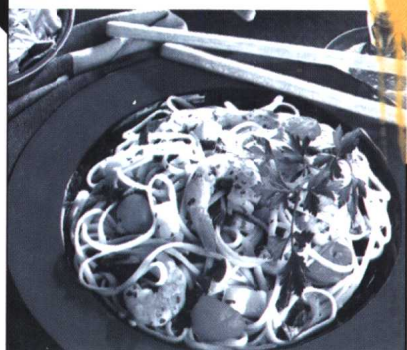


吃的 疑惑

李 诚 / 著
张大荣



中国社会出版社

吃的疑惑

李 诚 张大荣 著

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃的疑惑/李诚, 张大荣著. 北京: 中国社会出版社,
2002. 9

ISBN 7-80146-637-3

I. 吃... II. ①李... ②张... III. ①饮食卫生
②厌食—治疗 IV. ① R155 ② R442.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 072701 号

书 名: 吃的疑惑

著 者: 李 诚 张大荣

责任编辑: 缪传忠 张铁纲 张国洪

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66016392 电传: 66016392

欢迎读者拨打免费热线 8008108114 或登录 [www. bj114. com. cn](http://www.bj114.com.cn) 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 850 × 1168mm 1/32

印 张: 8.25

字 数: 83 千字

版 次: 2002 年 12 月第 1 版

印 次: 2002 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000 册

书 号: ISBN 7-80146-637-3/R·2

定 价: 19.00 元

中国社会出版社独家拥有本书中文版版权, 严禁盗版, 侵权必究。

作者简介

李 诚

典型的科学实践者，既为精神科医生，亦为一学术研究者。李医生为英国皇家精神科学院(Royal College of Psychiatrists, U. K.)及香港医学专业学院(Hong Kong Academy of Medicine)会员。现为香港中文大学精神科学系副教授，美国哈佛大学医学院社会医学系讲师，香港进食失调中心主管及香港进食失调康复会有限公司董事之一。1996 - 1997 年，曾任美国哈佛大学社会医学系及人类学系访问学人。李医生于华人社区治理及研究进食失调症十多年，经历极丰。李医生亦为美国进食失调学院(Academy for Eating Disorders, U. S. A.)及美国进食失调研究学会(Eating Disorders Research Society, U. S. A.)的会员。凭着对进食失调的丰富知识及临床经验，李医生被邀为美国精神病协会诊断标准(DSM)进食失调症工作小组担任顾问，并于2000年6月设立香港第一个进食失调中心。李医生亦为世界精神病学协会(World Psychiatric Associa-

tion)分类、诊断及命名部主席。除进食失调外，李医生亦活跃于其他多个社会跨文化精神学(Transcultural Psychiatry)期刊副编辑及其他超过10份学术期刊的编辑部成员。总共在国际知名的期刊里发表过超过150份学术文章，单是进食失调症的文章就已累积超过25篇，在国际学术界圈子，早已享有盛名。

张大荣

1978年毕业于北京医学院（现更名为北京大学医学医学部）医疗系。毕业后在北京大学精神卫生研究所工作至今。主要从事临床医疗工作，有着深厚的临床工作的功底，是一名资质深厚的临床医生。自1986年在沈渔村院士的指导之下，开始进食障碍的临床治疗和研究工作，亲自收治进食失调症的患者超过200余名，具有丰富的经验。承担《精神病学》第四版中进食障碍章节的撰写（沈渔村主编，人民卫生出版社2000年出版）。发表了数篇关于进食障碍的临床特征和生化改变的论文，并参与数本心理学的科普书集中进食障碍的介绍和治疗的撰写。



吃的疑惑



谨以此不完整的拙作献给我年长但仍尽心照料我的至亲、我的病人和她们的家人，以及所有对吃及生活感到疑惑的人。纵然外人未必能察觉到，她们和一般人一样，都只是尽力去求爱，希望活得更好更精彩。



