

新中式茶饮成今夏新晋“顶流”

医生提醒：市民应参考个人体质选择饮用

□记者 刘菀

本报讯 近段时间，在社交平台上，由各大中医医院推出的乌梅汤、养发饮、减脂茶等中药茶饮产品崭露头角，成为与网红奶茶、咖啡等饮品并列的新晋流量热点。市区不少饮品店也推出了各式各样的新中式茶饮，受到市民欢迎。

“爽爽酸梅汤”“宫廷牡丹饮”“瘦瘦掉秤水”“元气参参茶”……7月2日下午6点半，在市区开源路与和平路步行街交叉口附近，几名年轻女孩正在一家新中式茶饮吧台挑选饮品。与其他饮品店不同的是，这家茶饮将每一款饮品的配方在吧台上展示出来，一个个木制的小格子里装着淮山药、茯苓、红枣、黄芪等中药，看起来很养生。

“原本以为用中药制作的茶饮会有些苦，没想到还挺好喝。”市民小杨

告诉记者，进入夏季后，气温越来越高，她几乎每天下班都会到这里选购一杯新中式茶饮。“这个茶饮味道很清淡，还能美容养颜，比喝奶茶健康多了！”一旁的女孩小李说，她以前很喜欢喝奶茶，自从同事推荐她尝试新中式茶饮后，她爱上了这种好喝又养生的饮料。

市民张女士在市区中兴路南段一写字楼上班，她在网上订购了多种来自浙江省中医院推出的乌梅荷叶饮，已经喝了半个月。“味道不错，我觉得挺有效的。”张女士介绍说，由于工作原因，她的饮食很不规律，还经常熬夜，进入夏季后，她常感觉白天没精神、食欲不振。“喝了两天，感觉这种中药茶饮不仅味道好，而且解暑效果也很好。”张女士逐渐用乌梅荷叶饮替代了日常的咖啡、奶茶，还特意带了一些在办公室里冲泡，邀请同事一起品尝。记

者采访中了解到，现在不少年轻群体纷纷将手中的冰美式替换为壶中的新中式茶饮，展现出对中药茶饮的浓厚兴趣与高度认可。

“中药里确实有不少药材是‘药食同源’的，选用一些性质相对平和的中药制作成茶饮，在专业上是可行的。”市中医医院大夫安胜利表示，中药茶饮包等中药产品的核心目标在于针对体质改善这一关键环节进行精准施治。“现在很多人在工作与生活的双重压力之下作息不规律，容易出现体质偏颇的状况，但多数情况下，这种体质偏颇尚未达到需要就医治疗的程度。”他说，这种情况下，通过中药茶饮包等便捷方式可以有效改善体质，既方便实用，又能有效预防疾病发生，从而凸显出治未病的意义。

不过，并非每个人都适合喝中药茶饮。安胜利提醒市民，中药茶饮本质上

仍属于中药范畴，中医讲究“量体裁衣”，因此，在饮用之前应当经过中医的辨证施治，以确保其适宜性与安全性。以酸梅汤为例，胃火旺盛或湿气较重的患者应避免饮用。此外，对于胃溃疡、十二指肠溃疡患者而言，过量摄入此类酸性物质会刺激胃酸分泌，加剧病情。同时，糖尿病患者及孕产妇亦不宜过量饮用酸梅汤。市民在饮用此类茶饮时，应充分考虑个人体质与健康状况，确保安全饮用。

“建议大家本着一个养生休闲的心态来看待这些茶饮的作用，茶饮一般不能代替药物，更不能代替正规的中医治疗。”安胜利说，养生的重点离不开良好的生活习惯，不能一味依赖中药茶饮。若身体持续出现不适症状，建议及时调整作息习惯、饮食习惯以及情绪状态，并务必及时前往正规医院就诊，以确保得到科学、有效的治疗。



守护“脚下安全”

7月3日上午，新华区西市场街道三七街社区三环佳苑北院小区内，工作人员在拆除地锁。

据了解，近年来，随着私家车增多，不少居民在三环佳苑小区公共区域安装地锁抢占车位，影响了公共安全，居民反应强烈。为解决这一问题，社区携手小区管理方拆除地锁，合理规划小区公共区域，加强车辆停放管理，守护居民“脚下安全”。 本报记者 李霞 摄

