

中国国土经济学会团体标准 T

T/CSOTE 0002—2021

健康中国·养生农业示范区

评价体系

Health China · Health Care Agricultural

Demonstration Zone

Evaluation System

(试行)

中国国土经济学会

2021年8月

目 录

第一部分 总则

0. 引 言
1. 本团标名称
2. 编制单位
3. 编制原则
4. 实施时间
5. 标准管理
6. 指导性政策文件
7. 应用功能
8. 应用范围

第二部分 术语和定义

- 9.1 养生农业
- 9.2 药食同源
- 9.3 食物第三大功能
- 9.4 组方配伍
- 9.5 药膳餐饮
- 9.6 预包装药膳
- 9.7 功能食品
- 9.8 熏香与香囊
- 9.9 精油
- 9.10 药浴
- 9.11 芳香 SPA
- 9.12 艾灸
- 9.13 园艺疗法
- 9.14 食育

- 9.15 九种体质
- 9.16 三品一标
- 9.17 土壤养护
- 9.18 富硒农业

第三部分 评价指标

- 10.1 指标设置及权重
 - 10.1.1 生产体系
 - 10.1.2 市场体系
 - 10.1.3 文旅环境
 - 10.1.4 管理机制
- 10.2 基础标准评价表
- 10.3 特殊加分项
- 10.4 示范区星级标准

第四部分 附录

- 11.1 国家卫生健康部门公布的药食同源物品、可用于保健食品的物品和保健食品禁用物品名单
- 11.2 历代本草文献所载养生保健食品名单（1）
- 11.3 历代本草文献所载养生保健食品名单（2）

第五部分 参考文献

第一部分 总则

引言

中国“药食同源”思想源远流长。《黄帝内经·素问》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。”这一论述，为农、林、牧、渔各自的养生作用和价值，分别做了界定。历代中医名家，也多有“君子有恙，先以饮食疗之，食疗不愈，然后用药”的理念。

为弘扬中医药传统文化，确定现代农业产业园、田园综合体等项目建设思路和主题，助力康养旅游和大健康产业发展，繁荣县域经济，促进乡村振兴，奠定“健康中国”的坚实基础，中国国土经济学会联合中国农学会、中国营养学会等15个国家级涉农学会/协会共同成立“科创中国·乡村振兴联合体”，面向全国各县/市/区，推动创建“健康中国·养生农业示范区”。

着眼于打造“康养旅游目的地，县域经济新名片”的发展目标，“健康中国·养生农业示范区”将通过多业态系统集成、三次产业协同发展的“农旅融合”，发挥如下作用和价值——

0.1 提高农产品附加值。突出农副产品的健康养生功效，通过对药材、杂粮、食用菌、蔬果的配伍、加工，尤其在旅游休闲和健康服务方面的就地消费和应用，大力提升农产品附加值。

0.2 有效促进三次产业深度融合。以康养服务为引领，促进中医药养生与生态农业、休闲度假、研学教育相结合，强化中药材、杂粮、食用菌和蔬果在种植、养殖、加工、应用等全过程的有效衔接，有效促进三次产业的深度融合。

0.3 让全域旅游更精彩。推动休闲农业和乡村旅游升级换

代，让农副产品更值钱，让全域旅游更精彩。

0.4 **不仅吃出美味，还要吃出健康。**餐饮业作为旅游业重要支柱，养生农业支撑的餐饮不仅吃出美味，还要吃出健康，不仅以“三品一标”确保食品安全，还注重食材配伍的养生保健功效。

0.5 **为名优特产（旅游商品）做认证。**未来，食材来自“健康中国·养生农业示范区”——将成为全国各地餐饮业可溯源、品质保证和值得信赖的标志。

0.6 **为康养旅游做代言。**创建“健康中国·养生农业示范区”，就是充实、完善和巩固全域旅游体系，创建康养旅游胜地，打造县域经济新名片，为县域康养旅游做代言。

——为确保“健康中国·养生农业示范区”创建工作的系统化、科学化与规范化，特制订本团体标准。

1. 本团标名称

全称《健康中国·养生农业示范区评价体系》，以下简称“本标准”，英文 Health China·Health Care Agricultural Demonstration Zone-Evaluation System，简称 HCA。

本标准团标编号：T/CSOTE0002—2021

2. 编制单位

2.1 归口主管

中国国土经济学会

2.2 起草单位

北京全域空间规划设计研究院

2.3 参与起草

北京全域旅游规划设计院

中国社会科学院当代城乡发展规划院

北京第二外国语学院中国文化和旅游产业研究院

2.4 主要起草人

本标准主要起草人：邹统钎、张朝伟、王锐、张文高、蔡红、刘国栋、李朋波、雷永登、张佑印、朱鹤

3. 编制原则

本标准按照 GB/T 1.1-2009《标准化工作导则 第1部分：标准的结构和编写》和 GB/T 1.1-2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》相关要求，本着科学性、客观性、公允性、实用性、指导性和可操作性的原则开展标准编制。

4. 实施时间

4.1 本标准为2021年9月28日经评审专家委员会集体审定原则通过，并按评审意见在试行中进行必要修订。

4.2 本标准实施期为2021-2035（2022-2023为试行期）。

4.3 试行期满修订完善后正式执行。

5. 标准管理

5.1 本标准执行过程中可进行必要修订。

5.2 本标准知识产权为编制起草单位所有。

5.3 本标准由中国国土经济学会归口管理，日常管理工作由学会团体标准委员会负责。

6. 指导性政策文件

6.1 《中华人民共和国标准化法》（2018年1月1日施行）

6.2 《国务院深化标准化工作改革方案》（国发[2015]13号）

6.3 《团体标准管理规定(试行)》（国质检标[2017]536号）

6.4 《中国国土经济学会团标管理办法》（2020）

6.5 国家发改委《健康中国建设评估指标体系及实施方案》（发改环资〔2020〕296号）

6.6 农业农村部印发《全国乡村产业发展规划（2020-2025年）》农产发〔2020〕4号

6.7 中共中央、国务院《“健康中国2030”规划纲要》（中发2016第32号）

6.8 《国家全域旅游示范区验收、认定和管理办法(试行)》、《国家全域旅游示范区验收标准(试行)》、《国家全域旅游示范区验收工作手册》（办资源发〔2020〕30号）

7. 应用功能

本标准将全程用于研究评价县/市/区/基地关于“健康中国·养生农业示范区”创建自测、共建申请、动态监理、绩效追踪、项目备案和规范管理。

8. 应用范围

8.1 本标准适用于中华人民共和国境内。

8.2 应用与服务对象主体是**县级行政单位**（包括县、市、区）或**旅游度假区**（核心区及外围生产基地），涵盖县（市/区）或旅游度假区的全域范围。

第二部分 术语和定义

9.1 养生农业

养生农业——立足“药食同源”和“治未病（未病先防，既病方变）”等传统中医药养生文化，顺应大众旅游、预防医学、大健康产业和农业现代化发展需求，结合中医药、医学地理和农业生态学，推动中医药养生与生态农业、休闲度假、研学教育等深度融合，构建农、工、商与**旅游休闲**和**健康服务**一体化融合发展的生产体系及市场体系。

