

国际中文教育中医饮食养生文化传播研究

陈晓芳

(兰州交通大学文学院, 甘肃 兰州 730070)

摘要 由于近年来全球学习汉语的人数持续增长, 中医饮食养生文化作为中华优秀传统文化的重要组成部分, 已经得到国际社会越来越充分、越来越重视的关注, 而国际中文教育自然承担着促进中华优秀传统文化全球传播的重要使命。因此, 文章首先论述中医饮食养生文化在国际中文教学中的教学价值, 其次对目前中医饮食养生文化传播的实际状况及其现存问题进行分析, 再据此逻辑性地提出在国际中文教学中推广中医饮食养生文化的具体路径及策略。文章旨在为全球汉语学习者创设语言习得更高效、文化体验更真实的课堂环境, 又有利于让中医饮食养生文化真正走出中国, 深入更多国家和地区, 实现文化多样性与人类健康共同发展的美好目标。

关键词 国际中文教育; 中医饮食养生文化; 教学策略

如今, 随着“中文+”以及专门用途中文的发展, “中文+中医”也受到了更多的关注, 而中医饮食养生文化蕴含“天人合一”“阴阳平衡”等核心理念, 里面蕴含着“药食同源”“四气五味”等独特的生活智慧。然而, 如何将这一专业性强、概念独特的知识体系有效与教学进行结合, 如何避免浅层展示而实现深层理解, 如何讲好中国“食养”故事而非制造文化误解, 仍需要一个重要的切入点。

1 中医饮食养生文化的教学价值

中医饮食养生文化在国际中文教学背景下具有不同层面的价值, 分别有语言层面、文化层面以及跨文化交际层面。在对外汉语教学中开设中医文化课的意义便在于向外国人介绍中医的饮食养生知识, 使他们了解中医的基本健康理念, 了解四时饮食养生的奥妙与趣味之所在^[1]。

1.1 语言层面

在饮食养生文化中, 可以有不同的主题。例如: 食材、烹饪方法、养生功效、节气习俗等主题, 这些主题贴合生活, 能为汉语学习者创造学习语言的场景。中医中有较为抽象的专业术语和理论, 因此, 学生得先掌握一些基础词语, 才能够对复杂的中医词语感兴趣^[2]。

初级汉语水平学习者不仅可以学习常见食材词汇(红枣、枸杞、菊花), 而且还可以学习其中蕴含的养生内涵。中级汉语水平学习者可以对饮食养生词汇进行跨文化比较。高级汉语水平学习者可以了解相关养生文章, 然后自己梳理食谱, 进行日记、文章撰写, 发表自己的观点, 完成情景小故事。

中医饮食养生文化的表述方式, 包含了多种汉语语法结构。在介绍食材的时候, 常常会用到判断句这样的语法。判断句、被动句、连动句在介绍食材时, 都起着特定的作用。这些菜品是用被动句的结构来描述的, 比如由枸杞、菊花等熬煮而成。汉语学习者可以全面掌握汉语语法, 还能学习中医饮食养生文化的句子结构, 从而更深入地理解语法和文化之间的内在联系。

作者简介: 陈晓芳, 硕士研究生在读, 研究方向为跨文化交际传播。

1.2 文化层面

中医五行文化用于国际中文教学，具有可行性，其养生文化也具有价值^[3]。中国人深厚的文化底蕴，常常就在日常饮食体现出来。中医讲的饮食养生，不仅仅是传统的营养学，它其实是一套从传统哲学里演变出来的生活智慧。像“春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾”这样的四季饮食法则，背后是“天人合一”的观念在起作用——这不只是一个哲学概念，更是把人体看作一个小宇宙，和自然这个大宇宙相互呼应、同步运行。与此同时，“阴阳平衡”把哲学思考变成了可以实际操作的知识：食物分寒性和热性，做饭要讲究搭配，吃东西要有节制。这传递的不只是做饭的技巧，更是一种节制、适度的生活智慧。

除了理论，中医饮食养生文化还包含着浓厚的人情伦理。在中国文化中，为父母准备养生膳食常被视为表达孝心的一种方式；节日的饮食也总是和团圆、分享联系在一起。可以说，一个家庭的精神和温情，正是在这些具体的饮食行为中被一次次传递和加深的。在教学时，不管是哲学的还是伦理的伦理观念，一旦被带入课堂，就能成为汉语学习者的兴趣点。

