

秋冬时节年轻人组团“刷”膏方 医生提醒： 先辨清体质 进补不要乱补

青年记者 顾金华 通讯员 沈莉

本报讯 “我是90后的‘脆皮打工人’，办公室里谁感冒发烧我都会被传染，抵抗力太差了，加上平时总会失眠、掉头发，我也要来吃点膏方补一补。”现场参与活动的市民张女士略带调侃地表示，现在已有越来越多的年轻人愿意尝试用膏方调补身体，把膏方当成“秋冬养生刚需品”。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院(以下简称岳阳医院)第二十一届中国养生节虹口专场11月26日在鲁迅公园举办，吸引了不少年轻群体主动参与。不过专家在此提醒，膏方并非人人适用，不能盲目跟风进补，年轻人要避免“乱补”。

年轻人解锁健康新方式

一大早，市民从上海四面八方赶来，现场随处可见年轻身影，他们或认真听药材讲解，或体验体质辨识，对传统中医养生充满好奇。“原来药材的产地选择也大有讲究呀！”“玫瑰花也能入药呀！”“真假药材长得真像啊，要不是今天来学习一下，还真分辨不出来呢。”岳阳医院资深中药师给现场市民讲解常见中药饮片，指导真假名贵中草药辨识，吸引了不少群众驻足观

看，大家兴趣盎然。

“以前觉得中医养生是长辈的事，现在自己熬大夜、压力大，总觉得身体‘虚’，才发现传统养生很实用。”现场，00后市民小李说，这次特意跟着家人来参加活动，想了解适合年轻人的膏方调理方案，解锁“朋克养生”之外的科学方式。

中医在养生保健方面有丰富的理论渊源和实践经验，注重整体性和系统性。此外，活动现场还有传统的中医养生咨询、中医体质辨识体验、科普讲座，以及推拿功法易筋经、太极拳、呼吸六字诀等中医养生保健操的推广演示，不少年轻人跟着医护人员一起学习，感受传统养生功法的魅力。

“中医治未病理念可以贯穿疾病预防、治疗、康复等全过程。通过中医养生节传承和弘扬祖国传统医学，把更多科学有效的养生之道介绍给市民百姓，也希望吸引更多年轻人关注中医药、认可中医药。”岳阳医院院长李屹表示，医院将积极发挥中医药的特色优势，不断完善中医药服务体系，切实把中医药这个瑰宝继承好、发展好、利用好。

定制化膏方调理藏匠心

每年秋冬，岳阳医院的一百

口紫铜锅一起熬制膏方的盛大场面已成为海派中医文化的一面旗帜。岳阳膏方采用地道药材、优质细料、传统工艺加工，并由医院有着数十年膏方熬制经验的专业药师把关，从浸泡、煎煮、浓缩、收膏到装罐，一人一方一锅，定制完成。除传统陶罐装外还有真空小包装剂型，方便上班族携带，契合年轻人快节奏的生活方式。不少年轻人表示“小包装随身带，上班、出差都能吃，很方便”。

据悉，2025年岳阳医院膏方门诊自9月26日开放预约后，预约量已近万人次，其中30岁以下年轻患者占比明显提升，多为熬夜党、职场白领，主要针对失眠、脱发、免疫力差等问题调理。“我今年80多岁了，心脏做过好几次支架手术，以前稍微活动一下就胸闷气短，坚持吃了三年的‘岳阳膏方’，现在好多了，都能一口气爬上六楼。最近天气明显冷了，我赶紧来约！”张阿姨乐呵呵地告诉记者。

活动现场，像张阿姨这样的膏方粉丝不在少数，年轻身影也穿插其中，形成新旧交融的养生热潮。市民朋友可通过来院现场预约或通过支付宝、微信等多个平台预约岳阳膏方门诊就诊，便捷的预约方式也更受年轻人青睐。



紫铜锅熬制膏方。

受访者供图

专家

膏方并非人人适用

“膏方是一种以补益为主，兼具治疗和调理作用的中药剂型。与中药汤剂相比，膏方在滋补身体方面明显力量更强，照顾面也更广，尤其适合工作忙碌、没时间熬药的年轻人，一剂膏方能吃一个秋冬，省心又有效。”岳阳医院老年病科首席专家陈咸川介绍道，膏方适宜服用的人群有以下几类：慢性病患者，疾病康复期患者，易疲劳、工作压力大及亚健康人群，

老年人、女性及体弱人群，部分反复呼吸道感染、生长发育迟缓、慢性疾病康复期的儿童等。

同时，陈咸川也提醒大家，“膏方并非人人适用，不能盲目跟风进补，尤其是年轻人，要避免‘乱补’。对于某些慢性病的急性发作期，或脾胃功能障碍者，应先治疗基础疾病和调整脾胃功能，由中医师诊治决定能否服用膏方，科学调理才有效。”

发青年之声 聚青春力量

2026年全年《青年报》开启征订

《青年报》国内统一连续出版物号CN31-0006邮发代号3-6

订阅方式：

- 持卡订户请扫描二维码，关注青年报官方微信，点击下方菜单“随申办”，进入“青年报订阅”，根据提示完成订阅。
- 其他订户请微信搜索“上海邮政掌上营业厅”点击报刊订阅，搜索《青年报》或邮发代号3-6开启订阅，亦可拨打11185咨询征订详情。
- 单位用户可致电：021-61177818或61173795咨询购卡事宜。



青年报 | 青春上海
Youth Shanghai