

[減不到肥]的心理

曾

讀過一篇某女星減肥成功的專訪，印象最深刻的倒不是她提倡的「飲水減肥法」，而是她對減肥的態度：「那有一天不減肥……減肥是女性的終身事業……」

實在認識很多嚷着要減肥的朋友。坦白說，導致身材「走樣」的因素不外乎4個：

1. 長期多食，少運動；
2. 淋巴系統運作緩慢，引致水腫；
3. 消化及排泄系統減弱，導致便秘或宿便囤積；
4. 內分泌失調引致代謝問題。

市面上有各色各樣的減肥產品及餐單（除有害的減肥藥物之外），相信要選擇一兩種適合自己的方法，持之以恆，一定可以減肥；甚至簡單如多飲水、多活動、少吃甜品零食，也能收減肥之效。

為何仍然這麼多人減不到肥，這麼多人依然為肥胖而煩惱呢？

有否想過，肥胖多數由「亂吃」引起：「明知不該吃，還是忍不了口」，「吃完這餐，明天才開始減」，「這樣辛苦為甚麼？吃了才算」……太多吃的理由，挫敗了先前定下減肥的決心，導致過食的惡果。

奇就奇在當事人理智上是知道自己不應再吃，更知道某些食物是碰不得；但內心卻有一種說不出的不安感。強烈的不安最後會蒙蔽理智，使當事人吃了才算。可惜滿足味蕾後，內疚感、自責感又浮現，迫使自己「明天再開始減肥吧」。當然，這個惡性循環明天依然會繼續。

究竟有甚麼心理因素，會導致減不到肥呢？

1. **用吃來尋求慰藉**：心理學上形容為「口腔依賴型」的人，每當生活上遇到不如意，常會以「吃」來平衡內心的不安、寂寞、憤怒或焦慮感，若問題一日未解決，她們更可能掉進一個「愈煩愈食，愈食愈煩」的困局中，甚至雖然意識到過胖的問題，也因內心的不安感太大而繼續過食。
2. **很在意別人對自己的看法**：害怕別人不接受自己，這類人常常犧牲自己的喜惡去討好他人，希望得到他人的認同。這樣的人生怎會快樂呢？「死忍」的難受感唯有以「食番夠本」來發洩，常常擔心他人對自己的評價更會導致長期精神緊張。
3. **習慣以肥胖作為失敗的藉口**：把生命中所有挫敗、事業停滯不前、人際關係差、失戀等問題全部歸咎於「誰叫我肥呢」，這類人很少反省失敗的真正原因，也不打算為自己不成熟的表現付上責任。肥胖好像變成理所當然的藉口，令他無需為自己的前途努力。
4. **太愛和他人比較**：雖然身材體重已相當標準，卻依然堅持自己「還差0.5磅」而煩惱。這類人相當主觀，以自己的印象為標準，其他的說話根本聽不入耳。他們減肥的目的，最終是與心中的對手作比較，希望博取他人艷羨目光多過實際需要。同時，這類人對自己充滿挑剔，對他人也易產生敵意。
5. **缺乏生命目標**：愈是生活苦悶、沒腳踏實地的人，愈缺乏安全感，只可以「食飽個肚先」的生理滿足感來減輕心靈上的空虛。而且當一個人沒有目標，才華未能發揮時，也會引起莫名奇妙的焦慮感。

如果閣下認為自己減肥革命尚未成功，不知你對以上所提及的心理因素有何感想呢？

反省一下自己的生活態度，再配合一個可行的keep fit方案……。在此謹祝各位新春減肥成功！



Michelle

□ 徐葆倫

我

認為要減肥，心理原因固然重要，實際的方法亦十分重要，在這裏向大家介紹一個在美國流行了30多年的實用減肥餐單，一個可以食到飽的理想減肥方法，此方法由一位美國醫生Dr. Robert Atkins發明，有大量極成功例子。在香港，我親眼見到很多有恆心的朋友，花兩個星期可減去10磅或以上。

餐單如下，建議連續嘗試兩個星期：

1. 戒食所有碳水化合物，包括粥、粉、麵、飯、麵包、蛋糕、餅乾。
2. 戒食所有糖類，包括汽水、甜品、水果；熱飲不要加糖，凍飲不要加糖水等。
3. 戒酒類飲品。
4. 盡量戒咖啡及紅茶。
5. 可以吃所有肉類及蔬菜。
6. 可以任何時間進食，一日可吃多過7餐，總之一

餓就可以食。

7. 早餐：腸仔或火腿炒蛋，加熱飲。
8. 午餐：飲茶，食點心。
9. 晚餐：炒小菜。

此方法之原理為身體吸收過多碳水化合物，經胃部消化後轉化為血糖。血糖即身體動力之源，而血糖未為身體所用時，即轉為脂肪形式儲存，作為後備能源。所以當身體吸收過多糖份，身體便會肥胖。

如果只吃肉類及蔬菜，身體沒有糖份吸收，便只好動用後備能源，即燃燒體內脂肪，化為日常所需動力，身體便能自然減磅。

備有詳盡餐單，歡迎來函或e-mail索取。祝大家減肥事業成功！

□ 雷少峰

Sony

如果您想跟我們作進一步分享，歡迎傳真或寫信給我們。

信件請寄：香港鰂魚涌華蘭路14號益新工業大廈 18樓C座《生命力健康雜誌身心天秤》收
或傳真：2895 6840 E-mail: sonnylui@netvigator.com