

Note: This text is from the original edition of the *Where Do I Start?* pamphlet, copyright 2018. The pamphlet has since been extensively updated.

## 暴食者匿名协会 (OA) 简介

我从哪里做起？

新会员需要知道的一切

欢迎加入，新会员！

《大书》(Big Book) 第四版《匿名戒酒互助会》(Alcoholics Anonymous, 英文简称 A.A.) 的简短摘录，经匿名戒酒互助会世界服务公司 (“AAWS”) 许可转载。许可转载这些摘录并不意味着 AAWS 已审阅或批准本出版物的内容，也不意味着 AAWS 一定同意在此表达的观点。A.A. 只是一个酗酒者戒酒康复项目。这些摘录仅适用于按照 A.A. 的模式设计的项目和活动，虽然也能解决与 A.A. 无关的其他问题，但在此并没有其他含义。

## 暴食者匿名协会的十二个步骤

1. 我们承认，面对食物，我们已经无能为力，以至于我们已经无法掌控自己的生活。
2. 开始相信，一种比我们自身更强大的力量可以帮助我们修炼至心智健全。
3. 作出一个决定，把我们的意志和我们的生活交托给我们所认识的“上帝”来照管。
4. 作一次彻底的、无惧的自我品格检讨。
5. 向“上帝”承认，向自己承认，向他人承认，我们自己过错的本质。
6. 要完全准备好让“上帝”除去自己一切人格上的缺陷。
7. 谦逊地祈求“上帝”除去我们的缺点。
8. 列出一份所有我们曾伤害过的人的名单，并使自己甘愿对这些人作出补偿。
9. 在不伤害到他们或其他人的前提下，尽可能对这些人作出直接补偿。
10. 继续经常自我检讨，若有错失，要立刻承认。
11. 通过祈祷与冥想，增进与我们所认识的“上帝”有自觉性的接触，只祈求明白他对我们的旨意，并有力量去奉行他的旨意。
12. 做了这些步骤之后有了精神上的领悟，我们设法把这一启示传达给强迫性暴食症患者，并用这些要领来处理我们的一切日常事务。

匿名戒酒互助会世界服务公司授权使用“匿名戒酒互助会的十二个步骤”。

**亲爱的新会员：**

欢迎参加暴食者匿名协会。OA 是一个由个人组成的互助团体，通过分享经验、力量和希望，通过践行“十二个步骤”，戒除强迫性饮食和强迫性饮食行为。

如果您尝试了很多方法以达到健康的体重，但却一再失败，或者您由于无法控制自己的饮食而开始感到害怕，那么请考虑参加 OA 聚会。要查找聚会，请转到 [oa.org](http://oa.org) 并单击“查找聚会” (Find a Meeting)。

在 OA 聚会上，您会发现其他人也有同样的担忧，并可以与他们分享您的感受。您可能会找到许多您需要的答案。暴食者匿名协会是一个简单而有效的项目。不收取会费或其它费用。我们通过我们自己的捐款自给自足。入会的唯一要求是愿意停止强迫性饮食。

既然您找到了暴食者匿名协会，您可能想要确定我们的项目是否适合于您。我们中的许多人发现回答以下问题有助于确定自己是否有强迫性饮食问题。

1. 我不饿的时候会进食吗？或者当我的身体需要营养时不吃东西吗？
2. 我是否无缘无故地暴饮暴食，有时吃到肚子撑，甚至感到恶心？
3. 我是否对自己的体重或饮食方式感到内疚、羞耻或尴尬？
4. 我是否在别人面前合理饮食，然后在一个人的时候再填饱肚子？
5. 我的饮食是否会影响我的健康或我的生活方式？
6. 当我情绪激动时 - 无论是积极还是消极 - 我是否都会去寻找食物？
7. 我的饮食行为会让我自己或其他人不开心吗？
8. 我是否曾经通过泻药、呕吐、利尿剂、过度运动、减肥药、注射或其他医疗干预措施（包括手术）来控制体重？
9. 我是否通过禁食或严格限制食物摄入量来控制体重？
10. 我是否幻想过，如果我的身材或体重不一样，生活会变得多么美好？
11. 我是否需要一直咀嚼食物、口香糖、薄荷糖、糖果或喝饮料？
12. 我是否曾经吃过烧焦、冷冻或变质的食物、从杂货店的容器中获得的食物，或从垃圾中捡到的食物？
13. 是否有某些食物我吃了第一口就停不下来了？
14. 我是否曾经通过节食或一段时间的控制减了肥，但随之而来的是一次次无法控制的进食和/或体重增加？
15. 我是否花太多时间想吃东西的问题，与自己争论是否该吃或该吃什么，计划下一次饮食或运动疗法，或计算卡路里？

在上述问题中，您有给予肯定回答的问题吗？如果有，您很可能已经有了或即将有强迫性饮食或暴饮暴食问题。

作为暴食者匿名协会的新会员，您可能对这个康复项目有很多疑问。OA 与其他项目什么不同？当您尝试过的所有方法都失败了时，OA 如何帮助您从强迫性饮食中康复并保持健康的体重？OA 是否可以帮您停止暴饮暴食或溜溜球式节食？您怎样才能摆脱对食物的痴迷和强迫性饮食？还有希望吗？

### **您并不孤单**

您不再孤单。当我们试图控制食物或饮食方面的问题时，我们也曾经绝望过。我们尝试了

每一种节食法，用了很多方法来控制我们的体型，但都没有成功。由于我们对食物的迷恋，由于我们的体重和/或体型，我们无法享受生活。即使我们真的想要节食，我们还是不停地吃。有时，我们中的一些人甚至拒绝吃饭，因为我们害怕我们会被自己的食欲所征服。我们对自己面对食物的行为感到羞耻和羞辱。

在饮食方面，我们与正常人不一样。我们所有人的共同之处在于，我们的身体和大脑向我们发出的关于食物的信号，似乎与正常饮食者接收到的信号大相径庭。我们中的许多人一旦开始吃东西就停不下来，即使我们一次又一次地成功地停下来，我们也无法阻止自己又重新开始吃东西。我们中的一些人曾多次尝试控制其他强迫性饮食行为，但都失败了。所以一直如此循环着。

加入暴食者匿名协会后，我们才了解到我们患有一种疾病、一种不健康的身体和心理状况，而且在这里，我们的这种疾病每天都可以得到缓解。OA 提供了一种解决方案。我们发现我们不再想回归那些造成无法控制食欲的食物和饮食行为。我们摆脱了精神上的困扰。我们能够达到并保持健康的体重。对我们来说，这简直是一个奇迹。我们已经找到了一种方法来摆脱与食物、饮食、体重、锻炼和/或身体形象有关的强迫行为。

