

Research on the Popularization and Application of Medicated Diet Culture in the Post-epidemic Era

Qian Jiang Baige Zhou

Anhui University of Traditional Chinese Medicine, Hefei, Anhui, 230000, China

Abstract

The COVID-19 was so fierce that everyone was caught off guard. The speed of infection, the severity of symptoms, and the high mortality rate have left a deep shadow in the hearts of the people. From a macro perspective, there have been major infectious diseases such as “smallpox” and “cholera” in human history. From a micro perspective, there are influenza viruses and others around us. It can be seen that danger is everywhere around us. But in the face of these dangers, we are still unarmed and powerless to resist.

Keywords

medicated food culture; traditional Chinese medicine; epidemic; cure disease

后疫情时代下药膳文化的普及与应用研究

姜倩 周白鸽

安徽中医药大学, 中国·安徽 合肥 230000

摘要

新冠疫情来势汹汹, 给所有人打了个措手不及。传染之快, 症状之重, 死亡率之高, 在民众的心中留下了深深的阴影。从宏观看, 人类历史上有“天花”“霍乱”等重大传染病。从微观讲, 我们周围有流感病毒等。可以看出, 我们的身边处处充斥着危险。但是我们在面对这些危险时, 仍旧手无寸铁, 毫无招架之力。

关键词

药膳文化; 中医药; 疫情; 治未病

1 引言

中医药文化源远流长, 博大精深, 包罗万象。其中蕴藏的药膳文化经过千年来的考验, 沉淀, 其防病治病、强身健体的功效已被现代科学所肯定。所以, 中医药学传统药膳文化是否可以作为我们在危险环境中一个很好的“盔甲”与“武器”呢?

2 药膳的起源、发展、现状

中医药膳的发展经历了漫长的历史时期, 其产生可以追溯至原始时期, 我们的祖先在生存的同时发现食用一些食物可以起到一些特殊的作用, 比如食用蛇胆可以明目、饮用鹿血可以壮阳等。先秦时期药膳文化进入奠基时代, 我国现存最早的医学典籍《黄帝内经》就记载了五脏和五味的关系, 五味即指辛、酸、甘、苦、咸五种味道, 这五种味道分别对应肺、肝、脾、心、肾五脏。五脏又应五行其具有相辅相成相生相克的关系, 故而就形成了五味五行的相应, 脏腑疾病

通过五味之间的生化克制来调整和治疗其疾病。同时长沙马王堆出土的医术也包含着大量的药膳方。秦汉至清代药膳文化进一步发展, 秦汉时期的《神农本草经》载药 365 种其中就包含有数十位果蔬、谷物等药物, 陶弘景《本草经集注》将所载药物分为玉石、草木、虫兽、果、菜、米食及有名未用七类, 不乏看到他也将我们日常生活中的一些食物看作药物, 唐朝《食疗本草》是中国现存最早的一部药膳学专著, 元代出现了中国第一部营养学专著《饮膳正要》, 清代中医药膳又进一步发展, 出现了许多与药膳相关的著作, 也有很多的医学家认识到食疗和本草的关系。可以说, 药膳贯穿中华民族发展的过程。进入中华民国时期, 引入了西方医学先进的科学知识, 开拓了中医药膳食物的理论知识。但西方医学的引进, 也对传统中医药文化产生冲击, 药膳自身虽进行了更新与优化, 但在百姓心中的位置有所降低。中华人民共和国成立后, 在经历中西方医学孰轻孰重的辩论, 大众对中医药文化变得更加坚定。中国对中医药文化的发展非常重视, 国家与各省市有不同级别的中医药学的学校, 有的学校还开设了中医食疗学的课程, 药膳也慢慢回归到大众视野。现如今, 尤其是经历了新冠疫情, 药膳作为一种“治未病”, 强身健

【作者简介】姜倩(2003-), 女, 中国山东烟台人, 本科, 从事药膳文化研究。

体的工具,更加获得民众的青睐并被寄予厚望。国家同时也出台了一系列政策来鼓励支持药膳的发展^[1]。但一系列问题,如政策侧重于宏观规划而缺少细致的落地举措。药膳被青睐但是产业发展的“幼态化”、不完善,导致与民众的期望不对等一系列问题都在阻碍着药膳向更大更好方向发展。

3 药膳文化普及的价值剖析

3.1 自身价值

药膳文化普及与应用得当,将会有助于民众身体素质的提高,民众看到了药膳的“好”,就会对药膳给予更多的关注与支持。药膳市场需求的扩大,就会给药膳行业注入发展的动力,推动药膳研究更加深入。国家与政府看到药膳的正面价值输出后也会加大力度发展药膳行业。在得到相关政策的支持下,药膳的发展自然就可以免除很多烦琐的步骤,变得更加“有底气”,能够进行更多的尝试。比如配方的改进,炮制方法的改进,口味的改进等。

