



# 古代人如何洗牙护牙

牙是人体最重要的咀嚼器官之一,在日常生活中,保护好自已的牙尤为重要,牙不但可以咀嚼食物、帮助发音、保护口腔健康,而且对于容貌也有很大的影响。现代人们护牙的方法多种多样,最常见的就是每天用牙膏刷牙1~2次,以及定期洗牙。那么,古人是如何洗牙护牙的呢?

苏东坡的“牙齿保健法”。苏东坡是宋代著名的文学家,享年64岁。苏东坡一生精通养生之道,著有《上张安道养生诀论》《问养生》等。他在《东坡志林》中有一则《治

眼齿》的口腔保健小文:“目忌点洗。目有病,当存之,齿有病,当劳之,不口同也。”又记鲁直语云:“眼恶剔决,齿便漱洁。治目当如治民,治齿当如治军,治民当如曹参之治齐,治军当如商鞅之治秦。”颇有理,故追录之。

“治齿当如治军。”足见苏东坡对牙齿的重视程度。苏东坡保健牙齿的方法,主要有以下几种:

一是浓茶固齿法。他认为用普通茶叶泡浓茶,饭后用来漱口,既能除油腻,又不伤脾胃。留

在牙齿缝中的残渣,被茶浸漱后,自然冲出,不必用牙签剔牙。而牙齿经过茶水漱洗后,逐渐坚固密实,牙虫也自然消除。现代医学实验研究证实,茶叶中含有较多的氟元素,有防龋、防口疾、杀菌消炎之功效。

二是叩齿咽津法。叩齿咽津是古人保护牙齿、保健身体的重要方法之一。苏东坡对这种方法颇有研究。他曾撰写一《养生诀》,其要点为:子时后,披衣坐着,面向东或南,叩齿36次。四指握拇指,抵腰,排除一切杂念、心静,呼吸均匀,意念内观五脏,心火入下丹田,慢慢吐气,呼吸平静后,以舌头搅动唇齿、内外漱口,口水暂不咽下。连续做三次,将津液吞咽、气入丹田,左右手趁热搓摩脚心涌泉穴、脐下、腰脊间,接着用手揉眼、耳、脸、颈项发热,再捏鼻梁左右各5~7次,手梳头100余次,睡

下,一觉直到天亮。据说按《养生诀》所介绍的方法坚持100天后即可见效,可做到少梦甚至无梦,能大大提高睡眠和生活质量。

三是揩齿固牙法。苏东坡在《仇池笔记》中写到了一则“服松脂法”:松脂以镇定者为良。细布袋盛渍水中,沸汤煮之,浮水面者,新篲掠取投新水中。久煮不出者弃不用。入白茯苓末,杵罗为末,每日取三钱匕着口中,用少熟水漱,仍如常法揩齿,更啜少熟水咽之,仍漱齿。牢齿、驻颜、乌须也。意思是说用松脂及白茯苓末熬制成药膏,然后每天用小勺子舀出15克左右拿来揩齿,揩好齿后再用热水反复漱口几次。此法不仅可以牢固牙齿,还可以养颜防老,保持头发乌黑发亮。

苦参也可用于洗牙护牙。苦参味苦、性寒,经现代科学研究证实,苦

参具有清热燥湿、杀虫利尿、清热消炎止痛的功效。古代很多史书中也记载着苦参护牙治牙的方法。《史记》中记载齐国有个大夫患了牙病,寻得名医淳于意医治。淳于意给这位齐国大夫开了味药,让齐大夫用苦参汤漱口,连续漱口五六天,便可药到病除。宋代的沈括在其《梦溪笔谈》中也记载了一个军官用苦参刷牙治牙的方法。甚至在上千年前的远古年代,人们就已经发现并使用野生药物来进行口腔保健,这是非常了不起的。

《周礼》载“鸡初鸣,咸盥漱”,说明春秋战国时期人们就已经养成了清晨用盐水漱口的好习惯。虽然用苦参漱口可以消除异味,但当时还没有发明牙刷,无法清除牙缝间的残渣。直到东汉末期,《佛说温室洗浴众僧经》载“六者杨枝”,意为和尚们洗浴时用杨

柳枝刷牙,这是迄今为止有关牙刷最早的记载了。隋代巢元方著《诸病源候论》中有:“食毕常漱口数过,不尔,使人病齲齿。”这里在提醒人们饭后漱口,不然会得齲齿。在牙刷发明之前,古代漱口普遍采用含漱法,以盐水、浓茶、酒为漱口剂。唐代孙思邈著《备急千金要方》:“每日以一捻盐内口中,以暖水含……口齿牢密。”宋代张杲的《医说》里说:“世人奉养,往往倒置,早漱口不若将卧而漱,去齿间所积,牙亦坚固。”元代《延寿书》有用浓茶漱口的记载:“凡饮食讫,辄以浓茶漱口,烦腻既去,而脾胃自和,凡肉之在齿,得茶漱涤,不觉脱去而不烦挑剔也。盖齿性苦,缘此渐坚牢而齿蠢且自去矣。”

古人对于护牙洗牙方法的探索,体现了古人伟大的生活智慧。

(汪志)

## 祛湿需防「四不当」

每到炎炎夏日,有的人会感到胃口不佳、身体发沉、四肢无力、昏昏欲睡。中医认为,这是湿气重的表现。医生建议,在夏季这个湿气比较重的时节,从源头做起是最好的预防方法,在生活起居的方面要防止“四不当”,以防湿邪缠身。

防止“穿”不当。夏季,室外气温高,空调房内温度低,此时室内外温差大,要注意及时增加衣服,防止湿气遇冷产生寒湿、遇风产生风湿。如果晚上睡觉想开空调,温度不宜低于26℃。另外,洗澡后要尽快把头发吹干,以防湿气入侵。

