

从三甲医院到社区医院再到中药房

火爆夏天的乌梅饮在家门口就能买到

曾24小时卖出115万帖的中医院乌梅饮现在走进了沪上海各家医院。记者注意到,从今年6月开始,上海仁济医院、嘉兴中医院等多家医院,以及不少社区卫生服务中心、中药房都推出了自己的乌梅饮。除了各种配方的乌梅饮,这个夏天还有更多消暑妙方可供市民选择。

医院、药房纷纷推出乌梅饮

“上海的梅雨天来临,我想清脂、除湿气。”不久前,市民孙女士根据浙江中医院的配方去静安区中医医院配了14剂乌梅饮,已经连着喝了好几天。

“我觉得口感很清爽,里面有甘草,喝完有回甘。喝完以后能感觉清肠的功效很好。”孙女士这样形容乌梅饮的味道和功效。

曾24小时卖出115万帖,把系统刷到瘫痪,这个夏天,浙江省中医院的乌梅汤又火爆短视频平台。网友“阿维因”刷到相关视频后,突然发现家附近的嘉定中医医院也有类似的配方,“我同事抢到了浙江省中医院的乌梅汤,我也喝了几帖,感觉还不错。突然发现嘉定中医院也出了乌梅饮方,就直接去医院配了。”

记者注意到,今年6月,上海仁济医院、嘉兴中医院等多家医院,以及不少社区卫生服务中心、中药房都推出了自己的乌梅饮。

6月11日,嘉定区中医医院开放“乌梅饮方”配取。据嘉定区中医医院官方公众号介绍,该配方在乌梅饮基础上添加陈皮、玫瑰花和薄荷,口感酸甜且带花果香,闻之还透着淡淡的清凉薄荷味,没有中药传统刻板的苦涩口感。在嘉定区中医医院挂“治未病科二”(免挂号费),开具处方后即可付费取药。

6月15日,上海仁济医院就医服务号发布推文,称仁济医院互联网医院中医养生茶饮门诊已推出代茶饮。其中的乌梅饮具有清热解暑、生津解渴的功效,适合多汗、胃口差、易上火、便秘等人群,一经推出非常抢手。6月26日,记者在仁济医院互联网医院已经购买不到这几款代茶饮。

市民还可以在上海市第七人民医院、嘉定区南翔医院、宝山区仁和医院、青浦区中医医院等沪上众多医院挂治未病科(免挂号费),请医生开具处方后付费购买乌梅饮,价格大多在每帖3-5元。另外,如江桥镇社区卫生服务中心、华亭镇社区卫生服务中心等不少社区卫生服务中心也可以开具乌梅饮处方。

除了医院,中药房里也有不少乌梅饮可供挑选。6月26日,记者在连锁中药房雷允上(上南二村昌里路167弄店)咨询是否有乌梅饮售卖,工作人员随即向记者提供了一个配方,根据药材价格售卖。而不远处的童涵春堂则有包装好的酸梅汤可供销售,3包共15帖,售价为59元。

乌梅饮配方玩出新花样

乌梅饮的配方虽大同小异,但也玩出了不少花样。

其中乌梅、甘草两样药材为乌梅饮提供最基础的风味,浙江省中医院今年在此基础上增加荷叶和丹参等药材,推出“乌梅荷叶饮”再次风靡全网,引得不少效仿。

山楂、陈皮也是不少乌梅饮的原材料。上海市第七人民医院治未病科研制的乌梅养阴茶则有麦冬、山楂、陈皮等药材,像童涵春堂的酸梅汤代茶饮以及宝山区仁和医院的配方中也都含有山楂、陈皮。



也有一些乌梅饮的配方中加入了花作为材料。比如,嘉定区中医医院的“乌梅饮方”则在其中加入了玫瑰花和薄荷。雷允上的工作人员向记者推荐的配方里除了有玫瑰花,还有桂花。

乌梅饮的味道和市售的瓶装乌梅汤有什么区别呢?

记者在童涵春堂购买了一包酸梅汤代茶饮。根据配料表,里面有乌梅、山楂、黄冰糖、陈皮、甘草。拆开包装,使用沸水煮5分钟左右后放凉,记者尝了尝,和瓶装乌梅汤相比,乌梅饮的风味更加复杂,甜味较淡,酸味则更突出。

还有哪些消暑妙方?

“上海梅雨季闷热潮湿,为了除湿就买了一些,闻起来带一点藿香的味道,喝起来还不错。”市民丁女士对记者说。

最近,岳阳医院推出了消暑方、轻盈方两款消暑茶饮方。其中,轻盈方的配料与乌梅饮大体相同,而丁女士选择的消暑方则由藿香、薄荷、毛根、石斛、金银花、陈皮组成,适合夏季消暑饮用。

