



药食同源新观察①

药食同源千亿市场,机遇与隐忧几何?

药食同源作为中医药学的重要智慧结晶,在新时代健康中国战略和大众健康需求升级的背景下,迎来了前所未有的发展机遇。然而,在快速发展的同时,也面临诸多挑战。因此,全面梳理药食同源科技成果转化的现状,深入分析其面临的挑战,并展望其未来的发展方向,对于推动药食同源产业实现高质量、可持续发展具有重要的现实意义。

1. 整体进展与规模: 市场潜力巨大, 产业规模持续扩大

根据相关数据,2025年中国药食同源市场规模预计将突破500亿元,较上一年度增长近30%,显示出强劲的增长势头。另有报告指出,该产业的市场规模已突破3700亿元,全产业链估值更是超过2万亿元,这充分证明了药食同源产品正从传统的养生概念,逐步转化为一个具有巨大经济价值和社会效益的庞大产业。

这一快速增长的背后,是消费者对健康养生需求的不断升级,以及药食同源产品种类的日益丰富。同时,国家及地方政府出台了一系列支持药食同源产业发展的政策文件,为产业发展注入了强劲动力。

2. 关键创新技术与产品: 科技赋能, 产品创新迭代加速

随着现代科学技术的发展,越来越多的高新技术被应用于药食同源产业,推动了产业的技术创新和产品升级。在提取、分离、纯化等关键技术领域,企业不断加大研发投入,取得了显著突破。

超声波萃取、微生物发酵、超临界流体萃取等先进技术的应用,有效提高了药食同源物质中有效成分的提取率和纯度,为开发高附加值产品奠定了技术基础。同时,在产品形态上,药食同源产品也呈现出多元化、便捷化的趋势。除了传统的汤剂、丸剂、散剂外,还涌现出如功能性食品、特膳食品、破壁饮片、超微颗粒等新型产品,这些产品不仅保留了药食同源物质的有效成分,还具有便携、易

食、口感好等优点,更好地满足了现代消费者的多元化需求。

例如,将药食同源物质与日常食品相结合,开发出具有特定健康功能的食品,如黄精饼干、茯苓酸奶、枸杞果汁等,让消费者在享受美食的同时,也能达到养生保健的目的。此外,针对特定人群的营养需求,企业还开发了特膳食品,如针对糖尿病患者的低糖食品、针对老年人的高钙食品等,实现了精准营养干预。

3. 主要应用领域: 跨界融合, 应用场景不断拓展

药食同源产业的应用领域正在从传统的药品、保健品领域,向食品、餐饮、文旅、康养等多个领域拓展,呈现出跨界融合、多元发展的态势。

在食品领域,药食同源物质被广泛应用于功能性食品的开发,如具有增强免疫力、改善睡眠、抗氧化等功效的食品,深受消费者青睐。“药食同源+餐饮”模式兴起,药膳餐厅、养生茶饮店等新业态不断涌现,为消费者提供了全新的健康餐饮体验。此外,药食同源产业还与文旅、康养等产业深度融合,开发出药旅融合、康养旅游等新产品,如打造黄精养生谷、山银花观光园等,将资源优势转化为产业优势,实现了经济效益和社会效益的双赢。

4. 产业链构建: 初步形成, 但协同发展效应有待加强

经过多年的发展,我国药食同源产业已初步形成了涵盖上游种植、中游加工、下游流通的完整产业链。

在上游,道地药材的种植和规范化管理受到重视,GAP(良好农业规范)种植模式的推广,从源头上保障了原料的品质和安全。在中游,精深加工和技术创新成为产业发展的重点,企业通过引进先进设备和技术,不断提升产品的附加值和市场竞争能力。在下游,市场流通和品牌建设日益受到关注,企业通过线上线下相结合的方式,拓展销售渠道,



提升品牌知名度。

例如,湖南省通过实施“双标保护”,推动“湘九味”纳入国家地理标志产品,并建立品牌联盟,统一“湘字号”道地药材的包装标识,提升了“湘药”的品牌影响力。然而,总体来看,我国药食同源产品的品牌建设仍处于起步阶段,缺乏具有国际影响力的知名品牌,品牌杂乱、质量参差不齐等问题依然存在,制约了产业的健康发展。

5. 政策与法规环境: 支持政策频出, 但法规体系仍需完善

近年来,国家及地方政府出台了一系列支持药食同源产业发展的政策文件,为产业发展营造了良好的政策环境。国家层面,相关部门陆续发布了多批《既是食品又是药品的物品名单》,为药食同源产品的开发和应用提供了明确的法规依据。