致谢

《吃的疑惑》得以成功在北京与大家见面，我们实在需要向以下人士致以万分的谢意：

首先对所有我们治疗过的进食失调症患者及其家属表示感谢，因为他们无私地将自己的痛苦经历和宝贵的经验与我们共享，才使我们真真切切地了解这个病的复杂性；他们在逆境的旋涡中勇敢的挣扎的行为，给予我们在这所迷宫中寻找出路的信心和力量；他们的实践知识是本书的重要基石。其次应该感谢我们同事，因为有他们的支持，及进行倡导社会大众尽快认识进食失调症已成了一个严重的公共健康问题的的工作，使我们不至于孤军作战；无论在知识方面，或是在精神上都给予了我们足够的支撑，使这一工作顺利开展。尤其应该感谢的是北京大学第六医院的沈渔村教授（中国精神病学界惟一的工程院院士），在 20 年前就意识到这一问题即将在中国出现并首先在北京开展这一工作。感谢张添琳小姐，是她以其生动的插

图，更实在地将进食失调症患者内心的煎熬表达出来。

最衷心地感谢中国社会出版社总编米有录先生，是他的真诚和执著感动了我，他对于全社会心理卫生工作的热忱感动了我，在本书的出版过程中他给予的帮助用这样一句话来结论比较恰当：没有他的帮助，就没有这本书在北京的问世。所以对于他的感谢很难用语言来表达。另外在本书的出版过程中，缪传忠先生也给予了无私的帮助，全力支持我们工作，在此表示衷心的感谢。

李 诚

张大荣



序一

现代都市人的生活充满压力。如果没有适当地处理这些压力，心理、行为甚至身体都可能会出现问題。今时今日，因情绪问题（包括进食失调症）而引致的医疗负担，与心脏病及糖尿病等身体疾病相若。在香港，愈来愈多人用不健康的方法去减肥或控制体重，而进食失调症的发病率亦不断飙升。进食失调症不但摧毁患者的生活、学业及事业，对患者及其家人带来极大的痛苦，严重的甚至会夺命。虽然治疗进食失调的过程并不简单，但若患者接受适当的治疗，治愈的机会其实很大。要预防此症的挑战性就更高，需要医生、心理学家、社工、教师、传媒和政府通力合作，才有望达成。虽然进食失调症的患者不断增加，但公众对于及早察觉及治理此症的意识仍然很低。李诚教授是研究和治疗进食失调症的权威，他揉合了多年治理此症的临床经验，著成了《吃的疑惑》。这本书深入浅出地介绍了进食失调症的症状和影响，不但可以使患者及其家人更了解进食失调症，亦可以使公



众对此症的认识增加，从而消除社会大众对进食失调症的误解及疑团。

香港中文大学医学院院长

钟尚志教授



吃的疑惑

序二

食物是我们人类生存不可或缺的一环，多数人只有见到食物才会有快乐，因为它不单是我们日常所需营养的源泉，亦可给予我们口舌之快感。做梦也想不到，在这世上有不少人，不分国籍，每天都会为食物而烦恼，甚至会因它而抑郁……浪费光阴、前程及生命。进食失调症的成因是复杂的，它是一个与生理、个人经历、人际关系、家庭及社会文化问题有关的疾病。李诚医生今次以雅俗共赏的手法，深入浅出的笔触，详细阐释进食失调症的成因、治疗以及预防此致命疾病的方法。《吃的疑惑》不但能令患者的家人们知道他们并不是孤军作战，更可以令他们明白到有效的治疗方法是存在的。

香港进食失调康复有限公司主席

姚继石先生



吃的疑惑

序三

希望演艺界 不要再成为厌食症的催化剂

根据香港中文大学医学院香港进食失调中心最新的统计数字，前往威尔斯亲王医院求诊的进食失调病人近年激增 50 倍，由 1990 年每年一宗，至目前每周一宗，患者最低体重只有 18 公斤，超过 60% 的患者更有自杀的倾向，这些数字都令我感到震惊！

其实我们演艺界在这个问题上不时向社会灌输不正确的信息，若不是近年进食失调的病发率大幅猛升，我也不会留意到演艺界对一些人的价值观有如斯大的影响力。

女艺人要在镜头前显得纤瘦美丽，就要用尽千奇百怪的方法，例如扣喉、服药、节食等等。她们确实可于短短一至两星期内减掉十多磅，但换来的代价却不足为外人道。

就我所眼见，由于过分节食，这些艺人的皮肤一

般都非常差，暗淡、无光、面色苍白，镜头前的一副俏脸，其实不知涂上了多么厚的粉，一旦卸妆，你不可相信那是多么的难看，更因为营养不良，所以精神不振，注意力难以集中，亦容易染病。

