

本文是 2025 年 4 月 3 日公众号
(赢在 8 小时之外) 的付费文章。

昨天在 VIP 群里，大家聊起“人生低谷”这个话题时，我说：世界上只有

穷人和病人活得最纯粹。

因为他们的人生目标非常单一：穷人活着就是为了赚钱；病人活着就是为了把病治好。

从某种程度上来说，杂念越少，人生活得越有奔头。

本文是 2025 年 4 月 3 日公众号
(赢在 8 小时之外) 的付费文章。

昨天在 VIP 群里，大家聊起“人生低谷”这个话题时，我说：世界上只有

穷人和病人活得最纯粹。

因为他们的人生目标非常单一：穷人活着就是为了赚钱；病人活着就是为了把病治好。

从某种程度上来说，杂念越少，人生活得越有奔头。

当然，人活着不是为了比惨，更不是为了比谁的下限更低，如果可以的话，还是要往上走。

但是，只要脱离了穷人和病人这两个群体之后，有很多人会变得迷茫。

因为他们追求的事情太杂了：职场、车子、房子、随礼、家庭、子女教育、赡养老人.....

有些精神能量很弱的人会变得不堪重负，形容枯槁，甚至会因此郁郁寡欢。

还有些男人，受毒瘤思想的腐蚀太严重，在

各方力量的重压下，自己就变成了只会供养别人的活王八.....