——通过农业生产过程中**不同品种**（包括中药材等）的**搭配组合**，包括农林牧渔种养的**间作、混作、套作和轮作**，加工过程的**复方配伍**等，以及农工商与**旅游休闲**和**健康服务**等不同业态的**相互融合**，提高**道地药材、杂粮、食用菌和蔬果**等地理标志产品种植、养殖、加工、应用各环节附加值，在“三品一标”基础上，

建立结构优化、产业协同、系统集成的现代化全产业链大农业。

养生农业设计原则：空间上突出“地理标志”承载的气象、地理和物种资源优势；时间上顺应 24 节气和 12 时辰子午流注的生产和生活节律；顾客服务方面适应 9 种体质的个性化定制。

9.2 药食同源

“药食同源”字面含义是指“药物”与“食物”有相同起源，或者“药物”和“食物”没有明显界限。比如，一些中药如生姜、大枣本身就是食物，它们也被称为“药食两用”食材。

中国卫生健康管理部门颁布“按照传统既是食品又是药品的物品名单”，是“药食同源”在当前发展状况的反映。

现代西方的预防医学，也日益重视饮食的保健价值，甚至有人提出“厨房代替药房”“食物代替药物”。

9.3 食物第三大功能

食物除了“补给营养”和“享受味道”两大功能外，“调节人体机能”作为“第三大功能”越来越受到重视。

食物及中药材主要来源于植物。植物次生代谢产物——包括苯丙素类、醌类、黄酮类、单宁类、萜类、甾体及其苷、生物碱等天然有机物，作为长期进化过程中植物对环境的适应，对防御和应对不良气候、地质地貌、物种之间的竞争、昆虫危害、动物采食及病原微生物侵袭等起着重要作用。

植物次生代谢产物虽然含量不高，但对于提高抵抗力和环境适应能力，能够发挥重要作用——不仅对植物本身发挥作用，对作为服食者的动物也发挥作用，这就是植物食品及中药材之所以具有“调节人体机能”（医治疾病）的物质基础。

9.4 组方配伍

配伍，是按病情需要和药性特点，有目的、有选择地将两味以上药物配合同用。药物配伍关系被概括为“七情”。《神农本草经》指出：“药…有单行者，有相须者，有相使者，有相畏者，有相恶者，有相反者，有相杀者。凡此七情，合和视之。”

◆单行——是指用单味药治病。病情比较单纯，选用一味针对性较强的药物即能获得疗效，如清金散单用一味“黄芩”治轻度的肺热咳血。但若病情较重，或病情复杂，单味药力量有限，且难全面兼顾治疗要求，有的药还有毒副作用，单味应用难以避免不良反应，往往就需要同时使用两种以上药物的搭配使用。

药物配合使用，药与药之间发生相互作用，有的能增强或降低原有药效，有的能抑制或消除毒副作用，有的能产生或增强毒副作用。因此，在使用两味以上药物时，必须有所选择，这就提出了药物配伍关系问题。在前人总结的“七情”之中，除“单行”外，其余六个方面都是讲配伍关系——

◆相须——性能功效相类似的药物配合应用，可以增强原有疗效。如石膏与知母配合，能明显增强清热泻火的治疗效果。

◆相使——性能功效方面有某些共性，或性能功效虽然不相同，但治疗目的一致，药物配合应用，以一种药为主，另一种药为辅，能提高主药疗效。如补气利水的黄芪与利水健脾的茯苓配合时，茯苓能提高黄芪补气利水的治疗效果。

◆相畏——某种药物的毒性反应或副作用，能被另一种药物减轻或消除。如生半夏和生南星的毒性能被生姜减轻或消除，就说生半夏、生南星畏生姜。

◆相杀——某种药物能减轻或消除另一种药物的毒性或副作用，如生姜和生南星能减轻或消除生半夏和生南星的毒性或副作用，即为：生姜杀生半夏和生南星的毒。所以，相畏、相杀其实是同一配伍关系的两种提法。

◆相恶——相恶只是两药的某方面或某几方面的功效减弱或丧失，并非二药的各种功效全部相恶。比如生姜恶黄芩，只是生姜的温肺、温胃功效与黄芩的清肺、清胃功效互相牵制，但生姜和中、开胃，黄芩除热邪，在这些方面，两药则相使。

◆相反——即两种药物合用，能产生或增强毒性反应或副作用，为用药禁忌。

总之，药物的配伍应用在于有效组合多种药物，通过优化设计，综合拮抗、补充、调节等多种功效，降低毒性，激活有效成分，全面调理机体平衡，是中医用药的主要形式。药物按一定法度加以组合，并确定一定的分量比例，制成适当剂型，即为方剂。方剂是药物配伍的发展，也是药物配伍应用的较高形式。

同样，在饮食烹饪过程中，也要讲究食材和香料的合理搭配，才能制作出美味、健康的食品。根据不同的食材配伍，选用相应品种的香料，去腥除异，平衡香辛料的燥热寒凉属性，增强口味，进行各种营养和口味设计，塑造有特点的回味香型等。

9.5 药膳餐饮

药膳发源于我国传统的饮食和中医食疗文化，是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，按特定配方，将中药与某些具有药用价值的食物搭配，采用独特烹调技术制作而成色、香、味、形俱全的美味食品。简言之，药膳即药材与食材搭配做成的美食。它“寓医于食”，药味不露头，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，二者相辅相成，相得益彰，既具有较高营养价值，又可防病治病，保健强身，延年益寿。

药膳一般可分为三大类——

9.3.1 固体类

- ◆糖果：如《随息居饮食谱》柿霜糖等
- ◆饭食：如茯苓饼、八珍糕等
- ◆菜肴：如香椿鱼、冬虫草鸭等

9.3.2 流食类

- ◆汁：如鲜荷叶汁、鲜藕汁等
- ◆饮：如《圣济总录》姜茶饮等
- ◆汤：如《千金方》葱枣汤等

◆酒：如枸杞酒、木瓜酒等

9.3.3 半流食类

◆膏：如《积善堂经验方》乌发蜜膏等

◆粥：如《圣济总录》枸杞羊肾粥等

◆糊：如藕粉、菱角粉之类

◆羹：如治疗产后乳少的猪蹄通乳羹等

9.6 预包装药膳

农产品经过深加工，制作成定量的、盛放在预先做好的包装材料 and 容器中的食品，称为“预包装食品”。方便食用，而且便于长途运输，持久储藏，是预包装食品的突出特点。作为食品加工的最终产品，代表餐饮服务向工业和贸易的转型。

预包装药膳——是具有养生保健功能的预包装食品，是对各类药膳（固体类、流食类、半流食类）的预包装加工。

9.7 功能食品

功能食品又称保健食品，是具有特定营养保健功能的食品，适宜于特定人群食用，可调节机体机能，不以治病为目的。

功能食品的基本特征和要求：①必须是食品，具食品法定特征，供人食用或饮用，无毒或无害，营养要求，色香味形等。②必须有特有的营养保健功效，即调节人体机能。③必须有明确的适用人群和对象。④必须与药品相区别，不以治疗为目的，对食

