

喜欢看吃播是因“望梅止渴”？

医师报讯（融媒体记者 陈惠 昕亚 胡海燕）吃播、美食视频的本意是给观众分享美食、传递快乐，同时收获粉丝和其他附加价值。但也有一些博主靠大量进食吸引眼球，走向了极端。例如，在吃播过程中，博主因过量饮食引发身体不适，被紧急送往医院救治；也有博主因为长期高强度工作导致身体健康状况出现问题等。

12月17日，国家发展改革委发布的《反食品浪费工作方案》提出，禁止广播电台、电视台、网络音视频服务提供者制作、发布、传播宣扬大量吃、暴饮暴食等浪费食品的节目或者音视频信息。

近日，@医师报社携手@头条新闻，在线连麦中科院段云峰博士（@肠菌博士）、回龙观医院林中小路医生（@姓林名中小路）和美食专栏撰稿人（@美食味道菌），从专业角度解读吃播背后的那些事儿。



张艳萍：您看吃播吗？有研究显示吃播能让人产生虚拟的交往和陪伴感，缓解孤独，真的是这样吗？为什么？

林中小路：我很少看吃播，但因为吃播盛行，带着猎奇和研究的心态专门观看过，起初让我感觉有趣，也发现很多美食，在看别人吃的过程中明显感到食欲增加。

有些人或许真的可以通过看吃播缓解孤独感，这是因为：首先，吃播满足了寻求陪伴的心理。现代社会高速发展，人们的生存压力感递增，部分人群会出现孤独、焦虑等情结，吃播这类陪伴式饭局体现出来的社会临场氛围感，能够借助媒体介于他人的感知，促进虚拟环境中人与人的社会交互，让观众在观看吃播过程中得到主播实时陪伴，比观看电影更能提升真实感、降低疏离感，增加归属感、减弱孤独感，满足人们寻求陪伴的心理。

其次，这是一种替代满足心理。精神分析创始人弗洛伊德提出的替代满足心理，认为个体有一种竭力追求自己快

乐的本能，那么当个体这种本能与社会现实或者自己的更高层次追求相矛盾的时候，就会出现替代满足心理。在我们日常生活中，一部分年轻女性将减肥作为自己的第一要务，当瘦身需求与饱腹欲矛盾的时候，她们会本能将欲望转移到别处，让观看直播的替代性满足感来达到消除自己欲望得不到满足时紧张压抑的心理，实现“望梅止渴”。

再次，与“身份认同”有关。吃播视频内容接地气，容易拉近与观众的距离感，是吃播能够获得大量关注的重要原因。因为我们个体对于自我身份确认和自我所属群体的认知，带有从众心理，这种认知不仅会带来个体主观的情感体验，同时个体还会为此作出行为模式的改变，那么如果传播内容与受众心理位置距离比较接近，也就是说，当传播者与受众都同时被贴上“吃货”标签时，

大家就都有了情感上的共鸣，身份上的认同，所以观众会对吃播视频保持热情。

段云峰：人的大脑里存在一种神经元——镜像神经元。当眼睛看到一个事物时，大脑中会主动形成一种行为或动作。看直播时，镜像神经元就会发生作用，也会和吃的人一样，感受到食物的美味，大脑会分泌相应的激素和神经信号，产生愉悦感。其实，不止是看人吃东西，看所有的动物吃东西，都会感同身受。



四方连麦

主持人：

《医师报》执行社长兼执行总编辑 张艳萍女士

讨论嘉宾：

中国科学院 段云峰博士

北京回龙观医院 林中小路医生

美食专栏撰稿人 @美食味道菌

看吃播治愈孤独感？



张艳萍：那么长期看吃播视频会对人产生什么影响？

林中小路：如果过分依赖直播或被直播内容过分吸引时，容易出现精神心理问题。我在门诊中，碰到过不少年轻人存在神经性厌食症或贪食症的案例。有人出于控制体重或健康的目的，不能尽情吃喝，会借助看吃播满足食欲的同时过度控制食量，导致对食物心理调控产生问题。

我们知道最经典的条件反射是“巴普洛夫的狗”，描述的是当摇铃铛的同时给予小狗美食，当小狗形成习惯后，摇铃铛不给予食物，小狗同样会出现流口水的反应。

观看吃播，通过视觉来刺激味蕾，同样会和小狗一样，产生消化系统分泌物，刺激了神经系统却没有真正进食，长此以往，反复刺激会让有

的人逐渐失去对食物的兴趣，导致出现神经性厌食症或贪食症。

暴食症患者会因为太过于节食而报复性进食，可能在两三个小时以内吃下了大量食物，又会产生难受的感觉，不得不自行催吐。在厌食贪食过程中来回交互，会产生严重的心理问题，引起整体消化道一系列的不良反应。

段云峰：人体微生物和菌群关系非常密切，饮食是人体肠道中菌的唯一食物来源。过多的食物对肠道菌群有一定的伤害，尤其是吃了含有过多油脂、蛋白质方面的饮食，不仅对身体有影响，对肠道菌群也有影响。

我在《晓肚知肠》一书中单独对“饮食、肠道菌群、食

欲之间的关系”作了说明。当人们想吃食物时，大脑和肠道菌群都会接收到信号，菌就会在人们准备进食后20分钟左右做好准备，开始大量增长。好像在告诉大家“我准备好了，来吃的吧！赶紧喂我。”20分钟后，菌的数量开始下降。因此，吃饭在引发食欲20分钟左右的时间段是最好的。

如果暴饮暴食，吃饭时间会高于20分钟。如果食物量过多，胃液、消化液分泌不够，很多没有消化的食物就会进入肠道，此时，肠道中的“坏菌”就增多去分解食物，“好菌”会变少，容易引发肠道菌群紊乱、消化不良，导致消化道、肠道、微生物的负担。

（下转A5版）

新浪直播间

#看吃播真的能治愈孤独感吗#

12月8日 12:00 直播连麦 锁定微博 @头条新闻

@医师报社
《医师报》执行总编辑 张艳萍

@肠菌博士
中科院博士 段云峰

@姓林名中小路
精神科医师 林中小路

@美食味道菌
美食专栏撰稿人

医师报

新浪新闻

知乎

头条新闻

微博直播

微博热点

听医生说话 为医生说话
说医生的话 做医生的贴心人

医师自己的报纸！