

咀嚼食物也咀嚼人生

文張秋子醫師

身為中醫師，診療中除了觀察就診者體態、舌頭、咽喉，也會順道檢查牙齒，藉由問診對談不經意查看患者牙齒排列，往往能體察其身體狀況或飲食習慣，看來不經意的舉動，卻讓患者驚嘆：我為何能夠看出他們未曾表達的祕密呢？

我常與家長溝通，希望教導發育成長的孩子，養成「進食細嚼慢嚥」、「飲水口含慢吞」及「不偏食」的好習慣，從中訓練孩子專注學習，改善鼻過敏的症狀，避免發生腸胃疾病，也是磨練心性進而懂得感恩惜福的方式。從小學習「細嚼慢嚥」可以訓練口腔周圍肌群修正臉型；擴大齒弓、增加牙齒排列空間，減少暴牙矯正的花費；增加鼻腔的呼吸空間，避免以口代鼻呼吸而無法專注學習；更能減少生病改善體質。

近來鼻過敏的病患增多，原因在於環境汙染不斷上升，社會及家庭的壓力日增，缺乏運動的空間與習慣，食品安全屢屢亮紅燈，其中有些狀況是你我無法確實掌控的因素，但是選擇權則在我們手上。透過「多樣化飲食攝取法」可以避免營養素攝取失衡，同時能避開單一性攝取的中毒風險；隨時隨地活動筋骨，更是善用簡單運動來抒解壓力的管道。

現代父母為孩子安排很多課後輔導課程，一家人難得好好一起吃頓飯，假設媽媽能分享採買食材及烹調的過程給孩子家人也回饋菜餚的口感變化給烹飪者，許多長輩成長經驗的味道及情感，就會在相聚時刻透過食物擴散與傳遞，口中咀嚼著食物，在親密的親情時光中咀嚼人生。