**大千老师谈牙齿**

**前言**

从气学中医的推广到经脉健身的普及，大千老师一直致力于弘扬经典文化，强壮国人体魄。从中受益者有热爱传统文化的有识之士，有在学习中医道路上苦苦寻觅的莘莘学子，更多的是被现代快节奏生活所束缚捆绑的各类亚健康人群。许多人因为使用老师教授的某种方法而让生活豁然开朗，因为悟到老师提出的某个观点而醍醐灌顶，因为践行了老师倡导的某种理念而迈向更圆满的人生。

为了惠及更多的人，我们将大千老师历年的讲课资料整理成册，方便大家能更加系统深入地学习。这些资料涵盖传统文化、中医经典、常见疾病、经脉健身、中医养生、育儿、旅游、艺术等众多领域。愿大家以书本为媒，在与大千老师的精神对话中，能对自己有更深刻的觉察，与世界有更丰富的连接，成为更好的自己！

这本小册子，节选自大千杂谈之常见病，揭示了与牙齿相关的许多问题，希望对广大读者有所启发和助益。更多精彩内容请扫二维码关注。

理论中心

2021年12月24日

### **1.勤刷牙是陋习**

刷牙到底对不对？勤刷牙到底是好习惯还是陋习？你们有考虑过吗？我亮出我的观点，勤刷牙是陋习。

有些谎言，堂而皇之，成为大家公认的。比如，说狗狗只能吃狗粮，不能吃人食；说狗狗不能吃盐，这些都是谎言。人驯化狗狗几千年了，都吃狗粮了？还不是主人吃剩下的给狗吃，没看狗狗都死了。这些谎言充斥在我们的社会和生活当中，有的成为我们的习惯。所以需要反思到底哪些谎言钻进了我们的生活，残害了我们的身体。比如勤刷牙。

动物从来不刷牙，牙齿都坏掉了？牧民和偏远地区的农民从来不刷牙，牙齿都完蛋了？反而是城市人天天刷牙，牙齿越来越不健康，牙科诊所越来越多。有的说古人用牙粉刷牙，其实大多数都不刷牙。刷牙的习惯是这近100年才开始慢慢培养并推广的，古人倒是提倡漱口。如果说刷牙可以刷去有害病菌，那么食物进入咽喉，是不是也得刷刷咽喉？进入胃里，是不是也得刷刷胃？干脆一条龙服务，从口腔到肛门都刷一刷，人类也进化了上百万年了，难道杀灭口腔病菌的能力没有进化出来？

不刷牙难受，只是你的感觉。我现在还感觉刷牙难受！牙齿被刷完之后，像脱了衣服站在寒冷的冬天里一样，光溜溜的没有保护，左看看，怕人看到自己裸体，右看看，怕人看到自己裸体。

**2.习以为常的事不一定是对的**

有时看似大家习以为常的事情，你们要问一个为什么。清朝以前裹小脚，大家都裹，对吗？并不是每个人都做的事情就一定对。

同样，有可能100年之后，大家才会发现刷牙是巨大的陋习，那时候的人会说，100年前的人怎么那么傻，天天刷牙。人的身体本来就有自净机制，为什么要多此一举？而且刷牙会破坏口腔内环境，导致牙齿更加脆弱。含氟的牙膏对牙齿有腐蚀作用，你们刷完牙没有感觉牙齿涩涩的？刷完牙之后，牙本质表面都会形成腐蚀的小颗粒，这就非常危险，天天拿牙膏刷贝壳，贝壳也玩儿完。正常人的牙齿表面是光洁的，天天刷牙的人，表面就会有小颗粒和凹痕，久而久之牙齿就开始损坏。

就像经常洗车的人一样，你们知道车不能常洗吧，聪明的人很少洗车。因为洗车的时候，水中含有的沙粒会磨损车的表面。刚开始洗的很光亮，但是洗多了，对车漆是一种严重的破坏。为什么那些洗车行还经常鼓励你去洗车？无非是赚钱。

都想想，如果不培养你们刷牙的习惯，那么多牙膏、牙刷卖给谁？如果不把你们的牙齿搞坏，那么多牙科诊所还能开下去吗？牙科大夫本来应该是保证牙齿健康，让牙齿生长，而不是拔掉牙齿。为什么去牙科诊所，一般都建议拔掉牙齿？牙齿上点火就说拔了吧！不然以后老发炎，拔一颗牙，然后再种一颗牙，你想想能挣多少钱，不觉得搞笑吗？10万一颗牙，牙齿要是会说话得恨死他。

