



用良好情绪守护“第二大脑”

◎绵竹市人民医院 黎 莉

在日常生活中，肠胃不适似乎已经成为许多人常见的健康问题，而很多人并未意识到，情绪的波动对肠胃的影响也极为深远。压力、焦虑、愤怒等负面情绪不仅会影响我们的心理健康，还能直接干扰胃肠的正常功能。通过调节情绪，我们不仅能改善心理健康，甚至能通过养成良好的情绪管理习惯，有效缓解甚至预防一些肠胃不适症状。

情绪VS肠胃：一场无声的较量

人的肠道被誉为“第二大脑”，因为它包含一个与大脑相似的神经元系统，称为肠神经系统。这个系统不仅能独立调节肠道的生理功能，还通过迷走神经与大脑紧密连接。当我们感到紧张、焦虑或压力过大时，情绪信号通过神经传递到肠道，影响胃肠蠕动、分泌和消化等功能。负面情绪会导致肠道的过度反应，可能引发胃痛、胃酸过多、消化不良等症状。长期的情绪波动会干扰肠道的正常工作，导致肠胃不适。情绪对肠胃健康具有直接影响，情绪管理显得尤为重要。

压力是现代社会中常见的情绪状态，当我们面对工作、生活中的压力时，肠胃会产生一系列生理反应。压力可以促进胃酸分泌，导致胃壁受损，从而引发胃炎、溃疡等胃肠疾病。压力还可能影响肠道微生物群的平衡，肠道内的有益菌数量减少，不利于食物的消化和吸收。压力的持续作用会使胃肠系统的免疫功能下降，容易导致消化不良、便秘、腹泻等问题。情绪管理对于缓解胃肠症状起着至关重要的作用。

焦虑是现代生活中常见的情绪反应，尤其在快节奏、高竞争的

社会环境中，许多人都在不断经历焦虑。当一个人焦虑时，体内的肾上腺素和皮质醇等应激激素的分泌增加，这些激素不仅会导致心跳加速，还会引起肠道的反应。焦虑会加快肠道的蠕动，导致腹泻或肠胃不适。焦虑的情绪也可能影响食欲，导致进食过多或过少，进一步加剧肠胃的不适。通过情绪调节和放松训练，能够有效降低焦虑对肠胃的影响。

情绪调节小妙招：守护肠胃健康

管理压力是保护肠胃健康的关键。首先，了解压力源并采取有效的应对方法，是减轻压力的重要步骤。可以通过合理安排工作和生活，避免超负荷的任务和压力。学会放松自己，进行深呼吸练习、冥想或瑜伽等活动，这些方法能帮助平衡体内的应激反应，从而减少对肠胃的负担。保持良好的作息和饮食习惯也是减轻压力的有效手段，充足的睡眠能够帮助肠道恢复其正常功能，保持规律的饮食和适量运动能提高身体的抗压能力。

心态的积极性直接影响身体的健康。当我们保持乐观、积极的心态时，肠道的功能也会相对健康。积极的情绪能够促进肠道的正常

蠕动和消化吸收，有助于维持胃肠道的平衡。为了保持积极的心态，可以通过培养兴趣爱好、与亲友交流、参与有意义的社交活动等方式来调节情绪。建立自我安慰和情绪调节的机制，如写日记或艺术创作，也能够有效疏解内心的压力和负面情绪，从而对肠胃健康产生积极的影响。

长期积累的负面情绪会对肠胃产生深远的影响，甚至可能导致胃肠功能紊乱。学会如何应对负面情绪至关重要。应学会及时表达自己的情绪，无论是通过言语与他人沟通，还是通过运动释放情感，都是释放负面情绪的有效途径。培养良好的心理健康习惯，如进行情绪调节的训练、参与冥想等，有助于减轻焦虑、抑郁等情绪对肠胃的侵害。通过这些方法，可以帮助我们更好地管理情绪，避免长期的负面情绪对肠胃的损害。

情绪与肠胃之间的关系紧密相连。了解情绪对肠胃的影响，并采取有效的措施管理心情，对于预防和缓解肠胃不适具有重要意义。作为每个人的健康守护者，我们应从自身做起，注意情绪管理，养成良好的生活习惯，从而保障肠胃的健康和整体的身心状态。☺