

人生中有许多比追求美丽外貌更有价值的事,过多地纠结于体重和容貌,会妨碍你实现自己的价值

以瘦为美不健康,年轻人应如何走出身材焦虑

中青报 中青网记者 夏瑾

陆林

2019年全球疾病负担研究显示,全球约有9.7亿人患有精神心理疾病,大约占世界总人口的13%。以健康寿命损失年为评价指标,由精神障碍造成的疾病负担占全球疾病总负担的第二位。根据我国最新的流行病学调查,我国成年人各类精神疾病(不包含痴呆)的终身患病率为16.6%,其中抑郁障碍和焦虑障碍属于常见和多发疾病,其发病率均约为7%。

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林指出,我国精神心理疾病的发病率在全球属于偏低水平,但这并不意味着我国居民心理健康状况更佳,而是由于人们对精神心理疾病认识不足,或者患有疾病但自己并不知情,又或者不肯承认自己患病。

陆林说:我国大部分抑郁症患者不会去医院看病,因此也无法确诊,这与西方国家的情况恰恰相反。抑郁症是可以治疗的,经过治疗,70%~80%的抑郁患者可以恢复正常生活,1/3的抑郁患者治好后可以终身不再复发。然而,大部分抑郁患者却因不去医院而耽误了治疗。

如何评估自己的心理健康

陆林指出,心理健康是健康中国的重要内容,目前来看,我国大众对心理健康的认识非常不到位,这也与东方文化有关。东方人一般不愿意谈论自己的情绪和心理状况。中国人在生气时会说自己气得头晕、气得头疼,而西方人则会说气得发疯了。

那么什么是心理健康呢?世界卫生组织指出,对心理健康进行评估时,需要从主观幸福感、自我效能、自主性、才能、代际关系、智力潜能和情感潜能的自我实现能力等多个方面进行考虑。心理健康表现为:能保持对工作较浓厚的兴趣和求知欲望,能保持正确的自我意识、接纳自我,能调节与控制情绪并保持良好的心境;能保持完整统一的人格品质;能保持和谐的人际关系并乐于交往,能保持良好的环境适应能力。

陆林解释说,心理健康受多种因素影响,主要包括生物因素、社会因素、家庭因素和个体因素四方面。

生物因素指的是年龄、性别、遗传易感性,比如青少年时期容易出现心理问题,女性更年期容易出现情绪问题等;社会因素包括经济压力、性别歧视、社会排斥等,比如经济欠发达或贫困地区的人容易出现心理问题,单亲家庭的孩子容易出现心理问题;家庭因素包括与配偶或父母、子女的关系等。个体因素包括人格因素、不健康的生活方式等。他特别指出,家庭因素在我国是亟须改善的生活问题,从临床可以看到,很多孩子的问题来自家庭,是父母和子女的不良沟通造成的。

如果心理问题长期得不到疏解,超出个体忍受能力或危及生命时,个体就容易出现精神异常的表现,导致各种精神心理疾病的发生。最常见的心理问题有抑郁障碍、焦虑障碍、应激相关障碍(急性应激障碍、创伤后应激障碍)、心理因素相关生理障碍(睡眠障碍、进食障碍)等。当出现心理问题时,需要积极应对。陆林建议可按照心理问题严重程度,寻求适当的帮助。出现一般心理问题,可以自我调整,或去社区、单位进行心理疏导;出现严重心理问题,则需要寻求心理咨询师的帮助;当出现心理障碍时,不仅要接受心理咨询师的干预,必要时还需要心理医生的介入;当出现精神病性症状时,则需要精神科医生对症处理。

保持健康要从良好的睡眠开始

陆林强调,保持健康要从良好睡眠开始。睡眠是大脑的重要功能之一,适当的睡眠是最好的休息,既是维护健康和体力的基础,也是获得高生产效率的保证。不同年龄的人群,睡眠结构也不同。美国国家睡眠基金会推荐的睡眠时间为:新生儿14~17个小时;婴儿12~15个小时;幼儿11~14个小时;学龄前儿童10~13个小时;学龄儿童9~11个小时;青少年8~10个小时;成年人7~9个小时;老年人7~8个小时。

