

# 年轻人追捧中药零食茶饮,热衷于找中医调理亚健康

## 传统中医智慧的新潮流

随着国潮文化崛起,“新中式”的风刮到了服饰、餐饮、旅游等多个领域,其中,“新中式”养生也受到年轻人的追捧。当代的“脆皮年轻人”(指虽然年纪轻轻,但是身体小毛病不少,脆弱得好像一碰就会坏)吃起中药零食,喝起中药奶茶,迷上养生药膳,做起中式保健操,逛起了中医馆……当传统中式养生方法与年轻人的新潮想法碰撞,养生正变得更有个性。不过,对于“新中式”养生里的“新”,大家还是得把尺度,可别过于“放飞自我”。

□融媒体记者 李菁 刘双莲

### 中药迈入“吃货”市场

“这是黄精小饼干,这是六物山楂丸,这是山药糕卷,这是鸡内金山药薄饼……鸡内金健脾消食,黄精补中益气,薏仁祛湿清热,山药滋补养胃。”“90后”市民张今今(化名)说起“药食同源”,头头是道。最近,她迷上了中药零食,曾经喜爱的薯片、蛋卷、曲奇饼和巧克力等已经在她的零食清单里“下架”了。

在张今今看来,不同于膨化食品、烘焙零食和糖果的高糖、高热量,中药零食的配料更清淡、健康。“大部分中药零食的配料表都比较‘干净’。比如,这款无糖山药糕卷的配料是小麦粉、山药、鸡蛋、麦芽糖、黑芝麻、植物油、盐,没有其他添加剂了,吃起来清甜不腻。”在她眼里,山药和黑芝麻都是“养生神器”。

近两年,随着“新中式”养生迅速走红,年轻人在“吃”上也走起了中药“国潮路线”。在知名购物网站上,记者看到,一款价格12元/盒的芡实八珍糕已经售出超过30万份,在商品评价中,不少消费者提到了“原材料好”“热量低”“添加剂少”,养生和健康成为中药零食的最大卖点。除了中药零食,中药奶茶和中式茶咖也成为年轻消费者的新宠。2022年,就有多家国内知名药企跨界新茶饮,推出了中药奶茶、中药咖啡、中药茶饮等产品。2023年夏天,酸梅汤大火,到药店里抓酸梅汤方子成了年轻人的“新时髦”,部分药店里的酸梅汤甚至卖到断货。新中式咖饮更是“脑洞大开”,在泉州的茶咖店里,也能看到陈皮冰美式、罗汉果冰美式、老姜拿铁、枸杞原浆拿铁等产品。

