2026年10月20日
星期二
第3263期
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

中国知名专业报品牌
全国十佳卫生报
新闻热线：
0731-84326206
湖南日报报业集团主管
华声在线股份有限公司主办

服务读者　健康大众

传统医药年轻化：

养生热潮下守好专业与安全底线

本报记者 陈艳阳 实习生 梁晔

一杯 6 元草本茶，三年热度暴涨 35 倍！中药奶茶、药膳面点、中药咖啡刷屏社交平台，药食同源国潮产品深受年轻人追捧。数据显示，18~35 岁年轻消费人群占养生消费比重高达 83.7%，曾专属于中老年人的中医养生，已然成为当代青年的生活新风尚，年轻人对传统医药的态度悄然发生变化。

热潮背后，缘何走红？跟风打卡暗藏哪些认知误区与安全隐患？传统医药怎样真正走进年轻人日常？10 月 22 日即第 36 个世界传统医药日来临之际，本报邀请三位中医药领域专家，从学术临床、药学安全、产业实践视角，解码传统医药的年轻化变革。



从“排斥”到“追捧”，年轻人的态度为何逆转

湖南中医药大学中医养生学专业负责人孙贵香教授，已在中医学领域深耕 20 多年，长期围绕中医“治未病”开展工作，并带领团队深耕体重管理，融合药食同源与中医适宜技术调理亚健康，线上线下累计服务约 2.6 万多人次。

在她看来，年轻人对中医养生从排斥到追捧，背后有三层深层逻辑：学术层面，中医治未病、药食同源历经千年实践，温和轻养生模式适配年轻人熬夜、久坐引发的亚健康，理论根基扎实。文化层面，中医药依托政策支持，叠加产品年轻化创新，破除刻板印象，获得年轻人青睐。社会层面，青年健康焦虑加剧，便携即食养生品和新媒体传播，推动养生走入年轻群体。

作为临床医生，孙贵香教授同时也看到了热潮之下的隐忧。她在门诊中经常遇到这样的年轻人：刷到网红草本茶就跟风买来喝，结果体质不对、方向反了，越喝越不舒服。她总结了三个常见误区。一是不辨证，跟风消费，中医讲“千人千方”，同样是湿气重，有人是寒湿、有人是湿热，用药方向完全不同，适合别人未必适合自己。二是本末倒置，过度依赖养生产品，忽略睡眠、饮食、运动这些最基础的生活方式调整；三是迷信“天然等于无副作用”，多种滋补食材叠加使用，今天泡枸杞、明天喝黄芪、后天吃阿胶，结果加重脾胃代谢负担，反而打乱了身体原本的状态。

孙贵香认为，药食同源对年轻人亚健康调理的整体效果是值得肯定的，中医治未病讲“未病养生，欲病救萌”，年轻人很多不适还没有发展成器质性病变，正好适合用温和的食疗方式干预，改善失衡、阻断向疾病发展。比如肥胖，通过调整生活方式并配合祛湿降脂茶，能够起到较好的调理效果。

“起居有常，养生之本；辨证施养，因人而异；适度适量，过犹不及。”这是她给年轻人开出的养生处方，简单又实用，但如果身体不适感较重、体质复杂，还是建议到正规医院治未病门诊咨询，不要自己当医生。

守住安全底线，一杯茶饮背后的“三道关”

有企业预测，到 2028 年养生茶饮市场规模有望突破千亿元，年轻人是其中的消费主力。热潮之下，安全底线格外重要。湖南中医药大学第二附属医院药剂科主任、主任药师周平兰从事药学工作 30 余年，历经药品调剂、采购保管、药品检验、院内制剂生产研发等多个岗位，是医院药学服务质量与安全管理的第一责任人。在她看来，一款正规的中药养生茶饮，从实验室到消费者手中要过“三道关”。

第一道是研发关。配方需有据可依，原料必须合规，必须选用国家药食同源目录内的品种。第二道是检测关。正规食品须依据国家强制标准，完成多项项目检测与合规核查；保健食品要增加毒理、功能评价；若作为药品，还需要完成药理毒理和临床试验，经国家药监局审批通过。

