

腸道不好, 大腦得病

研究發現, 腦動脈硬化、帕金森、老年痴呆、抑鬱癥都與消化道有關

大腦常被形容為人體的最高司令部，負責指揮全身各系統及器官的正常運轉。但很多人不知道的是，腸道也有自己獨立的神經系統，它的某些功能幾乎可與大腦媲美。《電子神經學雜誌》最新發表的研究顯示，腸道與大腦關係密切，甚至很多腦病的發生都與腸道有關。

腸道與大腦間有條“高速公路”

由澳大利亞弗林德斯大學尼克·斯賓塞教授等人進行的新研究，從神經學角度詳細闡述了胃腸消化系統是如何影響大腦的，其原理被稱為“腸腦互動理論”。他們發現，人的腸壁布滿一種特殊神經元，其靠近脊髓，可直達大腦，腸道就是通過這些神經元與大腦進行交流的。斯賓塞教授說：“越來越多的證據顯示，很多腦部疾病實際是先從腸道開始的，比如帕金森病。”至今為止，諸如心臟、肝臟、膀胱等其他臟器都沒發現與大腦的類似關聯。

美國醫學家埃默倫·邁耶在《第二大腦》一書中指出，腸道內神經系統監測着從食管到肛門的整個消化道，無需從中樞神經系統得到指令即可獨立運作，故被稱為“第二大腦”。首都醫科大學宣武醫院神經內科中西醫結合中心主任醫師高利說，腸道和大腦的交流其實是全方位的，涉及神經系統、免疫系統、內分泌系統等，負責傳遞信息的主要是五羥色胺、多巴胺、谷氨酸、去甲腎上腺素等雙方共通的神經遞質或激素。連接兩者的這條“高速公路”被稱為“腸腦軸”，可雙向協調、相互制約。比如，帕金森病患者在若幹年前就可能出現便秘、腹脹等胃腸道癥狀；人在壓力大時，則會出現胃痛、消化功能紊亂。

最近十幾年，大量動物實驗和臨床研究發現，腸道菌群在腸腦互動中扮演重要角色。清華大學附屬北京清華長庚醫院消化科副主任、主任醫師蔣絢說，自2009年起，微生物作為獨立的一環納入腸腦軸體系。特別是腸道微生物菌群，在其中起着重要的媒介作用。腸道菌群分為有益菌、中性菌和有害菌，共計超過100萬億個，比人體自身的真核細胞還多10倍以上。腸道微生物菌群可通過腸腦軸影響機體的生理功能及大腦功能，進而引發多種與神經精神相關的疾病。

不少腦病要查消化道

臨床中，很多看起來是腦部問題的患者，都需要進行胃腸鏡等消化系統檢查，其原因就是腸腦之間的相互影響。高利說，胃腸道可能引發的腦部相關疾病主要包括以下幾種。

腦血管病。腸道菌群紊亂後，其代謝產物變化就會經腸腦軸傳至大腦。如果引起的是脂質代謝紊亂，日積月累可致腦動脈硬化、腦梗死等。高利說，他曾治療過幾個十幾歲的腦梗小患者，孩子的血壓、血糖等指標都不高，免疫系統也正常，最終確診問題就出在胃腸道疾病上。

帕金森病。帕金森病的主要體徵是手脚顫抖、動作遲緩、肌強直、姿勢步態異常，還可伴有焦慮、抑鬱、認知功能下降等精神神經癥狀。目前醫學認為，帕金森病是因為特定腦區中多巴胺的分泌量減少，使控制動作的神經信號出現異常所致。2017年，瑞典科學家發表在《神經學》上的論文稱，對38萬人跟踪近40年的研究發現，帕金森病患者會先在腸道出現可引發腦結構異常的“問題蛋白”，該蛋白一路“爬”上大腦，若幹年後，大腦中的神經元才會受到明顯影響，繼而出現帕金森病的相關癥狀。

阿爾茨海默病（俗稱老年痴呆）。《微生物與感染》雜誌2019年刊發的一項研究顯示，如果腸道發生生理性變化，腸道及血腦屏障的通透性都會增加，有害菌代謝產物穿過血腦屏障，損害神經功能的風險就會增加。《解剖學雜誌》上刊登的一篇論文指出，當腸道菌群失調，免疫系統受到影響時，可促進與阿爾茨海默病患者相類似的大腦炎癥反應。同時，腸道內也可發現與腦相關部位病理變化一樣的物質，如老年斑、神經元纖維纏結等。

