

观牙悟道 养齿固本

上古之时,“牙”专指后方负责研磨食物的白齿,与前方切割食物的“齿”各司其职。在中医典籍中,“齿为骨之余,牙为肾之标”,一颗牙齿的荣枯,便是一身精气盛衰的外在写照。读懂“牙”字背后的养生深意,护牙即是固本,养牙方能延年。



咬合相交,贵在调和守恒

“牙”是典型的象形字,金文、小篆的字形描摹出上下臼齿交错相合、彼此呼应的模样,上下咬合,不偏不倚,方能研磨食物。这一造字形态,暗含古人平衡调和的养生理念。上下牙齿相互配合,如同人体阴阳二气,一上一下,一开一合,彼此制衡,才能维持机体稳态。若咬合失衡,咀嚼无力,水谷难以细化,后天脾胃运化便会受累;阴阳失和,脏腑气机紊乱,百病便容易滋生。

脾胃为后天之本,所有食物必先经过牙齿充分研磨,减轻胃肠负担。细嚼慢咽,依靠臼齿充分碾磨食材,是“牙”给予后人最朴素的养生启示。不少老年人吃饭狼吞虎咽,未经充分咀嚼便吞咽入腹,长期加重脾胃负担,消化不良、腹胀嗝气接踵而至。

“牙”字交错咬合的形态,衍生出经典养生功法——叩齿。古语云:朝暮叩齿三百六,

七老八十牙不落。上下牙齿轻轻相叩,复刻字形中相交相合之态,能够疏通口腔经络,促进津液生成。口中津液便是古人所说“金津玉液”,缓缓咽下,可濡养脏腑、滋润食道。很多老人晨起口干舌燥,便是津液不足、气机不畅,坚持叩齿吞津,顺应“牙”开合相交之理,调和一身气机,长久坚持可改善口干、消化偏弱等问题。

牙齿咬合有度,不可用力过猛,如同养生讲究适度,过劳、纵欲、暴饮暴食,皆是耗伤本源。牙齿坚硬,却不能一味逞强,长久咬硬物易松动破损;人体脏腑虽有耐受限度,肆意耗损则精气亏虚。养生贵在阴阳相合、动静相宜,守住平衡,方能长久安康。

牙映肾精,护牙即是固先天

牙齿由肾精滋养而生,牙最能反映肾精充盈与否。女子七岁肾气盛,齿更发长;男子八岁肾气实,发长齿更。人到中年之后,肾气渐衰,最先显现的变化便是牙齿松动、牙缝变宽、牙齿脱落,这便是肾精衰减的外在信号。

先天之本在于肾,养护牙齿,本质是养护肾精。很多老年人将牙齿松动当作正常衰老现象,放任不管,殊不知牙齿日渐脱落,往往提示肾气亏虚,若不及时调养,后续容易腰膝酸软、记忆力减退、腿脚无力。牙龈归属阳明胃经,胃火旺盛,牙龈红肿出血;脾胃虚弱,气血不足,牙龈萎缩。因此养护“牙”,兼顾先天肾精与后天脾胃,先天后天同调,才是完整的养生思路。

生活之中诸多习惯,悄悄耗伤牙齿与肾精。常年嗜食冰饮、酸甜硬物,损伤牙体,耗散精气;熬夜劳累、思虑过重,暗耗肾精,加速牙齿老化。古人留下诸多护牙良方,除叩齿吞津,还有小便时紧咬后槽牙,借咬合固摄肾气,防止精气外泄。日常饭后漱口,保持口腔洁净,避免浊气上扰,兼顾脾胃,减少胃火滋生。

