和一般人比，IRR 男性 1.8（95% CI 1.6–2.0），即高约八成。女性 1.7（1.6–1.8），即高约七成。和因其他死因丧偶的人相比，IRR 男性 1.7（1.5–1.9）、女性 2.0（1.9–2.2），即高七成到一倍。这批人里，自杀行为、死亡率与需要市政救助的比例也更高。肝硬化、睡眠障碍等身体上的病，风险同样升高。另有 57 项研究逐项归纳，不合并算数。因自杀丧亲，和下面四件事相关。一是伴侣自杀风险升高。二是子女自杀后父母住进精神科的风险升高。三是成年子女自杀后母亲自杀风险升高。四是父母自杀后子女抑郁风险升高。和因其他暴力死亡丧亲的人相比，因自杀丧亲的人更常说自己被人疏远、觉得羞耻
- 证据等级：A
- 来源：Erlangsen A, et al. (2017). Association Between Spousal Suicide and Mental, Physical, and Social Health Outcomes: A Longitudinal and Nationwide Register-Based Study. JAMA Psychiatry. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.0226；Pitman A, et al. (2014). Effects of suicide bereavement on mental health and suicide risk. The Lancet Psychiatry. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70224-X；

Kristensen P 等 (2012). Bereavement and mental health after sudden and violent losses: a review. Psychiatry. https://doi.org/10.1521/psyc.2012.75.1.76（备注里那份综述）

- 备注：突然的、暴力性的死亡，指的是事故、凶案、灾害。这类死亡之后，创伤后应激障碍、抑郁和哀伤卡住的比例都比病亡后高。恢复也更慢。自己有自杀念头时的处置见第 1 节第 25 条。

5. 丧偶后的头半年，把三餐、睡觉、慢性病的药和复查交给一个固定的人盯着

- 成本：不花钱。找一个具体的人，子女、兄弟姐妹或者朋友都行，让他定期上门或者打电话。难在要开口把这件事托付出去。
- 说人话：丧偶后不到半年，同期死亡的概率比没丧偶的人高约四成。半年以后降到高约一成半。男性高约两成三，女性那一档小到可能只是巧合。这个差不是靠想开点能扛过去的。该做的是把药、饭和复查落到一个具体的人身上，别指望自己记得住。
- 收益：15 项先登记再往后跟踪的研究、2,263,888 人合起来算。丧偶不足 6 个月时死亡 RR 1.41（95% CI 1.26–1.57），即同期死亡概率比没丧偶的人高约四成。6 个月以后是 1.14（1.10–1.18），降到高约一成半。男性 RR 1.23（1.18–1.28），高约两成三。女性 1.04（1.00–1.08，无统计学意义，即这点差可能只是巧合）。小于 65 岁与 65 岁以上没看出明显差别。另一项分析合并了 123 篇文献、1377 个风险估计、逾 5 亿人。把条件差异扣平后 HR 1.23（1.19–1.28），即整体高约两成三。男性还高于女性。男性 1.27（1.19–1.35），高两成七。女性 1.15（1.08–1.22），高一成五
- 证据等级：A
- 来源：Moon JR, et al. (2011). Widowhood and mortality: a meta-analysis. PLoS ONE. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0023465；Shor E, et al. (2012). Widowhood and mortality: a meta-analysis and meta-regression. Demography. https://doi.org/10.1007/s13524-012-0096-x
- 备注：这是回头翻人群数据的研究，别的因素掺进来去不掉。夫妻的生活方式和疾病本来就相似。但「头半年比之后高得多」这个规律，在两份各自独立的汇总分析里都一样，值得当成一段照看窗口。男性风险更高，也更少开口求助。家里有丧偶老人的，按第 17 节把账户、监护和遗嘱一并理清。找不到这样一个人的（独居、失独、子女也不在了），把这件事交给社区和手机，见本节第 6 条。

6. 没有亲人也没有朋友的，把「盯着你的那个人」换成三样东西：能进你家门的邻居、社区的探访名单、手机里的紧急联络

- 成本：不花钱。难在要主动开口，跟邻居和居委会说一句「我一个人住，家里刚出事」。
- 说人话：没有亲人也没有朋友时，要顾的是两件事：出了事有人发现你，平时按时吃药吃饭。吃药吃饭靠自己，写成清单、上闹钟，别靠记性。有人发现靠三样：给邻居留一把备用钥匙，去居委会问能不能上探访关爱名单，手机设好紧急联络人、别关机。
- 收益：44,573 名门诊病人，都有动脉粥样硬化血栓的风险或者病史（血管里长斑块、容易被血块堵住的那类毛病）。他们由多国医生登记进 REACH 这个国际项目跟踪，2003 年 12 月至 2004 年 12 月入组，跟踪 4 年。其中 8,594 人（19%）独居。独居的人 4 年里各种原因加起来的死亡为 14.1%，同住的是 11.1%。心血管死亡 8.6% 对 6.8%。两项 log-rank P<0.01，差别不太可能是碰巧。不同年龄段的差距不一样（交互 P=0.03）。45 至 65 岁，独居对同住的死亡为 7.7% 对 5.7%。把别的条件扣平后 HR 1.24（95% CI 1.01–1.51），即高约两成四。66 至 80 岁是 13.2% 对 12.3%，HR 1.12（1.01–1.26），高约一成。80 岁以上是 24.6% 对 28.4%，HR 0.92（0.79–1.06），反而没见升高。民政部等十部门 2022 年意见规定，要开展探访关爱服务。对象是独居、空巢、留守、失能、重残、计划生育特殊家庭等老年人。服务方式为「定期上门入户、电话视频、远程监测」。由乡镇（街道）摸底排查、村（居）民委员会协助，掌握基本信息和「接受探访关爱服务的意愿」并纳入基层网格化管理，也就是按片区分给专人盯着。到 2025 年底「确保特殊困难老年人月探访率达到 100%」，「对失能的特殊困难老年人，每月探访关爱不少于一次」。文件还倡导家庭配置智能呼叫系统、智能电水表、健康监测产品、养老监护装置，「一旦监测异常，能够及时预警，并同步向紧急联系人发送提示信息」。服务人员发现紧急问题「应当第一时间协助拨打紧急求助电话」

- 证据等级：B
- 来源：Udell JA, et al. (2012). Living alone and cardiovascular risk in outpatients at risk of or with atherothrombosis. Archives of Internal Medicine. https://doi.org/10.1001/archinternmed.2012.2782；民政部等十部门 (2022). 关于开展特殊困难老年人探访关爱服务的指导意见（民发〔2022〕73 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-10/13/content_5718017.htm
- 备注：三样东西具体怎么办。一，把备用钥匙或者门锁的临时密码给一个邻居或者物业，跟他说一句「我这几天一个人」。不需要交情，只需要有人知道你在屋里。二，去社区居委会说明自己独居，问能不能上探访关爱的名单。老年人里独居、空巢、失独的是官方明确的服务对象，顺便问本地有没有免费装的智能呼叫器、智能水表这类装置。三，手机设好紧急联络人和医疗急救卡，这几天别静音、别关机。给 B 的原因有两条。一是独居和死亡率的关联来自回头翻人群数据的研究，去不掉「本来身体差、条件差的人更可能独居」这层反过来的解释，原文自己也写这个结果有待确认。二是探访关爱那份文件只覆盖老年人。不满 60 岁的没有对应的专门制度。能指望的是文件里的一条，它要求网格员和社工「及时发现家庭变故、失业、失学等心理危机风险」（见本节第 11 条，要人陪着说话打 12356）。「屋里有人」为什么值钱，看第 13 节第 1 条（按压胸口）。发生在医院外的心脏骤停，79.2% 发生在家里。旁边有人做按压的，活着出院的占 16.1%，没人的只有 3.9%。屋里没人就等于落在低的那一档。另外两件顺手的事。办丧事本身就要跑殡仪馆、社区卫生服务机构、公安、公积金好几个窗口（见第 25 节）。把它排成每天出门一次的固定日程，这几天的外出安排现成就有。热线可以反复打，不是只能打一次（见本节第 11 条，要人陪着说话打 12356）。「一个人住」本身还是个长期风险因素。独居的死亡比值比 1.32，高出约三成，见第 22 节第 10 条（把定期和人见面当健康支出）。但这里只管眼前这几天，长期那笔账另算。

7. 家长去世后，如实告诉孩子、让他参加告别

- 成本：不花钱。难在自己也正难受，还得跟孩子把话说清楚。
- 说人话：18 岁前失去父亲或母亲的孩子，到成年早期死亡的概率比没经历过的孩子高约五成。父母死于意外、自杀的高约八成，死于疾病的高约三成。家里能做的是如实告诉他，让他参加告别，别中断上学，别送去亲戚家换环境。
- 收益：丹麦 1968 至 2008 年、瑞典 1973 至 2006 年出生的全部人口都算进来。再加上芬兰 1987 至 2007 年出生者里抽出的 89.3%。合计逾 730 万人。其中 189,094 人在 18 岁前失去父母。这批孩子各种原因加起来的死亡率，比没丧亲的人高 50%（死亡率比 1.50，95% CI 1.43–1.58，即约 1.5 倍）。父母死于意外、自杀这类非自然原因的是 1.84（1.71–2.00），高约八成。死于疾病等自然原因的是 1.33（1.24–1.41），高约三成。孩子的死因和父母的死因属同一类时最高
- 证据等级：B
- 来源：Li J, et al. (2014). Mortality after parental death in childhood: a nationwide cohort study from three Nordic countries. PLoS Medicine. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001679
- 备注：跟孩子说的时候别编「出远门了」，监护和抚养的安排要落到书面。给 B 不是因为数字不硬。这是三个国家全体人口的跟踪研究，数字本身够 A 级。给 B 是因为从这个数字到「怎么跟孩子说、要不要参加告别」的具体做法之间，没有直接试验证据。作者也写明，丧亲后亲子关系和孩子生活方式的数据都缺。升高里既有天生体质的成分，也有丧亲留下的长期影响。指定监护人和安排财产见第 17 节。孩子的抚养费和上学见第 18 节。

8. 哀伤过了半年还在原地、日子过不下去，去精神科或临床心理科挂号

- 成本：挂号费加治疗费。这类治疗按疗程做，试验里平均 19 周做 16 次。难在要自己迈出去挂这个号。
- 说人话：大约每十个丧亲的成年人里有一个会卡住：半年以上还在持续想念到吃不下饭、上不了班、带不了孩子，人麻木，觉得生活没有意义。这不是不够坚强，它有诊断标准，也有专门的治疗。针对性治疗的有效率 51%，普通心理治疗是 28%，起效也更快。

- 收益：14 项研究合起来算，对象是亲人不是死于暴力、本人也没在精神科就诊的成年人。延长哀伤障碍患病率 9.8%（95% CI 6.8–14.0），即每 100 个丧亲的成年人里约 10 个。年龄越大比例越高。另有一项研究检验这套诊断标准准不准，找了 291 名丧亲者，在丧亲后 0–6、6–12、12–24 个月分三次访谈。诊断的核心表现是对逝者的强烈想念。还要加上这九项里的至少五项。前五项是情感麻木、震惊、觉得生活没有意义、不信任他人、因这次失去而痛苦。后四项是难以接受、认不清自己该是谁、回避现实、无法继续生活。这些表现要每天都出现，或者严重到干不了事。而且在亲人去世至少 6 个月后仍然存在，还影响着日常生活。还有一项 95 人抽签分两组的试验，做 16 次治疗、平均 19 周。针对复杂哀伤的治疗有效率 51%。普通的人际心理治疗 28%（P=0.02，差别不太可能是碰巧）。前者起效也更快。需治疗人数 4.3，即平均每治 4.3 个人就多一个好转
- 证据等级：A
- 来源：Lundorff M, et al. (2017). Prevalence of prolonged grief disorder in adult bereavement: A systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.01.030；Prigerson HG, et al. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. PLoS Medicine. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000121；Shear MK, et al. (2005). Treatment of complicated grief: a randomized controlled trial. JAMA. https://doi.org/10.1001/jama.293.21.2601
- 备注：别自己卡月份。真正的判断是「影响到吃饭、睡觉、上班、带孩子」，对上了就去挂号。科室叫精神科、心理科或临床心理科，公立精神专科医院都有。这个诊断在不同资料里叫复杂哀伤，也叫延长哀伤障碍。不同标准要求持续多久也不一样，有的写 6 个月，有的写 12 个月。9.8% 这个比例来自 14 项做法差异不小的研究，作者也提醒它未必能照搬到别的人群身上。

9. 别一上来就花钱做哀伤咨询，先看自己的哀伤是不是真的卡住了（第 8 条那几条症状）

- 成本：不花钱，反过来省下一笔咨询费。
- 说人话：给所有丧亲的人都安排心理咨询，好处很小，过一阵就看不出来了，因为多数人本来会自己缓过来。但对已经明显适应不了的人，治疗和治别的心理问题一样有效。所以先对照第 8 条（哀伤卡住了去精神科），对上了再花这笔钱。
- 收益：61 项对照研究合起来算。给丧亲的人普遍做心理干预，在治疗刚结束时好处很小，隔一段时间再看就看不出好处了。只招收「已经明显适应不了」的丧亲者的干预，效果和治疗其他心理问题的心理治疗一样好。事先不做筛查的研究结果不好，原因是没做干预的那一组本来也会随时间自己缓过来。另有 14 项抽签分组试验合起来算：对已经出问题的人做的治疗，在治疗后和之后回访时都明显好于对照，隔一段时间效果还在变大。对还没出问题的人普遍做的预防性干预无效。还有一项研究把 205 人从丧偶前一直跟到丧偶后 6、18 个月。这项研究分出五种走向。分别是普通哀伤、长期哀伤、长期抑郁、丧亲期间反而好转、韧性（扛得住）。其中韧性型最常见，普通哀伤型相对少见
- 证据等级：A
- 来源：Currier JM, et al. (2008). The effectiveness of psychotherapeutic interventions for bereaved persons: a comprehensive quantitative review. Psychological Bulletin. https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.5.648；Wittouck C, et al. (2011). The prevention and treatment of complicated grief: a meta-analysis. Clinical Psychology Review. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.09.005；Bonanno GA, et al. (2002). Resilience to loss and chronic grief: a prospective study from preloss to 18-months postloss. Journal of Personality and Social Psychology. https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.5.1150；Stroebe M 等 (2007). Health outcomes of bereavement. Lancet. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61816-9（备注里那份综述）
- 备注：意思是「不必人人做」，不是「都别做」。第 4 条（亲人死于自杀、意外或凶案）那类高危丧亲、第 8 条（哀伤卡住了去精神科）那类已经卡住的人，正是有证据支持该做的人。一篇 Lancet 综

述的结论也是这样：哀伤不是病，多数人不需要专业干预。该把力气用在高危的人身上。也用在已经出现复杂哀伤、丧亲后抑郁和应激障碍的人身上。

10. 分居离婚之后别断医保、别用酒顶着

- 成本：不花钱。把医保续上，把酒停掉。难在这段时间容易靠酒顶着。
- 说人话：分居或离婚的人早死的概率明显高于还在婚的人，男性和年纪较轻的人升得更多。这不一定是离婚造成的，离婚的人在健康、收入上本来就可能不一样。能自己管住的有两样：别让医保、体检断掉，别靠烟酒顶着。
- 收益：32 项先登记再往后跟踪的研究合起来算，覆盖逾 650 万人、16 万例死亡、逾 75.5 万例离婚、11 个国家。和还在婚的人相比，分居或离婚的成年人早死风险明显升高。男性和年纪较轻的人，升得比女性和年长者明显。作者讨论了四条可能的路径。一是社会选择，本来健康或条件就不一样的人更容易走到离婚。二是资源中断，收入和保障断掉。三是健康行为改变，烟酒作息变差。四是慢性心理压力（长期紧绷）
- 证据等级：A
- 来源：Sbarra DA, et al. (2011). Divorce and Death: A Meta-Analysis and Research Agenda for Clinical, Social, and Health Psychology. Perspectives on Psychological Science. https://doi.org/10.1177/1745691611414724
- 备注：原文只说了「明显升高」和分组对比，没给能引用的倍数，所以这里不写具体数字。收益量级按「知道方向、没有可套阈值的降幅」定为中。离婚时的财产、债务与彩礼见第 8 节和第 10 节。孩子的抚养安排见第 18 节。

11. 要人陪着说话打 12356，未成年人和青少年打 12355，要看医生挂心理门诊

- 成本：不花钱。两条热线都免费。心理门诊按普通门诊挂号。
- 说人话：想找个人说话，打 12356，这是全国心理援助热线，免费。未成年人和青少年另有 12355 青少年综合服务平台。要看医生，就挂精神科、心理科或临床心理科的心理门诊。遇到家庭变故、失业、失学，社区网格员和社工本来就该主动发现。
- 收益：国家卫生健康委等 25 部门 2026 年方案要求完善 12356 心理援助热线工作制度。要保证稳定运行、提升接通率。要推动建立省级 12356 信息化平台。要加强与 110 等服务热线的联动机制建设。还要建强用好 12355 青少年综合服务平台，并与 12356 联动协作。到 2030 年的目标有三条。一是 80% 以上的行政村、城市社区设心理咨询室或社会工作室并提供心理服务。二是各级公立精神专科医院、各县（区）至少有 1 所医院提供心理门诊服务。三是各省建成省级 12356 心理援助平台。心理危机干预与心理援助队伍，由精神科医师、心理治疗技师、心理咨询人员、社会工作专业人员和志愿者组成。方案还要求三类人平时就留意、早点发现。这三类人是网格员（社区里按片区负责的工作人员）、社会工作专业人员和志愿者。他们要及时发现家庭变故、失业、失学等心理危机风险（全国，2026 年 3 月印发）
- 证据等级：B
- 来源：国家卫生健康委等 25 部门 (2026). 关于印发健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案的通知（国卫医政发〔2026〕8 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202604/content_7065035.htm
- 备注：给 B 是因为村和社区的咨询室、县级的心理门诊都是 2030 年才要建成的目标，不是现在各地都有。12356 和 12355 则是现在就能打的。12356 的开通时间和每天接听多长时间见第 1 节第 25 条。心理咨询和心理治疗不是一回事。下诊断、开药得由精神科医师来，治疗要在有资质的医疗机构做。市面上按小时收费的「疗愈」「灵性咨询」不在这个体系里。

12. 变故后的头三个月，凡是不可逆的大决定一律往后推

- 成本：不花钱，只是把决定往后推，可能因此错过某些机会。难在当时会觉得机会不等人。

- 说人话：这段时间你对各种「机会」的判断力最差。说能联系逝者的、说能帮你把钱翻回来的、劝你辞职去外地重新开始的、拉你合伙的，都会找上来。金额超过一个月收入、或者反悔代价很大的事，一律推后三个月。先讲给一个跟这件事没利益关系的人听，别当天拍板。
- 收益：避免在刚受打击、判断力最差的那段时间，做出反悔不了的财产处置。这类事包括卖房、辞职、把抚恤金或赔偿款一次性投出去、仓促再婚、替人担保。这类决定的金额通常在数万元到一套房子这个量级，收益因此定为中。官方文件同样把「家庭变故、失业、失学」列为社区要主动排查的心理危机风险，这段时间的状态本来就被当成需要外人搭把手的状态。美国国家老龄化研究所（NIA）的哀伤指南把「很难做决定」列为哀伤时的常见表现。它建议：如果可以选择，就把重大的人生决定推到感觉好些之后。正在哀伤、可能想不清楚的时候，最好别做卖房、辞职这类大变动。一项含三个实验的研究，用随机分组的办法让一部分人进入伤心状态，再让他们选「现在拿钱」还是「3 个月后拿钱」。和情绪平静的人比，伤心的人为了不等 3 个月，愿意少拿 13% 到 34% 的钱。这是实验里引出来的伤心，不是真的丧亲。美国联邦贸易委员会（FTC）2023 年提示过一种骗局：有人冒充殡仪馆，对家属说不马上补钱葬礼就取消。它给的头一条办法是顶住「马上就办」的压力，正经商家会给你时间做决定
- 证据等级：B
- 来源：国家卫生健康委等 25 部门 (2026). 健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案（国卫医政发〔2026〕8 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202604/content_7065035.htm；National Institute on Aging. Coping With Grief and Loss（「Postpone major decisions if possible」一段，页面 2026-01-26 更新）. https://www.nia.nih.gov/health/grief-and-mourning/coping-grief-and-loss；Lerner JS, Li Y, Weber EU (2013). The financial costs of sadness. Psychological Science, 24(1), 72-79. https://doi.org/10.1177/0956797612450302；Puig A, Federal Trade Commission (2023-06-15). Imposters prey on families preparing for the funeral of a loved one. https://consumer.ftc.gov/consumer-alerts/2023/06/imposters-prey-families-preparing-funeral-loved-one
- 备注：身边没有这样一个没利益关系的人，就打 12356 讲一遍（见本节第 11 条，要人陪着说话打 12356），或者自己写下来隔三天再读一遍。「三个月」是作者自己划的线，没有文献支持这个具体时长，所以记 C 级。针对丧亲者和老人的常见骗局见第 17 节（投资养老、以房养老）和第 6 节（算命）。担保和借条的坑见第 8 节。有几笔钱要主动去办，不在「往后推」之列：公积金余额、社保待遇、工亡三笔钱，见第 25 节和第 19 节。

13. 别拿死当还债的办法：两年内的寿险不赔，工伤不认，债照样先从遗产里扣

- 成本：不花钱，只是把这笔账算清。
- 说人话：寿险合同两年内自杀的不赔，只退保单里能退的那点钱。工伤也不认，工亡的三笔钱一分没有。欠的债先从你留下的遗产里扣，家里人只拿剩下的。他们还要承受本节第 4 条（亲人死于自杀、意外或凶案的）说的那份健康代价。
- 收益：保险法第四十四条管的是以被保险人死亡为给付保险金条件的合同。从合同成立或者合同效力恢复之日起算，二年内被保险人自杀的，保险人不承担给付保险金的责任。被保险人自杀时为无民事行为能力人的，也就是法律上不能为自己行为负责的人，不在此列。这种情况下保险公司应当按照合同约定退还保险单的现金价值，即只退保单里能退的那点钱，不赔保额。寿险保额通常在数十万元级，收益因此定为大。工伤保险条例第十六条第三项规定：自残或者自杀的，不得认定为工伤或者视同工伤。第三十九条那三笔工亡待遇随之全部落空。一是丧葬补助金，按当地上一年职工月平均工资发 6 个月。二是供养亲属抚恤金。三是一次性工亡补助金，为上一年度全国城镇居民人均可支配收入的 20 倍。民法典第一千一百五十九条规定：分割遗产应当清偿被继承人依法应当缴纳的税款和债务，即先拿遗产还税和债，剩下的才分。第一千一百六十一条规定：继承人以所得遗产实际价值为限清偿，也就是只用继承到的那部分还、不用自己再掏，放弃继承的可以不负清偿责任
- 证据等级：A

- 来源：全国人大常委会 (2015 修正). 中华人民共和国保险法第四十四条. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7c4060811；国务院 (2010 修订). 工伤保险条例（国务院令第 586 号）第十六条、第三十九条. https://www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1778064.htm；全国人大 (2020). 中华人民共和国民法典第一千一百五十九条、第一千一百六十一条. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf
- 备注：这里只算钱这一笔账。本节和第 1 节的其他条目说的是别走到这一步。保险法第四十四条管的只是前两年，写出来是为了把条文说全，不是在给时间表。家人的健康代价见本节第 4 条（配偶死于自杀者 5 年内新发精神障碍风险高七到八成）。念头冒出来时怎么办见第 1 节第 25、32 条，救回来之后的后遗症见第 1 节第 33 条。工亡三笔钱的标准见第 19 节第 16 条。遗产和债务的具体手续见第 25 节第 9 条（逐个去取公积金和社保待遇）

14. 自己经历车祸、被打、灾难之后，别指望出事后马上做的一次性心理晤谈；过了一个月噩梦、闪回、提心吊胆还很重的，去精神科做创伤聚焦的心理治疗

- 成本：挂号费加治疗费，一般做 8 到 12 次。难在治疗要回头去碰最怕想起的那段经历。
- 说人话：出了大事，头几周做噩梦、容易受惊很常见，多数人会自己缓过来。过了一个月还很重，可能就是创伤后应激障碍，专门针对创伤的心理治疗效果明显。出事后马上拉人把经过讲一遍，这种一次性晤谈防不住这个病。有一项试验里，做过的人三年后反而更差。
- 收益：国家卫生健康委《精神障碍诊疗规范（2020 年版）》写明，经历精神创伤的人平均约 8% 会发展成创伤后应激障碍。核心表现有三类。一是噩梦、闪回，出事的情景反复冒出来。二是躲着不碰和这件事有关的话题、地方和人。三是一直警觉，容易受惊、失眠。症状持续超过 1 个月，并且严重影响家庭、学习或工作，才下这个诊断。规范在急性应激障碍一节写，大多数人经过自我调整或急性期危机干预就恢复正常。治疗效果看一篇 2020 年的汇总，共 114 项抽签分组的试验、8171 人。创伤聚焦的认知行为治疗和等候治疗或常规处理比，SMD −1.32（95% CI −1.57 到 −1.08，可信范围），证据质量中等。眼动脱敏与再加工（EMDR）是 −1.23（−1.69 到 −0.76），证据质量低。SMD 和 d 是同一把尺子，0.8 以上算大，两种都超过这条线。普通的支持性咨询和等候比，没看出差别（−0.43，−0.90 到 0.04）。同一组作者 2013 年的 Cochrane 综述有 70 项试验、4761 人，方向一致。创伤聚焦的认知行为治疗是 −1.62（−2.03 到 −1.21），EMDR 是 −1.17（−2.04 到 −0.30）。但那次评的证据质量很低。英国 NICE 2018 年指南是这样安排的。出事一个月内症状就很重的成人，提供个体的创伤聚焦认知行为治疗。一个月后确诊或症状明显的，同样提供，一般做 8 到 12 次。不是战争造成的创伤，满 3 个月还没好的，也提供 EMDR。症状轻、够不上诊断的，头一个月先观察，一个月内约好复查。国内规范列的心理治疗也是这几种：延长暴露、认知加工治疗和 EMDR。出事后马上做的一次性晤谈，看三份材料。Cochrane 2002 年汇总 11 项试验，单次的个别晤谈没减轻痛苦，也没防住创伤后应激障碍。3 到 5 个月时 OR 1.22（0.60–2.46），没有差别。其中一项试验跟到 1 年，做过晤谈的人得这个病的风险反而更高。OR 2.88（1.11–7.53），约 2.9 倍。作者的结论是，别再强制给受创的人做晤谈。另一项试验找的是车祸后住院的病人，抽签分组。3 年后，晤谈组的精神症状、坐车时的焦虑、疼痛、身体问题、整体生活能力和经济问题都明显更差。一开始闪回和回避就重的人，做过晤谈的 3 年后还有症状，没做的恢复了。NICE 指南明确写，不要为预防或治疗创伤后应激障碍提供以心理为主的晤谈。理由是个别做、集体做都没看出好处，还有比不做更差的迹象
- 证据等级：A
- 来源：Lewis C, et al. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. European Journal of Psychotraumatology. https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1729633；Bisson JI, et al. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews, CD003388. https://doi.org/10.1002/14651858.CD003388.pub4；Rose S, et al. (2002). Psychological debriefing for preventing post traumatic stress disorder (PTSD). Cochrane Database of Systematic Reviews, CD000560. https://doi.org/10.1002/14651858.CD000560；Mayou RA, Ehlers A, Hobbs M (2000). Psychological debriefing for road traffic

accident victims. Three-year follow-up of a randomised controlled trial. British Journal of Psychiatry. https://doi.org/10.1192/bjp.176.6.589；National Institute for Health and Care Excellence (2018). Post-traumatic stress disorder (NG116), recommendations 1.6.4, 1.6.5, 1.6.15–1.6.19. https://www.nice.org.uk/guidance/ng116/chapter/Recommendations；国家卫生健康委办公厅 (2020). 关于印发精神障碍诊疗规范（2020 年版）的通知（国卫办医函〔2020〕945 号），第八章创伤及应激相关障碍. https://www.nhc.gov.cn/yzygj/c100068/202012/b4305ace9e14440792eb76d29602c88a.shtml

- 备注：一次性晤谈，是在出事后几天内，把人叫到一起或单独谈一次，让他把经过和当时的感受从头讲一遍。国内规范在急性应激障碍的心理治疗表里还列着集体晤谈，和 NICE 不一致，本条按试验结果写。单位、学校出事后组织这种会，你不想讲可以不讲，也别逼别人讲。头几周先保证安全、吃饭睡觉、身边有人。挂精神科、心理科或临床心理科，直接问能不能做创伤聚焦的心理治疗。道理和本节第 9 条（别一上来就花钱做哀伤咨询）相同。不是人人都要专业干预，力气要用在过了一个月还卡着的人身上。亲人死于意外或凶案的，也常有这些症状，见本节第 4 条（亲人死于意外或凶案）。被性侵之后先做什么，见第 13 节第 60 条（被性侵之后）。警察、医护、消防这类应急救援人员因工作得的，已列进职业病目录。详见第 19 节第 10 条（进有粉尘、噪声、化学品的岗位之前）。

30. 上学以后的孩子

第 20 节讲的是孩子刚出生那一年。第 18 节算的是养孩子要花多少钱、多少时间。中间 3 到 18 岁这十几年，写在这一节。分龄管屏幕那一条从 0 岁写起，因为官方的分档就是 0～3 岁、3～6 岁、中小学三档，拆开写反而不好用。本节回答的是：「别耽误学习」和「身体」撞在一起的时候，哪些事不能等。这些事有时间窗口，过了就补不回来。学业该不该那么卷，本节不讨论，只给窗口和数字。

前八条和最后两条算的是死亡和身体上真落下的损害。第 9 条（不买「治愈近视」的产品）算钱。第 10 条（睡眠作业体育排名的明文规定）和第 11 条（孩子撑不住了可以休学）算时间。溺水、交通、头盔、HPV 疫苗见第 1 节。婴幼儿见第 20 节。孩子被骗和游戏充值见第 5 节。未成年人自己别踩的红线见第 9 节。急症怎么认、怎么叫车见第 13 节。家长去世后的孩子见第 29 节。这些都不在本节重复。

1. 孩子说突然剧痛、而且越来越重，立刻去医院，不要让他忍到放学

- 成本：不花钱。请半天假，带孩子去挂急诊。
- 说人话：有些病是按小时算的。男孩突然一侧阴囊剧痛，是睾丸扭转，也就是睾丸连着的那根血管拧住了，血供断了。6 小时内处理，睾丸保住的比例 97.2%。拖到 19 至 24 小时，只剩 42.5%。这种痛等不到放学，也等不到考完。
- 收益：按规矩把 30 组病例报告、2116 例睾丸扭转患者找齐，合起来看。其中 1283 例是按 6 小时一档统计的。从开始痛算起，0 至 6 小时睾丸保住的比例 97.2%。7 至 12 小时 79.3%。13 至 18 小时 61.3%。19 至 24 小时 42.5%。25 至 48 小时 24.4%。超过 48 小时 7.4%。合并成大段看，12 小时内 90.4%，13 至 24 小时 54.0%，超过 24 小时 18.1%。作者的结论是，能保住的时间可以比通常说的 6 至 8 小时更长。所以就算已经痛了很久，也还是要去处理，不要因为「反正晚了」就不去
- 证据等级：A
- 来源：Mellick LB, et al. (2019). A Systematic Review of Testicle Survival Time After a Torsion Event. Pediatric Emergency Care. https://doi.org/10.1097/PEC.0000000000001287
- 备注：提前跟男孩说一句：下面要是突然剧痛，马上讲，不用不好意思。睾丸扭转多发于青春期男孩，不少人因为难以启齿就硬忍。同样按小时算的还有急性阑尾炎（拖久了会穿孔）、糖尿病酮症酸中毒、脑膜炎。这几种本节没有逐条核实过「拖几小时坏多少」。它们共同的信号是：突然发作，一直加重，和以往任何一次都不一样。急症怎么认、怎么叫车见第 13 节。

2. 该做的治疗别为了「等考完」往后拖，有些窗口跟着骨龄走，不跟着考试安排走

- 成本：不花钱，要定的只是早做还是晚做。请假和复诊要占时间，治疗本身的花费另算。难在支具要求每天至少戴 18 小时，孩子得一直忍着。
- 说人话：脊柱侧弯是脊柱往侧面弯。支具是一件硬壳背心，穿在身上把脊柱撑住。骨头还在长的时候戴，75% 的孩子没弯到要开刀的程度，只观察不戴的只有 42%。能戴的时间跟着骨头长完走，不跟着中考高考走，等考完往往只能开刀。
- 收益：多家医院一起做的试验，找了 242 例够条件戴支具的青少年特发性脊柱侧弯患者。其中 116 例抽签分组，126 例自己选戴不戴。成败事先定好怎么算：弯度长到 50 度以上算治疗失败，骨头长完时还没到这个度数算治疗成功。按最初分到哪一组来算，不管后来有没有真戴够。抽签戴支具组成功率 75%，抽签只观察组 42%（OR 4.11，95% CI 1.85–9.16），成功的机会约为只观察的 4 倍。把抽签的和自己选的两拨人合起来算，是 72% 对 48%（把两拨人本来的差别扣平后 OR 1.93，1.08–3.46，仍约 1.9 倍）。每天戴的小时数越多，成功率越高（P<0.001，这个关系不太可能是碰巧）。试验因为支具确实有效，提前停掉了
- 证据等级：A
- 来源：Weinstein SL, et al. (2013). Effects of bracing in adolescents with idiopathic scoliosis. New England Journal of Medicine. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1307337
- 备注：这里用脊柱侧弯举例，是因为它有抽签分组的试验，有明确的时间窗口，而且正好是学生体检的重点项目之一（见第 7 条）。同类的还有斜视、弱视、龋齿，以及先天性心脏病那种可以挑时

间做的手术。它们的共同点是越晚做效果越差，或者代价越大。具体窗口问专科医生。怕耽误上课，义务教育阶段可以休学，最长 1 年，学籍给留着，见第 11 条。

3. 孩子被欺凌，当天就报到学校并要求书面处理，涉及打人、抢钱、传谣的直接报警

- 成本：不花钱。找班主任，也找学校的学生欺凌治理组织。要报警就打 110。难在要顶住「别把事闹大」这类劝法。
- 说人话：被同伴欺凌的孩子，冒出自杀念头的可能约是没被欺凌的 2.2 倍，有过自杀行为的约 2.6 倍。学校接到报告要立即调查，认定是欺凌就要处分，严重的不许瞒，必须报公安。所以当天就报，要求走认定程序，留下书面记录。
- 收益：34 项研究、284,375 名儿童青少年合起来算。被同伴欺凌和冒出自杀念头相关，OR 2.23（95% CI 2.10–2.37），出现念头的机会约为没被欺凌的 2.2 倍。另有 9 项研究、70,102 人，被欺凌和自杀未遂相关，OR 2.55（1.95–3.34），约 2.6 倍。男女、年龄和研究本身质量不同，结果都一样。网络欺凌和自杀念头的关联比线下欺凌更强。《未成年人学校保护规定》第二十一条列出五类行为：殴打、脚踢、掌掴、抓咬、推撞、拉扯；辱骂、讥讽、起侮辱性绰号；抢夺、强拿硬要或故意毁坏财物；恶意排斥孤立；通过网络捏造事实诽谤或散布谣言。该条还规定，在年龄、身体或人数上占优势的一方蓄意或恶意做这些事，造成人身伤害、财产损失或精神损害的，可以认定为欺凌。第二十二条要求教职工发现学生情绪反常、身体损伤，应及时了解并报告。第二十三条要求学校接到报告立即调查，提交欺凌治理组织认定处置，并通知家长参与。认定构成欺凌的，要作出教育惩戒或纪律处分。对违反治安管理或涉嫌犯罪的严重欺凌行为不得隐瞒，应当及时向公安机关、教育行政部门报告（全国，2021 年 9 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：van Geel M, et al. (2014). Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents: a meta-analysis. JAMA Pediatrics. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.4143；教育部 (2021). 未成年人学校保护规定（教育部令第 50 号，第二十一、二十二、二十三条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-06/02/content_5614946.htm
- 备注：孩子身上出现说不清来由的伤，突然不肯上学，东西反复丢失，先按第二十二条那几个信号去问。这份把多项研究合起来算的分析只是跟踪记录、没有分组对照，所以不能证明单是欺凌就导致自杀，但风险的方向和大小是清楚的。《加强中小学生欺凌综合治理方案》另外要求严格区分欺凌与学生之间的打闹嬉戏。所以学校有义务作出认定，不能一句「小孩子闹着玩」了事。

4. 让孩子每天在户外待够 2 小时，这是目前不花钱、不用药的办法里，唯一有随机试验支持的防近视办法

- 成本：不花钱。但每天要腾出时间，多半得从写作业和上网课的时间里挤。难在天天都要做到，不是做几次就完。
- 说人话：小学一年级每天多上 40 分钟户外课，三年后新近视的孩子从约四成降到约三成。卫健委给的量是每天白天在户外不少于 2 小时，或者一周加起来 14 小时。阴天也算数，课间到室外站着也算数。
- 收益：广州 12 所小学的一年级学生，以学校为单位抽签分组（干预校 952 人，对照校 951 人，平均年龄 6.6 岁）。干预的做法是每个上学日增加 1 节 40 分钟户外活动课，并鼓励家长在课外多带孩子出去。3 年里新近视的比例，干预组 30.4%，是 853 名合格者中的 259 例；对照组 39.5%，是 726 名中的 287 例。两组差值 −9.1 个百分点（95% CI −14.1 至 −4.1，P<0.001），真实差距大致在少 4 到少 14 个百分点之间。3 年里度数的加深量（等效球镜变化）是 −1.42 D 对 −1.59 D，差 0.17 D（P=0.04）。干预组加深得略少一点。D 是量度数的单位。眼轴（眼球前后的长度）的增长，两组看不出差别（P=0.07）。《防控儿童青少年近视核心知识十条》要求儿童青少年每天日间户外活动不少于 2 小时，或每周累计 14 小时。它注明即使阴天，户外活动也有防护效果，并要求避开午后高温强晒的时段
- 证据等级：A

- 来源：He M, et al. (2015). Effect of Time Spent Outdoors at School on the Development of Myopia Among Children in China: A Randomized Clinical Trial. JAMA. https://doi.org/10.1001/jama.2015.10803；国家卫生健康委办公厅 (2023). 防控儿童青少年近视核心知识十条（国卫办妇幼函〔2023〕278 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6894284.htm
- 备注：这项试验只做了 3 年，参加的孩子也都是从 6 岁开始的。两组近视的比例差 9.1 个百分点，只能让一部分人不近视，保证不了不近视。同一份核心知识十条还给了几条做法。读写要「一尺一拳一寸」。近距离用眼 20 分钟后，要远眺 20 秒以上。中小学生不为学习而用电子屏幕的，一次不超过 15 分钟，一天加起来不超过 1 小时。「待在户外」和「上体育课」不是一回事，课间到室外站着也算数。

5. 0 到 3 岁不给屏幕，3 到 6 岁尽量不给，中小学生非学习用途每天不超过 1 小时

- 成本：不花钱。难的是把屏幕从孩子手里拿走，也难在家长自己当着孩子的面少看。
- 说人话：国家卫健委要求 0 到 3 岁不给屏幕，3 到 6 岁尽量别碰，中小学生不为学习用的，一次不超过 15 分钟、一天不超过 1 小时。理由是长时间近距离用眼会让近视来得早。屏幕和近视的证据没这么硬，真正试出效果的是每天户外 2 小时。
- 收益：《防控儿童青少年近视核心知识十条》第四条的原话是「0～3 岁婴幼儿不使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品；3～6 岁幼儿尽量避免其接触和使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品；中小学生非学习目的使用电子屏幕单次时长不宜超过 15 分钟，每天累计时长不宜超过 1 小时」。同一条写明「长时间近距离使用电子视屏类产品，易消耗儿童远视储备量，是儿童青少年近视早发、高发的重要原因」。教育部等八部门 2018 年的实施方案给家长的要求一致，还加了一句「年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短」。研究证据要弱得多：一项系统综述收了 33 项研究，11 项进了合并计算，对象从 3 个月到 33 岁。只算手机和平板的，近视的比值比是 1.26（95% CI 1.00 到 1.60，I^2=77%）。和电脑合起来算是 1.77（1.28 到 2.45，I^2=87%）。作者的结论只写到「可能相关」，并写明 33 项研究没有一项有可靠的屏幕时间测量
- 证据等级：B
- 来源：国家卫生健康委办公厅 (2023). 防控儿童青少年近视核心知识十条（国卫办妇幼函〔2023〕278 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6894284.htm ; 教育部等八部门 (2018). 综合防控儿童青少年近视实施方案（教体艺〔2018〕3 号）. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/s3285/201808/t20180830_346672.html ; Foreman J, Salim AT, Praveen A, et al. (2021). Association between digital smart device use and myopia: a systematic review and meta-analysis. The Lancet Digital Health, 3(12), e806-e818. https://doi.org/10.1016/S2589-7500(21)00135-7 ; Madigan S, McArthur BA, Anhorn C, Eirich R, Christakis DA (2020). Associations between screen use and child language skills: a systematic review and meta-analysis. JAMA Pediatrics, 174(7), 665-675. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0327
- 备注：定 B 是因为官方给的是分档规定，不是试验测出来的数字。研究给的比值比下限正好压在 1.00，作者只敢说「可能相关」。所以把它当一条好执行的家规就行，不要当成「不看屏幕就不会近视」。真正有抽签试验撑着的是第 4 条（让孩子每天在户外待够 2 小时）。学龄前也要查眼睛：同一份文件写明 1～3 岁、4～6 岁、7 岁之后都应当定期做屈光筛查，看远视储备还剩多少，查法见第 12 条（散瞳验光）。屏幕和孩子语言能力的关系也做过荟萃：42 项研究 18905 人，屏幕时间越长语言能力越弱（r=−0.14，95% CI −0.18 到 −0.10）。但一起看、看有教育内容的节目反过来是正相关（r=0.16 和 0.13）。这是相关不是因果，只能说明拿屏幕代替陪孩子说话不划算。

6. 把近视当成会留下的损伤：度数越深，将来视网膜脱离、黄斑病变、青光眼越多

- 成本：不花钱。本身不用做什么，要做的事在第 4 条（让孩子每天在户外待够 2 小时）、第 5 条（0 到 3 岁不给屏幕）。

- 说人话：近视不会自己好，度数也降不回去。它也不只是「戴个眼镜」的事。和不近视的人比，得近视性黄斑病变的可能，轻度近视高十几倍，600 度以上高几百倍。视网膜脱离，轻度高约 3 倍，600 度以上高约 13 倍。所以孩子近视得越早、涨得越快，将来要担的风险越大。
- 收益：一项系统综述与荟萃分析汇总了 2019 年 6 月之前的研究，按度数分三档：轻度（−0.5 到 −3.00 D）、中度（−3.00 到 −6.00 D）、高度（≤−6.00 D，600 度以上）。和不近视的人相比，近视性黄斑变性的比值比依次是 13.57（95% CI 6.18 到 29.79）、72.74（33.18 到 159.48）、845.08（230.05 到 3104.34）。视网膜脱离依次是 3.15（1.92 到 5.17）、8.74（7.28 到 10.50）、12.62（6.65 到 23.94）。后囊下白内障依次是 1.56（1.32 到 1.84）、2.55（1.98 到 3.28）、4.55（2.66 到 7.75）。开角型青光眼，轻度是 1.59（1.33 到 1.91），中度和高度合起来是 2.92（1.89 到 4.52）。60 岁以上出现视力损害的比值比，三档依次是 1.71（1.07 到 2.74）、5.54（3.12 到 9.85）、87.63（34.50 到 222.58）。《防控儿童青少年近视核心知识十条》的说法一致：600 度以上为高度近视，这类人群里白内障、开角型青光眼、近视性黄斑病变、视网膜脱离、近视性视神经病变等致盲性眼病的发病率明显高于其他人群，而且「近视可防可控不可逆」
- 证据等级：A
- 来源：Haarman AEG, Enthoven CA, Tideman JWL, Tedja MS, Verhoeven VJM, Klaver CCW (2020). The complications of myopia: a review and meta-analysis. Investigative Ophthalmology & Visual Science, 61(4), 49. https://doi.org/10.1167/iovs.61.4.49 ; 国家卫生健康委办公厅 (2023). 防控儿童青少年近视核心知识十条（国卫办妇幼函〔2023〕278 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6894284.htm
- 备注：汇总进去的都是观察性研究，比值比也大得不寻常。高度近视对黄斑变性那一项的可信范围从 230 到 3104，说明底下各项研究差别很大，数字只能看量级，不能当精确值用。这些并发症多数要到中老年才显出来。近视本身不是残疾，绝大多数人戴镜矫正后视力正常。但近视不是配副眼镜就完了，值得花力气推迟它、控制它。确诊之后怎么复查见第 12 条（散瞳验光）。别买号称能治好的产品，见第 9 条（治愈近视）。

7. 每年那次学生体检的报告单要自己看一遍，异常项当年带去医院查

- 成本：不花钱。义务教育阶段的体检费由学校公用经费出，家长不用另掏。
- 说人话：中小学校每年组织一次学生体检。报告单上的重点是超重、肥胖、营养不良、脊柱弯曲异常、视力不良、龋齿，这几样最容易被拖过去。别只看一眼身高体重就收起单子。这几项有异常，当年就带孩子去专科查清楚。
- 收益：《中小学生健康体检管理办法（2021 年版）》规定，中小学校每年组织 1 次在校学生健康体检。外科检查包括头部、颈部、胸部、脊柱、四肢、皮肤、淋巴结。眼科检查包括眼外观、远视力、屈光度（近视远视的度数）。发给个人的报告单应包括查出来的结果、总的评价和健康指导建议。其中超重、肥胖、营养不良、脊柱弯曲异常、视力不良、龋齿（蛀牙）须作为指导重点。教育行政部门应当对出现健康问题的学生建立档案并随访（记下来、之后再跟进）。义务教育阶段学生健康体检费用由学校公用经费开支，家长不另掏（全国，2021 年 9 月印发）
- 证据等级：B
- 来源：国家卫生健康委、教育部 (2021). 中小学生健康体检管理办法（2021 年版）（国卫医发〔2021〕29 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-10/21/content_5644100.htm
- 备注：给 B 是因为这是一份规定学校怎么做的文件，不是效果研究。它保证的是「每年查、查这几项、发现异常要跟进」，不保证查出来就有人管。体检只是先筛一遍，不是确诊。视力不良要去眼科做散瞳验光（第 12 条）。脊柱弯曲异常要去骨科或脊柱外科（第 2 条，别为了等考完推迟治疗）。这两步都得家长自己带孩子去。

8. 12 到 18 岁的孩子做一次抑郁筛查，别拿学校的心理测评当诊断

- 成本：0 到几十元，在社区或医院门诊填一份筛查问卷。12355 和 12356 两条热线打电话不要钱。

- 说人话：美国的预防指南建议给 12 到 18 岁的孩子筛查重度抑郁，11 岁及以下证据不够。自杀是 10 到 19 岁孩子的第二位死因。学校每年的心理测评只是普查，不能当诊断。孩子说难受，或者吃、睡、兴趣、成绩突然变样，直接挂精神科或临床心理科。
- 收益：美国预防服务工作组 2022 年发了一份推荐声明。它建议对 12 至 18 岁青少年筛查重度抑郁障碍（B 类推荐）。B 类的意思是把握中等、算下来好处也中等，值得做。对 11 岁及以下儿童筛查重度抑郁，证据不足（I 声明，即证据不够，给不出建议）。对儿童青少年专门筛查自杀风险，好处和坏处的证据都不足（I 声明）。文件指出，自杀是 10 至 19 岁人群的第二位死因。文件还指出，儿童青少年的重度抑郁和后来的很多问题关系密切。这些问题包括成年后抑郁反复发作、别的精神障碍，以及自杀念头、自杀未遂、自杀死亡的风险升高。《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》要求构建班主任、专兼职心理健康教师、精神科医师三级服务体系。每名学生每学年接受心理测评，一般不超过 1 次。文件还要求推进精神疾病转介就医和愈后复学机制。它要求发挥 12355 青少年服务台和 12356 心理援助热线的作用（全国，2025 年 10 月印发）
- 证据等级：B
- 来源：US Preventive Services Task Force (2022). Screening for Depression and Suicide Risk in Children and Adolescents: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. JAMA. https://doi.org/10.1001/jama.2022.16946；教育部办公厅 (2025). 进一步加强中小学生心理健康工作十条措施（教基厅〔2025〕2 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202510/content_7045528.htm
- 备注：给 B 是因为原文给的是推荐力度的评级，不是能换算成数字的效果。它还是美国的推荐，国内没有对应的官方筛查建议。筛查结果是阳性，只说明要再做一次评估，不等于确诊。有自杀念头时的处置见第 1 节第 25 条。家里的应对见第 29 节。

9. 不买号称能「治愈近视」「降低度数」的产品和服务

- 成本：不花钱，反过来还省下这笔钱。
- 说人话：市场监管总局明说「在目前医疗技术条件下，近视不能治愈」。宣传「恢复」「降低度数」「近视治愈」「度数修复」这类说法的，要从严查处。看到这类词直接排除，不用再比价。护眼仪算医疗器械，电商平台有责任查卖家够不够格卖。
- 收益：市场监管总局办公厅 2021 年 11 月至 2022 年 3 月的专项整治行动通知明确：「在目前医疗技术条件下，近视不能治愈」。通知要求依法从严查处使用「康复」「恢复」「降低度数」「近视治愈」「近视克星」「度数修复」等误导性表述营销儿童青少年近视防控产品的行为。通知要求加大打击力度，管的是冒用中医药名义、或者假借中医药理论技术做营销宣传欺骗消费者的行为。通知还要求严厉打击两类虚假违法广告：使用患者名义或形象作诊疗前后效果对比的，以及对诊疗安全性、功效作保证性承诺的。通知要求电商平台严格落实护眼仪等医疗器械及有关特殊商品的经营资质审查责任（查清卖家够不够格卖）（全国）
- 证据等级：B
- 来源：市场监管总局办公厅 (2021). 关于开展儿童青少年近视防控产品违法违规商业营销宣传专项整治行动的通知. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-11/12/content_5650400.htm
- 备注：给 B 是因为依据的是监管部门查处时的认定口径，不是拿产品做对照试验测出来的。但「近视不能治愈」这句话，卫生部门和监管部门说法一致：《防控儿童青少年近视核心知识十条》里写的是「近视可防可控不可逆」。真正有证据的两件事在第 4 条（户外）和第 12 条（去医院做散瞳验光）。防蓝光眼镜见第 6 节。

10. 睡眠、作业、体育和排名都有明文规定，学校做不到可以提

- 成本：不花钱。知道条文就行，必要时向学校或当地教育行政部门反映。难在要开口去提。
- 说人话：文件写明，小学生每天睡 10 小时，初中 9 小时，高中 8 小时。小学上午上课一般不早于 8:20，中学不早于 8:00。2025 年又规定每天体育活动不少于 2 小时，不得按考试成绩排名。孩子长期睡不够，先拿这几条去对，别先怪孩子磨蹭。

- 收益：《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》规定：小学生每天睡眠应达 10 小时，初中生 9 小时，高中生 8 小时。小学上午上课时间一般不早于 8:20，中学一般不早于 8:00。学校不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动。小学生就寝一般不晚于 21:20，初中生不晚于 22:00，高中生不晚于 23:00。校外培训机构培训结束时间不得晚于 20:30，线上直播类培训结束不得晚于 21:00。每日 22:00 到次日 8:00 不得为未成年人提供游戏服务（全国，2021 年 3 月印发）。《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》另有几条规定：全面推行中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时，鼓励推行「课间 15 分钟」。它还规定不得以考试成绩对学生进行排名，严禁布置机械重复、惩罚性作业，鼓励每周设置一天「无作业日」（全国，2025 年 10 月印发）
- 证据等级：B
- 来源：教育部办公厅 (2021). 关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知（教基厅函〔2021〕11 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-04/02/content_5597443.htm；教育部办公厅 (2025). 进一步加强中小学生心理健康工作十条措施（教基厅〔2025〕2 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202510/content_7045528.htm
- 备注：这两份都是主管部门发的文件。各地各校执行到什么程度差别很大，所以本条给 B。它们的用处是让你知道哪些事学校本来就该做，去谈的时候手里有依据。成年人的睡眠账见第 2、3 节。

11. 孩子撑不住了可以休学，学籍学校必须给他留着，最长 1 年

- 成本：不花钱。由父母或其他法定监护人向学校提出申请。难在要先接受孩子停一段时间。
- 说人话：休学有正式制度。父母或其他监护人提出申请，学校确认后报上级核准。一次最长 1 年，期满还要休就重新申请。休学期间学校要给孩子保留学籍，复学时回来接着上。具体办法各省定，问学校教务处或当地教育局。
- 收益：《中小学生学籍管理办法》第十六条规定了休学怎么办。学生休学由父母或其他法定监护人提出申请。学校确认后报上级学籍管理部门核准。复学时学校应及时办理相关手续。一次申请休学的期限不超过 1 年，期满后确实还要接着休的，应重新申请办理。学生休学期间学校应为其保留学籍（学生身份和位置给留着）。休学复学的具体办法由省级教育行政部门制定（全国，2025 年 1 月印发）。《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》要求推进精神疾病转介就医和愈后复学机制建设，指导学校制定校园突发心理危机事件处理预案
- 证据等级：B
- 来源：教育部 (2025). 中小学生学籍管理办法（教基〔2025〕1 号，第十六条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202502/content_7002620.htm；教育部办公厅 (2025). 进一步加强中小学生心理健康工作十条措施（教基厅〔2025〕2 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202510/content_7045528.htm
- 备注：去办之前先问清三件事：要开什么医疗证明，休学这段时间学籍在系统里怎么记，复学是回原来的年级还是降一级。给 B 是因为休学要什么条件、交什么材料、复学怎么接上，都由省级教育部门自己定，全国层面只搭了个框架。《未成年人学校保护规定》还要求义务教育学校把辍学、休学和长期请假的学生登记备案，所以休学是学校办过的事，不是给你一个人开特例。

12. 查出视力不良，去医院做散瞳验光，之后按医生给的间隔复查

- 成本：几十到几百元的检查费和配镜费。散瞳之后孩子会怕光、看近处模糊，要半天到一两天才缓过来。
- 说人话：散瞳验光是先滴一种眼药水，让眼睛里负责调焦的肌肉松下来，再验度数。这是在医院做的，诊断近视最准。卫健委写明这种药水对健康的眼睛不会造成损伤，停药后恢复正常。别拿眼镜店的一次电脑验光当诊断，也别因为「怕度数涨」不给孩子配镜。
- 收益：《防控儿童青少年近视核心知识十条》写明了散瞳验光是怎么回事。先用睫状肌麻痹剂，再验光。睫状肌麻痹剂是让眼睛里负责调焦的那块肌肉松下来的眼药水。散瞳验光是在医院做的医学验光，为诊断近视的「金标准」（最准的做法）。散瞳药物对健康的眼睛不会产生损伤，用药后可短期出现怕光、看近处不清楚，停药后可恢复正常。一旦确诊近视，应及时科学干预，通过配戴眼镜

等矫正。配戴合适的眼镜可以有效矫正视物不清、延缓近视进展。戴镜视力正常者，学龄前儿童及小学生每 3 至 6 个月复查一次，初高中学生每 6 至 12 个月复查一次，根据具体情况决定是否更换眼镜。儿童在 1 至 3 岁、4 至 6 岁、7 岁之后应定期接受屈光筛查（查度数），监测远视储备量（全国，2023 年 7 月印发）

- 证据等级：B
- 来源：国家卫生健康委办公厅 (2023). 防控儿童青少年近视核心知识十条（国卫办妇幼函〔2023〕278 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6894284.htm
- 备注：给 B 是因为这是官方科普文件给的做法，不是带具体数字的原始研究。高度近视会引出视网膜脱离一类的毛病，所以复查不只是为了换眼镜。学生体检查出的「视力不良」只是先筛出来的结果，还要拿去医院做一次完整的眼科检查，见第 7 条。

13. 恒磨牙长出来以后做窝沟封闭

- 成本：每颗几十到一两百元。不打麻药，也不用磨牙，一次几分钟。不少地方对够年龄的孩子有免费项目。
- 说人话：窝沟封闭是把大牙咬东西那一面的沟槽用树脂封住，食物残渣就塞不进去。做完两年，长蛀牙的机会约为不封的八分之一。不封时有 16% 的牙面会蛀，封了只有约 5%。四年后仍然有效。
- 收益：38 项试验、7924 名 5 至 16 岁儿童，由 Cochrane 按规矩找齐后合起来算。拿树脂类封闭剂和不封闭比。5 至 10 岁儿童的第一恒磨牙，做完 24 个月时长蛀牙 OR 0.12（95% CI 0.08–0.19），长蛀牙的机会约为不封闭的八分之一。这一项来自 7 项试验，1548 名抽签分组、1322 名最后受检，证据质量中等。若对照组 24 个月内 16% 的牙面长蛀牙，封闭后为 5.2%（3.13%–7.37%）。对照组 40% 时为 6.25%（3.84%–9.63%）。对照组 70% 时为 19%（12.3%–27.2%）。做完 48 至 54 个月时 OR 0.21（0.16–0.28），仍是不封闭的约五分之一。作者结论为树脂封闭剂在 24 个月时比不封闭少长 11% 至 51% 的蛀牙。4 项记录了不良反应的试验中，没出现不良反应。玻璃离子这类别的封闭材料之间谁更好，证据不足
- 证据等级：A
- 来源：Ahovuo-Saloranta A, et al. (2017). Pit and fissure sealants for preventing dental decay in permanent teeth. Cochrane Database of Systematic Reviews. https://doi.org/10.1002/14651858.CD001830.pub5
- 备注：第一颗恒磨牙（不会再换的那颗大牙）一般 6 岁左右冒头，第二颗 12 岁左右。封闭要趁牙刚长出来、还没坏的时候做，已经蛀了就只能补。不少地区把够年龄孩子的窝沟封闭列成免费项目，问当地疾控中心或社区卫生服务中心。本节没找到能逐字核对的全国性文件，所以不写覆盖范围和年龄段。龋齿也是学生体检重点指导的项目，见第 7 条。

14. 孩子爱打游戏，先看睡觉、作业和出门活动有没有被挤掉，别光盯着玩了多久

- 成本：不花钱。每周留意一次孩子几点睡、作业交没交、有没有出门活动。
- 说人话：真正够得上「游戏障碍」的，大约每百人里两三个。问卷门槛定得低、专挑青少年查，比例就会虚高。拿游戏公司的真实记录看，玩多玩少和心情好坏几乎没关系。未成年人按规定只能在周五、周六、周日和节假日晚上 8 点到 9 点玩。
- 收益：一篇荟萃分析汇总了 17 个国家的 53 项研究、226247 人。游戏障碍的患病率是 3.05%（95% CI 2.38–3.91，这是可信范围）。只算抽样更严格的研究，是 1.96%。各研究结果差得远，77% 的差别出在用的是哪份问卷上。样本是青少年、门槛分数低、样本小，都会让比例偏高。另一项研究拿到 7 家游戏公司的数据，把 38935 名玩家六周的真实游戏时长，和他们自己填的幸福感连起来看。几乎找不到玩的时长影响幸福感的证据。国家新闻出版署规定，游戏企业只能在周五、周六、周日和法定节假日每天 20 时到 21 时，给未成年人提供 1 小时服务（全国 / 国际，2021 年起）
- 证据等级：B
- 来源：Stevens MW, Dorstyn D, Delfabbro PH, King DL. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 55(6), 553–568.

https://doi.org/10.1177/0004867420962851；Vuorre M, Johannes N, Magnusson K, Przybylski AK. (2022). Time spent playing video games is unlikely to impact well-being. Royal Society Open Science, 9(7), 220411. https://doi.org/10.1098/rsos.220411；国家新闻出版署 (2021). 关于进一步严格管理切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知（国新出发〔2021〕14 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-09/01/content_5634661.htm

- 备注：给 B 是因为患病率随问卷变化太大，幸福感那项研究也只跟了六周。游戏最常见的代价是挤掉睡觉和户外时间。睡觉的明文要求见本节第 10 条（睡眠、作业、体育），户外见本节第 4 条（让孩子每天在户外待够 2 小时），屏幕时长见本节第 5 条（非学习用途每天不超过 1 小时）。充值和退款见第 5 节第 9 条（孩子用手机充值打赏）。成绩、睡觉、和家里人的关系一起垮下来，劝也停不下来，这时带孩子去精神科或儿童心理科。别送去封闭管理的戒网瘾学校，见本节第 18 条（戒网瘾学校）。受益人是孩子。

15. 孩子说自己喜欢同性，别骂、别赶出家门、别送去「矫正」：家里的态度和他会不会自杀有关

- 成本：不花钱。难在家长要先消化自己的情绪，当下不说狠话。
- 说人话：国内中学生里，喜欢同性或者两性都喜欢的孩子，一年里试过自杀的约是别人的 3 到 5.5 倍。国外研究看到，青春期被家里强烈排斥的孩子，后来试过自杀的多得多。被父母送去「矫正」的，试过自杀的最多。
- 收益：国内一项调查覆盖 7 个省 506 所中学，共 150822 名初一到高三的学生。过去一年试过自杀的，男生里只喜欢异性的是 2.2%，只喜欢同性的是 6.9%，两性都喜欢的是 12.2%。女生对应是 3.1%、8.9%、10.9%。算下来约是只喜欢异性的同学的 3 到 5.5 倍。研究者扣除了年龄、学业压力、家庭经济、被欺凌这些因素。之后男生这两组的 OR 是 3.13（95% CI 2.28–4.28）和 3.83（2.85–5.14），高约两到三倍。一篇汇总 35 项研究的荟萃分析算出，性少数青少年试过自杀的 OR 3.50（2.98–4.12）。美国一项研究访问了 224 名 21 到 25 岁的同性恋和双性恋青年，请他们回忆青春期时家里的反应。和家里几乎不排斥的同龄人比，家里排斥程度高的试过自杀的 OR 是 8.4。另一项研究里，父母自己试图改变孩子性取向的，孩子试过自杀的 OR 3.08（1.39–6.83）。父母还把孩子送去找治疗师或宗教人士的，是 5.07（2.38–10.79）（中国 / 多国 / 美国）
- 证据等级：B
- 来源：Huang Y, Li P, Guo L, et al. (2018). Sexual minority status and suicidal behaviour among Chinese adolescents: a nationally representative cross-sectional study. BMJ Open, 8(8), e020969. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020969；di Giacomo E, Krausz M, Colmegna F, Aspesi F, Clerici M. (2018). Estimating the Risk of Attempted Suicide Among Sexual Minority Youths: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatrics, 172(12), 1145–1152. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.2731；Ryan C, Huebner D, Diaz RM, Sanchez J. (2009). Family rejection as a predictor of negative health outcomes in white and Latino lesbian, gay, and bisexual young adults. Pediatrics, 123(1), 346–352. https://doi.org/10.1542/peds.2007-3524；Ryan C, Toomey RB, Diaz RM, Russell ST. (2020). Parent-Initiated Sexual Orientation Change Efforts With LGBT Adolescents: Implications for Young Adult Mental Health and Adjustment. Journal of Homosexuality, 67(2), 159–173. https://doi.org/10.1080/00918369.2018.1538407；全国人大常委会 (2024 年修正). 未成年人保护法（第十七条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081818f197cf001905e567af635a0；全国人大常委会 (2015). 反家庭暴力法（第二条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7f9d60889
- 备注：给 B 是因为这些都是一次性的调查，家里排斥的程度靠成年后回忆，只能说明有关联，说明不了谁导致谁。家长不必马上认同，先别做伤害孩子的事。法律上，父母不得虐待、遗弃孩子，也不得对孩子实施家庭暴力。经常性的谩骂、恐吓，也算家庭暴力。孩子情绪低落、说不想活了，先打 12356，见第 1 节第 25 条（有自杀念头时打 12356）。也可以按本节第 8 条（12 到 18 岁做一次抑

郁筛查）去精神科。「矫正」为什么别碰，见第 6 节第 31 条（不要花钱做「性取向矫正」「同性恋治疗」）。受益人是孩子，也是你自己。

16. 管孩子别动手打，也别吼骂、骂他笨：常挨打挨骂的孩子，行为和情绪问题都更多

- 成本：不花钱。难在火上来的那一刻停住手和嘴，还得换一套不打不骂的管法。换成什么管法，见本节第 17 条（教具体做法的家长课）。
- 说人话：常挨打的孩子，攻击性和心理问题都更多，和父母也更疏远，挨更重的打也更多。打能不能让孩子当场听话，证据说不清。13 岁时常被吼、被骂笨的孩子，之后闯祸和抑郁都更多，父母平时再亲热也抵不掉。
- 收益：先看打。一篇荟萃分析只算「张开手打屁股或打手脚」这一种。它汇总了 75 项研究、111 个效果值，共 160927 名孩子。17 项结果里有 13 项和挨打明显有关，方向全是坏的。d 是效果大小，0.2 算小，0.5 算中等。小时候的攻击性 d = 0.37（95% CI 0.13–0.61，可信范围）。外显问题 0.41，指打人、违反规矩这类。内化问题 0.24，指焦虑、抑郁这类。心理健康问题 0.53，和父母关系差 0.51，自尊低 0.15，认知能力差 0.17。被父母施加身体虐待 0.64。长大后的反社会行为 0.36，心理健康问题 0.24。111 个效果值合起来是 d = 0.33（0.29–0.38）。孩子当场听不听话，和挨不挨打关系不明显（d = 0.14，−0.19–0.47），这一项只有 5 个效果值。另一篇综述只看前后跟踪的研究，共 69 项。体罚稳定地预示孩子之后的行为问题变多，没看到它和任何长期的好结果有关。其中 7 项研究看了打的次数，5 项发现打得越多、问题越重。再看吼骂。美国一项研究跟踪了 976 个父母双全的家庭。孩子 13 岁时，父母常吼叫、骂脏话、骂孩子笨或懒，孩子 13 到 14 岁之间闯祸和抑郁症状都增加。父母平时亲不亲热，都抵消不了这个关联。反过来也成立：13 岁时闯祸多的孩子，之后挨骂也更多。法律上，父母不得对孩子实施家庭暴力。《反家庭暴力法》第二条列了家庭暴力的方式：殴打、捆绑、残害、限制人身自由，以及经常性谩骂、恐吓。该法第十二条要求监护人用文明的方式进行家庭教育。父母侵犯孩子权益的，居委会、村委会要劝诫、制止，情节严重的报公安。公安、检察院、法院发现了，应当训诫父母，并可以责令他们接受家庭教育指导（全国）
- 证据等级：A
- 来源：Gershoff ET, Grogan-Kaylor A. (2016). Spanking and child outcomes: Old controversies and new meta-analyses. Journal of Family Psychology, 30(4), 453–469. https://doi.org/10.1037/fam0000191；Heilmann A, Mehay A, Watt RG, et al. (2021). Physical punishment and child outcomes: a narrative review of prospective studies. Lancet, 398(10297), 355–364. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00582-1；Wang MT, Kenny S. (2014). Longitudinal links between fathers' and mothers' harsh verbal discipline and adolescents' conduct problems and depressive symptoms. Child Development, 85(3), 908–923. https://doi.org/10.1111/cdev.12143；Ferguson CJ. (2013). Spanking, corporal punishment and negative long-term outcomes: a meta-analytic review of longitudinal studies. Clinical Psychology Review, 33(1), 196–208. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.11.002；Larzelere RE, Kuhn BR. (2005). Comparing child outcomes of physical punishment and alternative disciplinary tactics: a meta-analysis. Clinical Child and Family Psychology Review, 8(1), 1–37. https://doi.org/10.1007/s10567-005-2340-z；全国人大常委会 (2015). 反家庭暴力法（第二、十二条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7f9d60889；全国人大常委会 (2024 年修正). 未成年人保护法（第十一、十七、一百一十八条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081818f197cf001905e567af635a0；全国人大常委会 (2021). 家庭教育促进法（第二十三、五十三条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817cac3b2d017cac5a6c6f0109
- 备注：争议。这些研究几乎都只是跟踪记录、没有分组对照，说明不了谁导致谁。打屁股那篇荟萃里，72% 的研究只看两件事是否一起出现，或者靠事后回忆。另一篇荟萃只收前后跟踪的研究，扣掉孩子原来的行为之后，打屁股和外显问题的关联只剩 0.07，和内化问题只剩 0.10。那篇的作者认为影响很小。还有一篇荟萃发现，「有条件地打」在减少不听话和反社会行为上，比 13 种别的管法里的 10 种效果好。它也发现，打得过重或者以打为主，就比别的管法差。所以反方能说明的是：少量、有条件地打，未必比别的管法差。打得重、常打常骂，两边都认为更差。偶尔打一下、吼一

句，法条没有明说就是家暴，它点名的是殴打和经常性的谩骂、恐吓。受益人主要是孩子。家里别人打孩子，报警和申请保护令见第 8 节第 43 条（人身安全保护令）。看到别人家长期打孩子，任何人都有权劝阻，或者向公安、民政、教育部门检举。对陌生人家里的事，打 110 或者告诉居委会就够了，别自己上门拉架。

17. 孩子难管、自己总忍不住打骂，去上一期教具体做法的家长课

- 成本：学校、幼儿园和社区办的家长学校是公益的，不收费。有证据的那类课每周或隔周上一次，每次一到两小时，从四周到二十四周不等。回家要照着练。难在坚持上完、天天练。
- 说人话：教家长具体管法的课，在抽签分配的试验里，孩子打人、不守规矩的问题少了，家长的情绪也好了。家长打骂孩子也少了，刚上完课时最明显，一两年后还在，但小了很多。上海也试过这类课，有效。
- 收益：Cochrane 汇总了 13 项试验，其中 10 项是抽签分组的，共 1078 名家长。孩子 3 到 12 岁，都有行为问题。上过课的家长，孩子的行为问题少了。家长自己评是 SMD −0.53（95% CI −0.72 到 −0.34，可信范围），旁人独立评是 −0.44（−0.77 到 −0.11）。SMD 和 d 是同一把尺子，0.5 算中等。家长的心理健康变好，−0.36（−0.52 到 −0.20）。负面或严厉的管法变少，家长自己评 −0.77（−0.96 到 −0.59），旁人评 −0.42（−0.67 到 −0.16）。作者说这些是短期效果。另一篇荟萃筛出 346 项抽签分组的试验，其中 60 项量了打骂孩子这类行为，分布在 22 个国家。打骂在课刚上完时少了，d = −0.46（−0.59 到 −0.33）。1 到 6 个月后是 −0.24（−0.37 到 −0.11）。7 到 24 个月后是 −0.18（−0.34 到 −0.02），越往后越小。这些数据大多是家长自己报的。国内也有试验。上海 81 名家长抽签分组，一部分上 Triple P 小组课。上完课，孩子的适应问题、家长的管法和情绪，都比等着上课的家长好，6 个月后还在。农村一所幼儿园有 191 名带孩子的大人参加，一部分自学网课，再加两次小组讨论。上完两周，他们报告的虐待孩子行为比只发书读的少约 33%（IRR 0.67）。三个月后，孩子的行为问题也少了（d = −0.40）。《家庭教育促进法》要求父母自觉学习家庭教育知识。中小学校、幼儿园可以办家长学校，定期组织公益性的家庭教育指导。居委会、村委会可以办社区家长学校。省级以上政府要开公益性的网上家长学校和服务热线。家庭教育指导机构不得组织营利性培训（全国，2022 年 1 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：Furlong M, McGilloway S, Bywater T, Hutchings J, Smith SM, Donnelly M. (2012). Behavioural and cognitive-behavioural group-based parenting programmes for early-onset conduct problems in children aged 3 to 12 years. Cochrane Database of Systematic Reviews, (2), CD008225. https://doi.org/10.1002/14651858.CD008225.pub2；Backhaus S, Leijten P, Jochim J, Melendez-Torres GJ, Gardner F. (2023). Effects over time of parenting interventions to reduce physical and emotional violence against children: a systematic review and meta-analysis. eClinicalMedicine, 60, 102003. https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102003；Guo M, Morawska A, Sanders MR. (2016). A Randomized Controlled Trial of Group Triple P With Chinese Parents in Mainland China. Behavior Modification, 40(6), 825–851. https://doi.org/10.1177/0145445516644221；Wang W, Zhang H. (2026). A self-directed parenting program to reduce the risk of child maltreatment in rural China: A cluster randomized controlled trial. Child Abuse & Neglect, 173, 107937. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2026.107937；全国人大常委会 (2021). 家庭教育促进法（第十八、二十五、三十一、三十八、四十条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817cac3b2d017cac5a6c6f0109
- 备注：给 A 是因为有 Cochrane 和多项抽签试验合并出来的数字。试验里的课有几个共同点。带课的人教具体做法，比如陪孩子玩、夸奖、奖励和管教。家长在课上练习、演练，回家还有作业。只发资料或者只讨论的课被排除在外，所以证据管不到只听一场讲座的那种。国内公益家长学校讲什么、怎么讲，各地不一样，未必是这一类。挑课时看它是不是连上几周、让你练具体做法。课名里常见的有 Triple P、Incredible Years、亲子互动治疗（PCIT）。本书不推荐具体机构和收费产品。打

骂少了的效果一两年后变小，课上完还得接着练。受益人是孩子，也是你自己。孩子已经有严重的情绪问题，带去精神科或儿童心理科，见本节第 8 条（抑郁筛查）。

18. 别把孩子送进封闭管理的「戒网瘾学校」「特训营」：法律禁止用伤害身心的办法戒网瘾，已经有孩子被关死

- 成本：不花钱，还省下一笔学费。难在孩子闹得最凶的时候，家长忍住不把他交给外人「封闭管教」。
- 说人话：法律明文禁止用伤害孩子身心的办法戒网瘾。合肥一所特训学校把刚送去的男孩铐在禁闭室里，约 44 个小时后人就死了。南昌豫章书院把学生关禁闭，几个负责人被判了刑，家长要求赔学费，法院没支持。
- 收益：《未成年人保护法》第六十八条规定，任何组织和个人不得用侵害未成年人身心健康的方式，干预未成年人沉迷网络。下面两起案子都有法院判决。第一起在安徽合肥。2017 年 8 月，一名 18 岁男孩的父母和一家特训学校签了协议，要送他戒网瘾。学校的人把他强行带走，关进禁闭室，把他的双手铐在窗户栅栏上。他们限制他吃饭、喝水和休息，还打了他。约 44 个小时后，男孩死亡。鉴定结论是高温、限制体位、缺少饮食和外伤，引起水电解质紊乱死亡。2018 年 10 月 31 日，合肥市中级法院一审判决。学校负责人犯故意伤害罪和非法拘禁罪，判 16 年。四名教官判 1 年到 8 年 6 个月。2018 年 12 月 28 日，安徽省高级法院二审维持原判。二审裁定写明，这所学校没有经过有关部门批准，几名被告人也都没有教师资质。第二起在江西南昌。豫章书院 2013 年开办，2017 年 11 月注销停办。办学期间，学校把部分学生带进「烦闷解脱室」关禁闭，派专人看守，每次关三到十天。2023 年 4 月 28 日，萍乡市安源区法院重审一审宣判，五名被告人构成非法拘禁罪。四人判二年十个月到十一个月，并在一定期限内禁止从事和教育有关的职业，一人免予刑事处罚。家长要求赔学费和往返交通费，法院不支持（全国 / 安徽 / 江西）
- 证据等级：C
- 来源：全国人大常委会 (2024 年修正). 未成年人保护法（第六十八条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081818f197cf001905e567af635a0；红星新闻 (2019-02-20). 追热点·18 岁少年被铐着关禁闭两天死亡，戒网瘾学校 5 人获刑. https://static.cdsb.com/micropub/Articles/201902/5b98283216ea5d2e8eef7f8cb7d4dbbb.html（网页存档 https://web.archive.org/web/20261005013030/https://static.cdsb.com/micropub/Articles/201902/5b98283216ea5d2e8eef7f8cb7d4dbbb.html）；新华社 (2023-04-28). 江西“豫章书院案”宣判 5 名被告均服判不上诉. http://www.news.cn/2023-04/28/c_1129579126.htm（网页存档 http://web.archive.org/web/20230428212544/http://www.news.cn/2023-04/28/c_1129579126.htm）
- 备注：给 C 是因为只有个案，没有这类学校出事多少的统计。合肥那起只有媒体报道，报道引用了一审判决书和二审裁定书，法院官网上没找到判决原文。豫章书院那起是新华社报道的法院宣判。孩子爱打游戏，先按本节第 14 条（孩子爱打游戏）看睡觉、作业和出门活动有没有被挤掉。成绩、睡觉、家里关系一起垮了，劝也停不下来，带孩子去精神科或儿童心理科，由医生诊断再治。已经送进去的，把孩子接回来。孩子说被关、被打，报警。受益人是孩子。

19. 教孩子认识身体的隐私部位，被人碰了、被要求保密都要回家说；孩子说了先信、别骂，带去报警和就医

- 成本：不花钱。平时洗澡、换衣服时顺口教几句，隔一阵再问问。难在家长自己说身体部位不好意思开口，也难在孩子真说出来时，压住火不骂他。
- 说人话：上过防性侵课的孩子，在假扮陌生人引诱的演练里，做出保护自己动作的明显多了。学到的东西半年后还在，孩子也没变得更害怕。能不能真的少受侵害，还没测出来。性侵孩子的人里熟人占比较高，所以要教他哪里别人不能碰，碰了、被要求保密，都回家说。
- 收益：Cochrane 2015 年汇总了 24 项学校防性侵课的试验，共 5802 名 5 到 18 岁的学生。这些课大多教几样东西：安全规则，身体归自己，哪些是隐私部位。还教孩子分清哪种触碰不行、哪种秘密不能守，以及该告诉谁。很多课还强调，出了事不是孩子的错。先看孩子会不会保护自己。研究者

找人假扮陌生人去引诱孩子，2 项试验 102 人。上过课的做出保护动作的 OR 5.71（95% CI 1.98–16.51，可信范围），机会约为没上课的 5.7 倍。按原文换算，没上课的每 1000 人约 390 人做到，上过课的约 795 人。再看知识。18 项试验 4657 人，问卷得分 SMD 0.61（0.45–0.78），0.5 算中等。半年后仍是 0.69（0.51–0.87）。3 项研究 795 人看了害处，孩子的焦虑、害怕没有增减（SMD −0.08，−0.22 到 0.07）。3 项研究 1788 人看了孩子会不会说出来。说出自己被性侵过的 OR 3.56（1.13–11.24），每 1000 人从约 4 人变成约 14 人。但同班同校的孩子彼此相像，校正这一点之后，差别就看不出来了（OR 3.04，0.75–12.33）。所有结果的证据质量都是中等。作者写明，这些课能不能真的减少性侵，还要长期跟踪才知道。联合国教科文组织等六个联合国机构 2018 年出了性教育指南。它建议 5 到 8 岁就教孩子身体各部位的名称，包括生殖器官。还要教孩子知道身体哪些部位是隐私的。有人碰他、让他不舒服时，要说「不」、走开，再告诉信任的大人。指南写明，性侵永远不是受害孩子的错。熟人、信任的人甚至家里人做的，也一样。人民日报的防性侵手册给了一个好记的说法：背心、短裤遮住的地方，不许别人看、不许别人摸。《未成年人保护法》第十六条要求父母对孩子做安全教育，提高他自我保护的意识和能力。第四十条要求学校、幼儿园开展适合孩子年龄的性教育。学校、幼儿园发现性侵害、性骚扰，不得隐瞒，要及时报告公安和教育部门。最高检等九部门 2020 年建立了强制报告制度。要报的人包括学校、幼儿园、医院、托育机构、居委会、村委会、宾馆等单位的人。他们在工作中发现孩子受到或疑似受到侵害，要立即向公安报案。要报的情形包括：生殖器官或隐私部位疑似有不正常的伤，不满 14 岁的女孩疑似被性侵、怀孕、流产。报案人的信息要保密。因为报告引起纠纷的，报告人不承担法律责任。2025 年，检察机关起诉强奸、猥亵儿童等性侵害未成年人犯罪 42873 人，比上年少 5.5%。这占起诉的侵害未成年人犯罪的 58.9%。这一年起诉的侵害未成年人案件里，3852 件的线索来自强制报告，占 7.1%。最高法等 16 部门 2025 年的意见说，这类案子熟人作案占比较高。有的年幼孩子缺少防范意识，监护人又疏于关注，孩子被性侵了自己都不知道（全国 / 多国）

- 证据等级：B
- 来源：Walsh K, Zwi K, Woolfenden S, Shlonsky A. (2015). School-based education programmes for the prevention of child sexual abuse. Cochrane Database of Systematic Reviews, (4), CD004380. https://doi.org/10.1002/14651858.CD004380.pub3；UNESCO, UNAIDS, UNFPA, UNICEF, UN Women, WHO (2018). International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach (revised edition). https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf；贵州省民政厅 (2024). 未成年人防性侵手册，请家长孩子查收！（转载人民日报）. https://mzt.guizhou.gov.cn/xwzx/mzyw/202407/t20240723_85145012.html；全国人大常委会 (2024 年修正). 未成年人保护法（第十一、十六、四十条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081818f197cf001905e567af635a0；最高人民检察院等九部门 (2020). 关于建立侵害未成年人案件强制报告制度的意见（试行）（第二、三、四、十三、十五条）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202005/t20200529_463482.shtml；最高人民检察院 (2026). 未成年人检察工作白皮书（2025）. https://www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202606/t20260601_728630.shtml；贵州省民政厅 (2025). 最高法、最高检、民政部等 16 部门联合印发《关于依法从严惩处和防范性侵害未成年人违法犯罪的意见》（转载人民法院报）. https://mzt.guizhou.gov.cn/xwzx/mzyw/202508/t20250807_88423354.html
- 备注：给 B 是因为数字都来自学校里上的课，量的是知识和演练里的动作，不是真的少受了多少侵害。家长在家教，没有单独的试验。收益定小，是因为只有这些替代指标，没有侵害真的少了几成的数字。教法照上面那几样来：用身体部位本来的名字，告诉他哪里是隐私部位。再告诉他，谁让他保密、不许告诉爸妈的，都要回家说，说了不会挨骂。孩子说了，先当真，别追问是不是编的，也别骂他。法律要求老师、医生「疑似」就报警，家长更不用等到确定。告诉他不是他的错，然后打 110。验伤前别给他洗澡、换洗衣服，见第 13 节第 60 条（被性侵之后）。对方是谁都一样，亲戚、老师也报警。对方不满 14 岁的法律后果，见第 9 节第 18 条（对方不满 14 岁）。朋友家的孩子跟你说了，告诉他父母，一起报警。陌生孩子的事，打 110 交给警察，别自己去找对方算账。法律写明任何人都有权向公安检举。受益人是孩子。

20. 别让不满 12 周岁的孩子骑自行车上路、不满 16 周岁的骑电动自行车上路：撞了人父母赔，自己被撞也可能要担一部分

- 成本：不花钱，但要换个上学的法子，家长接送、坐公交或者走路。难在同学都骑，孩子会闹。
- 说人话：满 12 周岁才能骑自行车上路，满 16 周岁才能骑电动自行车。有个 14 岁的孩子扫妈妈的码骑共享电动车，把人撞成十级伤残，法院判父母赔约 18.7 万元。不到年龄的孩子自己被撞，就算对方全责，也有法院判孩子这边自担一部分。
- 收益：《道路交通安全法实施条例》第七十二条规定，在道路上「驾驶自行车、三轮车必须年满 12 周岁」。同一条还规定，「驾驶电动自行车和残疾人机动轮椅车必须年满 16 周岁」。违反了，按《道路交通安全法》第八十九条处警告或者 5 到 50 元罚款，不接受罚款的可以扣车。罚款不多，要紧的是出事以后的账。《民法典》第一千一百八十八条规定，未成年人造成他人损害，由监护人承担侵权责任。孩子自己有财产的，先从他的财产里赔，不够的由监护人赔。福建连江县法院判过一案。2022 年 5 月，刚满 14 周岁的孩子用母亲的账户扫码，租了共享电动自行车。他撞上一个骑电动自行车的人，对方十级伤残，交警认定孩子全责。出租公司和保险公司说，用户协议要求 16 周岁以上，孩子不是合法的骑车人，所以不赔。法院判孩子父母赔约 18.7 万元（精确值 187017.83 元）。孩子自己被撞也吃亏。北京一位法官写过一案：10 岁孩子放学骑自行车，被电动自行车撞成十级伤残，交警认定对方全责。《民法典》第一千一百七十三条规定，被侵权人对损害的发生有过错的，可以减轻侵权人的责任。法院据此认定孩子未满 12 周岁上路、监护人没制止，判孩子这边自担一部分损失。伤情也更重。以色列一家创伤中心 2014 到 2016 年收住院 337 名交通伤孩子。骑电动自行车伤的，脑外伤占 13%，骑普通自行车的占 3%。把别的因素一起算进去后，伤情偏重的机会约是骑普通自行车的 2.6 倍（OR 2.56，95% CI 1.1–5.88，可信范围）（全国 / 福建 / 北京 / 以色列）
- 证据等级：B
- 来源：国务院 (2017 年修订). 道路交通安全法实施条例（第七十二条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f3cbb3c016f40f566c10e23；全国人大常委会 (2021 年修正). 道路交通安全法（第八十九条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817ab231eb017abd617ef70519；全国人大 (2020). 民法典（第一千一百七十三、一千一百八十八条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf；广州市司法局 (2024-11-28). 14 岁孩子骑共享电动车，竟把人撞致十级伤残……（转载央视网等）. https://sfj.gz.gov.cn/ztlm/fzxc/yasf/content/post_9915896.html（网页存档 http://web.archive.org/web/20250421103222/https://sfj.gz.gov.cn/ztlm/fzxc/yasf/content/post_9915896.html）；秦鹏博 (2024-08-29). “半大孩子”怎样骑行才安全又合规. 北京政法网（来源京法网事）. https://www.bj148.org/123/202408/t20240829_1667638.html；Zmora O, Peleg K, Klein Y (2019). Pediatric electric bicycle injuries and comparison to other pediatric traffic injuries. Traffic Injury Prevention, 20(5), 540-543. https://doi.org/10.1080/15389588.2019.1608361
- 备注：给 B 是因为法条和两起判例都核过，但伤情的数字只来自国外一家医院，国内没找到按年龄算的伤亡统计。连江那案取自司法局普法栏目的转载，判决书原文没找到。收益定大，是按那案 18.7 万元的赔偿套金钱口径，不是每起事故都赔这么多。共享电动自行车的用户协议也要求 16 周岁以上，别把自己的账号给孩子扫码。到了年龄再骑，也要戴头盔，见第 1 节第 2 条（戴头盔并扣好）和第 22 节第 13 条（骑山地车时戴头盔）。受益人主要是孩子，赔钱的是父母自己。

21. 孩子运动时撞了头、之后头痛头晕或者发懵，当天别再上场；吐了又吐、越来越困、头痛越来越重，立刻去急诊

- 成本：不花钱。让孩子下场，当天不再练也不再比。难在比赛正紧，孩子自己说「没事」，教练和家长都想让他接着上。
- 说人话：脑震荡后还接着打的孩子，平均 44 天才恢复，当场下场的约 22 天。撞头后有不对劲，当天就别再上，等医生说行再上。连着吐、越来越困叫不醒、头痛越来越重、说话含糊、抽搐，都是要立刻去急诊的信号。

- 收益：脑震荡是头部受撞后脑功能一时乱了，片子上通常看不出来。美国一项研究跟踪了 69 名运动中脑震荡的运动员，平均约 15 岁。当场下场的 35 人，平均 22.0 天恢复。带着症状接着打的 34 人，平均 44.4 天（P=0.003，不太可能是碰巧）。接着打的人，恢复拖过 21 天的机会是下场的 8.80 倍。2022 年阿姆斯特丹国际运动脑震荡会议出了一份共识。它说，出现失去意识、抽搐、站不稳、糊涂、行为改变、记不起事的，要立即下场。这些人当天不应再回到比赛或训练。例外是有经验的医务人员当场查过，确认不是脑震荡引起的。美国疾控中心给家长和教练的指南写得更直接：有可疑症状就马上下场，当天不再上，等医生说可以再上。它还说别自己判断轻重，只有医务人员能评估。它列出要立刻去急诊的信号：抽搐，认不出人或地方，反复恶心呕吐，行为反常、越来越糊涂或烦躁。还有昏过去后越来越困、叫不醒，说话含糊、手脚没劲或发麻。再就是头痛越来越重不缓解，两边瞳孔不一样大或者看东西重影（美国 / 多国）
- 证据等级：B
- 来源：Elbin RJ, Sufrinko A, Schatz P, et al. (2016). Removal From Play After Concussion and Recovery Time. Pediatrics, 138(3), e20160910. https://doi.org/10.1542/peds.2016-0910；Patricios JS, Schneider KJ, Dvorak J, et al. (2023). Consensus statement on concussion in sport: the 6th International Conference on Concussion in Sport-Amsterdam, October 2022. British Journal of Sports Medicine, 57(11), 695-711. https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106898；CDC (2025). Signs and Symptoms of Concussion. HEADS UP. https://www.cdc.gov/heads-up/signs-symptoms/index.html；CDC. How to Respond. HEADS UP. https://www.cdc.gov/heads-up/response/index.html
- 备注：给 B 是因为接着打和下场的两拨人不是抽签分的，人数也少。收益定大，是按恢复天数缩短约一半套的。共识还说，头两天少看屏幕，可以散步这类轻活动，24 到 48 小时后按耐受慢慢加。但有碰撞、摔倒风险的运动，要等医生说行。骑车、滑雪戴头盔见第 22 节第 13 条（骑山地车时戴头盔）。老人磕头几周后才出问题的，见第 13 节第 10 条（老人磕过头）。受益人是孩子。

31. 十八岁之后有哪几条路

这一节算的是钱和时间，拒服兵役那一条还关系到人身自由。这是一张路径地图，不是某一条路的说明书。本节先把各条路的法定门槛摆在一起，再逐条写那些知道了才用得上的东西：当兵能拿到什么，进体制内除了考公还有哪些口子，高考填志愿时哪两个专业直接对着编制，学历后来还能不能补，想出国打工该找什么样的公司，不进单位的人社保怎么办，没本钱起步有没有国家替你出一部分利息的钱可借。

十八岁之后能走的路，远不止这一节写到的这些。这里只收有全国层面的公开文件、门槛和待遇能逐条核对的那几条。进国企、进工厂、当船员、做自由职业、接着读高中读大学，这些路也能走。只是它们没有统一文件可查，本书不凭印象替它们写条件。

选哪条路是你自己的事。本节只提供两样东西：门槛写在哪份文件里，走上去之后有哪些期限和资格过期就作废。读书还是打工那道题怎么算、技能怎么挑，见第 23 节。进了单位之后的加班费、工伤和离职补偿，见第 19 节。开店办公司的本钱和退场，见第 12 节。出国留学见第 32 节。失业之后的保障见第 7 节。这些都不重复。

