

THE JOY OF HALF A COOKIE

学会吃饭



为什么吃，比吃什么、怎么吃更重要

USING MINDFULNESS TO LOSE WEIGHT AND END THE STRUGGLE WITH FOOD



樊登读书创始人
樊登博士特别推荐

本书会帮助你剔除错误进食方式的饮食练习
本书是哈佛医学院卫生研究院前瞻性临床成就

〔美〕

珍·克里斯特勒 / 博士
& 艾莉莎·鲍曼 一著

颜佐桦一译

中国友谊出版公司

而吃，
空虚、叛逆、悲伤、寻求慰藉，或是喜悦

THE JOY OF HALF A COOKIE
:学会吃饭:



USING MINDFULNESS TO
LOSE WEIGHT AND
END
THE STRUGGLE WITH FOOD

[美]

珍·克里斯特勒 / 博士
& 艾莉莎·鲍曼 一著

颜佐桦一译

图书在版编目 (CIP) 数据

学会吃饭 / (美) 珍·克里斯特勒, (美) 艾莉莎·鲍曼著; 颜佐桦译. — 北京: 中国友谊出版公司, 2019.6

书名原文: The Joy of Half a Cookie: Using Mindfulness to Lose Weight and End the Struggle with Food

ISBN 978-7-5057-4720-3

I. ①学… II. ①珍… ②艾… ③颜… III. ①饮食卫生 - 普及读物 IV. ①R155-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第090025号

著作权合同登记号 图字: 01-2019-3950

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with the TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

- | | |
|----|-------------------------------|
| 书名 | 学会吃饭 |
| 作者 | [美] 珍·克里斯特勒 艾莉莎·鲍曼 |
| 译者 | 颜佐桦 |
| 出版 | 中国友谊出版公司 |
| 发行 | 中国友谊出版公司 |
| 经销 | 北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231 |
| 印刷 | 唐山富达印务有限公司 |
| 规格 | 880×1230毫米 32开
7印张 150千字 |
| 版次 | 2019年6月第1版 |
| 印次 | 2019年6月第1次印刷 |
| 书号 | ISBN 978-7-5057-4720-3 |
| 定价 | 49.00元 |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里17号楼 |
| 邮编 | 100028 |
| 电话 | (010) 64678009 |

不只减重，更要找回吃的自在

相信每位读者身边一定有亲友曾经或正在为体重苦恼。正是因为已有多次体重反复起伏的经验，你才决定拿起这本书。无论你过去饮食方式如何、对目前健康状况是否满意、未来的体重目标为何，正念^①饮食会是每个人通往健康饮食方式不可或缺的关键。

我在美国完成了整合医学（Integrative Medicine）专科训练后，曾在医院推动健康饮食运动，开设体重管理门诊。这些病人经过八周生活方式调整，大都能够达成理想的初期体重目标，找回久违的健康及自信。每一位病人都有着精彩且独特的蜕变过程，其中一位病人让我印象特别深刻，并开启我对正念饮食的认识。

五十岁的沈女士因为体重过重，穿不下喜爱的衣服而来到我的体重管理门诊。她减重的动机很强：成为孩子的榜样，把好的饮食习惯带给全家人。在努力控制饮食两个月后，沈女士不仅成功达到理想体重，穿回自己年轻时的衣服，还形成了不少良好的

^① 正念：最初源于佛教禅修，是从坐禅、冥想、参悟等发展而来。有目的地有意识的，关注觉察当下的一切，而对当下的一切又都不作任何判断、任何分析，任何反应，只是单纯地觉察它、注意它。

饮食与运动习惯。尽管如此，住处离医院大概一小时车程的她，仍然在治疗结束后，每周带着疑惑及焦虑按时来到诊所报到。沈女士总是问我：“颜医师，我到底可不可以吃这个食物？”她所指的食物种类繁多，从地瓜到油饭、全麦馒头到奶球等。“我的体重好像复胖了一公斤，我到底做错了什么？”“我这周每天都外卖，会不会很糟糕？”这些都是沈女士提出来的困惑和不安。

