

现代人健康

时尚瘦身美白

走出 减肥误区

[日] 高木洲一郎 浜中禎子 著
祝国表 译



现代人健康

时尚瘦身美白

走出 减肥误区

ZOU CHU JIAN FEI WU QU

[日] 高木洲一郎 浜中禎子 著
祝国表 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出减肥误区 / (日)高木洲一郎, (日)浜中禎子著;
祝国表译. —北京: 中国轻工业出版社, 2003.5
(现代人健康·时尚瘦身美白)
ISBN 7-5019-3936-5

I.走… II.①高…②浜…③祝… III.减肥—基本
知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003)第 016124 号

KYOSHOKUSHOU · KASHOKUSHOU NO NAOSHI

KATA GA WAKARU HON

©SHUUICHIROU TAKAGI & YOSHIKO HAMANAKA 2001

Originally published in Japan in 2001 by SHUFU-TO-SEIKATUSHA CO.,

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

| | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 责任编辑: 傅 颖 | 责任终审: 滕炎福 | 封面设计: 王 欣 |
| 版式设计: 张 颖 | 责任校对: 李 靖 | 责任监印: 吴京一 |

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

发行电话: 010—65121390

印 刷: 三河市宏达印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003年5月第1版 2003年5月第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 3.5

字 数: 65千字 印数: 1—8000

书 号: ISBN 7-5019-3936-5/TS · 2346

定 价: 12.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-3967

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

30108S2X101ZYW

中国轻工业出版社读者服务部电话: 010-65241695 传真: 010-85111730

目 录

第1章 摄食障碍是怎样的疾病

拒食症、过食症是什么

| | |
|------------------------|---|
| 拒食症和过食症是同一种病 | 1 |
| 青春期女性多患的疾病 | 1 |
| 患者不知道自己患病——认知障碍 | 2 |
| 令营养师都相形见绌的“饮食专家” | 3 |
| 隐藏较深，难以发现 | 4 |
| 患者本人最痛苦 | 4 |

身体上出现了什么障碍呢

| | |
|------------------------|---|
| 不仅心理上，身体上也会有不良影响 | 5 |
| 其他各种各样的身体反应 | 8 |

拒食症、过食症问答

| | |
|-------------------------|----|
| 拒食症、过食症一定能治好吗 | 9 |
| 那样的乖孩子怎么会患摄食障碍 | 9 |
| 摄食障碍患者的家庭背景有何特征 | 11 |
| 是否存在容易患摄食障碍这一类型的人 | 14 |
| 现在我很担心正在努力减肥的女儿 | 14 |

来自治疗现场的报告

| | |
|------------------|----|
| 母女共同努力克服疾病 | 15 |
|------------------|----|

第2章 对精神和行为有什么影响

精神上表现出来的症状特征

| | |
|------------------------|----|
| 拒食、过食现象的根本在于肥胖恐惧 | 19 |
| 拒食症患者缺乏对疾病的自觉 | 19 |
| 过食症患者从患病意识到自我厌恶 | 21 |
| 营养不良引起的抑郁等的不良影响 | 21 |

行为上表现出来的异常

| | |
|------------------------|----|
| 心理因素引起的行为问题 | 21 |
| 拘泥于事物而产生的强迫、固执行为 | 23 |

拒食症、过食症问答

| | |
|-----------------|----|
| 为什么会去行窃呢 | 24 |
| 为什么变得很贪钱了 | 25 |
| 怎样对待呕吐 | 26 |

| | |
|-------------------------|----|
| 为什么会强制别人吃饭呢 | 27 |
| 摄食障碍和其他的心理疾病是否有关系 | 28 |

来自治疗现场的报告

| | |
|--------------------|----|
| 通过家庭疗法克服行为问题 | 29 |
|--------------------|----|

第3章 为什么会患拒食症、过食症

崇尚苗条的社会背景

| | |
|-------------------|----|
| 摄食障碍剧增的根本原因 | 33 |
| 为什么身材瘦些好 | 33 |
| 社会压力催生了瘦身意愿 | 34 |

“缺乏耐性”是引起摄食障碍的重要原因

| | |
|-----------------|----|
| 什么是“缺乏耐性” | 35 |
| 减肥不是原因 | 36 |
| 从拒食到过食的转移 | 36 |

