

从牙龈看气血和脏腑：

淡白色要补气,暗红色需养阴

牙龈是牙齿生命的土壤，牙龈健康决定了牙齿健康，而牙齿对于生命的重要意义不言而喻。古语云：“百物养生、莫先固齿”。牙龈的作用是顾护牙齿、协助咀嚼。因此，维持牙龈的正常生理功能，就是保护我们的身体健康。如何自行判断牙龈的健康状况，了解藏在牙龈中的健康密码？其实，从牙龈颜色入手便能略知一二。

常见牙龈颜色有粉红色、暗红色、暗紫色、淡白色及鲜红色。粉红色是牙龈本色，也是最健康的颜色。由于疾病引起的牙龈颜色异常，根据中医辨证分型，各有不同。

”



➡ 牙龈鲜红色：胃火炽盛

胃中实热之邪炽盛，胃气失和，机能亢进，胃火上炎，热盛伤津，则会导致牙龈出现鲜红色，严重者还会出现牙龈出血。同时伴有牙周或牙龈胀痛、舌苔黄厚、口干、脾气急等。对于这种情况，通常使用牙周刮治法，即用中药消除牙龈局部炎症。同时，用清热解毒、清泻胃火的中药熬成汤剂（黄芩 10 克、丁香叶 10 克、连翘 15 克、金银花 15 克）早晚漱口或口服。

➡ 牙龈淡白色：气虚

中医认为，看牙龈可知晓气血。牙龈是非常容易观察气血的部位，如果人气血不足、气虚体乏，牙龈颜色多为淡白色。常常表现为清晨咯痰、口腔有暗红色唾液，舌质表现为胖大、齿痕、苔白，同时伴少气乏力、失眠多梦、腰膝酸软等气虚症状。调理气虚可选用具有补气功效的药物，比如人参、西洋参、党参、太子参、茯苓、山药、白术、黄芪、灵芝、大枣等中草药。气虚者平常应多参加锻炼增强体质，传统的健身方法最为适宜，比如太极拳、太极剑等。饮食上，多吃补气食物，比如小米、糯米、扁豆、胡萝卜、豆腐、红薯、鸡肉、猪肚、马铃薯、香菇等。

➡ 牙龈暗红色：阴虚

阴虚型体质人群的牙龈颜色表现为暗红色，常伴有脾气急躁、夜梦多、手脚心偏热等症状，口腔内唾液量少、总觉得口干等。“金元四大家”之首、养阴派学说创始人朱丹溪指出：“人，阴常不足，阳常有余；阴虚难治，阳虚易补”，补阴常用石斛、玉竹、天冬、银耳、鸭梨、鸭肉、桑葚等药食同源之品，可起到养阴生津的功效。阴虚体质的人性情较急躁，容易心烦发怒，这是阴虚火旺，火扰神明之故，故应遵循“恬淡虚无”“精神内守”的养神之法。平时在工作中，对非原则性问题，少与人争，以减少激怒。假期可到乡村静养，远离城市喧嚣。

➡ 牙龈暗紫色：血瘀

在患有多年牙周病、同时年纪较大的人群中，牙龈颜色可表现为暗紫色，部分可在牙龈上看到凝血块或瘀血，舌苔为黄苔或白苔。这种情况在中医看来属血瘀型。这些人群还会表现出一些血瘀症状，比如头目眩晕、面色青暗、口唇暗淡等，年龄偏大者有冠心病，常出现心前区刺痛等，并伴有牙痛等症状。血瘀型人群可常吃山楂片、适量饮用葡萄酒，以活血化瘀、改善血液循环。适当运动同样重要，有利于调节血瘀，推荐跳舞、打太极拳、练八段锦等。血瘀体质者在精神调养上，需要培养乐观情绪。精神愉快则气血和畅、营卫流通，有利血瘀体质的改善。