用人群无剂量限制；⑤配方组成和用量必须具有科学依据，功效成分明确，功效成分含量明确。⑥必须具有法规依据，有功能性评价及检验，有严格的申报手续和审批过程。

调节机体功能的类别包括：免疫调节，促进生长发育，抗疲劳，延缓衰老，改善记忆，减肥，耐缺氧，抗辐射突变，抑制肿瘤，调节血脂，调节血糖，改善胃肠功能，解毒，改善性功能，改善睡眠，美容，改善营养性贫血，改善视力，促进泌乳，调节血压，改善骨质疏松症等。

功能食品含有可发挥生理调节功能的物质，叫生理活性物质，也称“功能性因子”。功能性因子主要有九大类：①活性多糖类——包括植物活性多糖、真菌活性多糖、微生物活性多糖、动物酸性黏多糖等。②活性多肽和活性蛋白质类——包括酪蛋白磷肽、降血压肽、谷肌甘肽、易消化吸收肽、免疫球蛋白等。③功能性脂类——包括 ALA、EPA、DHA 等不饱和脂肪酸、磷脂和胆碱等。④功能性矿物质及微量元素类——包括钙、铁、锌、硒、锗、铬等。⑤功能性维生素类——包括维生素 A、胡萝卜素、维生素 E、维生素 C 等。⑥自由基清除剂类——包括酶类清除剂和非酶类清除剂。⑦功能性甜味剂类——包括功能性果糖、多元糖醇、功能性低聚糖和低能量非营养性甜味剂。⑧活性菌类——包括乳酸杆菌、双歧杆菌等。⑨其他活性物质类——包括大蒜素、植物甾醇等。

9.8 熏香与香囊

使用香料，焚香熏香，这一习俗和传统，盛行古今中外，历史悠久。通过加热释放、常温释放、雾化释放、佩戴等方式，香料中的挥发性芳香弥漫环绕，可以祛除卑湿，逐虫驱秽，净化空气，怡神悦心，参禅修炼，健身洁肤，养生祛病。

熏香香料一般取自檀香、沉香、丁香、伽南香、蔷薇、茉莉、桅子、薄荷、紫苏、艾叶、豆蔻、杜衡、甘松、苏合、安息、郁金、捺多、和罗、白芷、独活、三柰、藿香、藁本、高良姜、茴香、木香、细辛、大黄、乳香、玫瑰瓣等。

根据外形特征，熏香可分为原态香材、线香、盘香、塔香、香丸、香粉、香篆、香膏、涂香、香汤、香枕等。

把香料盛放在布艺刺绣丝袋中，称作“香囊”或“香包”。也有把香囊绣袋放入石、玉、金、银等材质的镂空小盒做成的香具。香囊方便随身携带或佩挂，可以香身，辟秽。

9.9 精油

用香料植物萃取、提炼的挥发性芳香物质，可分别取自植物的叶子、花朵、种子、果实、根部、树皮、树脂、木心等不同部位，是流行于古今中外的芳香疗法的主要用品。

精油使用方法有吸入法，香薰法，按摩法，沐浴法，擦涂法等。《本草纲目》总结的用药方式包括：涂法、擦法、敷法、扑法、吹法、含漱法、浴法等。

精油具有祛风湿，止痉挛，辟瘟消炎，抗菌杀螨，缓解疼痛，祛风健胃，镇静安眠，改善情绪等多种保健功效。

9.10 药浴

“药浴”是传统医学外治方法之一，即用药液或含有药液水洗浴全身或局部。沐浴方式上，可分为全身浴、坐浴、足浴等；民族特色方面，可分为中药浴、瑶浴、苗浴、藏浴等。

全身浴：对于无禁忌症者可选择全身浴，针对各种亚健康状况，效果显著，刚开始泡浴可能会感觉身体不适，但泡过以后却非常舒适。

坐浴：针对妇科，增强免疫力条例周期不适。不方便全身泡浴者可以选择坐浴。

足浴：适合所有人群，舒经活络、促进睡眠、缓解精神压力、缓解足部及小腿肌肉关节酸痛，方便易用。

瑶浴：主要有、排毒养颜、养心安神、妇科炎症、月子调理、舒筋活络、十二级通脉、减肥降脂、活血化瘀、驱寒去湿等长期使用效果显著。

苗浴：调节血脂、血糖、血压、舒缓疲劳、护肝养肾、养神醒智、骨质增生、缓解疼痛、静脉曲张、排毒散寒、健脾养心、强筋健骨、增强免疫、活血通络。

藏浴：护肝利胆、三高调理、风湿类风湿关节炎、腰腿疼痛、健脾养胃、排毒养颜 滋养卵巢、失眠多梦、腰背酸痛 骨质疏松、

调理心脑血管。

药浴用药与内服药一样，亦需遵循处方原则，辨病辨证，谨慎选药，同时根据各自的体质、时间、地点、病情等因素，选用不同的方药，各司其属。煎药和洗浴的具体方法是将药物粉碎后用纱布包好，或直接把药物放在锅内加水煎取亦可。

药浴选用药材品种有：荷叶、泽泻、防己、柏子仁、香茅草、两面针、入地金牛、海白艾草、山白艾草、小艾草、山赞、一支红、小香草、蚊香草、紫苏草、苏梗、香加叶、木豆叶、竹寄生、过路香、凤姜、大蓝姜、山姜、姜活、钩姜、丁香、地花瓜叶、小花瓜叶、花梨格木粉、沉香、乌不企、入香桂叶、藿香、南香叶、大叶桉叶、路路通、山瓜叶、山火栋藤、东风桔、过山风叶、五脂风、三脂风、鸭足叶、柑叶、益母草、山总管、枇杷叶、侧竹叶、白林叶、秀骨草、鸡蛋花、簕香叶、夜香花等。

药浴过程中，药物作用于全身肌表、局部、患处，并经吸收，循行经络血脉，内达脏腑，由表及里，因而产生效应。药浴洗浴，可起到缓解疲劳、养神醒智、舒筋活络、消肿止痛、美容保健、驱风散寒、清热解毒、消肿止痛、调整阴阳、协调脏腑、通行气血、濡养身心等养生功效。现代药理也证实，药浴后能提高血液中某些免疫球蛋白的含量，增强肌肤的弹性和活力。

9.11 芳香 SPA

结合沐浴、按摩和香熏，满足听觉、嗅觉、视觉、味觉、触

觉等五种感知觉的享受，所以也称“五感疗法”。

芳香 SPA 过程中，要营造放松、自然、典雅的气氛和视觉环境，先啜饮一口花草茶，燃上弥漫的幽幽熏香，缓释精油淡淡芳香，并播放海浪声、山林间流水和鸟鸣声，或通过颂钵的音频和振频，使人心情获得平静，再透过力量适中的推拿按摩，抚慰肌体，柔软筋骨，祛除焦虑，愉悦身心，排除毒素促进新陈代谢。

9.12 艾灸

针灸由“针”和“灸”构成，作为中医学重要组成部分，是中华民族文化的宝贵遗产。其中的“灸”，就是指“艾灸”——用艾草制作艾绒卷，点燃后熏烤人体穴位。

古代医学经典指出：“针所不为，灸之所宜”（《黄帝内经》）；“药之不及，针之不到，必须灸之”（《医学入门》）。

几千年来，中国人利用金属针具或艾炷、艾卷，在人体特定部位进针或施灸，用以治疗疾病，解除病痛，并由此创立独具特色的人体经络腧穴理论，享誉世界。目前，针灸已经传播到世界 140 多个国家和地区，为保障全人类生命健康发挥了巨大作用。

