

特别挑食、吃几口就饱了、吃完就去厕所、床底下藏食物……

戒掉暴食催吐需要几步

中青报·中青网记者 李怡蒙

打开一些社交 App,关于暴食和催吐的讨论已经存在多年,参与者以有身材焦虑的 12-25 岁青少年,尤其是 14-18 岁的少女为主。相比前几年,如今“暴食催吐是厌食症”“是不正常的精神疾病”等观念被越来越多人了解。许多有过暴食催吐经历的年轻人转向了康复经验分享和预防科普,用文字或图画记录饮食和感受。从这些内容中可以看出,这是一条非常困难、受多方面因素影响的漫长道路。

除了康复记录和预防科普,还有相关帖子呈现出一种矛盾:网友一边在开头写上“正常人勿入”“催吐不好不要学”,一边分享“下管”的经验、“打底食物”和“安全食物”有哪些,出售催吐管的店家也依然存在。记者采访了多名正在努力戒断暴食催吐的年轻人,以及营养和心理科医生,一起来了解暴食催吐人群面临的情境、致病机制,以及如何做能帮他们走出泥潭。

暴食、催吐、依赖、成瘾……被破坏的消化功能

10 月,许多家庭的茶几上被月饼和水果占据着。16 岁的陕西女孩杜清最喜欢吃流心奶黄、芝士椰蓉月饼,10 月 7 日,杜清一下午不知不觉连续吃了 5 个月饼,随后她又吃了鱼豆腐、香辣锅巴,然后就感到胃沉甸甸,火辣辣的。“吃着吃着就很想哭,可是特别饿的时候也会哭,到底什么时候才能不哭呢?”杜清描述了自己的感受。

吃了一个多小时后,杜清意识到,暴食来得太过强烈,自己没有“打底”(吃一些不易消化且有标志性的食物以便随后催吐)。慌张片刻,她还是决定先吐一下试试。她已经一周没有碰过催吐的软硅胶管,下定决心戒除催吐,爸妈也比较严格地盯着她。但她依然不受控地保持着“怎样好吐”的思维。

江苏的何可可也在戒除催吐的过程中。国庆节长假假期她留在大学没有回家,好几天仅吃柚子过活。8 日晚,她怀着“奖励一下自己”的念头,吃了一个汉堡,心里的不适始终无法抹去,胃也胀得难受。犹豫之下,她吃了催吐药。吐完,她发现早上九点吃的柚子还没有被消化掉,“我的消化功能已经完全被毁了。”何可可说。

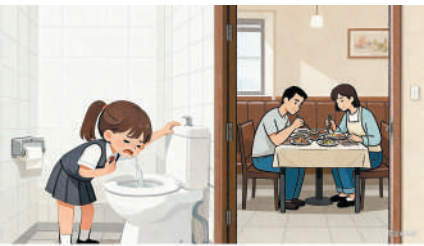
柚子对于许多有厌食症的人来说是一种“安全食物”,热量低,顶饱,一斤不到 200 大卡。上海的高中生李小雨也这样吃过,但是柚子会和精神类药物产生化学反应,会异常增高血液浓度,正在吃抗抑郁症药物的李小雨身体出现过异常,不得不停止食用。现在,



孩子吃东西特别挑,会有“这东西不健康”“这东西不安全”“这东西不干净”的想法,会因食物进行非常严格的区分。



孩子吃几口饭就饱了,并表示肚子胀,一般人此时会担心肠胃不蠕动可错了,但孩子一点也不担心。



孩子会躲起来,不和家人一起吃晚饭,吃完之后马上上厕所,厕所里有流水的声音。



孩子睡下后偷偷地放好了很多食物——他们不想吃东西,又怕被父母发现,就把食物就近藏起来了。

她身高 1.53 米,体重只有 26 公斤。被学校和家长发现催吐后,李小雨开始接受住院治疗。“反复呕吐时,唾液腺会代偿性肥大,导致脸部肿大;经常呕吐,胃酸反复冲刷牙齿,会腐蚀牙釉质,导致牙齿敏感、变色、被蛀、碎裂。”中日友好医院营养科住院医师乐知音说。呕吐时胃酸反流会灼伤食管和胃黏膜,引起食管炎、胃炎、食管溃疡、胃溃疡,剧烈呕吐还可导致食道撕裂,甚至引发大出血,长期的刺激会增加食管癌发病风险;呕吐时呕吐物可能被误吸入气管和肺部,引起吸入性肺炎,甚至窒息。

