

# 北方新报



正北方网·内蒙古新闻网



官方微信



正北方客户端



正点视频

2022年11月21日 星期一

农历壬寅年十月廿八

第6216号

★内蒙古日报社主管主办 ★《北方新报》编辑部出版



## 焙子出炉了

11月19日,焙子铺老板正在给顾客装新出炉的焙子。连日来,呼和浩特街头的焙子铺纷纷复工,新城区艺术厅北街的一家焙子铺老板告诉记者:“我们是刚刚开始营业,焙子价格和以前一样,不少街坊邻居们过来购买。” 摄影/草原全媒·北方新报首席记者 牛天甲

■3版

### 呼和浩特: 高风险区“严管出” 低风险区“严查进”

■4版

### 我国将从五方面 进一步支持农民工 就业创业

■6版

### 解读中华文明 基因的古老密码 ——殷墟考古 成果探查

# 中医 养生

保健素养

42条

## 33 叩齿法:每天清晨睡醒之时,把牙齿上下叩合,先叩臼齿30次,再叩前齿30次。有助于牙齿坚固。

解读:

叩齿就是上下牙齿有节律地相互叩击,发出铿锵声响的一种养生方法。俗称“叩天钟”。

中医认为,牙齿与肾脏有着密切的关系。人体骨骼体质有赖于骨髓的营养,而骨髓则为肾精所化生,常叩齿可以强肾固精,通经活络,坚固牙齿,使人心情愉悦。

每天清晨睡醒之时,精神放松,口唇微闭,心神合一,使牙齿上下有节律地相互叩击,先叩臼齿30次,再叩前齿30次。叩齿时,轻重交替,节奏一致,频率不宜过快。每天早晚都可叩齿,如果在饭后叩齿,必须清洁口腔后再行叩齿锻炼。

内蒙古自治区卫生健康委员会  
内蒙古自治区中医药管理局  
健康内蒙古行动推进中心



健康内蒙古  
Healthy Inner Mongolia



叩齿法