

# 咽唾养生术浅谈

● 吴 静

**摘要** 咽唾养生术是最“简便廉效”的中医养生方法之一。本文从功效、方法等方面简述咽唾养生术,并进行机理探析,认为其保健养生之功效源于唾液对肾脾心三脏功能的推动。

**关键词** 咽唾养生术 功效 方法 中医机理

聚津而咽之的咽唾养生术,是我国传统医学宝库的重要组成部分,具有悠久的历史 and 极为丰富的内容。中医认为人的健康与寿命取决于五脏六腑的虚实和经脉气血的盛衰。唾液是人体津液的重要组成部分,是生命的物质基础之一,咽下后可化生津血、滋养五脏六腑。正如《红炉点雪》中所言:“津既咽下,在心化血,在肝明目,在脾养神,在肺助气,在肾生津泽,自然百骸调畅,诸病不生。”

## 1 咽唾养生术功效概述

中医极为重视唾液的功用。历代医家医著对于咽唾养生术的功效有着丰富的、多角度的认识。

### 1.1 保健强身

1.1.1 养生延寿 东晋名医葛洪晚年隐居广东罗浮山中养生,因其常以咽津代食,而被时人尊为“葛仙”。唐代名医孙思邈极力推崇咽唾术“白玉齿边有玉泉,涓涓育我度常年”,并称此为他尽享天年的妙法之一;他还在《养生铭》中提到“晨兴嗽玉津,可祛病益寿”。梁代

著名养生家陶弘景在《养性延命录》中所引的《黄庭经》也载:“玉池清水灌灵根,审能修之可长存。”

1.1.2 补虚劳益精血 存得一分阴(津液),则保得一分命。《摄生咏》中写道:“饥饿欲死,便闭口,以舌搅上下齿,取津液而咽之,一日得三而六十咽,便佳。”《诸病源候论》云:“舐唇,嗽口,舌聊上齿表,咽之三过,杀虫,补虚劳,令人强壮。”津血同源,唾液是人体津之一种,故咽唾可以养血。《养性延命录》曰:“每餐前后嗽玉泉,满口咽下,可治发血之穷,齿骨之穷,爪筋之穷。”

1.1.3 灌溉五脏,调畅百脉 历代对此论述颇多。如明·张景岳曾说:“咽气津者,名天池之水,资精气血,荡涤五脏,生溉元海,一名离宫之水,一名玉池,一名神水,不可唾之,但可饵之,以补精血,可益元海也。”《医心方》则更深刻地指出:“口为华池,中有醴泉,漱而咽之,既润脏身,活利百脉,化养万神。”

1.1.4 美容驻颜 《诸病源候论》

认为咽唾可治白发,即“咽唾三过,常数行之,使人齿不痛,发牢不白。”咽唾还可使人“体内光泽气香兰,却无百邪玉炼颜。”

### 1.2 祛邪治病

1.2.1 补益肾虚 早在2000多年前的医书《素问遗篇·刺法论》中就有“饵舌下津令无数”可治肾病之说:“肾有久病者,可以寅时面向南,净神不乱思,闭气不息七遍,以引颈咽气顺之,如咽甚硬物,如此七遍后,饵舌下津令无数。”《灵枢经》中记“疾毒言语轻人者,可使唾痛咒病。”

1.2.2 明目退翳 明代医家李时珍编撰的《本草纲目》,唾液被正式列为药物收入《本草纲目·人部·口津唾》部。李时珍曰:“唾液有多种称谓如灵液、神水、金浆、醴泉。唾津,乃人之精气所化。《枕中记·导引法》也说:“口傍咽液,无数也。常行之,令人眼目清明。”

1.2.3 消肿解毒 李时珍谓:“疮肿,疥癬,疔疮,五更未语者,频涂擦之。对唾液具有消肿解毒功效的认识在古籍中颇为多见,如《幻真先生服内元气诀·调气液诀》曰:“喉中痛,不能食,是热极状也

● 作者单位 山东中医药大学 2007 级中医医史文献研究生(250355)

……以舌搅华池而咽津,复呵,复呵,令热气退,止。但喉口中清水甘泉生,即是热退五脏凉也。”又如《诸病源候论》说:“清静,以鸡鸣,漱口,三咽之。可调和五脏,杀蛊虫,令人长生、治心腹病。”

1.2.4 滋阴增液 《医学心悟·治阴虚无上妙方》把唾液看作是治阴虚无上妙方,认为其以真水补真阴,同气相求,必然之理也。而治虚“六味地黄”等药“以为滋阴壮水之法,未为不善,而独不于本原之水,取其点滴以自相灌溉,是舍真求假,不得为保生十全之计。”此外,《保生秘要》记载了唾液治疗阴虚津液不足的便秘证:“以舌顶上愕,守悬雍,静念,而液自生,侯满口赤龙搅动,频漱频吞,听降直下丹田,又守静咽数日,大肠自润。”