催吐管、甜瓜蒂片伤害几何

许多像杜清、何可可一样想要戒吐的人,也会在网上记录自己每天的动态。“经常吐的话,会发现吐得越来越容易,但是一定要忍住,不要随便吐,吐得容易是因为食道和胃连接的贲门松了,松动就会反流,还会导致咽炎,食道癌。”杜清记得,一个分享经验的网友这样和她说过。

而对于一些在开头挂上“暴食催吐是病正常人不要学”但又在交流暴食催吐“技巧”的帖子,李小雨表示,许多催吐的网友确实已经意识到这是病了,“但这不是说戒就能戒的,我们讨论的时候不希望别人突然来说教我们”。

在这些帖子里,偶尔能看到售卖催吐管的店家,催吐管的照片被添加上粉色的、可爱的贴纸,加上可爱的滤镜,并且还有各种型号。这些账号还会发布各种“科普”内容:新手如何入门用管催吐?怎么选管?最难吐和最好吐的家常菜分别是什么?夏日版、冬日版最适合的“打底”食物和最好吐的食物推荐等。

除了催吐管,甜瓜蒂片也是暴食催吐人群的新宠。这种商家声称由甜瓜蒂制成的片剂在一般的购物平台上就能买到,包装简陋,功能和药理语焉不详,隐晦简短,只说着“纯农产品”“暴食补救”等字样。记者看到有买家评价:“好用,上吐下泻两天两夜,差点挂了,瘦了 4 斤。”

“甜瓜蒂催吐的原理是甜瓜蒂中的葫

芦素 B 和甜瓜蒂毒素,它们都属于催吐性苦味物质,一方面它们强烈刺激胃黏膜的感受器,通过神经反射引起恶心和呕吐;从量剂较大时,这些毒素也可能被吸收进入血液,直接刺激大脑的催吐化学感受区,从而引发中枢性的呕吐。”乐知音解释。

甜瓜蒂片在引起人体呕吐反应的同时,很大程度上也在损害人体:首先是对胃黏膜有强烈的刺激性,多次使用可导致消化道损伤,如胃溃疡,甚至引发消化道出血;其次是剧烈的呕吐会导致体内钾、钠、氯等电解质大量丢失,尤其是容易发生低钾血症,严重时诱发致命性的心律失常和心脏骤停;甜瓜蒂片本身有毒性,催吐服用过量可能导致严重的中毒反应,不仅呕吐腹泻,还可能引起剧烈腹痛、脱水、电解质紊乱,严重时可导致循环衰竭和神经系统损伤,危及生命。

乐知音表示,商家将甜瓜蒂片宣传为“药食同源”是极其错误和危险的。它并非普通食品,其药用成分具有明确毒性,必须在医生指导下谨慎地使用。商家诱导青少年使用,无异于让他们“服毒”。

用甜瓜蒂片的人较少,其中求助帖比较多。何可可最初也因为不良反应发过求助帖,有人回复她:上吐下泻都是正常的,头晕恶心也是正常的。“其实这症状根本不正常!吃药本身就不正常,现在想想非常荒唐。”何可可说。

大脑与胃、家长与孩子,都需要联合行动

暴食催吐人群存在哪些心理机制?记者请教了北京大学第六医院心身医学科副主任医师陈超。

“厌食症的发病年龄比较小,高发年龄是 13-19 岁。”陈超表示,但这些孩子一旦进入病态,会想方设法隐瞒父母。所以到就医这一步时,很多患者的体重指数(BMI)已经非常低了,只有 13 甚至 12。作为父母,要及时发现迹象,尽早干预。孩子对自己行为的控制能力是有限的,他们非常依赖父母的帮助。

