

THE OVERCOMING BULIMIA WORKBOOK

暴食症康复指南

【美】 兰迪·E.麦凯布 / Randi E. McCabe
特勒西·L.麦克法兰 / Traci L. McFarlane
马里恩·P.奥姆斯特德 / Marion P. Olmsted

◎著

谭浩◎译

治疗暴食症最有效的CBT疗法，
帮助你接纳自我，告别暴食，重塑生活。



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

R155.1
11

中国图书馆学会图书馆分会

RECOVERY BY RANDI E. MCCABE, TRACY L. MCFARLANE, AND MARION P. OLMSTED
© 2013 BY RANDI E. MCCABE, TRACY L. MCFARLANE, AND MARION P. OLMSTED
This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright © 2013
All rights reserved.

T THE OVERCOMING BULIMIA WORKBOOK 暴食症康复指南

这是一本写给你的书吗？

- 你是否正在经历暴食症？
- 你的体重是否忽上忽下？
- 你是否感到羞愧或自责？
- 你是否感到难以控制自己的饮食？

如果你对以上问题，如果你的回答是肯定的，那么这本书可以帮助你。

【美】 兰迪·E.麦凯布 / Randi E. McCabe
特勒西·L.麦克法兰 / Traci L. McFarlane
马里恩·P.奥姆斯特德 / Marion P. Olmsted 著

谭浩译



中医学院 0623593

重庆大学出版社

THE OVERCOMING BULIMIA WORKBOOK: YOUR
COMPREHENSIVE, STEP-BY-STEP GUIDE TO
RECOVERY By RANDI E. MCCABE, TRACY L.
Copyright: © 2003 BY RANDI E. MCCABE, TRACY L.
MCFARLANE, AND MARION P. OLMSTED
This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
Through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright:
2013 CHONG QING UNIVERSITY PRESS
All rights reserved.

版贸核渝字(2012)第149号

图书在版编目(CIP)数据

暴食症康复指南/(美)麦凯布(McCabe, R. E.),
(美)麦克法兰(McFarlane, T. L.), (美)奥姆斯特德
(Olmsted, M. P.)著;谭浩译. —重庆:重庆大学出版社,
2013.5

(心理自助系列)

书名原文:The overcoming bulimia workbook: your
comprehensive step-by-step guide to recovery

ISBN 978-7-5624-7300-8

I. ①暴… II. ①麦… ②麦… ③奥… ④谭… III.
①膳食—饮食卫生—指南 IV. ①R155.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第063394号

暴食症康复指南

Baoshizheng Kangfu Zhinan

兰迪·E. 麦凯布 特勒西·L. 麦克法兰 马里恩·P. 奥姆斯特德 著
谭浩 译

责任编辑:敬京 版式设计:敬京
责任校对:刘雯娜 责任印制:赵晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617183 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆东南印务有限责任公司印刷

*

开本:720×1020 1/16 印张:16 字数:237千

2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-7300-8 定价:45.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

前言

这是一本写给你的书吗？

- 你是否常被饮食问题困扰？
- 你的体重会左右你的心情吗？你的一天是如何度过的？你的价值如何体现？
- 你是否既想节食却又无法抵挡美食的诱惑？
- 饮食或你对身体的感受是否支配了你的生活？

面对以上问题，如果你的回答是肯定的，那么这本书或多或少对你有些帮助。

多数人并不认为自己会患上进食障碍症。进食障碍通常是一个逐渐发展的过程。刚开始你可能只是想着能减掉几磅体重，让自我感觉更好一些。减肥能让人们迅速改变对你的看法，给你更多正面的关注。你也许会听到很多人这么说你：“你看起来真不错！减肥成功了吧？”这种正面的关注会不断增强，并通过改变你对外界的看法来促进你提升内心的良好体验。起初，你会为成功控制了饮食和体重而欣喜不已。但用不了多久进食障碍的负面效应就会接踵而至，再下来，你会发现自己已经无力控制进食障碍的发展。相反，进食障碍就要开始操控你的人生了。

你一定感觉陷入了某种困境。如果你决意与进食障碍说再见，你或许会感觉自己在逐渐失控。另一方面，如果你只是维持现状，你就要与进食障碍症进行一场长期的斗争。而这种斗争正是其难以被克服的原因所在。可能你从未接受过进食障碍症的治疗，又或许你已经尝试过许多种不同的治疗方法，但这都不重要。不管你处在治疗的哪个阶段，这本书都会对你有帮助的。

