执行主编：刘琳佳 责任编辑：王冰莹 电话：(0451)84612165 E-mail:lnrbwangbingying@163.com

错误减重会“致郁”



过度的体重管理可能要付出心理健康代价。美国《BMJ营养、预防与健康》杂志一项涉及2.8万人的研究指出，限制热量饮食者抑郁评分平均升高0.29分。临床中我们也发现，减肥者抑制食欲后出现抑郁情绪。这不是“自律性不强”“意志力薄弱”，而是神经生理紊乱、激素不稳等在联手攻击大脑。

食欲、情绪共享通路 下丘脑—边缘系统是食欲与情绪的共同调控中枢。当人为抑制食欲，会干扰这条通路的正常运转，情绪调节必然受牵连。另外，多巴胺奖赏通路同时服务于“进食快感”与“情绪愉悦”。高糖高脂食物是大脑最古老、最强劲的奖赏刺激之一，突然剥夺这一刺激，等于让大脑的“快乐系统”断供。

神经递质遭到抑制 血清素是调节情绪、睡眠和食欲的核心神经递质。许多抑制食欲的手段，比如极低热量饮食、生酮饮食、某些减肥药，会减少血清素合成，直接导致情绪低落、焦虑易怒、睡眠障碍以及对碳水的强烈渴望。这正是节食者突然“情绪崩溃”并暴食高碳水食物的生化根源。另外，长期抑制食欲会让多巴胺受体敏感性降低，结果不仅食物带来的快乐减少，音乐、社交、运动等日常愉悦也同步减退，出现快感缺失，这是抑郁症的核心症状之一。

肠道菌群出现紊乱 肠道被称为“第二大脑”，其中的各类菌群通过迷走神经、免疫系统和代谢产物与中枢神经系统持续“对话”。高纤维饮食促进益生菌产生短链脂肪酸（如丁酸），具有神经保护作用；而抑制食欲伴随膳食纤维摄入锐减，益生菌“断粮”，菌群失衡导致炎症因子升高，诱发“炎性抑郁”。肠道菌群还参与合成γ－氨基丁酸等神经递质，紊乱直接影响情绪稳定。许多节食者出现脑雾、情绪低落，部分正源于此。

心理压力不可小觑 食物是社交纽带与情感慰藉，抑制食欲意味着拒绝聚餐、社交隔离，失去重要的压力出口。而越压抑对食物的渴望，“想要”的执念越强，持续消耗心理资源，情绪崩溃与暴食交替上演，继而陷入自责与抑郁。

并非所有减肥方式都会导致情绪危机，关键在于是否粗暴切断大脑的营养与奖赏供给。那减体重和稳情绪可以兼得吗？从我们临床实践看，采用以下方式或可平衡二者。

吃得对情绪才健康 一是要避免极端热量限制，适度热量赤字（消耗热量减去摄入热量）300-500千卡/天，比极端节食更可持续，情绪副作用更小。二是保证优质碳水摄入，碳水不是敌人，它是血清素合成的关键。三是补充关键微量营养素，包括欧米伽3脂肪酸、维生素D、B族维生素、镁等，有助抗炎、镇静。

不剥夺“快乐食物” 完全禁欲会导致报复性暴食。每周安排1-2次“灵活饮食”，允许适量享受喜爱的食物。这不仅是心理慰藉，更是维持多巴胺系统敏感性的策略。

适度进行减压运动 过度有氧运动（尤其是空腹有氧）会升高压力激素皮质醇，加重情绪负担。建议结合力量训练和中等强度有氧运动，有助改善情绪并促进内啡肽释放。研究发现，瑜伽、太极拳等活动对缓解减肥期焦虑尤其有效。

建立多元奖赏系统 培养非食物相关的愉悦来源，比如音乐、社交、兴趣爱好、自然接触。让大脑的奖赏系统不依赖单一刺激，这是长期情绪稳定的关键。如果出现持续两周以上的情绪低落、兴趣丧失、睡眠障碍、自责自罪，立即寻求专业帮助。

北京儿童医院顺义妇儿医院临床营养科主任医师 **李永进**

恰当的客套积极有益

“有空来家里坐坐”“这件事您费心了”“改天请你喝咖啡”……这些话既没法马上兑现，也未必指向什么具体行动，很多人觉得“虚”，甚至有些排斥。但从人际交往角度看，某些时刻恰当的客套是积极有益的。

搭建关系 人与人从陌生到熟悉，需要一个过渡，客套话就充当了这座桥。刚认识一位同事，不可能上来就掏心掏肺，一句“久仰您在这个项目上的经验，以后多向您学习”，既表达了善意，也给了对方一个舒适的台阶。

