

# 药膳健康的重要性及教育推广策略研究

严学迎

泰国格乐大学 曼谷 10220

**摘要:** 在健康中国的时代背景下, 药膳是传统医学中重要的组成部分, 对人们的健康发展有着重要的作用。药膳以中医理论为基础, 可以利用食物与药物进行有效结合, 能够很好的进行疾病的防治。而且药膳不是单纯的药物, 所以在食用时更美味, 能够有效提升国民健康水平。然而, 当前国民健康状况仍存在诸多问题, 慢性病、营养不均衡等问题常有发生, 需要通过药膳等健康手段进行改善<sup>[1]</sup>。因此, 研究药膳健康的重要性及教育推广策略, 对于推动健康中国建设具有重要意义。

**关键词:** 药膳; 健康; 教育推广

## 1. 药膳健康的价值

### 1.1 药膳对个体健康的益处

药膳具有结合食物与药物的特点, 能够为人体提供必要的营养成分, 还能发挥药物的功效, 从而提高身体的免疫能力, 可以有效预防疾病的形成。药膳的优势是可以根据个人的身体情况, 进行个性化的调理。通过调和气血、平衡阴阳, 有助于改善体质, 提升整体健康水平。此外, 药膳还有助于促进消化、改善睡眠, 缓解疲劳等, 对当前人们的亚健康状态有很好的调理作用, 能够进行良好的健康调理, 维护人们的身心健康。

### 1.2 药膳在中医理论中的作用

药膳是中医养生的一种良好方式, 在中医治疗中起到培元固本的效果。药膳通过食物与药物的巧妙结合, 可以达到调理身体的效果, 促进气血运行, 达到防治疾病的效果。中医非常讲究“个性化”治疗, 每个人的体质不同, 症状不同, 所以药膳可以根据个人体质的实际情况, 进行药材和食物的结合, 从而提高人体的免疫力。中医治疗观念主要是实现身心健康, 进行全面调理。药膳在中医治疗中不可或缺, 对维护身体起到重要的作用。

### 1.3 药膳在疾病康复和养生保健中的应用

药膳在生活中的应用方面很多, 能够有效调理身体状态。无论是疾病的康复还是日常的养身保健, 都发挥着不可替代的作用。在健康中国背景下, 应该积极推广药膳, 让更多人了解药膳, 主动应用药膳调理身体。

#### 1.3.1 药膳在疾病康复中的应用

药膳在疾病康复中有着非常有效的治疗效果, 特别是

术后或病后康复的患者, 药膳能够提供针对性的营养支持, 加速伤口愈合和身体机能的恢复。例如, 消化系统存在疾病的患者, 可以使用山药、芡实和薏米做粥, 从而达到健脾养胃、祛湿补气的效果。或者是关节损伤的环节, 药膳中可以选择具有钙和磷的物质, 帮助患者进行骨骼修复<sup>[2]</sup>。药膳不是直接进行疾病的治疗, 而是通过有效的调和, 提高身体免疫力, 预防并发症的发生。因此, 在疾病康复过程中, 合理利用药膳, 能够显著提高康复效果, 缩短康复周期。

#### 1.3.2 药膳在保健中的应用

在日常生活中很多人都会通过药膳来保养身体, 因此在保健领域的应用也非常广泛。通过长期食用具有保健功能的药膳, 人们可以增强体质, 预防疾病的发生。例如, 现在很多人因为工作压力大, 经常加班可能出现失眠焦虑的情况, 可以通过安神药膳, 保养身体。如枣仁猪心安神汤, 可以健脾胃、补气血, 通过滋补心血的作用起到安神的作用。此外, 药膳还能根据季节变化进行调整, 冬季可以选择温补的药膳, 如体弱易感风寒者, 可以选择冬虫夏草炖老鸭。夏季则可选择清凉解暑的药膳, 如, 雪梨银耳百合汤、莲子猪肚汤等。药膳是一种天然、健康的保健方式, 其保健效果非常明显。人们可以根据自己的身体状况, 选择适合自己的药膳, 从而保持健康的身体状态。

## 2. 药膳教育现状与挑战

### 2.1 当前药膳教育的普及程度和存在的问题

当前, 很多人对于药膳的了解程度不足。虽然大家开始注重“健康养生”的理念, 但是对于药膳的普及并不完全, 有些人还是通过吃保健品来保持身体健康。因此, 药膳

的宣传教育工作任重道远。由于药膳教育并没有正规的教育体系，大家对于药膳的了解可能来源于网络新闻、公众号，所以获取知识的渠道比较有限。而且一些基层地区的教育普及程度比较低，很少有机会接触药膳的知识。最主要的是，药膳教育者匮乏，没有专业的人才进行药膳的讲解和教育，制约了教育的深入开展。

