

# 体重170多斤,还吃个不停 女大学生贪吃成瘾,医生说跟毒瘾相似

专家:戒瘾需要一两年,复发率80%,吃得过胖还会变笨

你一定听说过烟瘾、酒瘾甚至是网瘾,但你知道还有一种瘾叫做“食物成瘾”吗?有些人虽然能够意识到自己吃得过多,可是对食物却欲罢不能,根本停不下来!为什么?

昨天,国内第一家“心身医学临床研究中心”在东南大学附属中大医院成立,来自国内外的专家带来了新的研究成果。心理精神专家们表示,食物成瘾跟毒品成瘾类似。要把食物成瘾戒掉,需要1到2年时间,而且存在80%的复发率。一项研究表明,“食物成瘾”之后,你不但会变胖,还会变笨。

通讯员 玉艳 钰玲 守勤 现代快报记者 安莹



漫画 雷小露

## 最新研究

### 肥胖使人变笨

调查显示,过去30年里,我国的肥胖率急剧上升,3亿人“超重”。我国已成为世界第二大肥胖国,肥胖人数仅次于美国。袁勇贵指出,食物成瘾不只会让人变胖,还会带来一个后果——肥胖后人会变笨。

袁勇贵指出,最近研究还发现肥胖人群的脑白质是有所损伤的,越肥胖的人群认知功能越差。因为肥胖,大脑神经元传导速度下降,反应也会变慢。越来越多的证据表明,如果一个人太胖了,他减肥后达到正常的体重,人就会变得聪明。比如缩胃手术后,专家们就发现,吃得少了后,脑白质损伤会慢慢恢复,食物依赖也有所下降。

### 成瘾症复发率高

刘一军透露,有了“食物成瘾”的研究基础之后,未来可以开发出新的肥胖疗法,研制出控制神经中枢、抑制食欲的减肥药物。

如何判断你是否对食物成瘾呢?袁勇贵说,如果吃东西停不下来,就像有强迫症一样,一停下就感到心跳加速、焦虑等,这时候就需要及时就医了,在心理医生的指导下进行认知行为治疗。不过专家们也发现,很多人都受不了美食的挑逗和诱惑,肥胖食物成瘾症治疗周期很长,一般为1—2年的时间,复发率达80%,对于任何一位肥胖者来说,减肥都可谓任重道远啊。

## 案例

### 不吃东西就心跳加速,胖得买不到衣服

在电影《瘦身男女》中,女主角遭受失恋的打击,饮食失去控制后体重升至200多斤。在现实生活中,因为心情不好而狂吃肥胖的人并不少见。上周,东南大学附属中大医院心理精神科就来了一位女大学生,一进门诊室,医生们最先注意到的是她的“胖”。一米五几的身

高,170多斤体重。

“医生,我怎么办呢,就是控制不住自己的那张嘴,每时每刻嘴里都想吃东西。”这位女生显得很焦虑。她说,父母的感情一直不好,最近又在闹离婚,自己也和父母发生了激烈的争吵。开始的时候,觉得心情不好,大吃一顿就舒畅了,可

发展到后来,她觉得自己停不下来了,刚从食堂吃饱了,在回宿舍的路上一定要再买一份炒饭带回去吃才感到自己肚子被填满了。

结果她越吃越胖,越胖越想。为了减肥,她开始吃泻药,让自己拉肚子。可是上完厕所之后,她一不吃东西就感到心跳加速,还得

继续吃。周而复始,发展到后来甚至用手指抠嗓子眼催吐。几个月下来,她胖得已经买不到衣服穿了,内分泌出现失调,月经也干脆不来了。无奈之下,这位女大学生在家人的陪伴下来到中大医院心理精神科就诊,最终被诊断为“食物成瘾”,需要立即住院治疗。

## 提醒

### 食物成瘾类似毒品成瘾,快餐、甜品最易上瘾

#### 暴饮暴食是上瘾行为

听过烟瘾、毒瘾、酒瘾,难道食物也会上瘾?美国佛罗里达大学精神病学系刘一军教授介绍,在过去的几年中,有研究已经证实了这一观点:暴饮暴食,吃得停不下来实际上已经算得上是上瘾行为了。这可以解释为什么有些人虽然想节食,但还是吃得过多。高盐、高糖和高脂肪的食物,能激活大脑中的奖赏信号,让人充满饱胀感——类似于药物和酒精可以影响大脑的快感中心,让人对药物和酒精成瘾一样。

东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵介绍,很多人爱吃东西,是为了缓解压力,每当感到恐惧、焦虑时,就“借吃消愁”,用食物来对抗自己内心的焦虑感。如果停止吃东西,他们会更加焦虑,甚至失眠。

刘一军通过小鼠实验证明了暴饮暴食是对食物上瘾的行为。他们在实验室里给小鼠提供了甜味自助大餐,让小白鼠们放开吃。结果发现,小鼠对糖的依赖就像酗酒者对酒精依赖一样,不给它们吃,它们就会产生一些精神上或者心理上的问题。