陈超列举了一些家长应当注意的、厌

食症的特征。

第一,孩子吃东西特别挑。会流露出“这东西不健康”“这东西不安全”“这东西不干净”的想法,会对食物进行非常严格的区分。第二,孩子吃几口饭就饱了,并表示肚子胀。一般正常人如果吃一点就吃饱了,会担心胃是不是出了问题了,但是这些孩子一点儿也不担心。第三,他们会躲起来,不和家人一起吃饭,会有吃完饭马上去厕所的行为,有如咽、呕吐、流水的声音,这些迹象家长需要高度关注。

这类孩子还会有藏食的行为。“有的家长可能会发现,孩子床底下藏了很多食物——孩子不想吃东西,怕被父母发现,就把食物给藏起来了。”陈超说。

最明显、肉眼可见的就是体重,青少年每年都有体测,体重指数有一个阈值,家长要关注孩子的体重指数有没有在合理的区间范围之内;其次,需要纵向对比,看有没有体重急剧下降的情况,严重时必须及时就医。

在家自我管理的暴食催吐戒断期孩子的家长,要从正规医疗机构学习科普知识。“对暴食催吐的孩子应当以陪伴、鼓励保持孩子不去吐为主,如果孩子已经吐了,作为父母,正确的做法是给孩子调一杯生理盐水,给孩子口服补液盐,或者递个毛巾擦擦嘴。事后的指责和斥骂对于真正解决问题是没有帮助的。”陈超说。

预防暴食催吐的具体方法有许多,底层逻辑是看清其发生机制,寻求安全健康的功能替代。陈超说:“人们在空虚、无聊、焦虑、紧张、压力大时容易出现暴食催吐。”他特别建议家长帮助孩子建立愉快事件清单:“这个清单里的事情,可大可小,只要是能平复心情、获得正面情绪的事件都可以,比如喝茶、晒太阳、看云朵,或者去一家喜欢的书店。每当有情绪不良的苗头时,先去做一两件这样的事,多次以后,用暴食去填补情绪‘黑洞’的机制就会被削弱,暴食不会成为第一反应,或者是唯一反应。”

有效对抗暴食催吐

对抗暴食催吐行为,是非常不容易的

“窜稀饮品”成营销风潮 “瘦身”还是“伤身”

能去医院挂水了,说是肠胃炎。”

像姜桂雯这样的消费者不在少数。许多人晒出喝完“窜稀饮品”后频频跑厕所的“记录”,甚至有人出现急性肠胃炎、食物中毒等不良反应。

那么,这类饮品引发的“通畅”是不是正常现象?中日友好医院感染疾病科主任医师杨松指出,某些饮品中含有的膳食纤维和人体无法吸收的糖类(例如山梨糖醇)确实能够通过提高肠道渗透压和促进肠道蠕动,从而发挥一定的通便作用。

杨松提醒,像羽衣甘蓝汁、西梅汁这类果蔬汁,本身富含膳食纤维,确实可以帮助排便,但如果长期饮用过量,尤其是肠道本身较为敏感的人群,容易诱发肠道菌群失调。

针对部分商家所谓的“益生菌赫氏死亡反应”,杨松表示,这一说法在医学上并不规范。部分人群在摄入大量益生菌后出现腹泻,可能与肠道微生态紊乱有关,也可能伴随感染风险。“杨松及其团队在研究中发现,尽管益生菌对改善肠道健康具有积极作用,但每个人肠道菌群的耐受度差异非常大,因此高剂量的益生菌摄入并非适合所有消费者。

杨松提醒,益生菌虽有益健康,但并非越多越好。“每个人肠道菌群结构不同,所需菌种和剂量也有差异。频繁摄入超量益生菌,反而可能扰乱肠道微生态平衡。”他建议,消费者如有顽固便秘或腹泻问题,应到专业医疗机构进行评估,而非盲目依赖“网红饮品”。

“窜稀不是瘦身”,专家谈减肥误区

“不能把通便、腹泻等同于减肥。”杨松强调。既然“窜稀”不等于“减肥”,那么社交媒体上广泛讨论的“喝完 xx,窜稀 3 次,一天瘦了两斤”又是怎么回事?