阅读本书,你将在十个方面获得帮助

也许你会问:“这本书对我有什么好处?”问得好!本书提供的不仅仅是信息,它还会从以下十个方面为你提供帮助:

1. 你将会对进食障碍有所认识,并能更好地了解它在你的生活中所扮演的角色,包括它所带来的好处与你要为其付出的代价;
2. 你会对你所患上的进食障碍症有更清晰的认识,包括该病的诱发因素以及后果;
3. 你会知道是什么因素导致了进食障碍症的发生以及哪些因素有助于控制该病的发展;
4. 你会掌握标准化的饮食习惯(每日至少进食三餐营养均衡的食物)和避免暴饮暴食的方法;
5. 你会学到一系列的技巧,它们可以帮你减轻其他进食障碍的症状,如呕吐、服用泻药和过量运动;
6. 你将学会识别进食障碍想法的方法,并能够自如地将思维方式转向更加有益、健康和平衡的方面;
7. 你将学会如何让自我感觉更加良好并减少对自己身体不满意的情绪;
8. 你将学习构建自我价值的技巧,还要学习如何处理掉那些可能会导致进食障碍的潜在问题;
9. 你会发现生活中与进食障碍相关的其他问题,并且还可利用书中所学到的技巧来解决这些问题;
10. 你将学会将本书中收获的益处坚持下去。

如何使用本书

使用本书的方法很多,选择哪种方法取决于你开始恢复健康之旅的准备情况。读过本书后,你会更加了解进食障碍对你日常生活的影响以及与恢复健康相关的各种因素。但如果想要更进一步,那么仅仅只是一读而过是不够的,你必须实实在在地付诸行动。也就是说你要将本书中推荐的技巧付诸实践,并在日常生活中尝试使用这些技巧。每章节中所提供的工作表有助于你将所读到的技巧运用到实践中去。它们是帮助你改变自我的工具。

写作本书的目的旨在带你完成康复过程的每一个阶段。这个过程也许足以让你发生持续的改变,重新夺回对自己生活的控制权,也有可能只有一个步骤,即一次大型的治疗过程。如果你很难做到我们所建议的这些方法,那么你还应该接受一些强化治疗。在这种情况下,你可以求助于治疗进食障碍的专家、心理学家、精神病学家、社会工作者或接受过进食障碍治疗的专业培训的治疗师。如果你不知道上哪儿能找到治疗进食障碍的专业人士,最好先咨询一下你的家庭医生,他会告诉你该如何选择。

改变从内部开始

进食障碍是一个关于如何通过控制你的外在(如你的体重和饮食)来尝试改善内在感受的问题。或许刚开始的时候通过改变体重来努力改善内在的感受确实能让你心情不错,但这并不是一个长期有效的方法。本书能够帮你从改变内心开始,提升你的自我感受,并重新夺回对生活的控制权。

有时候作出改变意味着一个先苦后甜的过程。当你开始进食障碍症的治疗后,就要做好经常吃苦的准备。这是个转变过程——用健康的应对策略来取代那些你已经放弃的不健康习惯。一定要坚持下去!首先要记住的就是你拿起这本书是为了什么,并提醒自己这些就是你要坚持在这条康复之路上走下去的理由。

最后的说明

我们都是精神病学家,在治疗进食障碍患者和培训治疗其他进食障碍症状的健康专家方面有着丰富的经验。贯穿全书的是我们经典的一些真实病例,这些病例有助于我们阐明概念,也能帮助我们感知上下文的情境。我们所描述的病例都来自于多年诊疗过程中遇到的病人。出于保护病人隐私的考虑,我们对具体的细节进行了修改。

鉴于暴食症在女性中比较常见,全书中采用“她”作为指称代词。但男性也会受到暴食症的困扰,因此我们也列举了几个男性的病例。

第1章 什么是暴食症

- 第1章 什么是暴食症 / 1
- 第2章 一种有效的方法 / 31
- 第3章 控制你的体重 / 47
- 第4章 何谓正常饮食习惯 / 59
- 第5章 应对策略 / 75
- 第6章 转变进食障碍的观念 / 95
- 第7章 改进对于自己外形的感觉 / 111
- 第8章 对付潜在问题 / 129
- 第9章 应对自我伤害、冲动行为以及物质滥用问题 / 157
- 第10章 对抗抑郁和焦虑 / 183
- 第11章 家庭因素和支持 / 203
- 第12章 防止病症复发 / 223
- 第13章 寻求特殊帮助 / 237