3.2 文化价值

中医药膳有着悠久的历史,经历了几代人的传承与创新,其功效和作用被历代医学家认可和推崇,其随着中国社会经济的发展而发展,早已成为中华优秀传统文化的一大重要部分。因此,药膳文化的普及代表的也是传统中医药文化的普及和传播。这将有助于纠正人们对中医药文化的认知错误,扩展人们对中医药文化的了解,推动中华民族几千年来传统中医药文化发扬光大,坚定文化自信。同时,推动中医药文化进一步发展,走出国门。

3.3 现实价值

3.3.1 提高全民体质

中医药膳是在中医基础理论的指导下,将不同的食物进行组合配方,再采取一定的加工方法所做成的,具有强身保健防病治病作用的特殊膳食。近年来,随着社会工业化和科技化的发展,社会上的慢性疾病越来越多,亚健康人群比例显著增高并持续上涨。同时随着社会经济的不断发展,人民生活水平不断提高,对健康的追求也逐渐提高。人们迫切地需要一种合适有效的强身健体、防病治病的方法。中医药膳通过几代医学家的传承创新,其功效为医学家所认可,并有现代研究证明,中医药膳对于治疗一些慢性疾病具有一定效果^[2]。如药膳辅助治疗高血压。高血压的病因很多,其中饮食不节也是病因之一。饮食不节导致脾失健运,脾的运化功能失调导致痰湿内生,痰浊中阻,清阳不升而致头痛、眩晕;或因过于挑食或禁食,脾胃生化无源,气血亏虚,清窍失养而致头痛、眩晕;五味的偏嗜也会损伤五脏的阴精,使阴阳失调而发病。治疗上就可以通过采取一些健脾益胃的食物,如山药、粳米等配合使用,对患者的疾病进行有针对性的调理,促进其疾病的康复和体质的强健^[3]。

3.3.2 缓解焦虑情绪

中国社会科学院社会心理学研究中心发布的关于疫情

下社会心态的调查报告显示,当前民众面对疫情体验到的最强烈的情绪是担忧和恐惧。正如武汉协和医院的一名医生所说:“我的感觉是当前疾病是一分,而恐惧是十分。”在对新型冠状病毒的恐惧之下,民众就迫切需要一些东西来进行缓解紧张的情绪,比如能起到增强抵抗力强身健体的一些药物和食物。而药膳作为一种兼具食、养、医特色的美食无疑是很好地满足了人们的这一需求。

4 药膳文化普及与应用的策略

4.1 国家地方政府重视药膳及其产业的战略发展

目前中医药产业与药膳产业,虽然得到国家,地方政府的空前重视,但也存在国家有宏观规划而缺乏配套制度,主管部门重视而其他部门联动不够,建议国家主管部门与地方政府将药膳及其产业的发展为切入点,从战略角度进一步重视药膳及其产业的发展。由面到点深入到实际生活,不仅要注重策略的完备与可靠,更要重视落地实施的小举措。比如在日常街道、社区、村委进行专家实地坐诊宣传,村委会居委会发放一些药膳文化知识手册,政府免费发放一些制作药膳的原料,深入基层才会让民众对中医药文化产生亲切感与兴趣。

4.2 借助后疫情时代的大背景,激发大众主动学习的热情

后疫情时代,疫情时起时伏,我们仍在并将长期地遭受疫情的威胁。食疗药膳具有科学性,预防与治疗疾病的价值,并在疫情期间有成功的应用案例。因此我们可以重点采集已经应用的食疗药膳信息,为人们提供成功的案例内容。如在《福建省新型冠状病毒感染者恢复期中医康复指导建议(2022年版)》中指出药膳对于新冠肺炎患者恢复期的康复有作用。经过专业研究显示,老年人、营养不充分者、基础疾病者尤其是糖尿病患者更加容易受到病毒的攻击。药膳具有防病治病,强身健体,增强抵抗力的功效,并且药膳对于某些基础疾病的治疗已经有成功的案例。新冠在民众心中可谓变成了最敏感的一个存在。因此,在后疫情时代,重点宣传药膳对于防治新型冠状病毒攻击的疗效,必将会吸引大众的目光,引导他们积极主动参与到药膳知识上的学习。

4.3 加大对新媒介的利用

随着社会经济和科技的发展,新媒体作为一种新兴传播媒介为当代社会所认可和广泛使用,新媒体主要是借助网络通过某些平台以达到传播消息的目的,我们目前日常生活中最常接触到比如抖音平台推送视频、微信推送消息、新闻、微博等。新媒体作为新时代的产物其具有独特的传播优势,主要是传播范围大,传播力度大,信息量多,能够根据使用者的喜好和需求进行传播。既可以使用者主动查询,又可以自主地检测喜好对其进行推送,可见其传播力度是非常大的。同时新媒体多种多样的传播形式满足了不同的使用者的需求,相对于以前的报纸广播等极大地提高了信息传播的趣

