高性价比人生指南

用最少的钱、时间和精力，换回寿命、金钱和自由

全书共 34 章 767 条建议，每条标明「花掉什么 / 换回什么 / 证据有多硬 / 出自哪里」。 本册按性价比重新打分，从每章挑出投入最小、回报最大的条目，并附全部 767 条编号速查索引。

767	34	210	495	2531
条生活建议	个生活主题	条本册精选	条 A 级证据	条原始文献链接

原文采用 CC BY 4.0 许可，允许在署名前提下转载与改编；内容更新于 2026-10-21。
本册为个人学习整理的精编版本，非官方发行物，完整内容请以原著为准。
整理日期：2026-11-01

怎么用这份指南

它是一份「备选单」，不是任务清单

作者原话：这是一份备选单，不是任务清单——挑走一两条就算数，「我自己也没做到其中大部分」。 不要给自己新增 767 个待办。从眼下最困扰你的那件事开始，挑 1～2 条成本最低的先做。

它在优化四样不可再生的资源

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
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，把自己送进去

优先级：先保命，再守钱，再省精力，最后才是自我增值。不同收益分开讨论， 不把生命、时间和法律后果强行折成一个价格。

证据等级怎么看

A 级（495 条）	有具体数字可查，出处是荟萃分析、大型队列研究或随机对照试验，能说清楚降了多少
B 级（220 条）	有研究支持但说不出确切数字，或只有小样本、单独一项研究撑着
C 级（52 条）	作者经验或公认做法，或法条写明了义务但无效果统计

「证据有多硬」和「对你值不值」是两个问题。A 级只代表出处可核，不代表一定是因果。 标注「争议」的条目，正反两方研究都会列出。

每条前面的小标签

不花钱 / 少量花费 要花多少钱； 省事 / 耗时间 占不占时间； 不需坚持 / 需长期坚持 要不要靠毅力硬扛；
收益大 / 收益中 能换回多少； 保命 / 省钱 / 省时间 / 避风险 收益算在哪一本账上； 特定人群 只适用于谁。

涉及就医、办事、诉讼、社保，各地执行口径不一，政策也会变。 真到用时，以当地部门、医生和律师的说法为准，本册只作线索，不作结论。

全书速览 · 34 章目录

01	1. 不要早死	精选 12 条	共 48 条
02	2. 不要慢慢死	精选 12 条	共 47 条
03	3. 不要浪费精力	精选 8 条	共 27 条
04	4. 不要浪费时间	精选 5 条	共 18 条
05	5. 不要浪费钱	精选 12 条	共 51 条
06	6. 反面清单	精选 10 条	共 35 条
07	7. 没钱的时候怎么活	精选 6 条	共 23 条
08	8. 别把自己搭进去：法律与财产安全	精选 12 条	共 46 条
09	9. 普通人容易踩的法律红线	精选 8 条	共 29 条
10	10. 恋爱和结婚划不划算	精选 6 条	共 23 条
11	11. 程序员和技术人容易踩的红线	精选 6 条	共 21 条
12	12. 创业与做生意：别把家底赔进去	精选 8 条	共 28 条
13	13. 紧急情况：先做什么	精选 12 条	共 48 条
14	14. 账号与信息安全	精选 3 条	共 12 条
15	15. 租房与买房	精选 5 条	共 18 条
16	16. 得了慢性病之后怎么活	精选 4 条	共 14 条
17	17. 家里有老人	精选 4 条	共 13 条
18	18. 养孩子划不划算	精选 3 条	共 7 条
19	19. 在职、离职和工伤	精选 7 条	共 24 条
20	20. 刚出生的孩子怎么带	精选 5 条	共 17 条
21	21. 出国、旅行与境外安全	精选 4 条	共 13 条
22	22. 怎么放松：娱乐场所和减压	精选 3 条	共 12 条
23	23. 学什么技能划算	精选 7 条	共 25 条
24	24. 看病：怎么少花钱少走弯路	精选 4 条	共 15 条
25	25. 人走了以后要办什么	精选 3 条	共 12 条
26	26. 做一个网站或平台：资质、备案和服务器	精选 4 条	共 13 条
27	27. 怀孕和生产：从发现怀孕到出院办证	精选 6 条	共 20 条
28	28. 别为了外形把身体搞坏	精选 3 条	共 10 条
29	29. 遭遇重大打击之后	精选 4 条	共 14 条
30	30. 上学以后的孩子	精选 6 条	共 21 条

31	31. 十八岁之后有哪几条路	精选 5 条	共 17 条
32	32. 出国留学：身份、打工、保险和回国认证	精选 3 条	共 12 条
33	33. 残疾之后怎么活	精选 6 条	共 21 条
34	34. 家里的常备药别吃出事	精选 4 条	共 13 条

第 01 章 · 共 48 条 · 本册精选 12 条

1. 不要早死

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 48 条

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。本节条目按主题分成下面几块，括号里是条号。

1 系安全带，前排后排都系

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A

说人话 坐轿车前排系上安全带，出车祸时被撞死的概率降四成多。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。

成本 不花钱。每次上车多花 2 秒。

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。国家统计局的年鉴里，2021 年道路交通事故死亡 62218 人

出处：NHTSA 2024 · WHO 2025 · WHO GHO RS_196/RS_198

2 骑摩托车、电动自行车戴头盔并扣好

少量花费 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A

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。

成本 买一顶 100 到 300 元。每次戴上花 5 秒。

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）

出处：Liu BC 等 2008

5 不采、不买、不吃野生蘑菇，任何「土办法鉴别」都不成立

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 保命 | 证据 A

说人话 光 2025 年一年，中国疾控中心就调查了 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。

成本 不花钱。难的地方是放弃一种季节性的野味。

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。中国疾控中心的科普逐条否掉了民间的鉴别法。颜色鲜艳的才有毒：错，有没有毒和颜色无关。虫子吃过、生了蛆的没毒：错，很多剧毒蘑菇成熟后也会被虫吃。和银器、大蒜同煮会变色的有毒：错，蘑菇毒素不含硫，银针变黑靠的是硫。高温油炸能去毒：也不靠谱。它的结论是「目前没有简单易行、快速有效的识别蘑菇是否有毒的方法」。

出处：Mushroom Poisoning O 2026

6 电动自行车不推进楼道、不进电梯、不在家里充电

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 保命 | 证据 A

说人话 在高层住宅的门厅、走道、楼梯间停电动车或者充电，是应急管理部的规章明令禁止的。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。

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。

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。这部规章没管电梯和屋里。应急管理部答复人大代表时说，把电动车和电池违规放在室内停放、充电，列为消防重大风险隐患的整治重点。它向社会提示的是「车入楼、线出户、自拆改」的危害。电梯是地方法规管的：北京 2025 年 5 月 1 日起禁止把电动自行车、充电电池带进电梯轿厢，拒不改正的个人罚 500 到 1000 元

出处：应急管理部 2021

14 查乙肝两对半，结合接种记录判断要不要补疫苗

少量花费 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A

说人话 启东那项研究中，出生时接种乙肝疫苗，后来得肝癌的概率低 84%。成人不能照搬这个降幅，也不能只凭抗体低就补三针。完成全程、曾有保护性抗体且免疫正常的人，通常不用加强。不清楚打过没有的，带化验单去接种门诊评估。

成本 查一次几十元。需要接种的成人，乙肝疫苗 3 针合起来约 100 到 300 元，费用以当地门诊为准。通常按第 0、1、6 个月接种。

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。对照组里有 67.8% 的人在 10 到 14 岁补打了疫苗。补打对成年早期 HBsAg 阳性率的效力只有 21%（95% CI 10% 到 30%），比出生就打弱得多。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%。这些数字不能直接套给成人补种。

出处：Qu C 等 2014 · Cui F 等 2017

18 30 岁以上女性做宫颈癌筛查，优先 HPV 检测

少量花费 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A | 适合 女性

说人话 印度农村那项试验里，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也低约五成。一次一两百块，按美国的推荐每 5 年查一次。

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。

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）。查的间隔看美国预防服务工作组 2018 年的推荐：30 到 65 岁的女性，单做高危型 HPV 检测的，每 5 年查一次

出处：Sankaranarayanan R 等 2009

20 有心血管病的人和老年人每年打流感疫苗

少量花费 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A

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。

成本 一针 50 到 150 元。每年秋天打一次。

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）

出处：Fröbert O 等 2021 · Behrouzi B 等 2022

24 重度吸烟者每年做一次低剂量胸部 CT

少量花费 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A | 适合 35岁

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。

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。

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。每人连查三年，三轮合起来，低剂量 CT 有 24.2% 的检查结果可疑。可疑结果里 96.4% 是虚惊一场（假阳性）

出处：National Lung Screen 2011

25 抑郁或有自杀念头时打 12356，家里不囤安眠药和农药

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 B

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。

成本 不花钱。打一个电话。另外把药锁起来，农药不放在家里。

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

出处：Zalsman G 等 2016 · 国家卫生健康委 2024

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

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 保命 | 证据 A

说人话 去疾控查艾滋病不花钱。没有你本人同意，任何单位和个人都不得公开你的姓名、住址、工作单位和病史。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。研究里这样的伴侣之间，一例都没有传上。

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。

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」。查得早的意义不是心理安慰：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。

出处：国务院 2006

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A

说人话 美国捐肾前层层筛查过的正规捐献者，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。印度一批卖肾的人，6 年后 86% 说身体变差，四分之三还欠着债。

成本 不花钱。只是先把这笔账看清。

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。

出处：Muzaale AD, Massie A 2014

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A

说人话 射线肉眼看不见，放射源又是封在小金属壳里的一块固体，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。可一旦撞上后果很重，1987 年巴西有人把废弃诊所的放疗机拆开，最后 4 人死亡。

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。

收益 国家核安全局的科普说，放射源是永久密封在容器里、或者有严密包层的固态放射性材料。工业料位计、探伤机、医院的伽马刀用的都是这种。III类放射源在没有防护时，接触几小时就能造成永久性损伤，几天到几周可以致死。X 射线肉眼看不见，γ 射线和它一样是电磁波。防外照射靠三样：缩短时间、拉开距离、加屏蔽。γ 射线穿透力强，要厚混凝土墙或铅才挡得住。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。

出处：生态环境部 2025

本章另有 36 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 02 章 · 共 47 条 · 本册精选 12 条

2. 不要慢慢死

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 47 条

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。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。本节条目按主题分成下面几块，括号里是条号。

1 戒烟，越早越好

不花钱 | 省事 | 需长期坚持 | 收益大 | 保命 | **证据 A**

说人话 美国的研究里，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。骨折以后接着抽，骨头长不上的几率约是不抽的 2.3 倍，所以骨头没长好之前别抽。

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。

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。骨折之后也一样。

出处：Jha P 等 2013

2 别在家里和车里抽烟，也别让客人在家里抽

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 保命 | **证据 A**

说人话 2004 年全球约 60 万人死于吸别人的烟，其中近三成是孩子。吸到二手烟的人，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。

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。

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

出处：Öberg M, Jaakkola MS 2011

7 不喝含糖饮料，换成无糖的也不算解决

不花钱 省事 需点毅力 收益大 保命 证据 A

说人话 美国的研究里，每天喝两份以上甜饮料的人，同期死亡的概率比几乎不喝的人高约两成。每天一到两份的，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。

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。

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）。

出处：Malik VS 等 2019

8 不嚼槟榔

不花钱 省事 需点毅力 收益大 保命 证据 A

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约五成。口腔癌和食管癌的风险还要另算。

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。

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。口腔癌：50 篇研究合起来算，在印度次大陆，嚼不加烟草的槟榔，口腔和口咽癌风险约是不嚼的 2.56 倍（95% CI 2.00–3.28）。加了烟草的约 7.74 倍（5.38–11.13）。台湾嚼不加烟草的槟榔约 10.98 倍（4.86–24.84）。在印度和台湾，每天嚼得越多、嚼的年头越长，风险越高。

出处：Yamada T, Hara K, Kadowaki T 2013

15 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

不花钱 省事 需点毅力 收益大 保命 证据 A

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。

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。

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%

出处：Stamatakis E, Ahmadi 2022

17 别连着坐太久，隔一阵起身动一动

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 保命 | 证据 A

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。

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。

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。

出处：Diaz KM 等 2017

18 少吃加工肉（火腿、培根、香肠、午餐肉）

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 保命 | 证据 A

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。

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。

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）。

出处：Larsson SC, Orsini N 2014

19 少喝或不喝酒

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 保命 | 证据 A

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。

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。

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。

出处：Wood AM 等 2018

22 每天吃一小把坚果

少量花费 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | **证据 A**

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。

成本 每天吃 28 克，一年约两三百元。顺手就吃，不占时间。

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）

出处：Bao Y, Han J, Hu FB, et al 2013

26 每天喝三到四杯咖啡，咖啡因总量不超过 400 mg，不加糖不加奶盖

少量花费 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | **证据 A**

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%。另一项研究里，咖啡集中在上午喝的人低约 12%，全天都喝的人看不出差别。一杯咖啡的咖啡因含量差得很大，要按一天总量不超过 400 mg 来控制。

成本 自己冲每天一两元。冲一杯几分钟，不占什么时间。买大杯的要留意一天喝了多少毫克咖啡因。

收益 一篇综述把 201 项汇总分析又合到一起看，这些汇总底下的原始研究都只记录、不分组。总死亡率这一项，综述引用了其中一篇剂量与效果关系的汇总分析。每天 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）。每天 7 杯时，降幅缩小到 10%（相对风险 0.90，95% CI 0.85–0.96），没有看到风险回升。美国国家健康与营养调查（NHANES）的一项研究，跟踪了 40 725 名成年人，一半人跟踪满了 9.8 年，也是只记录、不分组。研究把喝咖啡的人分成两类。上午型是咖啡集中在 4:00–11:59 喝、下午和晚上几乎不喝的人，占 36%。

出处：Poole R, Kennedy OJ, 2017

30 热的东西放一放再喝，不喝滚烫的茶、汤和咖啡

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 保命 | **证据 A**

说人话 伊朗一个食管癌高发区的研究里，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。

成本 不花钱，每次多等两三分钟。难在嘴馋的时候忍住不喝。

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）

出处：Islami F, Pourshams 2009

33 每周吃四次以上辣椒

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 B

说人话 意大利一项研究里，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。

成本 不花钱，也不占时间。

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）

出处：Bonaccio M, Di Caste 2019

本章另有 35 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 03 章 · 共 27 条 · 本册精选 8 条

3. 不要浪费精力

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 27 条

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。多数数字是直接测出来的，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 19 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。

1 关掉非必要通知，工作时把手机放到视线之外

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省时间 | 证据 B

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。

成本 不花钱。花几分钟改一下设置，几乎不需要毅力。

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。

出处：Stothart, Mitchum & Yehnert 2015

4 下午两点以后不碰咖啡因

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 省时间 | 证据 A

说人话 睡前 6 小时吃下 400 mg 咖啡因，差不多是三四杯咖啡，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 250 mL 的咖啡（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。

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。

收益 睡前 6 小时吃下含 400 mg 咖啡因的药片，仪器测到的总睡眠时间比吃安慰剂片少 1.1 到 1.2 小时。按一杯 250 mL 的咖啡含 107 mg 算，400 mg 约是三四杯咖啡的量。安慰剂片外观一样，但不含咖啡因。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 250 mL 的咖啡（107 mg）要在睡前 8.8 小时以上喝完，才不影响睡眠。

