



药食同源新观察③

风口上的产业如何真正“出圈”？ 这里有份“路线图”

面对机遇与挑战，药食同源产业若要真正“出圈”，实现高质量、可持续发展，需要政府、企业、科研机构、行业协会等多方协同发力，从加强基础研究、促进产学研融合、完善政策法规、提升市场认知、拓展国际市场等多个方面入手，系统性地构建产业发展的良好生态。



1. 加强基础研究与核心技术攻关
科学研究是产业发展的基石。要推动药食同源产业的高质量发展，首先必须加强基础研究，深入阐释药食同源物质的科学内涵，为产业发展提供坚实的科学支撑。同时，要聚焦产业发展的关键技术瓶颈，加强核心技术攻关，提升产业的自主创新能力和核心竞争力。在此过程中，还要推动标准化研究，建立完善的质量标准体系。加快建立从原料种植、采收、加工到成品的一整套科学、统一的质量标准体系和鉴定方法，确保原料和产品的道地性、均一性与安全性。

2. 构建创新共同体，加速成果转化

产学研融合是推动科技成果转化的关键。要建立健全产学研长效合作机制，搭建科技成果转化平台，促进创新链、产业链、资金链、人才链的深度融合，加速科技成果向现实生产力转化。期间，要打破高校、科研院所与企业之间的壁垒，建立长期、稳定、紧密的合作关系。科技成果转化平台应具备技术评估、知识产权服务、投融资对接等多种功能，为科研成果的转化提供“一站式”服务。并培育一批拥有核心科技、强大品牌影响力和市场竞争力的创新型龙头企业。

3. 优化发展环境，激发市场活力
首先，要完善药食同源物质目录管理。要根据科学研究的进展和市场需求的变化，动态调整和完善药食同源物质目录，将更多具有明确健康功效、安全性高的物质纳入目录。同时，要加强对目录内物质的管理，明确其使用范围、用量、食用方法等，为产品的研发和生产提供科学的指导。其次，要建立健全监管体系。加强对药食同源产品生产、流通、销售等环节的监管。严厉打击虚假宣传、假冒伪劣等违法行为，维护市场秩序，保障消费者权益。此外，政府应加大对药食同源产业的财税、金融等政策支持力度。

4. 加强科普宣传，打造知名品牌
首先，要加强药食同源知识普及。通过出版科普丛书、举办健康讲座、利用新媒体等多种渠道，用通俗易懂的语言，向公众普及药食同源的基本知识、食用方法、注意事项等。同时，要提升产品文化附加值。深入挖掘药食同源背后的历史典故、养生哲学和中医理论；并打造一批具有地域特色和文化内涵的区域公用品牌。

5. 推动产品“走出去”，参与国际竞争
要积极参与国际交流与合作，学习借鉴国际先进的管理经验和

技术标准。鼓励企业参加国际性的食品、医药、保健品展会，展示我国药食同源产品的特色和优势。并推动产品国际认证，提升产品的国际认可度和市场竞争力。要加强与国际标准化组织的合作，参与国际标准的制定，突破贸易壁垒。在此基础上，要打造一批具有国际影响力的药食同源品牌，提升我国药食同源产业的国际形象。

6. 推动产业融合，实现可持续发展

要大力推动“药食同源+”的融合发展模式，拓展产业的应用场景和价值链。例如，推动药食同源与文旅产业的融合，打造药旅融合示范区；推动药食同源与康养产业的融合，发展中医特色康养服务。通过产业融合，实现资源共享、优势互补，提升产业的综合效益。要加强药食同源领域的人才培养，建设一支高素质的产业队伍。如鼓励高校和职业院校开设药食同源相关的专业，培养一批懂技术、懂管理、懂市场的复合型人才。与此同时，要积极推动药食同源产业的数字化转型，利用大数据、云计算、人工智能等现代信息技术，提升产业的智能化水平。

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

2 型糖尿病前期 四季药膳指南

生活方式干预是糖尿病前期管理的科学基础，在医生指导下合理调整饮食，有助于稳定血糖、维护代谢健康。研究显示，科学的生活方式干预可显著降低糖尿病进展风险。《黄帝内经》强调：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”这提示我们，顺应季节变化调养身体，是健康管理的自然之道。

