

2026年 一至三月 社教班课程

华府佛光会2026年一至三月社教班课程 开放报名囉！

课程丰富多元,欢迎大众洽询与报名。

报名方法:请来电协会或电邮报名
电话:(240) 243-6955
(周二~周日 11:00 am - 4:00 pm)
电邮:dc@blia.org

BLIA DC 國際佛光會華府協會

音樂班	費用每次\$5 樂器自備	
空靈鼓	週二班 10:30am—12:00pm	賈蘊華
	週六班 10:30am—12:00pm	
健身班	費用每次\$5	
楊氏太極拳	週五 10:30am—11:45am	謝榮宏
資訊班	免費	
初級電腦課程	每月第一及第三週日 2:00pm—3:00pm	陳明升
手機課程	每月第一及第三週日 3:20pm—4:20pm	陳明升

布施可以種一收十,持戒可以三業清淨,
忍辱可以自他得益,精進可以無事不成,
禪定可以身心安住,智慧可以洞察秋毫。

佛光菜根譚 - 星雲大師

BLIA DC 國際佛光會華府協會

文化班	會員\$40 非會員\$80 材料自備 自選日期,6次為一單元	
書法	週六班 02:45pm—04:15pm	江鑽
	週二班 01:00pm—02:30pm	徐百華
國畫	兒童班 週六 10:30am—12:00pm	徐百華
	成人班 週五 01:00pm—02:30pm	徐百華
	週六 01:00pm—02:30pm	
工藝班	費用每次\$5 材料自備	
毛線編織	週二 02:30pm—04:00pm	周菲

「學習吃虧」能養德,「人我互調」能慈悲;
「當然如此」能自在,「享有就好」能常樂。

佛光菜根譚 - 星雲大師

國際佛光會華府協會 Buddha's Light International Association DC Chapter
328 Main Street, 2nd Fl., Gaithersburg, MD 20878 (240)243-6955 (Tu-Su 11a-4p)
http://bliadc.org email: dc@blia.org

國際佛光會華府協會 Buddha's Light International Association DC Chapter
328 Main Street, 2nd Fl., Gaithersburg, MD 20878 (240)243-6955 (Tu-Su 11a-4p)
http://bliadc.org email: dc@blia.org

关于意志力的迷思:为什么有些人比其他人更难减重

“胖子只需要更多的自制力。”
“这有关个人责任。”“很简单,只要少吃一点。”

这些是去年我撰写一篇关于减肥针的文章下方,读者所留下的1,946则评论中的一部分。

这种认为肥胖仅仅是意志力问题的观点,广泛存在于许多人心中——甚至包括一些医疗专业人士。

根据医学期刊《柳叶刀》(The Lancet)发表的一项研究,该研究针对英国、澳大利亚、新西兰和美国的人群,结果显示有八成的人认为肥胖完全可以透过生活方式选择来预防。

但拥有20年经验、长期与肥胖及过重患者共事的营养师比尼·苏雷什(Bini Suresh),对于这种观点感到非常无奈。

她认为,这仅仅是整个问题的一小部分。

“我经常看到一些病患,他们非常有动力、知识丰富,并且持续努力,但仍在体重控制上挣扎。”

“像‘意志力’和‘自制力’这样的词是错误的用语,“慧丽轻体”(WeightWatchers)医疗总监金·博伊德(Kim Boyd)医生也同意这一点。“数十年来,人们被告知只要少吃一点、多动就能减重……(但)肥胖问题远比这复杂得多。”

她和其他我采访的专家指出,一个人可能肥胖的原因有千百种,其中一些甚至尚未完全被理解;但可以确定的是,这并不是一个公平的竞争场域。

政府已经透过管制的方式去试图解决这个问题。

禁止垃圾食品广告在晚上9点前于电视播出,并全面禁止线上促销的这项最新措施,于今日正式生效。

然而,许多人认为,这项举措在应对如今英国压倒性的肥胖问题上,作用仍然有限——这个问题影响了超过四分之一的成年人。

与生物学的对抗

“人们增加的体重,与基因有显著关联,而这些基因对每个人都起作用,”剑桥大学内分泌学顾问萨达夫·法鲁基(Sadaf Farooqi)教授解释说,他治疗患有严重肥胖症及相关内分泌疾病的患者,并领导肥胖遗传学研究。

她指出,某些基因会影响大脑中调节饥饿与饱足感的神经通路,这些通路会根据胃部传送到大脑的信号做出反应。

“在肥胖患者身上发现到这些基因的变异或改变,这意味着他们更容易感到饥饿,并且在进食后不太容易感到饱足。”

或许这些基因中最重要的一——至少在目前已知的基因中——是黑素皮质素受体4(MC4R)