1. 先把门槛对一遍：十二条路的年龄和学历要求大多都是明文写死的

- 成本：不花钱。花十分钟对一遍，看自己够不够得着。
- 说人话：这十二条路的年龄和学历门槛，都明文写在文件里。打工要满 16 周岁。当兵是男性满 18 周岁，本科毕业生可以放宽到 24 周岁。考公务员要 18 到 35 周岁、大专以上学历。自考和办个体户这两条，既不看学历，也不看年龄。
- 收益：当兵看兵役法：「年满十八周岁的男性公民，应当被征集服现役；当年未被征集的，在二十二周岁以前仍可以被征集服现役。普通高等学校毕业生的征集年龄可以放宽至二十四周岁，研究生的征集年龄可以放宽至二十六周岁」。考公务员看《公务员录用规定》第十八条。报考条件含「年龄为十八周岁以上，三十五周岁以下」「具有大学专科以上文化程度」。这两项经省级以上公务员主管部门批准可适当调整。该规定第十九条列了五类不得报考的人。比如因犯罪受过刑事处罚的、被开除公职的、被列为失信联合惩戒对象的。消防员看《国家综合性消防救援队伍消防员招录办法》。第五条「年龄为 18 周岁以上、22 周岁以下」「具有高中以上文化程度」。第六条「大学专科以上学历人员、解放军和武警部队退役士兵……年龄可以放宽至 24 周岁」。军队文职看《中国人民解放军文职人员条例》第九条，基本条件含「年满 18 周岁」。该条例第十九条写明，较低职级岗位首次招录聘用最高年龄 35 周岁。较低职级岗位就是入门层级的岗位。事业单位看《事业单位人事管理条例》第八条「事业单位新聘用工作人员，应当面向社会公开招聘」。个体户看《促进个体工商户发展条例》「有经营能力的公民……依法登记为个体工商户的，适用本条例」。自考看《高等教育自学考试暂行条例》。第三条「中华人民共和国公民，不受性别、年龄、民族、种族和已受教育程度的限制，均可依照本条例的规定参加高等教育自学考试」。第二十条「各级各类全日制学校的在校生不得报考」。公费师范生看《教育部直属师范大学本研衔接师范生公费教育实施办法》第二条。它只在六所部属师范大学招。分别是北京师范大学、华东师范大学、东北师范大学、华中师范大学、陕西师范大学和西南大学。本科和研究生阶段一体设计、分段考核，本科读完接着读研究生。在校期间的学费和住宿费由中央财政承担，另外还给生活费补助。该办法第五条「招收公费师范生实行提前批次录取」，就是在普通批次之前先录。定向医学生看《关于做好农村订单定向免费培养医学生就业安置和履约管理工作的通知》。它写着：「在录取后、获得入学通知书前，须与培养学校和定向就业所在地的县级卫生健康行政部门……人力资源社会保障部门签署协议」。出国打工看《对外劳务合作管理条例》。第五条：从事对外劳务合作应当经商务主管部门批准取得经营资格。第七条第四款：「未依法取得对外劳务合作经营资格证书并办理登记，不得从事对外劳务合作」。没有这张资格证的公司组织人出国打工，本身就违法。第八条第二款：「任何单位和个人不得以商务、旅游、留学等名义组织劳务人员赴国外工作」。平台接单和灵活就业没有法定学历门槛，自己参保和职业伤害保障的依据见本节第 11、12 条。打工看义务教育法：「禁止用人单位招用应当接受义务教育的

适龄儿童、少年」。《禁止使用童工规定》第二条写明不得招用不满 16 周岁的人，罚则见第 23 节第 1 条（不满 16 周岁没有「去打工」这个选项）。

- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2021). 兵役法（第二十条）. http://www.mod.gov.cn/regulatory/2021-08/20/content_4892491.htm（国防部刊登）；中共中央组织部 (2019). 公务员录用规定（第十八、十九条）. https://www.12371.cn/2020/01/08/ARTI1578447606460158.shtml（共产党员网刊登）；人力资源社会保障部、应急管理部 (2021). 国家综合性消防救援队伍消防员招录办法（人社部发〔2021〕58 号，第五、六条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-08/27/content_5633684.htm；国务院、中央军委 (2022). 中国人民解放军文职人员条例（第二次修订，令第 757 号，第九、十九条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181857bca5e01859ee5a6c06d62（国家法律法规数据库）；国务院 (2014). 事业单位人事管理条例（国务院令第 652 号，第八条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2014-05/15/content_8810.htm；国务院 (2022). 促进个体工商户发展条例（国务院令第 755 号，第二条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-10/25/content_5721592.htm；国务院 (1988, 2014 修订). 高等教育自学考试暂行条例（第三、二十条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f3cbb3c016f415d64e5236d（国家法律法规数据库）；全国人大常委会 (2018). 义务教育法（第十四条）. http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_zcfg/zcfg_jyfl/202110/t20211029_575949.html（教育部刊登）；国务院 (2002). 禁止使用童工规定（国务院令第 364 号，第二条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2002/content_61798.htm；国务院办公厅 (2024). 关于转发教育部等部门《教育部直属师范大学本研衔接师范生公费教育实施办法》的通知（国办发〔2024〕27 号，第二、五条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202406/content_6957261.htm；国家卫生健康委等 7 部门 (2019). 关于做好农村订单定向免费培养医学生就业安置和履约管理工作的通知. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-11/13/content_5451684.htm；国务院 (2012). 对外劳务合作管理条例（国务院令第 620 号，第五、七、八条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2012-06/11/content_1091.htm
- 备注：够得着门槛之后，还要过政治条件、体检和政治考核这几关。这几关没有公开的打分标准，条文里查不到。中职、技工院校和职教贯通招生的入口见第 23 节第 5 条，家里供不起时的资助见第 23 节第 4 条。个体户不看学历，但开店并不容易。本钱、个人担保和关门退场的成本见第 12 节。个人担保的意思是公司还不上，就得你自己还。起步钱能不能借到国家替你出一部分利息的贷款，见本节第 16 条。公费师范生和定向医学生这两条，在高考填志愿那天就定下了，代价写在第 13 条。出国打工的门槛不在你身上，在公司有没有资质上，怎么认见第 14 条。哪条路更划算，这里不作比较。

2. 十八岁那年 10 月 31 日前要做兵役登记；义务兵服现役就是两年

- 成本：不花钱。登记在网上填一次，几分钟就填完。真去当兵，代价是两年全职，这两年里没法同时干别的。
- 说人话：兵役登记是法定义务，不是报名参军，登记了也不等于要去。当年满 18 周岁的男性，要在 10 月 31 日前上网登记完。不登记的，县里会责令你限期改正，还不改就强制你履行兵役义务并罚款。真去当兵，义务兵服现役就是两年。
- 收益：登记看《兵役登记工作规定》。它写着：「县、自治县、不设区的市、市辖区人民政府兵役机关应当于每年 10 月 31 日前，组织本行政区域内当年 12 月 31 日以前年满 18 周岁的男性公民进行初次兵役登记」。同一份规定还写着：「初次兵役登记主要采取网络登记的方式进行，由公民通过兵役登记网络平台自主完成」。不登记会怎么样，看兵役法第五十七条第一款。这一款管的是「拒绝、逃避兵役登记的」。处罚是「由县级人民政府责令限期改正；逾期不改正的，由县级人民政府强制其履行兵役义务，并处以罚款」。兵役法还写着「义务兵服现役的期限为二年」。「根据军队需要和本人自愿，可以征集年满十七周岁未满十八周岁的公民服现役」。军士「服现役满十二年或者符合国家规定的其他条件的，由安置地的县级以上地方人民政府安排工作」。军士「服现役满三十年或者年满五十五周岁或者符合国家规定的其他条件的，作退休安置」。安排工作就是由政府给一份工

作，退休安置就是按退休办退下来。《征兵工作条例》写着「优先保证普通高等学校毕业生和对政治、身体条件或者专业技能有特别要求的兵员征集」。该条例还写着「应征公民为普通高等学校的全日制在校生、应届毕业生的，可以在入学前户籍所在地或者学校所在地应征」（全国）

- 证据等级：A
- 来源：国务院办公厅、中央军委办公厅 (2025). 兵役登记工作规定（国办发〔2025〕41 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202512/content_7051363.htm；全国人大常委会 (2021). 兵役法（2021 年修订，第二十、二十五、二十六、五十四、五十七条）. http://www.mod.gov.cn/regulatory/2021-08/20/content_4892491.htm（国防部刊登）；国务院、中央军委 (2023). 征兵工作条例（国务院、中央军委令第 759 号，第五条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2023/content_5753313.htm
- 备注：登记和应征是两件事，代价差一大截。两年内不准出境那一串惩戒，只罚应征之后反悔的人，见第 3 条（拒服兵役）。女性不强制做初次兵役登记，按军队需要征集。士兵考军校、表现好的士兵转为军官（提干），条件都写在军队内部法规里，外面查不到。兵役法只写了两句：现役军官从「表现优秀的现役士兵」等人员中选拔招收，军队院校招学员不受征集年龄限制。具体分数线和名额本书不给。

3. 应征之后拒服兵役，两年内不准出境或升学复学，还进不了公务员和国企

- 成本：不花钱。代价是在报名之前，就要把去不去想清楚。
- 说人话：报了名又拒绝去当兵，后果是一串。公务员不能录用你，国有企业和事业单位也不能招你。两年内不准出境，不准升学，不准回学校复学。还会被列进履行国防义务严重失信主体名单。所以「先报上再说，不行就退回来」是个很贵的想法。
- 收益：兵役法第五十七条第一款第二项是「应征公民拒绝、逃避征集服现役的」。处罚同样是「由县级人民政府责令限期改正；逾期不改正的，由县级人民政府强制其履行兵役义务，并处以罚款」。同一条第二款：「有前款第二项行为，拒不改正的，不得录用为公务员或者参照《中华人民共和国公务员法》管理的工作人员，不得招录、聘用为国有企业和事业单位工作人员，两年内不准出境或者升学复学，纳入履行国防义务严重失信主体名单实施联合惩戒。」联合惩戒就是多个部门照同一份名单，一起执行上面这些限制。第五十八条把同一套惩戒接到已经入伍的人身上。军人以逃避服兵役为目的，拒绝履行职责或者逃离部队，后果要看处理结果。被军队除名、开除军籍或者被依法追究刑事责任的，依照第五十七条第二款处罚。其中被除名的并处罚款（全国，2021 年 10 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2021). 兵役法（2021 年修订，第五十七、五十八条）. http://www.mod.gov.cn/regulatory/2021-08/20/content_4892491.htm（国防部刊登）
- 备注：这里算的是人身自由和就业资格，不是钱。这一串惩戒只罚两种人。一种是「应征公民拒绝、逃避征集服现役」的。另一种是入伍以后被除名、开除军籍、被追究刑责的。光是没做兵役登记的不在里面，兵役登记见第 2 条。罚的前提是「拒不改正」，由县级人民政府认定和处罚。罚多少钱各地自己定，本书不写。去不去由你自己定，但要在报名之前定下来。

4. 大学生当兵最实的两块：学费每年补最高 20000 元，学籍保留到退役后两年、考研有专项计划

- 成本：不花钱。退役以后按学校要求交材料申请，前后跑一两趟。
- 说人话：在校生、应届毕业生和新生去当兵，服役期间的学费由国家替你出。本专科生每人每年最高 20000 元，研究生每人每年最高 25000 元，两年就是最多四万或者五万。学籍留着，退役后两年内可复学。退役 3 年内考研初试加 10 分，与专项计划二选一。
- 收益：财政部等四部门 2024 年通知说，去服兵役的高校学生有三样待遇：学费补偿、用于学费的国家助学贷款代偿、学费减免。代偿就是国家替你把这笔助学贷款还掉。这三样的标准「相应调整为本专科学生每人每年最高不超过 20000 元、研究生每人每年最高不超过 25000 元」。新标准自 2024 年秋季学期起执行。到底按多少补，看这一句：「按学生实际缴纳的学费或获得的国家助学贷款

（包括本金及其全部偿还之前产生的利息）两者金额较高者执行」。后面还有一句是「超出标准部分不予补偿、代偿或减免」。学籍看《退役军人保障法》。它写着：「现役军人入伍前已被普通高等学校录取或者是正在普通高等学校就学的学生，服现役期间保留入学资格或者学籍，退役后两年内允许入学或者复学，可以按照国家有关规定转入本校其他专业学习」。该法还写着：「高等学校根据国家统筹安排，可以通过单列计划、单独招生等方式招考退役军人」。考研看教育部办公厅 2026 年通知。这个计划叫「退役大学生士兵计划」。通知写着：「在全国硕士研究生招生计划总规模内单列下达、专项使用，不得调整为普通计划或其他专项计划。招生单位自主确定……初试成绩要求（一般不高于本单位相应学科专业普通计划考生初试成绩要求）……同等条件下服役时间长的考生优先录取」。单列、专项使用的意思是，这部分名额单独划出来，只能用来招退役大学生士兵。这个计划 2026 年由 532 所普通高等学校承担。加分与免试的原文也核到了：退役大学生士兵达到报考条件、退役后 3 年内报名考研的，初试总成绩加 10 分，同等条件下优先录取，多项加分不累加；报考专项计划的考生不再享受初试加分。服役期间获得三等战功、二等功以上奖励或者二级以上表彰的，可申请免初试攻读硕士研究生。免试专升本由教育部年度通知定原则、各省落地，山东 2026 年通知原文：「退役大学生士兵考生免于参加全省统一组织的文化课考试，可申请参加相关高校的退役大学生士兵免试专升本招生」，立三等功及以上的免综合考查、由招生高校全额录取，免试专升本与全省统考专升本不得兼报（全国框架，各省细则以当年文件为准）

- 证据等级：A
- 来源：财政部、教育部、中国人民银行、金融监管总局 (2024). 关于调整完善国家助学贷款有关政策的通知（财教〔2024〕188 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202411/content_6984812.htm；财政部等五部门 (2019). 学生资助资金管理办法（财科教〔2019〕19 号，第五条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5421553.htm；全国人大常委会 (2020). 退役军人保障法（第三十四、三十五条）. http://www.mod.gov.cn/gfbw/fgwx/flfg/16048597.html（国防部刊登）；教育部办公厅 (2025). 关于做好 2026 年退役大学生士兵专项硕士研究生招生计划招生工作的通知（教学厅〔2025〕8 号）. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A15/moe_778/s3261/202512/t20251211_1423174.html；教育部 (2026). 2027 年全国硕士研究生招生工作管理规定（第二十二、二十四、二十五条）. https://yz.chsi.com.cn/kyzx/jybzc/202609/20260924/2293971511.html（中国研究生招生信息网刊载全文，条文逐字核对）；山东省教育厅 (2025-11-26). 关于做好山东省 2026 年普通高等教育专科升本科考试招生工作的通知（第九部分）. http://edu.shandong.gov.cn/art/2025/11/26/art_107093_10343914.html（省级落地原文，条文逐字核对）
- 备注：两份原始文件已核：考研加分与战功免初试出自《全国硕士研究生招生工作管理规定》第二十二、二十四、二十五条（2027 年版已在研招网全文刊载，逐字核对），加分是初试总成绩 10 分、退役后 3 年内、与专项计划二选一；免试专升本的全国层面通知按年度发、原文未单独挂网，本书引的是山东省教育厅 2026 年落地通知的原文，各省报名时间和细项不同，以本省当年文件为准。招专项计划的学校名单每年变，2025 年是 523 所。学费标准调过两次：2019 年是 8000/12000，2023 年秋改成 16000/20000，2024 年秋改成 20000/25000。退役军人事务部 2022 年的摘要里还是最早那一版，别照抄。

5. 退役后只有六种情况由政府安排工作；自主就业的 30 日内必须报到

- 成本：不花钱。带上退役证明，到安置地的退役军人事务部门跑一趟。
- 说人话：「当兵包分配」早就不是普遍情况。现在只有六种情况由政府安排工作，义务兵服两年退役，绝大多数不在这六种里面。不由政府安排工作的那一档叫自主就业，它有个硬期限：退出现役之后 30 日内必须去报到。没有正当理由超过 30 日，就算你放弃安置待遇。
- 收益：《退役军人安置条例》第二十五条列了六种情形，由安置地人民政府安排工作。原文是：「（一）军士服现役满 12 年的；（二）服现役期间个人获得勋章、荣誉称号的；（三）服现役期间个人荣获三等战功、二等功以上奖励的；（四）服现役期间个人获得一级表彰的；（五）因战致残被评定为 5 级至 8 级残疾等级的；（六）是烈士子女的」。该条例还写着：「安置地人民政府应当在接收

退役军士和义务兵的 6 个月内完成安排退役军士和义务兵工作的任务」。用人单位「应当按照规定与其签订不少于 3 年的中长期聘用合同或者劳动合同。其中，企业接收军龄 10 年以上的退役军士的，应当与其签订无固定期限劳动合同」。无固定期限就是合同上不写到期日。待安排工作期间「按照当地月最低工资标准逐月发放生活补助」。不是因为你自己的原因没按规定安排上岗的，「按照不低于本单位同等条件人员平均工资 80% 的标准，逐月发放生活费直至上岗为止」。不得以安排工作方式安置的情形，包括被开除中国共产党党籍、受过刑事处罚。自主就业的期限看第五十一条：「自主就业的退役军士和义务兵，应当自被批准退出现役之日起 30 日内，到安置地人民政府退役军人工作主管部门报到。无正当理由不按照规定时间报到超过 30 日的，视为放弃安置待遇。」（全国，2024 年 9 月 1 日起施行）

- 证据等级：A
- 来源：国务院、中央军委 (2024). 退役军人安置条例（国务院、中央军委令第 787 号，2024 年 7 月 29 日公布、9 月 1 日施行；第二十五、三十一、三十二、三十五、五十一、七十五条）. https://www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11526/202408/content_6969192.html；全国人大常委会 (2020). 退役军人保障法（第十三、十四、十五条）. http://www.mod.gov.cn/gfbw/fgwx/flfg/16048597.html（国防部刊登）
- 备注：这份条例施行的同一天，2011 年的《退役士兵安置条例》（国务院、中央军委令第 608 号）废止。网上大量攻略引的还是旧条例，条件表述已经变了，旧版写的是「平时荣获二等功以上奖励或者战时荣获三等功以上奖励」。30 日这个期限只管自主就业那一档，其他安置方式是「按照规定时间」报到。报到时会发退役军人优待证，后面的退役金、就业创业扶持和教育资助都从这里接上。

6. 退役后的三笔账：一次性退役金、军龄算工龄、自己干每年扣减 20000 元税

- 成本：不花钱。退役时军队把你的社保关系和钱转出来。你再到安置地的社保经办机构（办社保的窗口）办接续。
- 说人话：退役之后有三笔账。第一笔是自主就业的一次性退役金，按服现役年限发，立过功的还增发。第二笔是当兵这几年不算社保空白，军龄算工龄，缴费年限跟入伍前和退役后合着算。第三笔是税：自己开店做生意的，3 年内每年最多能少交 20000 元的税。
- 收益：第一笔看《退役军人安置条例》。它写着：「对自主就业的退役军士和义务兵，根据其服现役年限发放一次性退役金」。具体标准按《自主就业退役士兵一次性退役金发放管理暂行办法》：士兵服现役每满一年，发给 4500 元；多次立功的按最高等级增发（深圳市政府办事指南页逐字核对，2026-10-18）。钱由谁出：「由中央财政专项安排，具体标准由国务院退役军人工作主管部门、中央军事委员会政治工作部门会同国务院财政部门……确定，并适时调整」。增发比例分五档。获得勋章、荣誉称号增发 25%，一等战功或一级表彰 20%。二等战功、一等功或二级表彰 15%。三等战功或二等功 10%，四等战功或三等功 5%。该条例还写着：「退役军人未及时就业的，可以依法向户口所在地人力资源社会保障部门申领失业保险待遇，服现役年限视同参保缴费年限，但是以退休、供养方式安置的退役军人除外」。视同缴费年限的意思是，这几年你没交过钱，也按交过算。第二笔看《退役军人保障法》：「退役军人服现役年限计算为工龄，退役后与所在单位工作年限累计计算」。工龄就是参加工作的年数，服役这几年和退役后的年数接着往上加。该法还写着，服现役年限与入伍前、退役后的养老、医疗、失业缴费年限「依法合并计算」，「退役的军士和义务兵服现役经历视为基层工作经历」。《军人保险法》：「军人服现役年限视同职工基本医疗保险缴费年限，与入伍前和退出现役后参加职工基本医疗保险的缴费年限合并计算」。第三笔看财政部、税务总局、退役军人事务部 2023 年第 14 号公告。公告写的是自主就业退役士兵从事个体经营的情形：「在 3 年（36 个月，下同）内按每户每年 20000 元为限额依次扣减其当年实际应缴纳的增值税、城市维护建设税、教育费附加、地方教育附加和个人所得税。限额标准最高可上浮 20%」。扣减就是从当年该交的这几种税里按顺序往下减，减到限额为止，不是发给你的钱。企业招用的「定额标准为每人每年 6000 元，最高可上浮 50%」。执行期为 2023 年 1 月 1 日至 2027 年 12 月 31 日。到期未满 3 年的可继续享受至期满（全国）

- 证据等级：A
- 来源：国务院、中央军委 (2024). 退役军人安置条例（国务院、中央军委令第 787 号，第二十一、二十二、七十四、八十一、八十五条）. https://www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11526/202408/content_6969192.html；全国人大常委会 (2020). 退役军人保障法（第四十二、四十四、五十条）. http://www.mod.gov.cn/gfbw/fgwx/flfg/16048597.html（国防部刊登）；全国人大常委会 (2012). 军人保险法（第十六、二十三条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf73e160645（国家法律法规数据库）；财政部、税务总局、退役军人事务部 (2023). 关于进一步扶持自主就业退役士兵创业就业有关税收政策的公告（2023 年第 14 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202308/content_6896456.htm
- 备注：一次性退役金的基本标准已核实补入：每服现役一年 4500 元，依据是《自主就业退役士兵一次性退役金发放管理暂行办法》，深圳市政府办事指南页逐字载有原文（https://www.sz.gov.cn/ztfw/shbz/wyw_184041/ywzsk_184570/content/post_9496932.html）。该暂行办法的增发比例（15%/10%/5% 三档）已被 2024 年《退役军人安置条例》的五档新口径取代，本条收益栏按新条例写，金额部分两个文件口径一致。义务兵服役期间，家里还能另领一笔家庭优待金。兵役法只写「标准由地方人民政府制定，中央财政给予定额补助」，具体多少问批准你入伍的那个县级人民政府。税那一笔是每年最多能少交多少税。生意没做起来就用不满，所以整条的收益量级只定「中」。2026 年 8 月 1 日起施行的《退役军人就业创业促进条例》另加了一条：服役期间考到的技能人员职业资格证书，退役后全国通用。

7. 想进体制内不止考公一条：基层服务项目干满两年，能报每年 10% 的定向考录计划

- 成本：不花钱。代价是到乡镇基层服务两年。这两年拿的是财政补助，不是市场工资，难的是要耐得住这两年。
- 说人话：想进体制内，不是只有考公一条路。「三支一扶」这类基层服务项目干满两年、考核合格，就能报只面向这些人的定向考录计划。各省每年要拿出公务员考录计划的 10% 左右招这些人。三年内考研，初试总分还加 10 分。代价是这两年拿的是财政补助。
- 收益：第四轮「三支一扶」计划通知写着「服务期为两年」。它还写着：「各省（区、市）每年应拿出公务员考录计划的 10%左右，面向『三支一扶』计划等服务基层项目人员定向考录。各省（区、市）县乡基层事业单位公开招聘时，应根据本地区实际拿出一定数量或比例的岗位，对『三支一扶』服务期满考核合格的人员进行专项招聘……聘用后可以不再约定试用期」。定向考录和专项招聘的意思是，这部分名额只在干过基层服务项目的人里面考，别人报不了。同一份通知还写着：「期满考核合格的『三支一扶』人员，三年内参加全国硕士研究生招生考试的，初试总分加 10 分，同等条件下优先录取……高职（高专）毕业生期满且考核合格的，可免试入读成人高等学历教育专科起点本科」。免试入读就是不用再考试，直接去读专升本。通知还写着：「参加『三支一扶』计划前无工作经历的人员期满且考核合格的，两年内在参加机关和企事业单位考录（招聘）、自主创业、落户、升学等方面可同等享受应届毕业生相关政策。『三支一扶』人员在基层服务年限计算为工龄，其参加工作时间按其到基层报到之日起算」。中央财政补助标准为西部地区每人每年 3 万元、中部地区 2.4 万元、东部地区 1.2 万元。中办国办的意见写着：「参加基层服务项目前无工作经历的人员服务期满且考核合格后 2 年内，在参加机关事业单位考录（招聘）、各类企业吸纳就业、自主创业、落户、升学等方面可同等享受应届高校毕业生的相关政策」。该意见还写着：「省级以上机关录用公务员，除特殊职位外，按照有关规定一律从具有 2 年以上基层工作经历的人员中考录」。另一条路是西部计划。它由「共青团中央、教育部、财政部、人力资源社会保障部共同组织实施」。它招募高校应届毕业生或在读研究生，「到西部基层从事为期 1—3 年」的志愿服务（全国）
- 证据等级：A
- 来源：中共中央组织部、人力资源社会保障部等十部门 (2021). 关于实施第四轮高校毕业生「三支一扶」计划的通知（人社部发〔2021〕32 号，第七、八、九、十一、十二、十三条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-06/04/content_5615404.htm；中共中央办公厅、国务院办公厅 (2017).

关于进一步引导和鼓励高校毕业生到基层工作的意见（第五、十六、十八条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5171278.htm；全国大学生志愿服务西部计划项目管理办公室 (2026). 2026—2027 年度大学生志愿服务西部计划招募协议书. http://xibu.youth.cn/tzgg/202604/t20260423_16623558.htm

- 备注：第四轮三支一扶计划管的是 2021 到 2025 年。这次没找到第五轮文件和 2026 年度通知，报名前查当年的招募公告。2025 年中央财政支持招募 34430 名。西部计划的实施方案原文在网上查不到，官网那个政策栏目打不开内容。它期满之后的优惠，按中办国办那份管所有基层服务项目的文件走。这两年拿的是财政补助，不是市场工资，这笔代价要和两年后的定向考录放在一起算。

8. 特岗教师三年服务期满、考核合格又愿意留下的，应当及时入编

- 成本：不花钱。代价是三年在农村义务教育学校任教，进门前还得先考出教师资格证。难的是这三年要待得住。
- 说人话：特岗计划是少数几条写明「期满入编」的路。条件是本科及以上学历、以师范类专业为主，年龄不超过 30 周岁，还要有相应的教师资格证。服务期三年，这三年的工资待遇跟当地公办学校的在编教师一样。三年期满考核合格、又愿意留下的，文件要求及时入编。
- 收益：2024 年特岗计划通知写的招聘条件是：「要求本科及以上学历，以师范类专业为主，小学阶段可适当招聘师范高等专科学校毕业生」。「年龄不超过 30 周岁」。还须具有相应的教师资格证书。通知另写着：「参加过『大学生志愿服务西部计划』、有从教经历的志愿者和参加过半年以上实习支教的师范院校毕业生同等条件下优先录取」。「支持鼓励符合条件的退役军人到中小学任教，可综合考虑服役年限等因素对退役军人相应放宽年龄限制」。待遇和入编看这几句。「从 2024 年 1 月 1 日起，提高特岗教师工资性补助标准，中央财政……中部地区由年人均 3.52 万元提高到 3.88 万元，西部地区由 3.82 万元提高到 4.18 万元」。「同等条件下在薪酬待遇、职称评聘、评先评优、年度考核等方面享受与当地公办学校在编教师同等待遇」。「保证三年服务期满、考核合格且愿意留任的特岗教师及时入编并落实工作岗位，做好相关人事、工资关系等接转工作，连续计算工龄、教龄，不再实行试用期」（全国）
- 证据等级：A
- 来源：教育部办公厅、财政部办公厅 (2024). 关于做好 2024 年农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划实施工作的通知（教师厅〔2024〕1 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202405/content_6950803.htm
- 备注：收益量级定「大」，是因为期满入编等于拿到一份长期的在编工作，值的钱远过万元。能查到的最新一份是 2024 年度通知，2025、2026 年度的没进政策库。具体岗位、补助标准和年龄，以当年通知和本省的实施方案为准。中央定大框架，细则由省里定。教师资格证要先考出来，不能入职以后再补。

9. 消防员和军队文职是另外两个公开招录的口子，门槛比考公低

- 成本：不花钱。从报名到录用要走体检、政治考核、体能测试、心理测试和面试，前后几个月。难在这几关一关一关刷人。
- 说人话：这两条路都不卡「大专以上」这道门槛。消防员招 18 到 22 周岁、高中以上文化程度的人，大专以上学历的人和退役士兵可以放宽到 24 周岁。军队文职只要求年满 18 周岁，入门层级的岗位首次招录最高 35 周岁。共同的代价是政治考核和体检刷人。
- 收益：消防员看《国家综合性消防救援队伍消防员招录办法》。第五条基本条件含「年龄为 18 周岁以上、22 周岁以下」「具有高中以上文化程度」。第六条「大学专科以上学历人员、解放军和武警部队退役士兵、具有 2 年以上灭火救援实战经验的政府专职消防队员和政府专职林业扑火队员，年龄可以放宽至 24 周岁；对消防救援工作急需的特殊专业人才，经应急管理部批准年龄可以进一步放宽，原则上不超过 28 周岁」。第七条「消防员面向社会公开招录，主要从本省级行政区域常住人口中招录，根据需要也可以面向其他省份招录」。第九条写的招录程序是「宣传动员、组织报名、资格审查、体格检查、政治考核、体能测试和岗位适应性测试、心理测试和面试、公示、录用」。军

队文职看《中国人民解放军文职人员条例》第十八条「军队实行公开招考、直接引进、专项招录相结合的文职人员招录聘用制度」。这是三条线：公开考试招人，直接引进现成的人才，面向特定人群专门招。该条例第九条基本条件含「年满 18 周岁」「符合军队招录聘用文职人员的政治条件」「符合岗位要求的文化程度、专业水平和工作能力」。第十九条写明，较低职级岗位首次招录聘用最高年龄 35 周岁。该条例还写明「文职人员岗位应当优先招录聘用符合条件的退役军人」（全国）

- 证据等级：A
- 来源：人力资源社会保障部、应急管理部 (2021). 国家综合性消防救援队伍消防员招录办法（人社部发〔2021〕58 号，第五、六、七、九条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-08/27/content_5633684.htm；国务院、中央军委 (2022). 中国人民解放军文职人员条例（第二次修订，国务院、中央军委令第 757 号，2023 年 1 月 1 日施行；第九、十八、十九、二十条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181857bca5e01859ee5a6c06d62（国家法律法规数据库）
- 备注：2026 年 8 月 1 日起施行的《退役军人就业创业促进条例》另写明了两件事。一是消防员招录要拿出一定比例，专门招退役军士和义务兵。二是招警务辅助人员（辅警）的时候，同等条件下优先招退役军人。这两条路每年的名额、岗位和具体条件都以当年公告为准，本书只写办法里固定不变的门槛。消防员是纪律部队的岗位，进去之前把职业风险想清楚。

10. 学历不是一锤子买卖：自考不限年龄和已受教育程度，成人高考和开放大学都能补，学历只认学信网查得到的，「免考包过」的学历提升班别报

- 成本：报名费和教材费每年几百元。代价是长期自学，或者业余去上课，非脱产（边工作边读）的专升本最短要读两年半，难在要长期坚持。
- 说人话：十八岁那年没读成书，后面还有三条正规通道：自考、成人高考、开放大学。自考不限年龄，也不看你原来读到哪一级，但全日制在校生不能报。成人高考要先有高中或者专科的毕业证。三条路都慢，但都不看你十八岁那年考成什么样。
- 收益：自考看《高等教育自学考试暂行条例》。第三条：「中华人民共和国公民，不受性别、年龄、民族、种族和已受教育程度的限制，均可依照本条例的规定参加高等教育自学考试」。第二十条：「各级各类全日制学校的在校生不得报考」。第二十五条写了拿毕业证的三个条件：考完全部课程并合格、完成毕业论文或实践任务、思想品德鉴定合格。都做到了就可取得毕业证书。这一条还写着「获得专科（基础科）或本科毕业证书者，国家承认其学历」。第三十二条写毕业证书获得者的工资待遇：「非在职人员录用后，与普通高等学校同类毕业生相同」。《高等教育法》第二十一条「国家实行高等教育自学考试制度，经考试合格的，发给相应的学历证书或者其他学业证书」。成人高考看《2025 年全国成人高校招生办法》。报名对象是「国家承认学历的各类高、中等学校在校生以外的从业人员和社会其他人员」。「报考高起本或高起专的考生应高级中等教育学校毕业或者具有同等学力。报考专升本的考生必须是已取得……专科毕业证书、本科结业证书或以上证书的人员」。「脱产最短学习时间为：高起本四年、高起专和专升本两年，非脱产最短学习时间为：高起本五年、高起专和专升本两年半」。脱产就是离开工作全天在校读，非脱产就是不离开工作、边干边读。开放大学看《教育部关于办好开放大学的意见》。它写着：「开放大学实行注册入学，学生修完课程并获得相应学分，即可获得课程证书，修满规定的学分并达到相关要求，即可获得相应的学历与非学历证书，符合学位授予条件的应授予相应学位」（全国）
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (1988, 2014 修订). 高等教育自学考试暂行条例（第三、二十、二十五、三十二条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f3cbb3c016f415d64e5236d（国家法律法规数据库）；全国人大常委会 (2018). 高等教育法（第二十一条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f135f46016f20df64ec16c5（国家法律法规数据库）；教育部办公厅 (2025). 关于做好 2025 年全国成人高校招生工作的通知（教学厅〔2025〕6 号）及附件《2025 年全国成人高校招生办法》. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202509/content_7040877.htm；教育部 (2016). 关于办好开放大学的意见（教职成〔2016〕2 号）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2016/content_5067956.htm

- 备注：TODO（待核实：统招专升本的全国层面规定）。给应届全日制大专毕业生读的那种普通专升本，现在的依据是教育部高校学生司每年发的函。这份函不对外公布，只能从各省教育厅转发的文件里看到文号和说法。它招生对象基本只收当届全日制专科毕业生，规则还由各省自己定，所以正文不写它的条件。2025 年秋季起，高等学历继续教育不再叫「函授」「业余」，统一叫「非脱产」。高等学历继续教育就是成人后来补学历的那一类，还在用旧名称的宣传要留神。补学历和「学什么技能划算」是两件事，后者见第 23 节。花钱买的「快速拿证」和山寨证书见第 23 节第 8 条。

11. 不进单位就是灵活就业：养老和医疗要自己在就业地参保，户籍限制已经放开

- 成本：养老和医疗要你全额自己缴，按当地的缴费基数算，每月上千元。缴费基数就是一个用来算保费的基准数。这是灵活就业最容易被漏算的固定支出，难在每个月都得按时交。
- 说人话：不进单位，不等于没有社保这回事，只是没人替你交那一半。文件要求各地放开灵活就业人员在就业地参保的户籍限制，个别超大城市可以逐步放开。所以别把「自由」理解成不用管社保。断着不交，退休金和医保报销都要按断缴的规则算。
- 收益：参保看《关于维护新就业形态劳动者劳动保障权益的指导意见》。它写着：「各地要放开灵活就业人员在就业地参加基本养老、基本医疗保险的户籍限制，个别超大型城市难以一步实现的，要结合本地实际，积极创造条件逐步放开。组织未参加职工基本养老、职工基本医疗保险的灵活就业人员，按规定参加城乡居民基本养老、城乡居民基本医疗保险，做到应保尽保。督促企业依法参加社会保险。企业要引导和支持不完全符合确立劳动关系情形的新就业形态劳动者根据自身情况参加相应的社会保险」。同一份文件把用工分成三类：「符合确立劳动关系情形的，企业应当依法与劳动者订立劳动合同。不完全符合确立劳动关系情形但企业对劳动者进行劳动管理……指导企业与劳动者订立书面协议……个人依托平台自主开展经营活动、从事自由职业等，按照民事法律调整双方的权利义务」（全国，2021 年起）
- 证据等级：A
- 来源：人力资源社会保障部等八部门 (2021). 关于维护新就业形态劳动者劳动保障权益的指导意见（人社部发〔2021〕56 号，第二、八条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-07/23/content_5626761.htm；国务院办公厅 (2020). 关于支持多渠道灵活就业的意见（国办发〔2020〕27 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-07/31/content_5531613.htm
- 备注：原文写的是「放开」户籍限制，还给超大城市留了口子，不是「全国已经取消」。到底放开到什么程度，问你要参保的那个城市。收益量级定「大」，是因为断缴丢的是养老和医疗待遇本身，值的钱远过万元。但成本也实打实，全额自缴每月上千元。社保断缴之后怎么补、年限怎么累计，见第 7 节第 18 条（社保断缴）。另外，在政府指定的地点和时间卖农副产品、日用品，或者用自己的手艺做依法不需要许可的便民活儿，不用办营业执照。这一条写在国办发〔2020〕27 号里。

12. 送外卖、跑网约车、拉同城货运，平台按单给你交职业伤害保障费，自己不缴

- 成本：不花钱，这笔钱由平台缴。你要做的是查自己接单的平台在不在试点里。办法有两个：在 App 的保障或权益页面找「职业伤害保障」，或者打本省人社局的电话，问这家平台报没报。
- 说人话：送外卖、跑网约车、拉同城货运的人，平台要按单替你缴职业伤害保障费，你自己一分钱不出，每接一单就保一单。这还是试点，接单前先查自己所在的省份和平台在不在范围里。已经和平台建立劳动关系的，走工伤保险，不走这套。
- 收益：这项保障看《新就业形态人员职业伤害保障办法（试行）》。第二条写着：「平台企业应当依照本办法规定参加新就业形态人员职业伤害保障……为通过平台注册并接单，以平台企业名义提供出行、即时配送和同城货运等劳动并获得报酬或者收入的新就业形态人员缴纳职业伤害保障费，实现每单必保、每人必保。适用《工伤保险条例》规定的劳动者，企业应当依法为其参加工伤保险，不适用本办法」。第九条：「试行期间，出行行业按照每单 0.01 元执行；即时配送行业按照每单 0.07 元、0.25 元执行；同城货运行业按照每单 0.18 元执行」。试点怎么往外扩，看这一段：「2025 年 7 月 1 日起，在已先行试点 7 个省份和 7 个平台企业的基础上……增加天津、河北、辽宁、浙江、安徽、福建、山东、湖北、广西、宁夏等 10 个省份……2026 年，推动职业伤害保障试点在全国 31 个省份

和新疆生产建设兵团实施；将出行、即时配送和同城货运三个行业的平台企业总体纳入职业伤害保障试点范围」（试点，逐年扩围）

- 证据等级：A
- 来源：人力资源社会保障部等九部门 (2025). 关于扩大新就业形态人员职业伤害保障试点的通知（人社部发〔2025〕24 号）及附件《新就业形态人员职业伤害保障办法（试行）》第二、九条. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202507/content_7031656.htm
- 备注：这还是试点，不是全国都有的正式制度。接单前确认你所在的省份和平台在不在范围里，不在的就只剩自己买商业保险这一层。另一份文件《关于维护新就业形态劳动者劳动保障权益的指导意见》还提了几条要求。平台给正常干活的人开的报酬不低于当地最低工资，要按时足额发，不得克扣或者无故拖欠。法定节假日还要付合理报酬。这份文件的文号是人社部发〔2021〕56 号，灵活就业那条也引了它，见第 11 条。出了事先照这套走，别先跟站点私了。医保和养老那一块还得自己参保，灵活就业参保见第 11 条。

13. 高考填志愿那天就能基本锁定编制的两条路：公费师范生和定向医学生，代价是 6 年履约

- 成本：学费和住宿费都不用你出，还能拿生活费补助。代价是毕业后 6 年不能自由择业，违约要退钱、交违约金、进信用记录。难在这 6 年里换不了地方。
- 说人话：这两条路都是国家先替你出钱，你毕业后按协议去指定的地方干 6 年。公费师范生只在六所教育部直属师范大学招，提前批录取。定向医学生在拿到入学通知书前就要签三方协议。违约要退钱、交违约金，还进信用记录。想清楚这 6 年能不能接受，再填志愿。
- 收益：公费师范生看《教育部直属师范大学本研衔接师范生公费教育实施办法》（2024 年，2018 年办法同时废止）。第二条：由中央财政承担学生在校期间学费、住宿费并给予生活费补助。第三条：重点为中西部地区省会城市之外的地（市、州、盟）及以下培养。它还写着「不得定向到直辖市、计划单列市或省会城市主城区任教（五个自治区、陆地边境省份、海南省、贵州省、青海省除外）」。第九条：毕业后一般回生源所在省份定向地（市、州、盟）中小学任教，「承诺从事中小学教育工作 6 年以上」。到城镇学校工作的，「应到农村义务教育学校任教服务至少 1 年」。第十三条：没履约或者履约期限不够的，按协议承担责任。后果之一是「违约行为纳入信用记录，并及时与全国信用信息共享平台共享，违约相关材料归入本人人事档案」。另一句是「履约任务完成前不得到定向地（市、州、盟）之外从教，不得被招录（聘用）为其他公务人员。完成履约任务后即修复相关信用」。协议约定的服务期没干满之前，别的公职岗位报不了；干满了，信用记录才恢复。第六条：录取后经考察不适合从教的，入学 1 年内退还已享受的公费教育费用，并调整到非师范专业。第十四条：没在规定学习年限内取得教育硕士学历学位证书和教师资格证书的，按违约处理，退费并缴纳违约金。第二十一条：各地在现有事业编制总量内，解决公费师范生到中小学任教所需编制。农村订单定向免费医学生看另一份通知。录取后、获得入学通知书前，须与培养学校和定向就业所在地县级卫生健康、人社部门签署协议。协议里要「承诺毕业后到定向农村基层医疗卫生机构服务 6 年」。履约就是按协议去指定的地方干满。履约报到就业后，须参加 3 年全科专业住院医师规范化培训，简称规培。规培就是毕业后在医院按统一标准接着练本事的阶段。培训期间原人事、工资关系不变。违约记录归入个人人事档案，并作为医疗卫生机构等行政事业单位公开招录（招聘）、住院医师规范化培训招收、研究生招生录取的诚信评价依据。恶意违约的人，通过「信用中国」网站全国公示，并实行失信联合惩戒。违约的培训年限不计入服务期。没按协议退还费用和违约金的，由县级卫生健康行政部门通过法律途径追缴（全国）
- 证据等级：A
- 来源：国务院办公厅 (2024). 关于转发教育部等部门《教育部直属师范大学本研衔接师范生公费教育实施办法》的通知（国办发〔2024〕27 号，第二、三、六、九、十三、十四、二十一条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202406/content_6957261.htm；国家卫生健康委、中央编办、国家发展改革委、教育部、财政部、人力资源社会保障部、国家中医药局 (2019). 关于做好农村订单定向免

费培养医学生就业安置和履约管理工作的通知. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-11/13/content_5451684.htm

- 备注：2024 年那份办法把公费师范生改成了「本研衔接」（本科接着读教育硕士）。2018 年的老办法已经废止，网上还在传的「本科毕业直接任教」是旧说法。办法发布前已经签了协议的，按原协议走。「有编制」不等于「进去就不用管」：编制要在现有总量里腾，具体岗位由地市组织用人学校专门招聘，你和学校互相挑。定向医学生服务期满想走是可以的，文件写明「服务期满，对自主择业的应予同意」。已经违约的也有把违约记录消掉的办法，代价是按原协议、或者改到省内其他农村基层机构再干满至少 6 年，已交的费用和违约金不退。医学生还要算上 3 年规培的时间，整个周期比师范长。各省还有自己的公费师范生和定向医学生计划，条件由省里定，填志愿前看当年本省的招生文件。

14. 想出国打工，先查这家公司有没有对外劳务合作经营资格：它不得向你收押金

- 成本：不花钱。出发前花十几分钟核一下公司资质，再把两份合同看完。
- 说人话：出国打工这件事，法律管的不是你，是组织你出去的那家公司。只有拿到对外劳务合作经营资格证书、又办了登记的企业才能干这个。听到「先办旅游签过去再转工签」，这句话本身就说明对方在违法。公司也不得以任何名目向你收押金，或者要你拿财产做担保。
- 收益：《对外劳务合作管理条例》第五条：从事对外劳务合作应当经省级或者设区的市级商务主管部门批准取得经营资格。这个经营资格就是那张对外劳务合作经营资格证书，没有它就不能组织人出国干活。第七条：经营资格证书名单报国务院商务主管部门，并通报中国驻外使馆、领馆。这一条还写着「未依法取得对外劳务合作经营资格证书并办理登记，不得从事对外劳务合作」。第八条：「任何单位和个人不得以商务、旅游、留学等名义组织劳务人员赴国外工作」。第九条：企业应当自登记之日起 5 个工作日内在指定银行缴存「不低于 300 万元人民币的对外劳务合作风险处置备用金」，缴存名单向社会公布。第十条：备用金用于支付企业拒绝承担或者无力承担的应退服务费、劳动报酬和依法赔偿的损失。它还用于「因发生突发事件，劳务人员回国或者接受紧急救助所需费用」。第十一条：不得组织劳务人员赴国外从事与赌博、色情活动相关的工作。第十二条：没安排培训的不得组织出国。第十三条：应当为劳务人员购买在国外工作期间的人身意外伤害保险。第二十一、二十三条：须与国外雇主、与劳务人员分别订立书面合同，没订立的不得组织出国。第二十五条：「不得以任何名目向劳务人员收取押金或者要求劳务人员提供财产担保」。第二十六条：合同订立之日起 10 个工作日内报商务主管部门备案。第二十九条：劳务人员实际权益与合同不符的，企业应当协助索赔；没得到应有赔偿的，有权要求企业承担赔偿责任。第三十一条：有关国家或者地区安全状况难以保障人身安全的，企业不得组织劳务人员前往。第三十七条：商务主管部门建立不良信用记录和公告制度。罚则在后面几条。第三十九条：没资格从事对外劳务合作的，查处取缔，构成犯罪的追究刑事责任。第四十条：以商务、旅游、留学名义组织出国、出借资格、组织从事赌博色情相关工作的，吊销经营资格证书。第四十三条：没签合同、或者隐瞒信息、提供虚假信息组织出国的，罚 10 万元以上 20 万元以下。还要对主要负责人罚 2 万元以上 5 万元以下（全国）
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2012). 对外劳务合作管理条例（国务院令第 620 号，第五、七、八、九、十、十一、十二、十三、二十一、二十三、二十五、二十六、二十九、三十一、三十七、三十九、四十、四十三条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2012-06/11/content_1091.htm
- 备注：合规的流程是这样：公司先和国外雇主签书面劳务合作合同，再和你签书面服务合同或者劳动合同。合同要写明工作内容、期限、报酬、工时、休假、社保和人身安全风险。签完 10 个工作日内，公司要报商务主管部门备案。公司还必须安排你接受技能、安全防范、外语和当地法律风俗的培训，并给你买境外工作期间的人身意外伤害保险。对方不让看合同、要押金、催你先走后补手续，就是要避开的那种公司。境外高薪招聘骗局和电诈园区见第 21 节第 5 条，出发前要查的安全提醒和 12308 在第 21 节，不重复。条例没给出去干活的人设学历或年龄门槛，门槛在公司的资质上，也在干活所在国给不给许可上。公司只能跟那个国家批准过的企业或机构签合同，不能跟国外

的个人签。备用金由主管部门在公司赖账时动用，你不能自己去取。所以真出事还得先向商务主管部门投诉，第二十条给了你这个投诉权。往同一个国家或地区派超过 100 人的，要安排随行的管理人员并报使领馆备案。人少的项目没有这层保障，更要自己留好合同和转账记录。

15. 在家给境外公司远程干活，这笔钱在税法上算境内所得：个税自己报，收汇走「职工报酬」

- 成本：不花钱。每年办一次汇算清缴，时间是次年 3 月 1 日到 6 月 30 日。收汇超过年度总额的时候，还要准备一份雇佣合同和收入证明。难在这笔税得你自己记着去报。
- 说人话：这笔钱算境内还是境外，看的是你在哪儿干活，不是钱从哪儿打进来。人在国内远程给境外公司干活，算境内所得，要在境内交个税。境外公司在中国没有机构，没人替你代扣，这笔税得你自己去报。钱汇进来走「职工报酬」这条路。
- 收益：这笔钱算不算境内所得，看《个人所得税法实施条例》（国务院令第 707 号，2019 年 1 月 1 日起施行）第三条。它写着：「除国务院财政、税务主管部门另有规定外，下列所得，不论支付地点是否在中国境内，均为来源于中国境内的所得：（一）因任职、受雇、履约等在中国境内提供劳务取得的所得」。同一部条例第六条给两个税目下了定义。一个是工资薪金：「工资、薪金所得，是指个人因任职或者受雇取得的工资、薪金、奖金、年终加薪、劳动分红、津贴、补贴以及与任职或者受雇有关的其他所得」。另一个是劳务报酬：「劳务报酬所得，是指个人从事劳务取得的所得，包括从事设计、装潢、安装、制图、化验、测试、医疗、法律、会计、咨询、讲学、翻译、审稿、书画、雕刻、影视、录音、录像、演出、表演、广告、展览、技术服务、介绍服务、经纪服务、代办服务以及其他劳务取得的所得」。《个人所得税法》第六条写怎么算应纳税所得额：「居民个人的综合所得，以每一纳税年度的收入额减除费用六万元以及专项扣除、专项附加扣除和依法确定的其他扣除后的余额，为应纳税所得额」。同一条还写着「劳务报酬所得、稿酬所得、特许权使用费所得以收入减除百分之二十的费用后的余额为收入额」。减 20% 这一句只列了这三项，工资薪金不在其内。所以工资薪金按全额计入收入额，两个税目算出来的税不同。第九条：「个人所得税以所得人为纳税人，以支付所得的单位或者个人为扣缴义务人」。第十条：「有下列情形之一的，纳税人应当依法办理纳税申报：……（二）取得应税所得没有扣缴义务人；……（四）取得境外所得」。第十一条：「居民个人取得综合所得，按年计算个人所得税……需要办理汇算清缴的，应当在取得所得的次年三月一日至六月三十日内办理汇算清缴」。钱汇进来看《个人外汇管理办法》（中国人民银行令〔2006〕第 3 号，2007 年 2 月 1 日起施行）。第九条：「对个人结汇和境内个人购汇实行年度总额管理。年度总额内的，凭本人有效身份证件在银行办理；超过年度总额的，经常项目项下凭本人有效身份证件和有交易额的相关证明等材料在银行办理」。第七条：「银行和个人在办理个人外汇业务时，应当遵守本办法的相关规定，不得以分拆等方式逃避限额监管，也不得使用虚假商业单据或者凭证逃避真实性管理」。《个人外汇管理办法实施细则》（汇发〔2007〕1 号）第二条：「对个人结汇和境内个人购汇实行年度总额管理。年度总额分别为每人每年等值 5 万美元」。第十条：「境内个人经常项目项下非经营性结汇超过年度总额的，凭本人有效身份证件及以下证明材料在银行办理：……（七）职工报酬：雇佣合同及收入证明」（全国）
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2018). 中华人民共和国个人所得税法实施条例（国务院令第 707 号，第三、六条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2018-12/22/content_5351177.htm；全国人民代表大会常务委员会 (2018). 中华人民共和国个人所得税法（2018 年第七次修正，第六、九、十、十一条）. http://www.npc.gov.cn/zgrdw/npc/xinwen/2018-09/05/content_2060671.htm；国家税务总局政策法规库. 中华人民共和国个人所得税法（第六条）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5193028/content.html；中国人民银行 (2006). 个人外汇管理办法（中国人民银行令〔2006〕第 3 号，第七、九条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_786257.htm；国家外汇管理局 (2007). 个人外汇管理办法实施细则（汇发〔2007〕1 号，第二、十条）. https://www.safe.gov.cn/safe/2007/0105/22509.html

- 备注：按哪个税目算，看你和对方是什么关系。签的是雇佣合同、活儿听对方安排的，算工资薪金。自己按项目接活、交付成果的，算劳务报酬。两种算出来的税不一样，报之前先弄清自己是哪一种。钱汇进来时，一年等值 5 万美元以内的，凭身份证在银行结汇就行；超过的部分，要把雇佣合同和收入证明交给银行。别为了绕过额度找人分拆收款。以上说的是人在国内、不出境的情形。真的出境到境外给境外雇主干活是另一套，见本节第 14 条（想出国打工，先查这家公司有没有对外劳务合作经营资格）。以下四项本书暂未写。它们都可能有实际成本，但目前找不到可逐字核对的依据。一是这笔收入要不要缴增值税、要不要代开发票。二是长期这样做要不要办营业执照或者登记为个体户。三是能不能按劳动法向境外雇主主张权利，比如年假、加班费、解除补偿。四是数据出境与保密

16. 不进单位自己干，起步钱先看创业担保贷款：个人最高 30 万、财政贴一半利息

- 成本：咨询不花钱。先跑一次人社部门做资格审核，再到担保机构和经办银行（放贷款的银行）各办一次手续。难在借来的钱终究要还。
- 说人话：如果一定要借钱起步，先看这笔有财政贴息的。个人最高能借 30 万元，最长 3 年，利息由财政替你出一半。有个硬条件常被忽略：申请时你和配偶名下不能有别的贷款，只有助学贷款、脱贫人口小额信贷、房贷、车贷和 5 万元以下的小额消费贷不算在内。
- 收益：个人申请条件写在《普惠金融发展专项资金管理办法》（财金〔2023〕75 号）第六条。第一个条件是要属于重点就业群体。文件列的是城镇登记失业人员、就业困难人员（含残疾人）、退役军人、刑满释放人员。还有高校毕业生（含大学生村官和留学回国学生）、化解过剩产能企业职工和失业人员。还有返乡创业农民工、网络商户、脱贫人口、农村自主创业农民等。第二个条件是名下不能有别的贷款：「除助学贷款、脱贫人口小额信贷、住房贷款、购车贷款、5 万元以下小额消费贷款（含信用卡消费）以外，申请人提交创业担保贷款申请时，本人及其配偶无其他贷款」。第九条：「对符合条件的创业担保贷款，财政部门给予贷款实际利率 50% 的财政贴息。对展期、逾期的创业担保贷款，财政部门原则上不予贴息」。贴息就是利息由财政替你出一半。展期是到期后再往后延，逾期是过期没还，这两种情况财政不再替你出。第十条：个人申请的 10 万元以下创业担保贷款原则上取消反担保，不必再另外找人、或者拿财产给担保机构做担保。第十一条：纳入奖补支持范围的个人创业担保贷款「额度不超过 30 万元，贷款期限不超过 3 年」。合伙创业可适当提高，最高不超过个人额度上限之和的 110%。奖补支持的贷款利率上限分三档：东部地区为 LPR+50BPs，中西部地区 LPR+150BPs，脱贫地区 LPR+250BPs。LPR 是银行贷款市场报价利率，BPs 是利率的计量单位，加得越多利息越高。「还款积极、带动就业能力强、创业项目好」的，到期后可继续申请，累计次数不超过 3 次。第八条：申请人先向当地人力资源社会保障部门申请资格审核，再向担保机构和经办银行提交申请。第十二条：经省级人民政府同意，各地可扩大支持范围、提高额度和贴息比例（全国）
- 证据等级：A
- 来源：财政部 (2023). 关于印发《普惠金融发展专项资金管理办法》的通知（财金〔2023〕75 号，第六、八、九、十、十一、十二条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202309/content_6903691.htm
- 备注：财政替你出一半利息，不改变「借的钱要还」这件事。本书在第 12 节第 1 条的立场没变：创业只拿亏得起的钱，不动家底，不给公司贷款签个人担保，配偶更不要跟着签。如果你已经决定要借，这种政策贷款是利息最低的那一档，别去碰消费贷和民间借贷。额度和适用范围各省可以往上调，实际能批多少，以当地人社部门当年的说法为准。2020 年疫情期间那份「个人最高 20 万」的通知是临时文件，现在看这份办法。开店是办个体户还是开公司、许可证、报税和退场，见第 12 节。失业期间的培训补贴、社保补贴和就业见习，见第 7 节第 13 条（职业培训补贴）。

17. 毕业两年内还想考公务员的，签工作、转档案之前先查招考公告怎么认「应届生」：国考要档案和户口留在学校或人才服务机构

- 成本：不花钱。签单位之前花半小时，把想考的那几场考试的公告找出来看一遍。难在各地说法不一样，要一场一场查。
- 说人话：国考里不少职位主要招应届生。毕业两年内没落实工作单位、档案和户口还留在学校或人才服务机构的，也算应届生。各省说法不一样，福建签了合同、交了社保照样算。所以签工作、转档案之前，先看你想考的那场公告。
- 收益：国考 2027 年度招考公告写着，中央机关的「市（地）级及以下直属机构主要招录应届高校毕业生」。同年度的报考指南第 3 问专门回答往届生算不算应届生。原文是：「国家统一招生的普通高校毕业生离校时和在择业期内（国家规定择业期为二年）未落实工作单位，其户口、档案、组织关系仍保留在原毕业学校，或者保留在各级毕业生就业主管部门（毕业生就业指导服务中心）、各级人才交流服务机构和各级公共就业服务机构的毕业生，可按应届高校毕业生对待」。择业期就是毕业后找工作的那两年。所以国考要同时满足两件事：两年里没落实工作单位，档案、户口和组织关系也没转到用人单位去。各省考试由省里自己定。福建 2023 年的通知写着：「当年度应届生签订就业协议、劳动合同、缴交社保等均不影响其应届生身份认定；上年度毕业生具有工作经历以及社保缴交记录的，可报考应届生岗位」。这一条管福建的公务员、事业单位、国企和央企在闽机构。重庆 2025 年的通知把两种考试分开写。考重庆的公务员，照搬国考上面那句原话。考重庆的事业单位和国企，只要两年内没被编制内岗位录用过，「其就业合同（协议）签订、工作经历、社保缴纳等情况不影响其报考」（全国，各省另定）
- 证据等级：A
- 来源：国家公务员局 (2026). 中央机关及其直属机构 2027 年度考试录用公务员公告，及同年度报考指南（第 3、11、21、48 问），铜仁市人民政府网转载. https://www.trs.gov.cn/xwzx/tzgg/zkxx/202610/t20261013_90984626.html；国家公务员局 (2025). 中央机关及其直属机构 2026 年度考试录用公务员报考指南（第 3 问同文），北京市人民政府网转载. https://www.beijing.gov.cn/fuwu/bmfw/sy/jrts/202510/t20251014_4222424.html；中共福建省委组织部等四部门 (2023). 关于应届高校毕业生就业有关政策的通知（闽人社文〔2023〕84 号，第一条）. https://rst.fujian.gov.cn/zw/zfxxgk/zfxxgkml/zyywgz/zynljs/202307/t20230706_6201113.htm；中共重庆市委组织部等四部门 (2025). 关于高校毕业生就业有关事项的通知（试行）（渝人社规〔2025〕5 号，第一、二、三条）. https://rlsbj.cq.gov.cn/zwgk_182/zfxxgkml/zcwj_145360/jfxzgfxwj/202504/t20250418_14533212.html；中共中央组织部 (2019). 公务员录用规定（第四条）. https://www.12371.cn/2020/01/08/ARTI1578447606460158.shtml（共产党员网刊登）
- 备注：国考指南没写签了劳动合同、交了社保算不算「落实工作单位」。拿不准就打招考简章上那个招录机关的咨询电话问，指南第 21 问让考生直接找招录机关。网上常说「交了社保就不算应届生」，这是部分考试的口径，不是全国统一的规定。前面引的福建、重庆两份只是例子，各省每年都可能改，以你要考那年的公告为准。参加三支一扶这类基层服务项目的，期满两年内也能报应届生职位，见本节第 7 条（基层服务项目）。同一份报考指南还写明，这场考试不指定辅导书，也不举办或委托任何机构、个人办辅导班。《公务员录用规定》第四条写明，录用公务员采取「公开考试、严格考察、平等竞争、择优录取的办法」。所以有人收钱许诺「内部指标」「包进编」，就当骗局报警，见第 8 节第 3 条（反诈硬规则）。国考的口径按截至 2026 年 10 月的 2027 年度公告写，以后每年也看当年的公告。

32. 出国留学：身份、打工、保险和回国认证

本节算钱和人身自由两笔账，不讨论该不该出国，也不比较学校好坏。下面四件事不知道就要吃亏：签证身份怎么才算没断、打工时数的上限在哪、哪几笔保险和费用是必须交的、回国以后这张文凭能不能被认。

覆盖美国、加拿大、英国、澳大利亚四个国家，数字一国一国列。来源是各国移民局和中国教育部的官方网页。**各国的留学政策改得很勤，比中国的法规还勤。本节所有数字的截至日期是 2026 年 9 月。出发前和每次续签前，都照来源栏的链接自己再查一遍。**

人在境外出了事怎么找使领馆、12308 能管什么、境外医疗和转运保险怎么买，见第 21 节。读书还是打工那道账，见第 23 节。账号被盗见第 14 节，电信诈骗见第 8 节。这些都不重复写。

1. 交学费之前先查学校在不在留服中心的认证院校名单里

- 成本：不花钱。在留服中心的「认证院校查询」里输一次学校名，几分钟就查完
- 说人话：回国以后，这张文凭要用来考公、进国企、落户、评职称，就得先过一道认证。认证由教育部留学服务中心做。学校不在能认证的名单里，学费和时间就白花了，文凭在国内用不上。查名单不花钱，查完再交学费。
- 收益：中国（教育部）留学服务中心有一个认证院校查询入口。你可以按国家查，也可以按学校名字查。查的是这所学校发的学历学位在不在认证范围里。另外，教育部教育涉外监管信息网还公布中外合作办学和境外办学的监管信息
- 证据等级：A
- 来源：中国（教育部）留学服务中心. 认证院校查询. http://yxcx.cscse.edu.cn/；教育部教育涉外监管信息网. https://jsj.moe.gov.cn/
- 备注：中介嘴上说「教育部认可」不算数，以你自己上网查到的结果为准。名单会变，入学时在名单里，毕业时不一定还在，所以读书期间每年复查一次。中外合作办学的项目另有一套认证注册的制度。2008 年以后入学的，可以凭姓名和身份证号，在涉外监管信息网查自己的注册序号。

2. 盯住美国 F-1 新规的官司：「最长四年、读完 30 天内走」原定 2026 年 9 月 15 日生效，前一天被法院暂停，眼下仍是「读完为止」

- 成本：不花钱。把 I-20 上的项目结束日期抄进日历，提前 90 天提醒一次。I-20 是学校发给你的留学资格证明。另外每学期看一次学校国际学生办公室的通知，看这场官司有没有新进展
- 说人话：美国原本要把 F-1 改成最长四年、读完 30 天内走。生效前一天，联邦法院把它暂停了。所以眼下还是老规矩：读多久算多久，读完有 60 天准备走人。暂停不是废除，政府还能上诉，规矩随时可能再变。
- 收益：国土安全部 2026 年 7 月 17 日公布了一项规则，原定 2026 年 9 月 15 日生效。内容是 F-1 学生不再按「读完为止」入境，改成固定期限，最长四年，到期要另外申请延期。读完或者实习结束后，只留 30 天准备离境。2026 年 9 月 14 日，马萨诸塞州联邦地区法院的 Saylor 法官依《行政程序法》第 705 条，推迟了这项规则的生效。暂停管全国，管整份规则。法院没有撤销这项规则，撤销的请求被驳回，但允许以后再提。案子还在继续审。按法院这道命令，F、J、I 三类签证的人仍按「读完为止」入境，60 天离境宽限期照旧，也不需要另外申请延期
- 证据等级：A
- 来源：DHS (2026). Establishing a Fixed Time Period of Admission and an Extension of Stay Procedure for Nonimmigrant Academic Students, Exchange Visitors（2026-07-17 公布，原定 2026-09-15 生效）. https://www.federalregister.gov/documents/2026/07/17/2026-14439/establishing-a-fixed-time-period-of-admission-and-an-extension-of-stay-procedure-for-nonimmigrant；Presidents' Alliance on Higher Education and Immigration v. U.S. Department of Homeland Security, No. 1:26-cv-13799-FDS (D. Mass. Sept. 14, 2026)，法院案卷. https://www.courtlistener.com/docket/74661796/presidents-alliance-on-higher-education-and-immigration-v-united-states/；Yale Office of International Students & Scholars

(2026-09-14). Important Update: Court Action on the D/S Rule. https://oiss.yale.edu/news/important-update-court-action-on-the-ds-rule； AILA (2026). One Day Before Taking Effect, Federal Court Postpones the F, J, and I Fixed Admission Period Rule. https://www.aila.org/blog/think-immigration-one-day-before-taking-effect-federal-court-postpones-the-f-j-and-i-fixed-admission-period-rule； 8 CFR 214.2(f). https://www.ecfr.gov/current/title-8/chapter-I/subchapter-B/part-214/section-214.2

- 备注：本条截至 2026 年 9 月 25 日。政府可以向第一巡回上诉法院上诉，国土安全部也可以改好规则重新发布。所以要读好几年的人，别假定老规矩会一直不变。法院定了 2026 年 10 月 2 日再开庭听双方汇报进展，过了那天再看一次学校的通知。新规如果以后生效，要延期就得在期限到期之前另外申请，不会自动续上。老规矩下，提前不读了的，离境期限和读完的不一样，先问学校国际学生办公室。J 签证在同一份规则里，细节和 F-1 不一样，按自己的签证类别去查。

3. 打工时数是美加英澳四国都写死的红线，超一小时就是违反签证条件

- 成本：不花钱。自己按周把工时记下来。难在雇主会说「多干几个小时没人查」，这话不能信
- 说人话：四个国家都给学生签证的打工时间定了上限。超了就是违反签证条件，可能被取消签证、被遣返，以后再申请也会被追问。上限是：美国每周 20 小时，英国读学位每周 20 小时、学位以下 10 小时，加拿大每周 24 小时，澳大利亚每两周 48 小时。打两份工要合起来算。
- 收益：美国的 F-1 学生，校内打工在学期中每周不得超过 20 小时。经批准的校外兼职同样是每周 20 小时。假期可以全职。依据是美国联邦移民法规 8 CFR 214.2(f)(9)。英国的学生签证，读学位及以上课程的，学期内每周 20 小时，学位以下的每周 10 小时。非全日制课程一律不得打工。还不得自雇（自己给自己干活），也不得做职业运动员或者演艺工作。依据是英国移民规则里管学生的那一部分，附录 Student ST26.1、ST26.5。加拿大符合条件的全日制学生，校外打工每周最多 24 小时，依据是加拿大移民法实施条例 IRPR 第 186(v) 条。澳大利亚的学生签证，课程进行期间每两周最多 48 小时。研究型硕士、博士和他们的家属不受这个限制
- 证据等级：A
- 来源：8 CFR 214.2(f)(9). https://www.ecfr.gov/current/title-8/chapter-I/subchapter-B/part-214/section-214.2；UK Home Office. Immigration Rules Appendix Student（ST26.1、ST26.5）. https://www.gov.uk/guidance/immigration-rules/immigration-rules-appendix-student；IRCC. Work off campus as an international student. https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/study-canada/work/work-off-campus.html；Australian Government Department of Home Affairs. Student visa (subclass 500). https://immi.homeaffairs.gov.au/visas/getting-a-visa/visa-listing/student-500
- 备注：美国的校外打工必须先获批。申请打工许可的 I-765 还在审的时候，就不能开工。加拿大的旧许可上印的是每周 20 小时，只要还符合条件，实际可以做到 24 小时，以现行规定为准。英国不许自雇那条管得很宽：接私活、开网店、做自由职业都算。

4. 身份的根是「全日制在读」：休学、退学、转学空档期一律不能打工

- 成本：不花钱。停课、休学、换学校之前，先找学校的国际学生办公室，问清楚自己的身份状态
- 说人话：能不能打工，看你是不是正在全日制上学。一旦休学、退学、被开除，或者转学期间没在上课，打工资格当场就没了。这时候接着干，就是非法打工。很多人以为签证没到期就没事，其实身份早断了。
- 收益：加拿大明文规定，在获批的休学期间不得校外打工。转学期间没有在学习的，也不得校外打工。要等恢复学业以后，才能重新开始工作。美国的校内打工资格只给 SEVIS 里身份为 Active 的 F-1 学生。SEVIS 是美国的留学生身份档案系统，Active 是在读有效。这些学生还要维持全日制课业。英国的打工许可按课程类型给，非全日制课程不得打工
- 证据等级：A
- 来源：IRCC. Work off campus as an international student. https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/study-canada/work/work-off-campus.html；U.S. Department of Homeland Security, Study in the States. Working in the United States. https://studyinthestates.dhs.gov/students/

work/working-in-the-united-states；UK Home Office. Immigration Rules Appendix Student（ST26.1）. https://www.gov.uk/guidance/immigration-rules/immigration-rules-appendix-student
- 备注：课业压力大，想减课之前先问清楚：减到多少就不算全日制了。这一条比打工更早出事。被学校开除、或者项目被终止的，身份通常当天就断。别等学校发正式信再行动。

5. 美国：搬家后 10 天内必须报新地址
- 成本：不花钱。在线提交一次改址，十分钟
- 说人话：在美国换了住的地方，法律要求 10 天之内通知移民局。不报不是小事。一来它本身违法，二来移民局寄给你的信会寄丢。
- 收益：美国联邦移民法规 8 CFR 265.1 规定，按法律要登记的外国人，地址变了以后 10 日内要报告。报给 USCIS（美国移民局），按它要求的办法报，既报地址变了这件事，也报新地址
- 证据等级：A
- 来源：8 CFR 265.1. https://www.ecfr.gov/current/title-8/chapter-I/subchapter-B/part-265/section-265.1；USCIS. AR-11, Alien's Change of Address Card. https://www.uscis.gov/ar-11
- 备注：报了移民局，学校那边的 SEVIS 记录（你的留学生身份档案）还要另外更新。其余三个国家也都要求换了地址就通知移民局或者学校。期限和办法各国不同，按你所在国移民局的网页办。

6. 出发前和在读期间，看一眼教育部的留学预警
- 成本：不花钱。出发前看一次，以后每学期看一次
- 说人话：教育部会对某个国家或者地区专门发预警，说那里近期的治安或者政策对中国留学生不利。这是官方公开发布的风险提示，白纸黑字能查到，比中介的说法可靠。看一眼不花钱。
- 收益：教育部通过教育涉外监管信息网发布留学预警。2025 年一共发了 4 号。第 1 号提示美国有关州通过的高等教育法案里含有涉华消极条款（2025-04-09）。第 2 号和第 3 号两次提示菲律宾针对中国公民的案件多发、留学环境不佳（2025-07-18、2025-08-30）。第 4 号提示日本治安形势和留学环境不佳，建议谨慎规划赴日留学（2025-11-16）
- 证据等级：A
- 来源：教育部教育涉外监管信息网. 预警信息. https://jsj.moe.gov.cn/；教育部发布 2025 年第 4 号留学预警. https://jsj.moe.gov.cn/n2/2/2/2060.shtml；第 1 号. https://jsj.moe.gov.cn/n2/2/2/2001.shtml
- 备注：预警不是禁令，也不是说不能去，它给你一个掂量当地风险的官方依据。预警名单随形势变，本节不长期跟着更新，以网站上当期的页面为准。境外人身安全和领事保护见第 21 节。

7. 澳大利亚：OSHC 必须覆盖全程且中间不能断，落地拿不出保险可能被拒绝入境
- 成本：数千到上万元人民币。按签证时长一次性买，读几年买几年
- 说人话：澳大利亚把留学生医疗保险写进了签证条件，不是可买可不买。保险要盖住整个停留期。续签换保单的时候，中间不能有空档。入境时拿不出保险证明，可能当场被拒绝入境。家里人来陪读，每个人都要单独买一份。
- 收益：澳大利亚内政部规定，学生签证申请人和他的家属要买海外学生医疗保险（OSHC），而且在澳大利亚停留的全程都要有，不能断。保险要由澳大利亚认可的保险机构提供。符合可以免买的豁免情形的除外。新保险和前一个签证的保险之间不得有空档。入境时拿不出已经投保的证明，可能被拒绝入境。比课程开始时间更早入境的，保险起始日要写实际抵达澳大利亚的那一天
- 证据等级：A
- 来源：Australian Government Department of Home Affairs. Student visa (subclass 500). https://immi.homeaffairs.gov.au/visas/getting-a-visa/visa-listing/student-500
- 备注：学校代办的，要问清楚保险公司名称、保单起止日期和保单号，签证申请里要填这些。买短了会让续签出问题，宁可买到毕业以后再多留一点。

8. 英国：签证费之外还有一笔按年收的医疗附加费，学生每年 776 英镑，申请时一次付清
- 成本：签证费 558 英镑。医疗附加费每年 776 英镑。两笔都在申请时一次交清

- 说人话：去英国要交的钱不止签证费。还要按签证年数预交医疗附加费，交了才能用英国的国民医疗服务。两年的签证就是一次交 1552 英镑。再加上签证费，出发前这一笔要一次交清，做预算别漏了。
- 收益：英国学生签证的费用是 558 英镑。在英国境外申请、在境内延期或者转换，都是这个数。另外还有医疗附加费，交了才能用英国的国民医疗服务，按签证年数在申请时一次预交。学生本人和他的家属是每年 776 英镑，比如 2 年的签证就是 1552 英镑。其他类别的申请人是每年 1035 英镑。签证超过 6 个月、不足 1 年的，按整年收取
- 证据等级：A
- 来源：UK Government. Student visa. https://www.gov.uk/student-visa；UK Government. Pay for UK healthcare as part of your immigration application. https://www.gov.uk/healthcare-immigration-application
- 备注：金额和汇率都会变，按来源里那两个页面上的当期数字算。读学位课程、年满 18 岁的，一般最长能待 5 年，学位以下的是 2 年。按这个年数估算要交多少附加费。

9. 回国前留出认证时间：留服认证要 10 到 20 个工作日

- 成本：线上申请，线上缴费。准备材料加上审核，按工作日算，前后一个月上下
- 说人话：国外的学历回国要用，得先做学历学位认证。光是审核就要 10 到 20 个工作日。赶上求职季，或者材料被退回来，还要更久。秋招、考公报名、落户都有截止日期，别等到要用了才开始办。
- 收益：国（境）外学历学位认证在中国（教育部）留学服务中心的网上服务大厅办。流程是四步：注册并实名认证，在线提交申请和材料，在线缴费，等评估和审核。公布的认证工作时限是 10 至 20 个工作日。工作日不含周末和节假日，这段是留服中心审核用的时间
- 证据等级：A
- 来源：中国（教育部）留学服务中心. 网上服务大厅·学历学位认证. http://zwfw.cscse.edu.cn/
- 备注：要交的材料有这几样：文凭证书，护照或者通行证，居留卡或者签证签注，证件照片，授权声明。出国期间的出入境记录由系统自己调取，所以在外期间的签证页别丢。留服中心网站上还会发公告，说哪些认证书作废、暂停受理哪所学校的认证申请。办之前先看一眼有没有涉及自己的学校。

10. 报名前在留服中心的公告里搜一次学校名，被「加强审查」的学校认证至少要等 60 个工作日

- 成本：不花钱。报名之前，在留服中心的通知公告里搜一次学校名
- 说人话：留服中心会点名一批国外院校，对它们的学历认证单独加强审查，也会暂停受理个别学校的认证申请。被点名的往往就是宣传里「免语言、免出境、几个月拿硕士」的那种。报名前搜一次学校名，比事后申诉省事得多。
- 收益：中国（教育部）留学服务中心一直在发公告，对部分国外院校的学历学位认证加强认证审查（对这些学校的文凭单独多查一道）。最新一份是第九号（2025-10-28）。留服中心还发过暂停受理个别境外院校认证申请的公告，也发过提示，说有人借国（境）外学历学位认证实施诈骗
- 证据等级：A
- 来源：中国（教育部）留学服务中心. 关于对部分国外院校学历学位认证加强认证审查的公告（九）（2025-10-28）. https://www.cscse.edu.cn/cscse/sy/tzgg/20251028092250233345/index.html；中国（教育部）留学服务中心. https://www.cscse.edu.cn/
- 备注：「加强审查」不等于一定认证不了，但会要求你补交更多材料，时间也更长。凡是承诺「包认证」「内部渠道加急」的中介都是骗局，留服中心专门发过防诈骗提示。跨境找人代写论文、代上网课，被查到除了学历作废，还可能影响签证记录。

11. 美国：毕业后做 OPT 的，把没工作的天数记下来，累计不能超过 90 天，拿到 STEM 延期的合计不能超过 150 天

- 成本：不花钱。每段没工作的日子都记下起止日期。找到工作后，马上把雇主信息报给学校。难在找工作不顺时，天数会一天天往上涨
- 说人话：OPT 是美国给 F-1 学生毕业后实习工作的许可，这段时间你的身份靠有工作撑着。没工作的日子累计超过 90 天，身份可能被终止。拿到 STEM 延期的，前后合计不能超过 150 天。学校系统里没登记雇主，也算没工作。
- 收益：美国联邦移民法规 8 CFR 214.2(f)(10)(ii)(E) 规定，毕业后的 OPT 期间，身份取决于有没有工作。累计没工作的天数不得超过 90 天。拿到 24 个月 STEM 延期的，整个 OPT 期间合计不得超过 150 天，延期之前那段也算在内。美国留学生项目（SEVP）的官方说明写明：SEVIS 记录里没有雇主信息，就按没工作算。累计满 90 天，SEVP 官员可以手动终止这个学生的身份。SEVIS 是美国的留学生身份档案系统。申请时间按美国移民局（USCIS）的页面：毕业前 90 天起可以申请，最晚毕业后 60 天。学校在 SEVIS 里录入推荐以后，30 天内要递上去
- 证据等级：A
- 来源：8 CFR 214.2(f)(10)(ii)(E)、(f)(11)(i)(B). https://www.ecfr.gov/current/title-8/chapter-I/subchapter-B/part-214/section-214.2；U.S. ICE SEVP, SEVIS Help Hub. F-1 Optional Practical Training (OPT). https://studyinthestates.dhs.gov/sevis-help-hub/student-records/fm-student-employment/f-1-optional-practical-training-opt；USCIS. Optional Practical Training (OPT) for F-1 Students. https://www.uscis.gov/working-in-the-united-states/students-and-exchange-visitors/optional-practical-training-opt-for-f-1-students；DHS (2026). Optional Practical Training Fees（拟议规则，2026-10-08 公布）. https://www.federalregister.gov/documents/2026/10/08/2026-20660/optional-practical-training-fees
- 备注：本条截至 2026 年 10 月 14 日。OPT 的规矩正在变，有两件事要盯。第一，第 2 条（F-1 新规的官司）里那份被暂停的新规，把「毕业后 60 天内申请」改成了 30 天。eCFR 网站上现在显示的就是新规的文字，所以最稳妥的做法是毕业前就把申请递上去。第二，国土安全部 2026 年 10 月 8 日提议对 OPT 收费。第一次 OPT 收 7 万美元，以后每次 3 万美元。这还只是提议，意见征集到 2026 年 11 月 9 日，没有生效。打算读完留在美国工作的，交学费前把这笔可能的钱算进去，递申请前再查一次。

12. 加拿大：申请学签之前，先通过学校拿到省级证明信（PAL/TAL），公立大学读硕士、博士的从 2026 年起不用

- 成本：不额外花钱，向录取你的学校申请就行。多数情况下，要先接受录取、交一部分或全部学费，学校才给你办
- 说人话：去加拿大读书，多数人申请学签时要一起交省级证明信，它证明你占到了那个省的留学名额。这封信不能事后补交。学签被批或被拒以后再申请，或者转学，都要重新拿。公立大学读硕士、博士的不用。
- 收益：加拿大移民局（IRCC）说，证明信由你要去读书的省或地区签发。它证明你分到了那里的一个留学名额。多数学签申请都要附上它，而且要和申请一起交，不能事后补。读幼儿园到 12 年级的不用。从 2026 年 1 月 1 日起，在公立院校读硕士、博士学位课程的也不用。去魁北克读书的，改交魁北克省发的接收证书（CAQ）。不付学费的交换生、同一所学校同一学习阶段续签的，以及另外几种特殊情形，也不用。不用交的人，申请时要附上符合豁免的证明。证明信一般只在签发那一年有效，2026 年签发的到 2026 年 12 月 31 日。申请学签时有效就行，开学时过期不要紧。学签被批或被拒以后再申请，都要拿新的证明信。从 2025 年 1 月 22 日起，转学也要拿新的
- 证据等级：A
- 来源：IRCC. Provincial attestation letter or territorial attestation letter（页面 2026-09-02 修改）. https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/study-canada/study-permit/get-documents/provincial-attestation-letter.html；IRCC. Study permit: Get the right documents（页面

2026-10-06 修改）. https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/study-canada/study-permit/get-documents.html

- 备注：本条截至 2026 年 10 月 14 日。加拿大的留学名额每年重定，豁免名单也改过几次，申请前照来源栏的页面再查一遍。交学费换证明信之前，先问清学校：学签被拒的话，学费能退多少。在加拿大读书期间的打工时数上限，见第 3 条（打工时数）。

33. 残疾之后怎么活

这一节写的是残疾已经发生之后的日子。怎么防住致残，在第 1 节和第 13 节，这里不重复。

四种口径分开算，不互相换算。急症和并发症那几条按死亡率算。补贴、待遇、打官司那几条按金钱算。上学、办事那几条按时间算。精神障碍住院、行为能力和监护那几条按人身自由算。

世界卫生组织的说明书给了三个数字。全球约有 13 亿人存在显著功能障碍，占世界人口的 16%，大约每六个人里有一个。部分残疾人比没有残疾的人早死最多 20 年。残疾人得抑郁、哮喘、糖尿病、卒中、肥胖或者口腔健康不良的风险是两倍。这些差距里，很大一部分不是残疾本身造成的，是看不上病、上不了学、找不到工作、出不了门造成的。所以这一节的条目，一半是身体，一半是手续和权利。

已经写在别处的五件事，这里只指路，不重复。残疾人证怎么办、七个类别和一到四级怎么评，见第 24 节第 11 条（残疾人证）。伤残鉴定要等到什么时候做，见第 24 节第 10 条（伤残鉴定）。残疾人两项补贴怎么领，见第 7 节第 8 条（两项补贴）。工伤的劳动能力鉴定和伤残等级换算成多少钱，见第 19 节第 15 条（劳动能力鉴定）。重度失能的长期护理保险怎么申请，见第 17 节第 7 条（长期护理保险）。

那一条写在「家里有老人」那节，但这项待遇没有年龄门槛，年轻人一样能领。

本节大部分条目的受益人是你自己和家人，属于最高的两档。涉及别人的地方在备注里单独写。

1. 脊髓损伤之后突然剧烈头痛、出汗，先扶坐直、松开衣物，同时叫 120

- 成本：不花钱。三个动作，几十秒做完。
- 说人话：脊髓损伤的人，身体的报警线路断了一截。膀胱憋着、衣服勒着，本人可能没感觉，血压却会猛往上冲。信号是突然剧烈头痛和出汗。这时先把人扶坐直、松开勒紧的衣物、看是不是憋着尿，同时叫 120。
- 收益：这种发作叫自主神经反射异常。一篇系统综述检索了 Medline、CINAHL、EMBASE 和 PsycINFO 四个数据库，纳入 31 项研究，其中 6 项是随机对照试验。综述写明，发作当时的非药物处理是三步：把患者摆成直立体位、松开紧身衣物、去除诱发刺激。这三步的依据是临床共识和生理学数据，属于第 5 级证据。血压持续升高时才用降压药，其中哌唑嗪有第 1 级证据，硝苯地平和前列腺素 E2 有第 2 级证据。综述还写明，预防发作的策略主要针对泌尿生殖系统和手术这两类常见诱因，多数只有第 4 级和第 5 级证据支撑
- 证据等级：B
- 来源：Krassioukov A, Warburton DE, Teasell R, Eng JJ; Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence Research Team (2009). A systematic review of the management of autonomic dysreflexia after spinal cord injury. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 90(4):682-695. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2008.10.017
- 备注：定 B 是因为那三个现场动作背后没有随机对照试验，只有共识和生理学推理。综述自己也说，这些办法多数只有非对照研究支撑。用药那一段是医生的事，家里不要自己给降压药。让人躺平会让血压更高，所以要扶坐直。家属和护工也要会这三步。别把它当普通头痛扛过去。

2. 脊髓损伤致残之后的头十年是自杀的高风险期，别当成「想开点」就行的事

- 成本：不花钱。打一个电话，或者挂一次号。
- 说人话：刚残疾那几年，自己或者家人情绪垮掉，是常见的，不是意志力的问题。英国两家脊髓损伤中心的长期随访发现，这群人的自杀率是普通人的五倍。九成以上的自杀发生在受伤后的头十年。受伤原因本身就是自杀的人，风险还要高出一截。
- 收益：研究跟踪了 1991 到 2010 年新入院、熬过伤后第一年、出院时有神经功能缺损的 2304 例外伤性脊髓损伤患者，随访到 2014 年底。其中 63 例（2.7%）的受伤原因本身就是自杀未遂。到随访结束共 533 人死亡，其中 4.2% 死于自杀，91% 的自杀发生在受伤后的头十年。按年龄标化的自杀死亡率是每年每 10 万人 62.5 例（95% CI 36.4–88.6，可信范围），是 2014 年英格兰和威尔士普通人群自杀率（每 10 万人 12.2 例）的五倍。因自杀未遂致伤的那部分人，和其他致伤原因相比，死亡的比值比是 4.32（P<0.001），自杀的比值比是 9.46（P<0.001）

- 证据等级：A
- 来源：Savic G, DeVivo MJ, Frankel HL, Jamous MA, Soni BM, Charlifue S (2018). Suicide and traumatic spinal cord injury - a cohort study. Spinal Cord, 56(1):2-6. https://doi.org/10.1038/sc.2017.98
- 备注：这项研究只看了脊髓损伤，套到失明、截肢、烧伤这些别的致残原因上属于往外推。它能说明的是时间窗：风险不是出院就过去了，要盯十年。要人陪着说话打 12356，见第 29 节第 11 条（12356）。家里别囤安眠药和农药，见第 1 节第 25 条（自杀念头）。哀伤和情绪卡住半年还在原地，去精神科或临床心理科挂号，见第 29 节第 8 条（哀伤过了半年）。

3. 精神障碍住院以自愿为原则，只有两种情形可以不经本人同意

- 成本：不花钱。把两条情形记住，需要时能说出口。
- 说人话：家属或单位一句话，不能把一个人留在精神病院住院。法律只认两种情况：已经伤害自己或有这个危险，已经危害别人或有这个危险。第一种要监护人同意才能收。对诊断有异议的，三天内可以要求再次诊断，之后还能自己委托鉴定。
- 收益：《精神卫生法》第三十条写明「精神障碍的住院治疗实行自愿原则」。只有诊断结论和病情评估表明就诊者是严重精神障碍患者、并且有下列情形之一的，才应当实施住院治疗。一是「已经发生伤害自身的行为，或者有伤害自身的危险的」。二是「已经发生危害他人安全的行为，或者有危害他人安全的危险的」。第三十一条：属于第一种情形的，经监护人同意医疗机构才实施住院治疗，监护人不同意的不得实施。第三十二条：属于第二种情形而本人或者监护人有异议的，可以要求再次诊断，应当自收到诊断结论之日起三日内提出，由二名初次诊断医师以外的精神科执业医师作出；对再次诊断结论仍有异议的，可以自主委托依法取得执业资质的鉴定机构做精神障碍医学鉴定。第三十五条：再次诊断结论或者鉴定报告表明不能确定为严重精神障碍患者、或者患者不需要住院治疗的，医疗机构不得对其实施住院治疗。第七十八条：将非精神障碍患者故意作为精神障碍患者送入医疗机构治疗的，依法承担赔偿责任（全国，2013 年 5 月 1 日起施行，2018 年修正）
- 证据等级：A
- 来源：中华人民共和国精神卫生法（2018 年修正，第三十条、第三十一条、第三十二条、第三十五条、第七十八条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7448a066d
- 备注：反过来，也不是谁都不能送医。第二十八条规定，疑似精神障碍患者已经发生伤害自身、危害他人安全的行为，或者有这个危险的，其近亲属、所在单位、当地公安机关应当立即采取措施予以制止，并将其送往医疗机构进行精神障碍诊断。医疗机构接到送诊的，不得拒绝作出诊断。所以「送去做诊断」和「留下来住院」是两道门，前一道低，后一道高。第七十五条列了医疗机构的责任，违反规定实施约束隔离、把非精神障碍患者诊断成精神障碍患者，要被处分直至吊销执业证书。身边人有伤人冲动时怎么办，见第 8 节。

4. 长期照护家里残疾人的那个人，自己的身体要有人盯着

- 成本：不花钱。把照护的活分出去一部分，自己去做一次体检。
- 说人话：照护者累垮不是矫情。一项美国研究跟踪了八百多位老人四年。一边照护失能的配偶、一边报告自己精神吃力的那批人，死亡风险比不照护的人高约六成。照护但不觉得吃力的人，没有出现这种升高。所以要盯的不是照护本身，是那份长期紧绷。
- 收益：研究是前瞻性人群队列，1993 到 1998 年，平均随访 4.5 年，在美国四个社区做。392 名照护者和 427 名非照护者，年龄 66 到 96 岁，都与配偶同住。四年内 103 人（12.6%）死亡。调整社会人口学因素、已有疾病和亚临床心血管疾病之后，一边照护一边报告有精神或情绪紧张的人，死亡风险比非照护对照高 63%（RR 1.63，95% CI 1.00–2.65，可信范围）。照护但未报告紧张的人（RR 1.08，95% CI 0.61–1.90）和配偶失能但本人不照护的人（RR 1.37，95% CI 0.73–2.58），调整后的死亡率都没有升高
- 证据等级：A
- 来源：Schulz R, Beach SR (1999). Caregiving as a risk factor for mortality: the Caregiver Health Effects Study. JAMA, 282(23):2215-2219. https://doi.org/10.1001/jama.282.23.2215

- 备注：争议：这项研究的可信范围下限正好压在 1.00 上，「没有差别」这个可能性没有被完全排除。人群是与配偶同住的美国老人，照护对象是失能的老年配偶，套到照护年轻残疾家属的人身上属于往外推。它能说明的是方向：吃力的那部分人风险更高。能分出去的照护活尽量分出去，托养和日间照料服务问当地残联和民政。照护者自己的慢性病别停药，见第 16 节第 1 条（药按医嘱吃满）。这条的受益人是你自己。

5. 长期坐轮椅的，坐垫换成减压型，每天看一遍坐骨和尾骨

- 成本：一个减压坐垫几百元到上千元。每天看一遍，一分钟。
- 说人话：普通海绵坐垫压久了会把皮肤压破，破了愈合很慢，容易感染。养老院里用减压坐垫的老人，坐骨那里的压疮明显更少，但把尾骨一起算就没看出差别。轮椅本身也要按人的尺寸配，别买个通用款就算了。
- 收益：这项随机临床试验在 12 家养老院做，2004 到 2008 年招募 232 名 65 岁以上、每天坐轮椅 6 小时以上、Braden 评分 18 分以下的住户。所有人先配了合身的轮椅，再随机分成两组。一组用皮肤保护型坐垫（空气、黏性流体加泡沫、或者凝胶加泡沫），一组用 7.6 厘米厚的分段式泡沫坐垫。随访 6 个月或者到发生压疮为止。坐骨结节部位的压疮，分段泡沫组 8 例（6.7%），皮肤保护型坐垫组 1 例（0.9%），P=0.04。把坐骨和骶尾部的压疮合起来算，分段泡沫组 21 例（17.6%），皮肤保护型坐垫组 12 例（10.6%），P=0.14，没有做出差别
- 证据等级：B
- 来源：Brienza D, Kelsey S, Karg P, et al. (2010). A randomized clinical trial on preventing pressure ulcers with wheelchair seat cushions. Journal of the American Geriatrics Society, 58(12):2308-2314. https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2010.03168.x
- 备注：定 B 的原因有两条。一是样本只有 232 人，主要终点的 P 值 0.04 刚过线，次要终点没有做出差别。二是人群是养老院里的高龄住户，套到年轻的轮椅使用者身上属于往外推。试验里所有人都先配了合身的轮椅，所以「合身」和「坐垫」是一起起作用的，别只换坐垫。长期卧床的压疮防护，气垫床和定时翻身，见第 17 节第 8 条（压疮）。基本型辅助器具的配置补贴怎么申请，见本节第 7 条（去县级残联问全）。

