

万物皆可“入药”

中药餐饮火热 是真养生还是生意经？

中药冰淇淋、中药奶茶、中药果茶、中药药膳……最近，一股“万物皆可入中药”的风潮在餐饮行业火爆“出圈”。

近年来，随着人们对健康的重视，中药餐饮模式开始流行，“中药+”的兴起为年轻人提供了一种新的养生方式。

中药餐饮到底是真养生还是营销噱头？为什么这样的模式能在近几年逐渐流行？



图中一家中药茶饮店内售卖的产品。

中药食养不可盲目追风 食材搭配需合理

专家观点

近期，中药与食品行业的融合成为热门话题，中药茶饮、中药面包及中药膳食餐纷纷出现，迅速吸引了年轻人的目光。北京中医医院营养科副主任佟丽认为，中药养生餐饮受追捧，反映出大家越来越重视健康和养生，老百姓的健康素养提高了。同时，政府推广慢性病食养指南，鼓励发展与健康相关的周边产业，符合促进国民健康的国家政策方向。但目前很多中药餐饮更多的是满足口味，仅仅通过几顿“药餐”来养生不现实。

“从安全性角度来看，国家规定只有列入《按照传统既是食品又是中药材的物质目录》中的中药材，才能安全添加至食品中作为药食同源物质使用，这类中药材也叫做‘食药物质’，且需符合特定要求，比如杏仁需经过炮制方可使用，否则可能有毒性。”佟丽表示。

2023年11月17日，国家卫生健康委、国家市场监督管理总局发布《关于对当归等9种物质开展按照传统既是食品又是中药材的物质公告》。至此，国务院卫生行政部门共发布三批此类既是食品又是中药材名单，共计101种物质。

“将不在名单上的中药加入食品并销售给公众是有安全风险的，中药材的使用必须由中医药专业人员进行指导，消费者需要注意甄别。”佟丽提醒。

“不考虑中医理论，仅将中药材或食药物质添加至食品中进行养生，有效性有待考量。”佟丽解释，食物和食药物质的搭配需考虑其四气五味，盲目将性质相反的食物和食药物质搭配可能会达到相反效果，也可能降低食材本身的营养价值。从物质来看，食品级与药品级的食药物质不同，前者侧重于口感而后者优先于作用，作为中药材其用量也有严格限制，且养生需长期适量的针对性摄入，以及科学的搭配才能获益。

“因此，中药食养不可盲目追风，而应依据自身特点量身定制，长期食用在中医理论指导下组方，确保安全性、营养性、功能性的食品才能达到食养作用，患病或有特殊需求人群应在医师或临床营养师指导下方可进行中医食养。”佟丽说。

(人民日报)

链接

“中药+”模式流行 中医药文化焕发新生

近日，让年轻人“疯狂心动”的中药冰淇淋、中药面包等中药餐饮再次掀起一波热潮。“万物皆可入中药”的餐饮消费潮流之下，药食同源的中药也获得颇多关注。在“中药+”模式兴起的过程中，各地中医院也推出了一系列中医茶饮、药膳、香囊等产品。

“年轻人对中医药态度的变化是一种可喜的现象。”湖南中医药大学第二附属医院治未病中心中心主任、主任医师熊霖表示，创新的钥匙是将中医药生活化，而“中药+”模式很好地践行了这一点。传统中医药由于文化深远厚重，过去主要停留在书本上，中医院中，在未来希望看到“中医+人工智能”“中医+教育”等创新形式，让中医药元素融入人们的日常生活当中。

(华声在线)

把中药餐饮交给市场和监管即可

声音

中药茶饮、中药咖啡、中药面包、中药冰淇淋……最近，一股“万物皆可入中药”的风潮在餐饮行业大火。伴随中药餐饮逐渐火出圈，也有消费者表达了自己的质疑：喝中药都要按照剂量服用，奶茶、面包里的一点点中药成分有用吗？同时，还有消费者反映，号称添加了中药成分的食品，价格往往较高。市面上，38元一个的中药冰淇淋、52元一个的中药面包售价普遍远超同类食品。