我们意识到我们无法仅靠自己康复，所以我们学会了与其他 OA 会员分享。我们没有去用食物来舒缓我们的神经，而是去参加聚会，写下我们的感受，阅读某些 OA 文献，或者打电话给我们的保荐人。当我们实践这些新的健康行为时，我们开始感受到安全。我们在互助团体中找到了一个家以及 OA 提供给我们支持。我们发现，我们可以通过遵循“OA 的十二个步骤”并帮助有同样问题的人来得到康复。

我们承诺，如果您尽最大努力完成这十二个步骤，定期参加聚会，并使用 OA 的工具，您的生活将会改变。您将体验到我们所拥有的一切：从强迫性饮食中康复的奇迹。

## 许多症状，一种解决方案

在暴食者匿名协会中，您将会发现有这样的会员：

- 极度超重，甚至病态肥胖
- 只是中度超重
- 平均体重
- 体重过轻
- 仍然定期控制自己的饮食行为
- 完全无法控制自己的强迫性饮食

OA 会员经历许多不同的食物行为模式。这些“症状”就像我们的会员一样千差万别。其中包括：

- 因体重、身高和体型而困扰
- 暴饮暴食

- 吃个不停
- 关注节食
- 忍饥挨饿
- 运动过度
- 进食后催吐
- 使用不当和/或过量使用利尿剂和泻药
- 咀嚼食物，然后吐掉
- 使用减肥药、注射和其他医疗干预措施（包括手术）来控制体重
- 对于某些食物，吃第一口后就无法停下来
- 迷恋食物
- 一听到快速减肥方案，就想试试
- 持续关注食物
- 使用食物作为奖励或获得安慰。

我们的症状可能不同，但我们有共同的纽带：在食物面前，我们无能为力，我们的生活无法掌控。这个共同的问题促使 OA 会员在“暴食者匿名协会的十二个步骤和十二个传统”中寻求并找到一个共同的解决方案。我们发现，无论我们的症状是什么，我们都遭受着同样疾病的折磨，这种疾病可以通过一天一次地参与这个项目来控制。

## 节食 - 我们的主要目的

在 OA 中，“节食和康复声明”是：“暴食者匿名协会节食是在努力达到或维持健康体重的同时戒除强迫性饮食和强迫性食物行为的行动。精神、情感和身体康复是实施暴食者匿名协会十二个步骤项目的结果。我们中的许多人发现，除非我们使用 OA 的九个康复工具中的部分或全部工具来帮助我们实践十二个步骤和十二个传统，否则我们无法戒掉强迫性饮食。

## 康复工具

我们使用诸多工具（包括饮食方案、保荐、聚会、电话、写作、文献、匿名、服务和行动方案）来帮助我们实现并保持节食，并从我们的疾病中康复。

### 饮食方案

饮食方案有助于我们戒掉强迫性饮食。这个工具帮助我们处理疾病的生理方面，并实现身体康复。

### 保荐

我们请求保荐人在以下三个层面通过我们的康复项目为我们提供帮助：身理、情感和精神。找到一名拥有您想要知道的事情的保荐人，并向其询问他或她是如何实现节食目标的。

### 聚会

聚会让我们有机会发现我们的共同问题，通过十二个步骤确认我们的共同解决方案，并分

享我们通过本项目收到的礼物。除面对面聚会外，OA 还举办电话和网上聚会。

### **电话聚会**

许多会员每天致电、发短信或通过电子邮件联系其保荐人以及其他 OA 会员。电话或电子联系也为我们可能经历的难以处理的高潮和低谷提供了一个直接的发泄方法。

### **写作**

把我们的想法和感受写在纸上有助于我们更好地理解我们的行为和反应，而这种理解和反应往往不是通过简单地思考或谈论就能得到的。

### **文献**

我们阅读 OA 认可的书籍、小册子和《生命线》(Lifeline) 杂志。每天阅读文献可强化践行十二个步骤和十二个传统的效果。

### **行动方案**

行动方案是确定和实施支持个人节食所必需的可行的行动的过程。就像我们的饮食方案一样，行动方案在不同的成员之间可能会有很大的差异，可能需要进行调整，以将结构、平衡和可管理性引入我们的生活中。

### **匿名**

匿名可保证我们将把原则置于个人之上，并向我们保证只有我们有权利在我们的社区中公开我们的成员身份。对于媒体、广播、电影、电视和其他公共传播媒体，我们恪守不透露个人姓名的原则，这意味着，一旦我们认定自己是 OA 会员，我们就绝不允许使用自己的面孔或姓氏。

在互助协会内，匿名意味着我们与其他 OA 会员分享的任何东西都将受到尊重和信任。我们在聚会上听到的应该留在那里，决不向外界透露。

### **服务**

任何帮助其他患者康复的服务都会提高我们自身康复的质量。会员可以通过参加聚会、摆放座椅、放好文献和与新会员交谈来提供服务。在互助小组之外，成员可以担任小组间代表、委员会主席、区域代表或聚会代表。

正如 OA 的责任承诺所述：“总是向所有分享我的强迫症的人伸出援手和敞开心扉；为此，我有责任。”

### **更多信息：饮食方案**

我们中的大多数人参加暴食者匿名协会，希望能找到完美的节食方式并达到减肥目的。我们找到的是一个“十二个步骤”项目，该项目为过好每一天的生活打下基础。但不用节食！我们找到了无条件的爱和支持。但不用节食！作为 OA 的新会员，我们曾经感到困惑。节食在哪里进行？

制定健康的饮食方案是本项目中我们使用的首批工具之一。尽管没有勤勉的、循序渐进的努力，任何饮食方案都不会取得成功，但把饮食方案作为一种工具，让我们能够冷静、理性、平衡地对待食物。我们按照我们的方案一次吃一顿饭，一次一天。这是学会根据我们的身体需要而不是我们的食欲而进食的开始。

### **确定一种新的饮食方式很重要**

我们不像正常的饮食者。显然，我们目前的饮食模式有问题，否则我们不会参加 OA。正常饮食者吃饱后就会停止进食。我们不是这样。正常的饮食者不会把食物藏起来，计划如何在没有人的情况下自己偷偷地吃。我们会这样做。正常的饮食者不会用食物来安抚自己的不安全感和恐惧感，也不会通过食物使自己摆脱担忧和麻烦。我们会这样做。正常的饮食者不会对自己的饮食感到内疚和羞愧。我们会这样做。

