

# 古人如何保持口气清新？

## 苏轼曾自制牙粉漱口

3月20日是“世界口腔健康日”。现代人都挺重视口腔健康，可选择的洁齿方式也多。那么，在遥远的古代，人们是怎么清洁口腔的？那会儿有“刷牙”这个概念吗？

很多人可能以为，古代由于物质条件不好，古人吃得挺清淡，压根不用为牙齿清洁发愁。实则不然，在北京师范大学历史学院副教授李凯的讲述中，古人很懂美食，比如“粈粈”，据说那就是古代的甜甜圈，“烧烤”在古代也有。

当然，聪明的古人有自己保持口气清新的方法，比如香料鸡舌香，那就是古人的“口香糖”。

### 一天三顿饭，来点小烧烤？

要说刷牙，我们得先说下古人的饮食习惯。

比如一日三餐。庄子在《逍遥游》里说：“三餐而反，腹犹果然。”说明在庄子生活的年代，人们可能就是一日三餐。

但话不能说死。因为《左传》里明确提出“一日两餐”的说法，即“余姑翦灭此而朝食”，有朝食，那自然也有夕食，也叫“饔飧”二食。

当然，如今人们的饮食相当丰富，一天三顿饭吃什么选项很多，冬天涮火锅，夏天来点小烧烤，那真是吃货们的心头好。

作为烹饪方式，“烤”在中国的历史相当久远。有人推测，燧人氏教老百姓学会用火之后，就应该有“烤”了，甚至可能有肉串，因为肉切成小块串起来，又方便又容易烤熟。

### 古人的“口香糖”

一顿饭吃完了，如何保持口腔清洁是个重要问题。

古代也有类似口香糖的东西。有个故事是这么说的：相传东汉桓帝年间，有位年纪挺大的侍中，叫刁存。由于口臭比较严重，他每次奏事，皇帝都很郁闷。终于，忍无可忍的皇帝赐给他一样东西，叫他吃掉。结果刁老先生误会了，想起自己以往的过错，越琢磨越害怕，觉得这是皇帝赏赐的毒药，匆匆赶回去跟家人诀别。朋友觉得不对劲，便拦住了刁存，最终发现这就是个乌龙，皇帝赏赐的是上好的香料——鸡舌香。

后来，人们又找到了保持口气清新的好方法，就是用茶水漱口。在《红楼梦》中，林黛玉来到贾府，上来先是用茶漱口，之后捧上来的茶才是喝的。

据说宋朝还有一种“含香丸”，用鸡舌香、藿香、丁香、麝香等十五味药研成细末，加蜜炼制成甜甜的丸药，听上去似乎比较好吃。

那刷牙怎么办呢？古人有个办法：

### 古代还有“甜甜圈”

《饮食文化与人物风流》中，李凯分享过一个观点：“美食、食家、文化中国，水乳交融。既是历史，也是现实。”

《楚辞》中提到，有一种食物叫粈粈，是一种用蜜裹上面的圈状面食，有人说，这是古代的“甜甜圈”。

曹操其实也是个美食家。李凯说，

不过，古时的“汤”一般指热水，有个成语就叫“扬汤止沸”。而现在人们理解的鲜美可口的汤，早先一般叫“羹”。初做法很简陋，就是把各种食材放水里煮。随着生产力进步，到了明清时代，人们越来越讲究煲汤的方法。比如有人说，笋虽然是素食，但煲汤非常鲜美，宁肯不要肉，这汤里也得把笋留下。

用盐。还是在《红楼梦》里，有这么一段描述，“宝玉也不理，忙忙的要过青盐擦了牙……”就很能说明问题。

宋代出现了牙刷，看描述还挺精致。南宋人周守中著的《养生类纂》记载：“盖刷牙子皆是马尾为之。”“刷牙子”的毛多是用马尾巴制成，一寸多长，穿在牛角或木制一端，用以清洁口腔。宋代还有店铺叫“牙粉行”。

大文豪苏轼热爱美食，对口腔卫生也很重视。据说他曾自己动手做过牙粉，刷牙时舀一勺做好的牙粉，放进嘴里，喝一口水漱口，然后吐出来，再刷牙。

曹操精于酿酒，有自己的酿酒方，还献给了汉献帝。他写过《四时食制》，也写过“何以解忧，唯有杜康”。

苏轼一路被贬，一路“吃吃吃”，被贬到儋州后，还研究出了烤生蚝。李凯认为，苏轼对美食的热爱，恰恰是豁达性格的体现。

上官云



中国牙刷博物馆馆藏的明代牙刷

中国的美食文化，实在是源远流长。仔细翻一翻海量的诗词文章，就能知道古人深谙吃的艺术与哲学，有时还融入了自己的精气神和文化追求。

在自己的新书《至味人生：三千年

## 《沙丘2》导演对话郭帆： 希望去《流浪地球3》片场参观

“我已经看了两部《流浪地球》，感觉非常震撼。”见到郭帆导演，《沙丘2》导演丹尼斯·维伦纽瓦分享了自己看完《流浪地球》系列电影的感受。

从《流浪地球》到《沙丘2》，近年来，科幻电影在全球范围内持续引发热潮，众多优秀科幻影视作品频频“出圈”。近日，新浪潮论坛邀请到电影导演郭帆、丹尼斯·维伦纽瓦对谈，深入探讨科幻电影的魅力。

