

# 中药“食”代——契合中国人民健康的养生新模式

李月荣<sup>1</sup> 白馨怡<sup>1</sup> 耿涵怡<sup>2</sup>

1. 西安翻译学院国际商学院 陕西西安 710105

2. 西安翻译学院护理与康复学院 陕西西安 710105

**摘要:** 随着生活水平的提高和健康意识的增强,中国人民对于养生保健的需求日益增长。中药与食物的融合,即“药食同源”思想,正逐渐成为契合中国人民健康需求的养生新模式。本文旨在探讨中药“食”代的发展现状、理论基础、实践应用及未来前景,为推广中药养生文化、提升国民健康水平提供参考

**关键词:** 中药; 人民健康; 养生新模式

自古以来,中国人就有“民以食为天”的观念,中药与食物的融合,是中国传统医学的重要组成部分,中医养生食疗药膳是中医的瑰宝,选用药食同源食材,通过烹调制作用后的食品,既能满足营养和保健的需求,也是强身健体、防病治病和延缓衰老且无明显毒副反应的特殊食品,指具有营养功能、感觉功能和调节生理活动功能的功能性养生保健食品,这类食物具有增强人体体质,防止疾病,恢复健康,调节身体节律和可延缓衰老的作用。本研究应运而生,致力于搭建一座桥梁,连接古老中医药精髓与现代生活美学,开启一场关于健康与文化的深度探索之旅。

## 1. 中药“食”代的兴起背景

### 1.1 健康养生意识的增强

伴随着生活水平的普遍提高,人们的健康需求显著提升,保健养生意识日益增强。传统的饮食疗法又叫做食疗或食治,它是基于中医理论的基础,利用食物或配合某种药物通过烹饪加工制成具有药用效果的食物达到治病防病效果的一种方法。这一转变不仅体现在对身体健康的更多关注上,还深刻影响了养生观念。人们逐渐从依赖药物治疗疾病转向重视预防和调养,其中,通过科学合理的饮食来调养身体,已成为越来越多人追求健康生活方式的首选。

中医药理念的深入人心

近年来,随着中华优秀传统文化的全面复兴,国潮风、中式及新中式等元素蔚然成风,中医药作为这一文化宝库中的璀璨明珠,其独特地位和价值得到了前所未有的广泛认可与高度重视。随着中医药理论的日益普及,尤其是“药食同源”这一古老智慧的深入人心,人们开始更加细致地探索食

物与健康的微妙关系,通过理解食物的性味、归经及其对人体机能的影响,来科学调养身体,追求更加健康、自然的生活方式。这一转变不仅体现了现代人健康观念的深刻进步,也彰显了中医药文化在新时代的蓬勃生机与活力。

消费者对天然、安全产品的追求

中药“食”代产品的兴起,正是顺应了消费者对天然、安全产品日益增长的追求。在食品安全问题频发的背景下,消费者对于食品的选择变得尤为谨慎,他们渴望找到那些源自自然、无添加、无污染的产品来保障自身健康。中药“食”代产品,作为天然植物提取物的代表,其原料均来自大自然,经过严格的筛选与科学的提取工艺,保留了植物中的有效成分,同时去除了可能对人体有害的物质,确保了产品的天然性与安全性。

## 2. 中药“食”代的发展现状分析

### 2.1 市场规模及消费群体持续增长

20世纪30年代,随着营养学等新科学知识的传入,中西医的食疗知识更多被杂合而谈,为人类的保障做出了重要的贡献。而中药食代的核心正是实现社会发展进步、满足人民对食物的追求充分印证了中药“食”代产品市场的广泛受欢迎程度与高度认可。随着公众健康意识的显著增强以及对天然、安全产品偏好的加深,中药“食”代市场迎来了蓬勃发展的黄金时期。据权威统计,截至2023年底,中国药食同源行业的市场规模已跃升至372.63亿元的崭新高度,而步入2024年的第一季度,该市场更是展现出强劲的增长势头,规模迅速扩大至122.54亿元,同比增长率高达31.54%。

