

国家中医药局专题发布会介绍食养药膳

一碗汤羹、一碟菜肴，皆有讲究

□本报记者 赵星月

“民以食为天，食以养为先。”《黄帝内经》中有“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”的论述，深刻阐明饮食与人体健康的密切关系，也奠定了中医食养药膳的理论基础。5月15日，国家中医药局召开健康中国中医药健康促进系列发布会之“饮食中的中医养生”专题发布会，介绍食养药膳在中医药健康促进方面有关工作开展情况。

加强食养药膳科普宣传和推广应用

中医食养药膳将中医学与烹调经验相结合，“寓医于食”。其历经数千年的实践与发展，在维护人民群众身体健康和疾病防治、康复方面发挥着独特作用。

国家中医药局历来重视支持食养药膳相关工作。国家中医药局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍，一方面，把食养药膳纳入维护人民群众身体健康的工作中。《中医药发展战略规划纲要（2016—2030年）》《“健康中国2030”规划纲要》《国民营养计划（2017—2030年）》等文件，均对药膳、传统食疗等工作作出明确部署，并将食养药膳纳入各类方案、指南进行推广运用。国家中医药局组织制定的400余个中医诊疗方案、50多个中医护理方案、20项中医治未病干预指南，均包含饮食调养内容，并在全国推广使用，饮食调养内容已融入

未病先防、既病防变、瘥后防复中。

“另一方面，积极发挥食养药膳在健康促进、慢病防治和康复中的重要作用。”欧阳波说，国家基本公共卫生服务为老年人 and 0～36个月儿童提供中医饮食调养指导等服务；今年启动实施中医药健康促进行动，明确提出鼓励医疗卫生机构开展中医药膳服务。许多中医医院结合专科优势探索提供形式多样的药膳服务，不仅在日常诊疗中辨证施膳，为患者提供膳食营养指导，也通过互联网医院平台、药膳坊、食养厨房等推广食养药膳。

“下一步，我们将结合实施中医药健康促进行动，加强食养药膳有关科普宣传和推广应用。”欧阳波举例说，将在健康中国中医药健康促进系列发布会中增加中医专家介绍药膳知识环节，专题宣传推广家庭常用药膳养生手册和至少50种药食同源物质，支持各地将食养药膳知识科普宣传融入各类中医药文化宣传活动中；将指导中医医院加强营养科、治未病科设置和服务能力建设，推动家庭医生提供个性化膳食指导服务。

食养药膳在治未病中展现出独特价值

随着健康中国战略不断推进，城乡居民正由“吃得饱、吃得好”向“吃得安全、更合理、更健康”迈进，人们期待食物摄入更为精准。

“食养药膳在治未病养生实践中展现出独特价值。”中国药膳研究会会长蒋健表示，其一，食养药膳在未病先防中可以根据个人体质和季节变化，

调整饮食结构，养护身体正气，实现阴阳平衡、气血调和，提高机体抗病能力，筑牢健康防线。其二，食养药膳在既病防变中发挥作用，当人体已经出现一些不适或疾病初起时，可以通过药膳进行早期干预。在病情进展中，也可以遵循疾病传变规律在治疗中发挥协同或辅助作用。其三，在瘥后防复、恢复健康时，通过食养药膳调养可以达到稳固疗效、重建机体平衡的目的。

“需要强调的是，药膳在制作和应用的过程中，必须遵循三因制宜、阴阳平衡、调理五脏、顾护脾胃、五味协调等原则。”蒋健提示，尤其是三因制宜，中医十分重视个体和时空的差异性，强调应当根据时令气候、地域特点以及年龄、性别、体质、身体状态等不同相应配制膳食。此外，食养药膳需要把握辨证施膳，关注同病异膳、异病同膳的问题，并应特别注意相关的施用禁忌。

