

或一味中药,或数味中药,代茶煎煮或以开水冲泡后像茶一样饮用。夏季,常常烦热口渴,在一众咖啡、奶茶中,具有保健或治疗作用的中药茶饮成为当代年轻人新宠。

“养生又好喝,价钱还实惠”“还以为会很苦,没想到口感不错,很清爽”……一股药香味十足的中药茶饮在网络社交平台火爆出圈,掀起一股年轻人养生消费热潮。让人不得不相信,打败奶茶、咖啡的“饮料”竟然是中药茶饮。



原以为很苦,没想到“真香”

【文/青年报记者 顾金华 图/青年报记者 常鑫】

养生又好喝,中药茶饮成新宠

“我终于也喝上中药茶饮了!”经过几天的等待,26岁的秦玲收到了在上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院微信公众号上下单购买的中药茶饮——轻盈方。当天晚上,她迫不及待地用养生壶冲泡了一袋。

“里面没有冰糖,喝起来略有酸味,还带有一股淡淡的清爽感。”秦玲说,之前,在主打药食同源的奶茶店也喝过酸梅类中药饮品,感觉口感有点甜腻。后来听小伙伴推荐,从岳阳医院下单了这款中药茶饮。“感觉整个办公室的年轻人,今年入夏后都在喝中药茶饮,这种用真材实料煮出来的饮品,完全是一种新的口感。”秦玲说。

今年芒种节气后,岳阳医院药学部陆续推出三款时令茶饮方:岳阳轻盈方、岳阳消暑方和四参润心茶,满足不同人群需求。为方便市民开方,医院开设线上节令养生通道,可自助下单,配送到家。

说起这三款自主研发的茶饮方,岳阳医院药学部副主任马莹娓娓道来:“没想到中药茶饮这么火,从我们推出这三款中药茶饮后,最高的一天线上线下单共近2000方,其中很多都是年轻人。”马莹告诉记者,相比市面上的各类饮品,医院推出的中药茶饮原料天然且价格实惠,泡上一袋可以喝上一整天,“为了保证口感更佳,我们前前后后试了无数遍,最后让年轻人喝上的中药茶饮口感不输于奶茶。接下来,我们还会根据节气的变化推出更多的时令中药茶饮。”

中药茶饮,为何越来越火?

中药养生茶饮方,为我国中药的传统剂型,始于唐,盛于宋,成熟于清代,是调理体质的一种常用方法。

中药茶饮是将一种或多种中草药与茶叶配用,或者不与茶叶配用但是以“茶饮”方式服用的饮品。中药茶饮具有副作用小、药性平和、适合长期坚持服用的特点,能够缓和其效,尤其适于亚健康、慢性病人群

的治疗及调理。近年来,随着年轻人的养生保健意识越来越强,也让中药养生茶饮越来越火。

据《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。

为什么中药茶饮能在年轻人中走红?马莹分析称,随着人们对生活水平的提高和养生观念的普及,年轻人越来越倾向于选择有益于健康的饮品。不同于一般的奶茶或咖啡,中药茶饮兼具食物和保健的功能,且更具性价比,因此成为年轻群体中流行的社交符号。同时,它的走红也折射出当前在“国潮风”的影响下,当代年轻人对中医药传统文化愈加认同。

“中药茶饮中多含有人参、菊花、枸杞、龙眼等,和奶茶中的添加剂相比,简直是太健康了。”有年轻人说,自己是冲着中药养生的效果来下单中药茶饮的;也有年轻人说,中药茶饮不仅健康,价格更是实惠,比起动辄二三十元的奶茶、咖啡,中药茶饮简直就是当下省钱的好方法。

追求养生,不能只寄希望于一杯“茶”

“我的肠胃比较弱,到了夏季很容易腹泻。本来想着中药茶饮有保健功能,我也能喝,没想到被劝退了。”在门诊上,当95后李丽咨询是否可以“多开一些养生茶饮”时,医生建议她“还是谨慎饮用”。

“虽然中药茶饮的主要原料都是药食同源的中药,但是在饮用前,还是建议先找医生明确自己的体质,再结合时令和个人体质进行科学养生。”马莹表示,中药茶饮虽好,但并不是适合每个人,更不是“多多益善”,没必要盲目跟风、大量购买。

马莹告诉记者,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。比方说岳阳轻盈方化体脂、降脂减肥,健脾祛湿,但是孕妇、低血压、脾胃虚寒者禁用或慎用。

如今,很多年轻人加入了养生队伍。有些“熬最晚的夜,吃最贵的保健品”的“朋克养生族”,将喝中药茶饮当作一个调理身体的捷径。对此,马莹并不认同,在她看来,“追求养生,不能只寄希望于一杯‘茶’。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,最重要的是在日常生活中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。”



链接 LINK

●岳阳轻盈方

由荷叶、陈皮、麦冬、生山楂、乌梅等组成,可以化体脂、降脂减肥,健脾祛湿,适应上班族久坐白领、三高人群、油痘肌及体重超标的人群。

●岳阳消暑方

由藿香、薄荷、茅根、石斛等组成,可以起到清热祛湿、健脾养胃、生津止渴、预防中暑的功效,适应夏季久呆空调环境人群,以及容易暑湿、口气较重的人群。

●四参润心茶

由党参、北沙参、玄参、丹参等组成,有补气生津、宁心安神的功效,适应夏季容易烦躁不安、心烦失眠、口苦口干的人群。