最典型的一个现象就是：某个女人的青春都献给了前几任，等到青春不再，就想找个老实的王八嫁了，于是她就找到了你。

你不仅享受不到她的青春年华，还要掏空六个钱包给她买车、买房、交彩礼。

即使这样，她的姿态依然很高傲，依然不会对你满意，因为她看穿了你就是个活王八的本质。

那么问题来了，男人怎么做才能避免成为活王八呢？

答案也很简单，你只需要聚焦于三件事：健康，现金流，“开车”。

在你 25 岁-35 岁之间，这三件事是最重要的，其他的什么买车买房、成家立业、孝敬老人.....通通让它们死一边去。

比如，父母如果跟你要死要活，你就让他们去死；

女人如果让你买车、买房、做个负责的好男

人，你让她去死；

同事和领导让你爱岗敬业，你也要让他们去死。

因为你一旦迎合了他们的标准，你的能量就会被压制，然后越活就越像活王八。

下面我就分别跟大家聊聊，在

健康、现金流、“开车”这3个维度，如何成为一个纯粹的人。

本文一共 3200 字，由于我会使用很多极端

的表达，女性和上班族勿读，我怕你们会走火入魔(我也会聊到开车对女性的重要性)。

1. 健康

如果你是个男人，你必须戒烟戒酒，把所有高油高盐高糖的食物都戒掉，然后每天必须做力量训练。

在“吃”上忌口，是为了避免自己变得油腻、变得肥头大耳、变得口气熏天、变得未老先衰（三高疾病）。

男人之所以思想和精神都变得浑浊不堪，有

一个很重要的原因就是：他每天摄取的食物也都是浑浊不堪的。

什么油条、包子、饺子、火锅、烧烤、麻辣烫、饮料、奶茶.....这些通通给我戒掉。

有人会问：U 君，有这么夸张吗？饺子也不行吗？

当然不行，饺子是最垃圾的垃圾食品，比炒菜还恶劣。

炒菜你还可以把油汤筛下去，但是饺子里包的全是油盐混合物，一滴不漏地全吃下去了。

长此以往，你就会变得昏昏沉沉，沦为一个彻头彻尾的废物。

一般来说，女性吃东西要比男性精致很多，但是 U 君如果跟女性朋友出去吃饭，我会直接告诉她们，我不吃任何垃圾食品。

我只吃西餐、日料、韩餐、泰餐、粤菜、新疆菜这些低油、低盐、高蛋白的食物（当然，披萨、炸鸡、甜点这些高热量的食物也不能碰）。

比如，最好的一顿正餐是这样的：一块牛排，一份蔬菜沙拉，一小块全麦面包、十几颗坚果。

吃蔬菜沙拉我不会放任何沙拉酱，因为沙拉酱是世界上热量最高的食物，我直接生啃，实在觉得没味道我会撒点盐或者胡椒粉。

总之呢，我对各种食物的热量、升糖指数这些了如指掌，稍微不健康一点的食物我都不会吃的，你白给我我都不会要。

短期来看，如果中午你按照我说的这样去吃，那么一下午你都会活力满满，不会昏昏

沉沉，肚子也不会胀起来，也不会觉得饿。

长期来看，你的身材会越来越匀称，绝对不会成为中年油腻男。

如果你不知道怎么吃最健康，完全可以按照“糖尿病食谱”去吃东西。

当然，如果你是干体力活的，或者经常健身，那么你要比糖尿病患者摄入更多的碳水、主食。

总之，男人可以对搞钱和搞女人充满动力，但是绝对不能贪图口腹之欲，因为这玩意直

接会把自己搞废。

另外，我推荐男性朋友都去做力量训练（卷腹、俯卧撑、引体向上），而不是做有氧训练（跑步、骑行、游泳）。

原因也很简单，从玄学角度来讲，你在一天里感受到“力量”的次数越多，那么你的人生就会越来越有力量。

从科学角度来讲，力量训练会让男性分泌更多的睾酮，这玩意跟斗志、意志力、赚钱欲望是息息相关的。

这就引出了下一个话题：

2. 现金流

如果你在事业、职场上很迷茫，不知道该如何抉择，那就选择现金流最充足的那条路。

比如，A 公司给你开 3 万元的月薪，但是大家都说这个行业是夕阳行业；

B 公司给你开 1 万元的月薪，但是承诺将来让你当合伙人、拿股份、拿分红，而且大家都说这是个朝阳产业。

这时候，果断选择 A 公司。

因为现金流就是一切，就是王道。

衡量一个人是否有实力的标准也在于此，不要看他有几套房、几辆车、几家公司，就看他每个月有多少现金流入账。

U 君当年在北京创业的时候，见过太多手里有多家公司、开着一辆 8 手豪车的穷鬼老板，他们到处招摇撞骗，稍微有点实力的人一眼就识破了。

他们每个月的现金流可能是负的，过得是一

种拆东墙补西墙的日子。

有些人之所以会迷茫，就是他们忽略了手头的事情，总是着眼于未来，比如他们担心将来AI会取代自己的工作。

其实，巴菲特和马芸都可以谈未来，但是对于我们这些小老板来说，最重要的是这个月能入账多少钱。

这不是目光短浅，而是尊重市场规律。这个月很赚钱的事情，那么未来几年大概率还会

赚钱。

另外，男人的信心来源就是现金流，只要你现金流充足，那么你走到哪里都会非常有底气、有信心。

说白了，在任何饭局上买单的人永远是最有魅力的那一个。

尤其当饭局上有多多个女人在场时。

U 君当年在北京刚刚崭露头角时，我就做过一些很过分的行为：只要聚餐时有男有女，本来承诺的是 AA 制，但是结账时我会说：

所有女性朋友的单都是我买了。

我知道，这样做能得罪很多男性朋友，让他们看了很不爽，但是你知道我收获的是什么呢？

没错，就是你想的那件事。

有人会问：女人们不会觉得你是冤大头吗？

我告诉你，女人一般只会在意两件事：你花钱是否大方，你是否开一辆豪车。

她们不会在意你家里有几套房，也不会在意

你所做的行业是否干净。

这就引出了下一个话题：

3. “开车”

