“躺”进非遗药香里 “睡”出健康新体验

有一种康养旅居叫“暖雅”

当北纬21度的阳光穿透诊疗室的窗户，在蒸腾的药香中，一种独特的康养旅居热潮，在中国西南边陲的西双版纳悄然兴起。

2024年，超过68万旅居客涌入这片热带雨林。他们不仅为这里温暖的气候和迷人的自然风光而来，更被一种古老的治疗方式所吸引——傣医睡药疗法，当地人称为“暖雅”，今天已成为西双版纳康养旅游的新宠。

旅居客在西双版纳接受睡药治疗。（受访者供图）

云南省西双版纳州傣医医院医生正在为患者准备睡药。

热乎乎的药材包全身 睡一觉起来神清气爽

走进云南西双版纳州傣医医院睡药室，药香弥漫，6个治疗室“睡”无虚席。接受睡药治疗的人们躺在铺满温热傣药的床上，全身被傣药包裹。“热乎乎的药材包裹全身，睡一觉起来神清气爽。”做完睡药疗法的徐女士说，睡药疗法不仅放松身心，还有助于治疗她的失眠。

来接受睡药治疗的旅居客，不少是来自北方的“候鸟老人”。徐女士来自黑龙江省，退休后在西双版纳旅居两个月，除了这里的气候和美食，她最喜欢的就是当地特色的傣医药疗法。

睡药，傣语中称“暖雅”，是特色的傣医外治疗法之一。2011年，傣医药睡药疗法被列入第三批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。“这不是简单的药蒸，而是傣医‘四塔、五蕴’理论的实践。”西双版纳州傣医医院傣药制剂中心主任赵应红介绍，傣医学是傣族人民的一门传统医学。与其他疗法相比，睡药疗法采用纯植物入药，药物具有活血化瘀、疏通经络、祛风除湿等功效，替代了以抗生素和镇痛药为主的治疗方法，毒副作用更低。

赵应红介绍，配制好的药方，要经浸泡、蒸制等工序，处理完后平摊在睡药床上，与特制药酒混合。待温度适中，一半平铺，让患者平躺在药上，再覆盖上剩余的一半药，包裹周身（除头面部外）。再用不透气的无纺布包住，覆盖被褥保温，一次治疗时间约30分钟。

治疗类型上，睡药主要分为骨关节方、风湿方、寒症方、痹症方、月子病方、保健方六大方剂。“保健方最受旅居客欢迎。”赵应红说。

傣医药传统疗法 与康养旅居双向赋能

“西双版纳是天然药库，但比药材更珍贵的是傣族人的医学智慧。”西双版纳州傣医医院治未病科主任玉罕感慨，傣医药曾因传承困境一度式微，如今在老龄化与康养旅居消费中重焕生机。

工作日上午10时，睡药室已满员，走廊上还有10余名患者在排队等候。傣医医院负责人介绍，过去九成是本地人，现在七成是旅居客。2025年睡药疗法预约量增幅明显，高峰期每天睡药人数达百人。

云南省西双版纳州傣医医院医生正在为患者准备睡药。

“能刷医保，服务态度也好！”70多岁的李女士刚到西双版纳旅居一周，听朋友推荐后，和老伴一同来体验。睡药疗法1次30分钟，6次为1个疗程，单次定价为420元。

随着社会老龄化加剧以及群众健康意识提升，康养旅居的需求正加速释放。2024年，西双版纳全州共接待国内外游客7043.99万人次，同比增长13.44%，旅游总收入达1058.09亿元，同比增长8.04%。同年，前来旅居的人数达到68.05万，同比增长20%。

“传统医学正在与现代康养旅游融合。”云南师范大学法学与社会学学院教授曲凯音认为，西双版纳依托“医疗+气候+文化”三维优势，正在打造区别于传统“候鸟式旅居”的深度体验模式。

医教融合创新 夯实康养根基

云南有着“植物王国”“百药之乡”的美誉。传承2500多年的傣医药学，以“四塔、五蕴”理论为根基，构建起一套从生理病理到药物性味功效的完整医学体系。

如今，西双版纳通过医疗、教育、产业“三轨并行”，将古老民族智慧转化为普惠民生的康养密码。2017年，滇西应用技术大学傣医药学院在西双版纳建成并开始招生，傣医药教育体系进一步完善。学院持续与泰国、老挝等医脉同源国家开展教学、科研、学生实践等交流活动，同时与合作企业共同开发傣药制剂，实现傣药研发成果转化。2022年，傣医药疗法纳入医保支付范围，减轻了患者的经济负担，提高了传统疗法的普及率。