抑鬱癥。蔣絢說，腸道菌群對抑鬱癥的發生有着重要影響。發表在《自然·微生物學》上的一項比利時研究發現，與正常受試者相比，患有抑鬱癥的受試者的微生物組中，缺少兩種腸道微生物，即糞球菌屬和小類杆菌屬。當年齡、性別或抗抑鬱藥等因素影響微生物組時，這一研究結果仍然成立。有專家分析認為，腸道微生物可能通過改變代謝來調控腸腦軸，進而“傳播”抑鬱表型。

呵護腸道全身受益

“不但機體的生理活動與胃腸道功能密切相關，患者的治療康復走勢同樣與其密不可分。因此，改善胃腸道功能是防治多種腦病的核心內容之一。”高利說：“臨床遇到腦血管狹窄或閉塞的患者時，如果不能放支架且藥物治療效果不佳，我們會考慮從調理腸胃入手，經常能收穫不錯的



療效。”若從預防的角度出發，兩位專家認為，人人都應呵護腸道，其益處可惠及大腦甚至全身。

適當多吃富含膳食纖維的食物。食物中的膳食纖維包括可溶性和不可溶性兩大類，可溶性膳食纖維來源於果膠、藻膠、魔芋等，不可溶性膳食纖維主要來源於粗糧、豆類和水果蔬菜，其中，含膳食纖維較高的蔬果包括芹菜、蓮藕、胡蘿卜、西蘭花、牛油果、蘋果、香蕉、橘子等。

堅持攝入發酵乳製品。以酸奶、奶酪為代表的發酵乳製品，不僅具有奶製品高鈣、富含優質蛋白的優勢，部分產品還含有一定量的活性有益菌，對保護消化道健康有一定促進作用。但需要提醒的是，益生菌對環境的要求比較苛刻，要在低溫條件下保存，如果酸奶等產品的物流、銷售環節不能嚴格保證冷鏈環境，保健功效有限。因此，應盡量挑選選藏條件好、生產日期近的發酵乳製品。

不要亂服益生菌或益生元補充劑。益生菌能幫助維護腸道健康，益生元則能幫助生成益生菌，但無論哪種補劑，都不建議身體健康的人盲目服用。在西方一些國家，醫生建議胃腸道功能不好的成年人可補充包含10種菌群的、菌株總含量在100億單位或以上的益生菌1-3個月，但醫學界對其確切效果尚無定論。一般情況下，健康人從食物中攝取足夠的膳食纖維，即可促進胃腸蠕動，維護腸道菌群平衡。如確實存在菌群紊亂問題，應先諮詢醫生，視情況遵醫囑服用。

合理使用抗生素。抗生素能殺死有害菌，也會損傷有益菌，長期使用抗生素易導致腸道菌群失調，出現腹瀉、便秘等癥狀，嚴重者甚至損及全身，必須杜絕濫用。

專家表示，判斷腸道是否健康的標志之一是排便情況。若排便規律、大便通暢，且性狀沒有異常改變，可基本判定腸道功能無異常；否則，則應首先通過調整飲食、規律作息、增加運動等進行改善，便秘者還可每天進行順時針腹部按摩，以促進腸道蠕動和排便。晚上睡前用熱水泡腳也是不錯的選擇，有助於加快血液循環和新陳代謝。

孤獨削弱老人自理能力

搬到陌生的城市生活，整天待在家裏照顧孫子，另一半突然逝去……孤獨感成了許多老人的“心頭病”。據美國“心理中心”網站報道，與正常人相比，孤獨癥患者死亡率超過50%，而肥胖癥患者死亡率僅比正常人高18%。

《美國醫學會雜誌》上曾刊登一篇文章，研究者為了觀察孤獨癥對60歲以上老人的影響，對4.5萬人先後進行了長達10年的研究。結果顯示，孤獨的老人在完成日常活動（如穿衣服和洗澡）、上肢

活動、走路、爬梯子時存在困難，患高血壓、糖尿病、心臟病、抑鬱癥的幾率高，死亡率也更高。

孤獨癥還會影響人的免疫系統。美國加利福尼亞大學洛杉磯分校、戴維斯分校以及芝加哥大學的一項研究發現，孤獨癥會導致白細胞等單核細胞出現異常，使人體抵制外界感染的的能力下降。美國芝加哥大學心理學教授約翰·卡西波建議，孤獨老人要多和朋友相處，積極參加家庭聚會，擺脫惡性循環。



膳食纖維比芹菜還多, 蛋白質含量接近豬肉

毛豆, 既是蔬菜又能當“肉”



時下，毛豆大量上市，煮毛豆、絲瓜燴毛豆、肉末炒毛豆……每一道都讓人胃口大開。然而，毛豆的營養怎麼樣？啥樣的更新鮮？怎麼吃更健康呢？本期，《生命時報》特邀中國疾病預防控制中心營養與健康所研究員何麗詳細解讀吃毛豆的學問。

