

养生茶饮、药膳糕点、中药面包…… 中医药“牵手”餐饮 跨界“圈粉”年轻人



资料图片

养生茶饮、药膳糕点、中药面包……如今,越来越多的中医药养生产品走出药房,走向市场。

餐饮和传统中医药的融合越来越深入,许多老字号中药店、中医院推出了中药茶饮和食品。北京白塔寺药店顺应节气将枇杷和梨汁融入咖啡之中,推出枇杷梨啦拿铁;天津中医药大学第一附属医院推出黄芪养生包等中药面包;一些餐厅根据顾客不同体质和需求,制作当归羊肉汤、枸杞炖鸡等药膳……

“‘中医药+餐饮’的创新融合掀起了新潮流,中药面包、中药冰淇淋、中药咖啡等产品吸引了很多消费者,体现了当前人们的健康意识不断增强。这股潮流也带动了更多人了解中医药知识和养生理念。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说。

“过去我们认为药膳的消费群体以中老年为主,但通过调研发现,目前消费者群体具有年轻化特征,95后到00后的年轻人消费增速明显。”国家中式烹调高级技师、药膳师胡贺峰说。

中医药茶饮吸引年轻人关注

秋燥润肺饮、平肝清轻饮、补养参麦饮……拿出手机,进入浙江省中医院的互联网医院小程序,众多中医药饮品便映入眼帘。选择相应商品,再填写一份问卷,待系统确认购买者体质适配后点击下载,相关饮品便会配送到家。

倒杯开水,冲泡一会儿,泛起阵阵清香。“刚开始觉得新鲜,网络下单也很方便。”在浙江杭州一家互联网企业工作的丁婷,今年26岁,她最近下单了10帖补养参麦饮,算下来一帖只需要4元。“喝起来口感还不错,相比商场里的网红中药饮品,来自专业医院的产品感觉更可靠。”丁婷说。

今年5月,浙江省中医院推出仅售1.91元的乌梅汤,其在互联网医院上线后,24小时下单超115万帖,最高一天突破1000万帖。“下单者中20岁—35岁的年轻人超过了80%。”浙江省中医院互联

网医院办公室主任叶文怡说。

不同于酸梅汤饮料,乌梅汤是中药代茶饮,由乌梅、山楂、陈皮、甘草等药材组成,具有生津止渴、行气开胃的功效。“我们在传统乌梅汤配方的基础上,结合现代人需求、时令节气以及饮食特点,进行传承创新和优化升级。”浙江省中医院中医内科主任夏永良说。

“现代社会,工作节奏越来越快,年轻人关注自身健康,对中医养生也热情高涨。我们研发中药代茶饮时,充分考虑到了这一点。”浙江省中医院院长高祥福说,推动中医药产业的持续高质量发展,需要中医药养生产品更加符合年轻人的需求,让中医药变得好用、好喝、方便。

药食同源文化源远流长 相关管理规范逐步完善

我国药食同源文化源远流长。《黄帝内经》中提到:“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。气味合而服之,以补精益气。”东汉著名医学家张仲景所著《金匮要略》中“当归生姜羊肉汤”,既是中药方剂,也是流传至今的药膳。

“食物本身带有‘疗’和‘养’两种功能,‘中医药+餐饮’的创新是对传统药食同源文化的传承和发展。”张晋说,在日常生活中,中药与食材的结合很常见,比如家庭炖鸡、炖肉时常会加入肉桂、豆蔻等。

目前,我国对可以添加到食品中的中药材有明确规定。根据《中华人民共和国食品安全法》,生产经营的食品中不得添加药品,但是可以添加按照传统既是食品又是中药材的物质。

2021年,国家卫生健康委印发了《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》,明确了药食同源物质的动态调整和管理规范,要以保障食品安全和维护公众健康为宗旨,遵循依法、科学、公开的原则制定食药物质目录并适时更新。

截至2023年11月,食药物质目录中

的中药材已达102种,如丁香、山药、山楂、枸杞、决明子等。

“中药本身有药性,讲究对症下药,在饮品和食物里加中药材能起到养生滋补的作用吗?”在采访中,不少消费者对此表示疑虑。

在胡贺峰看来,食物的寒热温凉属性不同,从这个角度来说,普通的饮食都具有一定的功效。比如常见的绿豆汤或绿豆粥,实际上就是一个典型的药膳方,可以起到清热解暑的作用。还有一些生津润喉的茶饮,能在一定程度上缓解嗓子不适的症状。