我发现，正确的营养知识虽然协助了沈女士减重，但是却无法让她自在面对每日的饮食选择，也无法让她从健康体重中找回自信。减重学员对于食物的不安，在临床上是很常见的。传统减重仅从“能吃什么”“不能吃什么”的饮食限制着手，导致减重过程常伴随着许多焦虑和压抑。这时候，我灵机一动，尝试以正念减压（Mindfulness-Based Stress Reduction）团体常运用的“正念呼吸”“身体扫描”等练习，协助沈女士消化这方面的不安。她放下了对“好食物及坏食物”“好习惯及坏习惯”的批判及执着，开始充分享受健康食材的美味，体会身体变健康的过程。这对我 and 沈女士来说是一大惊喜。

进一步搜寻文献后，我发现原来“正念”在体重管理以及饮食障碍的应用上，已有不错的科学实证。正念饮食的学员不仅能更有效地学习营养知识，还能配合自己的生理心理讯息，为健康做出合适且自在的选择。因此，我有机会从理论到实务，向正念饮食督导教师安德烈亚·立贝尔斯坦（Andrea Lieberstein）及此书作者珍·克里斯特勒博士（Jean Kristeller, PhD），修习这门自我照顾的技术，成为正念饮食觉知训练（MB-EAT）的教师。

正念饮食觉知训练结合了正念、饮食科学、认知心理学及健

康知识，它让我以一个全新的态度认识身体生理讯息、察觉自己的饮食习惯，协助我以及许多临床服务对象建立并维持良好的饮食态度和健康行为。从预防医学的角度来说，这会是促进健康的重要基石。

我特别感谢联安预防医学机构的同事们，这个包含医师、营养师、护理师、行政人员等的团队，胆大心细地尝试将正念饮食觉知训练带给有体重管理需求的服务对象。第一届学员和我们分享，正念体重管理课程是他们这一辈子反复减重中，效果最明显同时也最开心自在的一次。此后，我们见证了更多学员成功的减重历程。他们在这过程中改善了血糖血脂数值，并逐渐养成平衡健康的生活方式。这些学员在课程结束六个月后仍能持续维持不复胖，同时开心地享受美食所带来的幸福感。这些经验都加深了我对正念饮食在体重管理应用上的信心。

感谢这一路来给我莫大鼓励的家人、导师、同侪及病人们。正是他们的期待，才促使我努力完成本书翻译，将这本正念饮食觉知训练的书籍介绍给中文读者。希望此书能让中文读者和我一样，体会正念饮食所带来的健康和幸福感。无论你的目标是减重、增重还是健康饮食，相信这本书都能够带给你更平衡、更满足、更自在的饮食态度。

第一部分

吃饭，不那么简单

- 第一章 认识正念饮食 / 002
- 第二章 培养正念习惯：食物不分好坏 / 016
- 第三章 真正的饥饿感：是什么让你咬下第一口 / 028
- 第四章 你为什么不能满足：什么让你继续吃第二口 / 043
- 第五章 培养外在智慧：让你吃得自在 / 059

第二部分

好好吃饭的练习

- 第六章 认识你的饮食模式 / 070
- 第七章 改变你的饮食模式 / 083
- 第八章 你是真的饿了还是想吃 / 103
- 第九章 唤醒你的内在美食家 / 117
- 第十章 开心享受！但不一定要吃完 / 132
- 第十一章 告别焦虑！不再执着热量 / 145
- 第十二章 选择真正想吃的，重质不重量 / 163
- 第十三章 告别压力型进食 / 179
- 第十四章 享受你和食物之间的新关系 / 195

第一部分

吃饭，不那么简单

第一章 认识正念饮食

想象一下，如果自己能不必经过挣扎、不必放弃最喜爱的食物（可以适量享受一杯红酒、一个餐包、一片比萨、一块巧克力）、不必经历渴望与意志之间所产生的拉扯，享受美味的甜点却不必感到罪恶、不必担心一旦开始吃就停不下来，就能成功减重，这会有多自在？

这能实现吗？正念饮食法会引导你达成这个境界。

大部分的学员在参加我所举办的正念饮食工作坊前，都曾有过成功的减重经验。他们根据自己的减重计划，算出了热量。达到热量目标时就感到自豪（最常见的目标为 1200 大卡，有的甚至只有 500 大卡）；无法达标时，即使只差几百大卡（这时候他们可能已经放弃不记录了），也会感到沮丧。一些学员在几天后就无法容忍这种“好食物 / 坏食物”的概念。然而，也有一些学员觉得这种方式（至少短期内）是管用的。

