



从酸梅汤,到泡脚方;从火爆亚运赛场的针灸推拿,到满是烟火气的祛痘烧菜。这个秋天,由浙江省中医院输出的养生话题频频登上热搜,使中医药在互联网浪潮的传承创新中增光发亮,无数现代人在从头到脚全方位体验中医适宜技术后,清一色地扯着嗓子高喊:真香!

年轻人为何酷爱养生 我们邀您来体验

仅三天就卖到缺货,销量力压奶茶的,竟是一块一帖的酸梅汤!这横跨数个世纪的夏日常见饮品,为啥今年格外出圈?在剖析这个问题前,我们不妨先看一组数据:

据浙江省中医院今年1~9月的就诊数据显示,腰痛、睡眠障碍、疲劳综合征、痤疮、颈椎病等已成为男性就诊人群最为高频的疾病诊断;女性就诊人群则以“月经不规则、痤疮、乳腺病、腰痛、睡眠障碍”等为常见诊断结果。

而就诊人员年龄分布更能直观说明问题,18~65岁的人群总占比接近80%,毫不夸张地说,中青年正在亚健康海洋里苦苦挣扎。

小病不愿看,大病不敢看,在高强度的工作压力下,如何在碎片化时间里“独善其身”?泡温杯里枸杞只是第一步,年轻人正

熬最晚的夜,敷最贵的中药面膜;白天可乐配党参,咖啡硬塞益母草,睡前还得藿香正气水泡脚。

不过,与其盲目跟风,一门心思寻求“喝酒不伤肝”、“熬夜不伤神”的“灵丹妙药”,不如从此刻调整生活作息做起,多喝口热水,早睡半小时,别让自己太累。

而在浙江这片开放、包容、创新的土地上,“国医潮”复兴势头迅猛,经头脑风暴碰撞所诞生的“硬核”思路,也为中医专家们开拓新战场提供方向。

“大部分身处亚健康状态的人群,其实生理总体机能状况不错,但因过度劳累,导致身体偏弱。”浙江省名中医、浙江省中医院院长高祥福在这方面深有研究,针对年轻人没时间调理的情况,省中医院在开设夜门诊的基础上,又研发出两款平价亲民的平补膏方——填精益肾提神膏、养血调经美容膏,努力让中医融入生活,以助力大家的生活更美好。

这一点,与潮新闻不谋而合。11月17~19日,潮新闻首届长三角美好生活节将在西湖文化广场盛大开幕,省中医院将带着火爆全网的“秋燥润肺”茶饮闪亮登场。此外,还会在现场推出耳穴压豆等中医护理体验,都是在杭州亚运会主媒体中心中医文化体验馆火到一号难求的特色服务。在这我们就不做太多剧透,若你对中医有兴趣,不妨早点来试试。

中药与咖啡奇妙相遇 掀起中医养生新潮流

一株草药改变世界,一缕药香穿越古今,中医药养生文化源远流长,如今正在探索“跨界”、“破圈”,以更多元的形态融入现代生活场景,成为我们美好生活的一部分。

便的方法,以一种没有负担的方式实现自我养生、自我调节。于是,“本草咖啡”应运而生。

以咖啡为载体,饮品中,不仅保留了咖啡豆的口感和香气,还融入了中药的养生元素,小小一杯不仅能起到提神醒脑的效果,还满足了年轻人们想要调理身体的需求。

叶璐医生说:“四款本草咖啡功效各异,其中,‘元气’咖啡,适合经常乏力、心慌、提不起精神的人;‘纤纤’咖啡,对身材偏胖、肌肉比较松软、血脂偏高的朋友会有瘦身惊喜;‘酣然’咖啡专门对付秋冬口干舌燥、咽痒干咳,最后一款‘西子’咖啡更受女性朋友们欢迎,里面搭配玫瑰花、荷叶等,有行气疏肝、利湿活血的功效。”

浙江省中山医院党委书记马慧娟是“本草咖啡”的灵感主理人,她介绍,作为一家中医药特色鲜明的三甲中医院,一直在探索让中医药养生以更多元的形态融入现代美好生活场景中,这也正如医院“衷中参西”的办医理念,在中医药传承创新的路上不断突破。

你期待这四款“本草咖啡”吗?11月17日~19日,在首届潮新闻长三角美好生活节上,浙江省中山医院的中医养生潮流席卷杭城,成为主会场所在地西湖文化广场的网红打卡点。

医护人员除了带来网红“本草咖啡”试饮,畅销多年的中医药成品养膏方品尝,浙江省王牌专科推拿科的医师还提供保健服务体验,那些一号难求的专业中医师现场为广大市民进行免费的体质辨识……医院卡通IP“小中大山”系列中医药好物也等着你呢。

活动精彩纷呈,希望更多的市民能够通过活动了解更多中医药健康养生知识,进一步感受中医药的魅力,守护健康,拥抱美好生活。本周末,咱们不见不散!



当现代的咖啡遇到了传承千年的中草药,会产生怎样奇妙的化学反应?

11月初,在第十届中国大运河庙会上,浙中医大三院(浙江省中山医院)研发的4款“吾醒”系列本草咖啡突然爆火,成为养生饮品“显眼包”,吸引了数千人品尝打卡,网友们惊叹:这竟然是一家中医院的创意,中药味道的咖啡也好好喝!

当下,上班族工作和生活超负荷,饮食睡眠容易不规律,导致身体处于亚健康状态。而中医养生提倡“治未病”,就是要健康状况良好时进行体质调理,避免出现疲劳、焦虑、失眠等症状,预防疾病的发生。

浙江省中山医院本草咖啡研发团队的医生们,希望可以找到一种让年轻人更加容易接受又简



何丽娜
蒋升
通讯员
陈岩明
文
杜凯彬
摄

美 好寄语

感受中医药的魅力,守护健康,拥抱美好生活。

本报
刘千
通讯
陈瀛