小贴士

需要提醒的是，牙龈颜色异常也并非一定预示身体有恙，某些客观因素也会导致。比如，某些地区人群，由于特殊水质（含氟高、含钙高、重金属污染），牙龈颜色会有一些色

素沉着，可呈现暗紫色、褐色、暗红色、淡白色或淡黄色。还有一些人牙龈黏膜组织较薄，牙龈和骨壁贴得较近，牙龈颜色呈淡白色。这些情况仍属于正常牙龈，不必过于担心。

据新华网

早晨口苦,疏肝调情绪

口苦是中医临床常见的一种病症，以肝热、胆热、心热为主要病因，与情志、情绪等方面也密切相关。

口苦与脏腑“肝”关系密切

中医认为，口苦与脏腑“肝”关系密切。肝主疏泄，有疏通气机、畅达全身各部位、促进精血津液运行输布、脾胃之气升降、胆汁分泌排泄及舒畅情志情绪的作用。如果肝火旺、肝热，就会导致这一系列功能受到影响，进而诱发口苦症状。同时，口苦与情绪也相关。随着生活节奏加快，人们精神压力不断增大，个人情绪越来越容易失控，导致了口苦的发病人群逐渐呈现了情志为病的特点。肝气喜条达而恶抑郁，情志不遂、肝气郁结，就会导致横逆犯胃，使胃失和降，胆汁上溢而出现口苦。因此，有口苦症状的人群，平时一定要注意调节情绪，用平常心面对生活中的琐事，保持心情舒畅。对于口苦症状的调理，再给大家

推荐一些小方法：

症状较轻者可以喝茶饮

玉米须茶：
取玉米须 30 克、绿茶 10 克泡水，可清湿热、利肝胆。
决明玫瑰菊花茶：
取玫瑰花 10 克、决明子 15 克、杭白菊 10 克泡水，可疏肝、理气、解郁。
板蓝根菊花饮：
取板蓝根 30 克、菊花 10 克泡水，可清肝胆之热。

症状较重者可以食疗

菊花薏米冬瓜糖水：
菊花 15 克、薏米 30 克、冬瓜 100 克、白糖 15 克，加水先煮菊花、薏米 30 分钟，去二药留汁，放入冬瓜煮汤，汤成加入白糖即可。
冬笋香菇汤：
冬笋 250 克、香菇 50 克，冬笋洗

净切丝，香菇切片，一同放入锅内翻炒 20 分钟左右，再加入清水、调料煮沸即可。

黄花粥：

黄花菜 30 克、瘦肉末 15 克、适量糯米，以上食材加清水，煲成粥。

实在不行,用这些方法

如果以上方法都不能缓解，可在医生指导下服用中成药。口苦证属胆热证的可以用小柴胡汤丸，证属肝胆郁热证的可用龙胆泻肝丸。肝胆郁热证人群还可以用中指点揉阳陵泉、曲泉等穴位，每次 50 下，每天 2 次，有酸胀感为佳，可清利湿热，促肝气舒畅调达、胆汁疏泄通畅。还可以晨起时敲打胆经，胆经位于大腿外侧，每敲打 4 下算一次，每天敲左右大腿各 50 次，也就是左右各 200 下。敲打时，力度要适中，敲打后有酸胀感属正常现象。另外，口苦者在饮食上应忌食辛辣、油煎、烧烤等燥热之品，可多进食汤水，以清淡饮食为主。

据新华网

早晚梳手脚 全身补能量

大家都知道用梳子梳头有保健作用，其实，人体还有两片天然的养生土壤，就是手掌和脚掌。中医认为，人体十二经脉的起始或末端都汇集于手脚，按摩手脚心，可以疏通经脉，调理脏腑阴阳及气血，给全身补充能量。

1.平衡阴阳。中医认为，任何疾病的发生都是人体阴阳失去平衡的结果。病邪作用于机体，正气奋起抗邪，邪正交争，人体阴阳的相对平衡遭到破坏，气机升降失常，气血不调，从而产生一系列病理变化。而按摩手掌和脚掌，就有调整脏腑功能、平衡阴阳的作用。