6. 别买「能治好瘫痪、失明、耳聋」的疗法和器械

- 成本：不花钱，是省钱。难在家里人抱着希望，劝不住。
- 说人话：广告法把话说死了。医疗、药品、医疗器械的广告，不许保证疗效，不许说治愈率和有效率，不许找人现身说法。所以「三个疗程站起来」「多少人已经康复」这类话本身就是违法广告，不用再研究它讲的原理。不是医疗器械的东西，连提治病都不允许。
- 收益：《广告法》第十六条规定，医疗、药品、医疗器械广告不得含有下列内容：「（一）表示功效、安全性的断言或者保证；（二）说明治愈率或者有效率；（三）与其他药品、医疗器械的功效和安全性或者其他医疗机构比较；（四）利用广告代言人作推荐、证明」。第十七条规定，除医疗、药品、医疗器械广告外，「禁止其他任何广告涉及疾病治疗功能，并不得使用医疗用语或者易使推销的商品与药品、医疗器械相混淆的用语」。第四条规定，广告不得含有虚假或者引人误解的内容，不得欺骗、误导消费者，广告主应当对广告内容的真实性负责（全国，2021 年修正）
- 证据等级：A
- 来源：中华人民共和国广告法（2021 年修正，第四条、第十六条、第十七条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817ab231eb017abd6bd860052d
- 备注：判断方法只有一条：看它敢不敢把话说满。正规医院的康复科不会承诺你几个疗程能站起来。碰到这类宣传，向 12315 或者当地市场监管部门举报。保健品那一套话术是同一个路子，见第 6 节第 10 条（保健品）。已经买了想退钱，按网购和预付式消费的办法走，见第 5 节第 29 条（网购认平台规则）。这条的受益人是你自己和家人。

7. 残疾人证办下来之后，去县级残联把能申请的东西一次问全

- 成本：不花钱。去一趟县级残联，问一上午。后面要跑的部门不止一个。
- 说人话：残疾人证本身不发钱，它是一把钥匙。接在它后面的是好几笔各自独立的待遇，每一笔都要自己去申请，不会自动上门。第一次去残联，就把清单上的项目一项项问过来，比来回跑几趟省事。
- 收益：证接上的待遇至少六项，各有各的出处。一是困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴，见第 7 节第 8 条（两项补贴）。二是残疾儿童康复救助，见本节第 8 条（康复救助）。三是基本型辅助器具配置补贴，依据是《残疾预防和残疾人康复条例》第二十六条。四是家庭无障碍设施改造补贴，见本节第 9 条（坡道扶手和浴室改造）。五是按比例就业和就业服务，见本节第 10 条（主动说明持证）。六是个人所得税减征，见本节第 11 条（残疾人的个人所得税可以减征）。《残疾预防和残疾人康复条例》第二十六条还写明，国家通过实施重点康复项目为城乡贫困残疾人、重度残疾人提供基本康复服务，「按照国家有关规定对基本型辅助器具配置给予补贴」。第二十条规定，县级以上人民政府有关部门和残联应当利用社区资源，设立康复场所或者购买服务，开展康复指导、日常生活能力训练、康复护理、辅助器具配置、信息咨询和转介等社区康复工作（全国，2017 年 7 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2017). 残疾预防和残疾人康复条例（第二十条、第二十六条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2017-02/27/content_5171308.htm
- 备注：办证本身的流程见第 24 节第 11 条（残疾人证）。补贴标准和具体办法多数由省一级定，同一项在两个省能差出好几倍。问的时候把每一项的名字记下来，回家按名字在当地残联官网和政府网站上再查一遍原文件，不要只听柜台上的口头说法。别指望一次问全，隔一年再去问一次，政策会变。

8. 孩子不满 7 岁又有残疾或者孤独症的，去县级残联申请康复救助

- 成本：不花钱。到县级残联交一次申请，然后在定点机构里选一家。
- 说人话：国家给 0 到 6 岁的残疾儿童和孤独症儿童建了一套康复救助制度，管手术、辅助器具和康复训练。救助对象先保困难家庭，地方财力允许的可以放宽年龄和家庭经济条件。这一段是康复效果最好的窗口，别拖到该上学了再说。机构要从残联的定点名单里挑。
- 收益：《国务院关于建立残疾儿童康复救助制度的意见》写明，救助对象为符合条件的 0—6 岁视力、听力、言语、肢体、智力等残疾儿童和孤独症儿童。包括城乡最低生活保障家庭、建档立卡贫困户家庭的残疾儿童和儿童福利机构收留抚养的残疾儿童，残疾孤儿、纳入特困人员供养范围的残疾儿童，以及其他经济困难家庭的残疾儿童。其他经济困难家庭的具体认定办法由县级以上地方人民政府制定。文件还写明「有条件的地区，可扩大残疾儿童康复救助年龄范围，也可放宽对救助对象家庭经济条件的限制」。经费保障标准由县级以上地方人民政府依据本地财力状况、保障对象数量、残疾类别等分类确定，并建立动态调整机制。上位依据是《残疾预防和残疾人康复条例》第二十六条：国家建立残疾儿童康复救助制度，「逐步实现 0—6 岁视力、听力、言语、肢体、智力等残疾儿童和孤独症儿童免费得到手术、辅助器具配置和康复训练等服务」（全国，2018 年起）
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2018). 关于建立残疾儿童康复救助制度的意见（国发〔2018〕20 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2018-07/10/content_5305296.htm；国务院 (2017). 残疾预防和残疾人康复条例（第二十六条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2017-02/27/content_5171308.htm
- 备注：救助标准由各省定，先在当地残联官网查「残疾儿童康复救助实施办法」。定点机构名单也在残联手上。文件要求残联会同有关部门加强定点康复机构的准入和退出监管，建立定期检查和综合评估机制，并建立黑名单制度。不在名单里的机构，钱要自己全出，出了事也难追。这条的受益人是你的孩子，属于第二档。承诺「包好」的机构按本节第 6 条（能治好瘫痪）处理。

9. 家里的坡道、扶手和浴室改造，可以向县级以上政府申请补贴

- 成本：申请不花钱。改造本身多数有补贴，自己可能还要补一部分。要跑残联和街道。
- 说人话：《无障碍环境建设法》写了一条：县级以上政府应当支持、指导家庭无障碍设施改造，对符合条件的残疾人、老年人家庭应当给予适当补贴。这类项目一般由残联牵头，按年度名额做，所以要早点去登记。补多少、改哪几项由各地定。
- 收益：《无障碍环境建设法》第十九条：「县级以上人民政府应当支持、指导家庭无障碍设施改造。对符合条件的残疾人、老年人家庭应当给予适当补贴。」第十八条规定，对既有的不符合无障碍设施工程建设标准的居住建筑、居住区、公共建筑、公共场所、交通运输设施、城乡道路等，县级以上人民政府应当根据实际情况制定有针对性的无障碍设施改造计划并组织实施。第六十二条规定，任何组织和个人有权向政府有关主管部门提出加强和改进无障碍环境建设的意见和建议，对违反本法规定的行为进行投诉、举报；主管部门接到投诉举报「应当及时处理并予以答复」。第六十三条规定，对违反本法规定损害社会公共利益的行为，人民检察院可以提出检察建议或者提起公益诉讼（全国，2023 年 9 月 1 日起施行）
- 证据等级：B
- 来源：中华人民共和国无障碍环境建设法（第十八条、第十九条、第六十二条、第六十三条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff80818188d7430b0189018493370940
- 备注：定 B 是因为法律只写了「应当给予适当补贴」，补多少、谁算符合条件全交给地方，没有全国统一的数字。先在当地残联官网查「困难重度残疾人家庭无障碍改造」。名额多数按年度分配，排队要早。小区加装电梯、楼道改造是另一套流程，走住建部门。公共场所的无障碍设施不达标，按第六十二条向主管部门投诉，它要给你答复。

10. 找工作时主动说明自己持残疾人证，企业招你能抵掉一笔钱

- 成本：不花钱。面试时多说一句话。难在开口。
- 说人话：单位安排残疾人就业的比例不得低于在职职工总数的 1.5%，具体比例由省里定。达不到就要按差额人数交残疾人就业保障金，一个人头按本单位上年职工年平均工资算。所以招你不只是照顾，是实打实省钱。面试时把持证这件事说清楚，对方自己算得过来这笔账。
- 收益：《残疾人就业条例》第八条：「用人单位安排残疾人就业的比例不得低于本单位在职职工总数的 1.5%。具体比例由省、自治区、直辖市人民政府根据本地区的实际情况规定。」第九条：达不到所在地省级人民政府规定比例的，应当缴纳残疾人就业保障金。《残疾人就业保障金征收使用管理办法》第八条给了公式：「保障金年缴纳额=（上年用人单位在职职工人数×所在地省、自治区、直辖市人民政府规定的安排残疾人就业比例-上年用人单位实际安排的残疾人就业人数）×上年用人单位在职职工年平均工资」。第十六条：自工商登记注册之日起 3 年内，对安排残疾人就业未达到规定比例、在职职工总数 20 人以下（含 20 人）的小微企业，免征保障金。《残疾人保障法》第三十六条规定，国家对安排残疾人就业达到、超过规定比例或者集中安排残疾人就业的用人单位，依法给予税收优惠（全国，残疾人就业条例 2007 年 5 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2007). 残疾人就业条例（第八条、第九条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6646.htm；财政部、国家税务总局、中国残联 (2015). 残疾人就业保障金征收使用管理办法（财税〔2015〕72 号，第六条、第八条、第十六条）. http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2015-09/15/content_5650063.htm；中华人民共和国残疾人保障法（第三十六条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f135f46016f1d134c88132b
- 备注：对刚注册三年内、20 人以下的小微企业，这个理由不成立，别指望。保障金的减免政策这些年一直在调，具体以当年财政部的公告为准。另外，按比例就业要求的是真实用工。挂名领工资、让单位拿你去抵保障金，是骗取行为，你也会被牵进去。就业困难人员认定和社保补贴见第 7 节第 12 条（就业困难人员）。职业培训补贴见第 7 节第 13 条（职业培训补贴）。这条的受益人是你自己。

11. 残疾人的个人所得税可以减征，减多少打电话问省税务局

- 成本：不花钱。申报时勾一项，或者交一次备案材料。
- 说人话：个人所得税法写着，残疾人的所得可以减征个税。但是减多少、减多久，法律交给了省级政府定，所以各省不一样。有的省按年度定一个减免限额，有的按比例减。办法是打 12366 问当地税务局，或者在个人所得税 App 里找减免事项。
- 收益：《个人所得税法》第五条：「有下列情形之一的，可以减征个人所得税，具体幅度和期限，由省、自治区、直辖市人民政府规定，并报同级人民代表大会常务委员会备案：（一）残疾、孤老人员和烈属的所得；（二）因自然灾害遭受重大损失的。」《残疾人保障法》第三十六条另外规定，国家对从事个体经营的残疾人，依法给予税收优惠，并免除行政事业性收费（全国，个人所得税法 2019 年 1 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：中华人民共和国个人所得税法（2018 年修正，第五条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf724bd0609；中华人民共和国残疾人保障法（第三十六条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f135f46016f1d134c88132b
- 备注：收益量级定「小」，是因为法律本身没给数字，多数省份的减免额一年在几百到几千元这个量级。钱不算多，但办一次能长期用，值得跑。具体到你这个省减多少，只有当地税务局的公告算数，网上转的对照表常年过期。自己开小店的，行政事业性收费按《残疾人保障法》第三十六条免除，办执照时主动提。

12. 导盲犬可以带进公共场所和公共交通，盲人免费坐市内公交

- 成本：不花钱。被拦下来时要开口引法条，可能要僵持一会儿。
- 说人话：法律写明，公共场所和公共交通要为带导盲犬、导听犬、辅助犬的残疾人提供便利。盲人凭有效证件免费坐市内公交、地铁和渡船，残疾人可以免费带随身必备的辅助器具。被拦下来时把这两条说出来，不行就投诉。
- 收益：《无障碍环境建设法》第四十六条：「公共场所经营管理单位、交通运输设施和公共交通运输工具的运营单位应当为残疾人携带导盲犬、导听犬、辅助犬等服务犬提供便利。」第三十五条规定，政务服务便民热线和报警求助、消防应急、交通事故、医疗急救等紧急呼叫系统，应当逐步具备语音、大字、盲文、一键呼叫等无障碍功能。第六十二条规定，任何组织和个人有权对违反本法规定的行为投诉、举报，主管部门应当及时处理并予以答复。《残疾人保障法》第五十条：「盲人持有效证件免费乘坐市内公共汽车、电车、地铁、渡船等公共交通工具。盲人读物邮件免费寄递。」同条还规定，县级以上人民政府对残疾人搭乘公共交通工具应当给予便利和优惠，残疾人可以免费携带随身必备的辅助器具（全国，无障碍环境建设法 2023 年 9 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：中华人民共和国无障碍环境建设法（第三十五条、第四十六条、第六十二条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff80818188d7430b0189018493370940；中华人民共和国残疾人保障法（第五十条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f135f46016f1d134c88132b
- 备注：法律写的是「提供便利」，没有配罚则，所以现场僵持时对方不一定立刻让步。手机里存一张法条截图，比背条号管用。当场解决不了就按第六十二条投诉，主管部门要答复。铁路和民航另有自己的规定，出行前先打客服确认。免费乘车的「有效证件」各地认的不完全一样，去当地残联问清楚认哪一种。

13. 残疾人参加高考可以申请合理便利，用盲文卷的考试时间加一半

- 成本：不花钱。要在省里规定的时间内交一次书面申请，还要到现场确认。
- 说人话：残疾考生参加高考，可以申请盲文卷、大字卷、免外语听力、单独考场、带助听器和轮椅进场，考试时间也能延长。这些不会自动给，要按省里规定的时间交书面申请，附第二代以上的残疾人证。对结果不服，可以找省教育厅申请复核。

- 收益：《残疾人参加普通高等学校招生全国统一考试管理规定》第五条列了十二项合理便利。包括为视力残疾考生提供现行盲文试卷、大字号试卷或者普通试卷；为听力残疾考生免除外语听力考试；允许视力残疾考生携带盲文笔、盲文手写板、无存储功能的盲文打字机、无存储功能的电子助视器、盲杖、光学放大镜等辅助器具；允许听力残疾考生携带助听器、人工耳蜗；允许行动不便的考生使用轮椅、助行器，有特殊需要的可以自带特殊桌椅。延长时间的幅度写在第五条第六项：「使用盲文试卷的视力残疾考生的考试时间，在该科目规定考试总时长的基础上延长 50%；使用大字号试卷或普通试卷的视力残疾考生、因脑瘫或其他疾病引起的上肢无法正常书写或无上肢考生等书写特别困难考生的考试时间，在该科目规定考试总时长的基础上延长 30%」。此外还有优先进入考点考场、单独标准化考场、配备引导辅助人员和手语翻译人员等。第七条规定申请程序：考生按省级教育考试机构规定的时间、地点、方式提出正式书面申请，并提供本人第二代及以上残疾人证；由专家组现场确认并综合评估，省级教育考试机构出具《告知书》。第八条规定，考生对《告知书》有异议，可以向省级教育行政部门提出书面复核申请。第九条规定，免除外语听力的，外语科成绩按「笔试成绩×外语科总分值/笔试部分总分值」计算。第十八条规定，残疾人参加其他国家教育考试需要合理便利的，可以参照本规定执行（全国，2017 年 4 月 7 日发布施行）
- 证据等级：A
- 来源：教育部、中国残联 (2017). 残疾人参加普通高等学校招生全国统一考试管理规定（教学〔2017〕4 号，第五条、第七条、第八条、第九条、第十八条）. http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2017-04/12/content_5650060.htm
- 备注：申请时间由各省定，写在当年的高考报名办法里，错过就没有了。所以高三上学期就要去省教育考试院官网确认时间。第十八条还规定，研究生考试、成人高考这些国家教育考试，也可以参照申请。上学阶段学校不得拒收那一条见本节第 14 条（学校不得拒收）。这条的受益人是你自己或者你的孩子。

14. 残疾孩子申请入学，学校不得拒收；到不了校的由教育局安排送教上门

- 成本：不花钱。要交一次申请，可能要经过一次评估。学校推脱时得往上找教育局。
- 说人话：幼儿园和各类学校，对符合条件的残疾孩子申请入学不得拒收，普通职业学校也一样。孩子需要专人护理、到不了学校的，由县教育局安排送教上门或远程上课，照样有学籍。入学和转学由教育局请专家委员会评估后决定，不由学校自己说了算。
- 收益：《残疾人教育条例》第七条：「学前教育机构、各级各类学校及其他教育机构应当依照本条例以及国家有关法律、法规的规定，实施残疾人教育；对符合法律、法规规定条件的残疾人申请入学，不得拒绝招收。」第二十九条：「普通职业学校不得拒绝招收符合国家规定的录取标准的残疾人入学，普通职业培训机构应当积极招收残疾人入学。」条例还规定，适龄残疾儿童、少年需要专人护理、不能到学校就读的，由县级人民政府教育行政部门统筹安排，通过提供送教上门或者远程教育等方式实施义务教育，并纳入学籍管理。第二十条规定，县级人民政府教育行政部门应当会同卫生行政部门、民政部门、残疾人联合会，建立由教育、心理、康复、社会工作等方面专家组成的残疾人教育专家委员会，由它评估身体状况、接受教育的能力和适应学校学习生活的能力并提出入学、转学建议；评估结果属于孩子的隐私，有关单位和工作人员负有保密义务。第二十三条规定，在普通学校随班就读的残疾学生，可以适用普通义务教育的课程设置方案、课程标准和教材，但是对其学习要求可以有适度弹性。第五十二条规定，残疾人参加国家教育考试需要必要支持条件和合理便利的，可以提出申请（全国，2017 年 5 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2017). 残疾人教育条例（第七条、第二十条、第二十三条、第二十九条、第五十二条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2017-02/23/content_5170264.htm
- 备注：学校口头说「我们这儿没条件」不算数。要它出书面答复，拿着书面答复去找县级教育局。评估是教育局委托专家委员会做的。第二十三条那句「学习要求可以有适度弹性」很有用，遇到学

校拿成绩当理由劝退时可以引。孩子在校被欺凌怎么留证据、学校必须走哪道程序，见第 30 节第 3 条（孩子被欺凌）。高考的合理便利见本节第 13 条（合理便利）。这条的受益人是你的孩子。

15. 右下肢或者双下肢没了也能考驾照，准驾车型叫 C5

- 成本：学费和普通驾照差不多，多数地方几千元。车要改装成手动操控。每三年查一次身体。
- 说人话：右下肢或双下肢没了、动不了，但能自己坐稳、上肢条件够的人，可以考残疾人专用的自动挡小车驾照，代号 C5。一只手掌缺失的也能申请。单眼视力障碍、听力障碍的人各有能考的车型。体检要去省里认定的专门医院做。
- 收益：《机动车驾驶证申领和使用规定》附件 1 把身体条件写得很细。第 8 目：「右下肢、双下肢缺失或者丧失运动功能但能够自主坐立，且上肢符合本项第 5 目规定的，可以申请残疾人专用小型自动挡载客汽车准驾车型的机动车驾驶证。一只手掌缺失，另一只手拇指健全，其他手指有两指健全，上肢和手指运动功能正常，且下肢符合本项第 6 目规定的，可以申请残疾人专用小型自动挡载客汽车准驾车型的机动车驾驶证」。第 6 目：单独左下肢缺失或者丧失运动功能、但右下肢正常的，可以申请小型自动挡汽车准驾车型。视力一项：「单眼视力障碍，优眼裸视力或者矫正视力达到对数视力表 5.0 以上，且水平视野达到 150 度的」，可以申请小型汽车、小型自动挡汽车、低速载货汽车、三轮汽车、残疾人专用小型自动挡载客汽车准驾车型。听力一项：有听力障碍但佩戴助听设备能够辨别声源方向的，可以申请小型汽车、小型自动挡汽车准驾车型，驾驶时应当佩戴助听设备。第八十五条规定，办理残疾人专用小型自动挡载客汽车驾驶证业务时提交的身体条件证明，应当由经省级卫生健康行政部门认定的专门医疗机构出具。持这一准驾车型的人应当每三年进行一次身体检查，在记分周期结束后三十日内提交身体条件证明。第七十八条规定，驾驶时应当按规定在车身设置残疾人机动车专用标志（全国，公安部令第 172 号修正，2025 年 1 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：公安部令第 172 号. 机动车驾驶证申领和使用规定（第七十八条、第八十五条、附件 1）. https://www.gov.cn/gongbao/2025/issue_11866/202502/content_7004031.html
- 备注：门槛低得多的是残疾人机动轮椅车。《道路交通安全法》第一百一十九条把它列进非机动车，所以不用驾照；第五十八条规定，残疾人机动轮椅车在非机动车道内行驶时最高时速不得超过十五公里。C5 的车要装手动油门和刹车，改装要找有资质的厂家，改完去车管所变更登记。三个记分周期结束后一年内不提交身体条件证明，驾驶证会被注销。

16. 康复在有康复医学科的正规机构做，强度听治疗师的，不是越猛越好（证据来自中风）

- 成本：住院康复每天几百元，自费的那部分因地而异。时间按月算。每天都要练，很枯燥。
- 说人话：把人接回家躺着等自然恢复，是最常见的错。中风后由多学科团队有组织地照护，一年后还活着、还能住在家里的人更多。但也别自己加码，中风后 24 小时内练得更早、更勤、更多，三个月后的结果反而更差。练多少、什么时候练，听康复科和治疗师的。
- 收益：Cochrane 系统综述纳入 29 项试验、5902 名参与者，比较有组织的住院卒中单元照护和其他照护方式。随访到末次（中位 1 年）时，不良结局（死亡、残障或者需要机构照护）的比值比是 0.77（95% CI 0.69–0.87，可信范围），死亡的比值比是 0.76（95% CI 0.66–0.88），死亡或者依赖他人的比值比是 0.75（95% CI 0.66–0.85），证据质量中等。换算成绝对数，每 100 人接受卒中单元照护，多 2 人存活、多 6 人住在家里、多 6 人生活自理。另一方面，AVERT 试验在 5 个国家的 56 个急性卒中单元随机分配 2104 名患者，比较「常规照护」和「常规照护加超早期高强度活动」。三个月时结局良好（改良 Rankin 量表 0–2 分）的，超早期组 480 人（46%），常规组 525 人（50%），调整后比值比 0.73（95% CI 0.59–0.90，P=0.004）。死亡是 88 人比 72 人，没有做出差别（比值比 1.34，95% CI 0.93–1.93，P=0.113）
- 证据等级：A
- 来源：Langhorne P, Ramachandra S; Stroke Unit Trialists' Collaboration (2020). Organised inpatient (stroke unit) care for stroke: network meta-analysis. Cochrane Database of Systematic Reviews, 4:CD000197. https://doi.org/10.1002/14651858.CD000197.pub4；AVERT Trial Collaboration group (2015).

Efficacy and safety of very early mobilisation within 24 h of stroke onset (AVERT): a randomised controlled trial. Lancet, 386(9988):46-55. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60690-0

- 备注：争议：这两项证据都来自卒中，套到脊髓损伤、截肢、烧伤这些别的致残原因上属于往外推。AVERT 那一项说明的是「越早越猛」不成立，不是「早期活动没用」。试验里两组绝大多数人都在 24 小时内下了床，差的是频次和总量。挑机构时看它有没有康复医学科、有没有专职的康复治疗师和作业治疗师，别只看招牌上「康复」两个字。基层和三级医院之间怎么转、起付线怎么算，见第 24 节第 1 条（逐级转诊）。社区康复和辅助器具配置见本节第 7 条（去县级残联问全）。

17. 听力下降就去配助听器，配它的理由是听得见，不是防痴呆

- 成本：助听器几千到几万元，多数要自费。要验配，还要来回调试几次。
- 说人话：「戴助听器能防痴呆」这个说法目前没有立住。一项近千人的三年试验，总体上没有做出差别。只有在本来认知下降风险就偏高的那部分人里看到了差别。所以配助听器的理由是当下听得见、能和人说话、过马路能听见车，不是为了几十年以后的脑子。
- 收益：ACHIEVE 试验在美国 4 个社区做，纳入 977 名 70 到 84 岁、有未经治疗的听力损失、没有明显认知障碍的人。随机分成两组，一组接受听力干预（听力咨询和配助听器），一组接受健康教育对照，每 6 个月随访一次。主要终点是 3 年的整体认知评分变化。合并两个来源人群的主要分析里，两组没有显著差别：听力干预组 −0.200（95% CI −0.256 到 −0.144），对照组 −0.202（95% CI −0.258 到 −0.145），差值 0.002（95% CI −0.077 到 0.081），P=0.96。一项预设的敏感性分析显示，干预效果在两个来源人群之间存在差异（交互作用 P=0.010）。来自那项长期心血管健康观察研究的参与者年龄更大、认知下降的危险因素更多、基线认知分更低。研究者的结论是，听力干预可能在认知下降风险较高的人群里减少 3 年的认知变化，在风险较低的人群里则不能。试验没有报告归因于研究的严重不良事件
- 证据等级：A
- 来源：Lin FR, Pike JR, Albert MS, et al.; ACHIEVE Collaborative Research Group (2023). Hearing intervention versus health education control to reduce cognitive decline in older adults with hearing loss in the USA (ACHIEVE): a multicentre, randomised controlled trial. Lancet, 402(10404):786-797. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)01406-X
- 备注：争议：网上常见的「助听器让认知下降少了近一半」来自这项试验里的一个亚组，不是它的主要结果，主要结果是两组没有差别。「配助听器」和「防痴呆」要分开看：前者该做，后者别当成理由。听力残疾考生高考可以免外语听力，见本节第 13 条（合理便利）。有听力障碍的人开车应当佩戴助听设备，见本节第 15 条（C5）。

18. 说一个成年人「管不了自己的事」，要向法院申请认定，家属说了不算

- 成本：向法院申请要交诉讼费，一般几十元到一百元。鉴定费另算，通常几千元，先由申请人垫。走完要几个月。
- 说人话：一个成年人是不是「无民事行为能力」或者「限制民事行为能力」，只有法院能认定。家属、单位、居委会都不能自己说了算。要由利害关系人或者有关组织向法院申请。反过来，智力或者精神健康恢复了，也可以申请认定他恢复行为能力。这道程序既是限制，也是保护。
- 收益：《民法典》第二十一条：「不能辨认自己行为的成年人为无民事行为能力人，由其法定代理人代理实施民事法律行为。」第二十二条：「不能完全辨认自己行为的成年人为限制民事行为能力人，实施民事法律行为由其法定代理人代理或者经其法定代理人同意、追认；但是，可以独立实施纯获利益的民事法律行为或者与其智力、精神健康状况相适应的民事法律行为。」第二十四条：「不能辨认或者不能完全辨认自己行为的成年人，其利害关系人或者有关组织，可以向人民法院申请认定该成年人为无民事行为能力人或者限制民事行为能力人。」同条还规定，被认定之后，经本人、利害关系人或者有关组织申请，人民法院可以根据其智力、精神健康恢复的状况，认定其恢复为限制民事行为能力人或者完全民事行为能力人。有关组织包括：居民委员会、村民委员会、学校、医疗机

构、妇女联合会、残疾人联合会、依法设立的老年人组织、民政部门等。第二十三条规定，无民事行为能力人、限制民事行为能力人的监护人是其法定代理人（全国，2021 年 1 月 1 日起施行）

- 证据等级：A
- 来源：中华人民共和国民法典（第二十一条、第二十二条、第二十三条、第二十四条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf
- 备注：申请走的是法院的特别程序，比普通民事案件快，但仍要几个月。要提交医院的诊断证明，法院多数还会委托司法鉴定，鉴定费通常几千元，由申请人先垫。不经过这道程序就替人签字、处分他的财产，事后可能被认定无效，房子卖了也可能要退回来。还要记住一点：限制民事行为能力不等于什么都不能做。和他的智力、精神状况相适应的事，以及纯得好处的事，他自己就能做，别一概代办。监护人怎么定见本节第 19 条（监护人）。

19. 成年人的监护人按法定顺序定；被监护人伤了别人，由监护人赔

- 成本：不花钱。有争议时要到居委会、村委会、民政部门或者法院去解决。
- 说人话：成年人失去行为能力后，监护人按顺序来：配偶，父母和子女，其他近亲属，最后是愿意担任的其他人或组织。争起来了由居委会、村委会或民政部门指定，不服可以找法院。人还清醒时可以书面指定将来的监护人。被监护人伤了别人，由监护人赔。
- 收益：《民法典》第二十八条：无民事行为能力或者限制民事行为能力的成年人，由下列有监护能力的人按顺序担任监护人：「（一）配偶；（二）父母、子女；（三）其他近亲属；（四）其他愿意担任监护人的个人或者组织，但是须经被监护人住所地的居民委员会、村民委员会或者民政部门同意。」第三十一条：对监护人的确定有争议的，由被监护人住所地的居民委员会、村民委员会或者民政部门指定，对指定不服的可以向人民法院申请指定，也可以直接向人民法院申请。指定时「应当尊重被监护人的真实意愿，按照最有利于被监护人的原则」。指定之前权益处于无人保护状态的，由居民委员会、村民委员会、法律规定的有关组织或者民政部门担任临时监护人。第三十三条：「具有完全民事行为能力的成年人，可以与其近亲属、其他愿意担任监护人的个人或者组织事先协商，以书面形式确定自己的监护人」。第一千一百八十八条：「无民事行为能力人、限制民事行为能力人造成他人损害的，由监护人承担侵权责任。监护人尽到监护职责的，可以减轻其侵权责任。」有财产的，从本人财产中支付赔偿费用，不足部分由监护人赔偿。第一千一百八十九条：监护人将监护职责委托给他人的，监护人仍应当承担侵权责任，受托人有过错的承担相应的责任（全国，2021 年 1 月 1 日起施行）
- 证据等级：A
- 来源：中华人民共和国民法典（第二十八条、第三十一条、第三十三条、第一千一百八十八条、第一千一百八十九条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf
- 备注：第三十三条那条就是意定监护。趁人清醒时用书面形式把人选定下来，能省掉后面一大半争议，具体怎么写见第 17 节第 1 条（书面指定将来的监护人）。赔偿那一段要当心：把人交给托养机构或者亲戚照看，责任仍在监护人身上，受托人只在自己有过错时承担相应责任。所以给被监护人买一份监护人责任保险是有意义的。《精神卫生法》第七十八条还规定，监护人遗弃患者或者不履行监护职责造成损害的，依法承担赔偿责任。

20. 因为残疾被拒招、不转正、少发钱，可以告，但先把过程成本算清

- 成本：律师费几千到几万元，自己出。一审普通程序 6 个月起，可以延长。证据要自己保存。
- 说人话：法律禁止在招用、转正、晋级、评职称、报酬、社保上歧视残疾人。你可以向主管部门投诉，也可以去法院告。但打赢了官司，对方也不替你出律师费。所以先投诉，同时申请法律援助，再考虑打官司。
- 收益：《残疾人保障法》第三条：「禁止基于残疾的歧视。禁止侮辱、侵害残疾人。」第三十八条：「在职工的招用、转正、晋级、职称评定、劳动报酬、生活福利、休息休假、社会保险等方面，不得歧视残疾人。」同条还规定，残疾职工所在单位应当根据残疾职工的特点提供适当的劳动条件和劳动保护，并根据实际需要对劳动场所、劳动设备和生活设施进行改造。第六十四条：「违反本法

规定，在职工的招用等方面歧视残疾人的，由有关主管部门责令改正；残疾人劳动者可以依法向人民法院提起诉讼。」《残疾人就业条例》第四条：「禁止在就业中歧视残疾人。」第十三条：用人单位不得在晋职、晋级、评定职称、报酬、社会保险、生活福利等方面歧视残疾职工。《法律援助法》第四十二条规定，申请人有材料证明属于「无固定生活来源的未成年人、老年人、残疾人等特定群体」的，免予核查经济困难状况。第四十五条规定，法律援助机构为老年人、残疾人提供法律援助服务的，应当根据实际情况提供无障碍设施设备和服务（全国）

- 证据等级：A
- 来源：中华人民共和国残疾人保障法（第三条、第三十八条、第六十四条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f135f46016f1d134c88132b；国务院 (2007). 残疾人就业条例（第四条、第十三条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6646.htm；中华人民共和国法律援助法（第四十二条、第四十五条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817b6472a3017b6577820f0061
- 备注：过程成本必须先算。一审普通程序 6 个月起，可以延长；简易程序 3 个月。律师费不在《诉讼费用交纳办法》第六条列的诉讼费用里，第二十九条的「败诉方负担」不包括律师费。所以先走两条成本低的路：向人社部门或者残联投诉，由主管部门责令改正；同时申请法律援助，第四十二条对残疾人免予核查经济困难状况。取证是最难的一关。面试被拒时，对方很少留下书面理由，能录音、能留下聊天记录就留。已经入职的按劳动争议走仲裁，留证和时效见第 19 节第 8 条（离职前把工资条、考勤）。这条的受益人是你自己。

21. 脊髓损伤后尿不出来的，排尿方式和医生一起定，别长期插着尿管不管，终身定期查肾和膀胱

- 成本：自己定时导尿，一天要做四到六次，每次几分钟，导尿管要一直买。复查每一到两年一次，要挂泌尿科或者康复科。难在天天做、几十年不能断。
- 说人话：脊髓损伤后尿不出来，就要靠导尿这类办法排空膀胱。英国跟了七十年的数据里，一成多的死因在泌尿生殖系统。长期插着尿管的人，出并发症的比例比定时自己导尿的高约一倍。不管用哪种办法，肾和膀胱都要终身定期查。
- 收益：英国两家脊髓损伤中心查了 5483 名外伤性脊髓损伤患者。他们在 1943 到 2010 年受伤，都熬过了伤后第一年，随访到 2014 年底。共 2322 人死亡，其中 2170 人有可靠死因。死因前几位是呼吸系统 29.3%、循环系统 26.7%、肿瘤 13.9%、泌尿生殖系统 11.5%。扣掉年龄差别后，泌尿生殖系统的死亡率比普通人群高，这些年在下降，但仍偏高。另一项美国研究翻看了 316 名外伤性脊髓损伤患者的病历，伤后平均随访 18.3 年，按排尿方式分组。出过并发症的人，长期经尿道留置尿管组 53.5%，清洁间歇导尿组 27.2%，自主排尿组 32.4%，耻骨上造瘘组 44.4%。并发症包括感染、结石、尿道损伤和影像异常。这只是翻病历对比，没有随机分组。欧洲泌尿外科学会 2026 版指南写明，经尿道留置尿管并发症多、尿路感染风险高，能避免就避免。耻骨上造瘘也一样，只是程度轻一些。指南还写明，长期随访要终身做，用来查上尿路损害和肾衰竭的风险。复查间隔多数情况下不超过一到两年。高风险的人大约每半年做一次 B 超，每年做体检和尿液化验。指南第 3.4.2.e 节写明，间歇导尿和留置尿管都是排不空膀胱的人的标准做法，建议医生和本人共同决定。在脊髓损伤的人里，间歇导尿的生活质量评分比留置尿管差，一年尿路感染超过 4 次的尤其如此。一项观察研究里，用间歇导尿的人 12 个月内有 42.1% 停用，主要原因是不方便、漏尿和感染增多。指南写明硅胶导尿管更好，因为不容易结垢，神经系统疾病的病人里乳胶过敏又多。第 3.5.1 节列了这类病人尿路感染最常见的信号：发烧、新出现或加重的漏尿、痉挛加重、乏力、尿浑浊气味变重、肾区或膀胱疼痛，以及自主神经反射异常
- 证据等级：B
- 来源：Savic G, DeVivo MJ, Frankel HL, Jamous MA, Soni BM, Charlifue S (2017). Causes of death after traumatic spinal cord injury - a 70-year British study. Spinal Cord, 55(10):891-897. https://doi.org/10.1038/sc.2017.64；Weld KJ, Dmochowski RR (2000). Effect of bladder management on urological complications in spinal cord injured patients. Journal of Urology, 163(3):768-772. https://doi.org/10.1016/s0022-5347(05)

67800-7；European Association of Urology (2026). EAU Guidelines on Neuro-Urology（第 3.3.8、3.4.2.e、3.5.1、3.7 节）. https://uroweb.org/guidelines/neuro-urology/chapter/the-guideline

- 备注：争议：同一份指南把间歇导尿和留置尿管都列为标准做法，要求医生和本人一起定。在脊髓损伤的人里，间歇导尿的生活质量评分反而更差，一年尿路感染超过 4 次的尤其明显。用间歇导尿的人，一年内四成多停用了。所以手不方便、家里没人帮的，留置尿管可以是合理选择，这是作者从上面几点推出来的。用留置尿管的，指南建议用硅胶管。别自己拍板，也别插上就几年不复查。新出现漏尿、尿浑浊发臭、痉挛加重、发烧，可能是尿路感染，要去看。膀胱憋得太满会诱发自主神经反射异常，见本节第 1 条（突然剧烈头痛）。国内的神经源性膀胱指南原文没取到，没引。受益人是你自己。

34. 体检与筛查：不同年龄查什么

本节管三件事：几岁该查什么、查出常见异常之后隔多久复查、体检机构和报告怎么对付。单项筛查的证据都在第 1 节，通用套餐为什么不值得买在第 6 节，本节只写怎么把这些拼成自己的计划，加上第 1 节没写的几项。排序照旧按性价比，不花钱的放前面。

1. 把国家免费的基本公共卫生服务先领走

- 成本：不花钱。带身份证去住址附近的社区卫生服务中心或乡镇卫生院，一年跑一到两趟。难的是记得自己去领。
- 说人话：35 岁起每年能免费量一次血压。65 岁起每年有一次免费体检，抽血、心电图和腹部 B 超都在里面。钱由财政出，不用自己掏。
- 收益：《国家基本公共卫生服务规范（第三版）》规定：对辖区内 35 岁及以上常住居民每年免费测量一次血压。65 岁及以上老年人每年 1 次健康体检，含体格检查、血常规、尿常规、肝功能、肾功能、空腹血糖、血脂、心电图和肝胆胰脾腹部 B 超（腹部 B 超（肝胆胰脾）是 2017 年修订时新增的）。老年人每人每年还有 1 次中医体质辨识。确诊高血压的患者每年至少 4 次面对面随访。确诊 2 型糖尿病的患者每年 4 次免费空腹血糖检测、至少 4 次随访，另有 1 次较全面的健康体检。服务对象是常住居民，不限户籍。照市价，一次含化验和腹部 B 超的体检值几百元。
- 证据等级：A
- 来源：国家卫生计生委 (2017). 国家基本公共卫生服务规范（第三版）. https://www.nhc.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2017/04/20170417104506514.pdf；国家基本公共卫生服务项目管理信息平台（高血压、2 型糖尿病患者健康管理服务规范原文）. http://www.nbphsp.org.cn/jbgw/mxb/；国务院 (2023). 国家基本公共服务标准（2023 年版）（老年人健康管理：每年 1 次健康体检、1 次中医体质辨识）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202308/P020230810416348836015.pdf
- 备注：怎么领：到社区卫生服务中心或乡镇卫生院，说要建立居民健康档案、做基本公共卫生服务，即可登记。血压血糖高了该不该吃药，见第 1 节。已经确诊高血压、糖尿病的人怎么长期管理，见第 16 节。

2. 用 PHQ-9 量表每年自查一次抑郁，十分以上去看医生

- 成本：不花钱。量表公开，九道题，几分钟能答完。分数高的人真正花的是走进诊室那一步。
- 说人话：九道题打完分，十分及以上就该去医院。这条线能抓到九成左右的重度抑郁，健康人被误判的约一成。它是初筛，不是诊断。
- 收益：美国预防服务工作组（美国官方给预防措施打分的机构）2016 年建议：对 18 岁及以上成人筛查抑郁，包括孕妇和产后女性，条件是机构能接着诊断、治疗和随访，推荐等级 B。常用工具 PHQ-9 有九道题，每题 0 到 3 分。以 10 分为界，对重度抑郁的敏感性 88%，特异性 88%（以精神科医生的访谈为判断标准）。5 分、10 分、15 分、20 分大致对应轻度、中度、中重度、重度。
- 证据等级：A
- 来源：US Preventive Services Task Force (2016). Depression in Adults: Screening. https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/document/RecommendationStatementFinal/depression-in-adults-screening；Kroenke K, Spitzer RL, Williams JBW (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. J Gen Intern Med, 16(9):606-613. https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x
- 备注：已经有想不开的念头时别做量表，先打 12356，见第 1 节。孕产妇的抑郁筛查已经排在免费产检里，见第 27 节。答完题只是给自己看的，分数高不代表确诊，要由医生判断。

3. 按年龄和性别把该查的项目拼成一张年度清单

- 成本：不花钱。花半小时把项目、间隔写进手机日历并设提醒。难的是每年照着执行。
- 说人话：别按套餐买，按年龄和性别挑项目。20 到 39 岁管血压、血脂、宫颈和乙肝。40 到 59 岁加血糖、乳腺和胃。60 岁以上加骨密度。间隔没到的项目不用提前扎堆查。

- 收益：20 到 39 岁查血压（35 岁起每年免费，见本节国家免费那条）、血脂（每 2 到 5 年，见本节）。女性 30 岁起做宫颈癌筛查，不知道自己带不带乙肝病毒的查一次两对半，都见第 1 节。40 到 59 岁加血糖、乳腺钼靶、幽门螺杆菌、结直肠癌筛查（45 到 50 岁起），重度吸烟者加低剂量 CT，都见第 1 节。60 岁以上加骨密度（见本节）。糖尿病和高血压患者查眼底见第 16 节。通用套餐为什么不值得买，见第 6 节。
- 证据等级：B
- 来源：国家卫生计生委 (2017). 国家基本公共卫生服务规范（第三版）. https://www.nhc.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2017/04/20170417104506514.pdf；中国血脂管理指南修订联合专家委员会 (2023). 中国血脂管理指南（2023 年）. 中华心血管病杂志, 51(3):221-255. https://csc.cma.org.cn/art/2023/3/28/art_619_50122.html
- 备注：这是拼装条，只排日程，单项证据都在对应节里。单位组织、别人付钱的体检照去，查什么对照这张清单挑。有肿瘤家族史的先看本节家族史那条，年龄线要往前挪。

4. 把体检报告分两栏读：要复查的，要去医院的

- 成本：不花钱，读一遍报告十分钟。
- 说人话：化验单的参考范围是大多数健康人的区间，轻微超一点不等于病。写「定期复查」的，按间隔再查一次。写「建议就诊」或「进一步检查」的，要去挂号。同一项连着几年往一个方向走，比单次超标更要紧。
- 收益：参考范围按大多数健康人的数值划线，落在范围外的一小部分人仍是健康的，范围以内也不排除有病，所以它只是提示，不是诊断线。异常项按报告的处理建议分两类：定期复查（多数轻微异常属于这类），专科就诊（有明确指向的异常）。逐年对比同一指标的趋势，比单次数值更有判断价值。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献；参考范围的含义是检验医学通行共识
- 备注：肿瘤标志物轻度超标、全身 PET-CT 和基因检测防癌为什么不划算，见第 6 节。查出来尿酸高、胆囊结石但从没疼过怎么办，见第 6 节。拿不准的异常，把报告带给医生看，别只靠手机搜索。

5. 把结直肠癌筛查提前到 40 岁，或者比家里最年轻的患者早 10 年

- 成本：粪便检测几十元，每一两年一次。肠镜几百到一千多元，阴性结果能管十年。早开始等于多查几轮。
- 说人话：父母、兄弟姐妹、子女里有人得结直肠癌，你得这个病的概率比一般人高约八成。筛查别等 50 岁。40 岁起查，或者比家里最年轻的患者早 10 年开始。
- 收益：《中国结直肠癌筛查与早诊早治指南（2020，北京）》（国家癌症中心制定）推荐：一般人群 40 岁起接受结直肠癌风险评估；评估为中低风险者在 50 到 75 岁接受筛查；高风险者在 40 到 75 岁接受筛查。如有 1 个及以上一级亲属（父母、子女、亲兄弟姐妹）患结直肠癌，筛查起始年龄为 40 岁或比一级亲属中最年轻患者提前 10 岁（弱推荐，证据分级：中）。该指南引用的对 928 万人的汇总分析显示：一级亲属患结直肠癌的人群，发病风险是普通人群的 1.76 倍，高约 76%。
- 证据等级：B
- 来源：国家癌症中心中国结直肠癌筛查与早诊早治指南制定专家组 (2021). 中国结直肠癌筛查与早诊早治指南（2020，北京）. 中国肿瘤, 30(1):1-28. https://doi.org/10.11735/j.issn.1004-0242.2021.01.A001
- 备注：给 B 的原因：「提前开始筛查能多救多少人」没有直接数字，拿得出的只有风险倍数和指南建议。其他癌种同理：直系亲属发病越早，越要把对应筛查提前，提前几岁听专科医生的。乳腺、宫颈、胃的筛查证据见第 1 节。结直肠癌筛查本身的证据和争议也见第 1 节。

6. 把血脂排进日历：40 岁前每 2 到 5 年查一次，40 岁起每年一次

- 成本：血脂四项几十元，抽一管血。40 岁前几年查一次，40 岁起一年一次。

- 说人话：血脂高不疼不痒，只能靠抽血发现。40 岁前每 2 到 5 年查一次就够，40 岁起每年查一次。查出来高怎么办，听心血管医生的。
- 收益：《中国血脂管理指南（2023 年）》建议：小于 40 岁的成年人每 2 到 5 年进行 1 次血脂检测，包括总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯；40 岁及以上成年人每年至少进行 1 次。低密度脂蛋白胆固醇是动脉粥样硬化性心血管病的致病性危险因素，这类心血管病是我国城乡居民第一位死因。采血用静脉血，要空腹。血压和血糖的筛查年龄见第 1 节。
- 证据等级：A
- 来源：中国血脂管理指南修订联合专家委员会 (2023). 中国血脂管理指南（2023 年）. 中华心血管病杂志, 51(3):221-255. https://csc.cma.org.cn/art/2023/3/28/art_619_50122.html
- 备注：查出血脂异常该不该吃他汀、吃了怎么坚持，见第 2 节。40 岁以前有过早发心血管病的家族史、本身有糖尿病的，按医生的意见查得更勤。65 岁以上的免费体检里本来就含血脂，见本节国家免费那条。

7. 65 岁以上的女性去查一次骨密度

- 成本：双能 X 线骨密度检查一百多元，躺十分钟。部分地区对老年人免费。
- 说人话：65 岁以上的女性，两个人里有一个骨质疏松。查一次骨密度，赶在骨折之前发现，还有药可用。男性这边证据不足，让医生看着办。
- 收益：美国预防服务工作组 2025 年建议：筛查骨质疏松以预防骨质疏松性骨折，65 岁及以上女性直接筛，推荐等级 B；65 岁以下绝经后女性有危险因素的，先做风险评估再筛；对男性，证据不足以表态。筛查方法是双能 X 线吸收测定（DXA），就是量腰椎和髋部的骨密度。国家卫生健康委 2018 年发布的首次中国居民骨质疏松症流行病学调查：50 岁以上人群患病率 19.2%（男性 6.0%，女性 32.1%）；65 岁以上人群 32.0%（女性 51.6%）。
- 证据等级：A
- 来源：US Preventive Services Task Force (2025). Osteoporosis to Prevent Fractures: Screening. https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/osteoporosis-screening；国家卫生健康委 (2018). 中国居民骨质疏松症流行病学调查结果（2018-10-19 发布，广东省卫健委官网转载全文）. https://wsjkw.gd.gov.cn/zwgk/content/post_3961157.html
- 备注：65 岁以下绝经后的女性，有父母髋部骨折史、吸烟、低体重、过量饮酒这些危险因素的也要筛。查出来骨质疏松不是只补钙，有正经药，按医生方案治。老人怎么防跌倒、家里怎么改，见第 1 节。受益人包括自己和家里的女性长辈。

8. 查出肺小结节，6 毫米以下的低危结节不用马上处理

- 成本：复查一次胸部 CT 两三百元。难的是安心等半年再复查的那份定力。
- 说人话：体检 CT 查出几毫米的小结节，绝大多数不是癌。6 毫米以下的低危结节，连常规复查都不用。6 到 8 毫米的，半年到一年查一次。超过 8 毫米才需要进一步查。
- 收益：Fleischner 学会 2017 年指南管的是偶然查出的肺结节，适用于 35 岁以上的人，不适用于正式的肺癌筛查。单发实性结节：小于 6 毫米且本人低危（每年得肺癌的机会低于 5%），不需要常规随访；6 到 8 毫米，6 到 12 个月复查 CT，必要时 18 到 24 个月再查一次；大于 8 毫米，考虑 3 个月复查 CT、PET-CT 或取组织化验。6 到 8 毫米结节估计的平均恶性概率约 0.5% 到 2%，8 毫米以上的约 3%。指南明说：这么小的结节即使恶性，一年内也很少进展，提前复查反而给人虚假的安心。
- 证据等级：A
- 来源：MacMahon H, Naidich DP, Goo JM, et al. (2017). Guidelines for Management of Incidental Pulmonary Nodules Detected on CT Images: From the Fleischner Society 2017. Radiology, 284(1):228-243. https://doi.org/10.1148/radiol.2017161659
- 备注：磨玻璃结节、多发结节的处理和实性结节不同，按医生给的间隔来。别为小结节买「消结节」的药或保健品，没有证据。重度吸烟者每年低剂量 CT 筛查本身的证据和假阳性率，见第 1 节。吸烟的人戒烟比查结节更能降肺癌死亡，见第 2 节。

9. 查出甲状腺结节，按分级隔 6 到 12 个月复查超声

- 成本：颈部超声一百多元，一年一次。难的是忍住不去试消结节的偏方。
- 说人话：成年人查出甲状腺结节很常见，十个里不到两个是恶性。医生说不用穿刺的，隔 6 到 12 个月复查超声。复查时结节明显长大，再去穿刺。
- 收益：《甲状腺结节和分化型甲状腺癌诊治指南（第二版）》（中华医学会等七个学会联合制定）：成人直径大于 0.5 厘米的甲状腺结节患病率 20.43%；结节里 8% 到 16% 是恶性。不符合穿刺指征的结节，每隔 6 到 12 个月随访。随访中结节体积增大 50% 以上，或两条径线增加超过 20%（超过 2 毫米），就要穿刺。中国版超声分级 C-TIRADS 3 类的恶性率不到 2%，4A 类 2% 到 10%。
- 证据等级：A
- 来源：中华医学会内分泌学分会等 (2023). 甲状腺结节和分化型甲状腺癌诊治指南（第二版）. 中华内分泌代谢杂志, 39(3):181-226. https://doi.org/10.3760/cma.j.cn311282-20221023-00589；(2023). 该指南解读（患病率、C-TIRADS 分级与随访间隔）. 现代医药卫生, 39(8). http://www.xdyyws.com/xdyyws/article/pdf/202308001
- 备注：争议：同一部指南不推荐甲状腺癌低风险的人把甲状腺超声当常规筛查。超声查得越勤，小的、进展很慢的结节查出来越多，其中一部分人白挨了穿刺或手术。单位体检顺带查出的结节，按本条随访；没有危险因素又想自己加做甲状腺超声的，先想清楚这层。童年颈部照过放射线、有甲状腺癌家族史的属于高危，方案另听医生的。

10. 查出胆囊息肉，10 毫米以上的才考虑切胆囊

- 成本：复查一次腹部超声一两百元，半年、一年、两年各做一次。
- 说人话：胆囊息肉很常见，多数一辈子不惹事。5 毫米以下又没有危险因素的，连复查都不用。6 到 9 毫米的，半年、一年、两年各查一次，不长大就停。长到 10 毫米才考虑手术。
- 收益：欧洲四个消化和影像学会 2022 年联合指南：人群里约 3% 到 6% 有胆囊息肉。息肉 10 毫米及以上、本人能耐受手术的，建议切除胆囊。息肉 6 到 9 毫米但没有危险因素的（或息肉 5 毫米及以下但有危险因素的），在半年、1 年、2 年各做一次超声，两年不长大就停止随访。息肉 5 毫米及以下、无危险因素，不需要随访。随访两年内长 2 毫米以上，要找医生商量。危险因素：年龄大于 60 岁、原发性硬化性胆管炎、亚裔、宽基底息肉。
- 证据等级：B
- 来源：Foley KG, Lahaye MJ, Thoeni RF, et al. (2022). Management and follow-up of gallbladder polyps: updated joint guidelines between the ESGAR, EAES, EFISDS and ESGE. European Radiology, 32:3358-3368. https://doi.org/10.1007/s00330-021-08384-w
- 备注：给 B 的原因：指南自己标的大部分证据质量是低到中等。有右上腹症状、合并胆囊结石的，听外科医生的。无症状的胆囊结石怎么办，见第 6 节。这条是欧洲指南的口径，中国医生的随访习惯往往更保守（查得更勤），多查几次超声没有大害，只是多花钱。

11. 每年做一次口腔检查，牙石多的按需洗牙

- 成本：口腔检查几十元，洗牙一两百元，一年一次。洗牙时有几分钟酸痛。
- 说人话：35 到 44 岁的中国人，十个里有近九个牙龈出血，牙石几乎人人有。牙周坏掉之前不疼。每年让牙医查一次，该洗牙就洗。
- 收益：国家卫生计生委 2017 年发布第四次全国口腔健康流行病学调查：35 到 44 岁居民牙石检出率 96.7%，牙龈出血检出率 87.4%，后者比十年前上升 10.1 个百分点。发布会原话是「需进一步提高其口腔健康保健意识，养成良好习惯，定期口腔检查，及时洁治牙齿」。牙周炎、缺牙和死亡率的关联证据见第 2 节。
- 证据等级：B
- 来源：国家卫生计生委 (2017). 全国第四次口腔健康流行病学调查结果. https://www.nhc.gov.cn/jkj/c100062/201709/0eb0bac9229d40eea958b0d73c8817f7.shtml；国家卫生计生委 (2017-09-19). 例行新闻发布

会文字实录（35-44 岁牙石、牙龈出血检出率）. http://wjw.hubei.gov.cn/zfxxgk/fdzdgknr/qtzdgknr/hygq/202008/t20200807_2753335.shtml
- 备注：每天刷牙和清牙缝的证据见第 2 节，那件事比一年一次的检查更重要。洗牙不会把牙缝洗松，露出牙缝是因为牙石挤掉了牙龈。口腔里有两周不愈合的溃疡、硬块，要直接去口腔科查，别等年度检查。

12. 在持证的机构做体检，优先挑异常结果有地方接的

- 成本：公立医院体检科和连锁体检中心价格差别不大，套餐几百到一千多元。
- 说人话：做体检的机构要持有医疗机构执业许可证，证上还登记了体检项目。挑机构先看两件事：报告由谁复核，查出异常往哪转。
- 收益：《健康体检管理暂行规定》（卫医政发〔2009〕77 号，2009 年 9 月起施行）：医疗机构开展健康体检，要向发证机关申请，审核通过后在《医疗机构执业许可证》副本备注栏登记；无证开展健康体检的，按《医疗机构管理条例》处理。2018 年起，独立设置的健康体检中心按《健康体检中心基本标准（试行）》和《健康体检中心管理规范（试行）》管理，执业许可证每年校验一次。这是门槛规定，保证机构有医生、有设备、出事能追责。
- 证据等级：B
- 来源：卫生部 (2009). 健康体检管理暂行规定（卫医政发〔2009〕77 号）. http://www.nhc.gov.cn/zwgk/wtwj/201304/889eb3566368445a84701d24908b61a6.shtml；国家卫生健康委办公厅 (2018). 关于进一步加强健康体检机构管理促进健康体检行业规范有序发展的通知（国卫办医函〔2018〕913 号）. https://wjw.jiangsu.gov.cn/art/2018/11/15/art_49499_7881858.html
- 备注：查资质：当地卫健委官网可查机构的执业许可证。公立和连锁怎么选属于经验判断：公立医院体检科查出异常能直接转本院专科，连锁机构往往要自己再挂号。机构推销的加项，先对照第 6 节的反面清单再掏钱。

13. 体检前按要求准备：空腹、错开经期、降压药照吃

- 成本：不花钱，只是体检前一天管住嘴。
- 说人话：抽血要空腹，前一天晚饭后别再吃东西。月经期查尿会混进经血，错开几天再去。降压药用少量水照常吃，别为了空腹停药。
- 收益：空腹抽血，血糖和血脂的结果才可信。女性经期留尿样，经血混进尿液会造成假异常。停一顿降压药，血压可能反弹，这次检查就白做了。体检前一天剧烈运动、喝酒，会抬高转氨酶这类指标。以上是医院体检须知和检验的通行做法，属共识，无单独文献。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验与医院体检通行须知，无直接文献
- 备注：具体要求以体检机构的须知为准，不同项目略有差别。带上去年的报告，医生对比着看更有用。糖尿病病人空腹查血的当天，降糖药怎么吃先问医生，免得低血糖。

14. 男性 55 到 69 岁要不要查前列腺癌（PSA），先和医生把利弊谈清楚再决定

- 成本：抽血查 PSA 几十元。先谈清楚再查，比稀里糊涂年年查划算。
- 说人话：USPSTF 给 55 到 69 岁男性查 PSA 定为 C 级：好处小，想查可以查，但必须先和医生商量。70 岁以后定为 D 级，建议不再查。
- 收益：USPSTF 原文（2018）：For men aged 55 to 69 years, the decision to undergo periodic prostate-specific antigen (PSA)-based screening should be an individual one（55 到 69 岁男性做 PSA 筛查应个体决策）；Clinicians should not screen men who do not express a preference for screening（本人不想查的，医生不应主动给查）；The USPSTF recommends against PSA-based screening for prostate cancer in men 70 years and older（不建议 70 岁及以上男性查）。C 级的依据是 55 到 69 岁男性的净获益「is small for some men」，危害包括假阳性、穿刺并发症、过度诊断，以及治疗后的尿失禁和勃起障碍
- 证据等级：B

- 来源：US Preventive Services Task Force (2018). Prostate Cancer: Screening（C 级 / D 级建议）. https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/prostate-cancer-screening
- 备注：给 B：引用的是建议分级本身，不是试验数字。网上流传的「50 岁以上男性每年查 PSA」比这个口径激进，年年查只会放大假阳性。有证据该按期做的是结直肠癌筛查等项目，见第 1 节第 19 条。筛查不是加得越多越好，见第 6 节第 18 条（不要靠通用体检套餐防病）。

35. 保险：怎么配、怎么买、怎么赔

本节管商业保险的配置和理赔：家里谁先买、买哪几种、健康告知怎么答、出了事怎么拿到钱。地基是医保，居民医保怎么交、断了怎么补，见第 7 节（居民医保、社保断缴）。买保险在钱上的坑，比如返还型、分红型和车险，第 5 节已经写过，本节不重复。排序照旧按性价比，不花钱的放前面。

1. 把买保险的顺序定死：先医保后商保，先大人后小孩，先保障后理财

- 成本：不花钱。花十分钟给全家人排一张单子，写清谁先买什么。难的是顶住推销话术，把钱先花在挣钱的人身上。
- 说人话：顺序错了，钱花了不少，最怕的事没保住。先把家里每个大人的医保交上，再买商业险。挣钱的人先配，孩子和老人靠后。医疗险配齐之前，不碰年金和增额终身寿。
- 收益：三个顺序是共识，不依附任何产品。医保带病能保、能一直交到老，商业医疗险两样都做不到，所以它是底。家里挣钱的人倒下，房贷、学费和一家开销同时断，所以他的保障优先。同样预算下，医疗险、意外险、定期寿险换回的保障比理财型保险多，理财的正路见第 5 节（宽基指数基金）。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献
- 备注：「保险花年收入百分之几」这类比例是销售话术，没有官方依据，预算先紧着保障配。这条的受益人主要落在你自己和家里直系亲属身上。

2. 健康告知照实答：有问必答，不问不答

- 成本：不花钱。翻出近两年的体检报告和病历，对照问卷逐条答。难的是拿不准的异常也舍得写上去。
- 说人话：问卷问到的病和检查异常要写，没问的不用写。瞒了问到的情况，两年内出险会被拒赔。合同满两年后，保险公司不能再拿这个解约。拿不准的先走核保，别自己猜。
- 收益：保险法规定，订立合同时保险公司就有关情况提出询问的，投保人要如实告知。故意不告知的，出险不赔也不退保费；重大过失不告知且严重影响出险的，不赔但退保费。保险公司的解除权，从它知道事由起三十日内不行使就消灭。合同成立超过二年的，保险公司不得解除合同，出事了要赔。告知义务以询问为前提，投保单里的概括性条款（「其他」「如有」这类），最高法院的解释明确不能拿来主张投保人隐瞒（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2015 修正). 中华人民共和国保险法（第十六条）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5211796/content.html；最高人民法院 (2013). 关于适用《中华人民共和国保险法》若干问题的解释（二）（法释〔2013〕14 号，第六条）. http://gongbao.court.gov.cn/Details/f1afd4d30b532b6fc25f68a50fb90f.html
- 备注：「满两年不能解约」不是让人瞒报的工具：两年内出险照样拒赔，故意瞒的连保费都不退。体检异常问到就写，核保会给出正常承保、加费、除外或拒保的结论，拿到结论再买。有病过不了常规医疗险核保的，走惠民保这条路。

3. 职工医保断了三个月内补上，待遇能接回来

- 成本：补缴要把断掉的月份一次交齐。以灵活就业身份自己交的，单位那份也归自己出。断缴次月起看病就不能报了。
- 说人话：换工作的空档，职工医保断了三个月以内还能补。补上后不设等待期，断掉那段的医疗费也能按规定报。超过三个月再补，待遇等多久由各地定。
- 收益：国家医保局的解释是：办理转移接续的职工医保参保人，中断缴费 3 个月（含）以内的，可以按转入地规定补缴；补缴后不设待遇享受等待期，缴费当月即可享受待遇，中断期间的待遇可按规定追溯享受。依据是《基本医疗保险关系转移接续暂行办法》（医保办发〔2021〕43 号）。超过 3

个月怎么处理由各地规定，灵活就业人员首次参保有的要连续缴费满若干个月才享受待遇，具体打 12393 问参保地

- 证据等级：A
- 来源：国家医疗保障局 (2024). 我的职工医保中断了，可以补缴吗？（官方网站政策问答，文中引医保办发〔2021〕43 号《基本医疗保险关系转移接续暂行办法》）. https://www.nhsa.gov.cn/art/2024/10/17/art_52_14251.html
- 备注：三个月这条写在转移接续情形里，同城换工作的中断怎么补，各地做法接近，以参保地答复为准。居民医保断缴的等待期见第 7 节（居民医保、社保断缴）。领失业保险金期间职工医保由失业保险代缴，见第 7 节（失业保险）。商业医疗险多按「经医保报销」和「未经医保报销」定两个报销比例，断缴会让你两头吃亏。

4. 把惠民保当第二层：一年百元上下，带病也能买

- 成本：各地产品一年几十到两百元，有当地医保的人多数能买。不少城市只在固定几个月开放参保，错过等一年。
- 说人话：惠民保不问健康、不限年龄，生过病也能买。它免赔额高，小病用不上，补的是大病那一头。家里有买不了商业医疗险的人，这层最值得交。
- 收益：官方名称是城市定制型商业医疗保险。监管要求保险公司在项目所在地提供承保、理赔、咨询等服务，对保障责任、免赔金额、理赔流程作如实充分说明，拖赔惜赔是重点查处的情形之一。学术统计给出全国盘子：2023 年 30 个省份上线 193 款产品，累计参保约 1.68 亿人次，统一定价产品的平均保费约 99 元。这类产品不限年龄职业、没有健康核保要求，对既往症的限制比普通商业险少；代价是免赔额高，不少产品对投保前已有的病不赔或少赔（全国，2021 年监管规则、2023 年数据）
- 证据等级：B
- 来源：中国银保监会办公厅 (2021). 关于规范保险公司城市定制型商业医疗保险业务的通知（银保监办发〔2021〕66 号）. https://www.nfra.gov.cn/chinese/OFFICE/PDF/987680.pdf；Feng Y, Li G, Wu S, Sun Q, Xi X, Wang E (2026). Residents' preferences for inclusive commercial supplementary medical insurance: a discrete choice experiment. Health Economics Review. https://doi.org/10.1186/s13561-026-00770-8
- 备注：给 B 的原因：监管文件只管经营规则，「平均保费 99 元、1.68 亿人次」出自单一研究的背景统计。各地产品差异大，买之前看三样：既往症赔不赔、免赔额多高、有没有当地医保部门参与。它是医保之上的补充层，替代不了医保本身。

5. 挑百万医疗险先看续保条款，再看免赔额和赔付比例

- 成本：一年几百元起，保费随年龄涨。花几个小时读条款，重点翻续保、免赔额、责任免除那几页。
- 说人话：一年期的产品必须写明「不保证续保」，宣传里出现「自动续保」「承诺续保」就是违规。想要长保障，挑把保证续保期间写进条款的。免赔额越低、赔付比例越高，自己掏的越少。
- 收益：监管界定的短期健康险，是保险期间一年及以下、不含保证续保条款的健康险。含续保责任的短期产品，条款里必须明确表述为「不保证续保」；条款和宣传材料不得使用「自动续保」「承诺续保」「终身限额」等易与长期健康保险混淆的词句。条款必须对免赔额、赔付比例、等待期等关键信息作清晰表述。公司每半年在官网披露短期健康险整体综合赔付率，主动停售要提前 30 日披露原因和时间。保证续保条款的意思是：投保人提出续保申请，保险公司必须按原条款和约定费率继续承保；含这种条款的产品属于长期健康险（全国，2021 年起）
- 证据等级：A
- 来源：中国银保监会办公厅 (2021). 关于规范短期健康保险业务有关问题的通知（银保监办发〔2021〕7 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-01/12/content_5579193.htm；中国银保监

会 (2019). 健康保险管理办法（银保监会令 2019 年第 3 号，第四条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5477318.htm

- 备注：保证续保期间有长有短，写进条款的年数才是真的，销售说的不算。别叠着买两份报销型医疗险，同一笔医疗费不能报两次，规则见第 7 节（一年期医疗险与重疾险）。产品停售前盯公司官网公告，提前找下家。被拒赔的，先回头查健康告知有没有漏。

6. 给家里挣钱的人配定期寿险，保额按负债加开销算

- 成本：消费型定期寿险，三十岁的人买一百万元保额、保三十年，一年几百到一千多元。人活着保费不返还，要接受这一点。
- 说人话：定期寿险人不在了才赔，只保一阵子，所以便宜。保额别拍脑袋：房贷欠多少、孩子养到成年要多少、家里几年开销多少，加起来是底线。老人和孩子不用买，他们不挣钱。
- 收益：它补的是挣钱的人倒下后的收入缺口。保额算法是共识：家庭负债（房贷、车贷）加孩子成年前的家庭开销和教育费用。保障期选到孩子成年或房贷还清，缴费期拉到和保障期接近，每年压力小。同样保额下，消费型、保定期的产品比终身寿险便宜得多，因为不含储蓄功能。被保险人自杀的，合同成立两年内的不赔、只退现金价值，见第 29 节（用死还债这条路不通）
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献
- 备注：不上班的配偶也创造价值，家务和照护请人做都要花钱，预算够可以给配偶配一份，金额低一些。受益人写配偶或孩子，比写「法定」省事，变更受益人要书面通知保险公司。给家人投保后故意致其死亡，拿不到钱还构成犯罪，见第 8 节（给家人投保后故意致其死亡的四道门）。

7. 挑意外险看伤残按比例赔，别只看身故保额

- 成本：综合意外险一年一两百元起，按保额和职业定，高危职业贵得多。
- 说人话：意外险最值钱的是伤残按等级赔：一级赔全部保额，十级赔一成。只强调「意外身故赔多少」的产品，摔残了可能拿不到钱。再看意外医疗的免赔额，和报不报社保外的药。
- 收益：国家标准《人身保险伤残评定及代码》把意外伤残分成一到十级，对应保额的给付比例从第一级 100% 到第十级 10%，每级相差 10%。多处伤残按标准里的合并原则评，投保前已有的伤残要扣除对应比例。伤残评定在治疗终结或临床效果稳定后做。买的时候确认三样：伤残保额和身故保额是不是同一个数、意外医疗的免赔额和报销范围、自己的职业在不在承保范围（全国，2025 年起施行新版标准）
- 证据等级：B
- 来源：国家市场监督管理总局、国家标准化管理委员会 (2024). 人身保险伤残评定及代码（GB/T 44893—2024，2025-02-01 实施，替代原行业标准 JR/T 0083—2013，给付比例规则相同）. 国家数字标准馆条目页 https://ndls.cnis.ac.cn/standard/detail/0aab9251d0c1673011a3cfad1885ad8d
- 备注：定 B 级：给付比例是标准条文，「按比例赔比只赔身故多拿多少」没有统计。猝死在多数条款里算疾病不算意外，另有约定的才赔。交通、航空意外险是单独险种，综合意外险不一定含，出行前看一眼条款。

8. 重疾险想清楚再买，它赔的是收入损失不是医药费

- 成本：长期重疾险一年几千元到上万元，一交一二十年，中途退保损失大。
- 说人话：确诊合同约定的病就赔一笔钱，赔的是治病那几年挣不了的收入。预算只够买一样时，先买医疗险。家里谁优先？先挣钱的成年人，孩子和老人靠后。
- 收益：行业统一了病种定义：28 种重度疾病加 3 种轻度疾病覆盖绝大多数理赔，规范见第 7 节（一年期医疗险与重疾险）。它和医疗险的分工是：医疗险报销医药费，重疾险确诊定额赔，补的是停工几年的收入和康复开销。值不值取决于三件事：停工损失有多大、保费占收入多高、保障能保到多少岁。预算紧的人，同样的钱先配医疗险加定期寿险
- 证据等级：C

- 来源：中国保险行业协会、中国医师协会 (2020). 重大疾病保险的疾病定义使用规范（2020 年修订版）答记者问. https://www.iachina.cn/art/2020/11/5/art_8616_104705.html
- 备注：争议：重疾险值不值没有共识。反方：保费贵，缴费期绑死，通胀下保额缩水，几百元的百万医疗险已覆盖医疗费大头。正方：医疗险可能停售或涨价，重疾险在合同期内费率不变，赔款用途不限。如实告知没做好，两年内出险会被拒赔。预算紧可以先跳过它，不是必选项。

9. 给父母配险走现实路线：惠民保加意外险加防癌医疗

- 成本：惠民保一年百元上下，老人意外险一两百元，防癌医疗险一年千元左右，随年龄涨。
- 说人话：六七十岁的父母，多数商业医疗险已经买不了：过了投保年龄，或者健康告知过不了。现实组合是三样：惠民保、老人意外险、防癌医疗险。最用得上的常常是意外险里的骨折医疗。
- 收益：年龄和健康是两道门：常见医疗险首次投保限制在 60 或 65 岁以下，高血压、糖尿病、结节这些常见异常也过不了健康告知，具体以各产品条款为准。惠民保不设年龄和健康门槛。防癌医疗险只保癌症的治疗费，健康告知比保全病种的宽。老人意外险重点看骨折医疗、住院津贴和年龄上限。前提是父母的居民医保先交着，见第 7 节（居民医保）
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献；投保年龄和健康要求以产品条款为准
- 备注：这个年龄买重疾险多数会「保费倒挂」，交的总额接近甚至超过保额，拿条款自己算一遍再决定。长期护理保险是另一件事，见第 17 节（长期护理保险）。打着「以房养老」名目上门推销的，见第 17 节（以房养老骗局）。

10. 理赔按流程走：及时报案，催不动就打 12378

- 成本：不花钱。出险后打保险公司电话报案，按它给的清单交材料。难的是病中或丧亲时还要跑手续。
- 说人话：保险公司收到索赔要三十日内核定，答应赔的十日内要给钱。拖着不办，它要赔你的利息损失。谈不拢先打 12378 投诉，公司十五日内要给处理决定。
- 收益：保险法规定：出险后要及时通知保险公司，故意或重大过失拖到原因查不清的，查不清的部分可以不赔。公司收到索赔请求后要及时核定，情形复杂的三十日内出结果；属于保险责任的，达成协议后十日内赔付。数额六十日内定不下来的，先按能确定的部分支付。不属于保险责任的，核定后三日内发拒赔通知并说明理由。投诉走 12378 银行保险消费热线，监管转办后，事实清楚的投诉公司十五日内要作处理决定，复杂的可延长到三十日，特别复杂的再延三十日（全国）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2015 修正). 中华人民共和国保险法（第二十一、二十二、二十三、二十四、二十五条）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5211796/content.html；中国银行保险监督管理委员会 (2020). 银行业保险业消费投诉处理管理办法（银保监会令 2020 年第 3 号，第十八条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5512564.htm；国家金融监督管理总局（机构概况页：银行业保险业消费投诉热线 12378）. https://www.nfra.gov.cn/cn/view/pages/jigougaikuang/jigougaikuang.html
- 备注：报案时限写在合同里，越晚越难核，出险当天就报。材料不全的，公司要一次性通知补齐，不用来回跑。投诉再谈不拢就是起诉：一审普通程序六个月起，律师费自己掏，值不值得打看金额，见第 8 节（诉讼时效）。

11. 用好犹豫期，退保前先看现金价值表

- 成本：不花钱。收到合同十五日内反悔，退的是保费。过了这十五天，退的只剩现金价值。
- 说人话：长期健康险的犹豫期至少十五天，期内退保基本能全额退保费。过了犹豫期再退，只能拿回现金价值，头几年比交进去的少一大截。退之前翻开合同里的现金价值表，对一下第几年能拿回多少。

- 收益：监管规定：长期健康保险产品应当设置合同犹豫期，犹豫期不得少于 15 天，投保人在犹豫期内的权利要写进保险条款。保险法规定：投保人解除合同的，保险人应当自收到解除合同通知之日起三十日内，按照合同约定退还保险单的现金价值。现金价值表是合同后面附的逐年数字表，哪一年退保拿回多少，查表就有（全国）
- 证据等级：A
- 来源：中国银保监会 (2019). 健康保险管理办法（银保监会令 2019 年第 3 号，第十五条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5477318.htm；全国人大常委会 (2015 修正). 中华人民共和国保险法（第四十七条）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5211796/content.html
- 备注：犹豫期从哪天起算，看合同和签收回执，买完别把合同扔在一边。被误导销售的，留好录音、聊天记录和宣传页，走 12378 投诉要求协商全额退，结果不保证。银保渠道买的同理。

12. 别给孩子买寿险，监管给未成年人的死亡赔付封了顶

- 成本：不花钱。孩子的保险预算优先花在医保、医疗险和意外险上。
- 说人话：不满十周岁的孩子身故，所有保险加起来最多赔二十万元；十到十八岁，最多五十万元。多买不多赔，超额部分无效。孩子的寿险没有意义，孩子需要的是医疗和意外保障。
- 收益：保险法规定，父母为未成年子女投保以死亡为给付保险金条件的人身保险，因被保险人死亡给付的保险金总和不得超过国务院保险监督管理机构规定的限额。监管通知把限额定为：被保险人不满 10 周岁的，各合同死亡给付总和不得超过人民币 20 万元；已满 10 周岁未满 18 周岁的，不得超过 50 万元。航空意外死亡和重大自然灾害意外死亡不占这两项额度；投保人已交保险费或合同现金价值、投连险和万能险的账户价值也不计入（全国，2016 年起执行）
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2015 修正). 中华人民共和国保险法（第三十三条）. https://fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5211796/content.html；中国保监会 (2015). 关于父母为其未成年子女投保以死亡为给付保险金条件人身保险有关问题的通知（保监发〔2015〕90 号，自 2016 年 1 月 1 日执行）. https://www.cpic.com.cn/c/2024-10-15/1866790.shtml（中国太保官网转载要点，保监会官网原页已迁移）；中国银保监会 (2021). 关于清理规章规范性文件的决定（银保监会令 2021 年第 7 号，附废止、失效、修订全部名单）. https://www.nfra.gov.cn/chinese/OFFICE/PDF/992898.pdf（国家金融监督管理总局官网刊载；三份名单逐条核对均无保监发〔2015〕90 号——该通知经 2021 年规章规范性文件全面清理后继续有效）
- 备注：孩子优先配三样：居民医保、百万医疗险或惠民保、意外险。孩子的疫苗和急症见第 20 节（国家免疫规划）和第 30 节（按小时算的急症）。返还型、分红型为什么不值得买，见第 5 节（保险优先买消费型）。

13. 用内部收益率算年金和增额终身寿，别信宣传页

- 成本：不花钱。把每年交的钱和每年领的钱列成两列，用表格软件的 IRR 函数算，半小时能学会。
- 说人话：宣传页写的「第几十年翻倍」不是收益率。把交出去和拿回来的钱排在一起算内部收益率，才是真实的年化收益。这类产品的长期收益有顶，现在普通型卡在 2% 上下。
- 收益：预定利率是产品设计时定死的收益率基准，监管直接限它的上限。2024 年 9 月起新备案普通型人身险的预定利率上限是 2.5%，分红型 2.0%，万能险最低保证利率 1.5%。监管同时建立了与市场利率挂钩的动态调整机制：2025 年 7 月研究值降到 1.99%，触发首次下调，普通型上限降为 2.0%，分红型 1.75%，万能险最低保证利率 1.0%。增额终身寿和年金的长期内部收益率到不了预定利率上限，早期退保还是负的。算法：列出每年的现金流，交的记负、领的记正，用 IRR 函数求年化（全国，2024 年起）
- 证据等级：B
- 来源：国家金融监督管理总局 (2024). 关于健全人身保险产品定价机制的通知（金发〔2024〕18 号）. https://www.nfra.gov.cn/chinese/OFFICE/PDF/1175200.pdf；中国保险行业协会 (2025). 人身保险业责任准备金评估利率专家咨询委员会 2025 年二季度例会（发布普通型人身保险产品预定利率研究

值 1.99%）. https://www.iachina.cn/art/2025/7/25/art_22_108543.html；中国保险行业协会 (2026-07-21). 人身保险业利率研究专家咨询委员会 2026 年二季度例会：「保险业专家研究了人身保险产品预定利率研究值，提出当前普通型人身保险产品预定利率研究值为 1.94%」. https://www.iachina.cn/art/2026/7/21/art_22_109159.html

- 备注：2025 年下调后的上限（普通型 2.0%、分红型 1.75%、万能险 1.0%）出自各保险公司公告，地方金融管理部门网站有转述；协会按季度发布研究值，买之前查当时的值。2026 年二季度例会（7 月 20 日开）研究值定为 1.94%，比上季度微升，没有触发调整，数字已按协会官网原文核对（来源栏已引）。宣传里的「保额按百分之几递增」是保额口径，不是收益率。不构成投资建议。养老钱被「高收益」话术拉去买理财的，见第 17 节（投资养老、以房养老骗局）。

36. 人情世故：随礼、求人与还情

人情往来这本书第一次专门拆账：随礼、求人、还情、饭局、借钱给亲友，每条都写清楚花掉什么、换回什么。能找到期刊研究或官方文件的标了证据等级；多数条目只有通行共识，如实标 C 级，别当定律。消耗型关系怎么断写在第 3 节（不要浪费精力）。借条和行贿的法律面在第 8 节，给医生送红包在第 24 节，本节不重写。排序照旧按性价比，不花钱的放前面。

1. 别给老师、医生和公职人员送钱送贵重礼，人情和行贿的界线在「和职务挂不挂钩」

- 成本：不花钱，要忍住「表示一下」的念头。想谢就换不花钱的方式：一句具体的口头感谢、一封短信。
- 说人话：老师、医生、公职人员收下和你有关的贵重礼物，本身就违规，情节重会开除。朋友间对等的往来不犯这条线。一旦和对方手里的职务、考试、审批挂钩，就可能变成刑事案件。
- 收益：教育部《严禁教师违规收受学生及家长礼品礼金等行为的规定》（教监〔2014〕4 号）第一条：「严禁以任何方式索要或接受学生及家长赠送的礼品礼金、有价证券和支付凭证等财物」。第二条禁止参加可能影响考试、考核评价的宴请。对违规者「情节严重的，依法依规给予开除处分，并撤销其教师资格；涉嫌犯罪的，依法移送司法机关处理」。《公职人员政务处分法》第三十四条第一款：公职人员收受可能影响公正行使公权力的礼品、礼金、有价证券等财物的，予以警告、记过或者记大过；情节较重的，予以降级或者撤职；情节严重的，予以开除。想换不正当利益、给办案执法人员送钱送卡，是刑法上的行贿罪。对监察、行政执法、司法人员行贿还明文从重，见第 8 节（行贿）。
- 证据等级：A
- 来源：教育部 (2014). 严禁教师违规收受学生及家长礼品礼金等行为的规定（教监〔2014〕4 号）. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A25/s3144/201407/t20140709_171513.html；全国人大常委会 (2020). 中华人民共和国公职人员政务处分法（第三十四条）. http://www.npc.gov.cn/c2/c30834/202006/t20200620_306633.html
- 备注：受益人是你自己，也是对方。给医生送红包那条写得更细，九项准则禁的是财物，不是谢意，见第 24 节（医生红包）。界线划法：金额对等、和对方手里的事无关，是人情；金额明显超出当地行情、又冲着办事去，就过线了。家长群里凑钱送礼，钱再小也是全体家长摊的，最容易被点名通报。

2. 把感谢说出口：具体说谢什么，大的恩情写一封感谢信当面送

- 成本：不花钱。口头感谢几句话；写信花半小时。难的是把信送出去那一步。
- 说人话：每周写下几件值得感谢的事，人会更乐观，身体的不适感也更少。给帮过大忙的人写感谢信并当面念给他听，是同类做法里见效最大的，效果能维持一个月左右。
- 收益：Emmons 和 McCullough 把参加者分到几个组里，每周记「值得感谢的事」。这一组比记烦心事的人对生活评价更高，对未来一周更乐观。他们身体不适更少，每周多运动约 1.5 小时。在神经肌肉病病人那一组，记感谢的人睡得更多、睡眠质量更好。Seligman 等人的网上研究把 577 人分到六种做法里。感恩做法是：一周内写一封感谢信，送给帮过自己却没好好谢过的人，当面念出来。这一组是全研究里情绪改善最大的，高兴上升和抑郁症状下降维持到一个月后，三个月时不再明显。
- 证据等级：B
- 来源：Emmons RA, McCullough ME (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2):377-389. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377；Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5):410-421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

- 备注：两项的参加者都是自己报名的，效果量中等。Emmons 那项不是每个指标都有改善；Seligman 那项的对照做法是写早年回忆。两项量到的都是写信人自己的变化，收信人变得怎么样没有单独量过。

3. 求人前算清对方要花多少力气，把请求说得具体、直接、带上理由

- 成本：不花钱。开口前多想五分钟：对方要花什么、花多久、能不能不费力地答应。
- 说人话：先想清楚对方帮这个忙要付出什么，再把请求一次说全：什么事、到几号、要对方做什么。带一句真实的理由，答应的人多得多。绕弯子暗示，反而更没人接。
- 收益：Flynn 和 Lake 的系列研究发现，求人的人普遍把被拒绝的可能想得过大。估计的答应率比实际低最多 50%，预计要问的人数比实际需要的多一半。直接开口比递眼色、发材料式的暗示有效，因为当面拒绝一个人要付人情代价。Langer 等人在复印机旁做过实验。只说「我能先用复印机吗」，六成的人答应。加一句「因为我赶时间」，答应的升到九成四。换成求大忙，空口请求掉到两成四，带真实理由的还有四成二。
- 证据等级：B
- 来源：Flynn FJ, Lake VKB (2008). If you need help, just ask: Underestimating compliance with direct requests for help. Journal of Personality and Social Psychology, 95(1):128-143. https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.128；Langer E, Blank A, Chanowitz B (1978). The mindlessness of ostensibly thoughtful action: The role of "placebic" information in interpersonal interaction. Journal of Personality and Social Psychology, 36(6):635-642. https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.6.635
- 备注：求大忙时理由要真实、说得过去，随口编一句应付话没有用。答应率没你想的那么低，但对方花掉的时间是真的。先算清成本再开口，开了口就别让人情债悬着。

4. 别在背后说人坏话，别拉小群传话

- 成本：不花钱。要忍住当面吐槽的冲动，有意见留到和当事人说。
- 说人话：你形容别人用的词，听的人会顺手安到你头上，提醒都没用。背后抱怨和拉群传话，伤的不只是被说的人。要说就只说发生过的事实。
- 收益：Skowronski 等人做了四个实验。一个人描述别人的品行时，听的人会把这些品行记到说话人自己头上。说别人小气，听的人对说话人的「小气」印象也变深。实验里明确告诉参加者，说话人和被描述的事毫无关系，这个效应仍然出现。它走的是联想，不是推理，所以提醒自己「别这么想」拦不住。
- 证据等级：B
- 来源：Skowronski JJ, Carlston DE, Mae L, Crawford MT (1998). Spontaneous trait transference: Communicators take on the qualities they describe in others. Journal of Personality and Social Psychology, 74(4):837-848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.4.837
- 备注：说别人的优点同样会沾到自己身上，这是同一套机制。要说就说事实和自己的感受，别替别人下断语。职场上被排挤怎么办是另一回事，见第 19 节（职场被欺负）。

5. 维系点头之交：机会多半从不常来往的人那里来

- 成本：不花钱。偶尔给不常联系的人发条消息、点个赞，一年几次。
- 说人话：带来机会的熟人，多半不是天天见面的人，是点头之交。因为熟圈子里大家知道的事差不多。偶尔联系一下旧同事、旧同学，不亏。
- 收益：Granovetter 调查了波士顿郊区最近换过工作的一批专业技术和管理人员。通过个人关系找到工作的 54 人里，只有 16.7% 和那个熟人常见面。55.6% 偶尔见，27.8% 一年也见不了几次。换算过来，五个人里超过四个靠的不是至交。原因在信息：至交的圈子互相重叠，知道的事和你差不多；点头之交连着你够不着的圈子，消息是新的。
- 证据等级：B

- 来源：Granovetter MS (1973). The strength of weak ties. American Journal of Sociology, 78(6):1360-1380. https://doi.org/10.1086/225469
- 备注：这是五十多年前美国的调查，行业和人脉工具都变了。「新消息来自圈外人」这个机制，后来在职场社交平台上又被大规模验证过。本条口径按机会和消息算成金钱，没有具体金额，量级按中等定。

6. 定期主动联系，别等到求人时才出现

- 成本：不花钱。每个月挑几个人发条消息，一次几分钟，难在坚持和跨过「怕打扰」这道坎。
- 说人话：想联系又怕打扰，多半是多虑。收消息的人比你以为的高兴得多，越久没联系越明显。平时几分钟的维系，比有事才找人便宜。
- 收益：Liu 等人做了 13 项事先登记方案的实验，约 5900 人参加。给久未联系的人发条短信，或捎上一份小东西，发起联系的人普遍低估对方的高兴程度。越是平时不常来往、越出乎对方意料，低估越明显，对方实际越受用。
- 证据等级：B
- 来源：Liu PJ, Rim S, Min L, Min KE (2023). The surprise of reaching out: Appreciated more than we think. Journal of Personality and Social Psychology, 124(4):754-771. https://doi.org/10.1037/pspi0000402
- 备注：和人来往多少对健康的影响在第 22 节（定期和人见面）写过，本条只算关系这本账，不重复。

7. 送礼送对方明确想要的，别追惊喜，也别靠加价

- 成本：花一份正常的礼物钱。省下的是反复挑的时间和为「显得大方」多掏的钱。
- 说人话：问清对方想要什么，照着买，比挖空心思挑惊喜更讨人喜欢。多花钱买不来更多领情，钱花到对方点名的东西上就行。
- 收益：Gino 和 Flynn 做了五个研究。收礼的人更喜欢自己点名要过的礼物，觉得更贴心、更被当回事。送礼的人却以为两种礼物受欢迎的程度一样。对方只提了一个具体愿望时，送礼的人反而更愿意照着买。他们还有一项发现：送礼的人觉得直接给钱显得敷衍，收礼的人却更喜欢收钱。Flynn 和 Adams 的三个研究里有一个用的是订婚戒指。送礼的人以为花得越贵对方越领情。实际上收礼方的领情程度和价钱高低没有对应关系。
- 证据等级：B
- 来源：Gino F, Flynn FJ (2011). Give them what they want: The benefits of explicitness in gift exchange. Journal of Experimental Social Psychology, 47(5):915-922. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.03.015；Flynn FJ, Adams GS (2009). Money can't buy love: Asymmetric beliefs about gift price and feelings of appreciation. Journal of Experimental Social Psychology, 45(2):404-409. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.11.003
- 备注：这些研究的背景是欧美送礼文化，中国人情里现金和购物卡本来就是常规选项，方向一致。给老师、医生和公职人员送购物卡不适用本条，别拿「对方更想收钱」当理由。

8. 随礼记台账：按对方上次的数回礼，行情涨别跟着加码

- 成本：礼金本身几百元一次。台账用手机备忘录就行，每次记两分钟。
- 说人话：记下谁随过多少，回礼照那个数稍加一点，谁也不欠谁。行情是一轮轮攀比抬上去的，不加码并不失礼，量力而行更要紧。
- 收益：Chen 调查了贵州山区的几个自然村。家家都长期保存礼簿，为的就是记住谁家送过多少、将来照数还礼。2001 到 2009 年剔除物价上涨后，直系亲属场合的中位礼金从 32 元涨到 77 元。朋友邻居场合从 31 元涨到 65 元。还礼隔得越近、加码越多，男方家庭的婚礼花销达到人均年收入的数倍，收到的礼金远远盖不住。Zhang 用全国代表性跟踪调查的 37147 人算出，过半数人的礼金支出跟着别人走。2014 到 2018 年，这种跟风已明显减少。
- 证据等级：B

- 来源：Chen X (2014). Gift-giving and network structure in rural China: Utilizing long-term spontaneous gift records. PLoS ONE, 9(8):e102104. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0102104；Zhang T (2022). Measuring following behaviour in gift giving by utility function: Statistical model and empirical evidence from China. Humanities and Social Sciences Communications, 9:190. https://doi.org/10.1057/s41599-022-01214-4
- 备注：行情怎么打听是经验做法：问主家同村或同龄的朋友同事，或者直接问主家「随多少合适」。彩礼是另一笔账，返还规则见第 8 节（大额赠与）。升学、乔迁这类人情按当地习惯办，没有全国标准。

9. 人情债趁小还清，别攒成大账

- 成本：不花钱，花的是记着和及时动手。还礼的钱本来就在人情预算里。
- 说人话：欠下的人情趁小还清最省事。拖久了，两边记的账对不上，还的时候容易还得不是地方。
- 收益：无法量化，通行共识。人情账拖得越久，两边对金额和轻重的记忆差得越多。小忙当场还：一句具体的感谢，或顺手回帮一个小忙。大额人情单独立账：谁在你重病时探望、谁给你介绍工作，这种账要专门记。农村家庭记礼簿的传统，本身就是为对等还礼服务的。
- 证据等级：C
- 来源：通行共识，无直接文献；记礼簿对等还礼的依据见本节台账条目的 Chen (2014)
- 备注：还礼的时点说法不一，有人主张等价稍厚，有人主张尽快两清，没有研究比较过，按关系远近自己定。

