



食药同源与健康

青年科学主理人

考试前突然腹痛,跑了好几趟厕所;或者连着几天吃外卖后,大便不成形、浑身沉重,连笑都觉得费力……你有没有过这些经历?拉肚子和心情差,看似风马牛不相及,却在无数人的身体里悄悄上演着一场双向奔赴的“悲剧”。

现代医学发现,肠道功能紊乱与情绪障碍之间存在明确的生物学联系。而中医对此早有精辟概括“脾虚湿盛”。这四个字背后,藏着一个令人心惊的恶性循环:脾虚导致拉肚子,拉肚子加重脾虚,湿气困阻气机,最终拖垮情绪。我们就来拆解这个循环,并告诉你如何用一碗粥和一个动作,把它彻底打破。

脾虚:一场从“运化失灵”开始的连锁反应

中医说的“脾”,不完全等同于解剖学上的脾脏。它更像“中央物流系统”,负责把吃进去的食物转化成气血能量,输送到全身。这个系统一旦出问题,就叫“脾虚”。

脾虚的第一表现:拉肚子。因为脾无法正常运化水湿,食物残渣和水液混杂在一起,未经充分吸收就被排出体外。典型的脾虚型腹泻是大便稀溏、不成形,有时夹杂未消化的食物,次数不一定多,但每次都很急,尤其是饭后或早晨起床时。

湿盛:当身体变成“沼泽地”

脾虚之后,运不走的水湿就会停留在体内,形成“湿气”。湿气的特点用一个字形容就是“黏”,像沼泽一样,黏滞、沉重、阻碍气机流动。

湿气困在肠胃,你会感到腹胀、恶心、大便粘马桶;湿气泛滥到皮肤,可能长湿疹、痤疮;湿气浸淫关节,会觉得关节酸痛沉重。而当湿气蒙蔽“清阳”——也就是头部和心胸区域时,就会出现一系列精神症状。

思维迟钝:像隔着一层雾看世界,反应

恶性循环:拉肚子→不开心→更拉肚子

这个循环一旦启动,就会自我强化。

第一步:脾虚导致拉肚子。吃进去的食物没被好好吸收,直接排出去,身体得不到足够的气血滋养。

第二步:拉肚子加重脾虚。频繁腹泻不仅丢失水分和电解质,更损耗了宝贵的“脾气”。中医认为“久泻伤脾”,每一次腹泻都是对脾功能的打击。

第三步:脾虚生湿,湿气困阻情绪。脾越虚,湿越重;湿越重,脾越被困。情绪随

脾虚的第二表现:浑身没劲。气血生成不足,肌肉失养,人会感到四肢沉重、懒得动弹、说话都有气无力。这就是中医说的“脾主四肢”。

脾虚的第三表现:脑子变慢。脾也主管“升清”,把精微物质向上输送给大脑。脾虚则清阳不升,脑袋像灌了铅一样昏沉,注意力难以集中,记忆力下降。

但最容易被忽略的是第四点:脾虚会让人不开心。

变慢,做事犹豫。

情绪黏滞:高兴不起来,但不是悲伤,而是一种“闷闷的、说不出的不舒服”。

兴趣减退:以前喜欢的事变得索然无味,因为“湿”阻碍了气的流通,气血无法畅达四肢和心脉。

莫名烦躁:湿郁久了会化热,形成“湿热”,表现为心烦、口苦、容易发脾气。

这正是中医所说的“湿阻气机,蒙蔽心神”。用大白话说就是:身体里水太多,把“快乐的气”给淹没了。

之低落、沉闷、焦虑。

第四步:坏情绪反过来伤害脾胃。中医讲“思则气结”“忧思伤脾”。当你陷入低落情绪时,大脑会通过自主神经系统抑制胃肠蠕动,减少消化液分泌。于是你吃得更少、消化更差、腹泻更频繁。

至此,难以破解的恶性闭环形成了:脾虚→腹泻→情绪差→更脾虚→更腹泻→更情绪差。

子。这些因子能穿过血脑屏障,诱发“病态行为”,主要表现为疲劳、社交退缩、快感缺失。

神经递质:肠道菌群失衡会影响血清素、多巴胺、GABA的合成。腹泻患者往往伴随肠道菌群紊乱,这意味着他们的“快乐工厂”产能严重不足。

反过来,压力和负面情绪也会通过交感神经抑制肠道蠕动,减少黏液分泌,破坏肠道屏障。所以,拉肚子和不开心,在生物学层面上就是一对“难兄难弟”。

联合主办:省科普作家协会食药同源健康专业委员会、广东科技报社

拉肚子也会不开心?
脾虚湿盛与情绪低落的恶性循环

作者:李紫茜 李成辉

破局之道:“一碗粥+一个动作”

