

奶茶转战“热中式” 今天你养生了吗？

中药代茶饮在冬季火爆出圈 建议在医生指导下“饮药”



游客点赞“百味千膳进万家”展台。

近日,与“热中式”“姜枣茶”“养生饮”相关的词条频频上热搜。医院配置中药代茶饮甚至一举抢占了奶茶在年轻人心目中的地位,成为时下更适合“中国宝宝体质”的火爆饮品。那么如何挑选适合自己的“热中式”?从中医方面看,冬季身体容易出现什么症状?养生需要注意什么?针对以上问题,1月23日,记者采访了即墨区中医医院治未病科主治医师张义珍,他介绍,中药代茶饮的功效因人而异,主要取决于个人的体质和需求,需到专业医院把脉问诊,对症“饮药”。

中药代茶饮姜枣茶“出圈”

日前,2024春节山东乡村文化旅游节青岛启动仪式在即墨古城举行,在众多展台中,即墨区中医医院“百味千膳进万家”展台,凭中药代茶饮成功“出圈”。工作人员现场熬制的代茶饮——姜枣茶,以生姜、大枣和冰糖为主要原料,吸引了许多年轻人驻足品尝,仅用半天时间就分发给游客近百杯。“天气寒冷,游玩到口干舌燥的时候,我竟在这里喝到了热乎乎的姜枣茶,养生还暖胃,实在是今天即墨古城游玩的意外之喜。”游客李先生赞叹道。除此以外,工作人员还向游客分发其他药膳饮品,如银耳雪梨羹、山楂陈皮茶和双花饮等。同时,张义珍现场为游客望舌把脉,根据他们的体质特点,提供个性化的药膳指导,成为年轻人的养生交流大会。

近年来,越来越多的年轻人开始关注养生,不再将中式养生视为中老年人的专属领域,而是将其视为一种健康生活方式。“中药代茶饮比中药受欢迎的点



即墨区中医医院治未病科主治医师张义珍为患者把脉,进行中医体质辨识。

主要是口味方面,医院在制中药代茶饮时,会尽量减少苦味药材的配比量,将辛味、咸味、甘味、酸味、苦味的药材按比例调配到最适宜年轻人所接受的口味。”张义珍称,年轻人热衷于研究传统中医的各种秘方和补药,他们将中药称为更适合中国宝宝体质的“热中式”。年轻人的入局,让中医养生再次大热。

据悉,即墨区中医医院于2022年6月研制出中药代茶饮,并在临床应用。中药代茶饮又名以药代茶,是在中医辨证思维的指导下选用一味或两味或多味中草药,用沸水浸泡或短时煎煮后饮用,操作简单,服用方便,作为防治疾病、病后调理和养生保健的合理补充,可以达到辅助治疗、平衡体质、保健强身的综合目的。



阳虚体质代茶饮药材展示。



即墨区中医医院研制的部分体质中药代茶饮。



2024春节山东乡村文化旅游节青岛启动仪式在即墨古城举行,在众多展台中,即墨区中医医院“百味千膳进万家”展台,凭中药代茶饮成功“出圈”。

大寒过后养生要注意“冬藏”

青岛海慈医疗集团西院区专家建议 温补阳气以助“春生”

中医认为,冬乃寒气偏胜,寒邪伤人,同时“寒极必反”“寒极生热”。海慈医疗西院区(青岛市第五人民医院)呼吸与危重(肺病)科副主任张积友介绍,大寒过后,阴气逐渐减弱,阳气渐渐旺盛,此时养生要注重“冬藏”,同时需要温补阳气以助“春生”。

冬季是呼吸系统疾病发病或加重的高发季节,如慢性阻塞性肺疾病、肺间质纤维化等疾病,这些疾病多表现为喘息气短等症状,其主要是肾虚、肾不纳气所致,肾阳虚明显的患者可以服用金匮肾气丸以温阳散寒,肾气虚的可用

人参粉、蛤蚧粉搅入粥中服用,平时也可以多吃核桃以补肾纳气。痰多的患者可以常吃一些化痰之品,如陈皮代茶饮,或少量川贝冲服。同时平时应多做深呼吸,也可以做呼吸吐纳功以增强肺功能。

大寒过后,饮食养生需遵循温性、滋补、易消化的原则,适量增加蛋白质、脂肪和糖类的摄入,同时注意补充水分和维生素。市民应多食用温性食物,如羊肉、牛肉、鸡肉、辣椒、姜、葱、蒜等,以增加身体的热量,促进血液循环。此外,这些食物还能祛寒除湿,有助于预

防寒冷和干燥带来的不适。适量食用黑色食物,有助于补充身体所需的营养,增强身体的免疫力。冬季人体能量消耗较大,需要适当增加蛋白质的摄入量。富含蛋白质的食物包括豆类、蛋类、瘦肉等,适当食用这些食物有助于补充身体所需的能量和营养。适量食用新鲜蔬菜和水果,可以补充身体所需的维生素和矿物质,同时还能促进消化、增强身体的抵抗力。虽然冬季气候干燥,但人体仍需保持充足的水分摄入。建议每天饮用足够的水,以保证身体各项机能的正常运转。

市民还需要注意保暖防寒,以免对身体造成不良影响。包括穿暖和、保持室内温暖、穿鞋底厚实的鞋子、适当运动、注意头部保暖和保持饮食温暖等。根据自身情况采取相应的措施,有助于保持身体健康。冬季最好每天晒太阳30—60分钟,尤其是成长期的儿童和老年人。在运动方面,大寒时节的运动可进行慢跑、太极拳等体育锻炼,但应注意适宜、适度,量力而行,同时室外活动最好等日出后进行。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛
记者 穆璐儒

市民还需要注意保暖防寒,以免对身体造成不良影响。包括穿暖和、保持室内温暖、穿鞋底厚实的鞋子、适当运动、注意头部保暖和保持饮食温暖等。根据自身情况采取相应的措施,有助于保持身体健康。冬季最好每天晒太阳30—60分钟,尤其是成长期的儿童和老年人。在运动方面,大寒时节的运动可进行慢跑、太极拳等体育锻炼,但应注意适宜、适度,量力而行,同时室外活动最好等日出后进行。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛
记者 于波