

为什么压力一大就胃疼？ 身体这个“秘密通道”90%的人不知道



胃，是个很多人关心的器官。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”。

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。

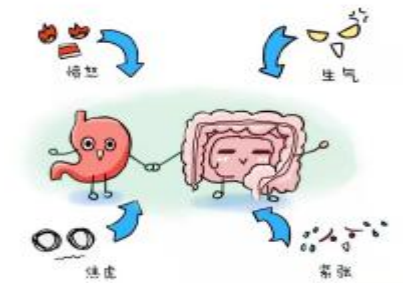
更有趣的是，信息并不是单向传递的。一篇基于跨学科的大量研究成果的综述指出，胃

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。

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



看它沉默寡言，一旦情绪紧张，胃真的会在身体里“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，大脑会释放一类叫做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。

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，从而削弱胃肠平滑肌的收缩力，让胃“懒”下来。胃排空变慢，食物滞留更久，就容易觉得腹胀、消化不良。

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”。而在慢性压力状态中，某些人则可能出现“情绪性进食”。

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。

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。

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。



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，稳定菌群。

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。

来源:科普中国

阿尔茨海默病被称为“记忆的橡皮擦”，全球每 3 秒就有一人确诊。面对这种无法治愈的疾病，预防比治疗更重要。近期，一项来自西班牙的研究为中年人带来了希望：中年时期坚持运动，不仅能强身健体，还能减少大脑中有害蛋白的堆积，延缓阿尔茨海默病的发生！



最新研究表明 久坐让大脑提前衰老

研究证实： 久坐不动，大脑老得更快

巴塞罗那全球卫生研究所与 β 脑研究中心的团队，针对 337 例平均年龄 60.5 岁的高风险人群进行了长达 4 年的追踪。结果发现，长期久坐组的大脑皮质厚度最低， $A\beta$ 蛋白堆积最多，痴呆风险评分最高。后来居上组和坚持运动组的 $A\beta$ 负担显著更低，且运动越多，效果越明显。研究表明，久坐不动的人群，大脑老化速度比运动达标者快约 15 倍！

中年运动方案：

每周 150 min，这样运动最有效

世界卫生组织推荐中年人每周至少进行 150 min 中等强度运动(如快走、跳舞)或 75 min 高强度运动(如跑步、游泳)。研究中的“后来居上组”正是通过达到这一标准，成功逆转大脑风险。

实用建议如下：

- 1.零基础起步:每天 20 min 快走
从短时间、低强度开始，逐渐增加至每天 30 min，每周 5 d。利用碎片时间，如通勤快走、午间散步。
- 2.上班族对抗久坐:每 1 h 活动 5 min
久坐时，大脑血流量减少，代谢废物堆积。建议每 1 h 起身做拉伸、深蹲或爬楼梯。研究显示，即使运动达标，久坐时间长仍会抵消部分益处。
- 3.最佳运动组合:有氧 + 力量 + 平衡
·有氧运动(如游泳、骑自行车):提升心肺功能，促进脑循环；
·力量训练(如哑铃、俯卧撑):增强肌肉，刺激生长因子分泌；
·平衡训练(如太极拳、瑜伽):预防跌倒，激活小脑功能。
- 4.社交型运动效果翻倍
跳舞、羽毛球等需要协作的运动，既能锻炼身体，又能刺激社交互动，后者本身也是预防痴呆的重要因素。

警惕“伪运动”： 这些误区要避免

- 误区一：“家务劳动代替运动”
家务属于低强度活动，对心肺刺激不足，建议额外安排专门的运动时间。
- 误区二：“周末疯狂运动补偿”
突击运动易受伤，且效果不如规律锻炼。研究强调“持续增加”而非短期冲刺。
- 误区三：“仅关注体重变化”
运动对大脑的益处独立于减肥。即便体重未降，大脑已悄然受益。

