

“购物成瘾”真的是一种病

继“双十一”之后，“双十二”又引发另一场购物狂欢。一些人购物是因为生活实际需要，一些人是因为“锦上添花”的心理需求，但还有的人是因为“上瘾”。在心理学上，有一种疾病叫做“购物成瘾障碍”，它不是短时的购物冲动，而是一个相对持久的疯狂购物行为。那么，购物为什么会成瘾，到什么程度才算是病态的。



1 何种程度算购物成瘾

据新华网报道，截至11月11日24时，天猫“双十一”总交易额达5403亿元；截至11月11日23时59分，京东平台累计下单金额突破3491亿元，超过去年同期……

难道这么多人都是购物上瘾了？自然不是。从心理学角度分析，购物可分为3种程度，正常购物、过度购物、购物成瘾。

大多数人的购物行为是正常购物，偶尔出现冲动消费或超出预算的情况。

过度购物是介于正常购物和购物成瘾之间的一种购物行为，其购买商品的数量超出预期或消费金额超出预期，且反复出现这种行为，但对日常生活影响不大，没有对自身造成明显困扰。简单来说，过度购物者喜欢的是商品。

但是，如果购物者从喜欢商品转变为喜欢购物的感觉，不买就感觉不舒服，但买完之后有后悔、罪恶感，又无法控制购物行为，就很可能到了购物成瘾的程度。

2 强迫性购物出于哪些原因

购物成瘾又称强迫性购物症，是一种精神疾病。患者在购物过程中体验到满足感，即使意识到购物行为明显对他们的生活产生消极影响，也不能自控。

门诊中，我们遇到过这样一个典型病例。

最近几年，程女士不仅在“双十一”“双十二”会疯狂消费，在平时也保持着这种“高亢”的购买欲，购物车里永远装得满满的，有时候是同一类化妆品就挑选了几十种品牌。今年“双十一”她买了几十袋大米，每袋10公斤，远远超过三口之家的食量。在家人的极力劝说下，她终于来到了心理门诊。程女士告诉医生，她很喜欢挑选商品的过程，尤其是挑选打折促销商品时，会有一种快感，所以每年促销季都通宵奋战，甚至清空购物车。到了第二天，她又感到后悔并痛恨自己这种行为。但没过多久，她就“好了伤疤忘了疼”，无视家中堆积如山的商品，继续疯狂刷单，陷入恶性循环中，“我内心明白这样不对劲，不正常，但是有瘾，控制不了。”

程女士是典型的购物成瘾障碍患者。对购物行为存在强烈渴望，购物后有短暂的愉悦和兴奋，购买之后自责又难以控制，引起个人痛苦、负债或家庭问题时，即可被视为购物成瘾障碍。

购物成瘾障碍由德国精神病学家Emil Kraepelin在1915年首次提出，他将这种障碍称为“购买狂”。过去认为，购物成瘾仅出现在发达国家，其实在全球范围内都有发生，它与经济能力并无因果关系。购物成瘾的病因复杂，与生物、心理、社会等因素有关。

大脑奖赏效应是一个复杂、有趣的生理机制。如果购物行为给购物者带来非常享受和喜悦的感觉，当购物者下次想要这种感觉时，就会去做同样的事情来取悦自己。这种愉悦感的产生就是由脑内奖赏系统回路控制的。

性格内向、缺乏兴趣爱好、社交圈子小、遭遇不顺利、亲情支持缺乏者，更容易发展为购物成瘾。网络虽然极大地方便了我们的生活，但人们的社交圈和活动圈也随之减少。人与人之间不用频繁见面，很多问题都是在互联网和手机上交流，这可能让人变得越来越孤独和自我。他们将购买行为作为一种补偿行为，以减轻孤立和孤独的感受，宣泄压力，寻求安慰，获得快乐。

此外，便捷的消费方式、无处不在的消费广告，也为购物成瘾创造了机会。

3 成瘾的临床诊断标准是什么

想初步判断购物成瘾的倾向，可以观察自己有没有表现出以下4个特点。

1.陶醉 大部分成瘾者将他们的购物经历描述为“一种充满快感和激情”的过程。当他们购买的时候，感受到积极情绪，这种感受与饮酒后相似。

2.渴望 购物成瘾者体会到不可控制的需求和逐渐增加的紧张感，只能通过购物来释放紧张和压抑。这种紧张感通过消费会暂时消散，但是很快就会产生一种负罪感，来取代购物带来的精神愉悦。