在 OA 中，我们发现我们的问题不是软弱或缺乏意志力，而是我们生病了。当食物摆在我们面前或召唤我们时，我们不能信任我们的最好的意图或意志力能够指导我们做出正确的饮食决定。我们对自己和他人下了数百次决心，尝试了每一种节食方法，尝试了疗法、催眠、注射以及药丸，但我们还是无法停止强迫性饮食。

### **制定饮食方案**

采用饮食方案是摆脱强迫性暴饮暴食的开始。与其依靠决心和意志力在冰箱前或餐馆里帮您决定吃什么，我们还不如提前制定一个合理的饮食方案。一开始，我们中的许多人都有一个每日饮食方案，包括吃什么、什么时候吃、在哪里吃、吃多少。这个每日方案可以把我们的饮食和情绪分开，让我们不必做那些以前整天必须做的决定。减少我们考虑食物的时间可以让我们清醒地认识到我们的自我意志和疾病之间的持续冲突。我们还发现，如果我们每天把我们的饮食方案交给保荐人，我们就更有可能坚持自己的方案。与该项目的其他部分一样，我们一次一天地这么做。我们不需要考虑永远这么做。

### **选择的尊严**

为了制定一个饮食方案，我们回顾自己的饮食模式，以了解哪些食物和饮食行为会产生食欲。与保荐人和医疗保健专业人士讨论我们的饮食历史可以使我们获得客观性和见解。当我们在制定饮食方案中寻求帮助时，我们会以一种自己无法做到的方式来实践对自己的行为进行反思的意愿。我们明白，保荐人或医疗保健专业人士提出的建议不应该仅仅因为让我们感到不舒服就自动被拒绝。

我们相信强迫性饮食者的身心对食物的反应与正常饮食者的身心反应是不同的。我们发现最好的办法是列出所有导致我们出现问题的食物、成分和行为，然后去除它们。我们恳请您诚实，不要继续吃某些食物或从事某些行为，因为您不能想象没有它们的生活。这些可能正是您应该列在清单上的内容。随着时间的推移，践行这十二个步骤会让您摆脱吃那些食物或回到那些饮食习惯的欲望。当我们认为这个过程不是一种剥夺，而是一种积极的行为和持续的精神训练时，我们就开始找到解脱。

以下是一些 OA 会员已经确定为导致无法控制的食欲的食物和饮食行为的例子。

### **选择要戒食的特定食物 - “诱因”食物或“暴饮暴食”食物**

“诱因”食物或“暴饮暴食”食物是指我们大量食用的食物或排除其他食物的食物；我们囤积的食物或不让他人看到的食物；我们偷偷吃的食物；我们在庆祝、悲伤或无聊的时候想吃的食物；或者是高热量低营养价值的食物。此外，我们还会了解这些食物中是否有一些共同的成分，比如糖或脂肪。我们没有列出的其他食物中也可能存在这些成分。

我们每个人都可能遇到不同食物或成分的问题。如果一种食物过去属于暴饮暴食的食物，或者含有对我们来说是暴饮暴食的食物成分，我们就把它从我们的方案中去除。例如，如果意大利面是诱因食物，那么其他由面粉制成的食物（面包、松饼、饼干）就可能会引起问题。非诱因食物吃的份数过多也可能会引起食欲。如果我们不确定一种食物是否会给我们造成问题，那么我们一开始就把它排除在外。然后，通过节制，正确的答案变得清晰起来。

下面提供一些示例：

- 安慰性食物或垃圾食物（如巧克力、品牌快餐食物、饼干、薯片）
- 含糖食物（如甜点、含糖饮料及谷类、许多加工肉制品、许多调味品）
- 含脂肪食物（如黄油及其他高脂肪乳制品或非乳制品食物、煎炸食物及零食、许多甜点等）
- 通常含有小麦、面粉或精制碳水化合物化合物的食物（如糕点、某些面食和面包）
- 含糖和脂肪或糖、面粉和脂肪混合物的食物（如冰淇淋、甜甜圈、蛋糕和馅饼）
- 我们大量食用的食物，即使它们不是我们的诱因食物。

当我们找出引起我们的食欲的食物和食物成分时，我们就要停止食用它们。

### **选择要戒除的饮食行为**

OA 中的许多人都表示，即使不是暴饮暴食的食物，他们也可能吃得过多，所以我们也观察了正常饮食者会觉得不正常的饮食模式 - 无论我们是一直进食，还是在特定时间进食，即使我们并不是真的很饿，或者有特定的习惯或借口使我们过度饮食。虽然有时这些行为与某些食物有关，但有时即使遇到不特别喜欢的食物我们也会有这些行为。下面提供一些示例：

- 吃到完全饱了为止
- 严格限制卡路里摄入，直到身体虚弱
- 必须吃完我们盘子（甚至是别人的盘子！）中的一切
- 狼吞虎咽，经常比其他每个人先吃完
- 把我们的餐饮藏起来，或者囤积或隐藏食物，以便多吃一点
- 在杂志上寻找最新的减肥方案，或遵循不切实际的节食或饮食方案
- 因为免费而吃，或者因为有人专门为我们做的而吃
- 进食是为了庆祝，或者因为在我们有压力或不开心时进食可以给我们安慰

- 需要通过咀嚼来使我们的嘴保持忙碌
- 在特定时间或特定情况下进食，不管我们是否需要
- 通过限制性节食、泻药、呕吐或额外运动来清除多余的食物
- 从容器中取食或站着吃东西
- 边开车、看电视或看书，边吃东西
- 扭曲的思想 - 促使我们相信越来越多的食物会给我们带来问题，这可能导致危险的饮食不足。

当我们确定适用于我们的行为时，我们会阻止前述行为。

### **制定方案**

OA 会员中采用的几乎所有饮食方案都涉及到排除特定食物或食物成分以及/或者特定饮食行为。某些 OA 会员发现仅仅排除此类食物或食物成分以及/或者特定饮食行为就是一个充足的饮食方案。而其他 OA 会员发现，他们需要更复杂的饮食结构。

那些需要更复杂的饮食结构的人确切地确定自己可以吃什么和吃多少、一天中的进食时间、每顿饭之间的间隔，以及我们将要进食的环境。我们也可能每天称量或测量我们的食物，计算卡路里或将食物交给另一个人。

