

■心理咨询

减肥给我带来巨大挫败感 女性该如何看待身材焦虑？

□本报记者 张晶

职工困惑：

这一年我的体重直线飙升，比从前重了20斤。现在天气渐渐暖和了，以往的裙子全都穿不上，我告诉自己必须要减肥了。可是最近这段时间我试了各种减肥方法，都以失败告终。和朋友、家人聚餐时，总是控制不住自己大吃大喝，这让我特别有挫败感，觉得自己怎么这么没有毅力，总是放纵自己。

北京市职工服务中心心理
咨询师解答：

每年到了春天，很多女性朋友都会因为身材问题而备受困扰，身材焦虑已经成为了当今女性的焦虑“热点”之一，似乎大家都深信“四月不减肥，六月徒伤悲”、“管理不好身材的人，也管理不好人生”等流行说法，可这些说法并不一定正确。如果，您的身高和体重比例在健康范围，完全没有必要“悲伤”；再者，不严格控制饮食也不等于“自我放弃”，你在生活或工作别的方面，一定有值得骄傲的成绩和远大的追求。无论要不要瘦身，我们都没有必要因为自己的体重而感到挫败或者焦虑。

我们再分析一下难以成功瘦身的原因。相信你已经研究和尝试过许多瘦身方法，也懂得和熟知很多关于减重的科学道理，可就是做不到。这是因为瘦身不仅仅是“管住嘴、迈开腿”两个简单的动作，其背后是对于生活方式的选择。从你的描述看来，你十分享受与朋友、家人一起品尝美食的体验，这不仅能带来味觉上的美妙刺激，还有许多心灵上的温暖、亲密与陪伴。在这些之外，我猜测你可能还会享受美味的下午茶、畅快的夜宵、香浓的奶茶……一旦将这些瘦身的“绊脚石”全部都剔除出你的生活，你



邵怡明 绘图

可能会发现自己的生活失去了平衡，没法融入其乐融融的聚会，少了很多放松自己的方式。

因此，如果想要瘦身，那么首先需要对自己的生活方式做出全盘的调整，使其达到新的平衡，否则即使成功，也很容易反弹。

专家建议：

我们可以通过以下几个步骤来改变自己的生活方式，以达到瘦身的目的。

一是做好心理准备。改变自己现有的生活方式，这意味着需要做出长期的改变。因此最好给自己找到一个持久的内在动力，例如，自己想要变得更健康、更有活力、更自信等，能够激励着自己坚持下去。

二是设定一个现实的目标。为了不加重自己的焦虑，最好设定一个平缓的减重计划，例如每周减轻体重0.5公斤，循序渐进地进行，直到达到目标体重为止。

三是爱上食物本真的味道。重油重盐重糖的食物吃起来很过瘾，但却让我们不再满足于食物原有的味道，十分影响健康，还非常容易发胖。慢慢学会仔细品味食物天然的清甜、鲜美，让自己爱上天然健康的食物，这比机械性地规定自己

吃什么、不吃什么更容易坚持。

四是让生活充满活力。如果以前聚会总是约吃饭、下午茶，那么现在聚会可以改为打球、爬山、徒步等。如果以前上班选择坐公交车，那么现在可以改为骑自行车等，总之，尽量减少静态的生活方式，让自己动起来。

五是转变自己的观念。坚持以上几点，渐渐地，你会忘记减重这个目标，自然而然地选择更有利于健康的生活方式。其实，任何习惯的改变都是如此，例如戒烟、戒酒等，与其与自己的口腹之欲做长期斗争，不如转变自己的观念，一开始就要建立起新的生活方式为目标。

工会提供心服务 职工享安心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<http://www.bjzgxl.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办

■生活小窍门

多吃蔬菜水果有助于缓解压力

澳大利亚研究人员一项最新研究发现，多吃蔬菜水果能缓解心理压力，推荐人们依据世界卫生组织的建议每天摄入至少400克蔬菜水果。相关论文已发表在欧洲临床营养和代谢学会官方期刊《临床营养》上。