缓和矛盾 冲突发生时，双方情绪都在高位，硬碰硬只会火上浇油。此时一句得体的客套，能给紧张气氛踩一脚刹车。比如开会时你和同事意见相左，气氛僵住了，可以说：“您说的角度我之前没想到，咱们再一起商量商量。”这句话没有放弃立场，却用尊重的姿态把对抗转化为合作。

化解尴尬 社交中难免遇上冷场或窘境，客套话在这时就像安全气囊，轻轻一弹就能化解尴尬。电梯里碰到不太熟的领导，四目相对不知说什么，一句“今天降温了，您注意保暖”就能自然过渡。

安慰人心 当身边的人遭遇挫折，有时候我们并没有能力真正解决问题，但一句温暖的客套依然有力量。朋友考试失利，你说“这次只是运气不好，下次一定行”。虽然是常见的“安慰套话”，却能在对方最脆弱的时刻提供情绪支持。当然，客套话不是万能的，说得太频繁、太套路，反而让人觉得敷衍。关键在于把握分寸：正式场合多用，亲密关系少用；对方需要真诚倾听时别应付，只需要被善意对待时别吝啬。把客套话当作真心的外衣，而非真心的替代品，它就能在人际交往中恰到好处地发挥作用。

国家二级心理咨询师 **赖巧珍**

X 心理新知

人们普遍见贤思齐

身边人的努力程度会影响我们的个人追求，但优秀者和落后者的影响并非“近朱者赤近墨者黑”那么简单。美国《实验心理学杂志·普通》杂志刊登的一项研究发现，人们普遍见贤思齐，但不会因为别人“不贤”而堕落。加拿大多伦多大学的学者对1957人开展了多项试验，让参与者自主选择进行困难或简单的任务。

此前，参与者被告知了不同的信息：一组人了解到之前的参与者都选择了困难的任务，另一组得知之前的参与者选择了容易的任务，还有一组接受中性信息——“祝你好运”。结果发现，知道别人在努力的人，显著更倾向于挑战困难任务，但知道别人“躺平”的人，并没有随波逐流，选择困难任务的比例与接受中性信息的人相当，而不是都选容易的活儿干。

研究者认为，人们普遍认可努力、进步，尽管我们会根据他人情况调整自身行为，但“劣币”在团体内的影响可能没那么大，多数人会守住自身底线。 **刘婷**

AI治疗师缓解社交焦虑

斯德哥尔摩消息：瑞典斯德哥尔摩大学参与的一项最新研究显示，在针对社交焦虑的治疗中，人工智能（AI）生成的反馈与人类治疗师提供的反馈，在缓解社交焦虑症状方面效果接近。

为探究人们对AI的认知是否影响治疗效果，研究人员向部分受试者隐瞒了反馈的真实来源。例如，一些受试者以为收到的是人类治疗师的回复，实际却由AI生成；另一些受试者则恰好相反。

结果显示，受试者确实对人类治疗师抱有更高期望，但无论反馈来自AI还是人类治疗师，社交焦虑的减轻程度几乎相同。

目前，在线认知行为疗法已被证明能够有效缓解社交焦虑，但治疗师提供个性化反馈耗时较长，限制了治疗服务的覆盖范围。利用AI辅助生成反馈，有望让更多患者获得治疗支持。 **昊晨**

健康提示

洋葱炒木耳 清爽又低脂

葱炒木耳是一道做法简单、清爽低脂的家常小菜，尤其适合立冬前后食用，很适合饮食习惯偏重油重盐的中老年人。

干木耳泡发后富含可溶性与不可溶性膳食纤维，膳食纤维可以促进肠道蠕动，帮助代谢废物排出，改善肠道环境；木耳还含有铁、钾以及植物胶质等营养成分，胶质有助于吸附肠道内部分多余脂质。洋葱含有大蒜素、前列腺素A、槲皮素等活性物质，槲皮素属于黄酮类抗氧化物质，有助于减轻体内氧化应激反应，前列腺素A有助舒缓血管压力。整道菜几乎无额外油脂、糖分，热量很低，属于典型的高纤低脂菜品。

立冬时节气温逐步走低，血管容易受冷收缩，这道菜清淡不厚重，不会给身体增添代谢负担。日常饮食偏油腻的中老年人，常吃这道菜，在补充多样植物营养的同时，有助维护血脂代谢，辅助舒缓血液运行压力，帮身体保持轻快稳定的代谢状态。

食材：洋葱半个、干木耳一小把、蒜末、少量盐。

做法：干木耳用温水泡发，去除杂质，撕成小朵；洋葱剥皮，切粗丝备用。锅中加水烧开，放入木耳焯水一分钟，捞出沥干水分。热锅倒入少量食用油，下入蒜末小火爆香，随即倒入洋葱丝翻炒，炒至洋葱变软、释放出清甜香气。再倒入焯好水的木耳，开大火快速翻炒2分钟，加少许盐调味，翻拌均匀便可出锅。 **李涵**