

# “中药版”酸梅汤成爆款饮品，哪些人不能喝

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 通讯员 何穰

酱香拿铁的余温还未褪去，“中药特调”酸梅汤的热度又开始霸榜。

最近，浙江省中医院内的服务器一度被订购酸梅汤的人“挤爆”，出现了供不应求的情况。在线上，很多博主纷纷晒出自己前往中医院或中药房购买中药版酸梅汤的经历，并引来众多网友围观效仿：“1元钱的酸梅汤我也买到了”“20元钱抓了可以喝一周的酸梅汤”“8元钱抓了一服酸梅汤的方子”……

在这个初秋，“秋天的第一杯奶茶”仿佛让位给了“秋天的第一碗酸梅汤”。

那么，看起来比奶茶更健康的酸梅汤，是不是人人皆宜呢？



科普

## 定期随访早产儿要做什么

文 / 彭春欢 (湖南省儿童医院新生儿三科)

早产儿是指出生时胎龄小于37周的新生儿，其中出生体重小于1500g为极低出生体重儿，小于1000g为超低出生体重儿。除了合理喂养、防止呛咳、保证营养热量外，早产儿出院后要采取适当的保暖措施，防止宝宝体温出现较大幅度的波动；要注意居住环境，注意奶头、奶具的清洁，预防感染；要定期进行眼底筛查，对是否会出现早产儿视网膜病变进行监测。早产儿的随访内容包括：体格发育监测，早产儿纠正胎龄40周开始每月测量身高、体重、头围等情况，进行营养状况评估；神经运动发育监测，分别在出生3、7、14、28天做新生儿神经行为测定，了解发育、康复情况等，以便早期干预，减轻脑损伤；功能或形态学检查，有针对性地进行如头颅磁共振、脑电图、脑干诱发电位、肺功能或心功能检查等。

## 婴儿厌食原因有哪些

文 / 姜姗 (湖南省儿童医院麻醉手术科)

1. 喂养不当。很多家长刚当父母时，过于积极给婴儿喂养，喂养的量和频次都过多，对婴儿的身体发育会有所影响，因为胃容量有限，需要一定的排空时间。不同年龄段胃容量、胃排空的间隙都有所差异。如果过于频繁喂奶，或者是过于频繁增加食量，会造成婴儿的胃肠功能紊乱，出现厌食的情况。如果喂养不当，需要及时调整喂养方式，科学有序地喂养。2. 消化道疾病。患有急性或慢性胃肠道疾病，比如胃肠道炎症等，婴儿会出现厌食、呕吐、恶心、腹泻、腹胀、便秘等情况。这时，应及时治疗消化道疾病。3. 其他器官的疾病。比如患有全身性的感染性疾病，在发热时，婴儿会出现厌食，缺乏锌等微量元素时，婴儿会表现出明显的厌食。此外，部分内分泌疾病也会导致婴儿出现厌食。

## 宝宝过敏如何处理

文 / 刘雨晴 (湖南省儿童医院放射科)

如今，宝宝出现过敏的情况越来越多，表现为全身各个系统，像宝宝的皮肤最早出现的湿疹、过敏性的荨麻疹，都跟过敏有关。还有些宝宝可能表现为过敏性胃肠炎等消化不良症状，特别是喝牛奶的宝宝容易出现过敏性胃肠炎，反复地腹泻。此外，宝宝过敏还可以引起呼吸道不良症状，像过敏性鼻炎、过敏性咳嗽、过敏性哮喘等。对于不同过敏引发的疾病，处理的原则会有所区别，但最重要的原则是发现过敏原，进行回避，同时适当地进行抗过敏治疗。当然，针对不同原因引发的不同器官的过敏，处理方法也会有比较大的区别。涉及消化道的过敏，如果是奶粉过敏，可以适当地回避奶粉；如果是涉及皮肤的过敏，除了回避过敏原，可以适当使用外用的抗过敏药物，缓解宝宝的皮肤炎症状态。

