

本文引用:王 丹,何清湖,张冀东,龚兆红,孙贵香,孙光荣,杨玉芳.国医大师孙光荣论“一日六漱是良方”[J].湖南中医药大学学报,2018,38(9): 978-980.

国医大师孙光荣论“一日六漱是良方”

王 丹^{1,2},何清湖^{2,3},张冀东⁴,龚兆红³,孙贵香^{2,3*},孙光荣^{2*},杨玉芳³

(1.杭州师范大学,浙江 杭州 310018;2.国医大师孙光荣湖南工作室,湖南 长沙 410208;
3.湖南中医药大学,湖南 长沙 410208; 4.中国中医科学院中医基础理论研究所,北京 100700)

〔摘要〕 养生十诀是国医大师孙光荣沉潜养生领域几十载总结出一套朴约丰富的养生理论。其中第六诀为“一日六漱是良方”,针对漱口护齿的具体内涵,孙老师编有歌诀以便科普世人:一日六漱是良方,晨起三餐与睡前;再加午间小睡后,刷牙漱口别嫌烦;清洁口腔防蛀牙,口气清新精神爽;有助保持好身材,诸多疾病亦可防。

〔关键词〕 养生;一日六漱;孙光荣

〔中图分类号〕R2-0

〔文献标志码〕A

〔文章编号〕doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2018.09.002

Discussion on "Six Gargles a Day Is a Good Regimen" by National Chinese Medicine Master Sun Guangrong

WANG Dan^{1,2}, HE Qinghu^{2,3}, ZHANG Jidong⁴, GONG Zhaohong³, SUN Guixiang^{2,3*}, SUN Guangrong^{2*}, YANG Yufang³

(1. Hangzhou Normal University, Zhejiang, Hangzhou 310018, China; 2. National Chinese Medicine Master SUN Guangrong studio of Hunan, Changsha, Hunan 410208, China; 3. Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China; 4. Institute of Basic Theory for Chinese Medicine, China Academy of Chinese Medicine Science, Beijing 100700, China)

〔Abstract〕 National Chinese medicine master Sun Guangrong has been digging into the health preserving field for decades and summarizes a set of full and plain health preserving theory, named Ten Rhymes of Health Preservation. The sixth rhyme is "Six gargles a day is a good regimen". Based on the specific connotation of protecting oral health, Professor Sun creates a poetry to educate people: Six gargles a day is a good regimen at different time points - morning, three meals, bedtime, and after a midday nap; don't think of brushing your teeth and gargling as troubles; clean your mouth to prevent tooth decay, and refresh breath refresh spirit; this not only helps maintain a good figure, but also prevent many diseases.

〔Keywords〕 health preserving; gargling; Sun Guangrong

上世纪70年代,世界卫生组织提出健康10条标准,其中第8条为“牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血”。这与中医健康标准的第5条“牙齿坚固”是相吻合的。“民以食为天,食以齿为先”“百物养生,莫先口齿”“百病从口入”,皆言明了口齿护理的重要性。国医大师孙光荣对齿龈健康亦十分重视,在其凝练汇聚了几十载养生体悟而创“养生十诀”中,第六诀便阐明了其养龈护齿之心

得,名为“一日六漱是良方”。具体歌诀为:一日六漱是良方,晨起三餐与睡前;再加午间小睡后,刷牙漱口别嫌烦;清洁口腔防蛀牙,口气清新精神爽;有助保持好身材,诸多疾病亦可防。本文试逐一述其内涵,以兹普化世人。

1 一日六漱是良方,晨起三餐与睡前

古人讲养生防病,不欲渴而凿井。民间早有“牙

〔收稿日期〕2017-09-15

〔基金项目〕国家中医药管理局“国医大师孙光荣工作室建设项目”资助;国家中医药管理局2014年中医药行业科研专项(201407004);湖南中医药大学中医诊断学国家重点学科开放基金项目(2013ZYD21);湖南省学位与研究生教改项目(JG2014B043);湖南省卫计委科研项目(B201546)。

〔作者简介〕王 丹,女,硕士,研究方向:中医亚健康学,中医治未病与健康管理的国医大师孙光荣学术思想研究。

〔通讯作者〕*孙光荣,男,国医大师,教授,主任医师,E-mail:13911126358@qq.com;*孙贵香,女,教授,硕士研究生导师,E-mail:84663423@qq.com。

