

在公益培训课堂上,跟随老师习练起八段锦;中医药房推出的酸梅汤等新中式茶饮成为年轻人逛街标配;药膳厨房里,各种药食同源的糕点成了新晋“网红”——

古法养生,不断“圈粉”

本报记者 齐晓梅

“终于吃了网红药膳,药膳厨房里糕点、面点、高汤应有尽有,个人比较推荐消食健胃山楂糕,酸酸甜甜的,价格实惠,健康又养生。”在品尝过药膳后,市民刘颖说道。

进入三伏天,各类花式养生话题不断。饮食起居中回归“自然”,吃喝玩乐更注重健康……越来越多的人偏爱起“古法养生”。



市民在老师指导下习练八段锦 李兵 摄

1

习练八段锦 “中国式健身”很流行

“左脚开步,与肩同宽,屈膝下蹲,掌抱腹前,中正安舒,呼吸自然……”周日上午9时许,简单热身过后,伴随着舒缓悠扬的八段锦旋律,在位于市工人文化宫的公益培训课上,20余名学员跟随老师的示范,有韵律地舒展着身体。

“4月初,我们开设了八段锦公益课。没想到,这类传统养生的课程,大家的参与热情很高。”市工人文化宫特聘职工健康指导老师汪娟说。

据汪娟介绍,相比于五禽戏等健身功法,八段锦简单、易于掌握,不分男女、老少,任何群体都可以学。而且,它与中医养生之间关系密切,通过呼吸吐纳配合,可以很好地调理五脏六腑,起到固肾健体的作用。

一节课120分钟,课前有拍八虚等热身环节;课中,老师会对每一个招式逐一示范;课程最后,全体学员还会跟随音乐再次习练……

“4月,在妹妹的带动下,我开始参加八段锦公益课。每节课20个名额,如果不及时报名,就会被抢订一空。”学员杨晓军最初习练八段锦是希望以此改善腰腿疼的毛病。交谈中,她告诉记者:“跟随老师习练了10节课,最明显的变化就是上下楼时腿有劲了。”

据了解,当下,八段锦成了炎炎夏日里最受欢迎的运动方式。在沧州市工贸学校开设的夜校中,八段锦等课程同样受到了市民的热烈追捧。

让人没想到的是,不仅线下大家积极习练,线上相关内容的关注度也非常高。某线上平台一段《健身气功八段锦完整版》的视频播放量竟已突破4000万人次。而在另一社交平台,记者搜索发现,仅有关“八段锦”的词条就有15种,其中既有教学视频,也有关于“八段锦的作用和功效”的介绍。

2

酸梅汤、养颜茶 新中式茶饮成逛街标配

“高温天气让人食欲不振,一次偶然

经过时发现了这里的中药茶饮,尝了酸梅汤,不仅味道好,解暑效果也不错。”在位于市区南川老街的南川国医堂,市民吴欣挑选了一帖古法酸梅汤茶包,准备回家熬煮后和家人一起品尝。

近段时间,在社交平台上,由各大中医院推出的酸梅汤、乌发饮等中药茶饮产品成功“破圈”。而在沧州,这股由酸梅汤引领的健康风潮同样吸引了不少市民的关注。眼下,一边逛街,一边喝一杯养生中药茶饮成了不少年轻人的标配。

在南川国医堂内,记者注意到,店内既有熬煮好的茶饮,也有搭配好的茶包供市民选择。

据南川国医堂负责人孙铭冬介绍,这些药食同源中药养生茶饮是在今年元旦期间推出的。“最初,我们研制了养颜茶、降火三花饮、祛湿瘦身茶等五款养生茶饮。首批茶饮一经推出就受到不少年轻人的青睐,随后,我们又陆续加推了乌发饮、解酒饮等多款药食同源产品。”

以酸梅汤为例,饮品以乌梅、山楂、陈皮、桑葚、洛神花等药食同源的中草药为组方,未添加任何蔗糖,不影响血糖。

“进入三伏天后,湿热逐渐加重,我们还将推出‘霍梅汤’,配方灵感来自于张锡纯老先生的古方,是在原有酸梅汤基础上

加入芳香化湿药物进行组方,更加适合暑湿天气。”孙铭冬说。

对于越来越多的年轻人青睐新中式茶饮,孙铭冬解释称,现在流行喝新中式茶饮,一方面说明大家健康养生意识提高,另一方面,这也是国家大力普及传统中医药文化的结果。

“在饮用养生茶饮之前,应根据自己的身体情况来判断是否适合。市民如有纳差、腹泻等症状时,最好先咨询医生的意见。”孙铭冬提醒说,中药养生茶饮虽是药食同源,但本质上仍属于中药范畴,因此,在饮用前应当先经过国医堂中医师的辨证施治,以确保其适应性与安全性。

3

药膳糕配养生奶茶 成为新“食”尚

除了新中式茶饮产品,线下的药膳餐饮也吸引了不少人。

傍晚7点多,记者来到位于南川老街的博施药膳食养厨房,此时已有不少顾客在此就餐。

记者注意到,食养厨房内既有面点、糕点,也有饮品和粥类,还有蒸、炖、卤等菜品。消食健胃山楂糕、养生奶茶、药膳鸭头……一道道独具匠心的药膳,让美食与传统中医药文化巧妙结合。

中国药食同源传统源远流长,内涵丰富。近年来,国潮养生逐渐融入年青一代的生活。

“在这里,有不少是一家人前来就餐,主要客户群体年龄跨度从20岁到60岁。”市中心医院餐饮事业科科长赵文庆告诉记者,赶上节假日、双休日,药膳食养厨房一天最多要接待1000人次,很多客人都是在网络上被“种草”,专程来打卡的。

“在社交平台上关注到南川老街这家药膳厨房,今天来特意品尝了网友推荐的几款糕点,药味很浓,吃着很健康。”在此选购的刘颖说。

“医院营养科医生根据节气推出对应药膳。冬季,鸽子汤、乌鸡汤、羊肉汤等深受食客们的喜爱;入夏了,我们严选当季时令食材与适合夏季养生的中药材,推出了抹茶绿豆糕、奶香乌龙糕等五款药膳糕点,让顾客在品尝美食的同时感受中医药的魅力。”赵文庆介绍说。

招租

报业大厦:5000平方米办公用房,新华中路黄金地段,交通便利,环境优雅,适合金融、保险、培训等行业整租或分租。

联系电话: 3155637 13931737799

传媒大厦:一层门市540平方米,办公用房500平方米,距高铁站1000米,中央空调,配套完善,整体承租者优先。

联系电话: 3157958 13903175816