

你根本不饿 是情绪怪兽在搞怪

情绪和饮食宛如一对好伙伴,紧密相连、相互影响。被超重或肥胖困扰的人往往深陷于情绪与饮食错综复杂的关系网中,难以自拔。若想改善这一状

况,关键在于让我们的心静下来,深刻认识自己的情绪,读懂食欲背后那些不易察觉的“小心思”。大家不妨尝试正念饮食,以专注和觉察去调

节过度的进食冲动。这不仅是应对“情绪化进食”的良方,更是一种能让身心都焕发出光彩的健康生活方式。

被情绪“骗”来的卡路里

上午10点:朋友圈刷到同事的下午茶照片,顺手拆开抽屉里的曲奇,安慰自己“就吃一块”,结果三分钟后整盒空了。

下午3点:被领导喊去开会,回来路上拐进便利店,买了超大份冰淇淋,边吃边想“开会辛苦我得补补”。

晚上加班后:走出办公楼,直奔烧烤档,点个小肉串配上冰啤酒,心里默念“累成这样,必须犒劳一下自己”。

半夜收到闺蜜的失恋短信:“我现在对着啃了一半的鸡腿哭,眼泪滴在番茄酱里,感觉自己像个悲情吃播。结果第二天上秤,体重涨了3斤,悲伤加倍。”

……
注意识别!上述进食行为往往源于情绪。对号入座,看你属于哪一款。

嘴巴寂寞型 有事没事就想嚼点啥,否则嘴就变得“无处安放”,整个人顿感五脊六兽。

压力代偿型 手中的项目临近最后期限前,狂炫巧克力,觉得每吃一口就能压下焦虑;加班到凌晨,对着电脑屏幕一袋接一袋地吃薯片。

无聊放纵型 周末窝在沙发里刷短视频,手指划一下,往嘴里塞一颗坚果,不知不觉吃掉半罐。明明肚子不饿,却把茶几上的瓜子、辣条、饼干扫了个精光,最后看着空袋子震惊:“这零食都是我吃的?!”

当身体被情绪拿捏

为啥情绪一不对劲,手就往零食柜里伸?既往研究发现,人在压力大、无聊、丧到崩溃时,身体会偷偷搞事情。

这时,大脑里的多巴胺系统会被激活,发出强烈的“奖赏信号”,让你对甜食产生难以抗拒的渴望,于是你盯着奶茶广告走不动道。

这时,你体内的皮质醇水平也跟着升高,会驱动你对高能量密度食物产生巨大需求,像薯片、蛋糕这类食物就成了身体的“应急燃料”。

直到摄入美食,大脑会释放内啡肽等物质,产生短暂的愉悦感和放松感,暂时掩盖了之前的负面情绪。

最后,也许只留下对着体重秤发呆的你,以及那满满的负罪感。

正念饮食只需五步

第一步,先问问自己到底是哪种饿。分清生理饿和情绪饿有助于我们及时悬崖勒马。生理饿的表现是,肚子咕噜叫,饿得有层次感,从轻微到明显,吃点东西就满足;而情绪饿则表现为

突然想吃某样特定食物(比如冰可乐配炸鸡),哪怕刚吃完饭也惦记,不吃就烦躁。

第二步,放慢吃饭速度,让胃有时间喊停。试着放慢进食速度,每一口都充分咀嚼15至20次,甚至更多。进餐时细细品味食物的味道和质地,咀嚼时放下餐具,每口间停顿,充分感受饱足感。

第三步,把食物当“相亲对象”,认真感受它。进餐时,调动你的感官,从视觉、嗅觉、味觉以及触觉等多个维度感受食物的“滋味”。

以吃一颗草莓为例,你可以试着用下面的方法吃几颗,比囫圇吞棗一盒更满足。先看草莓的红是不是像涂了渐变色口红;再凑近闻,甜香里带着点青草味;接着咬上一口,先是酸,然后甜味涌出来,果肉在舌尖沙沙的;最后感受下果子上的籽有点粗糙,果肉软软的,汁水爆在嘴里。

第四步,给胃装个“进度条”。给饱腹感打个分,比如0是饿扁了,10是撑得难受。日常,我们进餐的目标是

吃到7至8分饱——感觉胃里舒适,不饿了,食物依然美味但再吃一点也不会更舒服,这时就该停下了。

第五步,允许自己偶尔“吃错饭”。不要一味地对自己的饮食行为进行批评或指责,请以开放接纳的态度理解饮食背后的情绪和动机。正念饮食不是让你当苦行僧,而是让你知道自己为什么吃,别被情绪牵着鼻子,把饭吃成糊涂账。

学会和情绪怪兽“谈判”