他们终究会发现自己无法承受这种生活方式。渐渐地他们重拾旧习，体重也渐渐地回升。许多学员经历了无数次类似的情况。他们经常告诉我需要的是更多的自制力或意志力。我对一位学员印象特别深。课程的第一天，她告诉我：“我很会说‘不’。我对太多东西说‘不’，以至于我偶尔会想要把这些东西全部吃下，无法停下。然而，我想要学会说‘是’。我想要与食物成为朋友。”

她最终成功了。我想通过本书告诉你如何跟她一样办得到。

向喜悦说“是”

甜食、炸物、薯片、饼干含有令人上瘾的完美比例的甜度、油脂和咸度。你很难拒绝它们。假设自己不太饿的时候，你是否能在品尝了半片饼干、一把玉米片后，就把剩下的收起来，下次再吃？还是，你会抵挡不了诱惑想要再多吃一些？

你可能告诉自己：“这不可能。没有人可以在吃了几片薯片或几口甜点后就停下来。”我的经验告诉我，进行了本书第二部分的练习后，你就会知道这是可能的，并且能够自在应对。

无论目前某些食物让你感到多失控，你都是可以获得自由的。你真的可以。

这跟你之前所尝试的减重计划不同。当你开始这个计划，你事实上不是遵照一个计划，你是在为自己创造（并维持）一个与食物、饮食、自己以及身体的新关系。

本书是依据成功的正念饮食觉知训练课程（Mindfulness-Based Eating Awareness Training, MB-EAT）所撰写的。在我获得美国国家卫生研究院（National Institutes of Health）经费后，这个计划经由改编，然后在全世界范围内倡导正念饮食的工作坊中被采用。我们可以通过训练培养自己的内在美食家，帮自己享受喜爱的食物、选择自己享受的食物，以及在自己不需要或不想吃的时候，将食物留在餐盘里。

早在数十年前，我们开始了解外来压力干扰如何将心智与身体联结在一起，同时也采用了我自己以及数个优秀前辈和同侪所

进行的研究成果。我会尝试通过这一本书，对他们所分享的智慧及所做的贡献致敬。静坐练习一旦普遍化，就可以协助我们联结内在智慧，处理复杂的选择；而不是像一般的减重法一样，只是简化事情。

因此，正念饮食是利用一种全新的方式看待我们与进食及食物之间的关系。这个方式的依据是我们从科学角度对身心自我调控，而不是意志力或严格的自我控管。然而，它希望通过自我照顾及自我调节来创造平衡。这有什么不一样？若利用意志力及自我控管，你可能想要继续吃，但是你会强迫自己停止。通过自我调节，你可以毫无挣扎地放下这个食物，活血决定晚点儿再吃。

正念饮食觉知训练的核心基础是我经过多年研究后所建立的，这个计划目前包含四个核心元素：

- 一、静坐。
- 二、了解你的意志力量。
- 三、拥抱而非对抗食物。
- 四、感受科学调节的影响。

以上的每个元素融合了我的亲身体验以及这几年来的奋斗成果。接下来的章节，我会分享自己如何渐渐地将这些元素组成正念饮食觉知训练并集结成书。

个人奋斗及科学发现

在我青少年及大学时期，我发现，自己不停地处于白天节食饥饿接着是夜间过量进食的循环，强烈的罪恶感及羞耻感持续促使循环再次开始。我没有因为这些举动而减掉不想要的体重，事实上，我反而变胖了。我们大家应该很熟悉这一类的故事。

在我学习了超觉静坐后，我开始对于新兴的身心医学领域产生兴趣。之后我加入了威斯康星大学（University of Wisconsin）一个卓越的研究团队，探索利用生理回馈法（biofeedback）降低心跳，进而协助压力管理的效果。提议使用静坐作为另一种方式后，我惊讶地发现，这两者的效果一样甚至静坐的效果更好更好。我开始对静坐如何像生理回馈一样，帮忙联结身与心产生了更大的兴趣。

