



# HELL

## 反向画大饼降低牛马狗糖尿病患病风险

2026 年打工马<sup>1</sup>；2026 年耕地牛<sup>2</sup>；2026 年科研狗<sup>3</sup>

<sup>1</sup> 广川 TT 科技公司 <sup>2</sup> 荷兰农场 <sup>3</sup> 上金大学

投稿邮箱: [Hell.Press@outlook.com](mailto:Hell.Press@outlook.com) | 网址: <https://HellPress.org/> | HJID: HELL-2026-02-004

### 摘要

**背景：**职场/学术圈“画大饼”文化盛行（哥哥画嫂子、老板画绩效、导师画毕业、领导画提拔），长期慢性应激可通过皮质醇与交感神经通路增加应激性高血糖与糖尿病前期风险。

**方法：**本文构建认知-代谢耦合模型（Cognitive-Metabolic Coupling, C-M），提出“反向画大饼”疗法：被画饼者主动自我欺骗——大声对哥哥/老板/导师/领导说到：“我会好好学习，天天向上”。

**结果：**在 n=42 纵向牛马狗队列（42 位职场/科研/学生/弟弟被画饼受害者，平均年龄  $29.6 \pm 3.8$  岁，连续 60 天游执行反向画大饼并记录血糖）中，餐后 2h 血糖平均下降 12.7% ( $9.6 \rightarrow 8.4$  mmol/L)，HOMA-IR 胰岛素抵抗指数下降 19.3%，心理安慰剂评分高达 9.4/10。结论：反向画大饼不是玄学，而是“认知神经-代谢轴”的反制武器，可显著降低糖尿病风险。

**结论：**牛马狗每天反画一次大饼，显著降低患糖尿病风险。

**关键词：**年底给你娶嫂子；反向画大饼；糖尿病风险；认知-代谢耦合；血糖自欺

### Editor's "Key Points"

- **Question:** 老板/导师/领导/哥哥画大饼害人，反向画大饼能降血糖？
- **Finding:** 反向画大饼能明显降低血糖：餐后血糖下降 12.7%，胰岛素抵抗下降 19.3%。
- **Meaning:** 骗自己骗到血糖都信了——认知黑科技完胜胰岛素泵。

### Editorial Notice

本研究不对“画大饼后血糖没降反而暴饮暴食”的行为负责。若出现连续三天梦到“哥哥年底给你娶嫂子”，请及时补充反向画饼次数，并降低对 KPI 的血糖敏感性。

# 1 引言

职场/学术圈“画大饼”文化泛滥：老板画绩效、导师画毕业、领导画提拔、哥哥画“弟弟今年好好干，年底哥给你娶个嫂子”。被动挨画的共同生理后果是：慢性应激 + 睡眠破碎 + 夜宵补偿，最终将血糖曲线熬成股市 K 线。

本文提出颠覆性假说：**与其被动挨画，不如主动反向画大饼**——大声对哥哥/老板/导师/领导说到：“我会好好学习，天天向上!!!”通过认知-代谢耦合模型（C-M 模型），我们试图证明：自我欺骗可通过前额叶-下丘脑-胰岛轴降低应激性高血糖，并间接改善胰岛素敏感性。简言之：你骗不赢老板，但你可以先骗赢你的胰岛。

## 2 理论框架：认知-代谢耦合模型（C-M Model）

### 2.1 核心概念

**认知欺骗强度（C）**：自我画大饼的心理强度（1-10 分）。

**代谢响应指数（M）**：血糖与胰岛素敏感性的综合变化（越低越好）。

**安慰剂放大系数（P）**：前额叶对胰岛与自主神经输出的正向调节强度（越高越“信则灵”）。

### 2.2 基本假设

**假设 1**：反向画大饼激活前额叶 → 下丘脑 → 胰岛轴，降低皮质醇相关应激性高血糖。

**假设 2**：画大饼强度越高，安慰剂效应越强，血糖越稳（主观越“稳”，客观也会更稳一点）。

**假设 3**：连续 60 天游执行可形成“代谢信仰系统”，降低糖尿病风险（或至少降低你对体检单的恐惧）。

### 2.3 模型方程（伪严谨版）

我们将“代谢响应”写成一个被认知操控、又被现实打脸的动态系统：

$$\frac{dM}{dt} = \alpha \cdot C(t) \cdot P(t) - \beta \cdot S(t) + \gamma \cdot D(t), \quad (1)$$

