

前言

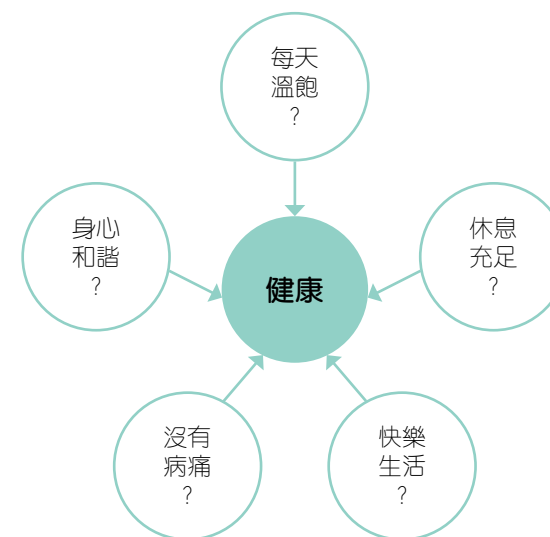
健康，是選擇—— 可以習得的身心社靈健康

每年春分踏青，上山祭祖時都會聽到許多長輩喃喃唸道，求祖先庇佑我們闔家平安、身體健康、和氣生財，新年時我們亦會互相祝賀對方「身體健康」。然而，詭異的是，當誠心求神拜佛求祖先或者互相祝福之後，出現的場景往往是長輩親戚不停地吞雲吐霧、大啖大啖食肥肉，和一口一口干掉高濃度的烈酒。當下，我不禁好奇和反思，為甚麼我們想要自己身體健康是去求神求祖先，而非自己好好了解和積極去促進？

根據政府統計署在 2021 年 11 月公布最新的數據顯示，香港男性的平均壽命為 82.9 歲，女性 88 歲，成為全球其他已發展經濟體之冠。可是，人類身體的機能，隨着現代化社會急速的生活和便捷的飲食習慣，眾多疾病皆出現年輕化的趨勢，大約 50-60 歲，身體機能都開始呈現不同程度的耗損。以往詛咒人都會聽到一句說話：「你小心收尾個幾年！」而參考現今的社會生活習慣和人口疾病數字，這並非一道詛咒，而是一道提醒，大家都認真地「要小心最後個幾十年」。

壽命的延長不代表健康，不良的身心狀況，很可能會令我們需要面對不同的慢性疾病，與耗損倦怠的身軀共存幾十年，一個不小心每天需要服用一堆彩色的藥丸以維持身體機能，伴隨着時不時「呢度痛、個度痛」的身體，想一想，都能感知到是如何痛苦。

◆ 對你來說，
甚麼是健康？



潮流興養生，但大部分人卻選擇「躺平」

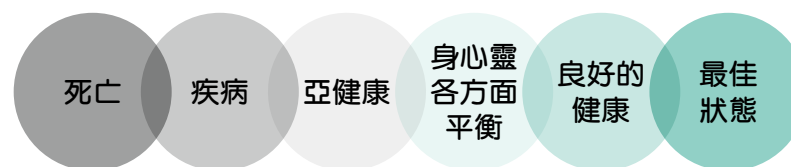
從書本到微信，四方八面傳遞而來的健康知識從來不缺，即使不苦心鑽研，亦理應對如何照料自己的身體耳濡目染。可人是奇怪的動物，縱然知道促進身心健康的行為，也會放縱自我。例如從小都被教育要注意營養均衡的飲食，卻每每對高脂高糖的零食毫無半點抵抗力，尤其是聚會派對開懷大吃，啖啖是快樂。又如每個人都知道，吸煙和飲酒會危害健康，但在面對壓力的時候，很多時都會借用這些物質去減壓。另一例子是規律的運動，除了促進身體健康，運動還會釋放安多酚，令人心情暢快，偏偏在空閒時很多人都情願煲劇、睇 YouTube，而又抱怨自己沒有時間運動。

甚麼是健康？一般人即時聯想的是，「無病無痛就係健康」，認為健康與疾病是二元對立，兩個獨立分開的概念。古希臘人以肌肉發達、體態健美和活力為健康的標誌；《現代漢語詞典》中，健康的定義是人體生理機能正常，沒有缺陷和疾病（李凌、蔣柯，2008）。但，這就是健康的全部嗎？

早在 1948 年，世界衛生組織已把健康訂為：個人生理、心理及社會適應三方面良好的一種狀態，而並非單單指沒有生病或者體質健壯。之後於 1984 年，世界衛生組織再詳細闡釋健康的定義，指出：健康的個人或者群體能夠實現理想、滿足需要、

並且能夠改變和適應環境。健康是日常生活的資本，而不是生存目的；健康是一個積極概念，注重社會和個人資源以及體能。由此可見，健康並不單單是指沒有疾病，更加多的是我們積極地關注和保持自己整全以及良好的身心靈狀態。

◆ 此刻的你，處於哪個階段呢？



在心理學中有一門叫「健康心理學」的學科，是指對健康和疾病之行為和心理歷程的科學研究，主要探討如何可以促進和維護健康，包括研究人類的健康行為與習慣，是如何影響身心發展；亦會了解預防及診治疾病，例如是壓力管理、生活習慣干預以防預疾病、疾病的治理和管理等。健康心理學還會探討及了解一些健康或者疾病的相關因素，包括心理和社會因素、心理神經免疫學等等。最後就是利用所得的研究結論，去分析並改善健康照顧體系的政策。

現代人樂於買不同的保險和保健品以作身體發生病變時的保障，往往卻忽略了最根本的健康概念，那就是健康心態 (Health Mindset)。健康心理學的研究正正提醒我們從基本心態開始，了解守護身心社靈健康的基石。

簡單來說，健康心理學的理念是：

- 第一：疾病並非由單一因素引起，而是一組因素組成的結果
- 第二：個人不是一個被動的受害者，而應該是積極促進自己健康的個體
- 第三：我們需要為自己的健康和疾病負責
- 第四：治療的是一整個人，而不是單單發生病變的軀體
- 第五：病人需要為治療付出部分責任，而不是將整個治療的責任推給醫療體系，例如醫生或醫院

