

中医药配上酸梅汤“跨界风”吹到大药房

最近,年轻人社交圈里流行起了跑中药房。和以往抓药不同,更多人是为了购买养生茶饮,而酸梅汤则成为中药茶饮中的“新宠”。

找中医配酸梅汤 近2000万网友围观



乌梅 30g、陈皮 8g、薄荷 8g、桑葚 8g、山楂 20g、甘草 5g……9月5日,在成都市金牛区交大路174号的一家中药店,中药师在柜台显眼的位置摆上了一张酸梅汤的方子。

药剂师告诉记者,这个方子是近期最畅销的,“常常有人来问能不能抓酸梅汤,一般客人都没有自带方子,我们就做了这样的推荐。”已经立秋了,很多城市还是暑热未尽,全国各地前

往中药店体验酸梅汤的网友络绎不绝。有药剂师表示:“最近几天来问酸梅汤的市民一下子多了起来,早上就有好几位,进门直接往中药柜台走的年轻人,基本上都是来咨询酸梅汤的。最近一周,酸梅汤的开方量暴增,初步统计,这几天我们开出600多副酸梅汤的方子。这两年来,青年人社交圈的养生消费有明显上升趋势,包括酸梅汤在内的各类养生茶饮就是不少青年的‘新宠’。”

在网上,中药版酸梅汤的视频爆火,“花十元找中医配酸梅汤”的话题一度登上短视频平台热搜,近2000万网友围观。酸梅汤在网上火了,很多视频博主纷纷晒出拿着配方走进药房抓药的经历,仅花费低廉的价格,就能收获一份酸梅汤原材料。网友调侃,“打败奶茶店的竟然是中药房”“一个月后,中药房:您的茉莉奶绿好了”……

9.32元开一副 可制作5杯酸梅汤

“中药饮品其实从古有之,远在商周时期,我们的祖先就会在梅子里提取酸梅制作饮料。”三六三医院中医科主治医师黄一薇向记者介绍道,酸梅汤的标准配置是:乌梅、陈皮、山楂三味药,酌情会添加一些薄荷、桑葚、甘草。其中,乌梅味酸,有敛肺涩肠生津的功效;陈皮味辛,有理气健脾、燥湿化痰的功效;山楂胃酸,有消食健胃降脂的功效。将这些药熬煮在一起,酌情添加冰糖,纯天然无添加剂,可以健脾补气生津解暑,确实非常健康。

中医馆买酸梅汤的价格是否真的如此便宜?口感好吗?9月5日,记者走进多家中药房进行了探访。

记者注意到,在成都市金牛区同仁堂金沙药店,一副酸梅汤的方子有3种价位,其中选择普通陈皮的方子一副9.32元,选择三年新会陈皮的方子一副20.84元,七年新会陈皮(特级)的最贵,一副34.44元。药剂师告诉记者,越好的陈皮不仅口感更好,药用价值也更高。此外,一些中医馆的酸梅汤还可“私人定制”,药店可根据个人体质调



方,减方。作为一道大众饮品,酸梅汤为越来越多的年轻人所青睐,很多人会选择回购。

记者选择了一副配有普通陈皮的酸梅汤,药剂师表示,药房支持现场熬制,不过需要收取3元多的制作费。一般情况下,客人都喜欢自己带回家熬制,通常40分钟左右就可以熬制成功,像记者所购买的一副,按照他们的经验,煎药时再加120g冰糖风味最佳,最终可以熬出5杯。

中药版酸梅汤味道如何?记者把配好的药带回家进行了煎煮。在这个过程中,与传统茶饮最明显的区别之一在此刻渐渐显现,那就是一股清新又不显苦涩的中药味。一碗温的酸梅汤下肚,火热却又清爽,恰到好处的甜味对减肥人士来说非常友好。