出处：Drake, Roehrs, Shamb 2013

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省时间 | 证据 B

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。

成本 不花钱。关上门，戴上耳机，或者挂一个「勿扰」牌。

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。

出处：Altmann, Trafton & Hambrick 2014

11 下午困了就睡 10 分钟，不要睡半小时

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省时间 | 证据 B

说人话 前一晚没睡够时，10 分钟的小睡当场就能提神，一部分效果能撑两个半小时。睡 5 分钟基本没用。睡 20 分钟要等 35 分钟以后才见效。睡 30 分钟，醒来先有一段发懵，那阵子表现比不睡还差。

成本 不花钱。花 10 分钟，再找一个能躺下或者趴着的地方。

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。

出处：Brooks & Lack 2006

18 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

不花钱 | 需些时间 | 需点毅力 | 收益大 | 省时间 | 证据 A

说人话 快走、慢跑、瑜伽和力量训练都能减轻抑郁，强度越大越有效，细节见第 22 节第 6 条（心情差就去走或者跑）。光照治疗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。

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。

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。

出处：Noetel M 等 2024

20 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

不花钱 | 省事 | 需长期坚持 | 收益大 | 省时间 | 证据 A

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。

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。

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。

出处：Lei Y, Hu S, Sun Y, Zheng L 2026

23 生气时别靠打沙袋、跑一圈来发泄，先让身体慢下来

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益中 | 省时间 | 证据 A

说人话 打沙袋、骑车、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。

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。

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。

出处：Kjærvik SL, Bushman BJ 2024

25 痛经就吃布洛芬这类止痛药，别硬扛；痛到耽误上班上学、吃三个月药也压不住，就去妇科查

少量花费 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省时间 | 证据 A | 适合 女性

说人话 痛经吃布洛芬这类药，痛明显减轻的人从不到两成升到约一半，比对乙酰氨基酚管用，副作用多一点。痛到耽误上班上学、同房时深处痛，或者吃三个月药还压不住，就去妇科查子宫内膜异位症。一项十国研究里，这个病从出现症状到确诊平均拖了 6.7 年。

成本 一盒布洛芬十几块钱，只在痛的那几天吃。需要去妇科的，挂号、做 B 超要花一些钱和半天时间。

收益 一篇 Cochrane 系统综述汇总了 80 项随机对照试验、5820 名原发性痛经的女性。原发性痛经指查不出别的病的痛经。和安慰剂比，非甾体抗炎药止痛更有效（OR 4.37，95% CI 3.76–5.09，可信范围）。换算过来，吃安慰剂的人有 18% 得到中等以上的缓解，吃这类药的人是 45% 到 53%。代价是副作用多一些（OR 1.29，1.11–1.51）。吃安慰剂的人有 10% 出副作用，吃这类药的是 11% 到 14%。多出来的主要是肠胃不适（OR 1.58）和神经系统反应（OR 2.74）。和对乙酰氨基酚比，这类药止痛也更有效（OR 1.89，1.05–3.43），不过只有 3 项试验。哪一种这类药最好，没比出差别。

出处：Marjoribanks J, Ayel 2015 · World Endometriosis 2011

本章另有 19 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 04 章 · 共 18 条 · 本册精选 5 条

4. 不要浪费时间

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 18 条

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」

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省时间 | 证据 A

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。

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」。

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。

出处：Gollwitzer, P. M., & 2006

2 开工前写下退出条件

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 省时间 | 证据 B

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。

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。

收益 把多项实施意图研究合起来算，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。

出处：Gollwitzer, P. M., & 2006

4 估工期时按过去同类任务的实际耗时估，不按计划推

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省时间 | 证据 B

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%。

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。

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。

出处：Buehler, R., Griffin 1994

5 会前发议程，没议程的会不开；能站着开就站着开

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省时间 | 证据 B

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。

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。

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。

出处：Leach, D. J., Rogelb 2009

6 砍会议数量，能用文字异步解决的不开会

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 省时间 | 证据 B

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。

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。

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。

出处：Rogelberg, S. G., Le 2006

本章另有 13 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 05 章 · 共 51 条 · 本册精选 12 条

5. 不要浪费钱

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 51 条

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。本节条目按主题分成下面几块，括号里是条号。

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

不花钱 省事 不需坚持 收益中 省钱 证据 A

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。

成本 不花钱。在「个人所得税」App 上办，十几分钟就完了。

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

出处：国家税务总局 2025

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

不花钱 省事 不需坚持 收益中 省钱 证据 A

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。

成本 不花钱。去办一次提取手续就行。

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

出处：国务院 2026

5 不买彩票

不花钱 省事 不需坚持 收益中 省钱 证据 A

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%。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。

成本 不花钱。不买就是省钱。

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）

出处：财政部 2015

6 看到「高收益」「保本」「稳赚」直接走开

不花钱 省事 不需坚持 收益大 省钱 证据 A

说人话 原银保监会主席 2018 年讲过：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。

成本 不花钱。听到这几个词的时候停一下就行。

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）

出处：郭树清 2018

12 优先选通过一致性评价的仿制药和集采中选药

不花钱 省事 不需坚持 收益大 省钱 证据 A

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。

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」。

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）

出处：国家医疗保障局 2020

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

不花钱 省事 不需坚持 收益中 省钱 证据 A

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。

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。

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

出处：国务院办公厅 2021

15 不频繁交易股票，行情暴涨暴跌的时候更要少动手

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

说人话 1990 年代买卖最频繁的美国家庭，每年只赚 11.4%，同期整个市场是 17.9%，差距主要是买卖的成本。国内 2014 到 2015 年那轮暴涨暴跌里，账户最小的 85% 家庭买卖太勤。他们比一直拿着不动少赚 2500 亿元，约是本金的三成。

成本 不花钱。难的是看到消息就想动手，别人都在赚钱时想跟着加码，要忍住。

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）。国内的数据：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。

出处：Barber BM, Odean T 2000

20 开个人养老金账户前先算节税、查领取条件；不交个税或税率只有 3% 的人，别只为抵税交钱

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

说人话 存满 12000 元、整笔在同一税档的，10%、20%、30% 档净省 840、2040、3240 元。这已扣掉领钱时交的 3% 税，跨档的要重算。3% 档的人省的税领钱时交回去，最多打平。别把随时要用的钱存进去，提前领只限医疗、失业、低保等规定情形。

成本 开户不花钱，缴进去的钱不能随时提取。除了达到领取基本养老金年龄，符合规定的医疗支出、失业、低保等条件也能领取，具体门槛见备注。条件不够时，仍可能要等很多年。

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。账户内投资收益暂不收个人所得税，领取时不并进综合所得，单独按 3% 计税。当年省下的税，要用扣除前的全年税额减去扣除后的全年税额。扣除可能跨到更低税档，不能总用当前边际税率乘缴费额。边际税率就是每多赚一元要按的那一档税率。例如，其他扣除已算完、缴费前全年综合所得应纳税所得额为 40000 元，应纳税 1480 元。缴费并扣除 12000 元后，应纳税所得额变成 28000 元，税额为 840 元，当年少交 640 元。假设不计投资收益和时间价值，日后领取这 12000 元本金要交税 360 元，净税差为 280 元。

出处：财政部、税务总局 2024

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

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。

成本 不花钱。向平台提出要求就行。

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

出处：国务院 2024

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

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。

成本 不花钱。下单之前查一次出证机构的资质，几分钟就够。

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。

出处：国家质量监督检验检疫总局 (2015 公 2026

44 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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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。

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。

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。

出处：全国人大常委会 (2015 修正). 中 2020

45 别拿钱买比特币、泰达币这类虚拟货币，别人拉你一起投也不跟：交易不受法律保护，亏了打官司也要不回来

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

说人话 国内不承认虚拟货币是钱，个人买币的交易可以被判无效，亏了算自己的。有人花约 44.8 万元向别人买泰达币，后来平台提不了现，起诉要钱被法院驳回。被人偷走的是另一回事，有偷币的人按盗窃罪被判了 7 年。

成本 不花钱。不买币，不进「带单」「稳赚」的币圈群。代价是币价上涨的时候赚不到。

收益 2026 年 2 月，人民银行等八个部门发了银发〔2026〕42 号通知。通知写明，比特币、以太币、泰达币这类虚拟货币「不具有法偿性，不应且不能作为货币在市场上流通使用」。人民币换币、币换币、发币融资，都属于非法金融活动，「一律严格禁止」。境外机构也不许给境内的人提供这类服务。个人投资这一头，通知原话是：「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」。2021 年的银发〔2021〕237 号通知同时废止，这句话在新通知里保留了。

出处：中国人民银行、国家发展改革委、工业和信息 2026

本章另有 39 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 06 章 · 共 35 条 · 本册精选 10 条

6. 反面清单

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 35 条

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。本节条目按主题分成下面几块，括号里是条号。

1 不要为了长寿或防心血管病吃复合维生素

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

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。

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。

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

出处：Sesso HD et al 2012

2 不要为了预防心血管病吃普通鱼油

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

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。

成本 一天约 1 到 3 元，一年 400 到 1000 元。吃它不费时间。

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」

出处：Manson JE et al 2019

3 不要为了长寿给不缺维生素 D 的人补维生素 D

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

说人话 本来就不缺维 D 的人补上 5 年，得癌症、心血管病和死亡的人数，都和不补的一样。很少出门、晒不到太阳的成人，可以每天补 400 IU，一天别超过 2000 IU。大剂量吃，骨密度反而掉得多、摔跤更多。光是乏力不能算成缺维 D，累了几周说不清原因就去看医生。

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。

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%。

出处：Manson JE et al 2019

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）

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 保命 | 证据 A

说人话 抗氧化补剂不只是没用。78 项试验、近 30 万人合起来算，设计更严谨的那批试验里，吃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%。死亡也高了 8% 到 17%。吸烟的人、接触过石棉的人尤其别吃。

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。

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。

出处：Bjelakovic G et al 2012

5 不要指望氨糖（葡萄糖胺）/软骨素治膝关节炎

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

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，买到的效果基本和吃假药一样。

成本 一天约 2 到 5 元，一年 700 到 1800 元。

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

出处：Clegg DO et al 2006

7 不要给没有症状的自己做「全身 PET-CT」或「肿瘤标志物套餐」

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 保命 | 证据 A

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，死于卵巢癌的并没有少，还有人因为虚惊一场白做了一次手术。

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。

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

出处：US Preventive Servic 2018

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

说人话 防蓝光镜片看不出好处，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，不会把眼睛永久看坏。真正会把眼睛伤坏的是电焊弧光、激光，还有青光眼急性发作。

成本 不花钱，还能省下镜片上那几百到上千元的加价。

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」。

出处：Singh S, Downie LE, 2023

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

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。

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。

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」。

出处：Krogsbøll LT, Jørgen 2019

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 保命 | 证据 A

说人话 胆囊里有石头、但从没疼过的人，近九年里约八成一直没出症状。不动它，每年出胆囊炎、胰腺炎这类急症的约千分之一到千分之三。切胆囊也不是零风险，约 1.5% 的人胆管会被伤到。所以欧洲和英国的指南都说，没症状先不切。

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。

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（一种管理式医疗机构）做过跟踪统计，691 名确诊胆结石的人，平均跟踪 78±61.6 个月。

出处：Festi D, Reggiani ML 2010

21 不要为了防肾结石把钙戒掉

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A

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。

成本 不花钱。反过来还省事，不用天天提防哪些东西含钙。

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。

出处：Borghi L, Schianchi 2002

本章另有 25 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 07 章 · 共 23 条 · 本册精选 6 条

7. 没钱的时候怎么活

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 23 条

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。本节条目按主题分成下面几块，括号里是条号。

1 失业了先在线申领失业保险金

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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、愿意找工作的，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。

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。

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）

出处：国务院 1999

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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。

成本 不花钱。法律援助不向被援助的人收一分钱。

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

出处：国务院 2003

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

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。

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。

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）

出处：全国人大常委会 (2007, 2015 2022

8 持残疾人证的去申请残疾人两项补贴

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

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。

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。

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

出处：国务院 2015

9 居民医保每年 400 元不要断，困难户可减免

少量花费 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

说人话 个人一年交 400 元起，2025 年财政再按人头补不低于 700 元。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。

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。

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 年比上年提高 30 元，不低于 700 元，个人缴费仍是不低于 400 元（医保发〔2025〕22 号，按省级文件转述）。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）

出处：国家医保局 2024

18 社保断缴不要慌：养老按累计算，医保按规则补

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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。断缴影响的是两样：居民医保重新交上后有一段时间看病不给报，各地买房、落户、积分常要求连续缴费。

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。

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）

出处：全国人大常委会 (2010, 2018 2024

本章另有 17 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 08 章 · 共 46 条 · 本册精选 12 条

8. 别把自己搭进去：法律与财产安全

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 46 条

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。本节条目按主题分成下面几块，括号里是条号。

1 出了交通事故先停车、救人、报警，不要跑

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | **证据 A**

说人话 跑了，这起事故就默认算你全责。驾照要吊销，逃逸构成犯罪的这辈子都不能再考。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。

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。

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。逃逸构成犯罪的，这辈子都不能再申请驾驶证。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）

出处：全国人大常委会 2021

2 发现被骗，立刻打 110 或 96110 要求止付，别先自己查

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | **证据 A**

说人话 钱刚转出去的那一小段时间最要紧，警方可以紧急止付、快速冻结，银行必须配合。等钱被转走、分散开，追回的机会就小多了。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。

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。

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）

出处：全国人大常委会 2022

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

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 避风险 | 证据 A

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，一般最多能减两成。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。

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。

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。

出处：全国人大. 中华人民共和国刑法（经刑法修 2021

8 不把银行卡、手机卡、支付账号借给任何人，「跑分」不是兼职

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | 证据 A

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，没有违法所得或者不足 2 万元的，最高罚 20 万元，情节严重的拘留 15 日以下。要是明知对方拿去犯罪还帮着收钱转钱，情节严重的就是帮信罪，判 3 年以下。

成本 不花钱。有人说「借卡走个账，给你几百块」，拒绝就行。

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。没有违法所得或者违法所得不足 2 万元的，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，情节严重的就是犯罪。罪名是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）

出处：全国人大常委会 2022

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

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。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。

成本 不花钱。在网上查，十分钟就能查完。

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，要在收到异议之日起 20 日内书面答复你

出处：国务院 2013

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

不花钱 省事 不需坚持 收益大 省钱 证据 A

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。一般保证要等债主执行不到借款人的钱才轮到你，连带的可以直接找你要。

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。

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）

出处：全国人大 2020

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

不花钱 省事 不需坚持 收益大 省钱 证据 A

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。在 3 年到期之前，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。

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。

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。中断要发生在 3 年到期之前，过了期再催，时效不会重新算。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。

出处：全国人大 2020

24 彩礼走转账并备注，聊天记录留好；借婚姻要钱可以要回

不花钱 省事 不需坚持 收益大 省钱 证据 A

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。

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。

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。一是没办结婚登记。二是办了登记但确实没有共同生活。三是婚前给了彩礼，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，法院会确定一个返还比例。比例看钱实际怎么花的、有没有嫁妆、有没有孕育、双方有没有过错。没登记但已经同居的，同样按比例处理（全国，2024 年 2 月起）

出处：全国人大 2020

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

不花钱 省事 不需坚持 收益大 省钱 证据 A

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，数额特别巨大的判 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。

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。

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）

出处：全国人大 2020

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

不花钱 省事 不需坚持 收益大 省钱 证据 A

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。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。

