

一天开出2000余剂 中医药饮精准“圈粉”

“山西版”乌梅汤受欢迎

6月22日深夜11时，山西中医药大学附属医院国医堂门诊部护士长翟少华的手机仍在响个不停，名为“乌梅汤”的两个微信群组的消息不断弹出。自从医院推出针对成人和儿童的两款乌梅汤以来，国医堂的工作人员除了睡觉时间，几乎随时都在回复消息。“不仅有咱山西人买，还有来自江苏、河北、北京等地的人也打来电话让我们给邮寄过去。”翟少华说。

入夏酷暑难耐，各种饮料成了人们解渴消暑的必备品。随着人们保健养生意识的不断增强，与冰凉高糖的冷饮相比，很多人更青睐于解暑养胃的代茶饮。前不久，山西中医药大学附属医院推出的两款“山西版”乌梅汤，酸中带甜的清爽口味既解腻又消暑，吸引了不少市民前往一试，一天就能开出2000余剂。

奶茶没了性价比 乌梅汤饮来一袋

国医堂门诊部主任王丽芳说：“一方水土养一方人。为了让三晋百姓有更适合自己的体质的解暑茶饮，不必舍近求远，我们及时进行了相关资料的收集整理，结合山西地方气候特点和人群体质，选取山西道地药材，请国医大师王世民和岐黄学者李廷荃为成人和儿童分别调配了两款乌梅汤。”王丽芳介绍，“山西版”乌梅汤由乌梅、山楂、陈皮等组成，有生津止渴，祛湿除烦的功效。其中，“乌梅养胃汤”适用于成人，“乌梅开胃汤”适用于儿童。一袋3元钱，便宜好喝，很多市民慕名来医院试饮、开方。

“从端午开始，天气就明显闷热了起来，奶茶、果汁等饮品喝多了又不太舒服，就想尝试这款乌梅汤。”崔灏天不到30岁，虽年轻但比较注意饮食，他陪妈妈来医院看病时，发现大夫们正在煮乌

梅汤给大伙试喝，喝了一杯，觉得挺舒服就开了几副。“这几天这么热，乌梅汤成了我们全家老幼的解暑神水，用养生壶煮一煮，加点冰糖或蜂蜜，口感挺好的。奶奶爷爷爱喝，我家5岁的儿子也爱喝，冷饮雪糕瞬间不香了。”宝妈杨梅梅说，她还把乌梅汤带到单位，又成功吸引了一批小伙伴。

“乌梅汤特别受欢迎，说明现在无论老少都对健康越来越重视了。不是咖啡奶茶喝不起，而是中药饮品健康好喝还便宜。”翟少华说，夏天人们很容易口干舌燥，身体会感觉比较闷，乌梅汤弥漫着淡淡的乌梅清香，入口则是酸甜味带一点药味，突出一个“色香味俱全”，消暑解渴又健脾祛湿。年轻人买得起、喝得起，也是其火出圈的密码之一。



山西特色受欢迎 保健养生有市场

“这个夏天全国各地的乌梅汤都很火爆，我们推出的乌梅汤可不是简单的复制粘贴，我们在整个的制作过程中，包括组方都考虑到了南北差异，突出山西的地方特色，为保障功效，医院名医、制剂和中药专家仔细斟酌组方功效及工艺，先后多次试制、调配、品鉴，比较口感、色泽等，最终为大家呈现出色泽好、口感佳、疗效好的防暑佳品。”王丽芳说，不同于传统汤剂的一人一方，乌梅汤在古方基础上做了改良升级，口感更好，普适性更广。

“搭伴买起”“明天去能买到吗”“怎么买急急急”……气温越来越高，咨询的人络绎不绝，现在医院日均开方近2000余剂。面对越来越大的需求量，如何让老百姓的获取渠道更加便捷畅通？国医

堂工作人员想了很多办法，他们采用线下结合线上方式，同步畅通流程。在国医堂为来院患者设立了一站式服务，从开方、缴费到取药“流水线”完成，将组方设定为协定处方，在全院门诊均可开方。仅仅一部热线电话已不能满足目前的需求，他们迅速建立了微信群，设计了报名表单，报名表单可通过扫码填写，既保护了购买者隐私，又便于统计。

