

38元的中药冰淇淋、52元的中药面包……

中药餐饮，真养生还是智商税？

中药茶饮、中药咖啡、中药面包、中药冰淇淋……最近，一股“万物皆可入中药”的风潮在餐饮行业大火。当年轻人喜欢的食品加入中药成分后，似乎增加了一重养生元素，因此大受欢迎，销售火爆。

伴随中药餐饮逐渐“火出圈”，也有消费者表达了自己的质疑：喝中药都要按照剂量服用，奶茶、面包里的一点点中药成分有用吗？中医忌寒，罔顾食物相生相克的中药冰淇淋真的可以起到养生作用吗？

与此同时，还有消费者反映，号称添加了中药成分的食品，价格往往较高。市面上，38元一个的中药冰淇淋、52元一个的中药面包售价普遍远超同类商品。那么，中药餐饮是真有养生效果，还是一种营销噱头？对此，记者展开了采访。



中药餐饮“火出圈”

太阳通明茶、太阴相思茶、枸杞百香柠……8月2日，记者在北京一家中药茶饮店看到，标有“药食同源”的展板清晰可见。店内背景墙上，透明玻璃相框里展示着葛根、人参、天麻、肉桂等中药材。在点餐区一侧，五六个大容量煮茶壶排成一列，不同种类的药材在壶内熬煮，药香四溢。多位年轻人坐在用餐区的椅子上，享用着手中的饮品。

该茶饮店饮品单显示，店内饮品主要分为奶茶、果茶、现煮茶三大类。据店员介绍，店内共有26款饮品，每款都融入了中药草本元素。

在另一家饮品店，记者看到，店内除了有“晚安水”“元气水”等中药茶饮，还推出了“枸杞拿铁”“紫苏山楂美式”等含中药成分的草本咖啡，单价在20元~40元之间。“现在喝咖啡的消费者很

多，热衷养生的年轻人也很多，因此我们将中药和咖啡进行了结合。”店员介绍道。

“我喜欢尝试新事物，中药奶茶算是中药和奶茶的跨界结合体。”在北京上班的李子曦周末逛街时，被一家中药奶茶店吸引。她告诉记者，这种新颖的组合给她带来了不一样的体验。平日喜欢喝奶茶的她立刻下单，点了一杯店内销量最高、据称含有灵芝成分的饮品。“味道可以接受，有淡淡的草香气。”李子曦说。

不仅是茶饮和咖啡，近两年，面包、火锅、冰淇淋等多种食品中都出现了中药的身影。将中药和雪糕相结合打造的中医雪糕，黄芪养生包、荷叶消暑包等养生系列面包……各种主打新中式草本概念的中药餐饮，受到不少年轻消费者的青睐。

高价中药餐饮只能“浅尝辄止”

年轻人对养生的重视，是推动中药餐饮兴起的重要因素。《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%。

不过，对于中药餐饮是否真的有养生功效，又是否物有所值，不同消费者也有不同的体会。

当被问及对中药奶茶养生效果的看法时，李子曦告诉记者：“我希望吃食材健康的东西，饮品名字里有灵芝两个字，听起来就很健康。至于是否真的有效我并不清楚，更多是一种心理安慰。”

噱头大于实际功效

“中医一直有‘药食同源’的说法。”北京石景山医院中医科主任任芳告诉记者，如今，很多年轻人工作压力比较大，饮食作息不规律，经常处于亚健康状态，中医在养生防病方面很有优势。但对于中药餐饮，任芳表示：“噱头大于实际功效。”

任芳认为，中药的专业性很强，每种食物的偏性不同，每个人体质各异，适合的配方也不同。商家想要在专业性和适配度方面做好很难，健康与味道好之间也不容易平衡。

“目前来看，这些新兴的中药餐饮更多以宣传养生观念、心理安慰和文化认同为主。”一位从事中药药理学研究多年的业内人士提醒，中药餐

和李子曦不同，王欣苒对中药餐饮的功效抱有期待。刚工作不久的王欣苒是一位“面包控”。前段时间，她所在公司的附近新开了一家中药面包店，因为工作压力大，王欣苒每次都会买加入人参等食材的吐司，希望在大快朵颐的同时，自己的气血能足一点。