对此,杨松解释,这种体重的暂时性下降主要是由于人体水分和宿便的排出,并非完全由于脂肪的减少。长期频繁腹泻反而可能导致营养吸收障碍、电解质紊乱,甚至诱发肝硬化等代谢问题。

杨松强调,减肥没有捷径,真正健康的减重应该建立在“合理饮食”和“适量运动”的基础上。他补充,针对肥胖和超重问题,临床上已有经批准的处方药用于辅助治疗,部分患者也可以考虑微创手术等干预方案。但需要注意的是,任何医学干预均存在禁忌症,患者必须严格确认适用条件并谨遵医嘱。“有相关减重需要的人群,可以寻求医生的科学评估和专业指导。”

“肠道是人体重要的代谢器官,维护其健康需要系统、稳定的生活方式,而非靠‘窜稀’追求短期的效果。”杨松呼吁年轻人树立起科学的健康认识,“偶尔通过膳食纤维、益生菌饮品辅助通便并无不可,但绝不能将其作为长期减肥手段。”面对五花八门的“窜稀饮品”,消费者们不可盲目跟风,需根据自身情况谨慎尝试。

(应受访者要求,姜桂雯、周梓涵、王雪为化名。文中所涉全部商品描述,均不指向任何具体产品名称)

实习生 习馨元

中青报·中青网记者 夏瑾

“不是真的需要,不要购买!因为真的会害!”“买杯饮料给我那么多纸巾干什么,直到喝完连跑 4 趟厕所……”近日,中青报·中青网记者发现,社交媒体上掀起一阵饮品“窜稀营销”风潮。在不少博主的推荐视频中,买饮品时,店员会附赠厚厚一叠纸巾,并加上一句,“你一会儿就知道了。”“窜稀”“新型泻药”等标签,俨然成了这些饮品的新卖点。记者随后走访了北京市多家饮品店,超市与便利店,发现这类打着“轻体”“畅通”旗号,暗示消费者饮用后能够“窜稀”,甚至达到减肥效果的饮品不在少数,品类涵盖果蔬汁、酸奶、奶茶等多种形态。这些网络热门“窜稀”饮品到底会不会致人腹泻?消费者又为何跟风购买?通过“窜稀”来减肥可行吗?会有哪些健康隐患?

“窜稀饮品”成年轻人新宠

在一家热门的现制酸奶店,店员向记者热情推荐了“小蛮腰”系列,称该系列“促进肠胃消化”的功能较好,每杯含有 1500 亿-2000 亿的益生菌,“这里面含有 B240 菌和 8 种益生菌的菌群,不建议小朋友和肠胃不好的人饮用。”店员说。

想要减肥的大三学生周梓涵,被社交媒体上“不是真的需要,不要购买”的“劝退式”营销激起了好奇心,“我之前喝过很多这种饮品,大部分都没什么效果,但这款酸奶在社交媒体上很火,我想试试能不能快速瘦几斤。”

其他茶饮店也接连推出名为“瘦瘦瓶”“纤体瓶”的果蔬汁产品。在产品宣传和商

品信息界面上,“纤体”“畅快轻盈”“轻负担”等词汇被放在显眼位置。超市饮品货架上亦不乏此类酸奶、果蔬汁,还包括主打“大餐救星”的西梅汁等产品。

周梓涵身边不少有身材管理需求的女生会青睐此类饮品,“我舍友会在聚餐喝完一点西梅汁,我有的时候会把果蔬汁或者酸奶当晚餐,至少还挺健康的吧。”周梓涵告诉记者,在尝试店内热门酸奶后,她当天的确肠道“通畅”,心理上也觉得自己瘦了一些。