2 中医饮食养生文化传播的现状与挑战

就目前来说，中医饮食养生文化尽管受到越来越多的关注，但也存在一些挑战。因此，需要从教学层面出发，充分发挥中医饮食养生的价值。

2.1 传播现状

现在，中医饮食养生文化在国际中文教育里的传播方式越来越多样化。教学方面，不少海外孔子学院和中文教学机构都开了像茶疗、药膳、节气饮食这类选修课，或者办相关的文化讲座；另外，在“汉语桥”这些比赛里，也经常能看到和中医饮食文化有关的展示环节。教材方面，虽然已经有少数中高级汉语课本里收录了一些像“中国人怎么‘补’身体”这样的课文，但整体来看，相关内容还是不多，也缺少系统的课程设计和教学计划。在媒体传播方面，在海外社交平台比如 TikTok、YouTube 上，“枸杞水”“泡脚”“华人养生餐”这些话题已经相对较火，形成了一条非正式的传播渠道。不过，这种传播大多还只是个人经验分享，并没有形成专业的体系，所以也没办法和国际中文教学真正联系起来。

2.2 存在挑战

2.2.1 文化差异与理解障碍

由于西方文化逻辑与中国有很大差别，因此中医理论框架方面和西方医学理念存在差别，致使汉语学习者理解中医理论会有学习困难，例如“药食同源”理念展现独特健康观念，它跟西方医学体系存在实质区别，“食物四性”（温、热、寒、凉）的划分标准，对于没有中医文化背景的学习者而言，往往是一件不容易的事情。这种概念层面的认知差距，可能导致对具体养生建议产生误解。

2.2.2 系统性、规范性不足

养生与民俗方面的内容偏多，科普性有余而专业性不足^[4]。中医饮食养生文化本身具备专业的体系，所以在国际中文教学中还没有统一的标准，也没有系统的规划。这样一来，教起来效果就容易打折扣，它

的价值和内涵也很难完全展现出来。另外，有些国家的政策可能也不太支持中医饮食养生文化，这样一来，中医养生文化在国际传播时会遇到一些阻力。

2.2.3 师资力量薄弱

国际中文教师要熟知中医专业知识，还要具备专业的汉语教学本领，与此同时，还要有跨文化交际的素养。许多国际中文教师缺少中医知识的研习，而中医教师却匮乏语言教学的经验以及跨文化的经历。师资架构失调致使教学成效欠佳，欠佳的教学成效不易诠释中医饮食文化的内涵。

3 国际中文教学中中医饮食养生文化的多维传播路径与策略

3.1 传播路径

3.1.1 汉语本体教学

系统阐释核心养生食材术语，诸如枸杞、红枣、生姜之类，亦讲解烹饪方式术语，像熬、炖、蒸这些。继而阐释体质类别术语，例如寒体、热体，还有基本中医理念术语，比如阴阳、气血。杜沫的文章结合中医专业预科生的特点，对中医汉语教材——《中医实用汉语·精读》（基础篇）中的词汇进行了教学设计^[5]。所以，于对话、短文阅览和写作操练中可规划养生方面的内容，例如养生菜肴功效的阐释、节气养生的提议，以此来融入文化知识。授课单元聚焦四季调养身体等专题，打造围绕四季调养身体等专题的授课单元，此授课单元包含常见食疗之法与中华滋补膳食等内容。

3.1.2 文化体验活动

由于不同水平的汉语学习者会参与不同的文化体验活动，因此对初学者宜用看得见、摸得着的方式讲授中医饮食养生，即组织大家品尝药膳、制作五色糯米饭、体验按节气吃饭诸种活动，由此自然地激起其兴趣。而明确的目的绝不是传授专业理论，只是让其对中医饮食文化形成初步、真切的印象。

对中高级学习者宜系统、有层次地讲解“药食同源”“四性五味”“顺应四时”诸种概念，同时自然、妥帖地结合具体食材及做法，从“衣、食、住、行”四个方面挖掘中医文化内涵，其中“食”最贴近日常生活，故宜作为重点。对于汉语水平良好、学习动机明确的学习者，可进一步带其领略中医饮食文化背后所承载的哲学思想“天人合一”“阴阳平衡”，再引导其将之与自身所知的文化做对比、作反思，由此自然、顺理成章地从“觉得有意思”走到“真正认同”

3.1.3 师资培养与资源开发

对国际中文教师而言，“要精选热心于留学生教育事业、有丰富教学经验、参加过执业医师考试、同时普通话较标准的师资人员承担留学生的理论教学任务，有利于留学生培养^[6]。”师资培育关键培育素养，聚焦国际中文教师开展中医文化普及培训，着力提升其跨文化解读能力与教学技能。中医孔子学院汉语国际教育教师人才培养应围绕学科标准、培养方案、话语标准、中医药文化传播标准等四个方面开展建设^[7]。教材研发核心为编撰文化辅助教材，教材内容需科学缜密、语言难易适度，并且要图文交叉。建立合适的多媒体资源库，构建数字化素材，包含高品质微课影像，还囊括动画交互课程以及虚拟模拟实验等资源。线上平台构建有助于教师实现交流，资源共享平台为教师供给资料获取的渠道，有益于教师分享教学心得。