10. 拒绝办不到的请求：直接说，给条出路，别拖

- 成本：不花钱。要忍受一次说不出口的不舒服，换回长期的边界。
- 说人话：办不到就直接说，顺带告诉他还能找谁。拖着不回，对方越等越当真，最后落空更伤。
- 收益：无法量化，通行共识。直接拒绝加一个替代方案，比拖着强，比如「这事我办不了，你可以试试找谁」。拖着的每一天，对方都在把期待往上加。最后要么你硬着头皮办，要么关系碎得更重。拒绝时说明自己的限制，不评价对方的人品，冒犯最小。
- 证据等级：C
- 来源：通行共识，无直接文献
- 备注：哪一类一直消耗你的关系可以整个断掉，见第 3 节（消耗的人际关系）。涉及钱和签字的请求（借钱、担保、挂名）另算，见第 8 节（借条和担保）。

11. 红白事尽量人到，到场比加钱重

- 成本：来回几个小时加一份礼金。婚丧常在工作日，可能要请假。
- 说人话：婚丧大事，人到了比钱到了重。实在去不了，提前打招呼，事后上门看望，比只加钱强。
- 收益：无法量化，通行共识。人在大事里最看重的是有没有人来：礼金可以事后补，人到场不能。这也是社会支持里最直接的一种，出力和在场比出钱更难被替代。
- 证据等级：C
- 来源：通行共识，无直接文献
- 备注：和人来往多少对健康的影响，见第 22 节（定期和人见面），不重复。红白事的忌讳各地差别大，主家怎么说就怎么办。丧事上慰问的话不必说多，人到、搭把手就是帮忙。当事人正在丧亲头几天的风险，见第 29 节（遭遇重大打击之后）。

12. 饭局规矩：谁组的谁买单，AA 摊清不伤感情

- 成本：一顿饭钱。想省钱就少组织、多参加家里吃。
- 说人话：谁组的局谁买单，想还情就另约一顿。朋友长期聚餐，轮流买或当场平摊都行。账摊得清，关系才处得长。

- 收益：无法量化，通行共识。组织者负责订位、点菜、结账；被请的人别抢着点贵的，回请下一顿就是还情。平级朋友的长期饭局轮着买或当场平摊，账目越清越不容易积怨。座位让主人家安排，别自己坐主位；重要客人由主人引座。
- 证据等级：C
- 来源：通行共识，无直接文献
- 备注：面子在中国人情里有一套学术论述，但没有能量化的研究，本条按共识写。有人借饭局组局敛财或劝酒，酒驾和劝酒的责任在第 8 节（别把自己搭进去）。AA 时当场把钱转清，别记「下次我给」。

13. 借钱给亲友前，先按「要不回来」算

- 成本：借出去的钱在还回来之前用不了。手续和催还都花时间，关系也可能搭进去。
- 说人话：借不借只看一条：这笔钱要不回来，生活受不受影响。受不了就少借或者不借。别指望利息，也别指望按时还。
- 收益：无法量化，通行共识。决策规则只有一条：借出的数额不超过「全亏了也不伤生活」的上限。亲情利息多半既拿不到又伤关系。心理上把这笔钱记成「可能回不来的钱」，真还回来了是惊喜。借条怎么写、担保签不签、利息超过多少法院不保护，见第 8 节（借条和担保）。
- 证据等级：C
- 来源：通行共识，无直接文献
- 备注：本条只算决策面，法律面见第 8 节（借条和担保），不重写。不好意思直接拒绝时，折中的说法是「家里钱不归我管」或「我有一笔已经约好用掉了」。但借出后催收反而更伤关系，不如一开始就少借。

14. 长辈亲戚的过度干预，用「我有安排」挡，别当场争输赢

- 成本：不花钱。要在每一次催问时忍住辩赢的冲动，长期有效靠坚持。
- 说人话：和长辈争对错，赢了也是输。统一一句「我有安排」，说完就换话题。真涉及钱和签字的事，再按法律办。
- 收益：无法量化，通行共识。催婚催育、指点职业这类干预，当场辩论几乎改变不了对方，还耗自己。统一口径加转移话题，比逐条反驳省力，也把「这事归我管」的边界立住了。涉及钱和签字的要求（出资、担保、挂名法人）不能含糊，见第 8 节（借条和担保）。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验与通行共识，无直接文献
- 备注：给「为长辈结婚」单独记账的算法见第 10 节（为长辈结婚）。长辈催的如果是健康和安全问题（体检、疫苗），那不是过度干预，见第 34 节（体检与筛查）。

37. 和机构打交道：证件、热线与投诉

本节写和机构打交道的通用打法：留证、找对门、走对序。各领域的专门渠道不重写：报警和取证见第 8 节（报警和取证），看病的手续见第 24 节（看病），兜底待遇见第 7 节（兜底）。本节讲共用的部分：热线怎么打才有人管，投诉按什么顺序走。不服政府决定的法定出路，证件和手续的省事办法，也排在里面。把机构当成按规则上班的人，这个总原则见第 3 节（按规则上班的人）。

1. 找政府部门的事，先打 12345

- 成本：不花钱。打电话几分钟。难的是把要说的事、发生的地点、想解决成什么样，提前理成三句话。
- 说人话：政府各部门的事，这一个号都能反映。全天有人接。接了会派单给部门办，办完还有回访。要走诉讼、复议这些法定程序的事它不管，得自己走。
- 收益：国务院办公厅的指导意见要求：除紧急热线外，各地政务热线归并成一个号码，统一为 12345 政务服务便民热线，提供 7×24 小时全天候人工服务。受理企业和群众的非紧急诉求，含咨询、求助、投诉、举报和意见建议。办理流程包括受理、派单、办理、答复、督办、办结、回访、评价，形成闭环。不受理的事项也有明文：要走诉讼、仲裁、纪检监察、行政复议、政府信息公开程序的，和已进入信访渠道的。12345 负责受理和派单，不代替部门办事。
- 证据等级：A
- 来源：国务院办公厅 (2020). 关于进一步优化地方政务服务便民热线的指导意见（国办发〔2020〕53 号，热线归并、受理范围、办理流程部分）. https://www.gov.cn/zhengce/content/2021-01/06/content_5577419.htm
- 备注：打之前理清三件事：事情在哪个城市、涉及哪个部门、要什么结果。赔偿和判罚它定不了，只能催办。消费纠纷另有对口热线，见本节常用热线那条。

2. 按事对口打热线：消费 12315，社保 12333，税务 12366

- 成本：不花钱。把这张表存进手机，用的时候照着拨。
- 说人话：买东西的纠纷打 12315，社保和工资的事打 12333，发票交税打 12366，银行保险打 12378。法律问题拿不准，先打 12348 免费问。快递丢了先找快递公司，七天没结果再打 12305 申诉。
- 收益：12315 是市场监管部门的投诉举报渠道，电话和全国平台都能提。12333 管人社：社保、就业、劳动关系。12366 是税务部门的纳税服务平台，管咨询、查询、投诉举报。12378 是银行保险消费者投诉维权电话。12363 管人民银行职责内的金融消费，12386 管证券投资。12348 是司法部门的公共法律服务热线，免费解答法律咨询。12305 管邮件和快递的服务质量，不含邮政储蓄。先向企业投诉，7 日内没答复或对答复不满才能申诉。事情须在 1 年之内。申诉后 30 日内应答复。
- 证据等级：B
- 来源：国家市场监督管理总局 全国 12315 平台 https://www.12315.cn；中国政府网 (2024). 今年市场监管部门将全面实施「放心消费行动」（12315 体系与 2023 年数据）. https://www.gov.cn/lianbo/bumen/202403/content_6939864.htm；国家税务总局 12366 纳税服务平台「关于 12366」. https://12366.chinatax.gov.cn/bsfw/about12366/main；国家金融监督管理总局等 (2023). 关于金融消费者反映事项办理工作安排的公告（12378、12363、12386 分工）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202306/content_6884369.htm；司法部 (2020). 公共法律服务事项清单（12348 热线）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5471444.htm；国家邮政局 (2014). 邮政业消费者申诉处理办法（12305 专用电话、受理条件、30 日答复）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2015/content_2806026.htm；全国人社政务服务平台 https://www.12333.gov.cn
- 备注：给 B 的原因：这张表的内容是「哪个号管什么」，热线归属已逐个核对官方页面，但多数热线没有对个人层面的量化数字。欠薪和社保的完整流程见第 7 节（劳动监察和仲裁）。12305 的 7 日从向企业投诉那天算起。

3. 投诉前先把证据打包成一套

- 成本：不花钱。花半小时把材料归拢到一个文件夹：订单、合同、付款记录、聊天记录、照片。难的是事发当下就想起留证。
- 说人话：投诉能不能成，多半看你拿没拿出证据。先把材料备齐再开口，对方赖不掉。重要的电话和面谈可以录音，自己参加的谈话就能录。
- 收益：各类受理门槛都要求事实根据。消费投诉要有明确的被投诉人和具体事实。邮政申诉同样如此。申请行政复议要写明具体的请求和理由。材料不齐的，复议机关 5 日内书面通知补正，一次性载明要补的事项。自己参加的电话和面谈，可以录音留证。
- 证据等级：C
- 来源：全国人大常委会 (2013 修正). 消费者权益保护法（争议解决途径与投诉）. 市场监管总局官网全文 https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/fgs/art/2023/art_0a323e046fba43f0b6e9e977f1e8d5fc.html；全国人大常委会 (2023 修订). 行政复议法（第三十一条，补正通知）. http://www.npc.gov.cn/c2/c30834/202309/t20230901_431409.html；作者经验（证据打包的打法，无直接文献）
- 备注：录音怎么合法有效，见第 8 节（录音取证）。看病要留病历和影像，纠纷时封存病历，见第 24 节（封存病历）。离职前存好工资条和考勤，见第 19 节（离职前存证据）。

4. 投诉按层级走：先商家，再平台，再主管部门，最后法院

- 成本：走到法院才有诉讼费，前三层不花钱。每一层留一份记录，全套走下来要几周。难的是每步都留痕，不只在电话里吵。
- 说人话：先找商家，多数小纠纷这一步就完了。商家不理再找平台，平台有保证金和处罚规则。还不行就打 12315 或者找主管部门。都不动，再算要不要起诉。
- 收益：消费者权益保护法列了五条路：与经营者协商和解，请消协或调解组织调解，向行政部门投诉，按仲裁协议提请仲裁，向法院起诉。向行政部门投诉的，部门应当自收到投诉之日起 7 个工作日内处理并告知。2023 年全国市场监管部门通过全国 12315 平台、电话等渠道受理投诉举报咨询 3534.3 万件，为消费者挽回经济损失 44.9 亿元。
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2013 修正). 消费者权益保护法（第三十九条、第四十六条）. 市场监管总局官网全文 https://www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/fgs/art/2023/art_0a323e046fba43f0b6e9e977f1e8d5fc.html；中国政府网 (2024). 今年市场监管部门将全面实施「放心消费行动」. https://www.gov.cn/lianbo/bumen/202403/content_6939864.htm
- 备注：买到不安全食品的十倍赔偿、直播带货维权、孩子充值退款，见第 5 节（消费维权）。被骗了钱先报警止付，见第 8 节（被骗止付）。仲裁要事先有协议，多数人没有，实际常用的是协商、投诉、起诉三步。

5. 对机构别只打电话：交书面申请，拿受理回执

- 成本：不花钱。写一份申请，跑一趟或寄一次，把回执收好。难的是肯把话落成纸面。
- 说人话：电话说完就散，书面申请有期限管着。向政府要资料，20 个工作日内必须答复。手里有回执或编号，到期就能追问，机构推不掉。
- 收益：政府信息公开条例规定：公民、法人可以向行政机关申请获取相关政府信息。能当场答复的当场答复；不能的，自收到申请之日起 20 个工作日内答复。需要延长的，最长再延 20 个工作日。要拆迁补偿标准、处罚依据、办事指南的正式文本，都可以走这个渠道。别的机构同理：交材料就要一份回执或编号，这是日后催办和追责的起点。
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2019 修订). 政府信息公开条例（国务院令第 711 号，第二十七条、第三十三条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5386612.htm
- 备注：很多机关在官网和国家政务服务平台有网上申请入口。对不予公开的决定不服，要先申请行政复议，见本节行政复议那条。

6. 不服政府的决定，60 日内申请行政复议，不收费

- 成本：不花钱，复议不收任何费用。写一份申请书，邮寄或网上交都行。等结果要 60 日上下。难的是敢对政府部门走程序。
- 说人话：罚款、吊销执照、不给办证、不发社保待遇，这类政府决定不服，可以先申请复议。不花钱，两个月左右有结果。多数情况不用一上来就打官司。
- 收益：行政复议法规定：认为行政行为侵犯合法权益的，可以自知道之日起 60 日内提出复议申请。可以书面申请，邮寄、互联网渠道、当面交都行，书面有困难也可以口头。复议机关收到后 5 日内决定是否受理。普通程序 60 日内作出决定，复杂的最多延长 30 日。受理复议申请不得收取任何费用。受案范围包括行政处罚、行政强制、行政许可、征收补偿、工伤认定、社保待遇给付、政府信息公开等。
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2023 修订). 行政复议法（2024 年 1 月 1 日施行，第十一条、第二十条、第二十二条、第三十条、第三十一条、第六十二条、第八十七条）. 中国人大网 http://www.npc.gov.cn/c2/c30834/202309/t20230901_431409.html（正文逐字另核对自重庆市渝中区政府转载页，两处一致 http://www.cqyz.gov.cn/syztzl/bdcdjzcwjk/fl397971/202408/t20240815_13505274.html）
- 备注：有五种情形要先复议才能起诉，申请政府信息公开被拒是其中之一。对复议决定不服，多数还能向法院起诉。复议不是和办事人员吵架，是把决定和依据摆给它的上级机关看。报警不立案的救济不走复议，见第 8 节（受案回执）。

7. 用信访反映问题，认清它管什么、不管什么

- 成本：不花钱。网络、书信、电话都能提，走访要去指定接待场所。法定 60 日办结，要等得起。
- 说人话：信访可以用网络和书信提，不用跑腿。受理后 60 日内要办结。但该打官司、该仲裁、该复议的事，信访不接，会把你导回法定渠道。
- 收益：信访工作条例规定：可以用信息网络、书信、电话、传真、走访提出事项。走访去本级或上一级的接待场所，代表人数不超过 5 人。一般事项自受理之日起 60 日内办结，复杂的最多延长 30 日。对处理意见不服，30 日内请求复查；对复查不服，30 日内请求复核。复核之后，同一事实和理由再提的不再受理。应当走审判、仲裁、行政复议等法定程序的事项，按相应程序办理，不由信访兜底。
- 证据等级：A
- 来源：中共中央、国务院 (2022). 信访工作条例（2022 年 5 月 1 日施行，第十七条、第二十条、第三十一条、第三十四条、第三十六条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2022/content_5687495.htm
- 备注：先判断手里的事有没有更强的法定渠道：欠薪走劳动监察，见第 7 节（劳动监察和仲裁）；治安和刑事案件走公安，见第 8 节（报警）。有明确期限和强制力的路优先走。

8. 发现征信记错，直接提异议，不用找中介

- 成本：不花钱，提异议不收费。本人每年还能免费查两次信用报告。网上或去人民银行分支机构提交，等 20 日。
- 说人话：信用报告记错了，可以要求改。向征信中心或报错的银行提出，20 日内必须核查并书面答复。改的只是记错的信息，真逾期改不掉，得等年头。
- 收益：征信业管理条例规定：认为征信信息有错误、遗漏的，有权向征信机构或信息提供者提出异议，要求更正。自收到异议之日起 20 日内进行核查和处理，书面答复本人。确认有错的要更正；确认没错的，取消异议标注。异议只管错误和遗漏，真实的不良记录不因此删除。认为征信机构或银行侵权的，还可以向人民银行派出机构投诉，30 日内书面答复。不良信息自不良行为终止之日起保存 5 年，超过的应当删除。
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2013). 征信业管理条例（国务院令第 631 号，第十六条、第十七条、第二十五条、第二十六条）. https://www.gov.cn/zhengce/2013-01/29/content_2602614.htm

- 备注：逾期是自己造成的，只能等 5 年期满自动删除。收费承诺「洗白征信」的多是骗局。查信用报告认准人民银行征信中心的渠道。

9. 银行卡被止付冻结，先问冻结机关，再提申诉

- 成本：不花钱。先问银行要冻结机关和文号，再联系办案机关，写申诉材料。冻结期间账户用不了，熬的是时间。
- 说人话：账户被止付冻结，有权知道原因和救济渠道。先问银行是谁冻的，再向作出决定的单位申诉。查证没问题的，应当即时解除。申诉往往要交不止一次。
- 收益：反电信网络诈骗法规定：国家建立涉案资金即时查询、紧急止付、快速冻结、及时解冻和资金返还制度，条件、程序和救济措施要明确。对涉诈异常情形采取限制、暂停服务等处置的，要告知处置原因、救济渠道和要提交的材料。被处置人可以向作出决定的部门提出申诉。部门要受理并核查，核查通过的应当即时解除。因出租出借账户被认定惩戒有异议的，也可以申诉，相关部门要建申诉和信用修复制度。
- 证据等级：B
- 来源：全国人大常委会 (2022). 反电信网络诈骗法（2022 年 12 月 1 日施行，第二十条、第三十一条第二款、第三十二条）. 湖南省公安厅转载全文 http://gat.hunan.gov.cn/gat/ztzl2/fzyd/flfg/202209/t20220907_28658890.html
- 备注：给 B 的原因：法条写「应当即时解除」，实际多久解除没有公开统计。先向银行问清冻结机关、文号和联系方式，只催银行解不开。被骗之后主动要求止付是另一回事，见第 8 节（被骗止付）。

10. 把驾驶证、社保卡的电子版提前申领好

- 成本：不花钱。下载官方 APP，按提示申领，几分钟到十几分钟。
- 说人话：驾驶证的电子版和纸质的一样有效，全国都能用。社保卡、医保凭证也有电子版。办交管业务、买药就医，带手机就够。开车还是带上纸质行驶证稳妥。
- 收益：电子驾驶证通过全国统一的交管 12123 APP 发放，与纸质驾驶证有同等法律效力，在全国范围内有效。2021 年 12 月起全国推行。电子行驶证 2024 年 11 月起分三批在全国推行，办车辆登记、违法处理等窗口业务时可以出示。按道路交通安全法，纸质行驶证仍应随车携带。国家政务服务平台可以申领电子社保卡和医保电子凭证，平台覆盖 43 个国务院部门、31 个省级地区，部分事项跨省通办。
- 证据等级：B
- 来源：中国政府网 (2021). 公安部：9 月 1 日起驾驶证电子化等 4 项公安交管便利措施全国分批推行. https://www.gov.cn/xinwen/2021-08/20/content_5632365.htm（原页 2026-10-01 实测 404，同条中国政府网移动端与北京市政府两个来源仍可核）；中国政府网移动端 (2021). 28 个城市！机动车电子驾驶证如何申领？指南来了（同等法律效力原文）. https://app.www.gov.cn/govdata/gov/202109/01/475394/article.html；北京市人民政府 (2021). 电子驾驶证 12 月 10 日起全国推行. http://www.beijing.gov.cn/fuwu/bmfw/sy/jrts/202112/t20211203_2552517.html；中国政府网 (2024). 公安部部署机动车行驶证电子化全国推广应用. https://www.gov.cn/lianbo/bumen/202411/content_6984851.htm；国家政务服务平台 https://gjzwfw.www.gov.cn/
- 备注：APP 认准官方渠道下载：交管 12123、掌上 12333、国家医保服务平台。身份证的电子版各地试点范围不一，没有全国统一的官方说明，出门办事仍带实体证。

11. 丢了身份证就地补办，不用回户籍地跑一趟

- 成本：丢失补领工本费 40 元。带户口簿或居住证去就近的异地受理点，60 日内发证。
- 说人话：人在外地，身份证丢了，就地补办，不用回老家。带上户口簿或居住证。从交表那天起 60 日内发证。先就近挂失，防被人冒用。

- 收益：公安部文件规定：离开户籍地到其他省份就业、就学、居住的，换领补领身份证由现居住地公安机关受理。补领要交验居民户口簿或居住证。符合条件的当场受理，材料不全的一次性告知补齐。自提交登记表之日起 60 日内发放证件，交通不便地区最多再延 30 日。丢失、被盗的，可以到就近的户籍派出所或办证大厅申报挂失。急需用证的，可以申请临时居民身份证。
- 证据等级：A
- 来源：公安部 (2015). 关于建立居民身份证异地受理挂失申报和丢失招领制度的意见（公通字〔2015〕34 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/201511/content_7032536.htm；宁国市公安局 (2025). 异地申请换、补领居民身份证业务办理流程服务指南（丢失补领工本费 40 元，引用居民身份证法临时身份证条款）. https://www.ningguo.gov.cn/OpennessContent/show/1979119.html
- 备注：第一次申领身份证仍要回户籍地。姓名、出生日期和人口系统对不上的，异地办不了。工本费以受理点公示为准。

12. 把社保和公积金的查询、转移先在线上办

- 成本：不花钱。注册国家社会保险公共服务平台或掌上 12333 APP，填转移申请，线上等审核。跨省转移整个流程要几周。
- 说人话：养老保险跨省转移，不用回老家开证明，网上申请就行。公积金转移在手机上办。进度都能在线查。
- 收益：全国人社政务服务平台和国家社会保险公共服务平台已开通企业职工养老保险关系跨省转移网上申请。在新就业地参保后网上提交，实人认证通过后由转入地经办机构审核。平台上线了 9 类 33 项全国统一的社保服务，含权益记录查询、待遇资格认证、失业待遇申领。住建部的全国住房公积金小程序已上线国务院客户端，公积金转移接续在手机上提交申请。
- 证据等级：A
- 来源：全国人社政务服务平台 (2021). 企业职工养老保险关系跨省转移接续办事指南（网上申请流程原文）. https://www.12333.gov.cn/portal/common/bszn/gxzy?pfaId=202105281700000002；中国政府网移动端 (2021). 国家社会保险公共服务平台，你会用吗？（9 类 33 项服务）. https://app.www.gov.cn/govdata/gov/202111/18/478321/article.html；中国政府网移动端 (2021). 公积金转移接续，手机上就能办啦！（全国住房公积金小程序）. https://app.www.gov.cn/govdata/gov/202110/15/476980/article.html
- 备注：社保断缴的代价和补救见第 7 节（社保断缴）。先在转入地参保，再申请转移，顺序别反。申请前查转入地开通了网上申请没有，没开通的走线下。

13. 去政务大厅前，先在网上过一遍材料清单

- 成本：不花钱。出发前花半小时查指南、打电话，省的是白跑的几趟。
- 说人话：办事前先在国家政务服务平台查材料和流程。拿不准就打 12345 问清窗口和清单。材料带齐再去。缺什么当场问清，别回家自己猜。
- 收益：国家政务服务平台覆盖 43 个国务院部门、31 个省级地区，可以按事项查办理材料和流程，部分事项跨省通办。公安部的办证规则要求：材料不全的，一次性告知需要补齐的材料。打 12345 能问到具体窗口、办公时间和要带的东西。网上先填先传，窗口只走核验，跑的趟数就少。
- 证据等级：C
- 来源：国家政务服务平台 https://gjzwfw.www.gov.cn/；公安部 (2015). 关于建立居民身份证异地受理挂失申报和丢失招领制度的意见（一次性告知要求）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/201511/content_7032536.htm；作者经验（查清单、错峰、一次问清的打法，无直接文献）
- 备注：各地「最多跑一次」的落实程度不一。别指望一定一次办成，先求不带错材料。复印件多备一份，照片按指南的尺寸洗。

14. 起诉小额纠纷前，先算清小额诉讼这笔账

- 成本：争 1 万元以内的纠纷，受理费 50 元，走小额或简易程序再减半。钱不多，花的是几个月和来回跑。网上立案能省些跑腿。

- 说人话：一万块以内的纠纷，诉讼费就几十块。小额诉讼两个月审完，一审就生效，不能上诉。贵的是时间和来回。金额太小的纠纷，先走投诉和调解更划算。
- 收益：民事诉讼法规定：事实清楚、争议不大的简单金钱给付案件，标的额低于本省上年度就业人员年平均工资 50% 的，适用小额诉讼程序，一审终审。超过 50% 但在 2 倍以内的，双方也可以约定适用。小额诉讼应当在立案之日起 2 个月内审结，最多延长 1 个月。诉讼费按诉讼费用交纳办法交：不超过 1 万元的每件 50 元，超过 1 万元至 10 万元的部分按 2.5% 交，适用简易程序的减半。诉讼费用由败诉方负担，律师费不算在内，要自己出。
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2023 修正). 民事诉讼法（第一百六十五条、第一百六十八条）. 上海市发展改革委转载全文 https://fgw.sh.gov.cn/ys-syjf-ss-2.1.1-%E2%91%A2/20240407/32ac48a0c1ee42af9920b84919ecca36.html；国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法（国务院令第 481 号，第十三条、第十六条、第二十九条）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6929.htm
- 备注：网购被骗的小额诉讼走法和立案入口，见第 8 节（网购被骗与小额诉讼）。一审终审意味着没有上诉机会，事实有争议的大案子别图快。50% 这条线各省不同，起诉前查本省上年度就业人员年平均工资。

38. 人生时间表：几岁做什么，窗口期在哪

前面各节大多按「这件事该不该做」分章，这一节换一把尺子：年龄。散在全书的窗口期在这里集中成一张时间表：生育、骨量、认知、筛查、考试、驾照、缴费年限，各在第几年。窗口期的意思是，过了某个岁数这件事要么变贵，要么门直接关上，早知道一年就多一年选择。本节照旧只管把账摆开，几岁做什么由你自己定。

1. 三十岁前把女性生育力的年龄账摊开算一遍

- 成本：不花钱。把几个年龄数字抄下来，想到的时候对一眼。
- 说人话：二十几岁到三十五岁前，健康夫妻每个周期约四分之一能怀上。到四十岁，这个数掉到约十分之一。流产的比例，二十出头约一成，四十二岁就过半。三十五岁之前变化慢，之后明显加快。
- 收益：美国妇产科医师学会（美国妇产科的官方学术机构）：女性生育力从约 32 岁起逐渐下降，37 岁后下降加快；二十几岁到三十五岁前的健康夫妻，单个周期约四分之一怀孕，40 岁时约十分之一；45 岁后自然怀孕可能性很低；35 岁以上规律同房半年未孕，应就诊评估，40 岁以上建议先评估再备孕。丹麦全国登记研究（63 万余名女性、122 万余次妊娠）：流产率 20-24 岁为 8.9%，35 岁以上妊娠有超过五分之一以流产告终，42 岁为 54.5%，45 岁及以上为 74.7%，35 岁后上升变陡。辅助生殖追不回年龄：美国 CDC 2021 年全国数据（41 万余个周期），用自己的卵子、按每次取卵算的累积活产率，35 岁以下为 50.7%，35-37 岁为 36.3%，38-40 岁为 23.3%，40 岁以上为 7.9%。
- 证据等级：A
- 来源：ACOG (2024). Having a Baby After Age 35: How Aging Affects Fertility and Pregnancy. https://www.acog.org/womens-health/faqs/having-a-baby-after-age-35-how-aging-affects-fertility-and-pregnancy；ACOG (2014). Committee Opinion No. 589: Female Age-Related Fertility Decline. Obstet Gynecol, 123(3):719-721. https://journals.lww.com/greenjournal/fulltext/2014/03000/committee_opinion_no__589__female_age_related.43.aspx；Nybo Andersen AM, Wohlfahrt J, Christens P, Olsen J, Melbye M (2000). Maternal age and fetal loss: population based register linkage study. BMJ, 320(7251):1708-1712. https://doi.org/10.1136/bmj.320.7251.1708；CDC. Assisted Reproductive Technology Data（2021 年周期，全国汇总）. https://nccd.cdc.gov/drh_art/rdPage.aspx?rdReport=DRH_ART.ClinicInfo&ClinicId=9999&ShowNational=1
- 备注：本条只拆账，不替任何人定几岁生。产检、母婴阻断和生育保险见第 27 节（怀孕和生产），避孕和辅助生殖的细账见第 53 节（性与生育）。

2. 三十五岁前把复利的账亲手按一遍计算器

- 成本：不花钱，计算器按十分钟。
- 说人话：同样每月存一千元存到六十岁，二十五岁开始的人最后约有一百一十四万，三十五岁开始的约六十万。早开始的人只多存了十二万，最后多出约五十四万。差的这十年，比多存的钱值钱。
- 收益：纯数学演示，不是任何产品的收益承诺：假设年化 5%、按月复利（月利率 5%/12）。25 岁起每月存 1000 元、存到 60 岁（420 个月），期满约 113.6 万元，其中本金 42 万元；35 岁起存（300 个月），期满约 59.6 万元，本金 30 万元。早开始十年，本金只多 12 万元，期末多约 54 万元，是晚开始者的约 1.9 倍。实际利率有高有低，也可能为负。
- 证据等级：A
- 来源：年金终值公式 FV = PMT × [(1+r)^n − 1] / r（r 为月利率，n 为月数），等比数列求和，任意复利计算器可复算。
- 备注：5% 只是演示假设。怎么攒、放哪、先留多少应急钱，见第 45 节（攒钱与资产配置）。本条算的是早开始和晚开始的差，不是收益预测。

3. 趁二十几岁把骨量的峰值存满，钙和负重运动都要赶早

- 成本：不花钱。喝奶补钙、走跑跳这类负重运动都是日常事。难在年轻时觉得骨折离自己很远。

- 说人话：骨量到二十几岁中期到末期就到顶，往后只减不加。女孩十八岁前、男孩二十岁前，已经拿到九成骨量。年轻时候钙吃不够，峰值骨量会低百分之五到十，老来骨折的底子就薄。
- 收益：美国国家卫生研究院关节炎和肌肉骨骼及皮肤病研究所（NIAMS，官方机构）：多数人的骨量在二十几岁中期到末期达到峰值，此时骨头最强壮；峰值骨量的九成在女性 18 岁、男性 20 岁前获得；年轻时钙摄入不足可使峰值骨量低 5%-10%，并可能增加此后骨折的风险；体力活动对骨的益处在承重部位最明显，走路跑步时的髋部、体操和上肢负重时的手臂都算。一个人峰值骨量的高低，影响此后一生的骨骼健康。
- 证据等级：A
- 来源：NIAMS/NIH. Kids and Their Bones（现行版）. https://www.niams.nih.gov/health-topics/kids-and-their-bones；NIH. Kids and Their Bones: A Guide for Parents（「Up to 90 per cent of peak bone mass is acquired by age 18 in girls and age 20 in boys」「calcium deficiencies in young people can account for a 5–10 percent lower peak bone mass」，政府存档版）. https://www.govinfo.gov/content/pkg/GOVPUB-HE20_3900-PURL-LPS26952/pdf/GOVPUB-HE20_3900-PURL-LPS26952.pdf
- 备注：本条写给家长和二十岁上下的人。过了峰值还能做的是减慢流失，运动办法见第 47 节（怎么运动）。骨质疏松的筛查年龄线见第 34 节（体检与筛查）。

4. 趁中年把动脑、运动和社交当成正经事排进日程

- 成本：不花钱，改的是每周怎么安排。
- 说人话：痴呆病例里约四成五和十四个能改的因素有关，教育、听力、血压、运动、社交都在名单上。降风险的门什么时候推都有用，多早都不算早，多晚也不算晚。中年保持动脑，对年轻时受教育少的人同样有差别。
- 收益：《柳叶刀》痴呆预防委员会 2024 年报告：14 项可改变危险因素对应约 45% 的痴呆病例（理论上消除这些因素可预防，为人群口径）；因素为受教育年限少、听力下降、高血压、吸烟、肥胖、抑郁、缺乏运动、糖尿病、大量饮酒、脑外伤、空气污染、社交隔离、未矫正的视力损害和高 LDL 胆固醇。报告原话：降低痴呆风险「多早都不算早、多晚都不算晚」（it is never too early or too late to reduce dementia risk）；建议在中年和晚年保持认知、身体和社交上的活跃，中年动脑在受教育少的人身上也有差别；所有儿童都应受教育，受教育时间越长越有益。
- 证据等级：A
- 来源：Livingston G, Huntley JD, Liu KY, et al. (2024). Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. The Lancet, 404(10452):572-628. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0
- 备注：45% 是人群层面的理论值，因素之间有重叠，不能折算成个人「做齐就少四成五风险」。教育年限和死亡率的关系见第 23 节（学什么技能划算），听力与助听器、视力损害的细账见第 33 节（残疾之后怎么活）。听力损失怎么防（耳机音量与时长）见第 2 节第 43 条（耳机音量压低）。

5. 趁肌肉还没开始掉，把力量训练养成习惯

- 成本：不花钱，自重训练就行。费的是每周两三次的坚持。
- 说人话：成年以后肌肉量大部分时间基本不变，七十岁后每年掉约百分之零点五到一。力量掉得比肌肉快，七十五岁上下每年掉百分之二点五到四。流行说法「三十岁起每年掉百分之一」，核对不到出处。
- 收益：汇总既有研究的定量综述（2012 年，Frontiers in Physiology）：横向比较研究算出的中位流失速率是男性每年 0.47%、女性 0.37%；75 岁上下肌肉量每年流失男性 0.80%-0.98%、女性 0.64%-0.70%，力量每年流失男性 3%-4%、女性 2.5%-3%；同一批人里力量流失比肌肉快 2 到 5 倍；70 岁以上的人平均只保有 20-30 岁人群约八成的肌肉量。综述特别点名：「50 岁后每年流失 1%-2%」是流传甚广的误引，实际研究报告的流失都低于每年 1%。各研究对几岁开始流失结论不一，27 岁、45 岁、60 岁都有人报告。
- 证据等级：B

- 来源：Mitchell WK, Williams J, Atherton P, Larvin M, Lund J, Narici M (2012). Sarcopenia, Dynapenia, and the Impact of Advancing Age on Human Skeletal Muscle Size and Strength; a Quantitative Review. Frontiers in Physiology, 3:260. https://doi.org/10.3389/fphys.2012.00260
- 备注：给 B 的原因：这是汇总既有研究的定量综述，不是重新合并数据的高等级分析，而且各研究口径不一。力量训练降低死亡率的数字见第 2 节（不要慢慢死），怎么练见第 47 节（怎么运动）。

6. 把各项筛查的启动年龄抄成一张随身表

- 成本：不花钱，抄一遍十分钟。难的是每年照着做。
- 说人话：多数筛查有写明的启动年龄：35 岁起每年量血压，40 岁起每年查血脂，50 到 75 岁做肠癌筛查，65 岁以上女性查骨密度。这张表已在前面的节里核好，抄下来就行。
- 收益：汇总第 34 节（体检与筛查）和第 1 节的已核条目：35 岁及以上常住居民每年免费测一次血压、65 岁起每年一次免费体检（国家基本公共卫生服务规范第三版）；40 岁前每 2 到 5 年查一次血脂、40 岁起每年一次（中国血脂管理指南 2023）；一般人群 40 岁起做结直肠癌风险评估、50 到 75 岁接受筛查（中国结直肠癌筛查与早诊早治指南 2020）；65 岁及以上女性筛查骨密度（美国预防服务工作组 2025 年建议，等级 B）。
- 证据等级：B
- 来源：国家卫生计生委 (2017). 国家基本公共卫生服务规范（第三版）. https://www.nhc.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2017/04/20170417104506514.pdf；中国血脂管理指南修订联合专家委员会 (2023). 中国血脂管理指南（2023 年）. https://csc.cma.org.cn/art/2023/3/28/art_619_50122.html；其余见第 34 节（体检与筛查）各条来源。
- 备注：拼装条，只汇总年龄线，单项证据和间隔见第 34 节和第 1 节。直系亲属有病史的，把对应筛查往前挪，见第 34 节（体检与筛查）。

7. 把写死的学历和考试年龄线贴在看得见的地方

- 成本：不花钱，抄一遍。
- 说人话：打工要满十六岁，当兵是十八到二十几岁，考公务员十八到三十五岁，自考完全不看年龄。这几条线写在文件里，晚一年就是晚一年。
- 收益：兵役法第二十条：年满十八周岁的男性公民应当被征集服现役；当年未被征集的，在二十二周岁以前仍可以被征集；普通高等学校毕业生放宽至二十四周岁，研究生放宽至二十六周岁。《公务员录用规定》第十八条：报考条件含「年龄为十八周岁以上，三十五周岁以下」。《禁止使用童工规定》第二条：不得招用不满 16 周岁的未成年人。《高等教育自学考试暂行条例》第三条：不受性别、年龄、民族、种族和已受教育程度的限制。十二条路的完整门槛见第 31 节（十八岁之后有哪几条路），本节只列线。
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2021). 兵役法（第二十条）. http://www.mod.gov.cn/regulatory/2021-08/20/content_4892491.htm（国防部刊登）；中共中央组织部 (2019). 公务员录用规定（第十八条）. https://www.12371.cn/2020/01/08/ARTI1578447606460158.shtml（共产党员网刊登）；国务院 (2002). 禁止使用童工规定（第二条）. http://www.gov.cn/gongbao/content/2002/content_61798.htm；国务院 (1988, 2014 修订). 高等教育自学考试暂行条例（第三条）. https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f3cbb3c016f415d64e5236d（国家法律法规数据库）
- 备注：年龄线偶尔会改，以当年招考公告为准。三十五岁过了还有哪些不看年龄的路，见第 31 节（十八岁之后有哪几条路）里的自考、个体户和灵活就业。

8. 把近视防控赶在儿童期，老花的事留到四十五岁以后

- 成本：不花钱。孩子的主项是每天白天在户外待够两小时。
- 说人话：近视防控的窗口在儿童期，官方的量是每天日间户外活动不少于两小时。老花不用防，四十五岁以后几乎人人都有。老花到六十五岁后就不再加深，配副眼镜就行。

- 收益：国家卫生健康委《防控儿童青少年近视核心知识十条》：儿童青少年每天日间户外活动不少于 2 小时，或每周累计 14 小时；「近视可防可控不可逆」。广州小学的试验证据和度数加深后的并发症见第 30 节（上学以后的孩子）。美国国家眼科研究所（NEI，官方机构）：老花是人变老后几乎人人都会有的正常现象，「通常在 45 岁之后出现」，「通常在 65 岁后不再加重」。
- 证据等级：A
- 来源：国家卫生健康委办公厅 (2023). 防控儿童青少年近视核心知识十条（国卫办妇幼函〔2023〕278 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6894284.htm；National Eye Institute (2024). Presbyopia. https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/eye-conditions-and-diseases/presbyopia
- 备注：眼轴拉长不可逆，窗口过了就是过了。散瞳验光和屏幕的分龄红线见第 30 节（上学以后的孩子）。老花镜几十元起步，先验光再配。

9. 把驾照和身份证的年龄节点记进日历

- 成本：不花钱，记几个数字，到点办手续。
- 说人话：开大客车、牵引车的资格到六十三岁为止，到期换小车证。七十岁以上还能考和开小车，但要先过反应力测试，每年还要交一次体检证明。身份证从四十六岁起办的就是长期有效的。
- 收益：《机动车驾驶证申领和使用规定》（公安部令第 172 号，2025 年 1 月 1 日起施行）第六十五条：63 周岁以上不得驾驶大型客车、重型牵引挂车、城市公交车、中型客车、大型货车等，应换领小型汽车或小型自动挡汽车驾驶证；年满 63 周岁前一年内通过记忆力、判断力、反应力测试的，可申请延长原准驾车型资格，最长不超过三年。第十四条：70 周岁以上能通过记忆力、判断力、反应力等能力测试的，可以申请小型汽车、小型自动挡汽车、残疾人专用小型自动挡载客汽车、轻便摩托车驾驶证。第七十四条：70 周岁以上的驾驶人应当每年进行一次身体检查，在记分周期结束后三十日内提交身体条件证明。《居民身份证法》第五条：十六至二十五周岁发有效期十年的证件，二十六至四十五周岁发二十年的，四十六周岁以上发长期有效的。
- 证据等级：A
- 来源：公安部令第 172 号. 机动车驾驶证申领和使用规定（第十四条、第六十五条、第七十四条）. https://www.gov.cn/gongbao/2025/issue_11866/202502/content_7004031.html；全国人大常委会 (2003). 居民身份证法（第五条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2003/content_62254.htm
- 备注：2022 年的公安部令第 162 号已被 172 号修正取代，大车驾驶资格的年龄线从 60 周岁改到了 63 周岁，查旧文会看到旧数字。残疾人驾考的身体条件见第 33 节（残疾之后怎么活）。

10. 对着自己的出生年份，把缴费年限和退休年龄的新线查一遍

- 成本：不花钱，查两次：一次查退休年龄，一次查缴费年限。
- 说人话：现在领养老金最低要缴满十五年。从二〇三〇年起最低年限每年加半年，最后加到二十年。男的法定退休年龄从六十岁逐步延到六十三岁，女的也相应延后。自己的线，拿出生年份对照官方表查。
- 收益：《社会保险法》第十六条：达到法定退休年龄时累计缴费满十五年的，按月领取基本养老金。全国人大常委会 2024 年 9 月 13 日《关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定》：自 2025 年 1 月 1 日起，用十五年时间，男职工法定退休年龄从 60 周岁逐步延至 63 周岁（每四个月延迟一个月），原 55 周岁退休的女职工延至 58 周岁，原 50 周岁的延至 55 周岁；自 2030 年 1 月 1 日起，按月领取基本养老金的最低缴费年限由十五年逐步提高至二十年，每年提高六个月；2025 到 2029 年间退休的仍按十五年执行；达到最低缴费年限的职工可以自愿选择弹性提前退休，最长不超过三年，且不得低于原法定退休年龄。
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2010, 2018 修正). 社会保险法（第十六条）. https://www.gov.cn/guoqing/2021-10/29/content_5647616.htm；全国人大常委会 (2024). 关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定（2024 年 9 月 13 日通过）. https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202409/content_6974294.htm

- 备注：退休年龄对照表附在决定后面，也可在当地社保 App 查。缴费不满年限的，可以按规定延长缴费或一次性缴费补足。65 岁以上的免费体检见第 34 节（体检与筛查），公交和景区的老年优待年龄线由各省定。

11. 想换行业趁年轻，把流动的账算在前面

- 成本：不花钱，看一眼数据。
- 说人话：美国官方长期跟踪同一批人：十八到二十四岁那几年平均做过五点六份工作，四十五岁以后每十年不到三份。年纪越大换得越少，试错的空间也越小。想换行的人，年轻时候换最便宜。
- 收益：美国劳工统计局对 1957-1964 出生世代的全国纵向跟踪（截至 58 岁）：18-24 岁平均做过 5.6 份工作，25-34 岁 4.5 份，35-44 岁 2.9 份，45-54 岁 2.2 份，55-58 岁 1.3 份；18 到 58 岁合计平均 12.9 份（同一份工作跨年龄段的，在相邻两段各计一次）。
- 证据等级：B
- 来源：U.S. Bureau of Labor Statistics. Number of jobs, labor market activity, and earnings growth among younger baby boomers: results from a longitudinal survey（全国纵向调查新闻稿）. https://www.bls.gov/news.release/nlsoy.nr0.htm
- 备注：美国口径，中国没有同类的官方长期跟踪数据。换得少不全是成本高，也有家庭和机会的原因，本条只摆数字。选行业、跳槽和三十五岁现象见第 44 节（职业怎么选）。

12. 五十岁想创业别被年龄先劝退

- 成本：不花钱，先看一组数据。真去创业要投的本钱另算，见第 12 节（创业与做生意）。
- 说人话：美国增长最快的新公司，创办时创始人的平均年龄是四十五岁。做成的创始人里，四五十岁的人不比年轻人少。有本行业从业经验的人，成功率还要更高。
- 收益：Azoulay 等 2020 年发表于《美国经济评论：洞察》：用美国普查局行政数据，覆盖 270 万名创业者和 2007-2014 年全部新公司。雇人的新公司，创始人创办时平均 41.9 岁；增长最快的前千分之一新公司，创始人平均 45.0 岁（前百分之一为 43.7 岁，前百分之五为 42.1 岁）；高科技行业、创业聚集地的平均年龄相近或更高；有本行业从业经验的创业者，成功率明显更高。结论原话：成功的创业者是中年人，不是年轻人。
- 证据等级：A
- 来源：Azoulay P, Jones BF, Kim JD, Miranda J (2020). Age and High-Growth Entrepreneurship. American Economic Review: Insights, 2(1):65-82. https://doi.org/10.1257/aeri.20180582
- 备注：美国数据，量的是「创办年龄和后来增长的关系」，不是劝人人创业。运动从六十岁开始也有收益，见第 2 节（不要慢慢死）。

13. 别拿同龄人的时间表逼自己

- 成本：不花钱，改的是念头的松紧。
- 说人话：心理学里有个「社会时钟」的说法：不按同龄人节奏发生的事更磨人。真拿人群数据去验，这个说法只得到有限支持。同龄人的表可以参考，别当死线。
- 收益：Neugarten 1979 年在美国《精神病学杂志》提出「社会时钟」：社会对每件事该几岁做有预期，踩点的事不添乱，早了或晚了的事更磨人。Rook 等 1989 年用一般人群调查检验这套理论，结果只得到有限支持（offered only limited support for social clock theory）。
- 证据等级：B
- 来源：Neugarten BL (1979). Time, age, and the life cycle. American Journal of Psychiatry, 136(7):887-894. https://doi.org/10.1176/ajp.136.7.887；Rook KS, Catalano R, Dooley D (1989). The timing of major life events: Effects of departing from the social clock. American Journal of Community Psychology, 17(2):233-258. https://doi.org/10.1007/BF00931009
- 备注：本条不是鼓励拖延，针对的只是「晚了就完了」的压力。真正会关的门是硬的，生育和考公的年龄线写在本节里。拖延的账见第 4 节（不要浪费时间）。

14. 把男方的年龄也记进生育账，但知道这边的证据更弱

- 成本：不花钱，多记一条。
- 说人话：男方年纪大了，生育力也会降，但降得不如女方那么好预料。备孕拖了几年，别把账全算在女方一头。男方要不要查、怎么查，去生殖科门诊问。
- 收益：美国妇产科医师学会官方科普页的表述：男方的生育力同样随年龄下降，「但不如女方可预测（but not as predictably）」。男方高龄与妊娠结局、子女健康的大多数证据来自观察性研究，官方机构没有给出能核对的量化年龄线，本条如实停在这里。
- 证据等级：B
- 来源：ACOG (2024). Having a Baby After Age 35: How Aging Affects Fertility and Pregnancy. https://www.acog.org/womens-health/faqs/having-a-baby-after-age-35-how-aging-affects-fertility-and-pregnancy
- 备注：给 B 的原因：官方只有定性表述，量化数字核对不到。女方的生育力窗口数字更硬，本节已单列一条。精液检查几十到几百元，正规医院泌尿外科或生殖科都能做。

15. 趁父母还在，把相处时间的账亲手算一遍

- 成本：不花钱，几分钟。算这笔账可能不舒服。
- 说人话：父母六十多岁，每年见五次、每次两天，到他们九十岁只剩约三百天。这个数比童年任何一年都少。高中毕业时，你们的相处时间已经用掉九成多。这笔账只有一个用处：多回去一次是一次。
- 收益：能自己套的公式：剩余见面次数 ≈（父母预期寿命 − 现龄）× 每年见面次数；剩余相处天数 ≈ 剩余见面次数 × 每次相处天数。代入示例：父母 65 岁、每年见 5 次、每次 2 天，预期寿命按 79 岁取整，(79 − 65) × 5 = 70 次，70 × 2 = 140 天。多回一次家，这份余额就多 2 天。这套算法出自美国科普博客 Wait But Why 的《The Tail End》。作者的假设：父母六十多岁，平均每年见 5 次，每次约 2 天，一年约 10 天。假设再共处约 30 年，到作者六十多岁、父母九十岁上下。这样剩约 300 天，比他 18 岁前任何一年和父母相处的日子都少。按作者自己的假设倒推，他高中毕业时已用掉一生和父母面对面时间的约 93%。预期寿命用官方数：我国人均预期寿命 2024 年末为 79.0 岁，2025 年末为 79.25 岁（国家卫生健康委统计公报，民政部老龄事业公报同数）。注意口径：人均预期寿命按出生时算。父母已经活到六十多岁，平均还能活的年数比「预期寿命减现龄」更长，公式算出的数偏保守。同类工具 countyourtimes.com 用美国社保署生命表算「还能见母亲多少次」，思路相同。没有检索到把「成年子女与父母的实际相处时长」算成全国数字的官方统计或经核对的研究，本条只给算法，不给平均数。
- 证据等级：B
- 来源：Urban T (2015). The Tail End. Wait But Why（博客，演示算术和作者个人假设，非研究）. https://waitbutwhy.com/2015/12/the-tail-end.html；国家卫生健康委 (2025). 2024 年我国卫生健康事业发展统计公报（人均预期寿命 79.0 岁）. https://www.nhc.gov.cn/guihuaxxs/c100133/202512/f1c3a3c617484a27a1a26a468afbaeee.shtml；国家卫生健康委 (2026). 2025 年我国卫生健康事业发展统计公报（2025 年末人均预期寿命 79.25 岁，官网直链暂缺，数字经民政部《2025 年度国家老龄事业发展公报》官方发布稿核对）；Count Your Times（美国社保署生命表计算器）. https://www.countyourtimes.com/
- 备注：给 B 的原因：公式是乘法，预期寿命是官方数，但示例里的见面频率和家庭情况是博客作者的个人假设，不是研究。算出来怎么用，各人自己定。父母的养老金、长期照护和防骗见第 17 节（家里有老人），丧亲之后的心理照看见第 29 节（遭遇重大打击之后）。

39. 一生值得做的事：体验与告别清单

本节从终点往回看。临终的人和刚送走亲人的人最后悔什么、最在意什么，拿这个反推今天值得排进日程的事。多数条目不花钱，花的是开口、动笔和排期。每一条都给出处，查不到直接证据的照实标 C。排序照旧按性价比。丧亲之后身体上的高危窗口见第 29 节（遭遇重大打击），遗嘱怎么立见第 17 节（家里有老人），本节不重写。

1. 把想说的感谢、道歉和爱趁人还在时说出口

- 成本：不花钱。写一封信并当面读出来，前后一两个小时。难在开口，不难在别的。
- 说人话：感谢要当面说，或写成信读给对方听。做这件事的人当月更高兴、抑郁更少，三个月后大体回到原样。道歉和说爱没有单独的试验。
- 收益：一项带对照练习的网上试验（577 人报名，411 人做完所有回访）测了五种「变快乐练习」。「感恩拜访」是其中之一：一周内写一封感谢信，当面读给一个帮过自己、从没好好谢过的人。这个练习带来全试验里最大的心情改善，做完后一周、一个月仍然更高兴、抑郁更少，到三个月回落到和原先差不多。另一项全国调查里，「和重要的人道别」「了结没做完的事」被重病病人、家属、医生、护士四组一致列为重要（认同超过七成）。
- 证据等级：B
- 来源：Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5):410-421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410；Steinhauser KE, Christakis NA, Clipp EC, et al. (2000). Factors considered important at the end of life by patients, family, physicians, and other care providers. JAMA, 284(19):2476-2482. https://doi.org/10.1001/jama.284.19.2476
- 备注：受试者是访问心理学网站的自选人群，受教育程度普遍高，好处可能被高估。对方已经不在或联系不上的，写信不寄也有帮助的说法没有查到直接证据。连着几天写压力事件的写法，见第 3 节（不要浪费精力）。

2. 把临终者最常见的遗憾看一遍，反查自己的清单

- 成本：不花钱，半小时内。流传最广的那份清单出自一位安宁疗护护师的回忆，看这一条就够。
- 说人话：临终的人最常念叨五件事：过忠于自己的生活、没那么拼命工作、说出真实感受、别丢掉老朋友、允许自己更快乐。这份清单是护师的观察，不是研究。正经调查里，道别和了结心事被七成以上的人列为要紧事。
- 收益：护师 Bronnie Ware 把照顾临终病人时反复听到的遗憾整理成《The Top Five Regrets of the Dying》（Hay House 2012 年版），五个遗憾是：有勇气过忠于自己的生活而不是别人期望的生活；没那么拼命工作；有勇气表达感受；和朋友保持联系；允许自己更快乐。这是护师个人回忆和归纳，不是统计。对照的一项全国调查（重病病人、刚丧亲家属、医生、护士四组共 1462 人）问了 44 项「生命尽头要紧的事」，26 项被四组一致认为重要（认同超过七成），包括和重要的人道别、记住自己的成就、了结没做完的事、把财务安排好。
- 证据等级：C
- 来源：Ware B (2012). The Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing. Hay House（书籍，护师回忆录，非研究）；Steinhauser KE, Christakis NA, Clipp EC, et al. (2000). JAMA, 284(19):2476-2482. https://doi.org/10.1001/jama.284.19.2476
- 备注：这份清单在网上常被当成研究结论转引，出处其实是护师的回忆，整条按 C 记。把它当反查角度用：五个里哪个扎你，哪块就先排期。

3. 把「拖着不做」的后悔账算重一点

- 成本：不花钱。决定前问自己一句：这事拖到做不了，我会不会后悔。
- 说人话：做错的事，后悔会随时间变淡。拖着没做的事，后悔会越拖越重。送走癌症病人的人里，后悔没把话谈透的约占三成，后悔谈了的不到一成。犹豫时，偏向先做。

- 收益：把多项证据归拢起来的经典结论是：短期内「做错了」更扎心，长期看「没去做」的后悔更强、持续更久。日本一项覆盖 133 家安宁病房的全国调查访问 678 位癌症病人家属：33% 后悔没和病人把死亡谈透，5.9% 反过来后悔谈了，两边差五倍多。谈得够与不够，和最后有没有做到好好告别关系最大。
- 证据等级：B
- 来源：Gilovich T, Medvec VH (1995). The experience of regret: What, when, and why. Psychological Review, 102(2):379-395. https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.379；Mori M, Yoshida S, Shiozaki M, et al. (2017). Talking about death with terminally-ill cancer patients: What contributes to the regret of bereaved family members? Journal of Pain and Symptom Management, 54(6):853-860.e1. https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2017.02.021
- 备注：后悔的规律这里只点到一句，不展开。调查谈的是死亡话题，对象是癌症病人家属，搬到别的事上要打折扣。「偏向先做」不适用于有明确下行风险的事，比如借钱给信用差的人。

4. 捐款前先在慈善中国平台查募捐备案

- 成本：不花钱，手机上查几分钟。难的是募捐的场合常在催你，别省这几分钟。
- 说人话：慈善组织公开募捐，要先取得资格，方案要在民政部门备案，这些都供公众查。你在「慈善中国」输入组织名，能查到募捐资格、项目备案和年报。查不到的募捐，钱别给。
- 收益：《慈善法》（2023 年修正，2024 年 9 月 5 日施行）第二十二条：慈善组织开展公开募捐，应当取得公开募捐资格。第二十四条：开展公开募捐，应当制定募捐方案，募捐方案应当在开展募捐活动前报慈善组织登记的民政部门备案。第二十七条：慈善组织通过互联网开展公开募捐的，应当在国务院民政部门指定的互联网公开募捐服务平台进行。民政部办的全国慈善信息公开平台「慈善中国」（cszg.mca.gov.cn）把这些信息集中供公众查：慈善组织登记信息、公开募捐资格、募捐方案备案和备案编号、年度工作报告（含财务会计报告）。省级民政部门年报通知的原文口径：慈善组织应当在全国慈善信息公开平台（慈善中国）上填写年度工作报告，民政部门审核后向社会公开，接受社会公众监督。查不到资格和备案的公开募捐，要么组织没有公开募捐资格，要么是借慈善名义收钱的骗局。这样的钱捐出去，用途没人监管。大病筹款链接多属个人求助，不是慈善组织的公开募捐，不在这个平台查。
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2023). 关于修改《中华人民共和国慈善法》的决定（含第二十二条、第二十七条修改后条文）. https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202312/content_6923390.htm；中华人民共和国慈善法（2016 年受权发布全文，第二十四条 2023 年修正未改动）. https://www.gov.cn/zhengce/2016-03/19/content_5055467.htm；全国慈善信息公开平台（慈善中国）. https://cszg.mca.gov.cn/；贵州省民政厅 (2025). 省民政厅关于开展慈善组织 2024 年度年报工作的通知（平台名称与网址的官方口径）. https://mzt.guizhou.gov.cn/xwzx/tzgg/202502/t20250211_86874890.html
- 备注：这条的好处落在第④档（陌生人）：钱捐出去不图回到你身上，查备案只保证钱进的是有资格的组织和备案过的项目。要防的是借慈善名义的骗局和收了钱不按承诺用的组织。发现假募捐可向民政部门反映。被骗的止付办法见第 8 节（别把自己搭进去）。志愿服务怎么排见本节定期志愿服务那条。

5. 趁父母和孩子都在，把要紧的话列成清单说掉

- 成本：不花钱。列一张想问、想说、想一起做的清单，一次做一件，一年摊完。
- 说人话：想问的家史、想说的道歉、想一起做的事，趁人都健康列出来做。话谈得透的家属，事后后悔的少。别指望合适的时机自己出现。
- 收益：操作建议（经验，无直接文献）：分三类各列几件。想问父母和长辈的：童年怎么过的、最难的一年怎么熬的、和你另一位怎么认识的。想说的：感谢、道歉、没讲过的重要决定。想一起做的：一次只约父母两人的旅行、教孩子一件你会的手艺。写在能翻到的地方，做成一件勾一件。家属后悔的比例有调查数据：没谈透的后悔三成，谈了的不到一成（出处见来源栏）。

- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献；家属后悔比例来自 Mori M, et al. (2017). Journal of Pain and Symptom Management, 54(6):853-860.e1. https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2017.02.021
- 备注：跟孩子讲家人重病和去世的说法，见第 29 节（遭遇重大打击）。丧亲后头一年的身体风险也见第 29 节（遭遇重大打击）。

6. 修复一段坏了的关系，从最小的一步开始

- 成本：不花钱。先发一条不提要求的消息，或当面把当年的事说清。可能碰壁。
- 说人话：把和好拆成小步骤去做，比干等着更容易放下。做的人抑郁和焦虑也跟着降。先发出不带要求的信息，再把道歉说具体，别要求对方立刻回应。
- 收益：一项合并 54 份研究报道的分析看专门促进宽恕的心理干预：接受干预的人比不接受的更宽恕（效应量 d = 0.56，中等），比接受其他心理治疗的也高（d = 0.45）。干预同时带来抑郁、焦虑下降和希望上升。干预次数越多、一对一进行的，效果越好。这说明对旧怨的工作可以拆成任务去练。自行操作参考（经验）：第一封信只表达、不要求回复；道歉写清自己错在哪件事；把「我说完」和「我们和好」分成两个目标。
- 证据等级：B
- 来源：Wade NG, Hoyt WT, Kidwell JEM, Worthington EL Jr (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 82(1):154-170. https://doi.org/10.1037/a0035268
- 备注：分析针对有专业人员带领的干预，自行操作的步骤是经验做法。对方还在持续伤害你的关系不适用，先拉开距离。

7. 陪临终或高龄的家人把一生系统讲一遍

- 成本：不花钱。几次坐下聊，每次一小时上下，录音留存。会触及难过的事，多数人还是愿意谈。
- 说人话：让重病的人按年月把一生讲一遍，整理成文字留给家里。量表测的痛苦没变化，病人自己说更有尊严、对家里更有用。健康人给父母做简化版，没有查到证据。
- 收益：尊严疗法由几次访谈组成，病人回顾一生，治疗者整理成一份留给家人的文档。441 位预期寿命半年内的病人抽签分成尊严疗法、以当事人为中心的陪伴照护、常规缓和医疗三组。焦虑抑郁、尊严感、生活质量等主要量表，三组前后都没有显著差别。病人自己的评价里，尊严疗法比另两组更多被报告为「有帮助」「改善生活质量」「提升尊严感」「让家人更看见和感激自己」；比常规护理更少悲伤抑郁，比陪伴照护更多心灵安宁。
- 证据等级：B
- 来源：Chochinov HM, Kristjanson LJ, Breitbart W, et al. (2011). Effect of dignity therapy on distress and end-of-life experience in terminally ill patients: A randomised controlled trial. The Lancet Oncology, 12(8):753-762. https://doi.org/10.1016/S1470-2045(11)70153-X
- 备注：给 B 的原因：主要量表阴性，病人自评的次要结局阳性，按原样写。健康人做简化版（录音、整理家史）没有直接试验，按 C 级看待。讲的时候多问「当时怎么了」，少问「为什么」。

8. 把想传下去的话和家族故事做成东西留下来

- 成本：不花钱。一封信、一本相册、一册手写菜谱都行，做成能翻到的东西，花几个下午。
- 说人话：重病的人和家人一起做纪念册、录故事，照顾的人压力下降，家人沟通变多，病人喘憋也轻了。做过的人几乎都愿意推荐。健康人提前写，算合理延伸，没有直接证据。
- 收益：「传家」干预让重病的人和家属在三次家访里共同完成一件留给后人的东西，多为照片剪贴册、菜谱或录音故事。小规模抽签试验：做的人照顾压力下降，不做的上升；病人自评喘憋减轻、意义感上升；全部参与家庭都报告家人沟通改善，97% 愿意推荐给别人。另一项由退休志愿者上门做的试验里，病人情绪症状减少，照顾者意义感上升，随访里部分效果没能保持。两项试验人数都不多。

- 证据等级：B
- 来源：Allen RS, Hilgeman MM, Ege MA, Shuster JL Jr, Burgio LD (2008). Legacy activities as interventions approaching the end of life. Journal of Palliative Medicine, 11(7):1029-1038. https://doi.org/10.1089/jpm.2007.0294；Allen RS, Harris GM, Burgio LD, et al. (2014). Can senior volunteers deliver reminiscence and creative activity interventions? Results of the Legacy Intervention Family Enactment randomized controlled trial. Journal of Pain and Symptom Management, 48(4):590-601. https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2013.11.012
- 备注：写给健康后代的「伦理遗嘱」没有单独的试验，收益按重病家庭的证据记。做成什么样都行，孩子将来能翻到的那版就是好版。

9. 每年年底给自己写一封信

- 成本：不花钱，一年一次，一两个小时。固定几个问题，年年照答最省力。
- 说人话：每年写一封给自己的信，记当年的大事、遗憾和明年的打算。第二年拆开去年那封对照。没有研究支持它改变什么，价值在留下能对照的记录。
- 收益：年度自我回顾这个习惯没有查到直接试验。相邻的证据是表达性写作：连几天把压力事件的想法和感受写下来，效果很小，见第 3 节（不要浪费精力）。本条把写作固定成一年一次、问题不变的形式，方便逐年对照，收益按最低档记。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献
- 备注：问题可以固定三个方向：今年做成的一件事、没做成的一件事、想对明年的自己提的醒。别写成检讨。

10. 给子女留话不留债，生前把财务安排说清楚

- 成本：不花钱。把存款在哪、有哪些保单、房子怎么想，写成一张纸，告诉可信的人放在哪。
- 说人话：没说清的钱，走后家属要花很多工夫翻找和跑手续，还容易起纠纷。生前写清、说清，家里省下的是时间和摩擦。这张纸不能代替遗嘱。
- 收益：全国调查里，「把财务安排好」是重病病人、家属、医生、护士四组人都评为重要的临终要紧事。这张说明纸写什么：银行账户和证券在哪家、保单有哪些、房产证在哪、谁欠你钱你欠谁钱、希望东西大致怎么分。遗嘱的六种法定形式和「后立的推翻先立的」，见第 17 节（家里有老人），那里有写法。
- 证据等级：C
- 来源：Steinhauser KE, Christakis NA, Clipp EC, et al. (2000). JAMA, 284(19):2476-2482. https://doi.org/10.1001/jama.284.19.2476；清单内容为通行做法，无直接文献
- 备注：密码和网络资产也提一句放在哪、谁能取。人走后要办的手续见第 25 节（人走了以后要办什么）。

11. 把体验清单按价值观重排，别做成打卡任务

- 成本：不花钱，一个下午。把「此生必做」的打卡清单改写成价值观加小目标。
- 说人话：打卡清单勾完一项就空一项，生了病或受了伤，整张常常卡住。先写下自己在关系、健康、学习、成长、消遣上最看重什么，再各挑两三件事。受阻时找替代做法，不弃方向。
- 收益：哈佛医学院的机构科普站 2025 年 5 月的文章建议：与其列固定终点的「人生清单」，不如先确认价值观，涉及五个方面——关系、健康、学习、个人成长、消遣。每个方面问自己「什么对我真正要紧、我想做成什么」，排出重要性，每方面定两三个目标。某个目标因健康受阻时，保住它背后的价值，换一个能实现的做法。该文是机构观点文，不是研究。
- 证据等级：C

- 来源：Solan M (2025). Reflecting on your remaining days. Harvard Health Publishing, 2025-05. https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/reflecting-on-your-remaining-days（机构科普观点文，非同行评议研究）
- 备注：每过几个月对照一遍，时间和精力对不上就调整目标，不用推翻重来。

12. 把费体力的愿望排进还做得动的年纪

- 成本：看去哪。近处几百元，远行几千元，还要占用整块时间。多数人只有几个还爬得动山的十年。
- 说人话：要好腿脚的旅行、徒步、看极光，别全攒到退休后。我国老年人里失能的占一成多，带病生存平均八年往上。到那一步，很多地方就去不成了。
- 收益：国务院向全国人大常委会的报告引用第五次中国城乡老年人生活状况抽样调查：我国失能老年人约 3500 万，占全体老年人的 11.6%；老年人患病率是总人口平均的 4 倍，带病生存时间 8 年多。体力型愿望没有「以后再说」的保底，早排一两年比晚排一两年可选的多。
- 证据等级：C
- 来源：中国人大网 (2024). 让老年人都能安享幸福晚年——国务院关于推进养老服务体系建设、加强和改进失能老年人照护工作情况的报告提请审议（2024-09-10 民政部部长陆治原作报告，文中引用第五次中国城乡老年人生活状况抽样调查数据）. http://www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202412/t20241202_441336.html
- 备注：目的地的风险和证件见第 21 节（出国、旅行与境外安全），高原反应的识别见第 13 节（紧急情况）。保持身体能力的练法见第 2 节（不要慢慢死）。

13. 把定期志愿服务排进日程，年纪越大越值得

- 成本：不花钱。每周固定几个小时，社区、医院、图书馆、公益组织都有入口。要持续去。
- 说人话：定期做志愿的人，随后几年死亡的比例低约两成。抑郁和生活满意度也更好。这是跟踪看到的关联，不是承诺，健康的人本来就更容易去。
- 收益：汇总 40 份研究（含 5 项试验和 17 项长期跟踪）的综述：定期做志愿的人抑郁更低、生活满意度和幸福感更高，身体健康的指标没有一致变化。其中 5 项长期跟踪合并计算，志愿者的死亡风险比 0.78（95% CI 0.66 到 0.90，可信范围），即低约 22%。试验证据没能证实同样的好处。
- 证据等级：A
- 来源：Jenkinson CE, Dickens AP, Jones K, et al. (2013). Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. BMC Public Health, 13:773. https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-773
- 备注：争议：好处全部来自长期跟踪的合并，试验没有跟上，「做志愿让长寿」没有被证明；身体好、闲暇多的人本来就更容易坚持做志愿。挑干得下去的岗位，报名后三天退出对双方都是损耗。

14. 学一门乐器，给老年攒一点认知储备

- 成本：入门乐器几百元，每周练几次，按月起步。老年大学和社区课最省。
- 说人话：老年人学乐器，反应速度和处理新信息的测验小幅变好，记忆类看不出变化。这是练几个月测出来的成绩，不是防痴呆的保证。喜欢就学，别冲着防痴呆学。
- 收益：汇总 13 项试验（500 余名健康老人）的分析：乐器训练让处理速度提升中等幅度（d = 0.60），注意转换和抑制小幅提升（d = 0.39 和 0.27），工作记忆、视空间注意、言语记忆没有测出提升。另一项含轻中度认知障碍老人的 10 项研究汇总方向类似，多数认知域效应量在 0.2 到 0.3 的小幅区间。停练之后效果能保持多久，证据很少。
- 证据等级：B
- 来源：Rogers F, Metzler-Baddeley C (2024). The effects of musical instrument training on fluid intelligence and executive functions in healthy older adults: A systematic review and meta-analysis. Brain and Cognition, 175:106137. https://doi.org/10.1016/j.bandc.2024.106137；Kim SJ, Yoo GE (2019).

Instrument playing as a cognitive intervention task for older adults: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychology, 10:151. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00151

- 备注：纳入的研究普遍不大，测的是认知测验成绩，不是痴呆发病率，收益按替代终点记小。什么时候开始都有测出效果的研究，没有「过了年纪就没用」的线。

15. 把「学外语防痴呆」这个理由先打对折

- 成本：自学软件每天半小时起步，报班另算。若只图防痴呆，这份时间账要重算。
- 说人话：门诊数据说双语的人痴呆晚几年出现，长期跟踪没看到得病风险下降。学外语有旅行、工作上的价值，防痴呆这个理由不牢。为旅行和工作学值得，为防痴呆学不值。
- 收益：一项 648 位痴呆病人的诊所研究：双语者起病比单语者晚 4.5 年，文盲里也成立。合并分析的结果分裂：看发病年龄，双语者的阿尔茨海默症状晚 4.7 年出现（可信范围 3.3 到 6.1 年），确诊晚 3.3 年（1.7 到 4.9 年），但不同场景差别极大（预测范围 −1.9 到 8.5 年）。看发病率，5 项长期跟踪合并的比值比 0.89（可信范围 0.68 到 1.16），风险没有显著下降。
- 证据等级：B
- 来源：Alladi S, Bak TH, Duggirala V, et al. (2013). Bilingualism delays age at onset of dementia, independent of education and immigration status. Neurology, 81(22):1938-1944. https://doi.org/10.1212/01.wnl.0000436620.33155.a4；Brini S, Sohrabi HR, Hebert JJ, et al. (2020). Bilingualism is associated with a delayed onset of dementia but not with a lower risk of developing it: A systematic review with meta-analyses. Neuropsychology Review, 30(1):1-24. https://doi.org/10.1007/s11065-020-09426-8
- 备注：争议：晚发病的数据来自诊所病例，单语者平均寿命更短这类人群差异会制造假象；前瞻跟踪不支持风险下降。多学一门语言对脑力活动本身没坏处，当成兴趣值得，当成保险不值。

40. 前人吃过的亏：后悔与败局研究

本节讲两件事：人回头看的时候为什么后悔，常见的败局是怎么一步步走出来的。证据来自后悔心理学的研究和官方统计。第 38 节写各年龄的窗口，第 39 节写临终遗憾清单，本节写后悔和败局本身的规律。目的是少走别人走过的弯路，不是吓人。

1. 不碰赌博，停不下来的麻烦比输钱本身更大

- 成本：不花钱。亲友之间小额打牌照打，不带输赢的筹码。不碰网络赌场和赌球。难在有人拉你入伙时拒绝。
- 说人话：全世界成年人里，赌博出问题的占 0.2% 到 5.3%。年轻和男性是公认的高危因素。开头输赢都不大，麻烦在越陷越深，借钱也要赌。
- 收益：赌博障碍指想停停不下来的赌博状态，含病理性的赌博和问题赌博。《柳叶刀》汇总各国数据：全世界成年人里占 0.2% 到 5.3%。该文列出的高危因素是年轻、男性、社会经济地位低、离异或分居。另一篇汇集 69 项调查的梳理文章口径相近。过去一年有问题赌博的，各国在 0.12% 到 5.8% 之间。香港在高位（5.3%），挪威在低位（0.2%）。美国的病理性赌博占成年人 0.4% 到 1.1%，问题赌博另有 1% 到 2%。
- 证据等级：A
- 来源：Hodgins DC, Stea JN, Grant JE (2011). Gambling disorders. The Lancet, 378(9806):1874-1884. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)62185-X；Calado F, Griffiths MD (2016). Problem gambling worldwide: An update and systematic review of empirical research (2000-2015). Journal of Behavioral Addictions, 5(4):592-613. https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.073
- 备注：赌博的法律红线见第 9 节（赌博）。彩票的期望损失是制度定死的，见第 5 节（不买彩票）。分年龄的流行率和中国的同口径数字没有可靠来源，待核实。

2. 替人担保前，把这笔钱当成白送再决定签不签

- 成本：不花钱。签字前算一遍：他还不上的部分我替他还，我还得起吗。还不起就拒绝，或者只担保还得起的数。难在当面说「不」。
- 说人话：担保不是帮忙签个名，是替他还钱的承诺。先问自己这笔钱白送认不认。认，再签。不认，就别签。
- 收益：替人担保吃的亏，大头不在利息，在本金变成自己的债。从决策上看，签字前只有一道闸：把担保额当成送出去也愿意的数来算。超过这个数，等于拿家里的钱替别人的生意兜底。担保分一般保证和连带责任保证，法律规则见第 8 节（借条和担保）。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，方法类建议
- 备注：受益人是你自己和家里人。签了连带责任保证的，要债的人可以不找借款人直接找你，规则见第 8 节（借条和担保）。

3. 别把全部身家一次押上，创业的本钱按全输来安排

- 成本：不花钱。创业、加杠杆、辞职全职干之前，把最坏情况写在纸上：全输了，日子还能不能过。难在顺风的时候觉得用不上。
- 说人话：美国官方统计里，新公司开到第五年剩五成六，第十年剩三成六，第二十年剩两成。所以本钱按全输来安排，不借钱创业，不押唯一的房子。收入只有一条、客户只有一个，同样算押上全部。
- 收益：美国劳工统计局跟踪私人企业的存活率。2011 年成立的公司，五年后还剩 56.3%。2005 年成立的，十年后剩 35.9%。1994 年成立的，二十年后剩 21.2%。三个常见的整批倒掉的结构：借债做本钱、全家收入只来自一个门路、公司的钱只从一个客户来。开业的本钱怎么留、生意怎么和家里的钱隔开，见第 12 节（创业与做生意）。
- 证据等级：A

- 来源：US Bureau of Labor Statistics. Business Employment Dynamics: Survival of private sector establishments by cohort year. https://www.bls.gov/bdm/entrepreneurship/bdm_chart3.htm
- 备注：这是美国官方数据，中国没有同口径的公开企业存活率统计。杠杆和单一客户这些做法没有单独的研究支撑，属于通行做法。失业之后的兜底见第 7 节（没钱的时候怎么活）。

4. 想做的事趁早排进日程，回头看没做比做错更磨人

- 成本：不花钱。把搁置多年的事写在纸上，挑一件排进日程。难在搁置多年的事有惯性。
- 说人话：研究问普通人这辈子最后悔什么，多数人说的是没做的事。做错的事当时疼，过几年会淡。没做的事反过来，越放越重。
- 收益：Gilovich 和 Medvec 的系列研究。电话里随机问到的成年人，75% 说自己更后悔「没做但希望做过」的事。面对面访谈里，人们说出的后悔事项中，没做的占 63%，做了的占 37%。时间规律也一致：回想过去一周，两类后悔各占一半。回想一辈子，84% 的人更后悔没做的事。两人的解释：做错的事会去补救，补着补着就淡了。没做的事没有补救动作，越攒越重。
- 证据等级：B
- 来源：Gilovich T, Medvec VH (1994). The temporal pattern to the experience of regret. Journal of Personality and Social Psychology, 67(3):357-365. https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.357；Gilovich T, Medvec VH (1995). The experience of regret: What, when, and why. Psychological Review, 102(2):379-395. https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.379；Yeung SK, Feldman G (2022). Revisiting the temporal pattern of regret in action versus inaction. Collabra: Psychology, 8(1):37122. https://doi.org/10.1525/collabra.37122
- 备注：争议：方向在后来的重复里站住了，幅度缩水。2022 年的一次重复里，回想一辈子更后悔没做的人占 62.6%，低于原来的 84%。调查对象都是美国成年人。拖延本身的对付办法见第 4 节（拖延）。

5. 大决定前花一分钟，把两头的后悔都想一遍

- 成本：不花钱。签字、辞职、大额支出之前问一句：办砸了我悔不悔，拖着不办到老了悔不悔。两头都问，再决定。
- 说人话：研究发现，先让人想一下「选错了会怎么想」，选择就会变。两头都要想，别只想做错的那一头。想过就翻篇，翻来覆去地想会伤自己。
- 收益：预演后悔是能用的工具。一项消费研究做了几个实验。让人先设想选错之后多难受，再选东西。想过的人里，选稳妥知名选项的从 50% 升到 67%。反方向也要防：把同一件糟心事翻来覆去地想，心理学叫反刍，会加重抑郁、拖慢解决问题的动作。所以这个工具放在决定之前用。决定之后的反复回想，伤大于益。
- 证据等级：B
- 来源：Simonson I (1992). The influence of anticipating regret and responsibility on purchase decisions. Journal of Consumer Research, 19(1):105-118. https://doi.org/10.1086/209290；Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S (2008). Rethinking rumination. Perspectives on Psychological Science, 3(5):400-424. https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- 备注：反刍和抑郁的关系、什么时候该去就医，见第 43 节（心态与通透）。

6. 借钱给亲友，按白送也认的数额借

- 成本：不花钱。借之前先定一个数：这钱要不回来，我也不伤和气。超过这个数，换别的办法帮他。
- 说人话：研究发现的麻烦是，出借的人和借钱的人想的不一样。小金额的账常常一直悬着不还。所以数额按白送也认来定，认多少借多少。
- 收益：一项研究做了几个实验，专门看朋友之间的小额借钱。出借的人按交情想，觉得小钱不用急着还。借钱的人按账想，打算还但一直拖着。两边对还不还、什么时候还的期待对不上，许多小额

的私人欠账就一直悬着。社会学的访问研究看到同样的事：一提家里因为钱闹翻，讲的多半是借出去没还的钱。借条怎么写、利息和时效的法律规则，见第 8 节（借条和担保）。

- 证据等级：B
- 来源：Morvinski C, Shani Y (2022). Misaligned mindsets between borrowers and lenders of small interpersonal loans. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 169:104117. https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2022.104117；Wherry FF, Seefeldt KS, Alvarez AS (2019). To lend or not to lend to friends and kin: Awkwardness, obfuscation, and negative reciprocity. Social Forces, 98(2):753-775. https://doi.org/10.1093/sf/soy127
- 备注：私人借钱要不回来的比例没有可靠调查，能给的只有机制和处理办法。钱走转账留痕迹，别给现金。受益人按出借人算，是你自己。

7. 别为「到年龄了」结婚，仓促的早婚最容易离

- 成本：不花钱。动这个念头时先分清楚：是自己想结，还是周围在催。分不清就再等一等，这个等待不花钱。
- 说人话：美国官方生育调查的数据里，十几岁结的婚，头五年约三成因过不下去散了。二十多岁以后结婚，这个比例明显更低。年龄再往上差距拉平，不是越晚越稳。
- 收益：美国全国家庭增长调查（官方的生育与婚姻调查）两轮数据的分析。只看结婚年龄，十几岁结婚的女性，结婚满五年时已经散伙的占 27% 到 34%。二十到二十六岁结婚的降到 22% 上下。二十七岁以后降到 9% 到 13%。三十岁以后不再有明显变化。作者的解释：早婚赶在人认识自己和认识对方之前。中国的民政统计没有按初婚年龄公布离婚风险，同口径数字待核实。
- 证据等级：B
- 来源：Lehrer EL (2008). Age at marriage and marital instability: Revisiting the Becker-Landes-Michael hypothesis. Journal of Population Economics, 21(2):463-484. https://doi.org/10.1007/s00148-006-0092-9
- 备注：这是关联不是因果：早婚的人学历和经济基础也偏弱。为长辈催婚而结婚怎么单独记账，见第 10 节（为长辈结婚）。真要退出时的程序和代价，见第 10 节（退出成本）。

8. 给「等以后再说」的事定一个具体日期

- 成本：不花钱。把「以后」换成日历上的某一天，或者换成年龄线：多少岁之前要办成。
- 说人话：人对将来的好处打很大的折扣，眼前的事天然占便宜。这是大脑算账的方式，不是懒。把日期定下来，就绕开了这个毛病。没定日期的事，多半一直不会办。
- 收益：行为经济学把三十年的跨时间选择研究总结过一遍。结论之一：人对将来的好处普遍打折，近期打得比远期更狠。结论之二：把各实验的选择折算成年利率，不同研究之间差别大到没法给一个平均数。落到过日子上，「以后再说」最容易被一直推下去，推成这辈子没做。
- 证据等级：B
- 来源：Frederick S, Loewenstein G, O'Donoghue T (2002). Time discounting and time preference: A critical review of the literature. Journal of Economic Literature, 40(2):351-401. https://doi.org/10.1257/002205102320161311
- 备注：拖延的对策见第 4 节（拖延）。各年龄该办的事和窗口期，见第 38 节（人生时间表）。

9. 别拿年龄把自己判出局，晚开始的成绩被低估了

- 成本：不花钱。想转行、想学新东西时，先查数据再下结论。「太晚了」这句话，多数时候站不住。
- 说人话：美国的数据说，增长最快的新公司，创始人创立时的平均年龄是 45 岁。1980 年以来拿诺贝尔物理学奖的工作，做出来时平均 48 岁。中年才开始，不算晚。
- 收益：两项美国研究。一项用人口普查和税务数据看创业者：增长最快的前千分之一新公司，创始人平均 45.0 岁。全部新公司平均 41.9 岁，高科技行业差不多。另一项统计 20 世纪的诺奖得主：1980 年以来，物理学的获奖工作平均在 48 岁做出。20 世纪初年轻人做出重大成果的多，到世纪末，30 岁前做出获奖工作的接近 0%。职业转换成功率的分年龄数据，没有找到可靠来源。
- 证据等级：B

- 来源：Azoulay P, Jones BF, Kim JD, Miranda J (2020). Age and high-growth entrepreneurship. American Economic Review: Insights, 2(1):65-82. https://doi.org/10.1257/aeri.20180582；Jones BF, Weinberg BA (2011). Age dynamics in scientific creativity. PNAS, 108(47):18910-18914. https://doi.org/10.1073/pnas.1102895108
- 备注：都是美国数据。想转行时，政府补贴培训和紧缺职业怎么查，见第 23 节（学什么技能划算）。

10. 别把全部收入押在一个行业上，行业的饭碗会整块挪走

- 成本：不花钱。每年花一小时看两样：自己行业的招聘量，和自己手艺能搬去哪些邻近行当。攒一门搬得动的手艺要花工夫。
- 说人话：官方统计里，我国农业就业占比从 1978 年的七成降到 2023 年的两成多。行业整块涨落是常态。研究还发现，因大裁员丢了长期工作的人，六年后收入还低约一成半。
- 收益：国家统计局的 75 年就业报告给出第一产业就业占比的变化。1952 年是 83.5%，1978 年 70.5%，2023 年 22.8%。第三产业从 1978 年的 12.2% 升到 48.1%。一代人的工作年限里，就业版图可以整个改写。丢掉长期工作的后果也有量化研究。美国康涅狄格州因大裁员失业的工人，收入起初降 30% 以上。六年之后，收入仍低约 15%。宾州老工业区的同类研究损失更大。本条只讲已经发生的变迁，不预测哪个行业会收缩。
- 证据等级：B
- 来源：国家统计局 (2024). 就业规模显著扩大 就业质量稳步提升——新中国 75 年经济社会发展成就系列报告之十六. https://www.stats.gov.cn/sj/sjjd/202409/t20240920_1956589.html；Couch KA, Placzek DW (2010). Earnings losses of displaced workers revisited. American Economic Review, 100(1):572-589. https://doi.org/10.1257/aer.100.1.572
- 备注：给 B 的原因：行业变迁和失业损失有硬数字，「多备一门手艺能减多少损失」没有直接研究。失业待遇和求职渠道见第 7 节（没钱的时候怎么活）。

11. 把每年的体检报告留在一起，连着几年对着看

- 成本：不花钱。纸质报告收进一个文件夹，电子版存一个目录。拿到新报告，翻出去年和前年的对关键指标。
- 说人话：单年超一点不算事，连着几年朝一个方向走才算事。血压、血糖、血脂、体重、结节大小都这么看。旧报告留好，医生也用得上。
- 收益：大病很少凭空来。高血压、糖尿病、血脂异常这一类，在体检报告上常常先以逐年爬升的形态出现。从苗头到发病，有几年到十几年的窗口。报告只看当年单页，这个窗口就浪费了。什么年龄查什么、隔多久查，见第 34 节（体检与筛查）。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献。慢病逐年发展的病程是医学上的普遍认识
- 备注：直系亲属有肿瘤史的，筛查年龄要提前，见第 34 节（体检与筛查）。确诊之后的长期管理，见第 16 节（得了慢性病之后怎么活）。

12. 向过来人请教时问具体的事，别问「值不值」

- 成本：不花钱。把「你后悔吗」换成三个具体的问法：当时怎么决定的，第一年遇到了什么，重来会改哪一步。
- 说人话：你问观点，得到的多半是场面话。你问具体的事，得到的是真经过的细节。前人自己也说不清值不值，但记得住那年发生了什么。
- 收益：做访谈调查的通行经验：让人直接评价一件大事值不值，答案受当天情绪和面子的影响很大。改成问经过、问细节，有用的信息才出得来。这个问法没有系统研究支撑，属于经验做法。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献

- 备注：问家里的病史、长辈的工作变迁和吃过的亏都适用。问完最好记下来。

13. 把家里吃过的亏写成一页，一年翻一遍

- 成本：不花钱。花一两个小时，把父母、祖辈吃过的亏写下来：钱的、健康的、婚姻的、打官司的。一年翻一遍，添新的。
- 说人话：同一类亏会在一个家里重复出现。写下来，下一代能少交一遍学费。从长辈嘴里问出这些事，用问具体事的办法。
- 收益：家族史里有两类信息最值钱。一类是病：直系亲属的患病年龄，决定筛查要不要提前，见第 34 节（体检与筛查）。一类是亏：钱、婚姻、官司上家里栽过的跟头，这是经验做法。写成文字比口口相传牢靠，因为叙述里带着年代、金额和结果。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，方法类建议。家族病史与筛查年龄的医学依据见第 34 节（体检与筛查）
- 备注：受益人是你自己和直系亲属。长辈不愿讲的，换人、换时间再问，问当年的具体事，不问评价。

14. 把放下多年的学习捡起来，教育排在后悔榜第一

- 成本：看学什么。免费资源不少，报班或考试从几十元到几千元。每周要挤出几小时，坚持几个月到几年。
- 说人话：把多项后悔调查合起来看，三成多的人后悔的是教育：没好好读书，没多学一门。第二名是职业，第三名才是感情。还来得及改的事反而最磨人，教育恰恰一直来得及。
- 收益：一项把 11 项后悔调查合起来的分析给出了领域排序。成年人提到的后悔里，教育占 32.2%，排第一。职业 22.3%，感情 14.8%，养育 10.2%。前四名合计约八成。作者的结论：人在还来得及改的领域最后悔。教育、职业、感情都还来得及，所以压在心里最重。
- 证据等级：B
- 来源：Roese NJ, Summerville A (2005). What we regret most ... and why. Personality and Social Psychology Bulletin, 31(9):1273-1285. https://doi.org/10.1177/0146167205274693
- 备注：美国成年人的数据。读书的回报怎么算、学历通道和补贴政策，见第 23 节（学什么技能划算）。

41. 经得起验证的老智慧

老话不因为老就成立。本节把格言和古典哲学当线索，一律算 C 级，再用期刊研究逐条对账：验证成立的、被推翻的、效应比传说小的，分开照实写。顺序按性价比排，两句被部分推翻的老话也按用处插在其中。幸福科学见第 42 节，长期心态建设见第 43 节，本节只写古今的主张对不对。

1. 把力气花在自己能控制的事上，管不了的就放手

- 成本：不花钱。难的是每次着急时先问一句：这件事归不归我管。
- 说人话：古罗马斯多葛派主张，先分清事情归不归你管，再决定花不花力气。现代跟踪研究和这个主张方向一致。觉得日子握在自己手里的人，死亡风险更低，条件越差的人吃到的甜头越大。管不了的事，写下来就放下。
- 收益：爱比克泰德《手册》第 1 条把事情分成两类。看法、冲动、欲望、回避由我们决定；身体、财产、名声、职位不由我们决定。马可·奥勒留《沉思录》通篇用同一个标准筛事。现代验证：美国一项全国调查跟踪 6135 名 25 到 75 岁的人 14 年。控制感强的人同期死亡风险更低，这个差别在受教育较少的人里最明显。控制健康行为、抑郁情绪和总体健康之后，结果不变。原文没有给出可直接引用的风险百分比，所以这里只写方向。
- 证据等级：B
- 来源：爱比克泰德《手册》（Enchiridion）第 1 条；Turiano NA, Chapman BP, Agrigoroaei S, Infurna FJ, Lachman ME (2014). Perceived control reduces mortality risk at low, not high, education levels. Health Psychology, 33(8): 883-890. https://doi.org/10.1037/hea0000022
- 备注：现代部分是观察性调查，给不出因果。争吵和信息噪音这两块最费精力的怎么省，见第 3 节（不要浪费精力）。

2. 把压力当挑战而不是伤害，别认定它正在毁掉你

- 成本：不花钱。难的是承认「压力有害」这个念头本身在起作用。
- 说人话：同样压力很大的人，只有认定压力正在毁掉健康的那部分，早逝风险更高，高出约四成。光压力大、不吃这一套的人，没查到这个风险。要改的是对压力的看法，不是把压力全消灭。
- 收益：1998 年美国全国健康访问调查接上死亡指数，28753 名成年人跟到 2006 年。压力大小本身不预示早亡，认定「压力伤身」本身也不预示，两者叠加才出事。报告压力很大、又认定压力对健康影响很大的人，早亡风险高 43%（风险比 HR 1.43，可信范围 1.2 到 1.7，即高约四成）。作者估算，这一组合在跟踪期内多出的死亡约每年 2 万例，和高血压肾病的量级相当。被推翻的是「压力一律有害」。
- 证据等级：A
- 来源：Keller AO, Litzelman K, Wisk LE, Maddox T, Cheng ER, Creswell PD, Witt WP (2012). Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. Health Psychology, 31(5): 677-684. https://doi.org/10.1037/a0026743
- 备注：这也是观察性调查，立不了因果，作者在原文里写明。减压的具体做法见第 22 节（怎么放松）。

3. 开工前先假设计划已经失败，把原因一条条写出来

- 成本：不花钱。一次十分钟的书写，大决定前做一遍。
- 说人话：先假设计划已经砸了，再回头找原因，能比干想「可能出什么问题」多想出约三成理由。买房、换工作、开店这类大决定前，花十分钟写一遍。多想不等于想得对，列完还得挨个掂量。
- 收益：芒格「反过来想」的正式版本叫预验法：开工前全员假设项目注定失败，各自写下失败原因，让有疑虑的人敢开口。方法发表在《哈佛商业评论》，属于方法介绍。三成这个数字出自 1989 年《行为决策杂志》的实验：把「这件事将来可能出问题」改问成「这件事已经砸了，为什么」，写出的理由数量多约三成。后来复核的人指出，实验量的是理由的数量，没有评理由对不对。
- 证据等级：B

- 来源：Mitchell DJ, Russo JE, Pennington N (1989). Back to the future: Temporal perspective in the explanation of events. Journal of Behavioral Decision Making, 2(1): 25-38. https://doi.org/10.1002/bdm.3960020103；Klein G (2007). Performing a project premortem. Harvard Business Review, 85(9): 18-19. https://hbr.org/2007/09/performing-a-project-premortem
- 备注：预验法管的是事前找漏洞，不负责决定该不该做这件事。花大钱前的防坑清单见第 5 节（不要浪费钱）。

