

飲食失調傷身傷心

過度節食可能引起厭食,也可能導致“饑不擇食”,造成惡性循環

古有“楚王好細腰,宮中多餓死”,今有“瘦即正義”之審美,畸形觀念之泛濫,催生出大批飲食失調人群。《柳葉刀·精神醫學》發表的最新研究顯示,2019年,全球範圍內飲食失調患者總人數已達5550萬左右。

不吃、貪吃、猛吃都可能是飲食失調

飲食失調,學名“進食障礙”,是以不正常飲食習慣或異常進食行為為主的心理障礙。數據顯示,美國約3000萬人被飲食失調困擾,每62分鐘至少有一人直接死于該病。我國目前尚未有針對飲食失調的大型調查,但2013年一項針對武漢女大學生的調查發現,中國飲食失調的發生率與西方國家相當,却未引起足夠重視。

《柳葉刀·精神醫學》所刊研究顯示,相比男性,女性患者的占比明顯更高。正因如此,飲食失調的臨床研究多以女性為主,對男性患病情況缺乏了解。北京大學第六醫院曾發表數據估計,約有10%的飲食失調患者為男性,且大部分缺乏診察,患病率呈上升趨勢。

節食、暴食等現在生活中很常見,媒體也常報道有明星為控制體重連續3天祇喝水不吃飯,還有人幾十年沒碰過米。但復旦大學附屬中山醫院心理醫學科主任李建林說,若普通人祇是偶爾節食,還算不上疾病。臨床診斷通常有3個維度:一是頻度,異常飲食行為是否持續3個月以上,或每周至少一次;二是進食習慣表現,比如,是否過度限制飲食等;三是影響,是否對生活、工作、學業等造成不良影響。如果3項全部為“是”,且排除垂體腫瘤等神經系統器質性病變,即可認定為飲食失調。

神經性厭食癥:主動拒食。神經性厭食癥是死亡率最高的心理疾病之一,達到5%~15%。這類患者體重指數(BMI=體重/身高的平方)低於17.5,且存在主動拒食、過度節食、服用食慾抑制藥物的情況,伴隨陣發性暴食、催吐。中南大學湘雅二醫院醫學心理中心主任醫師吳大興表示,因過度節食導致的營養不良,早期可造成脫髮、貧血及內分泌失調,久之則會傷及心臟、大腦,並造成腎臟、甲狀腺等多器官衰竭,有生命危險。上世紀70年代,曾因一曲《昨日重現》風靡全球的美國歌手凱倫·卡彭特,為了改變本就不胖的身材,不計一切節食,發展為厭食癥,暴瘦35公斤,各種疾病隨之而來,最終于1983年因心臟衰竭去世。

神經性貪食癥:忍不住吃。貪食癥患者的體重通常處於正常範圍或輕度肥胖,但有無法抗拒的進食慾望,進食時間長。他們同時又有“肥胖恐懼”,常在進食後做出不恰當的補償行為,比如催吐、過度運動、禁食、使用瀉藥等,可與厭食癥交替出現。由于頻繁催吐,患者常有腮腺腫大、齲齒、慢性咽喉炎等問題,或出現嚴重脫水。2007年以香港小姐亞軍身份出道的王君馨因事業發展不順,壓力倍增。當她發現瘋狂吃東西

會讓自己舒服一點時,便開始靠暴飲暴食發泄情緒。因為暴食後的罪惡感,她試過把餅乾扔進垃圾桶,但最後仍控制不住一面哭一面去垃圾桶把餅乾撿回來……患上抑鬱癥後,她花了3年時間才慢慢走出來。

暴食癥:進食像風卷殘雲。暴食癥患者也無法控制食慾,食量是普通同齡人的3~5倍,但進食時間短。他們不過分關注體型,很少做出補償行為。長期超量攝食引發的肥胖是心腦血管疾病的高危因素;短時間內大量飲食還會增加胃腸、心臟負擔,甚至誘發猝死。2001年的香港電影《瘦身男女》中,女主角就是失戀後得了暴食癥,致體重猛增到260斤。

畸形審美觀帶來身材焦慮

飲食失調的原因十分複雜,目前認為多由心理原因而起,在造成身體損傷的同時,還會引發更多心理問題,比如自尊心低,嚴重的抑鬱、焦慮情緒,產生自殺傾向等,可謂惡性循環。具體而言,飲食失調可能與以下因素有關。

