



杂粮康养 田园至味

策 划:王国梁 李春平
文 字:王 阳
设 计:马 瑞



在黄土高原北纬38度的黄金宜居带上,素有“中国杂粮之都”美誉的忻州市正以独特姿态书写“小杂粮、大健康”的时代篇章。忻州杂粮康养立足“五谷为养”传统养生理念,依托杂粮独特营养禀赋打通种养、加工、食疗全产业链条,实现从田间物产到健康消费品的价值升级。随着传统农耕文明与现代健康理念深度交融,五谷杂粮蕴藏的养生经济潜能被充分激活,杂粮康养产业正以前所未有的蓬勃之势,成为推动区域高质量发展的新引擎。

◆得天独厚的杂粮禀赋

忻州地处山西中北部,东踞太行、西倚黄河,山川相间、气候独特。这里四季分明、昼夜温差大、光照充足,加之无霜期短、干旱冷凉的自然条件,恰好孕育了耐寒耐旱、营养富集的优质杂粮。全市杂粮常年种植面积稳定在300万亩以上,约占全省杂粮种植面积的四分之一,总产量达60多万吨,产业规模居全省首位。

更为难得的是,忻州杂粮的营养价值与健康功效早已得到科学验证。燕麦富含β-葡聚糖,具有降胆固醇、调节血糖之效;荞麦含芦丁等活性成分,可抗氧化、降血脂、保护血管;藜麦被誉为“全营养食品”,是联合国粮农组织推荐的全球十大健康营养食品之一;红芸豆属于高蛋白低脂肪食物,可促进人体脂肪代谢……这些土生土长的杂粮,恰恰是当代人追求低脂、低糖、高膳食纤维健康生活方式的天然馈赠。

正因如此,忻州被中国粮食行业协会命名为“中国杂粮之都”,下辖的崞岚、静乐、神池、五寨、宁武、忻府、偏关、代县等县分别获评“中华红芸豆之乡”“中国藜麦之乡”“中国亚麻油籽之乡”“中国甜糯玉米之乡”“中国高原莜麦之乡”“中国甘甜红薯之乡”“中国糜子之乡”“中国黍米之乡”等国家级称号,“一都八乡”的品牌矩阵在全国独树一帜。

从“种得好”到“卖得好”,从初级农产品到高附加值康养产品,科技创新、品牌塑造、市场拓展是忻州杂粮康养产业跨越发展的核心驱动力。

在产业布局上,忻州市相继建成山西省杂粮产品质量检验中心、杂粮研究院、忻州海关、杂粮科技展示园、杂粮文化展示中心、忻州师范学院小杂粮产业学院,配套标准化种植基地、忻州杂粮宴特色生态并投入运营,构建起集科研、展示、交易、检测、加工、物流于一体的全产业链平台。

在品牌建设上,2025年忻州杂粮产业发展步入快车道。全市依托忻州古城的庞大年客流,布设多处户外宣传点位,搭配城市大屏持续开展品牌宣传,全年品牌曝光覆盖广泛人群;在省内外动车组及北京丰台高铁站投放广告,精准触达海量省外旅客。同时,严把质量关,联合

◆多元驱动的产业跃升

市综检中心为本地多家企业多款产品提供免费检测,授权一批本土企业使用“忻州杂粮”区域公用品牌。全市线下品牌门店、专柜和线上网店多点布局,全渠道年度经营营收稳步增长。

在市场拓展上,忻州市筛选优质本土经营主体签订品牌运营授权协议,线上线下联动拓宽销路;搭建“忻州杂粮主题馆”线上店铺,整合数十家企业多款产品统一运营,引入直播带货等新业态。目前,全市共有市级以上农业产业化龙头企业152家。推广“企业+合作社+农户”发展模式,发展农民专业合作社10368个、家庭农场202个。开发出速食、营养、功能3大类130余款杂粮产品,通过山西(忻州)杂粮出口平台等载体,推动杂粮全产业链、集群化发展,全产业链年销售收入达50亿元。

杂粮康养,不止于“吃”。忻州将“药食同源”理念贯穿产业发展始终,走出了一条从田间到舌尖、从农产品到功能食品的全链条康养之路。

在静乐县,藜麦产业已从单一种植发展为链条完备的产业集群。全县拥有藜麦绿色标准化种植基地3.2万亩,藜麦种植面积达到5万亩,规模以上加工企业12家,开发出藜麦奶、藜麦酒、藜麦粥等系列产品,让这一“太空粮食”走进寻常百姓家。在崞岚县,红芸豆种植面积连续多年稳定在13万亩左右,年产量约2万吨,约占全国出口总量的三分之一。当地企业瞄准红芸豆的养生功效,开发出红芸豆相思饼、红芸豆罐头等特色产品,远销海内外。

2025年,山西(忻州)杂粮出口平台公司以“药食同源、五色康养”为理念,打造“晋稼”品牌,推出多款杂粮养生茶,以及杂粮早餐粉、周期装杂粮粥、红枣核桃黑芝麻丸等康养产品,将杂粮从传统主食升级为功能型康养食品,深受市场青睐。

与此同时,忻州市积极推动“农业+康养+文旅”深度融合。五寨县依托清涟河畔的生态优势,规划建设了集住宿餐饮、中医药浴、艾灸推拿、健康体检于一体的康养旅游基地;繁峙县砂河文旅康养小镇重点突出“养眼、养体、养心、养德、养智”五位一体康养理念,将文化、旅游、健康、养生、养老等多元化功能融为一体,打造晋北旅游康养集散基地。

◆杂粮康养的忻州愿景

当前,“健康中国”战略深入推进,康养产业正迎来前所未有的发展机遇。忻州拥有“中国杂粮之都”的金字招牌,兼具清凉气候、温泉资源、中药材宝库和深厚人文底蕴,发展杂粮康养产业的条件得天独厚。

世界杂粮看中国,中国杂粮看山西,山西杂粮看忻州。在乡村振兴与健康中国两大战略的交汇点上,忻州正以杂粮为笔、以康养为墨,在黄土高原上绘就一幅产业兴旺、人民幸福、生态优美的时代新画卷。这座承载着千年农耕文明的城市,正在杂粮康养的赛道上跑出加速度,让小杂粮真正成为大产业,让“康养忻州”成为走向全国、走向世界的亮丽名片。

◆全链融合的康养实践



五寨糯玉米加工车间。刘笃效摄



静乐藜麦。张存良摄



宁武莜麦。吴光宇摄



神池县胡麻种植基地。



忻州杂粮产业园区。张存良摄