什么样的家庭容易出现摄食障碍患者

| | |
|-----------------------|----|
| 原因因人而异 | 37 |
| 理想的家庭为什么也会…… | 38 |
| 父母随意决定孩子的发展方向 | 38 |
| 家庭关系存在问题的情况也会…… | 39 |

拒食症、过食症问答

| | |
|---------------------|----|
| 有遗传因素吗 | 40 |
| 能够预防吗 | 41 |
| 作为父亲该怎么办呢 | 42 |
| 家庭情况存在问题吗 | 43 |
| 新闻媒体会如此有害吗 | 43 |
| 为什么没有空腹感和腹胀感呢 | 44 |
| 没有男性患者吗 | 45 |
| 人格障碍是一种什么样的状态 | 46 |
| 父母的教育方式有问题吗 | 47 |

来自治疗现场的报告

| | |
|------------------|----|
| 认知行为疗法中的条件 | 48 |
|------------------|----|

第4章 怎样进行治疗

在哪里接受治疗比较好

| | |
|-----------------------------|----|
| 治疗不要仅仅局限于精神科室 | 52 |
| 不要随便更换主治医师 | 52 |
| 与其去寻求远方的名医，不如求助于附近的良医 | 54 |

治疗的注意事项

| | |
|-----------------|----|
| 家里人也共同学习，协助治疗 | 54 |
| 需要住院治疗的情况 | 54 |
| 单凭住院治疗并不能完全解决问题 | 55 |

治疗中保持精神和身体两方面的平衡

| | |
|-----------------|----|
| 如果身体很危险就从补充营养开始 | 57 |
|-----------------|----|

使用药品进行治疗的实际情况

| | |
|-----------------|----|
| 抗抑郁药对治疗过食症也可能有效 | 58 |
| 针对症状使用药物 | 58 |

体重恢复后开始精神疗法

| | |
|-------------|----|
| 优先考虑恢复和保持体力 | 59 |
| 什么是行为疗法 | 60 |
| 什么是认知疗法 | 60 |
| 什么是认知行为疗法 | 62 |
| 什么是家庭疗法 | 62 |
| 什么是再教育疗法 | 63 |
| 其他治疗方法 | 64 |

团体疗法与自助小组

| | |
|---------|----|
| 团体疗法的优点 | 64 |
| 自助小组 | 65 |

治疗中容易出现的麻烦

| | |
|--------------|----|
| 住院时容易出现的麻烦 | 65 |
| 精神疗法中容易出现的麻烦 | 66 |

顾问咨询的实施方法

| | |
|--------------|----|
| 首先知晓患者的想法 | 66 |
| 家庭疗法中顾问咨询的要点 | 67 |
| 从发病到治愈的五个阶段 | 67 |
| 母亲的应对方法 | 70 |
| 营养学上的顾问咨询 | 72 |

实施怎样的治疗过程更有效果

| | |
|-----------|----|
| 感受病情好转的征兆 | 73 |
| 会出现怎样的征兆呢 | 74 |

拒食症、过食症问答

| | |
|-------------|----|
| 如果治疗时间很长怎么办 | 76 |
| 医院会做些什么检查 | 77 |
| 和其他疾病有什么区别 | 78 |
| 恢复的标准是什么 | 79 |

| | |
|--------------|----|
| 摄食障碍会复发吗 | 80 |
| 患者不接受药品怎么办 | 81 |
| 应该推迟参加考试吗 | 82 |
| 身体很瘦也可以参加运动吗 | 82 |
| 患者想去旅游怎么办 | 83 |
| 什么是主张行为训练 | 84 |
| 自然不就治好了 | 84 |

来自治疗现场的报告

| | |
|-----------|----|
| 再教育疗法很有效果 | 85 |
|-----------|----|

第5章 家里人和周围人应该怎样做

家里人的支持是治疗的关键

| | |
|--------------|----|
| 原则：早期发现，早期治疗 | 89 |
| 苛刻对待患者会适得其反 | 89 |
| 不能对患者做的事 | 90 |
| 对患者回归社会的支持 | 91 |