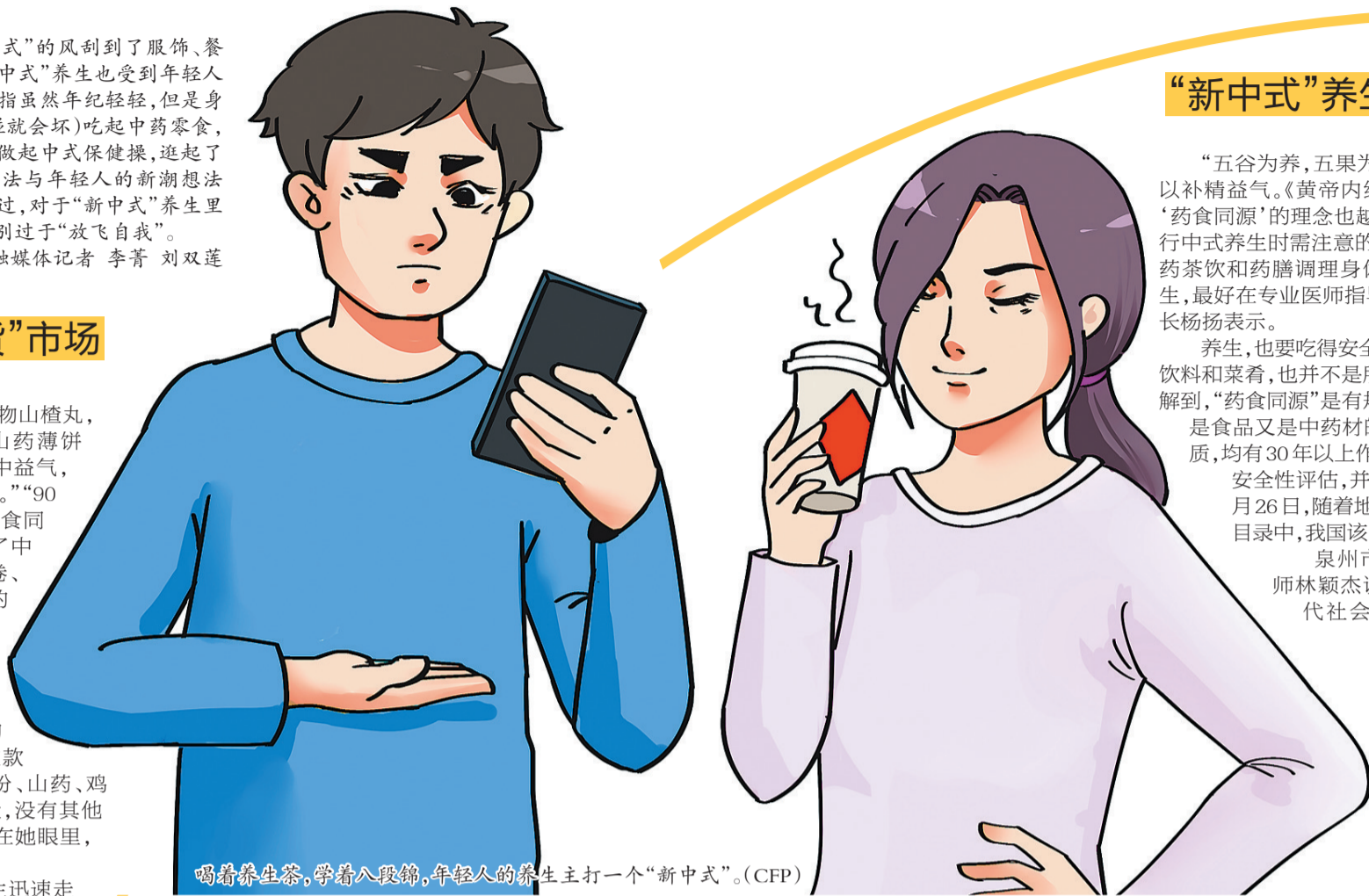
“玫瑰桑葚养颜茶”“香橙玫瑰”“五指毛桃祛湿腹水”“竹蔗茅根去火茶”“草本冰淇淋”……在泉州,中式养生茶饮店一家家地开起来,并收获了一批年轻“粉丝”。今年夏天,泉州市中医外科医院德济名医馆开设鲤城区首家中药茶饮门诊,并结合常见病预防和四时养生需求,研制了“乌梅桑葚饮”“消食降脂茶”“熬夜养脾宁心茶”“暑夏祛湿茶”“降尿酸茶”“双花饮”“酸梅汤2.0”“明目茶”“元气四宝茶”等特色中药茶饮。开售一个月,就售出超过1500份,“暑夏祛湿茶”“酸梅汤2.0”“降尿酸茶”成“爆款”。

从中药奶茶到中药零食,从中式咖饮到养生药膳,“新中式”养生餐饮在年轻人中的热度越来越高。据《新中式餐饮洞察报告2024》数据显示,有近六成消费者消费过“新中式”餐饮,其中,女性消费者占比约为69%,男性消费者占比约为31%。据《中国中药茶饮行业消费行为调研》,有75.47%的消费者表示,相对于传统茶饮而言,更愿意购买中药茶饮,有超七成的消费者满意中药茶饮的功能效果。

在社交平台上,泉州美食探店的帖子中也出现了一个新赛道——药膳。“药膳店里可以用AI检查找到自己适合的药膳食材,烹饪方式比较简单,体现出了食本味,特别适合亚健康的上班族。”“药膳里阿姨很友善,主动和我们聊天,讲药膳的功效,店里还可以根据需求和口味定制药膳汤。”药膳馆成为泉州年轻人新的打卡点。“原以为中医很古板,其实它一直在创新,用年轻的方式进入我们的生活。”“80后”网友“哈哈”在尝试一次药膳后表示。



中药奶茶收获了一批年轻“粉丝”(泉州市正骨医院 供图)



喝着养生茶,学着八段锦,年轻人的养生主打一个“新中式”。(CFP)

