

一到晚上就想吃东西 为何我的自控力这么差？

□ 本报记者 张晶

职工困惑：

我最近不知怎么了，晚上9点以后就控制不住想吃东西，有时半夜还起床找吃的，现在体重直线上升，睡眠质量也越来越差。感觉一日三餐都不规律了，还总担心这样下去会生病。每次都告诉自己“下不为例”，可根本不管用，自控力实在太差了，我该怎么办？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：

长时间的夜间进食对我们的身体有害无益，除了肉眼可见的长胖外，还会导致食物不能被完全消化吸收，消化道内食物残渣堆积。不但消化功能会下降，还会让我们的肠胃功能受损，所以你的担心也不无道理，但无法控制夜间进食也不能全怪你。

夜间进食不仅和自控力有关，也跟我们的天性、情绪、压力和吃饭习惯等有关。哈佛大学Frank Sheer等人的研究表明，人类天生的昼夜节律就决定了每天晚上是我们最饿的时候。也就是说，晚上想吃东西是我们的生物本能，所以也不要太过苛责自己。

除生物本能外，情绪、压力的影响也会导致我们夜间进食，比如今天不开心了，吃点东西发泄一下；感觉生活太累了，得吃点东西犒劳一下自己；不要以为只有情绪低落、压力大才会夜间进食，开心时也会想吃点东西庆祝一下。另外，白天的进食习惯也会影响夜间进食，很多人想要减肥，白天吃得少，晚上自然饿得快，加之夜晚是人状态最放松的时候，自律性相对低，但吃下去又不消化，导致早餐不想吃，午餐又吃很多，这样恶性循环。



邱怡明 绘图

专家建议：

夜间进食是一种由生活方式不当而引发的习惯，多见于喜欢熬夜者或经常上夜班的中青年人，并且会引发一系列身心不良反应，比如肠胃功能紊乱、失眠、神经及内分泌不平衡，也会产生情绪困扰，而最直接可见是导致肥胖。那么需要如何改变现状呢？

首先要“对症下药”，即根据因果找到解决方案。每当你想夜间进食时，就记录一下自己当天的情绪、压力状况和吃饭习惯，一周或数周后，就能知道是哪个环节出了问题。如果和情绪压力有关，就找找缓解的方法，如果跟吃饭有关，就尝试养成有规律去进餐。

其次是用有嚼劲的食物来替代。戒掉夜间进食是一个长期的过程。可以考虑用替代性食物来满足吃东西的愿望，而最能增加咀嚼时间，没有副作用又有“嚼劲”，且无实物摄入的食物就是最好的替代品，比如“口香糖”。

第三是采用简单的行为疗法。当自己感觉实在想吃东西的时候，可以适当给自己一个“惩罚”性的刺激，

比如用橡皮筋弹一下自己的手，也可以请家人监督自己，一旦自己没控制住就罚自己做仰卧起坐等。

最后，尽量保持良好的睡眠。因为睡眠不足，会导致身体饥饿的激素“生长激素释放肽”的增加，同时降低促进饱腹感的激素“瘦素蛋白”的水平。所以要早点睡，别等到饿了睡觉。

守护好健康是我们的一生重要的事，所以请尽量保持良好的生活作息，当然，偶尔的夜间进食也不必担心。

工会提供心服务 职工享受心呵护



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.bjzqxl.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

■ 健康消费

外出就餐，避免群体性聚餐

北京消协：增强防范意识，消费过程中做好个人防护

近期，在疫情防控的关键时期，消费者在消费过程中做好个人防护尤为重要，切莫麻痹大意，放松防控警惕。为此，北京市消费者协会呼吁广大消费者：

1、居家生活 应严格落实北京市政府疫情防控的各项规定，以及家庭所在社区有关疫情防控的通知要求，落实好“四方责任”，增强疫情防范意识，做好家庭清洁消杀。网上购物以家庭需求为主，不要盲目追求打折，看清商品宣传，注意留存票据、截屏等证据。

2、外出购物 消费者应按防控要求佩戴口罩，购物过程中避免聚集，保持1米以上的距离，如遇客流集中或人员过于密集的情况，应尽量避免前往。尽量减少触碰公共物品，如使用公共物品，应对手部进行清洁消毒。

3、外出就餐 尽量避免群体性聚餐。就餐前确认经营者提供的餐具、饮具或容器是否经过消毒处理，避免在环境不干净整洁的场所就餐。用餐前应认真清洗双手，确保手部卫生，就餐后应立即佩戴口罩并清洁双手。鼓励光盘行动，杜绝食品浪费。