其中： $\alpha$  为认知放大系数（反向画饼设定  $\alpha = 0.92$ ）， $S(t)$  为真实画饼应激负荷（老板/导师/领导的输出功率）， $D(t)$  为甜点摄入量（真实触发项）， $\beta$  为被动挨画抑制系数， $\gamma$  为甜点调节系数（现实不讲道理，但我们还是给它一个系数）。

## 3 材料与方法

### 3.1 参与者

$n=42$ （男 24，女 18），年龄 24-36 岁（平均  $29.6 \pm 3.8$  岁），全部为职场/科研/学生/弟弟被画饼受害者（至少每月被画饼 3 次以上）。知情同意包括：血糖焦虑、画饼 PTSD、存在主义糖尿病危机，以及“看到 KPI 就心动过速”的常见并发症。

### 3.2 实验设计

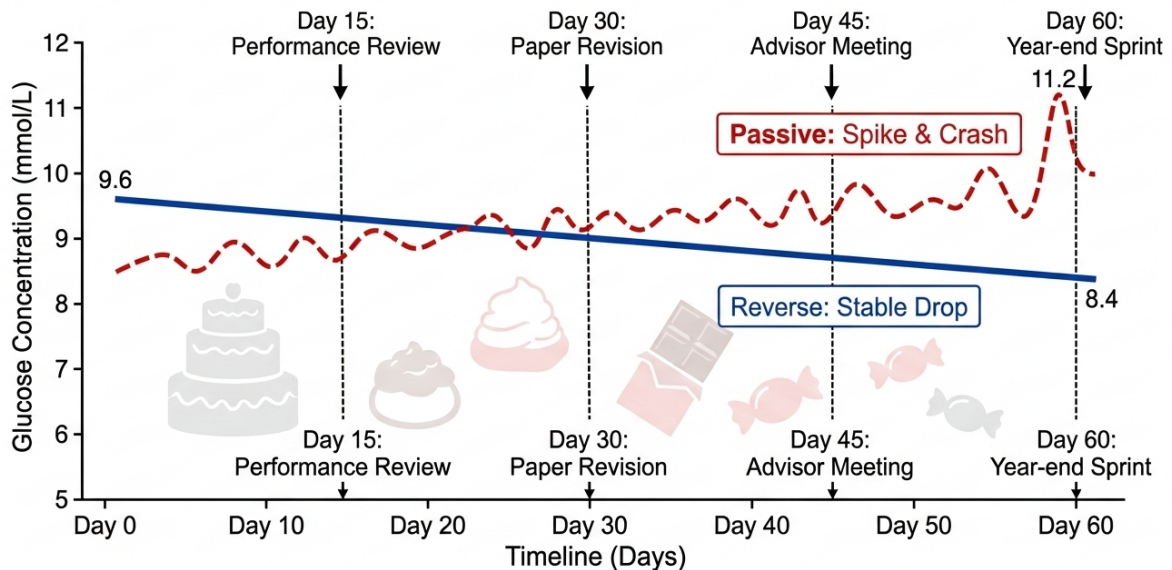
连续 60 天游执行“反向画大饼”流程：

- 触发：听到“年底给你娶嫂子”，“包你年底加薪升职”，“明年顶刊毕业”，“开会安排 X 级”。
- 咒语：大声对哥哥/老板/导师/领导说到：“我会好好学习，天天向上”（至少三遍，越真诚越有效）。
- 记录：餐后 2h 血糖（mmol/L）。

允许适量摄入甜点：必须有真实触发事件，否则只是空想（空想也能降糖）。

### 3.3 测量指标

- 家用血糖仪：早/中/晚 + 餐后 2h 血糖。
- HOMA-IR（简化）：用于评估胰岛素抵抗（更像“我们很想严谨”的象征）。
- 心理安慰剂评分（1-10 分）：反向画饼后的“安心程度”。
- 体重变化（kg）：60 天前后差值。