當然，整全健康和良好的生活質量並不僅指軀體，參考 Ewles 和 Simnett（1985）整全健康的概念，以下 6 項整全健康的因素，邀請大家在每個因素中為自己打一個分數，每一項 10 分是滿分。

◆ 你認為自己現在的狀態是多少分呢？

身體的健康	
心理的健康	
情緒的健康	
社交的健康	
靈性的健康	
社會結構的健康	

● 身體的健康（Physical Health）

指身體方面的功能健康，沒有疾病和殘障，身體與生理上具有充足的機能與能力，足以應付日常生活所需。

● 心理的健康（Mental Health）

指有能力做清楚且有條理的思考，主觀的感覺健康。

● 情緒的健康（Emotional Health）

指有能力認知情緒（如喜、怒、哀、樂等），並能適當表達自己的情緒，處理壓力、沮喪及焦慮等。

● 社交的健康（Social Health）

指有能力創造與維持與他人之間的關係，和他人的互動能力，有滿意的人際關係並能履行角色義務。

● 靈性的健康（Spiritual Health）

對某些人而言，靈性健康或許與宗教信仰及行為相關，但並不是絕對；靈性的健康是個人的行為信念或行為的原則，是一種達到心靈平靜的狀態，反映一個人的價值系統，或是超越信仰的力量，或許更為接近自我實現的概念。有些人可能沒有宗教信仰，但不時會參與一些社區義務的工作，亦很積極地去經營自己的生活，擁有較高的使命感，在這種狀況下，宗教和精神寄托都可以打很高的分數。

● 社會結構的健康 (Societal Health)

意指健康的生活圈，生活在健康的環境中，個人健康與周遭事物是不可分的，接近社區健康概念。

** 這個自測並非專業診斷，主要用於認識整全健康和反思，如有疑問，請諮詢專業心理學家或輔導員的意見。*

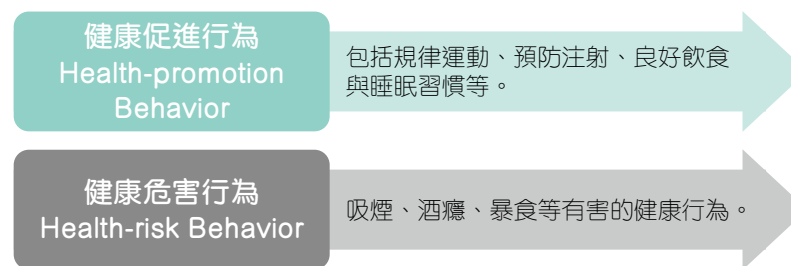
當完成這六項簡單的評測之後，可以看看在這六項：身體的健康、心理的健康、情緒的健康、社交的健康、靈性的健康、社會結構的健康比較之下，哪一項獲得比較高分？又有哪一項相對來說，比較未如理想？假若你發現自己在某些方面有進步的空間，假若是提升 1 分或 2 分，我們可以做甚麼去改變和提升這些項目？

● 影響健康的因素互相關聯

離苦得樂，擁有健康，是每一個人的祈求，要薯片或是蘋果作午間小食、喝水還是喝汽水、多走 20 分鐘還是坐兩個站的車、早一點休息還是漫無目的地滑手機、堅持做自己喜愛的小手工還是追看綜藝節目、積極面對解決問題還是拖字訣，生活每個看似微不足道的選擇，都在一點一滴的建構和影響我們的身心靈健康。既然並非被動的個體，那麼到底怎樣才可以透過健康心理學的知識去改善和促進自己的健康呢？

健康心理學除了提倡健康是應該由我們個人積極參與得到的結果外，還會分析我們個人行為、生活習慣，所處的情況以及環境，是如何影響健康行為。個人的生活環境、遺傳、收入、教育水平、人際關係等外在原因，皆深深影響健康狀態，這些因素大致可以歸類為：營養吸收、生活方式、社會生物及心理因素、人口特徵、社會因素、經濟因素、生態、生活環境、全球化與科技進步幾方面。同樣地，所有上述的因素並不是單一，而是彼此有關聯和相互影響的。

健康行為是人們為了增強或保持健康狀態所採取的行為，可以分為：



世界衛生組織將健康促進定義為：一切能夠促使行為和生活條件向有益於健康改變的教育和環境支持的綜合體。在一般的健康狀態時，我們可以透過各種學習渠道來提升自我健康的照料能力，以更佳的防預能力去改變與克服環境，從而達到身體、

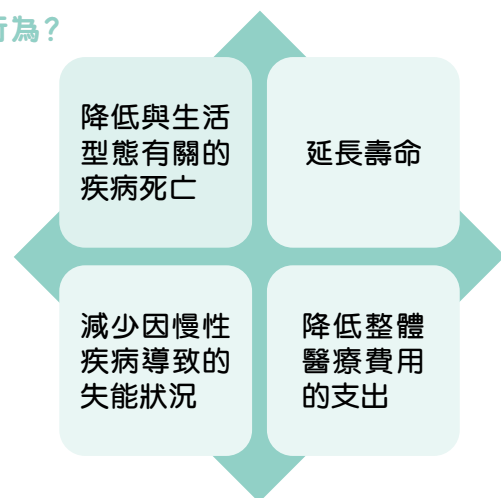
心理、社會和靈性上的幸福感。個人生活選擇會影響健康，還有其他影響實行或改變健康行為的因素，包括以下 9 點：