## 2.2 公众对药膳的认知水平和接受度

现阶段公众对于药膳的认知水平和接受程度各不相同，与其生活环境、自身喜好等有着很大的关系。一部分公众对于药膳的认识比较深刻，对其非常感兴趣，主动通过不同的渠道了解药膳的知识，愿意在日常生活中通过药膳来调理身体<sup>[3]</sup>。例如，广东地区的人非常喜欢通过药膳来调养身体，其知识储备也比较足。不过整体来讲，在我国药膳的普及度不高，很多人的认知还停留在比较浅显的地方，对于药膳功能、适用人群等了解不够深入。还有一部分人会对药膳的安全性产生怀疑，由于“相生相克”的想法，大家会害怕用错食材和药材反而影响身体健康。并且药膳并不想治疗疾病的药，能够明显的看到效果，所以部分人对于药膳有效性持怀疑态度。因此，积极进行药膳的推广教育非常有必要，需要加强公众对药膳的认知和了解，通过有效的宣传普及，让更多人了解药膳的作用，能够合理应用药膳提高身体素质。

## 2.3 媒体和教育机构在药膳推广中的角色和责任

随着网络技术的不断发展，媒体成为大家平时获取知识和信息的有效途径。因此，媒体作为信息有效的报道途径，承担着宣传药膳的责任。通过新闻、专栏文章、短视频等多种方式，向公众传递药膳的起源，引导公众科学能够合理的使用药膳。例如，媒体以“药膳”为主题，制作系列节目，每期讲解不同药膳的作用，可以让公众通过节目了解更多的药膳知识。此外，教育机构也是非常有效的宣传教育的途径，通过完善的课堂教育体系，使参与课堂学习的人能够深入了解药膳的作用。媒体和教育机构通过加强药膳的教育推广，提高药膳普及率，共同推动完善文化的发展与传承，为公众的健康养生贡献力量。

## 3. 药膳教育推广策略

### 3.1 针对不同群体的药膳教育方案设计

针对不同群体的药膳教育方案，需要根据其自身特点进行合理的教学指导。药膳需要重视应用人群和功效，所以个性化的教育方案，能够符合不同人群的实际需求，让更多

人了解、接受并喜爱药膳，从而推动药膳文化的传承与发展<sup>[4]</sup>。

在儿童群体中，其认知能力和兴趣爱好比较有限，药膳教学内容需要根据儿童的实际需求进行合理调整，向其介绍各种有趣的药膳方案。例如，可以通过动画、绘本、游戏等形式，向其介绍各种药膳的基本功效，也可以设置趣味互动环节，让孩子参与到药膳食材的制作中，培养其动手能力的同时，提高对药膳的兴趣。此外，还可以结合儿童喜爱的卡通人物或故事情节，让药膳教育更具吸引力。

在成人群体中，药膳的教育需要更加专业，通过系统的知识讲解，便于在日常生活中应用药膳知识进行养生。因此，可以设计一系列药膳课程，包括药膳的基本理论、食材的鉴别与选购、制作方法与技巧、食用注意事项等内容。邀请专业药膳师和中医进行联合授课，提供更为权威、准确的知识。

在老年人群中，更为注重药膳的保健和康复功能。因此，可以设计一些针对老年人常见疾病的药膳调理方案，如高血压、糖尿病、关节炎等。定期开展养生讲座，向老年人普及药膳的养生理念和方法，使其建立正确的健康观念。此外，还可以组织老年人参与药膳制作活动，使其享受制作乐趣的同时，感受到药膳带来的健康益处。

### 3.2 利用现代信息技术传播药膳知识的方法探讨

随着信息技术的飞速发展，为药膳知识传播提供重要的渠道，人们可以在网络上获取更多的信息，能够利用碎片化的时间学习药膳知识。互联网为药膳知识的传播提供了广阔的平台，通过建设药膳知识网站、微博、微信公众号等，发布药膳的相关知识，便于用户随时查看。

移动应用设备一起便携的优势，成为互动性非常强的药膳知识传播途径。通过可以开发药膳知识学习APP，提供药膳的图文讲解，并且发布制作视频，让用户能够学习药膳知识的同时，进行实践操作。此外，社交媒体也是传播药膳知识的重要工具。当前很多短视频平台非常受欢迎，可以在抖音、快手等平台建立账号，可以发布药膳相关的短视频、图文信息，吸引用户的关注和转发。