第三道是审批关。普通食品取得 SC 生产许可证即可上市，保健食品需完成注册或备案，只有标注“国药准字 Z”，才属于药品。这三道关的每一步都离不开药学人员的参与——做组方论证看配伍是否合乎中医道理，做药材基原鉴别把握真伪优劣，制定质量标准、逐批检测签字放行，产品才能走到公众面前。

“越是火，越要冷静。”周平兰主任讲出三点担心：一是娱乐化，只把中药当打卡道具，忘了中医讲究辨证，体质不同方向相反；二是功效夸大，普通食品宣称能治病属违法；三是弱化专业，有人体质不符还猛喝超量喝，甚至拿一杯茶饮代替看病、延误病情。她特别提醒，附子、川乌等毒性药材受国家特殊管理，绝对不能当食材、当茶饮。

消费者如何快速甄别合规产品？她给出“四看法”选购指南：一看身份：仅 SC 编号为普通食品，蓝帽子配国食健字是保健食品，国药准字 Z 才是药品；二看原料：优先选用国家药食同源目录内 106 种品类，不食用目录外品种；三看宣称：普通食品若宣称可治病，务必警惕；四看渠道：从医院、药店、品牌官方渠道选购，勿轻信朋友圈“神药偏方”。

周平兰坦言，“中医药养生美好且珍贵，但食品不能代替药，保健茶不能代替药，药食同源不等于乱吃。有病请找医生，别把一杯茶饮当药喝”。

让“食养”真正走进年轻人的生活圈

湖南佰千万健康产业发展有限公司董事长姚玲艳深耕药膳食疗研究 20 多年，一直在身体力行地推动这一行业的发展。在担任湖南省药膳食疗研究会秘书长期间，姚玲艳整合多个跨领域专家开展药膳食疗系统性研发，团队成功完成近 500 个产品研发，其中 200 多个产品在市场推广。在她看来，药食同源产品的研发总原则是回归食物本质，核心理念是“药助食威，食助药性”。

围绕这一理念，她提出“四不四要”：不添加化学防腐剂，不添加人工香精香料，不添加合成色素，不使用精制糖、过量盐糖、劣质油脂；要选用道地药食同源原料、要遵循中医配伍理论、要保持食材本味本香、要能滋养胃气而非以刺激为手段。从理念到产品，还要把好“三道关”：原料关，仅限药食同源目录内物质；工艺关，不使用合成色素、化学防腐剂和人工香精，可用蜂蜜、木糖醇等天然甜味剂；安全关，农药残留、重金属、生物毒素分别符合国家相应标准。产品设计上，她用“君臣佐使”的配伍思路：以经典名方化裁定功效方向，以同功效食材配伍助药性，以天然原料协同调口感、调质感。

当下加工食品领域化学添加剂滥用、高糖高热量问题突出，慢病年轻化高发，而年轻人对健康的需求是真实增长的。姚玲艳判断，以药食同源为抓手构建食养健康新时代是趋势，但这场革命不能靠说教，要靠低糖、低脂、零添加、高功效的产品，“不是让年轻人‘坚持吃’，而是让他们‘愿意吃’，让健康与美味平衡共存”。

在她看来，传统医药真正打动年轻人、实现长效发展的核心竞争力，不是“传统”本身，而是用现代标准把传统智慧转化为可信赖、可感知、可日常化的产品。“回归食物本身，贴合消费者真实需求，才是关键。行业不能只靠营销概念吸引眼球，最终要依靠过硬的产品实力立足。”

传统医药年轻化，是文化回归、消费升级，也是产业创新。但正如三位专家共同的提醒：中医药讲辨证、讲配伍、讲剂量，药食同源不等于乱吃，保健茶不能代替药。让传统医药从古籍里、从药房里走出来，走进年轻人的生活圈，既要有“潮”的形态，更要有“稳”的底线——专业与安全，才是这股热潮行稳致远的关键。

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
订报热线：0731-84326226　广告热线：0731-84326448　本报每周二出版　全年订价：168 元　零售价：4.00 元　印刷：湖南日报印务中心