1. **人口因素**：健康行為隨着人口特質而有所不同，如地區飲食習慣。
2. **年齡因素**：健康行為會隨着年齡而改變，例如年輕時我們或許較少會積極促進自己的身心健康，但到了某個年紀可能會開始留意養生的資訊。
3. **價值因素**：個人價值觀會影響我們會否重視和實行健康行為，假如一個人覺得有健康才有人生的話，就會更加積極地了解如何保持自己健康。
4. **社會影響**：家庭、朋友、工作場所、學校都會影響健康行為，例如當整個家庭的每個成員都非常注重飲食健康，很少買零食和進食垃圾食品，在健康的習慣建立後，都更容易自律和減少不健康的食物。
5. **社會階層和地區剝奪**：個人的社經狀況亦會影響健康行為，例如在美國，低收入家庭較多肥胖的小朋友，其中一個主要因素就是父母因為需要長時間工作，而不得不放任子女進食快餐和一些高脂肪、低營養的食物。
6. **對症狀的感受**：如果我們對於身體出現異常，感到不適比較敏感的話，亦都會更加積極去配合檢查以及治療。
7. **醫療照護體系的可行性**：我們居住環境附近有否足夠且高品質的醫療和保健機構，如果這些配套是整存的話，在我們感到不適時尋求治療會比較便利。

8. **個人控制**：個人對於健康的自覺控制態度可以分為自行控制，或者是歸咎於天。一個內控型 (Internal Locus of Control) 的人，相信健康是可以自行掌握的，所以亦比較能夠可以遵從醫生的囑咐、尋求健康資訊和採取行動以促進健康。而一個外控型 (External Locus of Control) 的人，傾向將疾病發生歸咎於環境或者其他人身，會認為是其他無可奈何的因素導致身體出現問題，在這種心態下對於治療或許會較被動。
9. 最後影響實行和改變健康行為的因素，就是自我效能 (Self-efficacy)。自我效能的意思是個人對於自己能夠組織並且執行一連串行動以產生某種成果的信念。簡而言之，就是我們對於自己能否成功執行某種結果的行為判斷，例如個人如果認為自己已吸了這麼多年的煙，是沒有能力去改變這個習慣，那麼不論那個人了解到吸煙對健康的危害是如何嚴重，又或者戒煙是有其必要性，他都不容易去開始和堅持進行一個改變的行為。

健康行為乃大眾為了增強或者保持健康狀態所採取的行為，可以分為健康促進行為，包括規律運動、預防注射、良好飲食和睡眠習慣等等。而健康危害行為，包括吸煙、酒癮、暴飲暴食等等有害健康的行為。假如可以成功建立健康行為，好處就是可以降低和生活形態有關的疾病以及死亡、延長壽命、減少因慢性疾病導致失能的狀況，甚至降低整個醫療費用的支出。

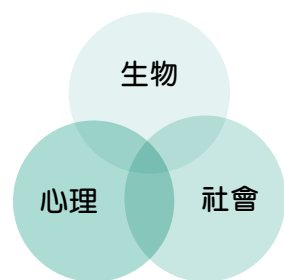
◆ 如何建立健康的行為？



● 生物心理社會模式 (BioPsychosocial Model, 簡稱BPS)

生物心理社會模式 (BPS) 是由美國精神科醫生 George Engel 在 1977 年提出的概念，Dr. Engel 指出健康與疾病，是由生物、心理、以及社會的三個因素交互作用所引起，而這三個因素同時亦會被健康和疾病所影響。

◆ 三個因素



● 生物因素

1. **遺傳**：例如某些疾病常見於有家族遺傳史，個人先天在身體上可能已經存有比較脆弱的特質。
2. **身體構造**：包括細胞、組織以及器官如果出現異常便會影響健康。
3. **生理功能**：身體的機制、內分泌等等，例如常見的情緒問題，如抑鬱症和焦慮症，都跟大腦裡裏的神經傳遞物質出現異常有關聯。
4. **病原體**：出現引致疾病的細菌、真菌、病毒、科學毒素等等，如近年威脅全球的新冠病毒。

● 心理因素

1. **行為習慣**：例如飲食、吸煙、飲酒、運動以及性行為活動等等，皆會影響健康與疾病；積累不健康的飲食習慣會造成三脂高，和心血管疾病亦有很大關聯。
2. **心理**：情緒管理、壓力管理、人格特質等等，例如擁有正向情緒的人會更加積極去照顧自己的健康，在疾病當中復原的速度亦比較快。經常生氣的人亦會令血壓上升、心跳加速。情緒亦會影響尋求醫療處置的決定，對求醫和作身體檢查恐懼的人，可能會因而延遲治療。

● 社會因素

1. 與身邊群體的關係、文化習俗、制度規範、職業工作等等，比如良好的人際關係會令人在壓力時有最佳的支援，也更能促進良好的自我照料。
2. 還有透過大眾媒體和家庭學習到關於健康相關的行為、態度和信念，近年媒體經常報道關於身心靈健康的訊息，亦都提高大眾覺察自己和關懷身心社靈健康。

◆ 生活方式問卷

生活習慣自測表有 7 項，每一項「有」可以給自己 1 分，「沒有」的話就 0 分，再把所得分數相加。

得分	項目
	我每天都有充足的睡眠。
	我注意飲食，不會過量或過少。
	我很少吃零食和沒有營養的食物。
	我的體重標準。
	我沒有吸煙、濫用酒精或藥物的問題。
	我有運動的習慣。
	我的生活有目標，經常感受到正面的情緒。

研究發現，在相同年齡組別，生活方式問卷得分高的人士，其健康狀況明顯比較好。而在不同年齡組別裏，那些得到滿分的，相比起年輕 30 年，但在問卷當中只得 0 到 1 分的人，身體健康狀況相若。學者 Breslow（1983）曾對這些研究對象進行後續研究，觀察他們在九九年半之後死亡的情況，研究發現，若果生活問卷的得總分上升，死亡率會因而下降（李凌、蔣柯，2008）。