蒋健表示，中国药膳产业目前保持良好的发展态势。在健康中国战略引领下，药膳有望走进社区、走进家庭，使“寓养于膳”的理念和方法更好地守护百姓健康。随着现代科技的飞速发展，应用基因检测、人工智能等前沿技术深入挖掘药膳食材的健康密码，传统药膳养生智慧也将突破地域与文化的界限，通过国际交流与合作，成为全球共享的健康财富。

“食助药力，药助食威”理念获得认可

近年来，中药饮品、中药冰淇淋、

中药面包等爆火出圈。“在专业范畴里，我们把它统称称为药食同源膳品。”中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜表示，这种“食助药力，药助食威”的膳养理念，通过融合传统食养和食疗药膳，既传承了中医药文化，又推动了药食同源产业向新质生产力发展，在满足群众健康需求的同时，也为乡村振兴注入活力。

王宜说，随着人们健康意识的增强，药食同源产品的重要性将获得更广泛的认知。作为独具中医药特色的健康资源，膳养体系通过体质调理和疾病预防，为全民提供健康的重要保障。在“大食物观”的战略部署下，药食同源产品不仅有助于增进人民健康，更是实现食物多元化的重要途径。这些产品既是宝贵的健康资源，也是重要的经济资源。它的特点，它的生产链，它的富含面非常广，包含着农业、工业和服务业，对于推动健康中国建设和健康产业发展具有不可替代的作用。

对于药食同源膳品的应用，王宜强调：第一，需要严格遵循国家规定的106种药食两用物质名单；第二，需要重视相关政策文件的指导作用；第三，需要掌握原料的特性，运用“热者寒之，寒者热之”的中医原则，充分发挥调理价值；第四，要坚持三因制宜原则，体现辨证施膳。

针对不同节气和不同人群辨证施膳

针对不同节气、不同人群，食养药膳在选择上各有讲究。

“春生、夏长、秋收、冬藏，四季更迭，人体在节气变化的过程中，就会产生一些适应性的或者不适应性的反应。”广东省中医院院长张忠德解释，很快将逢小满节气，这一节气民间称为“五月毒”，也称“龙舟雨”，气温很高，雨水很多，湿气很重，南北地域差异明显。

张忠德说，南方地区湿热偏重，人出汗很多，人体的阳气就外泄。外界的湿邪容易侵蚀人体，引起湿疹、疮疖，以及一系列胃肠道不适，如食欲不振、腹胀等。这时当以清热化湿为主，建议选用白扁豆、赤小豆、薏苡仁等制成药膳，如白扁豆、赤小豆、生姜煮成的瘦肉汤，或木棉花、薏苡仁、陈皮煮成的排骨汤等。

而在北方地区，气温缓慢上升，雨水增加，早晚温差大，往往夹风夹寒。“除胃肠道问题以外，北方地区很多人容易出现鼻痒、眼痒、皮肤痒等过敏症状。除祛湿祛热之外，还需兼顾补气健脾。在此基础上，可适当食用党参、西洋参、太子参、五指毛桃等。”张忠德说。

不同年龄的人群，脏腑气血的盛衰情况不同，尤其是对于儿童、孕产妇、老年人，食养方面更需注重“因人施膳”。张忠德介绍，儿童肺气不足，容易出现感冒、鼻炎、哮喘，可以选用五指毛桃、太子参、党参等补益肺气。孕产妇因气血需供应给胎儿的生长发育，气血相对偏弱，容易出现心烦、乏力、畏冷等症状，可以选用党参、桑椹子、龙眼肉制成药膳来补气血。而老年人脏腑渐渐衰退，容易出现疲倦乏力、腰酸腿痛、夜尿多等症状，可以选用党参、芡实、巴戟天、牛大力等制成药膳来健脾补气、补肝肾。

医院动态

北京中医医院延庆医院 建立康复科

本报讯（特约记者孙宏绪 通讯员林辉 王立胜）近日，北京中医医院延庆医院举行康复科揭牌仪式。“我们将充分发挥中医优势，使中医理念与现代康复技术有机融合，不断提高诊疗和服务水平。”该院执行院长戴伟利说。

