

近日,中华中医药学会药膳分会 2025 年学术年会在重庆市南川区举行,与会专家齐聚一堂,共探药膳发展之策——

科学研发让药膳“含金量”更高

本报记者 焦 桐

归芪鸡的肉香中氤氲着淡淡药香;翻滚的金佛三合汤汁中不但蕴含着厨师的精湛技艺,更融汇了中医学与现代营养学的智慧……临床药膳在满足味蕾的同时,治愈了患者的疾患。

如何研发出既美味又有效的药膳?药膳如何应用于临床?药膳产业未来发展该走向何方?近日,中华中医药学会药膳分会 2025 年学术年会在重庆市南川区举行,与会专家齐聚一堂,共探药膳的研发之道、应用之法与推广之策。

科学研发:药膳立足之根本

中医药膳是在中医学理论指导下,将不同药物与食物进行合理组方配伍,采用传统和现代科学技术加工制作,形成具有独特色、香、味、形、效,有保健、防病、治病等作用的特殊膳食。如何研发药膳是此次会议重点探讨的问题之一。

“科学药膳是药膳研发的必由之路。”中华中医药学会药膳分会主任委员宋鲁成在会上表示。

怎么研发才科学?他指出,要以传统中医理论、现代营养学药理学为指导,并选择合适的烹饪或制作方法。不同的烹饪和制作方法的选择对于中药中需要提取的有效成分,以及去除不需要的成分、色素等具有重要作用,选对了方法可以提高药膳的效果和质量。

新疆的馕坑烤制就是一种特殊的加工工艺。“利用馕坑高温(300℃以上)烘烤羊肉时,加入姜黄与孜然,两者的挥发性成分会渗透肉质,既杀菌又提升风味,形成了独特的抗炎驱寒药膳,对消除油腻感增进营

养吸收有帮助。”新疆国医杏仁堂中医门诊部有限公司负责人周建军介绍道。

广州中医药大学第一附属医院主任医师黄可儿认为《黄帝内经》中“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”包含了“君臣佐使”的意义,在她看来药膳的调配可以借鉴“君臣佐使”方剂理论以及七情合和理论,注意药材与食材的相须、相使,同气相求。

河南省直第三人民医院中药房主任闫红敏正是在中医药理论指导下,按照中药材性味、归经、功能主治、君臣佐使配伍原则研发出药膳食疗“卤煮煲”。“卤煮煲”由五积散化裁而来,具有醒脾开胃,温中散寒,理气化滞,增进食欲的功效。其中,芳香悦脾的白芷与温里散寒的肉桂、干姜共为君药,奏散寒和胃之功;臣以小茴香、高良姜、丁香理气和中;佐以益智仁温脾止泻、陈皮理气健脾,使以甘草调和诸药。

“药膳的设计、制作,除了传统的方法之外,要古为今用,洋为中用,与时俱进,充分利用现代科技科学设计和制作药膳,使得药膳的保健营养效果更加理想。”宋鲁成表示。

临床应用:药膳价值之彰显

“‘效’是药膳得以存在的根本,若失去了‘效’,即使‘色、香、味、形’再好,也与一般的美食无异。”重庆市药物种植研究所党委书记、所长杨勇指出。

一般来说,药膳可分类为养生药膳和临床药膳两大类别。养生药膳主要用于调理偏颇体质或强身健体等,契合人们通常所说的治未病。而临床药膳则以治疗或辅

助治疗为用,一般需要专业人员专业场景下应用。

一位身高 175.5cm,体重却只有 44.6kg 的 19 岁年轻小伙子来到了广西中医药大学第一附属医院营养科就诊,据了解,他在上大学的第一年就瘦了 40 多斤,自行加强营养补充,体重也没有增长,一直困扰着他的学习和生活。

广西中医药大学第一附属医院营养科江涛详细诊断,明确病因,在口服补充全营养型流质 400ml/d 的基础上,予以鸡内金焖鳞片、党参蒸鲈鱼、四君猪肚汤、茯苓珍珠丸等药膳健脾益气消食,半年后小伙子体重增至 50.5kg。

“我们常常根据患者具体情况选择具有健脾、开胃、消滞、益肾等作用的食药物质以及相应的食养方。”江涛说。

药膳之功,既可增重,亦可减肥。“对于肥胖的中医食疗主要有三个方面:一是补法,主要有健脾益气,益气补肾法;二是泻法,主要有化湿、利水、祛痰、通腑消导法;三是活血化痰法。”江涛讲道。