当睡眠出现问题时,情绪就容易出现问题,情绪长期出现问题,身体的内分泌、神经系统、心血管功能都容易出现问题。所以说睡眠是我们健康的基础。陆林说。

陆林指出,我国人群存在严重的失眠问题。失眠发生率不断增加,他介绍,2018年发生率约为25%,2019年增长为36%。与此同时,睡眠障碍呈低龄化趋势,90后人群失眠占比明显增加。预防抑郁,保持健康的生理和心理,从每天睡好觉开始。陆林说,如果长期失眠或者睡眠剥夺,身体就会出现问题,临床看到很多青少年,晚上因为学习或玩游戏不好好睡觉,慢慢地很多问题就会出现。

人们对睡眠卫生有很多认识误区,比如有人认为打呼噜的人睡得香,有的人会边看电视边睡觉,有的人认为睡前喝酒和运动有助于睡眠,有的人虽然失眠却害怕吃安眠药,有的人晚上失眠白天补觉。陆林指出,睡眠也是一门科学,科学的睡眠方式才能消除疲劳。拥有健康的睡眠需要规律作息,需要建立床与睡眠的联系,要避免睡前过度刺激,要保持健康的饮食,要进行适当的运动。

精神疾病与许多躯体疾病相关

在陆林看来,身体和心理的健康是紧密结合的。他告诉记者,精神疾病与许多躯体疾病相关,11%的躯体疾病患者共病精神疾病,心理问题会不同程度地影响心血管、肿瘤等疾病的死亡风险,许多难治性的躯体疾病,结合心理治疗效果更佳。心血管系统疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病都与精神健康相关。那些长寿的人,他们的经济条件、生活习惯都不相同,但他们都有一个共同的特点,就是心理健康。

因此,陆林呼吁要对普通大众加强心理健康相关教育与科普宣传,降低社会对精神疾病的歧视与偏见,精神卫生从业人员需要提高综合素质,医学相关人员也要在诊疗中加入心理健康知识,加强人文关怀。这不仅有利于患者康复,也有助于医护人员综合素养的提升。陆林说。



2018年11月7日,重庆花博会期间,大剧院街头设置了一个鲜花长廊,但近看长廊共有7个不同等级的身材挑战门,其中完美身材等级仅有20公分宽度,不少市民称,没人能过得去。视觉中国供图

都源于大家低估了降低并且控制体重的难度。

王葵看到,为了降低体重,有些人甚至会铤而走险,采取一些非常极端的减肥方式,比如用代餐食品代替正常食物,完全不吃某类食物或者干脆禁食,此外还有过度运动、服用非医生建议的减肥药、饭后诱导呕吐、滥用食欲抑制剂、滥用代谢加速药物、滥用泻药和利尿剂等。这些方法都是进食障碍患者常常用以控制体重的,对健康的危害性极大。王葵告诉中青报·中青网记者,神经性厌食症和神经性贪食症是最常见的进食障碍亚型。其中,神经性厌食症是所有精神障碍中致死率最高的。不少进食障碍患者在发病前都有严苛的减肥史。因此,减肥的风险不仅仅是减不了那么简单。

身材/容貌焦虑背后有更深层的心理根源

那些采取苛刻和不理性的方式让自己变瘦的人,他们行为背后的心理原因究竟是什么?身材焦虑或容貌焦虑是否只是浅层的表象,其背后还有什么更深层的心理根源?

王葵认为,很多在容貌和身材上跟自己较劲的人,其实是因为生活中有一些更深层的焦虑在控制着他们,这种焦虑可能来自对现实生活中某些人或事的不安全感和不确定性,只是因为造成这些焦虑的根源更加难以掌控,于是他们将注意力转移到自己的身材和外貌上,不仅纠结于自己的体重,对自己的五官也百般挑剔。从前阵子被热议的“颅顶增高手术”“小腿神经阻断术”以及“玻尿酸精灵耳”就可看出,很多人的外貌焦虑已经发展到近乎失控的程度。

女孩子会对身材和容貌产生焦虑的另一个原因,则是来自社会对女孩子的设定,那就是女孩子一定要好看。王葵指出,不少女生可能在中学时代都收到过一些有关自己外貌方面的负面评价,这些负面评价可能来自自己的朋友,更多的则可能来自自己的父母。虽然他们在说这些负面评价时很可能是无心的,比如父母可能会跟朋友开玩笑说“我家胖墩儿,如何如何”,但这些评价往往会让当事人很走心。无心的玩笑可能让一些人多多少少有了心理阴影,在以后的生活中遇到挫折时,例如被分手,或是求职失败,就会怀疑是不是因为自己不够好看。社会对女孩子外貌的过多讨

