

从治病良方到饮食良方

我省积极推动药食同源成为健康新风尚

□本报记者 杨桂华

一碗黄芪炖鸡汤，是东北人家冬日里熟悉的暖意；一杯沙棘汁，是林区人家饭桌上的常见饮品。这些看似寻常的饮食，背后却蕴藏着“药食同源”的中医智慧。

如何让这种智慧从典籍中走出来、从诊室里走出来，让中医药从“治病良方”变成“生活良方”，真正融入百姓的日常生活？我省通过药膳大赛的生动实践，在药膳普及推广、中医药深度融入民生的创新实践中，走在全国前列，交出了一份龙江特色答卷。

以赛为媒 让“北药”从药房走进厨房

9月的哈尔滨，秋意已显，黑龙江旅游职业技术学院的实操场地内，比赛如火如荼。这是第三届“龙江药膳”大赛的决赛现场，来自全省19支代表队同台竞技，黄芪、沙棘、紫苏、松茸、猴头菇等本土药材、林下食材与传统烹饪技艺深度融合，在参赛选手的锅铲翻飞间化作一道道“色香味形器效”的膳品。

现场观众品尝后的第一反应就是：“好吃！没有中药味！”这句朴素的评价，恰恰点出了龙江药膳推广的关键命题：药膳要走上百姓餐桌，首先得“好吃”。这些兼具营养价值、养生功效、口感风味与文化底蕴的特色药膳作品，既严格遵循中医药养生配伍原则，又兼顾现代饮食审美与大众健康需求。



俄罗斯游客在“百味药膳餐厅”用餐。

政策筑基 从“一场赛事”到“一套体系”

一场大赛的热度终会消退，但要让药膳“扎根”，需要的是可持续的制度支撑。

2023年11月，省中医药管理局、省卫生健康委、省市场监督管理局联合公布了《黑龙江省药膳目录（第一批）》。这份目录收录了108个药膳品种，按照9种体质类型进行分类，并明确规定食材配伍选择、烹饪方法、功效、注意事项，为药膳的实际应用提供理论基础和技术规范。

制度的触角一步步向深处延伸。2025年，省中医药管理局、省卫生健康委联合印发《关于在黑龙

江省医疗机构推广应用药膳的通知》，明确加强辨证施膳工作，鼓励根据患者病症、季节、地域等因素制定个性化药膳方案，探索推进产业化开发。

日前出台的《黑龙江省医疗卫生强基工程中医药行动实施方案》，进一步推动中医药文化与餐饮、旅游、体育、演艺、非遗等领域深度融合。9月3日，在省政府新闻办举行的政策解读新闻发布会上，省中医药管理局局长徐峰系统阐述了“让中医药从‘治病良方’变成‘生活良方’”的实践路径。“推动中医药与餐饮、文旅等产业深度融合，让中医药从‘诊室’走进‘日常’。”徐峰介绍，我省已连续三年举办龙江药膳大赛，推动医疗机构应用药膳，让药食同源成为健康新风尚。

本文图片除署名外均由受访单位提供



黑龙江药膳产品亮相2026年中国国际服务贸易交易会。

产业成势 让“小支点”撬动“大产业”

药膳的价值不止餐桌上的养生，它正成为一个撬动一二三产深度融合的“支点”。

在绥芬河，药膳成为跨境医疗康养的一张名片。作为首批国家中医药服务出口基地，绥芬河市人民医院在全省医疗系统率先试点开设“百味药膳餐厅”，由中医师科学调配，推出陈皮咖啡、枸杞冰淇淋、五黑米糊等产品，受到俄罗斯患者和游客的青睐。“结合患者体质与具体诉求，对标准药膳方进行科学微调，打造‘一人一方’的个性化养生方案，实现精准、有效的健康调理。”绥芬河市人民医院国家中医药服务出口基地主任刘锡明说。

9月9日，黑河市中医医院携边境特色中医药服务成果亮相2026年中国国际服务贸易交易会。药食同源中草药代茶饮，让海内外来宾近距离感受了传统中医药的独特魅力。

科研转化同样在加速。省中医药科学院连续三年参加“龙江药膳”大赛并获得大奖，依托60余年临床经验，采用现代生物发酵技术开发出以“益生酵豆”为核心的60余种药食同源产品，涵盖茶饮、面包、减脂粥等品类，与深圳企业合作，已实现产值过亿元。该院运营

扎根基层 让“赛场”真正变成“家常”

三年成势，药食同源渐成风尚。正如第三届“龙江药膳”大赛评委专家组组长、重庆市药物种植研究所所长杨勇所言：“药膳大赛的最终目标是要服务人民健康，发展大健康产业。”

走出第三届“龙江药膳”大赛决赛现场，黑龙江鲑族御膳餐饮管理有限公司总经理王建库当即决定在哈尔滨开设同江鲑鱼药膳水饺、鲑鱼药膳养生火锅分店。他说，如果市场能做大，就在哈尔滨建一座中央厨房，将鲑鱼药膳水饺送上更多市民的餐桌。

龙江药膳正在抵达基层的乡村和社区。目前，省中医药管理局创新打造了中医药文化夜市等群众喜闻乐见的文化载体，通过中医健康咨询、药膳茶饮品鉴、养生功法互动、中医适宜技术体验、文创产品展示等，让群众在家门口就能感受到中医药的魅力。今年以来，全省13个地市121个县区已开展“百市千县”中医药文化惠民活动326次，惠及群众65万余人。

从2025年立冬开始，省中医药管理局牵头制作推出《二十四节气·中医话药膳》科普视频，现已播放20期，全网总阅读量超135万次，传统药膳知识正以通俗易懂的形式走进大众视野。

