## 红豆薏米水、黄芪苹果汤、人参枸杞酒……

# 新中式“养生水”是否真能养生？

红豆薏米水、黄芪苹果汤、人参枸杞酒……近几年，从“即饮汤水”到“草本微醺”，各类新中式养生饮品成为消费新宠。多家市场研究机构预测，该赛道市场规模可达百亿元。然而，记者在采访过程中发现，有不少消费者对一些“养生水”的真实功效产生质疑。市售瓶装中式养生饮料养生效果如何？它们与中药代茶饮有何区别？“养生水”是否真的能养生？

2025年5月11日，天津市民在中医文化市集现场品尝养生饮品。

北京市民在健康主题活动中了解养生茶饮。 新华社发

## 药食同源理念回归 中式养生饮品市场活力显现

近日，记者在某超市的饮料区看到，各式瓶装中式茶饮被摆放在显眼位置，不少消费者正在货架前挑选。记者注意到，目前市面上的中式养生水品牌中，红豆薏米类和红枣枸杞类成为主流产品，

在一款红豆薏米水的外包装上，记者看到上面标明采用东北优质红豆、云贵优质薏米等原材料。配料表中仅有水、红小豆、薏米、赤藓糖醇、碳酸氢钠等成分，通过传统熬煮工艺既还原家常口感又保留营养成分。消费者王欢表示，她每天饮用红豆薏米水，从中医的角度来说可以祛湿，这类饮品既健康又方便。

“今年，我们顺应健康消费趋势，推出了黄芪苹果汤、红枣枸杞水等饮品，取得了良好的市场反馈。”某品牌联合创始人邓小波表示，企业将持续推出新产品，以把握中式养生饮品市场的增长机遇。

随着健康养生与药食同源理念日益深入人心，融合传统养生智慧与现代消费习惯的中式养生饮品市场迅速发展，展现出强劲活力。

产品便捷性进一步契合了现代生活方式。元气森林联合创始人王璞表示，随着消费者健康意识的提升，越来越多人开始关注饮品的功能性和健康属性。养生水开盖即饮的便利性，能够满足消费者碎片化时间养生的需求。

茶百道相关负责人表示，新中式养生饮品近年来走红，核心原因在于精准回应了年轻消费群体“想养生、又怕麻烦”的需求。

淘宝平台日前发布了体现今年消费趋势的“2025年度十大商品”，新中式养生饮位列其中。淘宝天猫冲调行业负责人陈君伟认为，新中式养生饮市场的兴起，是健康中国战略背景下，传统养生文化与现代消费理念相结合的生动体现。从趋势看，药食同源理念正从传统认知走向主流消费，并有望持续引领健康消费升级。

## 科学选择大有讲究 按需饮用，切忌盲目跟风

面对市场上琳琅满目的“养生水”，不少市民疑惑：这些产品与中药茶饮有何区别？银川市第一人民医院医生路宁解释，二者存在本质差异。健康茶饮属于食品范畴，采用药食同源，食材如红豆、薏米等，主要作用是调节口感和补充水分，其养生功效较为温和，需长期饮用才可能见效。而中药茶饮属于药用范畴，含有特定功效的中药材，需要在医生指导下饮用。

路宁举例说明：“超市售卖的金银花露属于健康茶饮，主要起清凉解暑作用；但若是以金银花为主配以其他药材的中药茶饮，则可能用于治疗风热感冒等特定病症。”他特别提醒，对于瓶装茶饮标榜的“清热解毒”等功效，消费者应理性看待，不可将其等同于药物治疗。

面对市场上热销的中式养生水和茶饮料，消费者该如何科学选择？路宁建议，首先要仔细查看产品配料表，优先选择配料简单、添加剂少的产品，避免含有人工香精、色素、防腐剂等成分。比如优质的陈皮水应该以水和陈皮为主要原料，而不是添加了大量糖分和调味剂的混合饮品。其次要重点关注营养成分表，控制糖分摄入，部分“养生水”为了改善口感会添加过量蔗糖，长期饮用可能导致热量超标，建议选择低糖或无糖版本，这对需要控制血糖的人群尤为重要。

