



正北方网·内蒙古新闻网



官方微信



正北方客户端



正点视频



扫码出行

11月21日,呼和浩特市一低风险小区居民扫码出行。据了解,呼和浩特市为提高疫情防控工作科学性、精准性、有效性,要求各类党政机关企事业单位及其他社会单位、社区(村)居民小区(平房区)、各级各类学校等都必须严格落实扫码查验责任,安排专人负责查验进入人员“青城码”与核酸检测阴性证明,并提醒规范佩戴口罩。摄影/草原全媒·北方新报首席记者 牛天甲

■2版
呼和浩特
正在尽快恢复
正常生产生活秩序

■3版
卖掉杭州500万房产
90后网红夫妇
迁居额尔古纳小木屋

■7版
印尼5.6级地震
已致268人遇难

■8版
卡塔尔世界杯

中医

养生

保健素养

42条

35

咽津法:每日清晨,用舌头抵住上颚,或用舌尖舔动上颚,等唾液满口时,分数次咽下,有助于消化。

解读:

津液就是口腔内分泌的唾液,即口水,古代养生家称之为“玉泉”“甘露”“金津玉液”“醴泉”等。咽津法就是通过反复吞咽唾液的方法,达到祛病强身、延年益寿之效。

中医认为,唾液从口腔壁涌出后,经舌根、咽喉,肺转肝脏,进肾经,贮于丹田,再化津还丹,遂成精气。因此,咽津具有灌溉五脏六腑、滋润肢体肌肤、强筋健骨固齿、流通血脉神气、增强消化排泄、强肾补元益脑、延缓机体衰老等作用。

每日清晨全身放松,摒除杂念;自然呼吸,轻闭双目,将意识集中在口腔处。嘴唇微合,用舌头抵住上颚,或用舌尖舔动上颚,等唾液满口时,分数次咽下。在吞咽时,尽量争取做到汩汩有声,同时,将意识由口腔转移到丹田。早中晚都可练习。

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

咽津法