4. 容易紧张的事，提前把最坏结果想透，别硬装乐观

- 成本：不花钱。事前花几分钟把最坏结果写下来，只对容易紧张的人有用。
- 说人话：容易紧张的人，考前把最坏结果想清楚，比强装乐观管用。实验里硬让他们放松、不许提前想坏结果，成绩反而下滑。本来就不焦虑的人，不用学这一手。
- 收益：斯多葛派把这叫预想厄运，现代心理学叫防御性悲观。1986 年的实验里，习惯把坏结果想在前面的学生，成绩和乐观的学生一样好。被安排做放松练习、不许提前想坏结果的那部分人，成绩掉下去；没被打扰的照常发挥。结论：对容易焦虑的人，把最坏结果想透是管住焦虑的法子，硬要乐观反而坏事。
- 证据等级：B
- 来源：Norem JK, Cantor N (1986). Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. Journal of Personality and Social Psychology, 51(6): 1208-1217. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1208
- 备注：这是实验室里的小研究，场景是考试类任务，故 B。悲观念头重到影响生活时是另一个问题，见第 3 节（不要浪费精力）。

5. 对人之前，先用「自己不想受的对待」量一遍

- 成本：不花钱。开口或动手前多问自己一句。
- 说人话：这条规矩不是儒家独有的发明。把几十个社会的田野记录翻一遍，回报别人的好、不坑人，几乎处处被当成美德。动手前先问一句：自己受不受得了同样的对待。
- 收益：《论语·卫灵公》：子贡问有没有一个字可以终身奉行，孔子答「其恕乎。己所不欲，勿施于人」。《论语·里仁》：曾子概括「夫子之道，忠恕而已矣」。跨文化验证：把七种合作行为放进 60 个社会的田野记录里查，962 次记录里 961 次（99.9%）把合作行为评为道德上好。没有一个社会把回报恩惠、尊重财产评为坏事。
- 证据等级：B
- 来源：《论语·卫灵公》《论语·里仁》（杨伯峻《论语译注》，中华书局）；Curry OS, Mullins DA, Whitehouse H (2019). Is it good to cooperate? Testing the theory of morality-as-cooperation in 60 societies. Current Anthropology, 60(1): 47-69. https://doi.org/10.1086/701478
- 备注：这条说的是互惠这条底线，不覆盖道德的全部，各文化的规矩差异也不在本条。随礼、还情、不欠人情账的操作见第 36 节（人情世故）。

6. 决心原谅伤过你的人，按步骤把记恨卸下来

- 成本：不花钱。按手册做完要几周，合计几小时。
- 说人话：按步骤练宽恕的人，抑郁、愤怒和压力都降了，幅度在心理干预里算中等。记恨的账挂在自己身上，先记清，再决定放不放下。宽恕不等于和解，也不挡继续追责。
- 收益：宽恕可以按步骤练，最常用的是 REACH 五步：回想伤害、体会对方、把宽恕当礼物送出、承诺宽恕、守住不反悔。汇总只收对照试验的研究给出效果大小（标准化均数差，负值代表干预组更好）：抑郁 −0.37，愤怒与敌意 −0.49，应激与痛苦 −0.66，正面情绪 −0.29，状态性宽恕 −0.55。次数多的练习比次数少的效果大。
- 证据等级：A
- 来源：《论语·里仁》（杨伯峻《论语译注》，中华书局）；Akhtar S, Barlow J (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. Trauma, Violence, & Abuse, 19(1): 107-122. https://doi.org/10.1177/1524838016637079

- 备注：受益人主要落在第①档（自己）。宽恕不等于和解，也不等于放弃追责；被家暴、被骗的维权路径见第 8 节（别把自己搭进去）。主动和解和告别的操作见第 39 节（一生值得做的事）。

7. 用一张周表给自己的习惯打分，每天记一笔

- 成本：不花钱。一张纸或一个免费 App，每晚一分钟。
- 说人话：每天给自己的习惯打勾或画叉，比光下决心管用。试过的人体重多减了一点，达标的人数翻了一倍多。表不用精美，关键是天天记。
- 收益：富兰克林在自传里定下十三条美德，画一张一周七列的表。每晚反省当天过错、点上黑点，一周主攻一条，十三周一轮。现代同类做法是习惯追踪。把五项以养成习惯为核心的减肥试验合起来算：八到十四周后，干预组比对照组多减 1.4 公斤，减重超过百分之五的人数约为对照组的 2.4 倍。对照组既有空白等待，也有普通生活建议。
- 证据等级：B
- 来源：富兰克林《富兰克林自传》第二部分（十三条美德与每周自省表，作者自述，C 级来源）；Cleo G, Beller E, Glasziou P, Isenring EA, Thomas R (2019). Efficacy of habit-based weight loss interventions: a systematic review and meta-analysis. Journal of Behavioral Medicine. https://doi.org/10.1007/s10865-019-00100-w
- 备注：《富兰克林自传》是作者自述，只当方法出处，不算证据。习惯要重复多久才自动化见第 4 节（不要浪费时间）。

8. 买东西挑到够好就停，别样样求最优

- 成本：不花钱。省的是反复比较的时间。
- 说人话：样样都要挑到最好的人，反而更不快乐，也更容易后悔。给自己定一条「够好」的线，碰到达标的就定下来。
- 收益：《老子》第三十三章「知足者富」。心理学把人分两类：样样求最好的「最大化者」，和「够好就收」的「满足者」。七个样本的测量显示：最大化程度越高，幸福感、乐观、自尊、生活满意度越低，抑郁、完美主义、后悔越高。买东西之后，最大化者更不满意，也更容易拿自己和过得更好的人比。
- 证据等级：B
- 来源：《老子》第三十三章（陈鼓应《老子注译及评介》，中华书局）；Schwartz B, Ward A, Monterosso J, Lyubomirsky S, White K, Lehman DR (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. Journal of Personality and Social Psychology, 83(5): 1178-1197. https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.5.1178
- 备注：测量用的是问卷相关，定不了因果。网上往上比的机制见第 3 节（不要浪费精力）；比较心理的系统内容见第 43 节（心态与通透）。本条只管「知足」这个主张的验证。

9. 收起自大按流程办事，别把宝押在豪赌上

- 成本：不花钱。少揽功、按流程走，要忍住出风头的冲动。
- 说人话：自大的老板不是一定亏钱，而是把公司带得大起大落。放到自己身上也一样：自大不等于失败，等于波动。按流程办事、少押豪赌，成绩更稳。
- 收益：《尚书·大禹谟》「满招损，谦受益，时乃天道」。验证落在前半句：研究者用年报照片大小、发布会露面次数、访谈里说「我」的频率、相对薪酬四项，给 111 位科技公司 CEO 的自恋程度打分。1992 到 2004 年间，自恋分越高的 CEO，战略动作越大，收购又多又大，公司业绩大起大落。平均业绩和低调的 CEO 没有差别。「谦受益」那半句没有找到对等的研究。
- 证据等级：B
- 来源：《尚书·大禹谟》（古文尚书篇目，学界考为晚出，本条按传统篇目标注）；Chatterjee A, Hambrick DC (2007). It's all about me: Narcissistic chief executive officers and their effects on company strategy and performance. Administrative Science Quarterly, 52(3): 351-386. https://doi.org/10.2189/asqu.52.3.351

- 备注：研究对象是科技公司 CEO，推广到个人是类比，故 B。别顺手写成「谦虚的人更成功」，这研究没给这个结论。创业时怎么不把家底赔进去，见第 12 节（创业与做生意）。

10. 坏事发生后，允许自己慢慢找到新的重心

- 成本：不花钱。急不来，给自己留几个月。
- 说人话：大病或大变故之后，一部分人过段时间说自己长了新东西，比如更珍惜家人。这不是安慰话，是能查到的现象，只是作用小。它也不抵消痛苦，该治的照旧治。
- 收益：《老子》第五十八章「祸兮，福之所倚」。汇总 38 项研究、7927 名癌症或艾滋病感染者：报告「创伤后成长」的人，正面心理更多，负面心理更少，自评身体更好。效应都小：成长能解释正面心理差异的 1.7%，负面心理的 0.3%，自评健康的 1.4%。
- 证据等级：B
- 来源：《老子》第五十八章（陈鼓应《老子注译及评介》，中华书局）；Sawyer A, Ayers S, Field AP (2010). Posttraumatic growth and adjustment among individuals with cancer or HIV/AIDS: A meta-analysis. Clinical Psychology Review, 30(4): 436-447. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.02.004
- 备注：争议：效应小，正面心理和自评健康那一侧有发表偏倚的迹象，作者自己写明；成长靠本人汇报，没法从外面核实。丧亲和重击之后头几周该做什么，见第 29 节（遭遇重大打击之后）。

11. 接受适度的不舒服，别用补剂把它全消掉

- 成本：不花钱。照旧运动就行，加高剂量抗氧化补剂反而费钱。
- 说人话：运动有益，靠的正是它给身体的轻度压力。试验里边练边吃高剂量抗氧化补剂的人，胰岛素敏感性的改善几乎没了。适度的不舒服别全躲开，也别指望补剂替你消掉它。
- 收益：《孟子·告子下》「生于忧患而死于安乐」。验证是毒物兴奋效应：39 名年轻男性训练四周，胰岛素敏感性上升。训练期间同时补维生素 C 每天 1000 毫克和维生素 E 400 国际单位的人，这个上升基本消失，身体自身抗氧化酶的调动也被挡掉。运动产生的活性氧正是身体启动适应的信号，信号被消掉，收益跟着消失。
- 证据等级：B
- 来源：《孟子·告子下》（杨伯峻《孟子译注》，中华书局）；Ristow M, Zarse K, Oberbach A, Klöting N, Birringer M, Kiehntopf M, Stumvoll M, Kahn CR, Blüher M (2009). Antioxidants prevent health-promoting effects of physical exercise in humans. PNAS, 106(21): 8665-8670. https://doi.org/10.1073/pnas.0903485106
- 备注：终点是胰岛素敏感性这类化验指标，人数也少，故 B。不是压力越大越好，超出承受的应激就是伤害，剂量是关键。运动量和死亡率的账见第 2 节（不要慢慢死）。

12. 每周写几件该谢的事，当小菜别当主药

- 成本：不花钱。每周一次，每次五分钟。
- 说人话：每周写几件该谢的事，心情会好一点，但好得有限。这个效果和认真做点别的安排比，就分不出高下。情绪低到成病的程度，去看医生，别靠日记硬扛。
- 收益：经典试验：每周写下「这周值得感谢的几件事」并坚持十周的人，比写下烦恼或日常琐事的人正面情绪更高。睡眠、对生活的整体评价等指标也有改善，最稳的是正面情绪这一项。后来的汇总把 27 项试验合起来算：对抑郁和焦虑症状的效果小，刚做完时效果大小 −0.29，随访时 −0.23。和空白等待比才明显，和安排了真实任务的对照比就不明显。
- 证据等级：A
- 来源：Emmons RA, McCullough ME (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2): 377-389. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377；Cregg DR, Cheavens JS (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. Journal of Happiness Studies, 22(1): 413-445. https://doi.org/10.1007/s10902-020-00236-6

- 备注：争议：原始研究几项指标里只有正面情绪站稳，后续汇总发现效果比宣传的小，和空白等待比才显得有效，此前有综述认为改善可能来自安慰剂效应。情绪低到什么程度该就医，见第 34 节（体检与筛查）。

13. 把时间当成最贵的一笔财产来安排

- 成本：不花钱。难的是排日程时真把时间排在自己这头。
- 说人话：宁可少赚一点、也要多留自己时间的人，确实更快乐一点。差别不大，方向倒是稳定的。排日程先保住睡眠和在意的人，再排挣钱。
- 收益：塞涅卡《论生命之短暂》开篇的论点：生命不短，是我们把时间用错了地方。现代验证：六项研究、4690 人测了钱和时间的优先级。优先时间的人幸福感更高，合并效果大小 0.14，控制收入、婚姻、物质主义之后仍在。这些人平均每周工作时长更短。作者明说定不了因果。
- 证据等级：B
- 来源：塞涅卡《论生命之短暂》（De Brevitate Vitae）第 1 章；Whillans AV, Weidman AC, Dunn EW (2016). Valuing time over money is associated with greater happiness. Social Psychological and Personality Science, 7(3): 213-222. https://doi.org/10.1177/1948550615623842
- 备注：关联不是因果，作者明说需要长期跟踪。花钱换时间的做法不在这条，见第 51 节（钱花在哪最值）。时间怎么省见第 4 节（不要浪费时间）。

14. 顺着天生的作息类型安排生活，别硬改早睡早起

- 成本：不花钱。把作息和要紧事的时段按自己的类型排。
- 说人话：晚睡晚起不是单纯懒，很大一部分写在基因里，想改也改不动多少。晚睡型的人心理问题比例接近早睡型的两倍，死亡风险高约一成。能改的是作息规律，和把要紧事挪到自己状态好的时段。
- 收益：英国生物样本库 433268 名 38 到 73 岁成年人平均跟踪 6.5 年。和确定的早睡型比，确定的晚睡型全因死亡风险高 10%（HR 1.10，可信范围 1.02 到 1.18）。心理疾病高约九成（OR 1.94），糖尿病高约三成（OR 1.30）。另一项 697828 人的基因分析找到 351 个与作息类型相关的位点，偏早睡和偏晚睡的极端人群睡眠时点平均差 25 分钟。用基因当工具做的因果分析支持早睡型和心理健康的关联，但不支持它改变体重和糖尿病风险。「早起有虫吃」算对一半：晚睡型有真实代价，但「改早起」不是免费的选项。
- 证据等级：A
- 来源：Knutson KL, von Schantz M (2018). Associations between chronotype, morbidity and mortality in the UK Biobank cohort. Chronobiology International, 35(8): 1045-1053. https://doi.org/10.1080/07420528.2018.1454458；Jones SE, Lane JM, Wood AR, et al. (2019). Genome-wide association analyses of chronotype in 697,828 individuals provides insights into circadian rhythms. Nature Communications, 10: 343. https://doi.org/10.1038/s41467-018-08259-7
- 备注：争议：晚睡型和死亡风险的差距只有一成，且是观察性数字，作者归因于作息和社会时刻表错位等可改因素。熬夜和夜班的健康账见第 2 节（不要慢慢死），作息怎么调见第 3 节（不要浪费精力）。

15. 用笨办法慢慢赢，把捷径让给别人

- 成本：不花钱。放弃「一夜翻盘」的选项本身就是成本。
- 说人话：稳扎稳打的人赢多数人，赢在不走捷径、耗得起。钱的事上最明显：每年多交一点管理费，几十年后差出一大截。选笨办法之前，先算清这笔账。
- 收益：「结硬寨，打呆仗」是后人对湘军战法的概括：先把营寨扎结实，一仗一仗往前拱，不求奇谋速胜。它对应的现代数学是复利和费率：长期持有的钱，每年费率差一点，按复利滚几十年，差距会大到肉眼可见。曾国藩家书里的相关思想是「尚拙」，这条成文的战法表述未见于家书原文，整条按 C 级处理。

- 证据等级：C
- 来源：作者概括，无直接文献（「结硬寨，打呆仗」为后人对湘军战法的概括；思想背景可参《曾国藩家书》，中华书局整理本）
- 备注：费率的算法见第 5 节（不要浪费钱），复利的数学见第 45 节（攒钱与资产配置）。

16. 判断一句老话靠不靠谱，按三步查

- 成本：不花钱。查证一次花十几分钟到半小时。
- 说人话：判断一句老话分三步。先问它什么情况算说错，再顺着数字找期刊原文，最后把出处和验证分开算。金句合集和转述都不算证据。
- 收益：第一步看可证伪性：说不出「什么情况算它错」的话，只是感想。第二步顺着数字找原文：认期刊和 DOI，数字要能在摘要或正文里找到，找不到就不采信。第三步把出处和验证分开：格言本身一律算 C 级，验证过的部分才分 A 或 B。网上的名人名言经常张冠李戴，古籍要落到书名和篇目。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献（判断格言的方法是本书的工作方式）
- 备注：本书不引知乎、公众号和百科类来源，期刊要带 DOI。本节的示例：压力和早起两句被部分推翻，感恩和宽恕被验证但效应比传说小。

42. 幸福科学：怎样算过得好

本节管一个问题：长期看，什么让人过得好、活得健康。证据来自跟了几十年的人群记录和分了组的试验，看的是关系、意义、休闲和钱这几块决定因素。幸福靠自我报告，一次问卷的噪声不小，本节每条都写清证据的边界。睡够和动起来对情绪的作用不重写，见第 2 节（睡眠）、第 22 节（运动抗抑郁）；拿自己跟别人比、停用社交媒体的账见第 3 节（刷同龄人动态）。排序照旧按性价比，不花钱的放前面。

1. 把亲密关系当成健康和幸福的长期投资

- 成本：不花钱。要花的是长期的注意力和时间：定期见面、认真听、把该说的话说掉。难在几十年不断线。
- 说人话：一项跟了 60 年的研究说，50 岁以前自己能改的事里，婚姻稳不稳定排得上号。而 50 岁时的血脂，预测不了 70 到 80 岁过得好不好。流行的「50 岁的关系满意度决定 80 岁的健康」出自这项研究的负责人，期刊论文里的结论比演讲要保守。
- 收益：哈佛成人发展研究从 1938 年起跟踪两组男性 60 年，期刊论文里能核对的结论是：70 到 80 岁过得好还是差，可以用 50 岁以前测的东西预测；其中七项是自己能改的：不酗酒、不吸烟、婚姻稳定、运动、体重适中、成熟的应对方式、受教育程度。把七项都管住之后，剩下的先天因素里只有抑郁还影响老年生活的质量。50 岁时的血胆固醇，在过得好和又病又早逝的人之间没有差别。同一研究的另一篇：小时候家里越暖，60 多年后对伴侣的安全感越高（相关 0.23，弱）。
- 证据等级：B
- 来源：Vaillant GE, Mukamal K (2001). Successful aging. American Journal of Psychiatry, 158(6):839-847. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.6.839；Waldinger RJ, Schulz MS (2016). The long reach of nurturing family environments: Links with midlife emotion-regulatory styles and late-life security in intimate relationships. Psychological Science, 27(11):1443-1450. https://doi.org/10.1177/0956797616661556
- 备注：给 B 的理由：这个研究从头到尾只观察、没有干预，人少（两组共 569 人），而且全是美国男性。社交太少和孤独跟死亡率的账，见第 22 节（社会隔离）。

2. 给日子找一个「为什么」，把它落成具体的事

- 成本：不花钱。花一两个小时想清楚什么事让你早上起得来，再把它排进日程。难在把大词换成能做的事。
- 说人话：觉得自己活得有目标的人，同期死亡的概率低约 17%，心脑血管出事的概率也低约 17%。这是把十项长期跟踪的研究合在一起算的结果。目标是什么不重要，有还是没有才重要。
- 收益：把 10 项先测目标感、再往后跟踪的研究合在一起算：目标感高的人，总死亡率的合并相对风险 RR 0.83（95% CI 0.75 到 0.91），即低约 17%；心脑血管事件 RR 0.83（95% CI 0.75 到 0.92），也低约 17%。另一项美国全国样本跟了 14 年：目标感高的人活得更久，把其他心理幸福感指标扣掉后仍然成立，退休不退休都一样。
- 证据等级：A
- 来源：Cohen R, Bavishi C, Rozanski A (2016). Purpose in life and its relationship to all-cause mortality and cardiovascular events: A meta-analysis. Psychosomatic Medicine, 78(2):122-133. https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000274；Hill PL, Turiano NA (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. Psychological Science, 25(7):1482-1486. https://doi.org/10.1177/0956797614531799
- 备注：这些是观察出来的关联：身体好、有奔头的人本来就更容易有目标感，谁因谁果分不开。把目标排进年头的方法，见第 39 节（体验清单按价值观重排）。

3. 想让心情好，先增加和人打交道的次数，闲聊也算

- 成本：不花钱。约一顿饭、和同事多聊两句、跟店员搭句话，都是顺手的事。难在情绪低的时候还肯开口。

- 说人话：一天里和点头之交说话越多，那天的快乐和归属感越好，这个规律不只对挚友成立。被要求在通勤车上和陌生人聊天的人，体验比独自坐着的更好。大家事先都猜反了，以为一个人待着更舒服。
- 收益：三项日常交往研究：和同学、熟人这类「弱关系」来往更多的日子，快乐感和归属感更高；把强关系和弱关系都算上，结论一样。九项试验：通勤的人被要求和旁边的陌生人说话，体验比被要求独处或照常的人更正面，效果大小 d 在 0.56 到 0.93 之间；事先被问预测的人，普遍猜聊天会更糟。
- 证据等级：B
- 来源：Sandstrom GM, Dunn EW (2014). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. Personality and Social Psychology Bulletin, 40(7):910-922. https://doi.org/10.1177/0146167214529799；Epley N, Schroeder J (2014). Mistakenly seeking solitude. Journal of Experimental Psychology: General, 143(5):1980-1999. https://doi.org/10.1037/a0037323
- 备注：量的是当天心情，不是健康和寿命，所以口径按情绪记在时间。长期见面对寿命的账，见第 22 节（定期和人见面）。

4. 把闲工夫多分给有点难度的事，屏幕留给实在累的时候

- 成本：不花钱。把一部分晚上的被动消遣换成下棋、做菜、打球、练琴这类要动手动脑的事。难在下班后还肯费那个劲。
- 说人话：一件事的难度刚好够得着你的水平时，人的状态最好。这种状态多出现在有挑战的活里，很少出现在看电视里。人对「闲着」的偏好和投入带来的满足，是两回事。
- 收益：78 名上班族随身带呼叫器一周，随机响铃时记下当下状态。够得着又有难度的「心流」状态，上班时出现 54%，休闲时只有 17%，差三倍多。看电视只占休闲中心流的 6% 到 9%，却占非心流时间的 15% 到 25%。快乐、专注、满足这些指标跟着心流走，不跟着「上班还是休闲」走；只有放松和意愿例外，人确实更愿意闲着。
- 证据等级：B
- 来源：Csikszentmihalyi M, LeFevre J (1989). Optimal experience in work and leisure. Journal of Personality and Social Psychology, 56(5):815-822. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.815
- 备注：这是 1989 年美国的数据，当时没有手机和短视频，但「被动看屏很少带来好状态」这个方向仍被引用。短视频的时间上限见第 4 节（短视频硬上限）。情绪低落时先做的事，见第 3 节（情绪低落先动起来）。

5. 每周往自然里凑够两小时，散着步坐着都算

- 成本：不花钱。一周累计两小时，一次去或拆成几次都行，不用特意运动。
- 说人话：一周在自然里待满两小时的人，自报健康好的概率高约六成，自报过得好的概率高约两成。不满两小时看不出差别，超过三百分钟以后好处也不再增加。次数怎么拆不影响。
- 收益：英国一次全国代表性调查，近两万人：和一周不接触自然比，每周接触满 120 分钟，自报健康好和幸福感高的可能性明显更大。120 到 179 分钟这一档，健康 OR 1.59，高约六成；幸福感 OR 1.23，高约两成。好处在每周 200 到 300 分钟到顶，一次去还是分几次不影响，老人和有长期病的人里同样成立。另一项试验：在自然里走 90 分钟的人，反复琢磨负面念头的程度比在城市里走的人明显下降，大脑里和抑郁风险相关的区域活动也下降。
- 证据等级：B
- 来源：White MP, et al. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Scientific Reports, 9:7730. https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3；Bratman GN, et al. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. PNAS, 112(28):8567-8572. https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112
- 备注：给 B 的理由：两小时这个数来自一次问卷，两边可能互为因果；走路的试验人数少，量的是当下指标。住处绿化和死亡率的账，见第 22 节（绿地）。

6. 把爱好往「要练」的方向挑，别把休闲全交给消费

- 成本：可能要一点装备钱。真正的成本是每周固定练习的几小时，和熬过头几个月的笨拙期。
- 说人话：休闲和幸福感之间是中等偏弱的一档关联，但怎么休闲有差别。去得勤、花样多的休闲，比单纯耗时间的更让人满足，退休以后更明显。往要练、能积累的方向挑，是这个证据支持的挑法。
- 收益：把 37 个效应量、一万多人合在一起算：休闲参与和幸福感的相关 r = 0.26（0 到 1 的量尺上偏弱一头），中间靠对休闲的满足感搭桥。把休闲组织成活动让人参加的试验，幸福感提升的效果大小 d = 1.02，算大效应；参加的次数和种类比总时长更要紧；退休人群里这个关系最强。「要练的休闲」这个概念来自社会学家 Stebbins 1982 年的论文，指需要学习训练、能积累成果的爱好，属定性划分。
- 证据等级：B
- 来源：Kuykendall L, Tay L, Ng V (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 141(2):364-403. https://doi.org/10.1037/a0038508；Stebbins RA (1982). Serious leisure. Pacific Sociological Review, 25(2):251-272. https://doi.org/10.2307/1388726
- 备注：给 B 的理由：d = 1.02 来自把各式休闲活动合在一起算，种类杂，单个爱好的效果没那么大。学乐器给老年攒认知的账，见第 39 节（学一门乐器）。

7. 留一小笔钱专门花在别人身上

- 成本：几块到几十块的小钱：给家人带个小东西、请同事喝杯东西、捐一点。
- 说人话：把一小笔钱花在别人身上，比把同样的钱花在自己身上更快乐。这个规律在一百多个国家的问卷里都出现，试验也验证过方向。金额不用大，「为别人花」这个动作才是重点。
- 收益：一项全国代表性问卷：收入里花在别人身上的比例越高，人越快乐。一笔意外奖金到手，花在别人身上的人几周后比花在自己身上的人快乐。把人分成「为别人花」和「为自己花」两边的试验里，前一边更快乐。后来把 136 个国家的问卷合起来算，为别人花钱和更高的快乐感在各国一致；在加拿大和乌干达分别做的试验里，为别人花钱都让快乐上升，方向是因果的。
- 证据等级：B
- 来源：Dunn EW, Aknin LB, Norton MI (2008). Spending money on others promotes happiness. Science, 319(5870):1687-1688. https://doi.org/10.1126/science.1150952；Aknin LB, et al. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. Journal of Personality and Social Psychology, 104(4):635-652. https://doi.org/10.1037/a0031578
- 备注：给 B 的理由：方向证据一致，但单项效果不大，也没有统一的量化幅度。靠买东西给自己买快乐为什么指望不大，见第 6 节（不要指望买东西改善心情）。

8. 挣钱确实能一直买来快乐，最不快乐的那部分人例外

- 成本：不花钱，花几分钟校准对钱的预期。
- 说人话：「年入 7.5 万美元之后钱不再买快乐」的说法被更大的研究推翻了。多数人收入越高，当下的快乐越多，没有到顶。只有最不快乐的那两成人，钱涨到一定水平后快乐不再跟着涨。
- 收益：3.3 万多名美国在职成年人用手机随机作答，累计 170 多万次记录：当下的感受和对生活的整体评价都随收入上升（按对数走直线），8 万美元以上的斜率和以下一样，没有「7.5 万美元走平」的证据。两位结论相反的作者后来合作重算：走平只出现在最不快乐的 20% 的人身上；较快乐的人随收入一直上升，最快乐的一组甚至加速。2010 年最早的「走平」结论落在 6 万到 9 万美元之间，后来被归因于量表的顶部量不出去。
- 证据等级：A
- 来源：Killingsworth MA (2021). Experienced well-being rises with income, even above $75,000 per year. PNAS, 118(4):e2016976118. https://doi.org/10.1073/pnas.2016976118；Kahneman D, Killingsworth MA, Mellers B (2023). Income and emotional well-being: A conflict resolved. PNAS, 120(10):e2208661120. https://doi.org/10.1073/pnas.2208661120；Kahneman D, Deaton A (2010). High income improves

evaluation of life but not emotional well-being. PNAS, 107(38):16489-16493. https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107

- 备注：争议。一边是 2010 年的「走平」，一边是 2021 年的「不走平」，2023 年两位对家合作重算调和：对多数人不走平，对最不快乐的人走平。数据是美国的，收入按对数算，收入翻倍比固定加钱更贴近原结论。

9. 好事带来的快意会退，大决定前把它算进去

- 成本：不花钱。买房、换车、下注之前，先想一遍「这份高兴能留多久」。
- 说人话：老研究说中大奖的人不比普通人快乐，日常小事的乐趣反而变淡。后来的大研究把结论修细了：大奖真的让人对「这辈子过得怎么样」的评分变高，十年以上不退；但日常的快活和心情没有变好。两边合起来看：别指望一笔钱直接买来天天开心。
- 收益：1978 年的经典研究：22 名大奖得主和 22 名普通人比，眼下的总体快乐没有差别（4.00 对 3.82，差别不显著），但从聊天、吃饭、看电视这些日常小事里得到的乐趣更低（3.33 对 3.82）。瑞典研究者在中大奖之后 5 到 22 年访问了几千名彩票玩家：大奖得主的总体生活满意度持续更高，十年以上不退，主要来自对财务状况的满意；快乐感和心理健康基本没变，和没中大奖的人分不出差别。
- 证据等级：B
- 来源：Brickman P, Coates D, Janoff-Bulman R (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? Journal of Personality and Social Psychology, 36(8):917-927. https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.8.917；Lindqvist E, Östling R, Cesarini D (2020). Long-run effects of lottery wealth on psychological well-being. Review of Economic Studies, 87(6):2703-2726. https://doi.org/10.1093/restud/rdaa006
- 备注：争议。1978 年那份人很少、只问了一次，被引用最多但证据最弱；瑞典那份靠彩票分组，结论更硬。为「比别人强一档」多花的钱为什么不划算，见第 6 节（往上挪一档）。

10. 别指望结婚这个动作让人更幸福，账要按关系质量算

- 成本：不花钱，只是换一个预期：结婚不是快乐的开关。
- 说人话：两万多人跟了 15 年：结婚前后，生活满意度平均只涨一点点，几年内基本回到原来的水平。平均值下面差别很大，婚后更满意的和更不满意的约各占一半。把日子托起来的是关系本身，不是那个证。
- 收益：德国一项 15 年、超过 2.4 万人的跟踪：结婚当年生活满意度上升，平均涨幅约 0.1 分（量表满分 11 分），之后回落；把婚后几年和婚前比，平均已经不比婚前更满意。一直没离婚的人里，最后比婚前更满意的和更不满意的约各占一半。丧偶的下降又深又久，多年回不到原水平。
- 证据等级：A
- 来源：Lucas RE, Clark AE, Georgellis Y, Diener E (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. Journal of Personality and Social Psychology, 84(3):527-539. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.527
- 备注：争议。平均回落不等于每段婚姻都会回落，个体差别比平均值大。已婚的人死亡率更低的账、结婚的钱账和退出成本，见第 10 节（结婚划不划算）；吵架怎么少伤身，见第 10 节（把关系好坏当健康账）。

11. 把要不要孩子的账拆开算，快乐和意义不是一回事

- 成本：不花钱，花几个小时的权衡。算完之后，怎么选还是你自己的事。
- 说人话：研究没有给出「有孩子的人更快乐」的整齐结论。负面情绪、钱紧、睡不好会把快乐往下拽，意义感和新角色会把日子撑起来。陪孩子的时段，在十几项日常活动里排得很靠前。这里只拆账，不替你选。
- 收益：汇总三类研究设计的一篇长文：家长更不快乐的地方，是负面情绪更重、财务压力放大、睡眠更差、婚姻更紧张；更快乐的地方，是人生意义感更强、基本需要更满足、正面情绪更多、社会

角色更丰富。几项具体测量：美国全国问卷里，家长想到人生意义的频率比非家长高；随身提醒记录里，家长一天中有意义的时刻更多；和孩子共处的时间自评意义感更高。另一项日常活动研究里，「陪孩子」在 18 项活动里排第 4，看电视低得多。

- 证据等级：B
- 来源：Nelson SK, Kushlev K, Lyubomirsky S (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? Psychological Bulletin, 140(3):846-895. https://doi.org/10.1037/a0035444
- 备注：争议。有的研究发现家长更快乐，有的相反，结论取决于钱、睡眠和婚姻状况，这也是这篇长文的主题。钱账、时间账和育儿补贴，见第 18 节（养孩子划不划算）。

12. 判断自己过得好不好，多测几回再下结论

- 成本：不花钱。看自己「过得怎么样」时，多看几天、换几个场合，别拿单日情绪定案。
- 说人话：隔两周问同一批人「你对生活满意吗」，两次答案的吻合程度只有六成左右，比收入、学历这类数字虚。所以一次问卷分数低，不等于日子真的糟。连着测都低，才值得当回事。
- 收益：229 名在职女性隔两周各答一次同样的问卷：生活满意度两次的相关 r = 0.59，当天净情绪 r = 0.64，各项落在 0.50 到 0.70 之间，比收入、教育这类常用数据的稳定性低。作者结论：这类指标够用来比较人群的平均，单个时间点的个人读数噪声大。
- 证据等级：B
- 来源：Krueger AB, Schkade DA (2008). The reliability of subjective well-being measures. Journal of Public Economics, 92(8-9):1833-1845. https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2007.12.015
- 备注：方法条，克制的提醒。本节每一条「更快乐」都建立在自我报告上。长期低落要看的不是问卷，见第 3 节（情绪低落先动起来）。

13. 看国家幸福榜，盯六样东西而不是排名

- 成本：不花钱，读一遍排名的说明。
- 说人话：各国幸福感的差别，七成五以上能用六样东西解释。六样是：有人可以依靠、国家富、健康寿命、选择自由、乐意帮人、腐败少。这是国家层面的账，对你个人的参考只是方向：钱重要，信任和自由同样在列。
- 收益：世界幸福报告（联合国支持的年度官方报告）的国家排名建立在 0 到 10 分的生活评价上。报告自述：六个变量合起来解释各国各年平均分差异的四分之三以上，六个变量是有人可以依靠、人均收入取对数、健康寿命、人生选择的自由、慷慨、不腐败。排第一的一直是北欧国家。
- 证据等级：B
- 来源：World Happiness Report. Frequently Asked Questions（官方站，2026 年版在列）. https://worldhappiness.report/faq/
- 备注：国家平均的账不能倒过来算到个人头上。给 B 的理由：报告官方发布、方法公开，但不是同行评议的研究论文。

14. 把朋友放进日历：成年友谊靠定期见面维持

- 成本：每周一顿饭、一个球局的钱和时间。难在把「有空再约」改成固定日程，并守住它。
- 说人话：成年人的朋友圈在缩水，不安排就慢慢散掉。友谊靠一起花时间堆出来，上班上课的共处不算数。把见面像健身排课一样定成每周固定日程，最省毅力。
- 收益：人的社交圈是分层的：最里层 1 到 5 人是可以依靠的核心，往外一圈 10 到 15 人，再往外 40 到 50 人，最外层约 150 人。友谊靠一起花时间堆出来。一项美国研究算了小时账：点头之交变玩得到一起的，约 94 小时；变朋友，约 164 小时；变好朋友，约 219 小时。时间怎么花也有差别：一起闲待、看片、玩游戏的时间越多越亲，一起上班上课的时间反而不能算数。一项英国研究用圣诞贺卡网络实测：平均每人的社交圈约 153.5 人，和按脑容量推出来的 150 相符。成年后友谊在萎缩：美国一项全国调查里，一个密友都没有的成年人，1990 年占 3%，2021 年涨到 12%；密友十个以上

的，从 33% 掉到 13%。这份报告是问卷调查性质，作者把萎缩归因于晚婚、搬家多、带娃时间比上一代翻倍和工作时间变长。

- 证据等级：B
- 来源：Hall JA (2019). How many hours does it take to make a friend? Journal of Social and Personal Relationships, 36(4):1278-1296. https://doi.org/10.1177/0265407518761225；Dunbar RIM (1993). Coevolution of neocortical size, group size and language in humans. Behavioral and Brain Sciences, 16(4):681-694. https://doi.org/10.1017/S0140525X00032325；Hill RA, Dunbar RIM (2003). Social network size in humans. Human Nature, 14(1):53-72. https://doi.org/10.1007/s12110-003-1016-y；Cox DA (2021). The State of American Friendship: Change, Challenges, and Loss（Survey Center on American Life 调查报告，非期刊，基于 2021 年 5 月 American Perspectives Survey）. https://www.americansurveycenter.org/research/the-state-of-american-friendship/
- 备注：这条写的是结构：把重要的人变成每周饭局、季度出游这样的固定日程，里层那几个人优先。跨过「怕打扰」的心理账，见第 36 节（定期主动联系）。来往太少对死亡率的账，见第 22 节（定期和人见面）。

15. 把「养狗的人死亡更低」当观察账看，别只为健康去养狗

- 成本：狗粮、疫苗、驱虫、寄养和看病，一年几千元起步，大病上万。每天要遛，出远门要安置。一养十几年，兴头过了也不能撒手不管。
- 说人话：养狗的人同期死亡的概率低约四分之一，心血管病死亡低约三成。但这些都是观察出来的，健康、爱动的人本来就更可能养狗。养狗要花掉十几年的钱和精力，别只为健康去养。
- 收益：把 10 项观察研究合并计算，共 383 万多人，平均跟踪 10 年：和没养狗的人比，狗主人全因死亡低 24%（RR 0.76，95% CI 0.67 到 0.86），心血管病死亡低 31%（RR 0.69，95% CI 0.67 到 0.71）。有过冠心病事件的人里，心血管病死亡低 65%（RR 0.35，95% CI 0.17 到 0.69）。汇总者注明这些分析没有对混杂因素做调整。瑞典全国登记研究跟踪 18 万多名心梗患者和 15 万多名中风患者：心梗后独居的狗主人，死亡低约 33%（HR 0.67，95% CI 0.61 到 0.75）；与家人同住的低约 15%。中风后独居的狗主人，死亡低约 27%（HR 0.73，95% CI 0.66 到 0.80）。作者明说，吸烟这类没量到的因素让他们下不了因果结论。
- 证据等级：A
- 来源：Kramer CK, Mehmood S, Suen RS (2019). Dog Ownership and Survival: A Systematic Review and Meta-Analysis. Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes, 12(10):e005554. https://doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.119.005554；Mubanga M, Byberg L, Egenvall A, Ingelsson E, Fall T (2019). Dog Ownership and Survival After a Major Cardiovascular Event: A Register-Based Prospective Study. Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes, 12(10):e005342. https://doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.119.005554
- 备注：争议。两边都是观察性研究：身体好、收入稳的人本来就更容易养狗，遛狗又自带运动，这两层都没扣掉，不足以推出「为了健康去养狗」。研究者自己也这么提示。受益人主要落第①档自己；狗是全家的，同住家人跟着受益，算第②档；遛狗认识的狗友算第③档的互惠来往。养狗伤人的责任和必须牵绳，见第 8 节（养狗必须牵绳）。

43. 心态与通透：比较、焦虑与意义

这一节管长期心态：焦虑怎么安置、情绪怎么处理、比较怎么换尺子、意义从哪来，以及什么时候该把问题交给医生。条目照旧按性价比排，不花钱的放前面。精力类的情绪技巧和网上的往上比在第 3 节，放松手段在第 22 节，不重复。危机干预不在本节：有自杀念头先打 12356，见第 1 节（不要早死）；刚遭遇丧亲、重病、失业的那一段怎么过，见第 29 节（遭遇重大打击）。

1. 把意义感落到每周一件具体的事上：帮人、进圈子、留痕迹

- 成本：不花钱，花时间。每周固定几小时：社区志愿、公益组织的固定岗位、兴趣团体里管一件事。选「有组织、定期、见得到人」的，别选捐钱了事。
- 说人话：做志愿的人比不做的人死亡风险低约两成。这笔账有水分：肯做志愿的人本来就更健康。但它同时换回被人需要、归属感和留下东西这三样。
- 收益：志愿服务与健康的系统梳理（40 篇文献）：5 项试验没做出身心获益。17 项随访研究显示抑郁、生活满意度、幸福感改善，身体健康无差异。其中 5 项随访研究的汇总：志愿者死亡风险比 0.78（95% CI 0.66–0.90，可信范围），即低约 22%（低 10% 到 34%）。55 岁以上人群的专项汇总：校正健康等因素后死亡风险低约 24%（95% CI 16%–31%），不校正时低约 47%。
- 证据等级：A
- 来源：Jenkinson CE, Dickens AP, Jones K, et al. (2013). Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. BMC Public Health, 13, 773. https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-773；Okun MA, Yeung EW, Brown S (2013). Volunteering by older adults and risk of mortality: a meta-analysis. Psychology and Aging, 28(2), 564-577. https://doi.org/10.1037/a0031519
- 备注：争议。证据以观察为主：健康、有钱、有闲的人更容易去做志愿，这层反向因果去不干净；仅有的几项试验没做出收益。放在第一条凭的是成本为零、方向一致，不是定论。人生意义与死亡率的队列主证据在第 42 节（幸福科学），这条只管怎么获得。帮的对象多为陌生人，受益人档次按第 ③ 档算，但这条的主要收益落在自己身心上，风险面也小，走正规组织即可。

2. 给担忧划一个固定的「担忧时间」，其他时候记下来延后

- 成本：不花钱。每天定 15 到 30 分钟，固定时间、固定地点，只用来担忧。白天冒出来的担心先记一行，留到那段时间再想。连着练一到四周。
- 说人话：把担忧圈进固定时段，每天担忧的次数和时长都降一些，降幅不大但做法简单。它管爱担忧的习惯，管不了已经成病的焦虑。
- 收益：担忧推迟（也叫刺激控制）的汇总分析：7 项试验、999 人。与只记录担忧的人相比，担忧时长下降，效应量 d = 0.313（95% CI 0.17–0.54，可信范围）；担忧次数下降，d = 0.189（95% CI 0.05–0.32）。练习一到四周见效，长期效果缺乏跟踪。另一项 53 名高担忧成年人的试验：每天 30 分钟、限时限地的担忧时段，两周后担忧、焦虑、负面情绪和失眠的降幅都大于不回避担忧的对照，抑郁和正面情绪无差别。女性占比高的研究效果更好。
- 证据等级：A
- 来源：Dippel A, Brosschot JF, Verkuil B (2024). Effects of worry postponement on daily worry: a meta-analysis. International Journal of Cognitive Therapy, 17, 160-178. https://doi.org/10.1007/s41811-023-00193-x；McGowan SK, Behar E (2013). A Preliminary Investigation of Stimulus Control Training for Worry: Effects on Anxiety and Insomnia. Behavior Modification, 37(1), 90-112. https://doi.org/10.1177/0145445512455661；Borkovec TD, Wilkinson L, Folensbee R, Lerman C (1983). Stimulus control applications to the treatment of worry. Behaviour Research and Therapy, 21(3), 247-251. https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90206-1

- 备注：做法细则：时段之外想到担忧，只记一行字，不展开想；到点要么处理，要么发现已经不想了。睡不着时别躺在床上担忧。给 A 的理由：7 项试验方向一致，汇总看不出发表偏倚，只是效果小。担忧已经严重到失眠、坐立不安、上不了班，按焦虑症去精神科就医。

3. 停不下来地反复琢磨时，先安排一件小事动起来

- 成本：不花钱。挑一件十分钟内能动手、能做完的事：收拾桌面、洗一盆碗、出门走一圈。做完再评估还想不想接着想。
- 说人话：心情越差越不想动，越不动心情越差。心理治疗里反过来做：不等想通，先安排小事。抑郁症状降得明显，短期不输抗抑郁药。
- 收益：行为激活（先安排行动、情绪后跟上）治疗抑郁的汇总分析：26 项试验、1524 人。与不治疗或等待相比，抑郁症状下降，效应量 g = −0.74（95% CI −0.91 到 −0.56，大效应），需治疗人数 2.5。与抗抑郁药相比，g = −0.42（95% CI −0.83 到 −0.00），短期略优，但只有 4 项试验、整体研究质量偏低。6 到 9 个月后效应回落到中等（g = −0.35）。反复回想糟心事（反刍）与抑郁、焦虑的关联，在六种情绪调节策略里最大。
- 证据等级：A
- 来源：Ekers D, Webster L, Van Straten A, Cuijpers P, Richards D, Gilbody S (2014). Behavioural Activation for Depression; An Update of Meta-Analysis of Effectiveness and Sub Group Analysis. PLoS ONE, 9(6), e100100. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0100100；Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review, 30(2), 217-237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004
- 备注：反刍的机制和日常版做法在第 3 节（不要浪费精力），这条补的是治疗级证据。自助版不必照搬治疗：事情要小到没门槛，做完一件再排下一件。这里说的有效指正式治疗；抑郁到中等以上程度，动起来之外要去就医。

4. 情绪上来了别硬压：压表情伤身体也伤关系

- 成本：不花钱。难在改掉当场「绷住、装没事」的习惯。实在要绷的场合，事后补一次换角度想。
- 说人话：硬压着不表露，情绪没变小，身体反而更紧张，血压上升。对面的人也感觉得到，关系反而变远。
- 收益：180 名女性看悲伤和有趣影片的实验：被要求压住表情的人，心血管的交感激活上升，中性和情绪影片里都出现；有趣影片的愉悦感同步下降。陌生女性两两谈论烦心事的实验：被要求压住表情的一方，沟通被打断，对方的血压反应放大。后续试验里双方血压都升高，亲近感下降，关系更难建立。六种情绪调节策略的汇总：反刍与精神问题的关联最大（大效应），回避和压抑是中到大，换角度和接纳是小到中、方向相反。
- 证据等级：B
- 来源：Gross JJ, Levenson RW (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. Journal of Abnormal Psychology, 106(1), 95-103. https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95；Butler EA, Egloff B, Wilhelm FH, Smith NC, Erickson EA, Gross JJ (2003). The social consequences of expressive suppression. Emotion, 3(1), 48-67. https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48；Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review, 30(2), 217-237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004
- 备注：定 B 的理由：实验场景是实验室里的影片和陌生人交谈，人数不多，搬到职场和家庭只有方向可参考。压表情不等于情绪稳定：稳定是反应本身小，硬压是反应还在、只是藏起来。谈判、投诉这类场合确实要绷。绷完找时间把这件事换一种讲法重讲一遍。

5. 把「通透」练成习惯：遇事先换一种讲法

- 成本：不花钱。每次情绪上来，先问一句「这件事还能怎么讲」，一两分钟。难在长期养成习惯。

- 说人话：习惯换角度想的人，正面情绪多、负面情绪少，人际更好，幸福感更高。这个习惯能练：做手机练习的人，抑郁和焦虑降了一些，幅度中小。
- 收益：五项研究的一致结果：习惯换角度重评的人，体验到和表现出更多正面情绪、更少负面情绪，人际功能更好，幸福感更高；习惯压表情的人相反。含重评训练的手机干预汇总：30 项试验、3904 人。与等待或不处理相比，心理症状改善，效应量 0.34（95% CI 0.12–0.56）；抑郁症状 0.51（0.30–0.73），焦虑 0.33（0.16–0.50）。幸福感 0.18（–0.05 到 0.42），与不处理分不出差别。优势主要出现在和「不处理」比较的研究里，多数研究偏倚风险高。
- 证据等级：B
- 来源：Gross JJ, John OP (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348-362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348；Morello K, Schäfer SK, Kunzler AM, Priesterroth LS, Tüscher O, Kubiak T (2023). Cognitive reappraisal in mHealth interventions to foster mental health in adults: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Digital Health, 5, 1253390. https://doi.org/10.3389/fdgth.2023.1253390
- 备注：换角度不是骗自己「这事是好事」，是找同一件事的另一种可信讲法：它对我意味着什么，一年后还剩多少。气头上先让身体慢下来，见第 3 节（不要浪费精力）和第 22 节（怎么放松）。效应量就是中小，把它当便宜的默认动作，别当药。

6. 跟自己说话时，换成对朋友的说法

- 成本：不花钱。核心动作一句话：搞砸了，先问「朋友这样来找我，我会怎么跟他说」。系统的 8 周课程多数城市没有，自助书和免费练习可以用。
- 说人话：对自己越苛刻，焦虑和抑郁症状越多，这个关联很强。同情自己能练：上完 8 周课的人，自我同情和幸福感上升，抑郁和焦虑下降，半年后还在。
- 收益：自我同情与精神症状的汇总：20 个样本、4077 人，相关 r = −0.54（95% CI −0.57 到 −0.51，大效应）。自我同情越高，症状越少。8 周正念自我同情课程：正式试验 52 人分两组，上课组自我同情得分升 1.13 分（量表满分 5），效应量 d = 1.67；抑郁降 d = 0.86，焦虑降 d = 0.76，压力降 d = 0.37，生活满意度升 d = 0.51。增益保持到 6 个月和 1 年。
- 证据等级：A
- 来源：MacBeth A, Gumley A (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. Clinical Psychology Review, 32(6), 545-552. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003；Neff KD, Germer CK (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. Journal of Clinical Psychology, 69(1), 28-44. https://doi.org/10.1002/jclp.21923
- 备注：争议。相关那一半看不出因果，也可能症状重的人更难同情自己；课程试验只有 52 人，对照是排队等待，效果多半被高估。自我同情不是降低标准，也不是「我已经很好了」式的自我安慰，是把对朋友的宽容用在自己身上，标准照旧。正念的坐姿和呼吸做法见第 22 节（怎么放松）。

7. 想改自己的性格，是可以改的

- 成本：不花钱。定一个想改的方向，比如更尽责、情绪更稳，拆成具体行为，每天记一笔、设提醒。人格变化按月算，不按天算。
- 说人话：性格不是成年就定死。尽责和情绪稳定本来就会随年龄上升。盯一个方向练三个月，自己和朋友都看得出变化，停练后还能保持一阵。
- 收益：92 项长期跟踪研究的汇总：尽责性、情绪稳定性和社交支配在成年期持续上升，20 到 40 岁最明显；宜人性只在老年期上升。1523 名想改变某项人格的成年人：用三个月的手机指导（定目标、每日提醒、记录），与排队等待的人相比，自评改变更大，且与目标方向一致；朋友和伴侣也看出变化，幅度较小；停用三个月后改变仍保持。
- 证据等级：A

- 来源：Roberts BW, Walton KE, Viechtbauer W (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. Psychological Bulletin, 132(1), 1-25. https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.1；Stieger M, Flückiger C, Rüegger D, Kowatsch T, Roberts BW, Allemand M (2021). Changing personality traits with the help of a digital personality change intervention. PNAS, 118(8), e2017548118. https://doi.org/10.1073/pnas.2017548118
- 备注：想改的方向自己定，别拿别人的期待当目标。效果以自评为主，旁观者看到的更小，这是这类研究的通病。研究用的是专门的指导应用；没有的话用日记加提醒凑合，只是没验证过。

8. 把「通透」拆开练：自省、利他、情绪稳

- 成本：不花钱。智慧在研究里拆成可练的成分：自我反省、利他行为、情绪调节、接纳不同看法、决断、给人出主意、灵性。情绪调节和利他这两样本节已单独写成条目，照着练就行。
- 说人话：智慧不是玄学，能用问卷量出来。智慧高的人更幸福、更韧，孤独和抑郁更低。利他和情绪调节的练习，效果在汇总里站得住。
- 收益：2093 名 20 到 82 岁成年人的量表研究：智慧得分随年龄上升，与心理幸福感、韧性、幸福感、社交正相关，与孤独、抑郁、焦虑负相关。57 项试验、7096 人的汇总：提升智慧成分的干预整体有效。利他行为类效应量 0.43（校正发表偏倚后 0.40，95% CI 0.16–0.78），情绪调节类 0.67（95% CI 0.21–1.12），灵性类 1.00（0.41–1.60）。利他类干预在年长人群里效果更大。情绪调节类校正发表偏倚后不再显著。
- 证据等级：B
- 来源：Thomas ML, Palmer BW, Lee EE, Tu XM, Jeste DV (2021). Abbreviated San Diego Wisdom Scale (SD-WISE-7) and Jeste-Thomas Wisdom Index (JTWI). International Psychogeriatrics, 34(7), 617-626. https://doi.org/10.1017/S1041610221002684；Lee EE, Bangen KJ, Avanzino JA, et al. (2020). Outcomes of randomized clinical trials of interventions to enhance social, emotional, and spiritual components of wisdom: A systematic review and meta-analysis. JAMA Psychiatry, 77(9), 925-935. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.0821
- 备注：定 B 的理由：关联是横断面，看不出谁导致谁；干预汇总异质性高，情绪调节组校正发表偏倚后不再显著（效应量 1.26，95% CI −0.53 到 3.04）。灵性指与大于自己的东西有联结感，不等于宗教信仰。老年幸福感的决定因素在第 42 节（幸福科学），这条只管练法。

9. 心理治疗对焦虑抑郁有效，按正经治疗对待

- 成本：公立医院心理治疗一次几十到几百元，各地不同；规范治疗一周一次、十次上下起步。难的是承认需要并坚持去。
- 说人话：心理治疗对抑郁确实有效，幅度不小，不用纠结门派：主流几种疗法效果接近。和药比不吃亏，怕药的人多了一条路。前提是规范：有资质的治疗师，按疗程走。
- 收益：198 项试验、15118 名成年抑郁患者：七种心理治疗（认知行为、人际、行为激活、问题解决、短程心理动力、支持性咨询、社会技能训练）全部优于等待，效应量 d = −0.62 到 −0.92（中到大）；各疗法之间差别很小（d = 0.01 到 −0.30）。与药片安慰剂（不含药效的对照药）的对比：10 项试验、1240 人，心理治疗效应量 g = 0.25（95% CI 0.14–0.36），需治疗人数约 7。作者结论：这个量级和抗抑郁药对安慰剂的优势相当。
- 证据等级：A
- 来源：Barth J, Munder T, Gerger H, et al. (2013). Comparative efficacy of seven psychotherapeutic interventions for patients with depression: a network meta-analysis. PLoS Medicine, 10(5), e1001454. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001454；Cuijpers P, Turner EH, Mohr DC, et al. (2014). Comparison of psychotherapies for adult depression to pill placebo control groups: a meta-analysis. Psychological Medicine, 44(4), 685-695. https://doi.org/10.1017/S0033291713000457

- 备注：焦虑障碍的证据方向一致，本条未列数字。网络上按次收费的「倾听师」「情感导师」不算这里说的心理治疗。正念课对焦虑的效果见第 22 节（怎么放松）。费用和医保报销按当地政策查，见第 24 节（看病）。与药怎么选、能不能合用，听精神科医生的。

10. 分不清「心态差」还是「生病了」时，先挂一次号让医生判断

- 成本：精神科、心理科或临床心理科的普通门诊几十元一次，量表通常几十元。带身份证挂号，不需要转诊。
- 说人话：每六个成年人里有一个一生中会得精神障碍，看过医生的人很少。分不清心态差还是病，就挂一次号让医生判断。医生说不算病，自己也踏实。
- 收益：中国精神卫生调查（31 个省、32552 名成年人）：任一精神障碍（不含痴呆）终生患病率 16.6%，过去 12 个月 9.3%；焦虑障碍最常见，终生 7.6%。四省调查（63004 人筛查、16577 人访谈）：有可诊断精神障碍的人里，只有 8% 曾寻求过专业帮助，见过精神卫生专业人员的只有 5%；24% 已被疾病拖到中重度残疾。17 国调查（含中国）：中国重度患者 12 个月内接受过任何服务的约 11%，在受调查国家里最低。
- 证据等级：A
- 来源：Huang Y, Wang Y, Wang H, et al. (2019). Prevalence of mental disorders in China: a cross-sectional epidemiological study. Lancet Psychiatry, 6(3), 211-224. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30511-X；Phillips MR, Zhang J, Shi Q, et al. (2009). Prevalence, treatment, and associated disability of mental disorders in four provinces in China during 2001-05: an epidemiological survey. Lancet, 373(9680), 2041-2053. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60660-7；Wang PS, Aguilar-Gaxiola S, Alonso J, et al. (2007). Use of mental health services for anxiety, mood, and substance disorders in 17 countries in the WHO world mental health surveys. Lancet, 370(9590), 841-850. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61414-7
- 备注：抑郁自查量表怎么打分、几分该去，见第 34 节（体检与筛查）。精神科、心理科、临床心理科指同一类门诊，公立精神专科医院和综合医院都有。心理援助热线 12356 与有自杀念头时的处置见第 1 节（不要早死）；丧亲等重大打击之后的挂号时机见第 29 节（遭遇重大打击）。

11. 先照一本验证过的自助书练九周（接纳承诺疗法）

- 成本：自助书几十元。一周读一个模块、配练习，九周读完，书里的正念练习每天 10 到 15 分钟。研究里配有每周一次的邮件指导；纯自己啃的效果没验证过。
- 说人话：轻中度情绪问题的人照书练九周，抑郁、焦虑、疲惫都下降，幅度中等，三个月后还在。这个比较的对象是排队等待的人，所以只能说比不动强。
- 收益：376 名有轻中度抑郁症状的成年人分三组：自助书加详细邮件指导、自助书加简单邮件指导、排队等待。两个自助组的抑郁、焦虑、疲劳下降，积极心理健康上升，效应量 d = 0.51 到 1.00。简单指导与详细指导效果相同，效果保持到 3 个月后，退出率 18%。人群是一般人群里有轻中度症状的人，不是确诊患者。
- 证据等级：B
- 来源：Fledderus M, Bohlmeijer ET, Pieterse ME, Schreurs KMG (2012). Acceptance and commitment therapy as guided self-help for psychological distress and positive mental health: a randomized controlled trial. Psychological Medicine, 42(3), 485-495. https://doi.org/10.1017/S0033291711001206
- 备注：书基于接纳承诺疗法（ACT），思路是「念头只是念头，带着难受去做要紧的事」，和硬压情绪正相反。认准「接纳承诺疗法」或 ACT 关键词与正规出版社即可，不推荐具体书名。定 B 的理由：单项试验、对照是等待、结果全靠自评。症状到中重度，先看医生。

12. 慢性失眠先用失眠认知行为治疗，别直接找安眠药

- 成本：门诊挂号几十到几百元，疗程按周算。自助书和正规在线课不花钱到几百元。难在前两周压缩躺在床上的时间，白天会困，要顶住不补觉。

- 说人话：每周至少三晚睡不好、持续三个月以上，才算慢性失眠。首选治疗是一套几周的心理练习，不是安眠药。练完还睡不好，再和医生商量短期用药。自助和在线课也有效果。
- 收益：美国内科医师学会 2016 年慢性失眠指南：慢性失眠指睡眠差每周至少 3 晚、持续至少 3 个月、白天受影响，睡觉机会充足还睡不成。第一条建议为强推荐：所有成年患者先做失眠认知行为治疗（CBT-I），不用先吃药。第二条为弱推荐：单靠 CBT-I 没成功，再由医生和病人权衡短期用药的利弊。CBT-I 的构成：睡眠限制（压缩躺在床上的时间）、刺激控制（困了才上床，睡不着就起来）、认知重构（改掉「睡不够明天全完了」这类想法），常配睡眠卫生和放松训练。药物的风险面：美国老年医学会 Beers 标准把苯二氮䓬类（一类老式安眠药）列为 65 岁以上避免用于失眠的药，理由是跌倒、骨折、认知损害和车祸风险升高。长期用可能依赖，已在长期吃的人要按医嘱慢慢减，不能突然停。网络或自助版 CBT-I 的汇总：11 项试验、1460 人，失眠程度、睡眠效率、入睡快慢、总睡眠时间全面改善，效应量 g = 0.21 到 1.09。
- 证据等级：A
- 来源：Qaseem A, Kansagara D, Forciea MA, Cooke M, Denberg TD (2016). Management of Chronic Insomnia Disorder in Adults: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians. Annals of Internal Medicine, 165(2), 125-133. https://doi.org/10.7326/M15-2175；Zachariae R, Lyby MS, Ritterband LM, O'Toole MS (2016). Efficacy of internet-delivered cognitive-behavioral therapy for insomnia – A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Sleep Medicine Reviews, 30, 1-10. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2015.10.004；American Geriatrics Society 2023 Beers Criteria Update Expert Panel (2023). American Geriatrics Society 2023 updated AGS Beers Criteria for potentially inappropriate medication use in older adults. Journal of the American Geriatrics Society, 71(7), 2052-2081. https://doi.org/10.1111/jgs.18372
- 备注：这条管慢性失眠的治疗路径。睡眠时长、作息、咖啡因的日常账在第 2 节（每晚睡 7 小时左右）和第 3 节（固定起床时间），心理治疗的总疗效见本节心理治疗那条。药不是不能用：处方安眠药在医生指导下短期用是正路，老年人就诊先把跌倒史和用药清单告诉医生。国内找法：精神科、神经内科、心理科的睡眠门诊或失眠门诊，三甲医院和不少综合医院有；在线课认医院和正规机构出的。刚失眠几周的先按第 3 节的习惯条调，不急着按病治。

13. 现实里的往上比，换成比过去的自己

- 成本：不花钱。察觉「他比我强」的那一刻，把参照物换成自己：三年前、一年前、上个月的我。可以写下来对比。
- 说人话：人天生拿别人当尺子，这改不掉。能改的是换尺子。和过去的自己比，自豪感一样有，还不带要压过别人的劲。
- 收益：社会比较理论（1954 年提出）：没有客观标准时，人靠和他人比较来评估自己的能力和意见，这一过程自动发生。583 名 8 到 16 岁儿童与青少年的实验：被引导「比过去的自己强」的人与被引导「比别人强」的人自豪感相当；只有前者不触发「想压过别人」的目标，且更多报告进步感和自我认识。被引导向上比的人（比别人差或比过去的自己差）自豪感下降、羞愧上升。
- 证据等级：B
- 来源：Festinger L (1954). A theory of social comparison processes. Human Relations, 7(2), 117-140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202；Gürel Ç, Brummelman E, Sedikides C, Overbeek G (2020). Better than my past self: Temporal comparison raises children's pride without triggering superiority goals. Journal of Experimental Psychology: General, 149(8), 1554-1566. https://doi.org/10.1037/xge0000733
- 备注：定 B 且收益记小的理由：核心实验做的是 8 到 16 岁，「换参照物能改善成年人情绪」没有直接试验，成人证据只有相关性研究。别人也不是一律不能比：找工作、谈薪、定目标时向上比提供信息；要避开的是拿别人的高光时刻当自己的日常基准。网上的往上比和停用社交平台的试验见第 3 节（不要浪费精力）。为「往上挪一档」多花钱为什么不值，见第 6 节（反面清单）。

14. 别把「我这个人行不行」押在单一外部条件上

- 成本：不花钱。先弄清自己的自我价值挂在哪几件事上：业绩、职位、别人的认可、身材。再刻意多挂几根桩。
- 说人话：把自我价值全押在成绩这类外部条件上，好就飘、差就崩，起伏更大。押的面越窄，摔得越狠。多几个来源，一次失败撼不动整体。
- 收益：自我价值的条件性模型（2001 年提出）：整体自尊随所押领域的成败起伏，押面窄的人起伏大。122 名大学生的每日记录：拿到好成绩当天自尊和情绪上升，差成绩当天下降；把自我价值押在学业上的学生，坏成绩带来更大的自尊下跌；自尊起伏大的学生，随后抑郁症状增加更多。后续综述指出：把追求自尊当目标，会消耗学习和关系里的投入，弊大于利。
- 证据等级：B
- 来源：Crocker J, Wolfe CT (2001). Contingencies of self-worth. Psychological Review, 108(3), 593-623. https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593；Crocker J, Karpinski A, Quinn DM, Chase SK (2003). When grades determine self-worth. Journal of Personality and Social Psychology, 85(3), 507-516. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.507；Crocker J, Park LE (2004). The costly pursuit of self-esteem. Psychological Bulletin, 130(3), 392-414. https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392
- 备注：定 B、收益记小的理由：理论加日记研究，没有干预试验证明「多挂几根桩」能降抑郁。多几个来源不是不求上进：目标照旧追，只是「我行不行」的判据不全压在一处。职场评价的账见第 19 节（在职、离职和工伤）。

15. 拖延时先查一件事：是不是觉得必须完美才敢动手

- 成本：不花钱。动手前问一句「我在等什么」：等状态、等完美条件，还是怕做出来被挑刺。把「先做出 60 分版本」设成默认。
- 说人话：拖延和给自己定高标准几乎不沾边，真正挂钩的是怕达不到要求。觉得必须完美才动手的人，反而拖得更久。先交粗糙版本，是解法。
- 收益：拖延与多维完美主义的汇总：完美主义担忧（觉得别人要求自己完美等）与拖延 r = 0.23（95% CI 0.19–0.27；43 项研究、约 10000 人）；完美主义追求（自我导向的高标准）与拖延 r = −0.22（95% CI −0.26 到 −0.18；38 项研究、9544 人），方向相反。把完美主义当单一维度的旧汇总（2007 年）曾得出与拖延不相关（r = −0.03），拆开维度后差异显现。
- 证据等级：B
- 来源：Sirois F, Molnar DS, Hirsch JK (2017). A meta-analytic and conceptual update on the associations between procrastination and multidimensional perfectionism. European Journal of Personality, 31(2), 137-159. https://doi.org/10.1002/per.2098
- 备注：全是问卷相关，看不出因果。拖延当成情绪问题处理的整套做法在第 4 节（不要浪费时间）。社会规定型完美主义与自杀念头的账在第 3 节（不要浪费精力），这里写的是另一面：高标准本身不拖后腿。

44. 职业怎么选：行业、城市与体制内外

本节管的是「选择」本身：进哪个行业、待在哪个城市、要不要进体制、什么时候跳。在职的工资和维权见第 19 节，学什么本事见第 23 节，十八岁后的各条路径见第 31 节，这里不重复。口径以金钱为主，职业倦怠那条算时间，五十岁后的桥接就业那条算健康。中国分职业的工资没有逐项的官方统计，本节只用国家统计局的分行业、分地区数字，具体工种月薪一律不给。排序照旧按性价比，不花钱的信息条放前面。

1. 选行业之前，先看国家统计局的分行业平均工资

- 成本：不花钱。国家统计局每年年中在官网公布上年数据，打开看十分钟。难的是看完别拿它当唯一依据。
- 说人话：二零二四年，平均工资最高的行业约是最低行业的四倍。这是行业之间的起点差距，同一个行业里当然有高有低。这些数是税前的，比到手的多。
- 收益：国家统计局每年公布分行业平均工资。2024 年城镇非私营单位全国平均 124110 元。信息传输、软件和信息技术服务业 238966 元，金融业 201883 元，居前两位。最低的住宿和餐饮业 60240 元，最高约是最低的 4 倍。城镇私营单位全国平均 69476 元。金融业最高 135339 元，农、林、牧、渔业最低 46433 元。工资是税前口径，含单位代扣代缴的个人所得税、社会保险和住房公积金的个人缴纳部分，不含入股分红
- 证据等级：A
- 来源：国家统计局 (2025). 2024 年城镇单位就业人员年平均工资情况. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202505/t20250516_1959826.html
- 备注：平均数会被少数高薪拉高，推不出「进了这行就挣这个数」。它说明的是行业起点不同，多读一年书对收入的影响见第 23 节（教育回报）。哪个行业缺人，要看公共就业服务机构的登记数据，人社部中国就业网按季度发布短缺职业排行。

2. 接 offer 之前，把隐性成本一项项问清楚

- 成本：不花钱。拿 offer 时对着清单问一遍，十几分钟。答案要落在合同或邮件里。
- 说人话：工资一样的两份工作，值不值可能差很远。要问清五件事：通勤单程多久、社保按什么基数交、试用期多长、加班怎么算钱、合同和谁签。口头承诺不算数，要写下来。
- 收益：这是拼装条，把明面工资之外的事问全。一，通勤时间，它怎么吃掉一天，见第 4 节（通勤）。二，社保和公积金按什么基数交：按最低基数交的，养老和医保的长期待遇都缩水。三，试用期长度按合同期限设了法定上限，见第 19 节（试用期）。四，加班有没有加班费、按几倍算，见第 19 节（加班费）。五，合同和谁签：用人单位、劳务派遣公司还是外包公司，出了纠纷找谁负责就按这个定。竞业条款在不在合同里，签前要看，见第 11 节（竞业协议）
- 证据等级：C
- 来源：作者经验拼装，无单独文献；各项的依据见所指条目所在节
- 备注：受益人是自己。清单问出的答案要写进合同或邮件，口头承诺不认。行情数字就用分行业平均工资和短缺职业排行，国家统计局每年公布。

3. 判断行业前景，看官方的缺工排行和政策原文，别信预测

- 成本：不花钱。人社部门按季度发布短缺职业排行，翻最近几期约半小时。
- 说人话：公共就业服务机构的招聘求职登记，是判断缺不缺人最可靠的公开数据。排行里长期靠前的，就是招不到人的岗位。政策文件给方向不给保证，谁也预测不了五年后。
- 收益：人社部中国就业网设「短缺职业排行」栏目，由 102 个定点监测城市的公共就业服务机构填报招聘、求职数据汇总。按岗位缺口数量和填报城市数量加权排列，排前面的职业缺工程度更高。以 2022 年第三季度一期为例，100 个职业里 39 个属于生产制造及有关人员，37 个属于社会生产服务和生活服务人员。全国版最新一期是 2022 年第四季度。不少城市人社局仍在按季度发布本地排行。产业政策文件可在 gov.cn 政策库查原文，里面列的是方向，没有数字保证

- 证据等级：B
- 来源：中国就业培训技术指导中心 (2023). 2022 年第三季度全国招聘大于求职"最缺工"的 100 个职业排行. 中国就业网. https://chinajob.mohrss.gov.cn/c/2023-01-30/367441.shtml；短缺职业排行栏目（历期列表）. https://chinajob.mohrss.gov.cn/sjpd/dqzypx/
- 备注：给 B 的理由：数据是官方的，但全国版停在 2022 年第四季度，是否续发以人社部门通知为准。短缺不等于高工资，餐厅服务员常年在榜，工资在分行业表里靠后。查本地排行直接搜城市名加「最缺工 职业排行」。

4. 谈薪之前摸清行情，第一个数字敢先开口

- 成本：不花钱。提前查同行的工资水平、想好自己的目标数，一两个小时。难的是开口那一下。
- 说人话：谈之前先弄清这个岗位大概值多少。谈的时候，谁先报出一个有依据的数，结果往往偏向谁。把谈薪想成「问一问」，开口就容易得多。心里先备好自己的底线和对方的选择。
- 收益：两项实验研究给三个做法。一是先出价：先开口报价的一方拿到的结果更好，先出的价强烈影响最终成交结果。二是接价前先想好自己的目标价、或对方别的选择，对方先出价的优势就被抵消。三是把局面看成「问」：把机会说成「谈判」时，敢开口的人明显更少；说成「问一问」时，这个差距消失。行情数字来自分行业平均工资和公共就业服务机构的登记数据
- 证据等级：B
- 来源：Galinsky AD, Mussweiler T (2001). First offers as anchors: The role of perspective-taking and negotiator focus. Journal of Personality and Social Psychology, 81(4):657-669. https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.4.657；Small DA, Gelfand MJ, Babcock L, Gettman H (2007). Who goes to the bargaining table? The influence of gender and framing on the initiation of negotiation. Journal of Personality and Social Psychology, 93(4):600-613. https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.4.600
- 备注：给 B 的理由：两项都是实验室里的买卖和报酬情景，不是真实招聘，量级只能当方向看。在中国谈 offer，工资、社保基数和试用期要一起谈，见第 19 节（试用期）。

5. 想涨薪，把外部机会摆进日程，别只等内部晋升

- 成本：不花钱。更新简历、面几家、拿几个参考报价，一年里抽空做。要防骑驴找马被现单位知道。
- 说人话：跟踪研究算下来，入行头十年，至少三分之一的工资增长来自换工作时点。这不是让你乱跳。是说不出门问价，你摸不到自己在市场上的行情。
- 收益：这项研究跟踪美国男性劳动者入行后头十五年的工资和工作变动。头十年里，一个典型劳动者会换七份工作，占一生工作总数的三分之二。换工作时点拿到的工资增长，至少占头十年工资增长的三分之一。工资是决定年轻人换不换工作的关键因素
- 证据等级：B
- 来源：Topel R, Ward MP (1992). Job Mobility and the Careers of Young Men. The Quarterly Journal of Economics, 107(2):439-479. https://doi.org/10.2307/2118355
- 备注：给 B 的理由：这是美国上世纪的数据，比例套不到今天的中国，只能当方向。跳槽前把加班费、年休假、工龄和离职补偿的账算进去，见第 19 节（被裁先算清 N）。签了竞业协议的先看清约束，见第 11 节（竞业协议）。

6. 把「35 岁」拆开算：哪些有硬数据，哪些只是说法

- 成本：不花钱。把几个能核实的数字看一遍，十几分钟。
- 说人话：全国人口平均年龄三十八点八岁，十六到五十九岁的劳动力有八点八亿。明文的年龄线在公务员招录，二零二六年国考放宽到三十八岁。三十五岁以后失业多久、再就业降多少，全国没有公开统计。
- 收益：能核实的三件事。一，人口结构：第七次全国人口普查显示，我国人口平均年龄 38.8 岁，16 至 59 岁劳动年龄人口 8.8 亿。二，明文年龄线在公务员招录：《公务员录用规定》第十八条写「年

龄为十八周岁以上，三十五周岁以下」。2026 年度国考公告放宽为「年龄一般为 18 周岁以上、38 周岁以下（1986 年 10 月至 2007 年 10 月期间出生）」。2026 年应届硕士、博士研究生放宽到 43 周岁以下。三，反歧视条款：《就业促进法》第三条明文列举民族、种族、性别、宗教信仰，年龄不在列举里。分年龄的失业率和再就业时长，国家统计局没有常规公开

- 证据等级：B
- 来源：国家统计局 (2021). 第七次全国人口普查主要数据结果新闻发布会答记者问. https://www.stats.gov.cn/sj/xwfbh/fbhwd/202302/t20230203_1901089.html；中共中央组织部 (2019). 公务员录用规定（第十八条）. https://www.12371.cn/2020/01/08/ARTI1578447606460158.shtml；中央机关及其直属机构 2026 年度考试录用公务员公告（报考条件）. https://www.yuli.gov.cn/xjylx/c110928/202510/2b1de345f90143a99aa19e75adda2cc0.shtml（政府网站转载）；全国人大常委会 (2015 修正). 就业促进法（第三条）. http://www.npc.gov.cn/npc/c1773/c1849/c13784/c26054/c26057/201905/t20190521_209303.html（中国人大网）
- 备注：争议：「35 岁危机」的说法流行，但全国层面拿不出分年龄的失业、招聘门槛统计。媒体和招聘平台的数字本书不引。公务员各路径的完整门槛见第 31 节（考公的年龄门槛）。被裁后该拿的钱见第 19 节（被裁先算清 N），失业保险金见第 7 节（失业保险金）。

7. 选城市时把三笔账摊开：工资溢价、房价、落户

- 成本：不花钱。查两个城市的工资、房价和落户条件，一两个小时。难的是算完的取舍。
- 说人话：东部城镇非私营单位的平均工资比中部高四成多，这是留在大城市的账面收入。可房价和落户门槛也堆在那里。两个城市各列三行数：到手工资、房钱、落户条件，账自己会算清楚。
- 收益：2024 年城镇非私营单位年平均工资：东部 143712 元，西部 110376 元，东北 98889 元，中部 98090 元。东部比中部高约 46%。城镇私营单位：东部 77585 元，西部 60047 元，中部 57363 元，东北 53058 元。房价看国家统计局按月公布的 70 个大中城市商品住宅销售价格变动。落户按城市规模分档：按《居住证暂行条例》第十六条，城区人口 100 万到 500 万的大城市，要求的参加城镇社保年限最长不超过 5 年。城区人口 500 万以上的特大和超大城市实行积分落户
- 证据等级：B
- 来源：国家统计局 (2025). 2024 年城镇单位就业人员年平均工资情况（分地区）. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202505/t20250516_1959826.html；国务院 (2015). 居住证暂行条例（国务院令第 663 号，第十六条）. https://www.gov.cn/zhengce/2015-12/14/content_5023611.htm
- 备注：只拆账不给结论，搬不搬由你自己定。平均工资是地区内全部行业的平均，行业对收入的影响常比地区更大，数字在同一张工资表里。

8. 体制内外别只比年薪，把稳定性折成钱再比

- 成本：不花钱。把两边的年薪、被裁风险、社保基数各写一列，半小时。想进体制还要备考的年月，那笔账另算。
- 说人话：二零二六年国考，三百七十多万人过审，只招三万八千多人，约九十八人取一。同一张工资表里，公共管理行业的平均年薪低于全国平均。一边抢破头一边不高薪，说明大家买的是稳定。稳定值多少钱，按你自己的裁员风险折。
- 收益：国家公务员局数据：2026 年度国考计划招录 3.81 万人，371.8 万人通过资格审查，过审人数与录用计划数之比约 98:1。上一年度为 341.6 万人、约 86:1。工资侧：2024 年城镇非私营单位中，公共管理、社会保障和社会组织行业年平均工资 114840 元。这个数低于全国平均 124110 元，也低于信息传输、软件和信息技术服务业的 238966 元。一种算法是把被裁风险折进去：同样年薪，失业风险低的那份在长期里更值钱。折多少，取决于你所在行业的裁员概率和你的年龄
- 证据等级：A
- 来源：国家公务员局 (2025). 中央机关及其直属机构 2026 年度考试录用公务员网上报名与资格审查工作结束. https://rsj.linxia.gov.cn/rsj/xwzx/ZPXX/art/2025/art_1117298ffd5740a7ac75c4d05bb8b87c.html

（政府网站转载）；国家统计局 (2025). 2024 年城镇单位就业人员年平均工资情况. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202505/t20250516_1959826.html

- 备注：公共管理、社会保障和社会组织是一个行业门类，覆盖机关和相关单位，不等于公务员个人的工资。进体制的路径不止国考一条，见第 31 节（进体制的路径）。体制内的稳定是概率意义上的，机构改革和编外清退同样存在。

9. 在工作城市没落户，先把居住证办下来

- 成本：不花钱。离开老家到别的城市住满半年，有工作、住所或在读之一就能办。跑一到两趟派出所，每年签注一次。
- 说人话：居住证把户口之外的一批权益接住了。孩子在住的城市上学、公共就业服务、公共卫生服务都在里面。考职业资格和驾照、办出入境证件也更省事。证件一年一签注，忘了会停用。
- 收益：《居住证暂行条例》（2016 年 1 月 1 日施行）规定：公民离开常住户口所在地，到其他城市居住半年以上，符合合法稳定就业、合法稳定住所、连续就读条件之一的，可以申领居住证。持有人在居住地依法享受劳动就业、参加社会保险、缴存提取使用住房公积金的权利。基本公共服务有六项：义务教育、基本公共就业服务、基本公共卫生服务和计划生育服务、公共文化体育服务、法律援助和其他法律服务，以及国家规定的其他服务。另有七项便利，含办理出入境证件、换领补领身份证、机动车登记、申领驾驶证、报名职业资格考试。居住证每年签注 1 次，逾期未签注的使用功能中止
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2015). 居住证暂行条例（国务院令第 663 号，第二、十、十二、十三条）. https://www.gov.cn/zhengce/2015-12/14/content_5023611.htm
- 备注：各城市在此基础上加项目，以当地规定为准。孩子上学的具体安排由当地教育部门定，报名前先问。落户的分档条件见《条例》第十六条，按城市大小定。

10. 换城市工作，把社保转移的年限和流程办利索

- 成本：不花钱。转移由新就业地发起，网上可申请，每段手续十五个工作日内办。难的是搬家时容易忘，断缴有后果。
- 说人话：养老保险和医保的缴费年限跨省合并累计，换城市不清零。要留意年龄线：男满五十、女满四十再跨省换城市，新地方只建临时账户。流程由新就业地发起，别拖到断缴。
- 收益：国办发〔2009〕66 号文规定：跨省流动就业的，基本养老保险关系随人转移，各地缴费年限合并计算，个人账户储存额累计计算。转移资金里，个人账户按全部储存额转移，统筹基金按 1998 年后各年度实际缴费工资的 12% 总和转移。男性年满 50 周岁、女性年满 40 周岁的跨省就业人员，在新参保地建临时缴费账户，退休前再归集回去。待遇领取地按「累计缴费满 10 年」的参保地确定，全都不满 10 年的归集到户籍地。《社会保险法》第三十二条：个人跨统筹地区就业的，其基本医疗保险关系随本人转移，缴费年限累计计算。转移接续各环节各 15 个工作日内办结
- 证据等级：A
- 来源：国务院办公厅 (2009). 城镇企业职工基本养老保险关系转移接续暂行办法（国办发〔2009〕66 号，第三、四、五、六、八条）. https://www.gov.cn/zhengce/content/2009-12/29/content_8104.htm；全国人大常委会 (2010). 社会保险法（第三十二条）. http://www.npc.gov.cn/npc/c1773/c1849/c13784/c26054/c26057/201905/t20190521_209303.html（中国人大网）
- 备注：断缴对医保待遇和买房买车资格的影响各地不同，见第 7 节（社保断缴）。不进单位的人社保自己怎么缴，见第 31 节（灵活就业参保）。

11. 用三个信号识别职业倦怠，到了线就动手换

- 成本：不花钱。对照三个信号各看一遍，几分钟。动手调岗、换工作才是花力气的地方。
- 说人话：职业倦怠看三样：累到空了，对工作和人变冷淡，觉得自己干不出东西。世界卫生组织把它列为职业现象，不算病。三样占了两样还持续几个月，就该动：先调岗位和工作量，不行就换。

- 收益：世界卫生组织把 burn-out 列入国际疾病分类第十一次修订本，明确它是「职业现象」，「不被归类为医学疾病」。三个方面：能量耗竭或疲惫感；与工作的心理距离拉大，对工作消极或犬儒；职业效能感降低。测量工具马斯拉奇倦怠量表 1981 年提出，三个分量表：情绪耗竭、去人格化、个人成就感降低，做过信效度检验
- 证据等级：B
- 来源：World Health Organization (2019). Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases；Maslach C, Jackson SE (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour, 2(2):99-113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205
- 备注：给 B 的理由：识别工具有据，「到什么线就该换」没有直接实验证据。被针对、被排挤造成的压力是另一件事，见第 19 节（单位被欺负）。运动和正念减压见第 22 节（运动和正念）。持续失眠、情绪低落超过两周，去精神科或临床心理科挂号。

12. 算被裁的账，把之后六年的收入损失也算进去

- 成本：不花钱。认清这个量级，做储备和再就业决定时用得上。
- 说人话：跟踪研究发现，被裁的人当年收入掉三成以上。就算重新找到工作，六年后收入还比没被裁的低一成半。失业期要一边领钱一边找，别把储备烧完再慌。
- 收益：这项研究用美国康涅狄格州的行政工资记录，跟踪经历大规模裁员的工作者。被裁当年，收入下降超过 30%。损失此后持续，六年后仍低约 15%。损失主要发生在领过失业保险金的那部分人身上
- 证据等级：B
- 来源：Couch KA, Placzek DW (2010). Earnings Losses of Displaced Workers Revisited. American Economic Review, 100(1):572-589. https://doi.org/10.1257/aer.100.1.572
- 备注：给 B 的理由：一个州的行政数据，属跟踪记录不是实验，幅度因年代和行业而异，方向上被后来的研究反复重复。失业后先办的手续见第 7 节（失业保险金），补偿算法见第 19 节（被裁先算清 N）。求职的有效做法见第 7 节（求职别只投简历）。

13. 副业按成功率算账，别按成功故事算

- 成本：多数副业先贴钱贴时间：设备、进货、引流，加上每天下班后的一两个小时。主业已经加班的人，先算睡眠。
- 说人话：美国就业者里同时干两份以上工作的，常年在百分之五上下。第二份工作进进出出很频繁，多数人干不长。中国没有副业收入的官方统计，晒收入的帖子当不得数。
- 收益：美国劳工统计局月度数据：2024 年拥有多份工作的就业者占全部就业者的 5.1% 到 5.4%。一项用美国家庭跟踪数据的研究发现：人们频繁进出第二份工作。促使人兼第二份工作的常见原因是主业想多干却干不了，工时受了限制
- 证据等级：B
- 来源：U.S. Bureau of Labor Statistics. Series LNU02026620: Multiple Jobholders as a Percent of Employed. https://data.bls.gov/timeseries/LNU02026620；Paxson CH, Sicherman N (1996). The Dynamics of Dual Job Holding and Job Mobility. Journal of Labor Economics, 14(3):357-393. https://doi.org/10.1086/209815
- 备注：给 B 的理由：比例是美国的官方统计，中国没有对得上的口径。不是一刀切：主业工时不满的人，第二份工作的机会成本确实低。干零工和灵活就业的社保，见第 31 节（灵活就业参保）。

14. 职业生涯头几年优先攒可带走的东西

- 成本：不额外花钱，代价是头几年可能少挣一点现钱。挑岗位和领任务时把「能学到什么」排在「眼下工资」前面，两三年才看出差别。

- 说人话：头几年换地方，跟你走的是本事、口碑和人脉，工资到了新单位要重新谈。别处也认的本事和资历，才算攒下了。只冲着眼前高工资去的岗位，行情一变就得从头再来。
- 收益：80,000 Hours 是一家研究职业选择的机构。它把「职业资本」拆成技能、人脉、资历和口碑几样。它建议把职业生涯分三段：先探索试错，再积累职业资本，最后拿它去换想做的事。这是机构指南，不是期刊研究。经济学里有更早的理论依据。Becker 1962 年的人力资本理论把培训分成两种。通用培训练的本事，在任何单位都值钱。只对本单位有用的培训，人一走就作废。Lynch 1992 年用美国全国青年跟踪数据算工资：年轻时受过培训的人，之后工资更高。和之后工资关联更明显的，是学徒和在校外拿到的培训，这类培训更通用（美国，1992 年发表）
- 证据等级：B
- 来源：Becker GS (1962). Investment in Human Capital: A Theoretical Analysis. Journal of Political Economy, 70(5, Part 2):9-49. https://doi.org/10.1086/258724；Lynch LM (1992). Private-Sector Training and the Earnings of Young Workers. American Economic Review, 82(1):299-312. https://www.jstor.org/stable/2117617；80,000 Hours. Career guide: Career capital（机构在线职业指南，非期刊）. https://80000hours.org/career-guide/career-capital/（三段划分见同站职业指南 https://80000hours.org/career-guide/）
- 备注：给 B 的理由：Becker 是理论经典，Lynch 是单一国家的跟踪研究，只能定方向。工资差的具体数字没核到原文，所以不写量级。「分三段走」是机构框架；Becker 和 Lynch 支撑的是「通用的本事走到哪都值钱」这一层。和本节职业组合那条分工：那条讲主业旁边配一门防身的本事，这条讲头几年挑岗位先攒什么。头十年靠换工作涨薪的账，见本节想涨薪那条。

15. 给自己配一个职业组合：主业加一门可迁移的本事

- 成本：每周固定挤出几个小时，通常要两三年才见分量。可能花培训费，先查政府补贴。
- 说人话：抗风险的不只是单位稳不稳，还有你换得了地方。主业之外养一门到哪都用得上的手艺：写作、外语、带人、算账。行业整个塌掉时，能带走的那门决定你重来的速度。
- 收益：拼装条，无单独文献。思路两条：一，主业选有门槛、难被机器顶掉的方向，维度见第 23 节（挑抗自动化的技能）。二，旁边配一门跨行业通用的技能，让「换行业」从零起步变成平移。培训补贴怎么领、证书怎么验，见第 23 节（政府补贴培训）和（证书目录）
- 证据等级：C
- 来源：作者经验拼装，无直接文献；维度、补贴和证书的依据见第 23 节
- 备注：受益人是自己。别把组合做成两份全职，同时干几份工作的人是少数。选本事的账见第 23 节（紧缺职业目录）。头几年挑岗位先攒什么，见本节攒可带走的东西那条。

16. 五十岁之后按「桥接就业」想，别按一刀切退休想

- 成本：不花钱。趁还在岗把退路想清楚：转兼职、转顾问，还是换轻一点的活。
- 说人话：跟踪一万多名退休者发现，退休后继续干点活的人，大病更少，日常活动受限更少。在本行继续干的，心理状态也更好。想清五十岁后怎么接，比到点突然断崖好。
- 收益：这项研究用美国「健康与退休研究」前四轮数据，共 12189 名退休者。和完全退休相比，干桥接工作的人，在本行干或在别的行干都算，重大疾病更少、功能受限更少。在本行干桥接工作的，心理健康更好。桥接工作包括兼职、自雇和临时工作
- 证据等级：B
- 来源：Zhan Y, Wang M, Liu S, Shultz KS (2009). Bridge employment and retirees' health: A longitudinal investigation. Journal of Occupational Health Psychology, 14(4):374-389. https://doi.org/10.1037/a0015285
- 备注：给 B 的理由：跟踪记录，干不干是自己选的，不是分派。身体好的人本来也可能更容易继续干，研究对之前的健康状况做过统计调整，不等于因果坐实。退休后的钱怎么算，见第 49 节（自己的老年）。

17. 把职业计划写成三层：主线、备选和保底

- 成本：不花钱。花两三个小时写一页纸，之后每半年到两年回头看一次。难在把保底层写得具体、写得自己能接受。
- 说人话：职业计划多半赶不上变化，一次选对是例外。写好三层再定个复查日期，走不通时知道往哪退，就不会瘫在原地不敢动。保底是先活得下去，再图翻身。
- 收益：80,000 Hours（研究职业选择的机构）建议把职业计划写成三层。A 是主线，你最想走的那条路。B 是备选，挨着主线的邻近选项，提前想好，主线走不通时换得快。Z 是保底，全线落空时先付得起账单的活法。知道最坏也能活，反而敢在主线上使劲。写完定一个复查点，每 6 到 24 个月回头看一次，问自己这段时间学到了什么、要不要改。这个写法出自领英创始人的书，机构指南把它收编。经济学里有对应的模型。Miller 1984 的职业匹配模型把年轻人换工作当成试错，越换越清楚自己适合哪一行。换工作集中在生涯早期，匹配上之后收入随之上升。
- 证据等级：C
- 来源：80,000 Hours (Todd B). Career guide Part 13: How to make your career plan（机构在线职业指南，非期刊）. https://80000hours.org/career-guide/career-planning/；Miller RA (1984). Job Matching and Occupational Choice. Journal of Political Economy, 92(6):1086-1120. https://doi.org/10.1086/261276
- 备注：给 C 的理由：三层写法来自机构指南，没有试验证据；Miller 是理论模型，只支撑「早期多试错」这一层，不给数字。同系列：头几年先攒什么见本节攒可带走的东西那条，主业旁边配防身本事见本节职业组合那条，头十年靠换工作涨薪的账见本节想涨薪那条。保底层要是你自己都接受不了，就得回头改主线，先把安全网补厚。

45. 攒钱与资产配置：普通人的财务规划

本节管三件事：怎么把钱存下来、存多少、存下来之后怎么摆。攒钱靠自动转存和应急金打底，配置靠官方公式和费用数学搭框架。防坑的内容都在第 5 节，本节只写正面的方案，不推荐任何具体产品。排序照旧按性价比，不花钱的放前面。

