

从乌梅汤2.0版热销， 看年轻人的中医养生观



制图/阿乌

热浪滚滚的暑日,不少人依靠空调和冷饮“续命”。而在古代,上至皇室贵胄,下至普通百姓,都要依靠酸梅汤度过炎炎盛夏。这款消暑饮料始见于唐代药王孙思邈所著的《千金翼方》。最近,浙江省中医院推出的2.0版中药乌梅汤,在网上掀起了热潮。浙江省中医院的服务器一度被订购者“挤爆”,出现了供不应求的情况。

从练习八段锦,跳《本草纲目》,到三伏天晒背,再到如今配制中药乌梅汤,年轻人的中医养生局可谓一波接着一波。不过,和老年人养生不同,年轻人主打“朋克养生”,“枸杞加辣条,熬夜敷面膜”。不光如此,这届年轻人还对中医有了不同的认识。

是年轻人骄傲的倔强 乌梅汤代替奶茶

文/高娟

天气越发炎热,夏季悄悄临近。突然有些四肢无力,头昏脑涨,身体散热困难,感觉非常不舒服。忽然想到浙江省中医院的名医馆寻求良方。

此前的新冠疫情,中医一度发挥了至关重要的作用。那时,我去省中医院就医,见到了盼望已久的中医国医大师葛琳仪,几副药下去就见好转。内心不禁乐观了许多,思索着中医真的好神奇啊!“一号难求”的国医大师果然名不虚传,可以让我重新回到感染新冠前的生活。

而这次也不例外,到了省中医院首先映入眼帘的是电子屏不停地滚动着“乌梅汤”三个醒目的大字,坐诊的是省中医院的院长葛大师,凭借精湛的医术和优质的服务救死扶伤,为人类的健康事业不停发光发热,默默地奉献自己。由国医大师带领的团队创新了乌梅汤2.0版本,在短短24小时内销售115万副,尤其是在年轻人中掀起一波热潮。这么惊人的数据,足见乌梅汤解渴的养生魅力。

早在两千多年前,古人就知道利用乌梅,清解夏日的高温。《周礼》中所说的天子夏日“六饮”,便有用梅子制作的冷饮,也就是说,乌梅汤其实早在先秦时就已出现。从周朝天子饮宴中的梅浆,到唐宋的各种梅汤方,再到清宫中,日常离不开这一碗乌梅汤。

明朝方贤著《奇效良方》中记载的乌梅汤,成分有乌梅、生姜,治中热,五心烦躁、霍乱呕吐、口干烦渴、津液不通等。经过人们多年饮用并完善,演变成1.0版乌梅汤。而如今2.0版新的乌梅汤组成是去掉陈皮,增加了荷叶和丹参,即乌梅、甘草、山楂、荷叶、丹参等药材。乌梅、甘草两味药合用能起到酸甘化阴的作用,能够生津补液、滋阴补血,最适合夏季这样易出汗伤津之时饮用。山楂有健胃消食的作用,能够改善天气热胃口不好的状况。荷叶和丹参是中成药丹参片的主要成分,荷叶去脂、丹参活血,能够改善夏季湿热造成的痰湿痰瘀,具有化痰降浊,活血化痰,祛湿减肥,降血脂的作用。

到了夏季三伏天,高温下的工作者难免会有中暑、口渴、食欲差等症状,一杯乌梅汤可以清热解暑、生津止渴,起到健胃消食的作用。省中医院的乌梅汤,仅需1.91元/贴,可谓是价廉物美,还可以线上下单,不用跑医院。如此便捷的消费形式,无疑是长在了年轻人的“需求点”上。

虽然,人们的生活水平日益提高,年轻人的工作压力却没有减少,996加班制,晚上熬夜是常有的事。加上平时又缺少时间锻炼,注重养生成为了年轻人骄傲的倔强。

的确,身体与心灵都需要被同等地善待。虽然,也有年轻人爱逛夜市、吃烧烤,喜欢偶尔的放纵,但无论是“燃烧我的卡路里,保温杯里泡枸杞”,还是早晨一杯“续命”咖啡,用一杯酸梅汤代替奶茶,不可谓不是一种生活方式的平衡,里面也有年轻人积极的工作、生活态度。

哄抢乌梅汤?没必要

文/杜群智

5月17日,杭州官宣入夏,5月21日0时,浙江省中医院推出2.0版本的乌梅汤,系统一度被汹涌而来的访问量挤瘫痪。院方负责人呼吁:“年轻人,请理性!”在下单的人群中,占比超过80%的是20到35岁的年轻人。在这股热潮的背后,我们需要思考:年轻人哄抢乌梅汤的现象真的合理吗?