西双版纳还深入推进傣医新技术标准体系建设。在产品开发领域，州傣医医院研发了药食同源特色凉茶、功能性食品，以及傣药康养产品，包括傣药枕、驱蚊香包、拖擦包、泡脚包等，进一步拓展了傣医药的应用场景。以傣医学“未病先解”理论开发的百解胶囊，成为解毒护肝的临床制剂。

2018年，西双版纳州成立了以州傣医医院为牵头单位的傣医医疗集团，傣医药四级网络服务体系逐步完善，可提供覆盖全州、辐射周边、面向大湄公河次区域的傣医药服务。截至2024年底，集团成员单位达80家，全州乡镇卫生院和社区服务中心实现傣医适宜技术推广全覆盖，集团内的医疗系统均可提供傣医睡药疗法。

在云南昆明，一所以中医药及民族医药为主的三甲医院——云南省民族医医院正加紧建设。云南省中医医院项目办主任石磊介绍，傣医药、彝医药、佤医药等都是民族医药中丰富的组成部分，期待此类特色诊疗技术、行之有效的方子，能更好地为老百姓服务。

据《半月谈》报道

声明公告 刊登热线：13164692093

注销公告

为维护用户合法权益,妥善解决用户善后问题,现公示我公司拟注销的增值电信业务许可证相关信息,公示期为自公示之日起三十日。增值电信业务经营许可证,证书编号:鄂B2-20220184。终止经营的业务:信息服务业务(仅限互联网信息服务),特此公告!联系电话:18942947647

武汉觅雪科技有限公司

遗失声明 本人熊连娣,身份证号:421127198310012527,于2019年9月17日购买武汉绿地城置业有限公司开发建设的“经开中心城”项目,房号3#2-2103室,开具发票代码:4200164350发票号码:NO.08948043,金额:490000元,现申报遗失发票联,特此说明。

遗失声明 湖北喆益汽车贸易有限公司(代码:91420106MADBKHFF4H)遗失法人章,声明作废。

遗失声明 湖北和瑞房地产顾问有限公司遗失法人章一枚,声明作废。

遗失声明 武汉瑾桓木业有限公司(统一社会信用代码91420102MACRR7BH9N)遗失公章,声明作废。

遗失声明 武汉新科世纪建设有限公司遗失公章、财务专用章、法人(齐洪平)私章,声明作废。

遗失声明 王本红遗失房屋拆迁产权置换安置协议书,编号:新东南片0767号(总字4457号),声明作废。

遗失声明 王旭遗失房屋拆迁产权置换安置协议书,编号:新东南片0769号(总字4459号),声明作废。

遗失声明 本人熊岚,身份证号:421125198703027049,于2019年7月26日购买武汉绿地城置业有限公司开发建设的“经开中心城”项目,房号3#2-2002室,开具发票代码:4200164350发票号码:NO.08195157;NO.08195158,金额:217608元;64409元,现申报遗失发票联,特此说明。

遗失声明 本人章琪(身份证号:420103198802143716)遗失武汉卓尔物业管理有限公司总部基地运营保证金收据一张,房号:青年汇J16-创业125,收据号5017609,金额:1500元,声明作废!与卓尔投资集团有限公司和武汉卓尔物业管理有限公司无关。

遗失声明 武汉宗鑫废旧物资回收有限公司(代码:91420114077731 3467)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。

遗失声明 深圳市善清保洁服务有限公司武汉分公司遗失营业执照正、副本,统一社会信用代码:91420112MA4K4BM122,声明作废。

遗失声明 本人熊迪松,身份证号:421125199008177058,于2019年7月26日购买武汉绿地城置业有限公司开发建设的“经开中心城”项目,房号3#2-2003室,开具发票代码:4200164350发票号码:NO.08195159;NO.08195160,金额:217608元;64409元,现申报遗失发票联,特此说明。

遗失声明 本人王奔(身份证号:420704198611191677)遗失武汉卓尔物业管理有限公司总部基地运营保证金收据一张,房号:青年汇J15-702,收据号5042280,金额:1400元,声明作废!与卓尔投资集团有限公司和武汉卓尔物业管理有限公司无关。

遗失声明 武汉市美之格商贸有限公司(91420116MA49HQM14T)遗失公章、财务章、私章、合同章,特此声明作废。

遗失声明 武汉鹰钛耀科技有限公司(代码91420100MAD6DGUF4C)遗失公章、财务章、合同章、发票章、法人章各一枚,声明作废。