然而，吃了几次之后，王欣苒觉得身体上没有任何变化。至于以后是否会继续回购这款面包，她说，52元一个的价格让自己“浅尝辄止”。王欣苒表示：“甜度不高，价格却很高。偶尔吃几次还行，经常吃花销太大。”

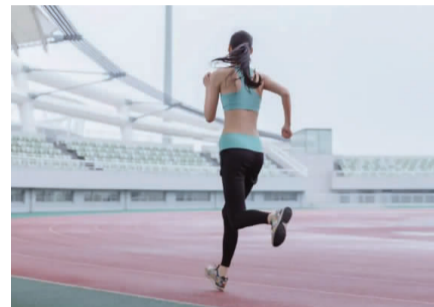
饮不等同于药品，消费者要保持理性。

北京中银律师事务所高级合伙人杨保全认为，商家要诚信经营，不能只注重营销噱头，一味地将中药元素简单粗暴地加入产品中，更不能因为添加了中药成分就定价虚高。他同时提醒，商家应注意药材的品质，不仅要符合国家相关药品监管法规，更要确保产品的质量和安全。

“养生在于平时饮食有节、起居有常。”任芳表示，养成良好的生活习惯是养生的关键。“如果一边暴饮暴食、昼伏夜出，一边又想通过吃几顿中药餐饮来养生，是不现实的。”

据工人日报

夏季高发，皮肤成片褪色 出现“汗斑”后 还能继续运动吗？



“运动的尴尬，健身后出现汗斑了！”夏季高温炎热，有些人大量出汗后，皮肤就像“褪色”一样，出现成片白色或是黄褐色的斑块。对于爱健身的人士，出现“汗斑”后还能继续运动吗？专家指出，对于已经出现“汗斑”的人群，建议暂缓高强度运动，及时治疗，一般7到10天症状就能够缓解；如果不加以干预，“汗斑”的面积可能会进一步扩大。

江苏省省级机关医院皮肤科主任刘昕接受采访时称，“汗斑”高发于夏季，在皮肤科门诊中，最近几乎每天都有这样的患者，一般多见于腋下、胸口等皮脂分泌旺盛的部位，“医学上，称之为花斑糠疹(花斑癣)，它是由一种真菌——马拉色菌感染所致，因为夏天出汗多、皮肤温热，为菌群大量繁殖提供了有利条件，从而引发斑疹、皮疹处色素变化等症状。”

除了高温、湿热以及卫生条件差等环境因素外，“汗斑”通常还与遗传、免疫力低、不良生活习惯等相关。“有些人因为遗传，皮肤油脂天生分泌旺盛，尤其在夏季会更易发生；此外，身体抵抗力较差的人群，比如肿瘤患者或是接受免疫抑制剂治疗的病人，也更易受到真菌感染。”刘昕主任说，“生活中，衣物不及时清洗，出汗后清洁不及时，以及饮食油腻等也会增加‘汗斑’的发病风险。”

与雀斑、黄褐斑等色素性皮肤病不同，对于“汗斑”这种感染性皮肤病，有网友热心推荐使用硫磺皂或炉甘石洗剂，这真的可取吗？刘主任表示，用于日常清洁预防是可以的，硫磺皂具有控油和清洁的作用，能够减少皮肤油脂，抑制马拉色菌的生长。而炉甘石洗剂则可以帮助皮肤保持干燥，并在皮肤表面形成保护层，进一步减少细菌的滋生。

但专家强调，“汗斑”作为一种真菌感染性疾病，自愈的可能性较低，如果不及时间干预，面积可能会进一步扩大，因此建议及时治疗，“临床上主要有两类药物用于治疗此病：一种是抗真菌的药膏，比如联苯苄唑；另一种则是洗剂，比如二硫化硒，能起到去油、杀菌的效果。”

刘昕指出，如果患者的病情较重，真菌感染面积较大，建议口服抗真菌药物。

炎炎夏日，又该如何预防“汗斑”呢？专家建议，一是保持居住和生活环境清洁干燥，避免过度潮湿和高温；二是饮食应清淡，避免过多摄入油腻食物，以减少皮肤油脂的分泌；三是出汗后及时清洗衣物和毛巾，避免马拉色菌在物品表面繁殖，导致再次感染。“此外，家有萌宠，也要做好小动物的杀菌、清洁工作，避免真菌交叉传染。”刘昕补充道。

据扬子晚报