

年轻人热衷中式养生 “国潮” 引领新“食”尚

2024年07月07日 09:30 来源：中国新闻网

灵芝鸡、红花汁狮子球、健脾开胃酸汤虾、山药恋上山楂、罗汉菊花饮……7月6日，由广西壮族自治区中医药管理局主办的一场药膳大赛上，在参赛选手的“巧手”下，一道道独具匠心的药膳菜肴色香味“养生”俱全，让美食与文化巧妙结合。



在赛事药膳品鉴区，来自广西职业技术学院的“00后”大学生骆佳丽品尝了多道药膳。“这些药膳养眼又好吃，还有养生功效，我很喜欢。”她说。

骆佳丽所学专业是中医养生保健。她说，中国药食同源传统源远流长，内涵丰富。近年来，“国潮养生”逐渐融入年轻一代的生活，药食同源的养生新理念备受年轻人青睐。

早上一杯枸杞拿铁，晚上党参乌鸡汤……当下，一些年轻人将养生药膳纳入日常食谱，舌尖上的“新中式”成为餐饮业新风尚，药食同源产业迎来快速发展的机遇期。

广西“85后”韦涵柳与合作伙伴创办了一个中药奶茶品牌。她接受中新社记者采访时说，中药奶茶是传统中药与现代奶茶的创新结合，其推出的人参熬夜茶等受到年轻人喜欢。

“人参熬夜茶加入了人参、黄芪(huáng qí)、桑葚(sāng shèn)、黑枸杞(gōu qǐ)、黑枣，这款茶以养肾为主，经常喝有助于头发乌黑茂盛，也有助于皮肤越来越好。”韦涵柳说。

在产业端，药食同源相关链条在不断延伸。据广西钦州市春晖农业有限公司总经理张水深介绍，其企业采用“公司+协会+合作社+集体经济+农户”发展模式，形成了种养结合、一二三产业融合发展的中药材新业态，目前辐射带动五指毛桃等中药材种植12000余亩。

“年轻人正在成为健康养生消费的主力军，我们看好药膳产业的发展前景。我们近期研发推出的五指毛桃祛湿奶茶，就受到年轻人的欢迎。这款奶茶一杯

500 毫升，售价 18 元人民币，面向市场推出近 2 个月以来，日销量约 500 杯。”张水深说。

“当下，随着年轻人的追捧，‘国潮’美食文化热度不断攀升，这是文化自信的一种体现。近年来，我一直在通过历史文化雅集等方式推广广西本土民俗和非遗油茶文化。”“80 后”参赛选手黄小艳说，经过 6 年的研发，其成功开发出油茶奶茶产品。她表示看好“国潮”餐饮的市场前景。

单词：	yàoshàn 药膳	gōngxiào 功效	nèihán 内涵	qīnglài 青睐
	chuàngxīn 创新	pǐnjiàn 品鉴	màoshèng 茂盛	dújùjiàngxīn 独具匠心
	fúshè 辐射	qūshī 祛湿	zhuīpěng 追捧	pānshēng 攀升

讨论：1. 养生年轻化，为什么越来越多的年轻人开始注重中医养生？请谈谈你的看法。

2. 日常生活中该如何养生？请谈谈你的养生之道。

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2024/07-07/10247319.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202407101720579594.MP3>