行为问题与父母的对策

| | |
|-------------|----|
| 有时候也有必要加以处罚 | 92 |
| 和孩子一起经历心理成长 | 93 |

拒食症、过食症问答

| | |
|-----------------|-----|
| 怎样对待行为问题 | 94 |
| 能否勉强让患者吃饭呢 | 95 |
| 患者为什么不吃某些特定的食物呢 | 96 |
| 是否应该继续让患者过单身生活 | 97 |
| 是否应该向学校寻求帮助 | 98 |
| 如果患者拒绝治疗该怎么办 | 99 |
| 如何处理男女交往呢 | 99 |
| 可以让患者停止使用泻药吗 | 100 |
| 患者持续过夜猫子似的生活怎么办 | 101 |
| 家里不准备食物是不是更好些 | 103 |
| 怎样克服患者的购物冲动 | 104 |
| 怎样对待患者的自杀未遂行为 | 105 |
| 满足患者的要求的度如何把握 | 105 |

摄食障碍是怎样的疾病

拒食症、过食症是什么

拒食症和过食症是同一种病

摄食障碍可以分为神经性食欲不振和神经性过食症两种，由于拒食症和过食症的说法已经广为人知，所以本书也这样称呼。

乍一看，抵制饮食的拒食症与吃了大量食物发生呕吐或喝了泻药产生排泄的过食症似乎是不相同的疾病，但是二者都有“惧怕肥胖”、“瘦身愿望”等共同的部分，可以说处于同一直线上。实际上，我们经常看到由拒食症转化为过食症，或与此相反的由过食症转化为拒食症的现象。“拒食”和“过食”只不过是表面的现象，虽然表象看起来截然不同，但其根本并无二致。也可以认为是同一疾病的不同发展阶段。

演艺明星如果患上摄食障碍，就会被载入周刊杂志，变得广为人知。但报道大多以追求娱乐为主，患者和家庭都感到不知所措。这里首先介绍摄食障碍是一种什么样的疾病以及其症状。

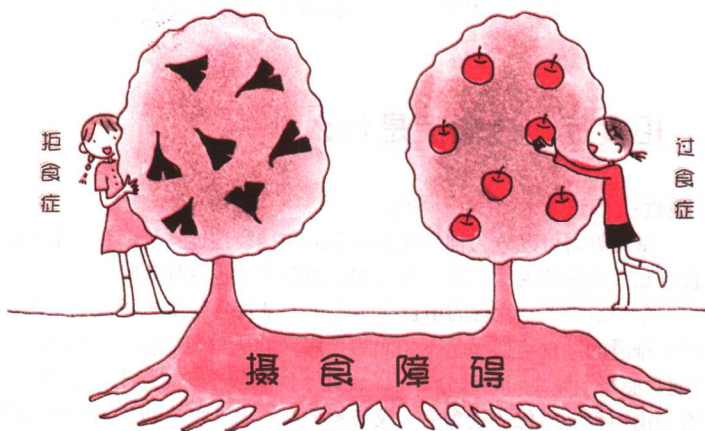
青春期女性多患的疾病

摄食障碍 (eating disorder) 常被不知真相的人简单地误解为不能进食的状态。

国际上经常使用的拒食症诊断标准是指“体重在标准体重的 85% 以下的状态”。以前的标准确定为 80% 以下，但当体重降至 80% 以下时，治疗就会变得困难，所以近年来改为“85% 以下”。

在德国，拒食症曾被称为“青春期瘦身症”。从这种称谓就可以知道，摄食障碍在年轻女性中十分常见，发病的平均年龄在 18 岁左右，这种性别和年龄特征非常明显的疾病甚为罕见。

随着患者的增加，患者年龄、性别的分布也不断扩大。但是，有些摄食障碍患者不接受治疗，所以无法统计的病例非常多，仅仅靠医疗机构的统计调查无法确定患者的正确人数。可以推测，实际的患者人数将大大超过统计人数。



“拒食症”和“过食症”只是同一疾病的不同表现形式。

患者不知道自己患病——认知障碍

身体异常消瘦的年轻女子可能患了拒食症。除了十分消瘦这一现象以外，还能发现几个特殊症状或行为模式，所以专业医师比较容易作出判断。一般的疾病，随着病情的发展，疾病会逐渐使患者感到更加害怕；而拒食症则不同，随着体重的减轻，患者的危机感会逐渐淡薄，对治疗产生抵制感，从而使治疗变得更加困难。

