



食药同源与健康

青年科学主理人

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

你有没有这样的体验：心情低落时，吃一小碗酸奶，或者嚼几口酸辣泡菜，竟然觉得胸口那股闷气散了一些？这不是错觉。现代科学发现，肠道里住着的万亿微生物，正在悄悄操控你的喜怒哀乐。而几千年前的中医，虽然看不见细菌，却早已通过“食积”与“烦闷”的关联，用发酵过的药材——神曲、麦芽、谷芽，帮无数人打通了“肠脑”之间的快乐通道。

肠道：第二个“大脑”

如果把人体比作一座城市，大脑就是市长办公室，而肠道则是日夜运转的“地下物流中心”。这个物流中心拥有超过1亿个神经元，数量仅次于大脑，因此被称为“第二大脑”或“腹脑”。它不仅能消化食物，还能独立生产神经递质——比如让你感到愉悦的血清素，人体90%

的血清素其实是在肠道合成的；还有调节情绪的 γ -氨基丁酸和多巴胺前体。

但肠道自己不会凭空制造这些“快乐因子”，它需要一群勤劳的工人——肠道菌群。这些微生物帮你分解食物、合成维生素、训练免疫系统。更重要的是，它们能通过“肠—脑轴”这条

双向高速公路，向大脑发送信号。当菌群失衡（比如有害菌过多），这条高速公路上就会出现“交通堵塞”，信号紊乱，轻则腹胀便秘，重则焦虑抑郁。

那么，如何维护这群工人的积极性？答案是：给它们爱吃的食物。而发酵食品，正是菌群最爱的“员工餐”。

泡菜、酸奶、纳豆：古人的“快乐发酵术”

早在人类发明冰箱之前，祖先们就发现：把蔬菜泡进盐水、把牛奶交给乳酸菌、把大豆裹上稻草，这些经过时间魔法转化的食物，不仅耐储存，还能让人吃了之后精神振奋。

泡菜：韩国泡菜、四川泡菜、德国酸菜……不同文化不约而同地选择了乳酸发酵。乳酸菌进入肠道后，能抑制有害菌，促进双歧杆菌等有益菌增殖。一项研究发现，每天食用发酵蔬菜的人群，其抑郁评分显著低于不

吃的人。更妙的是，泡菜中的辣椒素还能刺激内啡肽释放，带来天然的“欣快感”。

酸奶：乳糖被乳酸菌分解后，产生大量活性益生菌和短链脂肪酸。短链脂肪酸能修复肠道屏障，减少炎症因子进入血液。慢性炎症被认为是抑郁症的重要诱因之一。古希腊医生希波克拉底曾说过“所有疾病始于肠道”，而中医也有“脾主思”的理论，认为消化不良会扰乱心神。

纳豆：日本人早餐桌上的黏糊糊的纳豆，含有纳豆激酶和丰富的维生素K2。更重要的是，它富含一种叫作“聚谷氨酸”的物质，能促进肠道产生 γ -氨基丁酸，这种神经递质就像大脑的“镇静剂”，能缓解焦虑、改善睡眠。

这些发酵食品的共同点是：它们本身就是“活着的药”，携带大量益生菌和代谢产物，相当于直接把一支“快乐施工队”送进了肠道。

中医“消食导滞”：神曲、麦芽、谷芽

如果你以为只有现代人才懂发酵的奥妙，那就太小看古人了。中医虽然没有显微镜，却通过观察人体反应，建立了一套完整的“食积—烦闷”诊疗体系。

什么是“食积”？简单说就是吃进去的东西堵在了胃肠道，没有被及时运化。青少年常见的原因包括：暴饮暴食、偏爱甜腻油炸、边吃饭边刷手机（分心导致消化液分泌不足）。当食物停滞，就会发酵腐败，产生气体和毒素，反过来刺激胃肠神经，引起腹胀、嗝气、口臭，同时伴随着烦躁、注意力不集中、失眠。中医称之为“食积郁热，扰及心神”。

神曲、麦芽、谷芽是三位“消

食大将军”。

神曲：由面粉、麸皮、杏仁、赤小豆、鲜青蒿、鲜苍耳、鲜辣蓼等混合发酵而成，本身就是一种复合发酵物。它能健胃消食，尤其擅长化解米面薯芋类的积滞。现代研究发现，神曲中含有酵母菌、淀粉酶和多种B族维生素，能促进消化液分泌，同时调节肠道菌群。

麦芽：大麦发芽后干燥而成。麦芽中的 α -淀粉酶能分解淀粉，而且它有一个独特作用——疏肝回乳。对于青少年因学业压力导致的“肝气郁结”（表现为胸闷、叹气、两胁胀痛），麦芽既能消食，又能顺气，可谓一举两得。