诚实是关键 - 我们必须确保我们不是在欺骗自己。这是一项严肃的事业。我们必须消除引发强迫性饮食的食物和饮食行为，即使这意味着要抛弃那些似乎构成我们生活重要组成部分的饮食模式。我们大多数人发现我们不能自定义和选择我们的饮食方案；我们需要寻求保荐人、医疗专业人士和我们的至高存在者的帮助。我们也需要他们的指导和支持来执行我们的方案。因为我们的疾病是如此狡猾，因此我们需要坚持具体的饮食方案，并且只有在与他人协商后我们才会做出改变。

### **处理数量**

我们中的大多数人都很难认识到应吃多少食物，所以我们用一些客观的方法提醒我们什么时候算吃饱了。我们中的一些人只吃相当于一盘的食物，不二次去取食物，在盘子里留下某些食物，或者在觉得饱了时停止吃。另一些人认为称重和测量其食物很重要。

在家、偶尔或任何时候称重和测量可以帮助我们诚实地评估我们的需要和进步。如果我们发现很难确定合适的份量，我们可能会选择称重和测量一段时间，或每当我们改变我们的饮食方案，就要确保我们吃的份量是恰当的。我们中的一些人选择称重和测量来解放自己，使自己不必为每天要吃多少食物而挣扎。OA 在称重和测量方面没有任何立场；我们发现与我们的保荐人或医疗保健专业人士分别讨论这些问题更有帮助。

### **请注意**

OA 不是饮食俱乐部，我们不推荐任何特别的饮食方案。然而，我们确实相信，作为一个互助团体，摆脱饮食强迫症状是我们康复的核心，而帮助我们达到健康体重的饮食方案是我们康复的重要组成部分。

OA 对营养没有立场。这些或任何其他饮食方案是否提供您身体所需的营养，取决于您和



您的医疗保健专业人士之间的决定。在采纳任何饮食方案之前，我们敦促 OA 会员对已确诊的健康问题（包括贪食症、厌食症、糖尿病、心脏病、高血压、低血糖等），寻求并遵循医疗保健专业人士的建议。

以下是某些 OA 会员选择作为其饮食方案的样本。这些样本可能本身就可以作为您自己的饮食方案，也可以作为制定您自己的饮食方案的指南。我们建议您与您的保荐人和医疗保健专业人士讨论如何根据您的个人需求定制任何此类方案。例如，如果您有饮食偏好（素食者、乳糖不耐受者、碳水化合物敏感者等），您可能需要选择和实施方案方面的帮助。此外，如果您需要修改您的方案以适应您的时间安排或健康状况，您可能会把您的用餐份数分成比建议的更多的份数。

有些方案列出了每种食物的份数；如需了解选项和份量，请参阅第 XX 页的“什么是一份”部分。由于 OA 是一个全球性互助团体，因此没有包含在本部分中的您的本地食物当然也可以作为您的饮食方案的组成部分。此外，根据您的身高、体重和活动水平，您可能每天需要 8-12 杯液体。

## 饮食方案

### 3-0-1 方案

- 每日三餐，营养均衡，每两餐中间不吃任何东西，每次一天。
- 不要吃您认为会产生食欲的食物和食物成分。
- 停止您认为引起食欲的饮食行为。

### 基本方案 1

- **早餐**
  - 2 盎司蛋白质
  - 2 份淀粉/谷物
  - 1 份水果
  - 2 杯牛奶或代乳饮品
- **午餐**
  - 4 盎司蛋白质
  - 2 份淀粉/谷物
  - 1 份水果
  - 2 份蔬菜
  - 2 份脂肪（总计 10-12 克）
- **晚餐**
  - 4 盎司蛋白质
  - 2 份淀粉/谷物
  - 1 份水果
  - 3 份蔬菜
  - 2 份脂肪（总计 10-12 克）

## 基本方案 2

- **早餐**
  - 2 盎司蛋白质
  - 1 份淀粉/谷物
  - 1 份水果
  - 1 杯牛奶或代乳饮品
- **午餐**
  - 3 盎司蛋白质
  - 1 份淀粉/谷物
  - 1 份水果
  - 3 份蔬菜
  - 2 份脂肪（总计 10-12 克）
- **晚餐**
  - 3 盎司蛋白质
  - 1 份淀粉/谷物
  - 1 份水果
  - 3 份蔬菜
  - 2 份脂肪（总计 10-12 克）
- **就寝时间**
  - 1 份淀粉/谷物
  - 1 份水果
  - 1 杯牛奶或代乳饮品

## 高碳水化合物方案

- **早餐**
  - 2 份淀粉/谷物
  - 1 份水果
  - 1 杯牛奶或代乳饮品
- **午餐**
  - 2 盎司蛋白质
  - 2 份淀粉/谷物
  - 1 份水果
  - 3 份蔬菜
  - 2 份脂肪（总计 10-12 克）
- **晚餐**
  - 2 盎司蛋白质
  - 2 份淀粉/谷物
  - 1 份水果
  - 3 份蔬菜
  - 2 份脂肪（总计 10-12 克）

- **就寝时间**  
2 份淀粉/谷物  
1 份水果  
1 杯牛奶或代乳饮品

### 极低碳水化合物方案

- **早餐**  
4 盎司蛋白质  
1 份水果
- **午餐**  
4 盎司蛋白质  
1 杯煮熟的蔬菜  
2 杯生蔬菜
- **晚餐**  
4 盎司蛋白质  
1 杯煮熟的蔬菜  
2 杯生蔬菜
- 全天 3 份脂肪（14-16 克）

*在选择上述任何方案之前，我们建议您咨询您的保荐人和医疗保健专业人士。*

### 什么是一份？

以下建议的份量大小是一般指南。

**测量：**体积换算和重量换算之间的关系是可变的，具体取决于食物，且公制单位的换算有时是不精确的。一般来说：

- 1 汤匙 = 3 茶匙 = 15 毫升。
- 1 杯 = 16 汤匙 = 240 毫升。
- 1 盎司 = 28.35 克

**蛋白质：**蛋白质的份量包括所有肉类、家禽和鱼类。一个鸡蛋、2 盎司奶酪或意大利乳清干酪、¼ 杯或 2 盎司熟豆、1 盎司普通豆腐或 2 盎司软/丝绢豆腐、1 汤匙花生酱计为 1 盎司蛋白质。1 盎司坚果（花生、开心果、大豆坚果或杏仁）计为 2 盎司蛋白质。

**淀粉/谷物：**一份是一盎司谷物，无论体积多大（在烹饪前对热谷物称重）；一片面包；½ 杯熟意粉、土豆、米饭、玉米、豌豆、冬南瓜和其他淀粉类蔬菜。按重量计，一份是 4 盎司熟土豆、红薯和山药；一份其他淀粉（大米、豌豆、玉米、大麦、小米等）重 3 盎司（熟食）。

