

正食症：披在“健康外衣”下的情绪失控

日前，11岁女孩为减肥只吃水煮菜患“正食症”登上热搜。只吃水煮菜、严格计算卡路里、对所谓的“不健康”食物避而远之……近年来，大众健康素养普遍提升，健康饮食获得了人们的重视。与此同时，一种对“健康饮食”过度执着的现象也在悄然滋生。

■ 正食症：与健康饮食相关的强迫症

网络词条显示，“正食症”是一种对“健康饮食”过度执着、极端的、强迫性的关注。“目前，临床上并未有正食症这一说法。”上海精神卫生中心精神科主任倪晓东表示，“临床中，我们也会遇到类似的病例，患者多为20岁前后的年轻女性，往往表现为对自己认定的健康食物，如低糖、无碳水、无麸质、有机、纯素等的过度执着，一旦未能实现，就会产生强烈的焦虑与内疚。我们更多考虑为与健康饮食相关的强迫症。”

“临床上，这类患者往往还没有明显的身体不适，各项指标都还正常，但已经有明显的焦虑表现。”倪晓东对央广网记者表示，很多患者本身并未意识到“不正常”，反而觉得自己是非常自律的、健康的，很有成就感；而家属虽然意识到这些行为的“不正常”，但往往并不认为是“病”，而将其归结为“挑食”，希望医生可以“劝一劝孩子”。

短期来看，对于“健康食物”的过度焦虑会影响正常的工作、生活，甚至引发心血管、消化系统等焦虑躯体化症状；而长期饮食结构单一，也会导致营养不良，引发身体多个器官出现并发症，如心血管疾病、器官衰竭、骨折等，长期的此类饮食行为也会诱发焦虑等不良情绪，同时也可能会因研究食物、准备食物导致大量的时间和精力被消耗，并逐渐回避家庭、朋友聚会，影响社交功能，变得很孤立。也可能对饮食和健康的想法变得很偏执和僵化，难以接受其他的观点。

“可以说，正食症披着自律、健康的外衣，实则是损害生命健康的情绪障碍，严重威胁着人们的身心健康。”倪晓东表示。

■ 如何区别“健康饮食”和“正食症”？

“失控进食方式的背后，一定是失控的情绪调节。”倪晓东表示，理想的健康进食应是规律、均衡且灵活的，不会因为“吃得不对”“没有所谓的健康食材”而产生强烈的焦虑，甚至影响日常行为。

他提示：“当我们发现一个人因为担心食物不健康，并因此不参加正常的社交、工作显得吃力，甚至日常在家庭工作中应尽的职责也不顾了，就要考虑就医。”

“正食症”的自我识别很难。倪晓东介绍，一旦发现自己或家人有类似症状，应及时就医，医生会通过多角度的评估，从“另一个视角”帮助患者认识自己，给予必要的支持。而作为家属、旁观者，应放下评判的目光，少一些否定、指责，多一点耐心、鼓励与陪伴。

■ 警惕披着“健康外衣”的过度营销

肥胖确实可能带来健康风险，健康饮食是必要的。但需要警惕的，是那些披着“健康饮食外衣”的过度营销。

倪晓东分析，刚刚度过青春期的年轻人，正处在自我价值感形成、构建自我认知的阶段。超市货架上醒目的“0糖0脂0卡”字样、奶茶店竞相推出的“纤体瓶”、社交媒体上“控卡”“低碳”的人设营销……这些纷繁复杂的信息及“意见领袖”都在影响着他们的“自我建构”。也许，对于很多人而言，追求“健康饮食”的开始，可能不仅仅是为了变瘦、变美，也是在证明自己足够“自控”“健康”“高级”。

“但过度追求健康饮食，有可能和需要通过这种方式来掩盖自己的‘低自尊’有关。”倪晓东提示。解决这一问题，既要关注到年轻人的“心理需求”，给予他们足够的认同与包容，更需要在这信息纷繁的时代，构建可以引导他们树立科学理性的健康观念的体系，让健康不再是焦虑的源头，而是源自内心的从容与自信；让美不再是单一的标准，而是多样生命力的精彩绽放。而这是一项需要全社会共同参与的系统工程。 据央广网

“免费保洁”变天价清洁剂！

团伙专盯老人，30多人被骗20余万元



有人登门提供免费保洁，岂不是“天上掉馅饼”？当心，连环陷阱等着贪小利的人呢！近日，上海徐汇区人民检察院办理了一起以“免费保洁”为诱饵，实则高价兜售清洁剂的诈骗案件——不法分子瞄准老年群体，打着“免费保洁”“多买多福利”的旗号，以话术推销、情感绑架等手段，诱导老年人购入价格畸高、远超实际需求数量的廉价清洁剂，30余名老人被骗20余万元。

