

# 关于饮食、健身和身材形象，该说什么（不该说什么）

在理想的世界里，当我们试图支持正在与饮食失调作斗争的亲人时，我们都会用最有帮助、最支持的言语和行动武装自己——我们本能地知道该说什么、做什么。

遗憾的是，目前还没有这方面的手册，关于饮食失调和身体形象的对话尤其棘手，因为某些看似无害的话语可能会激怒那些正在遭受痛苦的人。一句善意的鼓励之词可能会被视为一种含蓄的侮辱，即使是像告诉某人“看起来很健康”这样看似无害的话，也可能引发焦虑和恐慌。

“我们在讨论健康、食物和外表时使用的语言，无论是在饮食失调的背景下还是在日常生活中都非常重要，因为它会成为我们内心的自我对话”，饮食失调治疗师 Emily Boyle (MA, LAC, NCC) 说道。“亲人、老师和媒体的话语构成了年轻人信仰和内心对话的基础，因此我们需要格外注意我们如何谈论这些话题。”

知道如何与正在挣扎或正在从饮食失调中恢复的人（甚至是仅依附于某个躯体而存在的个体）交谈可能会很困难。以下是一些关于健康、饮食和外表对话的技巧。

## 避免负面的身体评论

首先，避免对自己或他人的外表发表负面评论。在我们的社会里，“我穿这些衣服觉得自己很胖”或“我很糟糕——我不应该吃那个”之类的话已经变得非常正常，但这种对话只会强化饮食文化谬论的破坏性影响。相反，尝试身体中立的方法。

“无论我们与谁交谈，关注外表，特别是体重的语言都可能造成伤害”，在线饮食失调治疗提供者 [Equip](#) 的家庭导师 Inga Yanoski 说道。“比较或挑剔身材，将体重增加与道德败坏、健康状况不佳和缺乏自律联系起来，会助长对肥胖的恐惧，并强化潜在的节食文化。‘我越来越胖了，这让我觉得自己很胖，

我需要减肥，我吃得太多了，我吃饱了，你看起来很棒，你瘦了吗？等等。”

正在从饮食失调中恢复的 Melanie D' Andrea 说，她有意识地避免在孩子或同龄人面前谈论自己的外表或身材。“直到我真正开始康复，我才意识到人们——包括我自己——如此频繁地贬低自己”，她说。“我这样做是为了孩子们，但实际上也是为了我自己的康复。通过与丈夫分享我的经历，并将其与他与食物的关系联系起来，我们正在摆脱几十年来对食物和身材的偏见。这并不总是那么容易，但请记住，这种内外兼修的对话需要练习和时间。”

## 更好的做法是，完全避免对身体的评论

虽然避免对自己或他人的身体发表批评性言论至关重要，但更有益的是完全避免谈论身体——无论您是否真心赞美。“如果您想赞美某人，就告诉他们，他们看起来很开心，您喜欢他们的新发型，或者您认为那件 T 恤的颜色让他们容光焕发。我们被训练去赞美身体，尤其是女性的身体，作为一个集体，我们需要努力停止这样做，” D'Andrea 说道。

Boyle 表示，即使出于纯粹的意图，告诉康复中的人他们看起来“健康多了”，也可能引发饮食失调并造成痛苦。她说：“当您的亲人在康复过程中取得进展时，基于非身体方面的特征给予称赞会更有益，比如，‘很高兴看到你有更多的精力去做你喜欢的活动’，或者‘我很高兴看到你的幽默感又回来了’。”

## 避免无意中强化或赞扬饮食失调行为

Equip 同伴导师 Elizabeth Moscoso 说，她在康复过程中遇到的最无助的事情，就是有人“希望”自己也和她一样有同样的问题。“我的‘问题’是一种危及生命的饮食失调症，”她说。“这种说法不仅令人困惑，因为我当时正在努力克服饮食失调症，而且还暗示饮食失调症患者是自己选择的。这完全不符合事实。”

正如 Moscoso 所言，饮食失调会破坏人际关系，对身心健康造成负面影响，并会夺走患者及其亲人的快乐。“我希望大多数人都知道，在饮食失调症的痛苦中，身心究竟会发生什么，”她补充道。“这并不光鲜亮丽。它有时会让人感到痛苦、孤独和虚弱。我们所处的文化非常重视理想的身材，而为了达到这样的身材，代价可能是人际关系、工作甚至生命。这根本不值得。”

