

減肥系列(一)

臨床心理學家尤迪華先生

都市人生活繁忙，飲宴多運動少，不少人因身體過胖影響健康而須要接受醫生勸導而節食。雖然醫生已詳細列明每天可以進食的種類和份量，很多人發覺要改變飲食習慣並不容易，往往半途而廢，令問題日益嚴重以致健康受損。其實心理準備是成功節食一個不可缺少的環節，五分鐘熱度的節食只會令問題惡化，因一時興起而做成的過量節食，只會令身體極度缺乏營養。因抵受不了饑餓而回復原來的食量時，身體便會拼命吸收以致比未節食前更胖。

要成功節食，第一階段的心理準備是：

- 一、 明白問題的嚴重性：直到自己真正體會到死亡或中風的威脅，往往醫生的勸諫和警告只是一些遙遠的事情，覺得只要將來改變飲食習慣便可以。正如一個人駕著一列火車駛向懸崖，雖然明知危險，但總覺得離開邊緣尚遠，卻不知道當他看到邊緣時要停車已太遲。要成功節食首先要自己覺得此刻已有迫切的需要。
- 二、 分析利害以加強節食的動機：詳細比對節食和不節食的好處和壞處，除了健康因素外還有甚麼誘因去節食呢？
- 三、 制定短、中、長期目標：例如短期目標是這月內減兩磅，中期目標是半年減十磅，長期目標是回復正常體重。
- 四、 監察進度：每星期量度體重可以知道節食的成效以便調節，故一個準確的磅秤是不可缺少的工具。要知道節食是一個長期的戰鬥，須要充分的心理準備才可以成功。下次再談第二階段的心理準備。