2024年8月，家住徐汇区的张阿姨在家休息时，一名女子敲响了她的家门。“你好，我是做保洁的。你家里的油烟机需要清洗吗？我可以帮你免费清洗下。”女子拿着清洁工具，声称是保洁公司派来提供免费保洁服务的。想着家中确实需要做下清洁，张阿姨便欢喜地让该女子进了门。进门后，女子熟练地拿出随身携带的清洁剂打扫了起来，然而没过一会儿，另一名女子也上了门。“她们俩说是一起的，第一名女子在打扫，第二名女子就会一直在旁说‘阿姨，你看这清洁剂效果多好，擦得多干净’，一唱一和的，有点‘撬边’的意思。”张阿姨回忆说，“之后，她们就开始和我推销她们的产品，还给我看了网店的价格158元一瓶，说现在买只要99.8元一瓶。”

在两名女子的吹嘘下，张阿姨一时心动买了两箱。就在此刻，又有第三名女子登了门。该女子自称是前面两名女子所属公司的经理，管理权限高，如果张阿姨买得多，公司还可以赠送免费保洁，买到一定数量甚至可以

送终身保洁。不仅如此，三人还和张阿姨唠起了家常，哭诉“经济环境不好，公司业绩又高，做不出业绩就要被开除，自己还要租房生活”等苦恼……在这一整套连环攻势下，张阿姨总计花费6万元购买了20箱共600瓶清洁剂，获得了“终身免费保洁”的承诺。

遭遇相似情况的还有30余名老人，然而，待老人们后续再联系对方提供保洁服务时，要么发现对方留的手机号码是缺位的，要么发现自己被拉黑了，要么就是上门服务几次之后就不再登门。

保洁员上门几次后，张阿姨再也联系不上对方，感觉自己被骗了，于是向警方报案，警方随后捣毁了该团伙，并抓住犯罪嫌疑人程某某。调查显示，自2023年8月起，程某某便组织人员至徐汇区、静安区等区，以老年群体为主要作案目标，以虚构的“家政公司活动”或“街道服务”为名，宣称可提供免费保洁服务，以此获得进入被害人家中的机会。在服务过程中，“业务员”会通过虚构清洁剂效果、赠送后续免费保洁以及扫二维码展示“官方”价格、宣称自己售价较低等手段，骗取被害人购买清洁剂。经审计，以程某某为首的犯罪团伙涉案金额共计20余万元。

近日，经徐汇区检察院起诉，徐汇区法院依法以诈骗罪判处程某某有期徒刑三年二个月，并处罚金四万元，扣押在案的清洁剂予以没收，退赔款发还被害人，并判处其他犯罪嫌疑人相应刑罚。 据《新民晚报》

冬天劝你多吃白菜

俗话说“百菜不如白菜”，白菜不仅便宜，还有防癌、抗衰老等功效，冬季尤其推荐你吃。

■ 为啥冬天推荐你多吃白菜？

冬天适量吃点“凉”有助养生白菜性质偏凉，有助于清热解毒、润燥生津，冬天适量食用是有益的，可适当配些温性食物，比如牛肉、鸡肉等，帮助平衡寒热。

而且一年中，冬天的白菜口感清甜，更好吃。这是因为白菜在低温条件下生长，积累了更多糖分和养分，使其味道更甘甜、口感更脆嫩。另外，冬季白菜在储存过程中，水分减少而糖分和风味物质积累，使得白菜口感更浓郁。

■ 白菜这样吃 养生效果更好

炒：加点醋护维生素C。白菜维生素C含量高，炒白菜最好急火快炒，把烹饪时间控制在2分钟内；其次，在炒白菜时加点醋，更有助于保留维生素C。

炖煮：首选“老菜叶”。大白菜最外层的“老菜叶”比较适合做炖菜，这个部位的白菜含有丰富的膳食纤维、类胡萝卜素、维生素C



以及钙、铁等营养成分。烹调时，把“老菜叶”放在肉菜里短时间炖一下，能更好地吸收、利用类胡萝卜素等脂溶性维生素。

■ 食用请注意：这样的白菜不能吃

有些大白菜的叶脉、叶柄上会出现黑色或褐色的斑点，这是大白菜的一种生理性病害，叫作“芝麻状斑点病”。如果小黑点数量不多，叶柄除了小黑点区域外也未出现腐败迹象，基本上可以食用。

此外，白菜虽为秋冬平价养生佳品，但并非人人适合。脾胃虚寒(常腹泻、怕冷)、肺寒咳嗽(痰白清稀)、胃寒腹痛、大便溏稀者，需慎食或少食，以免诱发不适。 据中新网