

# 年轻人养生 流行「新中式」



位于集美区的一家茶馆,装修古香古色。(本报记者 张玉榕 摄)

## 新社交

### “国潮”茶馆潮人多

本报记者 张玉榕 实习生 金臻  
喝腻了奶茶咖啡的年轻人,如今改在茶馆里“碰面”了——一杯特色茶饮,搭上精致的茶点,轻松搞定下午茶……近期,有市民发现,传统茶行业注入了“新鲜血液”——新中式茶馆,“90后”“00后”成了消费主力军。那么,这些新中式茶馆有何特别之处?为何能吸引年轻人?连日来,记者走访观察。

#### 新中式茶馆新在哪里?

昨日下午3时许,记者来到位于火车站附近的“三四芽青年茶馆”,5位工作人员忙得不可开交,有人忙着为顾客点餐,有人忙着制作茶饮。点餐处,有6位外卖小哥等着取餐,几位年轻顾客在一旁悠闲地品茶。记者浏览美团平台,发现该门店一个月餐饮订单超过了5000杯。

在位于海上世界商场的“且是新茶”,工作人员告诉记者:“现在年轻人也喜欢喝茶了,我们这儿的消费主力是‘90后’‘00后’。”“看到新中式茶馆这么有氛围感,我们特意来感受一下。”

市民王女士说,自己在网上看到博主推荐,便和朋友来打卡。

新中式茶馆新在哪里?记者随后还走访了位于集美区的“此食此茶”茶馆、“南国观海居茶事”茶馆和位于岛内龙山南路的“一两清茶”茶馆。与传统茶馆相比,这些新中式茶馆装修风格颇具特色。有店家主打“简约风”,摆着木质屏风,搭配中式桌椅;还有的在装

饰上搭配字画,优雅大气。新中式茶馆在茶饮上也做了创新,口味是传统与现代的“混搭”,包括茶与奶、茶与咖啡、茶与酒的碰撞。

在“大众点评”App定位厦门搜索“新中式茶馆”,有几十个搜索结果,其中不少是今年新开业的,人均消费多在50元至100元的区间内。

#### 新中式茶馆为何吸引年轻人?

厦门市茶业商会常务副会长颜敬虔分析,新中式茶馆受年轻人青睐有多方面原因。

一方面,离不开国潮市场的崛起以及短视频平台、外卖平台的推动。另一方面,“现在的年轻人也很注重养生。”颜敬虔说,这类茶馆更符合年轻人的生活方式,茶饮选择用原叶茶、鲜奶等,更契合年轻人低脂、低糖、低卡的健康需求。另外,在传统茶饮中,泡茶以盖碗、茶壶为主,繁琐的冲泡环节“劝退”了很多年轻人,而新中式茶馆则简化了泡茶方式,更符合年轻人需求。

## 观察

### 茶馆消费不低 如何吸引“回头客”?

“这类新中式茶馆的饮品价格也挺高的,市面上一杯奶茶的价格在20元左右,而有的茶馆单人套餐的价格就是普通奶茶的2倍,大家真的会频繁消费吗?”有市民提出了自己的困惑。

记者走访发现,多家新中式茶馆内,均设有一片零售区,这里摆放了茶叶、糕点、器皿和相关周边产品。“茶馆的收入来源之一也是卖茶叶。”一家茶馆的负责人透露,相比传统茶叶店的试泡售卖模式,新中式茶馆提供的体验

则让消费者可以在多次品鉴后找到喜欢的茶叶,再到零售区选购。

苏先生是“此食此茶”茶馆的老板,他直言,在经营时更注重茶馆的社交属性,简单来说,茶馆装修风格与软装设计吸引人的话,还是会有年轻人前来消费。

另一家茶馆的相关负责人李女士说,她们会在上茶的桌上放置茶文化科普的小牌子,激发年轻人对茶文化的兴趣,促进大家再次消费。



不同配方的中药代茶饮功效不同。

## 新潮流

### 中药代茶饮 受年轻人青睐

文/本报记者 房舒  
图/本报记者 卢剑豪

近来,年轻人越来越重视中医养生。昨日,记者从厦门市中医院治未病科了解到,20岁到30岁的年轻挂号者,与去年同期相比上升约10%。此外,10月12日,厦门仁爱医院专门开设了中药茶饮门诊,将多款经典中药汤剂配成代茶饮,颇受年轻来访者青睐。