3.失控 购物成瘾者在事后看到自己花钱的数额时，往往会感到后悔，但是仍然无法控制购物行为。

4.戒断 当购物成瘾者认为错过了重要的购买机会，会感到后悔、焦虑和紧张，类似于临床上的戒断症状（指停止使用药物或减少使用剂量后所出现的特殊心理生理症状群）。

在心理医生看来，如果满足以下2点，就基本达到了购物成瘾的诊断标准。

对于购买和消费行为过分关注，或者有过分的

购买和消费冲动行为，表现出以下至少1个特征：对于购买行为的过分关注，或者购买冲动是不可抵抗、侵入性的或不自知的；经常购买超出购买能力的物品、不需要的物品，或经常花费过多的时间在购买上。

对于购买的关注和购买行为具有不可控制性，消耗时间，明显干扰日常生活或职业功能，或者产生财政方面的危机（比如债务或破产）。

不过，对于一些双相情感障碍患者来说，具有以上2点表现，也不能轻易下诊断。轻躁狂或躁狂发作是双相情感障碍的一个临床相，典型表现为心境高涨、精力旺盛、活动增加、过度自信或夸大，以及睡眠的需要减少、有冲动或鲁莽行为等。如果在轻躁狂或躁狂发作期间表现为冲动性购物，一旦轻躁狂或躁狂症状缓解，该购物行为随之停止，那么患者的主要问题是情感障碍，不能诊断为购物成瘾；反之，轻躁狂或躁狂症状缓解后，冲动性购物行为仍然存在，则可做出购物成瘾的诊断。

4 女性患者占比为何高达九成

购物成瘾的发病年龄大多在18岁-30岁，其中九成是女性。

购物成瘾行为的流行病学研究起源于19世纪80年代，当时一项基于美国人群的调查发现患病率大约为5.8%，患病人群中80%-92%为女性。英国的一项调查表明，性别差异是真实存在的，这可能是因为有的女性天生情感细腻丰富，喜爱美好事物，也容易因某种情绪的影响而瞬间产生购买冲动。相比于男性，女性通过购物消费更容易获得精

神上的满足，愉悦身心，缓解压力，表达情绪。也就是说，女性的情绪、心理状态对购物行为的影响可能比男性更大。

从发病年龄段来看，18岁-30岁的成年人有一定的经济能力，且大多没有养老、育儿等生活负担，更容易发生购物成瘾。而未成年人的经济不独立，从某种程度上抑制了消费的欲望，购物成瘾的相对较少。30岁以上成年人的生活压力，尤其是经济压力都比较大，购物相对理性。

5 购物成瘾能不能预防

从临床情况来看，一个人有经常性、无节制的过度购物行为，需要引起警惕，适当控制。因为如果购物者性格内向、缺乏兴趣爱好、社交圈子小、遭遇生活不顺利等，上述购物行为有可能发展为购物成瘾。

预防购物成瘾，可以从以下几个方面着手。

首先，建议购物之前养成“做计划”的习惯，平时可以列出自己需要的物品，只按列出的清单购物。

其次，养成记账的习惯，减少盲目支出。

第三，把购物时间列入日程安排，限定一个大致的时间段，以避免挑选时间过长造成购物过剩。

第四，很多热爱购物的人都有使用信用卡或先

消费后还款的支付习惯，沉溺于可透支的支付方式当中，不利于养成合理的消费习惯。因此，建议容易冲动消费的人尽量不要使用透支支付，对自己的购买行为进行控制。

已经确诊为购物成瘾者，建议在专科医生的指导下进行干预，心理治疗是最有效的方法。通过心理治疗，改变其不良的认知，学会控制冲动、自我监控购买行为、处理不良情绪、寻找生活中的更多乐趣等，个别患者还需要对药物给予治疗。通过根据个体情况采取的综合治疗，通常会取得很好的临床疗效。