9.13 园艺疗法

通过实际接触和运用园艺材料，维护美化植物或盆栽和庭园，接触自然环境而纾解压力与复健心灵。“园艺疗法”作为一种辅助性的治疗方法，在欧美和日韩都很流行。

研究发现“园艺疗法”能够降减缓心跳速度，改善情绪，减轻疼痛，对病人康复具有很大的帮助作用。

9.14 食育

食育——就是对农作物和农事活动的认识，以及健康饮食习惯的培养。食育的概念，最早见于1896年日本养生学家石冢左玄的著作《食物养生法》，由于饱含生命、自然、感恩等人类通识，随后在欧美和全球流行。

2005年，日本颁布《食育基本法》，以家庭、学校、幼儿园等单位，在全国普及推广，作为一项国民运动，通过认识食物来源、食物营养和食品安全，树立对土地和大自然孕育食物的感恩之心，以“培养国民终生健康的身心和丰富的人性”。

9.15 九种体质

无论养生还是治病，中医都要根据“体质”下方。

人的体质首先由“先天禀赋”决定，不同的人有不同的先天禀赋，每个人都有特定的先天禀赋。先天禀赋受各种“后天因素”影响而变化——这些影响因素包括个人年龄、生活环境、生活方式（饮食起居等）以及疾病等，从而导致体质的变化（尽管先天禀赋的烙印不会散失）。

所以，人的体质并非简单的某一类型，而是混合型——兼具两种以上体质类型。其中，当某一类型体质特点相对突出时，被

称之为“特定的体质类型”（偏颇体质）。

北京中医药大学王琦教授带领的体质研究课题组历时 30 年，在我国东、西、南、北、中 5 个地域(江苏、安徽、甘肃、青海、福建、北京、吉林、江西、河南 9 省 26 市)进行了 21948 例流行病学调查，结果显示中国人体质主要有 9 种，其中“平和体质”仅占 32.75%，其它 8 种“偏颇体质”占 67.25%。

九种体质（1 种平和体质，8 种偏颇体质）及分布构成——

◆平和体质（占比 32.75%）

有人“身体倍棒，吃嘛嘛香。”如果睡眠好、性格开朗，社会和自然适应能力强，恭喜您，典型的平和体质！

重点人群：男性多于女性。年龄越大，平和体质越少。

患病倾向：不爱得病。

调养方式：调养采取“中庸之道”，平和体质日常养生应采取中庸之道，吃得不要过饱，也不能过饥，不吃冷也不吃得过热。多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻及辛辣之物。

运动上，年轻人可选择一些强度大的运动比如跑步、打球，老年人则适当散步、打太极拳。

◆气虚体质（占比 12.71%）

说话有气无力，常出虚汗，呼吸短促，容易疲乏。这种人一般性格内向，情绪不稳定，比较胆小，不爱冒险。

重点人群：气虚体质者多分布在西部、东部地区，可能与西部高海拔、低气压，以及东北冬季长、春秋气温比较低有关。没

有工作的人、学生和长期从事体力劳动的人也容易气虚。

患病倾向：容易感冒，生病后抗病能力弱且难以痊愈，还易患内脏下垂比如胃下垂等。

调养方式：多吃具有益气健脾作用的食物，如黄豆、白扁豆、鸡肉、泥鳅、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜等。少食具有耗气作用的食物，如槟榔、空心菜、生萝卜等。

以柔缓运动，散步、打太极拳等为主，不宜做大负荷运动和出大汗的运动，忌用猛力和长久憋气。平时可按摩足三里穴。

温馨提示：常自汗、感冒者，可服玉屏风散预防。

◆**湿热体质（占比 9.88%）**

脸部和鼻尖总是油光发亮，容易生粉刺、疮疖，口中有异味，大便黏滞不爽，小便发黄，性格多急躁易怒。

重点人群：南部和东部地区高温多雨，常吃热量大的饮食。喜欢吃煎炸烧烤等食物或嗜好烟酒的年轻人，加上生活压力增加，也是该体质的主要人群，还多见于学生和商业服务人员。

患病倾向：疮疖、黄疸等病。

调养方式：饮食清淡，多吃甘寒、甘平的食物如绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、冬瓜、藕、西瓜等。少食辛温助热的食物。应戒除烟酒。

不要熬夜。盛夏暑湿较重季节，减少户外活动。适合做中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等高强度运动锻炼。

温馨提示：日常可服六一散、清胃散、甘露消毒丹等。

◆阴虚体质（占比 8.89%）

手脚心发热，面颊潮红或偏红，皮肤干燥，口干舌燥，怕热，容易失眠，经常大便干结。这种人外向好动，性情急躁。

重点人群：多见于多风、干燥、强紫外线辐射的西部地区。也多见于学生及年轻人，这与他们喜欢吃煎炸烧烤等食物或嗜好烟酒以及生活压力增加有关。

患病倾向：易患咳嗽、干燥综合征、甲亢等。

调养方式：多吃甘凉滋润的食物，比如瘦猪肉、鸭肉、龟、鳖、绿豆、冬瓜、芝麻、百合等。少食羊肉、狗肉、韭菜、辣椒、葱、蒜、葵花子等性温燥烈的食物。

中午保持午休。避免熬夜、剧烈运动和高温酷暑下工作。宜节制房事。适合做中小强度、间断性锻炼，可选择太极拳、太极剑等。锻炼时要控制出汗量，及时补充水分。不适合洗桑拿。

平时宜克制情绪，遇事要冷静，正确对待顺境和逆境。可以用练书法、下棋来怡情悦性，用旅游来寄情山水、陶冶情操。平时多听一些曲调舒缓、轻柔、抒情的音乐，防止恼怒。

温馨提示：可酌情服用六味地黄丸、杞菊地黄丸等。女性用药剂量应该比男性要轻。

◆气郁体质（占比 8.73%）

一般比较瘦，经常闷闷不乐，容易心慌、失眠。《红楼梦》中的林黛玉是典型的气郁体质，多愁善感、忧郁脆弱。

重点人群：现在这种体质的人越来越多，可能与生活节奏快、

压力大，人们容易情感压抑，情志不畅有关。该体质的人多是年轻人，而且女性明显多于男性。

患病可能：失眠、抑郁症、神经官能症等。

调养方式：多吃小麦、蒿子杆、葱、蒜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂等具有行气、解郁、消食、醒神作用的食物。睡前避免饮茶、咖啡等提神醒脑的饮料。

