



五寨县万亩药菊竞相绽放,满园清香。潘晓华摄

中医药养生 安和度四季

在山西中北部,有一座被山水滋养、被药香浸润的城市——忻州。在这里,五台山巍峨耸立,滹沱河奔流不息,独特的地理气候条件孕育了丰富的中药材资源。近年来,忻州市深入贯彻健康中国战略,立足本土资源禀赋,将中医药康养产业作为转型发展的重要引擎,走出了一条“药养旅”融合发展新路。



忻州市中医医院专家义诊送健康。宫清华摄

厚植资源禀赋 筑牢康养根基

中医药康养,是以中医药理论为指导,融合传统养生理念与现代健康管理手段,通过中药调理、针灸推拿、药膳食疗、情志调摄、运动导引等方式,达到预防疾病、强身健体、延缓衰老目的的综合康养模式。其核心在于“治未病”——未病先防和既病防变,这与现代医学从“以治病为中心”向“以健康为中心”的转变高度契合。

忻州发展中医药康养,有着得天独厚的资源禀赋。五台山依托丰富的森林资源与百余种天然野生中药材资源,正大力发展中医药康养产业。五寨县在20世纪70年代末就成为全国重要的“台党参”产区之一,产品直供北京同仁堂等老字号,远销粤港澳等地。全市中药材相关企业、合作社约150家,形成“东抚育、西种植”协同推进的产业格局。

与此同时,忻州地热资源富集,目前已探明温泉储量超2亿立方米,水温43℃—86℃,水质富含氡、氟、硅酸盐、偏硅酸、硒、铁、锂、溴等多种有益元素,具有较高的疗养价值。温泉与中医药的有机结合,为康养产业注入了强劲的发展动能。



五台县中药材种植基地

深耕实践创新 激活产业动能

近年来,忻州市在中医药康养领域持续发力,取得了一系列令人瞩目的成果。

“五寨模式”,中医药助力乡村振兴的典范。自国家中医药管理局定点帮扶五寨县以来,该县持续发挥中医药资源优势,走出中医药强县富民的“五寨模式”。通过健康帮扶、产业帮扶、驻点帮扶、党建帮扶等举措,五寨县不断提升医疗服务水平,中医药服务能力明显增强。五寨县中医院先后建成多学科联合诊疗中心、灸疗中心、体重管理门诊及中医护理门诊,让群众在家门口就能享受到优质中医药特色服务。同时,该县积极推动“康养+中医药”融合发展,建成五颐康苑康养旅游基地、中医药文化体验馆、晋西北中药健康产业孵化园、中国中药山西五寨产业园,打造出五寨黄芪、党参、菊花、甚喜茶等一系列知名产品,逐步构建起集消暑避暑、旅居康养、药茶美食于一体的康养产业体系。

五台山实践,保育种源守护中医药根脉。在五台山区域,当地坚持仿野生抚育与种质资源保护相结合,为道地草药建立资源档案,设立试验田与保护区,打造中医药研学基地,并开发出养生药膳等系列产品,让传统中医药文化融入日常生活。

建设区域医疗中心,提升中医药服务能力。2026年7月,忻州市政协围绕“推进中医药

传承创新,争创省级中医区域医疗中心”主题在市中医院开展专题调研,推动与省中医院合作共建省级中医区域医疗中心,这是促进优质医疗资源扩容的具体行动。目前,忻州市中医院在中医护理门诊、康复大厅、中医综合诊疗区、小儿推拿治疗等方面持续提升服务能力,与省中医院合作共建的区域医疗中心正加快推进。

文化惠民,让中医药走进千家万户。2026年6月,忻州市以老年健康宣传周活动为契机,联合市中医院在体育广场举办“百市千县”中医药文化惠民活动。中医专家为到场市民提供免费健康咨询、养生指导,科普中医药安全用药知识,累计接待群众健康咨询近百人次,发放普法与健康科普资料200余份。此外,忻州市中医院还在今年五一期间走进忻州古城,在秀容书院开展专家坐诊和免费养生课堂,把中医诊室“搬进”景区。

科技赋能,推动中医药产业现代化。走进五寨的中药材标准化基地,土壤墒情监测仪、智能化农业管理系统、水肥一体化滴灌设备已成为标配。科技赋能直接提升了药材品质,当地黄芪的黄芪甲苷、毛蕊异黄酮葡萄糖苷等关键成分含量均高于国家药典标准,获得专家的肯定,产业发展进入快车道。



五台县百草绿源中药材有限公司生产加工车间

发展中医药康养产业,对于忻州而言意义深远。

助力乡村振兴。以五寨县为例,该县中药材规模化种植达2.8万亩。中药材产业日益壮大,逐步成为该县的优势产业,覆盖大量脱贫户,成为群众增收的“金叶子”。中医药产业已成为忻州农民增收的可靠门路、乡村振兴的良策良方。

促进产业转型。康养产业正从资源导向、政策驱动向科技牵引、消费升级的新阶段迈进。忻州锚定温泉康养、杂粮康养、森林康养、运动康养、中医药康养五大赛道协同布局,以顶层规划引领产业提质,加速构建全链条、多元化的全域康养产业体系,持续擦亮“康养福地 自在忻州”城市名片。

提升民生福祉。从“活力中医药健康惠万家”惠民活动到中医专家免费坐诊,从普及中医药健康知识到建设省级中医区域医疗中心,中医药康养服务的下沉让更多群众在家门口就能享受到优质服务,切实增强了群众的健康获得感。

2025年6月,五台县首次荣登全国康养百强县榜单。这一荣誉既是对忻州康养产业发展的肯定,也标志着忻州在全国康养版图中的地位日益凸显。未来,忻州市将强化资源保护与生态修复,推动标准化规模化种植,延伸产业链提升附加值,打造区域公共品牌,促进“药材+”融合发展,推动中医药康养产业成为新的经济增长点,书写中医药康养产业高质量发展的时代答卷。

策划:刘 捷 李春平 文字:王 阳 设计:马 瑞



云中河温泉旅游度假区开展中医康养系列活动



五台县五台山台药种植园区,新引进的中药材马苣草迎来盛花期。卢俊华摄