## 2 咽唾养生术的具体方法

《本草从新》曰:“咽津不得法,最易成痰,亦宜知也。”古人通过长期的实践摸索出了许多唾液养生术的方法方式。李戎副教授通过考察,将古文献中记载的咽唾养生术分为九种:①津生或津满口即咽(包括漱而咽之,一口咽下或分为三口咽下);②津生(或满口)后数数再咽或漱津数十次以上再咽;③先叩齿或卧固,或三昧印,再生津咽津及咽津然后叩齿;④以一日十二时辰或一年四季、一年二四节气配咽津;⑤择方向而咽及口腔中不同唾液腺分泌出不同质量的唾液;⑥导引术配合咽津;⑦调气术配合咽津;⑧存想术配合咽津;⑨房中术配合咽津。

这些方法,表面看来似乎不过只是吞咽的时机、方位稍微有所不同,但正是这一点微小的不同,可能就会产生不同的养生效果<sup>[1]</sup>。

笔者较为推荐叩齿咽唾法。

叩齿咽津养唾术在古籍中记载颇多,如《备急千金要方·养性·调气法》:“舒手展脚,两手握大母(拇)节……数数叩齿,饮玉浆。”《诸病源候论》云:“鸡鸣时,叩齿三十六通讫,舐唇,嗽口,舌聊上齿表,咽之三过。”《摄生消息论·秋季摄生消息》曰:“清晨睡觉,闭目叩齿二十一下,咽津。”叩齿鼓漱等模拟咀嚼活动又被称作“炼精”。口中唾液经叩齿、鼓漱之后再咽下,其养生保健作用更强。此法对牙齿保健还有一定的作用。

## 3 咽唾养生术的机理

3.1 唾液与肾的关系 肾生唾:《内经知要·卷上》曰:“肾为水脏……命门在两肾之间,上通心肺,开窍于舌下以生津。故古人制活字,从水从舌者,言舌水可以活人也;舌字从千从口,言千口水活成也。津与肾水,原是一家,咽归下极,重来相会,既济之道也。”唾由肾精化生,经肾气的推动作用,沿足少阴肾经,从肾向上经过肝、膈、肺、气管,直达舌下金津、玉液二穴,分泌而出。故《素问·宣明五气篇》有“五脏化五液,肾为唾”之说。

肾行唾:肾为水脏主津液。即肾对津液的输布排泄代谢维持起着主宰的作用。肾之精气充盛,赖肾中精气的气化作用,能蒸化津液,唾液才能源源不断的上泽口腔,致口中和合,食饮甘味。另一方面,肾又有摄纳固藏之功,控制唾液渗泄之量,防止津液无故丢失。

咽唾对肾的作用:唾为肾液,咽唾就“能够灌溉脏腑,润泽皮肤,吞咽而不吐,则肾水充旺,颜色不槁,足以降火养心。”程钟龄《医学心悟》曰:咽口津是“所谓以真水补

真阴,同气相求,必然之理。”所以吞咽口津,既能够滋补肾之真阴,又能降伏心之真火,使乾坤交泰,水火既济。反之,若口中唾液不足,则说明心肾不交,肾水不能上达,津液乏少。

由于唾液源于肾精,肾主骨,齿为骨之余。通过叩齿咽津,则能补养肾精。相反如将唾液吐出,则会损伤正气。《云笈七鉴》云:“多咳唾失肌汁”“多唾令人心烦”。《琐碎录》中写道:“远唾损气,多唾损神”“远唾不如近唾,近唾不如不唾”。医家李时珍独列“口津唾”一节,明确地作了阐述,告诫人若能“终日不唾,则精气常留,颜色不槁。若久唾,则损精气,成肺病,皮肤枯涸。”

3.2 唾液与脾的关系 人们习称的唾液包括涎与唾,又因“口为脾之官”“脾气通于口”,故有人认为脾对唾液的作用是主要的,较为直接的<sup>[2]</sup>。近代对脾与唾液的生理、病理及实验研究亦较为深入<sup>[3]</sup>。

脾生涎:杨上善《太素》云:脾是太阴之脉,通过五谷之液,上出濂泉,故名为涎。脾开窍于口,脾之经脉连舌本散舌下。涎为脾精脾气化生转输布散,故说涎为脾之液。

咽唾对脾的作用:咽唾对脾的运化功能起着促进作用。脾主运化,胃主受纳腐熟。饮食物的消化吸收化生输布的生理功能与脾胃密切相关。而涎具有保护口腔黏膜,润泽口腔的作用。在进食时分泌旺盛,润泽食物,可助谷食的咀嚼和消化。故有“涎出于脾而溢于胃”之说。