#### 年轻人“主动”养生 到中医门诊寻方

一整个夏天,小伙小陈都觉得精神有些萎靡不振。“容易疲劳,身上动不动就有地方酸痛,虽不严重却不舒服。”坐在厦门市中医院治未病科主任李劲松面前,小陈说自己做了体检和理化检查,未发现指标有异常。一番望闻问切后,李劲松发现,小陈是明显的脾虚,且湿气也重。小陈坦言,他爱喝冷饮、夏天喜欢吹空调,且空调温度越低越好,一系列不良生活习惯让他容易腹泻、疲惫。在有针对性地服用了几次中药后,小陈身体状况有了明显改善,甚至还收获意外之喜:不知不觉地健康减重了。“原先体形是偏胖的,瘦了四五斤以后,整个人都小了一号。”李劲松介绍。

往中医门诊跑,成了近来年轻人的养生新潮流。“他们有个共同的特点,体检指标都正常,但明显能感觉到身体正处于亚健康状态。”李劲松说,来就诊的年轻人们“主动”养生,求医问药是为了强身健体。

#### 针对本地市民体质整理配方 新设中药茶饮门诊受欢迎

今年夏天,“中医版”酸梅汤从一众奶茶、汽水等饮料中突围而出,成为年轻人中新晋“顶流饮品”。这让厦门仁爱医院中医科主任尤德明感触颇深:“年轻人的自我保健意识正在增强。”他说,这让他和同事意识到,中药茶饮在人们日常生活中起到的重要作用。“比如酸梅汤,就是经典的中药汤剂,口感好、疗效确切,制作简单,方便饮用。”尤德明介绍,除此之外还有许多经典的代茶饮配方。

尤德明和同事根据厦门地处闽南湿气重,日常饮食海鲜占比较高等特点,整理出10个更适合厦门大多数市民体质的中药代茶饮配方。其中有针对湿气重的祛湿茶,有针对尿酸高的降尿酸茶,还有针对小朋友易积食的消食茶等。中药茶饮门诊一成立,就受到众多年轻来访者欢迎。

医生提醒:不管是中药方剂还是中药代茶饮,都需根据个人不同体质开具。市民要先问诊再开药,不可个人盲目购买、服用。

新中式茶馆内年轻顾客占多数(本报记者 张玉榕 摄)

## 天天刷牙还口臭? 或是扁桃体结石作祟

本报讯(记者 陈苑)近日,有网友爆料称,自己的孩子因“嘴太臭”被同学嘲笑,“明明天天刷牙了还是口臭。”其实,这可能是孩子的扁桃体长了结石。市疾控中心专家指出,这颗“小石头”有时候会跟着咳嗽咳出来。

为什么扁桃体上还长“石头”?为什么它会臭?如何去除?我们可以自己抠出来吗?带着疑问,记者采访了市疾控中心的专家。

什么是扁桃体结石?扁桃体的表面并不是光滑的,而是有很多凹坑,也就是我们说的“扁桃体隐窝”。有些隐窝又深又隐蔽,就容易“藏污纳垢”,食物残渣等容易卡在隐窝里,残留在扁桃体的腺窝口,被滋生在此的大量细菌包裹,久而久之就形成了白色或者是黄色的团块,这就是扁桃体结石。

大部分人在扁桃体结石还小的时候,就把它吞下去了,所以并没有注意到;而那些扁桃体隐窝比较深或是有慢性扁桃体炎的人,结石会长期滞留在扁桃体处,排不出去,导致反复口臭或是扁桃体炎发作。

为什么扁桃体结石会导致口臭?扁桃体结石里含有大量细菌和食物的腐败残渣,所以会散发出一股腐臭味。此外,有扁桃体结石的人还经常感觉喉咙里有东西或是异物卡住喉咙的感觉,有时还会从喉咙里咳出少量黏液痰。

