

为什么压力一大就胃疼？

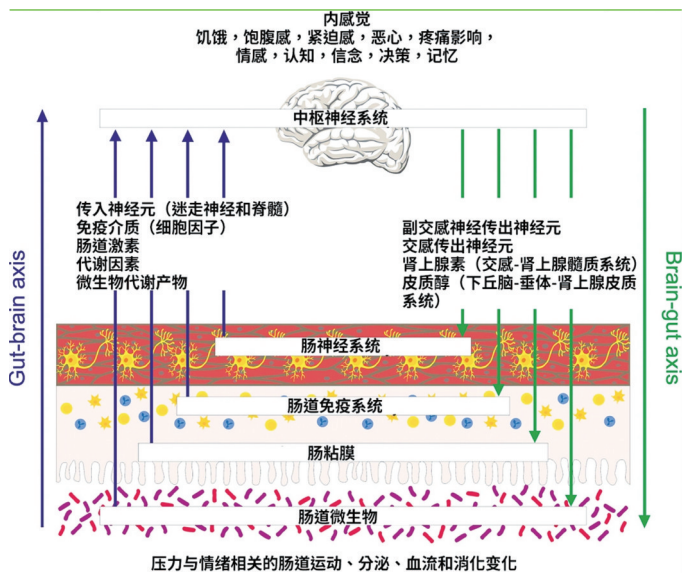
大多数人都忽视了身体的这个“秘密通道”

4月9日是“国际护胃日”。胃是很多人关心的器官。胃疼、反酸、恶心……这些常见的不适症状，往往让人第一反应是“是不是吃坏了”“没吃饱”或“吃太多”。但你有没有想过，有时候真正让你“胃不舒服”的，可能不是食物，而是情绪、压力？

近些年来，越来越多的研究逐渐揭示了我们的大脑和肠道之间确实存在一条神秘的“隐形通道”，它让情绪波动影响胃的功能，也让胃的不适反过来扰乱情绪。那么，这条连接大脑与肠胃的通道究竟是如何运作的？为何一次情绪波动就能影响到我们的胃？



资料图片



大脑优先启动应激通路，抑制非紧急的摄食行为。而在慢性压力状态下，某些人则可能出现“情绪性进食”，因为压力会影响肠—脑信号通路中的饥饿激素与奖励机制，促使人通过进食缓解情绪。

4. 胃肠道出现“结构性变化”

如果压力是短暂的，身体还能自我调节；但长期处于慢性压力下，胃肠道会逐渐出现“结构性变化”，可能诱发胃呈现“内脏高敏感”状态，在没有器质性病变的情况下出现胃痛、胀气、恶心等不适。

一句话总结：情绪压力并不是“气你一下就完事儿了”，无论是突如其来的急性压力，还是日积月累的慢性压力，它都会通过复杂的神经和激素网络，真实而持续地改变你的胃，从酸、动到饿，全方位“变形”。

如何保护我们的“情绪胃”？

既然情绪压力真的会让肠胃“受伤”，那我们又能做些什么来保护这个容易被忽视的“情绪靶器官”呢？

第一，识别并正视压力源，规律作息、保持适度运动和心理调节。管理压力，不只是“想开点”，而是对肠胃健康的实质保护。

第二，增强对身体内部状态的觉察力。在日常生活中，可以通过冥想、深呼吸训练等方式提升这种身体觉察力，让我们更早觉察到身体的“预警信号”。

第三，要照顾好肠道微生态。保持膳食均衡、摄入富含膳食纤维与发酵食物，有助于稳定菌群，从源头“调节情绪”。

说到底，保护“情绪胃”，不仅仅是吃得健康，更是活得不焦虑。与其让肠胃默默承压，不如主动出手，为它减负。

从今天起，学会照顾胃，也是在照顾你的情绪。别硬撑，也别忽视，那些藏在肚子里的压力，也需要出口。

来源：科普中国

胃和大脑之间有一条“隐形通道”

胃真的能“听得见”我们的情绪。2011年发表于《自然评论—神经科学》的一篇综述指出，大脑和胃之间有一条双向通信通道，被称为“肠—脑轴”，它的核心构成包括：大脑的情绪调控中枢、肠神经系统（被称为“第二大脑”）、自主神经系统（包括交感与副交感）、下丘脑—垂体—肾上腺轴（HPA轴），以及肠道激素和微生物代谢产物。

在这套系统中，胃和大脑之间的联系可谓密切无间。情绪波动，如压力、焦虑或愤怒，会激活大脑的杏仁核、前额叶皮质等区域，这些区域通过交感神经和HPA轴迅速将“情绪信号”传导到胃部，引起胃酸分泌、胃肠蠕动加快或减缓、括约肌

张力变化等一系列变化。

更有趣的是，信息并不是单向传递的，胃也会“回话”。一篇基于跨学科的大量研究成果的综述指出，胃里的感受器和肠神经系统能感知化学物质、压力、疼痛等信息，然后通过迷走神经将这些信号反馈到大脑。这种“上行通道”会影响人的情绪状态、警觉水平，甚至决策和记忆。

例如，研究发现，来自肠道的信号会被传送至大脑中与情绪、动机和决策相关的区域，如前脑岛、前扣带回、眶额皮质等，从而调节个体的感受和行为倾向。

这种双向通道解释了很多常见现象：压力大会导致胃痛、心烦意乱时食欲不振、情绪低落时容易便秘，甚至“靠肚子感觉做决定”的直觉反应，其实也可能是肠—脑通信在发挥作用。

总的来说，大脑和胃之间的这

条通道就像一条双向高速路，连接着大脑和肠道。当你感到情绪紧张时，大脑会通过神经信号把这些情绪“传达”给胃，影响胃酸分泌、胃肠蠕动，甚至引发胃痛、反酸、腹泻等不适。反过来，肠胃的状态也会影响到情绪。比如当肠道菌群紊乱时，可能让人情绪低落或焦虑。

