



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“安全食品”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，可是特别馋的时候也会哭，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。

江苏的何可可在戒除催吐的过程中。国庆中秋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。吃完，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，会异常增高血药浓度，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，会对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。一般人此时会担心胃是不是有问题了，但是孩子一点也不担心。



孩子会呕吐，不和家人一起吃饭。吃完之后马上去厕所，厕所里有流水的声音。



孩子藏下床后等地方藏了很多食物——他们不睡觉东西，又怕被父母发现，就把食物藏起来了。

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红的、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，功能和药理作用不详，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，上吐下泻两夜，差点挂了，瘦了4斤。”“甜瓜蒂催吐的原理是甜瓜蒂中的葫

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、医学博士陈超。

“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。”陈超说。

陈超列举了一些家长应当注意的、灰

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。一般人此时会担心胃是不是有问题了，但是孩子一点也不担心。

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、压力大的时候容易出现暴食催吐。”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

事情，所以可以定目标，分等级完成。“比如说暴食呕吐，现在是一天一次，那如果能改成一周3次，还能控制住，就实现了第一个阶段的目标，可以给自己一些奖励。然后继续逐渐削减暴食催吐次数，给自己增加成就感。”陈超说。

做饮食记录也是应对饮食模式紊乱的重要手段。“每天吃了什么？吃了多少？可以拍照记录做成照片墙，之后患者会发现在某个环节更容易出现暴食情况，可以针对性地去做一些干预工作。”陈超说。

乐知音也表示，对于想要戒除暴食催吐，恢复正常饮食结构的人可以注意以下几点：

一是重建饮食节律，在3次正餐之间增加2—3次健康的小加餐，来打破长时间节食导致的极度饥饿感（这是暴食的一大主要诱因）。二是定时定量进食，即使不饿，到点也要吃一点，这有助于重新设定身体的饥饿—饱腹信号，三是选择温和、易消化的食物，初期选择软、烂、温的食物，减少对受损胃肠道的刺激，如山药粥、南瓜糊、蒸蛋羹、软烂的面条、土豆泥、香蕉泥、苹果泥等。四是由于长期暴食催吐，患者很可能存在多种维生素和矿物质缺乏，可就医检查，确定有无维生素和电解质缺乏，在医生指导下补充，不建议自行乱用，以免过量。对于难以通过进食食物获取足够蛋白质的青少年，可以在医生指导和监测下口服蛋白粉作为优质蛋白补充。

“暴食冲动其实也是一种情绪风暴。我们可以用一些小技巧，比如调整呼吸的方式，吸气5秒，中间停顿6秒，然后再用7秒呼出去，把冲动的劲儿渡过去；或者用冷水敷面。”陈超提到，“还有一个比较极端的方式”，是增加运动量（但前提是患者不是厌食症，体质很差再过度运动会很危险），比如爬楼梯，爬到比较高的楼层，然后坐电梯下来，这样重复进行，消耗体力，压制冲动。其他有效方法，还包括约好朋友出来聊天，或者找医生咨询，寻求帮助。

“窜稀饮品”成营销风潮 “瘦身”还是“伤身”

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，“我舍友会在聚餐完喝一点西梅汁，有的时候会把果蔬汁或者酸奶当晚餐，至少还挺健康的。”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点。

“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“噗噗神器”，酵素、抹茶、火龙果汁……“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。

记者询问网红“窜稀”饮品“瘦瘦瓶”的商家，该产品是否会使人腹泻，商家很快否认。“基本上没有听说过吃完有腹泻或者其他肠胃不适情况，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。在商品详情界面中，记者发现，商家标注了一行小字：“瘦瘦，轻盈指新方形瓶型，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，部分益生菌被人体吸收后，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“有益菌和有害菌对抗”的结果，专业上被称作“益生菌赫氏消亡反应”（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”？

“我喝了没多少，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

能去医院挂水了，说是肠胃炎。”