### 年轻人爱逛中医馆

“去年的体重是112斤,今年是120斤;胆固醇超了一点;过敏性鼻炎;肾结石;甲状腺和肺有结节……大毛病没有,小问题一堆。”今年刚入夏,市民小刘拿到体检报告后,决定开始执行“养生大计”——看中医、贴“三伏贴”、泡脚、练八段锦。

小刘第一次走进中医馆是为了调理肠胃。看过好友推荐的中医,吃了两个星期的中药后,胃胀气和消化不良的症状得到了缓解。这一次经历,让小刘对中医产生了兴趣。她了解到中医“治未病”的养生理念,尝试过“三伏贴”和艾灸等“冬病夏治”的方法。在她看来,中医药适合进行“亚健康调理”。

和小刘一样认可中医养生的年轻人不少。傅超真是丰泽区泉秀街道社区卫生服务中心中医主治医师,近年来,到门诊找他通过中医药特色疗法治疗痛风的年轻人不断增加。“中医门诊里年轻人变多的原因主要有两个。一是年轻人的养生意识提高,他们愿意尝试用中医药来调理身体;二是因为饮食、作息紊乱等不健康的生活方式,越来越多年轻人患上痛风等慢性疾病,他们选择通过中医针药结合的治疗方法来解决。”

越来越多的年轻人走进中医馆。以丰泽区泉秀街道社区卫生服务中心为例,该卫生服务中心主任柯贤彬介绍,从2018年起,他们决定以传统中医药为突破口,努力提升中医药服务能力。几年间,前来中医馆门诊就诊的年轻人“肉眼可见”地增多。2023年,该中心

中医门诊全年接诊患者46726人次,其中,非药物诊疗22094人次;开出中医药处方24805份,其中,中药饮片处方10297份。

因为选择中医养生的年轻人不断增多,泉州部分中医馆也推出了“延时服务”,开设夜间门诊,让白天忙于工作和上学的年轻人能够错峰就医。去年10月,鲤城区海滨街道社区卫生服务中心的慈济中医馆,开设全区首个中医馆夜间门诊,每天开放到20时30分,平均每晚接诊约50人次。今年2月,鲤城区妇幼保健院也开设中医康复理疗夜间门诊,并请专家坐诊。

与此同时,愿意深入认识中医的青少年也逐渐增加。习辨识草药,用戥秤称药材,体验传统药碾的碾药过程,将药材研磨成细粉制成香囊,品尝医院自制的枸杞红枣奶茶、桂花酸梅饮、罗汉果菊花冻、健皮QQ丸……在刚刚过去的暑假,泉州市正骨医院中医体验馆里,来自鲤城区的青少年和中医药来了一场“亲密接触”。中医药的热潮还传到了海外,去年以来,来自马来西亚和澳大利亚的华裔青少年陆续来到泉州市正骨医院,开启中医药文化的“寻根之旅”。在泉州,华裔青少年们学会辨识陈皮、白芍、甘草、山药、半夏、鸡内金等常见中药,了解了醋制、酒制、蜜制、姜制、砂烫等中药制法,还“解锁”了非遗项目“正骨吊膏”。通过品尝健脾暖胃的香甜桂圆红枣奶茶、益气补血的姜枣膏等,他们改变了对中药味苦的刻板印象,深入了解了中华传统中医药文化。



服用保健品也是年轻人喜爱的养生方式(CFP)



在年轻人看来,艾灸等传统医疗方式适合“亚健康调理”。(CFP)



泉州茶饮店推出中药养生饮品(李菁摄)

### “新中式”养生同样讲究辩证论治

“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。《黄帝内经·素问》中的膳食原则正被年轻人熟知,‘药食同源’的理念也越来越多地运用到餐饮实施。年轻人在进行中式养生时需注意的是,中医讲究辩证论治,通过中药零食、中药茶饮和药膳调理身体,要根据个人体质和季节特点等科学养生,最好在专业医师指导下进行。”泉州市中医药学会药膳分会会长杨扬表示。

