

医

健康读本

光凭想象就能欺骗大脑？
可别小瞧了想象的力量。

画饼真的能忘饥！前提是看图30次以上

丹麦研究结果引发热议，能用来减肥吗？杭州有医院正在做类似研究



视觉中国供图

贰

刺激特定脑区或能帮助减肥
相关研究正在进行中

找到大脑与食欲之间的关系，探索新的减肥方法，杭州师范大学附属医院正在进行这项研究。

“我们都知道大脑支配一切活动。在大脑里，有的区域控制嗅觉，有的区域控制食欲，那些一看到食物就想吃，根本停不下来的人，可能就是大脑中控制食欲的区域异常兴奋导致的。”杭州师范大学附属医院常务副院长、杭州师范大学肝病与代谢病研究所所长施军平教授介绍，针对控制不住食欲的肥胖人群，医生们通过磁共振导航、定位，找到他们大脑中这块异常兴奋的脑区，再用一种非侵入式神经调控技术——经颅磁刺激反复刺激该区域，使它不再过度活跃，“这样一来，食欲就会下降，嘴管住了，对减肥就会有一定的帮助。”

施军平教授透露，目前该研究仍在进行中，且已经取得了初步成效——8次治疗后，受试者的体重就发生了明显的变化。“至于这个结果能维持多久，会不会反弹，如果反弹了怎么开启新的治疗，有待我们进一步观察和研究。”

作为代谢病领域的专家，施军平教授总是一遍又一遍地强调肥胖的危害，“70%以上的疾病与肥胖相关，它会增加高血压、糖尿病、心脑血管疾病，甚至恶性肿瘤的发病风险。”但同时，他也深知减肥的不易。面对五花八门的减肥方法，反反复复踩坑，陷入“减肥—复胖—再减肥—再复胖”恶性循环的人并不罕见，伴随他们的往往是巨大的痛苦。

最近，施军平教授的门诊中就来了这样一位患者，能尝试的减肥方法都试了个遍：节食、吃减肥药、注射减肥针、抽脂，甚至做了切胃手术……折腾了一圈，每次体重往下走了没多久就开始反弹，最后定格在了160公斤。30岁出头的她不仅患有高血压、糖尿病、脂肪肝，还被确诊为抑郁症。用她自己的话来说，“几乎是走投无路了”，而她最大的困扰，就是管不住嘴。

“减肥的本质是改变生活方式，任何‘搞突击’带来的作用都是短期的。节食，不可能节一辈子；用药，不可能用一辈子；哪怕是做了外科手术，不养成良好的生活习惯也是徒劳。”施军平教授说，针对这名患者，代谢病团队制定了个性化的减肥方案，从调整她的饮食习惯入手，逐步培养健康的生活方式。一个月不到，她的体重已经下降了十多公斤。

忍不住吃东西？没关系，先别急着减量，而是把高热量食物替换成低热量、饱腹感强的食物，循序渐进地减少脂肪、糖分等的摄入量，或换个烹饪方式，将油炸、烧烤改为清炖、蒸煮等。

在食物的选择方面，蔬菜、菌类、水果、粗杂粮等都是公认的低热量食物，会让人产生较强的饱腹感。鱼、虾、鸡等白肉，或是瘦的红肉，也能令饱腹感持续时间变长。

进食的顺序也有讲究。不妨先吃蔬菜，再吃蛋白质，最后吃碳水化合物，这样有利于控血糖、减体重。肠胃健康的人，可以饭前吃些水果，或喝一小碗清淡的汤。

吃饭时要提醒自己放慢进食速度，细嚼慢咽，延长用餐时间，尝试用15~20分钟吃早餐，半小时左右吃中晚餐。如果边吃边聊，或边吃边看电视，就很难感受到饱感的变化，不知不觉地饮食过量。