尽量增加户外活动，可坚持较大量的运动锻炼，如跑步、登山、游泳、武术等。另外，要多参加集体性的运动，解除自我封闭状态。多结交朋友，及时向朋友倾诉不良情绪。

温馨提示：可以服用逍遥散、舒肝和胃丸、开胸顺气丸、柴胡疏肝散、越鞠丸等调节。

◆阳虚体质（占比 7.9%）

即使再热的暑天，也不能在空调房间里多待。总是手脚发凉，不敢吃凉的东西。性格多沉静、内向。

重点人群：东北地区多见，可能与东北天气寒燥有关，女性明显多于男性。长期偏嗜寒凉食物也会形成这种体质。

患病倾向：水肿、腹泻等。

调养方式：可多吃容易“发”（甘温益气）的食物，比如牛羊肉、葱、姜、蒜、花椒、鳝鱼、韭菜、辣椒、胡椒等。少食生冷寒凉食物如黄瓜、藕、梨、西瓜等。

秋冬注意保暖，尤其是足下、背部及下腹部丹田部位的防寒保暖。夏季避免吹空调电扇。可做一些舒缓柔和的运动，如慢跑、

散步、打太极拳、做广播操。自行按摩气海、足三里、涌泉等穴位，或经常灸足三里、关元，可适当洗桑拿、温泉浴。

多与别人交谈，平时多听一些激扬、高亢、豪迈的音乐。

温馨提示：可服金匱肾气丸。

◆痰湿体质（占比 6.29%）

心宽体胖是这类人最大特点，腹部松软肥胖，皮肤出油，汗多，眼睛浮肿，容易困倦。性格温和稳重善于忍耐。

重点人群：多见于单位领导，生活安逸的中老年人，男性多。喜欢吃甜腻的食物，不爱运动爱睡觉。

患病倾向：眩晕、胸痹、痰饮等。易患冠心病、高血压、高脂血症、糖尿病等疾病。最受富贵病青睐。

调养方式：饮食清淡，少食肥肉及甜、黏、油腻的食物。可多食葱、蒜、海藻、海带、冬瓜、萝卜、金橘、芥末等食物。

平时多进行户外活动。衣着应透气散湿，经常晒太阳或进行日光浴。长期坚持运动锻炼。

温馨提示：可服用化痰祛湿方，常用药物有白术、苍术、黄芪、防己、泽泻、荷叶、橘红、生蒲黄、生大黄、鸡内金。

◆血瘀体质（占比 7.95%）

刷牙时牙龈容易出血，眼睛经常有红丝，皮肤常干燥、粗糙，常常出现疼痛，容易烦躁，健忘，性情急躁。

重点人群：南方人、脑力工作者，女性多见。

患病倾向：出血、中风、冠心病等。容易患上心脏病。

调养方式：可多食黑豆、海藻、海带、紫菜、萝卜、胡萝卜、金橘、橙、柚、桃、李子、山楂、醋、玫瑰花、绿茶等具有活血、散结、行气、疏肝解郁作用的食物，少食肥猪肉等。

保持足够睡眠，但不可过于安逸。可进行一些有助于促进气血运行的运动，如太极拳、太极剑、舞蹈、步行等。保健按摩可使经络畅通，达到缓解疼痛、稳定情绪、增强人体功能。运动时如出现胸闷、呼吸困难、脉搏显著加快等症状，应去医院检查。

温馨提示：可服用桂枝茯苓丸等。

◆特禀体质（占比 4.91%）

其实就是过敏体质。如果在某一方面，比如对花粉或某食物过敏等，在中医上这就被称为特禀体质。多是遗传所致。

患病倾向：凡是遗传性疾病者多与亲代有相同疾病，或缺陷。比如出现药物过敏、花粉症、哮喘等过敏性疾病。

调养方式：饮食宜清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素配伍合理。少食荞麦(含致敏物质荞麦荧光素)、蚕豆、白扁豆、牛肉、鹅肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、酒、辣椒、浓茶、咖啡等辛辣之品、腥膻发物及含致敏物质的食物。

保持室内清洁，被褥、床单要经常洗晒，室内装修后不宜立即搬进居住。春季减少室外活动时间，可防止对花粉过敏。不宜养宠物，起居应有规律，积极参加各种体育锻炼，避免情绪紧张。

温馨提示：可服玉屏风散、消风散、过敏煎等。

——以上九种体质的分布构成大致有以下普遍特点：

以地区分：①南方人湿热体质比较多。②西北地区而癖和阴虚体质比较多。③东北地区阳虚体质比较多。

以性别分：①男人痰湿体质、湿热体质较多。（爱喝酒，抽烟，老在外面吃饭。）②女人阳虚体质、气郁体质较多。

以年龄分：年老的人阳虚体质、而癖体质较多。（气而运行不畅，年龄越人，阳气越不足。）

——中医体质学认为，体质由脏肺之盛衰、气血之盈亏决定，反映了机体的阴阳运动。体质具有多样性和可变性。常人的偏颇体质包括阳热、阴寒、阳虚、阴虚、气郁、气虚、血瘀、血虚、湿热、痰湿相互之间会发生转变。比如，阳热体质多向阴虚体质方向发展。阴寒体质多向阳虚、痰湿、血瘀体质方向转变。气虚体质多向血虚体质方向发展。气郁体质多向痰湿、血瘀体质方向发展。阳虚体质多向阴寒体质方向发展。阴虚体质多向阳热方向发展。痰湿体质多向湿热体质方向发展。血虚体质多向气虚体质方向发展。湿热体质、血瘀体质易转化为疾病，等等。

体质变化及规律是个体保健养生的依据。养生保健的目的就是把“偏颇体质”调理、改善为健康的“平和体质”。

9.16 三品一标

“三品一标”是指：无公害农产品、绿色食品、有机农产品和农产品地理标志，为中国政府主导的“安全优质农产品公共品牌”，是当前和今后一个时期农产品生产消费的品质要求。

无公害食品——是指无污染、无毒害、安全的食品。

绿色食品——是指无污染、优质、营养食品，经国家绿色食品发展中心认可，许可使用绿色食品商标的产品。绿色食品分为两级，即 A 级绿色食品（生产条件要求较低的食品）和 AA 级绿色食品，要求质量较高，与有机食品要求基本相同。

有机农产品——是指根据有机农业原则，生产过程绝对禁止使用人工合成的农药、化肥、色素等化学物质，采用对环境无害的方式生产，销售过程受专业认证机构全程监控，通过独立认证机构认证并颁发证书，销售总量受控制的真正纯天然、高品味、高质量的食品。有机食品是食品的最高档次。

农产品地理标志——标示农产品来源于特定地域，产品品质和相关特征主要取决于自然生态环境和历史人文因素，并以地域名称冠名。农业部负责农产品地理标志登记工作，农业部农产品质量安全中心负责登记的审查和专家评审。

9.17 土壤养护

土壤是一个生态系统，并与土壤上的农作物构成农田生态系统。土壤及农田生态系统处于平衡状态，代表土壤和农田的健康状态，会获得丰收和高品质的产出。土壤酸化、盐渍化和板结化，有益微生物种群衰减，空气、水和矿物质缺乏，生态平衡被打破，会导致各种问题，包括病害、虫害滋生，产出没保证等。

