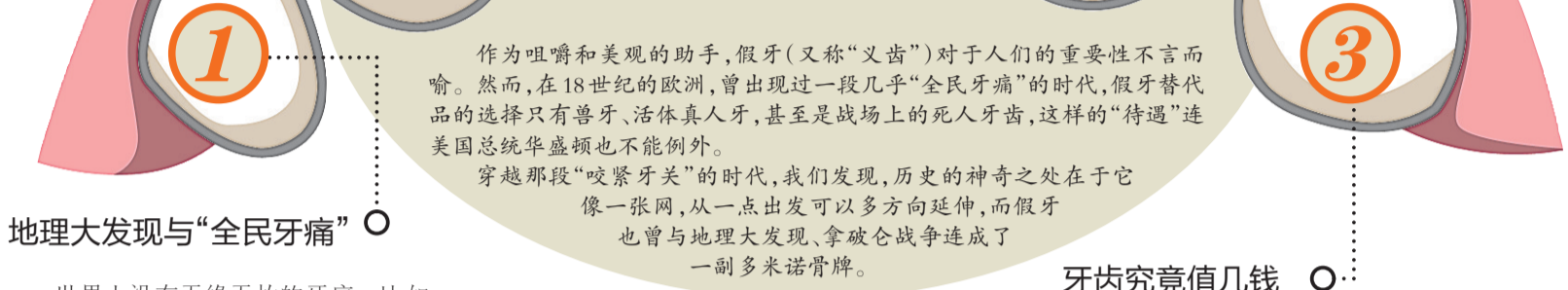


“假牙不假”的一段历史



1 作为咀嚼和美观的助手,假牙(又称“义齿”)对于人们的重要性不言而喻。然而,在18世纪的欧洲,曾出现过一段几乎“全民牙痛”的时代,假牙替代品的选择只有兽牙、活体真人牙,甚至是战场上的死人牙齿,这样的“待遇”连美国总统华盛顿也不能例外。

2 穿越那段“咬紧牙关”的时代,我们发现,历史的神奇之处在于它像一张网,从一点出发可以多方向延伸,而假牙也曾与地理大发现、拿破仑战争连成了一副多米诺骨牌。

3

地理大发现与“全民牙痛”

世界上没有无缘无故的牙痛。比如说,生活在庞贝的古罗马人,受惠于低糖的地中海饮食习惯、火山附近的空气和水里高浓度的氟,拥有令人印象深刻的健康牙齿;而对于18世纪“全民牙痛”的欧洲人来说,他们的疼痛与甜蜜如影随形——疼痛来自于牙病,甜蜜来自于糖。

总统曾向奴隶买牙

以美国国父乔治·华盛顿(1732-1799年)为例,他应该是美国历史上牙齿状况最糟糕的总统,生前与牙疾对抗一生,从未成功过一次,死后作为典型案例,屡见于牙医术的教科书。据他自己反省,原因是习惯用牙齿去硬碰巴西坚果,不过现代历史学家认为,其幼时治疗天花和疟疾所服药物中含有的氧化汞才是罪魁祸首。

作为美国第一代言人以及无牙美国总统,华盛顿有好几副钟爱的假牙,最早最低端的有以驴牙和马牙做成的假牙,尺寸过大,气味难闻;高级定制假牙则以河马牙、海豹牙以及象牙制成,衬以金质牙托及专属刻印。但最合适的应该还是华盛顿那副用真人牙齿做成的假牙,其中九颗牙齿来自他自己所买的奴隶。

虽然他亲自签署了“反对奴隶制,主张人民享有自由、平等权利”的《独立宣言》,但其实拥有庞大的奴隶资产;在华盛顿11岁那年,他从父亲遗产里继承了10名奴隶。通过奴隶市场购买,从亲属朋友处收购,以及妻子的嫁妆所附,到1759年时华盛顿夫妇在他们的弗农山庄拥有奴隶将近150人,到了1799年这个数字上升到317人。这些奴隶一直到华盛顿死后才依照其遗嘱无条件获得自由。