太阳通明茶、太阴相思茶、枸杞百香粉、中医雪糕、黄芪养生包、荷叶消暑包等养生系列面包……近年来，随着人们养生理念的不断提升，“万物皆可入中药”逐渐成为一种社会风尚，中药餐饮逐渐走红。《Z世代营养消费趋势报告》显示，年轻人正成为养生消费的主力军，18岁至35岁的年轻消费人群占健康养生消费人群的83.7%。在年轻群体的推动下，很多“中药餐饮”更是成为网红产品。

随着中药餐饮不断兴起，一些现实问题也随之而来：中药餐饮是真养生，还是智商税？这的确是一个见仁见智的话题。中医素有“药食同源”的说法，这也是中药餐饮走红的重要原因；但与此同时，不少专家、业内人士也直言，中药餐饮噱头大于实际功效，大多以宣传养生观念、求得心理安慰、找寻文化认同为主，这一说法也得到了广泛的认可。既然中药餐饮未必能达到理想效果，我们又该如何应对呢？

把市场的交给市场，这是最好的办法。目前来说，很多中药餐饮主打的还是“文化牌”，这也是其不可否认的优势。这些年，各行各业都很“卷”，当传统的餐饮与中药实现“双向奔赴”时，其在文化传播中的积极价值不言而喻。至于其普遍高于普通餐饮的价格，也因为“新奇”“创意”的因素而吸引消费者。当然，这样的“新潮”到底能延续多久、消费者是否愿意持续为此买单，这些问题最终都会被市场验证。

交给市场自净，也不意味着放任不管，该有的监管同样不能缺席。对中药餐饮来说，监管部门同样应延伸监管触角，确保其健康安全。此外，在对产品本身进行监管时，还需对相关产品的宣传进行约束，比如，不能夸大宣传、虚假宣传，只能实事求是地陈述。部分商家将中药餐饮夸成“灵丹妙药”，这同样是必须警惕的。监管部门要做的是确保底线安全，在此基础上，市场的无形之手才能更好地发挥作用。唯此，“中药餐饮”这一新兴事物才能在健康发展的轨道上。

(光明日报)

延伸阅读

越来越多的年轻人开始关注“中式养生方式”

“新中式养生”的风劲吹：继中药奶茶、中药咖啡、中药药配酸梅汤等火了之后，近日，“38元一份中药冰淇淋卖断货”引起热议；带有药食同源标签的中药面包刚上市就销售火爆；在三伏天，“不要钱的‘天灸’”——晒背流行起来……

在养生风潮之下，很多年轻人“蹦迪变成拍八虚，冷饮切换泡枸杞，三餐五谷不再少，针灸推拿样样齐”，完成了“从质疑到理解，再到真香”的转变。有调查显示，2023年，18岁至35岁年轻人消费榜单第三名就是“保健养生”，占养生消费群体的比例高达83.7%。在某社交媒体平台上，关于“养生”的话题全年浏览量超25亿。

如今，许多“00后”都自嘲是“脆皮人生”。由于工作压力大、生活节奏快，“中式养生方式”的概念开始出现，即在传统中医养生理论的基础上，融合当代年轻人的生活习惯，通过一种更便捷、灵活的方式让年轻人实现自我保健。

记者在采访时发现，关注“中式养生方式”的年轻人越来越多。中药酸梅汤打败了奶茶，掀起中药养生饮品潮流，藜麦正气泡水一度流行，艾炙仪、养生茶、祛湿贴、泡脚桶等“养生神器”更是成为不少年轻人购物车里的常客。

融合了现代人生活习惯的“中式养生方式”成为年轻人追逐的潮流。“中医具有较强的文化属性，其养生文化对中国人的生活方式一直有较强的指导意义。中医药始终没有淡出公众视野，离不开相关部门对中医药文化的传承与推广和天人合一、顺应自然的观念植根于国人心中。”河北省中医院呼吸科主任医师耿立梅说，“中式养生方式”能够在年轻群体中“圈粉”，从某种程度上促进越来越多的人关注中医，有助于中华优秀传统文化的传承发展，也有益于提升全民健康素质，是一件好事。