4、出行游玩 应做到近期非必要不出京，如出行乘坐公共交通工具，应全程佩戴口罩。在室外游玩或进入景区时，要配合景区管理人员的统一管理，遵守公共秩序。外出时尽量携带纸巾、消毒纸巾等物品，以备不时之需。如在游玩中需要进食饮水，应先对手部进行认真消毒。

另外，市消协呼吁广大消费者要严格遵守各项疫情防控工作的要求，避免前往空间密闭、空气流通性差、人员聚集的场所消费。外出时主动佩戴口罩，进入公共场所时，应积极配合工作人员与志愿者，做好体温测量、出示健康码、行程码等防控检查工作。

本报记者 博雅

■ 健康提醒

慢性疼痛，应该纳入健康管理

疼痛是人体受到损害或疾病侵袭的预警性信号，是一种常见临床症状，而慢性疼痛则是一种独立的疾病。

《中国疼痛医学发展报告(2020)》数据显示，我国慢性疼痛患者超过3亿人，且正以每年1000万至2000万的速度增长。疼痛已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后第三大健康问题，严重影响人们的健康和生活质量。

据介绍，疼痛是一种与组织损伤或潜在组织损伤相关的不愉快的主观感觉和情绪体验，是复杂的生理、心理活动，对人的身心健康有极大危害。

中日友好医院疼痛科、国家疼痛专业医疗质量控制中心主任樊碧发说，现代医学研究证明，急性疼痛是症状，随着疾病好转，疼痛就会消失。但是，慢性疼痛持续时间在1个月甚至3个月以上，这种疼痛就不应当作为是疾病的症状，而是当作一种疾病去处理。

“目前中国的慢性疼痛患者就诊率不到60%，很多习以为常的慢性疼痛没

有引起足够重视。”樊碧发说，一些人认为疼痛不是病，等病好了疼痛自然会消失。但很多疾病导致的疼痛不容等待，如果在等待过程中不去控制，会影响原发疾病的治疗，甚至会引起其他更重的疾病，这种方式是不可取的。

一些老百姓认为“是药三分毒”，吃止痛药有坏处。专家表示，但对慢性疼痛而言，忍痛对人体造成的伤害远远大于正确用药造成的伤害。

专家提醒，公众要提高自身健康素养，一有疼痛要及时治疗和就医。如果有疼痛，要在咨询专科医生的基础上合理使用药物。

“慢性疼痛需要长期管控，应该纳入健康管理。”樊碧发说，一旦发展为慢性疾病，就很难根治。慢性疼痛就像高血压、糖尿病一样，需要在专科医生呵护下把疼痛控制好。以现有知识、技能与方法，百分之八九十以上的疼痛都能得到比较好的控制。

(沐 邱)

■ 生活小窍门

吃橘子上火？每天吃几个健康？



到了这个季节，各品种的橘子就开始登陆市场。橘子一瓣一瓣剥开，个头不大，味道又甜，很受大家喜欢。然而，不少人对吃橘子顾虑重重，影响最大的说法就是，吃橘子容易“上火”。那么，真的是这样吗？每天吃几个橘子更健康？

专家表示，在缺少新鲜果蔬的冬季，橘子绝对是很好的VC来源，基本上一个中等大小的橘子，就能满足孩子每天一半的VC需求。而且，柑橘中还含有丰富的钾、类胡萝卜素，以及橙皮素等等，它们都是对健康有益的成分。所以，在冬天，橘子绝对是为数不多的水果中比较好的一种。

所谓“上火”问题的罪魁祸首是——橘子中的糖分含量高。毕竟橘子的含糖量也有10%呢。吃太多橘子，意味着就会摄入大量糖分。高糖分会让嗓子发干发涩；有一些敏感的人，还可能因为橘子中的果酸，感到牙龈和胃部不适。如果吃完后没有及时清

洁口腔，这些食物残渣、糖分就容易造成口腔内细菌滋生，引起炎症，如牙龈红肿、容易出血等。

但解决的方法很简单：别贪嘴。因为橘子糖分还是比较多的，橘子中的含糖量平均是11.9%，甜的橘子还会更高。如果吃太多橘子，能量摄入可不低。所以，不要吃太多。

我国膳食指南推荐，普通成人每天吃水果的量是200g—350g左右，折算到柑橘类，差不多也就是两三个中等大小的橘子。如果实在爱吃，多吃一两个橘子也没问题，但一定要注意少吃点其他主食，同时注意清洁牙齿。并且及时用清水漱口，那么你可能就不会觉得有任何水果让你“上火”了。

(辛 华)