当食欲来了的时候，还可以试着做其他事情来转移注意力，比如看书、追剧或者听音乐，让自己“忘掉”想吃东西的想法。

尽量不要熬夜，因为熬夜时，会给饥饿找到可乘之机。如果熬夜不能避免而又实在太饿，可以少吃些高纤维、高蛋白或全谷食物，比如，全麦面包、香蕉、杏仁、牛奶等。

培养了良好的饮食习惯以后，再慢慢加强运动，让身体趋于健康的状态，或许就能有事半功倍的效果。

壹

制造正在进食的假象
使大脑中的奖赏系统得到满足

“这一切都和我们人体的‘司令部’大脑有关。”杭州市第七人民医院（杭州市心理危机研究与干预中心）精神四科医生朱丞说，他也关注到了这项研究，在他看来，实验过程中，有一个步骤十分关键，那就是“想象”。

“研究者要求参与实验的对象在观看食物图片时，想象自己正在吃这样食物的场景。比如你正在咬一颗多汁的、酸甜可口的番茄。此时，你的脑海中很容易就能勾勒出番茄的口感和气味，让你感觉到好像真的在吃番茄一样。”朱丞表示，当我们看到精美的食物图片时，大脑的奖赏系统被激活，开始分泌神经递质多巴胺，诱导我们发生摄食的行为。此时对大脑来说，只有“吃饱”才能使奖赏系统得到满足，而不断重复观看食物图片，长时间沉浸在“想象进食”中，则会给大脑造成“正在进食”的假象，大脑以为我们完成了摄食的行为，此时奖赏系统得到满足，传递的信号从“摄食”转变为“饱腹”，对食物的渴望也就下降了。

光凭想象就能欺骗大脑？可别小瞧了想象的力量。朱丞医生告诉记者，在心理治疗领域，就有一种治疗方法与想象有关，这种方法叫“意象对话”，由心理医生引导患者进入想象的意境，根据患者描述的事物，对其进行分析、判断、引导、疗愈。目前，该疗法已经发展为较为成熟的心理治疗方法，被广泛应用于临床，帮助许多人从情感内耗的泥淖中解脱。

“从另一个角度来看，‘感觉适应’也是食欲下降的原因之一。”朱丞医生解释说，心理学研究发现，当外部刺激以相同的方式、强度和频率反复出现时，反应就会开始减弱，最终人们会变得不敏感并“适应”。

这在我们日常生活中也很常见。比如吃东西时第一口尝到的味道总是令人特别惊艳，同样一道菜反复品尝，再怎么美味最后也会变得平平无奇。再比如买了一个梦寐以求的新手机或新玩具，最初对它的喜爱程度是一百分，但随着每天用每天玩，几个月后就“适应”了，对它的喜爱程度也就下降了。“回到这个实验中，30次反复观看同一张食物图片，就是一个逐渐适应的过程，看腻了，自然也就不想吃了。”朱丞医生说。

如果看看食物图片就能产生饱腹感，是不是意味着我们可以通过这样的方法来减肥？朱丞医生认为，虽然理论上有可能，但实际操作可能存在困难，“很多因素都会影响最后的结果，比如，对图像刺激是否敏感，是否容易接受暗示，如果自己都‘入不了戏’，又怎么能成功‘欺骗’大脑呢？”

本报记者 梁婧娴

通讯员 李彬 朱韵熙

你是不是也有这样的体验

刷到美食图片，体内的“馋虫”就跑了出来，开始不由自主地咽口水，满脑子都是“好想吃”三个字。

此时，如果忍着不吃，而是继续刷图，N次之后，想吃的念头就没那么强烈了，甚至会有一种“看多了自己也就饱了”的感觉。

画饼充饥真的有效？对此，中国科学院大学中丹学院、丹麦奥胡斯大学的研究人员展开了一系列研究。结果显示：看食物图片的次数对人们的食欲影响显著。当反复观看同一张美食图片3次，会增加进食欲望；而当观看次数高达30次以上，则会产生饱腹感，降低进食欲望，或许会对减肥有一定的帮助。日前，该研究成果以“Imagined eating—An investigation of priming and sensory-specific satiety”为题在《食欲》(Appetite)期刊上发表。

多看看就能饱，这是为什么？我们真的可以通过这种方法达到减肥的效果吗？潮新闻·钱江晚报记者采访了浙江大学医学院附属精神卫生中心（杭州市七医院）精神四科医生朱丞和杭州师范大学附属医院常务副院长、代谢病专家施军平教授，请他们解释其中的奥秘。