像姜桂雯这样让消费者不在少数，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。

杨松进一步解释，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衡。

针对部分商家所谓的“益生菌赫氏消亡反应”，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，益生菌虽有保健作用，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××，窜稀3次，一天瘦了两斤”又是怎么一回事？

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，临幊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）

《柳叶刀》副主编回应人工智能对医学应用与出版规范的新挑战

乳腺X光影像分析方面，已有研究评估了人工智能在人工监督下的表现，认为其显示出切实的应用潜力。这种“人工智能分析+人工监督”的模式，是目前较为可行的发展路径。”克莱纳特说。

除诊断外，她特别强调了人工智能在处理日常行政事务、解放医生生产力方面的巨大价值。“比如自动生成出院小结、记录会诊内容等。有研究表明，这类应用能为医生节省约20%的时间，让他们能更专注于与患者的直接交流。”克莱纳特说，“我们常看到医生问诊时不得不分心操作电脑录入信息，未来，人工智能辅助有望改善这一状况，提升医患互动的质量。”

当前，人工智能大模型已在眼病、肾病、糖尿病及女性肿瘤等多个专科领域出现。但克莱纳特表示，她希望未来的发展方向是开发不再局限于单一专科、能够融会

贯通的整合型大模型。她强调，在技术飞速发展的当下，将研究聚焦于特定临床场景进行验证仍有其必要性，但整个领域的快速发展，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相关问题，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，这些信息将随论文一同公开。

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，即使论文已被接收，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，不应隐瞒使用事实。”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研究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。

克莱纳特透露，过去4周，《柳叶刀》系列期刊已发生数起因未合理披露人工智能使用而被拒稿的案例。

此外，编辑部还注意到，通讯栏目的投稿中出现了一些内容空泛、仅总结已发表论文并评论其局限性、缺乏实质新观点的读者来信。这些稿件读起来内容贫乏、风格刻板，且毫无新意，高度疑似由人工智能生成。编辑部每天大约收到5篇此类投稿，尽管无法百分百证实，但编辑部认为其由人工智能生成的可能性极大。对于这类稿件，编辑部均直接拒稿，并建议研究者不要浪费时间利用人工智能撰写此类投稿。”克莱纳特说。

面对监管难题，克莱纳特认为，最佳方式是明确界定不当使用生成式人工智能的情形，同时要求在其他所有方面保持诚实透明，并最终由作者承担全部责任。为此，《柳叶刀》内部已成立科研诚信工作组，每月开会跟踪最新动态、制定内部政策、处理疑难案例，并密切关注如出版伦理委员会等机构的外部指南更新，以持续完善其应对方略。

面对监管难题，克莱纳特认为，最佳方式是明确界定不当使用生成式人工智能的情形，同时要求在其他所有方面保持诚实透明，并最终由作者承担全部责任。为此，《柳叶刀》内部已成立科研诚信工作组，每月开会跟踪最新动态、制定内部政策、处理疑难案例，并密切关注如出版伦理委员会等机构的外部指南更新，以持续完善其应对方略。

面对监管难题，克莱纳特认为，最佳方式是明确界定不当使用生成式人工智能的情形，同时要求在其他所有方面保持诚实透明，并最终由作者承担全部责任。为此，《柳叶刀》内部已成立科研诚信工作组，每月开会跟踪最新动态、制定内部政策、处理疑难案例，并密切关注如出版伦理委员会等机构的外部指南更新，以持续完善其应对方略。

面对监管难题，克莱纳特认为，最佳方式是明确界定不当使用生成式人工智能的情形，同时要求在其他所有方面保持诚实透明，并最终由作者承担全部责任。为此，《柳叶刀》内部已成立科研诚信工作组，每月开会跟踪最新动态、制定内部政策、处理疑难案例，并密切关注如出版伦理委员会等机构的外部指南更新，以持续完善其应对方略。

面对监管难题，克莱纳特认为，最佳方式是明确界定不当使用生成式人工智能的情形，同时要求在其他