基因。

这个基因的突变会促使人过度进食,并降低饱足感,而全球约有五分之一的人携带这种突变。

“其他基因则会影响新陈代谢——也就是我们燃烧能量的速度,”法鲁基教授补充说。

“这意味着,有些人吃相同的食物,却会比其他人增加更多体重并储存更多脂肪,或者在运动时消耗的热量更少。”

她估计,可能有数千个基因会影响体重,而我们目前仅详细了解其中约30到40个。

“这也是为什么现在上市的减重药物如此有效且重要——它们有助于对抗这些因素。”

溜溜球型节食背后的科学
然而,即使如此,这仍只是故事的一部分。

减重手术医生、《我们为何吃得太多》作者安德鲁·詹金森(Andrew Jenkinson)解释,每个人都有一个大脑认定的体重,也就是它认为适合自己的体重——不论这是否属于健康范围。

这被称为“体重设定点理论”(set weight point theory)。

“这个(体重设定)由基因决定,但也受到其他因素影响,例如你的饮食环境、压力环境以及睡眠环境。”

这意味着,体重就像恒温器:身体会努力维持这个偏好的范围。根据该理论,如果体重低于这个‘设定点’,饥饿感会增加,新陈代谢会减慢,就像恒温器在天气过冷时会自动加热一样。

詹金森医生认为,一旦这个设定点确立,仅靠意志力几乎无法改变。

这也能解释“溜溜球型节食”(yo-yo dieting)的现象。“举例来说,如果你体重20英石(约127公斤),而你的大脑希望你维持在20英石,你采取低热量饮食并减掉2英石(约12.7公斤),你的身体反应就会和挨饿时完全一样。”他说。

“身体会出现强烈的食欲,寻找食物的行为,以及低代谢率,”他补充说。“这些食欲讯号极其强烈,和口渴讯号一样强,它们存在的目的是帮助我们生存……‘强烈的食欲’是非常、非常难以忽视的。”

至于背后的科学,詹金森医生指出,这与瘦素(leptin)有关,瘦素是一种由脂肪细胞产生的荷尔蒙。

“它会向下丘脑

(hypothalamus)发送讯号,下丘脑是大脑中基本上控制体重设定点的部位,用来告诉它身体储存了多少能量。”

“下丘脑会检视瘦素的水平,如果看起来我们储存了过多能量或脂肪,它就会自动改变我们的行为,降低食欲并提高代谢率。”

至少,瘦素应该是这样运作的。但他解释,瘦素往往失效,尤其是在西方的饮食环境中。

这是因为瘦素讯号与胰岛素共享同一条讯号传递途径。“所以,如果胰岛素水平过高,它会稀释瘦素讯号,导致大脑突然无法感知身体储存了多少脂肪。”

好消息是,这个设定点并非固定不变——它可以透过持续的生活方式改变、改善睡眠、减轻压力以及长期健康习惯而逐渐调整。

就像重新设定恒温器一样——随着时间推移,缓慢且持续的调整能帮助身体接受一个新的、更健康的范围。

英国的肥胖问题:完美风暴

以上因素并不能完全解释肥胖率的上升——毕竟,我们的基因和身体的生物结构并未改变。

过去十年,英国成年人被归类为过重或肥胖的比例稳步上升。根据健康基金会(Health Foundation)2025年的分析,现在超过60%的英国成年人属于这一类别(其中约28%为肥胖)。

部分原因在于低品质、高热量食物的数量庞大且价格低廉,尤其是超加工食品。此外,速食与含糖饮料的强势行销与广告、份量不断增加,以及缺乏运动机会(通常因城市设计或时间压力所致),构成了一场“完美风暴”。

“结果是)我们整体人口变得更肥胖,当然,那些基因上更容易增重的人也确实如此,”法鲁基教授说。

公共卫生专家将此称为“致肥环境”(obesogenic environment),这个术语最早出现在1990年代,当时研究人员开始将肥胖率上升与外部因素联系起来,例如食物供应、行销以及城市设计。

许多专家认为,这些因素的共同作用,创造出不断促使人们过度饮食与缺乏活动的暗示与压力,这意味着即使高度自律的人也难以维持健康体重。

但这一切也解释了为什么“意志力”这个词变得越来越具争议性。

个人责任的辩论

坐在纽卡素市议会办公室里,公共卫生主任爱丽丝·怀斯曼(Alice Wiseman)环顾四周,看到到处都是食物。“这里有咖啡店、面包店和外卖店。你不可能在上学或上班途中不经过任何一间餐饮

店。可见度很重要——如果你上班途中经过很多外卖店,你更可能会买一份。你的身体几乎会对周围的食物做出反应。”