中药“食”代产品的消费群体结构正经历着显著的变化，呈现出日益多元化的趋势。过去，这一市场主要由秉持传统养生理念的中老年人主导，他们深厚的养生文化根基是药食同源产品消费的重要基石。然而，时至今日，随着年轻一代健康观念的觉醒与升级，越来越多的年轻人也加入到这一行列中来，成为推动市场增长的新动力。具体而言，24岁以下年轻群体在药食同源产品市场中的渗透率已攀升至19%，这一数据不仅彰显了年轻消费群体对中药“食”代产品的浓厚兴趣，更预示着该市场蕴含着巨大的未来发展潜力与广阔空间。

## 2.2 社交媒体热度高涨

社交媒体在中药“食”代产品的推广中发挥了重要作用。以小红书平台为例，2024年3月至6月期间，关于药食同源的笔记数量达到了16.03万篇，引发互动量高达1614万次。这表明，药食同源理念在社交媒体上引起了广泛的关注和讨论，进一步推动了市场的发展。

## 2.3 产品种类丰富多样

中药“食”代产品的种类日益丰富多样，遵循“寒者热之、热者寒之”“虚则补之、实则泻之”的原则。从传统的中药饮片、丸剂、膏剂到现代的即食燕窝、阿胶糕、养生茶包、代餐粉等，产品形态不断创新，满足了消费者在不同场景下的食用需求。同时，以菊花、决明子等为原料的养生茶，以及含有人参、鹿茸等成分的功能性饮料等新型产品也层出不穷，为消费者提供了更多选择。

## 2.4 政策支持力度加大

当下，正值中医药创新势头发展正猛之际，如何立好行业风向标，为人民大健康产业贡献力量，是每一位中医人士应当努力思考的方向。国家对中药“食”代行业的发展给予了高度重视和大力支持。近年来，国家发布了多项政策规划，鼓励药食同源产品的开发和市场推广。这些政策不仅放宽了药品零售企业经营“药食同源”定型包装中药饮片的准入条件，还鼓励企业进行创新研发和市场拓展。政策的支持为中药“食”代行业的发展提供了有力保障。

## 3. 中药“食”代产品的优势与特点

### 3.1 天然安全与可靠

中药“食”代产品以天然植物为原料，经过科学提取和加工而成，不添加任何化学合成物质，具有天然、安全的特点。之所以备受青睐，归功于它们在确保食用安全的同时，

展现出极高的可靠性。可靠性，在产品的稳定性与持久性上，无论是药材的来源、生产工艺的控制，还是成品的存储与运输，都力求精益求精，确保产品在各个环节都能保持最佳状态，为消费者提供稳定可靠的健康保障。

### 3.2 功效显著

中药“食”代产品根据中医药理论进行配伍和制作，中药“食”代产品注重药材之间的相互作用与平衡，通过科学配比，使各种药材的性味归经相互协调，共同发挥最佳疗效。这种配伍方式不仅增强了产品的保健功能，还避免了单一药材可能带来的偏颇与不足。在制作过程中，对中药材进行提取、浓缩、精制等处理，保留了药材中的有效成分，去除了杂质与无效部分，使得中药材中的有效成分更易被人体吸收和利用。这种高效的吸收方式不仅提高了产品的疗效，还减少了药材的浪费，实现了资源的最大化利用。

中药“食”代产品的保健功效和治疗效果多种多样，涵盖了调理身体机能、增强免疫力、改善睡眠质量等多个方面。例如，一些产品通过温补脾胃、益气养血的方式，帮助消费者改善体质、增强体力；另一些产品则通过清热解毒、润肺止咳的功效，缓解呼吸道疾病带来的不适；还有的产品专注于调节神经系统功能，改善睡眠质量，让消费者享受更加宁静的夜晚。

### 3.3 方便携带与食用

中药“食”代产品通过创新的包装设计和制作工艺，使得产品体积小巧、轻便易携。无论是出差旅行，还是日常通勤，消费者都可以轻松地将它们放入包中，随时准备享用。这种便携性不仅解决了传统中药煎煮繁琐、携带不便的问题，还使得健康养生成为了一种随时随地都可以进行的生活方式。中药“食”代产品的食用方式也极为简便。通常采用颗粒剂、口服液、胶囊、片剂等形式，消费者只需按照说明书上的指导，简单冲泡、吞服或饮用即可。这种即食即用的特点，不仅节省了消费者的时间和精力，还避免了因操作不当而影响药效的情况发生。