- 致谢 / 247

暴食症是一种进食障碍疾病，该病在妇女和女孩中的发病率为1%~3%（美国精神医学学会，2000）。也就是说100位女性中就有3个会受到这个问题的困扰。虽然这一疾病在女性中较为常见，但男性也有患病的可能。青少年是该病的易患人群，但任何年龄阶段的人都有可能患上暴食症。在食物资源较为充足的工业化国家和推崇以瘦为美的地方，暴食症的发病率最高。暴食症的患病阶段也很不一样。某些人在其生命的某个时期患病，之后会完全康复。另一些人，特别是在感到压力的时期，会反复地出现暴食症的症状。还有一些人会持续多年每天都要和这种疾病作斗争。本章将帮你了解暴食症和可能会发生在你身上的症状，以及暴食症对心理和精神所造成的影响。在与暴食症抗争的过程中，人们的准备情况都处于不同的阶段，读完本章，你就能确定自己正处于康复过程的哪个阶段。你还将能看到暴食症给你的生活带来的影响。

吉尔的故事

吉尔16岁时感染了一种可怕的病毒，整整昏迷了七周，之后她就患上了暴食症。作为一个优秀的运动员，参加体育运动是维持自身形象的重要手段。在患病以前，吉尔每天都坚持练习竞走和排球。但自从患病后，她好几个月都无法锻炼。这段时间里，她的体重增长了10磅，并且自身形象也受到影响。痊愈之后，吉尔为了减肥开始执行严格的节食计划。随着体重的下降，她也赢得了周围不少人的赞美之词。她的自我感觉也越来越好，于是决定继续节食并监控自己的体重。

一段时间之后，吉尔对饮食的控制变得更加严格了。又过了几个月，吉尔发现控制饮食的计划越来越难以执行下去，尤其是在晚上的时候。于是她开始溜出家门找吃的。她开着车经过一间间餐馆，点上好几份食物，然后坐

在车里吃掉它们。一旦开吃后，她就有失控的感觉，完全无法停下来。一个平常的夜晚，她可以吃掉两个双层吉士汉堡、两份大薯条、两杯汽水、一份酥炸鸡条、一杯奶昔和半打甜甜圈。直到肚子撑到一口都吃不下去了她才会停下来。然后去找个独立卫生间——通常是甜甜圈店里的卫生间，在那儿吐掉吃的所有东西，直到感觉胃空了为止。

这种进食方式维持了数年后，吉尔感觉不能再继续下去了。她发现自己已经无法掌控自己的人生。吉尔的家人注意到她的不开心和压抑，虽然他们也不知道原因是什么。她一直对这个问题严加保密，羞于启齿。

从吉尔的这个典型案例中，我们可以看到暴食症是如何让你对人生失去控制的。

暴食症的症状

要想治愈暴食症，第一步是要了解暴食症有哪些症状。以下就是暴食症的症状：

- 经常性的暴饮暴食；
- 暴饮暴食之后马上采取补偿性的行为以防止体重增加（如呕吐、滥用泻药、过度运动和禁食）；
- 过分注重自己的身材和体重，以此来获得对自我的评价（对自我的感受）（美国精神医学学会，2000）。

本章后面的部分将针对这些症状进行详细的解释。

什么是暴饮暴食？

患上暴食症后出现的暴饮暴食症状可以分为两种类型：客观性暴饮暴食和主观性暴饮暴食。

客观性暴饮暴食

客观性暴饮暴食是指在特定的时间段内（通常不到2小时）的进食量大于同等情况下大多数人的进食量。例如，35岁的会计师贾尼斯的客观性暴饮暴食表现是吃掉了3碗牛奶麦片粥、1盒冰激凌，1大袋炸土豆条、两打曲

奇饼干和一瓶汽水。大多数人都会认为这不是一种正常的进食行为。除了在客观上吃掉大量的食物之外，要把进食行为量化为一次暴饮暴食，进食者还必须感到无法控制自己的进食行为。如果在吃掉大量食物的同时并没有任何失控感，则不能被称为暴饮暴食，而可能只是吃得过饱了。但在贾尼斯大量进食的时候，她却有着想要控制进食却又力不从心的感觉。同时她也感到根本没法控制自己的进食量。她就这样一直吃啊吃，直到身体无法塞进更多的食物。