郭帆说，自己在两周前就看了《沙丘2》，对影片中召唤沙虫的小装置“轰鸣器”沙锤印象深刻，他非常喜欢导演的“两极”镜头——极大的全景和极微观的特写。“他经常会在一个宏大的全景展现之后，给你沙粒起来的那个闪光的微观细节。这种‘两极’镜头的出现，不管是画面张力还是戏剧张力都能够被拉开，特别容易将我们代入到这个世界里面来。”

记者问维伦纽瓦对《流浪地球》系列有着怎样的印象时，他说自己非常感动，电影的宏大叙事、复杂镜头，以及对家国情怀、牺牲精神的描述，都让他备

受启发。维伦纽瓦还开玩笑说，相较于《流浪地球2》宏大的制作规模，自己的电影就像小成本影片。

在谈到“为什么我们需要科幻电影”时，郭帆说，科幻片可以帮助人们用不同视角审视世界。比如《流浪地球2》里曾展示过一个小小的白点，那个白点是地球。“我们从那个视角去看待这个世界的时候，会变得谦虚……换一个视角可能会让我们的眼界打开很多。”

对此，维伦纽瓦深有同感。有一天他收到女儿发来的一张照片：天空中的白云像一条一条的线，细看这些线由非常密集的点构成。他与女儿围绕照片进行了讨论，还谈到了关于存在和未来的话题，结果几个小时后，他在《流浪地球2》中也看到了“小白点”，“我觉得这是一个非常美丽的、关于电影的‘偶遇’。”

对谈现场，被问到《沙丘3》是否有意来中国取景时，维伦纽瓦透露，他在



丹尼斯·维伦纽瓦



郭帆

上世纪90年代时曾到成都拍摄纪录片，那趟旅程和中国文化印象深刻，也希望下一次能来中国取景，不敢承诺是《沙丘3》，但一定有机会来中国工作。

听闻此言，郭帆立马向维伦纽瓦发出邀请：“在《流浪地球3》中，我特别希望你能来客串一个角色。”

“我是个很糟糕的演员，可能只能当个群演，但我非常希望去《流浪地球3》的片场参观，两部《流浪地球》真的非常震撼。”维伦纽瓦说。

“不会演不怕，我们有别的招儿。你只要答应，我这就去设计角色。”看来郭帆已经迫不及待了。 据中国新闻网

### AI导演携《我们仨》来了



首个AI导演“爱芒”与三位常驻嘉宾郭麒麟、毛不易、魏大勋合作，开启一场治愈之旅——全新综艺《我们仨》将于3月23日起，每周六晚在湖南卫视、芒果TV播出。

年初，人工智能模型“Sora”面世，迅速生成视频内容的能力令人惊叹。鉴于日新月异的科技发展，湖南广电推出生成式人工智能导演“爱芒”，为电视节目制作提供全新的智能解决方案。

“爱芒”的相貌是由湖南卫视、芒果TV制片人的人像合成而来，声音则是采集了两个平台95后、00后年轻导演的声音合成。在节目中，导演“爱芒”将逐步展现其强大的适应性和扩展能力。

在《我们仨》释出的预告中，我们可以看到郭麒麟、毛不易、魏大勋三位嘉宾与“爱芒”互动的有趣场景：“爱芒”牛头不对马嘴的回复让人捧腹，与实际情况不符的信息引导和旅行规划惹得兄弟三人哭笑不得。随着旅程的展开，“爱芒”会在不断吸取信息反馈中逐渐成长。节目所展示的不仅是一路美好的风光之旅，更是AI机器人愈战愈勇的升级之路。

在《我们仨》中，郭麒麟、毛不易、魏大勋将体验不同城市最地道的美食与文化，在充满欢笑与惬意的旅途中卸下繁杂和压力，共同探寻生活的美好本真。

光晕

### 北京人艺新戏《悭吝人》4月首演

北京人艺3月19日在京宣布，新排法国喜剧作家莫里哀名剧《悭吝人》将于4月19日在曹禺剧场首演。这部剧是北京人艺2024年第一部新排作品。

《悭吝人》1668年在法国首演，1959年首度被搬上北京人艺舞台。该剧通过塑造阿巴贡这一吝啬鬼形象，以喜剧揭示人性，彰显了法国古典主义喜剧的魅力。

北京人艺负责人称，在中法建交60周年之际，剧院再次排演这部经典作品，具有国际文化交流互鉴的意义，将更注重以当下的思想和视角去解读古典故事。

该剧导演林丛、杨佳音说，他们为原作增加了一层时空，以一家乡村剧团演出为由头，通过演出中乱象丛生的“事故”和让人啼笑皆非的“失误”产生喜剧效果，再加上人物本身性格特点具有的喜感，让整部作品更具趣味性。

唐健辉