

中药代茶饮圈粉不少年轻人

减肥、养发、和胃调脾……中药代茶饮低至一两元,成“养生新宠”;医生表示,选择中药代茶饮要注意适合自己的体质

N 新京报

“我的乌梅汤终于到货了!”经过8天等待,汤乐鑫在互联网医院抢购的“乌梅汤2.0版”终于到手。当天晚上,她就迫不及待地泡煮了一袋尝了尝,“酸酸的,回味有甘甜,我希望和网上说的一样,这个夏天真的能瘦下来”。

减肥概念加持,中药代茶饮乌梅汤悄然打开年轻人市场。浙江省中医院负责人告诉记者,近日,“乌梅汤2.0版”等中药代茶饮开售,下单配售量均超过新高,上线当日24小时配售115万帖。而下单的基本都是年轻人。

对于自嘲“脆皮”的这届年轻人,中医药养生成了“新宠”。从爆火的推拿科夜门诊到乌梅汤、养发饮、熬夜护肝元气茶等,中医药正在走出药房,在很多人不曾料想到的赛道上俘获年轻群体的芳心。

记者发现,被追捧的中药代茶饮大多价格不高,一杯奶茶和咖啡钱就可以“养生”半个月甚至一个月。年轻人买得起、喝得起,也是其火出圈的密码之一。不过,中医科医生对记者表示,年轻人关注中医药,对中医而言是一件好事,很多年轻人却容易存在从众心理,盲目跟风购买。饮用合适的中药代茶饮虽有益,但既然是药就有其偏性,因此在中药代茶饮的选择上要注意适合自己的体质。



建隆漫画



奶茶有点贵“中药茶”更香 花几元钱就能喝上一整天

不喝奶茶喝中药代茶饮,也是一种流行。

汤乐鑫在上海静安寺附近一家外企工作,每天基本上都是早10晚8的工作节奏。她告诉记者,自己所在办公室用养生壶泡煮中药代茶饮的同事越来越多。“原来我和同事基本上都是一天1至2杯奶茶和咖啡,动辄一天近50元,现在想想其实也是一笔不小的开支,我觉得‘中药茶’更香,只要花几元钱就能喝上一整天。”

据浙江省中医院数据显示,20~45岁人群是“乌梅汤2.0版”主要购买力量,其中20~40岁人群占比高达

86.55%。医院坦言,中药房补货的速度,都赶不上年轻人抢购的速度。

据介绍,这款“乌梅汤2.0”组成成分为乌梅、山楂、甘草、荷叶、丹参,具有解暑化湿和降脂减肥的功效。记者在售卖页面看到,“乌梅汤2.0”售价1.91元/帖。

外科医生小沈激情下单,同样是看中瘦身功效:“我想减肥,虽然外科有很多办法,但都挺伤身体的,听说这个‘乌梅汤2.0’有效,正合我心意。”西医小刘下单了人生中第一单中药代茶饮。

乌梅汤销售火爆,经济

效益几何?浙江省中医院负责人告诉记者,互联网医院的中药方剂价格都是严格按照浙江省物价中药材价格的规定执行,且均帖价格都非常低廉,比如“乌梅汤2.0”每帖不到2元钱,对于带动整体收入并不是医院优先考量的内容,从经济成本上算,相较于巨大的人力物力投入,几乎是不划算的。

记者注意到,在浙江省中医院互联网医院购买“乌梅汤2.0”后,会分2次付费,除了药费,还有快递费。以收货地上海为例,系统显示配送快递费是12元。

浙江一快递企业负责人告诉记者,公司已成立专班对接互联网医院,安排人员在医院的驻点收寄服务。据其透露,在乌梅汤爆火的背景下,中医药寄递业务量较平常增加500%,甚至更高。

早在去年,“乌梅汤1.0”就成为网红,开售后创下了3天卖出20多万帖的纪录。这样的热度也让不少商家看到商机。而浙江省中医院发布声明称,注意到某些电商平台上出现了打着该院旗号的仿冒产品。声明称,“乌梅汤2.0”未授权任何第三方配售。