主观性暴饮暴食

当一个人进食的时候有失控感，但实际上并没有吃得太多，这种情况就称为主观性暴饮暴食。例如，克拉拉对自己吃什么和不吃什么有着严格的规定。有时仅仅只吃了一两块饼干都会让她感觉又是在暴饮暴食了。虽然一两块饼干属于正常的食量，但克拉拉在进食的时候也会有失控感。

你属于什么类型的暴饮暴食？

为了获取更多有关你暴饮暴食类型的信息，请填写下表。填表前请先看样表。

场景	进食持续时间	吃掉的食物和喝掉的饮料	进食后的感受	客观上吃掉了大量食物吗？	有失控的感觉吗？	进食类型
与男友吵架后，非常生气，心情沮丧	1 小时	4 打饼干、半块奶酪、8 片黄油果酱吐司、2 大瓶巧克力牛奶、3 块甜点	又搞砸了，羞愧，内疚，非常疲惫	是	是	客观性暴饮暴食
感觉非常饥饿	15 分钟	1 份早餐薄饼配枫叶糖浆	感觉非常内疚，节食计划失败，不该吃那么多	否	是	主观性暴饮暴食

暴食暴食跟踪表

回忆一下过去几周里你的暴饮暴食行为，并将其中的三次记录下来。你要记录的信息是身处的地点，你的感受或者你当时正在做什么；进食的持续时间；吃了什么，喝了什么，包括进食量；暴饮暴食后的感受；客观上是否有大量进食；在进食期间是否有失控感。在最后一栏中填写你判断的暴饮暴食类型（客观性暴饮暴食、主观性暴饮暴食或客观上进食过量）。如果你不确定是否在客观上吃了过多的食物，试着跟普通人一餐吃下的食物量或零食进行一个对比。

场景	进食持续时间	吃掉的食物和喝掉的饮料	进食后的感受	客观上吃掉了大量食物吗？	有失控的感觉吗？	进食类型

过去三个月中，平均每周你的客观性暴饮暴食次数是多少？ _____

过去三个月中，平均每周你的主观性暴饮暴食次数是多少？ _____

补偿性行为

暴饮暴食过后，暴食症患者会尝试用各种办法来避免体重增加，但主要的补偿性行为有两种：清胃行为和非清胃行为。

清胃行为

清胃行为包括自我诱导的呕吐，泻药、利尿剂或灌肠剂的滥用，或者使用通常具有通便或利尿作用的“清理型”中草药或“减肥茶”。为了除掉身体内的卡路里，糖尿病患者还可能会注射不足量的胰岛素或少注射几次。缺乏胰岛素会导致人体产生分解代谢作用，促使肌肉和脂肪组织发生分解，从而让身体里的卡路里通过尿液迅速流失。短期内，这种状况会导致危及生命的脱水和糖尿病酮症酸中毒，长期如此还会出现糖尿病微血管并发症，对眼睛、肝脏和神经系统造成损害。须服用甲状腺药物的患者还可能会通过加大服药量的方式来防止体重增加。而这将会导致月经失调、骨质疏松、心律失

常等症状，甚至还会对心肌造成损害。

非清胃行为

非清胃行为包括过度运动、热量限制（限制进食的数量和质量）、禁食（一段时间，比如8个小时或更长时间内限制热量摄取的极端行为），以及将食物咀嚼后再吐出来等。

什么是过度运动？过度运动（也叫锻炼超量）与以下一个或多个特征有关：

- 控制体重或减肥是运动的唯一目的；
- 运动量相当大；
- 即使生病或受伤了还会运动；
- 并非“主动选择”运动，而是带有一种“不得不这么做”的感觉；
- 运动妨碍了社交活动和/或工作。

热量限制指的是所摄入的热量低于同龄同体型的正常水平。我们告诉客户的是，对于女性而言，每天摄入1 800~2 200卡路里的热量是处于正常范围内的。通过使用减肥产品，禁食某些食物，减少食量以及用餐或吃零食的次数，你就可以限制热量的摄入。