摄食障碍的原因在于患者心理烦恼（几种心情处于对立状态，互不相让）。随着病情的发展，危机感变得淡薄，患者只会关注“瘦了，胖了”之类的观念。因此，治疗拒食症的时候，如果心理疗法尚未到位，医师也就难以知道患者到底怀有什么样的心理烦恼。通常的情况是，当家人由于看见患者异乎寻常的消瘦现象而急急忙忙把患者带到医院来的时候，从开始发病到接受医师治疗已经过了好几个月甚至几年了。

虽然身体很消瘦，但患者本人却相信“身体还胖呢”，因为他们关于体型的判断标准和正常的人截然不同，对于消瘦的追求也是他们的特征。也就是说，拒食症可以称为“瘦身的异常心理”。

这种思考标准和一般人截然不同的状态被称为“认知障碍”。对于患有认知障碍的人来说，不管如何说明“瘦身过度”的危害，他们仍然难以接受。让人感受颇深的是，有的女性虽然体重只有30千克，但是当体重变为38千克时，还一本正经地说“简直就像相扑运动员”。从旁人的眼光来看，患者已经非常瘦，可本人还自比做体重超过200千克的相扑运动员。这样的患者，虽然处于拒食状态，但总是过于担心：“这样吃的话，就会不断地吃下去，肥胖就没有限度了！”

不仅从摄食障碍可以看出患者认知障碍，从对事物的思考方法中也可以看出认

BMI (Body Mass Index, 体重指数) 的计算方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (千克)} / [\text{身高 (米)}]^2$$

| | | |
|-----------|-----------|-------|
| BMI 计算结果: | 17.6 以下 | 消瘦过度 |
| | 17.6 ~ 20 | 有消瘦倾向 |
| | 20 ~ 24 | 正常体重 |
| | 24 以上 | 体重偏高 |

体重比标准体重 (BMI 为 22) 轻 20% 时, BMI 为 17.6,
轻 15% 时, BMI 为 18.7.

知障碍。例如，直到大学四年级成绩都为 A 的学生，因为拒食症而要留级的时候还会说：“如果要留级的话，我就退学了！”要么是全部，要么是零，容易产生极端的想法，这是摄食障碍患者的特征之一。

令营养师都相形见绌的“饮食专家”

拒食症患者特别害怕肥胖，所以常常为食物所困。患者具有避开碳水化合物和脂肪，喜好蔬菜的倾向，有人甚至仅仅吃一种蔬菜。患者是计算热量的专家，只要看见食物就能计算出热量，每次都在计算了热量之后才盛饭夹菜。但是，他们常常只关心热量的计算，而实际上可能对营养学知识出乎意料的无知，或者固执地怀有某种错误的观念。他们大多从电视、杂志的信息中获得自己独特的观念，往往只关心减少热量的问题，对营养知识却知之甚少。

摄食障碍患者一般都很关注饮食。尽管自己不怎么能吃，还向家人要。而且，有不少人声称自己想成为营养师或者点心制作专家。

此外，可能在家人面前不吃，但深夜独自一个人吃饭；或者留着父母亲手做的饭菜不吃，却到外面去吃，等等。因为有饮食行为方面的障碍，所以将摄食障碍称为“饮食行为障碍”更加贴切。

隐藏较深，难以发现

从表象来看，连专业医师都难以判断过食症，甚至有人将过食症称为“秘密症候群”。由于患者感到非常害羞，大多将之隐藏起来，所以如果本人不告知，就很难发现疾病。甚至有患者认为：“被别人发现患有过食症，比被别人看见自己的裸体还要难受。”

患者的饮食量不仅仅是吃过了头，甚至吃得连胃也无法承受的时候还要继续吃。例如，一些患者只要到了某一特定的状况或时间，就会产生生理性的过食冲动，过食成为一种习惯。吃了之后，又担心出现肥胖，于是就自己吐出来，或者使用泻药努力将所吃的东西彻底排泄出来。开始的时候，这样做比较痛苦，但习惯之后就比较容易了。过食症绝非享受快乐的那种饮食状态，而是一种违反自己意愿的行为，吃了之后还感到自己可恶，感觉忧郁、不安。