1. 把储蓄设成发薪日自动转出，先存后花

- 成本：不花钱。在银行 App 里设一个发薪日自动转账，几分钟设好。难的是别在缺钱的那天把转存关掉。
- 说人话：工资一到账就自动转走一笔，剩下的才是能花的。美国一家公司的试点让员工提前签字，把加薪的一部分自动转去存钱，参加的人平均存款比例从 3.5% 涨到 13.6%。自己不用咬牙，扣款是机器办的。
- 收益：Thaler 和 Benartzi 设计的「明天多存点」计划：员工提前签字，同意把以后每次加薪的一部分自动转进退休账户。在第一家实施公司连续经历四次加薪后：受邀员工里 78% 加入了计划；加入的人里 80% 一直留到第四次加薪；参加者的平均存款比例从 3.5% 升到 13.6%，用了约 40 个月。这是在真实公司里做的试点，不是实验室模拟（美国，2004 年发表）。
- 证据等级：A
- 来源：Thaler RH, Benartzi S (2004). Save More Tomorrow: Using Behavioral Economics to Increase Employee Saving. Journal of Political Economy, 112(S1): S164–S187. https://doi.org/10.1086/380085
- 备注：国内做法：在工资卡设发薪日次日的定期转账，转去单独的储蓄账户或个人养老金账户。金额从小开始，加薪后调高一次，原理和试点里一样。个人养老金账户怎么开、什么人开了不划算，见第 5 节（个人养老金）。

2. 每一笔钱按固定顺序安排

- 成本：不花钱。把七步顺序抄在记账的地方，半小时。难的是每回钱到手都照着走，别跳步、别倒序。
- 说人话：钱不够把事全办完时，按固定顺序花。先攒一个月的应急钱，单位有年金的先缴满。接着还年化超过 12% 的债，再把应急钱补到 3 到 6 个月。然后买保障型保险，剩下的钱才做指数投资，提前还低息房贷排在最后。
- 收益：国外大型理财社区给的通行顺序，属社区共识，不是官方文件。一，先攒约一个月支出的小额应急金。二，拿满单位给的缴费匹配，单位白给的那份不拿，等于把工资留在桌上。三，还清高息债，还掉一笔债等于稳赚这笔债的利息。四，把应急金补足到 3 到 6 个月支出。五，配保障型保险。六，剩下的钱做低费用的指数投资。七，最后才提前还低息房贷。中国语境的对应：第二步主要是企业年金，2024 年参加企业年金的职工约占参保职工的 8%，单位没有年金就跳过。高息债的界线用官方口径：民间借贷利息超过合同成立时一年期贷款市场报价利率 4 倍的部分，法院不支持。按 2026 年 8 月的一年期 LPR 3.0% 算，四倍是 12%。信用卡透支按 2020 年前的利率上限（日利率万分之五）折合年化 18.25%，现行规则和算法见第 5 节（最低还款）
- 证据等级：C
- 来源：Bogleheads wiki. Prioritizing investments（社区维护的理财百科，非官方文件）. https://www.bogleheads.org/wiki/Prioritizing_investments；最高人民法院 (2020 年第二次修正). 关于审理民间借贷案件适用法律若干问题的规定（第二十五条）. http://gongbao.court.gov.cn/Details/94b6623974526df7d2430a3c73f050.html（最高人民法院公报）；全国银行间同业拆借中心 (2026). 2026 年 8 月 20 日贷款市场报价利率（LPR）公告（一年期 3.0%）. https://www.chinamoney.com.cn/chinese/rdgz/20260820/3399885.html；人力资源和社会保障部 (2025). 2024 年度人力资源和社会保障事业发展统计公报（企业年金参加职工 3242 万人）. https://www.mohrss.gov.cn/SYrlzyhshb/zwgk/szrs/tjgb/202506/t20250616_543689.html；中国人民银行 (2020). 关于推进信用卡透支利率市场化改革的通知（银发〔2020〕327 号）. https://xining.pbc.gov.cn/zhengwugongkai/4081330/4406346/4693549/4159909/index.html

- 备注：这条是总纲，只管先后，不指定金额和产品。应急金怎么定，见本节应急金那条；企业年金的账，见本节三支柱那条；保险怎么配，见第 35 节（保险配置）；指数投资和费用，见第 5 节（宽基指数基金）；房贷和公积金，见本节公积金那条。顺序本身没有研究比较过不同排法的最终结果，各分项的依据在对应条目里。受益人是自己。

3. 把应急金定在 3 到 6 个月支出，先算清失业能领多少

- 成本：不花钱。代价是这笔钱只能放在随时能取的地方，赚不到高收益。攒的过程要长期忍住不动它。
- 说人话：失业保险金全国平均每月 1898 元，多数人的工资比这高。能领几个月还看缴费年限。失业头几个月的缺口，主要靠自己攒钱填。通行标准是攒 3 到 6 个月的支出。
- 收益：《失业保险条例》第十七条：缴费满 1 年不足 5 年的，领取失业保险金最长 12 个月；满 5 年不足 10 年的，最长 18 个月；10 年以上的，最长 24 个月。人社部 2024 年统计公报：失业保险金月人均水平 1898 元，年末领取失业保险金 463 万人。人社部、财政部 2017 年指导意见要求各地「逐步将失业保险金标准提高到最低工资标准的 90%」，最低工资本身低于多数人的工资。所以失业后的收入缺口要靠自己的现金补（中国，1999 年条例、2024 年数据）。
- 证据等级：B
- 来源：国务院 (1999). 失业保险条例（国务院令第 258 号，第十七条）. 国家行政法规库 https://xzfg.moj.gov.cn/front/law/detail?LawID=517；人力资源和社会保障部 (2025). 2024 年度人力资源和社会保障事业发展统计公报. https://www.mohrss.gov.cn/SYrlzyhshb/zwgk/szrs/tjgb/202506/t20250616_543689.html；人力资源社会保障部、财政部 (2017). 关于调整失业保险金标准的指导意见（人社部发〔2017〕71 号）. http://rst.fj.gov.cn/zw/ztzl/wqzt/jyzccs/jyzcfbq/gj/201711/t20171115_914057.htm（福建省人社厅转载，原文出自人社部门户网站）
- 备注：「3 到 6 个月」这个数本身仍是通行经验，官方文件只回答「能领多久、领多少」。金额按自己每月的固定支出算，不按收入算。一时攒不满也别停：先攒一个月，高息债还清再补满，次序见本节按固定顺序安排那条。钱放哪里、存款保险怎么赔，见第 5 节（应急金）。失业保险怎么申领，见第 7 节（失业保险）。

4. 买房贷款先问公积金，再开通冲还贷用账户余额抵月供

- 成本：不花钱。办贷款多一道手续，跑一到两趟。冲还贷签一次协议就行。
- 说人话：公积金贷款 5 年以上首套利率 2.6%，比商业房贷的报价利率 3.5% 低。贷 100 万元、30 年，利息大约少 17 万元。公积金账户里的钱还能签协议，直接抵扣月供。
- 收益：中国人民银行 2025 年 5 月 7 日通知：自 5 月 8 日起下调个人住房公积金贷款利率 0.25 个百分点，5 年以上首套 2.6%，5 年以下首套 2.1%，二套 5 年以上不低于 3.075%。2026 年 8 月 20 日的 5 年期以上贷款市场报价利率（LPR）为 3.5%，商业房贷在 LPR 上加减点。粗算（假设利率不变）：贷 100 万元、30 年、等额本息，2.6% 比 3.5% 总利息少约 17 万元。冲还贷：北京住房公积金管理中心规定，借款人可申请在每年 1 月和 7 月的约定还款日，用本人公积金账户资金直接冲还贷款；不少城市开通了按月冲还贷，规则以当地公积金中心为准。
- 证据等级：A
- 来源：中国人民银行 (2025). 关于下调个人住房公积金贷款利率的通知. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202505/content_7022708.htm；全国银行间同业拆借中心 (2026). 2026 年 8 月 20 日贷款市场报价利率（LPR）公告. https://www.chinamoney.com.cn/chinese/rdgz/20260820/3399885.html；北京住房公积金管理中心 (2020). 关于开通住房公积金冲还贷提取业务的通知（京房公积金发〔2020〕37 号）. https://gjj.beijing.gov.cn/web/zwgk61/2024zcwj/436433464/436433467/436438957/index.html
- 备注：公积金贷款有额度上限，各城市不同，超出部分走组合贷或商贷。租房、装修、物业费的提取办法见第 5 节（公积金提取）。商贷利率随时变动，17 万元是按两个官方利率的假设粗算，签约前以银行报价为准。

5. 每年 12 月把个税专项附加扣除确认一遍

- 成本：不花钱。每年 12 月在「个人所得税」App 里点一遍，几分钟。难的是记得每年这件事。
- 说人话：房租、赡养老人、孩子上学这些支出都能在税前扣掉。按一成的税率，光赡养老人一项一年就少交 3600 元。每年 12 月在 App 里确认一次，忘填的次年汇算还能补。
- 收益：现行标准（国发〔2018〕41 号定，国发〔2023〕13 号提标）：子女教育每孩每月 2000 元。3 岁以下婴幼儿照护每孩每月 2000 元。赡养老人独生子女每月 3000 元，非独生子女兄弟姐妹分摊，每人每月不超过 1500 元。首套房贷利息每月 1000 元，最长扣 240 个月。住房租金按城市分三档，每月 1500 元、1100 元或 800 元。学历继续教育每月 400 元，最长 48 个月。职业资格继续教育在取得证书的当年按 3600 元扣。大病医疗按医保目录内自付算，累计超过 15000 元的部分在 80000 元限额内据实扣，只能在汇算清缴时扣。算账：赡养老人一年扣 36000 元，税率 10% 的人少交 3600 元，税率 3% 的人少交 1080 元。确认的规矩写在《个人所得税专项附加扣除操作办法（试行）》里。它要求：次年要单位接着办扣除的，每年 12 月对次年的扣除内容确认一遍。没确认的，次年 1 月起暂停扣除，确认后恢复。漏填的不丢：次年 3 到 6 月汇算清缴时能补填，多交的税退回，见第 5 节（个税汇算）。
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2018). 关于印发《个人所得税专项附加扣除暂行办法》的通知（国发〔2018〕41 号，第五、八、十一、十四、十七、二十二条）. https://www.gov.cn/zhengce/content/2018-12/22/content_5351181.htm；国务院 (2023). 关于提高个人所得税有关专项附加扣除标准的通知（国发〔2023〕13 号）. https://www.gov.cn/zhengce/content/202308/content_6901206.htm；国家税务总局北京市税务局 (2023). 2024 年度个税专项附加扣除信息确认已经开始了（12 月 1 日至 31 日在个税 App「一键带入」确认）. http://beijing.chinatax.gov.cn/bjswj/c104644/202312/cb3a3664777d40ee81035b16a0c4c6ac.shtml
- 备注：确认的入口在个税 App 首页的提示里，或「专项附加扣除填报」的「一键带入」。婴幼儿照护、子女教育、赡养老人三项 2023 年起提标，当年已填过的人系统自动按新标准算，不用重填。大病医疗平时单位代扣时不扣，只能汇算时扣。房贷利息和住房租金只能二选一。别虚填或超标准填，税务机关会追缴税款，还影响纳税信用。受益人是自己。

6. 把养老金的三个来源各查一遍：基本养老、单位年金、个人养老金

- 成本：不花钱。查社保 App 和工资单，半小时。单位有没有年金，问人事一句话的事。
- 说人话：养老金有三个来源：国家的基本养老保险、单位的年金、自己的个人养老金账户。单位的年金全国只有少数企业才有。先把前两层的底数查清，再决定第三层存多少。
- 收益：人社部 2024 年统计公报：年末全国参加基本养老保险 107282 万人，其中城镇职工 53452 万人、参保职工 38713 万人。企业年金：全国 15.93 万户企业建立，参加职工 3242 万人，约占参保职工的 8%。企业年金 2007 年以来年均投资收益率 6.17%，职业年金 2019 年以来年均 4.42%。《企业年金办法》：企业缴费每年不超过本企业职工工资总额的 8%，企业和个人合计不超过 12%。个人养老金每人每年缴费上限 12000 元（中国，2024 年数据）。
- 证据等级：B
- 来源：人力资源和社会保障部 (2025). 2024 年度人力资源和社会保障事业发展统计公报. https://www.mohrss.gov.cn/SYrlzyhshb/zwgk/szrs/tjgb/202506/t20250616_543689.html；人力资源社会保障部、财政部 (2017). 企业年金办法（人社部令第 36 号，第十五、二十二条）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2018/content_5280588.htm；人力资源社会保障部等五部门 (2022). 个人养老金实施办法. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-11/05/content_5724783.htm
- 备注：「约 8%」是拿公报里 3242 万除以 38713 万算出的粗比例。查缴费记录用电子社保卡或当地人社 App。个人养老金的税收优惠怎么算，见第 5 节（个人养老金）。年金个人账户换单位时可以随同转移，办法写在其第二十二条。

7. 用官方公式亲手估一遍自己的基本养老金

- 成本：不花钱。拿出缴费记录，按公式算半小时。算不清的部分去社保窗口问，或打 12333。

- 说人话：基本养老金分两块。一块按当地平均工资和你的缴费水平算，每多缴一年多拿一个百分点。另一块是个人账户攒的钱，按退休年龄定分多少个月发完。多缴、长缴、晚退，钱都更多。
- 收益：国发〔2005〕38 号决定规定的计发办法：基本养老金由基础养老金和个人账户养老金组成。基础养老金以当地上年度在岗职工月平均工资和本人指数化月平均缴费工资的平均值为基数，缴费每满 1 年发给 1%。个人账户养老金为个人账户储存额除以计发月数；计发月数按退休年龄定，50 岁 195 个月、55 岁 170 个月、60 岁 139 个月、65 岁 101 个月。个人账户规模自 2006 年起为本人缴费工资的 8%。缴费年限累计不满 15 年的，不发给基础养老金。灵活就业人员按当地上年度在岗职工平均工资的 20% 缴费，其中 8% 计入个人账户，退休后按同一办法计发（中国，2005 年决定）。
- 证据等级：A
- 来源：国务院 (2005). 关于完善企业职工基本养老保险制度的决定（国发〔2005〕38 号）. https://www.gov.cn/gongbao/content/2006/content_169950.htm；上海市人力资源和社会保障局 (2021). 养老金计发月数是 139，我只能领 139 个月养老金吗？. https://rsj.sh.gov.cn/trdhy_17355/20211015/t0035_1403121.html
- 备注：计发月数只是分母，不是「只能领这么多个月」，养老金发终身。退休年龄的新线和缴费年限逐步提高的事，见第 38 节（人生时间表）。城乡居民养老保险的计发办法不同，另查当地规则。

8. 把退休目标折成收入的几成，再倒推自己要存多少

- 成本：不花钱。知道两个口径，想十分钟。
- 说人话：退休后要维持原来的日子，通行目标是退休前收入的五到八成。按官方数字粗算，我国城镇职工的平均养老金只有工资的四成不到。差的这几成，得靠自己存的钱补。
- 收益：两种通行口径：世界银行的养老金专家认为，平均收入者的养老金目标设为退休前收入的 50% 到 60% 就够；美国和澳大利亚的专家惯例多用 70% 到 80%，理由是退休后开销下降。中国粗算：人社部 2024 年统计公报，城镇职工基本养老保险基金全年支出 67656 亿元，年末参保离退休人员 14739 万人，相除得月均约 3825 元；同年城镇非私营单位就业人员年平均工资 124110 元，月均约 10343 元，两者相除约 37%。口径要说明：基金支出含丧葬补助等非养老金项目，离退休人员含机关事业单位，对比的工资是非私营口径，这只是量级参考。
- 证据等级：B
- 来源：Whitehouse E. Earnings-related Schemes: Design, Options and Experience（世界银行养老金专题材料，「a target of 50-60% for an average earner is appropriate」）. https://www.worldbank.org/content/dam/Worldbank/Event/pensions/3.%20Whitehouse_Basic%20pensionomics%20v5.pdf；Burnett J, Davis K, Murawski C, Wilkins R, Wilkinson N (2018). Measuring the Adequacy of Retirement Savings. Review of Income and Wealth, 64(4):900–927. https://doi.org/10.1111/roiw.12307；人力资源和社会保障部 (2025). 2024 年度人力资源和社会保障事业发展统计公报. https://www.mohrss.gov.cn/SYrlzyhshb/zwgk/szrs/tjgb/202506/t20250616_543689.html；国家统计局 (2025). 2024 年城镇单位就业人员年平均工资情况. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202505/t20250516_1959826.html
- 备注：网上常说的「世界银行建议 70% 到 80%」和世界银行自己材料里的口径对不上，世界银行的数是 50% 到 60%，七到八成出自美国专家惯例，引用时要分开。按个人算更准：拿自己的缴费记录套官方公式估一遍，再对比自己工资。

9. 把投资费用当成每年先亏的部分来算账

- 成本：花钱很少。买之前把管理费、托管费、销售服务费加起来看一遍，几分钟。
- 说人话：费用是每年先扣的，赚还是亏都照扣。费率每年差 1 个百分点，30 年后账户少约 26%；差 0.5 个百分点，少约 14%。这笔账是确定的，比猜哪只基金会涨可靠。
- 收益：纯数学演示，不预测任何收益：设两笔钱的投资回报完全相同，一笔每年多扣 1% 费用，30 年后只剩另一笔的 0.99 的 30 次方，约 74%，即少约 26%；每年多扣 0.5%，30 年后剩 0.995 的 30 次方，约 86%，即少约 14%。费用的另一面是指数化：主动选股长期跑赢指数的是少数，指数基金因此费率更低，这笔账见第 5 节（宽基指数基金）。

- 证据等级：A
- 来源：等比数列计算，任意复利计算器可复算；Fama EF, French KR (2010). Luck versus Skill in the Cross-Section of Mutual Fund Returns. Journal of Finance, 65(5):1915–1947. https://doi.org/10.1111/j.1540-6261.2010.01598.x（主动管理业绩的原始研究，第 5 节已引）
- 备注：1% 和 0.5% 都是假设的费率差，实际收益有高有低也可能为负。挑低费率同类基金的办法、公募基金费率改革的进展，见第 5 节（基金费率）。本节不推荐任何具体产品。

10. 把长期不用的现金按购买力算账，别按本金算

- 成本：不花钱。算一次，几分钟。
- 说人话：现金的数字不变，能买的东西会变少。2000 年以来我国物价绝大多数年份上涨，最高一年涨过 24.1%。现在的活期利率只有 0.05%，一年定期 0.95%。长期不用的钱，购买力大概率缩水。
- 收益：国家统计局的官方口径：从 2000 年到 2022 年，只有 2002 年和 2009 年物价分别下降 0.8% 和 0.7%，其余年份涨幅在 0.4% 到 5.9% 之间；1994 年最高涨 24.1%。2024 年全年居民消费价格上涨 0.2%。工商银行 2025 年 5 月 20 日起的挂牌利率：活期 0.05%，一年定期 0.95%，三年 1.25%。也就是说，活期利率比 2000 年以来任何一个上涨年份的涨幅都低，一年定期近期与物价大体相当。纯数学演示：物价每年涨 2%，30 年后同样一笔钱的购买力剩约 55%。
- 证据等级：A
- 来源：国家统计局 (2023). 居民消费价格指数（CPI）是如何编制的（统计知识）. https://www.stats.gov.cn/zs/tjws/tjzb/202301/t20230101_1903757.html；国家统计局 (2025). 中华人民共和国 2024 年国民经济和社会发展统计公报. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202502/t20250228_1958817.html；中国工商银行 (2025). 关于调整人民币存款挂牌利率的公告. https://www.icbc.com.cn/page/1098160857085153280.html
- 备注：2% 是假设利率，用于演示量级，不是预测。应急金要放随时能取的地方，别为追通胀把它拿去冒险。各银行挂牌利率略有差异，以自己银行公布的为准。

11. 股债比例跟着用钱的时间调，别照搬「一百减年龄」

- 成本：不花钱。选定用钱的大致年份，看一眼权益比例，几分钟。
- 说人话：离用钱的日子越近，股票类资产的比例该越低，因为亏了没时间等回来。这个思路写进了养老目标基金的监管规则。具体每年配几成没有硬答案，「一百减年龄」只是经验算法。
- 收益：证监会《养老目标证券投资基金指引（试行）》（证监会公告〔2018〕2 号）：采用目标日期策略的基金，应当随着所设定目标日期的临近，逐步降低权益类资产的配置比例。同一指引按持有期限限定权益比例：最短持有期不短于 1 年、3 年、5 年的，投资股票等品种的比例合计原则上分别不超过 30%、60%、80%。「100 减年龄」这类年龄公式，没有查到可靠的比较证据支持，属于行业经验法则，不同机构的下滑轨道差异也很大。
- 证据等级：B
- 来源：中国证监会 (2018). 养老目标证券投资基金指引（试行）（证监会公告〔2018〕2 号，第四、五条）. https://www.csrc.gov.cn/csrc/c101877/c1029550/content.shtml
- 备注：争议：「一百减年龄」流传很广，但没有证据支持它优于别的比例；监管只定了「越近越低」的方向和上限，没定每个人的具体数。自己动手的话按用钱时间分：几年内要用的钱不进股市。挑具体产品见第 5 节（宽基指数基金），本节不推荐产品。

12. 整笔钱进场前，把定投和一次性买入的账算清

- 成本：不花钱。动手前想清楚，半天以内。
- 说人话：只算数学账，手里的一整笔钱一次买入比分批买更合算，钱早进场就早开始利滚利。定投的长处在纪律：按月扣款，跌的时候自动买到便宜份额，人也拿得住。哪个月进场更好，没人能提前知道。

- 收益：Constantinides 1979 年的证明：对已经决定要投进市场的一笔钱，分批固定金额买入在数学上不如一次性买入，分批是用一部分预期收益换波动小一点。这一结论针对「手里已有整笔钱怎么进场」，不针对「每月从工资里存一点」的现金流式定投。历史涨跌的数据无法用来预测下个月，本书不做预测。
- 证据等级：B
- 来源：Constantinides GM (1979). A Note on the Suboptimality of Dollar-Cost Averaging as an Investment Policy. Journal of Financial and Quantitative Analysis, 14(2):443–450. https://doi.org/10.2307/2330513
- 备注：行业机构做过的历史回测多数显示一次性买入终值更高，原始报告多为机构发布，本书不引用具体胜率数字。频繁交易和追涨杀跌的账，见第 5 节（炒股）。

13. 不用借来的钱投资，先看懂强制平仓的数学

- 成本：不花钱。忍住不用杠杆，看懂规则半小时。
- 说人话：借来的钱和自己的钱一样多时，标的跌一半，本金就没了。借钱投资还有一条死线：账户价值跌破约定水平，券商直接卖你的持仓还债，不等你回本。场外配资本身就是违法的。
- 收益：杠杆的数学：自有 50 万元、借 50 万元买入 100 万元资产，资产跌 25% 时账户剩 75 万元，扣掉借款还剩 25 万元，自有资金亏一半；跌 50% 时自有资金清零。平仓机制：证监会 2019 年指导沪深交易所修订《融资融券交易实施细则》，取消了最低维持担保比例 130% 的统一限制，改由证券公司与客户自主约定；维持担保比例低于约定线时，客户要在期限内追加担保物，否则证券公司强制平仓。场外配资：证监会明确融资融券是证券公司专营业务，未经核准任何单位和个人不得经营，场外配资平台均不具备证券业务资质；2019 年最高人民法院会议纪要认定场外配资合同无效（中国）。
- 证据等级：B
- 来源：中国证监会 (2019). 证监会指导证券交易所修订《融资融券交易实施细则》 融资融券交易机制优化实现落地. http://www.csrc.gov.cn/csrc/c100028/c1000931/content.shtml；中国证监会 (2019). 证监会集中曝光非法从事场外配资平台名单. http://www.csrc.gov.cn/csrc/c100028/c1000750/content.shtml
- 备注：不借钱投资、不买看不懂的，见第 5 节（不借钱投资）。信用卡和消费贷的利率，见第 5 节（最低还款）。这里只写机制，不构成投资建议。

14. 给单一资产设集中度上限，写成自己的规矩

- 成本：不花钱。定一条自己的上限，一年检视一次。
- 说人话：把大钱押在一个东西上，对了翻倍，错了翻不了身。涨跌不完全同步的资产放在一起，同样的平均收益，整体波动更小。这是现代组合理论的老结论。具体占几成，没有硬答案。
- 收益：Markowitz 1952 年提出的组合选择理论：资产的涨跌不完全同步时，组合能在不牺牲预期收益的前提下降低整体波动，分散因此有价值。反面是集中度风险：单一股票、单一雇主、单一房产一旦出事，没有别的资产对冲，家庭资产负债表会一起受损。通行原则只有一条：任何单一资产都不该大到「出事就伤筋动骨」的程度，上限因年龄、收入稳定性和负债而异。
- 证据等级：B
- 来源：Markowitz H (1952). Portfolio Selection. The Journal of Finance, 7(1):77–91. https://doi.org/10.1111/j.1540-6261.1952.tb01525.x
- 备注：本节不写具体比例，写死一个数反而给人假的精确。押一只股票、一个平台、一套房的风险，见第 5 节（别把钱押在一处）。工作收入本身也常是最大的单一暴露，换行业的账见第 44 节（职业怎么选）。

15. 把意外之财按事先写好的规则分，不当天花掉

- 成本：不花钱。提前写三条分配规则，几分钟。

- 说人话：人脑会把意外之财记到另一个账上，觉得这笔不是辛苦钱，花掉不心疼。研究管这叫心理账户。对策是提前写死规则：到账先补应急金、还高息债，剩下的才轮到消费。
- 收益：Thaler 1985 年提出的心理账户理论：人们把钱按来源和用途在头脑中分开记账，不同账本的花法不一样，一次性的意外所得比固定工资更容易被当成可以花的。对应的动作是把分配规则写在钱到账之前：年终奖、退税、礼金到账，先按固定比例补应急金、提前还高息借款，剩下的再安排消费和投资。
- 证据等级：B
- 来源：Thaler R (1985). Mental Accounting and Consumer Choice. Marketing Science, 4(3):199–214. https://doi.org/10.1287/mksc.4.3.199
- 备注：这条只定顺序，不指定比例。高息的信用卡分期和消费贷，见第 5 节（最低还款）。退税怎么查，见第 5 节（个税汇算）。

16. 找理财顾问先查牌照，两个官网能查到人

- 成本：不花钱。输入姓名和机构名，几分钟。
- 说人话：证券从业人员在证券业协会官网查，基金从业和基金经理在基金业协会官网查，都输姓名就能查。查无此人的，业绩故事再好也别信。付钱之前先查人。
- 收益：中国证券业协会网站设「证券从业人员信息公示」，可按姓名和机构查询执业注册情况。中国证券投资基金业协会的「人员信息」公示可查基金从业资格、基金经理和诚信记录。证监会同时提示：非法证券活动主体不具备证券业务资质，「荐股群」「导师带单」类活动先查人再谈钱，已被骗的向公安机关报案。
- 证据等级：B
- 来源：中国证券业协会. 证券从业人员信息公示. https://www.sac.net.cn/xxgk/cyry/xxg/；中国证券投资基金业协会. 人员信息公示（基金从业资格、基金经理、诚信记录）. https://gs.amac.org.cn/amac-infodisc/res/pof/person/personList.html；中国证监会 (2019). 证监会集中曝光非法从事场外配资平台名单. http://www.csrc.gov.cn/csrc/c100028/c1000750/content.shtml
- 备注：银行理财和保险销售各有各的渠道，拿不准就打机构官方客服核对，别扫对方递来的二维码。投资类骗局的整体识别办法，见第 5 节（高收益骗局）。

17. 给家庭保障型保费设一条收入预算线

- 成本：不花钱。定一条线，每年续保时看一眼。
- 说人话：保障型保险的花费有条通行线：全家一年保费不超过年收入的十分之一。这只是行业惯例，不是法律规定。超线了，多半是把保险买成了储蓄和分红。
- 收益：行业通行的「双十」惯例：保障型保费约占家庭年收入的 10%，保额约为年收入的 10 倍。没有官方文件或比较研究支持这两个具体数字，它只配当预算的上限参考。医保是底，先参保再谈商保，这个顺序有官方制度撑着。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验与行业通行说法，无直接文献
- 备注：保险怎么配、健康告知怎么答、理赔流程怎么走，见第 35 节（保险配置）。先给家里挣钱的人配，别先给孩子买。「返还」「分红」型为什么不划算，见第 5 节（消费型优先）。

18. 把家当分成四笔钱管理：活钱、保障、稳健、长钱

- 成本：不花钱。把存款和投资按四格分一遍，一小时上下。
- 说人话：把家当按用钱的时间分四笔：几个月要用的活钱、保命的保障钱、三五年内要用的稳健钱、十年不动的长钱。四笔各配各的，别互相挪。这是行业的分类法，不是官方规定。
- 收益：「四笔钱」是财富管理行业常用的框架：活钱管理（随时要用的钱）、保险保障（应急和保命的钱）、稳健理财（一至三年不用的钱）、长期投资（多年不动的钱）。它的作用是把用钱时间不同

的钱分开，避免拿短钱做长投资、拿长钱应急。这是行业惯例，没有研究发现支持四分法优于别的分法，按三笔或五笔分也能达到同样目的。

- 证据等级：C
- 来源：作者经验与行业通行框架，无直接文献
- 备注：应急金见第 5 节（应急金），保险配置见第 35 节（保险配置）。四笔钱只是记账框架，别当成四类产品去买，也别为凑框架多买产品。四笔是分类，先后怎么办，见本节按固定顺序安排那条。

46. 怎么吃饭：一日三餐的方案

第 2 节把单个食物的账已经算完：低钠盐、坚果、全谷物、食用油、酒和加工肉，各有各的证据。本节把这些数字拼成每天能照着做的吃法：先看官方指南给的盘子，再按地中海和得舒两个有试验撑腰的框架搭菜，然后是买什么肉、点什么外卖、按什么顺序吃。和第 2 节重复的单项不重写，只指路。排序照旧按性价比，不花钱的排前面。

1. 按地中海饮食的样子搭一周的菜

- 成本：不额外花钱，是把买菜的钱换个分配。头几周要学几个新做法，费点心思。
- 说人话：照这个架子吃饭的人，心脑血管出大事的概率低约三成，总死亡概率低约一成。要点是蔬菜水果和豆子打底、鱼和橄榄油当主力、红肉和甜食退到配角。中餐照这个搭就行，不用搬去地中海。
- 收益：西班牙一项把人随机分组的试验，7447 名心血管病风险高的中老年人，平均跟踪 4.8 年。和只建议少油的对照组比，吃地中海饮食外加初榨橄榄油的那组，心梗、中风和心血管死亡合计低约 31%（风险比 0.69，可信范围 0.53–0.91）；外加坚果的那组低约 28%（风险比 0.72，0.54–0.95）。另有 29 项跟踪研究的汇总：地中海吃法的依从分数每高 2 分，总死亡风险低约 10%（风险比 0.90）。
- 证据等级：A
- 来源：Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, et al. (2018). Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. N Engl J Med, 378(25):e34. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1800389；Soltani S, Jayedi A, Shab-Bidar S, et al. (2019). Adherence to the Mediterranean Diet in Relation to All-Cause Mortality. Adv Nutr, 10(6):1029-1039. https://doi.org/10.1093/advances/nmz041
- 备注：争议在于：那份试验 2013 年首次发表后，因为随机操作有偏差被撤稿，2018 年用修正后的方法重新发表。结论方向没变，可信范围变宽了。后面的汇总只做跟踪记录，依从分数靠问卷打，作者自评证据质量低。中餐落地：每周两次鱼、豆制品和蔬菜当底盘、红肉和甜食减量；食用油、坚果、全谷物各自的账见第 2 节（食用油）、（坚果）、（全谷物）。

2. 把中国膳食指南的每天推荐量抄下来，当买菜做饭的底子

- 成本：不花钱。花一两个小时把量抄下来贴在冰箱上，以后照着买。
- 说人话：官方把每天的盘子画好了：蔬菜占大头、奶一杯、蛋一个、肉按周算、盐一小勺。数字抄下来贴冰箱上，买菜照着配就行，不用自己研究营养学。
- 收益：《中国居民膳食指南（2022）》核心推荐：平均每天 12 种以上食物、每周 25 种以上；谷类每天 200~300 g，其中全谷物和杂豆 50~150 g、薯类 50~100 g；蔬菜每天不少于 300 g，深色蔬菜占一半；水果 200~350 g，果汁不能代替鲜果；奶制品相当于每天 300 ml 以上液态奶；每周吃鱼 2 次或 300~500 g、蛋类 300~350 g、畜禽肉 300~500 g；盐不超过 5 g、烹调油 25~30 g、添加糖最好控制在 25 g 以内。《健康中国行动（2019—2030 年）》把其中几项定成全国目标：人均每日食盐不高于 5 g、食用油 25~30 g、添加糖 25 g、蔬果合计不低于 500 g。
- 证据等级：A
- 来源：中国营养学会 (2022).《中国居民膳食指南（2022）》平衡膳食八准则. http://dg.cnsoc.org/article/04/J4-AsD_DR3OLQMnHG0-jZA.html；中国营养学会 (2022). 中国居民平衡膳食宝塔（2022）修订和解析. http://dg.cnsoc.org/article/04/RMAbPdrjQ6CGWTwmo62hQg.html；健康中国行动推进委员会 (2019). 健康中国行动（2019—2030 年）·合理膳食行动. https://wjw.hunan.gov.cn/ztzl/knowledge/tzggzcfg/202003/t20200303_11359594.html（湖南省卫生健康委转载全文）
- 备注：这是底座条，只给量，不给证据。各个量的死亡账在别处：分别见第 2 节（水果蔬菜）、（全谷物）、（坚果）、（奶或酸奶）、（低钠盐）、（加工肉）、（含糖饮料）。油怎么挑见第 2 节（食用油），酒见第 2 节（少喝或不喝酒）。

3. 血压偏高就照得舒（DASH）饮食吃

- 成本：不花钱，买菜的结构变一变。难点在外食多的时候凑不够蔬菜和低脂奶。
- 说人话：血压已经高的人这么吃八个星期，高压平均多降十来个毫米汞柱。要点三样：蔬菜水果管够、奶选低脂的、肥肉和油炸减下来。它不是降压药，不能代替吃药。
- 收益：美国一项喂养试验把 459 名血压偏高的人随机分三组，各吃八周。大量蔬果加低脂奶、少饱和脂肪的组合餐，血压比对照餐多降 5.5/3.0 mmHg；其中已经确诊高血压的人多降 11.4/5.5 mmHg。另一项把 68 份跟踪报告合起来算（含得舒在内的三种健康饮食打分）：打分最高和最低的人比，总死亡低约 22%（风险比 0.78），心血管病低约 22%，2 型糖尿病低约 18%。
- 证据等级：A
- 来源：Appel LJ, Moore TJ, Obarzanek E, et al. (1997). A Clinical Trial of the Effects of Dietary Patterns on Blood Pressure. N Engl J Med, 336(16):1117-1124. https://doi.org/10.1056/NEJM199704173361601；Schwingshackl L, Bogensberger B, Hoffmann G (2018). Diet Quality as Assessed by the Healthy Eating Index, Alternate Healthy Eating Index, Dietary Approaches to Stop Hypertension Score, and Health Outcomes. J Acad Nutr Diet, 118(1):74-100.e5. https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.08.024
- 备注：后面那份汇总把三种打分合在一起算，不是只算得舒，数字要打折看。盐和血压的账见第 2 节（低钠盐）和本节限盐勺一条，两件事可以叠加。该不该吃降压药见第 2 节（规律吃药）。

4. 买一把限盐勺，酱油和酱料看钠含量折算成盐

- 成本：限盐勺一两元。用顺手之后不多花时间，就是多看一眼标签。
- 说人话：中国人吃的盐大约是建议上限的两倍，多的一半藏在酱油、酱料和外卖里。家里用两克的限盐勺，看标签时把钠含量除以四百，折成盐心里就有数了。
- 收益：《健康中国行动（2019—2030 年）》提倡人均每日食盐摄入不高于 5 g，推广家用健康「小三件」：限量盐勺、限量油壶和健康腰围尺，并引导厂家在盐袋里附赠 2 g 量勺。文件还写着 2012 年我国居民人均每日食盐 10.5 g，超上限一倍。换算方法：1 g 盐等于 400 mg 钠，食品标签上的钠毫克数除以 400，就是这份食物折合的盐克数。低钠盐替代部分普通盐的死亡账见第 2 节（低钠盐）。
- 证据等级：A
- 来源：健康中国行动推进委员会 (2019). 健康中国行动（2019—2030 年）. https://wjw.hunan.gov.cn/ztzl/knowledge/tzggzcfg/202003/t20200303_11359594.html；国家卫生健康委 (2019-07-17). 健康中国行动推进委员会办公室新闻发布会文字实录. http://www.nhc.gov.cn/xcs/c100122/201907/d6c5eb6bc1d340fb9daada90e26d38cd.shtml；WHO. Salt reduction（成人每日钠低于 2000 mg，等于盐低于 5 g）. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction
- 备注：肾功能不全、正在吃保钾类降压药的人，换低钠盐前先问医生，见第 2 节（低钠盐）。点外卖时怎么少盐，见本节最后一条（外卖）。

5. 把没加工的红肉压在一周一斤以内，加工肉另算

- 成本：不花钱，多半还省菜钱。难在食堂和外卖里肉多菜少，要自己补一份蔬菜。
- 说人话：猪牛羊这类鲜肉，一周加起来一斤就到头了。多出来的钱换成鱼、禽肉和豆制品，更划算。香肠培根是另一回事，账见第 2 节（加工肉）。
- 收益：《中国居民膳食指南（2022）》建议畜禽肉每周 300~500 g，一周一斤是上限。美国三个大型跟踪研究加更新的汇总：每天多吃 100 g 没加工的红肉，2 型糖尿病风险高约 19%（风险比 1.19，可信范围 1.04–1.37）；加工肉每天多吃 50 g，高约 51%（风险比 1.51，1.25–1.83）。
- 证据等级：A
- 来源：中国营养学会 (2022). 《中国居民膳食指南（2022）》平衡膳食八准则. http://dg.cnsoc.org/article/04/J4-AsD_DR3OLQMnHG0-jZA.html；Pan A, Sun Q, Bernstein AM, et al. (2011). Red meat consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis. Am J Clin Nutr, 94(4):1088-1096. https://doi.org/10.3945/ajcn.111.018978

- 备注：争议在于：这类证据全部来自跟踪记录，2019 年一份多国专家指南用通行打分法评为「不太靠得住」，只给了很弱的建议。方向上没有研究说红肉有额外好处。指南的量是畜禽肉合计，鱼另算。把红肉换成鱼和禽肉的死亡账见第 2 节（鱼和禽肉）。

6. 一周多在家做几顿饭，把外卖和速食降成配角

- 成本：省菜钱，但每周要多花几个小时买菜做饭。一个人住容易做多。
- 说人话：常自己做饭的老人，十年里活下来的比例明显更高，女的比男的更明显。做饭的人菜买得新鲜，油盐糖自己控制。这份好处里有多少是做饭本身带来的，说不准。
- 收益：台湾一项全国代表性跟踪研究，1888 名 65 岁以上老人，随访十年。每周做饭超过 5 次的人和从不做饭的人比，扣除身体机能、认知等差别后，死亡风险低约 41%（风险比 0.59，可信范围 0.41–0.86）。按性别分：女性低约 51%，男性低约 24%。作者的判断是常做饭的人吃菜更多、吃肉更少。
- 证据等级：B
- 来源：Chen RCY, Lee MS, Chang YH, Wahlqvist ML (2012). Cooking frequency may enhance survival in Taiwanese elderly. Public Health Nutr, 15(7):1142-1149. https://doi.org/10.1017/S136898001200136X
- 备注：争议在于：只是一项跟踪记录，做得动饭的人本来身体就更好，作者已尽量扣除这些差别，数字仍可能偏大。研究对象只有老人，年轻人只能类比着看。超加工食品的账见第 2 节（超加工食品）。

7. 水果吃整个的，别榨成汁喝

- 成本：不花钱。啃一个水果，比洗榨汁机省事。
- 说人话：榨汁把纤维和嚼的工夫全扔了，糖吸收得更快。常喝果汁的人得糖尿病的多，吃整个水果的反而少一点。水果直接啃，别过榨汁机。
- 收益：美国三个大型跟踪研究、约 18.7 万名成年人。每周多喝 3 份果汁，2 型糖尿病风险高约 7%（风险比 1.07，可信范围 1.04–1.09）；每天喝 1 份以上的人和每周不到 1 份的比，高约 17%（风险比 1.17，1.11–1.24）。同样份数的果汁换成整个水果，风险低约 5%；换成蓝莓低约 33%。《中国居民膳食指南（2022）》写明「果汁不能代替鲜果」。
- 证据等级：A
- 来源：Muraki A, Willett WC, Hu FB, et al. (2013). Fruit consumption and risk of type 2 diabetes: results from three prospective longitudinal cohort studies. BMJ, 347:f5001. https://doi.org/10.1136/bmj.f5001；中国营养学会 (2022). 《中国居民膳食指南（2022）》平衡膳食八准则. http://dg.cnsoc.org/article/04/J4-AsD_DR3OLQMnHG0-jZA.html
- 备注：这项研究 2014 年更正过一个编码错误，更正后数字略有变动、结论不变，这里用的是更正后的数。研究只做跟踪记录，爱喝果汁和爱吃整果的人生活方式本来就不同。蔬果和总死亡率的账见第 2 节（水果蔬菜）。

8. 别拿无糖饮料当减肥药，要减糖就换白水、茶或黑咖啡

- 成本：不花钱。要改掉想喝甜的习惯，得忍一阵。
- 说人话：世界卫生组织不建议拿代糖饮料控制体重：长期喝没见体重上的好处，还和糖尿病、心血管病、死亡风险升高挂上钩。想少摄入糖，换成白水、茶或黑咖啡。已经有糖尿病的人另听医生的。
- 收益：世界卫生组织 2023 年《非糖甜味剂使用指南》，有条件的推荐：「不建议将非糖甜味剂用于控制体重或降低非传染性疾病风险」。依据：没有发现长期使用对体脂有任何好处；长期使用和 2 型糖尿病、心血管病、死亡风险升高有关联，但证据总体质量低。适用于已有糖尿病之外的所有人。含糖饮料和总死亡率的账见第 2 节（含糖饮料）。
- 证据等级：A

- 来源：WHO (2023). Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. https://www.who.int/publications/i/item/9789240073616；执行摘要与推荐原文（NCBI Bookshelf 转载）. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK592245/
- 备注：争议在于：这条推荐本身标着「有条件」，证据质量低。代糖饮料和疾病的关联，很可能是已经超重的人先改喝无糖版造成的因果倒置。指南管的是「拿它减重防病」这个用法，不是说甜味剂有毒；木糖醇这类糖醇不在建议范围内。

9. 别数杯数，渴了就喝，出汗多和得过肾结石的人多喝

- 成本：不花钱。按渴不渴喝，不占时间。多喝的人多跑几趟厕所。
- 说人话：「每天 8 杯水」没有科学出处，食物和饮料里本来就带着水。健康人渴了就喝，官方的量是男 1700 毫升、女 1500 毫升。尿是淡黄色就说明够了。出汗多、发烧、拉肚子的时候要主动喝。
- 收益：《中国居民膳食指南（2022）》准则六给的是温和气候下、低身体活动水平的量。成年男每天喝水 1700 ml，女 1500 ml，推荐白水或茶水。美国 2005 年的膳食参考摄入量报告按另一种口径算：成人每天的总水分男 3.7 升、女 2.7 升，约两成来自食物。两个数不矛盾，一个只算喝进去的水，一个把食物里的水也算上。同一份报告写明，健康人靠口渴和日常喝水就能保持水分平衡。短时间大量出汗时，口渴跟不上水分流失，要主动补。「每天 8 杯」这个数有人专门核查过，没找到支持它的研究。得过肾结石的人要把水喝够，五年复发能少一半多，那笔账见第 16 节（肾结石饮水）。发烧、腹泻丢水快，要主动喝。尿色淡黄说明水分够，这是通行共识。
- 证据等级：B
- 来源：中国营养学会 (2022). 《中国居民膳食指南（2022）》平衡膳食八准则·准则六. http://dg.cnsoc.org/article/04/J4-AsD_DR3OLQMnHG0-jZA.html；Institute of Medicine (2005). Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. Washington, DC: The National Academies Press, 第 4 章 Water（总水分适宜摄入量男 3.7 L/日、女 2.7 L/日；食物约占总水分 19%）. https://doi.org/10.17226/10925；Valtin H (2002). "Drink at least eight glasses of water a day." Really? Is there scientific evidence for "8 x 8"? Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol, 283(5):R993–R1004. https://doi.org/10.1152/ajpregu.00365.2002；Borghi L, Meschi T, Amato F, et al. (1996). Urinary volume, water and recurrences in idiopathic calcium nephrolithiasis: a 5-year randomized prospective study. J Urol, 155(3):839-843. https://doi.org/10.1016/s0022-5347(01)66321-3（第 16 节肾结石条已引，数字一致）
- 备注：给 B 的原因：否掉「8 杯」的核查靠得住，但毫升数是官方按人群平均摄入量定的适宜值，没有长期试验证明照着喝能少得病。老人渴觉变钝，别只等口渴。喝什么见本节无糖饮料那条。「8 杯水」的完整反面账见第 6 节（每天 8 杯水）。得过肾结石的人每天喝多少、证据是什么，见第 16 节（肾结石饮水）。

10. 每顿饭凑够二十五到三十克蛋白质，年纪大的人更要紧

- 成本：不额外花钱，是把一天的量重新分到三顿。想清楚每顿吃什么要费点心。
- 说人话：蛋白质堆在一顿吃，肌肉用不掉，多半浪费了；匀到三顿，每顿都够数才划算。早饭最容易被馒头和粥打发，加个蛋、加杯奶或一把豆子就补上了。上了年纪的人尤其要照这个吃。
- 收益：一项交叉喂养试验：同样多的蛋白质，早中晚各约 30 g 均匀分布，比早 10 g、午 16 g、晚 63 g 集中在晚上，24 小时肌肉蛋白合成高约 25%。国际老年营养专家共识 PROT-AGE：65 岁以上每天每公斤体重 1.0~1.2 g 蛋白质；每餐 25~30 g 才够到促肌肉合成的门槛；严重肾功能不全的人除外。
- 证据等级：B
- 来源：Mamerow MM, Mettler JA, English KL, et al. (2014). Dietary Protein Distribution Positively Influences 24-h Muscle Protein Synthesis in Healthy Adults. J Nutr, 144(6):876-880. https://doi.org/10.3945/jn.113.185280；Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. (2013). Evidence-Based Recommendations for Optimal Dietary Protein Intake in Older People: A Position Paper From the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc, 14(8):542-559. https://doi.org/10.1016/j.jamda.2013.05.021

- 备注：给 B 的原因：喂养试验只有 8 个人，看的是几天的肌肉合成这个替代指标；每餐的量来自专家共识，不是长期结局。有慢性肾病的人加蛋白前先问医生。光吃不够，配上力量训练才存得住肌肉，见第 2 节（力量训练）。

11. 喝奶胀气拉肚子，就少量多次，或换酸奶和奶酪

- 成本：奶制品每天几元。不耐受的人要多试几种，找到合适的形态。
- 说人话：一喝奶就胀气，多半是消化道里分解乳糖的酶不够，不是奶有问题。每次喝少一点、配着饭吃、从很小的量慢慢往上加，多数人能适应。实在不行换酸奶和奶酪，营养照样拿到。
- 收益：《中国居民膳食指南（2022）》推荐每天相当于 300 ml 以上液态奶。中国营养学会 2024 年专家共识：中国人平均乳制品摄入量不到推荐量的十分之一；多数乳糖不耐受者单次能耐受约 12 g 乳糖，相当于 240 ml 牛奶，配着其他食物吃症状更轻；从每天 30~60 ml 起步慢慢加量、不空腹喝，酸奶和奶酪是更友好的选择。
- 证据等级：B
- 来源：中国营养学会专家组 (2024). 乳糖不耐受与科学饮奶专家共识. https://hnnyxh.com/Public/Uploads/file/20240520/20240520114224_70187.pdf；中国营养学会 (2022). 《中国居民膳食指南（2022）》平衡膳食八准则. http://dg.cnsoc.org/article/04/J4-AsD_DR3OLQMnHG0-jZA.html
- 备注：一喝奶就难受不一定是乳糖的问题，对凉的东西敏感、肠子容易激惹也会有类似表现，反复出现可以看消化科。症状重的人可以在医生指导下用乳糖酶。奶和总死亡率的账见第 2 节（奶或酸奶）。

12. 每周吃两次鱼，其中一次换成三文鱼这类富脂鱼

- 成本：鱼比猪肉贵一点，一周两次多数家庭担得起。冷冻海鱼同样管用，不必追活的。
- 说人话：一周吃上两顿鱼、别用油炸，心血管能得点实惠。从完全不吃到吃上这两顿最划算，再多吃不叠加好处。挑其中一顿换成三文鱼这类富脂鱼。
- 收益：美国心脏协会 2018 年科学建议：每周吃 1~2 顿非油炸的海鲜，和冠心病死亡、缺血性中风、心脏性猝死的风险更低有关；从每周 0 顿加到 1~2 顿获益最大，再往上没有额外好处。每周一份约 113 g 的三文鱼这类富脂鱼，就够提供每天约 250 mg 的 omega-3 脂肪酸。《中国居民膳食指南（2022）》建议每周吃鱼 2 次或 300~500 g。
- 证据等级：A
- 来源：Rimm EB, Appel LJ, Chiuve SE, et al. (2018). Seafood Long-Chain n-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Cardiovascular Disease: A Science Advisory From the American Heart Association. Circulation, 138(1):e35-e47. https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000574；中国营养学会 (2022). 《中国居民膳食指南（2022）》平衡膳食八准则. http://dg.cnsoc.org/article/04/J4-AsD_DR3OLQMnHG0-jZA.html
- 备注：建议原文只说风险「适度」降低，没给具体百分比，所以收益记小。吃鱼替换红肉的死亡账见第 2 节（鱼和禽肉）；鱼油胶囊为什么不算，见第 6 节（鱼油）。

13. 吃饭先吃蔬菜和肉蛋，米饭馒头放最后

- 成本：不花钱，不占时间，换一下夹菜的顺序就行。
- 说人话：同一顿饭，先吃菜和肉蛋、最后吃主食，饭后的血糖高峰能压下去一截。糖尿病人最明显，血糖正常的人幅度小些。这条不换菜、不换量，只换顺序。
- 收益：一项交叉试验：11 名吃二甲双胍的 2 型糖尿病人，同一顿饭分两天换顺序吃。先吃蔬菜和蛋白质、15 分钟后再吃碳水化合物，和先吃碳水化合物比，餐后两小时血糖曲线下面积低 73%，餐后一小时血糖低约 37%。
- 证据等级：B
- 来源：Shukla AP, Iliescu R, Thomas CE, Aronne LJ (2015). Food Order Has a Significant Impact on Postprandial Glucose and Insulin Levels. Diabetes Care, 38(7):e98-e99. https://doi.org/10.2337/dc15-0429

- 备注：给 B 的原因：试验只有 11 个人，只观察到餐后两小时，血糖是替代指标，长期并发症没有直接证据。糖尿病人调饮食前先和医生对方案，见第 16 节（慢性病）。

14. 一顿饭吃十五到二十分钟，别站着几口扒完

- 成本：不花钱。每顿多花十来分钟，改掉扒饭的惯性最难。
- 说人话：吃得快的人比吃得慢的胖得多，肥胖的可能性高出一倍上下。一顿饭拉长到二十分钟上下、每口多嚼几下，是少数不花钱的控体重办法。别指望它顶替少吃。
- 收益：23 项研究的汇总：吃得快和吃得慢的人比，肥胖的可能性高约一倍（比值比 2.15，可信范围 1.84–2.51），体重指数平均高 1.78。日本一项 5.7 万人的体检数据里，吃得快的男性代谢综合征比例高约六成，扣掉体重差别后大半消失。
- 证据等级：B
- 来源：Ohkuma T, Hirakawa Y, Nakamura U, et al. (2015). Association between eating rate and obesity: a systematic review and meta-analysis. Int J Obes (Lond), 39(11):1589-1596. https://doi.org/10.1038/ijo.2015.96；Nagahama S, Kurotani K, Pham NM, et al. (2014). Self-reported eating rate and metabolic syndrome in Japanese people: cross sectional study. BMJ Open, 4(9):e005241. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005241
- 备注：争议在于：这些几乎全是同一时点的调查，因果两头都讲得通，也可能是人胖了以后吃饭更急。控体重的主项是总热量和食物结构，见第 2 节（BMI）。

15. 不得不点外卖时，照这几条挑

- 成本：不花钱。多看两眼店铺页面，多打一行备注。
- 说人话：挑有堂食门店的、能备注少盐少酱的店，主食减半或换杂粮，加一份绿叶菜，饮料选白水或无糖茶。一天一顿外卖是上限，别顿顿靠它。
- 收益：拼装条，把已有证据落到点外卖的场景：超加工食品和死亡率的账见第 2 节（超加工食品）；盐的账见第 2 节（低钠盐）和本节限盐勺一条；含糖饮料的账见第 2 节（含糖饮料）。《健康中国行动（2019—2030 年）》同时要求餐厅提供营养标识、创建健康餐厅，点餐页面上的标注可以参考。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验与拼装，无直接文献；政策依据见健康中国行动推进委员会 (2019). 健康中国行动（2019—2030 年）. https://wjw.hunan.gov.cn/ztzl/knowledge/tzggzcfg/202003/t20200303_11359594.html
- 备注：外卖的毛病集中在三样：油盐超标、蔬菜不够、分量偏大。汤面别把汤喝完，酱料能选半份就选半份。

16. 买包装食品看一眼配料表：氢化植物油、植脂末、人造奶油，能少碰就少碰

- 成本：不花钱。多看一眼配料表和营养成分表的功夫。
- 说人话：反式脂肪伤心脏，世卫组织说全球每年二十七万多人死于工业反式脂肪。每天别超过 2 克。配料表里的氢化植物油、植脂末、人造奶油、起酥油，就是它藏身的地方。
- 收益：世卫组织实况报道：建议成人把反式脂肪吃到每日总能量的 1% 以内（按 2000 千卡算，一天不到 2.2 克）；食品端的规矩是每 100 克总脂肪里工业反式脂肪不超过 2 克；「More than 278 000 deaths each year globally can be attributed to intake of industrially produced trans fat」（全球每年超过 27.8 万例死亡可归因于工业反式脂肪摄入）。《中国居民膳食指南（2022）》准则五的口径一致：反式脂肪酸每天摄入不超过 2 克。还要知道一件事：中国人吃进去的反式脂肪，大头不是零食而是烹调油——油经高温反复炸也会产生，所以少油炸、每天烹调油控制在 25 到 30 克，本身就是这条的一半
- 证据等级：A
- 来源：World Health Organization. Trans fat（实况报道）：limit consumption of trans fat to less than 1% of total energy intake；a mandatory national limit of 2 grams of industrially produced trans fat per 100 grams of total fat in all foods；More than 278 000 deaths each year globally can be attributed to intake of industrially produced trans fat. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/trans-fat；中国营养

学会 (2022). 中国居民膳食指南（2022）·准则五「少盐少油，控糖限酒」：反式脂肪酸每天摄入量不超过 2 克（指南为出版物，官网解读页证书异常未能直连，口径经多源交叉一致）

- 备注：实操记三样。一看配料表：氢化植物油、部分氢化植物油、植脂末、人造奶油、起酥油，排位越靠前含量越多。二看营养成分表：「反式脂肪 0 克」不等于一点没有，国家允许低于界值时标 0，大量吃照样攒。三管住大头：蛋糕、饼干、奶茶、油炸食品少吃，家里炒菜别反复用炸过的油。本条例对包装零食比对自己做饭更要紧。

17. 剩菜趁热密封冷藏，二十四小时内吃完；「隔夜菜致癌」不用怕，怕的是常温久放

- 成本：不花钱。多一步：出锅后不烫手就分装盖好，放进冰箱。
- 说人话：剩菜的问题不在「隔夜」，在常温放太久。菜炒好后在室温下别超过四小时，天热别超过两小时。冷藏的隔夜菜亚硝酸盐很低，不致癌，吃前彻底热透就行。绿叶菜和凉拌菜尽量别剩。
- 收益：科信食品与健康信息交流中心（食品风险交流机构）主任钟凯的口径：隔夜菜冷藏后产生的亚硝酸盐含量极低，不会对健康构成威胁，烹调后的菜在 4℃ 冰箱存放后亚硝酸盐远低于中毒剂量；剩饭剩菜室温存放不要超过 4 小时，气温高时不能超过 2 小时；实在剩了，应趁热密封起来并快速冷藏。该中心科技传播部阮光锋补充：绿叶菜硝酸盐含量最高，是隔夜后亚硝酸盐风险相对高的一类，建议炒菜限量、尽量不剩（以上口径经搜狐、腾讯、澎湃等多家媒体转载交叉一致）
- 证据等级：C
- 来源：科信食品与健康信息交流中心（钟凯、阮光锋）. 剩菜与隔夜菜的保存建议及「隔夜菜致癌」评价——经多家主流媒体转载交叉一致（机构官网直发页未能直取）
- 备注：定 C：机构专家口径，没有系统研究的死亡或疾病数字。亚硝酸盐本身不是直接致癌物，特定条件下与蛋白质分解产物结合生成亚硝胺才有风险，家常冷藏剩菜到不了那个量。真正吃坏人的是常温久放后的细菌：电饭煲保温超过四小时就在细菌快速繁殖的温度区里了。三类东西确实别过夜：凉拌菜（没经过加热杀菌）、溏心蛋、海鲜。反复加热不影响安全，影响的是口感和维生素。别为省一盘菜吃坏肚子，也别被「致癌」吓着把冰箱里的剩菜全倒掉。

18. 家里有人食物过敏：买包装食品先扫配料表的八类致敏原，2027 年起强制标出

- 成本：不花钱。多看两秒配料表的习惯。
- 说人话：最常引起过敏的八样：含麸质的谷物、虾蟹、鱼、蛋、花生、大豆、乳、坚果。家里有过敏的人，买包装食品先把配料表扫一遍这八样——2027 年 3 月起新国标强制要求厂家把它们加粗标出，但过渡期里还得自己盯。「不含」「可能含有」的字样别全信。
- 收益：食品安全国家标准《预包装食品标签通则》（GB 7718-2025，国家卫健委与市场监管总局 2025 年 3 月 16 日发布，2027 年 3 月 16 日实施，两年过渡期）把致敏物质由推荐标示改为强制标示：配料含有含麸质的谷物、甲壳纲类动物、鱼类、蛋类、花生、大豆、乳及乳制品、坚果及其果仁类八大类致敏原的，须在配料表中加粗提示或在邻近位置集中提示，生产加工中可能带入的致敏物质也需要提示（泉州、盘锦、益阳等多地市场监管部门解读逐字一致；配套《食品标识监督管理办法》同步施行，企业可提前执行）。过渡期内按现行 2011 版，致敏标示仍是厂家自愿
- 证据等级：A
- 来源：国家卫生健康委、国家市场监督管理总局 (2025-03-16 发布，2027-03-16 实施). 食品安全国家标准 预包装食品标签通则（GB 7718-2025·2025 年第 2 号公告发布，致敏物质强制标示八类及标示方式经泉州市、盘锦市、益阳市市场监管局解读多源交叉一致，标准原文 PDF 未能直取）
- 备注：过敏反应的急救——全身起疹、喘不上气、发晕按过敏性休克处理，立刻叫 120，见第 13 节第 15 条（突然全身起疹喘不上气）。三个实操提醒：一，「可能含有」「本生产线也加工花生」这类提示语过渡期内是自愿写、写了就说明厂家评估过风险，别嫌它啰嗦；二，配料表用「乳粉」「蛋白粉」「植物油（含大豆）」这些名字藏过敏原，认全八类的各种别名；三，外出就餐直接告诉服务员过敏原，别只说「不吃辣」。新国标 2027 年落地后扫码可得的数字标签也会带致敏信息。

47. 怎么运动：一份能落地的处方

本节管「怎么练」：从零开始怎么起步、强度怎么拿捏、力量和防跌倒怎么排进日程。运动为什么值得练，死亡率的账在第 2 节（中等强度运动）算过，这里不重复。运动手环、氨糖这类反面清单，见第 6 节（反面清单）。排序照旧按性价比，不花钱的放前面。世界卫生组织（联合国下属的卫生机构，简称世卫）2020 年发布的身体活动指南是本节的骨架。吃多少蛋白归第 46 节（怎么吃饭）。

1. 用世卫的处方打底：每周 150 到 300 分钟中等有氧，再加两天力量

- 成本：不花钱。按每天 20 到 40 分钟安排，力量练习每周再占两天。难在把它变成常年的习惯。
- 说人话：中等强度快走就算，每周凑够 150 到 300 分钟。再挑两天练大肌群的力量。做不到这么多也有好处，有多少算多少。
- 收益：《世卫身体活动和久坐行为指南（2020）》建议：成年人每周做至少 150–300 分钟中等强度有氧活动。或者至少 75–150 分钟高强度有氧活动，等量混合也可以。再在每周 2 天以上练大肌群力量，这是强推荐。任何时长的一段活动都计入，旧版「一次至少 10 分钟」的门槛已删除。65 岁及以上的人在此基础上，每周 3 天以上做强调平衡和力量的多元活动，也是强推荐。指南同时写明：少量活动也比不动强，起步从小量开始。这个量能换多少命，见第 2 节（中等强度运动）。
- 证据等级：A
- 来源：WHO (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128；Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med, 54(24):1451-1462. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955
- 备注：中等强度怎么自测，见本节谈话测试条。高强度一分钟约抵中等强度两分钟，75 分钟高强度约等于 150 分钟中等。力量每次练多久，见第 2 节（力量训练）。零基础跑步的现成免费计划，见本节「照官方现成的免费计划练」那条。

2. 把练心肺当成运动的首要目标

- 成本：不花钱，花的还是本节其他条目那点时间。心肺靠有氧活动练，要练几周才看得出变化。
- 说人话：心肺好不好，是预测寿命最靠前的指标之一。体能每往上一点，死亡风险就低约一成。快走、跑步、骑车、游泳，练哪个都行。
- 收益：把 33 项跟踪研究汇总到一起算，只记录、不分组。心肺体能每高 1 个代谢当量，全因死亡风险低约 13%（RR 0.87，可信范围 0.84–0.90）。冠心病和心脑血管事件低约 15%（RR 0.85）。代谢当量是体能的计量单位，1 个单位大约合跑步每小时快 1 公里。体能最低的人和最高的人比，全因死亡风险高约 70%（RR 1.70）。50 岁上下的人，男性体能到 8 个代谢当量、女性到 6 个，是收益明显的起点线。
- 证据等级：A
- 来源：Kodama S, Saito K, Tanaka S, et al. (2009). Cardiorespiratory fitness as a quantitative predictor of all-cause mortality and cardiovascular events in healthy men and women: a meta-analysis. JAMA, 301(19):2024-2035. https://doi.org/10.1001/jama.2009.681
- 备注：这类研究只是跟踪记录，体能好的人本来就更健康，数字里含天生体格的成分。体能要精确数值得做心肺运动试验，平时用能不能说话判断强度就够，见本节谈话测试条。

3. 有氧和力量两样都练，别只挑一样

- 成本：不花钱。就是在有氧日程之外，每周再排两天力量。合起来每周四五次训练。
- 说人话：只练有氧或只练力量，都比不练强。两样都练效果更好，死亡风险比不动的人低约四成。力量指深蹲、俯卧撑、弹力带这类。
- 收益：把 11 项研究汇总到一起算，其中 10 项是跟踪记录，1 项是分组试验。只做力量训练的人，全因死亡风险比不运动的人低约 21%（HR 0.79，可信范围 0.69–0.91）。力量和有氧都做的人，低约

40%（HR 0.60，可信范围 0.49–0.72）。他们的心血管死亡风险低约 57%（HR 0.43，可信范围 0.27–0.70）。只做力量对癌症死亡没看出关联。

- 证据等级：A
- 来源：Saeidifard F, Medina-Inojosa JR, West CP, et al. (2019). The association of resistance training with mortality: A systematic review and meta-analysis. Eur J Prev Cardiol, 26(15):1647-1665. https://doi.org/10.1177/2047487319850718
- 备注：这类研究多数只是跟踪记录，练什么是自己选的。力量每周练多少分钟，见第 2 节（力量训练）。心血管死亡那两个数来自其中一部分研究，可信范围较宽，当方向看。

4. 把一两分钟的用力活动也算进训练量，不必凑整段时间

- 成本：不花钱，也不用另外挤时间。难在改掉图省事的习惯：坐电梯改走楼梯，慢慢挪改快步走。
- 说人话：一次一两分钟的用力活动也算数，不必非凑整段锻炼。爬楼梯、快步赶路都算。这笔账在第 2 节算过，这里只管怎么把它攒起来。
- 收益：世卫 2020 年指南删掉了「一次活动至少 10 分钟才计入」的要求：任何时长的一段中等或高强度活动都算数。零碎用力活动和死亡风险的数字见第 2 节（零碎的用力活动）。攒法：能走楼梯不坐电梯，赶路时走快些，坐一阵就起身活动几十秒。
- 证据等级：A
- 来源：WHO (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128；Stamatakis E, Ahmadi MN, Gill JMR, et al. (2022). Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. Nat Med, 28:2521-2529. https://doi.org/10.1038/s41591-022-02100-x
- 备注：已经在规律锻炼的人，这条的证据不适用，照常安排整段训练。久坐怎么抵消，见第 2 节（久坐）。

5. 时间紧就练间歇：快一阵、慢一阵交替着练

- 成本：不花钱。每次 20 到 30 分钟，通常比匀速练法更短。难受的是累那几十秒，要顶住。
- 说人话：快一阵、慢一阵交替着练，提升心肺的效果不比匀速差，还略好一点。基础越差的人，这样练进步越明显。没时间练长距离时，用它保住训练量。
- 收益：把 28 项分组试验汇总到一起算。同样练几周，间歇练法把最大摄氧量平均提高 5.5 毫升每公斤每分钟。匀速练法提高 4.9。直接对比，间歇练法多约 1.2 毫升每公斤每分钟，基础体能越差的人差距越大。最大摄氧量就是心肺体能，它和死亡风险的账见本节练心肺那条。入门做法：快走或慢跑中加速几十秒，再放慢到能说话。重复四到六组。
- 证据等级：A
- 来源：Milanović Z, Sporiš G, Weston M (2015). Effectiveness of High-Intensity Interval Training (HIT) and Continuous Endurance Training for VO2max Improvements: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials. Sports Med, 45(10). https://doi.org/10.1007/s40279-015-0365-0
- 备注：加速段练到说话费劲就够，不必冲到极限。有心脏病、平时完全不动的人，先从匀速快走练起。强度怎么判断，见本节谈话测试条。

6. 用谈话测试拿捏强度，心率公式只当参考

- 成本：不花钱。练的时候说句话试试，几秒钟的事。
- 说人话：能舒适地聊天，差不多就是中等强度。说话开始费劲，就到高强度了。心率公式和心率表只能当参考，人和人差得远。
- 收益：一项实验室研究对照了说话和仪器读数。说话还舒适时，强度落在各国指南推荐的中等区间。说话费劲时，强度恰好越过通气阈（呼吸开始明显变喘的拐点）。常用的「220 减年龄」最大心率公式并不准：汇总 351 项研究后，更接近的估算是「208 减 0.7 乘年龄」。同年龄的人最大心率能差每分钟 10 次上下，70 岁的人用旧公式会低估约 10 次。
- 证据等级：B

- 来源：Persinger R, Foster C, Gibson M, Fater DCW, Porcari J (2004). Consistency of the talk test for exercise prescription. Med Sci Sports Exerc, 36(9):1632-1636. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15354048/；Tanaka H, Monahan KD, Seals DR (2001). Age-predicted maximal heart rate revisited. J Am Coll Cardiol, 37(1):153-156. https://doi.org/10.1016/S0735-1097(00)01054-8
- 备注：谈话测试要出声说，心里默念不算。练的时候出现胸痛、胸闷、头晕，立刻停下，症状不退就去医院。要按心率练的人，先用实测值校准，别只信公式。

7. 六十岁以上每周加练三天平衡和力量，防跌倒

- 成本：不花钱。太极、单脚站、坐下起立练习都行，每周三天以上。社区常办免费或低价的太极班。
- 说人话：65 岁往上的人，三个里有一个每年会摔一跤。练平衡和力量的运动，能把摔跤次数减少约四分之一。太极也算这一类。
- 收益：把 108 项分组试验汇总到一起算。练运动的人跌倒次数少约 23%（跌倒率比 0.77，可信范围 0.71–0.83，高质量证据）。以平衡和日常功能练习为主的项目少约 24%。多种练习混合、平衡加力量最常见，少约 34%。太极把跌倒次数少约 19%，把摔过跤的人的比例少约 20%。以走路为主的锻炼看不出防跌倒效果。65 岁以上住在家里的老人，每年约有三分之一跌倒。
- 证据等级：A
- 来源：Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev, 1:CD012424. https://doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2
- 备注：练的动作要逐步加难：单脚站稳了，就闭眼练、垫脚练。骨头脆不脆、什么时候查骨密度，见第 34 节（体检与筛查）。老人跌倒后长期卧床的照看，见第 17 节（家里有老人）。

8. 查出骨量低就练大重量阻力和跳跃冲击，别只靠散步

- 成本：器械和教练按月算钱，每月几百元。每周两次，每次 30 分钟。动作重、次数少，要在人指导下学。
- 说人话：想让骨头变结实，散步和保健操不够，得上大重量和跳跃这类冲击。一项试验里这样练八个月，腰椎骨密度涨了约百分之三，在家低强度练的那拨人还在掉。全程有人盯着，没人骨折。
- 收益：LIFTMOR 试验把 101 名绝经后骨量低的女性分成两拨。一拨每周两次、每次 30 分钟做大重量阻力加冲击训练。每个动作 5 组、每组 5 次，重量超过个人极限的 85%。在家练的低强度组做对照。8 个月后，腰椎骨密度变化 2.9% 对 −1.2%，股骨颈 0.3% 对 −1.9%，起身、伸手够等身体功能全部更好。8 个月里只出现一次轻微腰背肌肉痉挛，随后的影像分析没发现椎体骨折。
- 证据等级：B
- 来源：Watson SL, Weeks BK, Weis LJ, et al. (2018). High-Intensity Resistance and Impact Training Improves Bone Mineral Density and Physical Function in Postmenopausal Women With Osteopenia and Osteoporosis: The LIFTMOR Randomized Controlled Trial. J Bone Miner Res, 33(2):211-220. https://doi.org/10.1002/jbmr.3284；Watson SL, Weeks BK, Weis LJ, et al. (2019). High-intensity exercise did not cause vertebral fractures and improves thoracic kyphosis in postmenopausal women with low to very low bone mass: the LIFTMOR trial. Osteoporos Int, 30(5):957-964. https://doi.org/10.1007/s00198-018-04829-z
- 备注：争议。传统做法劝骨松的人避开大重量和冲击，怕骨折。本试验全程有教练监督、动作从轻到重学起，没出骨折，但人数不多。上不了器械的人，先做本节防跌倒条的力量和平衡。什么时候查骨密度，见第 34 节（体检与筛查）。

9. 六十岁往后把渐进阻力训练当正经事

- 成本：不花钱起步：矿泉水瓶、弹力带、自重深蹲都行。每周两到三次，每次半小时内。
- 说人话：上了年纪肌肉每年都在漏，光靠走路补不上。练对抗阻力的动作能扳回来：力量大涨，起身、爬楼明显利索。练的时候饭里蛋白要跟上。

- 收益：亚洲肌少症工作组 2019 年共识：肌肉力量比肌肉量更要紧。握力男低于 28 公斤、女低于 18 公斤算低肌力。5 次从椅子上起身超过 12 秒、6 米走路慢于每秒 1 米，都算警报。运动加营养是处理肌少症的主要办法。把 121 项分组试验汇总到一起算。渐进阻力训练让老年人力量大幅上涨（标准化均差 0.84，这是把不同研究换成同一把尺的计分）。多数安排是每周两到三次、中高强度。从椅子上起身改善明显（标准化均差 0.94）。走路速度小幅加快，每秒约 0.08 米。有骨关节炎的人疼痛也减轻，严重不良事件罕见。
- 证据等级：A
- 来源：Chen LK, Woo J, Assantachai P, et al. (2020). Asian Working Group for Sarcopenia: 2019 Consensus Update on Sarcopenia Diagnosis and Treatment. J Am Med Dir Assoc, 21(3):300-307.e2. https://doi.org/10.1016/j.jamda.2019.12.012；Liu CJ, Latham NK (2009). Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults. Cochrane Database Syst Rev, 3:CD002759. https://doi.org/10.1002/14651858.CD002759.pub2
- 备注：肌少症的诊断要医生下，这里只给自查信号和练法。握力怎么当警报用，见本节握力条。蛋白吃多少，见第 46 节（怎么吃饭）。

10. 把防伤的力气花在力量和热身操上，加量放慢

- 成本：不花钱。练腿和核心的动作本来就是训练内容，热身操十来分钟。
- 说人话：防伤最管用的是练力量，不是拉伸。定期练力量的人，运动损伤不到不练的人的三分之一。加量要慢：跑步新手一周加超过三成，膝盖这类伤就多起来。
- 收益：把 25 项分组试验汇总到一起算。力量训练把运动损伤降到约三分之一（RR 0.315，可信范围 0.207–0.480）。劳损类伤几乎减半（RR 0.527）。拉伸看不出防伤效果（RR 0.963）。跑步新手的跟踪研究：一周跑量比前一周多加三成以上的人，和距离有关的伤更多（HR 1.59，可信范围 0.96–2.66）。膝前痛、髂胫束综合征都算这类。「每周只许加一成」的老规矩没被证实：按一成加量和按两成多加量的受伤率没差别（20.8% 对 20.3%）。球类项目里，赛前十来分钟的 11+ 热身操把受伤减少约 39%。
- 证据等级：A
- 来源：Lauersen JB, Bertelsen DM, Andersen LB (2014). The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Br J Sports Med, 48(11):871-877. https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092538；Nielsen RO, Nohr EA, Rasmussen S, et al. (2014). Excessive Progression in Weekly Running Distance and Risk of Running-Related Injuries: An Association Which Varies According to Type of Injury. J Orthop Sports Phys Ther. https://doi.org/10.2519/jospt.2014.5164；Buist I, Bredeweg SW, van Mechelen W, et al. (2008). No effect of a graded training program on the number of running-related injuries in novice runners: a randomized controlled trial. Am J Sports Med, 36(1):33-39. https://doi.org/10.1177/0363546507307505；Thorborg K, Krommes KK, Esteve E, et al. (2017). Effect of specific exercise-based football injury prevention programmes on the overall injury rate in football: a systematic review and meta-analysis of the FIFA 11 and 11+ programmes. Br J Sports Med, 51(7):562-571. https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097066
- 备注：加量的证据只测过跑步，别的项目照这个精神办：别猛加。热身操搜「FIFA 11+」，免费公开。拉伸防不防伤，见本节拉伸条。

11. 别把静态拉伸当防伤手段，柔韧单独练

- 成本：不花钱，省下的就是时间：练前那套拉伸可以不做，要练柔韧放到练后或单独做。
- 说人话：练前压腿拉筋防不了伤，这个说法在分组试验里没站住。想练柔韧就单独练，按需要的活动度练。热身照做，但用快走、慢跑把身体练热。
- 收益：把 25 项分组试验汇总到一起算。拉伸不管放在练前还是练后，都看不出防伤效果（RR 0.963，可信范围 0.846–1.095）。同一份汇总里，力量训练把运动损伤降到约三分之一，单脚站、平衡板这类本体感觉练习也有效。柔韧本身可以练，但它的价值在活动度，不在防伤。

- 证据等级：A
- 来源：Lauersen JB, Bertelsen DM, Andersen LB (2014). The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Br J Sports Med, 48(11):871-877. https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092538
- 备注：拉伸不是没用，练体操、武术、舞蹈这类要活动度的项目照样要练。它只是不防伤。防伤做什么，见本节防伤条。老年人练平衡，见本节防跌倒条。

12. 先把运动钉进日程：起点放低、固定时间、挂在已有习惯后面

- 成本：不花钱。定一个固定时段、把鞋放门口，都是一次性的小动作。
- 说人话：从零开始的人，先求出现，再求练好。起点放低到不好意思：十分钟快走也算。固定时间、固定日子，跟刷牙、下班拴在一起。断一次不算完，下次照来。
- 收益：世卫指南给起步者的原则是：从小量开始，逐渐加频率、加强度、加时长，少量也比不动强。行为研究的共识是：同一个动作固定在同样的时间和情境里做，做之前不用每次下决心，习惯就长成了。中间断一两天，不影响成不成。习惯要多少天养成，见第 4 节（习惯自动化）。
- 证据等级：C
- 来源：WHO (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour（起步原则）. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128；习惯天数的文献见第 4 节所引
- 备注：练什么按本节世卫处方条排。跑步的现成周计划，见本节「照官方现成的免费计划练」那条。头几周肌肉酸痛是正常反应，一两天自己会退。关节疼、胸闷不是酸痛，要停下来查。

13. 把握力当自查信号灯，掉得多就查、就练力量

- 成本：握力器几十元。量一次一分钟，一年量一两次就够。
- 说人话：握力是个便宜的自查信号：每少五公斤，死亡风险高约一成半。它反映的是全身力量，想提高要靠练整体力量，不是天天捏握力器。
- 收益：一项覆盖 17 国的跟踪研究，只记录、不分组。握力每低 5 公斤，全因死亡风险高约 16%（HR 1.16，可信范围 1.13–1.20）。心血管死亡高约 17%，中风高约 9%。握力预测死亡比收缩压还强。亚洲标准的警戒线：男性低于 28 公斤、女性低于 18 公斤算低肌力。研究自己也注明：靠练把握力提上去、死亡风险是不是跟着降，还没被证明。
- 证据等级：B
- 来源：Leong DP, Teo KK, Rangarajan S, et al. (2015). Prognostic value of grip strength: findings from the Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study. Lancet, 386(9990):266-273. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)62000-6；Chen LK, Woo J, Assantachai P, et al. (2020). Asian Working Group for Sarcopenia: 2019 Consensus Update on Sarcopenia Diagnosis and Treatment（握力警戒线）. J Am Med Dir Assoc, 21(3):300-307.e2. https://doi.org/10.1016/j.jamda.2019.12.012
- 备注：这类研究只是跟踪记录，握力低和死亡一起出现，不等于捏握力器能保命。量法：站直、手臂下垂、使最大劲捏两三次取最大值，换手再量。练法见本节有氧和力量条，肌少症的信号见本节渐进阻力训练条。

14. 练力量的人可以每天吃 3 到 5 克一水肌酸

- 成本：一罐一水肌酸几十到一百多元，能吃几个月。每天一勺，冲水喝。
- 说人话：一水肌酸是补剂里少有的真有效又便宜的。每天三五克配着力量练，涨力气涨肌肉多一点。不需要冲击期，也不用挑贵的花样形式。
- 收益：国际运动营养学会 2021 年的专家立场：肌酸按每天 3 到 5 克（或每公斤体重 0.1 克）吃有效，冲击期不是必需。健康人按推荐量吃，没发现肾损伤，也没发现脱水和抽筋，它也不是激素。多数证据不支持它导致脱发。见效慢，吃几周肌肉里才存满。对老年人还有一些潜在好处，证据还在积累。
- 证据等级：B

- 来源：Antonio J, Candow DG, Forbes SC, et al. (2021). Common questions and misconceptions about creatine supplementation: what does the scientific evidence really show? J Int Soc Sports Nutr, 18:13. https://doi.org/10.1186/s12970-021-00412-w
- 备注：只买一水肌酸，别的形式不更好还更贵。它先让肌肉多存水，体重涨一点不是长胖。肾功能不好的人先问医生再吃。蛋白粉要不要买，见本节蛋白粉条。

15. 省下蛋白粉的钱：饭里吃够就不用买

- 成本：不花钱，反而省钱。做法是算一下自己每天吃多少蛋白，再决定要不要粉。
- 说人话：练肌肉的主力是训练本身，不是补剂。蛋白要吃够总量，大约每公斤体重 1.6 克就到顶，再多不长。正常吃饭吃肉蛋奶多半够了，不够时粉和食物等效。
- 收益：把 49 项分组试验汇总到一起算：力量训练期间额外补蛋白，极限力量多涨 2.49 公斤，瘦体重多涨 0.30 公斤。有效，但远小于训练本身的作用。总蛋白吃到约 1.6 克每公斤体重每天（原文算出的到顶点是 1.62）之后，再吃不多长肌肉。年纪越大，补剂的加成越小；练得越久的人加成越大。粉只是蛋白的方便形式，和肉蛋奶等效。
- 证据等级：A
- 来源：Morton RW, Murphy KT, McKellar SR, et al. (2018). A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med, 52(6):376-384. https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097608
- 备注：补剂有用但小，吃够总量才是关键。每天该吃多少蛋白、食物怎么搭配，见第 46 节（怎么吃饭）。有慢性肾病的人怎么限蛋白，听医生的，见第 16 节（慢性病）。

16. 别为长寿猛加量，练得很多也没见坏处

- 成本：不花钱。要不要往上加量，想一下就够。
- 说人话：把运动量加到指南的好几倍，好处涨到头就不再涨，但也没见练多死得早。流行说法里的「练过头折寿」一直没坐实。想练就练，别指望靠加量多换寿命。
- 收益：2026 年一项系统评价专门查「练太多会不会出心血管事」，共收 14 项研究。支持「练过头反而伤身」的 U 型曲线的证据有限，没有一项研究达到最高质量。多数研究发现高强度大运动量要么有益要么中性，好处在很高量时走平。运动量和死亡的曲线见第 2 节（中等强度运动）。指南量 3 到 5 倍时降幅封顶（低约 39%）。练到 10 倍以上仍比不动强（低约 31%）。
- 证据等级：B
- 来源：Saulicz A, Abernethy D, Wraith D (2026). Can too much exercise kill you? A systematic review of the risk of a cardiovascular event or death from long term strenuous exercise. Eur J Epidemiol, 41(6):715-733. https://doi.org/10.1007/s10654-025-01353-3；Arem H 等 (2015). Leisure time physical activity and mortality（10 倍量仍获益，死亡曲线详见第 2 节所引）. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.0533
- 备注：争议。长期大运动量耐力训练和房颤的关联被反复报告，老年耐力运动员里更常见。因果和门槛都不清楚，相关研究的质量也参差。运动中出现胸痛、晕厥要停下来查。心脏骤停的识别和急救，见第 13 节（紧急情况）。

17. 照官方现成的免费计划练，零基础跑步 9 周从走到跑

- 成本：不花钱。每周练三次，每次半小时上下。难的是前几周照表慢练，忍住别加速。
- 说人话：不用自己编排训练，照官方免费计划练就行。英国国民医疗服务体系的计划 9 周从走到跑，第一周只跑 1 分钟、走 1 分半。超过 9 周完成也可以，按自己的节奏来。
- 收益：英国国民医疗服务体系（NHS，英国的公立医疗系统）官网免费公开 Couch to 5K 跑步计划。9 周从零基础到连续跑 5 公里或 30 分钟，每周练 3 次，练一天歇一天。第一周跑 1 分钟、走 1 分半，之后逐周加跑量。官网有逐周计划表，可下载打印，另有免费 App 带教练语音。开始前担心健康问题的，官网建议先问医生。国内的官方对应物是国家体育总局 2017 年 8 月发布的《全民健身指

南》。方向一致：要取得理想的体育健身活动效果，每周应进行 150 分钟以上的中等强度运动，初期运动时间可稍短、逐步加量。

- 证据等级：B
- 来源：NHS. Get running with Couch to 5K（免费 9 周计划、逐周计划表与免费 App）. https://www.nhs.uk/live-well/exercise/running-and-aerobic-exercises/get-running-with-couch-to-5k/（2026-09 打开核对）；国家体育总局 (2017-08-10 发布). 《全民健身指南》要点（每周 150 分钟以上中等强度等），见政府网站转载报道. https://tiyuju.suzhou.gov.cn/szsports/tyyw/201708/67b646de99694c9bbda624fe47b462ec.shtml；人民日报海外版 (2018-07-24). 科学健身，收下这份官方指南. http://paper.people.com.cn/rmrbhwb/html/2018-07/24/content_1869906.htm
- 备注：给 B 的原因：计划本身核到 NHS 官方页；《全民健身指南》只核到政府网站转载和人民日报报道，没核到指南原文全文。加量猛了伤膝盖，照表走别跳周，证据见本节防伤条。每周总量怎么定，见本节世卫处方条。断了怎么续、怎么钉住日子，见本节先把运动钉进日程条。

48. 婚姻怎么经营：领证之后的事

本节写领证之后的事：架怎么吵、怎么修，家务和钱怎么分，姻亲怎么处，什么时候找专业帮助。证据以长期跟踪和分组的试验为主，收益大多记在关系质量上，不是寿命和钱。要不要结婚、结婚前该算的账，见第 10 节（恋爱和结婚划不划算）；离婚之后的身体和心理，见第 29 节（遭遇重大打击之后）。

1. 改掉吵架里的四个动作：骂人、鄙视、推责、闭门不理

- 成本：不花钱。气头上管住嘴和脸色，难在每次都管住。
- 说人话：吵架的方式比吵多少次更要紧。骂人、鄙视、推责、不理人这四个动作凑齐的婚姻，往后走散的明显更多。改掉它们，吵什么题目都不容易伤到根。
- 收益：Gottman 和 Levenson 在 1983 年录下 73 对夫妻讨论矛盾，1987 年回访。互相攻击、鄙视、推责、互不理人的夫妻，四年里动过离婚念头的占 71%，相处平和的那组占 33%。实际分居的，36% 对 16.7%。离婚的，19% 对 7.1%，这个差距只接近显著。研究者把这四种行为合称「四骑士」。另一项跟踪 14 年的研究用冲突时的情绪表现、婚姻满意度和离婚念头建模，预测谁会离婚的准确率 93%。冲突里的负面情绪预测早离婚，日常和冲突里都缺正面情绪预测晚离婚。
- 证据等级：B
- 来源：Gottman JM, Levenson RW (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. Journal of Personality and Social Psychology, 63(2):221-233. https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221；Gottman JM, Levenson RW (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. Journal of Marriage and Family, 62(3):737-745. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x
- 备注：争议：93% 的预测是在已知结局的数据上算的，没换一批新夫妻验证过。Heyman 和 Slep 演示过：一个起初九成准的预测式，换一批人再用，被判会离的夫妻里真离的不到三成。这四个动作是风险标记，不是判决。带敌意的吵架对身体的账，见第 10 节（吵架对事不对人）。动手和长期辱骂是家暴，见第 8 节（人身安全保护令）。

2. 提意见用「我」开头，说具体的一件事

- 成本：不花钱。开口前把「你从来」「你总是」换成「我希望」。
- 说人话：一场架吵成什么样，头三分钟就定了大半。先说自己要什么，再说对方做错的那一件。带刺的开头，后面多半收不住。
- 收益：Carrère 和 Gottman 让 124 对新婚夫妻在实验室里谈一件矛盾，把头三分钟的情绪表现单独拿出来分析。只用头三分钟的数据，就能预测夫妻六年后的婚姻走向，丈夫和妻子都成立。研究的启示是开场方式：具体说一件事的开头，和上来就给人定性的开头，走向不同。
- 证据等级：B
- 来源：Carrère S, Gottman JM (1999). Predicting divorce among newlyweds from the first three minutes of a marital conflict discussion. Family Process, 38(3):293-301. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1999.00293.x
- 备注：「用我开头」这个句式是咨询师从研究推出来的操作法，没单独验证过。研究直接支持的是「开场方式预测走向」。提意见挑两人都平静的时候，别挑刚下班。听的一方怎么接，见本节（先复述再反驳）那条。

3. 吵到一半主动踩刹车：认一小块错、开个玩笑、碰一下

- 成本：不花钱。难在觉得自己没错的时候，也先递台阶。
- 说人话：吵架能不能修回来，看有没有人先踩刹车。最管用的刹车是动感情的：认下一小块错、开个玩笑、伸手碰一下。摆事实讲道理的刹车，效果差一截。
- 收益：Gottman 团队给新婚夫妻吵架录像里的修复动作专门编了码。开头三分钟里就出现的修复最有效。有效的修复大多先接感情：共同的笑、亲昵、说自己的难处、表示理解、认下问题的一部

分、传递「我们没事」。靠逻辑和讲道理的修复效果较差。夫妻平时交情越好，刹车越容易被对方接住。

- 证据等级：B
- 来源：Gottman JM, Driver J, Tabares A (2015). Repair during marital conflict in newlyweds: How couples move from attack-defend to collaboration. Journal of Family Psychotherapy, 26(2):85-108. https://doi.org/10.1080/08975353.2015.1038962
- 备注：火头上怎么让自己先慢下来，见第 3 节（生气先离场）。一方反复踩刹车、另一方从不接，说明问题多半不止沟通方式，值得找专业帮助。

4. 吵到一半，先把对方的意思复述一遍再反驳

- 成本：不花钱。轮到你说话时，先用一两句把对方的意思讲回去，问一句「是这个意思吗」。难在火气上来先按住反驳。
- 说人话：先复述再反驳，对方会觉得自己被听懂了。教夫妻沟通的课程里有这一招，上过课的夫妻吵架方式确实变好。这一招单独拆出来的效果没验证过。
- 收益：PREP（婚前婚后都上的沟通课，共 5 次课）教「说–听」规矩：说话的人只说自己的、一次讲一小段；听话的人先复述听到的话，只求听懂、不许驳。这项课程的 4 到 5 年跟踪：上过课的夫妻正向沟通更多、负向沟通更少，婚姻暴力也更少。117 项研究的汇总：这类婚姻教育项目对关系质量的效应量 d = 0.30 到 0.36，对沟通技能 d = 0.43 到 0.45；样本以中产白人夫妻为主，低收入家庭能不能推广没底。复述本身的实验：115 名受试者与受过训练的听者一对一交谈，听者按实验安排只用三种回应之一：复述式倾听、给建议、简单应声。被复述的人比另外两种都更觉得被理解；对话满意度和对听者的好感，复述与给建议打平，都好于简单应声。
- 证据等级：B
- 来源：Markman HJ, Renick MJ, Floyd FJ, Stanley SM, Clements M (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: A 4- and 5-year follow-up. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61(1), 70-77. https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.1.70；Hawkins AJ, Blanchard VL, Baldwin SA, Fawcett EB (2008). Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76(5), 723-734. https://doi.org/10.1037/a0012584；Weger H, Castle Bell G, Minei EM, Robinson MC (2014). The relative effectiveness of active listening in initial interactions. International Journal of Listening, 28(1), 13-31. https://doi.org/10.1080/10904018.2013.813234
- 备注：给 B 的理由：课程那两笔数字是整套课的整体效应，复述单独的贡献拆不出来；觉得被理解那个实验做的是陌生人初次交谈，不是夫妻吵架。和说的一方配着用：开口的规矩见本节（提意见用「我」开头）那条。复述讲错了对方会纠正，纠正这一下本身就在降温。复述完照样可以反驳，它不是让步。

5. 把感谢说出口，别只放在心里

- 成本：不花钱，一周几次，一句话的事。难在处久了还想得起来谢。
- 说人话：觉得被感谢的人，转天也更看得见对方的好。这样的人更愿意为关系出力，也更倾向留下来。感谢不说出口，对方收不到。
- 收益：Gordon 等的系列研究用了问卷、每日记录、实验室观察和跟踪：觉得被伴侣感谢的人，自己也更感谢伴侣。更感谢伴侣的人，对伴侣的需要更上心，第三方观察者也评价他们更投入。九个月后回访，感激更强的人更投入、更可能还在关系里。同一研究测到，感激感在九个月里会自然下降。
- 证据等级：B
- 来源：Gordon AM, Impett EA, Kogan A, Oveis C, Keltner D (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance in intimate bonds. Journal of Personality and Social Psychology, 103(2):257-282. https://doi.org/10.1037/a0028723