情绪化进食就像情绪感冒,偶尔犯一次没关系,但别让它变成慢性病。下次当你又想对着零食袋狂炫时,不妨停10秒,问问自己,“我是真的需要这口吃的,还是想

让情绪有个地方落脚?”
压力大时,不再靠奶茶续命,而是去楼下跳绳10分钟,出一身汗后,喝杯水都觉得舒服;

无聊想啃零食时,就给自己泡杯花果茶,看着花瓣在水里舒展,居然比吃薯片更解压;

周末做饭时,认真切菜、闻香料的味道,发现专注做饭的过程,本身就是给情绪做SPA。

吃零食时,先观察它的纹路,再闻闻香味,慢慢放进嘴里,咀嚼多次后,发现原来薯片的咸香里还带着土豆的甜味。以前吃东西像打仗般匆忙,现在像品茶。慢慢吃的话,胃的饱足信号会准时到,不会再像以前被情绪推着走了。

李哲(朝阳区疾病预防控制中心)

立秋节气 一粥一菜加一茶

李金辉(北京老年医院)

立秋是秋季的第一个节气,标志着夏秋之交。立秋养生重在“承夏启秋”,既要清除暑湿余邪,又需预培肺阴以防燥。顺应节气转换,调和脾胃,润养肺金,方能平稳入秋,为冬藏蓄力。推荐一菜一粥一茶,助您开心入秋。



茯苓山药粥

茯苓、山药、大米等食材洗净炖粥。茯苓利水渗湿,健脾,宁心安神;山药益气养阴,补脾肺肾。

秋季多燥,对于痰湿较重的人来说,是祛湿的好时候。脾虚湿盛者,可常饮此粥健脾和胃燥湿。立秋后,如雨水仍多,当注意健脾祛湿,可常饮此粥。

四神排骨汤

茯苓、山药、莲子、炒薏米等适量煮汤;猪排骨冷水下锅,放入葱、姜片、料酒,大火焯水后小火慢炖半小时。二者合炖熟烂为度,加入适量食盐、鸡精调味可成。

此汤健脾和胃祛湿,为秋季调补脾胃之佳品。

百合茯苓陈皮茶

百合5克、茯苓5克、陈皮5克,开水冲泡,代茶饮。每日3至5杯。

百合补肺阴清肺热,养心阴清心热,养胃阴清胃热。茯苓性平味甘淡,入心脾肺经,可利水渗湿,健脾和胃,宁心安神。陈皮性温味辛苦,入脾肺经,可温胃散寒、理气健脾、燥湿化痰。尤宜于初秋肺燥上火,脾胃虚弱者,兼有痰湿。

此茶性味平和,脾肺同调,温化而不热,祛湿而不燥,立秋时节天气转燥,当注意滋阴润肺防秋燥,饮用此茶为佳。

·划重点·

滋阴润肺防秋燥

立秋时节暑热未退,“秋老虎”还在发威,气候特点为“湿热未消,燥气渐起”。这

时,人体阳气开始收敛,易出现津液不足、肺胃失和,表现为口干咽燥、皮肤干痒、干咳少痰等。同时,暑湿余邪易困脾胃,导致倦怠乏力、食欲不振。

立秋早晚温差增大,注意增减衣物防外感。收敛心神,早睡早起,顺应“秋收”之气。适度运动,选择清晨或傍晚进行太极拳、散步等缓和运动,避免大汗伤津。

在饮食方面,应注意清余暑、健脾胃、润秋燥。忌贪凉饮冷,以免损伤脾胃阳气。清余暑可以继续用绿豆、荷叶、薏苡仁;健脾胃宜山药、莲子、白扁豆;润秋燥宜梨子、银耳、百合、蜂蜜。

需要注意的是,若出现持续干咳、疲劳等症,请及时就医辨证调理。

据北京青年报

迁坟公告

因G76厦蓉国家高速公路都匀至贵阳段扩容工程(双龙段)项目建设需要,位于该项目范围内大地村、马寨村、猫洞村、秦棋村、小碧村的坟墓急需迁移,请坟墓亲属在本公告之日起15日内到贵州双龙航空港经济区小碧乡办理迁坟手续,迁坟补助标准按所在地主管部门相关文件执行,逾期不办理的视为无主坟墓处理。(联系人:龙晓清;联系电话:18984822450)

特此公告。

贵州双龙航空港经济区土地矿产储备中心

2025年8月15日

迁坟公告

因G6002贵阳环城高速公路扩容工程(双龙段)项目建设需要,位于该项目范围内大地村、马寨村、猫洞村、秦棋村、小碧村、黄泥甫村的坟墓急需迁移,请坟墓亲属在本公告之日起15日内到贵州双龙航空港经济区小碧乡办理迁坟手续,迁坟补助标准按所在地主管部门相关文件执行,逾期不办理的视为无主坟墓处理。(联系人:龙晓清;联系电话:18984822450)

特此公告。

贵州双龙航空港经济区土地矿产储备中心

2025年8月15日