据悉，该院康复科将以神经康复、骨科康复及颈肩腰腿痛治疗为主导，将传统中医治疗手段，如推拿、针灸、中药调理、中医导引术等，与物理治疗、作业治疗、言语治疗、吞咽治疗、康复工程等现代康复医学评估和治疗体系深度融合，致力于为患者提供全方位、系统化、个性化的康复方案。

广西妇幼保健院 开展地贫日主题宣传活动

本报讯（特约记者文俊骁 通讯员俞舟）近日，广西壮族自治区妇幼保健院联合广西农业职业技术大学开展2025年“世界地中海贫血日”主题宣传活动。

在活动中，该院优生遗传科主治医师韦江璇为师生们做了题为《防控地贫，携手同行》的健康知识讲座，内容涵盖地中海贫血基本知识、危害及预防措施等。讲座中穿插互动和问答环节，让学生们更好地了解科普知识。此外，该院皮肤科、体检中心、临床营养科及临床心理科的专家为学生进行义诊，向200多名学生赠送健康教育宣传品。据了解，近年来，该院广泛开展地贫防治健康教育公益活动，平均每年为2000多例携带同型地贫基因的高风险夫妇进行产前诊断。

邯郸市人民医院 开通安宁疗护服务热线

本报讯（特约记者李湛祺 通讯员翟继荣）近日，河北省邯郸市人民医院开通安宁疗护服务热线，为面临生命终末期挑战的患者及其家庭提供一个倾诉心声、获取专业指导与心理支持的温暖平台。

据悉，安宁疗护服务热线可为患者及其家属提供专业咨询，解答关于疼痛管理、症状控制、心理调适等方面的问题；帮助缓解焦虑、恐惧等负面情绪；增强面对困难的勇气；提供医疗资源、社会服务信息及法律咨询的指引，协助解决实际困难；分享安宁疗护理念，增进公众对生命末期关怀的认识与理解。



健康教育科普大赛

近日，陕西省汉中市镇巴县中医院组织开展以“科普促健康 携手向未来”为主题的健康教育科普大赛。图为该院妇科医务人员以情景剧形式，科普小儿高热惊厥护理注意事项。

特约记者魏剑摄

中医药在全世界璀璨绽放

（上接第1版）

中国正在实施的“新时代神农尝百草”行动，致力于与世界各国共同发掘具有药用价值的植物资源，这对丰富中医药治疗手段、服务人类健康具有重要意义，同时也将进一步推动国际中医药研究合作与贸易往来，为各地经济社会发展注入强大动力。如内蒙古自治区通过推进“一带一路”建设，积极与蒙古、白俄罗斯、俄罗斯等国家开展交流合作，不仅拓展了药用植物资源的获取渠道、丰富了药材品类，还加强了与周边国家的经济交流与合作。

是底气，更是实力

新时代以来，以习近平同志为核心的党中央把中医药工作摆在更加突出的重要位置，颁布实施我国首部中医药法，出台关于促进中医药传承创新发展的意见、关于提升中药质量促进中医药产业高质量发展的意见、关于加快中医药特色发展的若干政策措施、中医药振兴发展重大工程实施方案等，中医药发展顶层设计日益完善，改革发展取得显著成绩，中医药在新时代不断焕发新生机。

截至2025年3月，1100多个国家中医优势专科和569个中西医协同“旗舰”科室不断凸显以疗效为根本的防病治病优势，4.2万个基层医疗卫生机构的中医馆让居民在家门口就能方便看中医、用中药。截至2023年底，全国中医类医疗卫生机构总数达9.3万个，提供中医服务的社区卫生服务中心、乡镇卫生院占同类机构的99.6%，中医药卫生人员总数达104.5万人，中医药服务体系不断完善、可及性明显增强。2023年，全国中医类医疗卫生机构总诊疗人次达15.4亿，比2022年增加3.1亿人次，越来越多人重视和喜爱中医药。与此同时，中国中医药产业规模不断扩大，结构布局持续优化，集聚优势逐步显现，已成为中国医药产业的重要组成部分，有力促进了健康中国建设和经济社会发展。