促销为何容易“发酵”购物愿望

促销活动往往容易使人们的购物愿望“发酵”，达成比预想中更多的消费目的。究其心理原因，无外乎“从众心理”“期待胜出”“拥有掌控感”这3种。

从众心理

互联网制造出的“双十一”“双十二”等促销日，正在输送这样一种概念：每年这个时候买东西价格最优惠。这其实是一种“概念输出”。概念输出与植入，让越来越多的人愿意在这个时间段跟风消费，而不顾自己是否真

的有消费需求。

期待胜出

在每个人的心底，都渴望自己是幸运者，是胜出者。促销活动期间各种各样的定时抢、折上折，增加了紧张气氛，也让那些认为以最优惠价格抢到商品的消费者体验到胜利的喜悦，体验到作为幸运者的幸福感。这个过程虽然有些煎熬，但会让人觉得自己通过努力抓住了机会。

另外，这种定时的购买方式能制造出一种紧迫感，特别是限时限量购买的产品，让原本持观望态度或犹豫不决的消费者肾上腺素大量分泌，短时间内做出购买决策。

拥有掌控感

在我们的生活中，很多事情都有不确定性，但当“买买买”的时候，意味着对某件物品即将或已经拥有绝对的控制权，这是一种掌控感，在一定程度上有助于缓解沮丧情绪，是一种不可言说的心理冲动。（本报综合）

人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。

生活顾问

如何减少食盐摄入量？

本报讯 记者刘念报道：近日，家住咸安区金桂社区的周女士咨询，如何减少食盐摄入量，防治高血压？

市疾控中心有关医务人员介绍，高盐饮食是高血压的危险因素，摄入过量盐会造成血压上升，增加患心脏病、中风及其他心血管疾病的风险，而减少盐的摄入，可有效防治高血压。健康成年人每天食盐摄入量（包括酱油和其他食物中的盐）不超过6克。

减盐有以下技巧：使用限盐勺，使用低钠盐。外出就餐要求厨师少放盐。少放酱油，可以使用低钠酱油。做菜时可加入少许醋或不含盐的其它调味料提高菜肴的鲜香味。少食用加工食品，里面含有过多看不见的盐。多吃新鲜的蔬菜和水果，蔬菜和水果一般是高钾低钠食品，少吃咸菜、腌菜、榨菜等。吃新鲜的肉类，少吃香肠、火腿肠、腊肉、咸鱼及其它加工肉类。购买食物看营养成分表，买含“钠”低的食物。

如何避免银屑病复发？

本报讯 记者刘念报道：近日，家住咸安区车站路社区的张女士咨询，冬天如何避免银屑病加重或复发？

车站路卫生服务站有关医务人员介绍，银屑病会随着季节的变化而变化，多数患者秋冬季病情会加重。

银屑病患者别轻易相信所谓的偏方或秘方，不要随意停药，按照医嘱用药。

锻炼身体，预防感冒非常重要，因为感冒是银屑病加重的常见诱因。

冬天气候干燥，皮肤容易出现干燥、脱屑、瘙痒等不适，这也会导致银屑病加重。冬天可减少洗澡次数，洗澡后及时给皮肤涂抹比较滋润的身体乳或保湿霜。

对于银屑病患者来说，心情的焦虑、抑郁、紧张可能会导致病情加重。因此，患者应保持情绪稳定乐观。

如何预防骨质疏松？

本报讯 记者刘念报道：近日，家住咸安区希望桥社区的周女士咨询，如何预防骨质疏松？

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍，可以通过良好的饮食和生活习惯来预防。

饮食上，要保证膳食平衡，平衡的膳食是维持机体健康的基础，并有利于钙质的吸收、利用。要低盐低脂饮食，多食用高蛋白、高维生素、高热量、高钙和高铁的食物，如瘦肉、牛肉、鸡肉、鱼肉、鸡蛋、牛奶、豆类、芝麻、菠菜等，并且要多饮水。避免长期饮用浓茶或咖啡等含咖啡因饮料。

生活上，要戒烟、限酒，多参与体育锻炼，增强体质。可以做一些有氧运动和抗阻训练，比如慢跑、爬山、骑自行车等。要多晒太阳，阳光可以促进维生素D的合成，而钙的代谢依赖维生素D的作用，维持正常的钙磷代谢，可以使骨骼中钙质增加而提高骨的硬度。