## 宝宝头上出汗是怎么回事

文 / 彭丹 (湖南省儿童医院重症医学一科)

一是生理性因素。1. 新陈代谢旺盛。一般来说，白天宝宝运动量过多，新陈代谢速度较快，就会导致出汗比较多。适当减少运动，特别是在气候炎热时少活动，可在一定程度上缓解出汗症状。2. 捂热。给患儿穿过多的衣服、盖过厚的被子，均可导致出汗症状。建议家长给患儿穿宽松舒适的棉质衣物，尽量避免上述行为。二是病理性因素。1. 营养不良。身体虚弱的孩子也会出现头上出汗的症状，特别是近段时间反复生病的患儿，应适当让宝宝多休息，在医生指导下口服健宝灵、复可托以增加抵抗力，平时应多吃蛋白质和维生素丰富的食物，例如豆制品、水果等。2. 佝偻病。维生素或者微量元素缺乏导致佝偻病时，患儿会出现头部出汗比较多的症状，需要常规补充维生素D，同时配合服用钙剂进行治疗。

## 女性更爱酸梅汤

中药版酸梅汤爆火的源头，归结于众多网友晒出自己在浙江省中医院仅花费1.34元就配得一帖酸梅汤的经历。不少网友感叹，中药版酸梅汤便宜又健康，于是纷纷前往中医院或中药店“下单”，让酸梅汤变成了这个初秋的网红饮品，成为了年轻人心中的“中药特调”“中药版奶茶”，“中医馆买酸梅汤”“女生去中医馆买酸梅汤被医师教育”等多个词条接连登上热搜榜。

“九块九买到了六包酸梅汤，而且巨好喝！”近日，长沙姑娘小嘉也想试试爆火的酸梅汤，就在岳麓区某中药店买了六包。她本来担心酸梅汤会有一股中药味，令她惊喜的是，其味道酸酸甜甜，还比较符合她的口味，“价格也很便宜，我会推荐朋友去试试”。

根据浙江省中医院的数据显示，此次抢购酸梅汤的用户以年轻女性为主，女性用户占比达到了82.75%，其中17-30岁的占71.25%，30-40岁的占28.52%，40-60岁的占5.35%。这些数据同时显示，购买酸梅汤的群体与购买奶茶的群体相似，都具有年轻化特性。

今日女报 / 凤网记者浏览了众多有关酸梅汤的帖子后发现，分享者大多为年轻女性，她们选择酸梅汤的关键词是健康、养生、物美价廉。

## 熬酸梅汤有讲究

“我们医院最近确实有市民来配酸梅汤，但量不是很大。”9月12日，湖南中医药大学第二附属医院药剂科副主任陈卫红告诉今日女报 / 凤网记

者，她也询问了其他几家中医院，暂时都没有出现大量的酸梅汤订单。

陈卫红介绍，被网友热捧的酸梅汤也叫乌梅汤，主要由乌梅、山楂、陈皮、桑葚、甘草、玫瑰花、薄荷等组方而成，每一味中药材都有其特定功效。

“乌梅清热解暑、生津止渴，山楂开胃消食、活血化瘀，甘草可以化痰止咳。”陈卫红表示，不同地区的中药材使用习惯不一样，不同的医师、药房会根据不同情况适量加减，“我看浙江有些地方会在酸梅汤里加入桂花，口感会香一些，但桂花不是常用中药，一般的中药房也没有桂花，所以湖南这边会用玫瑰花和薄荷替代”。她解释说，现在年轻人的工作压力都比较大，玫瑰花和薄荷都有疏肝解郁的作用，薄荷清凉的口感也不错，桑葚也有滋阴养血的功效。