我从来不提倡男性禁欲，而是鼓励大家在年轻时一定要去开车，绝对不能亏待自己，更不能憋着自己。

注意，我并不是推荐大家都去放纵，我知道那件事就是片刻欢愉而已，但是那片刻欢愉真的很重要。

尤其当你处于 25-35 岁之间的年龄，这 10 年是打造事业的黄金期。

如果在这期间，假设你每周都有 1 小时可以用来开车，那么接下来的 6 天 23 小时你都不会再想这件事，而是专心致志地去搞钱。

反之，如果你没有车开，或者信了“禁欲/戒色”那些鬼话，那么在一周七天里，你有 6 天 23 小时都在心心念念这件事。

然后你就成了彻头彻尾的废物，还怎么搞事业、怎么搞钱？

不信你去看看那些著名的明星、球星、歌星、画家、企业家.....只要一个有大成就的人，对“开车”这件事看得很开。

他们绝对不会亏待自己，更不会禁欲，而是每周拿出来一两个小时去做这件事，然后才能全身心地投入到自己的事业上去。

而且，一个男人只要没有病态的X瘾，他根本不会沉迷于这件事的，每周一两次、累计一小时，就完全够了，打着饱嗝。

有人会问：U君，我找不到女人，我自己开手动挡行不行？

我的回答是：也不是不可以，开手动挡也可以让你释放压力，全身心地投入到工作中。

但是，手动挡毕竟不是真人互动，你内心里最深处的那个需求还是得不到满足，你还会整天胡思乱想、到处瞎浏览。

比如，同样是荷尔蒙差不多的两个年轻男性，一个人有正常的伴侣，每周开车两次，一共 1 小时。

而另一个人纯靠手动挡，也是每周开车两

次，每次一小时。

但是，两者的效果是不一样的。

前者在清醒的 6 天 23 小时里，基本不会想这件事，更不会到网上浏览那些奇奇怪怪的网站。

但是，后者的深层需求没有得到满足，他每周可能还会花几个小时去网上到处瞎逛、瞎浏览，他也会在各种社交软件上浪费很多时间。

所以，能找真人绝对不开手动挡。

女性也是同理，开车对女性的影响跟男性不一样，因为它跟女性的精神健康、心理健康息息相关。

长期不开车的女性，很可能会出现一系列的精神问题、心理问题，我一点没夸张，你可以自己去任何一个网站上查询。

而且，工具跟真人有本质区别。

举两个最简单的例子：

① 男性的某种味道，会让女人睡眠更深，

更有幸福感。

② 拥抱能让女人分泌很多对健康有益的激素，也会缓解焦虑和压力。

加微信：kakawuyin

洞鉴知识库VIP群

专注于分享大V知识星球公众号小圈子等内容

一年更新服务活动限时价格，仅需59

→ 我们的分享内容包括：

- 1、吃瓜群众岱岱实时圈文加群聊对话更新
- 2、子明私享汇（会）内部文章（原价568元/年）
- 3、政事堂（顾子明）付费内容再送顾子明群聊
- 4、米联储见闻【作者米糕】（原价599元/年）
- 5、欧洲金靴会员专属文章（原价328元/年）
- 6、砖瓦厂内部圈文（原价400元/年）
- 7、卢克文青云读书会专属文章（原价699元/年）
- 8、鉴茶财经院知识星球（原价3310元/年）
- 9、猫哥的视界知识星球文章（原价299元/年）
- 10、财新周刊【独家新闻】（原价1498元/年）
- 11、杨世光在金钱爆（原价2200元/年）
- 12、蔡森财经知识星球（原价1600元/年）
- 13、灏泽异谈知识星球付费文章（原价4166元/年）
- 14、唐书院公众号
- 15、参考答案阅览室（原价199元/年）
- 16、卢克文知识星球文章
- 17、大树乡谈知识星球加公众号文
- 18、血饮之家知识星球（原价2280）
- 19、持续增加中。。。

→ 不定时更新内容有：

- ①守夜人司令知识星球、挨踢牛魔王知识星球、混沌天涯客、NEO摸鱼录、卢麒元、
- ②创始人笔记、达叔天演论知识星球、成竹财富圈、雪球花甲老头等
- ③江宁知府、咩咩说、局外人世界、尹香武、U君笔记
- ④西风付费文章、老端、赢在八小时之外、局外人的视界、升值计等等一些大V付费文章



加微信：kakawuyin

活动限时价格，仅需59

加微信：kakawuyin

当然，人活着不是为了比惨，更不是为了比谁的下限更低，如果可以的话，还是要往上走。

但是，只要脱离了穷人和病人这两个群体之后，有很多人会变得迷茫。

因为他们追求的事情太杂了：职场、车子、房子、随礼、家庭、子女教育、赡养老人.....

有些精神能量很弱的人会变得不堪重负，形容枯槁，甚至会因此郁郁寡欢。

还有些男人，受毒瘤思想的腐蚀太严重，在

各方力量的重压下，自己就变成了只会供养别人的活王八.....

