

「草本香」融入煙火氣 廣州中醫夜市專治各種「頭疼腦熱」

夜幕降臨，華燈初上，下班的年輕人成群湧入廣州的大街小巷，準備開啟一段精彩豐富的都市夜生活。除了吃飯逛街、泡吧蹦迪等常規節目外，近段時間他們又多了一個新去處——到「中醫夜市」排隊打卡，請「老中醫」號脈，品嚐中醫藥膳養生湯。當「草本香」融入了煙火氣，在中醫藥文化不斷活化發展的熱潮中，新中式養生在這屆「脆皮青年」（編者註：「脆皮青年」是指新生代青年群體，年紀輕輕小毛病不少）中日益流行起來，打八段錦、飲藥膳花茶、泡腳理療……他們一邊拚命、一邊「續命」，在傳統中醫藥文化中挖掘日常的養生「秘方」與樂趣。

「一號難求」的名醫免費義診，耳穴貼壓、耳部刮痧、穴位貼敷、火龍罐等中醫療法現場體驗，還有養生茶飲、中藥香囊、五行藥膳、AI診脈等特色攤位……在廣州番禺的一處廣場上臨時支起的兩排攤位間，候診的隊伍蜿蜒盤旋，淡淡的草藥、藥油、花茶香氣瀰漫在空氣中，集中提供了許多中醫藥文化的精華體驗的中醫夜市，吸引了大量脆皮年輕人前來打卡，每個人都帶着自己的「頭疼腦熱」，亟待老中醫們的對症下藥。

●文/圖：香港文匯報
記者 李紫妍 廣州報道

晨起拚命 夜間續命 脆皮青年妙除班味



●許多年輕人在中醫夜市上尋醫問診。

為「防治未病」 辦科普講堂急救演示

中醫夜市火爆背後，是中醫藥文化的流行發展，不僅夜市活動上湧現了成群結隊的年輕面孔，各種養生習慣也越來越成為人們的日常生活方式，打八段錦、藥材泡腳、養生膳食等等，博大精深的傳統文化正從細微處融入大眾生活。

熬夜、飲食不規律、長期盯電子屏……吃夠了不健康的苦後，年紀輕輕的劉小姐成為了朋友圈中公認的「養生達人」，堅持早睡早起、做八段錦等健身操、注重食補等，她表示在緊張的工作壓力和快節奏的社會生活之下，許多有傷身體健康的習慣越來越普遍，「但自己的身體只有自己了解和重視，養生就是想讓自己不那么疲勞。」平時工作很忙碌的阿思用於養生的精力有限，只有泡腳這件事堅持了足足四年，她表示一方面這能緩解她怕冷、睡眠不好的問題，也是她每天放鬆自己的重要環節。這些熱衷養生的年輕人都表示，他們的身體已經發出許多「求救」信號，促使他們認識到養生的重要性。

中醫師郭永標也感受到人們對中醫藥文化越來越高漲的熱情，他告訴香港文匯報記者，現在很多年輕人都處於亞健康狀態，但許多健康問題都還比較輕微，將中醫藥的理療、調理、飲食調整等方式融入到日常生活，就可以在潛移默化中改善身體的狀態，幫助人們養成長期健康的生活習慣，所以越來越廣受歡迎，這讓他很欣慰。

近年來，中國慢性病患群體呈現年輕化趨勢，脫髮掉髮、肥胖、運動能力下降、焦慮、頸椎病、睡眠障礙等問題在「90後」和「00後」青年中越來越普遍存在，開始注重「養生」的年齡也不斷提前。為了更好地發揮「防治未病」作用，中醫夜市通常還會透過主題科普講堂、急救演示等活動，科普如穴位保健、煎煮中藥等常見養生問題，以提高人們的健康素養和知識。中華中醫藥學會急診危重症分會主任委員劉清泉認為，「中醫夜市」最積極的一面，是讓中醫中藥的很多醫學理念走進千家萬戶，變成老百姓日常健康生活的一部分。

中醫夜市有什麼？

中醫義診：
在廣州各區舉辦的中醫夜市上，南方醫科大學珠江醫院、廣州中醫藥大學第一附屬醫院白雲醫院、廣州醫科大學附屬中醫院、南沙區中醫醫院及各個地方社區的名中醫現場坐診，為廣大市民提供面診、健康諮詢等服務。

