

压力一大就胃疼？身体这个“秘密通道”90%的人不知道

# 国际护胃日：保“胃”健康，“胃”你好

2025年4月9日是第19个国际护胃日。

胃,是个很多人关心的器官。数据显示,中国胃癌发病率和死亡率在各种恶性肿瘤中均居第三名。

胃疼、反酸、恶心……这些常见的不适,很多人第一反应是“是不是吃坏了”“没吃饱”“吃太多”。但你有没有想过,有时候真正让你“胃不舒服”的,可能不是饭桌上的东西,而可能是情绪、压力?

近些年来越来越多的研究逐渐揭示了我们的的大脑和肠道之间,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?

## 胃怕酗酒 胃怕受寒 胃怕不守时

如果酗酒无度,酒精不但会损伤肝脏,严重者可出现肝硬化,长期饮酒还可以杀伤脑细胞,可引起酒精性脑病;酒精还会直接损害胃黏膜,使胃黏膜出现炎症、糜烂、溃疡或出血。

天气寒冷或进食寒凉食物,会导致胃需要消耗更多能量来完成工作,无形中增加了胃的工作负担。防寒暖胃首先要注重身体的保暖,天凉时及时添衣,尤其要注重肚子的保暖。在饮食方面,切忌过多食用雪糕、冰棍、冷饮、冰镇瓜果等。

胃是一个严格遵守“时间表”的器官,胃液的分泌在一天中存在生理性的高峰和低谷,以便及时消化食物。胃酸和胃蛋白酶如果没有食物中和,就会消化胃黏膜本身,对胃黏膜造成损害。建议每日三餐定时,不管肚子饿还是不饿,都应主动进食,使胃保持有规律的活动。

## 胃和大脑之间 存在着一条“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,总结了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,比如压力、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,引起一系列变化,比如胃酸分泌、胃肠蠕动的加快或减缓、括约肌张力变化等。

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到大脑中与情绪、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倾向。

这种双向通道解释了很多常见现象:压力大会胃痛、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”。

## 压力下会“变形” 如何保护我们的“情绪胃”

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

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?

第一步,是识别并正视压力源,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,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。

胃从来不是独立工作的,它既是你身体的一部分,也是你情绪的“受害者”。

当你焦虑、愤怒、委屈时,它比你更先感知到。所以,别再把胃病全怪在“吃错东西”上了。有时候,它只是帮你承担了心里的“过量负担”。

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。

综合央视新闻客户端、《科普中国》报道

### get 全天养胃 7个关键时间

07:00	晨起一杯温开水 补充水分,促进肠胃蠕动,为早餐做好准备
07:30	早餐时间 规律早餐有助于营养平衡,早餐最好与午餐间隔4小时
12:00	午饭后别立刻午睡 如果午睡,最好吃完饭后休息一下再睡
16:00	少食多餐保“胃” 下午可以适当补充点心、水果,长期空腹容易导致胃功能紊乱等
19:00	晚餐七分饱 七分饱是胃觉得不太有负担的时候
20:00	餐后1小时散步 推荐散步或慢跑促进消化
22:00	睡前不吃不易消化的食物 晚上加餐可以吃易消化的食物,否则会影响睡眠、增大胃负担

来源:生命时报、健康时报、央视新闻客户端、健康中国

### 警惕胃病向胃癌转变的5大信号



- 疼痛性质改变**  
疼痛变得持续性且毫无规律。
- 上腹出现肿块**  
在心窝摸到质地坚硬、挤压疼痛的包块。
- 烧心泛酸**  
胸骨下部有烧灼感,像有一团火在燃烧。
- 体重骤降**  
机体对食物中的营养物质出现吸收障碍,体重快速下降,有明显消瘦,且吃药也完全无法缓解病情。
- 大便发黑**  
非食物、药物原因出现黑便,可能是胃溃疡正在发生癌变。

**这些人胃部无不适,也建议做个胃镜**

据《胃癌诊疗规范(2018版)》,符合以下任意一条者,不管有无症状都要进行胃镜检查:

- 1.年龄大于40岁,男女不限;
- 2.胃癌高发地区人群;
- 3.幽门螺杆菌感染者;
- 4.患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉等胃部疾病患者;
- 5.家族史:胃癌患者一级亲属;
- 6.存在胃癌其他高危因素(喜食高盐、烧烤、腌制食品、重度饮酒等)。

图据《人民日报》微博