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。

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。

出处：全国人大常委会 (2012 年修正) 2026

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

不花钱 省事 不需坚持 收益大 避风险 证据 A

说人话 背着成年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还丧失继承权。刑法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。

成本 不花钱。

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。

出处：全国人大常委会 (2015 修正). 中 2020

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | **证据 A**

说人话 「花点钱把事摆平」在刑法里是独立的罪，送钱的也要判。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。

成本 不花钱。只是不去做。

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）。

出处：全国人大常委会. 中华人民共和国刑法（经 2023

本章另有 34 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 09 章 · 共 29 条 · 本册精选 8 条

9. 普通人容易踩的法律红线

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 29 条

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。

4 黄色视频自己看归自己，别往群里发、别卖「资源」、别建群

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | 证据 A

说人话 自己看不在处罚条款里。往群里发就是在网上传播，条文没要求发几次，拘留 10 到 15 日，还可以再罚 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。

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。

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。这一条没写要发几次。同一部法里罚发信息骚扰别人的那一项，写明要「多次发送」。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）

出处：全国人大常委会 2025

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | 证据 A

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。

成本 不花钱。放弃这类「日结几百、带卡去银行」的活。

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）。换成虚拟币转走也一样。安某某等三人按电诈团伙的指示，用自己的银行卡收钱。他们在交易平台上把钱买成虚拟货币，再转到对方指定的账户，按比例拿提成。查实其中有被害人被骗的钱 50 余万元。

出处：全国人大 2020

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

不花钱 省事 不需坚持 收益大 避风险 证据 A

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 多家银行网点骗贷 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。

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。

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。

出处：全国人大常委会 2020

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

不花钱 省事 不需坚持 收益大 避风险 证据 A

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。

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。

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」。刑法里的「信用卡」，按全国人大常委会 2004 年的解释，指银行等金融机构发的电子支付卡。它有消费支付、信用贷款、转账结算、存取现金等全部功能或者部分功能就算。所以能存取现金的普通银行卡也在内。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）

出处：全国人大 2020

9 阳台、窗户不往外扔任何东西，烟头、垃圾袋、酒瓶都算

不花钱 省事 不需坚持 收益大 避风险 证据 A

说人话 往楼下扔东西，没砸到人也能拘留 5 日以下或者罚 1000 元以下，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。

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。

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。他以危险方法危害公共安全罪被判 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）

出处：全国人大常委会 2025

10 不网购仿真枪、钢珠枪、气枪，不买来路不明的「玩具枪」

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | 证据 A

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。

成本 不花钱。想打枪，去正规射击馆。

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，要综合评估之后再决定要不要定罪。评估要看外观、材质、价格、用途、本人是不是知情等等。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）

出处：全国人大 2020

12 不偷拍别人，不在出租屋、民宿、酒店房间装摄像头

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | 证据 A

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。别人住的房间，没经同意不许拍。

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。

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。民法典第一千零三十三条另有一层：除法律另有规定或者本人明确同意外，任何人不得「进入、拍摄、窥视他人的住宅、宾馆房间等私密空间」，也不得「拍摄、窥视、窃听、公开他人的私密活动」（全国）

出处：全国人大常委会 2025

14 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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | 证据 A

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。

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。

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）。

出处：全国人大常委会 2022

本章另有 21 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 10 章 · 共 23 条 · 本册精选 6 条

10. 恋爱和结婚划不划算

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 23 条

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。

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

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益中 | 省时间 | 证据 A

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。

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。

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。

出处：Joel S, Eastwick PW, 2020

7 先看登记数据再听长辈：结婚率、离婚率各是什么口径

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益小 | 省时间 | 证据 A

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。

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。

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

出处：民政部 2025

9 时间账按「无酬劳动」算，谈清分工再领证

不花钱 | 需些时间 | 需点毅力 | 收益大 | 省时间 | 证据 A

说人话 全国时间利用调查统计了家务和陪伴照料家人这类没报酬的活。当天做了的人里，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。

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。

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

出处：国家统计局 2024

11 父母出资买房，在转账的时候就把是借是送写清楚

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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。

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。

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）

出处：最高人民法院 2020

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

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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。

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。

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。所以真正管用的是第 11 条（父母出资时写清是借是送）那一步（全国，2021 年起）

出处：全国人大 2020

21 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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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。

成本 不花钱。两个人一起去婚姻登记处，几十分钟。

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

出处：全国人大 2020

本章另有 17 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 11 章 · 共 21 条 · 本册精选 6 条

11. 程序员和技术人容易踩的红线

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 21 条

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。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。

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，也不卖给微信这类软件加功能的改版

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 避风险 | 证据 A

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。

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

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。

出处：全国人大 2020

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」

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | 证据 A

说人话 脚本不改内存、不破解，只是发请求比人快，一样可能被定罪，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。

成本 不花钱，也不占时间

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）

出处：全国人大 2020

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

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 避风险 | **证据 A**

说人话 绕过登录、token、签名这些防护去拿数据，情节严重的判 3 年以下，特别严重的判 3 到 7 年。爬到个人信息更麻烦。行踪、通信内容、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。

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。

收益 绕过防护拿系统里的数据，量刑和第 3 条（抢票秒杀刷单脚本）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。他还倒卖社工库资料，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。

出处：全国人大 2020

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

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 避风险 | **证据 A**

说人话 明知是赌博 App 还接开发单，就按开设赌场的共犯办。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 案，28 人按开设赌场罪判了 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。

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

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）

出处：全国人大 2020

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

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 避风险 | **证据 A**

说人话 账号密码是公司给的，不等于离职后还能用。非法控制系统，情节严重的判 3 年以下。删数据让系统跑不起来、后果严重的，判 5 年以下，特别严重的判 5 年以上。有个被辞退的工程师，用原管理员账号删了数据和日志，损失 12 万多元，判 3 年缓 5 年、罚 3 万元。

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

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。他被以破坏计算机信息系统罪追诉（全国）

出处：全国人大 2020

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | **证据 A**

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。因此受过刑事处罚的人，终身不能干网络安全管理和网络运营的关键岗位。

成本 不花钱，也不占时间

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）

出处：全国人大 2020

本章另有 15 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 12 章 · 共 28 条 · 本册精选 8 条

12. 创业与做生意：别把家底赔进去

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 28 条

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？只凭经验写、没有文献支撑的，标 C 级。本节条目按主题分成下面几块，括号里是条号。

2 不给公司贷款签个人担保，配偶更不要跟着签

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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。

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。

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）

出处：全国人大 2020

4 不当挂名股东，不替人代持股权

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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。

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。

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）

出处：全国人大常委会 2023

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

不花钱 | 需些时间 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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。

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。

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）

出处：国务院 2007

7 要许可证的行当，证没下来不开张

不花钱 | 需些时间 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | 证据 A

说人话 没证就开张，由管这张证的部门按它的法规查处。连营业执照都没有、又没有专门罚则的，勒令停业、没收挣到的钱，再罚 1 万元以下。卖专营专卖的东西，或者做证券、期货、保险、支付结算，情节严重的构成非法经营罪，最低一档判 5 年以下。

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。

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）

出处：国务院 2017

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | 证据 A

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，判 3 年以下。只要「足以」让人吃出严重中毒就够罪，不用真有人吃坏。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。

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。

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。第一百四十四条管掺东西。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）。

出处：全国人大常委会 (2020 年修正) 2021

13 发票只按真实交易开，小规模纳税人用足免税额

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | 证据 A

说人话 小规模纳税人在 2027 年底前，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，找人开票拿去抵税就是虚开，起步判 3 年以下，还要罚 2 万到 20 万。

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。

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。按次或者按天算的是 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，就是虚开。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）

出处：全国人大常委会 2024

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

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。

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。

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。

出处：国家税务总局 2025 · 国家税务总局扬州市税务局 2023 · 国家税务总局 2025

15 收钱写「定金」不写「订金」，违约金写明数，账期当放贷来审

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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。

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。

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）

出处：全国人大 2020

本章另有 20 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 13 章 · 共 48 条 · 本册精选 12 条

13. 紧急情况：先做什么

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 48 条

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。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。

1 有人倒地、叫不应、没正常呼吸，立刻用力按压胸口，让旁人打 120 并找 AED

不花钱 | 需些时间 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A

说人话 心脏骤停常发生在家里，有人及时按压的，活着出院的比例更高。叫不应、没正常呼吸就按，偶尔倒气也不算正常呼吸。双手叠起来用力按压胸口，同时让旁人打 120、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。

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%。在场者做心肺复苏与较高的出院存活率有关。按各研究原有存活率分层后，接受在场者心肺复苏的人，出院存活率为 3.9% 到 16.1%。这两个数来自不同分层，不能当作按压前后的变化。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。

出处：Sasson C 等 2010 · Zheng J 等 2023 · International Federa 2025

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A

说人话 嘴歪、一侧胳膊没劲或说不清话，立刻打 120。卒中如果能用药通开血管，越早治疗，恢复机会越大。超过 4.5 小时或起病时间不明，也别放弃急救，由医生检查后判断。记下发病时间，别喂水喂药、别自己开车。

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。

收益 把 9 项静脉溶栓随机试验、6756 名急性缺血性卒中患者的个体数据合起来算（荟萃分析）。缺血性卒中是血管堵塞导致的中风，静脉溶栓就是打药把堵住的血管通开。这项研究看的是 3 到 6 个月后有没有明显残疾（改良 Rankin 评分 0–1）。发病 3 小时内用阿替普酶溶栓，比值比为 1.75，95% CI 1.35–2.27（可信范围）。实际比例为用药者 32.9%、对照者 23.1%，相差 9.8 个百分点。比值比不是概率之比，不能读成恢复概率为 1.75 倍。拖到 3 到 4.5 小时，比值比是 1.26（1.05–1.51）。超过 4.5 小时是 1.15（0.95–1.40），这份研究未发现统计上明确的差别。

出处：Emberson J, Lees KR, 2014

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 B

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。

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。

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%。美国两家医院翻了 465 例缺血性卒中的急诊病历，一开始被看漏的占 22%。脑子后部供血的血管堵了（后循环卒中），37% 一开始被看漏，前部只有 16%。头晕的人被看漏的可能性约为不头晕的 1.99 倍（比值比 1.99），恶心呕吐的是 4.02 倍。

出处：Aroor S, Singh R, Go 2017

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 B

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。

成本 不花钱。

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

出处：Karkabi B, Meir G, Z 2021

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」

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 B

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」。A 型夹层不手术、光吃药的，住院死亡率 58%。它和心梗的处理不一样，医生先想到它才会去查。两条胳膊血压差很多、一侧摸不到脉，也说出来。

成本 不花钱。

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。但表现五花八门，一侧摸不到脉这类典型体征只在 15.1% 的人身上出现。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%。美国心脏协会和美国心脏病学会 2022 年的主动脉病指南，用一张评分表判断夹层的可能性。高危情况是马凡综合征这类结缔组织病、家里有人得过主动脉病、已知有胸主动脉瘤等。高危的疼法是胸、背或腹部疼，突然发作、非常剧烈、像撕裂一样。高危的体征是一侧摸不到脉，或者两条胳膊的收缩压（高压）差得多。

出处：Hagan PG, Nienaber C 2000

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

少量花费 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A

说人话 狂犬病一旦发病，病死率几乎 100%，所以被咬后冲洗和打疫苗都不能省。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。

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。最贵的是耽误。

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

出处：国家疾控局综合司、国家卫生健康委办公厅 2023 · WHO. 狂犬病 实况报道

14 烫伤后立刻用凉的流动水冲 20 分钟，别抹牙膏酱油

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A

说人话 受伤 3 小时内用凉的流动水冲够 20 分钟的孩子，后来需要植皮的可能较低。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。

成本 不花钱。占 20 分钟。

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）。这表示植皮的几率较低，但不能直接说植皮概率只有六成。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」。国际红十字 2025 年急救指南写明，不要用冰水冲，也不要敷冰，会加重损伤。NHS 写明，烫伤处附近的衣服首饰要摘掉，但粘在伤口上的别动，也不要往烫伤上抹任何药膏、油或黄油

出处：Griffin BR, Frear CC 2020

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 B（指南强推荐，但底层证据等级低）

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。有过一次严重过敏的人找医生问能不能开自动注射笔，打大腿中外侧，隔着不厚的裤子也能打。

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。

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。国际红十字 2025 年急救指南写明，肾上腺素自动注射笔可以隔着衣服打，只要衣服不厚。医生开了处方、当地法律允许的，病人自己打不了时，旁人可以帮着打

出处：中国医药教育协会等 2022

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A

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。

成本 不花钱。随身带几块方糖或者一小盒果汁。

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

出处：美国糖尿病学会 2025

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 B

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。脱离电源后没有正常呼吸的，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。

成本 不花钱。

收益 避免施救的人一起被电住，把一个伤者变成两个。脱离电源后没有正常呼吸的，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

出处：US CDC. What to Do t 2006

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 B

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，「出门就好转」是最强的提示。中国 2018 年报告了 11523 人死于一氧化碳中毒，冬天最多，冬天三个月里约七成死在家里。

成本 不花钱。

收益 中国疾控的死因监测系统 2018 年报告了 11523 例一氧化碳中毒死亡。最多的是 1 月（2845 例）、2 月（2321 例）和 12 月（2010 例）。冬天这三个月，死在家里的占 66% 到 73%。这是系统里报上来的数，不是按全国人口推算的。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。美国疾控中心说，一氧化碳中毒的症状常被形容为「像流感」。NHS 写明，症状在待在出问题的房间里时加重，离开或者到室外就好转

出处：You J, Liu J, Zhou M 2020

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 B

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。

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。

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。

出处：中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 2025

本章另有 36 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 14 章 · 共 12 条 · 本册精选 3 条

14. 账号与信息安全

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 12 条

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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，短信验证码比弹窗容易被骗走。靠回答「上次在哪登的」「备用邮箱是什么」这种老办法，钓鱼盗号最少的只拦下一成。

成本 不花钱。每个账号设置一次，两三分钟就设完。

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」。同属设备验证，短信验证码比手机弹窗弱。钓鱼的人答对了 4% 的短信验证码，弹窗只骗到 1%。专门盯着某个人的定向攻击里，短信只拦下 76%，弹窗拦下 90%

出处：Doerfler P, Thomas K 2019

3 手机设锁屏密码，SIM 卡设 PIN 码

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 C

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，捡到的人可能把这张卡拔下来，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。

成本 不花钱。锁屏密码和 PIN 码各设一次就行。

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。工信部 2020 年 10 月通报过一起真事。用户手机被偷后，没及时挂失电话卡，给了不法分子钻空子的时间。不法分子用「手机号加验证码」登录一个政务 App，拿到了用户的身份证号等信息。他们接着改了手机服务密码。用户后来挂失了这张卡，他们又用话术骗电信客服，把卡解挂。最后利用网贷平台「找回密码」的漏洞，重置支付密码，骗走了网贷资金。工信部借这件事提醒用户及时设置 SIM 卡密码，丢了手机第一时间挂失。

出处：工业和信息化部 2020

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

不花钱 省事 需点毅力 收益大 省钱 证据 A

说人话 卡被人盗刷，你要先拿出报警记录、挂失记录这类证据。银行说这笔是你本人刷的，要由银行拿证据，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。

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。

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。

出处：最高人民法院 2021

本章另有 9 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 15 章 · 共 18 条 · 本册精选 5 条