在資訊發達的社會，每天我們都主動和被動地接觸許多資訊，然而，當沒有覺察到這些資訊對於我們有甚麼貼身影響的時候，自不然會把資訊擱在一邊，不會啟動我們的內在動機去執行。生物心理社會模式尤其着重醫生和患者之間的關係，指出良好的醫患關係可以改善醫生的服務品質與處置效率，亦增加患者在疾病當中復原的速度。健康心理學提出的概念，提醒我們要成為積極的參與者，而在成為積極參與者之首，必先強化積極動機，訂立並且執行健康的目標與行為。



心理學家的身心社靈健康 4 步曲

1 身

中國古代早有形神共養的主張，戰國時代著名思想家莊子提出「形全者神全」（《莊子·天地》）和「其形化，其心與之然」（《莊子·齊物論》），說明保健先要養形，形體健全，精神也就良好。身體健康是一種讓大眾實現潛能的生活能力（李凌、蔣柯，2008）。政府統計署於 2021 年 12 月公佈主題性住戶統計調查第 74 號報告書，調查結果顯示，香港患有慢性疾人士所佔的比例為 30.6%，65 歲或以上患慢性疾病的人口比率更加佔 75%。而在統計前 30 天內曾就醫的人士佔所有人士的百分比為 16.9%（政府統計處，2021）。健康是「1」，人生其他的追求和擁有，理想、愛情、財富等是「0」，欠缺了「1」，之後一切皆為空談。

身體健康是人生一切追求的基礎，卻很少人在健全的時候會思考和主動學習如何促進健康。撇除了遺傳以及外在環境等不能控制的因素，個人執行促進健康的目標可從生活習慣着手，比如是休息、運動、飲食和慢性疾病處理，關於健康心理學中身體健康促進的資訊，和如何更有效照料身體，將於以下章節詳細分析。

2 心

心理衛生會在 2021 年公布了一項訪問，指港人抑鬱指數由 2018 年的 5.52 上升至 2020 的 6.07。另外，本地機構 Mind Hong Kong 於 2019 年進行調查，發現 61% 香港成人正經歷較差的精神健康狀態。在經歷數年的疫情和面對許多不能控制的因素下，個人需要調節生活形態、人際溝通，甚至工作模式，對大眾的心理和精神健康免不了構成或多或少的挑戰。

心理因素與身體健康息息相關，一些發達國家對醫院門診病人的調查發現，純屬身體疾病的患者只佔 1/3，而神經官能和各類身心疾病佔 2/3（鄭莉君，2014），也就是說，心理社會因素相關的疾病佔門診病人的 60-70%。心理健康有眾多的解釋，而其中一種常見定義是個人感覺良好並能夠積極應付生活。心理健康是整體健康不可或缺的一部分，良好的心理狀態能有效協助我們解決生活問題、面對各方面的挑戰、達成個人目標和享受生活，而擁有正向心理的人患病風險較低，壽命更長。了解自我、調適情緒和抗壓力是促進個人心理健康的必修課，將於第 x 至第 x 節深入討論。

3 社

心理學家 Bronfenbrenner 提出的生態系統理論 (Ecological Systems Theory) 解釋了人的成長與人際關係受五個系統：微系統 (Microsystem)、中系統 (Mesosystem)、外系統 (Exosystem)、宏系統 (Macrosystem) 和時間系統 (Chronosystem) 所影響，指出人與環境是有着無法切割的關連。生態系統理論強調每個層次的系統皆會影響個人的發展，小至個人生活規律及家庭成員變化，大至國家社會政策和流行文化。作為社會動物，人與人的互動、親密程度和社交質量都影響我們的身心健康。

良好的社交和人際不只對身體有正面影響，更會促進我們達致真正的快樂和幸福，學者 Ryff 和 Keyee (1995) 認為若要達致真正的快樂和幸福，應具備以下三方面的健康：情緒健康、社交健康和心理健康。其中社交健康就包括：社交接納 (Social Acceptance)、社會實現 (Social Actualization)、社會貢獻 (Social Contribution)、社會凝聚 (Social Coherence) 和社會共融 (Social Integration)。對人抱持正面信任的態度、關心社會、貢獻社會、投入社會的事情、感到自己是社會的一分子是在個人人際以外，可以提升健康的目標，關

於婚姻及親密關係、職場、人際相處與及社會環境和健康的關係將於第 X 至 XX 節探討。

◆ 社會生態系統理論 (Bronfenbrenner, 2001)



4 靈

根據考古學家和人類學家的研究，距今大約 25,000 至 50,000 年前的人類，因不理解人體、做夢的原因和人死後的世界，已開始有靈魂的說法（鄭莉君，2014）。中國文化中對「靈」的理解早見於春秋時代《左傳·昭公七年》中，「人生始化曰魄，既生魄，陽曰魂。」而中國傳統有關靈性的討論，也大都聯繫到：精、神、心、氣、智、魂、形、意、靈、自然等（關瑞文，2016）。

以往傳統觀念或宗教對於靈性的概念顯然和現在的傳譯故然有差異。在過去幾十年間，不少地區的世界衛生組織（WHO）代表曾提出，靈性該是健康的第四維度。而在 1983 年第 36 屆世界衛生大會上，22 個國家的代表正式建議要把靈性維度列入健康的定義中。不少人對「靈性」一詞感到模糊，其解釋可參考 WHO 文件：WHA37.13 中「靈性維度所指者，乃非物質現象。它叢生於人類的心智和良知，屬於觀念、信念、價值及倫理的範疇，尤指那些高尚觀念」（關瑞文，2016）。也就是說，靈性是指觀念、信念、價值、倫理之事。促進個人靈性的健康，可聚焦於人生價值、信念、個人發展和宗教等，將於第 XX 至 XX 章詳細分析。