最典型的一个现象就是：某个女人的青春都献给了前几任，等到青春不再，就想找个老实的王八嫁了，于是她就找到了你。

你不仅享受不到她的青春年华，还要掏空六个钱包给她买车、买房、交彩礼。

即使这样，她的姿态依然很高傲，依然不会对你满意，因为她看穿了你就是个活王八的本质。

那么问题来了，男人怎么做才能避免成为活王八呢？

答案也很简单，你只需要聚焦于三件事：健康，现金流，“开车”。

在你 25 岁-35 岁之间，这三件事是最重要的，其他的什么买车买房、成家立业、孝敬老人.....通通让它们死一边去。

比如，父母如果跟你要死要活，你就让他们去死；

女人如果让你买车、买房、做个负责的好男

人，你让她去死；

同事和领导让你爱岗敬业，你也要让他们去死。

因为你一旦迎合了他们的标准，你的能量就会被压制，然后越活就越像活王八。

下面我就分别跟大家聊聊，在

健康、现金流、“开车”这3个维度，如何成为一个纯粹的人。

本文一共 3200 字，由于我会使用很多极端

的表达，女性和上班族勿读，我怕你们会走火入魔(我也会聊到开车对女性的重要性)。

1. 健康

如果你是个男人，你必须戒烟戒酒，把所有高油高盐高糖的食物都戒掉，然后每天必须做力量训练。

在“吃”上忌口，是为了避免自己变得油腻、变得肥头大耳、变得口气熏天、变得未老先衰（三高疾病）。

男人之所以思想和精神都变得浑浊不堪，有

一个很重要的原因就是：他每天摄取的食物也都是浑浊不堪的。

什么油条、包子、饺子、火锅、烧烤、麻辣烫、饮料、奶茶.....这些通通给我戒掉。

有人会问：U 君，有这么夸张吗？饺子也不行吗？

当然不行，饺子是最垃圾的垃圾食品，比炒菜还恶劣。

炒菜你还可以把油汤筛下去，但是饺子里包的全是油盐混合物，一滴不漏地全吃下去了。

长此以往，你就会变得昏昏沉沉，沦为一个彻头彻尾的废物。

一般来说，女性吃东西要比男性精致很多，但是 U 君如果跟女性朋友出去吃饭，我会直接告诉她们，我不吃任何垃圾食品。

我只吃西餐、日料、韩餐、泰餐、粤菜、新疆菜这些低油、低盐、高蛋白的食物（当然，披萨、炸鸡、甜点这些高热量的食物也不能碰）。

比如,最好的一顿正餐是这样的:一块牛排,一份蔬菜沙拉,一小块全麦面包、十几颗坚果。

吃蔬菜沙拉我不会放任何沙拉酱,因为沙拉酱是世界上热量最高的食物,我直接生啃,实在觉得没味道我会撒点盐或者胡椒粉。

总之呢,我对各种食物的热量、升糖指数这些了如指掌,稍微不健康一点的食物我都不会吃的,你白给我我都不会要。

短期来看,如果中午你按照我说的这样去吃,那么一下午你都会活力满满,不会昏昏

沉沉，肚子也不会胀起来，也不会觉得饿。

长期来看，你的身材会越来越匀称，绝对不会成为中年油腻男。

如果你不知道怎么吃最健康，完全可以按照“糖尿病食谱”去吃东西。

当然，如果你是干体力活的，或者经常健身，那么你要比糖尿病患者摄入更多的碳水、主食。

总之，男人可以对搞钱和搞女人充满动力，但是绝对不能贪图口腹之欲，因为这玩意直

接会把自己搞废。

另外，我推荐男性朋友都去做力量训练（卷腹、俯卧撑、引体向上），而不是做有氧训练（跑步、骑行、游泳）。

原因也很简单，从玄学角度来讲，你在一天里感受到“力量”的次数越多，那么你的人生就会越来越有力量。

从科学角度来讲，力量训练会让男性分泌更多的睾酮，这玩意跟斗志、意志力、赚钱欲望是息息相关的。

这就引出了下一个话题：

2. 现金流

如果你在事业、职场上很迷茫，不知道该如何抉择，那就选择现金流最充足的那条路。

比如，A 公司给你开 3 万元的月薪，但是大家都说这个行业是夕阳行业；

B 公司给你开 1 万元的月薪，但是承诺将来让你当合伙人、拿股份、拿分红，而且大家都说这是个朝阳产业。

这时候，果断选择 A 公司。

因为现金流就是一切，就是王道。

衡量一个人是否有实力的标准也在于此，不要看他有几套房、几辆车、几家公司，就看他每个月有多少现金流入账。

U 君当年在北京创业的时候，见过太多手里有多家公司、开着一辆 8 手豪车的穷鬼老板，他们到处招摇撞骗，稍微有点实力的人一眼就识破了。

他们每个月的现金流可能是负的，过得是一

种拆东墙补西墙的日子。

有些人之所以会迷茫，就是他们忽略了手头的事情，总是着眼于未来，比如他们担心将来AI会取代自己的工作。

其实，巴菲特和马芸都可以谈未来，但是对于我们这些小老板来说，最重要的是这个月能入账多少钱。

这不是目光短浅，而是尊重市场规律。这个月很赚钱的事情，那么未来几年大概率还会

赚钱。

另外，男人的信心来源就是现金流，只要你现金流充足，那么你走到哪里都会非常有底气、有信心。

说白了，在任何饭局上买单的人永远是最有魅力的那一个。

尤其当饭局上有多个女人在场时。

U 君当年在北京刚刚崭露头角时，我就做过一些很过分的行为：只要聚餐时有男有女，本来承诺的是 AA 制，但是结账时我会说：

所有女性朋友的单都是我买了。

我知道，这样做能得罪很多男性朋友，让他们看了很不爽，但是你知道我收获的是什么呢？

没错，就是你想的那件事。

有人会问：女人们不会觉得你是冤大头吗？

我告诉你，女人一般只会在意两件事：你花钱是否大方，你是否开一辆豪车。

她们不会在意你家里有几套房，也不会在意

你所做的行业是否干净。

这就引出了下一个话题：

3. “开车”