15. 租房与买房

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 18 条

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。节末几条讲买房：钱该打进哪个账户，定金和房款什么时候能要回来，交房晚了怎么办。还有怎么防卖方一房二卖，房贷利率怎么往下谈。最后两条讲住进去以后：物业不能停水停电催物业费，新房漏水在保修期内找开发商修。

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

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，把证据留下。不要自己动手和对方对抗。

成本 不花钱。打个电话报警，当场就能做

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

出处：国务院 2025

3 中介不得代收代付租金和押金，钱直接给房东

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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。付款前核对收款人是不是产权证上的名字。

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

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

出处：国务院 2025

5 房子租期内被卖掉，租约继续有效，不用搬

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

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。

成本 不花钱

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。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

出处：全国人大 2020

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

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

说人话 签约前让房东拿出身份证和产权证。再带身份证去不动产登记机构，查房子有没有抵押、有没有被查封，没签合同也能查。出租前就抵押或者查封的房子，被拍卖换了主人，你没法要求接着住。钱都走转账、备注用途，留个凭据。

成本 不花钱。带身份证跑一趟不动产登记机构，查一次半小时。难在要当面让房东拿出产权证

收益 签约前，房东要向你出示身份证明和不动产权属证书。没有产权证的，要拿出别的能证明他有权出租的材料。房东还要配合你查询、核实这套房的信息，这是行政法规给出租人定的义务。还没签合同的，带身份证去房子所在市、县的不动产登记机构，就能查几样东西。能查到的有：房子的基本情况，有没有共有人，有没有抵押或者居住权登记，有没有被查封。签了合同以后，凭租赁合同可以查登记结果。这一步要紧，因为「买卖不破租赁」有两个例外。房子出租前就抵押给了银行，后来被拍卖抵债的，你不能要求新房主按原合同让你住下去。房子出租前已经被法院查封的，也是这样。法院拍卖时，租约妨碍在先的抵押权的，法院会先把租约去掉再拍。

出处：国务院 2025

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

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

说人话 中介代收房款的，按规定必须走它在银行开的专用账户。这个账户受监管，钱不能打进中介自己的账户，也不能转给经纪人个人。

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

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。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

出处：住房城乡建设部、国家发展改革委、人力资源社会保障部 2011

本章另有 13 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 16 章 · 共 14 条 · 本册精选 4 条

16. 得了慢性病之后怎么活

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 14 条

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。

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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，基本都能直接刷医保。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。

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。

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

出处：国家医保局办公室、财政部办公厅 2024

5 病情稳定的慢性病，在社区医院一次可以开到 12 周的药

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省时间 | 证据 A

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最多能开 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原则上要比上一级医院高十个百分点左右。

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。

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

出处：国务院办公厅 2026

6 在社区签家庭医生之前，问清楚哪些进医保、哪些自费

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

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。

成本 不花钱。签约前多问一句，一分钟的事。

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

出处：国务院办公厅 2026

8 得过肾结石就把水喝到每天 2.5–3 升，盐降到 6 克以内

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 保命 | 证据 A

说人话 第一次长了钙结石、又查不出原因的人，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。

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。

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）。

出处：Borghi L, Meschi T, 1996

本章另有 10 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 17 章 · 共 13 条 · 本册精选 4 条

17. 家里有老人

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 13 条

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。长期卧床的压疮、白内障手术、老人遛狗摔骨折、记性变差去医院查，这四条按死亡率算账，不和本节其他条目比较。

2 把遗嘱立了，记住后立的推翻先立的，公证遗嘱不再优先

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

说人话 法律认六种遗嘱，每一种都有必须做到的手续。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。

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

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」）。自己手写的那种，民法典第一千一百三十四条要求「由遗嘱人亲笔书写，签名，注明年、月、日」。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

出处：全国人大 2020

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

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 省钱 | 证据 A | 适合 老人,60岁

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。常见的有办卡、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。

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

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。

出处：民政部 2023

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

不花钱 需些时间 不需坚持 收益大 省钱 证据 A

说人话 长期护理保险付的是护理服务费，一般不直接发现金。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。护理费没有起付线，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。文件没设年龄门槛，年轻人重度失能也能申请。

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

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%。能享受待遇的，是按规定参保缴费、失能一般持续 6 个月以上、申请后通过评估认定的人，起步阶段先保重度失能。文件没有设年龄门槛，18 周岁以下没工作的跟着父母参保，符合条件的按城乡居民标准享受待遇。基金主要付给护理机构和护理人员，原则上不直接向失能人员发现金。机构床位费、膳食费这类不算护理的费用，基金不付

出处：国家医保局等八部门 2026

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

不花钱 省事 不需坚持 收益大 省钱 证据 A 适合 老人

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。

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。

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。

出处：民政部 2020

本章另有 9 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 18 章 · 共 7 条 · 本册精选 3 条

18. 养孩子划不划算

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 7 条

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

不花钱 省事 不需坚持 收益大 省钱 证据 A

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。

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

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。

出处：中共中央办公厅、国务院办公厅 2025

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

不花钱 省事 不需坚持 收益大 省钱 证据 A

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。

成本 不花钱。由单位去申报，你自己不用跑

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。

出处：国务院 2012

3 知道这条：不得因怀孕、生育、哺乳降工资或者辞退

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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。

成本 不花钱

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

出处：国务院 2012

本章另有 4 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 19 章 · 共 24 条 · 本册精选 7 条

19. 在职、离职和工伤

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 24 条

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，中间五条讲离职，接着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。职业病造成的损伤根本换不回来。节末还有九条。其中头四条讲在单位被欺负怎么办、离职证明怎么要、离职补偿的个税怎么算、换城市工作时社保关系怎么转。中间三条讲不签合同的双倍工资、单位不交社保、离职时被要违约金。最后两条讲单位要调岗降薪时怎么表态、劳务派遣工的工资和赔偿找谁。

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%

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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的按 2 倍。元旦、春节、劳动节、国庆这类法定假日上班按 3 倍，法条里也没有拿补休顶掉这个选项。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。

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。

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）。

出处：全国人大常委会 2018

3 试用期有法定上限、工资不得低于 80%，而且只能约定一次

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

说人话 合同签 3 个月到 1 年的，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。

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。

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，单位要另付一笔赔偿金。按你试用期满后的月工资标准，算超出去的那段时间。

出处：全国人大常委会 2007

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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。

成本 不花钱。拿计算器算一次，十分钟。

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

出处：全国人大常委会 2007

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

说人话 公司因为你病后干不了、干不了工作或者情况大变而辞退你，要提前 30 天书面通知。没通知的，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。

成本 不花钱。

收益 劳动合同法规定，用人单位按这一条解除劳动合同的，有两种做法。一种是「提前三十日以书面形式通知劳动者本人」。另一种是「额外支付劳动者一个月工资后，可以解除劳动合同」。想让你立刻走，就得多掏一个月工资。这多出来的一个月俗称代通知金，是 N 之外另算的一笔。这一个月按你上一个月的工资算，N 按离职前 12 个月的平均工资算，两笔的基数不一样

出处：全国人大常委会 2007

12 别信「撑到工位就算工伤」：突发不适先打 120，不是先赶去打卡

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A

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。

成本 不花钱。

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

出处：工伤保险条例第十五条第一款第（一）项：「在工

18 拿到离职补偿先看个税：当地上年职工平均工资 3 倍以内免税，超出的部分单独算，不并进当年工资

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

说人话 因为解除劳动合同拿到的一次性补偿，在当地上年职工平均工资 3 倍以内的部分不交个税。超出的部分单独算税，不和当年工资加在一起。单位要是把整笔并进当月工资扣了税，先找单位问清楚，再打 12366 问税务局。

成本 不花钱。查一下当地上年职工平均工资，再花几分钟核对单位是怎么扣的税。个人所得税 App 里能查到每笔收入的申报明细。

收益 财政部和税务总局有一份文件，管的是个人和用人单位解除劳动关系拿到的一次性补偿收入。这笔收入包括经济补偿金、生活补助费和其他补助费。其中在当地上年职工平均工资 3 倍以内的部分，免征个人所得税。超过 3 倍的部分，不并入当年综合所得，单独按综合所得税率表算税。这张表全年 36000 元以内的部分税率 3%，36000 元到 144000 元的部分 10%。再往上分级加到 45%。举个例子，当地上年职工平均工资是 10 万元，3 倍就是 30 万元。拿到 36 万元补偿，只就超出的 6 万元算税，是 3480 元。同样 36 万元要是整笔都按这张表算，是 58080 元。这条从 2019 年 1 月 1 日起执行，没有写截止日期（全国）

出处：财政部、税务总局 2018

19 换城市工作时，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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

说人话 换城市工作，养老和医保关系都能跟着你走，以前交的年限接着往上加。没到领养老金的年龄，不能办退保把钱取出来。医保断交超过 3 个月，到新地方可能要等最多 6 个月才能报销，所以中间别空太久。

成本 不花钱。在新地方参保缴费以后，由新单位或你自己提出转移申请，跑一趟窗口或者网上办。养老这边前后要等几十个工作日，医保要等 15 个工作日左右。

收益 社会保险法规定，换个地方就业的（正式说法是跨统筹地区），养老关系随本人转移，缴费年限累计计算。职工医保也一样，关系跟着人走，年限累计计算。退休时养老金分段计算、统一支付。跨省转养老关系按国务院办公厅转发的转移接续办法办。没到领取待遇的年龄，不得终止养老关系、办理退保。社会保险法也写明个人账户不得提前支取。个人账户里的钱连本带息全部转走。单位交的那部分叫统筹基金，按你 1998 年以后各年实际缴费工资的 12% 转过去。领养老金时，按你各年的缴费工资、缴费年限和领取地各年的平均工资算。手续是在新地方参保缴费以后，由单位或你自己向新参保地书面申请。新参保地 15 个工作日内审核，原参保地接到同意接收函后 15 个工作日内办好转出。

出处：全国人大常委会 (2010, 2018 2009

本章另有 17 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 20 章 · 共 17 条 · 本册精选 5 条

20. 刚出生的孩子怎么带

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 17 条

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。

2 出生后 24 小时内打上乙肝疫苗第一针

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A | 适合 婴幼儿,怀孕

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，孩子出生 12 小时内还要同时打乙肝免疫球蛋白。

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

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）。世卫的原话是，成年后感染「不到 5%」转成慢性。国家卫健委的母婴阻断规范要求，乙肝表面抗原阳性的妈妈生的孩子，「出生后12小时内尽早接种首剂乙肝疫苗，同时注射100国际单位乙肝免疫球蛋白」

出处：World Health Organiz 2020

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

不花钱 | 需些时间 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A | 适合 婴幼儿,孩子,怀孕

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，漏打的一般会被查出来补上。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。

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

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，入托、入学查验预防接种证时一般会被发现。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。

出处：全国人大常委会 2019

5 冲奶粉用 70 ℃ 以上的水，冲好放凉再喂，喝剩的倒掉

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 保命 | 证据 A | 适合 婴幼儿,怀孕

说人话 奶粉不是无菌的，可能带一种细菌，新生儿感染后四成到八成会死。先倒热水，等降到约 73.8 ℃ 再放奶粉，多数情况下能把这种菌杀到原来的十万分之一以下。热水会让维生素 C 少一些，但测过的奶粉仍够标准。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

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。热水的代价在维生素 C 上。世卫和联合国粮农组织 2006 年开过专家会议。会上看到的数据是：用开水冲，只有维生素 C 明显减少，4 种奶粉减少 5.6% 到 65.6%。奶粉出厂时维生素 C 本来就多加了。减得最多的那种，冲好后每 100 千卡仍有 9.0 毫克，高于国际食品法典标准的下限 8 毫克。会议只看到这一项研究，所以没有就此下结论

出处：Beary MA, Daly SE, B 2025

6 不满 1 岁不喂蜂蜜

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 保命 | 证据 A | 适合 婴幼儿,怀孕

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。

成本 不花钱

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

出处：US CDC. Preventing Bot

7 出生时的维生素 K 针一定要打

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 B | 适合 婴幼儿,怀孕

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。塔什干没普遍做这种预防，每 10 万个新生儿有 478 个出这种血。做了预防，估计能少掉七成八以上。在家生或在不正规机构生的，要主动问一句打了没有。

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

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%」

出处：Fiesack S, Smits A, 2021

本章另有 12 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 21 章 · 共 13 条 · 本册精选 4 条

21. 出国、旅行与境外安全

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 13 条

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | **证据 A**

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。

成本 不花钱。打开中国领事服务网翻一遍，几分钟就看完。

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」

出处：国务院 2026

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 避风险 | **证据 A**

说人话 出事时先打外交部的全球领保热线。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。

成本 不花钱。存两个号码，再抄一份，几分钟。

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

出处：外交部、中国驻缅甸使领馆 2023

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | **证据 A**

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。

成本 不花钱。出发前查一次目的地的规定。

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

出处：United Nations Treaty

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | **证据 A**

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。

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。

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。

出处：日本厚生劳动省麻药取缔部. Applic 2024

本章另有 9 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 22 章 · 共 12 条 · 本册精选 3 条

22. 怎么放松：娱乐场所和减压

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 12 条

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。节末第 11、12 条讲玩的时候怎么不出事：喝了酒别泡温泉、蒸桑拿，滑雪、骑车戴头盔，口径是死亡率。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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A

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、上锁、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。

成本 不花钱。进门时抬头看 10 秒。

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」

出处：国务院 2006

3 场子里有人递「东西」就立刻走，容留和提供都不是「帮朋友」

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 避风险 | 证据 A

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。在你订的包厢或住处让人「用一下」，可能构成容留他人吸毒罪。有人掏出不明粉末、片剂、烟弹请你试，当场走。

成本 不花钱。站起来走出去。难在要当着一桌人的面离席。

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。个人这一头：刑法规定，「容留他人吸食、注射毒品的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处罚金」。最高法的司法解释列了入罪的情形，包括一次容留多人、二年内多次容留、容留未成年人、为了牟利容留。够不上犯罪的，按治安管理处罚法拘留 10 到 15 日，可以并处 3000 元以下罚款。

出处：国务院 2006

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | **证据 A**

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 日并罚款，自己吸的也要拘留，被骗吸的可以从轻或者不罚。饮料离开过视线就换一杯。

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。

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。

出处：最高人民检察院 2021

本章另有 9 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 23 章 · 共 25 条 · 本册精选 7 条

23. 学什么技能划算

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 25 条

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。

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

不花钱　省事　不需坚持　收益大　避风险　**证据 A**

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，除了文艺、体育单位的特招，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，都是在违法用工的单位。真出了事，医药费和赔偿只能找这家单位要。

成本　不花钱。花一分钟算一下自己多大。

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」。

出处：全国人大常委会 2018

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%）

不花钱　省事　不需坚持　收益中　省钱　**证据 A**

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是人数最多的那一档，谈不上稀缺。

成本　不花钱。看一眼下面的数字就行。

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%。

出处：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

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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。

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。

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。

出处：财政部、发展改革委、教育部、人力资源社会保障部 2012

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

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。

成本 不花钱。填中考志愿之前，查一次本省的职教招生平台。

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」。

出处：全国人大常委会 2022

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%

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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。

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。

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

出处：Psacharopoulos G, Pa 2018

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

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。查不到的就别报。

成本 不花钱。查一次，十几分钟。

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」

出处：人力资源社会保障部 2022

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 B

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。

成本 不花钱。选之前先按这个维度把想学的活过一遍。

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

出处：Frey CB, Osborne MA 2017

本章另有 18 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 24 章 · 共 15 条 · 本册精选 4 条