选择时还要结合自身体质特点。比如红豆薏米水适合湿气重的人群，但由于薏米性凉，脾胃虚寒者应该少喝；人参类饮品补气效果较强，容易上火体质的人需要谨慎尝试。如果有基础疾病，饮用前最好先咨询医生意见。“每个人的体质不同，适合的茶饮也不一样，切忌盲目跟风。”路宁特别强调。此外，还要合理控制饮用量，虽然养生水具有一定补益作用，但需要辨证选用，不能替代日常饮水，过量饮用可能会加重肠胃负担。

业内人士指出，中式茶饮的流行反映了现代人健康理念的提升，但理性消费才是守护健康的关键。只有选择真正适合自己的饮品，才能获得健康与舒适的双重享受。消费者不妨多花些时间了解自身需求和产品特性，让养生饮品发挥应有的作用。

综合新华社、央视财经报道


**声明公告** 刊登热线 13164692093

**遗失声明** 武汉开平五金有限公司(代码:91420105MAE2W0RM0F)遗失公章、财务专用章,声明作废。

**遗失声明** 武汉承灵电子商务有限公司(代码:91420104MAK0KFUY2C)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。

**拍卖公告**

受委托,我公司定于2026年1月7日10:30在本公司拍卖厅公开拍卖位于:东西湖区农贸大市场交易19区5栋1-3层12B室;东西湖区农贸大市场交易19区5栋1-3层13B房;硚口区三曙街35-37号1层1号;硚口区三曙街35-37号2层1号;硚口区大夹街12号2层;硚口区汉正街利南片1栋商网(1-25)共六套房产。有意竞买者请持有效证照到本公司办理竞买登记手续,报名截止时间2026年1月6日16:00。联系人:汪女士18062580569

武汉市信昌祥拍卖有限责任公司
2025年12月31日

**工伤认定申请举证告知书公告**

武汉长宽网络服务有限公司(法定代表人:张建):

您单位员工田野2025年12月10日向我局提交工伤认定申请材料,我局于2025年12月19日通过邮政特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达《工伤认定申请举证告知书》及《工伤认定申请受理决定书》等资料,因拒收,无法送达于2025年12月30日被退回。现按规定向您单位及本人公告送达《工伤认定申请举证告知书》等资料。自本公告发布之日起30日视同送达,请您(单位)在本公告期限满后15日内履行用人单位举证责任,逾期未能举证,本局将依法做出认定决定。

武汉市人力资源和社会保障局
2025年12月31日

**《不予认定工伤决定书》公告**

湖北交投江汉高速公路运营管理有限公司(法定代表人:赵曙辉):

你单位职工朱洲申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》已作出《不予认定工伤决定书》,并于2025年12月24日通过邮政EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达,因拒收,无法送达于2025年12月28日被退回,现予公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。

武汉市人力资源和社会保障局
2025年12月31日

**融创•首创涌金府项目1#、5#、6#、7#楼交房公告**

尊敬的融创•首创武汉经开国际智慧生态城市149R2地块(下称“涌金府项目”)项目业主:

我公司开发建设的融创•首创涌金府项目1#、5#、6#、7#楼已施工建设完成,现通知各位业主前来办理收房手续,具体事项安排如下:

1、交房时间:2025年12月31日交付(上午9:00至下午17:00)

二、交房地点:涌金府项目物业服务中心

2、商品房交接时业主需携带以下资料:业主身份证明,购房合同资料等,如非业主本人前往,请携带本人身份证、业主购房合同、双方(委托人和受托人)签字《授权委托书》。请各位业主相互转告。

特此公告!

