

肠道细菌的“江湖”，关乎颜值、免疫……

# 菌群“三足鼎立”，动态平衡更健康

记者 王怡/文 吴畅/图

每个人的肠道内，都“寄居”着数以万计的微生物，这些被统称为肠道菌群，它们对维持人体健康有着至关重要的作用。

近日，一则关于“肠道菌群会影响颜值”的话题登上网络热搜，引得广大网友纷纷围观留言。还有不少人表示，肠道菌群不仅能左右颜值，还会影响心情、体重甚至是免疫系统。这是真的吗？



## “深藏不露”的肠道菌群

婴儿出生后，肠道菌群有一个慢慢积累、生长的过程，在整个消化系统中，促进食物分解与消化的各种微生物，与日常健康生活息息相关。

据台州恩泽医疗中心（集团）恩泽医院消化内科主任医师黄勤介绍，一个健康的成年人，胃肠道内寄居着种类繁多的微生物，它们构成了一个巨大而复杂的生态系统。具体有多夸张？举个例子。相关数据显示，一个人肠道内的微生物群，数量超过人体细胞总数的10倍，总重量可达2-3斤。

这些看起来毫不起眼的“寄生物”们，事实上可是深藏不露的。“肠道里的菌群，主要分为有益菌、中性菌（条件致病菌）、有害菌这三大类，当肠道菌群处于健康状态时，其中的有益菌数量是有害菌的数千倍。”黄勤说，但当菌群影响因素急剧变化，肠道内有益菌数量大量减少，有害菌数量迅速增长，肠道菌群的平衡自然就被打破了。

有益的肠道菌群，有助于帮助人体处理、消化食物，维持肠道内微生态的平衡，激活免疫力，以此对抗入侵体内的病原菌。维持肠黏膜的正常生理功能。因此，如果肠道菌群失衡，人体的消化功能就会受到影响，产生腹泻、消化不良等问题。

此外，有益的肠道菌群对肠道还具有一定的调节和营养作用，做各种有益身体健康的“零散”工作。

## 肠道菌群可以影响体重

相信大多数人都经历过便秘的痛苦。事实上，引起便秘的因素有很多，但我们可以联想到，肠道菌群是其中一个很重要的因素。

“健康的肠道内，有益菌占优势，例如极具代表性的双歧杆菌、乳杆菌等，这些菌群具有调节肠道正常蠕动、维持生理功能的作用。”黄勤说，当一个人的肠道内缺少这些有益菌时，肠道的蠕动功能会大大降低。此时，肠腔内的粪便就不易排出体外，造成便秘。

当然，肠道菌群的功能远不止如此。不少研究表明，

肠道菌群不仅能左右颜值、心情，还会影响体重，甚至是免疫系统健康。

“基因和饮食的结合，决定了哪种菌在我们的肠道中更占优势。”黄勤说，保持健康和体重的关键，在于拥有平衡且多样化的肠道菌群。因此，肠道菌群对体重增加或减少有着一定影响。

换句话说，如何健康饮食，给肠道细菌“花园”正确“施肥”，是减肥成功与否的重要因素。“对于有减肥需求的肥胖人士来说，医学上还可以通过肠菌移植，重建正常功能的肠道菌群，最终实现减肥治疗的目的。”黄勤说。

此外，一些容易过敏的人群，平时也要多注意肠道菌群的健康。相关研究显示，过敏性疾病的发生与机体自身免疫系统发育不全、免疫调控机制不完善有关，而肠道菌群可能影响机体的免疫系统。

“肠道是人体最大的免疫系统，很多门诊常见的炎症性肠病，一般被认为是自身免疫性疾病。”黄勤说，实现肠道菌群的动态健康、平衡，也能为机体提供必要的免疫力，避免此类疾病。

