

中药版酸梅汤 并非人人适合

中医提醒：应考虑自身体质辨证选用

炎炎夏日，不少人把手中的“冰美式”换成了“新中式”，也带火了古法酸梅汤等中药茶饮的销售。不过，中医提醒，大家在保持中医药养生热情的同时，也要根据自身体质情况，按需购买，适度服用。

销售火爆

“酸酸甜甜，配料表挺干净，上次买的已喝完，回购一波。”在某网络直播间，主播推荐的一款中药版酸梅汤颇受欢迎，许多网友打出了好评。这款酸梅汤的配料包括甘草、乌梅、山楂、桑葚、黄冰糖、薄荷、洛神花、橘皮等。主播表示，新升级的这款酸梅汤喝起来口感更好，中药味不重。

市民朱倩很喜欢中药茶饮，她在办公室放了个煮茶壶，每天煮一袋中

药版的酸梅汤，反复加水，能喝一整天。她说：“以前一直买瓶装的酸梅汤饮料，齁甜，且配料表标注了一长串食品添加剂。现在改成了中药版酸梅汤，原料更安全，喝着放心。”

桑葚20克、玫瑰12克、乌梅30克、山楂20克、陈皮和甘草各5克……还有不少人跑到中药房现场“抓方子”，回家熬煮酸梅汤。市民秦先生表示，天气越来越热，准备点酸梅汤，给家人解解暑。

种类繁多

除了酸梅汤，菊苣栀子茶、牡丹玫瑰桑葚茶、荷叶山楂决明子茶等中药茶饮也颇受欢迎，各具功效。

市民刘霞睡眠不好，尤其到了夏天，经常要熬到2时才能睡着。

“一说起中药，首先想到的是苦，没想到中药茶饮口感不错。坚持喝一阵子，期待能改善睡眠。”经人介绍，她网购了酸枣仁茯苓百合茶，每天冲泡。

化湿清热的菊苣栀子茶，安神助眠的酸枣仁茯苓百合茶……上网搜索中药茶饮，有太多选择，让人难以取舍。大部分中药茶包的说明书上都标有用量，每天一包，一包用1升到2升水。

市民陈女士喝过不少茶饮，也摸出了一些门道，“比较流行的包括祛湿茶、安神茶、清热茶、补气茶等类别，各家配方不同，口感也不一样。”

辨证选用

年轻人关注中医药是一件好事，

但中药茶饮并非人人适合。6月23日，在玉园南社区举办的养生课堂上，山西中医药大学附属医院药学科副主任金锐表示，中医讲究“一人一方”，即使是看似温和的药茶，也需根据个人体质辨证饮用。比如酸梅汤有生津止渴的作用，比较适合出汗多、口干、胃口不好的人。但对于体质虚寒者而言，若大量饮用，反而可能加重体内寒湿。还有孕产妇等人群，也要慎用。

而其他种类的中药茶饮也是如此，本质仍属于中药范畴。大家最好先咨询有经验的中医，通过把脉、看舌苔等中医辨证后，再量身定制适合自己的中药代茶饮。另外，在日常生活中要注意规律作息、健康饮食及保持良好的情绪，良好的生活方式才是养生的重点。

记者 李涛

医院社区携手 开展公益直播

本报讯(记者 周利芳 文/摄)6月18日，康宁街社区与中铁十七局中心医院共同办公益健康直播活动，通过共享直播间普及夏季疾病防护、中医养生等实用知识，让居民足不出户即可获取专业医疗服务指导。

直播间内，医院专家团队围绕居民健康需求，带来众多丰富且实用内容。在健康科普环节，专家们结合夏季常见疾病，用通俗易懂的语言讲解疾病预防知识和应对方法；在中医夏季养生板块，专家从饮食、起居、运动等方面分享养生妙招，引导居民顺应节气规律调养身心；就医指南部分，专家详细介绍医院线上挂号流程、特色科室服务，帮助居民高效就医；针对社区养狗人士增多现状，重点科普夏季狂犬病预防要点及宠物伤人后的科学应急处置流程。

社区创新采用“云端”送健康、送服务的模式，打破时空限制，吸引了众多居民线上观看，现场互动热烈。通过直播间学会宠物抓伤处理技巧后，居民王女士感慨道：“这种干货直播要多办！”



