

2024年7月2日

星期二

第3127期

中国知名专业报品牌
湖南日报报业集团主管
华声在线股份有限公司主办
国内统一刊号CN43-0036
全国邮发代号41-26

今日 8 版

大众卫生报

服务读者 健康大众



中药调剂

宁乡市中医医院「中医印象」摄影展作品选登 作者：郑婷

提示

中药茶饮虽好，不是人人适用

不管是奶茶还是中药茶饮，消费者追求的除了方便，更重要的是健康。新兴的中药茶饮是否适合大面积推广？

“我的脾胃比较弱。本想买点中药茶饮调理调理，没想到被‘劝退’了。”6月17日，湖南工商大学大四学生丹丹说，她在湖南中医附一医院的微信小程序下单中药茶饮时填写了问卷调查。系统显示，她的体质并不符合开单要求，不建议购买。

“中医讲究中药讲究一人一方，市面上中药茶饮是作为通用方推出，建议民众先找医生辨证，结合时令和个人体质适当选择。”湖南中医附一医院营养科主任王顺民表示，中药茶饮虽好，但并不是人人适用，更不是“多多益善”，切忌盲目跟风、大量购买。

药食同源有讲究，不能随意乱“食”。王顺民告诉记者，虽然许多中药材既是药物也是食物，但是需要在限定的适用范围和剂量内使用，否则可能会适得其反。比如由乌梅、炒麦芽、山楂、甘草、玫瑰花等中药组方的乌梅甘露饮，主要功效是生津止渴、消食解腻作用，但大便溏泄及脾胃虚寒者不宜使用，患有糖尿病等慢性病未控制者、儿童及年老体弱者需在医师指导下服用。

将喝中药茶饮当作一个调理身体的“捷径”也是错误理念。王顺民表示：“中药茶饮具有一定的保健作用，但过量饮用或长期不当饮用也可能对身体造成不良影响。年轻人要拥有健康的身体，最重要的是养成良好的生活习惯，也就是在饮食、起居、运动、情绪上，要科学、合理、健康。”

启示

如何从“一时红”变成“一直红”

随着养生逐渐“年轻化”，“中药茶饮”不仅满足了当代消费者对健康的追求，也为传统中药文化的传承与发扬开辟了新的道路。

“中药茶饮”从“一时红”到“一直红”，还需要做些什么？

契合消费需求、本土化创新，这是中药茶饮火下去的关键。湖南是一个夏季非常湿热，冬季阴冷寒湿的地区。早在2021年，邵阳市中医院就根据时令变化开发出了四季养生茶。另外还针对不同人群开发了降压茶、降脂茶、降糖茶、减肥茶，以及部分个性化的一人一方中药茶饮，满足消费需求。

该院治未病专科主任陈一奎介绍：“中药茶饮备受市民追捧，是因为中药越来越日常化、生活化，中医自信深入人心。中医中药的养生调理需要长时间的坚持。日常生活中，大家要理性的看待中药茶饮，选择适合自己的才最重要。”

湖南拥有悠久的中医文化和丰富的中药材资源，当文化和中药与时下流行的饮品“相知相融”定会掀起不一样的热潮。

中药茶饮能否保持“长红”

本报讯（记者 郭芝桃）“售罄”“延迟发货”……6月24日，记者从湖南中医药大学第一附属医院（以下简称：湖南中医附一医院）获悉，该院推出的无糖“乌梅甘露饮”，一经上架迅速售空。与中药茶饮“出圈”相反，近年来持续“火爆”的奶茶开始“退潮”。

传统中药饮品为什么能成为“现象级爆品”？市面常见中药茶饮哪些人群不适合饮用？传统中医药融入快速消费理念能否让中药茶饮保持“长红”？

现象

高糖奶茶“退潮” 中药茶饮火“出圈”

近日，火爆的茶颜悦色被传遭遇股东退出，不少奶茶品牌开始收缩门店，快乐柠檬一年闭店超60%，CoCo都可2023年门店仅剩2019年的1/3……放眼望去，火爆的奶茶行业开始“退潮”。

奶茶饮品的“退潮”，一方面是门槛低，各类品牌频出，竞争压力巨大，另一方面是国民健康意识增强，今年3.15期间，多款奶茶品牌频遭曝光，“高糖”问题、食品安全问题广被吐槽。

《2023中国新消费趋势白皮书》显示，在“00后”的保健消费中，养生茶、花草茶购买人数最多，超过四成的“00后”选择为健康

花钱，购买过功能性保健食品或保健仪器。种种现象证明，高糖的奶茶已“卷”不动当代年轻人那颗健康养生的心。

家住南门口的小豪是标准的“00后”新生代，曾每天一杯奶茶，一个月奶茶花销七八百元。“那段时间感觉有瘾，根本控制不住。”小豪无奈地笑了笑，“不良的生活习惯加上高糖饮食，体重数字攀升才下定决心戒掉奶茶。”

“前段时间我在网上下单买了乌梅茶饮，1小袋售价3元，实惠又健康。”小豪告诉记者，“开始是图新鲜，买来后发现味道酸酸的，口感比较顺滑，挺好喝的，主要是体重降了，喝完再复购。”

目前，养生茶成为新的热点，消费者纷纷把目光转向具有药用价值的草本茶饮。在某网络平台，记者通过检索“中医馆酸梅汤”发现，许多中医诊所、养生馆都有“中药熬制酸梅汤”这一产品。醴陵市中医院国医馆则上线了中药养生茶饮，如参苓扶正茶、养发饮、祛湿护肝茶、益气安神助眠茶等。

记者观察到，长沙的大街小巷如今也开了一些主打药食同源的中药茶饮店。在雨花亭沙湾路上的“陆藜·开了个方子”门店，店员介绍玫瑰陈皮茶、桂圆枸杞茶均是点餐排名靠前的单品，前来取餐的外卖小哥络绎不绝。

健康中国

湘潭市妇幼保健院 协办

咨询电话:0731-58577528
网址: http://www.xtfuyou.com
地址:湘潭市岳塘区东湖路295号

征文竞赛

本报社址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼 总编辑:田雄狮 湘广发登第0035号

新闻热线:0731-84326206 订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448 本报每周二、周四出版 全年订价:168元 零售价:2.00元 印刷:湖南日报印务中心