**水果：**一份水果是指一块中等大小的水果、6 盎司（或一杯）切好的新鲜水果、½ 杯罐装纯果汁，或 ¼ 杯或 6 盎司冷冻、未加糖水果（解冻后）。

**蔬菜：**只有低淀粉蔬菜通常用作蔬菜份；淀粉类蔬菜（玉米、豌豆、冬南瓜）通常被认为是淀粉/谷物份。一杯（重 4 盎司）生蔬菜或 ½ 杯（重 3 盎司）熟蔬菜计为一份蔬菜。

**牛奶/代乳饮品：**一杯（8 盎司）低脂肪不加糖牛奶、豆奶或酸奶可计为一份。

**脂肪：**由于市面上有很多低脂和减脂食品，我们选择指定推荐的脂肪含量（单位：克）。通常 1 茶匙食用油或黄油含有 5 克脂肪。一盎司鳄梨、五个橄榄、2 汤匙酸奶油、1 汤匙奶油干酪含 5-7 克脂肪。

**阅读标签注意事项：**我们仔细阅读标签或询问成分数据，以确保我们所吃的食物中不包含排除清单上的食物。有些成分（如糖）较难去除，因为糖有许多不同的名称（例如，蔗糖、葡萄糖、果糖、葡萄糖等），而糖在很多食物中都有。我们中的一些人会排除任何含有我们的诱因食物和/或成分的餐用食物，而另一些人只会排除前四种成分中列有诱因食物和/或成分的餐用食物。

## 结构和容忍

真正承认无能为力，就要记下我们对其无能为力的食物。那些食物可能对我们每个人都不一样。我们需要对我们自己、保荐人和医疗保健专业人士完全诚实，告诉他们是什么食物、成分和饮食行为导致了食欲、强迫性饮食或其他问题。

通常，不再吃某些食物的想法似乎是可怕的，也是不可能的。请放心，有了足够的支持和“十二个步骤”康复项目，您就可以做那些过去看起来完全不可能的事情。我们已经知道，当我们严格执行十二个步骤时，奇迹就会发生；我们就会恢复到心智健全。我们不再希望我们的生活中还有这些食物或行为。

我们中的一些人需要比其他拥有更有条理的方案。而另一些人必须戒除其他人可以随意吃的食物。我们都不一样。当我们找到一个对我们有效的方案时，我们通常会欣喜若狂，非常想与他人分享。分享我们的饮食方案与把它强加于他人是有区别的。我们接受他人的观点和需求，始终把自己的饮食方案作为我们的承诺和优先事项。《世界服务商务会议政策 2000a》（2005 年修订）规定，“OA 会员不会因选择饮食方案而被禁止出席 OA 聚会、在 OA 聚会上分享自己的经历、担任 OA 互助小组主持人和/或作为演讲者在 OA 聚会上发言。分享饮食方案信息的互助小组必须遵守 OA 的对外文献政策以及版权法。”

## 结束语

节制是一种以摆脱对食物的迷恋为特征的心态。饮食方案 - 我们针对适当部分营养食物的个人指南 - 是一个工具，可以帮助我们开始从强迫性饮食中康复的过程。这本小册子鼓励尊重个人需求和差异，使我们可以确定什么饮食方案对于我们自己是恰当和健康的。请记住，暴食者匿名协会的十二个步骤项目（而不是任何特定的饮食方案）才是从强迫性饮食中长期康复的关键。

## 常见问题解答

## 什么是强迫性饮食？

“强迫症”定义为一种不可抗拒的、往往从事非理性行为的冲动。“不可抗拒”一词是指无论我们对自己或他人做出多少次承诺，我们都无法抗拒这种冲动。在我们的例子中，我们有无法控制自己饮食行为的冲动。

在 OA 中，我们认为强迫性暴食症是一种具有身体、情感和精神成分的疾病。疾病会导致身体某些方面的功能失调。在我们的例子中，它是控制食物行为的复杂系统。身体机制让正常饮食者有意识地节食或以其它方式控制自己的饮食行为，但对我们（强迫性暴食症患者）来说，身体机制并不起作用。

对某些人来说，这种疾病很像酗酒或毒瘾；除了我们的例子，某些食物（或暴食症本身）会激发一种永不满足的食欲。OA 的强迫性饮食定义涵盖了不健康饮食行为的各个方面。强迫性饮食不仅关系到我们吃多少、体重多少、还关系到我们努力控制我们的食物的方式。有些人把食物藏起来，偷偷吃。有些人暴饮暴食，有些人则在暴饮暴食和忍饥挨饿之间徘徊。所有的强迫性饮食者都有一个共同点：无论我们是否正在努力应对暴饮暴食、吃得太少、大吃大喝、狂吃乱吃或忍饥挨饿，我们都被一种我们不理解的力量驱使着，以非理性和自我毁灭的方式来对待食物。一旦强迫性饮食成为一种疾病，个人的意志力就再也无法阻止它。选择食物的力量消失了。

我们 OA 会员已经发现，如果一个人愿意实践已被证明对我们中无数人都成功的项目，这种疾病就是可以控制的，尽管从未完全治愈。OA 是否适用于特定的个人取决于他或她是否真诚希望停止强迫性饮食行为以及是否愿意采取该项目中建议的行动。OA 康复过程就是行动之一。

## 我怎么知道自己是不是强迫性暴食症患者？

只有您可以决定。

我们中的许多人都曾被家人、朋友甚至医生告知，我们所需要的只是一点自我控制和意志力，即可达到减肥和正常饮食的目的。相信了这种观点，我们经历了令人沮丧的节食和减肥阶段，结果体重反弹，甚至比原来更重。我们最终加入 OA，因为我们觉得我们的饮食习惯让我们筋疲力竭，我们准备好尝试任何方法来摆脱自己的自我毁灭性饮食行为。

一些没有多少体重可减的人，即使是正常体重的人，或者只有几年强迫性饮食经历的人，也会转而加入 OA。

我们已经对强迫性饮食有了足够的了解，认识到它是一种逐渐恶化的疾病。

在 OA 中，强迫性暴食症患者是指那些饮食习惯已经在其生活中造成越来越多和持续不断的问题的人。饮食习惯是否已经成为一个无法控制的问题，只有相关的个人才能做出判断。

## 我每次节食都失败了。OA 如何预防这些“失败”？

OA 会员没有人失败。只要一个人愿意参加 OA 项目，就可以获得康复。

无法停止强迫性暴饮暴食不一定仅在 OA 中发生，但我们中的一些人会遭遇到这样的失败。虽然失败有时可能是短暂的，但也会导致暴饮暴食和体重增加。每当失败发生时，我们都会鼓励会员通过 OA 获得所有可用的帮助。