奴隶的牙齿连同身体都是自己的财产,想必华盛顿在为自己打造假牙的时候也是精挑细选,因为如果没有这些合适的假牙,他说话就含糊不清。有史料记载,华盛顿的牙齿是付费从这些奴隶口中买来的——尽管只有市场价格的三分之一。

活体取牙由于“货源”可验,更为有钱人青睐。英国插画家托马斯·罗兰森(1756-1827年)在他的一幅作品中,就描绘了穷人卖牙的一幕:身着蓝裙的贵族女士正在接受牙医的“治疗”服务,一边无助挣扎的黑人被强行拔下牙齿,用作补缺别人牙洞的供给。最左边的孩童,也许是患者,但更有可能是牙齿的“货源”——孩子的乳牙拔掉还会有长出来的机会,对于在贫穷泥潭中的家庭来说,每一颗牙齿都是救命钱。

牙齿究竟值几钱

一直到18世纪的时候,假牙的制作跟公元前6世纪比还是差不离。受制于牙医学的时代技术,以真人牙齿制作的假牙似乎是最好的选择;大小最合适,不容易腐烂,色泽也最真实。所有的牙医都想有健康的牙齿原材料,但是这种货源永远供不应求,用奇货可居来形容也不为过。

1781年的时候,伦敦一家牙医诊所对一颗人工牙(其他材质)的开价是“半个基尼”(根据维基百科的注释约在20至30先令),一颗真人牙齿是前者4倍的价格;而一套上颚的真人假牙能卖到31英镑10先令的天价。《悲惨世界》里的芳汀,迫于生活和压榨,一次次燃起向上的希望,又一次次被逼入困境,为了唯一的女儿珂赛特,不得不忍受代理抚养人的勒索,将一头瀑布长发与如玉美牙忍痛卖掉——长发卖了10法郎,而上排的两颗门牙卖出了40法郎。然而不久代理抚养人又提出100法郎的索求,彻底把芳汀逼入绝境,她的价值已经被压榨干净了,于是她“可怜的女儿去做了公娼”。雨果的这部19世纪最著名的小说发表于1862年,小说的时间线从拿破仑战争开始到之后的十几年。这样看来真是天妒红颜,芳汀一直没有走过好运,就连卖牙也没有赶上好的市场行情。

简单来说,她的卖牙时间点是在拿破仑战争以后,由于战争带来的真人牙齿已经大批量涌现改善了市场供求。

假牙简史

链接

假牙的出现有着悠久的历史。早在公元前700年,伊特拉斯坎人就用黄金来做假牙的桥托,用骨头或象牙雕成假牙。

18世纪初,法国巴黎的一位牙科医生对促进牙科医术的发展作出了重大贡献,他在固定假牙方面获得了成功:他用钢弹簧固定成套的上下牙。

在法国革命之前,一个巴黎的牙科医生采用了连在一起烧制的全瓷牙。大致从1845年起,人们已开始使用大大改进了的单颗瓷牙,这种牙可以一颗颗地安在牙床上。

在19世纪,牙科方面的大多数革新都来自美国。比如,美国人固特异发明了硬橡胶假牙,这是一种硫化变得发硬的橡胶,而且价格便宜,易于加工。

此后,又出现了用赛璐珞制造的假牙,进一步提高了假牙的质量。(摘自北京日报)

每周荐书

读懂当今世界发展大势

当今世界处于大调整、大变革时期,面临着诸多问题,比如处处“美国优先”,特朗普让美国“再次伟大”还是加速衰落?朝鲜半岛和平是否已变得无解?英美“改旗易帜”,经济全球化将出现怎样的趋势?中国“一带一路”怎样汇聚全球发展正能量、构建人类命运共同体?当代世界研究中心编著、党建读物出版社出版的《世界热点怎么看(2017)》,对这些热点问题进行了深入的解答,有助于认识当今世界大势。

