

# 九体养生 磐安有“方”

## 磐安中医药文化引领康养旅居新未来

赵 晴

在浙江，有一个镶嵌在群山之间的养生胜地——磐安。这里的山水如画，生态之优叠加当地独特的民俗文化和传统养生方法，成为越来越多人寻求健康、宁静与和谐生活的理想乐土。

磐安的养生文化，可以说是当地的瑰宝。近年来，磐安凭借丰富的中药材资源，将悠久的药乡文化、养生文化和美食文化相融合，深入开发和推广治未病的食养之道，形成独具特色的“磐安药膳”。并以此为载体，积极探索配制富民强县的“磐安良方”，将养生文化与旅游产业相结合，打造出一系列丰富的康养旅游项目，向浙江乃至世界展示磐安独特的文旅魅力。

如今，磐安更是在传统药食同源养生理念的基础上，大力推动中医体质学的研究与应用，不但将“磐安药膳”与养生文化推向了新高度，更为推动康养旅居目的地建设注入了新动力。



绿色药镇云雾美景

### 养生有“方物” 通过食物解锁“文化密码”

作为“中国药材之乡”，磐安不但是天然的中药材宝库，中医文化也在这里扎根生长，逐渐形成了磐安独特的养生之道。

磐安的养生文化可以追溯到1000多年前，其中药食同源更是其精髓所在。药食同源，这一观念源自中医学的经典理论，它强调食物与药物之间的相互关系。在磐安，自古以来便被

当地人民深刻理解和实践，认为“食物是最好的药物”。因此，他们便利用当地丰富的自然资源，选取优质的药材和食物，将其融入日常饮食，既满足了口感的需求，又达到了养生的效果。历经千年积淀，这一养生习俗早已融入磐安人民的日常生活。

磐安的中药材养生不仅仅是一种生活方式，更是一种文化传承。从道

地药材到家常食材，并非简单的用药材炖汤泡茶，而是一种融合了传统中医理念的养生方法。无论春夏秋冬，磐安的药膳师都能根据不同的季节和节气，挑选恰当的药材和食物进行搭配，以满足人体在不同时期的需要。这种独特的文化现象和养生理念，吸引了越来越多的人来到磐安，感受这里的药膳文化。磐安也是全国首个

“药膳美食地标城市”。

然而，磐安的养生文化并不仅仅局限于对传统药膳的传承，为进一步推动药食同源的养生文化，磐安积极引进中国工程院院士王琦教授创立的中医体质学，并在此基础上建立九体养生馆，为不同体质的人群量身定制一系列药膳和养生方案，运用体质医学的理论打造磐安中医药康养游的又一文化名片。



浙贝母

### 调理有“方子” 九体养生定制“对应良方”

循着阵阵药香走进浙八味药材城，位于三楼的（王琦）中医体质提升体验馆即九体养生馆已于近日正式对外开放。

何为九体养生？简单来说，就是根据个体的体质特点，制定出针对性的养生方案。中医体质学认为，人的体质可分为九种类型，每种类型都有

其独特的生理特征和易患疾病。通过辨识个体体质类型，九体养生为每个人提供个性化的饮食、运动等养生建议。王琦院士的九体医学理论将治未病与药食同源的理念完美结合，为现代人的健康管理提供了一种全新的视角和方法。

磐安深厚的养生文化与九体医学理论不谋而合。九体养生馆就是基于独特的九体养生理念，结合磐安药膳的精髓，通过定制个性化的养生方案，为参观者提供更全面、更高质量的健康养生服务。