这时候，我仍在自己的饮食及体重的恶性循环中挣扎。我避开碳水化合物，尝试利用新发展的认知行为治疗方法，但是都没有成功。后来我又到了亚洲一趟。在那儿，我察觉到自己可以真正享受我的食物（高碳水化合物）、摄入更少的分量，令我惊讶的是，自己不费力气地减轻了体重。回到美国后，我又重拾旧习，体重也回升了。在耶鲁大学，我再次研究有关身与心的联结。研究团队当时的着眼点是自我调节理论。它不只是解除症状，还能培养身体自我疗愈的能力。我们想要知道：如何协助人们重新联结身与心以达到自然平衡？

我对于可以和这些学者合作，研究人类如何创造他们与进食

及食物的关系，以及正常饮食者在面对社会压力及其他进食诱发因素的时候，如何失去自己生理饥饿感及饱足感的经验，感到非常兴奋。这些学者也正研究味觉经验的基本过程，以及它如何受生理及心理因素（例如饥饿感及分心）所干扰。

我的想法是，我是否可以把这两个科学领域（自我调节理论及进食经验的觉知）结合在一起，来协助解决个体问题？与其让饮食障碍的学员使用不同的饮食计划、记录所吃下的全部食物，不如建议他们留意自己的生理饥饿感、在面临压力时放松身心、选择吃真正喜欢的食物，在满足的时候就停止进食。我也开始建议学员阅读苏西·奥尔巴哈（Susie Orbach）开创性的作品《肥胖是女权议题》（*Fat is a Feminist Issue*），尤其是“强迫性狂食症者的饥饿感经验”这个章节。

我开始在自己身上尝试。我允许自己在白天吃想吃的食物，并留意自己的味觉感受。当我没那么饥饿的时候，我是否能从适量的食物中感到满足？如果真正地留意这些经验，放慢节奏充分享受我所吃的食物，这个食物会带来更大的满足吗？

在接下来的一周，我允许自己在午餐时间吃任何我想吃的高糖、高脂、高热量甜点。第一天，我直接跑到附近的贩卖机，按下了诱惑的按钮，薯片及巧克力饼干随之落下。它们味道不错，我接下来的整天可以不需挂念着食物。我适量地吃了晚餐，随后我就不想再吃任何东西了。

第二天，我再次跑到贩卖机做了一些不同的选择。第三天，贩卖机看起来没那么诱人了。我走到了糕饼店，买了一个很大的牛角面包以及一块黑巧克力蛋糕。太棒了！而且我发现：就如味

觉研究所预测的，蛋糕的最后几口吃起来没有前面几口那么好吃。

第四天，我没时间去糕饼店，贩卖机里也没有特别吸引我的食物，所以我走到街角的比萨店，点了两片我最喜欢的口味，坐下来，用心品尝每一口。在接下来的整个下午我都感到满足。

这周结束后，我发现：当我允许自己无罪感地吃自己喜欢、而原本不敢吃的食物后，我轻松地减少了夜间的进食。我不仅能享受这些食物，而且减少了对它们的渴望，也不会想要不停地吃它们。很快地，这些我原本以为没有意志力及自制力来抵抗的食物，已经失去了它们的诱惑力，这让我大开眼界。我重复在病患身上使用这个技巧，多年后，我才成功把这些元素应用于正念饮食的课程。

数年之后，静坐在治疗中被广泛运用，且越来越受欢迎。我有机会在不同的地方尝试我所发展的课程。每一次都提供我新的学习机会。在康涅狄格州纽海文市（New Heaven）工厂的员工减重团体班，建立了我使用静坐练习的信心。我将课程改编并用于布朗大学（Brown University）的咨询商以及心理服务，这让我确认了自己过去的经验、证实正念饮食对于放下体重担忧及挣扎是很有力的。我将此运用于哈佛医学院剑桥医院的精神科，这段经验让我放下了静坐诱发精神症状的顾虑。后来，我加入伍斯特市的麻州大学（University of Massachusetts）医学中心成为教职人员时，正念饮食课程基础终于完形。二十世纪八十年代，这个单位是将身心元素结合于医疗服务的先驱。我开始与乔·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）合作开创性的正念减压课程（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR）并协助他们进