图为直播现场。

市第八人民医院中医科 增设夜间门诊

本报讯(记者 魏薇 通讯员 李楠)夏至后，天气闷热，暑气蒸腾，不少市民开始计划贴敷“三伏贴”，通过中医外治疗法调理身体。为方便“上班族”及时完成贴敷治疗，市第八人民医院中医科日前特别开设夜间门诊，24小时为患者服务。

中医认为，一年中最为炎热的三伏年是防治各种慢性虚寒性疾病的黄金季节。今年“三伏”从7月1日开始，8月20日结束，大家可以根据自己的情况，安排贴敷时间。贴敷期间，要尽量避免剧烈运动，防止移位或脱落，并且忌生冷、油腻、海鲜辛辣等刺激性食物并忌烟酒；贴敷当天忌洗澡、吹过冷的空调。贴敷后可能会出现潮红、微热、小水泡等反应，短时间内可以不作处理，如出现皮肤瘙痒、灼热、水泡等情况，可减少贴敷时间，不要抓挠，以免感染，必要时及时咨询医生。孕妇、过敏体质、皮肤破损或者感染、发热或急性病期、3岁以下幼儿、体质极度虚弱的患者则要慎用灸法。

医生传授八段锦 居民养生热情高

本报讯(记者 郭晓华)6月18日，桃南一社区联合辖区医院在碑林公园举办八段锦教学活动，吸引社区居民积极参与。此次活动旨在推广传统养生功法，倡导科学健身理念，进一步提升居民健康素养。

活动前期，社区工作人员精心筹备、积极宣传，将报名方式及活动信息及时发布到居民群中。消息一经发出，便得到居民们的热烈响应，短时间内，报名人数就达到30多人。活动当日，社区工作人员提前抵达碑林公园，有条不紊地进行准备工作。活动过程中，医护人员通过视频与详细解说，为居民讲解学习八段锦对身体的益处。居民们专注聆听，有的居民全程录像。理论课程结束后，大家跟随老师的指导，认真学习八段锦的动作，现场氛围热烈。“这种活动既锻炼身体，又放松心情，希望社区多组织！”参与活动的居民表示。

我省建立免疫性皮肤病患者管理库

本报讯(记者 刘涛)6月26日，市卫健委发布消息，北大医院太原医院(太原市中心医院)皮肤科依托山西省医学重点学科、山西省重点实验室和山西医科大学皮肤病研究所平台，整合区域医疗资源，聚焦区域皮肤健康服务，率先启动“皮肤健康守护行动”，建设全省免疫性皮肤病诊疗与预防管理中心，为省内群众皮肤健康保驾护航。

免疫性皮肤病是一组由遗传和免疫因素共同参与的慢性复发性炎症性皮肤病，因发病机制复杂、缺乏根治手段，已成为近年影响我国居民皮肤健康的重要问题。我省受干燥气

候、遗传易感性等因素影响，银屑病等疾病患病率显著高于全国平均水平，而且省内医疗存在科研及临床研究基础薄弱、管理体系缺失、基层能力不足等突出问题，患者复发率高、就医负担重。

为响应国家政策和解决山西省皮肤健康问题，北大医院太原医院(太原市中心医院)皮肤科全力推进“全省免疫性皮肤病诊疗与预防管理中心建设”项目，进行“精准诊疗、基层赋能、全程管理、科研创新”，通过建立全省免疫性皮肤病患者管理库，开展疾病筛查、诊疗、预防和健康管理，提高患者生活质量，降

低疾病复发率。

今后我市将夯实智能管理与AI建设，依托“皮肤疾病诊疗与预防数据智能质控系统”，构建皮肤病诊疗全周期动态质控体系，通过长期跟踪分析诊疗数据，精准识别县市级医院诊疗差异，靶向推动诊疗标准与流程的同质化建设，让优质医疗规范在区域内下沉。同时，加强成果转化，打通“实验室——临床”双向转化链路，让实验室里的前沿技术，以最短路径转化为临床可及的诊疗工具，让更多患者在家门口享受精准医疗红利，真正实现“科研为民”的价值闭环。