### 3.3 政府、学校、社区与医疗机构合作推广药膳教育

药膳教育对健康养生有着重要的作用，需要政府、学校、社区与医疗机构等多方力量的共同协作，积极参与药膳的教学推广，让不同年龄层的人都能了解药膳，接受药膳、应用

药膳。

政府应发挥主导作用,制定相关政策,明确药膳教育的地位和目标,为药膳教育的推广提供政策保障。并且加大药膳的教育资金和资源的投入,促进药膳教育的普及和发展。

学校可以将药膳知识纳入课程体系,开设相关课程,使学生了解药膳的基本原理和制作方法。通过一些药膳实践活动,让学生亲身体验药膳的魅力,增强对药膳的兴趣和认知。社区是药膳教育推广的重要场所。

社区可以组织药膳知识讲座、制作药膳美食等活动,吸引居民参与,提高居民对药膳的认知水平。社区可以组建药膳学习群,大家在群里交流分享,推动药膳文化的传承与发展。

医疗机构可以开设药膳咨询门诊,为患者提供专业的药膳建议和指导。医疗机构可以和药膳教育机构进行合作,宣传药膳知识,通过开展药膳活动,能够提高医务人员的药膳素养,为患者提供更好的健康服务。

#### 4. 实践案例分析

##### 4.1 药膳教育推广成功案例选取与分析

在药膳教育推广的成功案例中,其中粤菜药膳美食受到大家的欢迎。粤菜以其独特的口感和养生理念,深受消费者喜爱,通过结合药膳元素的菜品既体现出传统养生的智慧,又能满足人们对于美食的需求<sup>[5]</sup>。

通过分析粤菜药膳美食的推广案例,可以得出以下启示:广东地区有一定的药膳知识基础,大家对于药膳了解得比较多,还会利用凉茶保养身体。而且广东地区传统特色美食较多,能够结合药材制作非常美味健康的食品。结合现代化的饮食需求,药膳也在不断创新,确保功效的同时,保证其口感,深受大家的欢迎。

##### 4.2 案例实施效果与影响评估

粤菜药膳美食推广案例的实施效果显著,其影响深远。通过实际的实施效果可以看出,该案例成功吸引了大量消费者的关注和喜爱,提升了粤菜药膳美食的市场占有率。通过药膳教育的推广,公众对于药膳的了解越来越高,并且主动尝试药膳养生。

从影响评估来看,粤菜药膳美食的推广促进了餐饮行业的创新发展,为传统养生文化的传承发展提出积极的贡献。

##### 4.3 案例中的经验教训与可复制性分析

粤菜药膳美食推广案例中的经验教训,对于其他地区的药膳教育推广有着积极的帮助,通过借鉴其经验,能够减少问题的出现,提高公众对药膳的认知水平和接受度。因此,应该深入挖掘当地特色食材和烹饪技艺,创新出具有地方特色的药膳美食。并且借助现代信息技术,积极宣传扩大药膳美食的知名度。

从可复制性的角度来看,粤菜药膳美食推广案例的成功经验,可以在其他地区进行复制和推广。不同地区可以根据自身特色和优势,结合当地食材和烹饪技艺,创新出具有地方特色的药膳美食。

#### 5. 结论

总而言之,药膳作为中医治疗中的重要部分,在健康中国建设过程中应该进行积极的应用,让更多人通过药膳调理身体,减少疾病的发生,提高身体素质。通过这篇论文的研究,旨在提高公众对药膳的认识,推动药膳健康教育的普及,从而助力健康中国目标的实现。未来,应该加大对药膳的研究力度,积极拓展药膳领域,让更多人能够正确认识药膳,并且通过药膳调养自己的身体。

#### 参考文献

- [1] 王欢,江津津,贾强.中医食疗药膳的应用与推广[J].现代食品,2021,29(19):118-120.
- [2] 张建博,孟骊冲,邓傲竹,等.大众对中医药膳的认知现状及推广途径探讨[J].饮食保健,2020(48):107-108.
- [3] 李梦瑶.药膳课堂在教育中的推广应用[C].//中华中医药学会药膳分会2019年会议论文集.2019:81-83.
- [4] 王令娇,王思佳,谢粤湘,等.中医药膳的国际认知度、接受度及推广策略研究[J].中医药导报,2020,26(8):71-74,78.
- [5] 范文昌,黄水贤,吴舒彦,等.粤菜药膳美食系列——中山药膳美食[J].食品界,2023(4):83-85.