參考資料

- Bronfenbrenner, U. (1977). *Toward an experimental ecology of human development*. *American psychologist*, 32(7), 513.
- Bronfenbrenner, U. (1995). *Developmental ecology through space and time: A future perspective*. In, P. Moen, G. H. Elder, Jr., & K. Lüscher (Eds.), *Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development* (pp. 619-647). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10176-018>
- Engel, G. L. (1977). *The need for a new medical model: a challenge for biomedicine*. *Science*. 196 (4286): 129-36. Bibcode:1977Sci...196..129E. doi:10.1126/science.847460. PMID 847460
- Mind Hong Kong. (2019). *Press release: world mental health day*. Accessed 23 January 2022. <https://www.mind.org.hk/press-releases/wmhd2019/>
- Ryff, C.D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- World Health Organization. (1984). *WHA 37.13: the spiritual dimension in the global strategy for health for all by the year 2000*. Accessed 23 January 2022. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/160950/1/WHA37_R13_eng.pdf.
- World Health Organization. Regional Office for Europe. (1984). *Health promotion: a discussion document on the concept and principles: summary report of the working group on concept and principles of health promotion*, Copenhagen, 9-13 July 1984. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. DOI: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/107835>

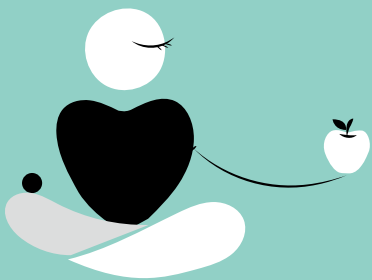
- 世界衛生組織 (1948) , 〈世界衛生組織對健康的定義〉 ,
- 網址 : <http://www.who.int/suggestions/faq/zh/index.html> , 擷取日期 : 2022 年 1 月 22 日。
- 李凌、蔣柯 (2008) , 《健康心理學》 , 華東師範大學出版社。
- 香港心理衛生會 (2020) , 〈全港抑鬱指數調查 2020〉。
- 網址 : <https://www.mhahk.org.hk/index.php/20210121depressionscreening-2/> , 擷取日期 : 2022 年 1 月 22 日。
- 政府統計署 (2021) , 〈主題性住戶統計調查第 74 號報告書〉 , 香港特別行政區政府統計處 , 網址 : https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/C0000022/att/B11302742021XXXXB0100.pdf , 擷取日期 : 2022 年 1 月 22 日。
- 鄭莉君 (主編) , (2014) , 《健康心理學》 , 中國人民大學出版社。
- 關瑞文 (2016) , 〈探索「全人關顧」——「靈性」的本色化〉 , 香港中文大學崇基學院神學院第 50 期專題文章 -2016 年 11 月號 ,
- 網址 : <https://www.theology.cuhk.edu.hk/tc/publication/newsletter/issue50/article> , 擷取日期 : 2022 年 1 月 22 日。



1.1

You Are What You Eat —— 食物營養與身心社靈健康

煦來攘往的旺角，人車皆在趕路，有一中女倚在朗豪坊的圓柱，一面輕揉搓着腳踝，一面壓抑着痛至扭曲的五官，心中默想：「死啦，唔通我個膝頭哥退化到行落一級都平衡唔到拗柴？！」因為這一拗，中女開展了和脂肪的對戰，10個月內由76公斤，減至53公斤。
“You are what you eat”就是筆者在捍衛身體健康旅途中，自我激勵的金句。



「A4腰」和「反手掂肚臍」挑戰相信一眾女性讀者即使沒有參與亦都不會無所聞，為保持美妙體形和健康的168飲食、生酮飲食法近年受到追捧，飲食和體態，與健康密不可分。人進食和飲水是為了維持身體和外界的物質交換，進行新陳代謝，讓生命得以延續。「民以食為天」、「辛苦搵嘢至在食」乃中國文化傳統，數千年的飲食文化流傳下來，早已超越求生的目的，更多是代表地區文化、社交生活以及個人的選擇。飲食習慣同時亦受流行文化的影響，學懂如何吃，健康在你口。

吃出健康還是吃出疾病？

健康促進是積極建立正確且有益健康的行為，而良好的飲食習慣對身心健康有着舉足輕重的影響。根據衛生防護中心統計(2021)，香港人最主要死因首五位分別是：惡性腫瘤、肺炎、心臟病、腦血管病和疾病與死亡的外因。近年，在香港以至全中國的慢性病，如心臟病、糖尿病、中風等，患者數目皆有所上升，年齡亦呈現下降的趨勢。

研究表明，不健康的行為因素，如不健康飲食、欠缺運動、吸煙、酗酒等是導致這些疾病的主要原因(Steyn & Damasceno, 2006)。很早期的美國研究已指出，美國人的十大死亡原因中，心臟病、癌症、中風、糖尿病和動脈粥樣硬化，皆與飲食習慣有高度關聯(National Center For Health

Statistics, 1988)。《癌症流行病學、生物標記與預防》(2012)在美國發表一項針對近 7 萬名素食者罹患癌症機率的調查發現，純素者減少癌症的總發病率達 16%，也可降低 34% 女性特有癌症風險。美國北卡羅納州大學 Duke University in Medicine 藥理學及癌症生物學教授 Jason Locasale 與其他研究員於 2019 在《自然》科學期刊曾發表一篇研究，指出嚴格限制飲食中的蛋胺酸 (Methionine) 攝取，可以阻止癌細胞生長。而茹素一個月，血脂肪和血糖都有下降，這也是筆者親身所見證的效用。

飲食要對得起自己

話雖如此，並不是鼓吹全部人盲目茹素，飲食均衡乃保持健康的皇道。人類來到世上最初嚐的是帶甜的母乳，而對油膩和脂肪的喜好亦源於身體對保暖運作的需求，愛甜愛油可謂天性，而現代社會便利的加工食品又如此可口，如何可以不讓自己苦行般維持良好體形，又可健康地享受美食，是大眾需要學習的知識。

以往在壓力大，或者日程滿滿忙碌的時候，特別喜歡開一包薯片，一口一口咬下清脆的聲音、不同味道的刺激委實讓人身心舒暢；珍珠奶茶的茶香在口中蕩漾和珍珠的煙韌口感亦曾常常讓我心癢癢，無法抵抗。每個人都有自己的 comfort food，即