行研究。我已倾向今日的饮食训练——一个协助改善进食及体重挣扎、基于正念的课程。我发现加入正念减压课程的元素让它更有效。

为了进行此课程的研究，我想要回到大学的心理学系。其中一位博士生布莱登·哈利特（Brendan Hallett），在我开始于印第安纳州立大学（Indiana State University）任教不久后，表示想加入我们的研究团队。我们开始对十八位年龄介于二十五至六十二岁、有暴食症及体重相关问题的女性，进行系统性的分析，她们都不曾静坐。这小型研究的成果令人兴奋，也证实了我一直以来的临床经验：暴食发作频率及严重度在几周后减少超过一半，学员明显地减低了跟进食相关的挣扎，忧郁及焦虑情绪也降低了。再者，她们愈常使用进食的正念练习，进步就愈明显。

受到这些正面结果的鼓励，我与同事开始进行美国卫生院所资助的研究计划。第一个大型研究包含暴食症的男女患者，是与杜克大学（Duke University）能干的鲁思·沃勒威医师（Ruth Wolever）合作。我们成功复制了小型研究的成果。然而，我们发现无法预估哪些人会成功减重。虽然有些人在几个月内减了十公斤，但另一些人反而增加了体重。也许当他们认为自己首次获得准许，就会开始随心所欲地进食。这再次证实，正念练习的频率能够预测是否会成功。

因此，在接下来的美国卫生院所研究计划中，我们决定加上饮食训练的核心元素：学习了解热量、营养需求、健康食物选择，我们称此为外在智慧。我们也决定为暴食症及非暴食症者设计课程。结果非常惊人，十周课程结束前（正是此书依据的课程），

学员每周平均减了半公斤而且可以维持到计划结束。学员渐渐地发现，他们可以轻松地选择更健康的食物。过去几年，经由正念饮食觉知训练改编，针对糖尿病患者及轻度体重问题者的美国卫生院研究计划，也发现了同样的结果。

在这项课程中，有的学员在前几个月减了十到十二公斤，有的学员起初体重没有变化，但在课程结束后陆续减超过四十五公斤。有的学员虽然体重没有减很多，但他们不再与食物及进食冲动为伍。在正念饮食觉知训练课程的后期，学员可以合理进食并享受美食带来的愉悦和满足。

更多的是，当学员学会这种方法时，他们曾经渴望的食物现在尝起来已没那么好吃或完全失去了吸引力。学员们常这么说：“我曾经热爱这些饼干、薯片、甜甜圈，但你知道吗？它们已经没那么好吃了。”他们再也不需要靠意志力或自制力来停止吃这些零食。

就我个人而言，这个方法让我完全放下挣扎。利用这些技巧，我更享受食物，吃得更少，也结束了暴饮暴食、罪恶感及自我剥夺的循环。

告别“意志力”

当你尝试使用意志力来减重，你会用外在规则来规范你的饮食（一天只吃 1200 大卡、不续碗、只吃水果不吃甜点），然后你会尝试强迫自己遵循这些规则。想象一片新鲜出炉的饼干，一

个用祖母特别食谱亲手做的饼干。你当然会想吃它，谁不想呢？当你伸出手要拿饼干，你的意志力如同另一只手，抓紧你的手腕并强制地将它拉回。为了强化意志力，你可能利用饮食记录、减重伙伴、每日每周量测体重，以及负面的自我对话（例如：“不，我不应该。”）来督促自己。

当你尝试利用自我控制来减重，你会改变环境或想法，让你不需利用这么强的意志力。为了避免受到饼干薯片的诱惑，你不要买它们，或至少不要将它们放在容易看到的地方。为了避免自己想要吃较大分量的食物，你选择小一点的碗盘，或餐前喝水、喝很多汤、不断吃自己不喜欢的所谓“安全食物”来欺骗身体，让它饱足。你可能会避免某些情况——吃到饱、食物分量大的餐厅以及聚餐。这可能暂时有效，甚至导致新的习惯做法，但是，当饼干放在桌上、当你来到餐厅或当其他人都点了甜点时，可能你依然会重拾旧习。

等你学会自我调节，你就能对眼前的饼干做出合理的取舍。你会聆听内心的想法，做出回应。你可以选择在感到饥饿时充分享受这块饼干的美味，也可以选择只吃几口然后把剩下的部分留到下次再吃。当你启动了自我调节的力量，你就能敞开迎接任何事物。你可选择拿起饼干，或将它留在那儿。一切都十分简单。

你也许很难想象，你可以用这种方式管理你的体重或饮食习惯，本书会告诉你如何做得到。