现代科学研究也证实:唾液除含水分外,还含有身体健康所必须的淀粉酶、溶菌酶、粘蛋白等多种成分。淀粉酶可消化淀粉及糖原。

通过不断的叩齿咽津,能反射性的引起胃肠及胆囊活动的加强、胃液肠液肝胆液等消化液的分泌,能部分的中和胃酸,保护胃粘膜杀菌等。

**3.3 唾液与心的关系** 心主血脉,血液津液互化:心主血脉,其在窍为舌。舌由心脉所系,以映气血之荣枯。血液与津液都由饮食水谷经精微所化生,具有滋养濡养的作用。所以二者可以同源互化。心血充盈则津液充足。而唾液是人体津液的重要组成部分。

咽唾对心的作用:咽唾有清热泻火的作用,可治疗火邪热毒症。《友渔斋医话》:“若遇心火上炎,卧不能寐,嗽津满口,作三次咽下,如是数行,可除浮火(阴虚内热)。”《本草纲目》说:“人舌下有四窍,两窍通心气,两窍通肾液。心气流入舌下为神水,肾液流入舌下为灵液。”又心开窍于舌,肾主

骨;心为阳主火,肾为阴主水。故叩齿咽津能促进阴阳二脉之间的相互交感,使水火相济,阴阳相交。达到健康长寿的目的。

心藏神,主神明。心神正常,则人体各脏腑功能相互协调,彼此合作,全身安泰。“形与神俱”“形神相合”是养生的一条重要原则。养神是养生之本。《淮南子·原道训》中说:“夫形者,生之舍也;气者,生之充也;神者,生之制也。一失位则三者伤矣,是故圣人使人各处其位,守其职,而不得相干也。故夫形者,非其所安也而处之,则废;气不当其所充而用之,则泄;神非其所宜而行之,则昧。此三者,不可不慎守也。”

叩齿咽唾养生术,其实质就是对人体形神的锻炼和调控,尤其是以神为主导。咽唾养生术强调意识的运用贯穿始终,即做到精神放

松、形意相合,达到神志安静、内守而不妄动的平衡状态。心的经脉气血通畅顺达,心有所养,脉有所舍,起到调心安神的作用。使得“神清意平,百节皆宁”“进终其天年,度百岁乃去!”

咽唾养生术是极为实用、有效的养生方法,简便易行,而应用的范围又非常广泛,对虚劳等多种病证的防治有着显著的效果,值得我们进行全方位的古代文献整理,深入研究从而在临床中推广运用,使更多的人受益。

### 参考文献

- [1] 李 戎. 中国唾液养生[M]. 四川:四川人民出版社,2000:122.
- [2] 高莉莉. 略论“脾为涎”[J]. 辽宁中医杂志,1988,12(9):6.
- [3] 潘文奎. 脾主涎的生理病理及实验研究[J]. 湖南中医学院学报,1993,13(2):10.

## 医 论

### 平肝者舒肝也非伐肝也

肝之性,喜升而恶降,喜散而恶敛。经曰:肝苦急,急食辛以散之,以辛补之,以酸泄之。

肝为将军之官,而胆附之,凡十一脏取决于胆也。东垣曰:胆木春升,余气从之,故凡脏腑十二经之气化,皆必藉肝胆之气化以鼓舞之,始能调畅而不病。凡病之气结、血凝、痰饮、肿、臃胀、痉厥、癫狂、积聚、痞满、眩晕、呕吐、啰呃、咳嗽、哮喘、血痹、虚损,皆肝气之不能舒畅所致也。或肝虚而力不能舒,或肝郁而力不得舒,日久遂气停血滞,水邪泛滥,火势内灼而外暴矣。其故由于劳倦太过,致伤中气,以及忧思不节,致伤神化也;内伤饮食,外感寒湿,脾肺受困,肝必因之。故凡治暴疾、痼疾,皆必以和肝之法参之。和肝者,伸其郁、开其结也;或化血,或疏痰,兼升兼降,肝和而三焦之气化理矣,百病有不就理者乎? 后世专讲平肝,不拘何病,率入苦凉清降,是伐肝也。殊不知肝气愈郁愈逆,疏泄之性横逆于中,其实者暴而上冲,其虚者折而下陷,皆有横悍逼迫之势而不可御也,必顺其性而舒之,自然相化于无有。如东垣重讲脾胃,必远肝木,所指药品,乃防风、羌活、川芎、白芷诸辛散之品也,即陈皮、厚朴,且屡伸泄气之戒矣。其义不大可思乎? 丹溪号善用苦寒,而意重开郁,常用之药,不外香附、川芎、白芷、半夏也。其义不更可思乎? 故知古人平肝之法,乃芳香鼓舞,舒以平之,非白芍、枳壳寒降以伐之也。然则肝盛者当何如? 曰:肝盛固当泄也,岂百病皆可泄肝乎? 医者善于调肝,乃善治百病。《内经》曰:升降出入。又曰:疏其气而使之调。故东垣之讲胃气,河间之讲玄府,丹溪之讲开郁,天士之讲通络,未有逾于舒肝之义者也。所谓肝盛者,风火自盛,升散之力太过也。后人每以郁而上冲头痛、头胀者,为肝阳太旺、更有以遗精、白浊、烦躁、不眠诸下陷之证,指为肝阳太旺者,不亦戾乎!

——摘自清·周学海《读医随笔》