

“药食同源”理论视域下中华饮食文化国际传播策略研究

——以成都药食同源产业发展现状为例

胡晶晶 周芯宇 向书志 王林*

四川旅游学院 四川成都 610100

摘要: 本文以“药食同源”理论为核心,探讨其在中华饮食文化国际传播中的应用策略。通过追溯“药食同源”理论在中国古典药集与文学典籍中的出现和渊源,分析其在现代饮食文化中的实际应用,并以成都药食同源产业的发展现状为例,提出针对性的国际传播策略。本研究旨在进一步深化中华饮食文化的内涵,并为中华文化的国际传播提供新视角与新路径。

关键词: 药食同源; 中华饮食文化; 国际传播策略; 成都药食同源产业

1 “药食同源”理论的历史脉络与当代价值

“药食同源”理论作为中华饮食文化的瑰宝,具有深远的历史渊源和独特的文化价值。它不仅体现了中华民族对食物与药物之间关系的深刻认识,还为现代饮食文化的发展提供了丰富的思想资源。

1.1 “药食同源”理论的历史渊源探究

上古时代,在寻找食物的过程中,人类逐渐分清了食物与药物的区别,将有治疗功能的物质均归于药物,而用于饱腹充饥,对人体有利的物质归纳为食物,因此便有了“药食同源”的说法^[1]。《淮南子·修务训》中载:“神农尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就。”^[2]反映了先明通过亲身尝试区分食物与药物的原始实践。

到了战国时期,“药食同源”理论已初见端倪。《黄帝内经》是该时期的最重要的医学著作,在“药食同源”方面确定了原则和使用方法,对于药、食的配伍,对五脏的影响及作用等多方面均有论述,其中载有“药以祛之,食以随之”,并强调“人以五谷为本”^{[1][3]}。首次系统阐述食物对健康的调理作用,奠定了“食养”的理论基础。

秦汉时期,《神农本草经》将365种药物分为上、中、下三品,并明确提出了“药食同源”概念。而张仲景在《伤寒杂病论》中融入食疗思想,体现“药食协同”的临床实践。

唐宋时期,食疗理论系统化,并开始关注食材的普适性。孟诜的《食疗本草》是全世界最早的一部药膳学方面的专著,它集古代“药食同源”理论之大成,与当今营养学相联系,为“药食同源”的发展作出了巨大的贡献,因此孟诜也被誉

为食疗学的鼻祖^[1]。

明清时期,药食同源理论全面深化,李时珍著的《本草纲目》可以说是这个时期的典范,它以中医五行学说为核心,以“五味”发挥五行学说,并在该基础上衍生出自己独特的理论体系,有力地证实了中医“药食同源”理论^{[1][4]}。

当前,随着人们对健康的重视,具有补益和预防疾病作用的食物受到推崇。在药食同源理论与现代科学相结合层面,国家卫生健康委颁布了《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》(国卫食品发〔2021〕36号)对这一类型食品进行了规范^[5]。“药食同源”理论的历史演进,本质是中华文明对自然与生命的持续探索。不仅体现了广大群众运用“药膳”延年益寿的美好愿景^[6],更反映了时代特征下的文化价值的传承与创新。

1.2 “药食同源”理论的当代价值

药食同源理论作为中华饮食文化的核心组成部分,承载着中华民族数千年的智慧与健康追求,其重要性体现在多个方面:

其一,推动了中华饮食文化的丰富和发展。“药食同源”理论打破了传统食物与药物的严格界限,使人们认识到许多日常食物具有药用价值,某些药物亦可作为食材^[7]。

其二,促进了健康养生理念的传播和实践。在全球健康意识提升的背景下,“药食同源”理念通过多样化的实践方式,不仅为大众提供了健康生活的指导原则,也为现代医学提供了新的视角和方法,成为健康中国战略的重要组成部分,展现了独特的文化自信与时代价值^[8]。

最后，“药食同源”理论也极大地增强了中华文化的国际影响力。它不仅是中医养生智慧的核心体现，更通过其普适性、科学性与文化包容性，显著提升了全球对中国传统文化的认知与认同。

2 “药食同源”理论的产业应用现状

“药食同源”的理念深入人心，也带来了广阔的市场前景。笔者以成都市“药食同源”产业为例，分析“药食同源”的应用现状。成都市积极响应国家战略，通过糖酒会等平台推动其市场拓展和产业对接，同时加大对医药产业扶持力度。成都市自2011年起陆续出台《成都市中医药产业发展规划（2021—2025年）》等十余项政策，形成“政策引导，企业主体，科研支撑”的协同机制。成都市的“药食同源”产业具有丰厚的政策土壤及广阔的市场前景，其发展模式对其他地区有较高的借鉴意义。