可以安撫心靈的食物，在日常忙碌壓力下可以讓我們專心享用的充電源料。可是情緒化或放任式進食往往會攝取過多不必要的糖份，而高糖和加工食品除了可口，對健康並無積極作用。

在 2021 年減脂時期，筆者把人體營養重新認真學習一遍，亦從不同的研究文章的結果中重新建構對食物的認知。人體的能量攝取來自食物，而食物中，碳水化合物、蛋白質及脂肪皆可提供人體所需的熱量。有別於古代需要以勞力運作為生，現代生活以腦力為核心，過多攝取會造成脂肪囤積，不利健康。傳統飲食金字塔提倡以五谷類為主，然而，健康飲食的比例分配更多應該配合個人體重、年齡和生活動態。因此，實行健康飲食，先要有正確的認知。

● 健康飲食 4 大要點

1. 飲食不只是生理需求，亦是文化現象和含有心理學意義，如與別人一起進食比獨自進食較容易吃多；用較小的碟較容易控制食量；當很想感受到快樂的時候，特別思念甜吃，因為糖份可以令血液中的血清素上升，使心情變好。
2. 不同人對食物的耐受性不同，遺傳基因影響身體對食物的消化、吸收、儲存，人的基礎代謝也有差異，但最後一點是可以透過持續運動，增加肌肉量而改變。
3. 健康飲食標準必須個人化，要配合個人的身體機能、年齡、當下身體狀態、工作和運動模式而不時調整。例如一個有

健身習慣的人，需要更多蛋白質攝取，而一個減脂期的人要控制精緻碳水化合物攝取，多吃粗糧及原型食物。

4. 自行突然大幅減少卡路里攝取或許讓你很快看到瘦身成果，但長期過少營養吸收只會破壞健康，讓身體對脂肪儲存的欲望更強烈。

🍃 卡路里不只影響體形，還有壽命

肥胖是現代社會最常見的體重異常，衛生署 2017 年公佈香港約 5 成年齡介乎 15-84 歲人士屬於超重或肥胖，約 86.3% 人口超出世界衛生組織膳食鹽攝取量標準，高膽固醇血症患病率達 49.5%、蔬果進食不足比率是 94.4%。肥胖帶來的潛在健康風險不只影響個人，家庭和社會醫療亦會因而增加負荷。

《過度飲食心理學：當人生只剩下吃是唯一慰藉》的作者，臨床心理學家 Kima Cargill 指出，消費文化、社會從眾、廣告等等，推動大眾養成過度飲食的習慣，社交媒體充斥着飲食博客、美食推廣，標榜健康的零食廣告都會有意無意間植入我們的記憶，當遇上壓力時，十分容易會聯想到這些食物，從而每一日攝取過多不必要的卡路里。舉例，快餐文化是影響不少當代人在開心時會進食高熱量食品的一個文化產物。記得小時候，屋企人會跟我說：「你乖呢，我就會帶你去食薯條、漢堡包飲汽水」。久而久之，食薯條漢堡包跟飲汽水便成為了許多

小朋友獎勵自己，和開心回憶的連結。長大後，想要重新拾開心的感覺，自不然更加容易進食快餐。

避免攝取過多卡路里不只有利於健美體態，還可延年益壽。早在 30 年代就有在白老鼠的研究發現，把其飲食減少 30-50%，可以延長其壽命，還能延緩衰老相關的各種疾病。80 年代後期，美國國家老齡化研究所也開始有針對恒河猴的卡路里和衰老而實行的長期研究。結果證實，減少 30% 卡路里攝取的恒河猴沒有營養不良或飢餓，但糖尿病和癌症發病率則明顯較自由進食和攝取卡路里的恒河猴低。因此，美國國家老齡化研究所的專家指出，「限制卡路里」可以有效改善健康 (Riley, 2022)。

所謂「計住卡路里」飲食其實是選擇飲食的智慧，例如食 3 兩炒菜為你帶來 88 千卡的熱量和 6.8 克脂肪，而 3 兩燴菜則只有 28 千卡和零脂肪。午餐吃乾炒牛河為你帶來大約 1,237 千卡，選擇雪菜肉絲米粉則只有約 330 卡路里，但同樣雪菜肉絲，雪菜肉絲炆米卡路里就高達 1,200。綜合研究和經驗，減脂減卡路里絕對不代表捱肚餓，但要食對東西。增加低卡飽肚蔬菜，如番茄、青瓜、西蘭花的攝取，減少加工食品，尤其是油糖混合食品，如油炸鬼、蛋糕、薯片、雪糕、餅乾等，可以保持飽肚，慢慢改變身體的健康。

與飲食有關的心理障礙

留意 The Carpenters 始於他們多首膾炙人口的金曲，亦因為主唱 Karen Carpenter 進食障礙的故事。Karen Carpenter 和哥哥 Richard Carpenter 組成的 The Carpenters 乃 20 世紀 70、80 年代美國著名組合，不但歌聲繞梁動人，公眾形象非常正面。不幸的是，Karen 於 32 歲時因長期服用瀉藥及催吐劑以不斷減重導致心臟衰竭而離世，她的離世讓大眾開始關注一個身心相關的飲食失調：厭食症 (Anorexia Nervosa)。

厭食症與為保持瘦削體形而減吃或一般斷食法並不相等，厭食症是心理障礙，患者有異乎尋常地害怕發胖，對自己的身形有扭曲的認知，即使已經比一般人瘦，仍覺得自己肥胖，導致內分泌失調和與其他情緒問題（如抑鬱症、焦慮症）有相當的關聯性，需要接受專業治療。許多理論試圖從不同的角度去探討和解釋厭食症的病因，一般認同患者成長經歷和性格特質與厭食問題有高度關聯。以生物層面而言，遺傳基因和生理因素，如特定大腦神經傳遞物質失調，??? 的交互作用亦是引起厭食行為的原因。厭食症患者常見抗利尿激素分泌異常，去甲腎上腺素活性亦較弱（李凌、蔣柯，2008）。