24. 看病：怎么少花钱少走弯路

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 15 条

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。

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

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。

成本 不花钱。出发前多问一句。

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。去外地看有没有必要，原则上要由够级别的医生开口。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

出处：国务院办公厅 2026

7 急重的伤病直奔急诊预检分诊台，别去挂号窗口排队

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省时间 | 证据 A

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。到了先报最危险的那一条：大出血、喘不上气、意识不清、像心脏病那样的胸痛、疼得受不了。

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。

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」。

出处：国家卫生健康委办公厅 2024

8 没带钱、没带证件、说不清自己是谁，急诊也必须先救

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

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。

成本 不花钱。

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）

出处：国务院办公厅 2013

13 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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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。

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。

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」。

出处：国家医保局、国家卫生健康委 2021

本章另有 11 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 25 章 · 共 12 条 · 本册精选 3 条

25. 人走了以后要办什么

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 12 条

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。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。

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 避风险 | 证据 A

说人话 意外走的、不知道怎么走的、独居很久才被发现的，没经医院救治就由公安开死亡证明。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，警察查完照样给你开证。

成本 不花钱。打一个电话就行。

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。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

出处：全国人大常委会 1958

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省时间 | 证据 A

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。正常死亡、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、办继承都要用它，拿到先多复印几份。

成本 不花钱。

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

出处：国家卫生计生委办公厅 2014

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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。

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。

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。

出处：全国人大 2020

本章另有 9 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 26 章 · 共 13 条 · 本册精选 4 条

26. 做一个网站或平台：资质、备案和服务器

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 13 条

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。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

不花钱 | 需些时间 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | 证据 A

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，严重的还可能判刑。稳妥做法只有一条：钱不进你的账户。

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

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。

出处：国务院 2023 · 中国人民银行 2024 · 全国人大 1997

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

不花钱 | 需些时间 | 不需坚持 | 收益中 | 避风险 | 证据 A

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。

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

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。

出处：信息产业部 2005 · 工业和信息化部 2017 · 工业和信息化部 2015

8 不给未满 16 周岁的人开直播，打赏按年龄分档处理

不花钱 | 需些时间 | 不需坚持 | 收益中 | 避风险 | 证据 A

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。

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

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」。

出处：全国人大常委会 2020 · 国务院 2023 · 中央网信办秘书局 2026

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 避风险 | 证据 A

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。

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

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）

出处：国家市场监督管理总局 (2021, 2025 · 国务院 2024

本章另有 9 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 27 章 · 共 20 条 · 本册精选 6 条

27. 怀孕和生产：从发现怀孕到出院办证

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 20 条

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。

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

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 保命 | 证据 A | 适合 怀孕

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。

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

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。卫生部 2010 年的增补叶酸项目管理方案写明，给准备怀孕的农村妇女免费发叶酸，「在孕前3个月至孕早期3个月服用」，发的是 0.4 毫克的叶酸片。

出处：De-Regil LM, Peña-Ro 2015

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A | 适合 怀孕

说人话 第一次产检就把艾滋病、梅毒、乙肝这三样查掉。艾滋病的初筛不用自己掏钱。真查出来也不是绝路。查出艾滋病，国家免费给治疗和咨询。查出梅毒，尽早用青霉素治。查出乙肝，孩子一出生就同时打疫苗和免疫球蛋白，挡住病从母亲传给孩子。

成本 艾滋病的咨询和初筛检测按条例免费。梅毒、乙肝两项，全国文件里没写免费，收不收费问产检的医院

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。在第一次产前检查的时候，医院要告知相关信息，「提供适宜、规范的检测，并依据结果提供后续咨询」。分娩前还没查清的，原则上按感染者处理。规范要求对查出梅毒的孕产妇「尽早进行规范的青霉素治疗」，孩子出生后马上做预防性青霉素治疗。对乙肝表面抗原阳性的孕产妇，符合条件的在知情同意后做抗病毒治疗。查出阳性也不是绝路。《艾滋病防治条例》第二十三条规定，对自愿接受艾滋病咨询、检测的人「免费提供咨询和初筛检测」。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」。

出处：国家卫生健康委办公厅 2020

7 背下这张「立刻去医院」的清单，孕期和产后一年内都算数

不花钱 省事 不需坚持 收益大 保命 证据 A 适合 怀孕

说人话 下面任何一条出现，当天就去医院，别在家等一晚，产后一年内也算。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。

成本 不花钱。花五分钟记住，最好也让同住的人知道

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」

出处：Centers for Disease Co

8 破水了就地平躺、垫高臀部、打 120，不要走动也不要洗澡

不花钱 省事 不需坚持 收益大 保命 证据 B 适合 怀孕

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。

成本 不花钱

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

出处：北京市卫生健康委员会. 每周急救话题：准妈妈

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

不花钱 省事 不需坚持 收益中 省钱 证据 A 适合 怀孕

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，都得提前问清楚。

成本 不花钱。打一次社保或者医保的咨询电话

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。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

出处：全国人大常委会 2010

12 出院前把《出生医学证明》办掉，名字提前想好、别写错字

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省时间 | 证据 A | 适合 怀孕,婴幼儿

说人话 这张证是上户口、参保、上学的前置件。在医院生的，向接生的那家机构领。没在助产机构生的，要先做亲子鉴定才能领。名字里的字，先确认户籍系统打得出来。

成本 不花钱。办出院手续的时候顺手就办了

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。国务院办公厅 2015 年解决无户口人员登记户口的意见写明：在助产机构内出生的，向该助产机构申领《出生医学证明》。在助产机构外出生的，要先拿有资质的鉴定机构出的亲子鉴定证明，再向县级卫生部门委托的机构申领

出处：全国人大常委会 (1994, 2017 2015

本章另有 14 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 28 章 · 共 10 条 · 本册精选 3 条

28. 别为了外形把身体搞坏

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 10 条

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，决定多半是因为和别人比较才做的，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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A

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，其中约五分之一是自杀。节食的人更容易得进食障碍：跟踪 44 所中学的学生三年，严重节食的女生得病的概率是不节食的 18 倍。想控制体重就多运动，别少吃到饿。

成本 不花钱。反过来还省下买减肥产品的钱。

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。

出处：Arcelus J et al 2011

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A

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。美容院、工作室、酒店房间都不行。没有医生资格的人动手是非法行医，严重伤了人判 3 到 10 年，致人死亡判 10 年以上。

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。

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。

出处：卫生部 2002

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 B

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，所以要事先避开这些部位。

成本 不花钱。只是换个部位打，或者不做。

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

出处：Beleznay K et al 2019

本章另有 7 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 29 章 · 共 14 条 · 本册精选 4 条

29. 遭遇重大打击之后

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 14 条

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。这四条是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）。

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A

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。

成本 不花钱。这几天别一个人待着，药照常吃。

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%）。

出处：Mostofsky E, et al 2012

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A

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。

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。

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。

出处：Fang F, et al 2012

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

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 保命 | 证据 A

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。

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。

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

出处：Roelfs DJ, et al 2011

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

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（因自杀或暴力死亡丧亲）说的那份健康代价。

成本 不花钱，只是把这笔账算清。

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。

出处：全国人大常委会 (2015 修正). 中 2020

本章另有 10 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 30 章 · 共 21 条 · 本册精选 6 条

30. 上学以后的孩子

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 21 条

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。本节只回答一个问题：「别耽误学习」和「身体」撞在一起的时候，哪些事不能等。不能等，是因为这些事有时间窗口，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。

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A | 适合 孩子

说人话 有些病是按小时算的。男孩突然一侧阴囊剧痛，可能是睾丸扭转，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。

成本 不花钱。请半天假，带孩子去挂急诊。

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。

出处：Mellick LB, et al 2019

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

不花钱 | 省事 | 需长期坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A | 适合 孩子

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% 的孩子到骨头长完都没弯到 50 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，等考完可能就错过了。

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。

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。支具组的孩子被要求每天至少戴 18 小时。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）。

出处：Weinstein SL, et al 2013

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

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 保命 | 证据 A | 适合 孩子

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，认定是欺凌就要惩戒或处分，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。

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。

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。

出处：van Geel M, et al 2014

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

不花钱 | 需些时间 | 需点毅力 | 收益大 | 保命 | 证据 A | 适合 孩子

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。

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。

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。

出处：He M, et al 2015

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A | 适合 孩子

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。所以孩子近视度数涨得越深，将来要担的风险越大。

成本 不花钱。本身不用做什么，要做的事在第 4、5 条（户外 2 小时、分龄管屏幕）。

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）。

出处：Haarman AEG, Enthove 2020 · 国家卫生健康委办公厅 2023

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 保命 | 证据 B | 适合 孩子

说人话 中小学校每年组织一次学生体检。报告单上要重点看的是超重、肥胖、营养不良、脊柱弯曲异常、视力不良、龋齿。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。

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。

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）

出处：国家卫生健康委、教育部 2021

本章另有 15 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 31 章 · 共 17 条 · 本册精选 5 条

31. 十八岁之后有哪几条路

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 17 条

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。

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 省时间 | 证据 A

说人话 这十二条路的门槛，多数明文写在文件里。打工要满 16 周岁，当兵是男性满 18 周岁，高校毕业生可以放宽到 24 周岁。考公务员一般要 18 到 35 周岁、大专以上学历。自考不限年龄和学历，但全日制在校生不能报，办个体户只要求「有经营能力」。

成本 不花钱。花十分钟对一遍，看自己够不够得着。

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」。

出处：全国人大常委会 2021

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | 证据 A

说人话 报了名又拒绝去当兵、责令改正后还不改的，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，不准升学和复学，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。

成本 不花钱。代价是在报名之前，就要把去不去想清楚。

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。

出处：全国人大常委会 2021

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

不花钱 省事 不需坚持 收益大 省钱 证据 A

说人话 在校生、应届毕业生和新生去当兵，国家替你出读书那几年的学费。本专科生每年最高 20000 元，研究生最高 25000 元，学费本来就低的只补实际交的那么多。服役期间保留学籍，退役后两年内可以复学。考研另有一条只招退役大学生士兵的专项计划。

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。

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」。所以每年拿到的钱，先在实际学费和助学贷款里取较高的那个，再和上限比，取较小的。学费每年 5000 元的就补 5000 元。

出处：财政部、教育部、中国人民银行、金融监管总局 2024

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

不花钱 省事 不需坚持 收益大 省钱 证据 A

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。

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。

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。

出处：国务院、中央军委 2024

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

不花钱 省事 不需坚持 收益大 避风险 证据 A

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。

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。

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。

出处：国务院 2012

本章另有 12 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 32 章 · 共 12 条 · 本册精选 3 条

32. 出国留学：身份、打工、保险和回国认证

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 12 条

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。

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A

说人话 回国升学、找工作、考试要用这张文凭，可以向教育部留学服务中心申请认证。它公布了近五年通过过认证的学校名单。在名单里不保证能过，不在名单里也不一定不受理。交学费前查一次，不在名单里的多问一句。

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

收益 中国（教育部）留学服务中心的《国（境）外学历学位认证办法》第一条写明，认证是为了「满足申请人升学、就业、考试等需要」。第二条写明认证是「根据申请人的自主申请」做的。留服中心有一个认证院校查询入口，按学校名字查。它的使用须知写明，名单是近五年通过认证的申请里涉及的国外颁证院校，「仅供留学人员参考，不作为任何通过认证的保证或依据」。须知还写明，受理范围「不限于本查询功能显示的院校」，每份申请都单独评估，学校合不合法、有没有发证资格只是考量之一。名单每年更新一次。2025 年那次更新移除了近 5 年没出过认证书的学校 270 所。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

出处：中国（教育部）留学服务中心. 认证院校查 2023

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」

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | 证据 A

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。

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

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

出处：DHS 2026

4 留学减为非全日制、休学、退学、转学前，先核对打工资格和例外

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | **证据 A**

说人话 留学期间能不能打工，要按所在国和自己的学籍状态查。加拿大获批休学、转校却没在学习时，不能凭学签校外打工。但最后一学期少量修课、完成旧项目后衔接新项目，符合条件仍可工作。签证没到期也不能代替资格核对。

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

收益 加拿大按学签附带资格工作时，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。但最后一学期有例外：只因完成课程不需要满课量而改为非全日制，之前一直全日制的，仍可校外工作。其他工作条件也要全部满足。完成旧项目、再读新项目的空档期，还有一组可以全职工作的条件，必须同时满足。之前读书时已符合校外工作资格。持有效学签，或已在到期前申请延期。已经拿到原学校书面的完成项目确认，以及指定学习机构新全日制项目的录取信。指定学习机构简称 DLI。新项目必须在收到旧项目完成确认后的 150 个日历日内开始。这和没读完就转校停课不同，不能只凭「有新录取」就开工。

出处：IRCC. Work off campus

本章另有 9 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 33 章 · 共 21 条 · 本册精选 6 条

33. 残疾之后怎么活

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 21 条

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 2023 年 3 月发布的《残疾》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。

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 B

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。

成本 不花钱。三个动作，几十秒做完。

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。综述的正文写明，这种发作多见于胸 6 节段及以上的损伤，最常见的诱因是膀胱或肠道受刺激。损伤平面以下的刺激引发大量交感神经放电，血压急升，而损伤平面以下的感觉部分或全部没了。症状包括剧烈头痛、损伤平面以上大量出汗，也可能完全没有症状。不处理可能导致颅内出血、癫痫发作甚至死亡。

出处：Krassioukov A, Warburt · Spinal Cord Injury R 2009

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

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 保命 | 证据 A

说人话 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。

成本 不花钱。打一个电话，或者挂一次号。

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）

出处：Savic G, DeVivo MJ, 2018

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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 避风险 | 证据 A

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，而且要先诊断为严重精神障碍：伤了自己或有这个危险，危害了别人或有这个危险。第一种要监护人同意才能收。第二种有异议的，三天内可以要求再次诊断，之后还能自己委托鉴定。

成本 不花钱。把两条情形记住，需要时能说出口。

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。第一种是「已经发生伤害自身的行为，或者有伤害自身的危险的」。第二种是「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。

出处：中华人民共和国精神卫生法（2018 年修正，

4 长期照护家里残疾人的那个人，自己的身体要有人盯着

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益大 | 保命 | 证据 A

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。

成本 不花钱。把照护的活分出去一部分，自己去做一次体检。

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

出处：Schulz R, Beach SR 1999

6 别买「能治好瘫痪、失明、耳聋」的疗法和器械

不花钱 | 省事 | 需点毅力 | 收益中 | 省钱 | 证据 A

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，不许找代言人推荐、证明。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。

成本 不花钱，是省钱。难在家里人抱着希望，劝不住。

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）

出处：中华人民共和国广告法（2021 年修正，第四

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

不花钱 | 需些时间 | 不需坚持 | 收益大 | 省钱 | 证据 A | 适合 婴幼儿,孩子

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。救助按规定管到 6 岁，别拖到该上学了再说。机构要从残联的定点名单里挑。