2.1 成都市药食同源产业发展现状

成都市场基础稳固，截止2024年7月成都市人民政府发布的最新数据，成都拥有12家省级以上“药食同源”研发机构，累计申请专利300项，2024年中药材种植规模约20万亩，种植面积均在1000亩以上。截至目前，成都市共培育中药材种植企业9家、合作社35家，开发推出“全域养生之旅”等特色路线^[8]。在“药食同源”产业的发展上，成都具有典型性与不可替代性。

同时，成都市药食同源产品种类丰富，涵盖了养生茶、滋补汤品等多个领域。通过与现代科技的结合，成都市已开发出更多具有传统特色的新型药食同源产品。在2024年，四川活态药业有限公司利用真空冷冻工艺，保留中药材的原生态健康营养活性成分^[9]；四川浦华中药科技有限公司开发的3.1类古代经典名方中药复方制剂“化痰汤”等。这些产品满足了消费者对美味与健康的追求，深受市场欢迎。

2.2 成都市药食同源产业国际化实践路径

成都市作为“药食同源”理论的重要实践基地，通过国际电商渠道拓展与文化IP输出两大路径，将传统理论与现代市场需求相结合，逐步探索出一条具有地方特色的国际化发展模式，为中华饮食文化的国际传播提供可复制的经验。

2.2.1 渠道拓展：电商与标准化合作双轮驱动

成都药食同源产业的国际化进程依托两大渠道策略：一是通过跨境电商平台快速触达海外消费者。成都市商务局最新数据显示，2023年成都实现跨境电商交易规模1059.03

亿元，同比增长15.93%。在药食同源方面，成都依托温江区CXO集聚等平台，相关产业外贸规模稳步提升。近年来除亚马逊、eBay等电商平台销售之外，TikTok等“新秀”平台也备受消费者青睐；二是借助国际标准合作与政策协议降低市场准入壁垒^[10]。例如，在2024年与泰国卫生部的合作中，中泰双方已签署《传统医药合作协议》，明确川芎、天麻等药材在泰国的食品用途认证流程。

2.2.2 文化输出：体验式活动与品牌IP打造

成都通过沉浸式文化体验与品牌IP建设，将“药食同源”理论转化为可感知、可参与的全球性文化符号。例如，通过药膳工坊和国际沙龙，以草本茶制作、药膳烹饪及创新产品品鉴促成3项跨国合作；并且通过打造“全域养生之旅”文旅路线和大运会AR中医药展区，以“药食同源”为核心联动种植基地、药膳餐厅及科技互动，吸引超10万国际访客，借“文化+科技+旅游”的IP化策略，将传统养生智慧转化为中华文化标识，显著提升城市国际影响力。

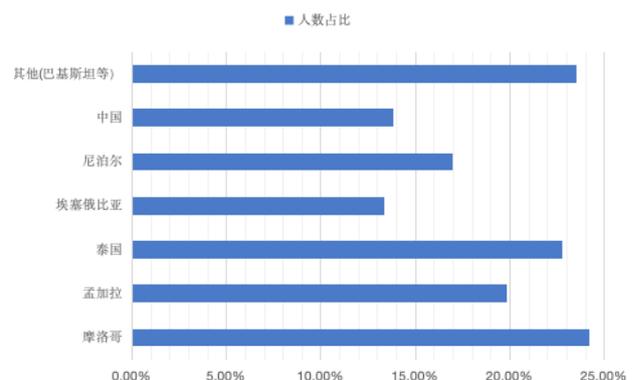
从抽象理论到全球流通文化商品的跃迁，成都将最终构建起传统医学现代化传播与价值转化的创新范式。

3 基于“药食同源”理念的中华饮食文化对外传播策略建议

在当今全球化的背景下，中华饮食文化正逐渐走向世界舞台，但国际市场对中华饮食文化的认知和接受程度仍存在差异。

3.1 当前国际市场对“药食同源”理念的认知和接受程度

中华药食同源理论调查参与国家

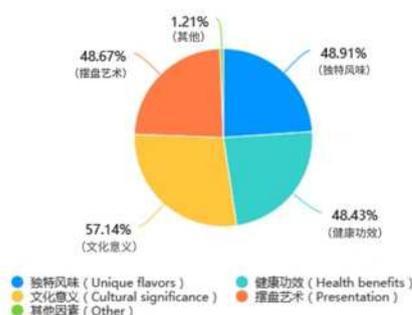


(413位参与问卷人员人数占比)