武汉融城新创投资发展有限公司
2025年12月31日

**注销公告** 武汉能赛沃自动化工程有限公司(91420107MA4K3BKH5H)申请注销,请债权债务人20日内办理相关手续。特此公告。

**遗失声明** 武汉市硚口区李庆珍西医内科诊所(92420104MA4JC2PB19)遗失2022年9月23日核发的营业执照正、副本,遗失诊所备案凭证,登记号:6667816324201047D2,地址:武汉市硚口区汉正街利南片C栋1-夹层4室,声明作废。

**遗失声明** 武汉郑氏中医骨科医院有限公司公章损坏一枚,声明作废。

**遗失声明** 武汉内关电子商务有限公司(代码:91420104MAK0XTPL3B)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。

**遗失声明** 武汉苏堤电子商务有限公司(代码:91420104MAK1EBED6C)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。

**遗失声明** 武汉太冲电子商务有限公司(代码:91420104MAK0Y0KT3N)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。

**遗失声明** 武汉领行悦享汽车服务有限公司以下车辆运输证遗失:鄂ADB8209、鄂ADF5507、鄂ADA9611、鄂ADF1297、鄂ADF2182,声明作废。

**遗失声明** 武汉悬钟电子商务有限公司(代码:91420104MAK0KC072M)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。

**遗失声明** 武汉足里电子商务有限公司(代码:91420104MAK0KERU89)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。

**遗失声明** 武汉而则电子商务有限公司(代码:91420104MAK0644M2C)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。

**遗失声明** 武汉步发电子商务有限公司(代码:91420104MAK18APB4H)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。

**声明公告** 18607129730

**遗失声明** 武汉尼塔建筑规划设计有限公司(91420106MA49CL371E)遗失法人章、财务章各一枚,声明作废。

**遗失声明** 陈汉梅遗失残疾人证,证号:42010719410624102923B1,特此声明。

**遗失声明** 陈双武遗失残疾人证,证号:42010719631029371421,特此声明。

**遗失声明** 董勇遗失残疾人证,证号:42011119781016181364B1,特此声明。

**遗失声明** 胡克珍遗失残疾人证,证号:42010719510216291831,特此声明。

**遗失声明** 高明遗失残疾人证,证号:42010719680102051864,特此声明。

**遗失声明** 郭兴全遗失残疾人证,证号:51222719691101251363,特此声明。

**遗失声明** 向永久遗失残疾人证,证号:42011119640103231112,特此声明。

**遗失声明** 景兰琼遗失残疾人证,证号:42011119690514371X44,特此声明。

**遗失声明** 李军遗失残疾人证,证号:42010719570716009311B1,特此声明。

**遗失声明** 吴芳兰遗失残疾人证,证号:42010719430721058711,特此声明。

**遗失声明** 韩勇遗失残疾人证,证号:42010719610302201444,特此声明。

**遗失声明** 王新文遗失残疾人证,证号:42010719630117003462,特此声明。

**遗失声明** 刘风英遗失残疾人证,证号:42010719610915332221,特此声明。

**遗失声明** 张建平遗失残疾人证,证号:42010719610412331921,特此声明。

**遗失声明** 张桂娥遗失残疾人证,证号:42010719600112054513,特此声明。

**遗失声明** 肖荣华遗失残疾人证,证号:42010419620705304314,特此声明。

**遗失声明** 李艳遗失残疾人证,证号:42010719860928004462,特此声明。

**遗失声明** 蒋长江遗失残疾人证,证号:42010719580628055X41,特此声明。

**遗失声明** 蒙汉遗失残疾人证,证号:42010719581015158214,特此声明。

**遗失声明** 何爱华遗失残疾人证,证号:42010219650702142X44,特此声明。

**遗失声明** 胡文艳遗失残疾人证,证号:42010719760101102143B1,特此声明。

**遗失声明** 郑春玲遗失残疾人证,证号:42010619780214282262,特此声明。