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。

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。申请向孩子户籍所在地（居住证发放地）的县级残联提出。

出处：国务院 2018

本章另有 15 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

第 34 章 · 共 13 条 · 本册精选 4 条

34. 家里的常备药别吃出事

条号沿用原书编号，可在书末速查索引里找到全部 13 条

退烧药、止痛药、感冒药、胃药、止泻药，很多在药店就能自己买。不用处方能买，不等于怎么吃都行。这一节不讲每种病该吃什么药，只挑一个动作就能避开重后果的几件事。本节条目都归在死亡率口径。多数看的是肝衰竭、胃出血、新生儿肾衰竭这类严重后果，也有几条看的是头痛和开车时的反应。收益大多是「少出一次严重事故」，研究给不出「做了能少几成」的数字。所以收益量级是按后果轻重判断的，每条备注里写了凭什么定。

1 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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 B

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。

成本 不花钱。看一眼每盒药的成分表，一两分钟。

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。

出处：Larson AM, Polson J, F · Acute Liver Failure 2005

2 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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 B | 适合 婴幼儿,孩子

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。

成本 不花钱。买退烧药时看一眼通用名和成分表。

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。

出处：Belay ED, Bresee JS, 1999

3 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

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益大 | 保命 | 证据 A

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。

成本 不花钱。问一次医生或药师。

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。

出处：Coxib and traditional · Bhala N, Emberson J, 2013

7 普通感冒别找医生要抗生素

不花钱 | 省事 | 不需坚持 | 收益中 | 保命 | 证据 A

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。

成本 不花钱，还能省下药钱。

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。

出处：Kenealy T, Arroll B 2025

本章另有 9 条，见书末速查索引；完整成本、收益与文献链接见原书。

全书 767 条速查索引

按章分组列出原书全部条目。钱/时间/毅力/收益为原书成本标签，证据为 A/B/C 三级。 需要完整内容时按「章号 + 条号」回原书检索。

01 · 1. 不要早死（48 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
1	系安全带，前排后排都系 ★	0	少	否	大	A
2	骑摩托车、电动自行车戴头盔并扣好 ★	少	少	否	大	A
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	少	少	否	大	B
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	少	少	否	大	C
5	不采、不买、不吃野生蘑菇，任何「土办法鉴别」都不成立 ★	0	少	些	大	A
6	电动自行车不推进楼道、不进电梯、不在家里充电 ★	0	少	些	大	A
7	量血压，高了就吃药降到达标	少	少	些	大	A
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	少	少	否	中	A
9	开车不超速、不酒驾，不看手机，困了就停车歇	0	少	些	大	B
10	坐车时给 4 岁以下儿童用安全座椅，不要抱在怀里	多	少	否	大	A
11	家里有小孩就给窗户和阳台装限位器，纱窗不算防护	少	少	否	大	B
12	儿童近水不离视线，划船、野泳穿救生衣	少	中	否	大	A
13	60 岁以上练平衡和腿部力量，改造家里的浴室和楼梯	少	多	是	大	A
14	查乙肝两对半，结合接种记录判断要不要补疫苗 ★	少	少	否	大	A
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	少	少	否	大	B
16	女性接种 HPV 疫苗，越早越好	多	少	否	大	A
17	女性 40 岁起做乳腺癌筛查，每两年一次钼靶	少	少	否	中	A
18	30 岁以上女性做宫颈癌筛查，优先 HPV 检测 ★	少	少	否	大	A
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	少	中	否	中	A
20	有心血管病的人和老年人每年打流感疫苗 ★	少	少	否	大	A
21	50 岁以后打带状疱疹疫苗	多	少	否	中	A
22	65 岁以上打肺炎球菌疫苗	少	少	否	中	A
23	查幽门螺杆菌，阳性就根除	少	少	些	大	A
24	重度吸烟者每年做一次低剂量胸部 CT ★	少	少	否	大	A
25	抑郁或有自杀念头时打 12356，家里不囤安眠药和农药 ★	0	少	否	大	B
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	少	少	否	中	B
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	少	中	否	小	B
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」	少	中	否	中	A
29	减重、戒烟、把血压血糖控住，勃起功能能跟着好转	0	多	是	小	A
30	性行为全程用安全套，不和别人共用针具	少	少	些	大	A
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 ★	0	少	些	大	A
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	0	少	些	大	B

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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	0	少	否	大	B
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	0	少	否	大	B
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 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	大	A
37	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	0	少	些	大	B
38	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	多	中	些	大	A
39	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	少	少	否	中	A
40	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	少	少	些	大	A
41	上野外冰面前先打孔量厚度，不到 15 厘米别上，河上的冰和冰钓洞边别去	少	少	否	中	C
42	装好护罩、戴上护目镜加面屏再用角磨机，双手握稳，别装木工锯片切木头	少	少	些	中	C
43	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	0	少	些	小	B
44	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	少	少	些	大	A
45	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	少	少	否	大	A
46	下化粪池、窨井、污水池、菜窖地窖、发酵罐等有限空间前，先通风、检测合格、落实防护和监护，条件不够不进入。	多	中	些	中	C
47	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	少	中	否	中	A
48	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	0	少	些	大	B

02 · 2. 不要慢慢死（47 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
1	戒烟，越早越好 ★	0	少	是	大	A
2	别在家里和车里抽烟，也别让客人在家里抽 ★	0	少	些	大	A
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	少	少	些	大	A
4	定一个戒烟日，到那天一次停掉，别先慢慢减	0	少	是	中	A
5	去戒烟门诊，或者打 12320 问当地有没有戒烟服务	少	中	些	大	A
6	已经戒不掉再考虑电子烟，本来不吸烟的人别碰	少	少	些	中	A
7	不喝含糖饮料，换成无糖的也不算解决 ★	0	少	些	大	A
8	不嚼槟榔 ★	0	少	些	大	A
9	把家里的食盐换成低钠盐（钾盐）	少	少	否	中	A
10	认真刷牙，每天清一次牙缝，缺了牙去看牙医	少	少	些	中	B
11	每天走到 7000–8000 步，或者每周累计快走 150–300 分钟	0	多	些	大	A
12	成年后定期查血脂，40 岁前每 2 到 5 年一次、40 岁起每年一次；有高血压、高血脂就按医嘱规律吃药，别自行停	少	少	些	大	A
13	每晚睡 7 小时左右，作息固定	0	多	些	中	A
14	常打网球、羽毛球、乒乓球这类球拍类运动	少	中	些	大	A
15	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 ★	0	少	些	大	A
16	每周做 30–60 分钟力量训练	0	中	些	中	A
17	别连着坐太久，隔一阵起身动一动 ★	0	少	些	大	A

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
18	少吃加工肉（火腿、培根、香肠、午餐肉） ★	0	少	些	大	A
19	少喝或不喝酒 ★	0	少	些	大	A
20	每天都喝酒、一停就手抖心慌的人，别自己硬戒	少	中	些	大	B
21	想少喝酒，先把一周喝了多少数出来，再找医生聊几分钟	0	少	些	小	A
22	每天吃一小把坚果 ★	少	少	否	大	A
23	把一部分红肉换成鱼和禽肉	0	少	些	小	A
24	把一部分精米白面换成全谷物	少	少	些	大	A
25	每周喝三次以上茶	少	少	否	中	A
26	每天喝三到四杯咖啡，咖啡因总量不超过 400 mg，不加糖不加奶盖 ★	少	少	否	大	A
27	每天吃够 5 份（约 400 g）水果蔬菜	少	中	些	中	A
28	少吃超加工食品（薯片、方便面、糕点、速食）	0	多	是	大	A
29	做饭、取暖不烧煤和柴，换成电或燃气	多	少	否	大	A
30	热的东西放一放再喝，不喝滚烫的茶、汤和咖啡 ★	0	少	些	大	A
31	白天出门晒晒太阳，别整天不见光	0	少	否	中	B
32	把 BMI 控制在 20–25，超重就减	0	多	是	大	A
33	每周吃四次以上辣椒 ★	0	少	否	大	B
34	每天喝一两份奶或酸奶	少	少	否	大	B
35	鸡蛋不用戒，一天一个以内就行	0	少	否	小	B
36	有条件就泡澡，别只冲淋浴	少	中	否	大	B
37	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	0	少	否	中	B
38	熬夜之后第二天晚上就补觉，别攒到周末	0	少	否	中	B
39	上夜班干得越久心血管风险越高，能转岗就趁早转	多	中	是	大	A
40	买预包装、有 SC 编号的食用油，不买小作坊散装自榨花生油	0	少	否	中	B
41	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	0	少	些	中	A
42	炒菜、煎炸时打开抽油烟机，从开火一直开到做完	0	少	些	大	B
43	绝经前后潮热盗汗影响到生活，就去妇科评估激素治疗，别硬扛也别自己买药，更别拿它防心脏病	少	中	否	大	A
44	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	多	多	是	大	B
45	查出糖尿病前期（血糖偏高、还没到糖尿病），就靠少吃、减重、多动把糖尿病往后推，每半年复查一次血糖	0	多	是	大	A
46	家里的花生、玉米、坚果和米面发了霉，整包扔掉，别挑掉霉的吃剩下的；嚼到发苦的坚果马上吐掉	0	少	些	中	B
47	别吃淡水鱼虾做的鱼生、生鱼片、鱼生粥和醉虾，常吃过的去医院查一次肝吸虫，查出来按医嘱吃吡喹酮	少	少	些	中	B

03 · 3. 不要浪费精力（27 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
1	关掉非必要通知，工作时把手机放到视线之外 ★	0	少	否	中	B
2	固定起床时间，周末也一样	0	少	些	中	B
3	每晚睡够 7 到 8 小时，别把 6 小时当作够用	0	多	些	大	A

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
4	下午两点以后不碰咖啡因 ★	0	少	些	大	A
5	把邮件和消息改成每天固定几次批量处理	0	少	些	中	B
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 ★	0	少	否	大	B
7	一次只做一件事，不要边开会边回消息	0	少	些	中	B
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	0	少	是	中	B
9	到点就睡，不为游戏、短视频、色情内容熬夜	0	少	是	大	B
10	深夜不做重大决定、不发要紧的消息	0	少	些	小	B
11	下午困了就睡 10 分钟，不要睡半小时 ★	0	少	否	中	B
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	少	少	否	小	B
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	少	少	些	大	B
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	0	少	些	中	B
15	把「事情肯定会更糟」这类念头当症状看，不当事实看	0	少	些	中	B
16	减少让你消耗的人际关系，学会拒绝不想接的请求	0	少	是	中	C
17	生气时先离场，把对方当天气而不是当敌人	0	少	些	中	B
18	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 ★	0	中	些	大	A
19	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	0	少	些	小	C
20	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 ★	0	少	是	大	A
21	觉得「所有人都看见我出丑了」的时候，把这个估计除以二	0	少	些	小	B
22	把「别人要求我做到完美」当症状看，不当事实看	0	少	些	小	B
23	生气时别靠打沙袋、跑一圈来发泄，先让身体慢下来 ★	0	少	些	中	A
24	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	0	少	否	小	B
25	痛经就吃布洛芬这类止痛药，别硬扛；痛到耽误上班上学、吃三个月药也压不住，就去妇科查 ★	少	少	否	中	A
26	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	少	中	是	中	A
27	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	多	中	是	中	A

04 · 4. 不要浪费时间（18 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
1	把「打算做」写成「几点、在哪、遇到什么就做什么」 ★	0	少	否	大	A
2	开工前写下退出条件 ★	0	少	些	大	B
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	0	少	些	中	B
4	估工期时按过去同类任务的实际耗时估，不按计划推 ★	0	少	否	大	B
5	会前发议程，没议程的会不开；能站着开就站着开 ★	0	少	否	中	B
6	砍会议数量，能用文字异步解决的不开会 ★	0	少	些	大	B
7	把大任务拆成子任务再估时、再开工	0	少	否	中	B
8	给没有外部截止的事自己定一个日期	0	少	些	大	B
9	把拖延当成在躲开难受，不要当成不够努力	0	少	些	中	A
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	0	少	否	中	B

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
11	想让自己做到就把钱押上，但先问自己肯不肯押	少	少	些	中	A
12	新习惯按月算，不要按「21 天」算	0	少	是	中	B
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	0	中	些	中	A
14	用自己的时薪决定哪些家务外包	多	少	否	大	B
15	给短视频和无目的刷屏设硬上限	0	少	是	大	C
16	不看电视和滚动新闻，需要的信息定时集中看	0	少	些	大	C
17	花一次时间学常用软件的键盘快捷键和自动化	0	中	些	中	B
18	选住处时把通勤时长放在前面，缩短单程通勤	多	中	否	大	B

05 · 5. 不要浪费钱（51 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
1	关掉所有自动续费，改为到期手动续	0	少	否	中	C
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 ★	0	少	否	中	A
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 ★	0	少	否	中	A
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	0	少	些	中	A
5	不买彩票 ★	0	少	否	中	A
6	看到「高收益」「保本」「稳赚」直接走开 ★	0	少	否	大	A
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	0	少	些	中	C
8	不给主播打赏、不给游戏充值、不冲动下单	0	少	些	中	B
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	0	中	些	中	A
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	0	少	些	大	B
11	拒绝电子产品的延长保修（延保）	0	少	否	中	B
12	优先选通过一致性评价的仿制药和集采中选药 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	中	A
14	喝烧开的自来水，不常年订饮水机用的桶装水、买瓶装水	0	少	否	中	C
15	不频繁交易股票，行情暴涨暴跌的时候更要少动手 ★	0	少	些	大	A
16	不借钱投资、不加杠杆、不买自己看不懂的	0	少	些	大	B
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）	0	少	些	大	B
18	同类基金优先选费率低的	0	少	否	大	C
19	别把钱押在一只股票、一个平台、一套房上	0	少	些	大	B
20	开个人养老金账户前先算节税、查领取条件；不交个税或税率只有 3% 的人，别只为抵税交钱 ★	0	少	否	中	A
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	少	少	否	中	B
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	0	少	些	中	A
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	0	少	些	中	C
24	不为「划线价」和大促囤货	0	少	些	中	C
25	保险优先买消费型，把「返还」「分红」当作不保证的部分	0	少	些	大	C
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	多	少	否	大	A
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	0	少	些	大	C

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
28	提前还房贷之前先做一道比较题，不要凭感觉	0	少	否	大	C
29	网购认平台规则和法条，不认主播和「好评」	0	少	些	中	A
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 ★	0	少	否	中	A
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	0	少	些	中	A
32	买大件前先查国家抽检通报、3C 认证和能效标识	0	少	否	中	B
33	手串、玉石、名表、潮玩按「花掉的钱」算账，不按「存下的钱」算	0	少	些	中	A
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 ★	0	少	否	中	A
35	盲盒、抽卡这类随机销售，按「这笔钱不会回来」算	0	少	些	小	A
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	少	少	否	小	A
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	0	少	些	中	A
38	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	0	少	否	中	A
39	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	0	少	否	中	C
40	家里有人靠你的收入过日子，先给挣钱的人买定期寿险，别先给孩子买	多	少	否	大	C
41	签了一年以上的人身险又后悔，在犹豫期内退掉，保费基本全退	0	少	否	中	A
42	在银行柜台签字前，先看清手里的是存款还是保险	0	少	否	中	B
43	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	0	少	否	中	B
44	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 ★	0	少	否	大	A
45	别拿钱买比特币、泰达币这类虚拟货币，别人拉你一起投也不跟：交易不受法律保护，亏了打官司也要不回来 ★	0	少	否	大	A
46	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；别当成一交就赚，按最低档也要领约 10 年才回本	多	少	是	大	A
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	0	中	些	大	A
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	少	中	否	大	A
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	0	少	否	中	B
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	0	中	些	大	A
51	银行员工推荐的理财，先在这家银行自己的 App 或官网里查到再买，查不到的可能是员工私卖的「飞单」	0	少	否	大	B