市老年体协暑期公益课开讲啦

□记者 王辉

本报讯 7月2日上午，《新编手机摄影》课程在卫东区东安路街道东苑社区老年大学开讲，吸引80多名老年学员参加。据了解，为满足老年人的文体娱乐需求，市老年体协与我市部分社区合作开办为期两个月的手机摄影、打花棍和抖空竹暑期公益课培训班，卫东区东安路街道东苑社区的《新编手机摄影》课是公益课培训班的第一课。

当天上午8时30分，80多名老年人来到卫东区东安路街道东苑社区老年大学，市老年体协副秘书长、有40多年摄影经验的王仲平担纲主讲，向学员们传授摄影基础知识，运用课堂互动、引领操作等授课方法，带动大家学习。

学员张经保说：“课程很适合老年人，我们不仅学到了手机拍摄技能，交到了有共同爱好的朋友，还收获了快乐！”

据了解，7月2日至8月底，《新编手机摄影》课程共在三个社区授课，每周二上午在卫东区东安路街道东苑社区二楼老年大学上课；每周四上午在新华区矿工路街道幸福街社区上课；每周五上午在卫东区优越路街道华西社区上课。喜欢手机摄影的市民可就近选择地点学习交流。

此外，7月、8月，喜欢打花棍的市民每天（天气异常除外）上午8时30分可到市城乡一体化示范区市民广场参加学习交流；喜欢抖空竹的市民可每天下午3点到市区鹰城广场进行学习交流。

投身公益助残事业

“背上兄弟”发掘项目助力残疾人创业

□记者 王春生

本报讯 “通过这两天的现场了解，我觉得这个项目特别适合想创业的残疾人朋友。”7月3日，在结束对宝丰县龙王沟乡村振兴示范区王堂村一个蟋蟀养殖基地的现场察看后，“背上兄弟”窦小伟、李永和写了一份残疾人创业项目推荐表，分享给想创业的残疾人朋友。

窦小伟与李永和都出生于1975年，因为身体不好，窦小伟到小学五年级时已经不能独立行走，此后30多年的时间里，李永和一直照顾窦小伟出行，两人被称为“背上兄弟”。近几年来，“背上兄弟”在从医之外，把更多的时间投入到公益助残上。

本月初，窦小伟和李永和专程赶到宝丰县龙王沟乡村振兴示范区王

堂村，深入到蟋蟀养殖基地的大棚里，详细了解养殖技术、投入成本和收益等事项，认为这是一个投资小、见效快的好项目。

“养殖蟋蟀是一个风险较小的项目，养殖基地负责人还无偿为残疾人提供技术等多方面服务。”窦小伟开心地说，这个项目值得更多想创业的残疾人朋友关注，也希望更多热心人士来帮残助残。

大学生来“开班” 郟县乡村小学生欢乐多

□记者 孙书贤

本报讯 葫芦丝演奏出优美动听的旋律，孩子们听得陶醉出神……7月3日上午，随着一阵优美动听的旋律从郟县安良镇安东小学少年宫里飘出，平顶山学院政法学院大学生开展的为期10天的乡村少年宫“快乐成长”文明实践活动正式开启。

7月1日下午，平顶山学院政法学院的30名大学生深入郟县安良镇安东小学，开展为期10天的乡村少年宫“快乐成长”文明实践活动。

据该学院辅导员刘盈君介绍，在10天时间里，大学生志愿者们将用爱为孩子们赋能，为他们打开一扇通往知识、艺术与法治的大门。针对孩子们的兴趣和需

求，志愿者们发挥各自特长，开设绘画、书法、舞蹈、萨克斯、朗诵、普法、政策资助等课程，吸引了安良镇、白庙乡等地的100多名小学生报名参加。

7月3日上午的绘画课堂上，小学生李晓燕说：“有大学生哥哥姐姐陪我们过暑假，还学到了平时学不到的知识，大家非常开心！”