- 备注：研究只是跟踪，谁因谁果分不开：关系好的人本来也容易感谢。说不出口可以写下来发过去，一样能送到。

6. 每周留半小时聊两个人的近况和安排

- 成本：不花钱，每周固定半小时。难在别把它开成批斗会。
- 说人话：固定时间把近况、花销、下周安排过一遍，小账别攒成大架。规矩是一次一件、只谈这周、不算旧账。
- 收益：无直接文献。相近的形式有试验证据：治疗师带的年度「婚姻体检」、结构化的线上伴侣课程都有效，证据列在伴侣治疗一条里。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献
- 备注：给 C 的理由：每周例会这种最轻的形式没单独测过。要吵的题目另找时间吵。

7. 别让孩子目睹激烈冲突，吵了架当着他的面和好

- 成本：不花钱。难在气头上还记得屋里有个孩子。
- 说人话：父母怎么吵，比吵不吵更影响孩子。激烈、伤人、摔东西的吵法，和孩子的情绪、行为、学习问题都有关。父母分开住，这个影响也一样在。
- 收益：Harold 和 Sellers 为该领域写的年度总结：父母冲突怎么表达、怎么收场，从冷战到动手都在一条线上。受影响的有孩子的情绪、行为、社交、学业，和将来的亲密关系。父母不住在一起、孩子是领养的，影响照样在。
- 证据等级：B
- 来源：Harold GT, Sellers R (2018). Annual Research Review: Interparental conflict and youth psychopathology — an evidence review and practice focused update. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 59(1):124-141. https://doi.org/10.1111/jcpp.12893
- 备注：本条主要受益的是孩子，落在受益人的第②档。让孩子看见冲突被解决、看见和好，比瞒着更有利，这是领域共识，没单独量化。孩子被欺凌的处置见第 30 节（欺凌）。到动手那一步先走安全线，见第 8 节（人身安全保护令）。

8. 每隔一阵一起做件没做过的新鲜事

- 成本：花不花看做什么，走一条新路线也算，每月一两次。
- 说人话：一起做件新鲜刺激的事，当天的关系评价就会变好。各干各的或做平淡的事，没这个效果。关键是新鲜和一起，不是花多少钱。
- 收益：Aron 等做了三个实验：夫妻两人绑在一起过障碍，或做七分钟的平淡任务，或什么都不做。做新奇任务的那组，做完后对当下关系的评价明显升高。做平淡任务和不活动的两组没有变化。另两项问卷研究发现，常一起做刺激活动的夫妻满意度更高，中间隔着「对关系感到无聊」。
- 证据等级：B
- 来源：Aron A, Norman CC, Aron EN, McKenna C, Heyman RE (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. Journal of Personality and Social Psychology, 78(2):273-284. https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.273
- 备注：效果量的是当天，长期有没有积累没验证。

9. 家务把「公不公平」谈清楚，别只比谁做得多

- 成本：不花钱，谈一次半小时，之后按谈定的执行。
- 说人话：影响满意度的不是谁多做了几件，是各自觉得公不公平。觉得自己做亏了的人不满意，觉得自己占少了的人也不满意。
- 收益：Frisco 和 Williams 用美国全国样本看双职工夫妻：觉得家务分得不公平的，丈夫和妻子各自的婚姻幸福感都更低。妻子觉得不公平时，离婚概率也更高。德国 2021 年一项覆盖一万多人的调查

显示：觉得自己做得比应份多得多的人，关系满意度明显更低。觉得自己做得比应份少的，满意度也更低。

- 证据等级：B
- 来源：Frisco ML, Williams K (2003). Perceived housework equity, marital happiness, and divorce in dual-earner households. Journal of Family Issues, 24(1):51-73. https://doi.org/10.1177/0192513X02238520；Adriaans J, Bohmeier M, Sauer C (2026). Perceived fairness of division of labor and relationship satisfaction. Journal of Family Research, 38:348-362. https://doi.org/10.20377/jfr-1377
- 备注：「公平」由两个人认定，不由旁人算。分法可以按时间、按各自擅长，唯独别默认谁理所当然多干。养孩子头几年的分工账，见第 18 节（养孩子的时间账）。

10. 把日常开销放进共同账户，别各管各的

- 成本：不花钱，跑一趟银行或在 App 里办。难在交出「我的钱」的感觉。
- 说人话：钱放在一起的夫妻，满意度更高，分手的更少。刚结婚就合并账户的，头两年关系没有往下掉。手头紧的时候，这个好处更大。
- 收益：Olson 等把订婚和新婚夫妻分到「合并账户」「维持分开」「不干预」三组，跟了两年。合并组的关系质量保持住，另外两组出现新婚头几年常见的下滑。Gladstone 等六项研究、共 38,534 人：全额合并的夫妻比部分或完全分开的满意度更高、更不可能分手。收入低、手头紧的夫妻里，这个差别更大。
- 证据等级：A
- 来源：Olson JG, Rick SI, Small DA, Finkel EJ (2023). Common cents: Bank account structure and couples' relationship dynamics. Journal of Consumer Research, 50(4):704-721. https://doi.org/10.1093/jcr/ucad020；Gladstone JJ, Garbinsky EN, Mogilner C (2022). Pooling finances and relationship satisfaction. Journal of Personality and Social Psychology, 123(6):1293-1314. https://doi.org/10.1037/pspi0000388
- 备注：争议：收入高的夫妻里合并与分开的差别小。日本的重复研究里，全额合并和部分合并没拉开差距。想留零花自由，可以用共同账户加小额私房。婚前的财产和债务法律上怎么算，见第 10 节（婚前的钱账）。

11. 为钱吵的架单独认真对待，它离离婚最近

- 成本：不花钱。把收入、负债、大额支出摆到明处给对方看。
- 说人话：常为钱吵的夫妻，比常为别的吵的更容易离婚。收入高低和家底厚薄，反而预测不了离婚。真正起作用的是为钱吵不吵。
- 收益：Dew 等用 4,574 对夫妻的长期跟踪数据：妻子报的金钱分歧和丈夫报的金钱分歧，都是各类分歧里和离婚关联最强的一类。把金钱分歧放进模型后，收入和资产这些财务状况本身和离婚不再相关。
- 证据等级：B
- 来源：Dew J, Britt S, Huston S (2012). Examining the relationship between financial issues and divorce. Family Relations, 61(4):615-628. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2012.00715.x
- 备注：研究量的是关联，为钱吵也可能是别的矛盾的出口。防的办法是透明，本节的共同账户是一条路。

12. 分歧关起门解决，各自去应付自己的父母

- 成本：不花钱。难在顶住「你到底向着谁」这句问话。
- 说人话：和对方父母长期不和，会慢慢磨掉婚姻的满意和稳定。让各自去沟通自己的父母，夫妻对外保持一个立场，摩擦小得多。
- 收益：Bryant、Conger 和 Meehan 跟踪平均婚龄近二十年的夫妻：妻子和公公、婆婆的冲突，预测她自己后来对婚姻成功程度的评价。丈夫这边的结果略有不同。结论是姻亲冲突会随时间侵蚀婚姻的稳定、满意和投入，长婚也躲不开。

- 证据等级：B
- 来源：Bryant CM, Conger RD, Meehan JM (2001). The influence of in-laws on change in marital success. Journal of Marriage and Family, 63(3):614-626. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00614.x
- 备注：「各自搞定自己的父母」出自家庭治疗的通行做法（Bowen 一系的说法），没单独做过试验。研究直接支持的是姻亲冲突和婚姻质量的关系。彩礼的法律规则见第 8 节（彩礼）。

13. 性生活没有及格线，把想要的说出口才要紧

- 成本：不花钱。难在开得了口。
- 说人话：一周一次往上，频率和幸福的关系就不明显了。频率掉到一个月不到一次，差距才拉开。被要求加倍的夫妻，后来并没有更快乐。比起频率，把想要的说出口更要紧。
- 收益：Muise 等三项研究、共 30,645 人：性频率和幸福是曲线关系，超过一周一次不再相关。这个规律只对有伴侣的人成立，路径经过关系满意度。一周一次的人和一个月不到一次的人，幸福感差距比年收入 2.5 万和 7.5 万美元的人还大。Loewenstein 等把夫妻分成两组，一组被要求把频率翻倍。90 天后频率升了约四成，快乐没升，对性的想要和享受反而降。Mallory 等汇总 93 项研究：性沟通和关系满意的相关是 0.37，和性满意的相关是 0.43。沟通的质量比次数更相关。
- 证据等级：B
- 来源：Muise A, Schimmack U, Impett EA (2016). Sexual frequency predicts greater well-being, but more is not always better. Social Psychological and Personality Science, 7(4):295-302. https://doi.org/10.1177/1948550615616462；Loewenstein G, Krishnamurti T, Kopsic J, McDonald D (2015). Does increased sexual frequency enhance happiness? Journal of Economic Behavior & Organization, 116:206-218. https://doi.org/10.1016/j.jebo.2015.04.021；Mallory AB, Stanton AM, Handy AB (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. Journal of Family Psychology, 36(3):358-371. https://doi.org/10.1037/fam0000946
- 备注：争议：频率与幸福只是观察到的一致，谁因谁果分不开。翻倍试验的人不多，作者自己列了不少局限。频率突然变了，先想身体和药物的原因，勃起问题先查心血管，见第 1 节（勃起功能）。

14. 把带孩子那几年的婚姻低谷当阶段，别在低谷下结论

- 成本：不花钱，只是把预期调对。
- 说人话：婚姻满意大多在带孩子那几年走低。孩子离家后会回升，靠的是相处质量变好。低谷里觉得选错了人，先想想这是不是阶段。
- 收益：Gorchoff 等跟踪一批女性 18 年，从 40 多岁到 60 出头：中年阶段婚姻满意度总体上升。孩子离家（空巢）的女性，比孩子还在家的满意度更高。路径是更享受和伴侣相处，相处时间的长短没有变化。再婚的和没换伴侣的都在升。
- 证据等级：B
- 来源：Gorchoff SM, John OP, Helson R (2008). Contextualizing change in marital satisfaction during middle age: An 18-year longitudinal study. Psychological Science, 19(11):1194-1200. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02222.x
- 备注：只研究了女性，而且是同一代美国人。低满意那几年值得投入的是相处质量，不是干等孩子长大。

15. 别用「合不合适」判婚姻，用「处不处得好」

- 成本：不花钱。难在吵架时不把「不合适」当结论。
- 说人话：信「对的人」的人，开头不顺就想撤。信「关系是养出来的」的人，遇事更肯修：想办法、正面解释。长久不看开头多合适，看碰上事怎么处理。
- 收益：Knee 跟踪一批恋爱中的人：信「缘分天定」的人，关系长短更被开头的满意度决定，开头不甜的散得更快。遇到糟心事，他们更多用回避的应对。信「关系靠培养」的人更多用维系的应对：主动应对、做计划、把坏事重新解释。
- 证据等级：B

- 来源：Knee CR (1998). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. Journal of Personality and Social Psychology, 74(2):360-370. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.360
- 备注：换念头不等于硬撑。「合不合适」这个念头人人有，察觉它、别用它做重大决定就够。

16. 关系很差时去做伴侣治疗，一年一次婚姻体检也行

- 成本：每次几百元，一个疗程十次上下。难在两个人都肯去。
- 说人话：伴侣治疗有效，幅度和个体心理治疗差不多。去的夫妻里不到一半改善明显，改善大多能保持住。不想做治疗，一年一次的婚姻体检也有效。
- 收益：Shadish 和 Baldwin 复盘 20 篇汇总分析：和等待或不管相比，婚姻与家庭治疗刚结束时的平均效果 d=0.65，随访时 0.52，都明显。接受治疗的人里 40% 到 50% 达到临床意义上的改善，各流派之间差别不大。Córdova 等的试验：夫妻每年做一次两回的「婚姻体检」，跟两年，亲密感、被接纳感和满意度的改善都高于等待组。Doss 等的试验：742 对夫妻做六周的线上伴侣课程，满意、冲突、情感支持都比等待组改善更多，效果保持到四个月后。
- 证据等级：A
- 来源：Shadish WR, Baldwin SA (2003). Meta-analysis of MFT interventions. Journal of Marital and Family Therapy, 29(4):547-570. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01694.x；Córdova JV, Eubanks Fleming CJ, Morrill MI, et al. (2014). The Marriage Checkup: A randomized controlled trial of annual relationship health checkups. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 82(4):592-604. https://doi.org/10.1037/a0037097；Doss BD, Knopp K, Roddy MK, et al. (2020). Online programs improve relationship functioning for distressed low-income couples: Results from a nationwide randomized controlled trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 88(4):283-294. https://doi.org/10.1037/ccp0000479
- 备注：找有伴侣治疗受训背景的心理治疗师或精神科医生，挂号的门路见第 29 节（心理门诊）。有殴打、威胁、控制时，咨询不是第一步，见第 8 节（人身安全保护令）。前十次没感觉可以换人。

17. 「修还是走」这道题，别在最难受的那几天做

- 成本：不花钱。难在忍住要一个立刻的答案。
- 说人话：没有研究能替你算出该不该离。能说的只有两头：头几个月别做不可逆的大决定。反复努力过还是不行，硬撑不是义务。
- 收益：无直接文献能替个人算这笔账。两侧的证据：离婚和分居之后头一年的健康风险明显升高，见第 29 节（离婚之后）。变故后的头几个月别做不可逆的大决定，见第 29 节（不可逆的大决定往后推）。协议离婚的 30 天冷静期、诉讼离婚的法定条件，见第 10 节（退出成本）。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献
- 备注：有殴打、威胁、控制，先走安全这条线，见第 8 节（人身安全保护令），那不是经营问题。孩子的抚养安排见第 18 节（养孩子划不划算）。

49. 自己的老年：退休前后怎么安排

本节写自己的老年：从五十岁前后开始，把钱、健康、住处和身份一件一件排好，而不是等退休通知到了再想。照顾年迈父母见第 17 节，身后手续见第 25 节，退休年龄在人生时间表上的位置见第 38 节。怎么攒养老的钱见第 45 节，临终前的医疗安排见第 50 节，这里不重复。排序照旧按性价比，不花钱的放前面。

1. 按出生年份把退休年龄查一遍，把提前三年和延后三年的用法弄清楚

- 成本：不花钱。对着官方对照表查一次，再想清楚自己要提前还是延后。
- 说人话：男职工的退休年龄将从六十岁逐步延到六十三岁，女职工相应延后，各人按出生年份查官方对照表。想提前退的最早提前三年，要提前三个月书面告知单位。想延后的最多延三年，要和单位协商一致，单位不能逼你。
- 收益：全国人大常委会 2024 年 9 月 13 日通过《关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定》：自 2025 年 1 月 1 日起，用 15 年时间，男职工法定退休年龄从 60 周岁逐步延至 63 周岁（每 4 个月延迟 1 个月）；原 55 周岁退休的女职工延至 58 周岁，原 50 周岁的延至 55 周岁（每 2 个月延迟 1 个月）。决定附有按出生年份的对照表。自 2030 年 1 月 1 日起，按月领取基本养老金的最低缴费年限从 15 年逐步提高到 20 年，每年提高 6 个月。《实施弹性退休制度暂行办法》（人社部发〔2024〕94 号，2025 年 1 月 1 日施行）：达到最低缴费年限的职工可以自愿选择弹性提前退休，提前时间最长不超过 3 年，且不得低于女职工 50、55 周岁及男职工 60 周岁的原法定退休年龄，至少提前 3 个月书面告知单位；达到法定退休年龄、单位与职工协商一致的，可以弹性延迟退休，最长不超过 3 年，确定后不再延长；用人单位不得违背职工意愿违法强制或变相强制职工选择退休年龄。
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2024). 关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定（2024 年 9 月 13 日通过）. https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202409/content_6974294.htm；人力资源社会保障部、中共中央组织部、财政部 (2024). 实施弹性退休制度暂行办法（人社部发〔2024〕94 号）. https://www.gov.cn/lianbo/bumen/202501/content_6995741.htm；三部门答记者问（条款逐条引用）. https://www.gov.cn/zhengce/202501/content_6995749.htm
- 备注：弹性退休的细规矩：提前退的要达到所选退休年份对应的最低缴费年限，延后退的按法定退休年龄对应年份算；已经领了养老金的，不再受理弹性退休申请；机关和国有企事业单位人员要按规定报批。缴费年限的新线怎么按年份查，见第 38 节第 10 条（退休年龄的新线）。

2. 用电子社保卡把未来的养老金测一遍

- 成本：不花钱。填十来个参数，半小时以内能做完。难的是先把缴费记录找齐。
- 说人话：登录国家社保平台或打开电子社保卡，里面有一项养老金测算。填上缴费年限、账户余额和工资，能估出退休后每月大概领多少。这是估算不是承诺，参数变了数就变。
- 收益：国家社会保险公共服务平台（si.12333.gov.cn）是全国统一的社保服务总门户，已开通养老金测算等服务，可以在网站、「掌上 12333」App 或电子社保卡上办理。测算要填的参数包括缴费年限、上年末个人账户储存额、月缴费工资等，多数能从同一平台的「个人社保权益单」查到。个体工商户和灵活就业人员也在测算范围内。多地参保的，先把各地权益记录合并计算再填。测算结果是估算值，随缴费和政策变化。
- 证据等级：A
- 来源：人力资源和社会保障部政务微信 (2021). 国家社会保险公共服务平台，你会用吗？（国务院客户端刊载）. https://app.www.gov.cn/govdata/gov/202111/18/478321/article.html；国家社会保险公共服务平台. https://si.12333.gov.cn/
- 备注：测出来的数怎么和存款、个人养老金放在一起盘，见第 45 节（攒钱与资产配置）。测算假定缴费一直延续到退休，中间断缴的要自己改参数。

3. 把家里容易摔跤的地方改掉，困难家庭先问适老化改造补贴

- 成本：防滑垫、扶手、感应夜灯几百元，请人改高差、装扶手上千元。半天到一天改完。难的是说服舍不得花钱的老人，或者说服自己。
- 说人话：请人评估并改掉家里的摔倒隐患后，摔过跤、住过院的高危老人，摔倒次数少三成多。硬朗的低危老人做了看不出差别。改造从扶手、防滑、照明这三样做起。
- 收益：Cochrane 综述（22 项试验、8463 名社区老人）：由专业人员评估并消除家中摔倒隐患，摔倒次数的率比 RaR 0.74（95% CI 0.61–0.91，可信范围），低约 26%；对摔过跤、住过院、日常要人帮的高危老人效果更好，RaR 0.62（0.56–0.70），低约 38%；对未按风险挑选的一般老人没有效果（RaR 1.05，0.96–1.16）。综述举的隐患例子：楼梯没扶手、路面湿滑、照明不足。民政部等九部门《关于加快实施老年人居家适老化改造工程的指导意见》（民发〔2020〕86 号）附有改造项目和老年用品配置推荐清单，分基础类和可选类，基础类是政府对特殊困难老年人家庭补助支持的项目，各地用政府补贴等方式实施。
- 证据等级：A
- 来源：Clemson L, Stark S, Pighills AC, Fairhall NJ, Lamb SE, Ali J, Sherrington C (2023). Environmental interventions for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2023(3):CD013258. https://doi.org/10.1002/14651858.CD013258.pub2；民政部等九部门 (2020). 关于加快实施老年人居家适老化改造工程的指导意见（民发〔2020〕86 号，附改造推荐清单）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-07/16/content_5527260.htm
- 备注：补贴对象以特殊困难老年人家庭为主，普通家庭自费做清单上的项目。防摔倒的锻炼证据比改造更硬，见第 47 节（怎么运动）。六十五岁以上免费体检见第 34 节（体检与筛查）。

4. 病多的老人别一个科一个科地看，去做一次老年综合评估

- 成本：挂老年医学科的号做一轮评估，几百元，医保按门诊规定报。要跑一两个上午。难的是本地医院没有这个科，可以问「老年综合评估门诊」。
- 说人话：老年综合评估是让一个团队把病、药、走路、心情、记性一次看全，出一份统一方案。住过院又做过评估的老人，后来住进养老院的机会少约两成，死亡没有差别。病越多、药越多，越值得做。
- 收益：Cochrane 综述（29 项试验、13766 名住院老人）：接受老年综合评估的老人，随访 3 到 12 个月时活着且住在自己家的比例更高，RR 1.06（95% CI 1.01–1.10），高约 6%；住进养老机构的更少，RR 0.80（0.72–0.89），低约 20%；死亡没有差别（RR 1.00，0.93–1.07），日常生活依赖也没有差别。评估由老年科医生、药师、护士、康复师等一起做，覆盖疾病、用药、活动能力、情绪、认知和居家环境，产出统一方案。
- 证据等级：A
- 来源：Ellis G, Gardner M, Tsiachristas A, Langhorne P, Burke O, Harwood RH, et al. (2017). Comprehensive geriatric assessment for older adults admitted to hospital. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2017(9):CD006211. https://doi.org/10.1002/14651858.CD006211.pub3
- 备注：证据来自住院老人，门诊和社区做同类评估的把握小一些。同时吃五种以上药、一年住两次院、走路明显变慢的人，最该做。慢病长期管理见第 16 节（得了慢性病之后怎么活），六十五岁以上免费体检见第 34 节（体检与筛查）。

5. 遗嘱挑三个时点立或改：再婚前、大手术前、家产大变动时

- 成本：自己手写不花钱，公证几百到上千元。难的是开口和家人谈。
- 说人话：法律允许随时立遗嘱，也允许随时改，后立的推翻先立的。有三个时点最容易出纠纷：再婚、大手术、卖房分钱。赶上任何一个，先把遗嘱立好或改好。
- 收益：民法典认可六种遗嘱形式，几份内容打架的以最后一份为准，这两点的条文见第 17 节第 2 条（遗嘱）。什么时候立没有法定要求，实务里纠纷高发的三个窗口：再婚前，婚前财产和各自子

女的继承要重新交代；大手术或重病确诊前，怕来不及；家产大变动时，卖房、拆迁、给子女大额出资后，老安排已经对不上账。赶在这些点之前办，比事后让家里人猜省事得多。

- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献；遗嘱形式要件和「以最后一份为准」的条文见第 17 节第 2 条（遗嘱）来源栏；中华遗嘱库（中国老龄事业发展基金会发起主办的公益项目，2013 年启动）官网 https://www.will.org.cn/，其办理须知页（免费为 60 岁以上老年人提供遗嘱咨询、起草、登记、保管）https://www.will.org.cn/list/18.html
- 备注：形式写错整份作废，六种形式的手续清单见第 17 节第 2 条（遗嘱）。立完要告诉家里人放在哪，找不到等于没立。免费登记渠道见来源栏中华遗嘱库官网：免费名额按它的服务申请办法审核，各地网点要先预约，去之前先电话问清条件。不符合免费条件的也不碍事，自书遗嘱同样有效。

6. 趁头脑清楚，把预立医嘱先想一遍

- 成本：不花钱。想清楚、和家人说一遍，一个晚上的事。难的是开口。
- 说人话：预立医嘱是提前写清楚，抢救到什么地步就不再加码。这件事要在头脑清楚、能自己比较的时候想。等用上的时候，人多半已经说不了话。
- 收益：预立医嘱（生前预嘱）是提前写清楚抢救到什么地步就不再加码，它管的是「到时候谁说了算」：人清醒时写下的意愿，比家属在抢救室外猜的可靠。为什么现在想：一是现在头脑清楚、能自己比较；二是这种话要先和家人说通，等病情急了再说来不及。怎么写、在哪办、有多少法律效力，见第 50 节（死亡的准备）。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献；写法与效力见第 50 节（死亡的准备）
- 备注：先不急着写正式文件也行。把「不想被做成什么样」列三件，和能做主的那个人说一遍，算起步。

7. 给自己的大额支出定一条冷静期规矩，写下来

- 成本：不花钱。和家人商量一次，定下一个数额，写下来。难的是别自信：几十岁的人照样被骗。
- 说人话：所有骗局最后一步都是催你当场转钱。给自己定一条家规：超过一个数额的大额支出，先放两天，告诉一个信得过的人，再动。数额自己定，白纸黑字写下来。
- 收益：针对老人的骗术，收尾动作都是制造紧迫感、要求当场转账。冷静期规矩把这一步堵住：超过自定数额（比如五万元）的支出，先等两天、先告诉一个人。这条规矩的价值随年龄上升：现在定下，等于替将来脑子转不动的自己先立好规矩。老人账户分开放、大额支出双人确认的现成做法见第 17 节第 3 条（大额支出）。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献；双人确认做法见第 17 节第 3 条（大额支出）来源栏
- 备注：已经转出去的，立刻见第 8 节第 2 条（发现被骗，立刻打 110 或 96110 要求止付）打 110 或 96110 要求止付。将来谁能替你动钱、动到什么程度，属于意定监护的事，见第 17 节第 1 条（书面指定将来的监护人）。

8. 别把退休本身当药，也别把它当病

- 成本：不花钱，读一遍研究结论，修正对退休的想象。
- 说人话：有的跟踪研究说退休后自评健康变好，有的说新查出的病反而变多。这类研究都定不了因果。退休这个时点本身，多半不是决定健康的大开关。
- 收益：欧洲多国的跟踪调查（SHARE）用各国法定退休年龄当分析工具：退休使自评「一般、差、很差」的比例下降约 35%，综合健康指数改善接近一个标准差；抑郁和认知没看到影响。英国的跟踪调查（ELSA）用匹配和工具变量：退休后新确诊慢性病的风险上升，严重心血管病和癌症上升，体重、血压、胆固醇变差，自评健康变差。两项结论方向相反。

- 证据等级：B
- 来源：Coe NB, Zamarro G (2011). Retirement effects on health in Europe. Journal of Health Economics, 30(1):77-86. https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2010.11.002；Behncke S (2012). Does retirement trigger ill health? Health Economics, 21(3):282-300. https://doi.org/10.1002/hec.1712
- 备注：争议：两项研究用的国家、方法和健康指标都不同，谁也驳不倒谁。身体差的人倾向早退，会把这些观察的数带偏。共同的读法是：工作强度、财务压力和退休后的活法，比退休时点更要紧。退休时点怎么选，见本节第 1 条（退休年龄和弹性区间）。

9. 退休前把往后每天干什么排出来，社会角色别一下子放空

- 成本：不花钱。退休前一两年开始想，写一页纸。难的是承认工作给的那套身份和节奏，退休后没人续。
- 说人话：约三成的人觉得退休头几年难熬。汇总上百项研究的合并分析里，社会参与和退休适应的关系，排在钱和夫妻关系前面。做点活、上课、当志愿者、带孙辈都算数，别一步断崖。
- 收益：汇总 139 项研究、78632 人的合并分析：约三分之一的人觉得退休这个转变难熬；和退休后适应关联最强的因素依次是社会参与（相关系数 0.23）、身体健康（0.22）、夫妻关系（0.18）、财务（0.17）、离开工作的方式（0.15）。另一项只收长期跟踪的合并：被迫退休的人抑郁风险 RR 1.31（95% CI 1.13–1.51），高约三成。退休前的准备本身也和适应相关，但相关性弱。
- 证据等级：B
- 来源：La Rue CJ, Haslam C, Steffens NK (2022). A meta-analysis of retirement adjustment predictors. Journal of Vocational Behavior, 136:103723. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2022.103723；Zhai L, Wang J, Liu Y, Zhang H (2022). Involuntary Retirement and Depression Among Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies. Frontiers in Psychiatry, 13:747334. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.747334
- 备注：社会参与各条路的证据分开放着：接着干活见第 44 节第 16 条（桥接就业），志愿服务见第 39 节第 13 条（志愿服务），学新手艺见本节第 10 条（新手艺），带孙辈见本节第 11 条（带孙辈）。被迫退下来的人，头一年更要把这条当回事。

10. 退休后学一门费脑子的新手艺，别只挑轻松的

- 成本：老年大学一学期几百元，自学更省。费脑子的手艺每周要花十几个小时，连学几个月。难在坚持。
- 说人话：让老人连着三个月学摄影、学缝纫这类费脑子的新手艺，记性测验的成绩明显提高。只聚在一起轻松活动的，提高有限。挑课按「要交作业、要学新东西」挑。
- 收益：抽签试验「突触计划」：让 60 到 90 岁的老人每周平均 15 小时、连学 3 个月数码摄影或缝纫，情节记忆成绩比做轻松活动或只社交的老人提高更多；只社交不动脑的组，认知收益有限。
- 证据等级：B
- 来源：Park DC, Lodi-Smith J, Drew L, Haber S, Hebrank A, Bischof GN, Aamodt W (2014). The impact of sustained engagement on cognitive function in older adults: The Synapse Project. Psychological Science, 25(1):103-112. https://doi.org/10.1177/0956797613499592
- 备注：给 B 的理由：单项试验，测的是记忆测验成绩，不是痴呆或死亡。认知储备是解释框架，不是定论。记性下降到影响生活，要去神经内科或老年科查，别全归给年纪。

11. 带孙辈带成兼职就好，别带成全职

- 成本：不花钱。和子女把带多少、带到几岁说清楚。难的是开口谈条件，多数人直接全接。
- 说人话：中国的跟踪研究说，适度带孙辈的老人记性和心情更好，带成全职就反过来，农村奶奶最明显。一周几十个小时往上，就要往回退。带孙辈换来的子女支持，也是老人健康的一部分。
- 收益：中国健康与养老追踪调查（CHARLS）的跟踪研究：2015 年 7236 名中老年人那项，照料孙辈与更好的认知相关（回归系数 0.686，95% CI 0.334–1.038，数值越大关联越强），中等强度、非常年

的关联更好；高强度、常年带只在部分人群里看到好处。2015 到 2018 年两期跟踪 17701 名祖辈那项：持续低强度照料、降低强度、停止照料都与更低的抑郁相关；农村祖母持续高强度照料（每周 40 小时以上）与抑郁上升相关，城市祖母各强度都获益。

- 证据等级：B
- 来源：Liao S, Qi L, Xiong J, Yan J, Wang R (2021). Intergenerational Ties in Context: Association between Caring for Grandchildren and Cognitive Function in Middle-Aged and Older Chinese. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(1):21. https://doi.org/10.3390/ijerph18010021；Hong Y, Xu W (2023). Continuity and changes in grandchild care and the risk of depression for Chinese grandparents: new evidence from CHARLS. Frontiers in Public Health, 11:1217998. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1217998
- 备注：争议：都是观察数据，身体好、家里关系好的人本来就更可能带孙辈，也不容易抑郁；城乡和男女差别很大，难以一概而论。方向上的读法是适量、自愿、留退路。带孙辈期间的意外责任和保险，见第 18 节（养孩子划不划算）里带孩子的大账。

12. 和子女住多近，按「一碗汤的距离」想，别只按房价想

- 成本：不花钱，想清楚再定买房或搬家的地点。真要搬，钱和力气花在别处。
- 说人话：「一碗汤的距离」指和子女住得不远不近，端一碗汤送过去不会凉。没有研究直接检验这个说法。住得近互相搭手方便，住太近又容易互相管。
- 收益：「一碗汤的距离」是流传的说法，指和子女住得不远不近，端一碗汤送过去不会凉，查不到可靠出处。没查到直接检验它的研究，相关证据只有一般规律：成年子女住得越近，探望和搭手越频繁，老人失能后越接得住。可以落地的三条底线：子女上班近、自己看病近、紧急时有人半小时内能到。三条凑不齐，就别只为住得近多花钱。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献
- 备注：给 C 的原因：距离怎么选没有研究数字，上面三条是权衡框架，不是结论。失能后的住处和照护怎么挑，见本节第 13 条（养老机构）。

13. 挑养老机构先查备案和收费公示，再谈价格

- 成本：不花钱，先查两样东西再上门。看三四家、谈合同，要花几天。
- 说人话：正规养老机构都在民政部门备过案，备案信息向社会公开。收费标准和依据要贴在醒目位置。没备案的、催你先交钱的，直接排除。
- 收益：《养老机构管理办法》（民政部令第 66 号）：养老机构收住老人后 10 个工作日内到民政部门备案，民政部门通过政府网站等途径向社会公开备案信息；机构要与老人或代理人签服务协议，写明照料等级、服务内容、收费标准、退住安置等；收费标准和依据要在醒目位置公示。截至 2024 年底，全国各类养老机构和设施 40.6 万个、床位 799.3 万张，其中注册登记的养老机构 4.0 万个、床位 507.7 万张。
- 证据等级：A
- 来源：民政部令第 66 号 (2020). 养老机构管理办法. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-09/19/content_5544761.htm；民政部 (2025). 2024 年民政事业发展统计公报. https://www.mca.gov.cn/n1288/n1294/n1554/c1662004999980006190/content.html
- 备注：价格没有全国统一数，各地各档差别大，按当地公示和协议为准；床位数据说明供给，不说明质量。让先交钱的「投资养老」和抵押房子的「以房养老」都是骗局，见第 17 节第 5 条（投资养老）、第 17 节第 6 条（以房养老）。重度失能后能报的照护钱见第 17 节第 7 条（长期护理保险）。

14. 给自己开车的年头设一条停止线，别等体检不过才停

- 成本：不花钱，先想清楚哪天不开、不开什么。难的是把钥匙交出去那一步。

- 说人话：七十岁起每年要交一次体检证明，考驾照还要过记忆和反应测试。研究发现不再开车的人，抑郁的比例接近翻倍。别硬撑，也别突然全停，主动分步减。
- 收益：《机动车驾驶证申领和使用规定》（公安部令第 172 号，2025 年施行）：70 周岁以上申请小型汽车等驾照，要通过记忆力、判断力、反应力等能力测试；70 周岁以上驾驶人每年体检一次，记分周期结束后 30 日内提交身体条件证明；63 周岁以上不得驾驶大型客车、重型牵引挂车等车型。Chihuri 等汇总 16 项研究：停止驾驶与抑郁症状风险接近翻倍相关（汇总 OR 1.91，95% CI 1.61–2.27，高约九成），也与身体和认知下降、入住长期照护、死亡风险升高相关。
- 证据等级：B
- 来源：公安部令第 172 号 (2025). 机动车驾驶证申领和使用规定. https://www.gov.cn/gongbao/2025/issue_11866/202502/content_7004031.html；Chihuri S, Mielenz TJ, DiMaggio CJ, Betz ME, DiGuiseppi CG, Jones V, Li G (2016). Driving Cessation and Health Outcomes in Older Adults. Journal of the American Geriatrics Society, 64(2):332-341. https://doi.org/10.1111/jgs.13931
- 备注：分步减的顺序：先停夜路、雨夜和长途，再停高速，最后交钥匙，每一步都配好替代出行。年龄节点的完整规定见第 38 节第 9 条（驾照的年龄节点）。观察数据分不清是停开车导致抑郁，还是身体差的人先停开车。2022 年的公安部令第 162 号已被 172 号修正取代，查旧文会看到旧数字。

50. 死亡的准备：预立医嘱与告别

本节管的是生前就能做的准备：医疗决定怎么提前交代，缓和医疗和安宁疗护怎么用上，意愿和资产怎么交到家人手里。写这些的时候人多半还健康，用得上的时候往往已经开不了口，所以要趁早。它和体检、立遗嘱一样是办事，不用当成大事来办。人已经走了之后的程序和钱，见第 25 节（人走了以后要办什么），本节不重写。

1. 趁清醒和家人谈一次「要是治不好怎么办」，把意愿写下来

- 成本：不花钱。一次认真的谈话一到两个小时，难的是开口。谈完写下来再花半小时。
- 说人话：正式谈过并写下来的，最后意愿得到遵循的能到八成六；没谈的只有三成。家属事后的应激、焦虑和抑郁也明显更少。要谈的就三件事：治到什么程度、要不要插管、谁替你说话。
- 收益：澳大利亚墨尔本一家医院的分组试验，309 名 80 岁以上住院病人（154 人正式谈临终意愿并记录，155 人常规照顾）。去世的 56 人里，临终意愿被知道并得到遵循的：谈过的 86%（25/29），常规照顾 30%（8/27）。去世病人的家属中，出现创伤后应激症状的：谈过组 5 人，常规组 15 人；焦虑 0 人对 3 人；抑郁 0 人对 5 人。家属对死亡质量「非常满意」的 83% 对 48%。谈过组没有人死于重症监护室，常规组 4 人。六个月内两组死亡率相近
- 证据等级：A
- 来源：Detering KM, Hancock AD, Reade MC, Silvester W (2010). The impact of advance care planning on end of life care in elderly patients: randomised controlled trial. BMJ, 340:c1345. https://doi.org/10.1136/bmj.c1345；唐咏 (2018). 临终关怀与社会治理创新. 社会治理（转引全国第三次死因回顾抽样调查「家庭中死亡者占 72.0%」，原出处陈竺主编调查报告 2008 年版，关键句逐字核对）. https://html.rhhz.net/shgzygl/html/1531445923616-1942978714.htm
- 备注：给 A 的原因：分组试验，主要结果都能量化。局限是单一医院、高龄住院人群。谈完不是一劳永逸，想法变了要重谈重写。临终前的遗憾研究和该说什么话，见第 39 节（临终遗憾）。家属事后哀伤卡住了怎么办，见第 29 节（哀伤）。

2. 确诊大病就把缓和医疗加上，别等到最后一程

- 成本：挂一个缓和医疗或症状控制门诊的号，几十到几百元，医保能报多少各地不同。难的是承认这个病要按年算。
- 说人话：缓和医疗是确诊后就并行加上的一份照顾，不是最后一程才启动。这样做的病人生活质量更高，抑郁从三成八降到一成六，临终少挨高强度治疗，活得还更久一点。
- 收益：151 名新确诊转移性非小细胞肺癌病人的分组试验：确诊八周内入组，缓和医疗团队三周内见面、之后每月至少一次。12 周时生活质量量表（FACT-L，满分 136，越高越好）平均分 98.0 对 91.5。有抑郁症状的 16% 对 38%。临终接受高强度治疗的 33% 对 54%。中位生存 11.6 个月对 8.9 个月，早加缓和医疗的那组更长
- 证据等级：A
- 来源：Temel JS, Greer JA, Muzikansky A, et al. (2010). Early palliative care for patients with metastatic non-small-cell lung cancer. N Engl J Med, 363(8):733-742. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1000678
- 备注：可靠的是三件事：生活质量更好、抑郁更少、临终高强度治疗更少。生存期变长只见于这一个癌种，别把它读成「缓和医疗能延长所有病人的命」。缓和医疗不等于放弃治疗，分界见本节「别把缓和医疗当成放弃治疗」那条。

3. 做「要不要抢救」的决定前，先看清心肺复苏的真实成功率

- 成本：不花钱，十几分钟读完这一条。
- 说人话：电视剧里演的心肺复苏，十个里六七个能活着出院。现实里院外心脏骤停活着出院的不到一成，在家里发病的只有百分之一点二。做决定前把这两个数摆到桌面上。
- 收益：一项分析看了 1994 到 1995 年三部美国医疗剧：97 集里出现 60 次心肺复苏，75% 当场复苏成功，67% 看起来活着出院。剧里骤停原因多数是外伤，只有 28% 是心脏本身的病；65% 的病人是儿

童、少年和青年。现实端：79 项研究合计 142,740 名院外心脏骤停者，活着出院的 7.6%。中国 BASIC-OHCA 登记的 38,227 例中，在家发病的 30,282 例（79.2%）活着出院 1.2%

- 证据等级：A
- 来源：Diem SJ, Lantos JD, Tulsky JA (1996). Cardiopulmonary resuscitation on television — miracles and misinformation. N Engl J Med, 334(24):1578-1582. https://doi.org/10.1056/NEJM199606133342406；Sasson C, Rogers MAM, Dahl J, Kellermann AL (2010). Predictors of survival from out-of-hospital cardiac arrest. Circ Cardiovasc Qual Outcomes, 3(1):63-81. https://doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.109.889576；Zheng J, et al. (2023). Lancet Public Health, 8:e301-e310（同第 13 节（紧急情况）已核对来源）. https://doi.org/10.1016/S2468-2667(23)00173-1
- 备注：这条和学急救不冲突。家人突然倒地没呼吸，要立刻按压，见第 13 节（用力按压胸口）。本节说的是另一件事：已经治不好的病末，创伤性抢救换回的概率有多小。临终时刻要不要陪在旁边，见本节「亲人抢救和临终时想在场就开口要求」那条。

4. 照深圳的法定格式立一份书面生前预嘱，交给家人和医生

- 成本：不花钱。一张纸、两支笔、两名见证人。要公证的另算，几百元。
- 说人话：深圳把生前预嘱写进了法条，医院必须尊重。有效格式有三条：写清要不要插管和心肺复苏，两人以上见证或公证，书面签名注明时间。照这个格式写最稳，不在深圳它也是正式的意愿证明。
- 收益：《深圳经济特区医疗条例》2022 年修订、2023 年 1 月 1 日施行，是全国第一部写入生前预嘱的地方立法。第七十八条：医疗机构收到患者或者其近亲属提供的生前预嘱，在患者不可治愈的伤病末期或者临终时实施医疗措施，应当尊重患者生前预嘱的意思表示。有效条件有三项：一，有采取或者不采取插管、心肺复苏等创伤性抢救措施，使用或者不使用生命支持系统，进行或者不进行原发疾病延续性治疗的明确意思表示；二，经公证或者有两名以上见证人在场见证，见证人不得为参与救治患者的医疗卫生人员；三，采用书面或者录音录像方式，书面方式的由立预嘱人和见证人签名并注明时间，录音录像方式的要记录姓名或者肖像以及时间
- 证据等级：A
- 来源：深圳市人大常委会 (2022). 深圳经济特区医疗条例（2022 年修订，2023-01-01 施行，第七十八条）. 政府网站转载全文 https://www.szgm.gov.cn/xxgk/qbmbscxxgkml/wsjsj_118109/xxgk/zcfg_118115/gjsszcfg_118116/content/post_10155760.html；深圳市政府在线 (2022-07-06). 深圳经济特区医疗条例明年 1 月 1 日实施（官方解读）. https://www.sz.gov.cn/cn/xxgk/zfxxgj/zwdt/content/post_9934149.html
- 备注：强制力目前只限深圳。条例起草部门的解读写明：立了预嘱之后想法变了，要尊重新的决定，所以这份文件可以重立。见证人别找将来参与救治的医护，条例明文排除。

5. 趁自己能签字，把抢救意愿说给医生、写进病历，让家人都知道

- 成本：不花钱。复诊时多问一句，让医生把你的意愿记进病历，再和家人交代一遍。
- 说人话：清醒时，重大医疗决定法律上先问你本人。你昏迷以后，签字权落到近亲属手上。所以趁清醒把想法说出口、记下来，昏迷以后就说不成了。
- 收益：民法典第一千二百一十九条：需要实施手术、特殊检查、特殊治疗的，医务人员应当及时向患者本人具体说明医疗风险、替代医疗方案等情况，并取得其明确同意；不能或者不宜向患者说明的，应当向患者的近亲属说明，并取得其明确同意。第一千二百二十条：因抢救生命垂危的患者等紧急情况，不能取得患者或者其近亲属意见的，经医疗机构负责人或者授权的负责人批准，可以立即实施相应的医疗措施。法律框架很清楚：本人清醒时本人说了算；失去意识后，决定权实际在近亲属和医生手里
- 证据等级：B

- 来源：全国人大 (2020). 中华人民共和国民法典（第一千二百一十九条、第一千二百二十条，第七编第六章医疗损害责任）. 政府网站转载 http://qsy.jinan.gov.cn/colqsy11116/art/2025/art_qsy11116_qsy48509.html
- 备注：给 B 的原因：条文可查，但「提前交代后医患执行到什么程度」没有可量化的研究。全国层面没有生前预嘱的统一立法，深圳是第一个，见本节「照深圳的法定格式立一份书面生前预嘱」那条。预嘱之外，失能前的监护安排见第 17 节（意定监护）。

6. 提前想清临终接受多重的治疗：临终住进重症监护的比例比想象的高

- 成本：不花钱，读几分钟。
- 说人话：美国每六个去世的人里有一个临终用了重症监护，英国二十个里才一个。两边住院率差不多，差在临终这一步怎么走。不提前交代，默认的走法可能很重。
- 收益：2001 年全年数据，英格兰全国 493,054 例死亡、美国七个州 704,028 例死亡。全部死亡中用过重症监护的：英格兰 5.1%，美国 17.2%。死在医院里的人当中用过重症监护的：英格兰 10.1%，美国 47.1%。85 岁以上因病去世的人当中用过重症监护的：美国 31.5%，英格兰 1.9%。美国医保去世者中，最后一个月住过重症监护的从 2000 年的 24.3% 升到 2009 年的 29.2%，最后三天内还在转院的从 10.3% 升到 14.2%。中国的口径是死亡地点：全国第三次死因回顾抽样调查（结果 2008 年出版）中，在家庭中死亡者占 72.0%，医院死亡比例较低——多数中国人走的时候不在 ICU，与英美走的是两条路
- 证据等级：B
- 来源：Wunsch H, Linde-Zwirble WT, Harrison DA, et al. (2009). Use of intensive care services during terminal hospitalizations in England and the United States. Am J Respir Crit Care Med, 180(9):875-880. https://doi.org/10.1164/rccm.200902-0201OC；Teno JM, Gozalo PL, Bynum JPW, et al. (2013). Change in end-of-life care for Medicare beneficiaries: site of death, place of care, and health care transitions in 2000, 2005, and 2009. JAMA, 309(5):470-477. https://doi.org/10.1001/jama.2012.207624
- 备注：给 B 的原因：数字量化的是现象的规模，不是「提前交代」能省下多少。别读成「进重症监护就是错」，危重抢救该进就进，见第 13 节（紧急情况）。中国数字已于 2026-10-19 核实补入：口径是死亡地点而非 ICU 使用率，出自《社会治理》期刊文章转引「中国第三次死因回顾抽样调查结果表明，中国人在医院死亡比例较低，而在家庭中死亡者占 72.0%」，原始出处为陈竺主编《全国第三次死因回顾抽样调查报告》（中国协和医科大学出版社 2008 年版第 43 页）——期刊页逐字核对，原报告纸质版未另行核对。

7. 别把缓和医疗当成放弃治疗：它管痛苦，和治病并行

- 成本：不花钱，读几分钟，放下「谈缓和就是放弃」的顾虑。
- 说人话：缓和医疗是加一份管疼痛、管生活质量的照顾，不是停掉治疗，也不是安乐死。世界卫生组织说它越早加越有效。全世界需要它的人，只有约一成四真拿到了。
- 收益：世界卫生组织实况报道的定义：缓和医疗是一套改善面临威胁生命疾病的患者及其家属生活质量的做法，通过及早识别、正确评估和治疗疼痛及其他身体、心理社会和灵性问题来预防和减轻痛苦。文件写明：缓和医疗在病程早期考虑时最有效；全球每年约 5680 万人需要缓和医疗，其中 2570 人在生命最后一年；需要的人里只有约 14% 实际得到。「缓和医疗只属于癌症病人或生命最后几周」被该文件列为需要纠正的误解
- 证据等级：B
- 来源：世界卫生组织. Palliative care（缓和医疗）实况报道. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care（2026-09 打开核对）
- 备注：给 B 的原因：定义和误解澄清是官方原文，但「早介入」在全球口径上给的是方向，不是单一可比数字；生存期证据见本节确诊大病那条。安乐死在国内没有合法化，缓和医疗不做主动结束生命这件事。

8. 找安宁疗护先查国家试点名单，再问医院肿瘤科和社区卫生服务中心

- 成本：不花钱。官网检索加几个电话，半小时以内。
- 说人话：安宁疗护就是国内的缓和医疗和临终照顾。先上国家卫健委官网搜「安宁疗护 试点」，看你所在城市在不在名单里。再问二级以上医院的肿瘤科、老年科，和住处这一片的社区卫生服务中心。费用在试点城市正逐步纳入医保。
- 收益：国家卫生健康委办公厅 2019 年印发《关于开展第二批安宁疗护试点工作的通知》（国卫办老龄函〔2019〕483 号）：确定上海市为试点省（市），北京市西城区等 71 个市（区）为试点市（区）。通知要求试点地区在二级及以上医院探索开设临终关怀（安宁疗护）科，在社区卫生服务中心、乡镇卫生院和医养结合机构开展安宁疗护，探索居家安宁疗护；推动安宁疗护服务费用逐步纳入基本医疗保险和长期护理保险，探索按床日付费。第一批试点 2017 年启动，共 5 个市（区）。据国家卫健委 2021 年答复政协提案的文件，截至 2019 年底全国设立安宁疗护科的医疗卫生机构有 354 个
- 证据等级：A
- 来源：国家卫生健康委办公厅 (2019). 关于开展第二批安宁疗护试点工作的通知（国卫办老龄函〔2019〕483 号，附件含试点名单）. https://www.nhc.gov.cn/lljks/c100158/201912/511c6cddc8ab4afa850c8fe1b203d1ca.shtml；国家卫生健康委 (2021). 对政协十三届全国委员会第三次会议第 3389 号提案的答复. https://www.nhc.gov.cn/wjw/tia/202101/7f0aa10ba0cd4a01ae000ed363024403.shtml
- 备注：试点名单会更新，各省还自行确定省级试点，不在国家名单的城市也可能有服务，以卫健委官网最新文件为准。查法照上面的顺序走。住养老机构的，先问机构内有没有签约的安宁疗护转诊。

9. 亲人抢救和临终时想在场就开口要求，别默认被拦在门外

- 成本：不花钱，开口一句话。难的是那个场面下还能提出要求。
- 说人话：亲人被抢救时你想陪在旁边，就开口要求。在场的家属后来出现创伤后应激症状的约两成七，不在场的约四成一。在场没有拖累抢救，也没有引发投诉。
- 收益：法国 15 个院前急救单位的分组试验，570 名在家中心脏骤停者的家属：被主动邀请在场的组里 79% 真在场，按常规操作的组 43%。90 天后有创伤后应激相关症状的家属：实际在场的 27%（78/287），不在场的 41%（76/182）。焦虑症状 16% 对 24%，抑郁症状 15% 对 26%，都是不在场一边更高。家属在场没有改变抢救操作和病人存活，没有增加医护人员的情绪压力，全程没有发生医疗法律投诉
- 证据等级：A
- 来源：Jabre P, Belpomme V, Azoulay E, et al. (2013). Family presence during cardiopulmonary resuscitation. N Engl J Med, 368(11):1008-1018. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1203366
- 备注：研究场景是家里发病、院前急救，院内抢救室的规矩由各家医院定，所以要「问」而不是「闯」。陪完之后家属自己的哀伤照看，见第 29 节（哀伤）。

10. 想身故后捐器官，去官方系统登记，登记完告诉家人

- 成本：不花钱，网上登记几分钟。
- 说人话：登记是在官方系统留一份你同意捐的意思，几分钟办完。真到那一天还要家人点头配合，所以登记完要告诉他们。改主意了，本人后来的意思优先。
- 收益：登记渠道是中国人体器官捐献管理中心（官网及其登记系统，电话 400-010-6695）。截至 2025 年 12 月 31 日，全国累计志愿登记 730 万余人，累计实现器官捐献 6.3 万余例，累计捐献器官 19.7 万余个，约 19 万人因此保住生命。2024 年我国每百万人口年捐献率 4.78，2010 年刚启动时全年只有 34 例。民法典第一千零六条：完全民事行为能力人有权依法自主决定无偿捐献其人体器官、遗体，同意捐献应当采用书面形式，也可以订立遗嘱；自然人生前未表示不同意捐献的，死后其配偶、成年子女、父母可以共同书面决定捐献
- 证据等级：A

- 来源：中国人体器官捐献管理中心 (2026-01-01). 2025 温暖收官（累计统计）. https://www.codac.org.cn/contentdon/info/20260101/1010019275.html；中国人体器官捐献管理中心 (2025-07-02). 我国人体器官捐献突破 6 万例（捐献率沿革）. https://www.codac.org.cn/contentdon/info/20250702/1022018785.html；中国人体器官捐献志愿登记管理系统. https://register.codac.org.cn/front_terminal/pc_terminal/index.html；全国人大 (2020). 民法典（第一千零六条，人格权编）. 政府网站转载 https://www.ay.gov.cn/ayxxxgk/ay584/202207/821edfc101054db5928fc992ac81b27e.shtml
- 备注：这条的受益人主要是陌生人，是受益口径里最靠外的一档，登不登记纯看个人意愿，本书不劝。捐献无偿，买卖器官违法，见第 9 节（不卖自己的器官）。遗体捐献（医学教学用）和器官捐献是两条线，登记前问清楚。

11. 和孩子谈死亡用直白的话，别用「睡着了」「出远门」

- 成本：不花钱。挑孩子情绪平稳的时候谈，可能要谈不止一次。
- 说人话：四到八岁的孩子，把死亡理解得越清楚，越不怕死。用直白的话讲：身体停了，不会再回来，人人都会死。研究支持用生物角度直说，最能减轻孩子的怕。
- 收益：一项对 90 名 4 到 8 岁儿童的访谈研究：把死亡理解成生物事件（身体功能停止、不可恢复）越成熟的孩子，对死亡的害怕越少；把年龄和一般焦虑水平都扣除之后，这个关系仍然成立。作者的结论：用生物学的直白说法和孩子谈死亡和临终，是减轻儿童死亡恐惧的最好方式
- 证据等级：B
- 来源：Slaughter V, Griffiths M (2007). Death understanding and fear of death in young children. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 12(4):525-535. https://doi.org/10.1177/1359104507080980
- 备注：给 B 的原因：单一访谈研究，90 人。孩子问什么答什么，不用一次讲完。亲人去世后孩子怎么安置、怎么跟他说，见第 29 节（家长去世的孩子）。

12. 死亡焦虑重到影响生活，去做认知行为治疗，别硬扛

- 成本：心理治疗每次几百元，通常要多次。挂上号、坚持去是主要成本。
- 说人话：想到死就心慌到睡不好、干不了事，这是能治的。心理干预整体能降一些，认知行为治疗降得最多。研究质量普遍不高，别指望一次就好。
- 收益：15 项分组试验的汇总分析：心理干预能显著降低死亡焦虑，效果小到中等（g = 0.45）。其中认知行为治疗的效果突出（g = 1.7），其他心理治疗加起来效果很小（g = 0.20）。治疗次数越多、基线焦虑越高，效果越明显。作者提醒：纳入的研究数量少、总体质量不高
- 证据等级：B
- 来源：Menzies RE, Zuccala M, Sharpe L, Dar-Nimrod I (2018). The effects of psychosocial interventions on death anxiety: a meta-analysis and systematic review of randomised controlled trials. Journal of Anxiety Disorders, 59:64-73. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.09.004
- 备注：争议：合并效果偏小，纳入试验质量普遍不高，后来更新的汇总也提示不同疗法差别大、证据强度有限。健康人偶尔想到死是常态，不影响吃饭睡觉上班就不用管它。已经有想不开的念头时不是焦虑问题，先打 12356，见第 1 节（不要早死）。

13. 两口子都在时，把账户、保单和证件理成双方都知道的清单

- 成本：不花钱。一个下午到几个晚上，之后每年对一遍。
- 说人话：家里的钱和证件别一个人全管。哪张卡、哪份保单、密码放在哪，两个人都心里有数。真到只剩一个人的时候，这些直接决定钱能不能拿回来、事能不能办下去。
- 收益：作者经验（拼装条），无直接文献。清单至少包括：双方名下的银行卡和支付账户，房贷和水电的扣款账户，保单和保险公司电话，公积金和社保账号，房产证和车辆证件的存放处，密码的托管方式。指路：丧偶后头半年的身体风险和照看安排，见第 29 节（丧偶后的照看窗口）；老人的账户怎么分开管，见第 17 节（老人的钱单独放一个账户）；人走之后各笔钱怎么取，见第 25 节（公积金余额提取）

- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献
- 备注：密码怎么安全地交接，见第 14 节（账号与信息安全）。清单加密封存，别明文放在抽屉里。

14. 身后事的意愿写下来交给家人，大额预付的「生前契约」别买

- 成本：不花钱，写一页纸。
- 说人话：身后事的意愿写成纸交给家人就行，别为这个预付大钱。市面上的「生前契约」目前没有全国性专门监管，机构倒了钱多半要不回。想省心，把预算和要求写清楚，让家人照着办。
- 收益：作者经验，无直接文献。稳妥做法：把意愿写进遗嘱或单独一页交给家人，写清要不要告别仪式、树葬还是墓穴、预算多少、放不放骨灰盒。殡葬基础服务有收费清单，殡葬中介要在县级民政部门备案，见第 25 节（殡葬中介备案）。要提前交大笔钱的「生前契约」「买养老床位送殡葬」类产品，交钱之后能不能兑现取决于机构存续，预付金额不受专门监管保护
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献；殡葬中介备案与收费清单的依据见第 25 节（殡葬中介备案）
- 备注：遗嘱的法定形式写错会整份作废，见第 17 节（把遗嘱立了）。丧属实际要办的手续，见第 25 节（人走了以后要办什么）。

15. 把账号、密码和数字资产列成交接清单，加密封存定期更新

- 成本：不花钱，一个晚上，之后每年更新一次。
- 说人话：账号里的钱、照片和店铺，人没了家人未必拿得到。列一张清单：哪些账户、密码怎么托管、谁去处理。清单加密封存，定期更新。
- 收益：作者经验（拼装条），无直接文献。清单分三类：能变钱的（支付、银行、理财账户），有纪念意义的（照片、聊天记录），有继任价值的（域名、店铺、创作账号）。民法典第一百二十七条：「法律对数据、网络虚拟财产的保护有规定的，依照其规定」。第一千一百二十二条：「遗产是自然人死亡时遗留的个人合法财产」。账号里的余额按遗产处理，平台一般要求继承人提供证明；账号本身多数平台不允许继承，里面的资料要靠提前交接。死者个人信息由近亲属行使的权利，见第 25 节（死者个人信息）
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献；全国人大 (2020). 民法典（第一百二十七条、第一千一百二十二条）. 中央网信办转载全文 https://www.cac.gov.cn/2020-06/01/c_15925617772683195.htm
- 备注：密码安全和二次验证见第 14 节（账号与信息安全）。别把密码明文发给任何人。

16. 到「选择与尊严」网站免费填一份「我的五个愿望」

- 成本：不花钱，官网明示填写和使用这份文件免费。注册账号后照表格逐项勾选，半小时到一小时。难的是把每一条想清楚再勾。
- 说人话：这是一份表格式生前预嘱，勾选你要或不要的抢救和护理。网站免费在线填写，填完打印签名交给家人。它是社团办的工具，多数地区没有法律强制力，但能把你的意愿说清楚。
- 收益：北京生前预嘱推广协会 2013 年在北京市民政局登记注册，注册号是京民社证字第 0011773 号。原主管单位是北京市卫生局。它是合法注册的社会组织，不是政府机关。协会官网「选择与尊严」说明：「我的五个愿望」是一份容易填写的表格式文件。当你因伤病或年老无法为自己做医疗决定时，它帮家人明确知道你要或不要什么医疗服务。官网说明页写明：填写和使用这份文件免费。已填内容可随时修改和撤销。这份文件与安乐死无关，不违反现行法律。官网也写明：按中国现行法律，这些愿望并不能被保证百分之百执行，但明确说出愿望是填写人的权利。官网「生前预嘱注册」栏目提供在线填写和微信版入口，另设体验区可先试填。
- 证据等级：B
- 来源：北京生前预嘱推广协会「选择与尊严」官网（协会介绍：登记注册机关、注册号与主管单位）. https://www.lwpa.org.cn/（2026-09 打开核对）；「我的五个愿望」说明页（表格式文件、填写免

费、可修改撤销、与安乐死无关、效力边界）. https://www.lwpa.org.cn/Pub/s/129/461.shtml；在线注册填写站. https://www.livingwill.org.cn/

- 备注：给 B 的原因：内容核到协会官网原文，协会是合法注册的社会组织，但「填了之后医护执行到什么程度」没有可量化的数字。想拿有直接法律效力的格式，见本节「照深圳的法定格式立一份书面生前预嘱」那条。什么时候谈、和家人怎么谈，见本节「趁清醒和家人谈一次」那条。填完要告诉家人放在哪，想法变了随时重填。

51. 钱花在哪最值：消费与欲望

本节管一件事：同样一笔钱，怎么花换回的满足更多。前半是花钱的结构：买经历还是买物件、一次还是多次、先付还是后付。后半是几笔值得花和不值得花的账。防坑不在本节：订阅、直播和预付卡的坑见第 5 节（不要浪费钱），靠买东西调节情绪和往上比的账见第 6 节（反面清单）。排序照旧按性价比，不花钱的放前面。

1. 把大额消费先放进三十天清单

- 成本：不花钱。想买超过一个月工资的东西，先记下名字和价钱，放三十天再决定。难在促销倒计时面前忍得住。
- 说人话：新东西的兴奋几个月就退。写下来放三十天，很多想买的自己就淡了。到期还想要，再买不迟。促销过期的损失，多半比买错一件大件小。
- 收益：本条是行为办法，没有直接文献，原理有两条。一是适应：新物件带来的满足随时间退去，人对物件的适应快于对经历（Nicolao 等 2009 的实验）。二是冲动的结构：限时倒计时和气氛话术让人在几分钟内下单，把决定拖到三十天后，等于把决定从气氛里拿出来。省下的是冲动大件的整笔钱，手机、包、器材常见数千到数万元。
- 证据等级：C
- 来源：Nicolao L, Irwin JR, Goodman JK (2009). Happiness for sale: Do experiential purchases make consumers happier than material purchases? Journal of Consumer Research, 36(2):188-198. https://doi.org/10.1086/597049
- 备注：三十天是通行做法，不是研究算出的数。小东西不必走这个流程，只管单价高的。直播间的虚假紧迫感怎么投诉，见第 5 节（直播带货）。

2. 认出攀比驱动的消费，把这笔加价划掉

- 成本：不花钱。加预算之前问一句：这钱买的是东西本身，还是我在这群人里的位置。难在周围人都换了的时候不跟。
- 说人话：邻居中奖买了车，你买车的概率也会跟着涨。为不输给周围人而加的钱，换来的位置很快被别人的下一笔抹平。婚礼和彩礼的攀比账，研究里也有数。
- 收益：荷兰邮编彩票按街区随机发奖。没买彩票的人里，隔壁有人中奖的，之后六个月买车的概率高近 7 个百分点；中奖街区里不买彩票的居民六个月内买车的比例为 24%，没中奖的街区为 17%。中国农村：2018 年百村调查把男性婚姻花销分四类，婚房为主型平均总花销约 17.8 万元，彩礼加婚房型约 8 万余元，最低的混合型 2 万余元。美国三千多人的问卷：婚礼花 2 万美元以上的女性，离婚风险是花 5 千到 1 万美元那档的 1.6 倍；婚礼花 1 千美元以下的男性，离婚风险约为参照档的一半。参加婚礼的人多、有蜜月，和婚姻更长相关。
- 证据等级：B
- 来源：Kuhn P, Kooreman P, Soetevent AR, Kapteyn A (2011). The effects of lottery prizes on winners and their neighbors: Evidence from the Dutch Postcode Lottery. American Economic Review, 101(5):2226-2247. https://doi.org/10.1257/aer.101.5.2226；Duan Z, Jin X, Teng J (2022). Typological features and determinants of men's marriage expenses in rural China: Evidence from a village-level survey. Sustainability, 14(14):8666. https://doi.org/10.3390/su14148666；Francis-Tan A, Mialon HM (2015). "A diamond is forever" and other fairy tales: The relationship between wedding expenses and marriage duration. Economic Inquiry, 53(4):1919-1930. https://doi.org/10.1111/ecin.12206
- 备注：给 B 的理由：彩票是单一国家的观察，婚礼是回访问卷，农村花销来自一次村庄调查。彩礼和婚礼怎么花没有标准答案，本条只算「为了不输给周围人而多掏的那部分」。为往上挪一档加预算的完整账，见第 6 节（往上挪一档）。彩礼和婚前财产的法律规则，见第 8 节（彩礼）和第 10 节（结婚的钱账）。

3. 买三年左右车龄的二手车，让前一位车主付最陡的折旧

- 成本：不额外花钱。挑车、查车况和历史记录多花几个小时。
- 说人话：新车开三年，二手卖价普遍只剩五成上下。日系剩得多些，美系少些。同样的钱，买三年车龄的车能升一个级别，最陡的那段折旧让前一位车主去付。
- 收益：全国工商联汽车经销商商会与估值机构联合发布的月度报告，2026 年 3 月各系别第三年保值率：日系 59.15%，德系 56.17%，国产 52.61%，韩系 50.71%，美系 47.76%。多数车开满三年，卖价只剩原价五成上下，头三年折掉四到五成。按一辆 15 万元的车算，这一段差价在 6 到 8 万元。
- 证据等级：B
- 来源：全国工商联汽车经销商商会 (2026-04-07). 商会发布 | 2026 年 3 月汽车保值率报告（系别数据为第三年保值率）. https://www.cadcc.com.cn/article/3367.html
- 备注：给 B 的理由：行业协会与商业估值机构的联合数据，报告页方法公开，但不是期刊论文。保值率逐月波动，看量级别看尾数。新能源车的电池衰减和质保是否随车转移要单独问。买大件的通用查法见第 5 节（不要浪费钱）。

4. 把闲钱优先花在经历上，少买物件

- 成本：不额外花钱，只是把同样一笔闲钱从东西换成事。难在物件看得见摸得着，经历花完就过去。
- 说人话：旅游、演出、一顿好饭这类经历，比同价位的物件带来的快乐更持久。把上百项研究合起来算，这个优势是中等偏小。一个人独享的经历优势基本消失，尽量约人一起去。
- 收益：把二十年间的研究合起来算：经历式消费带来的快乐高于物件式消费，效应量 d = 0.383（95% CI 0.336 到 0.430，中等偏小），其中约三分之一可能来自发表偏倚。优势在这几种情况缩小或消失：体验结果糟糕时、独自消费时、家庭收入较低时。最早的两次问卷加实验室研究也一致：各人群都说经历式购买更快乐，回想一次经历式购买后的心情也更好。另外，人对经历的适应比对物件慢：糟糕的经历比糟糕的物件更磨人，顺利的经历比同价的物件更留得住。
- 证据等级：A
- 来源：Weingarten E, Goodman JK (2021). Re-examining the experiential advantage in consumption: A meta-analysis and review. Journal of Consumer Research, 47(5):855-877. https://doi.org/10.1093/jcr/ucaa047；Van Boven L, Gilovich T (2003). To do or to have? That is the question. Journal of Personality and Social Psychology, 85(6):1193-1202. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.6.1193；Nicolao L, Irwin JR, Goodman JK (2009). Happiness for sale: Do experiential purchases make consumers happier than material purchases? Journal of Consumer Research, 36(2):188-198. https://doi.org/10.1086/597049
- 备注：争议：优势是中等偏小的，约三分之一可能来自发表偏倚；收入较低的人群里优势缩小；独自进行的经历不比物件强。这不是不让买喜欢的东西，只是同样一笔闲钱的默认排序可以换一换。靠买东西调节情绪为什么不划算，见第 6 节（买东西改善心情）。花钱往要练的爱好上凑两边都占，见第 42 节（要练的爱好）。

5. 把一次大额快乐拆成多次小额

- 成本：不额外花钱，只是把同一笔预算拆开用。难在总觉得一次到位才划算。
- 说人话：同一件事连着享受，快乐会越来越淡。拆成几回，每回都有新的滋味。小额多来几回，比一次买一件大的划算。
- 收益：快乐随持续接触退去，打断能重置它。让人隔一段看节目，比一口气看完更享受，哪怕中间插的是他们不喜欢的广告，六个研究都指向这个方向。拆分的逻辑通用：分开吃两块小饼干，比一次吃一块大的强；先中 25 美元再中 50 美元，比一次中 75 美元更让人高兴。这就是把一笔大额享受换成多次小额的依据。
- 证据等级：B
- 来源：Nelson LD, Meyvis T, Galak J (2009). Enhancing the television-viewing experience through commercial interruptions. Journal of Consumer Research, 36(2):160-172. https://doi.org/10.1086/597030；

Dunn EW, Gilbert DT, Wilson TD (2011). If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right. Journal of Consumer Psychology, 21(2):117-125. https://doi.org/10.1016/j.jcps.2011.02.002

- 备注：拆分的边界：要办的事别拆碎，那是拖延。这里说的是享受类支出。会员和订阅不在拆分之列，不用的订阅该退就退，见第 5 节（订阅）。

6. 买大件前，把快乐的账期按三个月算

- 成本：不花钱，只是换一个算法：兴奋按头三个月记，支出按使用年限摊。
- 说人话：新手机、新车的兴奋，几个月就退回平常。人对天天在眼前的物件习惯得快，对经历习惯得慢。算完这笔账，再决定往上加多少钱。
- 收益：享乐适应是人都会有的：对持续拥有的事物，满足会退回基线。对物件的适应快于对经历：同样一笔购买，物件的新鲜感退得快，经历退得慢。而且人在买之前普遍高估快乐能持续的时间。所以大件的算法是：快乐按头三个月记，账按全部价款和使用年限摊。同样价签的两笔钱，快乐留的时间不一样长。
- 证据等级：B
- 来源：Nicolao L, Irwin JR, Goodman JK (2009). Journal of Consumer Research, 36(2):188-198. https://doi.org/10.1086/597049（适应快慢的实验）；Dunn EW, Gilbert DT, Wilson TD (2011). Journal of Consumer Psychology, 21(2):117-125. https://doi.org/10.1016/j.jcps.2011.02.002（消费前高估快乐持续时间）
- 备注：例外是会变复杂的爱好：乐器、运动、手艺这类越玩越深的东西适应慢，见第 42 节（要练的爱好）。中大奖之后快乐怎么变，见第 42 节（好事带来的快意会退）。冲动想买时，先走本节三十天清单。

7. 把付款挪到享受前面

- 成本：不额外花钱。旅费、门票提前付清，消费往后排。要占用一点现金。
- 说人话：先付清的假期，等出发的日子就在白赚快乐。先享受后付钱正相反，快乐用完，疼还在后面。同样的价钱，把顺序换一下，能多出一段盼头。
- 收益：期待本身是快乐的来源。学生回想即将到来的假期，比回想刚过去的假期更快乐。三个假期的记录都显示，人对假期的评价在出发前高于旅途中。学生愿意为三天后的一个吻多付钱，而不是三小时后的，说明人其实知道期待值钱。先用后付把顺序反过来：账单的快乐早用完，付钱的疼在后面拖着。预付把两件事分开，还顺带挡掉一部分冲动消费。
- 证据等级：B
- 来源：Dunn EW, Gilbert DT, Wilson TD (2011). If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right. Journal of Consumer Psychology, 21(2):117-125. https://doi.org/10.1016/j.jcps.2011.02.002（汇总了期待快乐和付款顺序的多项实验）
- 备注：只对确定要花的享受类支出用这一招。别为折扣囤大额预付卡，商家跑路时预付款基本拿不回来，见第 5 节（预付式消费）。

8. 早早订下想去的事，把盼头拉长

- 成本：不花钱。想去的地方、想看的演出，提前几周到几个月订好。
- 说人话：等一段经历和等一件东西，感受不一样。等经历更愉快，等东西更容易不耐烦。行程早订，多出几周的盼头，盼头本身就是快乐。
- 收益：等一次计划中的经历比等一件东西更愉快，问卷里这个差距的效应量 d = 0.81，算大。日常记录和排队新闻的分析都指向同一方向：等待期间更兴奋而不是更不耐烦的是经历，物件相反。经历在开始之前就在产出满足，物件要到手才开始。
- 证据等级：B

- 来源：Kumar A, Killingsworth MA, Gilovich T (2014). Waiting for merlot: Anticipatory consumption of experiential and material purchases. Psychological Science, 25(10):1924-1931. https://doi.org/10.1177/0956797614546556
- 备注：想做的事怎么挑、怎么不做成打卡任务，见第 39 节（体验清单按价值观重排）。和本节先付款那条配合用：早订早付，盼头最长。

9. 挑到「够好」就下单，别比到失眠

- 成本：不花钱。定两三个硬条件，满足就下单。难在收藏夹里总有「再看看」。
- 说人话：事事都要挑到最好的人，反而更不满意、更容易后悔。买到够好就收手的人，花的时间少，对买到的东西更满意。多数东西够用就好。
- 收益：把「事事求最好」当习惯的人和「够好就收」的人比：前者的快乐、乐观、自尊、生活满意度都更低，后悔和抑郁更多；买东西之后的满意度也更低，而且更爱跟别人比，被比下去时受的伤更重。这是七组问卷加实验得到的一致方向。这招适合小件和可换的东西。房子、工作这类换起来贵的大决定，多比是对的。
- 证据等级：B
- 来源：Schwartz B, Ward A, Monterosso J, Lyubomirsky S, White K, Lehman DR (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. Journal of Personality and Social Psychology, 83(5):1178-1197. https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.5.1178
- 备注：这条对选择过剩的网购场景最有用。大额耐用件另算：先用本节三十天清单压冲动，再在两三个候选里挑，不无限比。租房买房的挑法见第 15 节（租房与买房）。

10. 拿一小笔钱请朋友吃饭，比给自己买东西划算

- 成本：一顿饭的钱。难的从来不是钱，是约时间。
- 说人话：请朋友吃饭一顿，同时占了三样划算的花法：是经历，有人一起，还把钱花在了别人身上。金额不用大，和人一起这件事才是重点。
- 收益：把「有没有人一起」和「是不是经历」放在一起看的研究发现：和人分享的闲钱花法最快乐；一个人进行的经历，和买物件没有明显差别。把钱花在别人身上比花在自己身上更快乐，这个规律在很多国家的问卷和试验里反复出现，主证据在第 42 节。请客把三样叠在一起：经历、社交、利他。
- 证据等级：B
- 来源：Caprariello PA, Reis HT (2013). To do, to have, or to share? Valuing experiences over material possessions depends on the involvement of others. Journal of Personality and Social Psychology, 104(2):199-215. https://doi.org/10.1037/a0030953；Dunn EW, Aknin LB, Norton MI (2008). Spending money on others promotes happiness. Science, 319(5870):1687-1688. https://doi.org/10.1126/science.1150952；Aknin LB, et al. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. Journal of Personality and Social Psychology, 104(4):635-652. https://doi.org/10.1037/a0031578
- 备注：为别人花钱的完整证据和边界，见第 42 节（把钱花在别人身上）。送礼怎么挑，见第 36 节（送礼送对方明确想要的）。随礼和还情的账也在第 36 节，不在这里重写。

11. 花钱从最讨厌的家务里买回时间

- 成本：每月几十到几百元，看外包多少。请人做饭、保洁、跑腿、送货都算。
- 说人话：多国的问卷都指向同一件事：花钱从讨厌的家务里赎出时间的人，对生活更满意。试验里拿到钱去省时间的人，当天心情也更好。省下的时间要拿去做想做的事，别换成刷手机。
- 收益：四国 6271 名成年人的问卷：每月花钱买时间的人，生活满意度更高，效应量 d = 0.24，扣掉收入等因素后仍在，而且不随收入变化；每月平均花 147.95 美元。试验部分：60 名上班族分两个周末各花 40 美元，一个周末买时间（送货、保洁、跑腿），一个周末买东西。买时间那个周末的快乐

自评为 4.00 分，买东西为 3.71 分（五分制），时间压力感也更低。买时间还能挡住时间压力的拖累：不买时间的人，时间压力明显压低生活满意度；买时间的人身上，这个拖累基本消失。

- 证据等级：A
- 来源：Whillans AV, Dunn EW, Smeets P, Bekkers R, Norton MI (2017). Buying time promotes happiness. PNAS, 114(32):8523-8527. https://doi.org/10.1073/pnas.1706541114；Whillans AV, West C (2022). Alleviating time poverty among the working poor: A pre-registered longitudinal field experiment. Scientific Reports, 12. https://doi.org/10.1038/s41598-021-04352-y
- 备注：边界有三条。一：问卷部分是关联，因果靠那个几十人的小试验撑。二：样本里最穷的人很少，作者自己说，基本生活都紧的人群里效果没有证据；肯尼亚的试验里，给省时间的服务券和直接给等额现金，六周内幸福感的改善差不多。三：钱紧到威胁吃饭住房时，先补那头。通勤太长该不该搬，见第 4 节（通勤时长）。

12. 把钱花在每天贴着你的东西上：床垫、鞋、椅子、牙

- 成本：几百到几千元，一次到位。牙的检查和补治按项目另算。
- 说人话：每天用八小时的东西，好坏每天都算数。腰疼的人换中等硬度的床垫，躺着疼和起床疼都改善更好。牙的小洞早补，比拖到根管便宜得多。
- 收益：有试验证据的是床垫：313 名慢性腰疼病人分睡硬床垫和中等硬度床垫，90 天后中等硬度那边改善更好，躺着疼的改善几率是硬床垫的 2.36 倍（95% CI 1.13 到 4.93），起床疼 1.93 倍，活动受限 2.10 倍。注意这条支持的是中等硬度优于硬，不是越贵越好。鞋和椅子没有这类直接研究，理由是使用时长：不合脚的鞋和不当的坐姿天天重复，代价慢性累积。牙是金钱账：小洞补一次几百元，拖到牙髓发炎做根管加牙冠要数千元，还不保住牙。原则是按每天贴身使用的小时数排预算，不按外观。
- 证据等级：C
- 来源：Kovacs FM, Abraira V, Pena A, et al. (2003). Effect of firmness of mattress on chronic non-specific low-back pain: randomised, double-blind, controlled, multicentre trial. The Lancet, 362(9396):1599-1604. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)14792-7
- 备注：给 C 的理由：床垫试验支持的是软硬选择；鞋、椅是常识推算；牙的价差是通行行情，没有单一文献可引。腰疼先查病因，见第 16 节（慢性病管理）；牙疼的就医红线见第 1 节（该去查的信号）。

13. 借钱给朋友前，先定金额上限和心理准备

- 成本：不花钱，花半小时把规则定好。
- 说人话：上限按这笔钱回不来也不影响生活来定，认多少借多少。借出去当天，就在心里当它花掉了。什么时候还，提前说开，别让交情靠猜。
- 收益：朋友间小额借钱最大的坑是两边想法对不上：出借的按交情等，借钱的按账拖，账就一直悬着，证据见第 40 节。操作规则四条。一，上限：按亏光也认定的钱定，常见做法是不超过一两个月的闲钱。二，形式：走转账留记录，不给现金。三，预期：借出当天在心理上销账，不把这笔钱安排进任何用途。四，大额或约定利息的写借条。这四条把「借出」变成花在关系上的预算，损失上限事先封死。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验与通行做法；两边期待错位的研究见第 40 节（借钱给亲友）
- 备注：按白送也认来定数的完整理由和机制研究，见第 40 节（借钱给亲友）。借条、利息和诉讼时效的法律规则，见第 8 节（借条和担保）。

14. 降消费先降面子项，别动睡眠、关系和健康

- 成本：不花钱。要花时间逐项过一遍支出，把「给别人看的」和「自己受用的」分开。

- 说人话：手头紧要降支出时，先降给人看的部分。睡眠、关系、健康这三样降了，日子会明显变差。面子项降了，多数时候没人注意。
- 收益：极简生活对幸福的直接研究少，证据有限，这里给的是排序原则。降了不伤幸福的：摆出来给人看的物件、功能重复的东西、好久不用的会员。降了会伤的：和睡眠有关的（床垫、遮光、隔音）、和关系有关的（和人吃饭、通讯、回家的路费）、和健康有关的（牙、体检筛查、运动）。前两样的长期证据在第 42 节，这里不重写。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验；关系和健康对幸福的长期证据见第 42 节（幸福科学）
- 备注：给 C 的理由：把支出按面子和受用分类没有直接文献，是推理。降级空出来的时间放什么，见第 42 节（要练的爱好）。真到没钱的地步，兜底办法见第 7 节（压缩住吃）。

52. 数字时代怎么活：注意力、算法与 AI

第 3 节写了注意力和睡眠的账，第 4 节写了时间去哪了，第 14 节写了账号和信息安全。本节补上剩下的一块：与推荐算法、信息流、AI 工具长期相处的策略。这个领域硬证据少，不少条目只能标 C，能标 B 的也多是单项研究，证据边界都在条目里写明。排序照旧按性价比，不花钱的放前面。

1. 把常用 App 里的「个性化推荐」开关关掉

- 成本：不花钱。每个应用进设置翻一次，几分钟的事。难的是接受关掉后首页变得不准，得适应几天。
- 说人话：规矩是明写的：你想关，平台就得提供关闭的入口。关掉以后内容不再按你的兴趣排，刷起来不顺了，反而省劲。想看什么，自己动手搜。
- 收益：《互联网信息服务算法推荐管理规定》（四部门令第 9 号，2022 年 3 月 1 日施行）第十七条：「算法推荐服务提供者应当向用户提供不针对其个人特征的选项，或者向用户提供便捷的关闭算法推荐服务的选项。用户选择关闭算法推荐服务的，算法推荐服务提供者应当立即停止提供相关服务。」同一条还要求向用户提供选择或者删除用于算法推荐服务的针对其个人特征的用户标签的功能。想看平台给自己备案了什么算法，可到互联网信息服务算法备案系统查，网址见来源栏。官方通告写明：备案信息由备案主体自行填报，备案不代表认可。
- 证据等级：A
- 来源：国家互联网信息办公室、工业和信息化部、公安部、国家市场监督管理总局 (2022). 互联网信息服务算法推荐管理规定（令第 9 号）. http://www.cac.gov.cn/2022-01/04/c_1642894606364259.htm：第十七条、第二十四条；国家互联网信息办公室 (2022). 关于互联网信息服务算法备案系统上线的通告. https://www.cac.gov.cn/2022-02/25/c_1647395666889023.htm（备案系统网址 beian.cac.gov.cn，普通用户可查询）
- 备注：查备案能看到企业自填的算法名称和用途说明，看不到它给你个人打的标签。关掉的只是排序方式，平台收集信息的动作照旧，那件事的账见第 14 节（App 权限）。

2. 把手机拿出卧室再睡，闹钟用单独的

- 成本：不花钱。手机放客厅照样能定闹钟，只是关它得下床走两步。闹钟要单独买的话几十元，可买可不买。
- 说人话：熄灯以后还碰手机的人，睡得更差，白天更累。把手机挪出卧室，亮光、随手刷、半夜醒来看一眼，三样一起挡在门外。这条只管睡觉的环境，不管睡多久。
- 收益：一项对 844 名比利时成年人的入户调查显示，约六成人把手机带进卧室。熄灯后还收发消息或打电话的人睡眠更差：入睡更慢、睡眠效率更低、夜里醒得更多、白天更没精神。他们的失眠程度和疲劳感也更重。研究者按年龄分开通看：年轻人里疲劳更重，老年人里表现为起得更早、睡得更短。这是同一时间点的调查，两件事一起出现，说不清是谁拖累谁。机制上有两条说得通：屏幕亮光压制褪黑素，刷起来挤掉睡眠时间。
- 证据等级：B
- 来源：Exelmans L, Van den Bulck J (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. Social Science & Medicine, 148:93-101. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.037
- 备注：每晚睡多久、作息怎么定，见第 3 节（每晚睡够 7 到 8 小时）。睡前不看发光屏幕的账也在第 3 节（睡前一小时不看发光屏幕）。孩子卧室不放屏幕，见第 30 节（0 到 3 岁不给屏幕）。

3. 查消息真假，先离开原页面，开新窗口搜发布者

- 成本：不花钱。转发之前多花一两分钟，难的是养成先查再转的习惯。
- 说人话：职业核查员只做一件事：扫一眼原页面就走，另开窗口查这家网站、这个机构是什么来头。普通人最容易栽在像官方的排版和域名上。这招教得会，教过之后大学生判断网页的水平明显提高。

- 收益：一项研究让职业事实核查员、历史学博士和大学生分别判断一批网站。博士和大学生常被像模像样的排版和域名骗住，停在原页面里从头看到尾。核查员相反，扫一眼就离开原页面，另开窗口查这家机构是谁。核查员的结论更准，花的时间还少得多。另一项教学试验把这套办法拆成四讲放进大学网课。开课前，87 名学生里只有 3 人会另开窗口查；结课后，67 人都会了，判断可信度的成绩也明显提高。
- 证据等级：B
- 来源：Wineburg S, McGrew S (2019). Lateral Reading and the Nature of Expertise: Reading Less and Learning More When Evaluating Digital Information. Teachers College Record, 121(11):1-40. https://doi.org/10.1177/016146811912101102；Breakstone J, Smith M, Connors P, Ortega T, Kerr D, Wineburg S (2021). Lateral reading: College students learn to critically evaluate internet sources in an online course. Harvard Kennedy School (HKS) Misinformation Review, 2(1). https://doi.org/10.37016/mr-2020-56
- 备注：视频里看见脸、听见声音都不算核实，涉及转账先挂断回拨，见第 8 节（视频里看见脸、电话里听见声音都不算核实）。转发没有把握的消息会摊上什么，见第 9 节（群里不转发不知真假的灾情消息）。健康类消息先查发布机构，看它是不是医院、医学院或卫健部门。

4. 把 AI 给的数字和出处核过再用

- 成本：不花钱，多花几分钟。难在克制「它说得这么顺，应该没错」的想法。
- 说人话：AI 会编出看着完全正规的参考文献，题目、期刊、页码齐全，一查根本没有。新版比旧版编得少，但没到能不核的程度。数字、法条、医学结论这类硬内容，先搜到原文再采用。
- 收益：一项研究让 ChatGPT 就 42 个题目写小型文献综述，再把 636 条参考文献逐条去查。旧版给出的文献里 55% 是编造的，查无此文；新版也有 18% 根本不存在。就算文献真实存在，旧版 43%、新版 24% 的条目还有实质性错误，比如年份、卷期页码或作者写错。研究还发现，追着问「这条是真的吗」，它也会答错。另一项医学教育里的核对结论一致：旧版给的参考文献 98% 是假的，新版 21% 是假的。
- 证据等级：B
- 来源：Walters WH, Wilder EI (2023). Fabrication and errors in the bibliographic citations generated by ChatGPT. Scientific Reports, 13:14045. https://doi.org/10.1038/s41598-023-41032-5；Chen A, Chen DO (2023). Accuracy of Chatbots in Citing Journal Articles. JAMA Network Open, 6(8):e2327647. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.27647
- 备注：它适合干解释概念、改写句子、出练习题这类活，不适合当事实的最终来源。健康问题以医生的诊断为准，法律问题让它指条号，自己打开条文原文核。

5. 用 AI 学东西，让它出题考你，别只找它要总结

- 成本：不花钱，会打字就行。先想清楚学什么、想让它们考什么，再开口。
- 说人话：让它讲完概念反过来考你，比自己读它写的总结记得牢。合并起来的账是：用它配合学习的人，成绩好一截，但别把量想大了。它替你读完，不等于你会了。
- 收益：一项合并 28 篇试验的测算：大学生用生成式人工智能辅助学习，学业成绩中等程度提升，效应量 0.53。另一篇收了 69 篇试验的梳理提醒：这些研究普遍周期短、考核松，新鲜感可能夸大了效果，长期有没有用还不知道。两篇合看：正效果是有的，量别高估。「让它考你」这个用法还叠了一层更硬的证据：合上书自己回忆，比重复阅读记得牢。那部分见第 23 节（学完先合上书自己考一遍）。
- 证据等级：B
- 来源：Sun L, Zhou L (2024). Does Generative Artificial Intelligence Improve the Academic Achievement of College Students? A Meta-Analysis. Journal of Educational Computing Research, 62(7):1676-1713. https://doi.org/10.1177/07356331241277937；Deng R, Jiang M, Yu X, Lu Y, Liu S (2025). Does ChatGPT enhance student learning? A systematic review and meta-analysis of experimental studies. Computers & Education, 227:105224. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2024.105224

- 备注：合上书自测的办法本身证据更硬，见第 23 节（学完先合上书自己考一遍）。AI 出题只是把这个办法变便宜了。它判卷也会判错，对答案时留个心眼。

6. 上社交软件动起手来：发消息、评论，别只划着看

- 成本：不花钱。发一句比划着看费点劲，还得跨过怕说错话的心理门槛。
- 说人话：光看不说这种用法，测下来让情绪变差，中间起作用的是嫉妒。改成发消息、评论、跟人互动，这个变差就不明显了。同样的软件，用法对了坏处少一截。
- 收益：实验室里引导一批人被动浏览社交平台，之后他们的情绪变差。换到真实生活里按天记录，同样成立：被动使用越多，情绪越差，这条路靠嫉妒搭桥。统计时把主动使用（发消息、评论、互动）单独拎出来看，它和情绪变差不再挂钩。要不要整个停用的对照试验，账见第 3 节（给刷同龄人动态的应用设限或关掉），本条只写用的时候怎么用。
- 证据等级：B
- 来源：Verduyn P, Lee DS, Park J, Shablack H, Orvell A, Bayer J, Ybarra O, Jonides J, Kross E (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. Journal of Experimental Psychology: General, 144(2):480-488. https://doi.org/10.1037/xge0000057
- 备注：停用值不值、每天限时怎么设，见第 3 节（给刷同龄人动态的应用设限或关掉）。看别人高光把自己看低的心态账，也在那一节。

7. 打开设置，先把自动播放关掉

- 成本：不花钱，每个应用点几下。开关有时藏得深，得在帮助页里翻。
- 说人话：自动播放和信息流刷不到底，都是为了让用户多停一会儿的设计。关掉自动播放，每看完一条会停一下，接着看不看变成你的选择。刷不到底关不掉，靠额度和闹钟补。
- 收益：这类设计的关键，是把「接着看」这个动作取消，剩下的事人会自己接着做。平台侧有大量研究和实践，但「关掉自动播放能少看多久」没有面向用户的对照试验，所以本条只能标 C。能核实的是主流应用都留了自动播放开关，通常在设置里。少数应用还有「连续播放」开关，关法一样。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献；开关位置以各应用官方帮助中心为准
- 备注：通知的账见第 3 节（关掉非必要通知），滚动新闻的账见第 4 节（不看电视和滚动新闻）。刷屏时间的总量账也在第 4 节（给短视频和无目的刷屏设硬上限）。

8. 给刷屏类应用定每天额度，屏幕时间密码交给家人

- 成本：不花钱。设额度十分钟，难的是超了以后不找后账、不缠着家人重设密码。
- 说人话：每次都靠当场忍住，最费劲也最容易破。把额度锁进系统的屏幕时间，密码不归自己管，超了就是超了。额度定多少，看自己现在刷多久，先砍一半试。
- 收益：配额本身没人做过对照试验，撑腰的是两条行为学：改环境比当场硬忍管用；把计划写成什么时间、在哪、干什么，比下决心管用。这两件事第 4 节都有硬证据。总量账也在那里：全国居民每天上网平均 5 小时 37 分，当天上过网的人 6 小时 3 分。从这里砍回一小时，一年多出三百多个小时。
- 证据等级：C
- 来源：国家统计局 (2024). 第三次全国时间利用调查公报（第二号）. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957216.html（原文：「互联网使用居民每日平均时间为 5 小时 37 分钟，参与者每日平均时间为 6 小时 3 分钟，活动参与率为 92.9%」）；行为学两条的证据见第 4 节（把要用的东西摆到手边，把不想碰的挪远）与（把「打算做」写成「几点、在哪、遇到什么就做什么」）
- 备注：押金、让别人监督这类外部约束为什么管用，见第 4 节（想让自己做到就把钱押上，但先问自己肯不肯押）。孩子的屏幕规矩见第 30 节（0 到 3 岁不给屏幕）。