悟一点

一个人享受孤独的过程,是内心逐步清澈、沉静、自在、安定、干净、清醒的过程。

生活如山路,向前跨一步,便可发现一条更好的路,使生活更充实,更有乐趣。

更好的生活,一定是和你的能力相得益彰的,一定是随着能力的提升自然而然到来的,而不是要踮起脚尖,拼命地去摘,仰得脖子酸。

人生在世,唯有自立自强,才能挺直生命的脊梁。就像鸟儿一样,在高空凭着一对翅膀照样自由飞翔。

人生这场博弈,我们并没有输,只不过是暂时还没有赢,一切都还有希望。

动动嘴

绕口令

有个面铺面朝南,门上挂着蓝布棉帘。挂了蓝布棉帘,面铺面朝南;挂上蓝布棉帘,面铺还是面朝南。

国医大师李济仁年过八旬,但依然非常精神。周围很多人向他请教长寿秘诀,他总是谦虚地说自己没有什么特别方法,只是平时遵守一些有益健康的小习惯。其实,李济仁先生的小习惯总结起来,就是一套很好的“五脏保健操”。五脏养好了,身体自然就好。

1.养心

常按劳宫穴和涌泉穴。每天晚上,李老在临睡前都会按摩手上的劳宫穴和脚上的涌泉穴,他认为这样可以让心肾相交,从而改善睡眠。劳宫穴:握拳屈指时,当中指尖尽处是穴。涌泉穴:蜷足时足前部凹陷处,约当足底第2、3跖趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。

心平气和。养心重在养神,保持心平气和,不过喜也不过悲,与人交往不计较得失。

西洋参泡水。李老常用西洋参泡水。此外,常吃桂圆、莲子、百合、黑木耳等食物能够益气养心。

重视午休。心在午时活动最为活跃,而且这时也是阴阳交合的时候,休息能保住心气。

2.调肝

不疲劳。过度疲劳会损害肝脏,平常应尽量做到既不疲劳工作,也不过度运动。

保证睡眠。中医认为:“人卧则血归于肝”,固定时间上床休息既能保持良好的睡眠质量,又能养肝。

饮食清淡。尽量少吃或者不吃辛辣、刺激性食物,以防损伤肝气。

3.养肺

深呼吸。李老通常在早晨起床后会做深呼吸,即呼吸速度放慢,每分钟一呼一吸9~10次,这样呼吸便可以养肺。

做做闭气法。闭气法有助于增强肺功能。先深吸一口气,然后闭住,尽量忍到不能再忍的时候,再呼出来,如此反复18次。

吃养肺食物。平时多吃一些有助于养肺的食物,如梨、玉米、黄瓜、西红柿等。

4.健脾

36次揉腹,按揉中穴、下丹田。平时多做一些运动和按摩,可帮助脾运化。每天起床和睡前可做36次摩腹功,即仰卧于床上,以肚脐为中心,用手掌先顺时针按摩36下,再逆时针按摩36下,然后用手拍打,按摩胸部的膻中穴120下,脐下的丹田100下。膻中穴:在前正中线上,两乳头连线的中点。下丹田:位于脐下,气海穴的位置。

饮食七八分饱。脾胃共为气血生化的来源,是后天之本,健脾往往与养胃结合起来。在饮食方面,每次吃七八分饱。平时尽量吃一些利脾胃、助消化的食物,如山楂、山药等,夏天可常吃一些香菜、海带、冬瓜等养脾胃之品。

5.补肾

按摩丹田穴、命门穴和腰阳关。经常用一只手在前按摩下丹田,同时一只手在后按摩命门穴、腰阳关,这样有助于养肾。命门穴:在第二腰椎与第三腰椎棘突之间,和肚脐眼是前后对应的。腰阳关:在腰部,当后正中线上,第四腰椎棘突下凹陷中。