像我们这样经历过这些阶段的人，往往会将失败归因于特定原因。我们可能已经忘记了自己曾经强迫性地暴饮暴食，并变得过于自信。或者，我们可能让自己过于专注于商业或社会事务，忘记了克制强迫性暴饮暴食的重要性。或者，我们可能让自己变得疲惫不堪，使我们的精神和情感防御能力下降。不管原因是什么，通过实践匿名暴饮暴食者“十二个步骤”康复项目，我们都找到了解决办法。

### **如果我有暴食症或厌食症，OA 可以帮助我吗？**

可以。所有与强迫性饮食行为作斗争的人都受到爱和友谊的欢迎。暴食者匿名协会支持每个人康复和接受任何想要停止强迫性饮食的会员的努力。当个人询问医疗问题时，OA 总是建议他们寻求专业建议。

### **强迫性暴食症患者就不能用意志力来阻止过度饮食吗？**

在加入 OA 之前，我们中的许多人都曾想方设法控制食物摄入量和改变饮食习惯。通常我们会尝试许多方法：严格节食、食欲抑制药、利尿剂以及各种各样的注射。在其他情况下，我们也曾尝试一些节食小技巧：只在用餐时吃东西、将食物切成两半、从不吃甜点、除了甜食什么都吃、从不偷偷进食、只在周末狂吃、不吃早餐、从不站着吃... 例子多得不胜枚举。

当然，每次我们尝吃新食物时，我们都郑重宣誓“这次要坚持节食，再也不放弃”。当我们无法信守这些承诺时，我们不可避免地会感到内疚和悔恨。通过这些经历，我们中的许多人终于承认缺乏改变饮食习惯的意志力。

当我们加入 OA 时，我们承认我们对食物无能为力。如果我们的意志力不起作用，那么我们就需要一种比我们自己更强大的力量来帮助我们康复。

### **什么是“比我们自己更强大的力量”？**

在加入 OA 之前，我们大多数人已经意识到我们无法控制饮食。食物已经成为一种比我们自身更强大的力量。面对各种各样且不断推陈出新的食物，不知不觉中食物开始占据我们的生活。从本质上说，我们已经成为我们的强迫症的奴隶。

OA 的经验告诉我们，要想戒除强迫性饮食并保持健康，我们需要接受并依赖另一种力量，它比我们自身更强大。我们中的一些人认为我们的互助小组或 OA 本身就是一种比我们自身更强大的力量。我们中的一些人接受上帝的概念，就像我们个人理解和解释上帝一样。无论我们选择何种方式来诠释一种比我们自身更强大的力量，都是可以接受的。概念没有对错之分。对于我们从强迫性饮食中康复来说，重要的是我们确定并发展与这种力量的关系。OA 项目的重点和目的是帮助我们做到这一点。

### **OA 是一个宗教社团吗？**

不，OA 不是一个宗教社团，因为它不要求将明确的宗教信仰作为入会的条件。OA 在其会员中有许多具有宗教传统的人以及无神论者和不可知论者。

OA 康复项目基于对某些精神价值的接纳。我们可以自由地以我们认为最好的方式来解释这些价值观；或者如果我们愿意的话，也可以根本不去考虑它们。

当我们最初加入 OA 时，我们中的许多人对于接受任何比我们自己更强大的力量的概念都有明确的保留意见。OA 的经验表明，那些在这个问题上保持开放态度并持续参加 OA 聚会的人，觉得找到应对这一非常私人的问题的解决方案并非难事。

### **我是否可以仅通过阅读 OA 文献来靠自己停止强迫性饮食？**

OA 项目最适合那些认可并接受它作为一个涉及到其他人的项目。

参加 OA 聚会并与其他遭受类似痛苦的人交往给我们带来希望和意识。因为我们既不会被评判也不会被嘲笑，因而我们可以与理解和支持我们的人分享我们过去的经历、介绍现在存在的问题和提出对未来的希望。与其他强迫性暴食症患者一起努力，我们不再感到孤独和被误解。相反，我们终于感到被需要和被接受了。

因生活状况或健康问题不能参加面对面聚会的 OA 会员还可以参加网上或电话聚会。我们还发现，阅读 OA 文献并与其他会员交流有助于我们停止强迫性饮食。

### **加入 OA 有哪些要求？**

OA 第三个传统规定，“成为 OA 会员的唯一要求是愿意停止强迫性饮食。”不会对任何人提出任何其它要求。OA 康复项目的接受和实践完全取决于个人。

### **OA 会费是多少？**

OA 会员不需要履行任何形式的财务义务。我们的康复项目适用于所有想要停止强制性饮食的人，无论其个人经济状况如何。

### **OA 如何自给自足？**

OA 完全通过会员捐款和文献销售自给自足。不接受外部捐款。大多数 OA 当地互助小组通过在聚会上募捐来支付租金，文献和聚会费用，并支持整个 OA。聚会后保留足够的资金来支付互助小组的费用，而将余额送给它们的小组间委员会或服务委员会、区域办事处和世界服务办公室。所有 OA 服务机构的资金来源依赖于这些来自聚会的固定捐款。

### **谁经营 OA？**

OA 真的很不寻常，因为它没有中央管理机构和最低限度的正式组织。它没有对该团体或个别会员行使权力或权威的官员或高管。

然而，即使是最非正式的组织，显然也需要完成某些工作。例如，在当地互助小组中，必须有人安排聚会地点，负责小组财务，确保提供足够的 OA 文献，并与本地、区域和国际



服务中心保持联系。在国际层面，人们必须对世界服务办公室的维持和顺利运作负责。

所有这些都意味着无论是在地方、区域还是国际层面，OA 都需要负责任的人来履行某些职责。重要的是要明白这些会员仅执行服务。他们不做出任何个人决定，也不会发表影响其他互助小组或整个 OA 的个人判断。接受这些责任的人直接对他们的服务对象负责，并且服务岗位会在会员之间定期轮换。

### 什么是十二个步骤康复项目？

十二个步骤是 OA 康复项目的核心。它们提供了一种新的生活方式，使强迫性暴食症患者能够在不需要过多食物的情况下生活。这些步骤根据 OA 会员康复经验制定，仅供参考。认真遵循这些步骤并将其应用于日常生活的会员，比那些仅仅参加聚会而没有参与这些步骤中涉及的严肃的情感和精神工作的会员更多地受益于 OA。

