

前 有三伏天晒背、保温杯里泡枸杞，现有中药版乌梅汤供不应求……这个夏天，在社交媒体上，医院版的“宝藏茶饮”正成为足以和奶茶、咖啡并列的年轻人消费“新宠”。

犹记得去年夏天，浙江省中医院的乌梅汤火出了圈。作为中药代茶饮，其凭借物美价廉、口感清爽等优点受到年轻人追捧，曾在24小时内卖出115万帖。记者注意到，从今年6月起，沪上多家医院和不少社区卫生服务中心、中药房不仅推出了自己的乌梅饮，还有更多消暑妙方可供市民选择。

年轻人手中“冰美式”换成了壶中“新中式”，再加上摇蒲扇、穿麻衣等效仿古人的生活方式，大家纷纷调侃：“原来中式消暑，也可以这么City啊！”

消暑顶流“乌梅饮”

“有没有人要一起开乌梅饮的，28元7包。”85后的李欣（化名）在一家传媒公司上班，平时工作压力大、应酬多、吃饭也不规律。加之夏天来到，气温渐高，李欣经常没什么胃口，心绪更加烦躁。偶然，她在手机上刷到了上海市黄浦区香山中医医院拍摄的短视频，便被一款“乌梅紫苏饮”种草了。

想到去年浙江省中医院大火的乌梅汤，李欣抱着试试看的想法，想去医院“下单”，顺便在群里问了下同事，“没想到很多人响应”。第二天，她来到医院，在治未病科挂了简易门诊号后，经医生开方后很快便在中药房拿到了分装好的茶饮包。

尝试了之后，李欣发现这种医

院配来的中药茶饮放心又靠谱，“喝了一个礼拜，感觉胃口变好了，同事都说我气色也好多了”。于是，她把平时爱喝的冰美式换成了乌梅饮，还特地买了个养生壶，工作之余就在办公室煮一煮，有时还会给想尝试的客户来一杯。

5月21日，浙江省中医院的乌梅汤2.0版本上线，12小时内已配出24万余帖。面对这款中式茶饮的再度爆火，上海多家医院和中药房也纷纷推出了自己的乌梅饮。

小红书网友“阿维因”就是在刷到相关视频后，发现家附近的嘉定区中医医院也有类似的配方，便直接去医院配了，“我同事抢到了浙江省中医院的乌梅汤，我也喝了几帖，感觉还不错”。

据悉，乌梅汤出自明代著名医家方贤著的《奇效良方》，有生津止渴、行气开胃之功效。记者注意到，如今乌梅饮的配方虽大同小异，但也玩出了不少花样。

比如，浙江省中医院去年的乌梅汤药方中包含乌梅10克、山楂5克、陈皮6克、甘草5克，今年则在保留原方的基础上，增加荷叶和丹参等药材，升级为“乌梅荷叶饮”。对此，乌梅汤2.0版制方人、浙江省中医院中医内科主任中医师夏永良介绍道：“新加入的荷叶能去脂、丹参能活血，可改善夏季湿热造成的痰湿瘀滞，具有化痰降浊，活血化瘀的功效。”

又如，据香山中医医院的官方公众号介绍，该院的“乌梅紫苏饮”不同于传统配方的酸梅汤，方以乌梅为君药，紫苏叶为臣药，佐以桑葚、山楂、陈皮等。乌梅和桑葚相伍，功能生津润燥，能改善因大量出汗

中式消暑，原来可以这么City

“惜命”的年轻人，用他们的热情与追求，炒热了一个赛道——中药代茶饮。而在这条产业链之外，更多中式消暑方式以被变得更好吃、更好玩、更时髦。

□ 记者 应琛