药膳的应用场景远不止于此。“在辅助生殖领域,药膳可以通过多靶点、低风险干预提升生殖健康。”山东中医药大学营养学教研室主任戴霞表示。

俗话说“一方水土养一方人”,地域特性也为药膳赋予了独特魅力。新疆广袤的草原牧场适宜牛羊生长,干旱的沙质土壤则孕育出“沙漠人参”肉苁蓉,肉苁蓉性甘、咸、温,具有益精血、补肾阳、通便的作用,新疆北部及高原地区冬季严寒,易诱发关节疼痛、慢性呼吸系统疾病。“维吾尔族羊肉药膳,结合区域性药材肉苁蓉、锁阳、淫羊藿等烹饪出营养丰富的药膳汤。羊肉性

温,加以药材辅佐,具有滋补身体和调理气血的作用。”周建军介绍。

文化赋能:药膳推广之翼

如果说品尝药膳的美味是初阶,体悟临床药膳的治疗效果是中阶,而领悟其文化内涵,则步入更高的境界。

“药膳是一种文化,是一种养生理念,不是品尝一桌药膳宴席,就能使身体调理至预期的效果,而是通过药膳,向药膳食用者传递一种健康的饮食习惯和养生文化。”河南修慧药膳中医研究院院长李冠军如是说。

“药膳作为中医药文化的一部分,若只强调药膳的色、香、味、形、效以及工艺、配料,没有文化的传播和加持,其独特性和意义可能无法被广大消费者所理解。”杨勇表示。

他以重庆药物种植研究所研发的别院冬宝(山王坪羊肉汤)为例,羊肉的鲜嫩与山药的绵软相互交织,再搭配上当归、枸杞的滋补,让人仿佛置身于别致的院落中,品味着冬季的宝藏。

如何让这些药膳文化更好地走进大众的视野?杨勇团队搭建了“中国重庆国际药膳发布中心”,规范发布系列药膳相关作品、标准、原料、创新成果等内容。携手运营单位运用新媒体、报刊、互联网+等多种形式组成推广阵营,宣传药膳文化,普及药膳知识,扩大了药膳的社会影响力。

正是在科学规范与文化遗产的双轮驱动下,药膳产业从满足味蕾的“餐桌美食”,成长为守护健康的“临床良方”,为健康中国建设和全球健康事业贡献独特的“药食同源”东方智慧。

综合新闻

锲而不舍落实中央八项规定精神

四川省中医药局召开八项规定警示教育会

本报讯 日前,四川省中医药局召开党组理论学习中心组(扩大)学习会暨深入贯彻中央八项规定精神学习教育警示教育会,传达学习习近平总书记关于经济建设的最新重要论述和党的十八大以来深入贯彻中央八项规定精神的成效和经验,通报违反中央八项规定精神问题,观看警示教育片。局党组书记、局长田兴军主持会议并讲话。

会议强调,要进一步提高政治站位,深刻领会习近平经济思想体现的根本政治原则,全面提升管理能力水平,一步一个脚印推动习近平总书记重要指示要求在四川中医药领域落地生根、开花结果。要树立正确的政绩观,让改革发展成果更多更公平惠及人民群众。

会议要求,要科学总结“十四五”规划经验成效和短板不足,坚持系统性、全局性开展“十五五”规划编制工作,把顶层设计和问计于民统一起来。要学好用好党的十八大以来深入贯彻中央八项规定精神的成效和经验,推动学习教育走深走实。要坚持底线思维,保持高度的警惕性,守住纪律规矩的红线。(川 文)

各地信息

中医药文化科普走进大凉山校园

本报讯 (通讯员周 州)日前,2025 年四川省中医药文化科普节在四川凉山州的千年古城会理市举行。来自四川省中医药科技领域权威专家及各大中小学幼儿园、医疗机构的 100 余名代表与会理市机关、学校、医疗机构及社会人士齐聚一堂,共赴中医药文化科普盛宴。

活动举行了中医药助推“烟火会理”康养产业发展交流研讨。会理市人民政府副市长张强和省中医药科学院知名专家、会理市中医医院临床医护人员等在交流中,围绕中医药文化、教育、科技与少数民族医药赋能“烟火会理”,深刻阐述了康养产业发展的重要意义,为会理康养产业的未来发展描绘了蓝图。

