

# 药膳面包走红 养生玩出新花样

专家提醒：中药入膳具有一定功效 但需根据自身体质来选择

去医院吃面包？对！你没听错。

自从到中药房买酸梅汤火了之后，年轻人又解锁新的养生方式——去医院、医学院校买面包！从天津中医药大学第一附属医院的阿胶软欧包，到扬州市中医院食堂的药膳面包，再到社交媒体上“朋克养生”族纷纷晒出的中药面包，这股“药膳面包”风潮正从医院吹向全国。

如今，这股风潮也刮到了广西。药膳养生面包究竟是年轻人的养生补剂，还是噱头？为此，记者进行走访调查。

## 校园飘药香

### 养生融进面包奶茶

在广西医科大学“壮草都药食同源体验馆”内，木制药柜陈列着党参、黄芪、茯苓等中药材标本，店内弥漫着淡淡的中药香和面包的麦香，各式药膳面包和糕点琳琅满目。有红枣枸杞、淮山芡实、山楂馅的全麦软欧面包，有红枣、斑斓、茉莉花、百合、茯苓、山药制成的中式糕点，还有火麻仁养生饼干……

同时，店面饮品区还售卖各种药膳养生茶，如疏肝理气的熬夜养生茶、女生偏爱的茉莉洛神花茶、减肥人士中意的纤体减脂茶等，一杯8~17元。每款中式药膳茶饮都由多种药材搭配而成，强调“轻养生”概念。

“我要两个火龙果山楂软欧面包、一个陈皮淮山软欧面包。”“我要一杯熬夜养生茶，打包。”……中午时分，店内热闹起来，陈列架上的面包很快少了一半。

当前，在南宁的各大医院、医学院校正将传统养生文化与美食相结合。与广西医科大学类似，广西中医药大学第一附属医院也推出了三花疏肝奶茶、荷香清暑奶茶等特色饮品，将传统中药的养生功效与现代奶茶的流行元素相结合，既满足消费者味蕾的享受，又兼顾健康需求。广西国际壮医医院药膳体验馆推出的养生茶饮同样丰富，其运用广西本地特色药材，调配出的养生奶茶不仅味道独特，还具有多种健康益处。而南宁市第七人民医院结合节气和特殊节日推出的药膳中式糕点，更是将传统节日文化与养生理念巧妙融合，让人吃后念念不忘。

这些药膳养生面包店和茶饮铺，不仅展现了

南宁在健康养生领域的创新与探索，也为追求健康生活的市民提供了更多选择。

## 古方新用

### 众多药膳助市民养生

“壮草都”创始人温锦英曾是广西医科大学药学专业、广西中医药大学中医临床专业的学生。她说，创办这家体验馆的初衷是想将传统中药养生的理念与现代饮食相结合，让更多的人了解中药养生的好处。

“我们的药方来自《本草纲目》，加上广西名中医民族医周宾宾传承工作室以及广西医科大学药学院阳洁院长为首专家团队理论指导，用42味药食同源食材，研制出10款养生茶饮和14款药膳糕点，深受市民的喜爱。比如枸杞全麦面包，加入了枸杞提取物，可以滋补肝肾、明目，红枣红豆糕则有补血养颜的功效。”

古方找出来了，中药材也备齐了，如何将中药材和年轻人爱吃的面包、糕点相结合，成了团队需要研究的课题。温锦英表示，团队在产品味道研发上下足了功夫，经过多次试验调试，才找到既兼顾口感又有药效的配方。“比如做软欧包时，我们会选择药味清淡的中药做成馅料放入面包中。像招牌火龙果山楂软欧，是将火龙果揉入面粉，将山楂作为欧包馅料制作而成，吃起来酸甜可口，特别受小朋友的喜爱。同时，我们还兼顾面包的造型和颜值，不使用色素。”温锦英说道。

谈及高温烘焙是否会破坏药效时，温锦英坦言：“高温烘焙可能会破坏部分益生菌，但中药本身就需要高温熬煮，所以高温烘烤并不会破坏药效。当然，我们也会和顾客强调，这是食品不能用来替代药品。”

## 年轻人热衷

### 但也要注意对症食用

“现在的年轻人怎么都喜欢去医院买面包？”65岁的市民黄阿姨最初也感到疑惑，但跟着尝试几次后，她也逐渐迷上了这股清香的药膳味。广西医科大学研究生导师李然是店里常客：“熬夜加班后来杯熬夜养生茶，似乎感觉神清气爽了。”她笑称，这总比吃烧烤、喝奶茶强多了。学生群体则更看重性价比。广西医科大学研究生小张表示：“8元一个药膳面包，不仅比品牌面包便宜，更比保健品便宜。”

◀药膳面包琳琅满目。



↑药膳糕点和茶饮。

“年轻人通过消费行为重建与传统的联系，这比产品功效本身更有意义”。南宁市名中医，南宁市中医院新华院区内科、中医经典病房主任罗莎指出，五指毛桃清露和薏仁软欧面包等中药茶饮、面包，在一定程度上具有养生功效。如五指毛桃具有健脾补肺、行气利湿等作用，五指毛桃清露对改善脾虚、肺虚及体内湿气重等情况有一定帮助。薏仁具有利水渗湿、健脾止泻等功效，薏仁软欧面包中的薏仁有助于促进湿气排出，对脾虚湿盛引起的一些症状有缓解效果。

罗莎提醒消费者，这些食物中的中药成分含量有限，且经过加工制作，功效会有所减弱，只能起到一定的调养和辅助作用，不能将其等同于中药方剂或药物来治疗疾病。而且欧包热量不低，糖尿病患者应根据血糖情况适量食用。购买中医养生茶和药膳面包时，要根据自身体质来选择。如，体质偏寒者不宜过量食用薏仁软欧面包，因为薏仁性微寒，食用后可能会加重体内寒气；过敏体质者要谨慎食用五指毛桃清露，以防产生过敏反应。食用时也应适量，不能因为其有养生功效就过度食用，以免引起胃肠道不适等。

## 平台赋能

### 产学研用共酿“持久药香”

如今，“朋克养生”成为年轻人独特的生活标签——一边肆意享受生活，一边积极寻求健康补救，在放纵与自律间努力寻找平衡点。

南宁市社会科学院城市发展研究所副所长吴寿平表示，将中药融入面包、茶饮，精准契合了“朋克养生”族的需求，满足了他们既想追求健康，又不愿放弃生活乐趣的心理。同时，在快节奏生活中，这种便捷的养生食品也能满足他们在忙碌日常里随时“养生”的诉求。

从创新经营角度而言，这不仅是学校对大健康产业的积极探索，也是教育与实践的创新结合。一方面，它充分发挥了学校的专业优势，将学术知识转化为实际应用，促进了产学研用的结合，为学生提供实践平台，推动大健康产业的发展；另一方面，借助年轻人热衷的饮食方式传播中医药文化，拓宽了文化传承路径，提升了中医药文化在年轻群体中的影响力。

随着年轻人健康意识不断增强，以及对生活方式多元化需求的增长，“药食同源”“轻养生”正成为年轻人生活新潮流。正如消费者王女士所言：“吃下去的是面包，品出来的是文化。”

据《南宁晚报》