防止“食”不当。生冷食物是寒性食物,寒与湿结合,就会损耗脾胃,引起食欲减退、腹痛腹泻等症状。此外,酒能生湿,湿能助火,火湿结合而成痰。因此,夏季饮酒会使气机不畅,损伤肝脾功能。此外,食用油腻、过咸、过甜等食品,会加重脾胃负担,导致脾胃运化功能减退;宜多吃一些薏米、红豆等具有祛湿、养生功效的食物。

防止“住”不当。长期居住在密闭的环境,会加重湿气。因此,要经常开窗通风。此外,睡眠不足会使脾胃运化功能减退,每天应保证6~7个小时的睡眠。

防止“行”不当。《黄帝内经》中说,“久坐伤肉”。所谓“伤肉”,实际伤的是脾胃。如果脾胃受伤,运化水湿的功能就会失调,体内湿气就会加重。中医认为,“动则生阳”,阳气可祛除湿邪。每天进行慢跑、健步走等有氧锻炼,可以促进身体的代谢。也可以辅以拍手,拍打腋窝、肘窝、腹股沟等处,帮助体内湿气的排出。

(刘桂云)

## 自我按摩缓解神经衰弱

自我按摩可以有效缓解神经衰弱,主要是通过按摩,反射性地影响神经中枢的功能,使头晕、失眠、多梦等不适症状得到改善。按摩还能起到舒筋活血、通利关节,减轻肢体疼痛等作用。

按头 每晚临睡前半小时,先搓热双掌,然后将双手掌贴于面颊,两手中指起于迎香穴,向上推至发际,

睛明穴、攒竹穴,然后两手分开向两侧至额角而下,食指经耳门返回起点,如此反复按摩30~40次。

搓胸 取盘膝坐位,用右手平贴右肋部,向左上方搓至左肩部,共30次;然后左手平贴,自左肋部搓至右肩部,共30次。

揉腹 取盘膝坐位,用一手掌叠于另一手掌上,按于腹部,以脐为中

心,先顺时针方向揉腹30次,再逆时针方向揉腹30次。

抹腰 取盘膝坐位,两手叉腰(四指向后)沿脊柱旁自上而下抹至臀部,共30次,如发现有压痛点,可用手指按压20~30秒钟。

揉膝 取坐位,用两手按于两膝髌骨上,由外向内揉动30次,然后再由内向外揉动30次。

搓脚掌 取坐位,用左手握左踝关节,右手来回搓左脚掌(足底前半部)30次,然后右手握右踝关节,左手搓右脚掌30次。(胡佑志)



## 藏族酥油茶与酸奶茶

酥油茶是藏族人民最爱喝的一种饮品。藏族人民“中可三日无粮,不能一日无茶”。藏胞,无论男女老少,酥油茶都是每天必备的饮品,每人每天要喝二三十碗。所以茶壶往往终日放在炉上,以备随时喝茶之需。

藏族喝酥油茶的习俗由来已久,相传与唐朝时期文成公主到西藏和亲有关。文成公主初到西藏,不习惯喝牛羊奶,后来将牛羊奶与茶水合饮,味道甚佳,之后流传开来,形成了酥油茶。

酥油茶还是藏族人民待客时必不可少的食品。藏族人民待客很讲究礼节。当宾客前来,主妇便会热情地奉上糌粑,一种用炒热的青稞粉和茶汁调成的粉糊,也有较干而

捏成团状的。随后,就会一一递上茶碗。茶碗极为考究,一般为木制,贵重的由翡翠制成,通常会镶嵌金、银或铜。主妇会礼貌地按照客人的辈分大小,先长后幼,一一倒上酥油茶,请大家饮用。主客双方,一边喝酥油茶、吃糌粑,一边互相交谈。

客人喝酥油茶时不可狼吞虎咽,一喝而光。这是不文明不礼貌的行为。喝茶时不要喝个底朝天,在碗底留有余茶才符合藏族的习俗,同时主妇也会将此视作是对其打茶手艺的一种赞许,便热情地为客人斟满。

如客人腹中已饱不想再喝,可将剩下的少许茶汤礼貌地泼在地上,就表示已经喝饱了,主妇便心领神会,不再劝喝。酥油茶滋味丰富,涩中带甘,咸里透香,既可暖身御

寒,又可滋润肺腑,适合高寒干旱地区居民饮用。

在西藏,喝酥油茶是一种享受。如果你能有机会观看藏族人民制作酥油茶,更是一种美的欣赏。藏族妇女站在铜制或是银制的打茶桶旁,手握木棒,一边手打酥油一边欢歌笑语,节拍明快,歌声动听,动作优美。这体现了藏族妇女们对于生活的热爱。

此外,藏族牧民也喜欢喝酸奶茶。他们用诗歌来赞美这种酸奶茶:“夏天的牛奶比水多,酸奶吃了能解饿;夏天的牛奶流成河,早晨夜晚随你喝。”藏民说,酸奶茶既能止渴,又能充饥,还能消乏。

特别是经过草原上的长途跋涉,薄暮牧归,天热口干舌燥肚饥

之时,喝上一碗酸奶茶,疲乏和劳累会顿然消失,立感精神焕发。

酸奶茶色香味俱佳,洁白如脂,芳香扑鼻,鲜嫩质细,清凉微酸,酸中透甜,别有滋味。嗜甜者,还可加上一勺白糖。酸奶茶还具有保健作用,比牛奶更富营养。据科学研究表明,酸奶茶有助消化,增进食欲,可抑制肠道细菌生长,还可降低胆固醇,预防动脉硬化,亦可治疗轻微腹泻,兼有饮食和保健双重功效。

(欧阳军)