中医药在一些重大公共卫生事件中的表现让世界刮目相看。中西医结合、中西药并用的中国方案发挥巨大作用。新冠疫情期间，中医药积极助力全球疫情防控，不仅发挥多边传统医学合作平台作用，加强中医药抗疫国际交流，还借助抗疫经验交流分享等议题，巩固并拓展与多个重点国家合作。在总结国内疫情防控救治经验的基础上，我国积极推动中医药参与全球疫情防控，发布多语种版本的中

医药诊疗方案，与150多个国家和地区分享中医药抗疫经验，向29个国家和地区派出中医药专家协助援疫，“三药三方”等有效抗疫中方制剂被多个国家借鉴和使用，并且支持开展学术交流，为提振全球抗疫信心、推进国际抗疫合作贡献了“中国力量”。

中医药科技创新成果丰硕。基础研究方面，国家中医药局对藏象理论、经络特异性等中医药原创理论的科学阐释与认识进一步深化，在五脏本质、针刺原理等研究上取得一批重要成果。临床研究方面，在心脑血管、代谢、消化等多个疾病领域，中医临床评价研究取得重要进展，预防2型糖尿病、稳定易损斑块、改善心梗预后等临床难题获重大突破。循证研究方面，组建中国中医药循证医学中心，自2023年以来，基于循证证据和大量临床实践，遴选发布了60个中医诊疗优势病种、52个中西医结合诊疗方案、100项适宜技术、100个疗效独特的中药品种。2021年至2025年1月，47个中药获批上市，包括21个古代经典名方中药复方制剂，中药新药研发进程明显加快。

不断焕发新生机的中医药持续造福各国人民。2023年，中国中医药循证医学中心建设的国际传统医学临床试验注册平台，被认证为世界卫生组

织国际临床试验注册平台一级注册机构。这是世界上首个跨国家和地区的临床试验注册机构，正在引领全球传统医学临床研究规范发展。2019年，第72届世界卫生大会审议通过《国际疾病分类第十一次修订本（ICD-11）》，首次纳入起源于中医药的传统医学章节，中医药正式进入世界卫生体系。时至今日，标准化工作对中医药事业高质量发展的技术支撑作用凸显。2024年6月，国家中医药局印发的具有战略前瞻性的《中医药标准化行动计划（2024—2026年）》明确，积极参与共建“一带一路”标准应用示范项目建设，以中医药标准“走出去”带动中医药产品、技术、服务“走出去”。

中医药是中华民族的瑰宝，也是世界人民的财富。正如2016年我国首次就中医药发展发表的《中国的中医药》白皮书中所言，中医药已成为中国与世界各国开展人文交流、促进东西方文明交流互鉴的重要内容，成为中国与世界各国维护世界和平、增进人类福祉、建设人类命运共同体的重要载体。

开放的中国将继续毫无保留地向世界人民分享中医药智慧，让更多蕴含中国智慧的中国医药、中国处方泽佑苍生。

河南举办失能老年人 健康服务行动培训班

本报讯（记者李季 通讯员朱晓娟）近日，河南省卫生健康委举办2025年河南省失能老年人健康服务行动培训班。培训采用“线下+线上”的方式进行，10余名专家围绕失能老年人健康服务行动核心知识技能、评估服务系统应用等进行授课，该省各地相关工作负责人和家庭医生团队参加培训。

2024年，河南省卫生健康委首次启动实施失能老年人健康服务行动，共为13.3万名失能老年人提供上门健康服务。在此基础上，2025年，河南省卫生健康委将失能老年人健康服务行动纳入河南省老年“六健”专项行动（“健智”“健耳”“健齿”“健心”“健食”“健体”专项行动），持续扩面实施。该省将为不少于18万名65岁及以上失能老年人免费上门提供健康管理、康复护理、营养改善、健康风险预防、认知障碍筛查等健康服务。

