

不只是消化， 肠道会影响你的心情

◎重庆市合川区健康教育与促进中心 许润蔓

重庆市合川区健康教育与促进中心 王春香

你是否曾有过这样的体验：紧张时突然腹痛，考试前频繁跑厕所，情绪低落时特别渴望甜食和碳水，饱餐一顿后感到莫名的满足与愉悦……这些并非偶然。科学研究揭示：我们的情绪状态并不完全由大脑主宰，“第二大脑”——肠道也在其中扮演着关键角色。

肠道是身体的“第二个大脑”

肠道的作用远不止消化食物。它本身拥有一套独立的神经系统，包含数以亿计的神经元，能够自主协调复杂的消化活动。正是因为这种高度的自主性，它常被称为人体的“第二大脑”。

同时，肠道也是人体最重要的免疫器官，人体约70%的免疫细胞都驻扎在肠道内。肠道黏膜就像一道长城，时刻警惕并应对着随食物而来的各种细菌、病毒和有害物质，是身体健康的一道重要防线。

而最值得关注的，是居住在肠道内的数万亿微生物群落——肠道菌群。这个庞大菌群的生态平衡，与我们的身心健康息息相关。

肠脑轴：肠道与大脑的双向对话

肠道与大脑通过“肠脑轴”这一复杂通路，进行着持续不断的双向沟通，同时影响着我们的情绪。

其中，迷走神经是连接肠脑最主要、最直接的“电话线”。肠道内的神经元和菌群会通过迷走神经，持续向大脑发送信号。研究表明，切断迷走神经后，肠道对情绪的影响会大大减弱。而激素则是高效的“化学信使”。你可能不知

道，人体约90%的血清素（一种对情绪、睡眠和食欲至关重要的物质），其实是在肠道中产生的。肠道菌群的状态，直接影响了这些关键神经递质的产量，从而为我们的情绪奠定了基调。

当肠道菌群失衡，有害菌占据上风时，可能导致肠道屏障受损，引发肠漏。此时，细菌代谢产生的炎症因子便会进入血液，引发全身性的慢性轻度炎症。这种慢性的、低度的全身性炎症，已被多项研究证实与抑郁、焦虑等情绪问题的发生有关。

主动塑造利于情绪健康的肠道环境

认识到肠道菌群的作用，我们就要积极采取措施，塑造一个利于情绪健康的肠道环境。

饮食调整无疑是其中的关键所在。在日常的饮食中，我们应当有意识地多摄入富含膳食纤维的食物。像豆类，它们富含多种营养成分，其中的膳食纤维能够为肠道有益菌群提供丰富的“食物来源”，助力其茁壮成长；全谷物也是不可或缺的一部分，例如燕麦、糙米等，它们保留了更多的营养物质和膳食纤维，有助于维持肠道菌群的

平衡；蔬菜和水果更应该是餐桌上的常客，各种色彩斑斓的蔬菜，如西蓝花、菠菜等，以及富含维生素的水果，如苹果、橙子等，都是益生元的优质来源。

在日常生活中，我们还需要谨慎使用抗生素。抗生素虽然是治疗细菌感染的有效药物，但它在杀灭有害菌的同时，也会无差别地破坏肠道内的有益菌群，导致肠道菌群失衡。因此，在使用抗生素时，我们必须严格遵医嘱。

压力管理和优质睡眠也可谓肠道健康的无形“养料”。长期精神紧张和缺少睡眠，会使身体处于一种应激状态，进而影响肠道的正常功能。因此，学会有效地管理压力，保持良好的睡眠质量，是我们赠予肠道菌群的最佳礼物，也是维护情绪健康的重要举措。

需要明确的是，肠道是影响情绪的重要因素，但不是唯一因素。情绪是遗传、环境、社会心理和生理状态共同作用的复杂结果。我们应避免走入“仅靠饮食就能治愈一切情绪病”的误区。如果你正经历持续的重度情绪困扰，寻求心理咨询师或精神科医生的专业帮助永远是第一选择。☺