3.2 传播策略

虽然中医饮食养生文化有不同的传播路径，但是其也会存在一定的问题，在具体实施的过程中可能会受到一定限制，因此，文章从以下策略提供解决方案。

3.2.1 运用数字技术，丰富语言教学与文化体验

语言教学中有关中医内容的数字化展示很自然地适合初级学习者，因为可以用数字化手段把抽象的中医概念表现得十分清楚，故而可以用三维动画展示经络走向，AI技术可通过三维动画展示经络走向，同时嵌入《黄帝内经》中“经络者，所以行血气而营阴阳”的经典原文解读，并结合中医“整体观念”讲解经络与脏腑的关联，避免造成学生碎片化认知^[8]。对于中级汉语水平学习者，人工智能技术可用来定制推荐，即根据学习者的汉语水平、文化背景、个人兴趣（如减肥、美颜）主动、精准地推送养生知识及学习素材，同时就所涉专业词汇予以系统讲解。对于高级汉语水平学习者，又可利用短视频或短剧中的双语字幕，将养生知识与日常场景自然、流畅地结合，语言学习因而更生活化、更有趣味性。在此基础上合理地建立专业的中医饮食养生词汇图谱，概念关系一目了然，汉语学习者掌握相关知识便更加清晰。

在文化体验活动的设计中可以十分自然地利用VR技术来呈现中医药材，因此对初级学习者而言既是学习动力的有力激发，也有利于提高学习效率。北京中医药大学在教育部中外语言交流合作中心（以下简称语合中心）的支持下，研发了“中医药云体验”网站，设置了‘3D经络穴位’‘膳食养生游戏’等7个模块，不仅普及了中文学习内容，还广泛传播了健康知识和中医药文化^[9]。面向中级学习者的文化体验活动，可以借助人工智能技术实现个性化推荐。南京中医药大学的研究发现，ChatGPT在学习了中医药专业知识之后，可以帮助来华留学生更好地沟通和理解不同文化，让教育更个性化，学习效率也更高^[10]。而面向高级学习者的文化体验活动可让他们在体验中医养生文化之后制作短视频，记录、表达自己的学习心得，并自然、流畅地写入自己的作文之中。

3.2.2 完善相关资源，提升教学效果

语合中心目前已搭建起一批重要的数字化教学平台。其中，“中文联盟”(<https://www.chineseplus.net>)累计上线课程449门。VR/AR技术可营造沉浸式文化经历，能够模拟如中药房抓药的场景，使体验者感受诸如中医节气之类的文化氛围。国际中文教育志愿者辅助教学的新模式，通能自然、充分地模拟中药房抓药场景，由此身临其境般感受中医饮食养生文化的氛围。过志愿者辅助教学，为解决留学生专业语言水平和实际教学的矛盾提供参考^[11]。AI交互助手推进游戏式学习，聊天型机器人就养生问题予以专业解答，养生问答、食材搭配诸种文娱活动因而成为学习的有机补充。智能教室开展情景仿真学习，以“中医切诊”为代表的养生情景被用作任务导向型、项目驱动式学习的极佳载体。

此外，通过设计应用程序，可促进学习者掌握“自选食材”功能；同时，借助微信公众号围绕社交媒体议题组织社群互动，从而充分发挥移动学习在整合社交媒体方面的优势。

3.2.3 构建学习平台，赋能师资发展

目前，语合中心还发布了自适应中文学测产品HSK GO、AI云教研平台等系列数智化产品，因而初步构建起了面向海外中文学习者、中文教师和教学机构的‘三位一体’数智化服务支撑体系^[12]。然而，目前这些平台现有的资源体系中，围绕中医饮食养生文化的主题化、系统化内容仍较为零散。“爱中文”

(<https://www.ichinese.cn>)平台虽然汇聚了超过1.5万种课程资源，但专门针对中医饮食养生主题的系统

性课程模块数量十分有限。具体而言,可从三个方向加以改进:第一,增设中医饮食养生专题频道,让汉语学习者自然、充分地接触到该专题,第二,在现有知识图谱中加入中医饮食养生专属节点,将食材、节气、体质、功效诸种概念予以合理联结,第三,开发面向教师的 AI 辅助备课工具,提供中医饮食养生主题的教学设计模板及配套多媒体素材库。

