

大健康背景下培养食品专业学生中医基本技能的探索与实践

郭亚蕾 杨茜 裴志胜 薛中峰*

海南热带海洋学院, 中国·海南 三亚 572022

【摘要】在大健康时代来临的今天,人们对食品的要求越来越高。目前,为适应我国餐饮业对中医药专业知识的需要,急需培养具有中医药基本知识和技能的食品专业人才。在大健康背景下,本文旨在探讨如何通过教学改革和实践训练,培养食品专业学生掌握中医饮食养生知识及技能,以提升其综合素质和就业竞争力。通过教学内容的优化、实践模式的创新以及校企合作机制的建立,本文阐述了一系列具有可操作性的改进措施方案。以期为食品营养与健康产业的持续繁荣提供有力的人才支持和智力保障。

【关键词】大健康;食品专业;中医基本技能;教学改革;实践训练

【基金项目】海南热带海洋学院教育教学改革研究项目资助(编号:Rhyjg2024-25, Rhyjg2024-15)。

近年来,由于人们对健康的重视程度持续上升,营养与健康食品产业蓬勃发展,进而推动了该领域对专业人才的迫切需求。特别是在大健康背景下,如何将中医饮食养生知识融入食品专业教育,如何在现代社会中培养具有较高素质和较高水平的中医药专门人才,这是当前我国食品业发展的一个重要课题。本文将从教学内容、实践模式、校企合作等方面,分享培养食品专业学生中医基本技能的探索与实践。

1 教学内容的优化

1.1 食品科学与工程(营养与养生方向)专业系统课程的构建

对于食品科学与工程(营养与养生方向)专业的学生而言,必须加强中医基础技能的训练。为此,本专业学生开设了《中医基础理论》课程,旨在培养学生的中医思维,运用中医理论知识指导食物的分类,因人制宜,根据不同人群的体质特征来指导食物的搭配和食用方法。中医基本理论包括阴阳五行学说、脏腑系统、经络系统以及气血津液学说等。

1.1.1 阴阳五行学说

中医将食物分为阴阳两类,并根据五行(金、木、水、火、土)的相生相克关系,将食物归类于不同特性和功效。即食品的温性归于“阳”,“寒”归“阴”;酸味主要作用于肝脏,苦味入心,甘味入脾,而辛味可以通肺,咸味可入肾。在教学实施过程中,教学团队观察到,对于现代大学生而言,这一部分内容在理解上形成了一定的挑战。尽管大部分学生对古老且充满奥秘的中医文化及其学科抱有浓厚兴趣,但在深入学习的过程中,他们往往因

中医理论的深奥晦涩而感到困惑,难以继续前行。鉴于上述情况,在课堂教学实践过程中,教师应灵活运用各类现代教育工具与方法,以增强教学效果,同时有效激发学生的探索欲与学习热情。特别是,通过视觉化的表现手法,可以使复杂抽象的阴阳五行理论得以具体化,使之更易理解。确保内容既精炼又清晰,重点明确,以便学生能够轻松理解,从而帮助学生牢固掌握中医学理论体系的精髓部分,为后续中医思想的深入学习奠定坚实基础。此外,将这部分知识与学生在日常生活中频繁接触的食品相联系,不仅能够实现中医知识与食品的有机融合,还能借助食品这一媒介,促进学生更直观地领悟中医知识,这对于深刻认识和把握中医基础理论具有极其重要的意义^[1]。例如,

(1) 阳性食物与火行的关联:以烤馒头为例。馒头源自小麦,小麦五行归木,但经过烤制后增添了火性,转变为阳性食品。脾胃虚寒的人,可以适当吃点烘烤过的馒头,从而有助于温脾。此教学要点在于,通过烤馒头这一实例,阐明食物经过特定加工后,它们的阴阳属性会发生变化,对人体的影响也会发生改变。这一实例也有助于理解中医的“因人制宜”、“辨体施养”。(2) 关于寒性食物与水元素关系的探讨:由于鸭子生长所处的环境是寒冷的,虽然用烘烤的方法可以减轻它们的寒性,但仍需合理控制食用分量。这一实例旨在让学生认识到,食物的生长环境对其性质有着重要影响,同时,烹调方法还能调节食品的阴阳属性。(3) 探讨健脾食材与土元素之间的联系:举五谷杂粮为例进行阐释。这些作物深植土壤,拥有促进消化的效能,对脾胃的养护展现出明显的裨益。以粳米为例,粳米为禾本科植物稻的种仁,其作为南方人饭桌上主食的

同时,也是一味常用中药,其味甘,入脾经,具有补中益气、健脾和胃之功,在出自《伤寒论》的千古名方“白虎汤”、出自《金匱要略》的“麦门冬汤”中都有加入粳米,均取其健脾和胃之功。