健康的土壤生态，是生产健康食材、确保食品安全的根本和

前提。通过施用天然改良剂、生物改良剂等土壤调理改良技术，提高土壤微生物活性，调整土壤酸碱度，可促进植物根部营养物质循环和吸收，确保作物的健康和产量。

9.18 富硒农业

硒是人体必需的微量元素，存在于所有免疫细胞中，在人体淋巴结、肝脏及脾脏等免疫细胞集聚的组织中含量最高。

硒可以保护胸腺、维持淋巴细胞活性和促进抗体的形成，是调节机体免疫力的“能手”。适量补充硒元素可提高免疫力，抵御感冒、心血管疾病、肠胃道疾病、肝病、癌症等疾病侵扰。

在农产品生产、加工过程中，通过添加硒元素，提供农产品或食品的硒元素含量，叫富硒农业。

农作物施硒的方式有3种：拌种、叶面喷施、土壤施硒。农作物施硒，可提高农产品产量和品质，且使作物硒含量成倍增加，达到联合国卫生组织规定的人畜需硒标准。

在养殖业方面，人工的对动物添加硒（氨酸螯合硒、富硒酵母、富硒藻类、硒麦芽等有机硒，添加无机硒易引起动物中毒），能提高动物生长性能，改善繁殖能力，增强免疫功能，改善肉质。

富硒农产品具有确定的健康改善功能。所以，富硒农业是养生农业的重要分支。中国富硒带与长寿之乡空间分布基本一致。

第三部分 评价指标

10.1 指标设置及权重

本标准按照“养生农业”的定义，对“健康中国·养生农业示范区”（全县域/乡镇/旅游度假区）设定“**四维一体**”的一级指标，包括：**生产体系**（35分）+**市场体系**（35分）+**文旅环境**（15分）+**管理机制**（15分）——按百分制计算作为“基础标准”。同时，另设“特殊加分项（总60分）”。最终，以“基础标准得分+特殊加分项得分”之和，作为示范区星级评价标准。

10.1.1 生产体系（35分）

在生态环境保护和耕地土壤养护基础上①按照生态农业模式（**间作、混作、套作和轮作**），开展杂粮、蔬果、道地药材及畜牧水产等农林牧渔农产品的种植和养殖；②依据**复方配伍**理念，开展功能食品、预包装食品、养生及防护用品的加工制作。

10.1.2 市场体系（35分）

以地理标志、商标、店铺、场馆、活动基地、电子商务等构成市场营销、品牌推广、产品流通和实地消费服务等完善的市场体系，确保养生农产品的流通和消费。

10.1.3 文旅环境（15分）

以优质的人文景观、大地景观、生态环境、休闲度假设施等全域旅游和养生资源为基础，以丰富多彩的文化节庆、科普教育活动为烘托，营造天人合一、沁人心脾的养生环境。

10.1.4 管理机制（15分）

建立全域旅游发展机制、大健康产业发展机制、乡村振兴促进机制3种管理机制，确保县域经济的产业协同与融合，确保康养旅游目的地的创建与持续发展。

10.2 基础标准评价表

对“四大指标”（生产体系、市场体系、文旅环境和管理机制）做详细分解，制订如下表格，作为“健康中国·养生农业示范区（康养旅游目的地，县域经济新名片）”基本评价体系。

得分：_____ = 生产体系_____ + 市场体系_____ + 文旅环境_____ + 管理机制_____

主要指标	评价依据及赋分值	得分
生产体系 (35分)	1、生产方式（5分） (1) 1/3 以上六不用（不用化肥、化学农药、地膜、除草剂、人工合成激素及转基因种子）（5分） (2) 1/3 以上有机（4分） (3) 1/3 以上绿色（3分） (4) 1/3 以上无公害（2分） (5) 1/3 以上采用轮作/间作/套作/混作技术（3分）	
	2、富硒农业（3分） (1) 天然富硒（3分） (2) 人工富硒（2分）	
	3、药食两用食材及杂粮（7分） (1) 品种在15种以上（7分） (2) 品种在10种以上（6分） (3) 品种在5种以上（5分）	
	4、道地药材（3分） (1) 品种在3种以上（3分） (2) 品种在2种以上（2分） (3) 品种在1种以上（1分）	

	<p>5、药材+蔬果+杂粮+食用菌生产用地面积（7分）</p> <p>(1) 合计1万亩以上（7分）</p> <p>(2) 合计5000亩以上（6分）</p> <p>(3) 合计1000亩以上（5分）</p>	
	<p>6、功能食品生产加工（5分）</p> <p>(1) 品种在5种以上（5分）</p> <p>(2) 品种在3种以上（4分）</p> <p>(3) 品种在1种以上（3分）</p>	
	<p>7、精油/香包/熏香等农林类养生用品（5分）</p> <p>(1) 品种在5种以上（5分）</p> <p>(2) 品种在3种以上（4分）</p> <p>(3) 品种在1种以上（3分）</p>	
市场体系 (35分)	<p>1、地理标志农产品（6分）</p> <p>(1) 品种在3种以上（6分）</p> <p>(2) 品种在2种以上（5分）</p> <p>(3) 品种在1种以上（3分）</p>	
	<p>2、健康养生服务（8分）</p> <p>(1) 10处以上药膳/药浴及芳香SPA场所（8分）</p> <p>(2) 5处以上药膳/药浴及芳香SPA场所（7分）</p> <p>(3) 1处以上药膳/药浴及芳香SPA场所（6分）</p>	
	<p>3、健康食品/用品/场馆注册商标（5分）</p> <p>(1) 有5大类以上（5分）</p> <p>(2) 有3大类以上（3分）</p> <p>(3) 有1大类以上（2分）</p>	
	<p>4、销售渠道（6分）</p> <p>(1) 全国范围线上线下整合营销网络（6分）</p> <p>(2) 仅限本地线下店铺销售（3分）</p> <p>(3) 仅有线上电子商务（2分）</p>	
	<p>5、健康科普与食育（10分）</p> <p>(1) 3处以上中药植物园/食育/耕读基地（10分）</p> <p>(2) 2处以上中药植物园/食育/耕读基地（8分）</p> <p>(3) 1处以上中药植物园/食育/耕读基地（7分）</p>	
文旅环境 (15分)	<p>(1) 新颖的全域旅游规划设计（村落景观及民宿营造，民俗文化整理与创意呈现，自然教育与博物旅行课程设计，多业态协同与产业融合，节庆活动…等）（15分）</p> <p>(2) 民宿、村落和研学教育基地配备耕读文化读物，定期举办中医药科普、食育和乡土文化节庆活动（12分）</p> <p>(3) 定期举办乡土文化节庆活动（10分）</p>	
管理机制 (15分)	<p>建立县级全域旅游发展机制、大健康产业发展机制、乡村振兴促进机制3种管理机制。</p> <p>(1) 兼具以上3种机制（15分）</p> <p>(2) 以上3种机制具其2（13分）</p> <p>(3) 以上3种机制具其1（10分）</p>	