连续三年承办“龙江药膳”大赛的黑龙江旅游职业技术学院，已将药膳融入烹饪专业课程中，至今已累计培养药膳制作人才近330名。该院餐饮管理学院院长吴非介绍，学校已建设了独立的药膳烹饪实验室，将“黑土优品”“九珍18品”等优质食材编进教材并纳入教学中。

近日，由国家中医药管理局、国家发展和改革委员会印发的《中医药振兴发展“十五五”规划》在“壮大中医健



代茶饮受到俄罗斯游客的青睐。

办主任李鑫介绍：“祖研上膳·食养中心是科研成果的前端展示和推介平台，目的就是要让健康食品从实验室走进大众视野，飞入寻常百姓家。”

作为第三届“龙江药膳”大赛评委，来自贵州中医药大学第一附属医院的于佳在接受采访时表示，希望龙江药膳能够走上每一家餐桌，走进每一个餐厅，让大众都能体验到药膳带来的益处。

康服务新业态”中明确指出，要“发展中医药食养药膳、养生保健等服务”。国家中医药管理局等多部门联合印发的《医疗卫生强基工程中医药行动方案》中明确提出“发挥中医治未病优势，加强中医药膳食指导”“拓展传播渠道，加强对传统节日、节气养生等特色文化资源的开发利用”。

循生生之道，助生生之气，用生生之具，谋生生之效。从千年中医药典籍中溯源食养根脉，在寻常烟火餐桌上落地养生实践，以药膳为纽带赋能一二三产深度融合，我省将深入推动传统养生智慧，将之转化为看得见、摸得着的民生福祉，惠及更多群众。



第三届“龙江药膳”大赛参赛作品。本报记者 杨桂华摄



黑龙江省中医药科学院祖研上膳·食养中心的药膳产品。

齐齐哈尔：老旧厂区变身体育公园



凉爽的秋日，齐齐哈尔市龙沙区马恒昌体育公园的冰场地上，几位老年人穿着轮滑鞋，在打“冰球”。其中一位老人高兴地说，他们都是冰球爱好者，有了这处场地，一年四季都能打球了。

据了解，这处体育公园占地面积10.1

万平方米，是由闲置的老旧厂区改造而成的，今年正式投用。园内树木郁郁葱葱，花草遍地。篮球场、乒乓球桌、羽毛球、门球、早冰场、休闲广场等分布在各个区域，慢行步道蜿蜒曲折，环绕整个公园。羽毛球场上，球友们挥拍奔跑、切磋球技；

足球场上，一场激烈的比赛正在进行；红色步道上，人们在行走、跑步健身……

老旧厂区变身居民家门口的体育公园，为市民们提供了免费的健身设施和场地，促进了全民健身事业的发展。

本报记者 苏强摄



推窗见历史 漫步品文化

佳木斯修旧如旧改造老工业街区



小区改造后的夜景。

□文/郭春光 本报记者 吴利红 摄/郭春光

近日，佳木斯市郊区松桦小区8-11号楼（原东北第二纺织厂家属区）改造项目竣工，这一项目是严寒地区历史建筑活化利用的生动实践。项目建成176套保障性租赁住房，可解决近500名市民的住房困难问题。

松桦小区8-11号楼坐落于佳木斯市友谊路西段，这一建筑群始建于“一五”时期，是我国北方严寒地区住宅的典型样本，2020年被列为佳木斯市历史建筑。这里原为东北第二纺织厂家属区，留存着一代产业工人的奋斗记忆。历经数十年风雨侵蚀，建筑出现墙体开裂、管线老化、居住功能缺失等问题，安全隐患突出。2023年，松桦小区8-11号楼改造保障性租赁住房项目正式启动，采用工程总承包模式推进实施。

“历史建筑保护不是简单修修补补，关键要处理好新旧、拆与留的辩证关系。”项目负责人介绍说，改造全过程恪守不改变历史原貌的原则，在保留原有红砖结构与空间格局的基础上，消除安全隐患、补齐功能短板。

在设计环节上，项目确立“返本开新建家园”核心理念，提取“一五”至“二五”时期住宅建筑特征，沿用经典“三段式”立面布局。清水砖墙搭配灰白色装饰线脚，保持城市独特的历史建筑风格。文化植入是本次改造的一大亮点。设计团队深挖佳木斯地域文化与工业精神，在园区内布设北大荒精神堡垒、《乌苏里船歌》互动装置等多处文化节点，将小区打造为露天城市博物馆，实现“推窗见历史、漫步品文化”。

严寒地区的历史建筑修缮，既要守住历史风貌底色，更要破解寒地特殊施工难题。项目面临结构病害治理、寒地材料收缩变形、有效施工窗口期短等多重考验，建设团队精细打磨每一道工序，确保项目任务落地见效。针对墙体裂缝问题，采用高压注浆工艺开展微创修复；对承载力不足的砖柱实施加大截面加固；楼板通过增设钢梁补强，全方位筑牢建筑结构安全底线。为解决寒地红砖修缮新旧砖颜色质感不一的行业难题，施工单位回收因为拆除而产生的旧砖，并粉碎处理，复配丙烯酸乳液制成专用修复浆料，实现红砖外立面无痕修复。

项目同步实施综合管网更新改造，更换锈蚀给排水管线，升级老旧供电线路，根治管网“跑冒滴漏”；统筹优化公共空间，增设垃圾分类设施、机动车停车位，昔日的“老破小”如今变为整洁宜居的品质社区。如今，松桦小区8-11号楼顺利完成从“工业锈带”到“生活秀带”的转型，让历史建筑转变为服务群众的民生空间。