“十二个步骤”来自于“匿名戒酒互助会”，表达的思想反映了各种年龄思想家所记录的身体、情感和精神见解的实践经验和应用。这些思想最大的意义在于它们行之有效！它们使强迫性饮食者能够过上快乐而充实的生活。它们代表了创建 OA 的基础。

### “十二个步骤”中使用的“心智健全”是什么意思？

“心智健全” (sanity) 一词来源于拉丁语 “sanus”，意思是“健全、健康”。OA 中使用的“心智健全”一词意为“健全或理性的思考和行动”。

我们大多数人都承认自己有非理性行为，包括试图控制食物和我们生活的其他方面。一个有健全思想的人不会反复从事自我毁灭的行为。一个有健全思想的人不会反复采取以前不曾有效的行动，并期望得到不同的结果。“第二步”中的“心智健全”一词并不是指强迫性饮食者精神错乱，而是说，我们对食物和生活其他方面的行为和感受受到影响，不能视为心智健全。通过求助于 OA 并表明愿意回归理性行为，我们向达到心智健全迈出了一步。

### 什么是十二个传统？

十二个传统之于互助小组，犹如十二个步骤之于各个会员。十二个传统是使 OA 始终坚持一项共同事业的一种手段。它们是推荐的原则，用来确保包括暴食者匿名协会在内的许多团体的顺利运作、生存和发展。

就像“十二个步骤”一样，“十二个传统”也来自于“匿名戒酒互助会”。这些传统描述了早期会员认为对互助小组生存十分重要的观念。

OA 会员通过实践十二个传统所建议的观念，确保互助小组保持一致，这对个人康复至关重要。

### 为什么 OA 如此强调“匿名”？

在最基本的层面上，匿名意味着我们不会透露个别会员的身份、他们的个人情况或者他们在聚会上、网上或电话里与我们分享的信息。这使 OA 成为一个安全的地方，在这里我们可以诚实对待自己和他人。匿名使我们能够在聚会和谈话中自由表达自己，并保护我们不



受流言蜚语的影响。当然，我们每个人都有权利让别人知道我们的会员身份，事实上，如果我们想让把信息传递给其他强迫性饮食者，我们就必须这么做（第十二个步骤的一部分）。我们不会使用匿名来限制我们在该团体内的效力。例如，可以在我们的互助小组或 OA 服务机构中使用我们的全名。匿名的概念有助于我们专注于原则而非个性。

在新闻、广播、电影、电视和其他公共传播媒介的公众层面，匿名也至关重要。通过在媒体层面保持我们的会员匿名，我们帮助确保利己主义和自命不凡不会对 OA 互助团体产生负面影响。

谦卑对匿名很重要。在实践这些原则时，OA 会员为共同利益放弃个人特性，确保暴食者匿名协会的团结一致继续存在下去。根据第一个传统，“个人康复取决于 OA 的团结一致”，而匿名对于维护团结一致是必不可少的。

### **致强迫性饮食者的家人**

家人参与是个人的选择...家人支持可以帮助那些已经作出承诺的强迫性饮食者停止强迫性饮食。 .

### **开始和结束祈祷和阅读**

大多数 OA 聚会以下列各部分之一开始和结束：

#### **宁静祷文**

我的上帝，请赐予我宁静，  
让我接受我所不能改变的事；  
请赐予我勇气，去改变我所能改变的事；  
也赐予我智慧，让我能分辨这两者的不同。

#### **第三步祷告**

上帝，我把自己献给您 - 您愿意怎样对待我就怎样对待我。  
把我从自我束缚中解放出来，我好照您的旨意行事。  
求您除去我的患难，使我得胜，可以证明我是用您的能力、您的慈爱和您的生命之道帮助那些需要帮助的人。  
愿我永远遵行您的旨意！<sup>1</sup>

#### **第七步祷告**

我的创造者，我现在愿意您拥有我所有的，无论是好的还是坏的。  
我祈祷您现在把妨碍我对您和我的伙伴有用的性格中的每一个缺点都改掉。我从这里出去的时候，求您给我力量，使我遵行您的命令。  
阿门<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>匿名戒酒互助会，第 4 版（匿名戒酒互助会世界服务公司，© 2001）第 63 页。

<sup>2</sup>匿名戒酒互助会，第 4 版（匿名戒酒互助会世界服务公司，© 2001）第 76 页。

## **OA 承诺**

我把我的手放在您的手里，我们可以一起完成我们永远无法单独做到的事情。  
不再有绝望的感觉，  
我们不必再依靠自己不稳定的意志力。  
我们现在聚在一起，伸出双手，获得比我们自身的更大的能力和力量。

当我们携起手来，我们就能找到爱和理解 - 超乎我们最疯狂的梦想！

## **最后欢迎词**

### **欢迎回家！**

您是否曾希望自己能减掉 10 磅（5 公斤）？ 20 磅（9 公斤）？ 40 磅（18 公斤）？ 100 磅（45 公斤）以上？ 您是否曾希望希望，一旦您减了肥您就可以保持住？ 欢迎参加 OA； 欢迎回家！

您是否有时感觉与这个世界格格不入，就像一个无家可归的孤儿，没有自己真正属于的地方？ 欢迎参加 OA； 欢迎回家！

您是否曾希望您的家人上班或上学去，所以您可以忙着吃东西？ 欢迎参加 OA； 欢迎回家！

您是否曾经在早晨一醒来感到高兴，因为您记得您最喜欢的美食正在冰箱或橱柜里等着您？ 欢迎参加 OA； 欢迎回家！

您是否曾经仰望星空，想知道像您这样一个微不足道的人究竟在做些什么？ 欢迎参加 OA； 欢迎回家！

您是否曾经为您的家人做饭、买东西或烤东西吃，然后却自己把所有的食物都吃掉了，这样您就不用给他人吃了？ 我们 OA 会员了解您，因为我们就是您。 欢迎参加 OA； 欢迎回家！

您是否曾经想过躲在屋子里，不去上班，不去打扫卫生，甚至不去穿衣服，不去见任何人，不让任何人看见您？ 欢迎参加 OA； 欢迎回家！

您是否曾经把食物藏在床下、枕头底下、抽屉里、浴室里、废纸篓里、碗柜里、衣篮里、衣柜里或者车里，这样您就可以在没人看见的情况下吃了？ 欢迎参加 OA； 欢迎回家！

您是否曾经对上帝、您的伴侣、您的医生、您的母亲、您的父亲、您的朋友、您的孩子、当您试穿衣服时在您旁边推销个不停的商店销售人员生气过、怨恨过、挑衅过 - 因为他们瘦，因为他们想让您变瘦，因为您被迫节食以取悦他们，或者让他们闭嘴，或者让他们低头认错和自惭形秽？ 我们欢迎您参加 OA； 欢迎回家！

