

这届年轻人吃火锅先“把脉”？



近日,广州一款中医定制小火锅走红全网,凭借香港电视台TVB综艺《试真D》五星测评,预约排期长达一个月,成为年轻人追捧的新式养生打卡地。

先把脉,后开锅!究竟是贴合中医理念的科学食补,还是蹭养生风口的流量营销? ■据《现代快报》

探店直击 辨证体质再用餐

区别于市面上统一配方的火锅,这款医保定点中医馆推出的特色小火锅,最大亮点在于辨证体质再用餐。

食客到店后无需直接点餐,主要环节便是一对一中医脉诊。中医师结合食客脉象、日常作息、现场身体状况,针对性判断体质,手写专属药膳处方,再由工作人员按照处方调配专属锅底药材。

“你属于湿热体质,肠胃有积食情况,锅底会搭配消食健脾、清热祛湿的中药材。”诊室内,中医师现场为记者把脉后分析道。

食材搭配上,门店主打清淡养生路线,配菜选用石斛苗、松茸等药食同源生鲜,搭配低脂素丸子和常见粗粮,整体口味清润适口,从源头规避传统火锅吃完上火、肠胃负担过重的问题。

食客百态 总体口感还不错

动辄一个月的预约热度背后,折射出当代年轻人愈发旺盛的养生需求。面对同款养生火锅,不同食客也有着截然不同的体验与看法。

“88元包含一顿养生小火锅,外加一次专业中医面诊,医生还会针对性给出作息和饮食调理建议。比起单独看中医、吃养生餐,很划算了。”上班族曹女士看重套餐性价比,直言贴合都市人群需求。

约上闺蜜,从香港专程赶来广州打卡的叶女士,今年已年过半百,

平日里本身就有定期看中医调理身体的习惯。她十分认可这款把脉定制火锅的养生逻辑:“食材很新鲜,吃起来身体没有负担,体验感很好。而且刚刚这边中医师把脉指出的体质问题,和我在香港长期就诊的中医诊断结果也是一致的。”

也有食客保持清醒理性。市民黄女士坦言:“单次食用养生火锅,估计很难起到明显的调理作用,我只是过来体验一下网红火锅,搭配这些调料,总体口感还不错。”

专家释疑 火锅养生有处方

把脉配火锅究竟有无科学依据?

针对这个问题,大家心中不由产生疑问。为此,记者专访浙江省中医院主任医师汤军,给出权威解答。

汤军主任表示,这款先把脉、后开锅的中医小火锅,契合中医辨证施治、药食同源的心理理论,是靠谱的。

与此同时,汤军结合大众日常吃火锅的饮食习惯,跳出网红药膳锅本身,给出一份通用、可落地的火锅养生处方:

- 1、适度食用火锅;
- 2、优选清汤锅底;

3、火锅持续沸腾时长不超过40分钟;

4、坚决弃汤不喝;

5、搭配温热茶饮,远离冰镇饮料。

不可否认,把脉吃火锅是中医文化一次亮眼的“破圈”尝试。它精准接住了当代年轻人的轻养生需求,让传统养生文化走出诊室、贴近大众,本身具备积极意义。

但再好的药膳也抵不过一日三餐好好吃饭,真正的健康,从来不在网红菜单里,而在我们自己养成的好习惯里,这才是我们最该打卡的“养生处方”。

缓解失眠、抗衰老……

吃桑葚好处多多

桑葚不仅是一种水果,更是一味“良药”。黑紫色、红色、白色的桑葚,功效各有侧重,吃对了润肝肾、缓疲劳。

■据央视网

经常吃桑葚,好处多多

桑葚味甘、酸,归心、肝、肾经,核心功效为滋阴补血、生津润燥。

食用桑葚,犹如为身体“充值”阴血,能从源头上濡养双目,缓解干涩疲劳。因而桑葚主要用于肝肾阴虚导致的眩晕耳鸣、心悸失眠、须发早白、津伤口渴、内热消渴、肠燥便秘等。经常吃桑葚,好处多多。

缓解失眠

桑葚归心经,性味偏寒,因此较适用于因心火旺盛和肝肾阴虚而导致的失眠。这些人通常感觉心烦、手脚心发热,晚上入睡困难并容易出汗(若入睡不困难,但易醒来、睡眠不深,则不适合用桑葚进行改善)。

抗衰老

桑葚中含有多糖,有助于提高免疫力,可以帮助降低血脂,相对来说有助于延缓身体衰老。桑葚中含有芦丁、白藜芦醇等多酚类成分,具有一定抗氧化功效,也可以降低心血管疾病的发生风险。

桑葚不是从某一个方面来抗衰老,而是通过提高免疫力,提高胃肠道菌群质量,改善糖脂代谢水平以及抗氧化等,达到抗衰老效果。

改善贫血

桑葚具有滋阴补血的功效,适合阴虚和贫血的人群食用。临床多使用干桑葚,常用剂量为9-15克。

三色桑葚功效各有侧重

桑葚主要分黑紫色、红色、白色三类,药性与功效各有侧重,可根据自身需求挑选。

黑紫色桑葚:滋阴补血、补益肝肾花青素含量高,抗氧化能力强。

适宜人群:肝肾阴虚者(症状为眼睛干涩、视物昏花、头晕耳鸣、须发早白)。

白色桑葚:养胃生津

维生素E含量优于黑紫色桑葚,含糖量较高,寒性在三类桑葚中最弱,性质相对平和。

适宜人群:老人、儿童及脾胃虚寒者,可将其作为日常水果食用。

红色桑葚:生津止渴

凉性介于黑紫色、白色桑葚之间,以酸味见长。

适宜人群:口干舌燥、津液不足者。

两款家常养生吃法

桑葚果酱

葚果酱能补益肝肾、润燥护眼。

做法:

清洗:桑葚洗净,沥干水分。

熬制:桑葚入锅,加少量水。若桑葚甜度不足,可加冰糖或白糖。

碾碎:小火慢熬约20分钟,待桑葚变软,用勺背碾碎。

收汁:继续熬制10分钟,至果酱呈黏稠拉丝状,锅中气泡变得细密均匀时关火。

食用时,可取一勺用开水化服,每日一次。

清肝明目桑葚饮

葚饮可以清肝明目、生津止渴。

做法:

泡茶:桑叶泡水待用。

榨汁:将洗净的桑葚放入榨汁机,倒入桑叶水,搅打均匀。

调味:可加入小青柠数滴增香,然后取一点薄荷叶点缀。

食用禁忌与注意事项

脾胃虚寒者慎食:桑葚性凉,大便溏薄、脾胃虚寒者不宜多食,以免加重腹泻。

糖尿病患者注意:桑葚含糖量较高,糖尿病患者应在医生指导下适量食用。

不可代替药物:桑葚为食疗之品,如果出现严重的干眼症、视力下降,应及时就医,不可单纯依赖食疗。

此外还要注意,新鲜桑葚应当清洗干净后食用,避免农药残留;未成熟的桑葚鞣酸含量高,易刺激肠胃,不建议食用。

专家提醒,桑葚既能直接食用,也可加工为果酱、饮品,兼顾美味与养生。对于长期熬夜、用眼过度的人群而言,适量食用可悄然调补阴血,守护肝肾与双目健康。