我从来不提倡男性禁欲，而是鼓励大家在年轻时一定要去开车，绝对不能亏待自己，更不能憋着自己。

注意，我并不是推荐大家都去放纵，我知道那件事就是片刻欢愉而已，但是那片刻欢愉真的很重要。

尤其当你处于 25-35 岁之间的年龄，这 10 年是打造事业的黄金期。

如果在这期间，假设你每周都有 1 小时可以用来开车，那么接下来的 6 天 23 小时你都不会再想这件事，而是专心致志地去搞钱。

反之，如果你没有车开，或者信了“禁欲/戒色”那些鬼话，那么在一周七天里，你有 6 天 23 小时都在心心念念这件事。

然后你就成了彻头彻尾的废物，还怎么搞事业、怎么搞钱？

不信你去看看那些著名的明星、球星、歌星、画家、企业家.....只要一个有大成就的人，对“开车”这件事看得很开。

他们绝对不会亏待自己，更不会禁欲，而是每周拿出来一两个小时去做这件事，然后才能全身心地投入到自己的事业上去。

而且，一个男人只要没有病态的 X 瘾，他根本不会沉迷于这件事的，每周一两次、累计一小时，就完全够了，打着饱嗝。

有人会问：U 君，我找不到女人，我自己开手动挡行不行？

我的回答是：也不是不可以，开手动挡也可以让你释放压力，全身心地投入到工作中。

但是，手动挡毕竟不是真人互动，你内心里最深处的那个需求还是得不到满足，你还会整天胡思乱想、到处瞎浏览。

比如，同样是荷尔蒙差不多的两个年轻男性，一个人有正常的伴侣，每周开车两次，一共 1 小时。

而另一个人纯靠手动挡，也是每周开车两

次，每次一小时。

但是，两者的效果是不一样的。

前者在清醒的 6 天 23 小时里，基本不会想这件事，更不会到网上浏览那些奇奇怪怪的网站。

但是，后者的深层需求没有得到满足，他每周可能还会花几个小时去网上到处瞎逛、瞎浏览，他也会在各种社交软件上浪费很多时间。

所以，能找真人绝对不开手动挡。

女性也是同理，开车对女性的影响跟男性不一样，因为它跟女性的精神健康、心理健康息息相关。

长期不开车的女性，很可能会出现一系列的精神问题、心理问题，我一点没夸张，你可以自己去任何一个网站上查询。

