

养生保健 试试叩齿吞津法

唾液，主要由口腔内的三大唾液腺（腮腺、舌下腺、颌下腺）以及众多小唾液腺分泌而成，是一种无色透明的液体。中医将泪、汗、涎、涕、唾五种分泌物分别对应五脏，称为“五液”。其中，唾与涎同为口津，即唾液。唾较为黏稠，由肾所化；涎较为稀薄，由脾所化。



AI制图

唾液的功能与益处：

补肾润津——唾由肾所化，能够滋润肾脏，促进肾脏功能的正常发挥，从而维持身体的阴阳平衡。

和脾健胃——涎由脾所化，能够和脾健胃，增强消化系统功能。

滑利关节——中医认为肾主骨生髓，唾液能够强肾补元，肾精充足则滋养骨骼、关节，使关节灵活有力。

补益脑髓——唾液对大脑和神经系统有补益作用，有助于提高记忆力。

延年益寿——中医历来重视津液的保养，认为经常吞咽唾液可以延年益寿。

吐口水这一行为可能对身体健康造成哪些危害？

耗伤津液：频繁吐口水导致体内津液耗损，出现口干、咽干等症状，影响身体的整体健康。

损气伤神：唾液为肾之液，多唾远唾会损耗肾中阴精，进而损伤气血，影响精神状态。

影响消化：唾液中的酶类能促进食物初步消化，吐口水减少口腔唾液量，会影响消化效率。

破坏口腔生态：唾液中的抗菌物质维护口腔生态平衡，吐口水则打破这一平衡，增加患口腔疾病的风险。

如何维护唾液健康？

保持口腔清洁：定期刷牙、使用牙线及漱口水，减少口腔细菌，促进唾液分泌与唾液腺功能。

适量饮水：充足水分维持口腔湿润，促进唾液分泌，保持口腔健康。

均衡饮食：均衡摄入营养，多吃富含维生素与矿物质的食物，如水果、蔬菜、全谷物等，促进唾液腺功能。

避免不良习惯：改掉频繁吐口水、用口呼吸等不良习惯，保护唾液健康。

叩齿吞津法：

叩齿——全身放松，摒弃杂念，心静神凝，口唇微闭，闭目。然后上下牙齿有节奏地互相叩击，以36次为佳。可根据牙齿健康程度控制力度。

搅舌——叩齿结束，用舌贴着上下牙床、牙龈、牙面柔和自然地搅动36次。

漱津——产生的唾液不要咽下，继续搅动，待唾液增多后，口含唾液用两腮做漱口动作36次。

吞津——最后将津液分三次缓缓咽下，意守丹田，晨起练习效果最佳。

唾液在中医中具有重要的保健作用，是体内津液的重要组成部分。通过以上措施，可以更好地发挥唾液的保健作用，维护身体的整体健康。

（据《大河健康报》）

二月二理发不仅是习俗 更是一场身心调理的仪式



AI制图

3月20日是农历二月初二，在这一天“理发”是一项传统习俗。澳门城市大学大健康学院侯胜田教授表示，“二月二，龙抬头，孩子大人要剃头。”这个习俗表面是理发，实则是一场身心调理的仪式。

侯胜田教授表示，从心理层面说，人需要仪式感来切换状态。春节过完，正月也结束了，理个发，剪掉的是“旧”，迎来的是“新”，心里那根弦重新绷起来，人就精神了。

从身体层面说，中医认为头为“诸阳之会”，百脉所聚。农历二月初二正值春阳初生，此时梳头、理发，可通过机械刺激激活头皮末梢神经，

改善局部微循环。现代研究证实，梳头对降血压、预防脑血管意外、延缓脑衰老具有积极意义。

澳门城市大学大健康学院身心健康研究团队观察发现，参与传统节日仪式的个体，心理归属感和生活节奏感明显更强，焦虑水平也更低。有研究证实，传统节日家庭仪式与心理健康呈正相关。仪式感并非虚设，它帮助人们把日子过得有盼头。

侯胜田教授表示：“二月二，剃的是头发，顺的是心情，养的是身体。老习俗能传下来，从来不只是因为吉利，更是因为它管用。”

（据人民日报健康客户端）

春捂是个“技术活”

春天是阳气升发的季节，就像大自然中的草木抽枝发芽一样，人体的阳气也开始向外、向上生长。此时养生，关键在于顺应自然，保护并助长初生的阳气，为一年的健康打下基础。

俗话说“春捂秋冻”，但这“捂”也是有讲究的，不是穿得越多越好。

“捂”要有度，循序渐进

春季天气乍暖还寒，早晚温差大。此时不要一下子把厚衣服全脱掉，要随着气温回升慢慢减衣，让身体有一个适应的过程。同时注意，当气温持续在10摄氏度以上时，就可以适当减衣了。如果捂得满身大汗，风一吹反而容易感冒。

“捂”对重点，事半功倍

春捂要遵循“下厚上薄”的原则，重点做好两个部位的保暖工作。背部保暖：背部是人体阳气运

行的“总督”，受寒会损伤阳气，体弱者尤其要注意背部保暖。

腿部保暖：人体下半身的血液循环比上半身差，更容易受寒。一些爱美的女性如果过早穿上薄裙露出双腿，长期如此可导致关节炎等问题。

特别提醒的是，睡觉时一定要用被子盖好腹部，防止胃肠受凉。

“捂”有讲究，穿着得法

1. 春季着装要宽松舒适，有利于气血运行和阳气升发。可选择夹克衫、运动装等，尽量避免穿过紧的衣裤束缚身体。

2. 最好采用“洋葱式”多层穿衣法，以便随气温变化增减衣物。

3. 衣服面料应具有一定的透气性和吸湿性。

4. 衣服颜色宜选择粉红、浅蓝、米黄等淡雅明亮的颜色，与春天美景相映成趣，也有利于心情愉悦。

（据“健康报微信公众号”）