**3.刷牙没能改善牙齿健康问题**

很简单的道理，为什么刷牙普及率现在达到百分之九十九点九九了，牙齿的问题却越来越严重呢？虫牙也多，牙齿坏的也多，拔牙的也多，你们就知道刷牙能不能真正带来牙齿健康？是不是还适得其反？你们要打一个问号，你们要通过结果去推这个道理。他这个道理就是刷牙有益牙齿健康，但是我们的结果是我们的牙齿现在越来越不健康，那么这两个之间是否有联系？是否有不对的地方？你们要考虑考虑。

你就通过结果来推导他的理论对不对。就像我们吃石头可以解决温饱问题，这条理论对不对？你先甭管胃能不能消化，你看一看，凡是吃了石头的人他们是否解决了饥饿问题。通过结论来推导这条理论是否正确，而不要分析这个石头到底能不能被我们消化，你就从结果看就行。同样，如果刷牙能让牙齿健康，但是为什么现在这么多人牙齿不健康？如果说刷牙有效，那也是微乎其微，因为它并没有根本改善牙齿健康问题。

**4.****牙结石对牙根有保护作用**

牙结石对牙齿有帮助还是有害处？辛苦去洗牙，把结石洗掉之后，没有发现牙齿更脆弱了吗？洗牙之前，冷的酸的还能吃，洗牙之后完全不能吃，有没有？

牙结石的产生，你知道是怎么回事吗? 这就像葱一样，如果你把外皮剥了，里面的鲜肉露了出来，很快也干了。牙结石去了之后，牙根儿就暴露在外边了，对牙齿是一种损伤，这道理不明白？牙结石招你惹你了？它只是牙根萎缩之后，自然形成的一种产物，起到了保护牙根的作用。牙医为了赚钱，拼命让你洗牙，除去牙结石，拼命拔你的牙，不然他们怎么赚钱？

卖狗粮的拼命说，狗只能吃狗粮，给你们灌输一种理念，形成固化思维，那么他们能不能活得很滋润？这道理不明白？牙根真正强壮了之后，它就会把结石顶开，这是一种自然现象。我们很多学员通过健身，牙结石自然退掉，这就是牙龈饱满的结果。何必在牙齿没有真正强壮之前把结石去掉呢？咱们很多学员都是结石自然脱落，真气足了之后,都会把异物顶出去。

**5.前面牙不好是胃经的问题**

一般前面牙凉都是胃经的问题，胃经循行在人身体的正前方，胃经瘀滞板结不通，导致气血不能上注于面，不能濡养牙齿，导致牙齿发凉并且发软、怕酸、怕冷、怕甜，怕一切有滋味的东西去刺激牙龈。很多牙齿不好的，都是阳明胃经的问题。黄帝内经说得非常清楚，这是阳明脉衰，牙龈萎缩，牙齿相对来说就长了，他牙根儿就露出来了， 前面牙不好，怕酸冷的大都是阳明胃经出了问题。什么牙齿敏感要用啥啥的，你千万要留神，在牙齿上做文章，不会让牙齿真正好起来的。

前面牙齿弱，牙齿不好，证明胃肠道不好。胃肠道不好，后天不好，一生弱。竞争能力差，生命能量差。

把胃肠调通顺了，牙齿会二次发育，这个你们知道吗？并不是牙齿本身会发育，而是牙齿根植的土壤，牙龈会变得更加肥沃，牙神经会茁壮成长，牙齿会更加坚固强壮。牙齿老先是牙龈萎缩，牙龈就是牙齿的土壤，懂不懂？牙龈红润饱满，才是关键。牙龈萎缩，发白发紫，发暗发淡，都是土壤不行了，后半辈子堪忧。牙龈萎缩，马上伴随着就是牙齿怕风、怕冷、怕酸。

