

能吃、能喝、能玩,更能治未病

“国潮养生”成年轻人新宠

炎炎夏日,一股“国潮养生”风正在通城年轻群体中兴起。三伏贴、八段锦、艾灸推拿,中药茶饮、中药咖啡、中药香囊,就连超市货架上红豆薏米等“中式养生水”也占据C位。中医药何以能俘获年轻人的心?记者对此进行了探访。



中药茶饮 记者刘鹏

中药茶饮受年轻人青睐

在盒马鲜生复悦里店,记者观察到,五汁饮、暑清元气水、红豆薏米水等“轻养生水”占据了超市最显眼的两个货架,位置紧临结账区。

一名工作人员介绍,“这些养生水最近卖得特别好”,因此门店特意开辟这两个黄金区位,集中陈列近期热销品类。不仅如此,在常规零食水区,“轻养生水”同样拥有一席之地,陈皮山楂水、轻养水、五指毛桃玄米水等饮品琳琅满目,吸引了不少市民驻足挑选。在一家幼儿园工作的周老师就是其中一员。谈及饮用感受,她坦言:“不知道是不是心理作用,喝了之后确实感觉身体没那么笨重了,轻盈了不少。”

9日下午,记者走进南通本土养生茶饮品牌“茯灵记”中南CBD大有境店,古色古香的装修风格中弥漫着淡淡草药香,再一细看,墙壁上陈列的乌梅、陈皮等药材清晰可见。店长向记者介绍:

“大部分顾客是25~35岁的年轻白领,我们的饮品遵循‘药食同源’理念,把可食用药材变成日常茶饮。”

面对中药苦涩的刻板印象,她指着菜单上的明星产品解释:“人参、紫苏这些药材本就适口,对味道重的药材则通过配比调和——比如用甘草平衡酸度,让传统方子喝出现代感。”

正在点单的小李是附近写字楼的上班族,也是店里的常客。“工作压力大,下午必须靠饮品续命。这种零添加的草本茶比奶茶健康,还解乏,而且口味和自己炖的一样地道!”小李晃了晃手中浮着整根人参的饮品,笑道,“这是人参熬夜水,加班时的补气回血神器。喝完还能把人参带回家炖鸡汤,一点都不浪费。”

提及养生习惯,她兴奋起来:“我每次加班后必去推拿店刮痧!用牛角板刮过后颈的时候,感觉浑身的疲惫也往外散了,刮完浑身舒爽!”

线上线下各有吸睛产品

在B站平台,一条带呼吸法口令版八段锦教学视频播放量突破6000万次,工作日上午10点仍有超1000人同时在线跟练,可谓“云端集体晨练”。网友惊叹:“太神奇了!明明看着像是不费力气的一些温和动作,但跟练下来,已经出了一身汗。”

在淘宝上,五花八门、品种繁多的诸多养生饮品也受到不少年轻人的欢迎。“红枣桂圆枸杞玫瑰花茶人参当归女生补气养血调理养生茶包女人花茶”,优惠前的售价为34.8元,券后的优惠价为19.84元,该饮品受到不少

年轻女性欢迎,已售数量达“8万+”。在网上留言的消费者反映:“独立包装干净卫生,味道还可以,茶色是红色的,喝久了气色确实好多了,还不会上火。”“大枣、桂圆、人参,一看就挺滋补的,一开始喝不习惯,慢慢品后觉得还不错,还有点甜。”

另一款网上售卖的“纤饮悦草本固源茶麻仁当归茶”被卖家标明为“微商网红”“直播同款盒装”,多人评价“口感味道好”,回头客和加购的人数不少,优惠价“仅售54元”。

在市中医院门诊大厅,市民可以现场品尝各种代茶饮,在舌尖上体味各种中药茶饮的妙处,切身体会它们的不同功效。

然而,当古老而神奇的药食同源中药遇上新时代新需求的咖啡,又会碰撞出怎样奇妙的火花?南通四院近日给出令人惊喜的答案:4款新中式养生咖啡令人耳目一新。这些养生咖啡以陈皮、桑葚、龙眼、玫瑰等作为主材,每一款都独具匠心。以陈皮咖啡为例,选用优质陈皮、茉莉等,搭配低浓度的醇香咖啡,入口时,陈皮特有的清新药香率先在舌尖散开,微微的苦涩中带着一丝暖意,随后,咖啡的醇厚回甘接踵而至。这款还有提神醒脑的作用。

养生因人而异不可盲从

《Z世代营养消费趋势报告》显示,年轻人正成为养生消费的主力军,18岁至35岁的年轻消费人群占健康养生消费人群的83.7%,其中超过七成的消费者更愿意为中医养生买单。

八段锦、三伏贴、艾灸推拿,“冬病夏治”悄然成为一种潮流,中药茶饮、中药咖啡、中药香囊,“万物皆可配中

药”不经意间成为一种时尚。针对这股“国潮养生”热潮,专家又是怎么看待的呢?

“作为一种中华传统养生功法,八段锦虽对人体健康有益,但也有需要注意的禁忌。譬如,八段锦需在饭后半小时到一个小时进行锻炼,因为空腹锻炼容易导致头晕、乏力等不适;但也不能在餐后立即锻炼,因为会影响消化功能;八段锦的一些动作会对脊柱产生一定压力,已存在脊柱损伤、椎间盘突出等症状的患者需谨慎选择。”10日,我市一名养生专家告诉记者。

这名专家还介绍,“三伏贴”同样并非人人适用,成人贴“三伏贴”一般为4至6小时,儿童贴敷不宜超过两小时,要密切观察皮肤反应,出现过敏立即停用。孕妇不宜使用,避免形成胎动不安、流产等严重后果,糖尿病患者也要慎用。至于艾灸,艾条燃烧会产生高温,如果控制不当,可能引发皮肤烫伤,一些艾草中的挥发性物质可引起过敏反应。

“中药茶饮、中药咖啡、中药香囊等是‘万物皆可配中药’的直接体现,作为一种新的养生赛道,吸引了大批年轻人的关注,一些地方甚至还出现了中药奶茶、中药面包、中药冰淇淋等,也火出了圈。但要注意的是,虽然自古以来就有‘药食同源’的说法,不同时期都有在食物和饮品中添加中药的风潮。但事实上,中药的针对性很强,每种食物的性质不同,每个人的体质各异,适合的配方也各不相同。商家要在专业性和适配度方面做好并不容易,同时要在健康和美味之间找到平衡也非易事。因此,中药餐饮养生并非适合所有人,还需因人而异、慎重食用。”专家再三提示。

本报记者周朝晖 刘鹏



通城报喜

江海晚报祝福类启事登报
主流媒体 权威官宣 个性化办理
咨询热线:0513-85118892

南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781

线上办理请扫码

友情提醒:有意在本栏目投放分类广告的客户,可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友
家政服务 房屋租赁 二手车讯 快餐外卖

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

鸿运婚介

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。
承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156
小石桥红绿灯东100米马路北、四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008