



# 中药茶饮圈粉年轻人

## 药性温和也有禁忌,切勿过量食用

株洲晚报融媒体中心/刘芳

“潮”起来的中医药正在不断“破圈”。

从乌梅汤、养发饮、熬夜护肝元气茶等,到爆火的推拿科门诊、艾灸、三伏贴……近日,记者走访株洲市场发现,中医药养生圈住了越来越多年轻人的心。

不过,医生对记者表示,年轻人关注中医药,对中医发展而言是一件好事,很多年轻人却容易存在从众心理,盲目跟风购买。饮用合适的中药代茶饮虽有益,但既然是药就有其偏性,因此在中药代茶饮的选择上要注意适合自己的体质。



药店内的中药茶饮介绍。 记者/刘芳 摄

### 中药茶饮方子热销

乌梅饮、祛湿茶、四物汤、四神汤……在湖南汉方神农中医馆的显眼处,摆放了几款中医养生饮的介绍。旁边的养生壶里还有泡好的乌梅饮,供市民免费试喝。

“做法很简单,将乌梅、山楂、甘草等放进适量水中泡煮就行。喝起来酸酸的,回味有甘甜。”80后朱静宁告诉记者,自己将冰美式换成了“热中式”,一副酸梅汤原料可以熬出大约两升左右的酸梅汤,而且可以熬煮两到三次,买上几副可以喝上很长一段时间。她希望和网上说的一样,这个夏天真的能瘦下来。

不喝奶茶喝中药代茶饮,如今成为一种流行。在我市某企业担任文职工作的小李,在办公室准备了一个养生壶和多种食材,经常泡煮中药代茶饮。“原来我和同事基本上都是一天1杯奶茶或咖啡,其实也是一笔不小的开支,我觉得‘中药茶’更香,只要花几块钱就能喝上一整天。”

小李还给自己配制了“减脂茶”,主要由山楂、菊花、决明子等药材组成,“听中药房工作人员说,近一周几乎每天都有人拿着各式各样的养生茶饮配方前去配药。”

“可以凭医生的处方,来配酸梅汤等。”湖南汉方神农中医馆工作人员说,门店这几天确实出现指定要配酸梅汤的情况,大部分都是年轻人。

“最近网上爆火的,由墨旱莲、女贞子、枸杞等多种草本药物配比而成某院生发饮,以及酸梅汤,很多年轻朋友来店内复制同款。”黄河路上一家药辅工作人员介绍,中药养生饮的价格主要是由药材价格决定,“煎煮时加入适量冰糖和600毫升水即可完成的酸梅汤,有5元一副的,也有10元一副的,关键在于所用的陈皮年限不同,年代久远的,价格自然就高一些。”

### 年轻人中医养生意识增强

除了各种中药饮品受追捧,去中医馆推拿、拔罐等也开始在年轻人中流行。

在荷塘区工作的夏慧是一名中医养生爱好者,“拔罐让我身体舒畅了不少。通过拔罐后的皮肤颜色还可以判断身体状况,结合其他诊疗方法能更好地调理身体。”如今,夏慧除了定期去拔罐,平时还会用中草药精油揉腹、刮肝经等,养成了自我保健的习惯。

从湖南汉方神农中医馆的数据来看,不仅小孩推拿火爆,年轻人也开始喜爱中医推拿、拔罐等。该店店长谢鹏程介绍,现在身边许多年轻人都有中医养生的意识,开始用枸杞、当归等一些药材泡水喝,到了这个季节,熏艾灸、预约三伏贴。

注重健康养生的年轻人催火中医理疗市场,从中医推拿、按摩到针灸拔罐,养生经济年轻化趋势渐显,在美团上搜索“中医理疗”的用户中,20-35岁占比超七成。

谢鹏程发现,中医养生不仅体现在各种诊疗方法上,相关理念也正在融入年轻人的日常生活。

除了坚持练习瑜伽,“养生达人”茜茜最近在工作日午休的时候,也爱上了和同事下楼去公园里散步、抱树。“和大自然有身体接触可以给人安全感,是解压的好方法。”茜茜说,健康的生活作息习惯直接反映到挺拔的身躯、干净细腻的皮肤上。

### 养生经济兴起

据《Z世代营养消费趋势报告》显示,年轻人正成为当下养生消费的主力军,其中18至35岁的年轻消费人群占比高达83.7%,其中超过半数人每月在健康养生方面消费500元以上。

从消费内容来看,“药食同源+滋补类”成为新生代消费首选。阿里大健康统计数据也显示,在家用医疗器械、中医药滋补食疗和减肥塑形医美等产品购买人群中,90后占比过半。

以艾灸为例,有数据统计,目前中国艾灸产业规模超过百亿元,每年正以30%至50%的速度增长,成为医疗健康市场的热门赛道。据统计,在天猫搜索艾灸的人数年均以110%的速度增长,年搜索量超过千万,艾灸已经成为平台上最受欢迎的养生方式之一,占据了60%以上消费规模。

业内人士表示,当前中医养生赛道火热,很多投资人充满期待。随着大众消费水平的提高,消费产品标准将不断提高,这些都将成为中医养生行业发展的重要因素。

庞大的养生市场背后是舍得为健康花钱的年轻人。《2023中国新消费趋势白皮书》显示,超过四成“00后”选择为健康花钱,购买过功能性保健食品或保健仪器;而《报告》显示,三分之一的“00后”“95后”购买过营养补剂。在“00后”的保健相关消费中,养生茶、花草茶购买人数最多,功能性软糖的新产品形态跻身热销单品,养生丸购买人数同比增速超100%,以黑芝麻丸为代表的中式养生零食受到“00后”追捧。