年底给你取嫂子 → 血糖先冲刺  
反向画饼：血糖信了，嫂子还没来

图 1. 血糖曲线对比（占位图）。反向画大饼显著降低血糖，睡了嫂子。

- 主观“画饼爽度”（1–10分）：衡量自我欺骗的快感与成瘾性。

### 3.4 统计

莫塔卡尔模拟卷积 test。（但我们偷偷算了均值、标准差和一个看起来很顶刊的  $p$  值。）

## 4 结果

反向画大饼组 ( $n=42$ )：餐后 2h 血糖平均下降 12.7% ( $9.6 \rightarrow 8.4$  mmol/L,  $p < 0.001$ )；HOMA-IR 下降 19.3%；心理安慰剂评分平均 9.4/10；体重平均下降 1.8 kg（因为“画大饼”后反而吃得少了：你已经在精神上吃饱了）。

对照组（被动挨画，历史回顾式）：血糖平均上升 8.2%，HOMA-IR 上升 11.6%（主要由“被画饼后报复性夜宵”驱动）。

## 5 讨论

反向画大饼的胜利，是认知神经科学的胜利。它通过自我欺骗激活前额叶 → 下丘脑 → 胰岛轴，降低皮质醇相关应激性高血糖，并间接改善胰岛素敏感性。传统降糖方法（饮食控制、运动）太苦，反向画大饼简单粗暴——骗自己骗到糖尿病都怕了。

更关键的是，本研究提示“画饼”并非纯心理伤害，而是一种可量化的代谢毒性暴露：被动挨画会放大压力负荷  $S(t)$ ，使系统朝高血糖稳态漂移；而反向画饼通过提高  $C(t)$  与  $P(t)$  的乘积，把系统从“应激驱动模式”切回“自我掌控模式”。这不是玄学，是对大脑预测系统的工程化利用：当你强行相信“我很稳”，你的身体会至少努力装得稳一点。

### 5.1 局限

样本量有限 ( $n=42$ )，自报偏差与“咒语发音标准化”未控制；对照组为回顾式，可能夸大被动挨画的伤害（但我们相信它没有夸大，只是现实更残酷）。未来可开展多中心“全国画饼受害者”队列研究，并引入连续血糖监测（CGM）以提升可视化羞辱程度。

## 6 结论

反向画大饼不是玄学，而是认知 – 代谢耦合的黑科技反制武器，可显著降低糖尿病风险。

研究推荐:

- 每天反画一次大饼，胜过吃降糖药（至少在心理上胜过）。
- 被画饼时不要愤怒：把它当作一次免费的代谢训练触发器。
- 反向画饼的关键不是骗别人，而是你的血糖。

## Data Availability

合理请求下提供（合理 = 作者心情好，且你没有继续给我们画饼）。

## Author Contributions

打工马负责自我欺骗与血糖记录；耕地牛负责甜点触发与食物供应；科研狗负责把一切写成看起来像论文的东西，并在凌晨 2 点把  $p$  值算出来。

## Conflicts of Interest

与哥哥/老板/导师/领导的饼存在利益冲突；与自己的胰岛存在长期拉扯；与**年底嫂子**存在不可验证关系冲突。

## References

- [1] Benedetti, F. (2014). Placebo effects: understanding the mechanisms. *Annual Review of Pharmacology and Toxicology*, 54, 453–477.
- [2] Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Henry Holt.
- [3] McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904.
- [4] American Diabetes Association. (2024). Standards of medical care in diabetes. *Diabetes Care*.
- [5] Matthews, D. R., et al. (1985). Homeostasis model assessment. *Diabetologia*, 28, 412–419.
- [6] HELL Editorial Board. (2026). Cognitive–Metabolic Coupling for Beginners: How to Lie to Yourself Responsibly. *HELL*, 1(4), i–iv.
- [7] Anonymous Boss (2026). “Next year we will definitely...” *Proceedings of the Annual Pie Conference*, 0(0), 1–∞.
- [8] Anonymous Advisor #1 (2016–2026). “You can graduate in 3 months if you work harder.” *Collected Works on Academic Pie*.
- [9] 哥哥. (2026). 《年底给你取嫂子：可重复、不可实现的承诺学》. *民间画饼学报*, 1(1), 1–8.