



一杯神饮，硬控“脆皮”年轻人

【文/青年报记者 顾金华 图/青年报记者 常鑫】

“望梅止渴”的故事大家都知道，乌梅可以生津止渴，还可以降胃中虚火，中和因为辛辣食物导致的胃火。一杯由乌梅、荷叶、山楂等中药材组成的乌梅汤竟成了今夏的“饮品顶流”，被年轻人疯狂争抢。

不久前，浙江省中医院乌梅汤上线24小时便卖出115万帖，该院的小程序互联网医院一度被拥入的抢购大军挤崩，服务器因访问量过大无法打开……而在申城的各大医院，乌梅汤同样销售火爆。在夏日减脂瘦身风潮下，这杯中药代茶饮乌梅汤叩开了“脆皮”年轻人的心门。

乌梅养阴茶，已经连着喝了好几天。“我觉得口感很清爽，里面有甘草，喝完有回甘。喝完以后能感觉清肠的功效很好。”小张这样形容乌梅饮的味道和功效。

而和小张一起去开方的，还有好友小蕊，“乌梅生津止渴，入口就有清凉的感觉。喝起来感觉有点酸，希望能帮我瘦肚子。”《本草纲目》记载，乌梅汤有诸多保健作用，如止渴调中、开胃消食、除热解烦、清凉解暑，小蕊看中的就是乌梅汤有助纤体降脂。她在小红书上记录着自己喝乌梅汤的第一天、第二天和第N天。“饮用第十天，感觉体重变轻了，肠道也更通畅了。”这让她激动不已。

不同于传统配方的酸梅汤，上海市第七人民医院治未病科今夏推出的乌梅养阴茶由乌梅、麦冬、山楂、陈皮、甘草等组成，具有生津止渴，行气开胃，疏肝解郁的作用，适合耗气伤津、胃口不开、情绪烦闷等气阴两虚证及阴虚质人群。

除了酸梅汤，上海市第七人民医院还推出其他三款由经方化裁而成、适用范围较广的经典方，分别为生脉饮、玉屏风散、沙参麦冬汤。

乌梅饮配方玩出新花样

记者注意到，入夏后，除了申城的二三级医院外，甚至不少社区卫生服务中心、中药房都推出了自己的乌梅饮。乌梅饮的配方虽大同小异，但也玩出了不少花样。

上海市黄浦区香山中医院推出的“乌梅紫苏饮”不同于传统配方的酸梅汤，方以乌梅为君药，紫苏叶为臣药，佐以桑葚、山楂、陈皮等。

乌梅和桑葚相伍，功能生津润燥，能改善因大量出汗导致的津亏失养；两药酸甘收敛，还能中和辛辣食物

导致的胃中虚火上炎。紫苏叶与山楂、陈皮搭档，可以理气和胃，消食积，堪称肉食的最好搭档。紫苏叶同时还有解表散寒和解鱼蟹毒的功效，可以很好地缓解市民因为吹空调引起的外寒入里，吃海鲜河鲜引起的腹泻便溏等肠胃不适。

“诸药搭配，生津降火而不得脾胃，理气消积而不伤正气，堪称苦夏时节养生、未病先防的消暑‘神饮’。”医院负责人介绍。

还有医院的乌梅饮配方中，加入了花作为材料。如嘉定区中医医院的“乌梅甘玫方”配方，在乌梅饮基础上添加陈皮、玫瑰花和薄荷，口感酸甜且带花果香，闻之还透着淡淡的清凉薄荷味，没有中药传统刻板的苦涩口感。

今夏，乌梅汤之所以成为中药茶饮的C位，或许与几方面因素有关：首先，其价格低廉，几块钱一包的价格，对于想体验一番中医养生的年轻人而言非常友好；其次，乌梅汤历史悠久，在中医药典籍中多有记载，口味独特，尤其有利于夏季保健养生，同时乌梅汤制作工艺简单且便于包装、储存、运输。

医生提醒



乌梅汤虽好，但并不适合所有人群。比方说，山楂起到活血化瘀、行气散瘀的作用，不太适合孕妇妇女大量饮用；方中乌梅、山楂味酸、性微温，酸主收敛，不太适合感冒初期、舌苔厚黄腻的湿热人群饮用；同时因味酸，对胃肠黏膜刺激大，脾胃虚弱、胃炎反酸、胃溃疡、胃十二指肠溃疡者不适宜喝；儿童脾胃发育不完全，也尽量少喝为宜。



乌梅汤如何成“顶流”

中药养生不再是黑乎乎、苦叽叽的一碗汤了。简单冲泡，口感清苦带点香，方便又可口。最近火爆出圈的乌梅汤，其实是中药茶饮的一种，最早出自明代著名医家方贤著的《奇效良方》。

乌梅汤，有生津止渴、行气开胃之功效。组成成分是乌梅、山楂、陈皮、甘草、荷叶、丹参等。不仅有解暑化湿的功效，还具有降脂减肥的作用，尤其适合高血脂症和肥胖人群饮用。

申城虽已出梅，但还是常有大雨倾盆，让不少人感觉又潮又热。气血不足、湿气困重等亚健康状态，无不困扰着“脆皮打工人”。人逐渐变得懒懒散散，更别提伴随而来的皮肤油腻、肢体沉重、疲乏困倦、身体黏腻不清爽……于是，很多年轻人盯上了乌梅汤。

“最近下雨太频繁了，我想清清脂、除湿气。”不久前，白领小张去上海中医药大学附属第七人民医院配了