

从茶饮、咖啡到烘焙、冰淇淋 “中药+”餐饮 养生几何

川贝枇杷膏、八仙果、决明子……这些“中药草本”做成冰淇淋你想尝尝吗?日前,上海一家新开张的冰淇淋店凭借中药草本口味走红,吸引着大批年轻人排队购买,部分热销口味甚至出现售罄情况。一时间,“万物皆可中药”引起了网友热议。那么,中药餐饮是真有养生效果,还是一种营销噱头?

►奶茶店操作台摆放着中药材。



“中药+”餐饮受年轻人青睐

记者在社交平台上看到,不少网友分享这家冰淇淋店都特意提到中药背景加持,有些人甚至称可以“一边吃冰淇淋一边养生”。不过,也有网友表示,中医应该是不鼓励吃冷的东西,这两种东西为何能结合在一起?

10月9日至10日,记者采访多位市民了解到,尽管西安并未看到“中药+冰淇淋”的组合,不过

“中药+茶饮”“中药+咖啡”“中药+烘焙”等却并不新鲜。在大唐不夜城附近的一家奶茶店,景天、艾草、龙葵等中药材便摆在操作台上,旁边的纸杯里装着对应的中药原液,店员在调配奶茶时会根据顾客订单放入一定量的中药原液。“喝起来感觉没有中药的味道。”江苏游客邓女士表示,感觉很新鲜,就想尝试一下。

做烘焙生意的李先生介绍,他的网店里有一款“中药烘焙”产品,从销售之后的评价反馈来看,年轻人买得比较多,特别是两款产品都是无糖且含有草本食材,非常适合有这类饮食需求的人群,“口感上确实比普通的烘焙食品要差一些,味道对有些人来说也未必能接受,价格也相对贵一些。总体来说尝鲜的消费者比较多。”

良好的生活习惯才是养生的关键

如今,许多年轻人喜爱的食品、饮品纷纷加入“中药+”赛道,其中一个重要原因便是年轻人越来越注重养生。《2023中国新消费趋势白皮书》显示,超过四成的“00后”选择为健康花钱,购买过功能性保健食品或保健仪器。《Z世代营养消费趋势报告》显示,年轻人已经成为养生消费主力军。其中18-35岁的年轻消费人群占到了健康养生消费人群的83.7%。同时具有保健和食物功能的“药食同源”产品成为新生代消费热门,不少医疗机构、中医药企业开始加速研发

各类中药养生饮品、食品,做“养生生意”。

有业内人士表示,中药养生饮品和食品火起来的背后折射出中国年轻人对传统文化的认同。营养食疗可以达到中医“治未病”的效果,这就给中药膳食养生带来市场空间。

不过,“中药+”里有一些产品只是“中药口味”,也有一些产品则确有添加中药成分。但也有一些网友质疑,中药可以随便吃吗?

注册营养师郑敏介绍,将中药材与食物相结合、通过烹饪加工制成具有特殊保健或治疗作用

的药膳很常见,比如很多粥里会添加山药。“中药+”其实可以看成一种新式药膳,跟单纯吃中药并不是一回事,不过最好还是在药师指导下进行,“例如一些烘焙属于高油食品,有些中药成分添加进去,会直接影响食疗效果,还有一些产品的中草药成分可能会与其他产品的中草药成分产生相互作用。另外,良好的生活习惯才是养生的关键,作息不规律的年轻人,想通过吃几顿中药膳食、喝几杯中药茶饮将身体补回来,并不现实。”

文/图 本报记者 文晨

秋季养生 这些事项要注意

本报讯(记者 陶颖)10月10日,记者从西安市气象局了解到,根据综合分析,西安于9月29日进入气象学意义上的秋季。

西安市气象局首席服务专家金丽娜介绍,当年五日滑动平均气温序列连续5天小于22℃,则以其所对应的当年气温序列(9天)中,第一个小于22℃的日期作为秋季起始日。

综合分析显示,2024年西安市区平均气温序列入秋起始日均为9月29日。不过这一入秋时间,比常年要偏晚20—25天。与近5年西安入秋时间相比,也均偏晚。这也意

味着,从今年5月7日入夏以来,西安经历了145天的“超长待机”版夏日时光。

10月,预计全市平均气温偏高,降水偏少。平均气温月内阶段性变化特征显著,与常年同期相比上旬偏低、中下旬偏高;降水与常年同期相比逐旬均偏少。预计10月平均气温13—16℃,与常年同期比较偏高0—1℃;降水量40—70毫米,与常年同期比较偏少0—2成。

秋季气候干燥,燥邪容易损伤人体津液,导致口干、鼻干、咽干、皮肤干燥等。应多喝水,多吃一些滋阴润燥的食物,如梨、银耳、百合、蜂

蜜等。同时,要避免过度劳累和熬夜,以免耗伤阴津。可以选择一些轻松平缓的运动项目,如散步、太极拳、瑜伽等,以增强体质,提高免疫力。

饮食应以清淡、易消化为主,避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,以免加重肠胃负担。可以多吃一些新鲜的蔬菜和水果,如菠菜、芹菜、苹果、葡萄等,以补充维生素和矿物质。