“朋克养生”中医药变得越来越时尚

参、大枣、菊花、罗汉果和蜂蜜;苦瓜美式被称为“内卷解药”;益母草粉敷面的慈禧太后,更是经常使用中医古方面膜,由各种花茶、中药磨成粉制成。

中医药美容正渐渐被年轻人发现且接纳。他们在各大社交媒体上分享,种草,“几块钱喝出冷白皮”“老中医美白茶”,听得人怦然心动。

杭州市拱墅区米市巷街道社区卫生服务中心去年特意开设了中医护理门诊,推出了祛斑美白的中药面膜。整个护理过程近1小时:精液敷10分钟,用来补水;隔着纱布敷中药粉15分钟;面部刮痧30分钟,起到紧致提拉的作用。其中关键的一步就是中药粉,内含芍药、茯苓、白芷、白术、防风等几味中药,和醋、蜂蜜、水按比例搅拌成糊状。“一般来卫生服务中心的以

文艺复兴,当然不局限于“食疗”。

拥有着千年历史的中医美容,在这个高科技时代里宛若一股清流。记载于明代龚廷贤编撰的医书《鲁府禁方》中的红玉膏,是用杏仁(去皮)、滑石、轻粉、鸡蛋清加龙脑等调制而成的

同仁堂推出的“熬夜水”,含有人

面膏敷脸,成就了杨贵妃“回眸一笑百媚生,六宫粉黛无颜色”。钟情于珍珠粉敷面的慈禧太后,更是经常使用中医古方面膜,由各种花茶、中药磨成粉制成。

中医药美容正渐渐被年轻人发现且接纳。他们在各大社交媒体上分享,种草,“几块钱喝出冷白皮”“老中医美白茶”,听得人怦然心动。

杭州市拱墅区米市巷街道社区卫生服务中心去年特意开设了中医护理门诊,推出了祛斑美白的中药面膜。整个护理过程近1小时:精液敷10分钟,用来补水;隔着纱布敷中药粉15分钟;面部刮痧30分钟,起到紧致提拉的作用。其中关键的一步就是中药粉,内含芍药、茯苓、白芷、白术、防风等几味中药,和醋、蜂蜜、水按比例搅拌成糊状。“一般来卫生服务中心的以

文艺复兴,当然不局限于“食疗”。

拥有着千年历史的中医美容,在

这个高科技时代里宛若一股清流。记

载于明代龚廷贤编撰的医书《鲁府禁方》中的红玉膏,是用杏仁(去皮)、滑石、轻粉、鸡蛋清加龙脑等调制而成的

近年来,不少老字号的药企纷纷跨界,将传统养生药材融入咖啡、茶饮这一细分赛道,主打“健康养生”,贴近时下年轻人追求的“朋克养生之道”。

同仁堂推出的“熬夜水”,含有人

面膏敷脸,成就了杨贵妃“回眸一笑百媚生,六宫粉黛无颜色”。钟情于珍珠

粉敷面的慈禧太后,更是经常使用中

医古方面膜,由各种花茶、中药磨成

粉制成。

中医药美容正渐渐被年轻人发现

且接纳。他们在各大社交媒体上分

享,种草,“几块钱喝出冷白皮”“老中

医美白茶”,听得人怦然心动。

杭州市拱墅区米市巷街道社区卫

生服务中心去年特意开设了中医护

理门诊,推出了祛斑美白的中药面膜。

整个护理过程近1小时:精液敷10

分钟,用来补水;隔着纱布敷中药粉15

分钟;面部刮痧30分钟,起到紧致提

拉的作用。其中关键的一步就是中

药粉,内含芍药、茯苓、白芷、白术、防

风等几味中药,和醋、蜂蜜、水按比例搅

拌成糊状。“一般来卫生服务中心的以

文艺复兴,当然不局限于“食疗”。

拥有着千年历史的中医美容,在

这个高科技时代里宛若一股清流。记

载于明代龚廷贤编撰的医书《鲁府禁方》中的红玉膏,是用杏仁(去皮)、滑石、轻粉、鸡蛋清加龙脑等调制而成的

近年来,不少老字号的药企纷纷跨

界,将传统养生药材融入咖啡、茶饮

这一细分赛道,主打“健康养生”,贴

近时下年轻人追求的“朋克养生之

道”。

古老的中药开始

文艺复兴,当然不局限于“食疗”。

拥有着千年历史的中医美容,在

这个高科技时代里宛若一股清流。记

载于明代龚廷贤编撰的医书《鲁府禁方》中的红玉膏,是用杏仁(去皮)、滑石、轻粉、鸡蛋清加龙脑等调制而成的

近年来,不少老字号的药企纷纷跨

界,将传统养生药材融入咖啡、茶饮

这一细分赛道,主打“健康养生”,贴

近时下年轻人追求的“朋克养生之

道”。

分析

“中药风”新茶饮为何走红?

