瘦才是美？！—談厭食症與身體意象

撰文/周樂鵑

怎樣是美？

美是一種文化上的約定俗成，從古至今人們對於美的標準一直在改變，「環肥燕瘦」就是最好的代表。現在的美，不管是大眾媒體呈現出來的，或是反映在品味上，都朝向愈來愈瘦的方向發展，但這似乎是一種美貌的迷思，且壓抑與剝削我們所有人，我們被瘦身美容業者洗腦，認為「胖就是醜」；被醫療體系恐嚇，相信「胖不健康」；更甚者，因為社會文化觀念的影響，認為「胖有壓迫感、使人動作緩慢」。但胖真的使人嚴重失色嗎？美麗與苗條之間真的有這麼一道等號關係嗎？

社會文化觀念對於美的標準也影響著我們怎麼看待自己的身體及身體意象。當「瘦」是唯一標準時，我們便前仆後繼的去迎合這樣的標準，當發現怎麼努力都無法像廣告上纖瘦的名模時，對自己的身體便有更多的批評和不滿，身體意象也越來越負面。

> 身高 165 公分的美美，站在鏡子前的體重計上，看著體重計的指針停留在 35 公斤，還是捏著腰上的肉，想著「我太胖了」！

這是典型厭食症患者在面對自己的身體時會出現的想法，他們擁有較負面或扭曲的身體意象，經常與人比較身材，對自己的身體感到不滿意、羞愧，造成自尊心低、焦慮、情緒性壓力。

什麼是厭食症

厭食症患者拒絕維持最低的正常體重，強烈害怕體重增加，對自己的體重、體型及體態持扭曲的看法，即使別人都認為他太瘦了，自己卻還是覺得很胖，所以採取各種激烈的方式減輕體重。

剛開始時只是剔除高熱量食物，久而久之能吃得食物愈來愈少，且常加入其他的減重方式，如催吐、使用瀉藥與過度運動等，來讓體重繼續降低。持續一段時間後，身體常會出現許多併發症，如全身倦怠、暈倒、腸胃失能、性慾喪失、月經停止等，嚴重時還會因代謝失調而死亡。

厭食症的診斷

根據精神疾病診斷準則手冊(DSM-IV)，厭食症的診斷為：

A. 拒絕維持體重於就其年齡和身高所應有的最低正常體重水準或以上(如體重下降導致低於預期體重 85%以下)。

B. 縱使已經體重過輕，仍強烈害怕體重增加或變肥胖。
C. 對自己的體重、身材之經驗方式有障礙，體重、身材對自我評價有不當的影響，或否認目前過低體重的嚴重性。
D. 在初經已經開始的女性病人發生無月經症，意即至少連續三次月經週期無月經。

厭食症以此次厭食症發作期間，有無在吃後規律地從事暴食或掏空行為(意即自我誘導的嘔吐或不當使用瀉劑、利尿劑或灌腸)而細分為：

A. 禁食型：無在吃後規律地從事暴食或掏空行為。
B. 暴食/掏空型：有在吃後規律地從事暴食或掏空行為。

厭食症的成因

1. 個人因素：與青春期來自內心恐懼、成長衝突有關，或性格如敏感、愛乾淨等，症狀常合併焦慮、憂鬱、強迫性想法或完美主義個性一起出現。
2. 家庭因素：患者常是比較脆弱、固執且被過度保護的角色，這類家庭對於衝突的解決能力，通常較為薄弱，由於過度被保護，患者一旦受到壓力，常藉由身體症狀脅迫他人。
3. 社會因素：與當時社會風氣對胖瘦標準有關，例如社會「瘦身」之風盛行，時尚推崇體態纖瘦輕盈。

真的需要減肥嗎？

過胖會導致高血壓、糖尿病、心肌梗塞等，同樣的過瘦也會有營養不良、賀爾蒙失調、無月經的可能性。因此，當你抱怨自己身體太胖，想要減肥時，請想一想：

- 為什麼老是對自己的身材不滿意？
- 為什麼常常覺得自己胖？
- 從客觀的角度檢視，這樣的身材需要減肥嗎？

愛自己才是最快樂的

對自己身體形象不滿意，或自卑的同時，也容易開始自我嫌惡，喪失自信心，因此我們要培養正向的身體意象，但培養正向身體意象並不是改變你的身體，而是學習接受並愛自己的身體，建立健康的心態。不愛自己的人，無論如何都很不容易快樂的喔！

參考資料

台灣女人健康網，「瘦身」
http://www.twh.org.tw/06/a.asp?change=Y&artid=00040&artcatid=021&nouse=2855
唐妍蕙(民 93)。社會壓力對身體意象與飲食障礙問題影響之探討。國立成功大學公共衛生研究所碩士論文。
孔繁鐘譯(民 96)。精神疾病診斷準則手冊。台北市：合記。
許佑生（民 92）。跟自己調情：身體意象與性愛成長。台北：心靈工坊。