中藥養生品鑒：
將不同中藥材與食物相結合，通過特定的配比與煎煮方式，可以製成具有特定功效的茶湯，在中醫夜市上，人們可以品飲各式特色養生茶飲，針對性定製中藥養生膏方等。還有多種已經搭配好的時令藥湯包，市民可直接購買使用。

中醫適宜技術體驗：
即中醫傳統療法體驗，如診脈、針灸、推拿、雷火灸、耳穴壓豆、耳部刮痧等，可以集中體驗中醫文化的經典技法，感受傳統智慧與現代健康的交融。

中醫文化探索：
如特色芳香療法，運用具有芳香特性的中藥及其製劑，通過各種途徑如吸嗅入、熏洗、敷貼等方法作用於人體，或體驗香囊、香氣精油DIY等，一些夜市還會設置趣味中醫藥文化遊戲，在與市民的互動中科普傳播中醫藥文化。

科技中醫創新體驗：
艾灸機器人、衝擊波機器人和智能AI舌診儀等科技創新產品也有機會在中醫夜市上體驗。如艾灸機器人通過精準定位、智能溫控等先進技術，提供個性化的艾灸方案；智能AI舌診儀可以實時採集顧客舌頭照片，進行智能分析，最終標定舌形、舌色、苔質，並根據標定結果給出輔助診斷結果和建議的健康調理方案。



▲中醫夜市往往會提供耳穴貼壓、耳部刮痧等多種中醫理療供市民免費體驗。

▼「中醫夜市」的熱潮席捲全國各地。圖為廣州番禺一場中醫夜市活動上，市民正在體驗眼部霧化。



安全隱患不可忽視 夜市「行醫用藥」需規範

特稿

中醫夜市火爆一時，但由於涉及醫療用藥安全，其潛藏隱患也需引起重視。香港文匯報記者在中醫夜市中看到，除了各正規醫院、社區衛生服務中心外，也有不少私營醫館、民營醫院、醫養品牌和個人攤位等混雜其中，前來求醫問診的市民如何擦亮眼睛辨別真正有價值的醫用信息，相關的運營、監管具體歸屬那些部門？夜市即開即關的特性下，若發生醫療相關的糾紛又該如何解決？

快閃夜市撤攤快 消費者維權無保障

廣東卓信律師事務所高級顧問譚國戰分析，這其中可能涉及多重風險。首先是中醫夜市上普遍的「行醫用藥」行為，其主體是否具備相應的資格資質，「夜市」這一場所是否是合法的行醫載體，其所售賣的產品是否都是符合標準的藥品、保健品等等，一旦涉及非法行醫和銷售假冒偽劣商品等問題，嚴重的可能構成刑事犯罪。即使只是普通食品、商品，也可能涉及食品安全、產品質量等問題，這些都需要消費者仔細甄別防範。此外，由於這類中醫夜市通常是以兩到三天的快閃形式進行，消費者可能面臨治療無保障、買到假冒偽劣商品等問題，一旦撤攤，後續維權也可能因無明確主體和商家而困難。

因此，針對中醫夜市的有效監管和規範亟需跟上。對於日益增多的夜市類活動，譚國戰建議，需規範商家證照主體，做好證照監管，明確權責利關係，確保場地維護、商品有序經營等，才是夜市經濟長久發展的策略。中華中醫藥學會急診危重症分會主任委員劉清泉認為，中醫夜市既是一種文化，也是一種市場行為，還有一些醫療行為，要明確「誰來管」，規範相關的行為準則，才能使其有長足的發展：「所以『中醫夜市』是個好事，好事要上好，要鼓勵它，更要由相關的部門規範它。」