论,造成了女性对人生的观察和总结有了偏差。

外貌与幸福感没有因果关系

王葵指出,其实外貌与个人的幸福感并没有因果关系。由于社会过分强调女孩子需要好看,让一些女孩子觉得好像只要自己好看,生活中所有的问题就会迎刃而解。但其实当她们走入职场,或者进入婚姻后,就会意识到这个信念是错误的。每个人在职场和婚姻中都会遇到不如意的事情,都会有问题需要解决。即使是高颜值的明星也会跟平常人一样遭遇感情的背叛,也可能要面对职场中的不公平竞争以及婚姻里的鸡飞狗跳。解决矛盾需要深层次的交流,而不是想当然的自以为是。人们在择偶时确实会偏爱容貌好看、身材出众的人。在交往不深的时候,人们也的确容易以貌取人。但是生命中真正重要的人,那些真正对你有影响的人,都不会在意你的外貌。王葵说,真正能够维系一段关系的,绝不是容貌或身材,而是更深层的东西。

王葵对那些会被相貌和身材困扰的中学生群体尤其感到担忧,她在调研中看到,一些中学生真的会因为觉得自己不好看而拒绝出门见人,甚至不去上学。这个年龄段的孩子很容易受到外界影响,并且这种影响会非常深远。她告诉记者,很多进食障碍患者在中学时期就已经出现了进食障碍症状。因此,王葵建议,媒体应有社会责任感,树立正确的舆论导向,让孩子们建立多元的审美观和正确的人生观,避免对容貌和身材的过度宣扬和关注,同时,当学校从医学角度教育孩子们有关肥胖的危害时,也要注意教导他们区分肥胖和正常体重的标准,不要矫枉过正,避免他们因控制体重而危害健康,此外,家长也可以帮助孩子们丰富他们的生活,让他们懂得,丰富自己的内涵比关注外貌更加重要,让他们把注意力转移到比容貌和身材更有价值的地方。

人生中有许多比追求美丽的外貌更有价值的事,过多地纠结于体重和容貌,会妨碍实现自己的价值。王葵说,年轻人应该放下对于身材和容貌的执念,学会爱自己,欣赏自己,接纳自己,不仅要学会接纳自己的优点,也要学会接纳自己不完美的地方。这对于每个人来说,都是一门必修课。

减肥的风险不仅仅是减不了那么简单

降低体重并不是一件容易的事情,尤其是要达到并保持调查折射出的大多数女性希望的低体重水平更是难上加难。为了达到目的,一些人可能会对自己下狠手,严格限制自己的食物摄入量,让自己一直处于饥饿状态。然而,据王葵介绍,众多科学研究表明,长远来看,苛刻的节食计划对体重控制往往没有效果。从心理学来说,其中的原因可以用“白熊效应”来解释。(记者注:白熊效应又称白熊效应、反弹效应,源于美国哈佛大学社会心理学家丹尼尔·魏格纳的一个实验。他要求参与者尝试不要想象一只白色的熊,结果人们的思维出现强烈反弹,大家很快在脑海中浮现出一只白熊的形象。当人们刻意转移注意力时,思维也开始出现无意识的自主监视行为,监视自己是否还在想不应该想的事情,从而使自己无法从根本上放弃对事情的关注。)

王葵进一步解释说,当一个人制定并且参与了非常苛刻的节食计划,首先就要考虑哪些东西不能吃,而这些往往是自己非常喜欢吃东西。苛刻的节食计划意味着一个人将常常处于饥饿状态中,于是大脑很可能想的都是与这些食物有关的内容。一旦忍受不住的时候,就可能吃掉比正常量多许多的食物。王葵说,就好比很饿的时候点餐,基本都吃不完,很饿的时候逛超市,会莫名其妙买比平常多得多的食物。

王葵介绍,心理学上有一个基本假设,即人的认知资源是有限的,也就是说,当一个人想要抑制获取食物的冲动,就需要调动认知资源,而当这个人遇到压力情境时,则需要调动一些心理资源来应对,因此,那些负责掌控节食计划的认知资源就被调走,节食的阀门随之松开,一个大吃大喝

的周期就会开始,不节食的人偶尔大快朵颐内心一般没有什么负担,而对于节食的人而言,大吃大喝之后往往会有深深的负罪感。于是,在负罪感的驱使下,新一轮的、很可能是更苛刻的节食计划就会开启,随之而来的是新一轮的体重循环。一个循环之后,体重基数更可能上升而不是下降。一不小心,节食减肥就变成了越减越肥。接着,人们会责怪自己没有毅力,怀疑自己的自控能力,而这一切