春：疏肝健脾，关注餐后血糖

初春肝气升发，易影响脾胃运化功能，导致餐后血糖波动。此时宜选择清淡温和的饮食，避免油腻助湿。推荐山药薏米粥：取鲜山药 50 克、生薏米 30 克、粳米 50 克，加水 1000 毫升，小火煮 40 分钟至软烂。山药有助于健脾，薏米辅助利湿，二者搭配可作为日常饮食的补充。晨起温热食用，有助于稳定餐后血糖。

夏：清热利湿，注重饮食调节

暑湿季节，脾胃易受湿气影响，需避免肥甘厚味及冷饮。推荐冬瓜荷叶汤：冬瓜 200 克、干荷叶 10 克，加水 800 毫升煮沸 30 分钟，滤渣取汤。冬瓜皮辅助消肿，荷叶帮助化湿，此汤可作为夏季饮食的辅助选择。午后倦怠或下肢浮肿者，可适量食用。

秋：滋阴润燥，维护身体平衡

秋燥易耗伤津液，可能出现口干、便秘等现象。宜选择滋润食物，避免辛辣燥热。推荐百合银耳羹：百合 20 克、银耳半朵、枸杞 10 克，加水 600 毫升，炖煮 1 小时，可用罗汉果代糖调味。银耳作为常见食材，其多糖成分对健康有益，晚间食用有助于安神。

冬：温肾健脾，巩固健康基础

寒冬时节，需注重温养，但避免过度滋补。推荐黄芪山药瘦肉汤：黄芪 20 克、鲜山药 50 克、瘦猪肉 100 克（焯水去油），加水 1200 毫升，炖煮 1.5 小时。黄芪辅助补气，山药健脾，二者搭配可作为冬季饮食的合理补充。晨起温服，有助于日常健康维护。

2 型糖尿病前期的调理，贵在顺应季节、持之以恒。春季疏肝、夏季祛湿、秋季润燥、冬季温养，结合合理膳食与适度运动，可为血糖管理提供支持。科学的生活方式干预是健康管理的重要环节，需在专业指导下进行。

请记住，健康源于日常点滴——顺应自然规律，关注身体信号。以上建议仅为一般性健康科普参考，具体饮食方案请咨询正规医疗机构中医师或营养师，结合个人体质辨证施治，切勿自行替代医疗措施。

湘潭市岳塘区书院路街道
社区卫生服务中心
主治医师 熊恩博
副主任医师 谭贵



千家药方

小儿厌食可食鸡内金

小儿厌食症是指小儿较长时间的食欲减退、食欲不振，甚至拒食的一种常见病症，多见于 1~6 岁儿童。春节期间，是小儿消化不良多发季。小儿厌食，可试试鸡内金。

1. 鸡内金饼 鸡内金粉 3 克，芝麻、面粉、调味品各适量。将鸡内金、面粉、食盐、花椒粉等混匀，加水调匀，制成饼状，外撒上芝麻，置锅中烙熟服食，每日 1 次。

2. 鸡内金蛋 鸡内金粉 3 克，鸡蛋 1 个，调味品适量。将鸡内金、鸡蛋调入碗中，加米汤、食盐适量调匀，放锅中煮熟，再加香油少许服食，每日 1 次。

3. 鸡内金粥 鸡内金 3 克，大米 50 克。将鸡内金择净，研为细末备用。先取大米淘净，放入锅内，加清水适量煮粥，待沸后调入鸡内金粉，煮至粥成服食，每日 1 剂。

湖北省远安县中医院
主任医师 胡献国 献方



湖南道地药材②7

陈皮

陈皮来自芸香科植物橘及其栽培变种的干燥成熟果皮。药典收载的名称为陈皮。采摘成熟果实，剥取果皮，晒干或低温干燥。

湖南柑橘种植规模大，是陈皮的传统主产区之一。湖南所产陈皮制作工艺独特，品质优良。2022 年，“慈利陈皮”获批国家地理标志证明商标。

湖南陈皮的道地产区包括慈利县、石门县、溆浦县、麻阳县、澧县、华容县等地。

根据 2020 年版《中国药典》规定，陈皮性味苦、辛，温。归肺、脾经。具

有理气健脾、燥湿化痰之功效。用于脘腹胀满、食少吐泻、咳嗽痰多。

陈皮药食两用，入食可调百味，入药可调百方，广泛应用于中成药和中药方剂中。在 2020 年版《中国药典》中，182 个成方制剂含有陈皮，例如蛇胆陈皮片、舒肝丸、藿香正气水等，均是以陈皮为主要原料配方而成。在中成药中，蛇胆陈皮化痰散、精制五加皮酒、二陈丸等都含有陈皮。

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