臨床經驗讓我意識到，厭食症不只是「食」的問題，更多是心理層面上的「控制」，當了解背景時，會發現不少個案年幼時

有類似的經歷，例如小時候曾因體形肥胖被人取笑、家長或主要照顧者對個案要求很高、人際關係緊張，個案不自覺把對於外在因素引起的無力和焦慮感，轉移到控制自我身上，控制進食、控制體重、控制體形。厭食症大多在青少年時期發病，平均年齡是 17 歲。Minuchin, Rosmam 和 Baker (1978) 的研究發現，不良的家庭環境，包括：

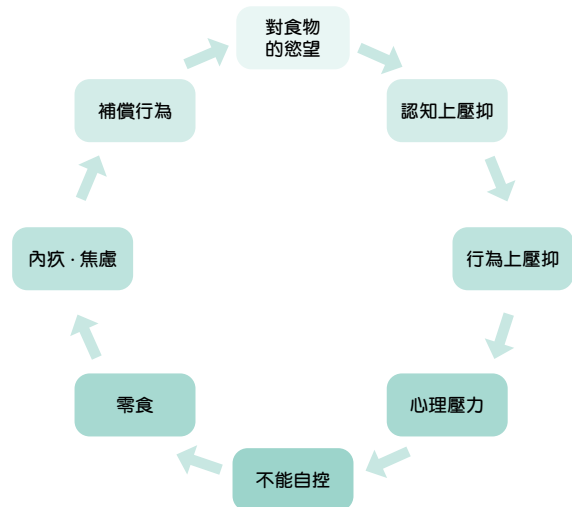
1. 家庭糾紛頻繁，家庭關係緊張；
2. 從小受到過分溺愛，缺乏獨立性；
3. 家庭結構僵化、專制、欠靈活性；
4. 當事人或家庭成員缺乏解決衝突的技能，經常迴避衝突。

誠然，大部分心理及精神問題並非由單一因素引起，以生物心理社會模式 (BPS) 的理解，就是三個因素交互作用所引起並相互影響。

除了厭食問題，還有另一個較難發現，也較少向心理專家主動求助的飲食失調問題：暴食症 (Bulimia Nervosa)。在網上看到健康飲食群組會員的交流，往往不乏因減肥減重壓力大，愈是着緊，愈是控制不了慾望，因身體無法調適因突然極端飲食而激起的生理反應，如極大的飢餓感、因熱量攝取過低而目眩、不能集中工作、對高熱量食物的渴望等，最終開始大口大口吃，及後又十分懊悔，又開始極端飲食，形成惡性循環，減

重宣告失敗。某些會員更指自己會誘吐和以極端斷食來補償吃多了的東西，看到這些貼文，說實話，真有點替他們的健康憂心。暴食問題不只是偶意控制不了多吃一、兩件蛋糕或幹掉一大碟高卡乾炒牛河，更多是長期不能自控地暴飲暴食，然後因彌補而自我誘吐、濫用瀉藥或間歇禁食來避免體重增加的病態循環。與一般親朋好友約食自助餐暴飲暴食後幾天吃少一點不同，暴食症乃持續三個月以上，每週至少有兩次無法控制地暴食，吃下常人無法吃下的份量，且一而再出現不當的補償行為，自我價值與體重身形密切相關。因暴食患者的體重一般維持在正常狀態，故較難被發現。一些研究指出，暴食症患者能意識到自己欠缺自控能力，亦會因而焦慮，但與此同時，他們也沒有有效應對的方法，對與美食的博弈束手無策。

◆ 暴食症的心理障礙



● 適切求助不可少

與厭食症一樣，暴食症大大影響患者身、心、社、靈健康，是需要得到治療的。嚴重的患者除了承受不想被別人批評而自我孤立、情緒波動等精神壓力外，還因不正常飲食而導致腎臟損傷、慢性消化不良、閉經或月經不調、身體器官損傷等後果。有效治療包括結合藥物治療、認知行為治療、人際療法和灌輸正確的營養知識，如有這方面的疑慮，請立即向專業醫生或心理學家求助。



心理學家的健康飲食 5 步曲

1 了解自己的飲食習慣與壞習慣

要透過飲食促進或改善健康，先要了解 and 釐清個人每天所需要的營養和不必要的攝取。檢視自己過去一星期的飲食：

- 一天吃多少餐？
- 是否定時進食？
- 是否定量？
- 每天大概攝取多少卡路里？（可借助網上資訊作計算）
- 食物分配，碳水化合物、蛋白質及脂肪、蔬果攝取比例如何？

- 現在的 BMI 是否標準？（BMI= 體重 (kg) / 身高 (m²)）
- 現在的飲食模式可否讓你攝取基本所需？
- 現在的飲食模式可否讓你促進健康？
- 有沒有情緒化飲食，不自覺進食過多加工或高糖高油的零食？

Body Mass Index (BMI) 是身高體重的指數：

- BMI 少於 18.5 ➔ 體重過輕
- BMI 在 18.5-24 間 ➔ 健康體重
- BMI 在 24-27 間 ➔ 體重過重
- BMI 超過 27 ➔ 肥胖

即使 BMI 理想，也不能全面代表健康，因為正常體重也有可能內臟脂肪過高或有中央肥胖問題，若要了解身體健康狀況或對身體健康狀況有疑問，建議諮詢醫生或作詳細的身體檢查。

2 實行可持續的健康飲食方案

前部分提及每人體質和需求有異，了解自己飲食習慣和需求，才可以為自己訂立合理而可持續的健康飲食方案。若要改善體質，從食物中攝取更佳營養，建議先從資料蒐集開始，認識食物元素以確保自己每天的飲食可