▼肩頸問題是上班族的通病，年輕人正在體驗中醫理療，消除「班味」。



「自己天天熬夜，心裏感覺有點慌，來看看中醫。」從附近大學城專程起來的易同學和楊同學才剛上大一，就操心起了養生問題。如此「孜孜不倦熬夜，勤勤懇懇養生」似乎也成了「90後」、「00後」最流行的朋克養生法。這群年輕人普遍具有更強烈的健康意識，和不那麼健康的生活方式，並非真的生病，但又希望通過食補、調理等日常行為保持身心健康，於是紛紛尋求起「古老神秘東方力量」——中醫藥的幫助，「聽說把脈就能看出很多問題，還可以通過內調來改善身體狀況，真的很好奇也很需要。」

「職業病」頻現 老中醫義診「一號難求」

「最近有點失眠」「感覺自己濕氣比較重，人不太精神」「天天996，眼睛疲勞乾澀」……脆皮青年們問題連連，幾乎人人都帶着一身「班味」而來。平時工作總是久坐，氣候原因又導致濕氣重，市民嚴先生常感覺精神不振，有時還會影響工作效率，為了保持健康的身體狀態，年紀輕輕的他竟然修煉成了「拔罐愛好者」：「我家裏自己有拔罐的工具，還有刮痧板，覺得不舒服就會刮一刮。」在中醫夜市，他也體驗了集「艾灸、按穴位、刮痧」於一體的火龍罐，頂着被刮得通紅的肩頸，他表示身體一下輕鬆了許多，「這是他們創新的一種療法，感覺確實很舒服。」

「最主要都是『職業病』。」來自廣州番禺南村社區衛生服務中心的郭永標是當地有着20年從業經驗的名中醫，當天他和中心的醫護人員一起來到夜市「擺攤」，提供專家面診、耳穴壓豆、揸針等免費項目，以及頭、頸、肩、腰等部位的針灸性理療。在夜市開診後，郭永標面前的候診隊伍越排越長，一個小時就接診了二三十人。他表示，其中很多都是長期伏案工作導致的肩頸綜合症問題，白領、流水線工人等身上尤為突出。



●中醫夜市人氣火爆，候診隊伍大排長龍，其中許多都是年輕面孔。

新中式養生興起 茶飲賽道潛力大

作為食補的一種，養生茶飲是中醫夜市幾乎標配的攤位：鮮人參、桑葚子、覆盆子煮製的元氣茶可以補氣血抗氧化，胎菊、金銀花、蒲公英葉等熬成去肝火、解鬱結的茶，茯苓、淡竹葉、梔子、橙片等煮成的涼爽茶可以消痘祛濕、清熱降火……陳先生和朋友在中醫夜市逛了一圈後，已經人手一杯養生茶飲，他們表示這清爽甘甜的味道比想像中更適口，和「中藥味」很不一樣。實際上，在新中式養生潮流中，養生茶飲市場已有爆發之勢。京東消費及產業發展研究院發布的《夏日水飲消費觀察》

顯示，薏米水、山藥水、桂圓水等中式養生水熱度攀升迅速。艾媒諮詢報告顯示，2023年中國養生茶飲市場規模為411.6億元（人民幣，下同），預計2028年將突破千億元。

根植於傳統文化中的中醫養生文化帶動了養生茶飲的增長，近年來，以中藥、養生為標籤的茶飲賽道發展迅速，一批主打藥食同源、滋補燉品的品牌擠進市場，還有老字號中醫館跨界開店賣茶飲，憑借奇特口感、養生價值吸引了不少客流，相關的垂類茶飲品牌也已發展出20餘個。這

些茶飲精準抓住年輕市場的需求痛點，如補氣、養顏、瘦身、祛濕等，推出熬夜水、人參水、青汁、刮油水、中藥奶茶咖啡等各式產品，一度成為社交網絡上年輕人爭相打卡嘗鮮的新熱點。

一些知名的傳統中醫藥品牌也紛紛借勢推出自己的茶飲品牌，如北京同仁堂的「知嘛健康」、上海童涵春堂的「二十四節氣茶」、廣東一方製藥的「一方四季本草輕養茶」品牌、江蘇百黎堂「陸蔭·開了個方子」等，都在衝擊養生茶飲千億市場中的爆款。隨著越來越多消費者追求健康生活、投入健康消費，「新中式養生」被認為具有較大發展潛力，中醫藥文化活化發展仍有廣闊空間。



●養生茶飲是中醫養生文化中的一部分，也是夜市上頗受歡迎的攤位。