



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创新,加强核心技术攻关,提升产业的自主创新能力与核心竞争力。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。要根据科学的研究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



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制而成。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

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期的食欲减退、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、鸡蛋同调入碗中,加米汤、食盐适量调匀,放锅中蒸熟,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 敬方