而且，工具跟真人有本质区别。

举两个最简单的例子：

① 男性的某种味道，会让女人睡眠更深，

更有幸福感。

② 拥抱能让女人分泌很多对健康有益的激素，也会缓解焦虑和压力。

加微信: kakawuyin

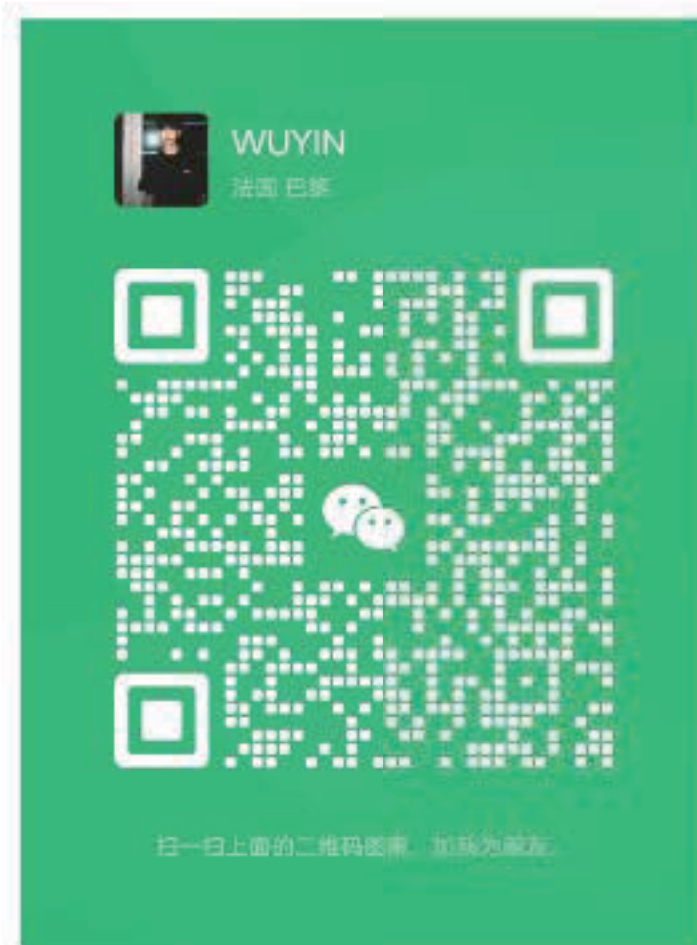
洞鉴知识库VIP群

专注于分享大V知识星球公众号小圈子等内容

一年更新服务活动限时价格，仅需59

→ 我们的分享内容包括：

- 1、吃瓜群众岱岱实时圈文加群聊对话更新
- 2、子明私享汇（会）内部文章（原价568元/年）
- 3、政事堂（顾子明）付费内容再送顾子明群聊
- 4、米联储见闻【作者米糕】（原价599元/年）
- 5、欧洲金靴会员专属文章（原价328元/年）
- 6、砖瓦厂内部圈文（原价400元/年）
- 7、卢克文青云读书会专属文章（原价699元/年）
- 8、鉴茶财经院知识星球（原价3310元/年）
- 9、猫哥的视界知识星球文章（原价299元/年）
- 10、财新周刊【独家新闻】（原价1498元/年）
- 11、杨世光在金钱爆（原价2200元/年）
- 12、蔡森财经知识星球（原价1600元/年）
- 13、灏泽异谈知识星球付费文章（原价4166元/年）
- 14、唐书院公众号
- 15、参考答案阅览室（原价199元/年）
- 16、卢克文知识星球文章
- 17、大树乡谈知识星球加公众号文
- 18、血饮之家知识星球（原价2280）
- 19、持续增加中。。。



加微信：kakawuyin

活动限时价格，仅需59

→ 不定时更新内容有：

- ①守夜人司令知识星球、挨踢牛魔王知识星球、混沌天涯客、NEO摸鱼录、卢麒元、
- ②创始人笔记、达叔天演论知识星球、成竹财富圈、雪球花甲老头等
- ③江宁知府、咩咩说、局外人世界、尹香武、U君笔记
- ④西风付费文章、老端、赢在八小时之外、局外人的视界、升值计等等一些大V付费文章

加微信：kakawuyin