“再出一个补气血的饮品吧”“减肥的代茶饮有吗”“急需防脱发的膏方”……视频号和抖音号上网友留言不断。口感升级、方便实用、切合需求，成为以中药茶饮为代表的中医药产品火爆的一大原因。专业性和优惠的价格也成为很多年轻人选择这些中药茶饮的考虑因素。一

位“90后”消费者直言：“相比市面上动辄好几百元的减肥、生发产品，这些来自专业医院的中医药产品可靠性更高，价格也便宜，试错成本低，买来试试也不会有太大心理负担。”

王丽芳表示，中医药养生圈粉，离不开自身的“变通”与“顺应”。医院将总结经验，陆续推出各类中药茶饮，包括减肥、减重等组方，满足三晋百姓对中医养生的需求。在此也要提醒广大有需求的朋友，乌梅汤或其他中药茶饮具有保健养生的功效，但要避免将其视为万能药。任何药物或食疗都不应长期或过量使用，要“因人、因时、因地制宜”。合理的饮食、适量的运动和良好的生活习惯才是健康的基石。

记者 张秀丽

“带状疱疹”重在预防 治疗有方

“带状疱疹疼起来真要命，浑身难受，疼痛难忍，一直持续了半个多月。”58岁的郭先生回忆起前段时间得带状疱疹的经历，仍觉得心有余悸。太原市第八人民医院中医科副主任董丽霞6月24日提醒，带状疱疹是一种严重影响中老年人身体健康的传染病，50岁以上是高危人群。预防带状疱疹，除了接种带状疱疹疫苗外，最主要的手段还是要提高自身免疫力。

“带状疱疹，中医学称‘蛇串疮’、‘缠腰火丹’，是由水痘——带状疱疹病毒引起的，成人多见，一般先有轻度发热、疲倦无力、全身不适、食欲不振以及患部皮肤灼热感或神经痛等前驱症状，但也可以无前驱症状即发疹。”

董丽霞说，带状疱疹的病程一般约2周至3周，发病率较高，而且一旦患病，疼痛感相当明显，尤其是老年人。

带状疱疹的首发症状通常为身体一侧的疼痛性皮疹。皮疹多为红斑、丘疹、水疱，水疱通常7天至10天结痂，2周至4周内脱落愈合，最常见的症状是皮疹绕着身体一侧呈条带状出现。“皮疹发病前的症状不明显，容易被误诊。”董丽霞特别提醒，一定要高度重视，皮疹发病前，皮疹区域通常会有疼痛、瘙痒和刺痛感，这可能会在皮疹出现之前1天至5天，可在身体的任何部位产生。

如何预防带状疱疹？“因带状疱疹更偏爱抵抗力较低及经常熬夜、情绪

低落的中老年人群，所以预防带状疱疹最主要的手段还是提高自身的免疫力。”董丽霞提醒，生活中要注意休息，避免熬夜，保持心情舒畅，适度进行有氧运动，增加抵抗力；接种带状疱疹疫苗是目前预防带状疱疹最经济有效的手段，可以有效避免带状疱疹的发作，或发作时减轻病症；平时可按摩足三里、气海、关元、血海、三阴交，每个穴位按揉正三圈、反三圈，持续时间为3分钟至5分钟；注意饮食，老年人多食豆制品、鱼、蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物及新鲜的瓜果蔬菜，避免过量食用辛辣或肥甘之品，过量食用辛辣刺激性食物，容易诱发带状疱疹。

一旦患有带状疱疹，尽量不要挑

破及擦伤水疱；穿宽松衣服，避免衣物过小摩擦而导致患处增加疼痛；积极配合治疗，遵医嘱服用药物，让皮损自然结痂、脱落，切勿搔抓，避免抓伤皮肤；定期检查，观察体温的变化及抽血白细胞；做好全身的皮肤护理，保持清洁舒适的环境，定时通风消毒；对后遗神经痛的患者，正确使用止痛药或配合理疗，可以减轻疼痛；避免身心劳累，保证充足的休息。

记者 刘涛