为量化评估国际市场对“药食同源”理念的认知与接受度，本研究通过线上问卷（问卷星平台）面向泰国、摩洛

哥等地区在成都的413名留学生、高校在校生,社会随机人士开展调研。问卷共设计14题,采用Likert五级量表与开放式问题结合的形式。调研周期为2023年12月至2024年3月,共回收有效问卷413份,受访者年龄以20-40岁为主(62.95%)。

调研显示,57.14%的受访者认为中华饮食的“文化意义”最具吸引力,这表明在推广中华饮食文化时,强调其文化内涵和象征意义将有助于提高国际社会对中华饮食的兴趣和认同感。



(Q5.5 中华饮食最吸引您的是? 可多选 What attracts you most about chinese food?multiple choices)

目前虽然中华饮食文化在国际上具有一定的知名度和影响力,但大多数国际友人对其了解仍停留在表层。其中,受访者普遍认为提升对中药膳食的信任和接受度,必须要加强相关理论的科学验证(52%)和文化教育(51%),因此,推动中华药膳的现代化与创新,是提升其国际认可度的关键。

3.2 基于“药食同源”理论的中华饮食文化对外传播策略

为了更有效地传播中华饮食文化,尤其是“药食同源”理论,我们可以从以下几个方面着手:

首先,策划多样文化活动,根据《中国国家形象全球调查报告2022》最新数据显示,62.3%的海外受访者将饮食视为中国文化的首要标识,且在体验过中华饮食的群体中,82.6%表示对其文化内涵与健康理念印象深刻^[11]。再者,利用网络、社交媒体等多元化渠道,制作并发布关于“药食同源”和中华饮食文化的宣传片等,扩大国际传播范围。最后,加强与国际组织、学术机构和企业的合作与交流,共同开展“药食同源”相关领域的科研与活动,通过各类合作推广中华饮食文化,邀请专家学者就“药食同源”的理论内涵、历史渊源和现代应用进行讲解,提升国际社会对这一文化理念的认知度^[12]。

4 结语

本文以“药食同源”理论为视角,通过梳理“药食同源”

理念的历史脉络,结合成都药食同源产业的发展实践,系统探讨了基于“药食同源”的中华饮食文化国际传播策略。研究发现,“药食同源”理论通过融合食物与药物的双重属性,不仅深化了中华饮食文化的健康内涵,还为文化对外传播提供了独特的价值支点。

成都作为典型实践案例,依托产品创新、渠道拓展与文化输出,构建了独特的国际化实践路径。最终,研究为中华饮食文化的国际传播提供了理论支持与实践参考,凸显了传统智慧在全球化时代的创新活力。

参考文献:

- [1] 朱建平,邓文祥,吴彬才,等.“药食同源”源流探讨[J].湖南中医药大学学报,2015,35(12):27-30.
- [2] 周文泉. 中医古代食疗药膳概述[J]. 药膳食疗研究,1998,(4):6.
- [3] 刘蕊芬. 中日两国饮食疗法(药膳)的源流与异同的研究[D]. 广州:广州中医药大学,2007.
- [4] 孙晓生,陈晔. 从食养食疗角度看《本草纲目》的养生贡献[J]. 新中医,2012,44(8):201-203.
- [5] 药食同源的历史和发展概况_单峰[J].0.05B7328D207B415F90BE3C774014D3CB.
- [6] 陈颂恩,孙晓生. 药膳行业人力资源需求分析[J]. 中医药管理杂志,2015,23(14):88-89.
- [7] 王肇嵘. 基于药食同源饮食文化下年轻世代养生食物设计[D]. 北京服装学院,2022.
- [8] 李鲲鹏,朱俊楠,鞠翡翡,等. 乡村振兴战略背景下药食同源中医养生代茶饮的探索研究[J]. 中国民间疗法,2024,32(21):4-6.DOI:10.19621/j.cnki.11-3555/r.2024.2102.
- [9] 韦健,陈立群. 中医药膳文化的对外传播策略[J]. 文教资料,2020,(07):93-95.
- [10] 温江融媒. 懒系滋补新赛道:拆袋即食“温江造”日产80000盒[EB/OL].(2024-11-15)[2024-12-20].

作者简介:

胡晶晶,四川旅游学院国际教育学院2023级学生
周芯宇,四川旅游学院国际教育学院2023级学生
王林,四川旅游学院国际教育学院专任教师。

基金项目: 本论文用于四川旅游学院大学生创新创业训练项目。项目名称:大食物观视角下的药食同源理念探究与创新应用,项目编号 S202411552081。