

# 年轻人把38元的“中药冰淇淋”买断货

# 有药味≠有药效 真想养生别多吃



38元120克，由川贝枇杷膏、八仙果、决明子等“中药草本”成分做的冰淇淋，是不是很新鲜？最近，上海襄阳南路上一家新开张的冰淇淋店凭借中药草本口味走红，吸引着大批年轻人排队购买，部分热销口味甚至出现售罄情况。不过，店员明确告知：冰淇淋不含中医成分。

冲着“养生”而来的年轻人真的能如愿吗？在此，上海中医药大学附属第七人民医院肾病科主任胡静主任医师明确告知，年轻人所说的中药冰淇淋基本没有养生功效，希望年轻人在青睐中医养生的同时，可以更科学。 青年报记者 顾金华

## 立秋已至，如何养生？

转眼，立秋节气已到，接下来应该何去何从？

立秋，中国传统二十四节气中的第13个节气，是夏末秋始的标志。立秋在处暑之前，此时暑气并未全然消散，仍处于“三伏天”阶段，故又将立秋至秋分称为“长夏”。立秋后，阳气转衰，阴气日上，自然界由生长开始向收藏转变。

在此，上海市第七人民医院的专家表示，尽管已经进入秋，但暑气难消，伏日尚中留。夏日的余温却没有丝毫消退的意味，民间称之为“秋老虎”。但从中医角度来讲，立秋实则处于“长夏”时段内，你可以视作加长版夏天。皆因“五脏应四时，脾与四时之外的‘长夏’（夏至—处暑）相通”。所以，处在“长夏、三伏、秋老虎”的立秋，依然很热。

立秋时节为人体最适宜进补的时候，进补的原则是“少辛多酸”。酸味收敛肺气，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散，所以要尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等以及辛辣、油炸、干燥的膨化食品等辛辣之物，适当多食酸味果蔬以助养肺；适当食用芝麻、糯米、粳米、枇杷、菠萝等柔润食物，以益胃生津；可以白天喝点淡盐水，晚上则喝蜜水，这既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而引起的便秘，一举三得。

另外，秋季也是人最容易长脂肪的季节。这是因为立秋之后，天气慢慢地变得凉爽起来，人的食欲大开，夜间的休息也舒适多了，闲暇时间，疲惫的身体更愿意安静地休息，而不愿意参加有体力消耗的活动。这样一来，人体每天的热量摄入大多超过热量消耗，使脂肪一点点地囤积起来。如果不加以调整，经过秋、冬两个季节，人就会胖很多。年复一年，人就会很快“发福”起来。更要命的是，肥胖既影响人的形体美，还可能带来高血压、冠心病、脑动脉硬化等“文明病”，所以一定不能“纵容”哦！ 青年报记者 顾金华

## 店员说：我们只是还原了中药味道

在襄阳南路上的这家冰淇淋店，记者看到，店铺从内而外的装饰都充满了中医风。不少年轻人相约前来购买冰淇淋。有人买了赶紧尝试口味；也有不少人买好后，第一时间并不是吃，而是拍照留念。

其中烟熏乌梅汤、竹香茉莉、山楂佛手柑、川贝枇杷膏等几种有着很“本草纲目”命名的口味，特别受欢迎。价格方面，120克的双拼冰淇淋售价为38元，150克的三拼冰淇淋售价45元。

那么，中药冰淇淋是否是用中草药做的？问及这个问题时，一位中药冰淇淋店员明确表示，“我们的冰淇淋只是还原中药味道，其实没有用中药材，也就是并没有中医药效。”

除了“味道挺不错”外，因为有中药背景加持，让这家冰淇淋店显得特别“香”。00后小张告诉记者，“看了小红书后特意过来打卡的，网上很多网友都说这有了中医冰淇淋。中医冰淇淋是不是可以吃起

来比较随意，至少吃了对身体是无害的吧。”一旁的小秦告诉记者，来到这里，体会到了“一边吃冰淇淋一边养生”的快乐。

但是也有不少网友表示质疑，中医不是建议尽量少吃冰镇食品吗？“如果吃冰淇淋也能养生，那简直太滑稽了。”还有年轻人表示，购买“中药”冰淇淋，是对新生事物的好奇，抱着尝试一下的想法，并非想依靠中药冰淇淋达到养生效果。只要味道好，就一定还会来吃。

## 医生说：年轻人养生要讲科学莫跑偏

近年来，中药茶饮、中药膳食餐馆等中药跨界食品领域频频受到人们追捧。这类“中药+养生”的创新，不仅丰富了食品、饮品种类，给年轻人提供更多选择，也让养生变得有趣且易于接受。

记者发现，除了上海外，武汉、哈尔滨等城市推出的“药膳冰淇淋”同样备受追捧。如黑龙江近日有部门推出了三款中药雪糕，配方灵感来自中医经方，分别具有驱寒、饱腹和健脾功效。

从练习八段锦，到三伏天晒背，再到如今中药冰淇淋走红，每隔一段时间，年轻人中就会掀起一阵养生热潮。对于年轻人购买中药冰淇淋等“朋克养生”行为，也说明当下越来越多的年轻人对中医药

文化的认可，从这点上来看，应以开放的心态来看，不必苛责。

不过，即便是含有中草药的中医冰淇淋真的能达到养生效果吗？上海中医药大学附属第七人民医院肾病科主任胡静主任医师表示，年轻人所认为的中药冰淇淋基本没有养生功效，更多的是噱头。

中医认为，人体健康与人体内的阴阳平衡密切相关，寒凉食品因性质属寒，易导致人体内阳气受损，会影响脾胃功能。本质上，中药冰淇淋还是冰淇淋，属于寒凉食物，这是否与中医所倡导的温补养生理念有所相悖。中医讲求对症治疗，辩证施治，冰淇淋中的中药配方是否适合个人