遺傳因素及性格。如果有飲食失調家族史,其患病可能性會高于正常人群;如果個人性格過于追求完美或過度追求自我控制,易在青春期中出現節食或暴食等問題。

媒體引導造成的身材焦慮。近年來,營銷廣告、娛樂節目等竭力打造“瘦即美”的觀念,甚至在某些明星的示範和媒體推動下,大肆宣揚瘦到誇張的病態體型。比如,腰應瘦到能反手摸肚臍,鎖骨要凹陷到能放硬幣,成年女性要能將自己塞進童裝。跟風而上的還有各種平臺推廣的減肥教程和用具。其大多在變相鼓勵節食,也有商家推出“催吐管”,宣揚既滿足口欲又不長肉的錯誤理念。吳大興說,過度節食可能引起厭食,也可能造成“饑不擇食”,暴食後的“深感悔恨”可能導致其陷入“節食-暴食-補償-再節食”的惡性循環。

緩解現實壓力的需要。李建林說,嬰兒哭鬧時,母親通常會哺乳安撫,孩子由此漸漸形成“用吃撫慰內心”的心理。長大後,在成績、升學等巨大壓力下,青少年很可能通過暴飲暴食發泄情緒或逃避壓力。

內心渴望得到關注。吳大興表示,如果孩子成長過程中未得到足夠關注,內心會缺乏安全



民衆進行調查,以評估他們對金融知識的掌握程度和個人理財情況。結果發現,總體而言,日本人金融知識水平不高。但實際上,會理財的人不會將時間浪費在煩惱和抱怨上,對未來更有規劃,他們願意以實際行動來改變自身狀況。因此無論貧窮還是富貴,懂些金融知識、有理財規劃的人,身體炎癥水平低,健康狀況更好。

會理財的人更健康

日本廣島大學和名古屋大學聯合研究發現,會理財的人不易焦慮,感受到的壓力更小,身體炎癥水平低、更健康。

研究人員通過問卷及走訪的形式對日本各地

新婚第一年如何磨合好



對於新婚夫婦來說,總能感受到“戀愛和結婚是兩碼事”,如果結婚前沒有做好充分準備,就會引發許多問題。近日,美國“微軟新聞網”總結了新婚夫妻第一年常出現的一些問題以及化解方法。

1.不應過度沉溺二人世界。臨床心理學家保羅·德波表示,夫妻在結婚第一年容易祇關注家庭而忽略了外界,這可能會影響雙方的個人發展。夫妻間應平衡好彼此、家庭和外界之間的關係,不能與外界脫軌。

2.別總期待對方改變。通常認為,婚姻會讓人變得成熟冷靜。然而,人的脾氣秉性是多年形成,難以在短時間內改變。不要試圖改變對方,學會適應和理解對方才能讓生活更加甜蜜,關係更加和睦。

3.多些包容心。你是否會因為“衣服沒按顏色分類”或“地上有頭髮”等小事對另一半生氣?夫妻之間多些忍讓、包容,改一改自己的壞脾氣和小毛病,才能和諧相處。

4.家務分工明確。許多新婚夫婦常常會因為“誰刷碗、誰掃地”等小事計較,夫妻之間應根據家庭的

實際情況提前溝通,分工明確,擺脫“男主外,女主內”的固定思維。

5.不要口無遮攔。吵架對於新婚夫婦在所難免,有的夫婦吵架會導致感情破裂,有的會讓生活變得更幸福。需要注意的是,吵架不是為了傷害彼此,而是為了解決問題,即便爭吵也不應口無遮攔。

6.不要逃避問題。對新婚夫妻來說,某種程度的分歧其實是健康的,生活需要通過“小打小鬧”來點綴。逃避分歧或問題,不如及時溝通,以免小煩惱累積成大麻煩。

7.重視婚前諮詢。多數夫妻會把錢花在奢華的婚禮上,却忽略了婚前諮詢。婚姻家庭治療師伊比尼表示,大部分夫妻出現感情問題時,會因尷尬不願尋求外界幫助。實際上,步入婚姻前消除分歧總比婚後吵架要好得多。

8.考慮清楚再要孩子。孩子會給小夫妻帶來壓力、失眠等一系列問題,需要兩個人共同克服。所以,不要過于急着要孩子,可以把可能遇到的問題拿到桌面上來開誠布公地談一談,提前做好準備。

9.進行財務安排。戀愛專家索尼亞·施瓦茨表示,新婚夫婦很少談論金錢,人們通常認為已婚夫婦應該共同管理財產,但並不是所有人都這樣認為。所以,需要和另一半確定你們之間的財務計劃。