菜豆兼備, 營養全面。毛豆其實就是青年時期的黃豆，水分含量大，幹物質相對黃豆較少，但維生素C含量較高，達到27毫克/100克，更像是蔬菜。而黃豆的水分含量很低，蛋白質、碳水化合物含量都在35%左右，屬於幹豆類。何麗特別強調，毛豆雖然屬於蔬菜，但它更兼有豆類的營養保健功效。比如，毛豆蛋白質含量比一般蔬菜都高（13%左右），接近豬肉，並且屬於優質植物蛋白，素有“貧民之肉”的美名；其鈣、鉀、鎂、鋅、硒以及維生素E含量都很高，尤其是鈣含量比牛奶還高。因此，無論是處在骨骼發育期的孩子，還是面臨骨質疏鬆的中老年人，都可以多吃些毛豆。此外，毛豆中也含有大豆甾醇、皂苷、大豆低聚糖等保健成

分，常吃有助降血脂，防治心血管疾病。

毛豆是蔬菜中的“纖維之王”。一提到膳食纖維，大家首先想到的是芹菜、油麥菜、菠菜、韭菜等綠葉蔬菜，其實毛豆才是蔬菜中真正的“纖維之王”。何麗告訴記者，毛豆的膳食纖維含量高達4.0%，這比芹菜莖（1.2%）、油麥菜（2.1%）、菠菜（1.7%）、韭菜（1.4%）等都要高出很多。膳食纖維不僅可增加飽腹感，幫糖尿病和肥胖癥患者或正處在體重控制期的人減少進食量，還有助於調節腸道菌群健康，對預防便秘、輔助降低血糖和血脂都有着積極作用。因此，高血脂、糖尿病、肥胖等慢病患者可常吃些水煮毛豆。

茸毛多的豆莢更新鮮。毛豆營養豐富，但能夠挑出新鮮、嫩度適中的毛豆也非常關鍵。何麗介紹，盡量選擇顆粒飽滿的豆莢，顏色以青綠色最好，偏黃者可能已經變老。豆莢表面的白色茸毛越全、越密，說明毛豆越新鮮，反之說明儲存時間太長。毛豆買回來應盡量當天食用，否則應裝在保鮮袋裏放冰箱冷藏室儲存。

三招煮出翠綠的毛豆。在毛豆的衆多做法中，最簡單、最流行的當屬水煮毛豆。煮毛豆時，如何才能讓其顏色保持碧綠？何麗為大家支了三招：第一，煮前可先用鹽水浸泡，鹽能使毛豆中的葉綠素趨於穩定，從而阻止其在煮制過程中被高溫破壞而變色。第二，等水開後再放毛豆，並且煮時全程不要加鍋蓋。第三，毛豆出鍋後迅速放入冷水中浸泡，讓其快速降溫。

毛豆營養雖好, 但并非人人適合。毛豆中低聚糖含量較高，其消化速度慢，容易引起脹氣，胃腸功能較弱者或慢性腹瀉者應少食或不食。另外，烹飪時一定要徹底煮熟，因為生毛豆中含有胰蛋白酶抑制因子、植物紅細胞凝集素等抗營養物質，若沒有煮熟，吃後可能出現頭暈、嘔吐、腹痛等問題。

牙疼, 咬個紅茶包

牙疼起來讓人“痛不欲生”。美國俄亥俄州牙醫凱爾·博根在“美國新聞與世界報道”網站撰文，總結了牙疼的應急家庭驗方。

1. 溫鹽水漱口。由膿腫引起的牙痛，可用溫鹽水漱口。它能衝洗掉膿液、殺死細菌，起到暫時的止痛作用。

2. 塗抹丁香油。一些牙科材料中用到丁香油，有一定止痛效果。將幹淨的棉簽、棉球浸入丁香油，然後塗抹在疼痛處，幾分鐘就能見效。

3. 敷冰袋。用冰袋敷在臉上牙齒疼痛的部位，可以暫時減輕感染或口腔手術造成的疼痛和腫脹。

4. 熱敷。研究表明，熱敷比冷敷更快、更深刻地穿透組織，起到止痛作用，從而加速炎症癒合。

5. 咬個紅茶袋。拔牙後疼痛、出血，輕輕咬住茶袋能起到暫時的止痛作用。許多茶袋含有單寧酸，是一種收縮血管的收斂劑。在所有茶葉中，紅茶的收斂作用最強。

上述只是暫時的緩解辦法，患者應盡快就醫。牙痛原因很多，需要通過牙醫檢查才能明確病因。