2.通经活络。经络是人体运行气血、沟通表里、联系四肢百骸的系统。故《灵枢·经脉》说：“经脉者所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”若一条经络发生病变，经络病症与内脏病症都会找上门。比如手太阳肺经不畅，其一会出现经络病症，表现为头痛、发热、恶寒无汗、鼻塞、头痛、胸痛等；其二会有内脏病症，表现为咳嗽、哮喘、气急、胸闷、咽喉肿痛、小便频数、大便溏泄、手心烦热、咯血等。许多疾病在发生发展过程中，皆可导致经络不通，通过手掌和脚掌按摩可以疏通经络，滑利（润滑而利于活动）关节。

3.调气活血。调和气血的方法是运用巧妙的按摩，以疏通经络，行气活血，促进和改善生理循环，使人体气血充盈而调畅。气和血的运行是相辅相成的，气行则血行，血瘀则气滞。按摩手掌和脚掌能调畅气血，是通过三个方面的作用实现活血化瘀的：一是通过按摩手法直接促进气血流通；二是促进肢体组织的活动；三是使肢体关节被动活动，以达到动则血行，血行则瘀化的目的。

具体操作手法是：用梳子背部来回刮拭手掌心、脚掌左右两侧及脚掌心，以发热为度。同时，可用梳把按压手脚心以及手脚掌按压有痛点的部位，每个 20 次为宜。

需要提醒的是，由于早晨和晚上是唤醒身体和脏腑休息的时间，故此方法最好每天早晚各做一次。

据新华网

戌时,热浴行气血

戌时，指晚上 7—9 点。此时，大自然阴气更盛，阳气敛藏。在人体内，戌时正值心包经当令。中医认为，心包位于胸廓之内、两乳之间，又称“膻中”。其主要生理功能是协助心肺传输气血，温煦脾胃运化水谷。《素问·灵兰秘典论》记载：“膻中者，臣使之官，喜乐出焉。”形象比喻了心包好像君主的“内臣”一样，能传达心脏旨意，将内心产生的喜乐情绪释放出来，让全身感知。由于戌时为晚餐到睡眠的过渡时间，此时顺应心包经的生理机能进行养生非常重要。

1.晚餐后,稍休息。戌时正值晚餐后，此时胃满肠虚，人体气血聚集于脾胃，头胸部濡养不足，容易出现困乏、胸闷等不适症状，建议静坐休息，避免过度活动或运动。可沿着上肢心包经循行路线，即上肢内侧中线，轻轻揉按 3—5 分钟，以温煦脾胃。对于有心胸基础疾病或合并慢性胃病，伴有如胸闷、心悸、胃胀、嗝气等症状者，可重压心包经的内关穴（位于前臂正中，腕横纹上 2 寸处），以起宁心和胃之效。

2.聊聊天,安情绪。戌时是一天中最悠闲的时间，此时应放松情绪，使身体内部气机畅达，创造安然入眠的条件。建议此时不要恼怒争吵、思虑纠结，可以与朋友或家人一起聊聊天，或缓慢散步、听轻音乐、读书看报等。对于平日易受刺激，容易出现情绪不安、忧思恼怒者，可用一手的中指掐按另一只手中指的中冲穴（位于手中指末节尖端中央），此穴有清心宁神的功效。

3.热水浴,行气血。心包经活跃，能够协助心肺鼓舞气血，润溉全身脏腑。如果此时洗个热水浴，就能增强心包经的生理功能，泡澡、淋浴等方式都可以。洗浴时，还可配合双手按摩，以加速血液循环，促进新陈代谢，有利于代谢产物排出。洗浴还可减轻身心焦虑，缓解一天的疲惫，使心脏负荷较轻，副交感神经兴奋，起到镇静、助眠的作用。需注意，浴处宜暖而忌风，热浴时间不宜太长，避免因水温太热而蒸迫汗液，伤人津气。

据新华网