运动后如何缓解肌肉酸痛？

本报讯 记者刘念报道：近日，家住咸安区希望桥社区的李女士咨询，运动后如何缓解肌肉酸痛？

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍，运动后除了食物营养补充和休息之外，以下物理方法也可以减轻运动后的疼痛。

冷敷或热敷。冷敷是常用的缓解手段，寒冷使血管收缩，减少血液流动。而热敷使血管扩张，增加血液流动，在此基础上从肌肉中清除废物，并带来新鲜血液。这种疗法比休息更能减轻运动后疼痛。

按摩。按摩可以减少肌肉酸痛，至少是暂时缓解疼痛。按摩需要在运动后两三个小时内进行，持续20-30分钟，可以采用器械按摩和人工按摩。

咸宁市城区2021年11月数字城管案件处置情况一览表

序号	责任单位	立案数	应处置数	案件处置				待处置数	综合评分
				处置数	处置率	按期处置数	延期数		
1	市城管执法委	3901	3638	3572	98.19%	3294	57	66	94.69
2	市住建局	95	106	106	100.00%	105	19	0	90.63
3	市消防救援支队	12	9	9	100.00%	9	0	0	90.06
4	市文化和旅游局	3	3	3	100.00%	3	0	0	90.02
5	市路灯管理服务中心	61	64	64	100.00%	59	11	0	89.65
6	市卫健委	4	4	4	100.00%	3	0	0	87.53
7	咸安区	668	926	859	92.76%	628	2	67	86.84
8	中国联通咸宁分公司	12	12	12	100.00%	8	0	0	86.75
9	市民政局	3	4	4	100.00%	2	0	0	85.03
10	市商务局	5	13	13	100.00%	6	0	0	84.70
11	咸宁高新区	124	129	123	95.35%	97	0	6	84.64
12	中国电信咸宁分公司	33	36	34	94.44%	19	0	2	81.06
13	中国移动咸宁分公司	41	47	46	97.87%	11	0	1	80.95
14	昆仑天然气咸宁分公司	4	3	3	100.00%	0	0	0	80.02
15	市农业农村局	1	1	1	100.00%	0	0	0	80.01
16	市交通运输局	12	17	15	88.24%	12	0	2	77.75
17	湖北楚天视讯咸宁分公司	23	23	22	95.65%	1	0	1	77.11
18	市供电公司	85	99	87	87.88%	40	0	12	74.94
19	市城发集团	16	15	13	86.67%	4	0	2	72.09
20	市公安局	53	65	52	80.00%	26	5	13	68.35
	总计	5160	5217	5042	96.65%	4327	94	175	95.61

注：1、综合评分=处置数/（总处置数-市城管执法委处置数）×10%+处置数/应处置数×80%+按期处置数/应处置数×10%，经加权后得出；2、报表数据处置周期为2021年11月1日起至11月30日止。

市公积金中心深入包保社区调研



本报讯 通讯员张蒙昕报道：12月13日，市公积金中心党组成员、副主任涂秋意同志率队深入包保社区碧桂园龙潭柳色、云熙山小区调研督导工作，落实包保责任。

涂秋意一行走访查看了社区党群服务中心和包保区域创建氛围营造、卫生整治情况等，听取了碧桂园社区党支部工作情况介绍，了解存在问题，共同探讨了下一步工作思路和做法。

涂秋意表示，市公积金中心作为社区包保责任单位，将持续积极参与、支持社区工作，组织志愿者开展多元化服务，全力配合完成“群众点单、社区下单、党员接单”工程，主动担当作为，确保各项工作推进有力有效。

市住房公积金中心协办
服务热线:8130231

拍卖公告

受委托，我公司定于2021年12月24日上午9时在创拍网（网址：www.16cia.com）上依现状对三台中央空调主机以网络竞价方式进行公开拍卖，公告具体详见：www.16cia.com。联系人：王女士 15872779441
湖北华星拍卖有限公司
2021年12月17日

遗失声明

葛成遗失叉车司机证，证书编号：421202199110047197，特声明作废。
咸宁天辰网络科技有限公司遗失公章一枚，统一社会信用代码：91421200094986201P，特声明作废。

崇阳县中医院骨伤科

电话:3066175 3066171 3066230