因此,构建智能教学资源库,把教材、课件诸种资源自然、妥帖地整合在一起,既有利于智能查找,也有利于做系统的标签式管理及个性化推送。因此先搭建功能齐全、设计合理的线上平台,支撑课程研习诸种活动,再嵌入资源共享、师生交流诸种功能。更难得的是,要建设“线上+线下”相呼应的学习平台,配套建立相关智能评测与反馈体系,由此实时、精准地跟踪学习者状态,及时了解其知识水平及兴趣变化。同时巧妙利用中文联盟资源库中所含的中医文化资源,向学习者提供中医饮食养生文化内容,真正创设利于汉语学习的理想环境,切实提高汉语学习者的学习体验。

4 结 语

由于中医饮食养生文化传播有极大的积极意义,故在国际中文教学中有着十分明确、广阔的发展前景,而作为中华文化的重要组成部分,在国家文化软实力持续增强的今天,可以有目标、有计划地将中医饮食养生文化推向国际,由此搭建中外健康观念交流的桥梁,扩大其国际影响,也更有利于中医文化走向世界,促进跨学科的深度融合。今后中医饮食养生文化的传播可以很自然、有层次地从三个方面去推进:第一,充分利用智能科技使传播更精准、更互动、更有效果。第二,在国际中文教学中主动、有力地建设中医文化标准,厘清教学大纲、能力标准、资源使用规范,让传播过程有据可依、有章可循。第三,促进跨学科协作,联合中医院校形成传播合力,在传播中贯彻文化适应、道德谨慎的原则,尊重不同文化之差异,以对话促理解,以交流求和谐。

参考文献

- [1] 张瑛.对外汉语教学中的中医文化课教学设计——以夏季饮食养生教学为例[J]. 现代交际,2018,(8):187-189.
- [2] 行玉华.对外汉语之中医汉语词汇教学方法略论[J]. 现代语文(语言研究版),2012,(2):109-110.
- [3] 石雪妮.对外汉语中的中医五行文化教学研究[D]. 曲阜:曲阜师范大学,2013: 7-9.
- [4] 周延松.国际汉语教材中的中医文化元素[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版),2021,19(1):50-53.
- [5] 杜沫.来华留学生中医专业基础词汇教学设计[D]. 哈尔滨:哈尔滨师范大学,2015: 8-33.
- [6] 朱爱松,田国伟.中医院校留学生教育改革势在必行[J]. 中医药学刊,2006,(11):2055.
- [7] 张雷平.中医孔子学院背景下汉语国际教育教师培养探讨[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版),2018,16(4):133-135.
- [8] 高思美,黄宏.人工智能技术赋能中医教学的价值、风险与应对路径构建[J]. 浙江中医药大学学报,2026,50(2):245-249.
- [9] 北京中医药大学. 理解中医——中医药文化云展览[EB/OL]. (2024)[2026-06-07]. <https://tcmcloud.bucm.edu.cn/>.
- [10] 陈念,张宗明,王文杰.ChatGPT给中医药国际教育带来的机遇与挑战[J]. 南京中医药大学学报(社会科学版),2024,25(2):132-136.
- [11] 杨松,陈红梅.留学生中医汉语教学中志愿者辅助教学模式探讨——以天津中医药大学越南暑期班为例[J]. 中国中医药现代远程教育,2015,13(2):87-89.
- [12] 中国教育新闻网. 奋力开创国际中文教育高质量发展新局面 [EB/OL]. (2026-01-09)[2026-06-07]. <https://m.163.com/dy/article/KIRDSRIR0550CBNY.html>.

Research on the dissemination of traditional Chinese medicine dietary health practices in international Chinese language education

CHEN Xiaofang

(School of Liberal Arts, Lanzhou Jiaotong University, Gansu Lanzhou 730070, China)

Abstract With the number of Chinese language learners continuing to grow worldwide, the culture of dietary health preservation in traditional Chinese medicine (TCM)—as a unique aspect of China's outstanding traditional culture—is attracting increasing attention from the international community. International Chinese language education bears the important mission of promoting the dissemination and exchange of China's outstanding traditional culture on a global scale. This paper aims to systematically explore the pedagogical value of TCM dietary health preservation culture in international Chinese language teaching, with the goal of enhancing Chinese language learners' comprehensive understanding of Chinese culture. Subsequently, the paper analyzes the current state of dissemination of TCM dietary health preservation culture and the challenges it faces. Building on this foundation and integrating the preceding analysis and discussion, this paper further proposes specific implementation pathways and strategies for promoting the culture of dietary health preservation in traditional Chinese medicine within international Chinese language education. These initiatives will not only create a more efficient and immersive learning environment for Chinese language learners worldwide, enhancing their language skills and cultural literacy, but will also powerfully propel the culture of dietary health preservation in traditional Chinese medicine across national borders, reaching more countries and regions, and promoting the joint development of cultural diversity and human health.

Keywords international Chinese language education; culture of dietary health preservation in traditional Chinese medicine; teaching strategies;