“我平时经常便秘,所以会尝试这些饮品。”办公室一族王雪向记者透露,但她基本没有发生腹泻情况,除了这些茶饮、酸奶,她还尝试过其他网红“噢噢神器”,酵素、抹茶、水果果汁……“这种帖子很多,商家都会用‘窜稀’作噱头。”

在记者的走访调查过程中,奔着“窜稀”“轻体”购买的消费者,很大一部分尝试后没有明显感觉,也有很多消费者仅将此类产品当作较为“轻负担”的饮品。

商家表示“瘦的是瓶子”

针对网络上关于“窜稀”效果的火热讨论,商家的回应则显得格外谨慎。记者询问网店“窜稀”饮品“瘦瘦瓶”的商家,该饮品是否会致人腹泻时,商家很快否认,“基本上没有人说过喝完有腹泻或者别的肠胃不适情况,如果有相关症状,可能是因为你对这个 D-阿洛酮糖不耐受。”店员告诉记者,“瘦瘦瓶”中主要是苹果汁和羽衣甘蓝汁,正常情况下不会引发腹泻。

在各大互联网平台上,不少消费者分享了自己喝完该产品“窜稀”的体验,并配上“便秘患者的小妙招”“必瘦”等文案。在商品详情页里面,记者发现,商家标注了一行小字:“瘦瘦、轻盈指身形瓶型,不指代功能性。”商家一边享受着“窜稀”饮品带来的流量,一边否认了“腹泻”“瘦身”功效,市面上多款所谓的“轻体”饮品,实际上玩的都是此类文字游戏。

前述酸奶门店同样否认了产品网传的“瘦身”作用,但称腹泻为饮用后的正常反应。“我们‘小蛮腰’系列不是瘦身的,部分益生菌被人吸收后,剩下的益生菌会冲出肠道,这就是网上说的‘窜稀’。”她表示,消费者可能出现的腹泻症状,实际上是“有益菌有害菌对抗”的结果,专业上被称为“益生菌赫氏死亡反应”(指肠道菌群在调整过程中产生的暂时性不适——记者注)。

另一款打着“超模版”名头的酸奶品牌,则声称“里面有膳食纤维和益生菌,所以腹泻是正常现象。”该商品主页多次出现“管理期”“液断”等字眼,瓶身显著位置印有“轻食瓶”字样。记者询问时,商家始终未正面回应“瘦身”功能,也未承认“轻食瓶”可代餐,仅强调该酸奶“一瓶 288 大卡”。

“瘦身”还是“伤身”?

“我瘦了没多少,电影看一半就开始跑厕所,都拉虚脱了。”姜桂雯在饮用相关酸奶产品后经历了严重腹泻,“后来大半夜只

贯通的整合型大模型。他强调,在技术飞速发展当下,将研究聚焦于特定临床场景进行验证仍有其必要性,但整个领域的快速演进,最终将指向一个更加一体化、智能化的医疗人工智能系统。

划定人工智能出版红线

关于生成式人工智能在科研出版中使用的问题,克莱纳特表示,目前《柳叶刀》系列期刊主要依靠作者的“自我声明”机制。投稿时,作者必须声明是否在研究和写作中使用过生成式人工智能工具。若使用,则需详细说明工具名称、具体用途、使用方式乃至提示词,这些内容将随论文一同公开。

然而,克莱纳特坦言,这一措施的实际效果面临挑战。《柳叶刀》编辑团队的统计显示,仅有约 7% 的作者主动声明使用了人工智能,这与一些显示超半数研究人员已使

用该技术的调查结果相去甚远。“这表明,一些作者或许并未正确披露其使用行为。”

在检测方面,《柳叶刀》系列期刊目前尚未引入专门的技术工具,主要依赖编辑团队的人工审查。克莱纳特透露,《柳叶刀》编辑团队近期发现了一个未声明使用人工智能的明显迹象——“幻觉式引用”,即参考文献列表中包含格式规范、有正式 DOI(数字对象唯一标识符,可以理解为一篇文章的身份证号码——记者注)编号但实际上根本无法检索、近乎虚构的文献,单篇论文中甚至出现过 10 至 15 个此类虚假信息。

