

# 傣族非遗睡药疗法的发展路径探讨——以西双版纳傣族自治州为例

邱燕

广西民族大学，广西壮族自治区南宁，530000；

**摘要：**傣医睡药疗法作为国家级的非物质文化遗产，是傣族人民的文化瑰宝。它不仅蕴含着傣族传统医学的文化元素，更是在当代医疗实践中展现出独具一格的价值。睡药疗法是使用纯天然植物药材来进行全身性治疗，拥有极低的副作用特征与快速治疗的优势，为慢性病的治疗和预防病学提供了传统医学的解决方案。然而，该疗法的保护与传承面临诸多现实问题，包括药材鲜品供应不足、傣药标准化体系尚未完善、传承人断层现象显著等问题。这些问题不仅影响傣医药活态传承的可持续性发展，更涉及到民族传统医学与现代生物医学体系的融合发展，需要学界在理论与实践共同探索。本文论述了睡药疗法的传承现状、面临的困境以及发展路径，旨在为保护和传承这一优秀民族传统医药献出一份力量。

**关键词：**睡药疗法；傣医药；非遗保护

**DOI:**10.69979/3041-0673.25.05.072

傣族传统医学“睡药疗法”（傣语称“暖雅”），是以“四塔五蕴”理论为核心的自然疗法。该疗法通过调节人体的“风、火、水、土”四塔动态平衡为治疗机制来治疗疾病，通过加热药物让身体各部位吸收药力，来实现滋养经络、祛除风湿的效果。如今学术界对睡药疗法所使用的药材进行各项分析，得出睡药疗法对风湿性关节炎、中风后遗症、产后体虚、痛经、湿疹和荨麻疹等慢性病有显著的疗效。治疗时将配置好的傣药铺在床上，患者裸身覆药进行熏蒸，借助药温作用，缓解疼痛、疏落筋骨。这种自然疗法得到人民的普遍好评，在2011年被列入国家级非物质文化遗产，展现着傣医药天人合一的医学哲学。

## 1 傣医睡药疗法的发展现状

### 1.1 睡药治疗室的普及与睡药馆的兴起

2023年2月27日，西双版纳州傣医医院申请的国家重点研发项目“傣医睡药特色诊疗技术推广与应用”通过验收，该项目用了三年时间构建起以西双版纳州傣医医院为中心，联合景洪、勐海、勐腊三市县的中傣医医院的四级诊疗示范基地，共同培养技术骨干5名、专业傣医传承人30名，累计实施睡药疗法超过12000次。项目成果涉及多个区域，在州内全覆盖的基础上，不断向其他傣族聚居发展。该课题是2019年国家“少数民族医特色诊疗技术整理与示范研究”专项的重要项目，将基层医疗机构进行标准化改造，使人民群众在县域医疗机构获得规范化傣医诊疗服务。傣医院自主创新研发了集“泡药、蒸制、保温”一体的全自动睡药蒸药机，

取代传统手工蒸药的繁琐流程，改良傣医睡药疗法传统操作和治疗环境，采取统一标准，实施精准服务。而且睡药疗法也纳入了云南省医保支付目录，按甲类医保支付，参保患者可以享受到在异地也能就医，且执行就地医保目录，享受参保地的政策待遇，拥有更好地就医体验。

随着西双版纳地区旅游业的兴起，从全国各地而来的游客注意、认识、了解，然后喜欢上傣医药文化。他们跟随着当地傣族人的脚步，逐渐加入到睡药的大队伍当中。而睡药馆、傣医养生馆等则是在此背景下诞生的养生保健机构。大大小小的睡药馆遍布在西双版纳傣族自治州的各个角落，很多私立医院、中医养生馆都会把睡药疗法作为一个特色疗法进行宣传，来招揽游客。哪怕是一些人口规模较少的村寨，也会有村医或是佛寺开设睡药、熏蒸室供当地的村民进行治疗和康养。州政府也出台许多政策给傣医药文化和睡药疗法的发展提供了政策保障，使得更多拥有相关资质的人群可以开设睡药馆。

### 1.2 睡药诊断的现代化

如今，在不断的医疗规范化后，傣医生在诊治病人时会把西医的诊治技术和傣医医生自身的临床诊断经验结合起来进行确诊。傣医院拥有16个现代医学专科与傣医特色诊疗部分，以傣医学为核心，协同其他科室，实现传统医学与现代生物医学的有效融合。傣医院的人才队伍建设秉持着中西医结合的理论，绝大部分的医师接受过国内重点医学院校的系统培养，并具备看诊能力

