

如何幸福瘦？

新店耕莘醫院內分泌科 馬文雅醫師

肥胖危害健康，所以減重是臨床上不可忽視的議題。然而多年來，身為新陳代謝科專科醫師，我對於因為減重問題而困擾不已的患者，始終抱持著好奇。我觀察到，這些情願請假前來求診的人們，往往宣稱自己壓力很大，需要用食物來犒賞自己，也沒有時間規律運動，似乎變胖並不如人們戲稱的「幸福肥」，反而跟壓力脫不了關係。

今年我出版了一本談減重的書，不同於其他只談方法的減重書，我試圖從心理層面去剖析肥胖者，藉此拋磚引玉，喊出「幸福瘦」的口號。倒也不是標新立異，而是想要傳達一個訊息：是不是要人幸福知足，才能夠真正地享「瘦」呢？

所有的減重研究，不管是使用藥物、生活型態改變法或是加強飲食控制，都發現受試者體重下降一段時間後，就開始停滯，甚至有復胖的情形。一般來說，前三個月是體重下降最明顯的區間，大約在半年至一年後就不容易繼續往下降(1)。若仔細追溯病人體重增加的歷史，有時會驚訝地發現，眼前這位體重破百的病人，也許剛成年之際，體重可能只有現在的二分之一。這引起了莫大的興趣，究竟是發生了甚麼事，會讓人在不知不覺當中變成另一個人，就像剎車壞掉了卻沒有發現？相反的，有些人體型數十年來都沒有太大差異，即使年紀大肯定代謝

會變慢，但並沒有因此變胖，這究竟做何解釋？問題是出在「為什麼會變胖，而不是該如何變瘦」嗎？如果說，體重增加是因為吃的比身體需要的多，會不會那些多吃下肚的，其實是心理的需要呢？

在這樣的想法驅使下，我開始對病人進行訪談和分析，長時間下來歸納出一些觀察，食物作為一種心理的補償，背後有各式各樣的原因，當沒有意識到這些潛在情緒性飲食，即使採取最正確的治療飲食甚至藥物，都有可能在減重療程結束之後，難以遏制復胖，換句話說，人真的需要打從心裡感覺幸福了，這個減重的成績才能夠長期地維持，任何短暫激烈的方式，就算快速有效，也未必能夠持久。更弔詭的是，許多人以為只要他瘦到理想體重，人生就會變得美好，就可以開始欣賞自己，開始有自信，殊不知是開始真正接納自己，真正願意做出長期改變，才會在過程中找到自信，欣賞自己，同時享有成功瘦下來所換得的健康和輕盈。

不可否認的，外貌焦慮普遍存在於社會，許多一點也稱不上肥胖的人，也嘗試著要減重，強迫自己攝取很低的熱量，或是採取比較極端的減重方式，我相信這並非臨床醫師所樂見。愛美是人的天性，追求更勻稱健美的身材並不為過。但是當處在高壓環境，用食物去緩解焦慮，再用節食或瘋狂運動

來維持身材，這樣的生活真能帶來幸福嗎？我其實希望有更多人，尤其是女性患者，願意拋開變瘦才能幸福的迷思，願意重新調整身體跟食物的關係，面對並接納真正的自己，感謝身上的肥肉在壓力時承擔了許多情緒，承諾自己要好好篩選食物來找回健康與自信，這樣想想，也許要先覺得幸福，才會真正瘦下來呢！

那麼，醫療團隊在減重過程中究竟需要扮演甚麼樣的角色呢？我認為與其說是提供治療，不如說更像是教練般的指導，有鼓勵也有鞭策，要打氣不

要打擊，就如同陪伴其他慢性病患者一樣，把長期的行為改變做為目標，希望減重者能將之融入日常生活之中，養成良好習慣，累積成複利般的效應。幸福的「幸」字，仔細看看，中間不也藏了一個辛苦的「辛」字嗎？讓我們幫助患者一起幸福瘦吧！

參考資料

1. SumithranP, PrendergastLA, DelbridgeE, PurcellK, ShulkesA, KriketosA, et al. Long-Term Persistence of Hormonal Adaptations to Weight Loss. N Engl J Med. 2011;365:1597-604.