10.時常贊美感激。生活在一起久了,往往會把另一半在身邊當成一種習慣。對於一些小感動、小付出視而不見,不知不覺傷了對方的心。為了避免這種情況,可以來一次約會、說些贊美的話、準備一些小禮物,為感情保鮮。

11.規律性生活。現實生活中,日常的壓力總會占據夫妻二人的時間、精力、思想和心靈,導致性欲直線下降。長期如此,兩人感情將變得疏遠。所以,即便工作忙碌也要嘗試創造一些親密相處。



感,表現出較大的情緒波動,且自我管理能力差,更易陷入節食或暴食“陷阱”。他們有時還會選擇用節食等極端手段獲取存在感。

從臨床看,因身材焦慮導致的飲食失調患者越來越多。李建林說,一方面,外賣市場迅猛發展,助長了人們“衣來伸手,飯來張口”的習慣,肥胖問題愈發嚴重;另一方面,社會畸形審美使人們對體重更為敏感。2006年一項調查顯示,50.83%的女生認為自己太重或相對太重,23.1%的正常體重或低于正常體重女生仍認為自己較重或太重。人的本能是“趨利避害”,比起痛苦運動,節食、催吐顯然更加容易。

擺正觀念,接納自己

2019年,國務院印發健康中國行動意見,明確了15個專項行動,其中包括“合理膳食”“全民健身”,側面上將“飲食失調”防治提上日程。吳大興說:“以臨床和我的經驗看,我國飲食失調患者多見于高中生、大學生等,因此,防範飲食失調應從年輕人入手。”

李建林表示,青少年的可塑性較強,50%的青少年飲食失調者都有良好預後。吳大興強調,家長在青少年的飲食失調治療中至關重要,他們需要監督、督促孩子正常飲食和運動;家庭治療無法進行時,患者還需在家長支持下入院治療。然而,由于對飲食失調認識不足,很多家長固執地認為“飲食失調不是病”,造成治療中斷。提高公眾對飲食失調的認識極為重要。

從健康出發,接納自我。厭食癥、貪食癥患者在自我評價上多有偏差,比如,瘦而不自知,即使瘦到皮包骨頭,仍堅持節食減肥。《飲食與體重失調》雜誌刊登的研究顯示,飲食失調者認為自己外表有缺陷的可能性是正常人的12倍。預防飲食失調,關鍵是切斷根源,即從健康角度看個人身材,而不是被社會裹挾選擇極端行為。已診斷患者,需在專業醫生指導下,通過認知行為療法,逐步改變想法,修正行為,最終接納自我。比如,了解飲食失調對身心的傷害;依自己選擇的食物類型,每天制訂正常飲食計劃等。

規律作息,先睡好覺。《美國臨床營養學》雜誌刊登的研究顯示,睡眠不足可導致體重增加。李建林也表示,熬夜、不規律作息常導致代謝紊亂,進而對飲食、體重造成影響。因此,在不過度追求瘦的基礎上,應盡可能避免肥胖,睡好覺就是好方法之一。

控制獨處時間,多社交。飲食失調是“吃下去的孤獨”。非飲食失調患者有時也會通過“吃”排解寂寞,有飲食障礙的人,更可能在孤獨感增加時暴食,建議有此傾向的人多出門、和朋友交流,減少一個人待着的時間。



開視頻會議 疲勞又焦慮

因為疫情關係,遠程視頻會議的應用日益普遍。然而,美國心理學會會刊《技術、思維和行為》雜誌刊登一項新研究發現,視頻會議容易導致疲勞,增加參會者的焦慮風險。

斯坦福大學研究團隊將視頻會議與傳統的面對面會議進行對比,分析參會者的言語和非言語表現。結果發現,視頻會議過程中,參會者與屏幕上的“馬賽克臉”互動并不自然,且僅通過視頻來解讀對方眼神和肢體語言的難度明顯超過面對面。為彌補這一不足,視頻會議參會者通常會用發言音量提高15%、點頭等身體動作更誇張、更多地凝視鏡頭等努力,來解讀對方想要表達的真實意思。另外,視頻會議參會者面部既暴露在別人的審視下,也暴露在自己眼前,這種持續不斷的自我審視會帶來很大壓力,對心理產生負面影響,女性尤其如此。

研究人員表示,視頻會議時可適當更改相關設置,在調整並確認攝像頭對準自己,能讓他人看到後,即可不讓自己面部出現在己方的視頻畫面中。緩解視頻會議焦慮的其他小方法還包括:縮小屏幕上窗口大小、在無需互動的情況下可不時關閉攝像頭、視頻會議期間可適當走動走動等等。