澳大利亚伊迪斯考恩大学研究人员介绍，他们对8600多名25岁至91岁澳大利亚人的蔬菜水果摄入及心理压力等数据进行了分析。结果显示，每天摄入至少470克蔬菜水果的人比每天摄入量少于230克的人，压力水平要低10%。

研究人员表示，尽管食用蔬菜水果和人的压力水平之间的具体影



响机制尚不明确，但蔬菜水果所含的营养素很可能是其发挥作用的原因。

伊迪斯考恩大学营养研究院的西蒙·拉达瓦利-巴加提尼表示，炎症或人体内氧化和抗氧化作用失衡

导致的氧化应激状态，都是已知的会导致人们情绪低落、焦虑和有压力的因素。蔬菜和水果含有维生素、矿物质、类黄酮和类胡萝卜素等营养物质，可以改善人体内的炎症和氧化应激状态，有助于心理健康。

研究人员表示，健康饮食的益处很多人都知道，但不少人蔬菜水果的摄入量并不达标。此前有研究发现在青少年群体中，蔬菜水果摄入量与心理压力存在关联，而这项研究进一步证实了这一关联在所有年龄段人群中都存在，因此再次凸显富含蔬菜水果饮食方式的重要性。

(郝亚琳 刘诗月)

■健康提醒



泡脚还是泡塑料袋？

专家：这样操作可以不学

近些年，不少人都会将泡脚作为养生方式。有人在家里准备了泡脚桶，有人选择去专门的足浴店。由于担心沐足时“光溜溜”的脚与脚之间不必要的交叉感染风险，不少店家都会选择给足桶先套上一层塑料袋，再注入泡脚水。这样既可以避免顾客们直接在同一个桶泡脚，也便于商家清洗。

前不久，一档旅行真人秀一上线便吸“睛”无数，从视频中不难看出，有人先将双脚套进塑料袋中，再伸进了装满热水的塑料桶内开始“泡脚”。这样的做法与大众熟知的泡脚大相径庭，于是有人问，这样的操作能有用吗？

“这样泡脚肯定是没用的”，南京市中医院治未病中心主任中医师马书玖表示，本身用塑料袋套在泡脚桶上泡脚就并不提倡，这样给脚套上塑料袋再伸进泡脚桶里更是“无效养生”了。

“外面足浴店或许考虑到大家的心理上怕有交叉感染，也只是个权宜之计。”马书玖表示，如果不是食用级的或者是可降解的塑料袋遇到高温还可能会释放毒性物质。“而且塑料物质会闷气，并不透气，也不利于气血的循环。我们一般觉得泡足养生最好还是用比较卫生的木桶是最适宜的。”

■提醒

泡脚养生虽好，时间温度要记牢

泡脚，是一年四季都可以进行的养生小习惯。俗话说，“春节泡脚升阳固脱，夏季泡脚祛除寒湿。”马书玖介绍，根据不同的季节以及个人不同的体质基础，搭配不同的中药方子可以更好地达到效果。如何泡脚才能保健养生呢？马书玖指出，泡脚可不是洗脚，首先温度要够，一般是42℃左右，不宜超过45℃。“可以放一些中药在里面，泡20-30分钟左右。”泡到怎样为宜？马书玖表示，泡到足背微微发红，人的后背也觉得发热，微微出点汗，这样才能起到一个泡足养生的作用。

不过，马书玖特别提醒，泡脚也有注意事项。“饭后半小时之内不要泡，会影响消化。12岁以下的儿童也不适宜用热水泡足，因为孩子的足弓还没有发育完善，热水泡脚可能会使韧带变松从而影响足弓的形成。严重的静脉曲张患者也不建议泡脚，可能会造成静脉瓣更加松弛。”此外，马书玖指出，老年人、心脑血管病人，泡脚的时间更要短一些，过长会加重心脏的负担，“最好控制在15-20分钟，温度千万不要超过42℃。”

(扬子)

本版邮箱：zhoumolvyou@126.com