在九体养生馆入口处，放置了几合体质辨识仪，正式观展前，参观者可以通过答题“体质辨识60问”，对自身体质有一个初步了解。

在九体养生馆内，从九体医学的主体概念解读到创立至今的发展历程，再到九体医学的三大科学发现，参观者可以深入了解王琦院士的九体医

学知识。同时，参观者还可以通过观看多媒体资料、互动体验等多种方式，详细了解各种体质类型的特点、饮食宜忌以及日常保健方法。

九体养生馆不仅是一个全面的九体医学展示馆，更是一个沉浸式的体验平台。体验馆设置了多媒体在线空间，通过云平台链接，为参观者提供“一对一”精准体质辨识和养生建议。这里提供的养生方案不仅包括传统的中医理论，还结合了现代营养学和心理学知识，如饮食调理、运动锻炼、情绪调节等，具有很强的针对性和实用性。

九体养生馆不仅是王琦院士理论和实践展示的重要场所，也是人们了解和学习中医文化、体验养生之道的好去处。磐安县相关负责人表示，体验馆的开设，将有助于提高公众对治未病中医养生的认知和接受度，让人们在磐安能找到适合自己的养生方式。

### 旅居有“方向” 打造长三角高品质“康养胜地”

九体养生馆的建成，不仅传承了药食同源的传统文化，也引领了康养旅居的新潮流。如今来到磐安，游客不但可以欣赏美丽的自然风光，享受结合了中医养生、药膳调理等多种元素的康养旅居项目，还能了解到自己的体质，找到适合自己的养生方式，一系列的体验都为人们提供了全新的生活态度和养生方式。

在文旅融合的大背景下，磐安的养生文化和康养旅居产业已经形成了一个良性的循环，养生文化的推广促进了康养旅居产业的发展，而康养旅居产业的发展又进一步丰富了养生文化的内涵。通过这种方式，磐安不仅成功地打造了一个具有鲜明特色的康养旅居目的地，还为当地经济发展注入了新的活力。

磐安县相关负责人介绍，据磐安县产业发展规划，未来，磐安将利用九体养生理论，与酒店、度假村等文旅业态进行联合，邀请专家与游客互动，实现沉浸式深度养生体验，进一步营造全民养生的县域氛围，全力打造成为长三角知名康养旅居目的地，让养生文化在磐安绽放出更加绚丽的光彩。



灵芝

### 理念有“方式” 政产学研一体的“健康成果”

养生食补，产品是关键。去年起，磐安县人民政府与北京中医药大学国家中医体质与未病研究院达成战略合作，共同建设浙江中医体质与治未病研究院。以王琦院士的中医体质学理论为指导，研究院将针对不同体质类型，严格遵循“安全、美味、低热量”的三大特点，开发相应的药食同源产品，如膏方类、茶类等。同时，还将结合磐安的地理优势和资源特色，研发出一批具有地方特色的药膳保健产品。

磐安县相关负责人表示，此次合作是磐安积极推进中医药产业转型升级的重要举措，旨在借助高校在中医药领域的学术优势，共同研究开发出

更多符合市场需求、具有竞争力的药食同源产品。

同时，研究院作为中医药科研、学术、产业的整合平台，积极推动了磐安药食同源产业链的升级和发展。在磐安，以中医药种植和加工为起点，通过康养主题旅游的推广，实现与药材交易、健康食品等产业的融合。这一链条上的每一个环节都为磐安养生文化赋予更多特色。

九体养生馆所在的浙八味药材城，正是以“药”为纽带，将中药材种植、加工、销售等环节紧密串联起来，形成了强大的产业集群。

据研究院相关负责人介绍，九体

养生药食同源核心产品将始终坚持产品在磐安生产，引进头部食品工厂，从药材种植、采摘、炮制到食材采购、烹饪、销售，整套流程都严格遵循科学的方法，不但严控药材质量与食品品质，也助力当地企业和农户参与产业的发展，提高收入水平。

在研究院独特的理念和技术支持下，磐安将对浙八味药材城进行内部空间重构，在二楼按体质类型打造高端产品区域，以“一馆一品质”方式呈现，结合网络直播等营销手段，进一步推动磐安药食同源产业链的长足发展，助推当地及周边地区的共同富裕。



磐安江南药镇