**6.大牙出问题一般是足少阳胆经瘀滞**

大牙一般跟足少阳胆经有关，就是身体两侧的足少阳胆经瘀滞。

潜在性的那条经脉有问题，随着年岁增加会慢慢凸显出来。这个问题你不想办法去克服缓解，那么随着年龄的增加，它会越来越严重，甚至成为大患。最后就是这东西要你命。每个人都有不同的死法，一百个人有一百种死法，要想知道将来咋没的，那么你就找现在的问题点。

咱们必须正视，然后解决、克服、延缓。咱们的目的，就是调不调，调你身体里的不调，这是一个很大的挑战。调过来多少，你的问题就往后推多少。

**7.牙齿的问题都是经脉出了问题**

牙长得不齐要注意了，都是五脏六腑经脉扭曲导致的。下牙不齐，肝肾不好，上牙不齐，心肺不好，都不齐，整个人都不好。你看买牲口，都首先看牙口，这是对的。我建议选对象的时候先看看牙，掰开对方的牙仔仔细细看看，再决定谈不谈。

牙齿小更要命，证明先天元气不足。观察你们的牙，哪些牙挤住了？就是所在一侧的经脉挤压变形，最终表现在牙齿。哪个牙坏了，也是所在经脉出现了问题，牙齿上的任何毛病都跟循行的经脉有关系，内连五脏六腑。

成年了，门牙还有缝，妥妥的中脉和阳明脉出的问题，说明中脉有个郁结，像块石头，水流不过，因为那地方有邪占着，门牙对不了在一起。门牙漏风一世穷，听过这话吗？你看看那些大佬，没有一个门牙漏风的。

**8.牙齿的咀嚼、撕咬能力都要练**

牙齿的咀嚼能力要练，你不能天天吃细软的东西。牙齿的撕咬能力也要练。中国饮食文化悠久，非常灿烂，但是现在商品社会很多地方走偏了。尤其小孩没有硬的东西咬，怕把小孩的牙齿咯掉了，还是怕硬的东西滑到气管里卡住，还是怕伤了脾胃，不知道为啥，现在都是旺旺雪饼那类的，没有一点硬的东西。你看看小狗，它都得磨牙，它啥都咬，见啥咬啥。小孩不也是嘛，啥东西都往嘴里放，他得尝尝，这是生物的本能，就是动物的本能，不应该漠视和抹杀孩子这种本能。

我都建议你们买熟食或者买啥的时候不要切，一人分一块。这大萝卜也是，一人切一大块。地瓜红薯，给小孩拿一个就吃，直接拿着啃最好，连皮都不用剥，让小孩自己把皮啃下来。拿一个苹果啃去，洗都不用洗，拿手一抹给小孩递过去。

这些东西呼啦的进入胃，胃受到刺激，它就会变强壮变大，吞吐能力、容纳能力变强。如果少吃，不能吃，就导致胃越来越小，胃越来越缩，整个胃体叠在一块，西医叫萎缩性胃炎，中医叫整个的脾胃不开，合住之后压住中心的气脉，导致恶性循环。就像塑料袋一样，它长期合在一块，是不是板结了，黏在一起，粘连了。一旦发生胃体、食道、贲门这个地方粘连不开，人吃的东西会越来越少，甚至吃不了东西，这就产生了厌食症和抑郁症结合的一种病症，非常难治。中医有一个病名叫噎膈，噎住了，膈在那。整个肠道系统紊乱了，这个治很简单，你就头几次硬给它撑开，填鸭式投喂法。特别难受，甚至反胃、呕吐啥的都不管，你就填鸭式拿东西给他灌就行，野蛮一点。

**9.缓解牙痛小妙招**

不花钱不吃药，一分钟缓解牙痛的小妙招。

你们有没有发现，一般大牙疼的时候，都是之前有急事儿发生。上火吵架，生闷气紧张着急。安某就是每次出访或是有重大活动，他牙都疼。去年会见普某在莫斯科疼的受不了，找当地牙医看。这就是传说中的急火攻牙，又叫火燎牙，疼起来要命。实在难受的受不了，最后只能拔了。

不过我告诉你一个小妙招，疼的厉害的时候，你去用，准保很快牙就不疼了，但下手要对自己狠点儿。

看图片，迅速找到侠溪穴的位置。就是脚上无名趾和小趾之间。





你去揉和按。拿指甲压，压疼，不停的挠，给挠红，挠得嗷嗷叫，并且周围摸，越疼的地方越去刺激。