除了“中式养生方式”外，耿立梅针对现代年轻人的健康需求，还进一步给出了全面而细致的建议：

一是饮食方面，避免暴饮暴食，不偏食、厌食或过度进食，减少辛辣油炸食物。

二是适度的运动有益于心理和身体健康，如散步、跑步、骑自行车、游泳等，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动。此外，还应进行适当的力量训练。

三是养成良好的睡眠习惯，对于身体的恢复和健康至关重要。每晚应保持7至9小时的睡眠时间。保持规律的作息习惯，避免饮酒和咖啡的摄入，创造一个安静、舒适的睡眠环境。

四是保持心理健康，可以通过积极的心理调节来维护心理健康，如培养兴趣爱好、与他人保持社交联系、学会放松和应对压力的方法。如果有需要，可以寻求心理咨询或专业帮助。

五是戒烟限酒。吸烟和酗酒对健康有害，吸烟会增加患心血管疾病、肺癌等风险，而过量饮酒则会导致肝脏疾病、心脏病等健康问题。因此，应该尽量避免吸烟和限制饮酒量，或者最好是戒烟和戒酒。

六是定期体检是预防疾病的关键。应该建立健康档案，定期进行常规体检，以及根据医生的建议进行特定项目的检查，早期发现和和治疗疾病可以提高治愈率。

七是避免长时间久坐，长时间久坐会增加肥胖、心血管疾病和腰背痛的风险。应该尽量减少长时间久坐，每隔一段时间起身活动一下，可以进行一些简单的伸展运动，如颈部转动、手臂伸展等。

八是避免过度使用电子产品，会对眼睛和颈椎造成负担，控制使用时间，注意保护眼睛，避免长时间低头使用。

(燕赵晚报)

热点

“中药代茶饮”热销 济南一医院单日开3000余副

近日，记者采访了山东省济南市多家中药店、奶茶店及医院发现，济南有不少药店推出夏日解暑中药泡茶包，以养生茶为主题的中药奶茶店也悄然开了多家。另外，山东省中医院推出的养生方剂颇为火爆，线下、线上日均可开出超3000副，均价2块钱一副的价格让习惯了咖啡奶茶的年轻人十分惊喜。

8月9日上午，在山东省中医院东院区二楼的药房处，领取中药的市民排起长队，而在药房一侧，快递纸箱堆成一排，不少“中药代茶饮”方剂线上开方，由此处邮寄到家。

“我们大概在6月底推出了养生的代茶饮‘十姐妹’，针对夏季使用，一共有10种方剂。”山东省中医院治未病中心主任张昕向记者介绍说，目前，最为畅销的是开胃酸梅饮，还有健脾轻身饮、醒酒饮、降压饮、降酸饮、降脂饮、安神饮、淡斑美颜饮等，方剂中不乏乌梅、山楂、陈皮、葛根、枳椇子、百合、土茯苓等中药。

“7月份份我们医院推出连续三天的中医药夜市，单夜市的三天便开出了17000副方剂。”张昕介绍，目前，山东省中医院两个院区每天均可开出1000副方剂，再加上新推出了线上开方渠道，

日均一共能开出超3000副方剂。记者了解到，想要开“中药代茶饮”的话，可以到医院门诊问诊，医生通过望闻问切后，根据患者身体情况，推荐相应的代茶饮，开出方子后，可直接到药房拿药。

而值得注意的是，线上开方“中药代茶饮”是该院为“十姐妹”首次推出的服务。

“今年我们专门为‘中药代茶饮’开辟了一个通道，在互联网医院的便捷购药窗口，回答几个问题后，就可开出茶饮方子并快递到家。”张昕表示，目前，互联网线上渠道的开方量远高于线下

渠道，“线上开方的第一天，系统一下子挤进来了500多人，当时我们的网络差点‘崩潰’了”

除了养生外，价格也是“中药代茶饮”较为热销的原因之一。记者在医院的线上渠道看到，养生方剂一包的价格在1.4元至4元不等，其中降酸饮1.4元、降压饮1.26元、开胃酸梅饮2.51元、最高的为4元一包的健脾轻身饮，价格也远低于一杯奶茶钱。“代茶饮口味以中药为主，我们一般不建议一次性开太多，一次7包到10包，花费在20元至30元之间。”张昕介绍。

(海报新闻)