全体参会人员还前往红军长征过会理纪念馆参观学习,重温革命历史,传承红色精神。同时参与了会理端午民俗活动,在传统习俗与中医药文化的交融中,沉浸式感受会理独特的地域文化魅力。

浙江温州瓯海举办中医养生功法比赛

本报讯 日前,浙江省温州市瓯海区卫生健康系统举办以“传岐黄之术 筑健康之基”为主题的 2025 年全区基层中医师承培养拜师仪式暨区卫健系统“中医养生功法”比赛。

温州市卫生健康委副主任郑云蒸、瓯海区卫生健康局党委书记、局长林建勇,温州市中医院党委副书记、院长孙云等出席活动。

林建勇表示,希望通过此次活动,既守住中医传承的文化根脉,又践行“健康中国”战略在基层的落地,实现中医文化传承与群众健康促进的有机结合,为基层中医药事业发展注入新动能。

孙云表示,此次比赛是弘扬中医养生文化的窗口。温州市中医院将支持瓯海区中医药发展,推动中医药事业迈向新台阶。

比赛吸引了来自瓯海区各基层医疗卫生机构的 18 支代表队参赛,涵盖了八段锦、太极拳、五禽戏等多种传统中医养生功法。(瓯 文)

第五师双河市启动中医穴位贴防治近视行动

本报讯 (特约记者毛 旭)6 月 3 日,新疆生产建设兵团第五师双河市启动中医穴位贴防治青少年近视专项行动。活动计划为双河市近 4000 名中小学生提供中医穴位贴近视预防干预,并开展巡回健康讲座,培养学生良好用眼习惯。

据了解,穴位贴选择大椎、肾俞、足三里等穴位,每周贴 2 次,每次贴 20 分钟,1 个月为一疗程,共 3 个疗程,同时辅以耳穴压豆配合治疗。专项行动由第五师疾控中心统筹,第五师中医医院组织实施,费用共计 35 万元由湖北援疆经费予以保障。(苏 文)

“百市千县”中医药文化惠民活动

江苏南京

江苏省南京市积极开展 2025 年“百市千县”中医药文化惠民活动,中医药文化盛宴与旅游资源相结合,收获众多“中医粉”——

中医助力南京文旅驶出新赛道

本报记者 杨 璞

“五一”假期以来,随着“百市千县”中医药文化惠民活动在南京栖霞山风景区拉开帷幕,吸引了众多游客前来打卡体验,南京市接待游客数据也同比上涨,这背后,离不开中医药主动融入的助力。

打卡体验中医健康文旅活动

此次“百市千县”中医药文化惠民活动在南京市栖霞区人民政府的大力支持下,依托栖霞区新时代文明实践中心健康促进与体育服务平台,通过“沉浸式”中医药文化体验与科学健康体重管理相结合的形式,为市民及游客奉上别具特色的假日健康盛宴。

在义诊咨询区,专家们为市民及游客们提供了专业的中西医结合咨询及答疑服务,望闻问切与一问一答中传递着中医药的健康智慧,对成人和儿童的体重健康管理提供了量身定制的中西医结合方案。

在中医特色护理体验区,南京市中西医结合医院“医”路呵“护”中医护理基层行志愿服务团队带来的耳穴埋籽、铜砭刮痧、火龙罐综合灸等中医特色护理技术吸引了众多游客前来争相体验,纷纷表示旅途的劳

累和疲乏经过中医特色护理之后,感到浑身轻松。

在中医文创品展示区,“中医药就在你身边”主题健康科普读物,24 节气中医养生知识文化书签等中医文创产品也吸引了很多游客关注了解,得到赠送的游客纷纷开心地打卡合影留念。

中药茶饮体验区成为人气打卡点,来自南京市陈磊垚老药工传承工作室的中药师们精心调配的中药养生茶饮,让游客在细细品味中感知中医“药食同源”的独特魅力。

地铁享受中医特色护理服务

“没想到来南京游玩,还能在地铁站里享受到免费又专业的中医特色护理服务!感觉身心都很舒适!还得到了南京地铁的文创赠品,这次南京之行很有意义。”连日来,在毗邻中山陵、灵谷寺等热门景区的南京地铁 2 号线钟灵街站站厅内,不少乘客都亲身感受到了这份“小惊喜”,其中很多都是前来南京旅行的游客。