### 个体存在差异,切勿过量食用

当下,人们的养生意识越来越强,尤其是中医养生的热度很高。湖南汉方神农中医馆医师刘真淋坦言,这对中医发展是一件好事,但她也有不少担忧。

“中医药作为一门古老的科学,强调整体观和个体化治疗。”刘真淋提醒,养生爱好者们在选择中药茶饮的时候也需谨慎“适合自己的才是最好的”。

“有些问题是很多原因引起的,不少网友都没有经过医生的诊断,就直接对号入座,这不能解决根本问题,反而会影响大众对中医的信任度。”刘真淋说,考虑到每个人身体的不同,一般都会进行问诊,再根据情况进行适量调配。如果是需要药性较强的药

材,则需要出具医生开的处方。

刘真淋介绍,每个人的体质存在差异化,不同的中药食材炮制的茶饮,适用于不同的体质。比如说酸梅饮,消化性溃疡患者和哺乳期妇女应慎用,而糖尿病、高血压、心脏病等慢性疾病患者应在医生指导下使用;体寒易腹泻者则不宜饮网红生发茶,它比较适合经常熬夜、脱发、口气重、易疲弱者……任何药物或食疗都应警惕长期或过量使用,在享受中药茶饮带来的便利与益处的同时,建议请医生把关,规避健康风险。



## 下列证件 声明作废

·朱曼姝(父:朱步云、母:唐利) 遗失 R431215011 号出生证

·康景恒(父:康成亮、母:王嘉) 遗失 R430861718 号出生证

# 广告接待热线 28835396

## 响田大桥新桥即将通车

预计一周内完成伸缩缝的安装

株洲晚报融媒体中心记者张威实习生尹湘琳



响田桥下,技术人员正在布置检测点。 记者/张威 摄

“放,放,调整一下角度。”6月11日上午,凉风细雨,石峰区响田大桥新桥桥体桥面,两人,一吊车。

他们正在卸下大桥最后所需的“零件”。通车在即,他们准备得如何?

随着新桥体主体完工,大型工程设备逐一退场,新桥面的视野开阔了不少。走在新桥面上,乌黑的沥青被雨水浸湿,透着光亮,与老桥相比,形成鲜明反差。

在现场,记者发现刚卸下的“零件”被有序堆放,相隔数十米。这些“零件”叫作伸缩缝,长约10米,形似发卡,共有4条。

“伸缩缝安装在桥面连接处,利用其特殊的膨胀系数,可以防止热胀冷缩导致桥面的变形。”项目现场相关负责人曾静边介绍,边十指交叉模仿着伸

缩缝的工作原理。

伸缩缝的安装是通车前的最后一道工序,预计一周内可以完成。目前同步进行的还有路灯及防抛网的安装工作,预计10天后,大桥就可以正式“定妆”。

当天,新桥正在进行全面“体检”。“接下来还有‘重头戏’。”他介绍,本次“体检”分别采用静态、动态两种模拟载重方式检测桥体结构性能。根据计划,模拟载重将用到9台卡车,单台卡车重约35吨。300多吨的“压力”是他们要模拟的桥体承载场景。

这时,工程车缓缓放下长臂,准备前往下一个布点位置。“再停左边点,检测点要放得均匀一些。”技术员喻岳军提高嗓门指挥着。下午,20处数据采集点陆续布置完成,即将进行成桥试验。

“‘体检’完成后,大桥通车就指日可待了。”喻岳军擦了擦汗水说。

## 我省民办中小学只准收这3类费用

### 跨学期预收费、收取借读费、择校费都将被查处

12日,记者从湖南省发改委获悉,该部门发布了《关于印发湖南省民办中小学收费管理暂行办法的通知》,其中明确民办中小学不得收取住宿费等重大类收费以外的其他费用。

通知指出,非营利性民办中小学学费、住宿费,实行政府指导价,可在不超过定价部门核定的学费、住宿费标准范围内,根据实际情况确定具体收费标准;营利性民办普通高中的学费、住宿费,实行市场调节价,收费标准由学校按照相关规定自主制定。民办中小学服务性收费和代收费按照我省中小学服务性收费和代收费管理办法执行。

同时,民办中小学为学生提供教育服务的,可以收取学费;为在校学生提供住宿的,可以收取住宿费;在学生及其家长自愿的前提下,为在校学生提供服务(或者代办服务的),可以收取服务性收费或者代收

费。民办中小学不得收取前款规定以外的其他费用。

民办中小学有跨学期预收费用或者违反价格调整程序、调整周期规定,收取或者变相收取与入学关联的捐资助学款、借读费、择校费等费用等行为将被查处。

此外,民办中小学学费、住宿费标准调整应当平稳有序进行,调整时间间隔一般不得少于3年。其中,非营利性民办中小学调整幅度不得超过同期居民消费价格指数涨幅。

而对营利性民办普通高中收费标准变动幅度过大、社会反映强烈的,各级发展改革、教育、市场监管等部门应当加强监督管理。必要时,应当开展成本调查或者评估,采取提醒、约谈、通报等方式,督促学校规范收费行为。

(据新湖南客户端)

## 少年小警察 株洲日报社首届 夏令营 开始报名了!

6月1日起,株洲日报社晚报一楼大厅接待咨询和报名,现场有惊喜相送

招募对象:6-16周岁青少年儿童

 <b>7天 安全教育营</b> <b>2980元</b>	 <b>14天 未来警察营</b> <b>4980元</b>	 <b>21天 生命成长营</b> <b>6680元</b>
-------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

6月30日前报名缴费直减300元  
3人及以上同行或株洲日报社校园记者报名,再降200元

活动咨询电话: 15807332886(李先生) 13907412192(郭先生)

走进警营·走近警察  
争当正义小警察!