较大的扁桃体结石,甚至还会造成吞咽困难、咽喉疼痛等问题。由于扁桃体结石中有大量细菌,长期滞留在扁桃体附近,容易引发扁桃体炎、肿大,或是咽喉炎、鼻炎等其他并发症。所以,如果经常口臭,反复扁桃体发炎、咽喉发炎,或者喉咙有异物感,那就要警惕扁桃体结石的可能性。

当然,有口臭也不一定是扁桃体结石。引起口臭的原因很多,包括没有好好刷牙、胃肠道疾病、甚至是鼻腔的疾病等。

市疾控中心专家表示,如果想自己清理扁桃体结石,可以试试盐水漱口或者多做咳嗽动作,这样也许能帮助结石松动,当小结石“冒”出隐窝表面,可用棉签轻轻挤压隐窝,把小结石剥离出来。但千万别用硬物瞎捅扁桃体,扁桃体是一个很脆弱的器官,手法过于粗暴,可能会导致扁桃体发炎。当扁桃体结石较多、较大、位置较深时,千万不要自行去除,建议到医院就诊,让医生帮忙取出。

市疾控中心提醒:饭后及时漱口;按时刷牙,刷牙的时候可适当轻刷一下舌头,可以减少口中过多的细菌;同时注意避免烟酒、辛辣食物对扁桃体的刺激,保持充足、高质量的睡眠。

## 防治骨质疏松 可以来这里咨询

厦大附属中山医院将举办3场健康咨询活动

本报讯(记者 楚燕 通讯员 石青青 王池真)10月20日是世界骨质疏松日,今年的主题是“打造更好的骨骼”。从今日起,厦门大学附属中山医院将举办3场骨质疏松防治健康咨询活动,现场提供免费骨密度测量、骨质疏松骨折风险量表筛查、测血压等。

骨质疏松症是临床常见的全身代谢性骨病,多见于绝经后女性和老年男性。根据流行病学估算,我国50岁以上人群中骨质疏松症总患病率为19.2%,目前全国骨质疏松症患者人数约为9000万,另有2.1亿人骨量低于正常标准,存在骨质疏松风险。骨质疏松被称为“沉默的杀手”,大多数患者早期没有症状,随着人体骨质逐步流失而出现症状,后期大多数患者会出现全身关节疼痛,甚至稍有不慎受到磕碰便会骨折(脆性骨折),特别是老年人容易发生髋关节骨折、脊柱椎体压缩性骨折,哪怕发生一次,都足以致命。出现骨质疏松性骨折后,一年内致残率高达50%,致死率高达20%,因此骨质疏松也被称为“人生的最后一次骨折”。

正确认识与防治骨质疏松意义重大。为做好世界骨质疏松日健康科普,厦门大学附属中山医院老年医学科将举办3场健康咨询活动。届时,多位医学专家将现场为群众答疑解惑,针对不同年龄段患者的骨质疏松防治策略进行指导,让群众能够更全面地认识骨质疏松的危害性,提高对骨质疏松防治的知晓率,进而科学地维护骨骼健康,预防老龄后骨折的发生。

#### 活动1

时间:10月13日(周五)15:00-16:00  
地点:筓筓社区卫生服务中心

#### 活动2

时间:10月16日(周一)15:00-16:00  
地点:开元社区卫生服务中心

#### 活动3

时间:10月17日(周二)9:30-11:00  
地点:厦门大学附属中山医院(门诊药房右侧)

## 分类广告

### 副省级媒体

友情提醒:本栏提供的信息仅供参考,敬请查明对方相关资料,若因此产生的一切法律纠纷与本报无关。(入市有风险,投资须谨慎。)

登报热线:5581502 5550633 手机微信同号:18030270336 19906032813



- 吕岭路122号报业大厦10楼1009室(电话:5550633)
- 湖里区枋湖南路29号湖里行政中心二楼1号窗口(电话:5383530)
- 海沧区政务服务中心二楼24窗口(电话:5511763)
- 厦门市政务服务中心3楼A厅27窗口(电话:5509533)

