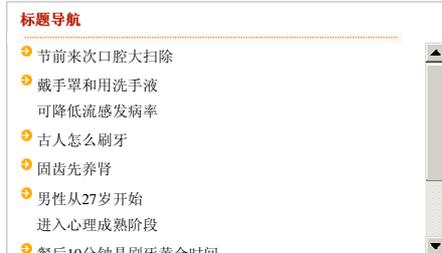




第6版：健康关注

上一版 < > 下一版



2010年2月5日 星期五

本报首页 | 版面导航 | 标题导航
☰ 上一期 下一期 ☲

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

固齿先养肾

齿，乃人体最坚硬之骨骼，具有支撑面部的作用，还有主司咀嚼、帮助发音的生理功能。中医学认为，正常人的牙齿洁白润泽且坚固，是肾气旺盛、津液充足的表现。因为肾主骨生髓，髓乃肾中精气所充，而“齿为骨之余”，即齿与骨同出一源，故牙齿亦为肾中精气所充。

正因为牙齿与肾以及骨骼有着密切的关系，所以健齿要重视养肾。如果肾精不足，骨髓空虚，骨骹失养，在小儿可见发育迟缓，骨软无力，出现“五迟”、“五软”。其中“五迟”便包括“齿迟”，即生牙过晚。在成人可因骨质疏松痿软，而见腰膝酸软甚则足痿不能行走，以及牙齿松动、容易脱落的情况。

中医根据肾主骨的理论，运用补肾的方法可起到壮骨健齿的作用。

古语云：“百物养生，莫先固齿。”人的先天禀赋不同，牙齿亦然。因为与先天之精——肾的充足与否密切相关，故先天不足者，即使很注重口腔卫生，患龋齿的可能性也会很大。而当这些人年老时，肾精衰弱，牙齿也更易早早脱落。所以，中医认为养肾精是护齿所必需的。先天禀赋充足，后天又加以养肾精，则齿白而固，不易脱落和生病。具有补肾壮阳作用的鹿茸、补骨脂、菟丝子、蛤蚧、冬虫夏草、杜仲、续断等，有滋阴补肾作用的枸杞、石斛、黄精、墨旱莲、女贞子、龟甲、鳖甲等，都可随症应用。还有一些食物也具有补益肾精的作用，如黑芝麻、桑椹、瘦猪肉、山药、花生等。

在日常三餐的每一次咀嚼运动中，我们也可以养护肾精，保护牙齿。唾液为肾精所化，反过来又可滋养肾中精气，有“玉浆”之称。在牙齿咀嚼食物的同时，口中也分泌唾液。进食时细嚼慢咽，可使饮食中的水谷精微与唾液充分混合并吸收。脾主运化水谷精微，先天之肾可得到后天之脾的充养，故脾健可使肾精得养。

三餐之后，叩齿36次，也能固肾健脾、帮助消化。中医学认为，每日叩齿，可收肾坚固之功。方法为：口轻闭，前后牙齿各叩击36次。（陈卫英）

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537
传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366
Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened