

“新中式”代替“冰美式” 上班族热衷养生

中医提醒养生需了解个人体质 已接多起“酸梅汤患者”

从“保温杯里泡枸杞”，到“去中医院配酸梅汤”，再到“中药冰淇淋一份卖到38元”，以年轻群体为主的上班族日常饮品，已从“冰美式”咖啡进化到“新中式”饮品。古老的中药智慧碰撞新潮的饮品风尚，受到不少上班族的欢迎。中医温馨提示，由于个人体质不同，不必盲目跟风，如果想通过饮品养生，建议对症开药调理身体。

“新中式”并非人人适合

今年夏秋季“新中式”饮品火热，看似几乎人人可以饮用，其实并不是适合所有人的体质。“天热的时候，很多人喜欢喝酸梅汤，这也属于中式饮品，不过脾胃虚寒的人群不适合。”崂山区社区卫生服务中心中医理疗科医生李昂告诉记者，近一个月来，仅他接诊的喝酸梅汤导致肠胃不舒服的患者就有四人，其中，患者喝的酸梅汤温度有温有凉，主要还是不适应酸梅成分而导致的胃酸、胃痛。

李昂表示，《神农本草经》等医书介绍，可加工食用的中药材大致可分为无毒、小毒和中毒，高质量的中药材原料价格不算便宜。随着国家对中医的科普和推广，越来越多的人认识到中医的价值，“新中式”代替“冰美式”是以年轻人为主的人群，对健康养生观念发生了“更接地气”的变化。不过中药冰淇淋、中药奶茶、中药咖啡等新兴起的“新中式”饮品，通常是比较中正平和的药方，所含的中药成分和剂量比较有限，无论是短期还是长期饮用，并不会让身体健康有明显的变化。真正想养生调理身体，还是应该到医院或就近的社区卫生服务中心对症下药。有些体质比较特殊的人群，如果盲目喝含有中药成分的“新中式”饮品，可能会产生不适症状。



崂山区中医药药事服务中心主管中药师韩馨馨复核处方



崂山区社区卫生服务中心医生李昂为患者把脉。

怕冷、没精神、没劲儿，有些年轻人的体质还不如老年人健康。阳虚体质主要是喝冷饮、吃水果较多，长时间吹空调，运动后喜欢喝凉水，以及熬夜造成的。在生活方式上建议适当多晒太阳、保持合适的运动量、减少熬夜、减少冷饮、别吃太多水果，尤其不要为了减肥而不吃主食、只吃水果等比较偏寒性的食物，因为日常水果中，寒性水果种类不少。

对于大家之前常说的“保温杯里泡枸杞”也并非人人适用，枸杞的作用主要是滋阴补虚，“三高”和易上火、头发出油的人群不适合常喝枸杞。李昂日常习惯喝淡茶水和白开水，夏天喝绿茶，冬天喝红茶，肠胃较弱的人群也可以喝熟普洱茶，有安眠、助消化的作用。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 首席记者 张译心

打够级、练书法…… 构筑居民家门口的“幸福圈”

崂山北宅青云台社区开展文化“两创”系列活动

本报9月6日讯 “两创”点亮邻里情，基层治理有良方。北宅街道青云台社区是崂山区第一个完成从村居到城市社区转型的社区。为进一步推进城乡融合发展和城乡良性互动，青云台社区以文化“两创”为“针”，将中华传统文化与居民日常生活、行为习惯养成串联起来，将村居融起来、民心聚起来。

为丰富居民的精神文化生活，增进邻里之间的交流与沟通，传递文明健康的生活理念，青云台社区近日举办了够级比赛。居民或以家庭为组，或与邻居组队参赛，活动现场洋溢着欢乐和谐的氛围。此次活动为居民搭建了相互交流的平台，营造了积极向上、和谐幸福的氛围，增强了居民的归属感和幸福感，推动了社区的和谐发展。

为传承和弘扬中华优秀传统文化，培养居民的艺术素养与审美能力，助力培育和孵化社区居民兴趣社团，青云台社区着力打造了“邻里乐学汇”文化品牌，引入书法这一传统文化资源，每周开设一期书法文化学堂，将中华优秀传统文化持续向群众延伸，将新时代文明实践站建设成为居民家门口的公益“兴趣班”。

在新一期的书法课堂中，书法老师以“讲解+实操”的形式进行授课教学，围绕书法的起源、发展及其在中国传统文化中的重要地位，循序渐进带领居民走进书法世界。在实操环节，老师一对一指导，大家互相学习、交流，共同感受书法艺术的魅力。居民们表示，这样的活动不仅让他们感受到了书法文化的博大精深，还掌握了一项修身养性的技能。

崂山道教玄真内家拳是第二批省级非物质文化遗产。近日，青云台社区邀请了崂山道教玄真内家拳第二代掌门人匡如湖，为社区老人和儿童进行了培训。居民跟着匡如湖学习了道教的抱拳礼，培养了尊



青云台社区居民学习内家拳。

师重道的美好品德。抱拳礼的“一握、一包、一拱”蕴含着道教尊师重道的精神和谦虚谨慎的品质。在内家拳的学习中，青云台社区变为热闹的“武林会场”，大家一招一式柔中带刚，以矫健的身姿、精准的拳法演绎着玄真内家拳的基本动作，充满了力量与美感。

阅读是帮助青少年认识世界，形成对人生、未来的基本态度和价值观的重要途径。青云台社区以增强阅读的趣味性和参与感为核心，通过“探险”的形式，让孩子们在轻松愉快的氛围中享受阅读的乐趣。

“请小朋友们认真思考，依次说说在《西游记》这

本书中发生了哪些惊心动魄的故事呢？我们一起看看是谁说得又快又准！”活动中，工作人员通过抢答及团队协作回答问题等方式，带领孩子们“重回”《西游记》《水浒传》《三国演义》等经典名著的世界，回味了经典故事，培养了良好的阅读习惯。

下一步，青云台社区将以文化“两创”活动为切入点，将社区文化活动与美德积分兑换相结合，根据不同年龄段的居民需要，培育居民兴趣社团，推动社区文化建设，加快居民融合，打造有温度、有深度的“邻里乐学汇”文化品牌。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 首席记者 张译心