过食症隐藏较深，难以发现。

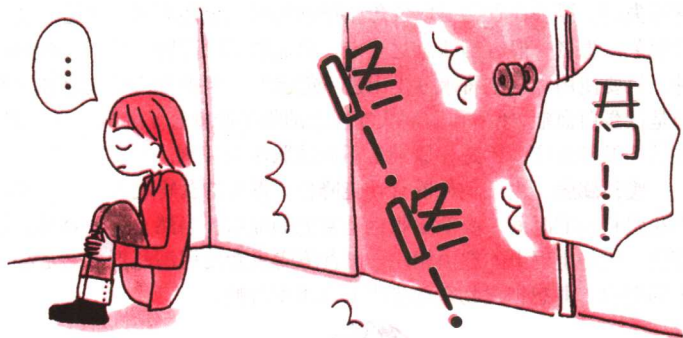
患者本人最痛苦

在感到难以承受的时候匆匆忙忙地跑到医院就诊，这样的过食症患者日益增多。最初的时候，家人会考虑得很轻松：“还不至于去医院吧。”但慢慢地就会感受到实际上并非这么简单。得这种病，患者本人最痛苦。拒食症和过食症的症状正好相反，就诊的契机也形成一种对照。

过食症的判断标准是：持续三个月以上，每周两次以上出现过食

或排泄（吃了又吐，大量地使用泻药）的行为。众多的统计资料表明，约有60%的女性曾经有过食行为的体验，这说明对女性来讲，过食作为消除疲劳的手段非常普遍。因此，有时候出现过食并非疾病，但出现呕吐的话，就成了问题。

有些人在过食时间以外没有任何问题，在工作场所、学校等家庭以外的地方努力工作，并获得很高的评价。这些人回到家里好像变成



患者会嫌弃自己，逐渐自我封闭。

了另一个人，反复出现过食、呕吐的情况，觉得自己可恶，非常痛苦。

过食症状严重的时候，会给日常生活带来重大的障碍，患者可能闷居家中，避免与人见面，过日夜颠倒的生活。如果陷入这种状态，他们对自己的评价会比实际低很多。结果容易产生混乱，把家人特别是母亲当做攻击的靶子或依赖的对象。摄食障碍患者及其家人远比一般人想像的情况更加痛苦。

身体上出现了什么障碍呢

不仅心理上，身体上也会有不良影响

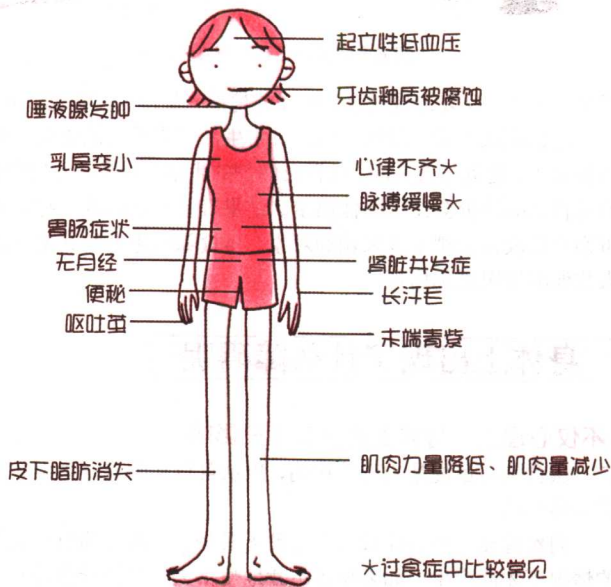
摄食障碍虽说是心理性疾病，但饮食行动的异常会引起各种各样的身体症状。

月经停止 拒食症最先会导致无月经。生殖行为只有在母体健全的情况下才能产生。如果身体不断地瘦下去，月经就会停止。如果体重没有恢复到与以前相近的状态，月经就不会恢复了。要保持有规律

的月经，身体的脂肪率必须达到17%。而且，根据临床经验，即使体重恢复了，如果仍然呕吐的话，月经也很难恢复，内分泌功能也会降低。身体很瘦的话，皮下脂肪就比较少，容易产生畏寒症，长汗毛。由于新陈代谢降低，血压也会降低，脉搏也会变得缓慢起来。

