

冰淇淋中加中药,真有养生功能?

N 扬子晚报

山楂玉桂苹果、桂圆红枣米浆、茯苓薏仁……自中药饮品、中药面包等所谓的“中药食品”火出圈之后,最近,某网红品牌让“草本冰淇淋”成为社交媒体新宠。

“中药+餐饮”的模式主打“健康牌”,有人愿意花钱尝试,也有人认为这是一种“营销噱头”。当中药遇上冰淇淋,它给消费者带来了什么样的消费体验?这些掺着中药材的食物真的会因此多一份“养生价值”吗?……带着诸多相关疑问,记者进行了采访。

建隆漫画



中药凭借着它独特的魅力,给了广大消费者一种全新的消费体验。记者在社交平台搜索发现,各种关于中药面包、中药饮品等的种草帖不计其数,枸杞、桂圆、茯苓、陈皮等早已成为这些食品的“最佳伴侣”,难免给人一种“健康的味道”。

食物融合草本,是“药味”还是“新味”?

近日,记者来到该网红品牌在南京的一家门店,这家有着浓浓“中药房”装修风格的店铺,主打“新中式”健康生活方式,提供多款草本口味冰淇淋,比如山药当归枸杞、乌梅汁桑葚等,38元一份(可双拼)。同时,还在售卖一些“养生饮料”和低糖小零食,并配有以中药食材为原型设计的玩偶产品。

“冰淇淋养生没想到,主要是想尝尝新口味。”

记者正好遇到来南京旅游的张女士,她选择了山药当归枸杞和绿豆百合汤双拼。“怕当归味道‘冲’,至少绿豆百合还能吃。”

而另一位20多岁的年轻姑娘则是因为看到网上有人晒各种中药玩偶而来,跟风买了蒲公英、熟地、枸杞、芡实四个。“因为一直都有一点贫血,平时吃面包、酸奶这些都会优选红枣味的,所以也就顺便选了它家桂圆红枣米浆

口味的尝尝。”

“像山楂、桂圆、茯苓这些,在很多家庭的日常饮食中就经常用来煮粥、炖汤,只不过我们把它用到了冰淇淋里,赋予了一种新的感觉体验。”该店店长向记者介绍,想“猎奇”的消费者更多会选择山药当归枸杞和茯苓薏仁这两种“药味”较足的口味,但总体来说,还是味道较为清爽的品种卖得更好一些。

中药餐饮不等于药品,养生重在健康的生活方式

但当中药餐饮热度持续攀升,质疑的声音也随之而来。把这些药食同源之品加入到食物当中,是否真的能起到它该有的养生作用?它适合大众“无差别”享用吗?江苏省第二中医院脾胃病科副主任医师姜正艳表示,中医养生,一定要遵循个体差异、整体观念和辨证施治的原则,每种药材的偏性不同,每个人的体质也不

尽相同,适合的配方也就不同。“比如冰淇淋里面加了中药材,养生功效应该是微乎其微的,因为中医本就不提倡吃冰淇淋这类寒凉的食物。而想仅凭吃几片有中药材的面包或喝一点中药咖啡、中药奶茶就期望达到养生效果,也基本不太现实,我们无法抛开剂量谈药效。”

药材本身、药物配比、炮制手法等都影响着中药

的疗效,所以市面上售卖的这些中药餐饮难以和中药画等号。专家表示,其实这些被大众所熟知的药食同源的中药材也并非大寒大热,偏性也相对较弱,仅这些药材来说,适合于大多数日常适当食用。但在选择的时候,尽量选择大众常用的食物,不常见的中药材,即便是药食同源,也要谨慎选择使用。

惠世百年育桃李 骊歌唱响毕业季

福医大第二临床医学院2025届毕业典礼举行

N海都记者 刘薇 通讯员 康奕堪 曾婧琦 文/图

惠世百年,育才成林;盛夏骊歌,扬帆启新。6月23日下午,福建医科大学第二临床医学院“惠世百年 医路启新”2025届学生毕业典礼,在福建医科大学附属第二医院(以下简称“福医二院”)东海院区隆重举行。据悉,今年共有303位医学生圆满完成学业,其中,博士研究生21名、硕士研究生138名、本科生144名。

书记回首寄厚望 劳模话志启新程

现场,福医二院党委书记胡建达代表学院向全体毕业生致以最美好的祝福,对辛勤培育学生的老师、倾力支持的家人及社会各界表示崇高敬意和衷心感谢。胡书记深情回顾了学子们在世遗之城泉州的求学历程,赞扬他们以汗水、泪水、求知欲和责任感铺就成长之路,用行动诠释“博大精深 仁心惠世”的赤诚之心。

作为老学长,他以近40年的从医经历向同学们提出殷切期望:成为善良、有用的人;成为有爱、感恩

的人;成为有毅力、有韧性的人,并勉励同学们在今后的工作中依然坚持学习。最后,借歌曲《一条路》与大家共勉,献上诚挚祝福。

全国劳动模范、安踏(中国)有限公司党委书记张昌先生,以“永不止步”的冠军精神寄语毕业生。他用安踏从“中国制造”迈向“中国创造”的奋斗故事,激励医学生:劳动创造价值,不断超越自我,常怀感恩之心,传承福医二院百年老院的精神财富,勇往直前,成为有理想、有担当、有作为的人。



▲全体本硕博毕业生庄严宣誓中国医师誓词

▲毕业典礼圆满结束

表彰受聘显荣光 医者誓言铸担当

书。党委委员、副院长曾红华主持本次典礼,并介绍了学院2025届毕业生总体情况。

教师代表兰高琛老师深情寄语毕业生,勉励大家成为淬炼百遍的“医学合金钢”——既有精湛的医学技能,更要有宽广的人文关怀和社会责任。研究生代表杨嘉婕、本科生代表李泽豫分别发言,感谢学院领导、老

师们的教诲,感激同学们的陪伴。他们表示将铭记母校的教诲,传承“博大精深 仁心惠世”的院训精神,以青春之我、奋斗之我,在时代浪潮中勇立潮头,用实际行动为母校增光添彩。

在林建清的带领下,全体本硕博毕业生庄严宣誓中国医师誓词:“我志愿献身人类的健康事业,自觉维护医学的尊严

和神圣”,铿锵誓言彰显从医决心。

最后,毕业典礼在歌曲《我和我的祖国》大合唱中圆满落幕。福建医科大学第二临床医学院始终坚守“立德树人”使命,培养堪当民族大任的大国良医。2025届毕业生将承载“博大精深 仁心惠世”院训,从惠世楼出发,奔赴医疗一线与科研前沿,开启新的征程。