味性。通过利用新媒体,我们可以将药膳的每一道制作工艺体现在大众的面前拉近人们与药膳的距离,同时能够在更大范围内更可能教会人们自主地去制作药膳食用药膳,同时利用新媒体的高科技特效,如动画特效,提高药膳文化传播的趣味性,提高人们对其的关注,从而进一步推动药膳文化的传播。最后,通过借助新媒体的开放性,可以推动药膳文化走向国门,更大程度地传播发展^[4]。还要注意新媒体在传播知识方面有弊端。尽管传统媒介已经在缓慢地被时代淘汰,但是还有许多新媒体无法替代的优势。所以要实行传统媒体与新媒体相结合的传播模式。在进行药膳文化普及的同时还需借助传统媒介的权威性和品牌效应。

4.4 借助权威性机构,增加民众的信服度

由于当代社会网络社会的复杂性,单纯地通过新媒体普及,很难取得人们对药膳的信任,可以通过开展一些公益性的专家座谈讲座或者是开展有关药膳的专栏节目,抑或是通过引用中医药学文献资料和专家研究的内容,具有权威性研究机构的报刊物等,增强普及内容的权威性和信服度,获得人们的关注和信任。强化与具有一定权威性的食疗药膳专业性研究机构的合作力度,从专业的角度进行宣扬,提高人民信任度^[5]。

4.5 加强药膳的自身改进

任何事物都需要在创新中传承下去,其发展要适应社会发展需要,药膳文化要想发扬发展就必须对自身进行创新改造使之符合现代社会的发展。改造主要包括三个方面,药膳文化理论的改造、药膳加工技术的改造、药膳口味的改造。首先,中医药膳理论具有几千年的历史,是在中医传统基础理论的指导下形成的,由于历史条件的局限性,当时的一些认识具有模糊性、不明确性,我们需要利用当代科学技术手段对其进行验证研究,验证其正确性,修改不够正确的说法从而得到一个与当代社会相适应的药膳文化理论。其次,药膳的加工技术势必要进行改造,相较于现代加工技术,传统药膳加工工序繁琐,加工速度慢,精准度低等。如一味秉持传统加工方法很难适应当代消费需要;落后于社会生产水平,会对药膳企业的盈利造成一定影响,久而久之药膳企业逐渐衰败。所以食疗药膳必须改变其加工技术使之与当代社会发展水平相适应,实现规模化科技化发展。最后,由于社

会的发展人们对事物的要求也发生了改变,不光是味道上的改变还有对食物外关上的要求也提高,药膳文化要想进一步发展就必须紧跟时代潮流,对当代社会不同人群的要求进行一定的研究,进行针对性的改变,实现食疗口味现代化,从而扩大药膳的消费市场。

4.6 借助“网红”效应的热潮

目前,“网红经济”效应令人瞠目结舌,“探店博主”的一条视频就可以让某一个产品、食物或店铺迅速进入大众视野,引起热议和关注。于是店铺或者产品被披上了“网红”的外衣,吸引众多人群。如一些App上的美食博主“小贝饿了”“乌拉拉”等,还有许许多多各种方向的自媒体博主。他们的一条探店或分享视频浏览量甚至可以达到上亿。于是他们的众多粉丝跟随他们的脚步探店打卡,导致一家店铺瞬间门可罗雀,食物供不应求或者某一产品发生缺货现象。我们处于新时代,站在新的发展方向,就要立足于新的形势,抓住新机遇,如选择运用“网红效应”的帮助,吸引一波眼球,在当下至少会产生事半功倍的效果。

5 结语

药膳文化作为中华优秀传统文化的重要组成部分,经过近千年来的更新,优化。其内核变得扎实且坚硬。优秀的药膳文化经过了现代科学的考验,在现如今更应熠熠生辉地发挥其价值。在经历了疫情的现今,如何促进药膳文化的普及,让更多人对其更加关注是亟须解决的问题。在具体措施落地实施后,静观药膳所带来的巨大社会价值。

参考文献

- [1] 侯昕.药膳历史与发展趋势[C].中华中医药学会,2013年药膳学术年会暨药膳高级研修班论文集,[出版者不详],2013.38-46.
- [2] 程建明,薛峰,张云羽,等.药食同源产品研发现状、技术关键与对策[J].南京中医药大学学报,2023(9).
- [3] 赵家辉,玛丽娅·努尔阿尼,赫泓楠,等.药膳在老年人养生保健与辅助治疗慢性疾病中发挥的作用[J].中国疗养医学,2023,32(4):372-375.
- [4] 王丹.新媒体环境下中医药膳的传播研究[D].长沙:湖南中医药大学,2021.
- [5] 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(19):118-120.