浮肿 浮肿也是一种常见的症状。浮肿就是身体组织中积水的现象。拒食症引起浮肿的原因是低蛋白血症，也就是说大多情况是因为营养失调。浮肿在食物摄取量急剧增加的时候也能看到，这是一过性的现象。患者一般容易注意这一点，总是想消除浮肿。对于一般的浮肿，只要使用利尿剂将水分排出去就能治好。但拒食症引起浮肿的原因是低蛋白血症，使用利尿剂从外观上消除浮肿就容易养成一种习惯，并转为低钾血症。因此，原则上不应该服用利尿剂。

腹部膨胀 由于消化器官功能降低，胃里的食物进入十二指肠也得花费相当的时间，腹部膨胀也是常见的症状。当然，这还容易引起便秘，但与生理上的理由相比，摄食障碍患者使用泻药更多的是心理上的理由，即想把食物全部排出来以求得舒畅。



各种各样的身体症状。

但是，认为使用泻药就能排出所摄取的食物能量这种想法是一种误解。实际上，即使使用大量的泻药也只能排出所摄取能量的20%，也就是说所摄取能量的80%被身体吸收了。

低钾血症、低血糖 按照自己的意愿呕吐、乱用泻药、使用利尿剂等排出食物的行为总称为清洗。如果因为清洗把水分和对身体十分重要的钾等物质排出体外，就会得低钾血症。钾不足就容易产生疲劳、心悸动、心律不齐，严重的时候还可能引起心脏器质性病变。乱用泻药还会使水分每天丧失4~6升，使用过量就十分危险。因此，使用泻药的时候，应尽量遵守使用量规定。另外，如果摄食量少，血糖值也会降低。甚至有人认为拒食是一种慢性自杀行为，根据统计大约6%的患者因病死亡，特别是低钾血症和低血糖可能带来生命危险。这一点十分重要。

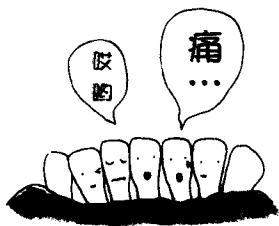
肝功能障碍 如果出现高度的营养障碍，从拒食状态到急剧摄取食物的时候，就会发生肝功能障碍。另外，身体很瘦的时候，胆固醇也会增高。

微量元素不足 人体必需的锌、铜等微量元素不足的情况也十分常见。锌不足会影响到味觉。

白细胞减少 对女性来说，贫血一般以缺铁性贫血居多，但在患拒食症的情况下，主要是因为营养失调导致骨髓的形成度较低，维生素B₁₂、叶酸等不足。拒食症常会引起白细胞减少。白细胞与免疫有关，拒食症虽然会导致白细胞减少，但对病毒感染却具有令人意外的免疫力。不过这只是程度问题，如果非常瘦，那么对感染的免疫力自然也会降低。

个子矮 根据美国的统计，女性的骨端线封闭时间在21岁。也就是说，从理论上讲，在此年龄之前，身高有增加的可能性，但在成长期瘦身过度的话，身高就不会增加，而且还可能出现骨质疏松症。因此，21岁之前最好不要瘦身过度。

虫牙 摄食障碍患者的牙齿都很差。调查结果表明，摄食障碍患病期间的时间越长，虫牙的数量就越多，25岁以上的患者虫



呕吐引起的胃酸倒流会破坏牙釉质。

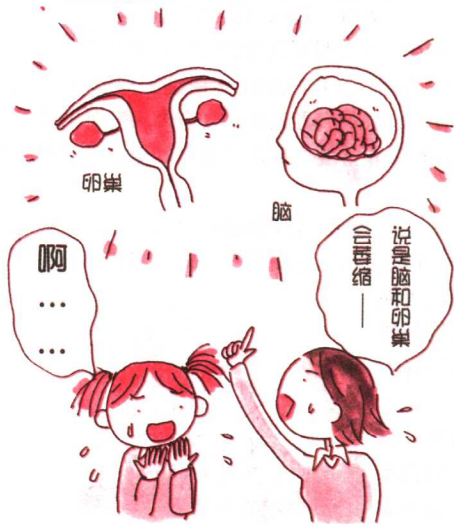
牙发现率达90%。到20岁的时候牙齿周围就形成了“袋子”，到25岁就变得很严重。在约25%的摄食障碍患者中发现了健康人口中所没有的真菌。如果持续呕吐，牙的釉质就会被倒流的胃酸溶解。而釉质一旦溶解就不能还原。在牙科卫生方面，营养障碍、过食和呕吐等会带来非常有害的影响。