在公寓建立诊所并开展医疗活动。据1998年人民卫生出版社出版的《国外中医学概览》记载,巴拿马唐人街和拉巴中华总会会址对面的大厦内聚集有十多家私人中医诊所或医疗室,并按专科分为内科、妇科、骨科、皮肤科、五官科等。

21世纪初,拉丁美洲国家对传统医学的使用进入一个新阶段,在生物医学模式概念和实践的影响下,对传统和替代疗法的需求有了突飞猛进的增长。2001年一项关于拉丁美洲和加勒比海地区对于传统医学的调查研究显示,尽管传统医学在这些国家的官方保健体系中尚处于从属地位,但已成为拉丁美洲和加勒比海地区民众医疗保健的重要选择之一。该地区9国还建立了一个由专业人士和机构参与的关于传统医学系统的数据库,旨在支持传统医学相关药物研究并促进以初级卫生保健为重点的官方医疗政策的推出,而该数据库也得到世界卫生组织和泛美卫生组织的认可。

与此同时,巴拿马民众对注重保健与预防的传统医学的需求日益强烈,中医药也在其中,据相关资料记载,旅巴华人选用中国传统中药看病治病的历史由来已久。巴拿马城镇商业区有许多中药材店铺,并且有不少港资、台资或外籍华人投资的大中型中药材企业。在中药汤剂中,治疗甲状腺、肠胃、浮肿相关疾病的汤药销量较大,中成药以降脂、减肥类,如收腹降脂消瘦丸、山楂降脂片等销量较多,此外,男科成药也很有市场。

探索多样的中医药合作与交流形式

赵静指出,目前,中医药在巴拿马的工作主要集中在临床医疗方面,在教学、科研、学术研究等方面涉及较少。结合中医药目前在巴拿马发展的状况,她对未来中医药在巴拿马的发展提出如下建议:

首先,以文化为载体推进中医药传播。赵静指出,2017年6月13日中巴正式建立外交关系,这在一定程度上推动了包括中医药在内的中国文化在该国的传播。在这一大的趋势下,可以利用书籍、电视、网络等媒介宣传与推广中医药等中国文化。鉴于巴拿马及中美洲许多国家都以西班牙语为主,为使巴政府、专业人士及民众更好地了解中国文化和中医药,赵静建议,促进现有西班牙语相关书籍的出版,并组织中医古籍及中医药最新研究进展等专业书籍、宣传片的翻译及网站的制作,同时研发推出多语种中医药知识网站和手机软件等,加大中医药的普及性。此外,还可通过举办国际中医药博览会、开展中医药文化节等参与度较高的活动,以通俗易懂的语言和更直观的形式传播中医药文化。

其次,通过与巴拿马合作办学、合办中医医院

中医药在海外

中医药在巴拿马:可探索多样的合作与交流

中青报 中青网记者 夏瑾

历史上,中国与中美洲地区曾因地理差距和语言差异长期缺乏沟通和了解,一带一路倡议的实施为沿线各国提供了全新的交流平台,也为各国的医药文化传播搭建了桥梁,中医药文化在其中发挥着重要作用。

中国中医科学院中医临床基础医学研究所赵静教授认为,虽然目前中医药文化在该地区的传播尚处于起步阶段,但随着中巴关系的增进,中医药在巴拿马以及在该地区的进一步推广将迎来历史机遇。

在科技部国际科技培训项目的支持下,赵静与其他几位专家共同对巴拿马国内医疗卫生情况以及与中国医药交流的历史进行了梳理,以期为中国医药在该地区的进一步传播发展提供方向。

中药的使用在巴拿马有一定的民众基础

在研究中赵静发现,虽然中巴建交时间不长,但是中医药在巴拿马的传播由来已久,并且受到华人移民和本地传统医学等因素的推动。

早在20世纪初,中医药就已传入巴拿马。1915年,美国政府为庆祝巴拿马运河开凿通航,举办了首届巴拿马太平洋万国博览会,中国初次参展,展出的中药产品东阿阿胶获得了该届博览会的金奖。中医药也从此时开始逐步走进美洲,走进巴拿马。2015年,时隔100年后,东阿阿胶又一次获得巴拿马博览会100周年庆典金奖。

巴拿马运河的建成和开航沟通了亚洲与美洲大陆的经济文化交流,旅巴华人与日俱增,到21