## 4. 中药“食”代对中国人民健康养生的积极影响

中药“食”代产品的兴起，不但传承了古老的健康智慧和中医药文化的精髓，还促进了其广泛传播，将中医药的精髓融入日常饮食之中，让传统中医药文化以更加亲和、便捷的形式走进千家万户。这些产品不仅保留了中医药的独特疗效与保健功能，还通过现代市场的推广与普及，从而促进

了中医药文化的传承与发展,让更多人领略到中医药的博大精深,对弘扬中华优秀传统文化、增强民族自豪感具有深远意义。

中药“食”代产品的兴起,深刻促进了健康养生观念的普及与深入人心。这些产品以其天然、温和、有效的特点,引导消费者转向更加注重预防与调理的健康生活方式,让“治未病”的中医理念在现代社会焕发出新的生机。通过日常食用这些蕴含中医药智慧的产品,人们逐渐认识到健康维护的重要性,形成了积极向上的健康养生风尚,为提升全民健康素养、构建健康中国奠定了坚实的群众基础。

中药“食”代市场的蓬勃发展,如同一股强劲的东风,吹动了中药材产业链的全面升级。从田间地头的种植,到现代化的加工生产,再到终端市场的销售,每一个环节都因之而兴,为农民开辟了增收新途径,激活了农村经济的活力,促进了城乡经济的协调发展。这一连锁反应,不仅展现了中医药产业的无限潜力,也为构建健康中国、实现乡村振兴贡献了重要力量。

## 5. 结论与展望

展望未来,中药“食”代产品领域将迎来前所未有的繁荣。产品种类将更加丰富多元,全面覆盖消费者多元化需求。技术创新的浪潮将不断提升产品生产工艺与质量控制水平,通过超微粉碎、破壁、萃取等先进技术提升中药材有效成分利用率,辅以高效精准的质量检测技术,确保产品安全合规,制定和完善食疗药膳中药标准评价体系是当前工作的关键。品牌化与标准化建设亦将加强,企业致力于树立知名品牌形象,推行标准化生产流程,以品质赢得市场信赖。线上线下融合销售策略将进一步拓展销售渠道,结合电商平台、社交媒体与线下体验店,全方位提升产品影响力与顾客体验。同时,全球化趋势下,中医药国际化的形成和发展,是时代的必然选择。中药“食”代产品将深化国际合作与交流,通过国际展会与跨国合作,拓宽海外市场,提升国际竞争力,为

全人类的健康福祉贡献力量。

中药“食”代产品作为中医药文化与现代科技相结合的产物,具有广阔的发展前景。其独特的健康养生理念和显著的保健功效赢得了消费者的广泛认可。未来,随着市场需求的持续增长、产品种类的不断丰富、技术的不断创新以及品牌化和标准化建设的加强,中药“食”代产品将在健康养生领域发挥更加重要的作用。同时,通过加强国际合作与交流,中药“食”代产品还将走出国门,为全人类的健康事业贡献力量。

## 参考文献:

- [1] 康小月,薛伟杭,余蓉,等. “药食同源”背景下中药代茶饮研究进展的知识图谱可视化分析[J]. 中国医药科学,2024,14(05):89-93.
- [2] 张静雯. 中医养生,何以“圈粉”年轻人? [N]. 福建日报,2024-09-03(008).
- [3] 范冰冰,王海焱,张阳. 国家大食物观建设在中医食疗文化中的体现[J]. 食品工业,2023,44(11):271-274.
- [4] 代改焕. 中医养生食疗,人体健康的守护者[J]. 家庭医药·快乐养生,2023,(01):16-17.
- [5] 陈婕琳,王瑾悦,冷爱华,等. 中医养生理论结合5A护理模式对老年高血压患者治疗依从性、血压控制和饮食行为的影响[J]. 沈阳医学院学报,2021,23(03)
- [6] 孙昊. 中医药膳食疗中营养护理的实践[J]. 食品研究与开发,2020,41(23):240.
- [7] 施小墨. 药食同源不得病——谈谈中医养生与传承发展(下)[J]. 中老年保健,2020,(11):8-9.
- [8] 孙欢欢,陈伟琼,骆仙芳. 王会仍谈如何促进中医养生食疗药膳的发展[J]. 中医药管理杂志,2019,27(10):9-11.
- [9] 李欢旗. 论中医饮食疗法的研究应用[J]. 亚太传统医药,2016,12(17):61-62.