## 维持肠道菌群动态平衡

那么，既然肠道菌群于人体而言如此重要，如何保持这些“寄生物”的健康呢？

首先，要养成良好的生活习惯。“吃饭要做到定时定量，不要无故拖延吃饭时间，也不要频繁吃夜宵，增加肠胃负担。”黄勤说，饭后最好休息半小时后再到外面走走，不仅有利于肠道健康，还能提高工作效率。

饮食方面，大家要注意兼顾多样性和均衡性，不能只偏爱某类食物，日常摄入的食物，要包括牲畜、家禽、鱼、蛋、蔬菜和水果以及全谷物，避免过多吃甜、辣食物和油腻饮食，少喝饮料，少吃零食，让肠道休息，也可以帮助清除肠道内的食物残渣。

其次，避免熬夜，生活规律，坚持运动，保持阳光乐观的心态，才是健康长寿的关键所在。

当然，并不是体内的有益菌越多越好，有害菌越少越好。在黄勤看来，这三种细菌之间的关系很复杂，肠道菌群最健康的状态，应当是三种菌群维持动态平衡。

## 吃泻药悠着点 乱吃会加重便秘

台州市中心医院胃肠外科  
副主任医师 杨余沙/讲述 潘敏超/整理

人这一生，多多少少会遭遇一些尴尬的事情，比如便秘。多数人对它不以为意，毕竟谁还没有便秘的时候呢。但对它可不能轻视，坐在马桶上猝死的人可不少。这次，我们讲讲便秘的危害与预防。

医学上，便秘指的是在多种致病因素的作用下，结肠和肛门的结构功能发生改变，患者出现排便减少、排便困难、排便不适等情况的一类疾病。从症状上来查看，便秘带来的最直接的影响是肠道方面的疾病，例如痔疮、肠梗阻、直肠炎、肛裂，长期便秘还会带来痤疮、口臭、肥胖、精神萎靡等现象。

我们一般将便秘根据严重程度分为轻度、中度、重度。轻度指的是排便困难相关症状较轻，对患者工作生活影响不大，患病时间少于6个月。轻度便秘可以采取保守治疗，比如使用通便药、润滑剂、灌肠剂等药品。如果经过相应治疗，效果不好或无效，就是中度便秘。如果还因便秘患上精神心理障碍，就是重度便秘。

所以大家不能小看便秘这种“小毛病”，严重起来，会带来可怕的后果。临床上，我们见过长期便秘患者表现出抑郁、焦虑、孤僻等症状，更严重的会患上精神分裂症，甚至有自杀倾向。除了精神方面的可怕后果，对于心血管不好的人群，特别是老年人群体，因为便秘诱发的心脏病、脑卒中也不少见。

日常生活中，引起便秘的原因主要包括年龄增大、运动过少、饮食结构不合理、肠道神经系统受到损害等。可见便秘多与自身生活习惯息息相关。

首先我们建议多吃富含纤维素的瓜果蔬菜，多喝水。饮食结构要改变，做到荤素搭配，粗细混搭。

合理的运动能增加肠道蠕动，病房里许多手术后的病人，我们会鼓励他们尽早下地走动，可以促进肠蠕动。

另外还要养成一些利于排便的生活习惯。比如在早上起床时以及早餐后，这两个时间段都是“天然”的排便时间，可以选择在这两个时间段进行排便，初期就算没有成功也可以坚持一段时间，直至养成习惯。许多人有蹲坑时看手机的习惯，这是不利于排便的，我们应该把注意力集中在排便上。在有便意的时候不要憋，应顺应便意，特别是容易便秘的人。

需要注意的是，便秘患者吃泻药要谨慎。有些便秘患者依赖药物，一便秘就吃促排便的药物。这样很容易因为滥用泻药而造成肠道神经系统受损，这类情况到最后会发展为顽固性便秘，导致没有药物可以缓解便秘。因此关于便秘药物的使用，应该谨慎一些。我们一般推荐温和性的缓泻药物，应避免经常使用刺激性泻药。

便秘也是病，不用害羞，必要时一定要来看医生。