06 · 6. 反面清单（35 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
1	不要为了长寿或防心血管病吃复合维生素 ★	0	少	否	中	A
2	不要为了预防心血管病吃普通鱼油 ★	0	少	否	中	A
3	不要为了长寿给不缺维生素 D 的人补维生素 D ★	0	少	否	中	A
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） ★	0	少	否	中	A
5	不要指望氨糖（葡萄糖胺）/软骨素治膝关节炎 ★	0	少	否	中	A
6	不要靠维生素 C 预防感冒	0	少	否	小	A
7	不要给没有症状的自己做「全身 PET-CT」或「肿瘤标志物套餐」 ★	0	少	否	中	A
8	不要指望手环/手表的运动量化帮你减重	0	少	否	中	B

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
9	不要为了「更健康」花溢价买有机食品	0	少	否	中	B
10	不要花大钱买保健品、膏方、滋补品来「调理身体」	0	少	否	大	C
11	不要在没有肠道问题时长期吃益生菌	0	少	否	小	B
12	不要为了「增强免疫力」逼自己洗冷水澡	0	少	否	小	B
13	不要买排毒、清肠、酵素、碱性水这类产品	0	少	否	中	C
14	不要为了凑够「每天 8 杯水」强迫自己喝水	0	少	否	小	C
15	不要花钱算命、看塔罗、看星座来做决定	0	少	否	中	B
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 ★	0	少	否	中	A
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	0	中	些	小	A
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 ★	0	少	否	中	A
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	0	少	否	小	A
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 ★	0	少	否	中	A
21	不要为了防肾结石把钙戒掉 ★	0	少	否	大	A
22	不要为了「转运」「招财」「养人」买水晶、手串、貔貅这类物件	0	少	些	中	B
23	不要指望买东西改善心情或身份感	0	少	是	中	B
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	0	少	些	中	B
25	不要相信「意志力像肌肉，用一会儿就没了」	0	少	否	中	A
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	0	少	否	小	A
27	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	0	少	否	小	B
28	不要花钱做「性取向矫正」「同性恋治疗」，也不要把家里人送去	0	少	否	大	B
29	不要指望学会「正确搬运姿势」、上搬运培训就能防腰痛，要减的是搬的重量和次数，平时多锻炼	0	中	些	中	A
30	不要指望骨折之后猛补钙、喝骨头汤能让骨头长得更快	0	少	否	中	B
31	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	0	少	些	小	A
32	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	0	少	些	中	B
33	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	0	中	是	中	A
34	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	0	少	否	小	A
35	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」	0	少	否	小	C

07 · 7. 没钱的时候怎么活（23 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
1	失业了先在线申领失业保险金 ★	0	少	否	大	A
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	0	中	些	大	A
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 ★	0	少	否	大	A
4	走投无路时去救助站，管吃住和返乡车票	0	少	些	中	A
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 ★	0	少	否	中	A
6	突发变故先申请临时救助	0	中	否	中	B

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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	0	中	些	大	A
8	持残疾人证的去申请残疾人两项补贴 ★	0	少	否	中	A
9	居民医保每年 400 元不要断，困难户可减免 ★	少	少	否	大	A
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	0	中	些	大	A
11	身份证丢了立刻补办，急用先领临时身份证	少	少	否	小	A
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	0	中	些	大	B
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	0	中	些	中	A
14	求职别只投简历，用系统方法：学技巧、定目标、找人帮	0	中	是	大	A
15	不交押金、不押证件、不签「培训贷」、不进传销、不借高利贷	0	少	些	大	A
16	住房困难先排公租房	0	中	否	大	B
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	0	中	些	大	B
18	社保断缴不要慌：养老按累计算，医保按规则补 ★	0	少	否	大	A
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	0	中	是	中	A
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	少	少	否	大	B
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	少	少	些	小	B
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	0	少	否	中	A
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…	0	中	些	中	B

08 · 8. 别把自己搭进去：法律与财产安全（46 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
1	出了交通事故先停车、救人、报警，不要跑 ★	0	少	否	大	A
2	发现被骗，立刻打 110 或 96110 要求止付，别先自己查 ★	0	少	否	大	A
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	0	少	些	大	B
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	0	少	些	大	B
5	被指控或被传唤，先请律师，不私了、不删记录	多	中	些	大	A
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 ★	0	少	些	大	A
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	少	少	些	大	A
8	不把银行卡、手机卡、支付账号借给任何人，「跑分」不是兼职 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	中	A
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	0	少	些	大	A
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	多	中	些	大	A
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	0	中	是	大	A
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	0	少	些	大	A

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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	0	少	些	大	B
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	少	中	些	大	A
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	0	少	些	大	A
17	签字前把纸看完，不替人签字，不在空白纸上签	0	少	些	大	A
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 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	大	A
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	0	中	些	大	A
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	0	中	些	中	A
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	少	中	些	中	A
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	0	少	些	大	A
24	彩礼走转账并备注，聊天记录留好；借婚姻要钱可以要回 ★	0	少	否	大	A
25	婚前财产不用怕，房子加名和父母出资先写清楚	少	中	些	大	A
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 ★	0	少	否	大	A
27	上门维修、验车、装修，先问价再动手，全程在旁边看着	0	少	些	中	B
28	别当「挂名法人」，别把身份证借给人注册公司	0	少	否	大	B
29	出入境不帮陌生人带东西，不代收来路不明的包裹	0	少	否	大	B
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	少	中	些	大	A
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	0	少	些	大	B
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	0	少	些	大	A
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	0	少	些	中	A
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	0	中	些	大	A
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 ★	0	少	否	大	A
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	0	少	些	大	B
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	0	中	些	中	A
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 ★	0	少	否	大	A
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	0	少	些	中	A
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 ★	0	少	否	大	A
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	0	少	否	中	A
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	0	少	否	中	C
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	0	中	是	大	A
44	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	0	少	些	大	B
45	熟人让你「帮忙刷个脸、做个见证」去办贷款，或者要你念验证码，别答应：这叫 AB 贷，借款人是你，不是担保人	0	少	些	大	B

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
46	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	少	少	些	中	B

09 · 9. 普通人容易踩的法律红线（29 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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	0	少	些	大	A
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	0	少	些	大	A
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	0	少	些	大	A
4	黄色视频自己看归自己，别往群里发、别卖「资源」、别建群 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	大	A
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	0	少	些	大	A
9	阳台、窗户不往外扔任何东西，烟头、垃圾袋、酒瓶都算 ★	0	少	否	大	A
10	不网购仿真枪、钢珠枪、气枪，不买来路不明的「玩具枪」 ★	0	少	否	大	A
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	0	少	否	中	A
12	不偷拍别人，不在出租屋、民宿、酒店房间装摄像头 ★	0	少	否	大	A
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	0	少	些	大	B
14	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 ★	0	少	否	大	A
15	要债不扣人、不关人、不跟到家里赖着不让走	0	少	些	大	A
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	0	少	否	大	A
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	0	少	些	大	A
18	对方不满 14 岁就不能发生关系，「她同意」不是理由	0	少	否	大	A
19	动手打人前算清这笔账：拘留、赔钱、判刑	0	少	些	大	A
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	0	中	否	大	A
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	0	少	否	大	A
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	0	少	否	大	A
23	别嫖娼：默认档是拘留 10 到 15 日，不是罚点钱了事	0	少	些	中	A
24	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	0	少	些	大	A
25	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	0	少	些	大	B
26	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	0	少	否	大	A
27	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	0	少	些	大	A
28	上坟、烧荒、野炊时不在林区和草原点火，看到山火打 12119 或 119	0	少	些	大	A
29	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	0	少	些	大	A

10 · 10. 恋爱和结婚划不划算（23 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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	0	中	些	中	A
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」	0	少	是	中	A
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	0	少	些	中	B
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 ★	0	少	些	中	A
5	想拉近距离就轮流回答一组由浅入深的问题，别学话术	0	少	否	小	B
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	多	多	是	中	B
7	先看登记数据再听长辈：结婚率、离婚率各是什么口径 ★	0	少	否	小	A
8	把结婚的健康收益算进去，但按观察性数据打折	0	少	否	小	A
9	时间账按「无酬劳动」算，谈清分工再领证 ★	0	中	些	大	A
10	结婚的钱账先看法律默认规则，再决定要不要书面约定	0	中	些	大	A
11	父母出资买房，在转账的时候就把是借是送写清楚 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	些	大	A
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	0	少	否	小	A
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	少	少	否	中	B
15	算退出成本：协议离婚有 30 天冷静期，诉讼离婚有法定条件	0	中	些	大	A
16	给「为长辈结婚」单独记一笔账，别和自己的账混在一起	0	少	些	中	C
17	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	0	少	些	小	B
18	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	少	中	些	大	A
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	0	少	是	中	A
20	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	多	中	是	中	A
21	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 ★	0	少	否	大	A
22	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	多	中	些	大	A
23	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	0	中	些	中	A

11 · 11. 程序员和技术人容易踩的红线（21 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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	0	少	些	大	C
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，也不卖给微信这类软件加功能的改版 ★	0	少	些	大	A
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」 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	些	大	A
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 ★	0	少	些	大	A
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 ★	0	少	些	大	A
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	0	少	些	大	A
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 ★	0	少	否	大	A

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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	0	少	些	大	A
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	0	少	否	中	A
11	不卖翻墙工具、VPN 账号，不替人搭这类节点	0	少	否	大	B
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	0	少	否	中	A
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	0	少	些	中	A
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」	0	少	些	中	B
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	0	少	些	中	B
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	少	中	否	中	A
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	0	中	否	中	B
18	不做、不发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	0	少	些	大	A
19	不搭「AI 中转站」低价转卖境外大模型接口：上海已有站长被刑事拘留	0	少	些	大	C
20	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	0	少	些	大	A
21	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	0	少	些	大	A

12 · 12. 创业与做生意：别把家底赔进去（28 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
1	只拿亏得起的钱创业，不动家底、不借钱开张	0	少	些	大	B
2	不给公司贷款签个人担保，配偶更不要跟着签 ★	0	少	些	大	A
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」	少	中	否	大	A
4	不当挂名股东，不替人代持股权 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	中	否	大	A
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	0	中	否	中	A
7	要许可证的行当，证没下来不开张 ★	0	中	否	大	A
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	少	中	否	中	A
9	卖预包装食品先核对标签：生产日期、保质期、配料表按规定标齐	少	中	否	中	A
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	0	少	些	中	A
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 ★	0	少	否	大	A
12	领了执照就按期如实申报，没有收入也要报，符合条件才零申报	0	中	些	中	A
13	发票只按真实交易开，小规模纳税人用足免税额 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	中	A
15	收钱写「定金」不写「订金」，违约金写明数，账期当放贷来审 ★	0	少	否	大	A
16	用人第一个月内签书面合同，30 日内办社保登记	多	少	否	大	A
17	工资按合同和法律给，加薪、借款、奖金都走书面	0	少	些	中	C
18	先卖再造：用预售和小订单验证有人买，再投钱生产	少	中	些	大	B
19	样品做出来先过一遍量产清单，再谈开工	少	中	些	大	C

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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	0	少	些	大	A
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」	少	少	些	大	A
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	0	少	些	中	B
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	0	中	些	大	A
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	0	少	些	大	B
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	0	少	些	中	A
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	0	少	些	大	A
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	0	中	否	大	A
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	0	中	些	中	C

13 · 13. 紧急情况：先做什么（48 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
1	有人倒地、叫不应、没正常呼吸，立刻用力按压胸口，让旁人打 120 并找 AED ★	0	中	否	大	A
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	0	少	些	大	B
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 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	大	B
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	0	中	否	大	B
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	0	中	否	大	B
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 ★	0	少	否	大	B
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」 ★	0	少	否	大	B
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	少	中	否	大	A
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	少	中	否	大	B
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	少	中	否	大	B
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	少	中	否	大	A
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 ★	少	少	否	大	A
14	烫伤后立刻用凉的流动水冲 20 分钟，别抹牙膏酱油 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	大	B
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；孩子发烧时抽搐也一样	0	少	否	中	B
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 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	大	B
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 ★	0	少	否	大	B
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 ★	0	少	否	大	B
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	0	少	否	大	B

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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	0	少	否	大	B
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	0	少	否	中	B
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	少	少	否	大	B
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	0	少	些	大	C
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	0	少	否	大	B
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	多	少	是	大	C
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	少	少	否	大	B
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	0	少	些	大	B
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	0	少	否	大	B
31	遇到熊、野猪、成群野狗，别跑，侧身慢慢退开	0	少	些	中	B
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	0	少	些	大	B
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	0	中	些	大	A
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	少	少	否	中	B
35	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	0	少	否	中	B
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	少	少	是	大	C
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	0	少	些	中	B
38	可能被 HIV 暴露了，72 小时内去拿阻断药，越早越好	多	少	些	大	B
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	0	中	否	大	B
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	0	少	些	大	B
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	0	少	否	中	B
42	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	少	中	是	大	B
43	不满 1 岁的婴儿噎住哭不出声，趴着拍背 5 下、翻过来按胸口 5 下，轮着做，别按肚子	0	少	否	大	B
44	不满 1 岁的婴儿没反应、没正常呼吸，开免提打 120，做婴儿心肺复苏：按 30 下吹 2 口气	0	中	否	大	B
45	孩子吞了纽扣电池，或者吞了两颗以上的强磁珠，立刻去有胃镜的医院急诊，别等它自己拉出来、别催吐	0	少	否	大	B
46	有人喝醉了，让他侧躺、有人一直守着，别让他一个人睡；叫不醒、呼吸慢或不规律、抽搐、身上发凉就打 120	0	中	些	大	B
47	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	0	少	否	中	B
48	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	0	少	否	中	B

14 · 14. 账号与信息安全（12 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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 ★	0	少	否	大	A
2	邮箱密码单独一个，不和任何网站重复	0	少	些	大	C
3	手机设锁屏密码，SIM 卡设 PIN 码 ★	0	少	否	大	C
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	0	少	否	大	C
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 ★	0	少	些	大	A

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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	0	少	些	中	C
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	0	少	些	中	A
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	0	少	些	中	A
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	0	少	些	中	A
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	少	少	些	中	B
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	0	少	否	中	C
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	0	中	否	中	C

15 · 15. 租房与买房（18 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
1	租房时押金的数额、退还时间和扣减情形，必须写进合同	0	少	些	中	A
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 ★	0	少	否	中	A
3	中介不得代收代付租金和押金，钱直接给房东 ★	0	少	些	大	A
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	0	中	些	大	A
5	房子租期内被卖掉，租约继续有效，不用搬 ★	0	少	否	中	A
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 ★	0	少	些	大	A
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 ★	0	少	些	大	A
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	0	少	否	中	A
9	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	0	少	些	大	A
10	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	0	少	些	大	A
11	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	0	少	些	大	A
12	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	0	少	否	中	A
13	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	0	中	些	中	A
14	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	少	中	些	大	A
15	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	0	少	些	大	A
16	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	0	中	否	大	A
17	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	0	少	些	中	A
18	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	0	中	否	中	A

16 · 16. 得了慢性病之后怎么活（14 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
1	药按医嘱吃满，别感觉好了就停	0	少	是	大	A
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 ★	0	少	否	大	A
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	少	少	些	小	B
4	别为了试偏方、保健品停掉正规治疗	0	少	是	大	B
5	病情稳定的慢性病，在社区医院一次可以开到 12 周的药 ★	0	少	否	中	A