观点1:是年轻人对中医药文化的认可

事实上不仅在成都,这股“中药味”十足的新茶饮风正在全国范围内吹起。杭州、温州、泉州、石家庄、重庆……各地的年轻人都坐不住,纷纷前往中药店体验。在社交平台上,决明子、茯苓、桑葚、炒麦芽、陈皮、菊花,都成了茶饮的主角,中国风浓郁的“中药茶饮”更是成为网络博主们的新素材。

中药版酸梅汤的走红看上去是年轻人热衷于各种“打卡”的一种体现,更深层次看,何尝不是年轻人对中医养生的接纳?这背后折射的,不仅是年轻人对中医养生的接纳,还有对中医药文化的自信。

在如今各类社交媒体兴起的背景下,年轻人通过音、视频等渠道,可以更加便捷地获取中医药文化知识,一些博主的创作、讲解,也让中医药知识变得更有趣、更通俗易懂,让年轻人隔着屏幕也能沉浸式感受到传统文化的独特魅力,也更愿意去尝试。年轻人让中医生成为一种新时尚,这何尝不是对“促进中医药传承创新发展”的另一种注解。

(综合)

观点2:是年轻人追求喜爱生活的表达

养生酸梅汤的爆红,在社交媒体上引发了争议。部分网友评论,“必须支持,中医复兴。”“从小我爸就去中药房抓酸梅汤回家煮,超好喝。”也有网友认为,这是一种盲目跟风的行为。

年轻人去中药房买养生茶饮,表面上看是对中医的一种认同和支持,但是从本质上来说,是年轻人的一种“自爱”。随着生活压力的增大,“自爱”成为年轻人追求生活品质的一个重要特征。他们开始更珍惜自己的身体,所以才出现越来越多的年轻人“保温杯里泡枸杞”的现象,才会越来越多年轻人青睐去中药房配酸梅汤,可能也有尝鲜的目的在其中。

中国商业联合会专家委员会委员赖阳同意以上观点,他补充说,相对于商业化产品可能的添加剂、食材品质风险,消费者更信任药房的原料安全。同时,比茶饮店有价格优势是形成热潮的原因。消费者在注重品质消费、注重健康的同时,也更鲜明,会选择更有性价比的方案。

养生酸梅汤并不是一种跟风行为,而是年轻人追求喜爱的生活方式,本质是对自己的宠爱。无论如何,忠于自己,呵护自己,选择自己喜欢的方式去生活,才算不枉此生。(红网)

消费提示

酸梅汤并非人人适用

“酸梅汤虽适合大多数人,但并非适合所有人,饮用也要看体质是否合适。”专家给出以下几条饮用禁忌:

在常温下,酸梅汤很容易变质,如果看到表面有细细的泡沫浮起,就说明已经变质不能喝了。

很多人喜欢在酸梅汤中放入冰块,当做冷饮食用,其实酸梅汤还是趁温服用最好,常温也可,但不建议冰镇畅饮。

脾胃不好、易腹泻的人不要过度饮用酸梅汤,不推荐糖尿病、孕产妇等人群饮用酸梅汤。

儿童最好少吃酸梅类食品。因为儿童的胃黏膜结构薄弱,抵抗不了酸性物质的持续侵蚀,时间久了容易引发胃溃疡及十二指肠溃疡。

酸梅汤有一定的保健功效,但如果觉得自己肢体沉重、头昏、打不起精神、胃口很差,建议找专业医生看诊,以便对症用药。(宗禾)

声音

不应盲目跟风追捧酸梅汤

据媒体报道,近日,在全国多个城市的年轻人当中,均掀起了去中药房配酸梅汤的热潮。相关话题冲上热搜。

与此同时,也有人向这股热潮猛浇一盆冷水。9月4日,江西南昌一位女生走进中医馆想买酸梅汤,不仅没有如愿买到,反而被医师教育了一番。

“是药三分毒,不要随便乱喝,除非有医生开了方子,有些药是不能吃的,就像酸梅汤有胃酸的人就不能喝。”这个相反的观点,同样引发广泛关注与热议。

笔者认为中药版酸梅汤受追捧,首先彰显民众对中医药的认可。目前,很多人治病首先想到使用中医药,街面上的中医养生馆总是生意兴隆。端午、中秋等传统节日,也富含去病消灾等中医药文化元素。这些现象无不说明,中医药在民间有着深厚的群众基础,用酸梅汤去秋燥,正是民众喜爱中医药的体现。

