

## 做好日常牙齿保健

■ 郭旭光

对中老年人来说，做好日常牙齿保健，既能固齿，又能增强消化吸收功能，非常有益身体健康。我是一名医生，有一个不错的护齿小招。首先采取舒适的坐姿，集中精神做9次深呼吸，然后相继做以下几个动作：

**鼓腮。**闭口咬牙，用两腮和舌头做漱口动作，连续36下。漱口时，口内多生津液，分3次慢慢咽下，意送丹田。久练则津液增多，经常做此动作，可达到间接按摩牙龈、保护牙齿的目的，同

时又能使面部饱满，不易塌陷，故津液有助于增长丹田之气。

**叩齿。**注意四句话：心静神凝把齿叩，上下牙齿互轻击，数至六六三十六，效能固齿除牙疾。叩齿时，要使所有的牙都接触。

**按摩。**先用两手掌心按前额，再向下按至下颚、耳旁，接着再按头顶、前额。此动作反复做10遍，可使清阳上升、百脉调和、气血不衰。☞

（“养生经”栏目内容为作者个人观点，仅供参考）



人到老年，很多人晚上睡不好。我认为，提高睡眠质量，除了培养良好的睡眠习惯、规律作息，还要注重“四调”。

**调精神。**《黄帝内经》曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”调精神是指虚静养神，保持内心清静、心态平和。睡前我会注意避免做以下事情：观看紧张、刺激的电视节目，看手机，情绪激动，思考工作和生活中遇到的问题。

**调呼吸。**通过调息方法来调神，改善睡眠的效果更佳，缓慢、均匀地呼吸有助于睡眠。因为人体呼吸的节奏慢了，心跳就会随之减慢，气血运行、生命活动也会跟着缓和下来，这样可安然入睡。

**调起居。**人的生命活动与自然界的变化息息相关，因此，人们的生活起居要顺应四时变化。

日常生活中，我努力做到衣着适宜、饮食合理、起居合宜、动静相随，具体为：起居有度，睡眠环境保持安静，空气清新，创造有利于入睡的条件；睡觉时，穿柔软、舒适的睡衣，保持四肢温暖；睡眠时间相对规律，不熬夜，也不随意睡懒觉。

**调饮食。**“胃不和则卧不安”。可见，饮食有节才能胃和夜安。首先，饮食上，我主要以清淡、易消化食物为主；少吃油腻、煎炸熏烤、刺激性食品，戒烟限酒。其次，注重晚餐时间及进食量。我的晚餐时间一般在下午6~7时。一日三餐的摄入量比例我采用“343”原则，即早餐占三成，午餐占四成，晚餐占三成，晚餐比午餐少1/4为佳。最后，睡前不进食或大量饮水，避免因胃肠刺激让大脑兴奋或夜尿增多而导致频繁起夜。☞

## 老年『不寐』要『四调』

■ 王荣华