护牙从来不止口腔局部调理,而是全身调养。坚持规律作息,不熬夜耗伤肾精;饮食清淡,减少辛辣甜腻保护脾胃;适度运动,强健骨骼,可以滋养牙齿。

找到

足底牙齿反射区

很多人护牙只想到刷牙、洗牙、叩齿,却很少知道,在足底,有对应牙齿、牙龈的反射区。

足底牙齿反射区位置在双脚脚背,大脚趾根部两侧。大脚趾根部内侧对应上牙,大脚趾根部外侧对应下牙。

足为根,头面五官的气血下行汇聚足部。牙齿关联肾、胃两条经脉。肾主骨,胃经入上齿龈,大肠经入下齿龈。刺激足部反射区,可疏通胃、大肠、肾经气血,缓解虚火、胃火引起的牙龈肿痛、牙齿酸胀敏感。

日常操作方法:每晚温水泡脚10-15分钟(40℃左右)泡热双脚,擦干后用拇指指腹,轻柔按揉脚背大脚趾根两侧牙齿反射区,每侧2-3分钟,力度酸胀为宜,不要大力按压破皮。适合人群:牙龈容易上火肿痛、牙齿酸软、熬夜后牙疼发作的中老年人。

搭配以下两个辅助反射区,效果更好。

肾脏反射区(足底,第二、三跖骨之间偏上区域),肾养齿,经常按揉可固本,改善牙齿松动、牙根无力。

胃、大肠反射区,胃火重容易牙龈红肿出血,配合按揉,减少反复牙痛上火。

顺应四季阴阳 调养齿龈安康

牙齿的荣枯和四季气机流转息息相关。

春主生发,肝气升腾,是牙龈肿痛的高发时节。春季阳气向外升发,肝气郁滞极易化火,肝火引动胃火,循经络上熏齿龈,常常突发牙龈红肿、牙痛出血。不少老人春季爱吃春笋、羊肉、韭菜等发物,更容易助长体内火气,诱发口腔不适。春季护牙,重在清疏火气,饮食清淡,减少辛辣温热发物。日常可轻柔按揉合谷、内庭等穴位清泻胃火,坚持淡盐水饭后漱口。叩齿力度宜轻柔,不宜过

重刺激牙龈。同时保持心情舒畅,少生气动怒,防止肝火上扰,从源头减少春季上火牙痛。

夏季湿热弥漫,冷饮寒凉是伤牙元凶。盛夏暑湿交蒸,很多人贪图凉爽,频繁吃冰西瓜、冰汽水、冰镇甜品。寒凉骤激,不仅会刺激牙釉质,诱发牙齿敏感酸痛,还会损伤脾胃阳气。脾胃为后天之本,气血生化不足,齿龈得不到滋养,更容易萎缩松动。碳酸冷饮还会腐蚀牙面,加重蛀牙风险。夏日养齿,首要管住口腹之欲,少食冰饮、甜腻之物。饭后及时清洁口腔,湿热重易滋生细菌,

增加牙周炎症概率。建议温水刷牙,避开冰水刺激牙齿,兼顾保护牙体与脾胃,不让湿浊郁积体内。

秋令主燥,燥邪耗伤津液,牙齿易干涩失养。秋风渐起,津液耗散,很多老人常会口干舌燥,唾液分泌变少。唾液本是口腔天然保护层,能够润滑牙龈、抑制细菌,津液匮乏,牙龈干涩、牙根暴露、牙齿酸软的问题便接踵而至。秋季护牙核心在于生津润燥,古法叩齿吞津尤为适合。每日早晚静心叩齿,口中生出津液,缓缓咽下,

濡养脏腑,滋润齿龈。饮食上多吃银耳、百合、梨等润燥食材,少吃油炸、燥热零食,避免耗伤津液。刷牙动作放缓,选用温和护龈牙膏,减少干燥环境下牙龈损伤。

冬日寒邪内敛,肾气闭藏,护齿重在固本养肾。冬日养齿,重在固摄肾精,养护根本。晨起、睡前坚持叩齿固元,减少坚硬食物磨损牙体,洗漱多用温水,规避冷刺激。作息早睡养精,不熬夜耗伤肾气,搭配足底肾脏反射区轻柔按揉,上下同调。

本报记者 李由