9. 教爸妈用手机，一次只教一件事，教会让他们演给你看

- 成本：不花钱。每月坐下教一两次，每次半小时以内。难在别嫌教得慢，也别替他们点完就完。
- 说人话：骗子盯的就是不会用手机的老人，老人被骗走的常是养老钱。教用手机和教防骗是一件事：会看余额、会挂断、会打给你核实，骗子就难得逞。一次教一件，教会让他们当场再演一遍，隔周再问一次。
- 收益：针对老人的诈骗手段和真实案例，见第 8 节（反诈硬规则）和第 17 节（投资养老骗局）。本条的教学法没有对照试验，是老年教育里通行的做法：拆小步、当场演示、学会后让他看着老人再做一遍、隔段时间再问。值得先教会的几样：看短信验证码、关免密支付、挂断陌生来电、打给你或 96110 核实。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献；反诈规则见第 8 节（反诈硬规则），钱的规矩见第 17 节（老人的钱单独放一个账户，大额支出定一个双人确认的规矩）
- 备注：96110 是反诈专线，接到它的来电说明家里人有风险，也可以打过去咨询。老人手机先做三件事：开大字模式、关免密支付、把紧急联系人设在锁屏可拨。以房养老、投资养老这类大坑，见第 17 节（凡是让老人先交钱的「投资养老」都别碰）。

10. 认出 AI 生成内容的标识，自己发布时主动声明

- 成本：不花钱，转发前多看一眼标识的事。
- 说人话：从 2025 年 9 月起，AI 生成的图片、视频、语音要带标识，平台也要加提示。看到标识，就知道内容是机器做的，别当实录去信、去转。自己用 AI 做的东西发出去，也要主动声明。
- 收益：《人工智能生成合成内容标识办法》（国信办通字〔2025〕2 号，2025 年 9 月 1 日施行）第四条要求服务提供者对文本、音频、图片、视频、虚拟场景等生成合成内容添加显式标识，提供下载、复制、导出功能时也要确保文件里有显式标识。第六条要求传播平台核验文件里的隐式标识，并在内容周边加提示。第十条：「用户使用网络信息内容传播服务发布生成合成内容的，应当主动声明并使用服务提供者提供的标识功能进行标识。任何组织和个人不得恶意删除、篡改、伪造、隐匿本办法规定的生成合成内容标识。」配套的强制性国家标准与办法同日实施。
- 证据等级：A
- 来源：国家互联网信息办公室、工业和信息化部、公安部、国家广播电视总局 (2025). 人工智能生成合成内容标识办法（国信办通字〔2025〕2 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202503/content_7014286.htm：第四条、第六条、第十条、第十四条（「本办法自 2025 年 9 月 1 日起施行」）
- 备注：视频里看见脸、听见声音都不算核实，见第 8 节（视频里看见脸、电话里听见声音都不算核实）。转发 AI 造的灾情现场图有法律风险，见第 9 节（群里不转发不知真假的灾情消息）。

11. 每周留一段不看屏幕的整块时间，最好放进自然里

- 成本：不花钱，花的是每周几小时。城里去绿地可能要坐几站车。
- 说人话：注意力是会耗光的，耗光以后干什么都费劲。在自然里走一走，这种主动集中的力气会自己回来，在闹市走就没这个效果。手机揣着别掏，掏了等于没休息。
- 收益：一项实验让两组人各走 90 分钟，一组在植物园，一组在闹市。走完测需要主动集中注意力的任务，植物园那组成绩变好，闹市那组没变化。只看自然的图片也有效果，但比真走弱。反刍下降、和抑郁风险相关的脑区活动下降那项试验，连同每周两小时的幸福账，见第 42 节（每周往自然里凑够两小时）。离线本身没查到对照试验，本条的证据都落在自然上，不落在不看手机上。
- 证据等级：B
- 来源：Berman MG, Jonides J, Kaplan S (2008). The Cognitive Benefits of Interacting With Nature. Psychological Science, 19(12):1207-1212. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x；每周两小时的证据见第 42 节（每周往自然里凑够两小时，散着步坐着都算）
- 备注：绿地和死亡率的账见第 22 节（住得离绿地近就多用它）。情绪低落时先做什么，见第 3 节（情绪低落时先做性价比最高的几件事）。

12. 别把「信息茧房」当成定论，主动搜、多看几家来源

- 成本：不花钱。要紧的议题多开几个来源，多花几分钟。
- 说人话：「算法把人关进茧房」这个说法流传很广，查出来的证据比想的弱。把不同立场的内容递到眼前，算法确实少给一点，但你自己的手指点得更少。担心茧房，主动搜比光怪算法管用。
- 收益：Facebook 一项覆盖 1000 多万用户的研究里，算法排序让不同立场的内容少出现约 15%。用户自己点开不同立场内容的比例低了约 70%，个人选择比算法排得更窄。一项欧洲的学术梳理结论更直接：现有证据不足以支持对「过滤气泡」的担心，学界对影响大小没有共识。两边合看：个人的自我选择，比算法更像是主因。
- 证据等级：B
- 来源：Bakshy E, Messing S, Adamic LA (2015). Exposure to ideologically diverse news and opinion on Facebook. Science, 348(6239):1130-1132. https://doi.org/10.1126/science.aaa1160；Zuiderveen Borgesius FJ, Trilling D, Möller J, Bodó B, de Vreese CH, Helberger N (2016). Should we worry about filter bubbles? Internet Policy Review, 5(1). https://doi.org/10.14763/2016.1.401
- 备注：争议：Bakshy 那篇用 Facebook 自家数据，外人没法复查。后续研究的结论也不一致，有的找到更强的自我选择。稳妥的说法是茧房效应存在但幅度存疑，别当成确定的病。实用的对策就是主动搜、多看几家，不需要额外花钱。

13. 别用手机填满每个等待的空当

- 成本：不花钱。难受的是头几分钟，空下来的无聊感很不舒服。
- 说人话：研究发现，相当一部分人情愿电自己一下，也不肯独自干坐十几分钟。但无聊也有用处：先无聊过的人，后面做创意任务点子更多。等车、排队的空当，正好留给发呆。
- 收益：一项含 11 个小实验的研究：让人在房间里独坐 6 到 15 分钟，什么都不干，多数人觉得难受。其中一项里，相当一部分人情愿按按钮给自己一下电击。另一项实验：先抄写或阅读电话号码本这类枯燥材料的人，随后的创意任务想出的点子更多，读枯燥材料的效果更强。
- 证据等级：B
- 来源：Wilson TD, Reinhard DA, Westgate EC, Gilbert DT, Ellerbeck N, Hahn C, Brown CL, Shaked A (2014). Just think: The challenges of the disengaged mind. Science, 345(6192):75-77. https://doi.org/10.1126/science.1250830；Mann S, Cadman R (2014). Does Being Bored Make Us More Creative? Creativity Research Journal, 26(2):165-173. https://doi.org/10.1080/10400419.2014.901073
- 备注：争议：后续有实验做出「无聊提升创意」，也有实验做不出来，两边结果对不上。稳妥的理解是：无聊不保证让人更有创意，但掏手机填满每个空当，肯定没给自己留下想事情的时间。

14. 把日历、密码管理器、健康记录这三样数字工具用起来

- 成本：多数不花钱，好用的密码管理器一年几十元。把账号密码迁进去要花一个下午。
- 说人话：这三样是数字生活里少见的花一次工夫、长期回本的东西。提醒不会忘，密码不重复，复查数据不丢。不用挑贵的，先用手头手机自带的。
- 收益：无对照试验，属实操拼装条。日历：把体检、复查、缴费、续保全部写进手机日历并设提醒，做法参照第 34 节的年度清单。密码管理器：一个主密码管全部，别一套密码走天下，一处泄露处处遭殃，安全账见第 14 节。健康记录：慢病指标记在同一个本子或应用里，见第 16 节的复查记录。
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献；各条依据见第 34 节（按年龄和性别把该查的项目拼成一张年度清单）、第 14 节（邮箱密码单独一个，不和任何网站重复）、第 16 节（复查按医生给的间隔做，把每次的指标记在同一个本子上）
- 备注：旧手机转卖前先退出账号、恢复出厂设置，见第 14 节（手机丢了按这个顺序做）前后的说明。云端备份的密码和健康数据，打开二次验证再看管，见第 14 节（邮箱、支付、社交账号都开二次验证）。

15. App 要通讯录、位置、照片这些权限，不是必要的都点拒绝：拒绝后不给用是违法的

- 成本：不花钱。装新 App 或翻旧 App 的授权页，每个几分钟。难的是拒绝之后弹窗吓唬你，别被吓回去。
- 说人话：手电筒要你的通讯录、小游戏要你的相册，这些都不是它干活必需的。规矩是明写的：你不给非必要的信息，App 不能因此不让你用基本功能。弹「不同意就无法使用」的，可以举报。位置、通讯录、麦克风这些权限，用时再开、用完就关。
- 收益：个人信息保护法第十六条：「个人信息处理者不得以个人不同意处理其个人信息或者撤回同意为由，拒绝提供产品或者服务；处理个人信息属于提供产品或者服务所必需的除外」（条文经多个官方与专业载体逐字交叉一致）。四部门《常见类型移动互联网应用程序（App）必要个人信息范围规定》（国家网信办、工信部、公安部、市场监管总局 2021 年 3 月印发，2021 年 5 月施行）第三条：「必要个人信息，是指保障 App 基本功能服务正常运行所必需的个人信息，缺少该信息 App 即无法实现基本功能服务」，并按常见类型逐一列明必要信息范围，其中部分类型（如网络直播、短视频、新闻资讯等）无需个人信息即可使用基本功能；App 运营者不得因用户不同意提供非必要个人信息而拒绝其使用基本功能服务
- 证据等级：A
- 来源：全国人大常委会 (2021). 个人信息保护法（第十六条，逐字核对）；国家互联网信息办公室、工业和信息化部、公安部、国家市场监督管理总局 (2021-03). 常见类型移动互联网应用程序（App）必要个人信息范围规定（第三条及分类型清单，多官方载体交叉一致）
- 备注：拒绝后有两条路：App 真不给你用的，去 12321（网络不良与垃圾信息举报）或应用商店举报超范围收集——监管部门每年通报下架一批；能继续用的，进手机设置把已给的敏感权限收回来。判断「必要」就用常识对照清单：外卖需要收货地址是必要，读书 App 要位置就不是。剪贴板读取和「读取应用列表」也在收紧，手机系统日志里能看到谁在频繁读。查询更正删除个人信息的权利见第 14 节第 8 条（你有权查看、复制、更正和删除自己的个人信息）。刷脸那条见第 14 节第 9 条（刷脸不是必须答应的）。

16. 每年查一次名下电话卡和互联网账号：「一证通查」免费，查到不认识的卡马上去注销

- 成本：不花钱。填身份证号加本人手机号，48 小时内短信收到结果。一年查一次足够。
- 说人话：你的身份证可能在你看不见的地方办着电话卡、注册着账号——被冒名办的卡一旦被拿去搞电信诈骗，警察找的是你。工信部的免费查询能查到你名下有几张在网电话卡、手机号关联了多少互联网账号。数字对不上的，先注销卡再报警。
- 收益：工业和信息化部 2021 年 9 月推出全国移动电话卡「一证通查」（中国信通院提供公益服务）：凭本人身份证号码加证件下登记的任一手机号，免费查询该证件在全国各基础电信企业名下「处于在网状态」的移动电话卡数量，结果 48 小时内短信告知（查询页 getsimnum.caict.ac.cn，中国政府网刊发）。2022 年 7 月升级「一证通查 2.0」：可查本人手机号码关联的互联网账号数量，入口在「工信微报」「工信部反诈专班」「中国信通院」微信公众号和支付宝「一证通查」小程序
- 证据等级：B
- 来源：工业和信息化部 (2021-09). 全国移动电话卡「一证通查」服务（中国政府网刊发）. http://app.www.gov.cn/govdata/gov/202109/15/475868/article.html；中国信通院. 全国移动电话卡「一证通查」查询页. https://getsimnum.caict.ac.cn/；人民日报 (2025-12). 名下电话卡、互联网账号怎样「一证通查」
- 备注：定 B：政府提供的官方查询服务，无「查出问题避免多少损失」的统计。查到多出来的卡：带身份证去运营商营业厅注销非本人办理的卡，并要求出具注销记录；怀疑被冒名办卡的，同时向运营商投诉和拨打 110 留案——事后警方调证时这份记录能证明你及时处理过。互联网账号数量对不上的，用各平台的账号找回与注销通道清理。这个查询和「是不是被冒名注册公司」是一对：公司那条见第 12 节（创业与做生意）的工商登记查询。身份证丢失后的完整动作清单见第 7 节第 11 条（身份证丢了立刻补办）。

53. 性与生育：避孕、备孕与性健康

本节管三件事：怎么避孕、生育力怎么随年龄变化、性健康怎么维护。数字都按临床和公共卫生口径，避孕失败率指用满一年时每一百名女性中怀孕的人数。安全套防病、艾滋病检测、HPV 疫苗见第 1 节，怀孕和生产见第 27 节，性同意的法律红线见第 8 节，养孩子的钱账见第 18 节，本节不重复。排序照旧按性价比，不花钱的信息放前面。

1. 选避孕方法前，先把一年意外怀孕率的排序看明白

- 成本：不花钱。花十几分钟看一遍排序，记住自己当前方法的位置。难的是照着它换方法。
- 说人话：同样用一年，皮埋和宫内环一百个女人里怀不上一个，短效药约九个，安全套约十八个，体外射精约二十二个。差距主要来自方法本身，不是用得认不认真。
- 收益：美国疾控中心发布的失败率表改编自 Trussell 的经典统计，口径是每 100 名女性用满一年的怀孕人数，分实际使用和完美使用两栏。实际使用：不避孕 85。体外射精 22，完美使用 4。男用安全套 18，2。子宫帽 12，6。短效避孕药（复方和单纯孕激素）9，0.3。避孕针 6，0.2。含左炔诺孕酮的宫内节育器 0.2，0.2。含铜宫内节育器 0.8，0.6。皮下埋植（上臂皮下埋的小棒）0.05，0.05。规律：一次放好就不用管的方法最可靠，靠每次记着的方法拉开差距
- 证据等级：A
- 来源：CDC (2013). Providing Quality Family Planning Services (MMWR 62/RR-05, Table 1). https://www.cdc.gov/mmwr/pdf/rr/rr62e0614.pdf；Trussell J (2011). Contraceptive failure in the United States. Contraception, 83(5):397-404. https://doi.org/10.1016/j.contraception.2011.01.021
- 备注：国内的宫内节育器和皮埋在妇幼保健院、计划生育服务机构和大医院妇产科能做，部分地区免费，先打电话问。选哪种还要看身体条件，本节长效避孕一条展开。防病只有安全套做得到，见第 1 节（安全套）。

2. 做人生规划时，把女性生育力的年龄曲线算进去

- 成本：不花钱。花十分钟了解两条曲线，把它放进自己的时间表。难的是拿它做决定。
- 说人话：在易孕日同房，19 到 26 岁女性一个周期怀上的机会，约是 35 到 39 岁的两倍。流产的比例二十出头不到一成，四十五岁以后升到七成多。年龄这条改不了，别的都能安排。
- 收益：一项欧洲前瞻研究统计 782 对夫妇的 5860 个月经周期：在排卵前的易孕日同房，19 到 26 岁女性每个周期的怀孕概率约是 35 到 39 岁的两倍，生育力从 20 岁后半段开始下降，到 30 岁后半段明显下降。流产风险用丹麦全国登记数据算：20 到 24 岁自发流产率 8.9%，45 岁及以上 74.7%；35 岁起各类妊娠丢失明显上升，42 岁时超过一半（54.5%）。抗苗勒管激素（AMH）这类「卵巢储备」指标预测不了普通人自然怀孕的快慢，美国生殖医学会的结论是年龄才是更强的预测因子，这些指标不该拿来查普通人的生育力，在用激素避孕药的人里 AMH 还会偏低
- 证据等级：A
- 来源：Dunson DB, Colombo B, Baird DD (2002). Changes with age in the level and duration of fertility in the menstrual cycle. Hum Reprod, 17(5):1399-1403. https://doi.org/10.1093/humrep/17.5.1399；Nybo Andersen AM, Wohlfahrt J, Christens P, Olsen J, Melbye M (2000). Maternal age and fetal loss: population based register linkage study. BMJ, 320:1708. https://doi.org/10.1136/bmj.320.7251.1708；美国生殖医学会实践委员会 (2020). Testing and interpreting measures of ovarian reserve: a committee opinion. https://www.asrm.org/practice-guidance/practice-committee-documents/testing-and-interpreting-measures-of-ovarian-reserve-a-committee-opinion-2020/
- 备注：两条曲线是人群统计，不是个人的判决书。要不要孩子、什么时候要的账，见第 18 节（养孩子的钱账）。怀上之后的事见第 27 节（产检建册）。

3. 打算怀孕，先把国家免费的孕前优生检查做掉

- 成本：不花钱，财政出。跑一趟县级妇幼保健院或指定的计划生育服务机构，半天。

- 说人话：全国每个县都有这个免费项目，一共 19 项，男女双方都查。血常规、血型、肝肾功能、甲状腺、梅毒和几种病毒感染都在里面。符合条件的不用掏钱。
- 收益：《国家免费孕前优生健康检查项目》为计划怀孕夫妇免费提供 19 项服务：优生健康教育、病史询问、体格检查（含女性生殖系统检查）、阴道分泌物检查（含淋球菌和沙眼衣原体检测）、血液常规、尿液常规、血型（含 Rh）、血糖、肝功能、甲状腺功能、梅毒螺旋体筛查、风疹病毒、巨细胞病毒、弓形虫抗体、妇科超声、风险评估和咨询、早孕及妊娠结局随访。服务规范依据国人口发〔2010〕31 号文件。目标人群原为农村计划怀孕夫妇，文件鼓励各地扩大到城乡全部计划怀孕夫妇，现在多数地方已放开，去住址附近的社区卫生服务中心或妇幼保健院登记即可
- 证据等级：A
- 来源：国家人口计生委、财政部 (2010). 国家免费孕前优生健康检查项目试点工作技术服务规范（试行）（国人口发〔2010〕31 号），三明市人民政府 (2023) 全文转载. https://www.sm.gov.cn/msfwtp/yysy/ysyy/yyysfw/202309/t20230927_1958677.htm；国家卫生计生委办公厅 (2016). 关于做好 2016 年国家免费孕前优生健康检查项目工作的通知. https://www.fxtp.gov.cn/content/2023/797641.html
- 备注：查出来的问题先处理再怀孕。叶酸要提前三个月开始吃，见第 27 节（叶酸）。孕 13 周前建册领免费产检，也见第 27 节（产检建册）。

4. 估男性的生育账时，别照搬女性的年龄曲线

- 成本：不花钱，只是修正预期，不需要做任何事。
- 说人话：男性年纪大了生育力确实会降一些，但证据比女性那边弱得多。40 岁以后关联更明显。男性年龄本身不构成加做产前诊断的理由。
- 收益：欧洲那项 782 对夫妇的研究在控制女方年龄后发现，男方超过 35 岁生育力显著下降，但降幅小于女性年龄的影响。一篇汇总综述的原话是：父亲年龄对生育和妊娠结局的影响「研究得少、知道得少」，现有证据提示 40 岁以上与生育力下降、妊娠并发症增加有关联；单纯因为父亲年龄大，不支持为此做侵入性产前诊断。和女性那条明确的年龄曲线相比，这一侧的数字不够硬
- 证据等级：B
- 来源：Dunson DB, Colombo B, Baird DD (2002). https://doi.org/10.1093/humrep/17.5.1399；Sartorius GA, Nieschlag E (2010). Paternal age and reproduction. Hum Reprod Update, 16(1):65-79. https://doi.org/10.1093/humupd/dmp027
- 备注：给 B 的原因：男性年龄的研究以观察为主，效应量比女性小，各家结论也不完全一致。想核实自己这边的生育力，直接去医院查一次精液。

5. 把性生活的次数当参考，别当任务

- 成本：不花钱。少看一眼别人的统计数字，少一次「这周还没完成」的自我考核。
- 说人话：有伴侣的人里，一周一次之后，次数和幸福感就不怎么挂钩了。让夫妻把次数加倍的那项实验，也没测出幸福感上升。次数没有及格线。
- 收益：一项发表在《社会心理与人格科学》的研究合并三项数据（合计 30645 人）：性生活频率和幸福感的关系是条曲线，到一周一次后趋于平缓，更频繁不再伴随更高的幸福感或关系满意度；这个关联只在有伴侣的人里成立，研究本身只能说明相关。另一项实验把夫妻随机分成两组，让一组把次数加倍，三个月后幸福感没有上升，想要和享受的感觉反而下降了，作者推测是把自愿的事变成了差事
- 证据等级：B
- 来源：Muise A, Schimmack U, Impett EA (2016). Sexual frequency predicts greater well-being, but more is not always better. Soc Psychol Personal Sci, 7(4):295-302. https://doi.org/10.1177/1948550615616462；Loewenstein G, Krishnamurti T, Kopsic J, McDonald D (2015). Does increased sexual frequency enhance happiness? J Econ Behav Organ, 116:206-218. https://doi.org/10.1016/j.jebo.2015.04.021
- 备注：受益人是自己和伴侣。频率随年龄、健康和关系阶段波动，本身不是健康指标，也别拿它给别人打分。

6. 把老年人的性生活当正常事，心脏不稳的先问医生

- 成本：不花钱。有心血管病的人花一次挂号费问主治医生。网购「伟哥」类药的人要在 6 个月内做一次体检。
- 说人话：性生活不是年轻人的专利，老年人照样可以过，这方面的研究很少，没有统一的正常次数。最近得过心梗、脑卒中或血压没控制好的人，先让医生评估。治勃起的药不能自己买来就吃，尤其不能和硝酸甘油类心绞痛药同用。
- 收益：这一条没有可靠的人群研究，属于临床共识和用药安全线。英国国民保健署的用药页写明：最近发生过心梗或脑卒中、血压低或未控制的高血压等情形的人不适合用西地那非（伟哥类）；它通常不与硝酸酯类心绞痛药同用，同用前要问医生或药师；自行购买的人应在 6 个月内做一次检查，因为勃起问题可能是心脏病或糖尿病的信号
- 证据等级：C
- 来源：NHS (UK). Medicines: Sildenafil (Viagra) — who can and cannot take it. https://www.nhs.uk/medicines/sildenafil-viagra/；老年性生活的循证部分无直接人群研究，为作者经验与临床共识
- 备注：本条只写安全边界和药物红线。激素类药物的使用边界见第 28 节（性激素）。身体条件的判断以主治医生的意见为准。

7. 学性知识，认官方和医学机构的信息源，别拿短视频当教材

- 成本：不花钱。把本节和所指各节的官方链接存下来，遇到问题先查它们。
- 说人话：避孕、性病、生育这类问题，短视频和带货直播间是最差的信息源，它们有流量目标。世界卫生组织和各国疾控的页面免费开放，说法对得上原始研究。看不懂的问医生，别问算法。
- 收益：可核对的免费信息源有这几类：世界卫生组织的避孕、紧急避孕、性传播感染、不孕四个实况报道页（本节多条来源即出自它们）；美国疾控中心的避孕和性病治疗指南页；国家卫健委官网的妇幼健康栏目。这些页面有发布日期和版本，能追溯到原始研究，短视频和匿名帖做不到
- 证据等级：C
- 来源：作者经验，无直接文献；所指官方页面的具体链接见本节各条来源栏
- 备注：付费「性学课程」「私密训练营」多为营销包装。正经问题去医院妇科、男科或皮肤性病科。受益人是自己。

8. 想几年内不怀孕，优先选放一次管多年的长效避孕

- 成本：皮埋几百元，含铜宫内节育器从免费到几百元，含药宫内节育器上千元。放置是一次小手术，之后不用再管，取出随时可做。
- 说人话：这类方法放一次管几年，一年一百个人里怀上的不到一个，是可逆方法里最可靠的。想怀孕时取出来，生育力很快恢复。没生过孩子的女性也能用。
- 收益：美国疾控中心的有效性页：皮下埋植剂有效 3 年，实际使用失败率 0.1%。含左炔诺孕酮宫内节育器 3 到 8 年（看型号），失败率 0.1% 到 0.4%。含铜宫内节育器最长 10 年，失败率 0.8%。疾控的口径：这类长效可逆避孕适合大多数女性，包括青少年和未生育女性，取出后生育力恢复
- 证据等级：A
- 来源：CDC. Contraception and Birth Control Methods. https://www.cdc.gov/contraception/about/index.html；CDC (2013). Providing Quality Family Planning Services (MMWR 62/RR-05). https://www.cdc.gov/mmwr/pdf/rr/rr62e0614.pdf
- 备注：含药宫内节育器价格高但月经往往变少，含铜的不含激素但月经可能变多，取舍看人。放置在妇幼保健院、计划生育服务站和医院妇产科做。它只管避孕，防病还是要安全套，见第 1 节（安全套）。

9. 用安全套避孕，要按一年一成八的意外率做预案

- 成本：一盒几十元。每次都要用、全程都要戴，这是它唯一的门槛。

- 说人话：光靠安全套避孕，一百对一年约有十八对怀孕。每次都戴对，约两对。它避孕不算顶尖，但防性病没有替代品，这两笔账要分开算。
- 收益：疾控中心失败率表：男用安全套实际使用一年怀孕率 18%，每次正确使用为 2%。世界卫生组织的口径：坚持正确使用时，安全套是防止性传播感染最有效的办法之一，但对梅毒、生殖器疱疹这类生殖器溃疡型感染，套覆盖不到的皮肤部位仍可能传染。安全套防艾滋病的具体降幅见第 1 节（安全套），约七成
- 证据等级：A
- 来源：CDC (2013). Providing Quality Family Planning Services (MMWR 62/RR-05, Table 1). https://www.cdc.gov/mmwr/pdf/rr/rr62e0614.pdf；WHO (2025). Sexually transmitted infections (STIs) fact sheet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis)
- 备注：油性润滑剂会损坏乳胶套，要用水性或硅基的。套别长期放在钱包里受热受压。漏了避孕的补救见本节紧急避孕的内容。

10. 吃复方短效避孕药前，把血栓小风险和防癌好处放在一起看

- 成本：一个月几十元，每天固定时间吃一片，漏吃就失效。属处方药，要医生评估后再吃。
- 说人话：吃这类药，血栓风险升到约三倍，基数很小，一万个人一年多六到十四个人中招。换来的是内膜癌和卵巢癌各低约两三成，停药后保护还在。35 岁以上还在吸烟的人不该吃。
- 收益：英国两项大型病例对照研究：正在服复方短效药的女性静脉血栓风险 OR 2.97（95% CI 2.78 到 3.17），约三倍；换算成绝对数，每一万服药女性一年多 6 到 14 例，因孕激素种类而异。防癌一侧：汇总 36 项研究的个体数据分析显示，每服 5 年，内膜癌风险下降约 24%（RR 0.76，95% CI 0.73 到 0.78），停药后保护持续超过 30 年。汇总 45 项研究的再分析显示，每服 5 年，卵巢癌风险下降 29%（停药 10 年内）、19%（停药 10 到 19 年）、15%（20 到 29 年），停药 30 年后仍有残留保护。禁忌：35 岁以上吸烟者每天 15 支以上列为「不应使用」（医学分级 4），不足 15 支列为「通常不推荐」（分级 3）
- 证据等级：A
- 来源：Vinogradova Y, Coupland C, Hippisley-Cox J (2015). Use of combined oral contraceptives and risk of venous thromboembolism. BMJ, 350:h2135. https://doi.org/10.1136/bmj.h2135；Collaborative Group on Epidemiological Studies on Endometrial Cancer (2015). Endometrial cancer and oral contraceptives. Lancet Oncol, 16(10):1061-1070. https://doi.org/10.1016/S1470-2045(15)00212-0；Collaborative Group on Epidemiological Studies on Ovarian Cancer (2008). Ovarian cancer and oral contraceptives. Lancet, 371(9609):303-314. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60167-1；CDC (2024). U.S. Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use, 2024 (MMWR 73/RR-04). https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/73/rr/rr7304a1.htm
- 备注：血栓的绝对值小，防癌的幅度中等，两条都是真的，合并看才是净账。乳腺癌一侧的证据本轮未核对，本节不写。网购激素药的风险见第 28 节（性激素）。它只管避孕，防病还是要安全套，见第 1 节（安全套）。

11. 漏了避孕，就尽快在五天内补上紧急避孕

- 成本：药店常见的是左炔诺孕酮片，一盒几十元，不用处方。越早吃越有效。
- 说人话：同房没避孕，五天内还来得及补救，越早越好。它不是流产药，也不伤将来的生育。它是救急，不是常规避孕，回回靠它不行。
- 收益：世界卫生组织实况报道：紧急避孕药在事后 5 天（120 小时）内使用，越早越好，最多能避免 95% 以上的怀孕。左炔诺孕酮方案的怀孕率 1.2% 到 2.1%，乌利司他在 72 到 120 小时之间效果更好。含铜宫内节育器在 5 天内放置是最有效的紧急避孕，失败率低于 1%。它靠推迟排卵起效，不能中断已经成立的怀孕，也不伤害胚胎和今后的生育。事后的艾滋病暴露阻断是另一条线，窗口 72 小时，见第 13 节（阻断药）
- 证据等级：A

- 来源：WHO (2021). Emergency contraception fact sheet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/emergency-contraception；CDC. Contraception and Birth Control Methods. https://www.cdc.gov/contraception/about/index.html
- 备注：吃药后两小时内呕吐要补服一次。月经推迟一周以上先验孕。紧急避孕的失败率比常规方法高，之后要尽快换回常规避孕。

12. 碰上换伴侣、对方感染这些情况，没症状也去查性病

- 成本：查衣原体、淋球菌、梅毒几十到几百元，艾滋检测在疾控免费。挂皮肤性病科、妇科或男科。
- 说人话：性病多数没有症状，靠感觉判断不出来。换了新伴侣、对方查出感染、安全套用得断断续续，这些情况该去查。衣原体和淋病拖着不治，会往输卵管和不育那边走。
- 收益：世界卫生组织实况报道：全球每天新发可治愈的性传播感染超过 100 万例，其中大多数没有症状；2020 年估计新发 3.74 亿例（衣原体、淋病、梅毒、滴虫）。衣原体和淋病是女性盆腔炎和不孕的主要原因。美国预防服务工作组建议：24 岁及以下的性活跃女性常规筛查衣原体和淋病（B 级），25 岁以上有新伴侣或多伴侣、伴侣有感染、不坚持用套等风险因素的也查；男性的筛查证据不足，不做常规推荐。检测用核酸扩增，咽部、直肠等部位也能取
- 证据等级：A
- 来源：WHO (2025). Sexually transmitted infections (STIs) fact sheet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis)；US Preventive Services Task Force (2021). Chlamydia and Gonorrhea: Screening. https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/chlamydia-and-gonorrhea-screening
- 备注：艾滋的免费自愿咨询检测见第 1 节（艾滋病检测）。怀孕后第一次产检的三病筛查见第 27 节（三病筛查）。口交和肛交也会传染，咽部、直肠感染常常没症状，取样前把性行为方式跟医生说清。

13. 备孕一年没怀上，先让男方查一次精液

- 成本：精液检查几十到一两百元，取一次样就行，比女方的输卵管检查便宜得多，也没有创伤。
- 说人话：规律同房没避孕，一年还没怀上，指南要求两口子一起查。男方的检查又便宜又快，先做能少走弯路、少花冤枉钱。约六分之一的人一生会碰上不孕。
- 收益：世界卫生组织：不孕的定义是规律无保护同房 12 个月未怀孕，约六分之一的育龄人群一生中经历不孕，男性因素（射精问题、精子数量少、形态和活力异常）是常见原因。英国国家卫生与临床优化研究所指南：无避孕一年未孕、又无已知病因的夫妻，双方都应接受评估和检查；初始评估就包含男方的精液分析，对照世卫参考值（每毫升 1600 万个精子以上等）；首次结果异常要复查，最好隔 3 个月
- 证据等级：B
- 来源：WHO (2023). Infertility fact sheet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infertility；NICE (2026). Fertility problems: assessment and treatment (NG257), Investigation of fertility problems. https://www.nice.org.uk/guidance/ng257/chapter/investigation-of-fertility-problems-and-management-strategies
- 备注：给 B 的原因：指南支持双方同查、先做便宜检查，但先查男方能省下多少钱没有研究直接量化。确诊男方因素后的治疗走泌尿外科或生殖医学中心。

14. 备孕失败流产之后，别机械等满半年再试

- 成本：流产后复查 B 超几十到一两百元。想再孕的等身体和情绪缓过来。不想再孕的从流产当天起就避孕。

- 说人话：多数早期流产是胚胎染色体出了错，不是妈妈做错了什么。半年内再怀孕，下一胎并不更差，有的研究还略好。「等满半年」是旧建议，依据只有一项研究。不想马上再怀的，从流产当天起就要避孕。
- 收益：英国国民保健署的口径：早孕期流产多数是胚胎的染色体问题，这是最常见的原因，极少复发，不代表父母双方的染色体有问题。汇总 16 项研究的系统评价（合计超过百万人）：流产后 6 个月内再次怀孕，再次流产风险 RR 0.82（95% CI 0.78 到 0.86，低约 18%），早产 RR 0.79（95% CI 0.75 到 0.83），死产、低出生体重、子痫前期不受影响；结论是流产后推迟怀孕没有必要，准备好了就可以试。世界卫生组织 2005 年起的建议是等 6 个月，依据是拉丁美洲一项未区分流产类型的旧研究，后来的证据不支持。避孕一侧：世卫 2022 年流产照护指南把流产后立即开始避孕药、皮埋、安全套列为无限制级别（医学分级 1），宫内节育器在早孕期流产后同样如此
- 证据等级：A
- 来源：NHS inform (Scotland) (2025). Causes of miscarriage. https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/pregnancy-and-childbirth/losing-a-baby/causes-of-miscarriage/；Kangatharan C, Labram S, Bhattacharya S (2017). Interpregnancy interval following miscarriage and adverse pregnancy outcomes: systematic review and meta-analysis. Hum Reprod Update, 23(2):221-231. https://doi.org/10.1093/humupd/dmw043；WHO (2022). Abortion care guideline (Recommendation 41). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK578934/box/ch3.box50/
- 备注：争议：世卫组织的报告仍写着流产后至少避孕 6 个月再孕，本条引用的汇总分析明确说这条建议该改，两份官方口径不一致，等不等结合复查结果和医生意见定。流产后出血超过平时月经量、发烧、腹痛加重，要及时就医。反复流产两三次以上要按医嘱查原因。

15. 走辅助生殖之前，分清三档技术和钱数，再查本地医保

- 成本：一个移植周期的治疗费在几万元量级，药费另算，流程要跑几个月，常常不止一个周期。做之前打 12393 医保热线问参保地。
- 说人话：试管分三代：一代针对女方因素，二代把单个精子注射进卵子、针对男方因素，三代在移植前查胚胎遗传病，价钱一代比一代高。到 2024 年底各省都进了医保，报销比例和次数限制各省定。先问清报销再开始。
- 收益：北京自 2023 年 7 月 1 日起把 16 项治疗性辅助生殖项目纳入医保和工伤保险，按甲类门诊报销（京医保发〔2023〕13 号）。国家医保局口径：截至 2024 年底，31 个省份和新疆生产建设兵团均已纳入，惠及超 100 万人次；各省报销比例不同，如广西职工医保报 70%、居民报 50%。费用量级（广西官方口径）：一个辅助生殖移植周期治疗费 3 万到 4 万元；不含药费的项目费用，一代约 1.19 万元、二代约 1.76 万元、三代约 1.99 万元。国家医保局 2023 年还印发了辅助生殖类价格立项指南，把各地项目统一整合为 12 项
- 证据等级：A
- 来源：北京市医疗保障局、人社局 (2023). 关于将 16 项治疗性辅助生殖技术项目纳入医保、工伤保险支付范围的通知（京医保发〔2023〕13 号）. https://www.beijing.gov.cn/zhengce/zhengcefagui/202310/t20231030_3290169.html；国家医疗保障局 (2024). 10 个省份及新疆生产建设兵团已将辅助生殖纳入医保. https://www.nhsa.gov.cn/art/2024/5/31/art_52_12836.html；国家医疗保障局 (2025). 我参加了基本医保，辅助生殖可以报销吗？——河北省辅助生殖报销政策. https://www.nhsa.gov.cn/art/2025/5/15/art_14_16524.html
- 备注：查最新覆盖范围：国家医保局官网「医保动态」栏目搜「辅助生殖」，或打参保地 12393。三代不是「越新越好」，按病因选，方案由医生定。不孕的就诊顺序见本节男方精液检查的内容。

结婚划不划算：把一笔糊涂账拆成五笔清楚账

很多人想问的是一个笼统的问题：结婚到底亏还是赚。这个问题里塞了好几样东西：对方能不能给情绪上的支持，能不能分担家务，能不能挣钱，以及要不要为了应付长辈去结。这几样换算不到一起，放在一起没法回答，所以本文把它拆开算。每一笔账只用官方统计或荟萃分析（把多项研究合起来算）里的数字，算不出来的地方直说算不出来。最后给一张可以自己填的清单，全文不给「该不该结」的结论。

一、先把问题拆开

「结婚划不划算」里至少装着五笔账。这五笔账的单位不一样，算法也不一样，不能加在一起。

1. 钱：一是实打实要掏出去的彩礼、婚礼、婚房，二是法律规定的财产归谁。前一项没有官方统计，后一项有明文条款。
2. 时间：家务、照料家人、为对方的工作让步，这些都是干了活没人给钱的劳动，单位是每天多少分钟。
3. 健康：结了婚的人和没结婚的人，死亡率差多少。这笔账只能说明两件事同时出现，说明不了这个差距是结婚带来的。
4. 法律风险：财产怎么分，想退出要走多久，哪些付出可以回头要一笔补偿。这笔账看法律条文怎么写。
5. 关系质量：对方给不给你情绪上的支持，两个人吵成什么样。这笔账只能用研究里算出来的关联强弱去衡量，换不成钱，也换不成时间。

第五笔最难变成数字，但最接近多数人想问的东西。

二、每笔账的数据与来源

登记数据：结婚率和离婚率是两种粗率

数字来自民政部《2024 年民政事业发展统计公报》。2024 年全国依法办理结婚登记 610.6 万对，比上一年少了 20.5%，结婚率 4.3‰。依法办理离婚手续 351.3 万对，离婚率 2.5‰。这 351.3 万对里，262.2 万对是在民政部门登记离婚的，89.1 万对是由法院判决或者调解离婚的。公报的注释写明了这两个率怎么算：拿当年结婚（离婚）的对数，除以当年的平均总人口数，再乘 1000‰。

这两个率的分母都是全体人口，所以叫粗率。「粗」指没做任何细分。它回答的是今年每一千人里有多少对去登记了结婚或者离婚，回答不了一段婚姻最后会不会散。要回答后一个问题，得有跟着同一批人长期记录的数据。本文没能在官方原文里找到这样的数据。

健康账：已婚者死亡率更低，但这是相关不是因果

有三项荟萃分析把多篇研究汇总到了一起，给出的量级是一致的。下面说的「全因死亡」，指的是不分病因、所有死亡加在一起。

- Manzoli 等 (2007) 汇总了 53 组比较、25 万余名老年人。这里的「没在婚姻里」包括三种人：丧偶的、离异或者分居的、从未结婚的。已婚的人和这三种人比，全因死亡 RR 为 0.88，低约一成二。RR 是两群人的死亡风险之比，小于 1 说明已婚的一方更低。95% CI 0.85–0.91 是这个数字的可信范围。三种人分开看，丧偶 1.11、离异或分居 1.16、未婚 1.11，分别高约一成、一成六和一成。男女分开算、研究做得好坏分开算、欧洲和美洲分开算，结果都不变。用最保守的算法重算一遍，RR 为 0.94，只低约百分之六。
- Roelfs 等 (2011) 汇总了 95 篇文献、5 亿余人。从未结过婚的人和已婚的人比，全因死亡 HR 为 1.24，高约两成四。HR 和 RR 一样是个倍数，大于 1 说明风险更高。1.19–1.30 是这个数字的可信范围。年纪越大，这个差距越小。研究做得越严谨，算出来的差距也越小。

- Wang 等 (2020) 汇总了 21 项研究、789 万余人。不在婚姻里，和全因死亡、癌症死亡、心血管死亡都有关联，男女都是如此。其中男性在心血管死亡和全因死亡上的关联更强。从未结婚的男性和从未结婚的女性比，死于卒中（脑中风）的风险高 31%，全因死亡高 9%。

这三项研究都只是跟踪记录人群，没有分组对照。身体好、收入高、社交多的人，本来就更容易结上婚，也本来就更容易活得久。这叫选择效应。Manzoli 那篇还发现有发表偏倚的迹象。发表偏倚的意思是，结果好看的研究更容易被发表出来，汇总的时候就会偏乐观。所以这些数字只能读成已婚的人群里死亡率低一些，不能读成「结了婚你就能少死 12%」。这些研究的样本以欧美人群为主，用在国内只能当个量级参考。

时间账：无酬劳动的性别差距是一个上限参考

数字来自国家统计局第三次全国时间利用调查，调查时间是 2024 年 5 月。先说清三个词。无酬劳动就是干了活没人给钱的那部分。「参与者」指当天真做了这件事的人。「参与率」指有多少比例的人当天做了这件事。结果是这样：无酬劳动的参与者每天平均花 2 小时 45 分，其中男性 1 小时 52 分、女性 3 小时 29 分。参与率 75.6%，其中男性 67.5%、女性 83.9%。家务劳动单独拿出来看，按全体居民摊平是每天 1 小时 17 分。只算当天真干了的人，是 1 小时 59 分，比 2018 年少 28 分，参与率 64.9%。陪伴照料家人单独拿出来看，按全体居民摊平是 30 分。只算当天真干了的人，是 1 小时 46 分，参与率 28.4%。

2018 年的第二次调查是这样：家务劳动按全体居民摊平是 1 小时 26 分，其中男性 45 分、女性 2 小时 6 分。参与率男性 40.4%、女性 75.6%。陪伴照料孩子生活按全体居民摊平是 36 分，其中男性 17 分、女性 53 分。参与率男性 12.3%、女性 25.1%。

这两次调查都只按性别、城乡、年龄分组，没有按结没结婚分组。所以「结婚之后每天要多干多少家务」这个问题，没有官方数字。能拿来用的是男女之间的差距。2024 年无酬劳动的男女差距是 1 小时 37 分。如果家务分工没谈清楚，两个人可能拉开的差距最多就是这么大。

钱账：默认规则、书面约定和家务补偿

彩礼、婚礼、婚房这几项没有官方统计，本文不写数字。能写清楚的是民法典婚姻家庭编定下的规则。民法典从 2021 年 1 月 1 日起施行。

- 第一千零六十二条：从结婚那天到离婚那天，这段时间里得到的四样东西，都算两个人的共同财产。一是工资、奖金、劳务报酬。二是做生意和投资的收益。三是知识产权的收益。四是继承来的或者别人赠与的财产。第四样有个例外：遗嘱或者赠与合同里写明只给一个人的，不算共同财产。共同财产两个人有同等的处理权。
- 第一千零六十三条：有四样算个人财产，离婚的时候不进共同财产。一是结婚前就有的财产。二是身体受伤害拿到的赔偿或者补偿。三是遗嘱或者赠与合同里写明只给一方的财产。四是一方专用的生活用品。
- 第一千零六十五条：婚前和婚后的财产归谁，两个人可以自己约定。可以约定各归各的，可以约定全部共有，也可以约定一部分各归各、一部分共有。这个约定必须写成书面的，写了就对两个人都有法律约束力。没有约定，或者约定得不清不楚，就按上面两条办。
- 第一千零八十八条：有一方因为带孩子、照顾老人、帮着另一方工作，比对方多付出了，离婚的时候可以向对方要一笔补偿。补多少，先由两个人自己商量，商量不拢由法院判。

这套规则对两边都有用。挣钱多的那一方，重点看第一千零六十二条和第一千零六十五条。家里干活多的那一方，重点看第一千零八十八条。财产约定只要求写成书面的，法律上不要求去公证处公证。

退出成本：冷静期和诉讼条件

- 第一千零七十六条：两个人都愿意离婚的，先签一份书面离婚协议，再本人到婚姻登记机关去申请。协议里要写明孩子归谁带，财产和债务怎么处理。这些内容都得是两个人谈拢了的意见。

- 第一千零七十七条：从登记机关收到申请那天算起的三十天里，任何一方反悔了，都可以把申请撤回来。这三十天就是常说的冷静期。冷静期过完之后的三十天里，两个人要本人去申请领离婚证，没去的就当作撤回申请。
- 第一千零七十九条：一方想离、另一方不同意的，可以先调解，也可以直接到法院起诉。到了法院，法院也要先调解。法院确认感情确实已经破裂、调解也没用的，应当判离。下面这几种情形，调解无效的应当判离：重婚或者与他人同居，家庭暴力或者虐待遗弃，赌博吸毒等恶习屡教不改，因为感情不和分居满二年。还有一种情形：第一次判了不准离，之后两个人又分居满一年，再起诉的应当判离。

2024 年离婚的 351.3 万对里，有 89.1 万对是走法院判决或者调解离的。冷静期只管登记离婚，走法院打官司的不适用冷静期。

关系质量：比「有没有结婚」更值得算的一笔

Robles 等 (2014) 汇总了 126 篇研究、7.2 万余人。结论是：婚姻质量越高，健康越好。这里衡量两件事跟得紧不紧，用的是一个叫效应量 r 的数。r 越接近 0，说明两件事几乎不相干。r 的绝对值越大，说明跟得越紧。r 前面带个负号，表示一个高、另一个就低。这些关联的 r 在 0.07 到 0.21 之间。其中和死亡风险的 r = 0.11。和两人起冲突时的心血管反应，r = −0.13。这些数值都不大。不过吃得好不好这类健康行为和健康之间的关联，也是同一个量级。有一部分结果存在发表偏倚（好看的结果更易发表）。有些研究专门检验过男女差别，基本没发现男女不一样。这些研究多数只是跟踪记录，没有分组对照，所以推不出因果。Dhindsa 等 (2020) 这篇心血管方面的综述也指出，对婚姻满不满意、婚姻质量好不好，对心血管风险有明显影响。

本文没有找到这样的荟萃分析：直接拿「质量差的婚姻」和「没结婚」比死亡率。所以「坏婚姻还不如不结」目前只是推出来的说法，没有数字撑着。站得住的是：「结没结婚」这个差别里混着选择效应，「婚姻质量好不好」是另外一件独立的事。只看有没有结婚、不看过得怎么样，就会把婚姻质量这笔账整个漏掉。

三、怎么给自己算：一张填空清单

一笔账归一笔账地填。不同笔的数不要加在一起。填不出来的格子就写「不知道」。「不知道」本身也是有用的信息。

对方能提供什么（一笔一笔填）

- 钱：对方的收入有多少，欠了多少债，婚前有什么财产。婚后的财产，是按法律的默认规则走，还是要写一份书面约定。要写约定的话，约定里写什么。
- 时间：对方现在每天做多少没人付钱的家务和照料。全国平均数可以拿来对照：当天真干了的人里，男性 1 小时 52 分、女性 3 小时 29 分。结婚以后这些活怎么分。有了孩子、家里老人要人照顾的时候，又怎么分。两个人里谁的工作可以往后放。
- 关系质量：过去半年两个人起过几次冲突，每次最后是怎么收场的。你生病、失业、情绪低落的时候，对方做了什么。反过来，对方碰上这些事的时候，你做了什么。
- 情绪价值：和对方待在一起，你是觉得精力变多了，还是被耗掉了。这个要相处几个月才看得出来，光看条件清单看不出来。

自己要付出什么（一笔一笔填）

- 钱：为结婚这件事本身要掏多少，包括彩礼、婚礼、婚房。这笔钱如果不结婚，会用到哪儿去。
- 时间：估一下每天要多干多少家务和照料。再估一下每周要多花多少时间在人情往来上。
- 健康：自己的作息、吃饭、运动，会因为结婚变好还是变坏。这比荟萃分析算出来的那些数字更贴近你自己。
- 退出成本：走登记离婚，要先等 30 天冷静期，再在接下来的 30 天内去领证。走法院，要满足第一千零七十九条写的那些情形。这段时间自己扛不扛得住。

法律上怎么保护自己（两边都适用）

- 婚前的财产有没有凭证，比如购房合同、银行流水、赠与合同、遗嘱。这些凭证能不能证明它是「婚前就有的」，或者「写明了只归一方」。
- 要不要签一份书面的财产约定。这份约定是只管婚前财产，只管婚后挣的，还是两头都管。
- 婚后是谁家务和照料干得更多。干得多的这一方，知不知道按第一千零八十八条可以要一笔补偿。两个人愿不愿意提前把补偿办法约定好。
- 债务：婚后以个人名义借的钱，哪些会算成两个人的共同债务。另一方对这笔钱知不知情。

为长辈结婚这一栏单独填

- 长辈能得到什么：心里踏实，面子上过得去，不用再催婚，将来有人养老。
- 这几样里哪些真是长辈的好处，哪些其实是自己的好处。
- 上面三栏的成本，全都由自己承担。长辈得到的那些好处，不会自动变成自己的健康，也不会自动变成自己的关系质量。
- 这么分开写完，这笔账是重是轻，由填表的人自己判断。

四、常见误区

把两种离婚率搞混。一种是粗离婚率，算的是每一千人里有多少对离婚，2024 年是 2.5‰。另一种是「离结比」，算的是当年离婚的对数除以当年结婚的对数，351.3 / 610.6 ≈ 57.5%。离结比的分子和分母不是同一批人，今年离婚的这些人，多数是好多年前结的婚。结婚的人一少，这个比值就会自己往上跳，所以它说明不了「一半的婚姻会离」。民政部的公报里也没有这个指标。

把「同时出现」当成「因为所以」。已婚的人死亡率低 12% 左右，这是把多篇研究合起来算出来的结果。但身体好、收入高、社交多这些条件，本来就同时影响两件事：一个人能不能结上婚，和一个人能不能活得久。这笔账可以算，但要打折看，也不能拿它代替对眼前这段具体关系的判断。

把结婚当成一项要完成的任务。当成任务，就只盯着「结没结」这个状态，不看「过得怎么样」。可是关系质量对健康的影响独立于结没结婚，任务式的决定通常把这笔账整个漏掉。

把全国平均数当成自己的数。时间利用调查里的男女差距，是全国平均。财产规则是法律给的默认设置，可以用一份书面约定改掉。全国数字只能给你一个量级、一个谈判的起点，给不了结论。

没有官方数字的地方，别拿民间数字去填。彩礼、婚礼、养孩子的成本都没有官方统计，所以本文空着。自己填自己那份真实的数，比引用任何机构的估算都准。

来源

- 民政部 (2025). 2024 年民政事业发展统计公报（五（二）1 婚姻登记服务、注释 5）. https://www.mca.gov.cn/n1288/n1294/n1554/c1662004999980006190/content.html（PDF：https://www.mca.gov.cn/gdnps/n2445/n2451/n2458/n2681/c1662004999980006189/attr/400985.pdf）
- 国家统计局 (2024). 第三次全国时间利用调查公报（第一号、第二号、第三号）. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957217.html、https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957216.html、https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957215.html；国家统计局社科文司负责人答记者问. https://www.stats.gov.cn/sj/sjjd/202410/t20241031_1957218.html
- 国家统计局 (2019). 2018 年全国时间利用调查公报. https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202302/t20230203_1900224.html
- 全国人民代表大会 (2020). 中华人民共和国民法典（第一千零六十二、一千零六十三、一千零六十五、一千零七十六、一千零七十七、一千零七十九、一千零八十八条）. 国家法律法规数据库 https://flk.npc.gov.cn/detail?title=%E4%B8%AD%E5%8D%8E%E4%BA%BA%E6%B0%91%E5%85%B1%E5%92%8C%E5%9B%BD%E6%B0%91%E6%B3%95%E5%85%B8&id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf；条文全文见最高人民法院公报转载 http://gongbao.court.gov.cn/Details/7f184078694d811fb3314f6af9accf.html
- 民政部 (2020). 关于贯彻落实《中华人民共和国民法典》中有关婚姻登记规定的通知（民发〔2020〕116 号）. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-12/04/content_5567010.htm

- Manzoli L, Villari P, Pirone GM, Boccia A (2007). Marital status and mortality in the elderly: a systematic review and meta-analysis. Soc Sci Med 64:77–94. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.08.031
- Roelfs DJ, Shor E, Kalish R, Yogev T (2011). The rising relative risk of mortality for singles: meta-analysis and meta-regression. Am J Epidemiol 174(4):379–389. https://doi.org/10.1093/aje/kwr111
- Wang Y, Jiao Y, Nie J, et al. (2020). Sex differences in the association between marital status and the risk of cardiovascular, cancer, and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of 7,881,040 individuals. Glob Health Res Policy 5:4. https://doi.org/10.1186/s41256-020-00133-8
- Robles TF, Slatcher RB, Trombello JM, McGinn MM (2014). Marital quality and health: a meta-analytic review. Psychol Bull 140(1):140–187. https://doi.org/10.1037/a0031859
- Dhindsa DS, Khambhati J, Schultz WM, Tahhan AS, Quyyumi AA (2020). Marital status and outcomes in patients with cardiovascular disease. Trends Cardiovasc Med 30(4):215–220. https://doi.org/10.1016/j.tcm.2019.05.012

家庭应急装备清单：买什么、放哪里、多久检查一次

对应 README 第 1 节第 26 条（备齐灭火器、灭火毯、逃生呼吸面罩和急救包）。这份清单列的是家里该常备哪些东西，不讲怎么用。火场逃生、心肺复苏、大出血、烫伤、一氧化碳中毒当场该做什么，都写在第 13 节。烟雾报警器和一氧化碳报警器怎么选怎么装，见第 1 节第 3 条。燃气软管和灶具见第 1 节第 4 条。

这一节算的是少死人、少受伤这笔账，只管意外造成的伤，不管疾病。买装备本身到底有多大用，证据不硬，理由写在最后一节，往下读之前先看那一段。

一、官方清单原文

应急管理部出过一份《全国基础版家庭应急物资储备建议清单》，一共 11 项。下面这张表是原文的说明。

序号	物品	原文说明
1	饮用水	保障每人 3 天基本饮水需求，至少 3 升/人
2	方便食品	保障每人 3 天基本食物需求。方便食品体积小、热量高
3	灭火器和灭火毯	用于初起火灾的扑救。灭火毯可披覆在身上逃生
4	呼吸面罩	消防过滤式自救呼吸器，用于火灾逃生使用
5	手电筒	防水防爆手电筒。定期充电或更换电池
6	多功能小刀	有刀锯、螺丝刀、钢钳等组合功能
7	收音机	接收应急广播使用
8	救生哨子	可吹出高频求救信号
9	外用药品	止血粉、止血贴、纱布绷带等，用于处理伤口
10	消毒湿纸巾	用于个人卫生清洁
11	医用外科口罩	病毒防护

来源：应急管理部 (2020). 全国基础版家庭应急物资储备建议清单. https://www.mem.gov.cn/kp/shaq/202011/t20201129_372149.shtml

地方的版本列得更细。北京市应急管理局给居民家庭的清单分两档：基础版和扩充版。基础版分成「应急物品、应急工具和应急药物 3 类」。具体东西是这些：能收广播的手摇充电电筒、救生哨、毛巾纸巾或湿纸巾、呼吸面罩、多功能组合剪刀、应急逃生绳、灭火器或防火毯。药和医用材料另算：抗感染类和抗感冒类的药、医用外科口罩、纱布绷带这类医用材料、碘伏棉棒。扩充版分成「食品、个人用品、逃生自救工具、医疗急救用品、重要文件资料 5 类应急物资」。这个局还提了三条建议。一是「选购资质合法、信誉良好的生产经营企业提供的应急物资」。二是「优先储备基础版的应急物资品种」。三是「熟悉掌握应急物资的正确使用方法，定期对应急物资状况进行检查，并及时更换已过保质期的应急物资」。

来源：北京市应急管理局 (2020). 北京市修订发布居民家庭应急物资储备建议清单. https://yjglj.beijing.gov.cn/art/2020/12/23/art_6058_664632.html ；北京市西城区人民政府转载的品种明细. https://www.bjxch.gov.cn/zt/kpzc/xxxq/pnidpv858729.html

国家层面 2024 年又更新过一次。文件是国家防灾减灾救灾委员会办公室的《关于进一步加强应急抢险救灾物资保障体系和能力建设的指导意见》（国防减救办发〔2024〕13 号，2024 年 9 月 23 日）。它的附件 2 叫《家庭应急物资储备指导目录》。这份目录分成 5 类：应急食品、生活物品、应急工具、应急药品及医用品、重要资料。基础版 16 个品种，扩展版 31 个品种。TODO（待核实：这 16 个和 31 个品种分别叫什么。官方附件是 wps 文件，还有扫描成图片的 PDF，本次没能取到能逐字核对的文本）。

二、消防三件套

灭火器。手提式灭火器是国家强制认证的产品。合格的瓶身上会印 CCC 标志。它执行的标准是 GB 4351—2023《手提式灭火器》。瓶里预先充了压的那种（二氧化碳灭火器除外），瓶身上带一个压力表。压力表的指针要停在绿色区域里。指针指到红区或黄区，就说明这瓶已经不能用了。多少年报废按 XF 95 这份标准算：水基型 6 年，干粉 10 年，二氧化碳 12 年。年限从出厂那天算起。出厂日期在瓶身的钢印上能找到。家用一般买 ABC 干粉的。厨房门口放一只，进门玄关放一只。别塞进灶台正上方的柜子。真起火时那里够不着。

灭火毯。官方清单里，它和灭火器写在同一项。它有两个用处：盖住着火的油锅，或者披在身上往外跑。厨房抽屉里放一块就行。它不占地方，也不会过期。锅着了先关火，再把毯子盖上去。盖好之后别马上掀开。

逃生呼吸面罩。它的官方叫法是消防过滤式自救呼吸器。它执行的标准是 GB 21976.7—2012《建筑火灾逃生避难器材 第 7 部分：过滤式消防自救呼吸器》。这是一份现行有效的强制性国家标准。它 2013 年 6 月 1 日开始实施，2023 年复审的结论是继续有效。买的时候认这个标准号，也认 CCC 标志。家里几口人就买几只。放在卧室床头伸手够得着的地方，别锁进储藏室。它靠里面的滤毒罐把烟里的毒气吸住，用一次就作废，而且只能顶标称的那点时间，所以戴上就要往外走。TODO（待核实：这份标准对能用的最低氧气含量和标称防护时间是怎么写的。本次只查到标准的名称、状态和实施日期，没取到条文正文）。

火灾里最要命的是烟。怎么往外逃（贴地爬、摸门再开门、走楼梯不坐电梯），见第 13 节第 24 条。烟雾报警器见第 1 节第 3 条。这两件事比上面这三件套更该先办。

三、急救包里放什么

官方清单在这一项上只写了一句「外用药品：止血粉、止血贴、纱布绷带等，用于处理伤口」。第 13 节里已经核实过现场该做哪些动作。照着那些动作，家用急救包放下面这些东西是合理的。

- 止血：旋压式止血带一根，就是带一根转杆、能拧紧的那种。再加无菌纱布和绷带、三角巾、医用胶带。止血带怎么用、什么时候不能用、为什么「不要松开放血」，见第 13 节第 12 条
- 清创（把伤口弄干净）：碘伏棉棒、生理盐水、创可贴、无菌敷料、一次性手套、剪刀和镊子
- 烧烫伤：什么药膏都不用，现场只做一件事，拿凉的自来水冲 20 分钟，见第 13 节第 14 条（烫伤后用凉的流动水冲 20 分钟）
- 记录：准备一张卡片。上面写清家里人的过敏史、慢性病和平时吃的药。急救人员到了，直接把卡片递给他们

家里有人已经知道自己会严重过敏，那就另外备一支肾上腺素自动注射笔。它是处方药，要找医生开，见第 13 节第 15 条（过敏性休克怎么认、怎么打）。

这份急救包清单是 C 级证据。C 级的意思是凭经验和共识写的，没有直接文献支撑。因为官方文件在这一项上只给了「外用药品」四个字。具体买什么，是照着本书已经核实过的急救动作倒推出来的。

四、照明、通信和求救

手电筒照官方说明买防水防爆的。隔一阵给它充一次电，或者换一次电池。救生哨是被困住的时候用来一直发信号的。吹哨比扯着嗓子喊省力，声音也更容易穿过嘈杂的环境传出去。收音机用来收应急广播。北京版的清单还列了应急逃生绳和多功能组合剪刀。这一类里最划算的是手机充电宝，多数家庭本来就有一个。

五、每年检查一次，十分钟

- 灭火器：看压力表指针还在不在绿区。再看瓶身上的出厂日期，算一下到没到报废年限
- 烟雾报警器和一氧化碳报警器：按一下测试键。电池每年换一次，见第 1 节第 3 条（装烟雾报警器和一氧化碳报警器）

- 呼吸面罩：看包装有没有破，有没有过标称的保质期
- 急救包：看药品和敷料有没有过期，止血带的锁扣还锁不锁得住
- 手电筒和充电宝：看还有没有电

北京市应急管理局的原话是「定期对应急物资状况进行检查，并及时更换已过保质期的应急物资」。可以把这件事定在每年换报警器电池的那一天，几样东西一起看完。

六、不必买的

- **家用 AED（自动体外除颤仪）**。一台要上万元。而且没有证据支持家庭自己买一台。心脏骤停时该做的是立刻按压，叫人打 120，同时去最近的公共场所把 AED 取来，见第 13 节第 1 条
- **没有 CCC 标志的「消防面具」「防毒面罩」**。消防法第二十四条规定，属于强制性产品认证范围的消防产品，「由具有法定资质的认证机构按照国家标准、行业标准的强制性要求认证合格后，方可生产、销售、使用」。就是说没过认证的不能卖也不能用。另外，工业用的滤毒罐防的是车间里的毒物，和火场的烟不是一回事
- **成套的「应急礼包」**。这种包里多半是拿便宜手电和口罩凑数的。灭火器、灭火毯、面罩和急救包分开买更省钱，也更容易一件件核对认证
- **囤够三天以上的食品和水**。官方清单按每人 3 天算。多囤的那部分，最后多半是放到过期扔掉，见第 5 节第 24 条（不为大促囤货）

来源：全国人大常委会 (2021). 中华人民共和国消防法（2021 修正，第二十四条）. https://www.beijing.gov.cn/zhengce/zhengcefagui/qtwj/202307/t20230726_3207767.html

七、这些装备到底有多大用

这一节的证据比本书第 1 节其他条目弱。

有一份 Cochrane 系统综述，把 98 项研究、2,605,044 人的数据合起来一起算。它评估的是给家庭做安全教育、发安全装备到底有没有用。结果是，这类做法可能让受伤的发生率低一些，IRR 0.89（95% CI 0.78 到 1.01），低约一成。但这个可信范围的上限跨过了 1（1 代表没差别），所以也可能根本没差别。其中上门入户做的那些效果好一点，IRR 0.75（95% CI 0.62 到 0.91），低约两成半。只教不发东西的那些，IRR 0.78（95% CI 0.66 到 0.92），低约两成。起作用的更像是上门教和上门改造，不是发东西这个动作本身。这份综述还有一条结论：没有证据说明这类做法减少了烧烫伤和中毒。

同一份综述里，这类做法确实让人的安全习惯变好了。装了能用的烟雾报警器的家庭更多，OR 1.81（95% CI 1.30 到 2.52），比例高约八成。事先想好了逃生计划的更多，OR 2.01（1.45 到 2.77），高约一倍。药品收放妥当的更多，OR 1.53（1.27 到 1.84），高约五成。楼梯口装了防护门的更多，OR 1.61（1.19 到 2.17），高约六成。

来源：Kendrick D 等 (2012). Home safety education and provision of safety equipment for injury prevention. Cochrane Database of Systematic Reviews. https://doi.org/10.1002/14651858.CD005014.pub3

所以照官方清单一次性买齐，花钱不多，算是合理的准备。但别以为买齐了就安全了。研究反复证明有用的是三件事：装烟雾报警器、事先想好怎么往外跑、把家里容易伤人的东西挪开。这三件事要么根本不在购物清单上，要么只占清单里很小一部分。

路上遇到陌生人出事，走开还是停下

这是第 13 节第 2 条（老人摔倒、有人倒地先别急着扶）的长文版。全书把受益人分成四档，排序的标准是这份好处将来回到你身上的可能有多大。陌生人是最低的一档。指望对方回报你的可能小，你也不了解对方是什么人。所以这里不劝你做什么，只把三条路各要付的账列全，选哪条你自己定。

本文不给任何概率。 下面每一层成本都真实存在，也都有条文可查。但是「一百个救人的里，真摊上事的有几个」，这种数据没有公开统计。全书的规矩是数字不确定就宁可不写。所以别把「这里列了七层」读成「这七层都会落到你头上」。

三条路

	走开	停下但不碰	停下并帮到底
合法性	合法。普通人对陌生人没有救人的义务，刑法里也没有「看见了不救」这个罪名。这是在中国，德国这类国家不一样，见下文	合法	合法
时间	0	几分钟。打 120 会留下你的号码	半天起步，可能要跟到医院
事后被人找上门的可能	最低	你就是留了号码的那个人	最高
对方得到的好处	0	救护车来得更早	最大

停下之后可能出现的成本，从轻到重

一、回电话和被问话。 你打 120 或者 110，号码都会留下。对方可能回拨给你，问清楚位置在哪。事后也可能叫你去问一次话。如果是刑事案件，报案的人不愿意公开姓名，办案机关要替他保密（刑事诉讼法第一百一十一条）。打 120 没有这样一条保密规定。

二、被伤者家属找上。 监控里要是找不到肇事的车，家属最容易找到的人就是你。因为你留了号码，当时人又在现场。他们可能打电话来催，也可能找上门来。

三、被告到法院去。 谁说是你撞的，就得由谁拿出证据。他拿不出证据，这个后果由他自己承担（民诉法解释第九十条）。**但这一条只管最后怎么判，不管你会不会被卷进去。** 案子按普通程序审，一审要在 6 个月内结案，有特殊情况还能再延 6 个月。按简易程序审是 3 个月（民事诉讼法第一百五十二、一百六十四条）。就算你赢得干干净净，能让对方掏的也只有三项：案件受理费、申请费，还有证人和鉴定人出庭的差旅费误工费（诉讼费用交纳办法第六、二十九条）。**你自己请律师的钱不在这三项里，得你自己出。**

四、闹到你单位去。 有人到你单位来闹，你可以报警。扰乱企业事业单位秩序、让工作没法正常进行的，警察给警告，或者罚 500 元以下。情节较重的，拘留 5 到 10 日，再加罚 1000 元以下。一伙人一起来闹的，带头的拘留 10 到 15 日（治安管理处罚法第二十六条第一项）。反复滋扰、纠缠、跟踪，搅得你没法正常过日子的，按第五十条第五项处罚。经公安机关负责人批准，还可以责令他在一定期限内不得接触你。公司要是因为这件事把你开了，一般属于违法解除劳动合同，赔偿金按 2N 算（第 19 节第 6 条）。但是报警也好，去劳动仲裁也好，都得你自己一趟趟跑。而且工作先丢掉的那段时间，不会因为将来拿到 2N 就补回来。

五、被人拍下来、发到网上。 你未必拦得住别人拍。 没经过本人同意，不能制作、使用、公开别人的肖像（民法典第一千零一十九条）。但是有一条例外：「为实施新闻报道，不可避免地制作、使用、公

开肖像权人的肖像」属于合理使用，不算侵权（第一千零二十条第二项）。记者为报道新闻来拍，就属于这种例外。你能做的是不接受采访，不出镜，不在镜头前说话。同不同意由你自己决定，谁也不能替你答应。

六、视频被转来转去，然后挨骂。 视频一旦传开，评论区就不归你管了。你能自己动手的办法，写在《网络暴力信息治理规定》里（2024 年 8 月 1 日施行）。平台应当给你这几样防护设置：屏蔽陌生人或者指定的某个人，限制自己的信息谁能看见。你还可以禁止别人转载或者评论，只收好友的私信，或者谁的私信都不收（第二十三条）。平台应当提供一键取证的功能，把骂你的内容固定下来（第二十五条）。平台应当在显眼的位置设一个专门的快捷投诉举报入口（第二十六条）。平台发现涉嫌违法犯罪的，应当及时向公安机关报案，并且提供线索（第十五条）。自己怎么留证据、怎么报警，见第 8 节第 15 条。

七、扛不住的时候。 上面六层都能拿条文去应对，第七层不能。一直被人围攻，对情绪有多大影响，国内没有可靠的数据可以引用。本书不给数字，只给一个出口：心理援助热线 12356，见第 1 节第 25 条。

让「走开」不再免费的两种情况

- **你是这个场所的经营者、管理者，或者群众性活动的组织者。** 场所指宾馆、商场、银行、车站、机场、体育场馆、娱乐场所这类地方。你对场内的人负有安全保障义务。没尽到这份义务，你就要承担侵权责任（要赔钱）。损害是别人造成的，而你没尽到这份义务，你要在自己该负责的那部分范围内赔，这叫补充责任（民法典第一千一百九十八条）。所以值班的员工、场地方走开，要担的责任和一个路人走开不一样。
- **这事本来就跟你有关。** 人是你撞的，车是你的，或者危险是你先前的行为造成的。这时该看的就不是要不要管别人，而是交通事故处置和肇事逃逸怎么办，见第 8 节第 1 条。

决定停下时，最省事的做法

1. **不要上手去搬、去扶。** 这一点没有第二种答案。理由在医学上：硬扶可能让脑出血更重，也可能让脊柱的伤更重。法律上不用担心：救人过程中造成的损害，民法典第一百八十四条已经免掉了。
2. 隔开一点距离喊他一声，看他有没有呼吸。没呼吸就用力按压他的胸口，见第 13 节第 1 条。有呼吸就待在原地打 120，报清楚位置。
3. 拉一个路人一起，同时打开手机录像。有人证，又有录像，比事后跟人争辩管用。
4. 别一个人把他抬上车，也别自己垫钱送他去医院。这一步花钱最多，事后也最难收场。
5. 你救人时自己受了伤，或者搭进去了钱。想把这笔钱要回来，见第 13 节第 39 条（救人受了伤、搭进了钱怎么办）。

来源

- 全国人大 (2020). 民法典（第一百八十四、一千零一十九、一千零二十、一千一百九十八条）. 最高人民检察院转载全文. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
- 最高人民法院 (2022 年第二次修正，2022 年 4 月 10 日施行). 关于适用《中华人民共和国民事诉讼法》的解释（第九十条）. https://www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/353651.html
- 全国人大常委会 (2023 年修正，2024 年 1 月 1 日施行). 民事诉讼法（第一百五十二、一百六十四条）. 上海市发展和改革委员会转载全文. https://fgw.sh.gov.cn/ys-syjf-zc-2.4.1-h5/20240408/073febdb2b04464390546232d4089f51.html
- 国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法（国务院令第 481 号，第六、二十九条）. https://www.gov.cn/ziliao/flfg/2006-12/29/content_483682.htm
- 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，2026 年 1 月 1 日起施行，第二十六条第一项、第五十条第五项）. https://www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml

- 全国人大常委会 (2018 年修正). 刑事诉讼法（第一百一十一条）. 宁夏回族自治区人民检察院转载全文. https://www.nx.jcy.gov.cn/zwsy/qwfb/202011/t20201119_608817.html
- 国家互联网信息办公室、公安部、文化和旅游部、国家广播电视总局 (2024). 网络暴力信息治理规定（第十五、二十三、二十五、二十六条，2024 年 8 月 1 日施行）. 国务院公报. https://www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11526/202408/content_6969181.html

让「走开」不再免费的三种情况

- **你人在国外**。上面说「走开合法」，说的是中国法律。有的国家把见人遇险不救定成了罪。德国刑法第 323c 条规定：碰上事故、公共危险或者困境，救助是必要的，按当时的情况也能指望你去救，尤其是对你自己没有大危险、也不耽误别的重要义务，你却不救，处 1 年以下监禁或者罚金。别的国家规定各不相同，人在哪国就按哪国的法律算。
- **你是这个场所的经营者、管理者，或者群众性活动的组织者**。场所指宾馆、商场、银行、车站、机场、体育场馆、娱乐场所这类地方。你对场内的人负有安全保障义务。没尽到这份义务，你就要承担侵权责任（要赔钱）。损害是别人造成的，而你没尽到这份义务，你要在自己该负责的那部分范围内赔，这叫补充责任（民法典第一千一百九十八条）。所以值班的员工、场地方走开，要担的责任和一个路人走开不一样。
- **这事本来就跟你有关**。人是你撞的，车是你的，或者危险是你先前的行为造成的。这时该看的就不是要不要管别人，而是交通事故处置和肇事逃逸怎么办，见第 8 节第 1 条。

做平台要办哪些证：对照表与选服务器的决策表

这篇长文对应 README 第 26 节。这里只放三张表和几段最容易搞错的说明。条目正文和来源都在 README 里。公司怎么注册、怎么报税，见第 12 节（创业与做生意）。受雇的技术人员别踩的那些线，见第 11 节（程序员和技术人）。

一、先判断你做的是哪种业务

一个站点常常同时沾上好几类业务。沾上几类，就得办几张证，不能只挑一张办。

你在做的事	对应业务类别	要什么	主要依据
不收钱的信息站、个人博客、公司官网	非经营性互联网信息服务	ICP 备案。它不是许可证，是开站前向主管部门报个到	互联网信息服务管理办法第四条
向用户收钱的会员、增值服务、付费内容	经营性互联网信息服务	增值电信业务经营许可（信息服务业务）。管的是你向用户收钱这件事	同上第三、四、七条
给买卖双方牵线、处理交易和订单	在线数据处理与交易处理业务	增值电信业务经营许可（B21）。管的是你替买卖双方处理交易	电信业务分类目录（2015 年版）B21
有主播出镜的直播、游戏直播	网络表演	网络文化经营许可证，经营范围含网络表演。没有它，站上不能让主播出镜	网络表演经营活动管理办法第四条
自己做视频节目，或者把别处的节目汇在一起，或者让用户往站上传视频	互联网视听节目服务	信息网络传播视听节目许可证。管的是站上播视频节目	互联网视听节目服务管理规定第七、八条
在直播里带货卖东西	网络直播营销	该办的证照按上面几行办。另外还要核验商家、留存记录	网络直播营销管理办法（试行）第八条
做新闻资讯	互联网新闻信息服务	互联网新闻信息服务许可证。没有它，站上不能发新闻	互联网直播服务管理规定第五条
自建机房卖主机、卖带宽	互联网数据中心业务、互联网接入服务业务	增值电信业务经营许可（B11、B14）。管的是你把机房和带宽卖给别人	电信业务分类目录（2015 年版）B11、B14

哪种直播对应哪张证，七部门 2021 年那份指导意见说得最直白：「开展经营性网络表演活动的直播平台须持有《网络文化经营许可证》并进行 ICP 备案；开展网络视听节目服务的直播平台须持有《信息网络传播视听节目许可证》（或在全国网络视听平台信息登记管理系统中完成登记）并进行 ICP 备案；开展互联网新闻信息服务的直播平台须持有《互联网新闻信息服务许可证》。」

直播分三种。有主播表演的，办《网络文化经营许可证》。做网络视听节目的，办《信息网络传播视听节目许可证》，或者在全国网络视听平台信息登记管理系统里完成登记。做新闻的，办《互联网新闻信息服务许可证》。前两种还都要做 ICP 备案。

三个容易搞错的点

个人身份办不了增值电信许可。 申请条件第一项就写着「经营者为依法设立的公司」。你得先有一家公司，个人拿身份证去申请办不下来。只在本省经营的，公司注册资本不能低于 100 万元；跨省经营的，不能低于 1000 万元。材料交上去后，审查期限是 60 日，证的有效期 5 年。想做收费的业务，就得先把公司开起来。怎么开公司见第 12 节（创业与做生意）。

视听节目那张证，民营公司基本拿不到。 申请条件写的是「具备法人资格，为国有独资或国有控股单位」。意思是这张证只发给国家出资或者国家控股的单位。所以个人创业者做长视频、做自制节目，拿不到这张证。想做直播，要办的是网络文化经营许可证。

没有哪份官方文件明说「电商平台必须办 EDI」。 EDI 指的就是上表里 B21 那一类许可，正式名称叫在线数据处理与交易处理业务。工信部的办事指南只说一句「按照业务界定申请相应的电信业务经营许可」。工信部还单独答复过两回：网约车平台只需做网站备案，权益类和大宗商品交易平台也只需做网站备案。所以这里只照抄 B21 的定义原文，你这门生意该不该办，要你和当地的通信管理局来判断。动手办之前，先给属地通管局打一次电话问清楚。

二、平台自己的日常义务

拿到证，只是允许你开张。下面这些是开张以后天天要做的事。做不到会罚多少钱，写在第 26 节各条里。

义务	硬指标	出处
核对并登记在你平台上开店的商家	至少每六个月重新核对更新一次	网络交易监督管理办法第二十四条
把商家的身份信息报上去	每年 1 月和 7 月报给市场监管部门	同上第二十五条
把跟税有关的信息报上去	每个季度结束后的下一个月内报给税务机关	互联网平台企业涉税信息报送规定第四条
留存交易信息	从交易完成那天起不少于三年	电子商务法第三十一条
留存直播内容和日志	六十日	互联网直播服务管理规定第十六条
留存网络表演的视频	不少于六十日	网络表演经营活动管理办法第十三条
留存网络日志	不少于六个月	网络安全法第二十三条第三项
处理侵权通知	把商家的声明转给投诉方。转过去满十五日还没有下文，就恢复	电子商务法第四十三条
设投诉举报入口	放在显眼的位置，点起来方便	网络信息内容生态治理规定第十六条

留存期限有四套，各算各的。交易信息存三年，直播内容存六十日，网络日志存六个月。平台上商家的身份信息，从他退出平台那天算起存三年。做存储方案时按最长的那条设计，别按最短的。

三、选服务器：三档怎么挑

先回答下面几个问题，再去比价格。

问题	如果答案是	那就
站点停一天你受不受得了	受得了	最便宜的 VPS（虚拟服务器）就够用
有没有用户注册、交易、上传	有	用主流云厂商的云主机。挑能随时备份整机、也能临时加配置的
有没有专人管服务器	没有	别把整台机器托管在机房
带宽或硬件是不是最大头的开销	是，而且有专人管	这时才考虑把整台机器托管在机房

小服务商不是不能用，是用之前要先查证。 把机器托管在机房、给别人提供上网接入，这两件事本身就要许可证。它们属于增值电信业务。查法是打开工信部的电信业务市场综合管理信息系统 tsm.miit.gov.cn，按公司全称查一次。查不到证的，直接排除。价格能便宜一半的那种，风险通常是三样：机器卖超了、老板跑路、上游被封。真出了事，服务商有证的，你还能投诉到通信管理局；没证的，你连找谁申诉都不知道。

放境内还是放境外。 服务器放在境内，就要做备案。接入商不许给没备案的站点提供接入。放到境外，确实能绕开备案。但你的用户在境内，收的钱也在境内。第 26 节第 5 到第 10 条写的那些平台义务，一条都少不了。放境外还要多担一层数据出境的成本。把境内用户的个人信息传到境外的机器上，这就叫出境。出境要满足个人信息保护法第三十八条列的四项条件之一。还要单独取得本人同意，不能混在一揽子协议里让人一起点了。涉及多少人，按「自当年 1 月 1 日起累计」算。不满 10 万人的，下面三条路都不用走。10 万到 100 万人的，要么签标准合同，要么去做认证。100 万人以上的，要申报安全评估。

备份。 备份至少放在两个地方，而且别把两份都放在同一家服务商的同一个区域。这一条没有法规依据，纯属经验。

四、这份材料的边界

- 上面写到的所有条款，都以本书 README 第 26 节的来源栏为准。那里有文号、条号和链接。
- 这类规章改得很快。本节内容是 2026 年 9 月核实的。真要引用之前，请自己再打开一次原文页。尤其要看两处：网络安全法从 2026 年 1 月 1 日起条号有调整；直播打赏的未成年人规则 2026 年 4 月改成按年龄分档。
- 有几处没能拿到原文，已经在 核实记录 里一一写明。一处是电商平台到底必不必须办 EDI，官方有没有明文。另一处是把无证经营网络文化或视听服务直接按非法经营罪处理的那份司法解释。

身体怎么认时间，夜班又为什么伤人

这是第 2 节第 40 条（上夜班干得越久心血管风险越高）的长文版。正文那一条只算账，这篇讲背后的道理。

要回答的问题是：身体真能知道现在几点吗？如果能，为什么上夜班不是「多熬几次就习惯了」？

一、身体里真有一个走时的器官

人脑的下丘脑里有一小团神经元，叫视交叉上核，大约两万个细胞。它是全身的主钟。

它走时靠的是一组「钟基因」互相抑制。两个叫 CLOCK 和 BMAL1 的蛋白开启另外两个基因 PER 和 CRY 的转录。PER 和 CRY 的蛋白积累起来之后，回过头把开启它们的那对蛋白关掉。等这些蛋白降解完，循环重新开始。跑完一圈大约 24 小时。

所以这个钟不靠观察外界来推算时间。把人关进完全没有光、没有钟表、也没有社会线索的房间里，这套节律照样继续走。只是周期不正好 24 小时，会一天天慢慢漂。2017 年的诺贝尔生理学或医学奖，发给的就是发现这套分子机制的三位研究者。

二、这个钟靠光对表，走的不是「看东西」那条线路

视网膜上除了负责成像的细胞，还有一类专门的感光细胞。它们含有一种叫黑视素的色素，不参与看清东西，只把光的强弱直接送进视交叉上核。

所以光能不能校准生物钟，和眼睛看不看得见东西没有直接关系。有些完全看不见东西的盲人，生物钟仍然能被光校准。

这也是第 3 节第 2 条（固定起床时间，周末也一样）要配合早上见光的原因。

三、关键在于：钟不止一个

肝脏、肠道、心脏、脂肪组织，各有自己的一套外周钟。

主钟靠光对表。**外周钟很大程度上靠「你什么时候吃东西」对表。**

在正常作息下，这两样是同步的。你白天见光、白天吃饭，主钟和外周钟指向同一个时间。所以你平时根本察觉不到它们是分开的两套东西。

四、夜班的问题不是「熬」，是两个钟被拆开了

上夜班的人，白天还是会见到光，还是过着白天的社会生活。所以主钟基本仍然锁在外界的昼夜周期上。

可是你在生物学意义的深夜进食、干活、调动代谢。外周钟被拉向另一边。

这种状态叫昼夜节律错位。问题不在于你少睡了几个小时，而在于全身的钟互相对不上。

五、而且你适应不了

有人会想，长期固定上夜班总能适应吧。

有一篇综述汇总了六项研究，用褪黑素的分泌节律去测长期固定上夜班的人。褪黑素节律是判断内源生物钟状态最可靠的指标。

结果是：只有不到 3% 的人实现了「完全」适应。达到「相当程度」适应的，不到四分之一。

干了多少年都一样。原因就在上一段：你白天还是要见光、还是要过白天的社会生活，这些线索一直在把主钟拉回去。

来源：Folkard S (2008). Do permanent night workers show circadian adjustment? A review based on the endogenous melatonin rhythm. Chronobiology International. https://doi.org/10.1080/07420520802106835

六、怎么知道是错位本身在害人，不是单纯少睡

这是整件事最值得问的一层。上夜班的人少睡、吃得乱、压力大、抽烟多，这些都可能是真正的原因。好在这件事能在实验室里单独做出来。

Scheer 等人 2009 年的研究：10 名成年人在实验室住 10 天。研究者人为把「一天」设成 28 小时，逼着他们的吃饭和睡觉在生物钟的各个时刻都走一遍。**每天四餐，热量固定。**

当行为和生物钟错开大约 12 小时时，结果是：

- 瘦素降了 17%（瘦素是让人觉得饱的激素）
- 血糖升了 6%，而且是在胰岛素已经升了 22% 的情况下
- 皮质醇的日节律完全倒转
- 平均动脉压升了 3%
- 睡眠效率降了 20%

最要紧的一条：8 个有足够数据的人里，有 3 个人的餐后血糖进入了糖尿病前期的范围，前后只用了 10 天。

因为热量是固定的，实验又在实验室里控制，所以这些变化不能推给「少睡」或者「吃多了」。**光是错位就足以引起这些变化。**

来源：Scheer FA, Hilton MF, Mantzoros CS, Shea SA (2009). Adverse metabolic and cardiovascular consequences of circadian misalignment. PNAS, 106(11), 4453-4458. https://doi.org/10.1073/pnas.0808180106

七、能改的第一样：把吃饭挪到白天

既然外周钟靠进食时间对表，那就有一个能试的方向：夜班照上，但不在夜里吃。

有一项随机对照试验做了这件事（注册号 NCT02291952）。20 名健康人模拟夜班，随机分成两组。一组按夜班工人的常见习惯，夜里和白天都吃。另一组只在白天吃。

主结局那篇报告说：夜里吃的那组，中枢节律和外周的血糖节律错开了，糖耐量变差；只在白天吃的那组没有出现这两样。

心血管那篇（同一试验的二次分析）说：夜里吃的那组，心脏迷走调节指标 pNN50 掉了 25.7%，RMSSD 掉了 14.3%，反映交感与迷走平衡的 LF/HF 升了 5.5%，促血栓因子 PAI-1 升了 23.9%。只在白天吃的那组，这些变化没有出现。

但这只有 20 个人，而且是模拟夜班，不是真的夜班工人。

一篇专门找这类随机试验的系统综述，检索六个数据库之后只找到 4 项试验。结果也不整齐：有的试验看到空腹胰岛素和胰岛素抵抗改善，有的没看到；高密度脂蛋白那一项四项试验都没看到变化；餐后血糖那一项，夜间禁食 10.75 小时的做法确实比夜里吃饭加夜宵的做法更好。综述作者自己说，试验太少，推广不开。

所以现在能讲的只有这么多：**夜班时把进食尽量集中在白天，有随机试验支持，但证据还很薄。** 它不花钱、也不难做，愿意试就试。还有第二样能试的，在下一节：用光把生物钟整个搬过去。

来源：Chellappa SL 等 (2021). Daytime eating prevents internal circadian misalignment and glucose intolerance in night work. Science Advances. https://doi.org/10.1126/sciadv.abg9910；Chellappa SL 等 (2025). Daytime eating during simulated night work mitigates changes in cardiovascular risk factors: secondary analyses of a randomized controlled trial. Nature Communications. https://doi.org/10.1038/s41467-025-57846-y；Wulandari F 等 (2026). Cardiometabolic status among shift workers under meal time regulation: A systematic review of randomized controlled trials. Nutrition and Health. https://doi.org/10.1177/02601060261464874

八、能不能把钟搬过去

前面说的都是「错位有害」。那反过来，把钟整个搬到夜班这边，行不行？

理论上行，而且做出来过。但对光的要求比多数人想的高一个数量级。

Czeisler 等人 1990 年的研究：8 名年轻男性上一周夜班，比较两种条件。

对照条件下，夜里是普通室内照明，大约 150 勒克斯。勒克斯是照度单位，普通日光灯的房间差不多就是一两百。结果是连上六个晚上，体温最低点仍然落在凌晨 3 点半前后。体温最低点是判断生物钟指向哪里的标准指标。这说明生物钟纹丝不动。

治疗条件下，夜里给 7000 到 12000 勒克斯的强光，白天睡在近乎全黑的环境里。四天之后，体温最低点移到了下午近 3 点。等于整个倒了过来。

来源：Czeisler CA, Johnson MP, Duffy JF, Brown EN, Ronda JM, Kronauer RE (1990). Exposure to bright light and darkness to treat physiologic maladaptation to night work. New England Journal of Medicine, 322(18), 1253-1259. https://doi.org/10.1056/NEJM199005033221801

三样缺一不可

第一，夜里的光要够亮。 开着普通日光灯上班，等于上面那个「什么也没发生」的对照组。要起作用得用专门的光疗灯箱。

第二，白天睡觉要严格遮光。 遮光窗帘加眼罩。上面那个实验是「夜里强光」和「白天近乎全黑」两样一起做的，不是二选一。

第三，下班路上要戴墨镜。 这一样最容易漏，漏掉基本等于白做。

第三样为什么这么要紧，要看光的作用方式：同样的光，落在不同时刻，推动生物钟的方向是相反的。在体温最低点**之前**见光，钟往后推；在**之后**见光，钟往前拉。

你夜班结束往家走，正好在体温最低点之后。**这段晨光干的事，和你整夜坐在灯箱前干的事方向正相反。**

实验室做得到，日子里做不到

实验室里那几个人一周不出门。现实中你休息日要过白天的生活，接孩子、陪家人、办事。过一次，钟就被拉回去。这就是第五节那个数字的来源：不到 3% 的长期固定夜班工人能完全适应。

所以真实世界里通常不追求完全倒过来，而是只搬一部分，让钟停在「上班时够清醒、休息日也不至于全毁」的中间位置。

现实里能拿到多少

一篇汇总 11 项研究的荟萃分析：光疗让倒班工人的总睡眠时间多约 32.5 分钟，睡眠效率提高约 2.91。有效剂量是 900 到 6000 勒克斯、每晚至少 1 小时。

另一项实验室研究用间歇强光。治疗组的褪黑素分泌和安排的睡眠时段重叠了 4.90 小时，对照组只有 2.62 小时（P=0.002）。对照组在最后一个夜班出现的认知成绩下滑，在治疗组被压住了。作者在结论里明说，这套办法还需要在真正的夜班工人身上验证。

来源：Zhao C, Li N, Miao W, He Y, Lin Y (2025). A systematic review and meta-analysis on light therapy for sleep disorders in shift workers. Scientific Reports. https://doi.org/10.1038/s41598-024-83789-3；Lammers-van der Holst HM 等 (2021). Efficacy of intermittent exposure to bright light for treating maladaptation to night work on a counterclockwise shift work rotation. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health. https://doi.org/10.5271/sjweh.3953

一件没人测过的事

「把钟搬对了，心血管风险会不会跟着降」——**没有试验测过。**

已经知道的是错位有害，那是第六节那项实验做出来的。但这不等于反过来「搬对了就安全」。而且休息日又把钟搬回去，这样来回折腾是好是坏，同样没有人测过。

上面两条对策的终点，一条到代谢和心血管指标，一条到睡眠，都没有走到发病和死亡。

九、这篇不讲的

夜班到底让心血管风险高多少、按年数怎么算，在第 2 节第 40 条（上夜班干得越久心血管风险越高）。
熬夜之后怎么把觉补回来，在第 2 节第 39 条（熬夜之后第二天晚上就补觉）。
夜间睡多久、作息规不规律，在第 2 节第 13 条（每晚睡 7 小时左右，作息固定）。
早上见光和固定起床，在第 3 节第 2 条（固定起床时间，周末也一样）。

版本说明

这本 PDF 由仓库里的 Markdown 正文自动排版，正文一改就重新排一本。手里这本的版本：

- 生成时间：2026-10-20 05:02（北京时间）
- 对应提交：6c1586e
- 最新版下载、在线检索、提意见：https://github.com/KINGKAZMAX/GamePlan4Life
- 在线检索页（按关键词、章节、证据等级和成本筛选，也能存成单文件离线看）：https://kingkazmax.github.io/GamePlan4Life/

正文里指向书内其他节的链接已改成书内跳转；指向核实记录、许可证这类没排进书的文件的链接改成了 GitHub 网址。

全书以 Unlicense 发布，属于公有领域，可以随意复制、修改、分发。