内脏器官的萎缩 用CT或者MRI检查头部，可能发现脑出现萎缩的情况。如果及时治疗，脑萎缩可以得到恢复。在极端严重的情况下，脑部会萎缩得像老人的脑。内脏器官如果得不到使用，就会萎缩。如果长时间没有月经，卵巢也会萎缩。

呕吐茧 很多过食症患者，如果把手指伸进咽喉内部就会呕吐（咽头反射）。如果习惯性地把手指伸进咽喉的内部，手背常接触牙，就可能出现呕吐茧。但是，即使用手指没有达到出现呕吐茧的程度，如果反复出现呕吐症状，就会逐渐习惯，呕吐也会变得容易起来。美国的一项调查表明，呕吐茧的出现频率为27.5%，并不是特别高。呕吐茧本身并不会给健康带来有害的影响，但如果不是手指而是使用器具引起咽头反射的话，就有危险了。

唾液腺肿胀 呕吐的时候，唾液腺（耳下腺、颞下腺等）会被过

度使用，从而出现肿胀。这在吃了就吐、吐了又吃不断反复的病例中出现的频率很高。



内脏器官得不到使用就会萎缩。

其他各种各样的身体反应

除了精神不振、四肢末端发紫（血液循环低下导致皮肤变冷）、眩晕等因为营养不良导致的症状以外，利尿剂、泻药的有害影响（副作用）也会再次发生。这些都需要接受医院治疗。

拒食症、过食症问答

拒食症、过食症一定能治好吗



现在我为女儿的摄食障碍而烦恼。她虽然接受了各种各样的治疗，但好像都没有效果。通过治疗真能治好吗？



一定能治好，但是需要一定的时间。摄食障碍虽然也是一种疾病，但这和内脏疾病或外伤不一样，而是“人生一时间停止的状态”，像是进入了一段长长的隧道。但对每位患者来说，隧道的长短并不一样，轻微的情况下患者自己就可能从中走出来，如果在这种情况下接受治疗，就能更快地走出来。

治疗者（医师、顾问）将和患者一起在隧道中行进。当然，患者父母的配合也很必要，不过最重要的是患者本人要有力图治好疾病的意愿。治疗者和患者在隧道中携手前进、停留、有时还得奔跑，以此帮助患者心理的成长，促进患者的自立行为。连拉带扯的方式对患者的成长没有好处，所以治疗者要多考虑启发的方式。

人的行为在短时间内难以改变。如果父母不了解孩子内心的痛苦，那么就必须重新审视父母的养育方式，有时候甚至可以考虑让孩子离开父母过独立的生活。治疗方法因人而异，而且和患者的家庭环境有关，所以治疗者应该从把握患者的家庭环境开始。有时候，治疗可能需要很长的时间，但随着患者的逐渐自立和心理的成长，效果一定会展现出来。所以，在面对这种疾病的时候请相信这一点。

那样的乖孩子怎么会患摄食障碍……



我女儿在15岁以前从来不给我添麻烦，怎么现在突然出现了摄食障碍，还带有行为问题（乱花钱、家庭内暴力）。这是什么原因呢？我一点都不明白。



摄食障碍是孩子向父母发出的“反抗”信号。在这种症状出现之前，患者一般表现得像乖孩子，一点都不添麻烦。看着患者不断出

现过食和呕吐并出现问题行为，家长可能就会说：“本来那样乖的孩子，怎么现在这样……”

在此以前是乖孩子，是因为他们不想违背包括双亲在内的周围人的期望，于是竭尽全力让自己符合大人的期望。例如，双亲有时候在子女考试得了95分的时候并不表扬他得了接近满分的成绩，而是责问他：“为什么丢了另外的5分？”这样的话，子女就觉得要获得父母的爱（受到父母的关注）就必须拼命努力争取得到满分。

孩子觉得只有采取符合父母期待的行动才能获得表扬，于是就猜测大人的想法并迎合他们的期待以得到父母的爱，而不知道除此以外的其他方法。但这对于小孩幼稚的心灵来说是一种特大的负担。



我感受过的心灵纠葛与心声。

摄食障碍患者写出了两周时间内的体验、不愉快的心情、不满和怨言。表面上看起来很乖的孩子也有这样的感受。