



导致的津亏失养；两药酸甘收敛，还能中和辛辣食物导致的胃中虚火上炎。紫苏叶与山楂、陈皮搭档，可以理气和胃，消食积，堪称“肉食的最好搭档”。

“紫苏叶同时还有解表散寒和解鱼蟹毒的功效，可以很好地缓解我们因为吹空调引起的外寒入里，吃海鲜河鲜引起的腹泻便溏等肠胃不适。”上海市黄浦区香山中医医院治未病科主任朱远航在接受《新民周刊》采访时表示，虽然配方并不复杂，但通过精妙的配伍能够起到生津降火而不碍脾胃，理气消积而不伤正气的功效，“因为乌梅和山楂都比较酸，大家煮的时候，还可以适量加入一些冰糖，起到‘酸甘化阴’的作用，即酸味的东西和甜味的东西在一起可以生津润燥”。

而嘉定区中医医院的“乌梅甘玫方”，则是在乌梅饮基础上添加陈皮、玫瑰花和薄荷，口感酸甜且带花果香，闻之还透着淡淡的清凉薄荷味，没有中药传统刻板的苦涩口感。

在朱远航看来，中药茶饮之所以会走红，一方面，与传统的茶饮相比，中药茶饮具有独特的、天然的草本药物配方，还有很多药食同源的成份，兼具保健和食品的功能，加之正规中医院为茶饮提供道地药材、专业配方的支撑，性价比极高；另一方面，随着养生年轻化的社会趋势，越来越多的“脆皮”年轻人在社交媒体上进行了分享这一别样的“新中式”，年轻人正成为当下养生消费的主力军。

据了解，浙江省中医院乌梅汤2.0版主要下单人群为20—35岁的年轻人，占比超过80%，由于民众抢购过于热情，该院的互联网医院

系统一度瘫痪。

“通过乌梅饮这样一个相对来说比较适性的茶饮让你来了解中医养生，接下去如果还有其他问题的话，那就需要医生量身定制，来推荐一些养生方、茶饮方，因为每个人的体质不一样。”朱远航提醒，不能把养生药茶完全地当“茶”而不当“药”，市民在享受中药茶饮带来的便利与益处时，仍需保持理性与谨慎。对于长期服用的市民，建议请医生把关，避免潜在的风险。

夏季更需“养阳”

实际上，随着民众健康意识增强，中医药在近年来愈发受到认可和欢迎，中医药文化也受到越来越多年轻人的推崇。这个夏天，还有多款中药代茶饮均受到了不同程度的欢迎。

上海中医药大学附属曙光医院的“清暑益气茶”，原方出自《温热经纬》，由西洋参、石斛、麦冬、黄连、竹叶、荷梗、知母、甘草、粳米、西瓜翠衣组成，这个简化版的方子去掉黄连、知母、粳米、西瓜翠衣、甘草，把荷梗改成荷叶，竹叶改成绿茶，加白茅根和芦根，作用与原方相当，可以起到良好的清暑益气的作用。

上海岳阳医院推出了三款节令茶饮方：岳阳轻盈方、岳阳消暑方、四参润心茶，满足不同人群需求。针对夏季容易烦躁不安、心烦失眠、口苦口干，四参润心茶的方子中主要有党参、北沙参、玄参、丹参等，有补气生津、宁心安神的功效。

而香山医院早在2019年就推出了自己的24节气养生茶饮。其中针