“选择岳阳医院的消暑方,一方面是可以在线下单,非常方便,另外也是相信三甲医院的配方和药品质量。”丁女士说。

6月25日,记者通过小程序上海岳阳医院-节令养生通道-岳阳消暑方,购买了14帖岳阳消暑方(精致),共花费104.37元。次日中午,记者收到了岳阳消暑方。

根据服用方法,记者用沸水冲泡数分钟后饮用,刚入口就感受到一股浓郁的藿香的味道,微微苦,下口有种清凉的感觉。

记者注意到,除了沪上各医院乌梅饮和岳阳医院的消暑方,还有不少其他消暑妙方可供市民选择。

上海市第七人民医院就在官方公众号中公布了茯苓降脂方、消脂降酸方两种适合夏季饮用的养生茶,分别可以健脾利湿,降脂化痰和益气化湿,通络止痛。

宝山区仁和医院则还有祛湿减脂茶,由生山楂、茯苓、干荷叶、决明子等药材组成,可以健脾理气,化痰降脂,适合喜荤腥油腻、湿浊重、皮肤油腻、三高、脂肪肝、肥胖人群。

在童涵春堂,五指毛桃薏米水、小吊梨汤和酸梅汤一同销售。据药房工作人员介绍,五指毛桃薏米水能够健脾化湿、清热解毒,小吊梨汤则可以润咽养肺,都适合在夏季饮用。

适度饮用,不能贪杯

“胃酸的人不适合喝这个。”在童涵春堂购买酸梅汤代茶饮时,工作人员告诉记者,酸梅汤虽然受众广泛,但也不适合所有人。

根据青浦区中医院公众号科普,乌梅饮有一定的通便功效,脾胃虚寒者可能会引起轻度腹泻;乌梅饮有一定酸味,胃溃疡患者要慎用;乌梅饮需加入一些冰糖调味,糖尿病患者及合并高血压、心脏病、肝病、肾病等慢性病严重者在医师或药师指导下用药;另外,老人、幼儿、孕产妇和哺乳期妇女等也应在医师或药师指导下服用。

岳阳医院的消暑方也同样不适合脾胃虚寒的市民。

“此方主要针对夏季暑湿、胃口不好的。方中藿香化湿解暑止呕,薄荷清利头目,石斛金银花清热益胃生津,茅根引热下行,陈皮调畅中焦气机。”在看到消暑方配方后,某三甲医院主治中医师吴医师告诉记者,该方中寒凉药偏多,所以适合夏季消暑使用,不适合脾胃虚寒者。

就乌梅饮而言,吴医师表示,乌梅生津止渴,薄荷清利头目,并且入口有清凉的感觉,陈皮理气改善胃口。但这个方子同样不适合长期饮用。“这里面寒凉的药物较多,喝久容易出现胃痛、便溏等问题。”

文/见习记者 崔逸星
图/受访者提供

梅雨季节
如何管理情绪

梅雨季节常伴随着持续的阴雨天气,暴雨连绵、天气湿热、空气潮湿等,这些气候特点让人们身体很容易出现疲劳感、关节疼痛和肌肉酸痛、血压不稳定、头痛等不适症状,尤其当空气湿度大于70%时,以上症状更容易产生。这些身体上的不适往往也对人们的心理造成很大影响,极易出现心情低落、烦躁不安、发怒等。据统计,梅雨季节是心理疾病的高发时期,焦虑、抑郁等常常伴随。

情绪的分类很多,但一般归纳以下几种基本形式:

■快乐:指一个人盼望和追求的目的达到后产生的情绪体验。

■愤怒:指所追求的目的受到阻碍、愿望无法达成时产生的情绪体验。

■悲哀:指失去心爱的事物或理想、愿望破灭时产生的情绪体验。

■恐惧:指企图摆脱和逃避某种危险情境而又无能为力时产生的情绪体验。

另外还有一些更细腻微妙的情绪,如嫉妒、惭愧、羞耻、自豪等。

如何做自我情绪管理的第一责任人?使正常的生活与工作不受影响。

■学会体察情绪
常常提醒自己注意:“我现在的情绪是什么?”要会识别并理解自己当前的情绪状态。例如,当你因为某件事情感到生气或沮丧时,尝试停下来问问自己:“我为什么会有这种感觉?”

■适当表达情绪
学会沟通,沟通是情绪管理的重要一环。在表达情绪时,避免过于激烈或过于消极,尝试使用“我”语句来表达自己的感受,如“我感到很失望,因为……”这样的表达方式可以减少对他人的指责,更容易被接受。

■以适宜的方式缓解情绪
缓解情绪的方法因人而异,通常包括运动、旅游、购物、冥想、写日记、绘画、听音乐等。例如,当你感到紧张或焦虑时,尝试深呼吸或散步来缓解情绪,避免使用不良的缓解方式,如酗酒、暴饮暴食等,这些方式可能会加剧情绪问题。

■培养情绪智商
情绪智商指理解、表达、管理和运用情绪的能力。通过学习情绪智商的相关知识和技能,可以更好地识别和管理自己的情绪,以及理解和响应他人的情绪。

■保持规律作息
有助于维持身体的正常代谢和心理健康,确保每天有足够的睡眠时间,并尽量保持固定的起床和睡觉时间。避免熬夜和过度疲劳,这些都会对情绪产生负面影响。

■饮食调节
有些食物和营养素对情绪有积极的影响,例如,富含Omega-3脂肪酸的食物(如鱼类、坚果和种子)有助于改善情绪状态,同时,保持均衡的饮食和适当的营养摄入也是维持情绪稳定的重要因素。

■心理治疗
如果情绪问题严重影响到日常生活和工作,可能需要寻求专业的心理治疗帮助,心理治疗师可以帮助我们识别和处理情绪问题,并提供有效的情绪管理技巧和方法。

文/王世英(海军军医大学第二附属医院)
林栋昕(海军军医大学特色医学中心)