追风也不能太盲目 代茶饮不能取代药

当中医药撞上“亚健康”,也是年轻人的一种自我安慰和养生刚需。在他们眼里,这是一个调理身体的“捷径”。

不过,越来越多的年轻人成了中医药的“拥趸”,在业内看来,追风也不能过火。

上海中医药大学附属曙光医院传统中医科张平医生向贝壳财经记者表达了她的担忧。“大城市生活节奏快,年轻人压力比较大,很多人有肠胃不舒服的症状,很容易反酸,容易胀气,如果不经过医生诊治随意喝了乌梅汤等汤药,吃下去以后很容易促进胃酸的分泌,会导致很多人胃不舒服。”

张平医生说,还有很多年轻人把中药乌梅汤熬煮以后加冰或者放在冰箱里,冰冰凉凉才喝,其实这个就是违背中药理论的,中药饮最好温热服用,才能更好促进身体运化。

家住宁波的徐波告诉记者,他就吃过乱吃中药的苦,去年自己在互联网平台网购了几帖乌梅汤,喝完之后出现了腹泻、浑身难受、胃疼等情况。随后去了医院才知道自己的体质并不适合喝乌梅汤。

此外,张平医生告诉记者,中医其实没有专门的生发汤一说,“但是中医有个讲法,发为血之余,即头发是由体内精血化生而成的。你身体内精血充足,特别是肾精比较充盈

的话,那么你的头发就比较乌黑浓密,所以所谓生发汤大多数是补肾的一些药,补肾填精养血的这些药确实具有一定的生发养发的功效。”因为每个人脱发的原因不同,中药治疗疗效也因人而异,将这样的处方做成统方还是不够对症。

张平医生观察下来,从2013年开始,她所在的中医院门诊年轻人就诊就越来越多,患者平均年纪几乎每年下降一岁。

“虽然年轻人关注中医药,爱上中医药,对中医而言是一件好事,但很多年轻人容易存在从众心理,盲目跟风购买,喝了一次就浪费,这种现象也不少见。药味虽少但还是不要浪费为好。”

张平医生坦言,看到年轻人浪费中药其实也很痛心。“中药代茶饮是药食同源的一种体现,和现代年轻人爱喝的奶茶、碳酸饮料相比,饮用合适的中药代茶饮是有益的,但既然是药就有其偏性,因此在中药代茶饮的选择上要注意适合自己体质。另外中药代茶饮也不能够完全取代药物,不能擅自停药。”

为中药代茶饮“降火”,实际上也是提醒人们服用茶饮的同时秉持合适和适度的原则。张平医生建议,年轻人喝中药代茶饮之前最好能够到中医门诊挂号,让专业的医生辨证诊疗一下,看看到底适不适合。



乌梅汤、养发饮、减体茶等 口感风味适合年轻人口味

据介绍,浙江省中医院互联网医院是2019年在浙江省第一批拿到的执照。在互联网医院顶层设计时,就针对被地域限制、时间限制和许多年轻人处在亚健康状态进行了综合考量——互联网医院考虑发挥治未病优势,推进以药食同源中药材组成方剂,配置成中药代茶饮或外用剂型,在线上进行鉴别之后配售。

年轻人工作忙碌,互联网医院像购物一样在网上下单即可,符合了这一群体“快节奏”生活。此外,中医药养生产品,在口感和风味上也比较符合年轻人口味。

今年27岁的王军,被“种草”的则是养发产品。

2023年,他发现自己的脱发问题,前不久通过互联网医院喝上了养发饮,已连续“打卡”两周多。

“我们办公室的人都买了。”王军就职于互联网公司,脱发是很多程序员的“心病”,养发饮被买空后,他们又盯上了乌梅汤。“办公室的同事们都在谈论这两味网红中药饮品,会相互分享,讨论口味。”王军说,“网红中药饮口味上不像奶茶那么好喝,第一次买是图新鲜,觉得有效果的话也会复购。”

这款“养发饮”出自杭州市第三人民医院,售价1.3元一包,上线不到一周,最多一天开出14万帖。记者看到,医院发布提醒称

“养发饮”库存不足暂停销售,具体开放时间另行通知。

“脱发门诊80%的病人在20~40岁,年轻人成了脱发严重的人群之一。”杭州市第三人民医院负责人表示,此次“养发饮”上线即火爆,也反映出了年轻人对于养发方面的强烈需求。

杭州市第三人民医院负责人告诉记者,“养发饮”三个月为一疗程,该方较为平和。有别于药物,“养发饮”在使用上也更为简单,每日一次,每次一袋,用600ml沸水冲泡或者煎煮至水开后2分钟,分多次饮用即可。

中医药养生圈粉,离不开自身的“变通”与“顺