

你在为自己的身体焦虑吗?

专家支持：徐 钧 廖丽娟 国家二级心理咨询师 上海市职业技能鉴定中心心理咨询师考评员
采访：朱 砂



插图 孔雀

1 对身体的焦虑 女性说的比真实的感受多

减肥塑形似乎是女性群体永远的话题。女性似乎更容易对自己的身体产生焦虑。廖丽娟对此却不认同:“所谓的‘女性更焦虑自己的身体’,这本身就是一个伪命题。男性和女性都关注身体,并会引起相应的焦虑,大部分的焦虑都处于正常范围内。只是男性和女性关注的角度不同。通常来说,男性和女性都关注身体的健康,而男性的关注会更多在力量方面;而女性比较关注的是体形和体重。文化的发展使得我们都知道女性的外在吸引力往往占据很重要的作用。此外,男性一般较少公开表达自己的焦虑,而女性则会

表达得比较多,甚至表达的程度甚于焦虑的程度。”

此外,对于体形的部分,男性的焦虑的确远远少于女性。在一项研究中,研究者给男性和女性分别显示同性别的体形图,要求他们标出最符合自己当前情况的体形、理想的体形和最能吸引异性的体形。研究结果显示,男性选择的三种体形基本相似。而女性选择的自己当前体形、理想体形和有吸引力的体形往往都有较大差异。而且,女性选择的理想体形和有吸引力体形大部分都比自己认为的当前体形更瘦、更轻盈。

2 好身材的标准 和人类的进化本能有关

人们对身体的关注和焦虑也和社会压力和文化取向有关系。大部分的社会文化里面都有一些评价标准。在今天的社会,我们看到那些明星、模特、品牌代言人等都是身材姣好,偏瘦的,久而久之,容易形成以瘦为美的社会自我形象,这会给社会大众带来一定的影响。人们会去追求这种美,为了让自己符合这一要求,会使用减肥节食等方式。

有相关的研究发现,当女性的腰臀比例是0.7,男性的腰臀比是0.9时,更容易被认为身材性感。对此,廖丽娟解释说:“女性的腰臀比0.7,往往代表了一种健康和更强的生殖能力。更强的生殖能力就意味着其基因更能在进化中被传承。而男性的腰臀比0.9时,身

材通常显得比较健美,也意味着更强的性能力和更具有优势的基因。千百年来,无论人们怎么进化,人们对于美丽、性感的身材的标准其实变化不大。因为那是一种进化的本能,是一种优势基因的追求。”

当然,在不同的文化环境中,也会有一些差别,往往经济发达的国家和地区的人们更倾向于认同上文中提到的身材比例,因为他们通常有比较充裕的物质基础去关注更优势的状态。而在一些经济贫困的地方,人们会更倾向于追求偏胖一些,身材比较丰腴的状态,因为在那些地方,丰腴的身材意味着食物充足,更能获得生存机会,也就更容易使基因传承下去。

3 高科技打破身体自然节律 “该瘦”的时候瘦不下来

有些人一边对身体焦虑不已,一边又暗自奇怪,为什么每年春暖花开的时间特别焦虑?对此,徐钧解释说,春天本身就是一个情绪容易波动的季节,焦虑情绪和人体的内分泌水平有关。

廖丽娟也指出,人们对自己身体产生“季节性的焦虑”,和生物的进化特征有关。这类季节性的焦虑通常是发生在有鲜明季节更替的地方。“人类在进化过程中,形成了一定的身体节律。最初,人们对身体的关注更多是健康,寒冷的

冬天囤积一定的脂肪才能更好地生存下去,为了御寒,自然就on容易长得胖一些。到了夏天,气温很高,过厚的脂肪会对健康不利,自然就会瘦下来。可是,随着现代文明的发展,人类掌握了太多的东西来打破自然节律。尤其是夏天,人们大部分时间都躲在空调房里。感受不到明显的季节特征,身体的节律被打乱了,那种自然的调节也就弱化了。身体还是当初的身体,环境却不是当初的环境了,本来可以自然健康地瘦下来,现在却做不到了,当然容易产生焦虑。”

4 过度追求科学饮食 容易让人陷入负面情绪

对于一些节食减肥的人,我们常常规劝他们要科学饮食。可是徐钧却提醒说,千万不要“太科学”。“曾有美国的专家提出过这样的观点,一个人太过科学化地摄入食物,往往他就离饮食障碍不远了,因为他会对食物太苛刻。”对此,徐钧做了进一步的解释,“认知心理学研究发现,一个幸福感比较强,比较快乐的人,往往对事物的判断是要比‘客观标准’积极10%。那些抑郁症患者,对事物的判断

专家调查档案

小阳春的天气里,很多人脱掉了厚重的外套,换上了轻便的春装。然而,踏青的好心情难免会被一些挥之不去的焦虑情绪所干扰——是不是该减肥了?“三月不减肥、四月没人陪、五月路人雷。”几乎每年到了这个时间,一些顺口溜就会在手机短信、网络微博上流传,而很多人对自己身体的焦虑情绪也开始挡不住地往外冒。

事件回放

姚女士的丈夫韩先生在网络上看到一则段子,“3月不减肥,4月徒伤悲,5月路人雷,6月男友没,7月被晒黑,8月待室内,9月更加肥!10月相亲累,11月无人陪,12月无三围,1月肉更肥,2月不知谁……”他回到家中,强烈要求妻子减肥。姚女士准备在中医学院的操场上跑步减肥。未经热身,她便小跑起来,跑了5圈后觉得右边大腿酸痛。后经诊断,姚女士属于韧带轻微拉伤。

(来源:贵阳晚报)