1.1.2 脏腑经络理论

中医学理论指出,人体脏腑与经络系统与食物之间存在着密切的相关性。近年来基于脏腑经络理论对药食同源之品的研究也越来越多,在疾病管理中的比重也日益增大,不同种类的食物对特定脏腑有营养作用,从而有助于调整机体阴阳的偏颇。譬如,红枣、枸杞、蜂蜜均属于药食同源之品,红枣具有补脾益气之效,枸杞能滋补肝肾之阴,而蜂蜜则有补中润燥缓急之功。

1.1.3 气血津液理论

中医认为,充足的气血津液是维持人体正常生命活动的根本。这些物质不仅对人体的正常生命活动起着重要作用,而且对人体各器官、组织的正常功能也起着至关重要的作用。饮食结构合理,能补气血,加快新陈代谢,加快机体代谢。比如当归、熟地等具有补血作用,黄芪、党参具有补气的作用。肝气不疏,会影响人体的气机,进而影响脾胃对水谷精微的消化、吸收;肝失条达也可引起气机逆乱,津液运行分配不畅,不能够濡养布散至全身。中医周明爱^[2]总结前人经验,认为四逆散具有调节肝脾功能,它能使人体内的气流畅通,从而有力和有效地保障了气脉的通畅。因此,在干燥综合征的治疗上取得了显著的临床效果。

1.2 引入案例教学

在中医学科的教程中融入案例教学策略,能够有助于学生深化对中医理论知识的领悟及其在临床实践中的应用理解。例如,可以让学生分析一些典型的病例,运用所学知识为患者提供合理的饮食建议和治疗方案。在此基础上,教师可在课程中进一步拓展“药食同源”这一传统饮食文化精髓,强调其在中华民族生存繁衍中的关键作用。在新工科教学中,应结合实际案例,指导学生运用现代化的技术,分析传统的饮食文化。

1.3 开设专题讲座

主题讲座通常由具有较强理论功底并具有广泛的实务经验的资深专家或学者作为主讲嘉宾。通过专题讲座,学生可以系统地学习该领域的核心知识和前沿动态,深化对特定主题的理解。专题讲座通过采用生动且富有趣味性的方式展现知识内容,能够有效激发学生的求知兴趣与学习热情。学生可以通过感受中医知识的魅力和力量,从而更加热爱学习和探索中医药相关知识。

1.3.1 中医饮食相关概念讲座

中医饮食养生的历史发展脉络将得到详细阐述,强调中华文明源远流长的饮食文化中对生命的敬畏与执着,以及不断创新的精神。通过此部分内容,培养学生的人文素养,树立正确的价值取向。

对常见食材及其加工品的营养组成、中医属性及其功效进行详细论述,并探讨其在中医饮食调养领域的运用。讲座内容旨在提升学生的科学素养与职业技能,同时有效激发学习者的求知热情。

1.3.2 不同人群的饮食养生应用

针对不同人群,如老年人、儿童及孕妇等,在饮食养生领域,详细探讨其特殊需求并阐述相应的指导原则。举例而言,孩童正处于生长发育的关键时期,其膳食要求全面均衡,为了维持健康,应确保有足够的基本营养素,如优质蛋白、铁、锌,以支持智力与体格的双重健康成长。同时,强调食物种类的多样性,倡导多食用蔬果,确保纤维素与维生素的充足摄入,为了增强消化系统的功能并有效防范便秘问题,父母要主动引导孩子养成良好的饮食习惯,不能过多地依赖加工食物、糖类饮料,从而为孩子的茁壮成长提供坚实的保障。

孕妇在饮食上要更加谨慎,要考虑到胎儿和母亲的营养需求。怀孕期间要注意补充一些营养物质,如铁、叶酸、Omega-3脂肪酸等。同时,务必避免食用生冷及未熟透的食物,以防食物中毒,从而确保母婴的安全与健康。

在营养学教学中,对学生进行特殊的思维训练十分重要。通过整合章节间知识点的逻辑关联与递进关系,有助于学生构建起一套独特的学科思考模式。从基础营养理论出发,逐步深入到各类人群的具体营养需求,再回归至日常饮食搭配、食材甄选及烹饪技巧等实践层面,构建一个逻辑严谨、内容全面的知识体系框架。这种思维方式不仅有助于深化理解与记忆,更能激发创新思维,使学习者在面对多样化营养需求时,能够灵活调用所学知识,设计出个性化的饮食养生计划,结合中医的“因人制宜”、“辨体施养”原则,真正践行“因人而异,科学养生”的理念,进而形成并巩固其独特的学科思维方式。

1.4 开展学术交流活动

为了持续提升食品专业中融合中医实践课程的教学品质,组织学术交流研讨活动是一项极具成效的策略,该活动可邀请国内外杰出的食品科学与中医实践领域专家学者进行演讲与互动,确保学生能迅速掌握最新的研究成就与实践心得。具体而言,可定期或视情况灵活安排,邀请在该领域享有高度认可的国内外知名学者来校,开展专题演