而且,近年来我国十分注重扶持和推广中医药,中医药文化更加深入人心。据此而言,中药版酸梅汤销售火爆,就丝毫不觉得奇怪。

然而,医师向这股热潮泼水,医院不配酸梅汤,也很有道理。酸梅汤当中的多种成分既是食品又是中药。酸梅汤中含有的中药成分,需要因病施治,并非所有人都适用同一个方剂,因此不能正常使用酸梅汤消除秋燥,不至于反对其害。

包括酸梅汤在内的中药茶饮变得流行起来,对于中医药发展也很有启迪意义。当前中医馆已成基层医疗机构的标配,但服务内容单一、特色服务缺乏,是中医馆面临的普遍问题。此外,中药茶饮也成为零售药店的业务之一,但也面临同质化严重等现象。

酸梅汤受追捧,说明中药茶饮具有巨大的市场需求,基层医疗机构、零售药店等,应该抢抓市场机遇,根据不同的需求,利用自身技术优势,

开发出更多中药茶饮,满足民众的多样化、个性化需求。(唐艳)

年轻人的养生妙招还有哪些?

针对病理性疼痛很有效,但不会像普通按摩店提供长时间的放松服务,“年轻人可以根据需求选,我觉得医院和按摩店都各有各的好处”。

“打工仔”下班后用推拿按摩“回血”

在社交平台APP上搜索“医院按摩”,三甲医院的推拿科已经被年轻人占领。“真心推荐颈肩不舒服的姐妹去医院推拿”“三甲医院推拿科太香啦”“姐妹们听我一句劝,别再办按摩卡了”……不少网友晒出单据分享医院推拿按摩初体验,表示医院推拿科打开了按摩的新世界大门。

在医院,推拿按摩不同于按摩店的长时间放松,医院一般根据病症进行诊断,一般以正骨、推拿、纠正骨与关节的位置等为主,操作时间根据病人情况而定,大约在5-10分钟,整个过程一般不会持续太久。有网友表示,医院的推拿科不仅价格亲民又不用担心手法问题,“咔咔几下,神清气爽”。

“一般要提前预约,推拿科的号很抢手,特别是周末的更难约。”网友迪迪在中医院推拿过几次,根据迪迪的经验一般很难约到当日的号,提前预约更稳妥。此外,迪迪告诉记者,医院

“冬病夏治”受中青年追捧

三伏天是阳气最旺盛的时候,中医有个说法:“天之阳补人之阴”。这时,在一些特定穴位上贴敷膏药治疗,能起到事半功倍的作用,是“冬病夏治”的好时机。

过去,来贴三伏贴的多是“一老一小”。然而多家医院的相关科室医生都表示,近年来,“冬病夏治”的年轻患者呈现增多趋势。这类人群一般主要希望改善两类疾病:一是过敏性的疾病,如过敏性鼻炎、支气管哮喘;二是脾胃虚寒的疾病,不少年轻人夏天爱吃冷饮、整天吹空调,导致脾胃不好,胃寒、脾阳不足,用“冬病夏治”的方法,可以达到温脾阳、散寒等效果。

21岁的罗小姐说,自己体质打小就比较弱,经常手脚冰凉,天气变化时容易感冒。在朋友妈妈的介绍下,开始贴三伏贴,希望能让自己强壮起来。(海报新闻)

全市首个社区卫生服务机构老年健康教育服务地方标准落地丰台
2023年3月,丰台区人民政府承担的国家首批基本公共服务标准化试点项目,高分顺利通过国家市场监管总局、国家标准委专家组现场考核验收。作为试点项目成果,2022年3月《社区卫生服务机构老年健康教育服务规范》项目已批准公开发布,将于2023年10月1日在全市正式实施。《社区卫生服务机构老年健康