“从中医的角度来看,中医药餐饮创新产品在一定程度上具有养生功效,但不能过分夸大。”北京中医药大学人文学院法律系教授邓勇认为,中药的功效与药材本身的质量、药物配比、炮制手法等因素密切相关,而中医药餐饮创新产品中的中药材含量相对较少,且制作工艺与传统中药有所不同,其功效相对较弱。不仅如此,每个人的体质不同,对中药的反应也会有差异,不能期望通过食用这些产品达到治疗疾病的效果。

开展药膳服务 进一步传播中医药文化

“特色药膳石斛面一碗,来咯……”傍晚,市民李锋来到山东省潍坊市奎文区鸾都杏林食养厨房,落座下单。特色药膳石斛面口感清淡,养胃健脾;青汁刮油水以荷叶、苦荞等作为原料,控油减脂。一顿中医药膳简餐,花费22元,作为店里的常客,李锋吃得很满足。

近年来,“中医药+餐饮”日渐成为热潮。截至目前,山东省共有13万余家中医养生相关企业,约200家中医药膳

餐厅。

为指导药膳产业科学发展,山东省出台《山东省中医药产业发展规划(2022—2025年)》,提出深入挖掘齐鲁药膳传统文化,结合山东道地药材优势和地方特色饮食习惯,推动药膳养生进家庭、进社区、进医疗康养机构。山东省内100多家县级以上中医医疗机构营养餐厅开展药膳服务,占比近八成。

推动“中医药+餐饮”更好地融合创新发展是一个系统工程,促进专业人才培养、完善市场规范监管、加强中医药文化推广等方面缺一不可。

为增强药膳产业人才储备,自2020年始,山东省卫生健康委连续4年举办山东省药膳大赛。赛事组委会还邀请200余名市民参与赛事评比,品尝现场新鲜出炉的药膳美食,向他们科普中医药膳的功效,吸引更多市民在生活中尝试中医药膳饮食。

“我们将持续推进‘百味千膳进万家’工程,通过选择易于掌握、药食同源的中药材,结合地方菜系、特色小吃和居民体质特点,推出食材易得、简便易学的养生药膳。”山东省卫生健康委中医药产业发展处处长王萱说。

“无论是药膳还是中药饮品,需要站在市场和消费两个角度做好研发和推广。”胡贺峰说,“‘中医药+餐饮’并不是简单地将中医药加入饮品或食品,中药材量的控制、口味的把控,包括色香味形等,都需要专业人才进行把关。”

“做好中医药文化的宣传阐释也很重要,要让消费者了解食物寒热温凉的性质以及自身体质,有针对性地选择适合自身的产品。”张晋说,这样才能让中医养生的文化和理念真正融入日常生活,让“中医药+餐饮”更加可持续地发展。
据《人民日报》

周末集中锻炼能降低认知功能衰退风险

第二组发生在2015年至2019年。10033名平均年龄为51岁的人完成了这两项调查,他们的回答被纳入了分析。

在第一次调查中,受访者被问及他们是否锻炼或参加运动,如果回答“是”,则被问及每周多少次和多长时间(以分钟为单位)。根据回答,他们被分为四组:不锻炼的人(7945名)、“周末勇士”(726名)、每周锻炼三次(或更多次,1362名)和“周末勇士”与经常锻炼相结合的人(2088名)。

在进行第二次调查时,研究人员用

简易智力状态检查量表来评估参与者的认知功能。得分在22分(总分30分)以下,被定义为轻度认知功能障碍(MCI)。在平均为16年的监测期内,总共确认了2400例MCI,不锻炼的人MCI的患病率为26%，“周末勇士”为14%，经常锻炼的人为18.5%。

数据分析结果显示,在考虑了潜在的影响因素(包括年龄、受教育程度、吸烟、夜间睡眠、饮食和饮酒量)后,与不锻炼的人相比,“周末勇士”患上MCI的可能性降低了25%,经常锻炼的人这一

可能性降低了11%，“周末勇士”与经常锻炼相结合的人降低了16%。从理论上讲,如果所有的中年人每周至少锻炼1~2次,可以降低13%的患病率。

发表在《英国运动医学杂志》上的这项研究成果认为,有几种机制可以解释锻炼对大脑健康所起到的保护作用。首先,锻炼能增加脑源性神经营养因子的浓度和大脑的可塑性;其次,体育运动与大脑容量更大、执行功能更强和记忆力更好之间存在着相关性。

据人民网



哥伦比亚安第斯大学的生物医学家发现,哪怕只在周末进行1~2次体育运动(这种锻炼模式被称为“周末勇士”),也能像频繁的锻炼一样,降低认知功能衰退的风险。对于忙碌的人来说,这种模式既方便,也更容易实现。

研究人员对两组调查数据进行了分析,第一组发生在1998年至2004年,