您是否曾经因为没有人爱您或理解您而在黑夜里痛苦地哭泣？欢迎参加 OA；欢迎回家！

您是否曾经觉得上帝（如果存在的话）因创造了您而犯下了最大的错误？您是否能明白此类感觉就是在这里发生转变的？欢迎参加 OA；欢迎回家！

您是否曾经想过搭上一辆公共汽车，一直往前走，一次也不回头？或者，您是否曾经这样做过？欢迎参加 OA；欢迎回家！

您是否曾经认为这个世界一团糟。如果大家只是像您一样思考和行动，这个世界会变得更好？欢迎参加 OA；欢迎回家！

您是否曾经认为 OA 会员一定有点疯狂？那可能指的是强迫性暴食症患者，而您只是有一个明天开始解决即可的体重问题；他们可能接近疯狂饮食了，而您只是超重了一点，或是太胖了？欢迎参加 OA；欢迎回家！

您是否曾经告诉过那些愿意倾听的人：您是多么伟大、多么有才华、多么聪明、多么强大，而您一直知道他们永远不会相信，因为您自己都不曾相信？欢迎参加 OA；欢迎回家！

您是否曾经完全减肥，然后发现自己瘦是瘦了，但却并不开心，而不是胖得不开心？欢迎参加 OA；欢迎回家！

您是否曾经戴过一副面具（甚至数以百计的面具），因为您确信如果您让别人知道了自己的真实身份，就没有人会再爱您或接受您？我们 OA 会员接受您。我们可以为您提供一个家吗？

暴食者匿名协会组织向您及所有人致以接受的礼物。无论您是谁，无论您来自哪里，无论您要到哪里去，我们都欢迎您来到 OA！无论您做过什么或没做过什么，无论您感觉过什么或没感觉过什么，无论您在哪里睡觉或与谁睡觉，无论您爱过谁或恨过谁，我们都一定会接受您。我们接受您本来的样子，而不是您将自己融化、塑造、变形成别人认为您应该成为的样子。只有您自己可以决定您想成为什么样的人。

不过我们会帮助您努力达到您所设定的目标。当您成功时，我们会和您一起高兴；当您失足时，我们会告诉您，我们不是失败者，只是因为我们会失败。我们会满怀爱心地伸出双臂，站在您身边，看着您自己重新振作起来，再次走向您要去的的地方！您再也不必独自哭泣，除非您愿意。

有时我们不能完全成为我们应该成为的人，有时我们无法及时给您提供您所需要的一切。也请接受我们的不完美。以爱回报我们，在我们有时跌倒或失败时，向我们伸出援手，给予及时帮助。这就是我们在 OA 中的状况 - 虽不完美，但却一直都在努力。让我们一起为我们的努力而高兴，并确信我们可以拥有一个家 - 如果我们想要一个的话。

欢迎参加 OA；欢迎回家！

## 其他文献资源

这本小册子是根据以下 OA 文献摘录编写而成的：

饮食方案 (#145)  
许多症状，一种解决方案 (#106)  
问题与解答 (#170)  
生命线的味道 (#970)  
康复工具 (#160)  
致强迫性饮食者的家人 (#240)  
致新会员 (#270)

其他文献可从 [oa.org](http://oa.org) 和 [bookstore.oa.org](http://bookstore.oa.org) 下载和/或购买。

## 免责声明

本出版物中的指南和方案仅供成年会员使用。在您想要改变饮食习惯之前，您应该咨询您的医疗保健专业人士。本出版物谈及的饮食方案中的信息将作为负责任饮食的指导方针，但不能取代合格的医疗建议。这些方案也不能取代医生建议的饮食方案。本出版物所披露的负责任饮食方案已由在美国获得许可的营养师进行审查和批准。OA 不背书或支持任何具体的饮食方案。请谨慎对待食物过敏和不耐症。如果您对 these 方案有任何疑问，请咨询您的医疗保健专业人士。

## 暴食者匿名协会的十二个传统

1. 我们的共同利益应放在第一位；个人的康复靠的是 OA 的团结一致。
2. 对于我们集体来说，我们的最高权威只有一个，这就是爱我们的“上帝”，他是我们集体良知的体现。我们的领导人只不过是得到大家信赖的公仆，但并不是统治我们。
3. 加入 OA 的唯一要求是自己愿意停止强迫性饮食。
4. 除影响其他互助小组或整个 OA 的事务外，每个互助小组都应该是自治的。
5. 每个互助小组的宗旨只有一个，那就是把这里戒除暴饮暴食的信息传递给那些仍在遭受痛苦的强迫性暴食症患者。
6. OA 互助小组不应该认可、资助或允许任何有关组织或外面的企业机构使用 OA 的名称，以免因为金钱、财产和声誉等问题，使我们偏离根本的目的。
7. 每个 OA 互助小组都应该完全自给自足，谢绝外界捐赠。
8. 暴食者匿名协会应该永远保持其非专业性，但我们的服务中心可以雇用专职工作人员。
9. 因此，OA 本身不应该建立组织体系，但可以建立服务理事会或委员会，直接向所服务的对象负责。
10. 暴食者匿名协会对外界事务不发表任何意见，因此 OA 的名称永远不应该卷入公众的纷争。

11. 我们的公共关系基本策略是吸引人来参加而不是推动别人前来。对于新闻、广播、电影、电视和其他公共传播媒体，我们恪守不透露个人姓名的原则。
12. 匿名是我们所有传统的精神依托，它不断提醒我们永远把原则置于个人之上。

匿名戒酒互助会世界服务公司准许改编使用“匿名戒酒互助会”的十二个传统。

如何找到 OA

请访问 OA 网站 [www.oa.org](http://www.oa.org)

或致电 1-505-891-2664 联系世界服务办公室。

许多目录还包括暴食者匿名协会的本地名单。

Overeaters Anonymous®

World Service Office

6075 Zenith Court NE,

Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

邮寄地址: PO Box 44727

Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

电话: 1-505-891-2664 • 传真: 1-505-891-4320

[info@oa.org](mailto:info@oa.org) • [www.oa.org](http://www.oa.org)

OA 理事会批准。

Translated and reprinted from *Where Do I Start?* ©2018 (#705),

Copyright ©2019 of the simple Chinese version.

With the permission of OVEREATERS ANONYMOUS, INC. All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced in any form without the prior written consent of OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

