

減肥系列(三)

臨床心理學家尤迪華先生

為健康原因減肥，最重要是控制心魔。減肥的朋友可參考下列方法：

- 一、 在想吃零食時盡量將精神放在其他事情上，例如工作、運動、找朋友談天，打壓進食的念頭。
- 二、 即使決定進食也等候半個鐘才付諸行動，期間做個理性分析：問自己身體是否真的需要這食物呢？吃了有甚麼好處和壞處？跟著腦海浮現以下景象，看見一架火車急速駛向懸崖，自己是否能夠及時將它停下來呢？或刻意記憶到醫院探望中風的朋友的情景，自己是否也有同樣危機呢？外國有一句說話：[一個人的肉是另一個人的毒藥]，無論食物是多美味，若你明知是摻了毒藥，你是否也願吃呢？那麼你想吃的零食是不是披了糖衣的毒藥呢？
- 三、 提防衝動的思想：面對美味的食物，很容易對自己說：[吃了再算]。這些自我對話往往導致錯誤的決定，須要特別留意，當這句話出現時便要有另一句話同時出現：[再算已太遲]。
- 四、 要留意負面情緒，在情緒低落時，即時的滿足比健康往往顯得更為重要。食物也為一些人提供了唯一的生活樂趣。故意忽略自己的健康也可能是反映背後的心理需要，這些朋友們都需要進一步的輔導，才能解決問題。最後，雖然大家都知道運動的好處，卻總怕辛苦提不起決心做。若你想像身體的脂肪正在你的血管凝固時，而緩步跑的每一步都燃燒著這些脂肪，你會否認同緩步跑比中風後的步行更為舒服呢？