在她同时担任公共卫生主任的盖兹赫德(Gateshead),自2015年以来,未曾批准新的热食外卖店的规划许可。

但在更广泛的全国范围内,速食与外卖产业仍持续增长——其年产值超过230亿英镑。

根据英国通讯管理局的最新市场报告,英国食品广告支出主要集中在高脂肪、高盐和高糖的产品,例如糖果、含糖饮料、速食和零食。

但身为公共卫生主任协会副主席的怀斯曼女士指出,今天开始就电视和网路广告上实施限制垃圾食品——或官方称“较不健康食品”——的新措施,作用仍然有限。

食品基金会去年的一份报告也显示,健康食品的每卡路里价格比不健康食品高出两倍以上。

“在经济拮据的家庭中,要负担健康饮食是非常困难的,”怀斯曼女士说。

“我并不是说个人责任没有作用。但仔细想想,你必须问:究竟是什么改变了?我们并没有突然失去意志力。”

苏雷什女士也同意。“我们生活在一个被设计成过度消费的环境中。”

“肥胖不是性格的失败,而是一种由生物学和高度致肥环境共同塑造的复杂、慢性疾病。仅靠意志力是不够的,将减重仅仅框定为纪律问题,反而会造成伤害。”

然而,其他人对“意志力”一词有不同的看法。

《卡路里就是卡路里》(A Calorie is a Calorie)作者基思·弗雷恩(Keith Frayn)教授同意,许多超重的人在40年前可能并不会如此。“改变的是环境,而不是他们的意志力或其他因素,”他说。

但他补充:“我担心,完全否定‘意志力’会让人过于轻易地接受一个可能不理想、甚至不利健康的体重。”

他指出,美国的“国家体重控制登记”(National Weight Control Registry)等大型资料库,收录了超过10,000名成功减重并维持体重的人。

“这些人形容减重和维持体重都‘很困难’,而后者甚至比前者更难……如果你告诉这些人意志力毫无关系,我想他们会感到非常不满。”“你不能靠立法让人变瘦”

更广泛的辩论,当然是国家应该承担多少责任。

怀斯曼女士认为,管制是解决肥胖问题的重要工具,她指出,像“买一送一”这类促销活动会鼓励

冲动购买。但右翼智库“政策交流”(Policy Exchange)健康与社会照护主管加雷斯·里昂(Gareth Lyon)则认为,更多立法并非解决之道。

“你不能靠立法让人变瘦,”他说。

“对人们喜爱的食物实施禁令和课税,只会让生活更艰难、更不愉快,也更昂贵,而此时英国已经在与生活成本危机搏斗。”

右翼智库“经济事务学会”(Institute of Economic Affairs)生活方式经济主管克里斯多福·斯诺登(Christopher Snowden)也认为,肥胖是“个人问题”,而非公共卫生问题。

“(肥胖)是因为个人做出的选择,”他主张。“所以最终,你无法超越个人层面。我认为把让人变瘦视为政府责任,这个想法相当荒谬。我希望能看到对这些政策进行严谨的独立评估,如果它们无效,就应该废除。”

至于意志力,它始终会在某种程度上发挥作用——差异在于专家认为它的重要性有多大。

苏雷什女士认为,这只是更大图景中的一部分,而第一步是教育人们了解还有哪些其他因素在影响。

“这种视角将关注点从对意志力的道德评判转移到一个充满关怀、以科学为依据的支持体系,最终为长期成功提供更好的机会。”

布拉德福德大学(Bradford University)心理学家埃莉诺·布莱恩特(Eleanor Bryant)博士则认为,还有方法可以增强意志力。“它并不是一直保持不变,而是会受到情绪、疲劳程度,以及在饮食方面,饥饿感的影响……”

真正重要的是你如何看待。意志力有两种类型——弹性型和僵化型。僵化型的人会将它视为非黑即白:“如果你屈服于诱惑,就等于完全放弃。你吃了一块饼干,接着就会继续吃下去。”

在心理学上,这被称为“去抑制性进食”(disinhibited eating)。“相反地,弹性型的人会说:‘好吧,我吃了一块饼干……但我会停在这里,’”布莱恩特博士说。“不用说,弹性型的方式成功率更高。”

但她也指出:“在食物方面运用意志力,可能比生活中的其他领域更困难。”

苏雷什女士对此表示同意,但她补充,一旦人们了解意志力的局限性,他们实际上更能运用它。

“当这些患者理解自己的挣扎源于生物因素,而非缺乏纪律,并且获得结构化的营养计划、稳定的饮食模式、心理策略以及切实可行的目标支持时,他们与食物的关系会显著改善。”