和我们平常在饭店、便利店购买的酸梅汤相比，中药房的酸梅汤有什么不同呢？陈卫红告诉记者，在中药店购买酸梅汤自行熬制，首先是药材质量有保障。“比如说乌梅，我们验收的时候一般要求个大肉厚，味道较酸，而有些商家可能会拿桃子、李子或者杏子的果肉来代替乌梅，还有人会用观赏月季来代替玫瑰花，这样也是品质不好的。”其次是没有额外的添加剂，大家根据自己的口味适量加入冰糖即可。最后是价格低廉，“顶配”的酸梅汤方子在湖南中医药大学第二附属医院，“也只需要三块多钱”。

熬制酸梅汤也有讲究。陈卫红强调，一定不能用铁锅熬，要用砂锅或者陶瓷罐子熬，年轻人爱买的养生壶

也是个不错的选择。熬制前，要把药材先用流水清洗，之后用冷水浸泡，等药材泡胀后，有效成分就更容易煎出，这样酸梅汤的颜色会更浓，味道也会更好。大火烧开后，再转小火熬制20至30分钟，而薄荷、桂花、冰糖都要后放，不然会影响口感。

## 喝酸梅汤有这些禁忌

酸梅汤也并非适合所有人。“酸梅汤比较酸涩，包括儿童这样脾胃功能比较弱的、经常腹泻的人群不能常喝。”陈卫红表示，酸梅汤还有收敛的作用，感冒发热、咳嗽多痰的病人，患有麻疹、水痘、手足口病的人也不能喝。酸梅汤中的山楂有收缩子宫的作用，所以孕妇也不能喝。

很多年轻人喜欢喝酸梅汤时加入冰块，陈卫红说：“中药版酸梅汤其实相当于一个汤剂，中医对汤剂的饮服是非常讲究的，一般情况下是温服，为了口感加入少量冰块也可以，但长期喝的话还是建议温服。”

酸梅汤能不能作为饮品日常饮用呢？“虽然这个方子的中药都是药食两用的，但毕竟还是中药，味道也挺酸，天天饮用没有必要。天气热和食欲不振的时候可以多喝。”陈卫红建议。

最近几年，年轻人对中药、养生的关注度越来越高，但中药茶饮也最好不要自行配方。“现在很多医院都有治未病中心，有需要的话，大家可以去医院看看，确定自己是什么样的体质，看看在某个季节或者某个时间段适合什么样的茶饮，进行‘个性化’养生。”陈卫红提醒市民，不要盲目跟风，也不要自配药方，最好咨询医生或药师。

Tips>>

## 除了酸梅汤，还可以试试这五类中药茶饮

1. 养颜祛斑茶  
功效：益气养血，美颜消斑。  
处方：黄芪、红花、桃仁等。  
适宜人群：黄褐斑、痘印、局部陈旧性瘢痕等属气血亏虚者。

2. 健脾化湿茶  
功效：健脾益气，利水渗湿。  
处方：红豆、薏米、芡实等。  
适宜人群：脾胃虚弱、痰湿重等人群，症见：腹胀、乏力、食欲不振、舌苔白厚等。

3. 安神助眠茶  
功效：调摄阴阳，安神助眠。  
处方：茯神、酸枣仁、五味子等。  
(这三味药需要煎煮)  
适宜人群：入睡困难、夜梦繁多、心神不定、烦躁不安等失眠患者。

4. 清肝明目茶  
功效：清热祛风，养肝明目。  
处方：枸杞子、决明子、菊花等。  
适宜人群：轻中度白内障、夜盲症、轻中度糖尿病视网膜病变及长期使用

电子产品及电脑工作者等，症见：迎风流泪、视物不清，眼睛干涩痒等。

5. 消脂降压茶  
功效：健脾消脂，清神降压。  
处方：山楂、荷叶、红枣等。  
适宜人群：对高血脂症、脂肪肝、高血压、肥胖病人有良效。但山楂能促进胃液分泌，胃酸过多、消化性溃疡和龋齿者，及服用滋补药品期间忌服用。