



常见的酸梅汤为何今年爆火 用酸梅汤代替奶茶 是年轻人骄傲的倔强

本报记者 何丽娜 蒋升 蒋守洋 通讯员 黄思佳 吴煜 祁骥

说出来你可能不信,九月初,打败奶茶的,竟是酸梅汤。近日,#浙江省中医院酸梅汤供不应求#相关话题登上热搜。

据了解,全国部分省市中医医院都已经出现酸梅汤供不应求的情况。在四川成都,不少中医馆不仅可以配到酸梅汤,还可以买到现熬现喝的酸梅汤。还有在中药房工作的网友现身说法:“药房生意是好了,但自己的工作也做不完,根本做不完。”

在网上,“流行花十元去中医配酸梅汤”的话题一度登上短视频平台热搜,有2400万网友围观。

据悉,因下单量暴增,这两天浙江省中医院这一块多一帖的酸梅汤,院内外共卖出6万多帖,医院目前处于断货状态,正在紧急补货中。

有人一口气买了99包酸梅汤 打败奶茶的居然是药方

浙江省中医院工作人员告诉记者,最近来买酸梅汤的年轻人特别多,这让他们意料不到。

“昨天有位就诊者一口气买了99包酸梅汤,说是帮别人带的。”浙江省中医院中医内科连焯焯主治医师对此印象深刻。

从中医角度而言,酸梅汤是一个防秋燥效果不错的方子。

医生介绍,进入秋季后,人体津液不足,酸味的乌梅、山楂配合甘草能起到酸甘化阴的作用,这比吃水果效果更好——这是因为大部分水果性寒,对本身脾胃虚寒的人不太友好,有些人在吃水果后会出现胃肠功能紊乱,如胃痛,拉肚子等情况。

“酸梅汤是平性的,不会寒凉伤胃,老少皆宜,一年四季都可以服用,也非常适合频繁熬夜,容易阴虚的现代人。”连焯焯在临床工作中所接诊的脾胃病病人比较多,且大部分都是虚寒体质,平时要少吃生冷食物。

夏季常见的酸梅汤为何会在今秋爆火?

医生认为,这可能和当代年轻人更注重养生有关,在高强度的工作压力下,如何在碎片化的时间里“独善其身”一直是焦点话题。如果你脾胃功能好,当然可适当选择咖啡“续命”;若脾胃虚弱,不妨偏养生一点,用酸梅汤代替白开水,也是种骄傲的倔强。

义乌一药店最近开出600方 医生不建议冰镇畅饮酸梅汤

酸梅汤,在义乌等地同样很火。9月5日上午,记者走访义乌市部分中药房。

在义乌江东路一家药店,记者刚走到中药柜台前,就有药剂师主动询问是否来购买酸梅汤。

“最近几天来问酸梅汤的市民一下子多了起来,早上就有好几位。”该药剂师说,“最近进门直接往中药柜台走的年轻人,基本上都是来咨询酸梅汤的。”

“最近一周,酸梅汤的开方量暴增。初步统计,这几天我们开出600多副酸梅汤的方子。”三溪堂中医保健院药剂科

负责人汪诚谦告诉记者,这两年来,青年人社交圈的养生消费有明显上升趋势,包括酸梅汤在内的各类养生茶饮就是不少青年的“新宠”。

酸梅汤虽好,但三溪堂中医保健院主治医师熊飞达提醒:不推荐糖尿病、孕产妇等人群饮用酸梅汤。

现在网上很多年轻人喜欢在酸梅汤中放入冰块,当做冷饮食用,其实这并非传统饮法,趁温服用最好,常温也可,但不建议冰镇畅饮。

“随着天气转凉,进入秋冬时节,接下来如雪梨膏、乌梅三豆饮等或许会更适合大家。”熊飞达说。

天津跳水大爷宣布:不跳了 医生说盲目跳水很危险 相当于跳楼

本报讯 近日,天津跳水大爷火爆全网。

在网红们推波助澜下,越来越多的年轻人都来打卡,想体验一把跳水带来的刺激。9月初,天津消防接连通报意外事件,有盲目跟风的小伙子疑因姿势不对,入水后被水拍“晕”。

从没空跳水开始当志愿者,劝阻没有经验的年轻人千万乱跳,一直到昨天傍晚,大爷们发出申明“不跳了”,并提醒“没有专业训练过的、不会游泳的、身体不好的、未成年的小朋友、岁数太大的老朋友,就别参与跳水了。”

那么,盲目跳水究竟有多危险?

本报记者采访了跳江救人的快递小哥彭清林的主治医生——浙中医大二院(浙江省新华医院)骨伤一科主任王伟东,请他来科普。

不科学跳水=跳楼 眼睛内脏头部都可能受伤

“从新闻上看,天津狮子林桥高度大约在4~6米。从这个高度落下,如果入水姿势不当,冲击力就有可能把内脏震碎并且发生骨折。”王伟东解释,人体瞬间入水时,水来不及排开,力度与直接落在水泥地上差不多。

跳水是项具有一定危险性的运动,不正确的姿势会使人体多个部位受到损伤。

王伟东举例,比如入水瞬间,眼睛首先就会受到很大冲击;若腹部先着水,可能伤及内脏,严重的会出现脾破裂等致命后果;若跳水者头部先入水,可能引发严重脑震荡,头骨碎裂,甚至当场丧命。

也有人好奇,前不久跳江救人的快递小哥彭清林救人的高度比天津狮子林桥要高许多,为什么他看起来伤势较轻呢?

“当时救人时,彭清林选择垂直落水,双脚先着水,因而颈椎损伤可能性较小。”王伟东表示,而在脚先入水的情况下,臀部的受力面积比较大,反作用力沿着脊柱往上传,胸椎就是应力集中的地方,容易导致脊柱和脊柱之间的节段产生压缩,彭清林就是查出了胸椎压缩性骨折,“而且彭清林入水姿势相对较为理想,身体又是绷直后垂直入水,因此整体受伤程度较轻。”

王伟东也表示,彭清林的行为是出于救人目的,值得赞颂,但盲目跟风模仿跳水这种行为不可取,还是建议大家保持理性。

55岁后骨折概率增加 做这些事可预防骨折

王伟东指出,人到55岁后,是骨折概率增加的分水岭,像跳水这类高风险的事情,哪怕有跳水经验的天津大爷们,建议也要谨慎对待。

“中老年人一方面要注意意外造成的骨折,另一方面也要通过改变生活方式来预防骨折。”王伟东建议,要坚持功能性运动,例如每天慢走等,可防止骨质疏松,减少骨折发生概率;同时多吃富含钙的食物,例如牛奶、鱼类、豆制品、蛋类等,必要时可以补充药物钙剂。

如果不慎发生骨折,要及时就医,尤其是高龄老人。老年骨折病人大多数合并有多种内科疾病(心、肺、脑、肾方面),再加上害怕等原因早期未进行手术,卧床容易引起肺部感染、吸入性肺炎、尿路感染、下肢深静脉血栓、脑栓塞等疾病,造成不良结果。

王伟东建议,只要身体条件能耐受手术或者经内科调整后可以进行手术的病人,应早期手术早期下床活动。如果病人条件实在是不允许手术,也建议患者早期坐在床甚至不负重站立,不要在意骨折位置,不建议长期卧床牵引。

本报记者 隋雪 通讯员 辛宣