同时,《健康中国2030规划纲要》《国民营养计划》等宏观政策的出台,也为药食同源产业的发展指明了方向。在地方层面,各省市也积极响应,纷纷出台配套政策,推动地方特色药食同源产业的发展。例如,湖南省就将“中药材产业链”项目纳入省级支持项目,并加大对中药材产业的支持力度。然而,尽管政策支持力度不断加大,但药食同源产业的法规体系仍不完善,存在一些亟待解决的问题。

全国政协委员、湖南中医药大学教授 何清湖
湖南医药学院中医学院教授 骆敏

做做脐疗提升抵抗力 减少慢病复发

冬季天气寒冷,寒邪易侵,人体阳气内敛,是呼吸道感染及慢性病的高发期。62岁的老慢支患者李先生近日经中医经典科医生建议,接受了脐灸、肚脐穴位贴敷等脐疗特色治疗,以提升抵抗力,减少老慢支复发。

脐疗是指在人体的肚脐行针法、灸法、贴敷疗法等外治法,属于传统中医疗法中的一种,具有激发经络经气、调理脏腑阴阳之效。肚脐即神阙穴,脐疗目前主要有脐灸、脐针、神阙穴位贴敷疗法等几种,具有易于操作、舒适度好等优点。

其中,脐灸疗法,是以脐为中心,根据不同体质,经辨证、组方后,将药物研末敷满肚脐,再以面团作为隔灸之物,上置艾绒所制作的艾塔,点燃后进行熏蒸的一种特色疗法。相较于普通的艾灸,脐灸在肚脐敷药,借用肚脐皮肤薄、敏感度高、吸收快的特点,借助艾火纯阳之火透经面团的缓和,取火生土之意,以达到生生不息的效果。该疗法具有调和气血、疏通经络、补益温中之功效,能增强人体抗病能力,可广泛用于内、外、妇、儿、皮肤等科多种疾病的治疗,并可用于养生保健。

肚脐穴位贴敷疗法是以极细的药粉经蜂蜜、甘油等调和后外敷于肚脐的疗法,临床上常常在脐灸之后,以达到更好的药力吸收效果。肚脐穴位贴敷后可以长时间保留,贴敷药物常用有丁桂散、五子散、水火既济方、失眠方等,常根据患者病情辨证选用。

脐针疗法是指通过对脐部施以针法,激发人体先天之气以达到调理脏腑功能的目的。脐针一般在老年病科、消化内科使用较多,多用于治疗疼痛性疾病、消化系统疾病、神经系统疾病及情志类疾病等。

湘潭市中医医院中医经典科
主管护师 倪俊良
副主任医师 杨为伟

出现这些妇科信号 需辨证处理

冬季是身体隐患容易暴露的季节。对于女性朋友来说,如果出现以下情况,要多加留意,并及时调理。

月经方面:经期小腹冷痛加剧,热敷后缓解;月经量突然增多或减少,色淡或紫暗有块,需辨证处理。

带下方面:白带量多、质稀如水,多是肾阳不足;如带下黄稠有异味,则可能夹有湿热,需辨证处理。

周身不适:腰骶部冷痛、夜尿频繁、性欲淡漠、烘热汗出而怕风。这些多是肾阴阳两虚的典型表现。

衡阳市中医医院妇产科
主任医师 张状金



湖南道地药材②⑤

龙山百合

《中国药典》2020年版在百合项下收录了卷丹、百合、细叶百合3种植物基源。湖南道地药材龙山百合来自百合科植物卷丹的干燥肉质鳞叶,药典收录的名称为百合。秋季采挖,洗净,剥取鳞叶,置沸水中略烫,干燥。

湖南龙山县自上世纪60年代从江苏宜兴引进卷丹后开始兴起种植。龙山县平均海拔较高,卷丹生长病害少,质量好,形成了较为明

显的道地药材区域特色,“龙山百合”获批国家地理标志产品。

龙山百合的湖南道地产区以龙山县为核心,浏阳市、邵东市等地也生产。

2020年版《中国药典》规定,龙山百合性味甘,寒。归心、肺经。具有养阴润肺、清心安神之功效。用于阴虚燥咳、劳嗽咳血、虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚。

龙山百合可广泛应用于中成

药和中药方剂中。在2020年版《中国药典》中,11个成方制剂含有百合,如百合固金口服液、川贝雪梨膏、解郁安神颗粒等,均是以百合为主要原料配方而成。在中成药中,复方川贝止咳糖浆、舒神灵胶囊、青果止嗽丸等都含有百合。龙山百合还属于药食两用品种,可用于药膳佳肴。

湖南省中医药研究院中药资源研究所所长 二级研究员 张水寒