

食养药膳被纳入400余个中医诊疗方案

# 鼓励医疗卫生机构开展中医药膳服务

“民以食为天，食以养为先。”随着人们主动健康意识增强，中医食养药膳也越来越受到关注和欢迎，但怎么选才“对路”？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。

记者从发布会获悉，国家中医药局将食养药膳纳入各类方案、指南，组织制定的400余个中医诊疗方案、50多个中医护理方案、20项中医治未病干预指南均包含饮食调护内容，并在全国推广使用。

近日，天津市中医文化市集西青站暨“百市千县”中医药文化惠民活动在杨柳青古镇举办。

新华社发



【发布】

【相关】

## 鼓励医疗卫生机构开展中医药膳服务

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波称，早在《黄帝内经》中就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的记载，深刻阐明了饮食与人体健康的密切关系，也奠定了中医食养药膳的理论基础。

“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说，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，在“治未病”养生实践中展现出独特价值。

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。

欧阳波介绍，国家中医药局把食养药膳纳入维护人民群众身体健康之中，在《中医药发展战略规划纲要（2016—2030年）》《国民营养计划（2017—2030年）》等文件中对药膳、传统食养等工作作出部署，明确提出鼓励医疗卫生机构开展中医药膳服务。许多中医医院结合专科优势探索提供形式多样的药膳服务，不仅在日常诊疗中辨证施膳，为患者提供膳食营养指导，也通过互联网医院平台、药膳坊、食养厨房等推广药膳。

## 积极发挥食养药膳在健康促进中的作用

欧阳波介绍，随着经济社会发展，人们主动健康意识进一步提高，中医食养药膳也越来越受到关注和欢迎。在国家中医药管理局组织制定的400余个中医诊疗方案、50多个中医护理方案、20项中医治未病干预指南中均包含有饮食调护内容，并在全国推广使用，饮食调养内容已融入未病先防、既病防变、瘥后防复中。

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。中医食养药膳的应用有不少讲究，首要的就是因人、因时、因地“三因制宜”。

另外，要积极发挥食养药膳在健康促进、慢病防治和康复中的作用，启动实施中医药健康促进行动。在国家基本公共卫生服务中，为老年人和0—36个月儿童提供中医饮食调养指导等服务。

据介绍，中华中医药学会、中国药膳研究会已发布《药食同源药膳标准通则》《春季节气养生药膳指南》等9项中医药团体标准；国家中医药局支持建设4个中医养生学重点学科，并支持有关单位举办与食养药膳有关的国家级中医药继续教育项目。

据新华社电

## 什么是食养？

食养，又称“饮食养生”。

“食养”一词最早出现在《素问·五常政大论》，其云：“病有久新，方有大小，有毒无毒，固宜常制矣。大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”

简言之，用药治病不能太过，在疾病治疗到快要痊愈的“向愈”阶段就应该停止，改用“食养”进行调养和康复。因此，食养是依据个人体质，科学严谨地选择适宜的食物，从而起到养生保健的作用。食养是传统中医“中病即止”“祛邪不伤正”思想的体现，也是“扶正”思想的体现。

## 什么是食疗？

食疗则是以中医学辨证论治和整体观念为基础，将食物作为药物，运用方剂学原理施治，利用食物来影响机体各方面的功能。

“食疗”一词起源于《备急千金要方·卷二十六·食治》，“食治”是我国现存最早的食疗专篇，也是孙思邈对食疗学的集中论述。在其论述中，孙思邈确立了“食先于药，食药并济”的饮食治疗原则。

近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出：食物“病人服之，不但疗病，并可充饥。”充分说明食疗的地位已经

具有“治”的趋势，更适合病人的使用。

## 什么是药膳？

虽然在甲骨文与金文中就早有了“药”字与“膳”字，但将其合起来用，组成“药膳”一词，则最早见于《后汉书·列女传》。此外《宋史·张观传》则有“早起奉药膳”的记载，因此证明了至少在一千多年前，我国就出现了药膳一词。

药膳是将药物与食物结合的产物，是食养、食疗的拓展物，是“药食同源”理论最璀璨的成果，药借食力，食借药威，二者相得益彰。药膳提高了食疗、食养的作用效果，扩大了作用范围，更丰富了养疗种类。

综合以上分析可见，食养是应用食物于健康人群以达养生之目的；食疗是应用食物于患者，以达到治疗疾病的方法；药膳是食物与药物结合使用，应用于健康人群或患者，以达到养生或治疗目的。

三者虽然源于中医理论，但食养应用范围更大，目的是用食物以养生，即保健、长寿、强壮身体，应用对象为健康人群，包含了所有膳食应用的体系，同时更关注日常膳食选择和结构均衡。

食疗药膳使用的目的是用食物疗病，包括了对患者食物的特殊限定，应用对象为患者和病后康复人群。

综合《健康时报》《生命时报》报道