简单来说，你的情绪可以“伤胃”，胃不舒服也可能让你“心情差”。

压力下，胃真的会“变形”

当我们承受压力时，大脑不会独自受累，肠胃往往是最早“出镜”的器官之一。别看胃平时沉默寡言，一旦情绪紧张，它真的会在身体里“变样”。

爱尔兰科克大学和美国空军研究实验室的多个研究团队合作完成的一篇专题综述性论文，总结了急性与慢性心理应激对胃的影响：

- 1. 胃酸分泌异常**
在急性压力下，大脑会释放一类叫作促肾上腺皮质激素释放因子（CRF）的物质，它能直接影响胃酸的分泌功能。这种紊乱可能导致有些人压力大时胃酸过多，出现反酸、灼烧感，也可能让另一些人分泌不足，影响消化。
- 2. 胃蠕动功能的变化**
压力激活的交感神经会分泌去甲肾上腺素，抑制乙酰胆碱的释放，从而削弱胃平滑肌的收缩力，让胃“懒”下来。胃排空变慢，食物滞留更久，就容易觉得胃胀、消化不良。在一些动物实验中，研究人员还发现压力会诱发结肠的异常收缩，表现为排便频率增多甚至腹泻。
- 3. 食欲受到影响**
除了胃酸和蠕动，食欲也会受到压力“操控”。在急性压力下，部分人会出现“食欲丧失”，这是因为

你的血管或许正在悄悄长斑变硬

缩小斑块，做好这4件事

随着体检普及，越来越多的人发现自己的血管中形成了斑块。哪些不良习惯可能导致斑块迅速增长？斑块长在哪些部位更危险？如何逆转、缩小斑块？

1 斑块：血管里的“淤泥”

斑块的形成是动脉老化的表现，也是人体自然老化的过程，类似于水管长时间使用后会沉积水垢。随着年龄增长，动脉会逐渐硬化、形成斑块甚至狭窄。以下两个地方如果出现斑块，尤其危险。

● 颈动脉

在颈动脉形成的斑块，会导致颈动脉管腔出现狭窄，使供给脑部的血流减少，从而引发头晕、黑蒙等症状，严重时甚至导致脑卒中（脑中风）。

如果斑块突然破裂，局部血管可能会被堵上，或者斑块脱落，导致远端栓塞，比如脑卒中（脑中风）。

● 心脏冠状动脉

心脏冠状动脉为心脏提供氧气和养分，一旦因斑块出现狭窄，供给心脏的血液无法通过，心脏功能可能会受到影响，增加血栓、心肌梗风险。

这样判断是否危险：斑块狭窄程度重、软斑块易破裂，后果更严重。

对于未导致管腔明显狭窄，或者未导致局部血流动力学发生明显改变的小斑块，一般情况下是比较稳定的。通过控制危险因素、定期复查、及时监测斑块变化即可，不必过度紧张。

血管斑块检查方法包括超声检查、血管造影CT、血液检查等。

2 警惕血管里的斑块长得比筷子还粗

斑块的形成为两方面原因：先天性原因和后天性原因。

先天性原因：主要指遗传。如果父母得过比较严重的动脉硬化性疾病，如心梗、脑梗等，子女更易患心脑血管疾病，需注重专科体检。

后天性原因：包括高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、不良饮食习惯（如



央视节目截图

摄入过多盐和油）、吸烟、运动不足等。

中国医学科学院阜外医院曾对全国超过8000家医院的颈动脉疾病患者进行了分析，发现这些患者中：有70%的人患有高血压；超过30%的人患有高血脂；有四分之一左右的人患有糖尿病。

肥胖可能引起多种疾病，如高血压、糖尿病等，这些疾病又会进一步促进血管内斑块形成。

摄入过多盐和油，会导致血液黏稠，斑块更易形成。

吸烟可导致血管内皮细胞损伤，促进血小板聚集和炎症反应，加

速脂质沉积和斑块形成，是颈动脉狭窄危险因素之一。

运动不足，吃下去的食物消化不了，堆积在体内，斑块更易形成。

注意：一旦有斑块形成或血管狭窄，务必控制上述危险因素，以延缓斑块进展。

3 斑块或可逆转 关键是控制胆固醇

一些国际研究显示，通过有效降脂治疗和改变不良生活方式，控制好低密度脂蛋白胆固醇，有助于稳定斑块，部分患者甚至出现斑块缩小。

目前《中国血脂管理指南（2023年）》针对已有动脉粥样硬化性疾病的患者，所规定或要求的低密度脂蛋白胆固醇治疗目标是：小于1.8mmol/L，甚至到1.4mmol/L。

通过有效治疗，斑块逆转可能会在一部分患者身上得以体现，但这个过程影响因素很多，需进一步研究。

4 缩小斑块，做好4件事

● 健康的饮食习惯

多吃新鲜蔬菜水果、粗粮和深海鱼，少吃高脂食物、盐和糖，严格控制总热量，避免超重和肥胖。

● 戒烟限酒

吸烟、酗酒是斑块形成的危险因素，生活中要尽量做到不吸烟、不喝酒，远离二手烟。

● 合理运动

选择适合自己的运动，规律、适量、循序渐进地进行。一般以中等强度的有氧运动为宜，每次约30~50分钟，每周3~5次。老年人可适量减少运动量。

● 控制“三高”危险因素

高血压、高血脂、糖尿病患者应将指标保持在正常范围内，以避免严重后果。

据央视新闻