## 公告启事

### 遗失声明

翔安区民安街道同塔塔埔村李进行、苏选治所持有的《厦门市翔安区村镇个人住宅建设许可证》(马建村许2008-783号)及《厦门市翔安区村镇个人住宅申请表》不慎遗失,声明作废。如有异议者,请从即日起一个月内向厦门市自然资源和规划局翔安分局提出有效证据,逾期将申报补办手续。

### 告知事

吴家铭(香港证件号码:M80\*\*\*\*11);  
本局对你在厦门市思明区湖滨南路813号1403室增设墙

体擅自改变房屋设计用途一案,已审理终结。现依法向你公告送达厦思城管告[2023]513号《告知书》。自本公告发出之日起30日即为送达。请你于送达后五日内提出陈述申辩意见或听证要求,否则视为自动放弃上述权利,我局将依法作出处理决定。

### 遗失声明

厦门市海沧区老年人登山协会遗失开户许可证,开户行:中国农业银行厦门海沧支行,账号:40357001040016435,核准号:J3930017485703,声明作废。

### 行政处罚决定书

邱集现(身份证号码:350205\*\*\*\*\*003X)、阮惠芬(身份证号码:350205\*\*\*\*\*002X);

本局对你们在厦门市思明区禾祥西路5号第六层A室北侧外墙存在违法建造一案,已审理终结。现依法向你们公告送达厦思城管告[2023]392号《行政处罚决定书》。自本公告发出之日起30日即为送达。如不服本处罚决定,可在收到本决定书之日起六十日内,向厦门市思明区人民政府申请行政复议,也可以在六个月内直接向厦门市思明区人民法院提起行政诉讼。

### 责令改正违法行为决定书

庄燕梅(身份证号码:350402\*\*\*\*\*4024)、钟育杉(身份证号码:350524\*\*\*\*\*053X);

本局对你们在厦门市思明区长青北里106号2101室存在擅自改变房屋设计用途一案,已审理终结。现依法向你们公告送达厦思城管告[2023]15号《责令改正违法行为决定书》。自本公告发出之日起30日即为送达。如不服本处罚决定,可在收到本决定书之日起六十日内,向厦门市思明区人民政府申请行政复议,也可以在六个月内直接向厦门市思明区人民法院提起行政诉讼。

### 告知书

任素华(身份证号码:350402\*\*\*\*\*0028)、陈江建(身份证号码:350402\*\*\*\*\*0019)、陈瑞祥(身份证号码:350402\*\*\*\*\*0078);

本局对你们在厦门市思明区嘉禾路293号2501室增设墙体擅自改变房屋设计用途一案,已审理终结。现依法向你们公告送达厦思城管告[2023]515号《告知书》。自本公告发出之日起30日即为送达。请你们于送达后五日内提出陈述申辩意见或听证要求,否则视为自动放弃上述权利,我局将依法作出处理决定。

### 行政处罚决定书

王碧华(身份证号码:350204\*\*\*\*\*1029);

本局对你在厦门市思明区嘉滨里15号401室北侧外墙违法建造一案,已审理终结。现依法向你公告送达厦思城管告[2023]442号《行政处罚决定书》。自本公告发出之日起30日即为送达。如不服本处罚决定,可在收到本决定书之日起六十日内,向厦门市思明区人民政府申请行政复议,也可以在六个月内直接向厦门市思明区人民法院提起行政诉讼。

### 告知事

遗失:林泉于2023年9月14日遗失警官证,警号:202831,声明作废。

## 招租转让

### 公开招租

根据国有企业资产出租管理的相关制度,我公司现拟对以下房产进行公开招租:厦门市软件园二期望海路12号203单元,房产类型:办公,面积:1031.42㎡,公开招租底价:44352元/月,租期:2年;厦门市软件园二期望海路40号102-B单元,房产类型:办公,面积:603.98㎡,公开招租底价:25972元/月,租期:2-3年;详细情况可通过网站查询: http://simingkonggu.com/, 详询:苏先生,0592-5667999。 厦门市全和资产运营管理有限公司 2023年10月13日