演艺界人士对社会灌输错误的信息，让人以为“肥是丑瘦便是美”。一些女艺人更向影迷推介她们所谓的“瘦身妙法”，那是非常不负责任的行为。年轻朋友不要随便节食，最紧要饮食均衡，活得健康有活力；至于厌食症的原因，若果是患者的长期心理问题，则需要亲友多加关注，而我却希望演艺界不要再成为厌食症的催化剂。

前香港进食失调康复会干事

高志森先生

序四

进食失调症是极其严重的疾病，对患者及其家人都会带来很多不良的影响。厌食症和暴食症的发病往往与人生的转折点有关，面对青春期和踏进成人世界所带来的转变尤其容易引致病发。虽然很多患者的家人、朋友和老师都觉察到有问题出现，但由于缺乏有关的知识，在处理方面往往都感到束手无策。这种对进食失调症知识的贫乏，令很多患者及其家人都承受了不必要的痛苦，因为如果患者接受适当的治疗，康复的机会其实很大。我知道华人社会对进食失调症的意识仍偏低，而且一直没有适合本地文化的中文书教人怎样去面对进食失调症带来的问题。李诚教授在亚洲进行对进食失调症的研究和治疗却是国际知名的。我很高兴看见这本备受需要的书面世。无论你阅读这本书是因为你关心的人正受到进食失调症的折磨，或者是你怀疑自己患上进食失调，抑或是你想增进对进食失调症的认识，我深信《吃的疑惑》必能对你很多有关的问题做出圆满的解答。我毫不怀疑这本书的出

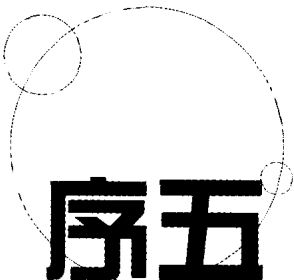
现能使更多亚洲人关注到这个重大的社会健康问题。

英国伦敦精神科学院进食失调中心及 South
London and Maudsley NHS Trust Guys, Kings
and Thomas 医学院讲座教授

Janet Treasure 珍纳 卓尔信教授



吃的疑惑



序五

在过去三十年，进食失调症成了美国及西方其他国家年轻人的一个主要健康问题。此病症不独对患者及其家人带来巨大的痛苦，更会引致生产力耗损，甚至是死亡。不过，若能及早诊断及治疗，进食失调症绝对是可以治愈的。我知道现在在亚洲多个地方，包括香港，进食失调症的病发率正在不断飙升；但一般大众对此症的认识，治疗此症的专门设施，以致一些预防措施却是绝无仅有。在亚洲地区中，李诚教授是少数专门研究进食失调症的精神科医生，《吃的疑惑》便是根据他多年的临床经验及知识所撰成，当中亦包括患者的心声点滴。以我所知，这是全球第一部撰写关于进食失调症的原著中文书籍。毫无疑问地，这本书对于增加社会大众以致医疗专业人士去认识这逐渐严重的健康问题，必定有其重大的贡献。

美国哈佛大学

社会医学、精神病学及人类学系教授

Arthur Kleinman 凯博文

目 录

001	第一部分 引言
002	误解
015	进食失调之概览
031	第二部分 专业知识
032	厌食症
057	暴食症
068	男厌食症
074	生理问题——身心齐受创
086	偷窃——不幸的并发症
095	进食失调症成因——社会文化及环境因素
107	进食失调症成因——家庭、个人及生理因素
121	治疗方法——多管齐下
137	第三部分 心声
138	患者心声——有谁共鸣
157	家人心声——错在哪里
165	第四部分 处理及预防
166	抵抗传媒——四面楚歌
175	体重之谜——标准体重
180	如何制止暴食——停止暴食
190	康复之路——步步为“凝” 遥遥无期
194	得与失——艰辛的一课
199	给家人的提议——不战而胜
208	预防——病向浅中医
219	第五部分 附录
220	附录 1 Eat - 26 自评问卷
222	附录 2 厌食症及暴食症的危险讯号
226	附录 3 暴食记录表
228	附录 4 香港进食失调中心
230	附录 5 香港进食失调康复会有限公司
233	附录 6 参考书籍
236	附录 7 其他机构资料
239	附录 8 作者其他有关进食失调的著作