养生,也要吃得安全,并不是所有的中药都能“跨界”做成零食、饮料和菜肴,也并不是所有人都适合食用加入中药的食物。记者了解到,“药食同源”是有规可依的。2023年11月15日,《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》实施。进入目录的物质,均有30年以上作为食品食用的历史,同时,相关部门进行了安全性评估,并制定了执行的质量规格和食品安全指标。8月26日,随着地黄、麦冬、天冬、化橘红等4种物质被新增至目录中,我国该目录规定的食药物质总数已达106种。

泉州市营养健康协会副秘书长、高级公共营养师林颖杰认为,“新中式”养生是传统养生观念与现代社会发展的有机结合。年轻人的养生倾向于“个性化养生”,通过食疗、运动、理疗(推拿、拔罐、针灸、艾灸等)、中医养生、科技养生以及心理调适等多种方式和手段来调理身心。“但是,市民在日常生活中通过中医方式养生时,需要把握好一个度。养生爱好者对中医药类的养生食品和产品应该保持理性消费,不要被部分不良商家宣称的养生产品具有治病功效的虚假宣传所迷惑。”

“中医提倡通过合理饮食、适度运动、规律作息等多方面结合来调养身体。平日里,可以通过散步、跑步、游泳等运动放松身心;尽量避免晚睡,在睡前控制电子产品的使用时间;均衡饮食,多摄入蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质食物,减少高糖和高盐食物的摄入;不要过度依赖保健品,要养成每年体检的习惯。”林颖杰表示。



马来西亚华裔青少年来泉学习中药知识,实践使用(泉州市正骨医院 供图)



党参、熟地、甘草片等中药成为奶茶配料(李菁摄)

### 相关新闻

## “脆皮年轻人”的“躺平式”养生法

“啤酒加枸杞,可乐放党参。熬最长的夜,敷最贵的面膜。蹦最野的迪,贴最好的膏药。”在年轻群体中,“朋克养生”“电子赛博养生”等“躺平式”养生模式也很流行。不过,林颖杰认为,年轻人的“朋克养生”“赛博养生”可不是好的生活方式,“一边熬夜,一边养生的方法肯定是不可取的。”

所谓“朋克养生”,就是年轻人在明知自己生活方式不健康的情况下,又不愿意改变,而是通过一边“作死”,一边自救的方式来缓解不良生活习惯所带来的影响。比如在熬夜之后,吃上一大把保健品;在喝酒后,来一杯护肝茶;在久坐不运动后,去拔罐和针灸。“电子赛博养生”更侧重于借助科技手段达到养生目的,比如,使用智能手表监测健康状况,或者利用按摩仪、艾灸仪等仪器缓解身体亚健康状态。

“95后”市民王君自称是“躺平式”养生的“脆皮年轻人”。在她的手机里,收藏着《古法健身》《瘦全身的中式养生操》等中式运动减肥视频,但始终没有动起来;每天晚上10点30分,牢记“早睡早起身体好”的她准时上床,却抵抗不住手机的诱惑,总是要到凌晨1点后真正入睡;明知清淡饮食、营养均衡是健康法宝,但烧烤、麻辣烫和奶茶还是吃不停,再

大把吃保健品、喝着养生茶安慰自己。“这是桦树汁,早晨空腹喝的,听说能够调理肠胃和抗衰;去油片是餐前吃的,可以控制体重;再来两瓶用来长头发、防脱发的胶囊,主要成分是维生素B和一些微量元素;每天熬煮看手机,保护眼睛的叶黄素也少不了;这是一种含有多种莓果成分的口眼液,可以增强体质……我还会煮枸杞党参红枣水喝,天热时换成金银花菊花茶。”王君细数了自己每天要吃的保健品。除了吃保健品,王君还购买了眼部按摩仪、颈椎按摩仪、腰部按摩仪,以及眼部、颈椎、肩背的发热贴,用来缓解身体因为长期久坐不动造成的不适。平日里,她还会用智能手表检测自己的心跳和血压。

和王君一样的年轻人还有不少。他们熬着大夜,吃着油腻大餐,常年不运动,用保健品和按摩仪来达到养生的心理安慰效果。有数据显示,2024年,我国保健滋补行业市场规模将达到470亿元,预计到2027年,我国营养健康食品行业规模将超过8000亿元。另有数据显示,近年来,全球按摩仪市场规模持续增长,截至2023年,全球按摩仪市场规模已达到60亿美元,预计到2024年将进一步增长至75亿美元。

□融媒体记者 李菁 刘双莲