其他的清胃行为还包括服用食欲抑制剂和成分中含有麻黄碱（又叫“麻黄”）的草药和膳食产品。制造这些含有麻黄碱的产品的厂商宣称他们的产品安全健康（如“睡觉时就能把肥减了”或“迅速燃烧脂肪），这是毫无科学根据的。人们服用这些产品来增加体能，从而继续进行锻炼和减肥。然而，麻黄碱是一种类似安非他命的物质，这种物质会对你的神经系统和心脏造成非常有害的刺激作用，如血压升高、心率加快、神经或肌肉损伤、中风、记忆力减退、心律扰动、癫痫、心脏病发作、焦虑、精神错乱甚至死亡（美国卫生与公共服务部，1997）。服用麻黄碱后，人们会感觉异常兴奋、神经过敏、焦虑不安，还可能在思维组织方面遇到困难。

补偿性行为检查表

浏览补偿性行为检查表，对照该表看看自己是否为了避免增重而出现过这些行为。

清胃行为

- 呕吐
- 服用泻药
- 服用利尿剂
- 服用灌肠剂
- 服用“清肠茶”或“减肥茶”
- 其他（请详细说明：_____）

非清胃行为

- 过度运动（运动类型：_____）
- 热量限制（限制食物摄入量或食物种类）
- 禁食
- 服用含有麻黄碱的产品
- 服用减肥药或其他食欲抑制剂
- 咀嚼食物后再吐出来

在过去三个月中，你的这些行为每周平均出现的次数是多少？_____

你有暴食症吗？

进食障碍的表现形式有很多种。某些类型的进食障碍有特定的名称（如神经性暴食症和神经性厌食症），而另一些则没有。如果在至少三个月内，你平均每周出现暴饮暴食和补偿性行为的次数不低于两次，那么你就可能患上了神经性暴食症。要是你的症状表现并不频繁，说明可能还未满足神经性暴食症的正式标准，但你也许已经出现了严重的进食障碍。研究表明，相比一个每周仅出现一次暴饮暴食和清胃行为的人，一个每周有两次暴饮暴食和清胃行为的人在症状的严重程度和症状表现上并无多少差异（Garfinkel et al. 1995）。如果你只是暴饮暴食，但没有任何补偿性行为，或者在补偿性行为后进食的食物量正常（主观性暴饮暴食），你可能患有一种叫做“广泛性”进食障碍的疾病（美国心理学会，2000，594-595）。在这类患者身上同时会出现多种不同的症状。本书对于那些正在同上文所描述的症状作斗争的患者

非常有用。

为小大的歌摩位面我个美肉强健代真磨的客办想做个选后你事自的治全健

你的自尊心

如果你正在同暴食症作斗争，你很可能会因为对自身体重和身材感到满意或者不满意（不满意的可能性更大）来对自我作出评价。换句话说，如果你对自己的体重和身材都不满意，你很可能把这种感觉推广到自身的其他方面，而对自己的其他方面都感到不满意（不仅仅是体重和身材）。这种现象确实会出现在慢性节食者身上，他们对自己的体重和身材非常关注，并且因为要想方设法地控制体重，他们的体重会经常出现波动。一项对慢性节食者的研究表明，那些认为自己体重增加的人都感觉自己的工作和学习能力下降了，并且在与人互动方面的信心不足（McFarlane, Polivy, Herman, 1998）。这种自我评价是不健康的，它会让你的自尊心下降。除此之外，自尊心下降还会导致你的社交能力下降，影响你的执行能力，从而进一步降低你的自尊心。

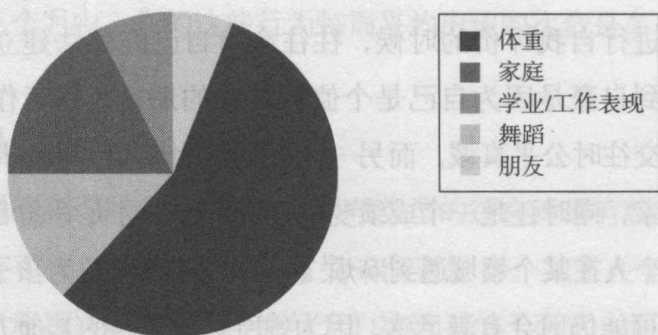
当人们在进行自我评价的时候，往往会将自己的想法建立在不同的方面。有的人感到自豪是因为自己是个值得信赖的朋友，在工作中做到了最好，且与他人交往时公平真诚，而另一些人则认为成为一个好母亲，一个造诣颇深的音乐家，同时还是一个成绩斐然的赛跑好手才是评价自我时最重要的方面。当一个人在某个领域遇到麻烦（工作的冲突，因为孩子的问题备感压力）时，她可能仍旧会有满足感，因为她所认为重要的其他方面并未改变（是个值得信赖的朋友，真诚）。虽然某个领域的困难可能会带来压力，但不必要抹杀你在其他领域的成就和价值。