据悉,这场活动是南京市“百市千县”中医药文化惠民活动的延伸,由南京市中西医结合医院护理部与南京市地铁交通设



图为医护人员为市民埋耳豆。

施保护办公室联合举办,旨在进一步实现地铁、中医与文化旅游资源的双向赋能,让每一位来南京的旅客都能深度感受“博爱之都”的热情和中医的独特魅力。

节假日是出游高峰,许多游客因长途跋涉、行程紧凑易出现腰酸背痛、疲乏失眠等问题。为此,针对过路游客肩颈、腰部疲劳进行精准中医理疗,能改善经络气血的瘀滞状态,促进新陈代谢,帮助游客恢复活力,享受舒适旅程。

音乐节解锁“沉浸式中医养生”体验

近日,溧水天生桥景区咪豆音乐节火爆开唱!当躁动的鼓点碰撞传统中医药文

化,南京市溧水区中医院在现场打造起一座“国潮养生驿站”,以沉浸式体验、趣味互动和实用干货,让游客在狂欢之余,感受中医“治未病”的智慧,解锁“边嗨边养生”的新姿势。

现场坐诊的中医师团队针对年轻人常见的“熬夜党失眠”“手机颈肩痛”“情绪焦虑”等问题,定制个性化调理方案,让摇滚过后的疲惫感一键清零。针对逛展听歌难免口干舌燥的问题,准备乌梅饮及定制养生茶包,此外,薄荷、藿香等天然草本配方制作的中药驱蚊香囊,颜值与功效并存,让游客再也不怕蚊虫打扰畅听音乐,为音乐节之旅加满能量。

中医院信息

安徽宿松县中医院

中医药文化进校园

本报讯 为提升青少年健康素养,近日,安徽省宿松县中医院积极行动,组织药剂科、儿科、营养科专家团队走进宿松五里中学,将中医药文化传播与全民营养周活动有机结合,开展了一场丰富多彩的健康主题活动。

药剂科主任以通俗易懂的方式,向学生们讲解中医理论、中药材辨识及养生知识;儿科主任围绕“三减三健”,即减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼,向学生们科普健康生活方式,引导他们养成良好的生活习惯;营养专家则结合全民营养周主题,聚焦中学生体重管理与营养健康知识,纠正学生们的不良饮食习惯,为他们的健康成长提供科学指导。(刘思静)

江苏健康体重管理系列科普活动正式启动

中医药助力体重管理

本报讯 日前,“科学减重保健康,江苏中医有妙方”健康体重管理系列科普活动启动仪式举行。此次活动由江苏省中医药学会、江苏省中医药发展研究中心等联合举办,旨在贯彻落实国家卫生健康委体重管理年三年行动计划,充分发挥中医药特色优势,助力全民健康。

随着现代生活方式的改变,体重超重已成为影响人们健康的重要因素之一,与多种慢性疾病的发生发展密切相关。为应对这一健康挑战,结合健康体重管理年三年行动,江苏省中医药学会牵头组织各专业委员会、各设区市学会、各相关医疗

机构和媒体,在全省范围内联动开展“科学减重保健康,江苏中医有妙方”健康体重管理系列科普活动。通过此次活动,大力促进中医药文化的传承与传播,推动中医药在健康体重管理领域的广泛应用,为人民群众提供科学、有效的减重方法,提升全民健康水平。

活动现场,江苏省中医药学会组织南京中医药大学、江苏省中医院、江苏省第二中医院、南京市中医院、南京市体育医院等单位专家开展了中医治未病与健康体重管理、怎么吃、怎么动等系列主题科普讲座,并进行中医药干预体重管理义诊咨询。线下讲座生动有趣,吸引了众多市民驻足聆听,从健康饮食、减重评估到运动指导,从中医内治到中医外治,咨询台前更是人头攒动,热闹非凡。

“中医药在健康体重管理方面具有独特优势,南京市中医院已经打造了一个集中医药、营养管理、运动管理、数字医疗、手术治疗及心理干预于一体的全流程、多学科综合体重管理平台,全面覆盖从儿童到老人各个年龄层次的减肥需求。”南京市中医院脂肪肝减重示范中心主任张彦亮表示。

“科学减重保健康,江苏中医有妙方”健康体重管理系列科普活动的启动,不仅为群众提供了中医药科学减重的健康理念,也进一步促进了中医药文化的传播。未来,江苏省中医药学会等相关组织将继续发挥引领作用,推动更多中医药科普惠民活动的开展,让中医药的智慧惠及更多百姓,为建设健康江苏、健康中国贡献力量。(苏 文)