秋季早晚温差较大,要注意保暖,及时增减衣物,避免着凉感冒。尤其是老年人和儿童,要注意头部、颈部、腹部和脚部的保暖。

陕西首家栈道博物馆开馆

本报讯(记者 赵争耀)近日,陕西首家栈道主题博物馆在陕西省汉中市留坝县建成开馆。该馆是陕西省第一家栈道主题博物馆,第一次系统全面地展示了栈道及其历史文化,突出留坝南北交通的“主动脉”、蜀道道路的“大枢纽”,并以沙盘、展板、LED显示等多种形式展示栈道遗产,全面解读褒斜道、文川道、连云道、陈仓道的历史文化。

留坝县地处秦岭南麓腹地,前俯三秦、后蔽两川,褒斜栈道、连云栈道、陈仓古道等穿境而过,形成了诸多关隘、驿站、寺庙、店铺、集市、城镇等遗迹,尤其是国之瑰宝——“石门十三品”中所涉及的栈道遗址也多分布在留坝境内,演绎了“明修栈道、暗度陈仓”“萧何月下追韩信”“运筹帷幄之中、决胜千里之外”的历史佳话。留坝县境内栈道分布密集、栈道文化遗存丰富,素有“秦汉咽喉”“栈道之乡”的美誉。为保护和利用好这一文化瑰宝,留坝县从2016年就启动了栈道考察,考察队员踏遍青山,不仅摸清了栈道的“家底”,提出了保护、传承的路径,更提出了“天下栈道,唯留坝为要”的看法。2024年5月,留坝县正式启动建设栈道博物馆。

千年古栈道,半部交通史。栈道博物馆位于中国栈道水世界景区游客服务中心,展陈面积1650平方米,主要分为山河动脉、横空出世、文川通途、云栈为道、巧夺天工、文明辉煌6个展陈部分,以开敞式布局展厅,以核心展项形成重点空间,突出留坝南北交通的“主动脉”、蜀道道路的“大

枢纽”。“山河动脉”单元,以展板的形式陈列留坝建制以来,褒斜道、文川道、元明连云栈道和众多的支线道路演变形成的四通八达的道路交通网络;“横空出世”单元,主要陈列汉代以来褒斜道的持久历史和你在政治、军事、经济、文化作用方面的石拓图文介绍,如东汉“汉都君开通褒斜道摩崖”和“石门十三品”、西晋“太康修栈道”等重量级文物的石拓图片和文字介绍都在该展区;“文川通途”单元,主要以书影、视频、沙盘等形式解读唐代成为通驿大道的文川道,以及文川道在国家交通中的重要地位;“云栈为道”单元,以图文展板的形式,展示元明清时期连云栈道在南北政令畅通、民族融合、文化交流、旅行往来中留下的文化遗产;“巧夺天工”单元,以空间陈列和图版等形式,展示了栈道不同形制的建造方式和建设规划、变更;“文明辉煌”单元,主要陈列了行纪、诗词、碑刻等丰富的栈道文化。

栈道博物馆为栈道文化深层次研究和创造性转化提供了新的平台,也为留坝公共文化服务体系建设和文旅深度融合发展创造了新机遇。该馆将持续征集栈道历史文化古迹文物,注重展览的阐释传播效应,吸引更多观众走进博物馆。此外,留坝还将继续加强栈道文化遗产的整体性保护,以栈道为牵引,加快建设栈道文化景区,打造馆内参观、水上观栈、步行体验、驿站民宿等全方位体验业态,以新视角、新媒体、新形式激活栈道文化利用密码,不断推进文化传承发展和繁荣兴盛。

双层火车“限时回归”



25K型双层普速客车。

本报讯(记者 张毅伟)近日,西安一名网友返校时,搭乘了一列蓝白相间的双层列车,感叹“二十多年来第一次见”,这段经历迅速在网络走红,引起了不少网友关注。10月10日,记者从中国铁路西安局集团公司了解到,铁路部门将在周末或节假日客流高峰时段安排双层列车上线运行。

这列冲上热搜的双层列车是目前全国少数保留出厂原始涂装的25K型双层普速客车。刚刚过去的国庆假期,由于客流攀升,鲜少露面的25K型双层普速客车“限时回归”,担当宝鸡至重庆西的K1002次列车,吸引不少旅客前来打卡。

25K型双层普速客车间厢采用蓝白相间涂装,显眼的红色侧线点缀其中。与其他型号的双层客车相比,它的运行速度更快,转向架也采用了减震性能更强的空气弹簧,增加了平稳性和舒适度。25K型双层

普速客车由硬座、硬卧、餐车等车厢组成,部分长途车次还编挂有软卧车厢。其中硬座车厢定员为148人,比单层客车多出四分之一。

双层火车的底盘比单层列车低很多,从而提升内部空间。车厢内的楼梯是一大亮点,将车厢分为上下两层。上层车窗位置比单层列车高1米左右,视野非常开阔。

这列25K型双层普速客车于1998年6月上线运行,20多年来先后在西安至北京西、宝鸡至天津、西安至鄂尔多斯、宝鸡至神木、宝鸡至重庆西等区间运行,为不少旅客带来了美好的出行体验,留下满满的回忆。

2021年10月起,根据列车运行图调整和客流情况等,这列25K型双层普速客车不再常态化运行,只偶尔在春运或节假日等客流高峰时段“限时回归”,这让有幸买到车票的旅客惊喜不已。