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
6	在社区签家庭医生之前，问清楚哪些进医保、哪些自费 ★	0	少	否	中	A
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	少	少	些	大	A
8	得过肾结石就把水喝到每天 2.5–3 升，盐降到 6 克以内 ★	0	少	些	大	A
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…	少	少	是	大	A
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	0	少	些	大	B
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	少	少	是	大	A
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	少	中	些	大	A
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	少	少	些	中	B
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	少	中	是	大	A

17 · 17. 家里有老人（13 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
1	趁老人清醒，书面指定将来的监护人	少	少	些	大	A
2	把遗嘱立了，记住后立的推翻先立的，公证遗嘱不再优先 ★	0	少	些	大	A
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	0	少	些	大	B
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」	0	少	否	中	B
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 ★	0	少	些	大	A
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	0	少	些	大	B
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 ★	0	中	否	大	A
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	少	多	是	大	B
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	多	中	否	中	B
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	少	中	些	小	B
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 ★	0	少	否	大	A
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	0	少	否	中	B
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	少	中	否	小	B

18 · 18. 养孩子划不划算（7 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	大	A
3	知道这条：不得因怀孕、生育、哺乳降工资或者辞退 ★	0	少	否	大	A
4	养孩子的时间账按「谁的时间被占掉」算，不按「辛不辛苦」算	0	多	是	大	C
5	钱账分三段算：0 到 3 岁、义务教育、义务教育之后	多	中	些	大	C

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
6	为长辈生、为婚姻生、为养老生，各记一笔账	0	少	些	中	C
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	0	少	些	大	A

19 · 19. 在职、离职和工伤（24 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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% ★	0	少	些	大	A
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	0	少	些	中	A
3	试用期有法定上限、工资不得低于 80%，而且只能约定一次 ★	0	少	否	中	A
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 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	中	A
6	公司违法解除的，赔偿金是经济补偿标准的二倍	0	中	些	大	A
7	不要签「个人原因主动辞职」，那一签就没有 N 了	0	少	是	大	B
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	0	少	些	大	B
9	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	0	少	些	大	A
10	粉尘、噪声、化学毒物造成的损伤不少是不可逆的（比如尘肺、噪声聋）：防护用品单位必须给，没有防护措施的作业可以拒绝	0	少	是	大	A
11	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	0	中	否	大	A
12	别信「撑到工位就算工伤」：突发不适先打 120，不是先赶去打卡 ★	0	少	否	大	A
13	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	0	中	些	大	A
14	伤情稳定后去做劳动能力鉴定，伤残等级直接换算成钱	0	中	否	大	A
15	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	0	中	否	大	A
16	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	0	中	是	中	B
17	离职时找单位要一份离职证明，写明合同期限、离职日期、岗位和工作年限	0	少	些	中	A
18	拿到离职补偿先看个税：当地上年职工平均工资 3 倍以内免税，超出的部分单独算，不并进当年工资 ★	0	少	否	大	A
19	换城市工作时，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 ★	0	少	否	大	A
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；	0	中	些	大	A
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	0	中	些	大	A
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	0	少	些	中	A
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	0	少	些	中	B
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	0	少	否	中	A

20 · 20. 刚出生的孩子怎么带（17 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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	0	少	是	大	A
2	出生后 24 小时内打上乙肝疫苗第一针 ★	0	少	否	大	A

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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 ★	0	中	否	大	A
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	0	多	是	中	A
5	冲奶粉用 70 ℃ 以上的水，冲好放凉再喂，喝剩的倒掉 ★	0	少	些	大	A
6	不满 1 岁不喂蜂蜜 ★	0	少	否	中	A
7	出生时的维生素 K 针一定要打 ★	0	少	否	大	B
8	不满 3 个月的婴儿体温到 38 ℃ 就直接去医院，不在家观察	少	少	否	大	A
9	无论多累多气都不要摇晃婴儿	0	少	是	大	B
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	少	少	否	中	C
11	大件按「借、买二手、买新」的顺序考虑，别一次性配齐	少	少	些	中	C
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	少	少	否	大	A
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	少	少	否	大	B
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	少	少	些	中	B
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	0	少	否	中	B
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	少	少	些	中	B
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	0	少	些	中	B

21 · 21. 出国、旅行与境外安全（13 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	中	A
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	0	少	否	中	A
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	少	少	否	大	C
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	0	少	些	大	A
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…	0	少	些	中	A
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	0	少	否	中	C
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 ★	0	少	否	大	A
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	0	少	否	中	A
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	0	少	些	中	A
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	0	少	否	中	C
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… ★	0	少	否	大	A
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	0	少	否	中	A

22 · 22. 怎么放松：娱乐场所和减压（12 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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 ★	0	少	否	大	A
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」	0	少	些	中	A
3	场子里有人递「东西」就立刻走，容留和提供都不是「帮朋友」 ★	0	少	些	大	A
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 ★	0	少	否	大	A
5	剧本杀、密室别去开在居民楼里或者地下二层以下的	0	少	否	中	A
6	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	0	中	是	大	A
7	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	少	多	是	大	A
8	当场想缓过来，用 5 分钟「循环叹息」：吸气两段，呼气拉长	0	少	否	中	B
9	把「定期和人见面」当成健康支出，别只在心情差时才找人	少	中	些	大	A
10	选住处时把周边绿地算进去，但别指望「多去公园」就延寿	0	少	否	小	A
11	喝了酒别泡温泉、蒸桑拿，回家也别泡热水澡	0	少	些	中	B
12	滑雪、滑单板、轮滑、骑山地车时戴头盔	少	少	否	大	A

23 · 23. 学什么技能划算（25 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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 ★	0	少	否	大	A
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%	0	多	是	小	A
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，… ★	0	少	否	中	A
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 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	中	A
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	0	少	否	中	B
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% ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	中	A
9	培训优先走政府补贴渠道，别一上来就自费报商业班	0	中	些	中	A
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 ★	0	少	否	大	B
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	0	少	否	中	B
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	0	少	否	中	C
13	同样的钱和时间，优先选能直接上岗的短周期项目	少	中	些	中	C
14	学完先合上书自己考一遍，别回头重读	0	少	些	大	A
15	把同样的时间摊到几天，别一次学完	0	少	些	大	A
16	别把划重点、反复读、写摘要当成主要学法	0	少	些	中	A
17	几种题型混着练，别一种连做二十道	0	少	些	中	A
18	别按「我是视觉型、他是听觉型」挑学法	0	少	否	小	A
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	0	少	些	中	A
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	0	少	否	小	A

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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	少	中	些	小	A
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	0	少	否	中	A
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	0	少	否	小	B
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；	0	少	否	大	B
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	0	少	否	大	B

24 · 24. 看病：怎么少花钱少走弯路（15 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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	0	少	些	中	A
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	0	少	些	中	A
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	0	中	否	中	A
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 ★	0	少	否	中	A
5	每次看完病，把病历、检查报告和影像自己存一份	0	少	些	中	A
6	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	0	少	些	中	A
7	急重的伤病直奔急诊预检分诊台，别去挂号窗口排队 ★	0	少	否	中	A
8	没带钱、没带证件、说不清自己是谁，急诊也必须先救 ★	0	少	否	中	A
9	伤残鉴定要等治疗终结或者临床治疗效果稳定之后再做	少	中	些	大	A
10	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	少	中	些	中	A
11	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	0	少	否	中	A
12	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	0	少	否	中	A
13	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 ★	0	少	否	大	A
14	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	0	少	否	中	A
15	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	0	少	些	中	A

25 · 25. 人走了以后要办什么（12 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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 ★	0	少	否	中	A
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 ★	0	少	否	中	A
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	0	少	否	中	A
4	对死因有异议，48 小时内提出并进行尸检，同时封存病历	0	少	些	大	A
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	0	少	否	小	A
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	0	少	否	中	A
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	0	少	些	中	A
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	0	少	否	中	A
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	0	中	否	大	A
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	0	少	些	中	A

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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 ★	0	少	否	大	A
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	0	中	否	中	A

26 · 26. 做一个网站或平台：资质、备案和服务器（13 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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 ★	0	中	否	大	A
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	多	多	否	大	A
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	多	多	否	大	A
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 ★	0	中	否	中	A
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	0	多	些	大	A
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	少	多	是	大	A
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	少	中	否	中	A
8	不给未满 16 周岁的人开直播，打赏按年龄分档处理 ★	0	中	否	中	A
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	0	中	否	中	A
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	0	中	否	中	A
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	少	中	否	中	C
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	0	中	否	中	A
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 ★	0	少	否	中	A

27 · 27. 怀孕和生产：从发现怀孕到出院办证（20 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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 ★	0	少	些	大	A
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	0	中	否	中	A
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 ★	0	少	否	大	A
4	整个孕期一支烟一口酒都不要，家里人也别在屋里抽	0	少	是	大	A
5	有子痫前期高危因素的，孕 12 周后开始按医嘱每天一片小剂量阿司匹林	少	少	些	中	A
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	少	少	否	中	A
7	背下这张「立刻去医院」的清单，孕期和产后一年内都算数 ★	0	少	否	大	A
8	破水了就地平躺、垫高臀部、打 120，不要走动也不要洗澡 ★	0	少	否	大	B
9	想要无痛分娩就直接说，它不增加剖宫产的风险	少	少	些	中	A
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	0	少	些	中	A
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 ★	0	少	否	中	A
12	出院前把《出生医学证明》办掉，名字提前想好、别写错字 ★	0	少	否	中	A
13	新生儿足跟血筛查和听力筛查都别拒绝	少	少	否	大	A
14	拿到出生医学证明就给孩子办居民医保，别等落完户	少	少	否	中	A
15	孩子出生后一个月以内去派出所申报出生登记	0	少	否	小	A
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	0	少	些	中	A

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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	0	少	些	中	B
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	少	少	否	大	A
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	0	少	些	大	B
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	少	少	些	中	B

28 · 28. 别为了外形把身体搞坏（10 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	大	B
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）	0	少	些	大	A
5	不要用合成代谢类固醇（「增肌针」「口服药」）来长肌肉	0	少	些	大	A
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	少	中	否	中	B
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	少	中	否	中	A
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	少	中	些	中	B
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	少	中	些	小	C
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	0	少	些	中	B

29 · 29. 遭遇重大打击之后（14 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	些	大	A
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	0	少	些	大	A
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	0	少	些	大	A
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	0	少	些	中	B
7	家长去世后，如实告诉孩子、让他参加告别	0	少	些	大	B
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	少	中	些	大	A
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）	0	少	否	中	A
10	分居离婚之后别断医保、别用酒顶着	0	少	些	中	A
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	0	少	否	中	B
12	变故后的头三个月，凡是不可逆的大决定一律往后推	0	少	些	中	B
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 ★	0	少	否	大	A
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…	少	中	些	大	A

30 · 30. 上学以后的孩子（21 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	是	大	A
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 ★	0	少	些	大	A
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 ★	0	中	些	大	A
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	0	少	是	中	B
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 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	中	B
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	0	少	否	中	B
9	不买号称能「治愈近视」「降低度数」的产品和服务	0	少	否	中	B
10	睡眠、作业、体育和排名都有明文规定，学校做不到可以提	0	少	些	中	B
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	0	少	些	中	B
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	少	少	否	中	B
13	恒磨牙长出来以后做窝沟封闭	少	少	否	中	A
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	0	少	些	小	B
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	0	少	些	大	B
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	0	少	是	中	A
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	0	中	些	中	A
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	0	少	些	大	C
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	0	少	些	小	B
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	0	中	些	大	B
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	0	少	些	大	B

31 · 31. 十八岁之后有哪几条路（17 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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 ★	0	少	否	中	A
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	0	多	是	中	A
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 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	大	A
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 ★	0	少	否	大	A
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	0	少	否	中	A
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	0	多	是	中	A
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	0	多	是	大	A
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	0	中	些	中	A

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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…	少	多	是	中	A
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	多	少	些	大	A
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	0	少	否	中	A
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	0	多	是	大	A
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 ★	0	少	否	大	A
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」	0	中	些	中	A
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	0	中	些	中	A
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	0	少	否	中	A

32 · 32. 出国留学：身份、打工、保险和回国认证（12 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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 ★	0	少	否	大	A
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… ★	0	少	否	大	A
3	留学打工先查美加英澳各国的打工时数上限，学期、假期和工作类型要分开算	0	少	些	大	A
4	留学减为非全日制、休学、退学、转学前，先核对打工资格和例外 ★	0	少	否	大	A
5	美国：搬家后 10 天内必须报新地址	0	少	否	中	A
6	出发前和在读期间，看一眼教育部的留学预警	0	少	否	中	A
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	多	少	否	中	A
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	多	少	否	中	A
9	回国前留出认证时间：留服认证要 10 到 20 个工作日	少	中	否	中	A
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	0	少	否	中	A
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	0	少	些	大	A
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	0	少	否	中	A

33 · 33. 残疾之后怎么活（21 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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 ★	0	少	否	大	B
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 ★	0	少	些	大	A
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 ★	0	少	否	大	A
4	长期照护家里残疾人的那个人，自己的身体要有人盯着 ★	0	少	些	大	A
5	长期坐轮椅的，坐垫换成减压型，每天看一遍坐骨和尾骨	少	少	些	中	B
6	别买「能治好瘫痪、失明、耳聋」的疗法和器械 ★	0	少	些	中	A
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	0	中	否	中	A
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 ★	0	中	否	大	A
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	0	中	否	中	B

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
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	0	少	些	中	A
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	0	少	否	小	A
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	0	少	些	中	A
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	0	中	否	中	A
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	0	中	些	中	A
15	右下肢或者双下肢没了也能考驾照，准驾车型叫 C5	多	多	些	中	A
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）	多	多	是	大	A
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	多	中	些	中	A
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	少	中	些	中	A
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	0	中	些	中	A
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	多	多	是	中	A
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	少	多	是	中	B

34 · 34. 家里的常备药别吃出事（13 条）

条	建议	钱	时间	毅力	收益	证据
1	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 ★	0	少	否	大	B
2	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 ★	0	少	否	大	B
3	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 ★	0	少	否	大	A
4	2 岁以下的孩子感冒，别自己喂复方感冒药和止咳药	0	少	否	中	B
5	怀孕 20 周以后，别自己吃布洛芬这类止痛药	0	少	否	中	B
6	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	0	少	否	中	B
7	普通感冒别找医生要抗生素 ★	0	少	否	中	A
8	拉肚子先喝口服补液盐补水，5 岁以下的孩子不给止泻药	少	少	否	中	A
9	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	0	少	些	中	B
10	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	0	少	否	小	B
11	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	0	少	些	小	B
12	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	0	少	些	小	B
13	长期吃降脂药、降压药这类药的，先看说明书里有没有写葡萄柚（西柚），写了就别吃西柚和柚子，也别喝西柚汁	0	少	些	小	B

★ = 已收录在本册精编正文中的条目。

关于本册

原文：github.com/eternity4719/HowToLiveBetter · 作者：eternity4719 · 许可：CC BY 4.0（正文）
本册按「钱少 + 省事 + 不需坚持 + 收益大 + 证据硬」五项打分，从每章抽取前 28%（每章 3～12 条），共 210 条；条号、标题、成本标签与证据等级均沿用原书，收益与出处作了压缩，完整内容请以原书为准。
转载或引用请注明「高性价比人生指南」及作者，并附仓库与许可链接。