体质，需要专业医师判断。此外，冰淇淋、冰西瓜等冰镇食品虽然有解暑降温的效果，但不适宜多吃。首先，冷饮是含糖大户，不宜每天食用，每次也不宜食用过多。此外，吃也很有讲究，饭前饭后不宜吃，大汗或运动过后不宜吃。

“同时，如果在食品中加入一定的中药成分，如莲子、乌梅等，可以改善食用后不良反应。”胡静主任举例说，比方夏季的炎热，体内可能积累了一些火气。菊花、金银花等泡茶饮都具有清热解毒的作用，帮助清除体内余热，预防上火；立秋后，随着季节变化，人们的情绪可能会受到一定影响。秋季脾胃功能相对较弱，加入陈皮等，能够健脾安心、促进消化。

## 立秋至暑未消 申城还是热热热

青年报记者 刘秦春

本报讯 春生夏长，秋收冬藏。8月7日，正式进入秋天的第一个节气——立秋。虽已立秋但实则还是在夏天，酷热延续，上海昨天迎来了今年的第28个高温日。今年上海怎么这么热？气象部门解释说是因为副高往年在海上，今年在上海，这就是造成本市今年这么热的根本原因。

酷暑持续，昨天上午9时30分上海中心气象台再度发布高温橙色预警信号，昨天最高气温达38℃。需继续做好防暑降温工作。风力方面，昨天吹东南风，风力在3~4级，相对湿度40%~90%。上海今年究竟为什么这么热？气象

部门解释说，最直接的原因是今年西北太平洋副热带高压异常强盛。常年这个阶段时副热带高压的中心位置一般是在海上。然而，今年近期的副热带高压更强大的中心位置就在上海附近。今年副高位置更西、更北，并且更强。也就是说副高往年往海上，今年在上海，这就是造成本市今年这么热的根本原因。

需要注意的是，与高温相伴的是午后可能出现的强对流天气，每天的天气不同，触发条件不同，这些强对流天气出现的可能性也不同，上海气象部门会在微信“上海天气发布”等官方渠道，及时发布预警预报信息，请市民朋友们及时关注最新天气预报。



不少市民选择在立秋这一天“贴秋膘”。 新华社 图

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <p><b>公告专栏</b></p> <p>注销公告：上海当红纸制品包装有限公司（统一社会信用代码91310113MA1GNCJQ5X）因股东会决议决定注销，现向全体股东发出清算公告。清算组由吴新圣、刘雪英组成。清算公告自公告之日起45日内向清算组申报债权。特此公告。</p> <p>上海当红纸制品包装有限公司（统一社会信用代码91310113MA1GNCJQ5X）遗失营业执照正、副本及公章一枚，声明作废。特此公告。</p> <p>上海当红纸制品包装有限公司（统一社会信用代码91310113MA1GNCJQ5X）遗失营业执照正、副本及公章一枚，声明作废。特此公告。</p> <p>上海当红纸制品包装有限公司（统一社会信用代码91310113MA1GNCJQ5X）遗失营业执照正、副本及公章一枚，声明作废。特此公告。</p> <p>上海当红纸制品包装有限公司（统一社会信用代码91310113MA1GNCJQ5X）遗失营业执照正、副本及公章一枚，声明作废。特此公告。</p> | <p><b>不正当竞争的致歉声明</b></p> <p>广州市点都德餐饮管理有限公司（下称“点都德公司”）向上海德轩餐饮管理有限公司（下称“德轩公司”）不正当竞争及侵权行为的侵权人，依法认定德轩公司侵权，且擅自使用点都德公司相同或近似的装潢，易使相关公众产生混淆，构成不正当竞争。对于判决结果，德轩公司于2024年8月20日前全部履行赔偿义务，并保证今后不再从事任何侵权行为。特此公告。</p> <p>上海德轩餐饮管理有限公司（统一社会信用代码91310113MA1GNCJQ5X）遗失营业执照正、副本及公章一枚，声明作废。特此公告。</p> <p>上海德轩餐饮管理有限公司（统一社会信用代码91310113MA1GNCJQ5X）遗失营业执照正、副本及公章一枚，声明作废。特此公告。</p> | <p><b>上海星棠广告传媒有限公司</b>：根据债权债务转让方：重庆维与维广告传媒有限公司（统一社会信用代码91500000MA8U4A7104）与受让方：上海星棠广告传媒有限公司（统一社会信用代码91500000MA8U4A7104）签订的《债权债务转让协议》，自2024年8月8日起生效。特此公告。</p> <p><b>上海德轩餐饮管理有限公司</b>：根据债权债务转让方：重庆维与维广告传媒有限公司（统一社会信用代码91500000MA8U4A7104）与受让方：上海德轩餐饮管理有限公司（统一社会信用代码91310113MA1GNCJQ5X）签订的《债权债务转让协议》，自2024年8月8日起生效。特此公告。</p> | <p><b>上海东方装饰设计工程有限公司</b>：根据债权债务转让方：上海东方装饰设计工程有限公司（统一社会信用代码91310113MA1GNCJQ5X）与受让方：上海东方装饰设计工程有限公司（统一社会信用代码91310113MA1GNCJQ5X）签订的《债权债务转让协议》，自2024年8月8日起生效。特此公告。</p> <p><b>上海东方装饰设计工程有限公司</b>：根据债权债务转让方：上海东方装饰设计工程有限公司（统一社会信用代码91310113MA1GNCJQ5X）与受让方：上海东方装饰设计工程有限公司（统一社会信用代码91310113MA1GNCJQ5X）签订的《债权债务转让协议》，自2024年8月8日起生效。特此公告。</p> |
|--|---|---|---|