省中医推出的2.0版本的乌梅汤,配方在传统乌梅、甘草、山楂的基础上加入了荷叶和丹参等药材,在解暑化湿作用的基础上,增加了降脂的作用。2.0版的乌梅汤和传统的乌梅汤一样,适合大部分人饮用。但是,很多人忽视了乌梅汤是一副药方,它并不适合所有人饮用;更不是喝了乌梅汤,能有立竿见影的减肥效果。扎堆哄抢,实在没必要。

中医是在阴阳五行的基础上发展出来的医学体系,基础的治疗原则就是“以偏纠偏”,中医认为所有的中药药性都“偏”,四气五味是偏,升降浮沉是偏,中医治病就是利用中药的“偏”来纠正人体的病性之“偏”,使阴阳得以平衡,身体保持健康。因而,中药本质上“药”,具有“偏”性,如果本身不“偏”,身体保持阴阳平衡的状态,跟风喝“乌梅汤”,反而会造成“偏”,得不偿失。药有“偏”性,人也有体质的区别,每个人的身体状况都有个体的差异性,中医药的使用,也需要因人而异。以乌梅汤而论,如果本身脾胃虚寒,是不太建议饮用的。因此在购买中医药品的时候,最好先确定自己的体质,询问专业的医生,不能盲目跟风哄抢。

中医茶饮在年轻人中的盛行,呈现出当代年轻人对健康的追求。网络上有人总结当代的年轻人有一种“朋克养生”:熬着最长的夜,吃最贵的补品,喝最贵的水,敷最贵的面膜。这种调侃未必是时下年轻人的真实现状,但是也反映着年轻人对“养生”的无奈和茫然。在当下快节奏的生活中,与其哄抢乌梅汁养生,我们更应该追求健康的生活方式。

调整自己的作息,早睡早起,不熬最长的夜,保证充足的睡眠,才能保证一天的精力充沛。保持情绪的健康稳定,用良好的心态和积极的情绪,面对工作中的压力,就不用吃最贵的补品。在日常饮食中,注意各种食物的营养均衡,少喝碳酸饮料,保持良好的生活习惯,避免抽烟喝酒,养生并不需要买最贵的“水”。除此之外,应该要坚持运动,促进血液循环,增强自己的免疫力,让身体保持健康,并不需要敷最贵的面膜。相比乌梅汤,运动应该是更为行之有效的减肥方式。

乌梅汤被哄抢的热度之下,我们也应该保持理性。健康养生要靠生活中的点滴努力,而不是一剂药方便可“高枕无忧”。健康更不是“娱乐”,跟风哄抢,如果只是为了在社交平台“晒一晒”,博取关注度,更加没必要。

理性看待中西医的辩证关系 传承好中医

文/于水元

前段时间,一位年轻的朋友在朋友圈晒出了她在省中院抢乌梅汤的页面截图。心想,好生生怎么突然又刮起了乌梅汤的风。原来是中药茶饮的乌梅汤,升级到了2.0版本。就在几天前,这剂火遍浙江人朋友圈的浙江省中医院乌梅汤2.0版在西安上线。这款养生饮品之所以“火出界”,不仅是因为其生津止渴、行气开胃、降脂减肥的功效,还主打一个便宜,每帖价格不到2元。

先抛开更具性价比的价格不谈,在抗击新冠疫情期间,中医就作出了特别的贡献。专家制订的治疗方案,借鉴了“三因制宜、辨证论治”的中医思想,采取清热、祛湿、扶正的治疗方法,研制出针对奥密克戎变异株的“清化辟秽方”。而在中医治疗过程中,还配合了针灸、太极、八段锦等促康复的方式,临床效果显著。

领略了中医文化的魅力,当人们在看病就医时就不免陷入选择的两难境地。我身边就有位朋友,家里因为要不要给孩子手术治疗陷入僵持的局面。孩子的问题不是特别严重的大病,一方坚持看中医进行调理,一方却坚持西医要动手术。最终,经过多方问诊、专业人士咨询,其实吃药加食疗即可。

我国中医药的发展历史悠久,最早的医学典籍《黄帝内经》成书于战国时期,但中医的研究是一个漫长的积累过程,或许在更早的时期,古人就已经涉足。从唐朝起,中医的发展开始受到重视,还专门设立了中医机构。药王孙思邈在此时期著成了《千金方》。宋朝时期,中医药的发展达到巅峰。

比之中医,西医进入我国不过几百年光景,西医看重循证医学证据,以对照试验进行研究。由于西医发展迅猛,人们也习惯了用西医的理论评估中医。但是二者发展规律不同,形成的理论体系也不同,多年来二者也难免发生碰撞。

有人说中医讲的是经络学说,西医是细胞学说,中医跟不上时代,见效慢,为此从业人数以西居多。近几年来,随着《促醒者》《后浪》等中医题材电视剧的大火,中医药与西医成了备受关注的焦点。中医与西医,孰强孰弱?似乎也成了人们不断争论的话题。

中医文化,历经数千年的发展和积累,形成了独特的医学体系。随着现代医学的发展,许多人对中医的认识和兴趣逐渐减少,导致中医的传承链条出现断裂。许多传统中医药技术已经失传或面临失传的危机。其实,盲目地争论都无意义,治好病人才是根本道理。传承好中医文化,保护好传统非遗技艺,中西医相结合,才是大势所趋。

中医的传承,不仅是医学知识的传递,更是中华民族深邃智慧和文化的传承。中医蕴含着丰富的医学知识和治疗经验,通过传承中医,我们可以更好地理解 and 运用中医的理论和实践,将中医、西医互补和融合,发挥两者的优势,提高医疗服务的质量和效率,共同推动医学领域的发展和进步,为人类健康事业作出更大的贡献。

无论是战胜了新冠疫情,还是乌梅汤的再次出圈,或许都能力证,西医不可能灭绝中医,也不可能打败中医,在未来很长一段时间,二者都会是相互共存的关系。就像语文和数学一样,是两种不同的表达方式,只有病痛才是共同的敌人。