#### 食物成瘾和毒品成瘾相似

明知后果很严重,却无法抑制某种行为,就是成瘾表现。袁勇贵说,几乎所有“胖子”都说,他们很想少吃一些,但他们无法自控。最新的研究发现,食物成瘾患者的大脑神经影像改变与常人不同,他们进食的中枢神经控制着进食的多与少。比如,看一个食物相关的图片,“食物成瘾”的患者大脑就会对图片产生兴奋或者改变,这个改变就被磁共振的信号捕捉下来,研究者发现这个改变在食物成瘾当中和毒品成瘾当中的改变是相似的。

#### 多糖多油多盐易成瘾

《舌尖上的中国》上的各种美食让“吃货”们欲罢不能。食品厂家纷纷将“生产出超美味食品”视为终极目标,通过对色、香、味以及口感的把握,让人产生“吃得停不下来”的感觉。对此,袁勇贵提出了警告,越是精致的食物越容易成瘾。比如多糖多油多盐的快餐、甜品和咸腌食品。专家建议,还是平时多吃一些五谷杂粮,加工食品和快餐虽然食用方便,总吃这些话就会患上食物依赖症,一定要选取用新鲜食材烹煮的菜肴。



# 高职(专科)批次投档线公布,南京高校分数偏高

## 省内15所理科、12所文科院校“3+2”分数超本三线

昨天,江苏高职(专科)批次投档线公布,这是考生通过统招批次录取的最后机会。今年再次扩大招生的“3+2”高职本科分段培养项目中,省内15所理科院校、12所文科院校“3+2”超本三线。铁路、航空、交通、电力等行业类院校大受欢迎。

现代快报记者 金凤

## 提醒

8月12日晚,省教育考试院公布高职(专科)批次未完成招生计划的院校、专业及人数,符合填报条件的考生须在8月13日9:00—15:00期间自行上网填报本批次征求平行院校志愿;8月14日,高职(专科)批次的录取工作将全部结束。8月16日起,江苏将开始高职(专科)注册入学的录取工作。

### 南京高校分数普遍较高

文、理科高职(专科)批次是今年招生录取工作中招生计划数量最大、院校数量最多的一个批次,共计划招生103485人。投档后,大部分院校投档生源情况良好。从省内院校投档情况看,考生比较恋家,南京高校的分数明显高于省外。南京、苏南地区院校的投档分数普遍较高。

理科类中,两所高校超本二线,分数最高的为中国药科大学314分,中国民用航空飞行学院为313分。分数较高的还有南京铁道职业技术学院304分,铁道警察学院(男生)301分。另外,还有3所高校的分数达到或超出本三线,分别为南京工业职业技术学院293分,江苏经贸职业技术学院279分。南京以外的省内高校,分数较高的有苏州职业大学271分,江苏建筑职业技术学院266分。

文科类中,分数最高的两所院校分数超本二线,其中铁道警察学

院(女生)为313分,中国药科大学304分。还有5所高校分数超本三线,其中南京工业职业技术学院278分,南京交通职业技术学院274分,南京铁道职业技术学院289分。南京以外的省内高分院校都集中在苏州,例如苏州职业大学267分,苏州卫生职业技术学院265分,苏州经贸职业技术学院264分。

而形成鲜明对比的是,除了京津沪的大部分院校和山东、安徽的少数院校,其他省外高校没有招满。

### 多所院校“3+2”超本三线

2012年,江苏首次试行高职、本科“3+2”分段培养。去年,分段培养规模扩大至25所高职院校,招生计划扩大到2000多人。考生在高职院校专科毕业后经考核后,可升入对口的本科院校就读,两年后,获得本科文凭。

今年,参加“3+2”分段培养的高职院校增加至37所,招生计划也比去年增加2000多人。这吸引了更多

的高分考生蜂拥而上,总体来看,这部分院校生源情况普遍较好,投档分数线普遍较高。

现代快报记者梳理发现,省内15所理科、12所文科院校投档线超过本三线,有高校分数甚至超本二线。

理科中,分数最高的苏州卫生职业技术学院为315分,超出本二省控线3分。文科类中,苏州卫生职业技术学院近本二线,为300分。

此外,部分普通类没有招满考生的院校,其“3+2”分段培养却大大超出普通类大几十分。分差最大的是扬州市职业大学理科类,其“3+2”计划达本三省控线为279分,但普通类没有招满,落在专科线上,为190分,两者相差89分。

### 铁道类院校大受欢迎

高职专科批次,除了南京和苏南高校比肩本三院校,公办本科院校开设的专科,分数线也普遍较高,基本在本三省控线附近。

理科类中,省外8所公办本科高校专科批次超本三省控线,其中中国民航大学294分,上海立信会计学院290分,北京电影学院288分,华东交通大学287分,上海第二工业大学284分。

文科类中,省外超本三线的公办本科高校专科则有7所。例如华东交通大学294分,上海立信会计学院296分。

而从院校从属的行业来看,今年铁路、航空、交通、电力类专业院校的生源普遍不错,特别是铁道类院校,投档线明显高于其他地区其他院校,甚至超本三省控线。例如,理科类中,天津铁道职业技术学院294分,中国民航大学294分,兰州交通大学277分,石家庄邮电职业技术学院307分,郑州铁路职业技术学院278分,武汉铁路职业技术学院291分。

有专家分析,这和近年来高铁、地铁、航空、邮电人才的需求量增加,考生及家长看重就业去向有关。