10.3 特殊加分项

在以上 100 分基础标准基础上，具备如下条件可另外加分（各自分别加 10 分，共 60 分）

条件一：生态环境优质，被授予“美丽中国·深呼吸小城”。

条件二：确定为国家中医药健康旅游示范区(基地)。

条件三：实施土壤修复和养护，采用生物/物理植保技术。

条件四：编制《养生农业与康养旅游发展规划》。

条件五：有足量温泉资源并被授予温泉之乡。

条件六：因特色地理标志产品被授予“中国 XX 之乡”。

10.4 示范区星级标准

对照 10.2 评价表及 10.3 特殊加分项，按“基础标准得分+特殊加分项得分”计算总得分，得出示范区星级标准——

120 以上者为五星级养生农业示范区（县/市/基地）；

100 分以上为四星级养生农业示范区（县/市/基地）；

90 分以上为三星级养生农业示范区（县/市/基地）；

低于 80 分但编制《养生农业与康养旅游发展规划》者，为养生农业示范区（县/市/基地）创建单位。

第四部分 附录

11.1 国家卫生健康部门公布的药食同源物品、可用于保健食品的物品和保健食品禁用物品名单

原国家卫生部公布《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》，对药食同源物品、可用于保健食品的物品和保健食品禁用物品做出具体规定。三种物品名单如下——

11.1.1 卫健委公布的“药食两用”中药名单

丁香、八角、茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉（桂圆）、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁、沙棘、芡实、花椒、红小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣（大枣、黑枣、酸枣）、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜（生姜、干姜）、枳子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑葚、桔红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏籽、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香（以上为 2002 年公示的 87 种）。

2019 新增“药食两用”中药材（15 种）

党参、肉苁蓉、铁皮石斛、西洋参、黄芪、灵芝、天麻、山

茺蔚、杜仲叶、当归、山奈、西红花、草果、姜黄、萆薢。

11.1.2 卫健委公布的可用于保健食品的中药名单

人参、人参叶、人参果、三七、土茯苓、大蓟、女贞子、**山茺蔚**、川牛膝、川贝母、川芎、马鹿胎、马鹿茸、马鹿骨、丹参、五加皮、五味子、升麻、天门冬、天麻、太子参、巴戟天、木香、木贼、牛蒡子、牛蒡根、车前子、车前草、北沙参、平贝母、玄参、生地黄、生何首乌、白及、白术、白芍、白豆蔻、石决明、石斛（需提供可使用证明）、地骨皮、**当归**、竹茹、红花、红景天、**西洋参**、吴茺蔚、怀牛膝、杜仲、**杜仲叶**、沙苑子、牡丹皮、芦荟、苍术、补骨脂、诃子、赤芍、远志、麦门冬、龟甲、佩兰、侧柏叶、制大黄、制何首乌、刺五加、刺玫果、泽兰、泽泻、玫瑰花、玫瑰茄、知母、罗布麻、苦丁茶、金荞麦、金樱子、青皮、厚朴、厚朴花、姜黄、枳壳、枳实、柏子仁、珍珠、绞股蓝、胡芦巴、茜草、**萆薢**、韭菜子、首乌藤、香附、骨碎补、**党参**、桑白皮、桑枝、浙贝母、益母草、积雪草、淫羊藿、菟丝子、野菊花、银杏叶、**黄芪**、湖北贝母、番泻叶、蛤蚧、越橘、槐实、蒲黄、蒺藜、蜂胶、酸角、墨旱莲、熟大黄、熟地黄、鳖甲（以上为 2002 年公示的 114 种）。

11.1.3 保健食品禁用物品名单（毒性或者副作用大）

八角莲、八里麻、千金子、土青木香、山莨菪、川乌、广防己、马桑叶、马钱子、六角莲、天仙子、巴豆、水银、长春花、甘遂、生天南星、生半夏、生白附子、生狼毒、白降丹、石蒜、

关木通、农吉利、夹竹桃、朱砂、米壳（罌粟壳）、红升丹、红豆杉、红茴香、红粉、羊角拗、羊躑躅、丽江山慈姑、京大戟、昆明山海棠、河豚、闹羊花、青娘虫、鱼藤、洋地黄、洋金花、牵牛子、砒石（白砒、红砒、砒霜）、草乌、香加皮（杠柳皮）、骆驼蓬、鬼臼、莽草、铁棒槌、铃兰、雪上一枝蒿、黄花夹竹桃、斑蝥、硫黄、雄黄、雷公藤、颠茄、藜芦、蟾酥（以上为 2002 年公示的 59 种）。

11.1.4 卫健委历年公告非普通食品的物品名单

西洋参、鱼肝油、灵芝（赤芝）、紫芝、冬虫夏草、莲子芯、薰衣草、大豆异黄酮、灵芝孢子粉、鹿角、龟甲。

11.1.5 卫健委公告明确为普通食品的名单

白毛银露梅、黄明胶、海藻糖、五指毛桃、中链甘油三酯、牛蒡根、低聚果糖、沙棘叶、天贝、冬青科苦丁茶、梨果仙人掌、玉米须、抗性糊精、平卧菊三七（*Gynura Procumbens* (Lour.) Merr）、大麦苗（Barley Leaves）、养殖梅花鹿其他副产品（除鹿茸、鹿角、鹿胎、鹿骨外）、梨果仙人掌、木犀科粗壮女贞苦丁茶、水苏糖、玫瑰花（重瓣红玫瑰 *Rose rugosacv. Plena*）、凉粉草（仙草 *Mesona chinensis* Benth.）、酸角、针叶樱桃果、菜花粉、玉米花粉、松花粉、向日葵花粉、紫云英花粉、荞麦花粉、芝麻花粉、高粱花粉、魔芋、钝顶螺旋藻、极大螺旋藻、刺梨、玫瑰茄、蚕蛹、耳叶牛皮消