痛不是病,一痛要人命”的说法,即便常见如舌下生疮,风火牙疼等,仍让人寝食难安、苦不堪言。不如求得防病要法,消患于未兆。此外,现代研究表明^[1],口腔中最大的隐患是牙菌斑,牙菌斑是口腔常见感染性疾病如龋齿和慢性牙周病的始动因子,也是慢性牙龈炎的主要致病因素。正确的漱口刷牙方法能够清理口腔牙菌斑,然而其一般会在被清除后的1~6 h内新生。那么究竟如何尽量减少牙斑菌的滋生,以消未起之患而护齿龈周全?根据《现代牙周病学》的观点,尽管单纯的漱口并不能消除菌斑,但它对保持口腔卫生、延缓菌斑的形成有积极的意义^[2]。这为孙老师所主张的勤漱固齿方提供了现代支撑。而何为勤漱?孙老师言一日六漱也。

第一漱为晨起之时。我国早在成书于秦汉时期的《礼记》中便有“鸡初鸣,咸盥漱”的记载,说明晨起漱口古已有之。而及至今日,晨起漱口刷牙更是已然成为人们日常生活的一部分。究其原因,是由于口腔的自洁作用主要在白天清醒状态下由唾液分泌完成,而夜间睡眠时间长且口腔大多处于封闭状态,口腔温度湿度又适宜,此时口腔就相当于培养皿,形成了利于细菌繁殖的缺氧环境。而经过整个夜晚的培养,牙斑菌等细菌大量滋生发酵产酸,导致口腔发粘,或干、或涩,且容易产生异味。若夜间张口呼吸,则口腔与外界相通,空气中的一些灰尘、细菌通过呼吸进入口腔,破坏口腔卫生。而此时刷牙不仅能清除口腔异味,更重要的是防止口腔内细菌、污垢随着早餐进入人体的肠胃,引发胃炎、肠炎等疾病。

第二、三、四漱分别是早餐后、午餐后以及晚餐后,因其原理和方法相同,故统称三餐后漱口,一而论之。隋代巢元方所著的《诸病源候论》中记载:“食毕常漱口数过,不尔,使人病龋齿。”元代忽思慧在《饮膳正要》言明“凡食讫温水漱口,令人无刺激口臭。”明代张景岳亦在其著作《景岳全书》指出:“每于饭后必漱,则齿至老坚白不坏。”说明古人早已注意到食后漱口的重要性。三餐后牙面、牙缝中会积聚食物的残渣,如果不及时清除,残渣就成了细菌繁殖最好的培养基。而饭后10 min漱口可以将刚刚附着在牙齿表面却尚未被细菌发酵的食物残渣冲掉,从而减少牙病^[3]。同时如果吃了气味较浓烈的食物,食毕口中总会不甚清爽,张口也易引起他人不适感。所以孙老师认为餐后牙齿一定要清洁,不能留有异物,以免细菌腐蚀牙齿,言谈遗臭。

第五漱为睡前。宋人张杲的《医说》中曾指出“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。”明代郭伟编著的《金丹全书》中亦

有“饮食之毒,积于牙缝,于当夜晚洗刷,则垢污尽去,齿自不坏。”可见夜间漱口可以去饮食之残留,强调了睡前漱口的重要性。而上文也已阐明,夜间细菌极易滋生发酵,睡眠中的8 h由于食物残渣酵解的6~8 h相近,睡前若不清洁口腔,有害细菌的数量就会大大增多,而长期的牙齿不洁会加速牙齿衰老,从而引发齿病。

2 再加午间小睡后,刷牙漱口别嫌烦

除了以上五漱,第六漱是午间小睡后。由于生活节奏加快,日常午睡往往易被忽略,而这午睡后的一漱就更显得尤难执行了。故孙老师特将其与前五漱分开,以期引起重视。首先,午睡是人体自然生命周期活动的一部分,是有益且必要的。一者,午时同子时一般,是人体阴阳盛衰交替之时,《黄帝内经》曰:“阳气尽则卧,阴气尽则寤”,“午”时正是人体经气“合阳”之时,有利于养阳。二者,根据子午流注的规律,午时是“心经循行的时间”,此时小憩片刻(一般建议为半小时)有利于预防心功能失调而出现心脑血管疾病。二者短短不过两刻钟的时间,或许只是“入静”养生而未进入真正睡眠,亦需要认真洗漱。