讲与深度研讨。此类演讲与交流活动为学生们构建了与顶尖专家直接对话的珍贵契机,让他们有机会亲自聆听专家的教诲,吸收珍贵的智慧结晶。这些活动能够让学生及时获取食品专业中医实践领域内最前沿的研究成果、研究方法及丰富的实践经验。此种学习途径无疑将极大地拓展学生的学术视野,激发其创新思维,为他们在后续的学习与研究道路上奠定坚实的基础。

1.5 教学内容的更新与拓展

将最新的中医研究成果融入教学,例如,营养健康同肠道微生物间的相互影响,以及营养基因组学等关联领域的研究。同时,教授学生以中医药理论为基础的功能食品的设计、开发与评价,目的在于培养并加强其创新思维与实践操作能力。

2 实践模式的创新

2.1 构建模拟实践场景

设立模拟的食品研发实验室及营养咨询服务场所等实践环境,让学生在实践中熟悉工作流程和要求。举例来说,采用虚拟现实仿真技术这一手段,让学生体验食品加工过程中的营养变化、营养素的代谢过程等,增强直观理解。在李晓东^[3]等人的研究中,以乳粉生产工艺为例,在教育实践中,对实现虚拟仿真技术的具体实现过程进行了较为详尽的阐述。第一步,就是老师要将奶粉生产过程中的理论知识全部传授给学生,并借助乳粉生产厂的虚拟三维模型进行辅助说明,重点解析生产流程的整体布局、具体操作参数及步骤细节。随后,教师引导学生操作相关软件,在课堂上进行实操练习。最终,通过虚拟仿真实验进行百分制的上机考核评估。这一过程有效整合了虚拟仿真平台现有的实验教学资源。在提升教学质量方面,如何有效地利用信息技术进行教学是一个不容忽视的问题。

2.2 组织实际项目参与

组织学生参与实际的营养项目,如社区营养干预计划、企业的产品研发项目等,目的是增强他们处理实际问题的能力。此外,教师队伍也可以利用智能可穿戴设备、手机软件等工具,搜集个人的饮食与健康资料,以进行精确的营养状况分析。陆宁^[4]等人在探究药食同源教学框架时,亦主张增强学生参与实际项目的机会。组织实际项目时可考虑将地域特色产品融入实验设计之中,具体可根据当地药食同源产业的实际情况进行设计,紧密贴合当地生产实践,携手企业共同设定人才培养目标。

3 校企合作的深化

3.1 建立实习生动态评价和反馈机制

与企业合作,建立实习生动态评价和反馈机制。实习生的评估,从基本素质、基本知识和专业技能三个方面进行,实习教学评估工作是校企合作进行的,每个月进行一次总结,并定期向学校汇报。如有两次考核未通过者,须再次进修直至考核通过。

3.2 推动科研成果转化

学院与食品公司、医疗卫生机构及科学研究机构建立了密切合作关系,为学生提供实习实训及科研探索的宝贵机会,并加速推动科研成果的有效转化。学校与企业之间的关系,为学生提供了学习最先进技术的机会,从而在实践中不断提升自己的中医基本技能。

4 结语

在大健康背景下,为了适应食品产业的进步及市场需求的变迁,为食品专业学生提供中医基础技能的培训是一项至关重要的措施。因此,有必要从大健康的角度,加强对食品专业学生中医基本技能的培养。优化教学内容、创新实习模式、深化校企合作等举措能显著增强学生的综合素养及职场竞争力。展望未来,鉴于科技的日新月异与消费者需求的动态变化,食品专业教育要与时俱进,勇于创新,致力于培育出满足未来营养健康领域需求的专业精英。

参考文献:

- [1] 刘妍,黄小波,沈英,等.西医院校留学生中医阴阳五行学说教学实践与探索[J].中国中医药图书情报杂志,2022,46(5):69-72.
- [2] 邓玉甲,周明爱.四逆散治疗干燥综合征举隅及体会[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(8):246-246.
- [3] 李晓东,张秀秀,郑冬梅,崔立雪,张宏伟,徐渐,于晓雪,刘璐.虚拟仿真技术在“乳品工程”实验教学中的应用[J].农产品加工,2024(4):133-136.
- [4] 陆宁,张潮,张慧敏.基于药食同源产品开发应用探索食品科学与工程专业实践教学体系改革研究[J].食品界,2022,(06):121-123.

作者简介:

郭亚蕾(1984.05-),女,汉,江西宜春人,学历:博士,职称:副教授,研究方向:功能性食品的研究与开发。E-mail: 770217837@qq.com.

通讯作者:

薛中峰(1986.02-),男,汉,山西吕梁人,学历:博士,职称:副教授,研究方向:药食同源食品活性成分研究与产品开发。E-mail: xuezhongfeng@foxmail.com.