

相信你的“肠”识

你是否发现，有时候你的肠道好像也有自己的想法？比如考试前肚子会有那种忐忑不安的感觉，或是当事情不对劲时有种隐隐的不适——这可不是巧合。其实，你的肠道和大脑一直在不停地“对话”。这种默契合作被称为肠脑轴线，就像肠道和大脑之间的双向通讯系统。

那它们是怎么交流的呢？人体内其实有一套内建的沟通机制，主要通过三种方式进行。首先是快速的神经信号，由迷走神经（Vagus nerve）充当“直通电缆”，快速传递信息，比如“我饿了”、“我有压力”或“一切正常”。其次是化学讯号，肠道会影响大脑中的化学物质，从而影响你的情绪，例如平静、压力或快乐。第三是由一群小帮手——肠道菌群来完成，这些存在于肠道中的数万亿细菌不仅帮助消化食物，还会发送信号，进而影响你的情绪。

肠道和大脑之间的“对话”不仅仅是随便聊聊而已。它们协同运作，一起调控身体中的许多重要功能。这种肠脑连接负责帮助你感知饥饿与饱足，让你知道什么时候该吃、什么时候该停。它也能维持消化系统的顺畅运作，让食物有效地被身体分解与吸收。同时，这种连接还帮助支持认知功能，并帮助抵抗有害微生物，让肠道和大脑处于更健康的状态。

事实上，肠道对我们的各种情绪都非常敏感，从开心到压力甚至不适都会有所反应。这就是为什么你在兴奋时会有种肠道在翻滚的感觉，在面试前可能会感到反胃，甚至在做决定时会不自觉地听从“肠脑直觉”。肠道在情绪调节中也扮演重要角色，它能帮助产生与调节各种与愉悦感和情绪平衡相关的化学物质，如血清素。

但有时候，这个系统也可能被扰乱。当消化道内膜受到感染、压力、不健康饮食或某些健康状况的影响而受刺激时，就可能会发生肠道发炎。这种情况会以不同方式影响身体。这可能触发免疫细胞释放“紧急信号”到大脑，从而影响情绪与心理平衡；它也可能干扰情绪相关的化学物质的正常生成。此外，肠道炎症还会破坏肠内菌群中益菌与害菌的平衡，并干扰通过迷走神经传递的信号，从而进一步影响你的情绪与感受。

体内发生的一切都是相互连接的，尤其是肠道与大脑之间的协作，不仅影响消化，也会影响思维与情绪。当肠道健康且平衡时，有助于提升情绪、情感稳定性与整体健康。然而，当这平衡被打破时，可能会影响身体与心理状态。所以，下次说“相信你的直觉”时，请记得这不仅仅是一种感觉，而是身体在帮助你理解内在与外在状况的一种方式。

肠脑一线
情绪相连

参考：
Appleton J. The Gut-Brain Axis: Influence of Microbiota on Mood and Mental Health. Integr Med (Encinitas). 2018 Aug;17(4):28-32. PMID: 31043907; PMCID: PMC6469458.

Naidoo, U., MD. (2018). Gut feelings: How food affects your mood. Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/blog/gut-feelings-how-food-affects-your-mood-2018120715548>

Salamon, M. (2026). How the gut-brain connection influences mood. Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/digestive-health/how-the-gut-brain-connection-influences-mood>