吃养肾食物。建议常吃核桃、枸杞、黑豆、芝麻等,这样可以滋肾壮阳。

养生的关键在于坚持,要根据自己的健康状况选择适当的运动方式,逐步形成自己的生活方式和习惯,才能达到健康长寿的目的。

李济仁的「五脏保健操」

王羲之编创鹅掌戏

王羲之是我国东晋时代著名的书法家,后人称他为“书圣”。王羲之在书法造诣上达到很高的境界,这和他长期坚持体育锻炼是分不开的。

王羲之常练一套他自编的专门练腕力的体操,叫做“鹅掌戏”。传说有一天,王羲之来到城外,看见一群大白鹅,在池里游水,悠悠荡荡,十分可爱。经询问得知是道士所饲养,便向道士要求把这群白鹅买下来,道士不肯。后来王羲之抄写了一卷“道德经”,亲自上门送给道士。道士见是名人真迹,求之不得,十分欢喜,遂把几只大白鹅回赠给王羲之。王羲之弄到了几只宝贝后,便把它们养在池里,一有空就凝神观察大白鹅在水中、陆地活动的姿态。

后来,他以鹅掌划水的动作为主,融会鹅步、亮翅、觅食等各种动作姿势,自编了一套“鹅掌戏”,早晚练习。如此,不仅活动身躯四肢,增强体力,而且提高了臂力和腕力。由于王羲之常年坚持锻炼,直到晚年,他的身体仍然十分健壮,臂力、腕力、指力都很强。晚年他还写出了《兰亭序》等千古流传的佳作。

中国中医科学院博士代金刚点评:鹅掌戏属于中医传统导引术中仿生学的方法,比如华佗编创的五禽戏是模仿虎鹿熊猿鸟五种动物,王羲之推崇的鹅掌戏则重点模仿鹅收



▲王羲之

腿、屈肢、缩趾和伸腿、张趾、划动等许多动作。这套操可以通过四肢的活动,增强筋骨的力量,通过胸腔的开合,改善肺脏的功能,同时让人心情愉悦。

常感到肩部颈部发紧发木的上班族、学生群体、白领人士,以及常常需要用到臂力、腕力和指力的书法绘画文艺工作者都可以选择学习鹅掌戏。

两个简单的动作供大家参考:将五指用力张开,第一和第二关节弯曲晃动;两手托天,两手交叉上托,上下尽量伸展,对腰背部和颈部有拉伸和放松作用。

孙中山的四物汤



山西中医药大学附属医院治未病中心副主任陈燕清点评:四物汤是中医补血、养血的经典方药,由当归、川芎、白芍、熟生地四味药组成。孙中山先生首创的“四物汤”并不是由上述四味药组成,而是集黄花菜、木耳、豆腐、豆芽四种素食而成。

此“四物汤”中的黄花菜又名金针,含有丰富的维生素A、纤维素和铁,具有利水、凉血等功效,可健胃、补脾、通便。木耳富含蛋白质,多种维生素、钙、磷、铁等物质,在古代医书《神农本草经》中被列为中品,能够“益气、不饥、轻身、强志”,具有养血、活血、收敛等作用,对于高血压、动脉硬化、血痢、痔疮、产后虚弱、崩漏、带下等患者,皆是佳品。豆腐和豆芽不仅完全保留了黄豆中所含的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养成分,而且容易被人体吸收利用。豆芽中所含的丰富的纤维素,对老年人因活动减少、腹肌无力而常出现的便秘,也能起到良好的调理作用。

正因为此,这四物营养价值高,成分全面且物美价廉。生活水平不高的人吃了它会使身体强健,而一些因物质生活太好而导致“富贵病”的人,吃了它则可改善体质,增强健康。这也许就是“中山四物汤”流传不衰的原因。

“中山四物汤”吃法也比较简单,就是把金针菜、黑木耳、黄豆芽、豆腐四物合在一起做汤。摘编自2004年10月21日《商洛日报》第3版《孙中山的四物汤》房启珍/文

制图:胡兴鑫