然而，当你饱受暴食症折磨时，你会认为体重和身材对你而言是最重要的，这一点非常常见。你或许还会认为体重和身材影响到你在其他自认为重要的领域中的表现。例如，在你对自己体重感觉满意的时候，你可能会认为你的人际关系非常好，但如果你的体重大增，你会认为其他什么事情都无关紧要了。这种情形就像把所有鸡蛋都装到一个篮子里，后面你会看到，这个篮子其实满身是洞。

我们来看下面这个例子。凯莉和暴食症斗争了四年。下面的饼状图代表了她全部的自尊感。每个扇形代表凯莉认为重要的某个方面。扇形的大小代表着该方面在凯莉价值观中的重要程度。扇形越大，表明其代表的某一方面对于凯莉而言越重要（Geller, Johnston, Madsen, 1997）。

凯莉的自尊感饼状图

凯莉认为与家人的关系以及学业表现对其自尊感的获得很重要，而作为舞蹈演员的能力和与朋友的关系的重要性相对较少，但很明显，她认为体重对于自尊感的获得还是最为重要的。要想康复，就要改变这种自我评价方式，从生活中的其他领域获得自尊感，而不要管你的体重和身材是否发生了变化。对于凯莉而言，这并不意味着她要把体重这一项从这个自尊感饼状图中完全去掉，她的目标是把这个代表体重的扇形面积减小，把重心放在她所认同的其他领域。随着时间的推移，你会发现因为过去太过于关注体重和身材而忽略或占据了获得自尊感的其他来源。



减少与体重相关的自我评价的比重，第一步就是要确定你参与此类自我评价的程度。花点时间根据自己当前的情况填写下面这个有关自尊感的饼状图。同时还有必要再填写一张饼状图，这张图代表的是你希望在6个月后所达到的目标。在本书后面的部分，我们将更直接地关注如何改变对自我的评价以及如何提升自我评价的问题。

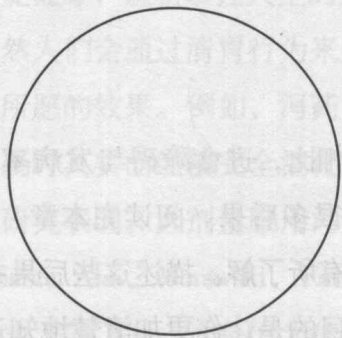
你自己的自尊感饼状图

这个练习并不能测量出你的自尊感的高低，相反其关注点在于当你进行

自我评价时，什么对你而言是最重要的。想想你生活中的一切事物，然后进行一个自我评价。确定构成你的自尊感的各个方面，之后在饼状图中分割成代表不同方面的扇形。请注意，在你进行自我评价时，扇形的大小代表着该方面的重要程度。最后在扇形上标出名称。

以下是可能构成你自尊感的一些方面（但并不限于这些方面）：

- 个性
- 外貌
- 志愿者工作
- 创造力
- 人际关系
- 运动能力
- 艺术能力
- 精神性
- 道德/态度/价值观（诚实、开放、坦诚布公、乐于助人、不易被人利用等）
- 体重
- 身材
- 学业/工作表现
- 特长（如舞蹈、音乐）
- 爱好
- 作为母亲/姐妹/伴侣/兄弟的角色
- 某些领域的能力/知识
- 成就



从现在算起的6个月后，你希望反映自己自尊感的饼状图是个什么样子？想想所有可能用于进行自我评价的方面并确定你想用到的方面，在饼状图中画出代表领域的扇形。请注意，扇形的大小代表该领域对你的重要程度。最后在扇形上标出名称。

以下是可能构成你自尊感的一些方面（但并不限于这些方面）：

- 个性
- 外貌
- 体重
- 身材