## 避免使用道德说教、贴标签或妖魔化食物的措辞。

“我自己的经历就是大量计算卡路里，‘坏’食物与‘好’食物的对比，以及‘健康’。我清楚地记得在90年代初成长的时期，市场营销总是在说“消除脂肪”。我家里到处都是无脂产品，我从小就认为黄油对身体有害。我不希望我的孩子被这些想法所困扰，”D’ Andrea 说。“相反，我会教他们专注于倾听我们的身体，以及我们在进食时和进食后的感受。”

D’ Andrea 举了一些她和孩子们谈论食物的例子：

- “吃通心粉和奶酪让你的肚子感觉怎么样？”
- “吃各种各样的食物对我们的身体有好处——小熊软糖真的很好吃，草莓和蓝莓也很好吃。”
- “我们应该听从身体的指令，看看它是否让我们多吃点或停止进食——你不必把晚餐吃完，如果你想吃更多，还有很多。”
- “我们今天午餐吃了冰淇淋，但我们可以改天再吃。你想在晚餐时吃苹果片还是黑莓？”

## 避免向别人推荐让您感觉良好的食物

无论您与谁交谈，讨论饮食和减肥很少对任何相关人员有帮助。“饮食、健康和体重是微妙的、个人问题，最好与健康专家讨论”，Boyle 说。“与朋友谈论体重、饮食和食物很容易变成攀比陷阱和负面言论，所以最好避免。”

## 试着重新思考您使用某些话语的方式

“如果我们共同停止说某些话，我们可以让世界变得更加包容和安全”，Moscoso 说。“最重要的一点就是不要再用‘肥胖’这个词来侮辱人，或者把它当作负面描述，或者当作我们即将涌现的真实情绪的代名词。‘肥胖’是一个中性词，它不好也不坏。它是一个描述性的词语。它不包含任何情感。”

## 试着将人们与他们对自身身体的想法区分开来。

“对于那些在饮食、体重或体型方面苦苦挣扎的人来说，最能给予支持和帮助的话语是：‘你的价值不取决于体重秤上的数字，不取决于你吃过的食物，也不取决于你的体型’”，Yanoski 说道。

以下是一些您可能想与您的亲人（或您自己）分享的提醒：

- 所有的身体都是好身体。
- 您值得被尊重和爱。
- 您的身体整天都在为您做着奇妙的事情。
- 所有的食物都是好食物。
- 问题在于文化，而不是您。

## 试着倾听

Moscoso 认为，对饮食失调患者来说，最能给予支持的话之一就是“我会支持你”，并认可他们出现的任何情绪。“康复是一个人能经历的最艰难的事情之一，朋友或同龄人不再喜欢康复者，会让他们感到恐惧”，Moscoso 说。“我们可以理解这一点，并为康复者挺身而出。您不必多言。有时，您的支持就足够了。”

## 试着告诉他们，康复是如何通过非物质的方式让他们重获新生。

“鼓励您的亲人取得进步，提醒他们康复是如何帮助他们恢复活力，并帮助他们摆脱饮食失调的束缚，做回自己”，Boyle 说。“您的亲人是否更有活力和朋友玩耍？和家人在一起时是否更开心地微笑？在饮食方面做出更健康的决定？当您看到这些积极的变化时，要肯定他们，并在言语上鼓励他们。”

Boyle 说，拥有一个正在康复中的亲人对整个家庭来说都是一次学习经历——在这个过程中，每个人都可以变得更加明智、深思熟虑，并更加注意自己的言行。她说：“当您的亲人与饮食失调作斗争时，全家人都会开始学习和挑战他们过去讨论和内化的健康、饮食、体重和身体形象观念的方式。”

如果您担心您的亲人可能患有饮食失调，一定要寻求帮助。Equip 提供免费、简短的饮食失调评估，您也可以预约咨询，与饮食失调专家交谈。

本文最初发表于 [equip.health](http://equip.health)。



本计划不适用于急诊或紧急护理需求。若遇到紧急情况,请拨打 911 或前往最近的急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。请咨询您的临床医生,了解具体的医疗保健需求、治疗或用药情况。由于可能存在利益冲突,我们不会就可能涉及对 Optum、其附属机构、或者通过任何直接或间接途径向来电者提供服务的实体(例如,雇主或健康计划)采取法律行动的事宜提供法律咨询。本计划及其组成部分可能不面向特定的州或特定规模的团体提供,并且可能会有变更。可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2025 Optum, Inc. 版权所有。WF17495027 146447-052025 OHC