在这个快节奏的时代，我们或许无法完全避免压力和环境对大脑的伤害，但通过坚持运动这个简单易行的方法，我们完全有能力为自己的大脑健康保驾护航。不妨从今天开始，用运动为未来的自己准备一份珍贵的礼物：一个健康、清醒的大脑。

来源:科普中国

如果这个动作坚持不到 10 秒,你就该警惕了



闭上双眼单腿站立你能站多久？如果你尝试过单腿站立，就会发现保持平衡并非易事。与血压、血脂、血糖等一样，平衡力是衡量健康的一项重要指标，甚至能反映长寿与否、大脑认知功能水平以及心脑血管系统的潜在问题。

单腿站立时间长或预示着长寿

平衡力涉及本体感觉、大脑对外界的判断，以及力量使用和自身调节，与衰老直接相关。此检测不仅可用于评估衰老程度，还能提示健康风险。

在国家国民体质监测中心发布的《国民体质测定标准(2023 年修订)》里，有一项测试是：

在确保安全的前提下，闭上双眼，并任意抬起一只脚，另一只踩在坚硬、平整的地面上，然后开始计时，看看能坚持多少秒。

对于 50 岁以上的中老年来说，如果闭

眼单脚站立没办法坚持 10 秒，未来 4 ~ 9 年的死亡风险明显提高，比能单脚闭眼稳定坚持 10 秒的高出 84%。如果你不到 50 岁，还坚持不到 10 秒，那么你可能真的要重视这个问题了！

平衡能力变弱影响全身健康

平衡能力不好，会影响到我们身体的方方面面：

容易摔倒

身体的平衡能力一旦下降，身体难以维持平衡，跌倒风险自然增高，身体就更容易发生各种意外。

影响心血管健康

平衡差的人下肢血流往往不畅，心脏需要更费力泵血，长此以往会加重心脏负担；调节平衡的自主神经失调，会引发血压“过山车”，损伤血管内皮，影响心脑血管健康。

关节、骨骼更易受伤

平衡能力下降后，运动能力受限，肌肉锻炼机会减少，久之，便难以带动骨骼正常运动，出现韧带半月板损伤、软骨磨损、关节疾病早发等一连串不良后果。

反应能力下降

一个人的反应速度集中体现了身体各部位的协调能力。反应力与平衡力间具有相关性，锻炼平衡力可以提高反应力，反之，平衡力下降也会影响到大脑的反应速度。

此外，平衡能力下降者，5 年内记忆力减退风险增加 40%、阿尔茨海默病风险升高 30%。

这些提高平衡能力的小动作日常可以做一做

想要增强平衡能力，可以做做下面这些运动。

首先需要再三提醒的是，进行平衡能力训练时，一定要保证自身的安全，一定要避免跌倒。如果你的平衡能力确实不太行，需要有人在旁边随时准备着搀扶你。

动作 1：单腿站立

双脚打开，站立在坚硬、平整的地面上，双臂自然向两侧平展，前期可以不闭眼，后期慢慢改为闭眼。将一只脚抬起，轻轻踩在另一只脚上，或轻轻搭在另一条腿的小腿肚上，坚持 10 秒 ~ 30 秒后，换另一只脚。如果难以保持平衡，也可以手扶墙壁或椅子。每天练习 2-3 组。

动作 2：单腿站立进阶动作

在动作 1 的基础上，将非站立的另一条腿改为做屈曲、伸展、后外展、向内收等动作。前期可以将速度和幅度控制得小一些，后期可以加大速度和幅度。每天练习 2-3 组。

动作 3：转圈

可以原地转个圈，然后停下来，静止站立半分钟，再反向转圈。转圈的速度可以从慢到快，圈数可以从 1 圈开始逐渐增加，眼睛也可以从睁开到闭上，逐渐增加难度。

动作 4：核心稳定性训练和下肢肌力训练

除了上述专门训练平衡能力的动作外，日常还要加强核心稳定性训练和下肢肌力的训练。对于老年人来说，太极拳、广场舞、瑜伽都是锻炼平衡能力的不错选择。

来源:科普中国