從不同的食物中攝取良好的營養。選擇喜歡又有營養的食物，減少進食加工和高油高鹽高糖的食品。

有說女生最好學的時候，就是聽到某某減肥成功時，都會積極討教餐單方法。誠然，吃對食物不會胖，吃多了不必要的才會。假若需要減脂，先為自己設定合適的目標，不宜操之過急。例如，先減少醣份攝取、堅持每星期有六天不吃零食和甜飲、每餐實行多菜少肉、保持攝取不多於所需的卡路里等。捱餓絕對有損身心社靈健康，缺乏基本營養也會令身體機能大受影響，長期單靠節食減脂又欠缺運動會造成肌肉流失，形成易肥的體質，容易復胖。

3 有計劃地進食

列出健康飲食的餐單，計算每天需要的卡路里並合理地分配各餐，若要外出進食，選擇在計劃以內的食物。可以把零食、水果和小食寫進計劃，並嘗試堅持最少 3 星期，讓健康飲食成為習慣。進食時避免一面說話一面進食，研究指當我們和朋友一起進食時，攝取的食物會比自己一個食飯更多，所以當與朋友聚會，說話時盡量放下自己的餐具，養成小小的習慣都可以慢慢改變我們對飲食的覺察力。

4 多吃原型食物 (Whole food)

食物的烹調方式也會影響營養輸出，原型食物可提供豐富的維生素與礦物質，大部分原型食物跟加工食品相比，糖份和添加劑都較低，減少因攝取高糖而導致的胰島阻抗、二型糖尿病和脂肪肝的機率，促進身體健康。原型食物是指未經過度加工，可以看出原本天然樣貌和狀態的食物，包括：水果、堅果、新鮮的肉類、蔬菜等，以簡單烹調方式，如蒸、煮、少油炒，取代過油過鹹的口味。

選擇類型	減少	增加
澱粉質類	白米、麵包、薯條、即食麵	藜麥、糙米、南瓜、粟米、蕃薯
蛋白質	加工肉，如香腸、午餐肉	雞蛋、雞胸肉、牛扒、三文魚、豆腐
蔬菜	多油多鹽或過分烹調的蔬菜	青瓜、蕃茄、深色蔬菜、瓜類
水果	葡萄、芒果、水果乾等高糖水果	奇異果、蘋果、藍莓、火龍果
脂肪	午花腩、蛋糕、沙律醬、花生油	堅果、橄欖油、亞麻籽油

5 正念進食法

正念飲食第一步，就是要覺察進食的目的，外國有研究指出，癡肥、肥胖的人群和正常體重的人有一個明顯的差別，就是正常體重的人會根據自己身體飢餓而感覺到進食需求，但癡肥和肥胖的人，會較容易被外在的訊息或圖像吸引，即使在沒有需要的時候仍然感覺自己想要進食。要覺察和分辨身體上真正的飢餓感和欲望，想進食是因為生理需要，並非情緒化的發洩。

當我們進食時，可以進行以下的步驟：

1. 留意食物的營養含量，是否身體需要？
2. 食物來到面前時不要一開始就張嘴大吃，可以先看看食物的顏色、聞一聞食物的氣味、由一小口開始，慢慢放入嘴巴，用舌頭品嚐食物的質感、專注於食物在味蕾散發的味道、一下一下慢慢咀嚼，慢慢吞嚥。
3. 當吞嚥時，放下餐具，要確保完全把食物吞下，才開始第二口的食物。
4. 放慢飲食的速度，讓胃部有足夠的時間接收食物，同時亦讓大腦更覺察飽肚的感覺，從而減少過度飲食。

參考資料

- Cargill, K. (2015). The psychology of overeating: food and the culture of consumerism. Bloomsbury Academic.
- Minuchin, S., Rosman, B. L. & Baker, I. (1978). Psychosomatic families: anorexia nervosa in context. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- National Centre for Health Statistics. (1991). Vital statistics of the United States, 1988. U.S. Department of Health and Human Services. Vol. 2, Section 6. DHHS Publication No. (PHS) 91-1104. https://www.cdc.gov/nchs/data/lifetables/life88_2acc.pdf
- Riley, A. (2022). 〈長壽與健康：限制卡路里攝入量是否健康長壽的秘訣？〉 BBC 中文。網址：<https://yahoo-news.com.hk/BBCChineseNews/27949/?yptr=yahoo>
- Steyn K., Damasceno A. (2006). Lifestyle and Related Risk Factors for Chronic Diseases. In: Jamison, D. T., Feachem, R. G., Makgoba, M. W., Bos, E. R., Baingana, F. K., Hofman, K. J., Rogo, K. O., editors. Disease and Mortality in Sub-Saharan Africa. 2nd ed. Washington (DC): The International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank; 2006. Chapter 18. PMID: 21290651.
- Tantamango-Bartley, Y., Jaceldo-Siegl, K., Fan, J., Fraser, G. (2012). Vegetarian diets and the incidence of cancer in a low-risk population. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2013 Feb;22(2):286-94. DOI:10.1158/1055-9965.EPI-12-1060
- Gao, X., Sanderson, S. M., Dai, Z., Reid, M. A., Cooper, D. E. Lu, M., Richie Jr, J. P., Ciccarella, A., Calcagnotto, A., Mikhael, P. G. Mentch, S. J. Liu, J., Ables, G., Kirsch, D. G. Hsu, D. S. Nichenametla, S. N. Locasale, J. W. (2019). Dietary methionine influences therapy in mouse cancer models and alters human metabolism. *Nature* 572, 397-401.
- DOI: 10.1038/s41586-019-1437-3

- 崔永豪 (2021) , 《飲食失調 (包括厭食症、暴食症)》, 青山醫院精神健康學院 ,
- 網址 : https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_01_05_chi.asp
- 衛生署衛生防護中心 (2021) , 《二〇〇一年至二〇二〇年主要死因的死亡率》, 香港 : 特別行政區政府衛生署衛生防護中心。
- 網址 : <https://www.chp.gov.hk/tc/statistics/data/10/27/117.html>
- 李凌與蔣柯 (2008) , 《健康心理學》, 中國 : 華東師範大學出版社。