11.2 历代本草文献所载养生保健食物名单（1）

◆**聪耳**（增强或改善听力）类食物：莲子、山药、荸荠、蒲菜、芥菜、蜂蜜。

◆**明目**（增强或改善视力）类食物：山药、枸杞子、蒲菜、猪肝、羊肝、野鸭肉、青鱼、鲍鱼、螺蛳、蚌。

◆**生发**（促进头发生长）类食物：白芝麻、韭菜子、核桃仁。

◆**润发**（使头发滋润、光泽）类食物：鲍鱼。

◆**乌须发**（使须发变黑）类食物：黑芝麻、核桃仁、大麦。

◆**长胡须**（有益于不生胡须的男性）类食物：鳖肉。

◆**美容颜**（使肌肤红润、光泽）类食物：枸杞子、樱桃、荔枝、黑芝麻、山药、松子、牛奶、荷蕊。

◆**健齿**（使牙齿坚固、洁白）类食物：花椒、蒲菜、莴笋。

◆**轻身**（消肥胖）类食物：菱角、大枣、榧子、龙眼、荷叶、燕麦、青粱米。

◆**肥人**（改善瘦人体质，强身壮体）类食物：小麦、粳米、酸枣、葡萄、藕、山药、黑芝麻、牛肉。

◆**增智**（益智、健脑等）类食物：粳米、荞麦、核桃、葡萄、菠萝、荔枝、龙眼、大枣、百合、山药、茶、黑芝麻、黑木耳、乌贼鱼。

◆**益志**（增强志气）类食物：百合、山药。

◆**安神**（使精神安静、利睡眠等）类食物：莲子、酸枣、百合、梅子、荔枝、龙眼、山药、鹤鹑、牡蛎肉、黄花鱼。

- ◆**增神**（增强精神，减少疲倦）类食物：茶、荞麦、核桃。
- ◆**增力**（健力，善走等）类食物：荞麦、大麦、桑葚、榛子。
- ◆**强筋骨**（强健体质，包括筋骨、肌肉以及体力）类食物：栗子、酸枣、黄鳝、食盐。
- ◆**耐饥**（使人耐受饥饿，推迟进食时间）类食物：荞麦、松子、菱角、香菇、葡萄。
- ◆**能食**（增强食欲、消化等能力）类食物：葱、姜、蒜、韭菜、芫荽、胡椒、辣椒、胡萝卜、白萝卜。
- ◆**壮肾阳**（调整性功能，治疗阳痿、早泄等）类食物：核桃仁、栗子、刀豆、菠萝、樱桃、韭菜、花椒、狗肉、狗鞭、羊肉、羊油脂、雀肉、鹿肉、鹿鞭、燕窝、海虾、海参、鳗鱼、蚕蛹。
- ◆**种子**（增强助孕能力，也称续嗣，包括安胎作用）类食物：柠檬、葡萄、黑雌鸡、雀肉、雀脑、鸡蛋、鹿骨、鲤鱼、鲈鱼、海参。

11.3 历代本草文献所载养生保健食物名单（2）

- ◆**散风寒类**（用于风寒感冒病症）食物：生姜、葱、芥菜、芫荽。
- ◆**散风热类**（用于风热感冒病症）食物：茶叶、豆豉、杨桃。
- ◆**清热泻火类**（用于内火病症）食物：茭白、蕨菜、苦菜、苦瓜、松花蛋、百合、西瓜。
- ◆**清热生津类**（用于燥热伤津病症）食物：甘蔗、番茄、柑、

柠檬、苹果、甜瓜、甜橙、荸荠。

◆**清热燥湿类**（用于湿热病症）食物：香椿、荞麦。

◆**清热凉血类**（用于血热病症）食物：藕、茄子、黑木耳、蕹菜、向日葵子、食盐、芹菜、丝瓜。

◆**清热解毒类**（用于热毒病症）食物：绿豆、赤小豆、豌豆、苦瓜、马齿苋、荠菜、南瓜、菜。

◆**清热利咽类**（用于内热咽喉肿痛病症）食物：橄榄、罗汉果、荸荠、鸡蛋白。

◆**清热解暑类**（用于暑热病症）食物：西瓜、绿豆、赤小豆、绿茶、椰汁。

◆**清化热痰类**（用于热痰病症）食物：白萝卜、冬瓜子、荸荠、紫菜、海蜇、海藻、海带、鹿角菜。

◆**温化寒痰类**（用于寒痰病症）食物：洋葱、杏子、芥子、生姜、佛手、香橼、桂花、橘皮。

◆**止咳平喘类**（用于咳嗽喘息病症）食物：百合、梨、枇杷、落花生、杏仁、白果、乌梅、小白菜。

◆**健脾和胃类**（用于脾胃不和病症）食物：南瓜、包心菜、芋头、猪肚、牛奶、芒果、柚、木瓜、栗子、大枣、粳米、糯米、扁豆、玉米、无花果、胡萝卜、山药、白鸭肉、醋、芫荽。

◆**健脾化湿类**（用于湿阻脾胃病症）食物：薏苡仁、蚕豆、香椿、大头菜。

◆**驱虫类**（用于虫积病症）食物：榧子、大蒜、南瓜子、椰

子肉、石榴、醋、乌梅。

◆**消导类**（用于食积病症）食物：萝卜、山楂、茶叶、神曲、麦芽、鸡内金、薄荷叶。

◆**温里类**（用于里寒病症）食物：辣椒、胡椒、花椒、八角茴香、小茴香、丁香、干姜、蒜、葱、韭菜、刀豆、桂花、羊肉、鸡肉。

◆**祛风湿类**（用于风湿病症）食物：樱桃、木瓜、五加皮、薏苡仁、鹤鹑、黄鳝、鸡血。

◆**利尿类**（用于小便不利、水肿病症）食物：玉米、赤小豆、黑豆、西瓜、冬瓜、葫芦、白菜、白鸭肉、鲤鱼、鲫鱼。

◆**通便类**（用于便秘病症）食物：菠菜、竹笋、番茄、香蕉、蜂蜜。

◆**安神类**（用于神经衰弱、失眠病症）食物：莲子、百合、龙眼肉、酸枣仁、小麦、秫米、蘑菇、猪心、石首鱼。

◆**行气类**（用于气滞病症）食物：香橼、橙子、柑皮、佛手、柑、荞麦、高粱米、刀豆、菠菜、白萝卜、韭菜、茴香菜、大蒜。

◆**活血类**（用于血淤病症）食物：桃仁、油菜、慈姑、茄子、山楂、酒、醋、蚯蚓、蚶肉。

◆**止血类**（用于出血病症）食物：黄花菜、栗子、茄子、黑木耳、刺菜、乌梅、香蕉、莴苣、枇杷、藕节、槐花、猪肠。

◆**收涩类**（用于滑脱不固病症）食物：石榴、乌梅、芡实、高粱、林檎、莲子、黄鱼、鲑鱼。

- ◆平肝类（用于肝阳上亢病症）食物：芹菜、番茄、绿茶。
- ◆补气类（用于气虚病症）食物：粳米、糯米、小米、黄米、大麦、山药、莜麦、粳米、马铃薯、大枣、胡萝卜、香菇、豆腐、鸡肉、鹅肉、鹌鹑、牛肉、兔肉、狗肉、青鱼、鲢鱼。
- ◆补血类（用于血虚病症）食物：桑葚、荔枝、松子、黑木耳、菠菜、胡萝卜、猪肉、羊肉、牛肝、羊肝、甲鱼、海参、草鱼。
- ◆助阳类（用于阳虚病症）食物：枸杞菜、枸杞子、核桃仁、豇豆、韭菜、丁香、刀豆、羊乳、羊肉、狗肉、鹿肉、鸽蛋、雀肉、鳝鱼、海虾、淡菜。
- ◆滋阴类（用于阴虚病症）食物：银耳、黑木耳、大白菜、梨、葡萄、桑葚、牛奶、鸡蛋黄、甲鱼、乌贼鱼、猪皮。

第五部分 参考文献

- 12.1 《药食同源的历史和发展概况》（《生命科学》2015年8月第27卷第8期，作者：单峰，黄璐琦，郭娟，陈敏）
- 12.2 《既是食品又是药品的物品名单》《可用于保健食品的物品名单》和《保健食品禁用物品名单》（国家卫生健康委员会官方网站“信息公开”，<http://www.nhc.gov.cn>）
- 12.3 《黄帝内经中的对症食疗方》（主编：臧俊岐，江西科学

技术出版社)

12.4 《跟着时间养生——图解 12 时辰及 24 节气养生精华》(崔晓丽编著, 中国纺织出版社)

12.5 《中国人的九种体质》(豆丁网 <http://doc.in.com>)

12.6 《中药配伍常识》(豆丁网 <http://docin.com>)

12.7 《中国富硒农业发展蓝皮书》(主编: 吴文良, 中国农业大学出版社)

12.8 《中医文化地理论》(彭榕华/著, 厦门大学出版社)