既然脾虚湿盛是核心病机,那么调理的关键就是“健脾祛湿”。而最简单有效的方法,就在厨房里和你的双手上。

(一)茯苓白术薏米粥:千年健脾祛湿第一方

这道粥脱胎于中医经典方剂“四君子汤”和“参苓白术散”的思路,选用三味药食同源的食材。

茯苓:利水渗湿、健脾宁心。它是“祛湿不伤正”的代表,既能排出多余水分,又能安抚心神。现代研究证实茯苓多糖能调节肠道菌群、抗炎。

白术:健脾益气、燥湿利水。它像一位勤垦的“土地改良专家”,一边加固脾的运化功能,一边吸走多余的湿气。炒白术效果更温和,适合长期食用。

薏米(苡苡仁):利水渗湿、健脾止泻。它擅长清理下焦的湿气,对大便稀溏尤其有效。注意生薏米偏寒,脾虚明显的人建议用炒薏米。

做法:茯苓15克(打成粉末更易吸收)、炒白术10克、炒薏米30克、大米50克;白术先加水500毫升煎煮20分钟,取药汁备用;将茯苓粉、炒薏米、大米放入锅中,加入白术药汁和适量清水;大火煮沸后转小火慢熬40分钟,至粥稠米烂;可加少量冰糖或红枣调味。

服用建议:每周喝3次至5次,连续一个月。晨起空腹或晚餐时食用最

佳。腹泻严重时可每天一次。

注意事项:阴虚内热(口干舌燥、手心发热)的人慎用;孕妇请在医师指导下使用。

(二)腹部顺时针按摩:唤醒沉睡的脾

光喝粥还不够,还需要一个“物理外挂”——腹部按摩。这个动作源自中医“摩腹”疗法,通过外力推动,帮助停滞的气机和湿气重新流动起来。

为什么是顺时针?顺着结肠的走向(升结肠→横结肠→降结肠→乙状结肠),顺时针按摩能促进肠道蠕动,帮助排气和排便。逆时针则常用于止泻。对于脾虚腹泻兼有腹胀的人来说,顺时针按摩既能缓解腹胀,又能温和地“唤醒”懒洋洋的肠道。

标准手法:平躺,双腿屈曲,放松腹部;手掌搓热,以肚脐为中心;用手掌根部或四指指腹,顺时针画圈按摩;力度适中,由轻到重,以感到腹部微微发热为宜;每次10分钟至15分钟,早晚各一次。

进阶技巧:按摩时配合深呼吸,吸气时手轻轻抬起,呼气时手下压并缓慢画圈。这样能更好地调动膈肌运动,促进腹腔血液循环。

特别提醒:饭后一小时内不宜按摩;腹部有急性疼痛、皮肤病或肿瘤者禁用;孕妇慎用。

打破循环的四个生活处方

除了食疗和按摩,以下几个习惯同样关键。

(一)少吃“生湿”的食物
甜食、油炸、冰镇饮料、过量水果(尤其是西瓜、火龙果)都会助长湿气。脾虚期间,尽量选择温热、易消化的食物,比如小米粥、蒸南瓜、煮熟的蔬菜。

(二)给情绪一个出口
拉肚子时的焦虑、身体沉重时的沮丧,都是真实的感受。试着每天写五分钟“情绪日记”,把“我今天拉了三次,觉得自己很没用”这样的念头写下来。

(三)晒太阳,尤其是晒后背
后背有督脉和膀胱经,是人体阳气最旺盛的区域。每天上午晒背15分钟,能温化湿气、提振阳气,对改善情绪低落有奇效。

(四)必要时寻求专业帮助
如果腹泻持续超过两周,或情绪低落严重影响学习、社交,请不要硬扛。

去看看消化科医生排除器质性疾病,同时找中医师辨证开方,或者咨询心理医生。一碗粥和一个按摩手法是很好的辅助,但不能替代必要的医疗干预。

拉肚子和不开心,从来都不是孤立的事件。它们是身体在用最原始的方式告诉你:你的内在环境失去了平衡,需要重新校准了。

茯苓白术薏米粥的温暖,顺着食管滑入胃中,一点一点修补受损的脾土;顺时针按摩的节奏,像潮汐一样推动着停滞的气机缓缓流动。这些看似微不足道的日常仪式,恰恰是打破恶性循环最有力的武器。

下一次,当你蹲在马桶上感到疲惫又沮丧时,不妨对自己说:没关系,我的身体只是暂时变成了“沼泽地”。明天早上,我会为自己煮一碗粥,然后在掌心涂上耐心,一圈一圈地,把阳光揉进肚子里。

毕竟,治愈这件事,从来都是从最微小的一步开始的。

现代医学怎么看?肠脑轴的“双向通话”

你可能觉得中医这套理论太玄,那我们来看看现代科学的解释。

肠道和大脑之间有一条名为“肠-脑轴”的双向通信线路。当肠道发炎或菌群失衡时,会通过三条途径影响大脑。

迷走神经:肠道内的炎症信号通过迷走神经直达大脑的情绪中枢——杏仁核和前额叶皮层。

免疫系统:受损的肠道屏障允许内毒素进入血液,激活全身免疫反应,释放促炎细胞因

李紫茜:广州华南商贸职业学院卫生健康学院。

李成辉:广东省中医院副主任医师、广东省科普作家协会食药同源健康专委会副秘书长。