这是由于午餐时一般肥甘厚味较为丰盛,尽管饭后漱口,口腔内的食物残渣也不能尽去,而此时天地人三面阳气皆处于一天之中最为旺盛之时,胃气熏蒸,留浊于口。此时人处于睡眠状态或是“入静”状态,口腔内的唾液分泌减缓,口腔自洁功能也随之降低,加之阳气正隆,比夜间更易滋生细菌,从而引发口腔异味。故午睡后比晨起更易出现口中黏腻不爽。此时漱口,一者去浊排污,二者清新口气。若有条件,还可辅以含有薄荷的牙膏清洁口腔,薄荷提神醒脑的功效有助于提高下午的工作效率。

需要说明的是,漱口和刷牙是两个不同的动作,形式上有区别。漱口是利用液体含漱,而刷牙则需要运用具体工具,如古人曾用右手中指为工具,古籍中亦应用马尾刷、“木齿”(即印度人的“杨枝牙刷”^[4])、“米斯瓦克”^[5]、柳枝、刷牙子、布^[6]来清洁牙齿的记载。由于刷牙漱口皆为清洁口腔、固齿护龈的方法,且日常多接连进行,故孙老师提出的漱口法,包含了刷牙和漱口两个方面。同时,明代高濂所著《遵生八笺·却病延年笺》中言:“齿之有疾,乃脾胃之火薰蒸。每清晨睡醒时,叩齿三十六遍,以舌搅牙龈之上,不论数遍,津液满口,方可咽下,每作三次乃止。及凡小解之时,闭口咬牙,解毕方开,永无齿疾。”这种叩齿咽津鼓漱的方法,亦属于孙老师六漱之“漱”的范畴。因此,孙老师所提倡的一日六漱,不仅重数量,方法

以及质量亦不可忽视。

3 清洁口腔防蛀牙,口气清新精神爽

大部分人一生只有一副恒牙,牙齿损伤后是不能自我修复再生的,同时由于口腔的特殊环境致使其自洁能力有限,稍假以时辰便成为细菌滋生的温床。而人们在进食之后残留在口腔的食物残渣往往会与大量繁殖的细菌结合,发酵后产生相应的酸性物质对牙齿表面进行破坏,一些诸如蛀牙、龋齿等等口腔疾病就随之而来,因此保持口腔清洁的重要性不言而喻。孙老师主张要清洁口腔防蛀牙,除了单纯的以清水漱口,条件允许的情况下可添加适当的物质增强漱口固齿之功。如苏东坡的《漱茶说》中有“每食已,辄以浓茶漱口,烦腻即去,而脾胃自和”的论述,说明早在我国宋代就有以茶水漱口的习惯,而现代药理学研究也表明,茶叶中含有的茶黄素、茶多酚和氟化合物等物质具有抗菌、防龋的作用^[7]。此外,古代文献中亦有以盐水、酒水、中药水等^[8]漱口的记录。而现代学者亦从黄芩漱口液^[9]为代表的中药有效成分、微酸性电解水^[10]、铁调素等^[11]生物化学角度对多种漱口水的护齿抑菌机制进行了探索,可以认为适宜的漱口剂对预防口腔疾患有一定的作用。

此外,我国自古就是礼仪之邦,对社交礼仪十分注重。口腔中的食物残渣经过发酵分解会产生异味,为俗称的口气,不仅影响口腔健康,也影响到了正常的人际交往。孔平仲《孔氏谈苑》中记载^[12],唐朝三省六部的长官去见皇帝,嘴里都要含上一枚丁香果,利用丁香果挥发出来的丁香油来祛除口臭,以免给皇帝留下不好的印象。孙老师自小受儒家文化熏陶,为人恪守儒家之礼,处事尽显鸿儒之风,认为“衣饰言谈系养生”,而拥有一口整齐白净的牙齿和口气清新,则人“安”,安则神清气爽,怡情益性。

