

“民以食为天，食以养为先。”随着人们健康意识增强，中医食养药膳越来越受到关注和欢迎，但怎么选才“对路”？在国家中医药管理局近日举行的新闻发布会上，中医专家作出详细介绍。

# 食养药膳 中医教你这么选

## 食养有智慧 药膳护健康

“中医药膳是在中医药理论指导下，将不同中药与食物进行合理组方配伍，采用中国独特的饮食烹调技术或现代食品加工技术制作而成的具有独特色、香、味、形、效的特色膳食。”中国药膳研究会会长蒋健表示，在中医药膳中，药食相辅相成，相得益彰，既可御病强身，又可协同医疗。

历经数千年发展，中医食养药膳已成为人们日常生活的一部分，在“治未病”养生实践中展现出独特价值。

蒋健介绍，药膳在“未病先防”中可以根据个人的体质和季节变化，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；在“既病防变”中可在人体出现不适或疾病初起时早期干预，或随着病情进展在治疗中发挥协同或辅助作用；在“瘥后防复”、恢复健

康时可以达到稳固疗效、重建机体平衡的目的。

### 中医食养药膳讲究“三因制宜”

中医食养药膳的应用有不少讲究，首要的就是因人、因时、因地“三因制宜”。

要结合不同时节、人群、地域给予个性化的食疗计划。专家举例说，进入三伏天后暑、湿、热并重，可选用苦瓜、冬瓜、西瓜等食材，加大化暑湿、健脾的力度，并选用荷叶、莲子心、淡竹叶等帮助清心除烦。

从不同季节来看，秋季气候干燥，食养药膳常用雪梨、石榴、蜂蜜等滋阴润燥；冬季寒冷，可用当归、艾叶、羊肉汤来温阳祛寒；春季气候从严寒向温暖潮湿过渡，适合选用生姜、藿香、紫苏叶等，以“疏肝健脾化湿”为原则。

由于南北方气候和人群特质不同，人们的养生需求不同，从

而食养药膳也不同。

专家表示，南方地区夏季漫长且高温多雨、闷热潮湿，人体出汗较多，因此岭南地区注重“以汤养生”，选择清热祛湿、健脾补气、养阴生津类药材，烹调多采用煲汤、炖汤、清蒸等方式；而北方地区食材常选用面食和肉食，其功效以补气温阳祛寒为主。

不同人群脏腑气血盛衰情况不一样，食养更须注意“因人施膳”。专家举例说，孕妇气血相对偏弱，可用党参、桑葚、龙眼肉做成的药膳补气血；老年人脏腑逐渐衰退，容易疲倦乏力、腰腿酸痛、夜尿多、睡觉不踏实，可用党参、芡实、巴戟天等做成的药膳健脾补气、补肝肾。

### 应特别注意相关施用禁忌

蒋健介绍，除了“三因制宜”，药膳在制作和应用的过程中还须遵循阴阳平衡、调理五脏、顾护脾胃、五味协调等原

则；还要辩证施膳，关注同病异膳、异病同膳问题，并应特别注意相关施用禁忌。

在现代社会，中医药膳在坚守传统内核基础上积极拥抱现代营养学、食品科学，在满足人们日益增长的健康需求方面扮演着重要角色。

近年来，中药饮品、中药面包、中药冰淇淋等食品不断“火出圈”。中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜表示，这类食品属于“药食同源”或称“食药同源”的膳品。应用这类膳品时，要严格遵循国家规定的药食两用物质的范围，运用“热者寒之，寒者热之”的中医原则充分发挥其调理价值。

“随着公众健康意识的提升，药食同源产品的重要性将获得更广泛的认识。”王宜说，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，为社会公众提供健康的重要保障。

(新华)

## 2025年6月中旬刊 本期看点

### 聚焦

## 传优良家风 筑幸福基石

### ——解码北京职工“幸福家庭”的时代答卷

为弘扬中华传统美德、培育时代新风，北京市总工会女职工委员会携手北京职工婚姻家庭建设协会，开展2024年度北京职工“幸福家庭”推选活动。从100个脱颖而出的“幸福家庭”中，本刊选取5个来自不同行业、不同岗位的职工家庭，聆听他们在传承与创新中书写家风故事，为社会和谐注入温暖力量的动人篇章。

### 职工论坛

## 叩启时空之门 “触摸”文化的年轮

### ——让“活”起来的文物成为孩子眼中的“顶流网红”

当今，越来越多的家长和孩子将逛博物馆作为节假日活动的必选项，这是文化教育的革新——用参与代替说教，见证孩子的成长轨迹。一座博物馆就是一所大学校，逛博物馆可以让孩子见证文明遗产，在厚重中触摸传统文脉。当“活”起来的文物成为孩子眼中的“顶流网红”，博物馆不仅可以进一步盘活自身资源、讲好文化故事，还进一步拉近孩子与博物馆的距离，涵养更加深厚的文化自信。



## —【健康红绿灯】—

### 绿灯

#### 远眺和转动眼球预防干眼症



正常人每次眨眼后形成一层光滑的泪膜，可以维持数十秒，为眼睛保湿。研究发现，屏幕使用时间与眼表干燥存在相关性，对于大多数上班族来说，建议看电子屏20分钟左右后就要休息一次眼睛。可以抬眼远眺，上下左右转动或顺时针、逆时针交替旋转眼球，转动到眼部肌肉微微酸痛。

### 红灯

#### 充电宝别和金属物品放一起



充电宝的电芯一般是锂离子电芯和锂聚合物电芯，要是把充电宝和钥匙、指甲刀这些金属小物件混放在一起，金属物品万一不小心插入充电宝的USB输出口，会导致电源短路。这种短路可能会引发火灾甚至爆炸。此外，钥匙等尖锐物品还容易刮伤接口，影响充电宝的正常使用。

