中药版酸梅汤走红网络

中药凉茶虽好 饮用也有禁忌

最近一段时间，在年轻人群体里，不少人抛下原本手里的咖啡、奶茶，改为到各地中药店里购买最土、最传统的凉茶、酸梅汤等饮料。如今这样的“风尚”也来到了桂林，在桂林不少中药店里，来购买传统中药熬制凉茶的年轻人也越来越多，面对这样的变化，让一些卖了多年传统凉茶的中药店有些“受宠若惊”，都说：“之前，店里很少看到年轻人……”

微信朋友圈里晒出自己从奶茶到凉茶的帖子有不少，有市民认为这样的“转变”主要源自年轻群体对于本土文化的自信；也有觉得源自健康理念的变化；也有专家提醒，中药凉茶虽好，但饮用也有一些注意事项。

老店凉茶突然受宠

“我们店里都卖了十多年传统凉茶了，第一次遇到这么多年轻人来买，真的有点受宠若惊啊！”昨天下午1点多，在依仁路上一家中药店外，凉茶售卖处，被陆续赶来的市民围了起来。

“老板，你们这酸梅汤都是用药材熬的吧？茅根甘蔗也是真材实料吧？”问问题的，是一位看上去只有十五六岁的年轻姑娘，还穿着一件动漫小礼服，打扮十分前卫时尚。在得到店长肯定的答复后，小姑娘和朋友各来了一杯，之后还特意以中药铺为背景拍了照片。

小姑娘告诉记者，这家中药凉茶铺最近在小红书上已经火开了，网友评价不但“味道好”、“价格便宜”，更重要的是比起奶茶、咖啡等，清爽很多，也健康很多，一些咽痛、失眠等小问题，在喝了这些对症凉茶后，也都解决了，十分神奇。

记者在中药铺了解到，这段时间卖得最好的还是“酸梅汤”，很多人都是看了抖音、小红书这些网上视频专门找来的，店里已经卖凉茶十多年了，这还是第一次有这么多年轻人来买。

随后，记者在店内看到，这些凉茶价格仅为4到6元，种类除了较为熟悉的酸梅汤、茅根茶之外，还有枸杞菊花、白芷驱寒茶等十多种，有的还具有一定药用价值，例如咽痛、解酒、温中等，而价格也都是4到6元。

“很多年轻人买过一次后，还会带着自己的小伙伴一起来买，这些凉茶还是挺能留住客人的。”店长说。

价格便宜还健康

那天，记者在市内其他几家中药店铺发现，最近来药店买酸梅汤原料的年轻人确实不少。

在秀峰区丽中路附近一家中药铺，据店员介绍，过去来这里买中药的基本都是中老年人，但最近确实有不少年轻人来买酸梅汤的原料，不少人都觉得这样抓药熬出来的饮料，更加健康、安全。

除了酸梅汤外，还有茅根、生地等也都是热门消暑药品，其中不少人都是自己带着药方来抓药的，这样的药材普遍不难找，价格也比较便宜，一般一帖药也就几块钱，足够熬上一大壶了。

家住七星区，有过自己抓药熬酸梅汤经历的市民周女士介绍，她对于中药铺抓药熬汤这样的方式还是很认可的。“我早前脾胃不好，看西医很多次一直不好，但是看中医之后，吃了几副药，调理了一个多月，困扰多年的腹泻问题就全好了，之后根据医生嘱咐的一些注意事项，不吃生冷、冰镇的食物后，脾胃问题就再也没犯过。”

“表面上，今年中药店抓药熬煮饮料，是因为抖音上传播才火，但我认为中医药积淀传承多年，早该被更多年轻人认可。”周女士说，“比起咖啡、奶茶等，喝这些中药饮料第一个感觉就是健康、清爽，而且安全。”

她说，这些药方很多都传承多时了，经过了无数人的验证，而且真材实料看得到，我宁愿真材实料、喝自己熬的，也不想去喝用糖精、奶精勾兑出来的饮料。

中药饮品好处多 但也有注意事项

虽然，最近走红的中药饮品有着价格便宜、安全健康等优点，但桂林市中医院治未病中心主治医生李医生表示，目前市面上能被选为中药饮品的方剂，药性本身不猛烈，也是符合大多数人身体状况的，但用药还是不能马虎，还是有些禁忌需要注意，一些体质较为特殊的人群，也不适宜饮用。

李医生说，以酸梅汤为例，它也称乌梅汤，可以说是中国经典的中药饮品。其主要原料有乌梅、山楂、甘草，辅料包括陈皮、桂花及冰糖，其主料、辅料基本都是药食同源的中药。

传统中医学有“辛甘化阳、酸甘化阴”的说法，酸梅汤中每一味药材都有其特有功效，乌梅可清热解暑、生津止渴，山楂可开胃消食、活血化瘀，甘草可补气、化痰止咳，而陈皮和桂花则有芳香化浊的效果。

但是，酸梅汤对于有胃酸状况的人就是有害的，可能会直接造成症状加剧。另外，酸梅汤还加入了不少糖，对于糖尿病人也是不宜食用的。

另外，李医生还提醒说，对于拿着网上的方子去中药店抓药的行为，也是绝对不提倡的，因为每个人体质都不一样，而且“是药三分毒”，网上的方子安全性是没法保障的。

李医生建议，大家如果对中药饮品感兴趣，不妨到正规中医院，找大夫针对自身的体质进行一些特定化的检查后，让大夫给您发出一份特制化的“药方”，以及食用方法，让中药饮品更加安全健康，更有益。

记者陆鑫 文/摄

⬆不少年轻人在传统凉茶铺前买凉茶。

⬆凉茶店内饮品价格便宜、种类丰富。