4 有助保持好身材,诸多疾病亦可防

齿与脏腑、经络均有密切联系^[13]。《素问·上古天真论》曰:“丈夫八岁,肾气盛,齿更发长……三八,肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极……五八,肾气衰,发堕齿槁”。齿乃骨之余气所化,与骨同源,靠肾气的充养得以生长,龈护于齿,为胃津所滋润。而口为饮食通道,脏腑要冲,脾气之开窍。可见人之口、齿、龈,与人先天之本、后天之本皆关系密切,故而能反映人全身脏腑功能之盛衰。而《灵枢·经脉》中证明了人体经络中足阳明胃经及手阳明大肠经别循行与齿均有密切联系。所谓“百病从口入”。牙齿健康不仅是一个人体健康的重要标志,同时也对全身健康有着重要影响。例如入睡中咬牙磨齿者,多因

胃热、虫积或消化不良;牙齿松动,齿根外露者,多见于肾虚者或白叟;牙齿干燥,甚至齿如枯骨者,多为肾阴枯竭,属病重等。刘学等^[14]研究表明,某些系统性疾病如细菌性心内膜炎、胃炎、慢阻肺、类风湿性关节炎、骨质疏松等与口腔中的病灶关系密切。

口腔防护问题是饮食问题的先锋,而勤漱口是诸多口腔相关疾病防护的坚盾。嚼杨枝(即古代漱口的方法)有“一销宿食,二除痰病,三解众毒,四去齿垢,五发口香,六能明目,七泽润咽喉,八唇无皴裂,九增益声气,十食不爽味”(佛教《大方广佛华严经》)的作用。孙老师提倡的一日六漱除上述作用外,还能调节口腔环境达到“中和”,从而有助于保持健美的形体,预防诸多疾病。

孙老师认为口腔养生的总则可以一语概之:一日六漱是良方。一日六漱不仅是孙老师实践经验的总结,更凝练了古代经典及现代医学对口腔清洁的科学论述;不仅在数量上有要求,其方法及质量亦不容忽略。同时需要注意的是,孙老师的养生法则均不离“中和”,在具体运用过程中切不可千人一面,应当结合个人情况,万事“合则安”,如此,则牙坚齿固,续命延年有望矣。

参考文献:

- [1] 周学东.实用口腔微生物学与技术[M].北京:人民卫生出版社,2009:45-48.
- [2] 孟焕新.临床牙周病学[M].北京:北京大学医学出版社,2014:246-251.
- [3] 李刚.我国古代关于漱口和漱口剂的记录[J].口腔护理用品工业,2008,18(4):52-53.
- [4] 赵双战.牙刷溯源[J].中华医史杂志,2006,36(3):186-189.
- [5] 马兰.伊斯兰文明与人类的口腔保健[J].中国穆斯林,2013(6):45-47.
- [6] 王玉.古代清洁口腔的洗漱方式[J].口腔护理用品工业,2017,27(5):37-38.
- [7] 谢晓晖,周永奎,付锦锋.茶黄素的生物学及生理功能研究进展[J].饲料研究,2013(7):4-9.
- [8] 李晓军,朱晴.中国古代菌斑控制措施及用具源流略考[J].中华中医药学刊,2008,26(4):769-771.
- [9] 刘金平,高玲焕.牙周基础治疗联合黄芩漱口液对糖尿病合并牙周炎龈沟液中炎症标记物和氧化应激产物的影响[J].现代中西医结合杂志,2018,27(15):1688-1691.
- [10] 徐静,熊纪敏,辛鹏举,等.微酸性电解水的性能与口腔应用研究进展[J].中华医院感染学杂志,2018,28(12):1913-1916.
- [11] 朱莹,李涛,冯云枝.铁调素在慢性牙周炎性牙槽骨吸收中的作用[J].湖南中医药大学学报,2017,37(8):905-909.
- [12] 李刚.世界最古老口香糖[J].中国实用口腔科杂志,2010,3(2):105.
- [13] 刘淑彦,董尚朴,潘永梅.《黄帝内经》齿病理论探讨[J].中国中医基础医学杂志,2016,22(5):592-593.
- [14] 刘学,李焱,章立群,等.低强度脉冲超声在种植牙同期植骨术后的疗效观察[J].临床口腔医学杂志,2015,31(1):55-58.