谷芽：稻谷发芽制成，性质更温和，专攻米食积滞。它含有丰富的 γ -氨基丁酸，这正是前面提到的“镇静神经递质”。也就是说，谷芽不仅能帮肠道打扫卫生，还能直接向大脑传递“放松”的信号。

这三味药（炒神曲、炒麦芽、炒谷芽）常常用于治疗食积不化。但很多人不知道，它们还有一个隐藏技能：改善情绪。明代医家龚廷贤在《万病回春》中记载，用“保和丸”（含神曲、麦芽、山楂等）治疗“食积发热，夜卧不安，烦躁啼哭”。这可能是世界上最早的“肠脑联动”治疗方案之一。

古人早就知道“发酵”能解郁？

作者：李成辉 胡世云

从“食积烦闷”到青少年抑郁

青少年抑郁的成因复杂，但有一个现象值得关注：很多抑郁的青少年同时伴有肠胃问题。据统计，50%至70%的抑郁症患者存在功能性消化不良或肠易激综合征。这并非巧合。

想象一下：一个初三学生，每天熬夜刷题，三餐不定时，靠炸鸡奶茶续命。久而久之，肠道菌群失调，有害菌增多，产生大量内毒素。这些毒素通过迷走神经上传至大脑，激活免疫反应，导致神经炎症，进而影响情绪调节中枢。与此同时，消化不良带来的腹胀、便秘、口臭，又会让他产生“身体很脏”

“自己很差劲”的负面认知，形成恶性循环。

中医对此的描述更为形象：“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”“思则气结，劳则气耗”。长期思虑过度（学习压力）损伤脾胃，脾胃虚弱则运化失常，水湿停聚成痰，痰浊蒙蔽心窍，就会出现思维迟钝、兴趣减退、情绪低落。这不正是抑郁的核心症状吗？

所以，治疗青少年抑郁，除了心理疏导和药物干预，绝不能忽视“通肠”这一环。而发酵食品和消食导滞中药，正是低成本、高收益的辅助手段。

给青少年的“快乐发酵”食谱

不需要复杂的工具，也不需要昂贵的保健品，下面这几款发酵食疗方，可以在家轻松制作。

（一）快速泡菜（3天可食）

卷心菜切块，加盐腌制出水，挤干后放入干净的玻璃罐，加入蒜片、姜丝、小米辣，倒入凉开水没过菜，密封室温发酵2天至3天即可。每天吃一小碟（约50克），补充乳酸菌和膳食纤维。

（二）自制无糖酸奶

全脂牛奶加热至微沸，冷却到40℃左右，加入市售原味酸奶作为菌种（比例10:1），搅拌均匀后放入保温容器（酸奶机或焖烧杯），保持40℃发酵8小时至12小时。吃的时候可以加少量蜂蜜或水果，避免额外添加糖。

（三）麦芽安神茶

生麦芽15克、炒谷芽10克、茯苓10克、炙甘草3克，加水500毫升煮沸后转小火煮15分钟，滤渣饮用。适合考前焦虑、食欲缺乏、睡眠浅的青少年。每周喝3次至4次，连续一个月可见效果。

（四）消食糊

炒神曲、炒麦芽、炒谷芽各6克，打成细粉，用开水冲调成糊状，加少许红糖调味。饭后半小时服用，尤其适合吃了油腻、甜食后感觉腹胀心烦的情况。

重要提示：以上食疗方仅作为日常调理，不能替代专业治疗。如果孩子出现持续两周以上的情绪低落、兴趣丧失、自我否定、睡眠食欲显著改变，请务必带他去看精神科医生或心理治疗师。食疗是“修路”，而专业干预才是“架桥”。

结语：让古老的智慧照亮新的希望

从韩国的泡菜坛子，到日本的纳豆盒子，再到中国药房里那包散发着淡淡酒香的“焦三仙”，人类用数千年的实践证明了一个真理：肠道安宁，心灵才能安宁。当我们咀嚼一口酸爽的泡菜，喝下一杯温润的酸奶，或者咽下一碗麦芽茶，我们实际上是在喂养那个住在肠道里的“第二大脑”，告诉它：别

慌，慢慢来，一切都会好起来的。

对于深陷抑郁泥沼的青少年来说，或许改变就从一顿饭开始。与其盯着手机屏幕刷“emo文案”，不如走进厨房，亲手发酵一瓶属于自己的“快乐菌种”。毕竟，最好的药，有时就藏在最平凡的烟火气里。

胡世云 广东省中医院主任医师、广东省科普作家协会副会长兼食药同源健康专委会主任委员。

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。