培训班强调，失能老年人健康服务行动要“全省工作统一安排一盘棋、项目管理一套模式、服务质量一个标准、绩效评价一把尺子”。各地要加紧组织辖区二次培训，达到提升能力，“人人过关”。各基层医疗卫生机构要做到“服务一人、牵手一家”，建立完善失能老年人基本信息和健康状况档案，利用电话、微信等途径，经常性对本人或其家庭照护者进行康复护理指导，及时回应失能老年人居家照护诉求。各地要及时、准确将服务过程中的数据录入系统，加强质控管理，定期做好服务进展总结，进一步推动老年人健康服务工作取得新进展。

四川成都构建 “健康+气象”融合服务体系

本报讯（特约记者喻文苏）5月15日，四川省成都市卫生健康委与成都市气象局签署《“健康气象+共建服务”合作框架协议》。双方将充分整合卫生健康与气象监测有关资源，重点在“二十四节气健康”科普宣传、疾病监测预警、中医养生+气象、跨学科科研合作等领域开展深度合作，共同构建“健康+气象”融合服务体系。

近年来，气象因素已成为影响城市公共卫生安全的重要变量之一。以此次签约为起点，成都市卫生健康委将与市气象局携手，推动疾病防控从“被动响应”向“主动预防”升级，在应对高温热浪、低温寒潮、沙尘天气等极端天气的同时，重点针对心脑血管疾病、呼吸系统疾病、气候敏感性疾病等患者提供健康预警和健康防护。此外，双方将持续完善全链条健康气象服务体系，不断拓展合作领域，为蓉城市民提供更加全面的“健康+气象”服务，推动构建具有韧性的健康之城。

青岛市即墨区田横卫生院 家医上门送贴心服务

本报讯 近日，家住山东省青岛市即墨区田横镇卧龙村的宋大爷（化姓）右侧股骨头骨折后在家卧床休养，其间，因为疼痛不能翻身导致骶尾部 and 右外踝部出现压疮并破溃。宋大爷的家人听说田横卫生院家庭医生团队能够上门服务，抱着试一试的心态联系了家庭医生。接到订单后，卫生院很快就安排人员上门为宋大爷换药，还教会其家人掌握了压疮的护理方法。目前，宋大爷身上的压疮已结痂愈合。

近年来，山东省青岛市即墨区田横卫生院积极发挥家庭医生团队“健康守门人”作用，为患者特别是行动不便、高龄独居的特殊患者提供贴心的上门服务，持续打通服务群众的“最后一公里”，用专业技术与人文关怀为当地群众的健康保驾护航，获得了群众的广泛赞誉。

田横卫生院成立了一支由医生、护士和公共卫生人员组成的家庭医生团队，并在服务过程中形成高效的协作模式：医生负责评估患者病情，护士进行专业操作，公共卫生人员负责健康档案管理和随访工作。家庭医生团队可根据患者需求，提供包括置胃管、插导尿管、创面换药等在内的多项上门服务。截至目前，该团队已提供上门服务70余次。

田横镇北王村的王大爷（化姓）因车祸瘫痪在床，生活无法自理，经常需要换管和清创换药。田横卫生院家庭医生团队在了解到王大爷的情况后，制定了个性化家庭医生服务方案，定期派家庭医生携带专业设备和药品上门为他服务。自从有了家庭医生团队的帮助，王大爷的身体状况有了明显好转，外出就医次数大量减少。

随着家庭医生签约服务的深入推进，越来越多的村民在家门口就能享受到便捷、贴心的医疗服务。除了防病治病，家庭医生还通过信息化手段，为签约群众建立完善的健康档案，真正成为群众的“健康守门人”。（孙毅菲）