对于生成式人工智能的不当使用行为,《柳叶刀》系列期刊采取了“零容忍”的态度。克莱纳特透露,如果发现其大部分内容依赖人工智能生成却未声明,即便论文已被接收,也会在发表前拒稿。编辑部会明确告知作者其行为不当,甚至会联系作者

所在机构,建议其加强对研究人员进行生成式人工智能合理使用的规范教育。

“合理使用人工智能的关键在于透明和诚实的态度,不应隐藏使用事实。”克莱纳特强调,“生成式人工智能可以用于改善语法和语言表达、查阅已有文献或总结研究成果等。但作者必须对此正确声明,并对其报告内容的准确性承担最终责任。”

同时,《柳叶刀》系列期刊明确规定了两条使用生成式人工智能的“禁区”:一是严禁审稿人在同行评审过程中使用生成式人工智能,以防未发表内容泄露,破坏保密性;二是禁止审稿人在撰写与原创作相关的评论文章时使用,因为这类任务亟需人类独有的批判性思维。

“人工智能应被视为辅助工具,其价值在于将研究者从繁琐的工作中解放出来,以节省时间进行更深入的思考。”克莱纳特补充说。



老年干燥症原因何在,怎么缓解? 中医有妙方

为何干燥? 生命的“润滑油”减少了

老人的干燥症状中医认为原因是津液亏损,即阴虚。中医理论中,“阴液”代表了人体内所有有形的、滋润的、安静的液体,包括血液、唾液、泪液、汗液、精液等,可以形象地理解为身体的“润滑油”和“冷却液”。它的主要作用是滋润脏腑、濡养四肢百骸、制约阳热。随着年龄增长,人体会出现自然的“阴液耗伤”。主要原因有:

肝肾阴虚是根本: 老年人肾精亏虚,无法上济于心火,会导致心肾不交,产生虚火,灼伤津液;肝阴不足,则不能滋养眼睛,导致干涩昏花。

脾胃虚弱是源头: 脾胃功能弱,喝进去的水和吃进去的营养物质不能有效转化为身体所需的津液,形成“干渴但喝水不解渴”的局面。

不良生活习惯加重损伤: 过食辛辣、油炸、烧烤等温燥食物,熬夜、思虑过度都会暗耗阴血;长期待在空调房等干燥环境中,也会加速津液流失。

改善阴虚干燥的方法: “滋阴” 食疗润燥经典茶饮: 沙参麦冬玉竹茶 功效: 将适量北沙参、麦冬、玉竹放入保温杯,沸水冲泡,焖泡30分钟后即可饮用,可反复冲泡。

家庭润燥羹品: 银耳百合羹 做法: 银耳泡发,与干百合、枸杞、适量冰糖同意,至银耳软糯黏稠成羹状即可。

功效: 能全方位滋润脾、心、肾,改善皮肤干燥和睡眠。

起居建议: 避免熬夜,保证晚上11点前入睡,此时是人体阴气最盛、最适宜养阴的时刻。居住环境可使用加湿器,避免过度沐浴及使用碱性强的肥皂。

情志调养建议: 保持心情平和,避免大怒和过度思虑,因为“怒伤肝”,“思伤脾”,都会耗损阴血。

穴位推荐: 按揉三阴交和太溪穴,此二穴是补肾阴、肝阴、脾阴的要穴,每天坚持按揉,有滋水涵木的效果。

受访专家: 中国中医科学院广安门医院老年病科主任医师杨松

文案: 齐征 制图: 马雯璐 编辑: 姜蕾

科普一下

科普一下

科普一下

科普一下

科普一下

科普一下

科普一下

科普一下

科普一下

科普一下

科普一下

科普一下

科普一下

科普一下

科普一下

科普一下

科普一下

科普一下