和治疗经验。其中有很大一部分的傣医掌握睡药疗法等非物质文化遗产技艺，他们通过医学培训等方式获得不同体系的医学知识。在临床实践的过程中，借助生物医学的医学影像学与生化检测完成病理检查，然后运用“四塔五蕴”理论进行体质评估，完成西医精确的数据检查和傣医治疗的方案。在人员构成方面，院内的医师拥有中医或西医的背景，他们绝大多数都是在国内各大医学院校毕业的优秀医学生，具有丰富的西医诊断和治疗经验。他们和擅长傣医传统疗法的医师们相互学习、中西医结合，逐渐在自己多年的医疗实践中整合了傣医、中医、西医结合治疗节点，共同建设傣医院各科室的发展。而在实际治疗时，采用了睡药疗法对病人的身体、患处进行了实质的物理治疗，再配以输液、开西药、傣药等方式进行辅助治疗。

### 1.3 民间传承人行医的合法化

在医疗卫生越来越规范化、科学化的背景下，人们的卫生保健意识不断加强，于是无证的乡村医生处境越来越艰难。2017 年 10 月 26 日西双版纳州政府出台的《推进社会办中傣医试点工作方案》创新性构建基层传统医学服务网络。该政策允许持有《乡村医生执业证书》的中傣医特长人员，在卫健委审核通过的条件下，开设傣医传统诊疗机构，仅只可运用认证通过的傣医特色疗法开展治疗服务。该政策同时还鼓励公立医院的退休名老傣医，在保留原单位执业资格前提下创办传统诊所。该政策体系还引入政府购买服务机制，将符合条件的社会办医机构纳入公共卫生服务供给体系，允许其加入到基础医疗、公共卫生项目。这些措施为民间傣医生创造了更多的机会和渠道，发挥自己的一技之长用傣医为人民治病，拥有谋生方式、赚钱养家，也让傣医的传承能够继续继承下来。

### 1.4 社会各界对睡药疗法认知度的提高

近 10 年来，睡药疗法的研究和发展取得了众多的成就，不仅科研上屡有斩获，推广应用也普及到了社区，并开始以药食同源的方式走入百姓的生活，成为了当地及周边人民群众健康的生活时尚。傣医药不仅在医疗行业的知名度不断提高，全国的各个地区人民对傣医药的认知度也在不断提高，更多的人看到了傣医睡药疗法。随着西双版纳旅游业的繁荣发展和短视频平台的迅速兴起，睡药疗法作为一项国家级非遗保护项目，有越来越多的人通过综艺、明星代言、抖音、小红书、美团等渠道了解到睡药疗法，愿意亲自前往西双版纳感受这古老的傣医传统疗法、去体验睡药疗法带来的独特的养生保健模式。他们会在不同平台分享睡药过程中的各种感受，并积极鼓励身边的人去体验。傣医院每天都要接待众多从全国各个地区前来治疗或体验睡药的人群，旅游

旺季时，主动预约睡药的患者众多，睡药室内的床位经常全满还有很多人在室外等候。

## 2 傣医睡药疗法传承面临的困境

### 2.1 药材不足与傣药标准评定不明确

傣药鲜品不足是睡药疗法传承与发展的的问题之一。傣药资源中野生品种占绝大多数，人工种植傣药的面积仅达 12.3 万亩，其中包括砂仁、龙血树、沉香、石斛、红豆杉等品种，但要面对庞大的市场需求量，目前的傣药数量还远远不够。近年来在政府的支持下，傣药市场不断扩大，傣医药产业也随之迅猛发展，医院和各地的医疗机构对傣药鲜品的需求量不断增长。然而在经济利益的驱使下，部分日常使用的傣药已经被当地的居民肆意挖掘，且多为全株采挖，使其无法长出新的药材。一些傣药药材产量急剧下降，部分常用傣药材也日益短缺，名贵傣药甚至濒危灭绝。而未经人工种植的傣药材生长周期长，且多数是长在人迹稀少的原始森林里，难以满足长期的睡药临床药材需求。西双版纳地区的很多森林被设为自然保护区，很多傣药被认定为国家级保护植物，个人去森林私自采药成为违法行为，于是能够采摘的野生药材越来越少。为了地区经济的增长，西双版纳地区大面积种植橡胶树，大量热带雨林被砍伐，导致野生动植物减少，很多草药也越来越难找。而傣医睡药疗法在治疗过程中需要使用大量野生傣药材，且所需要的药材量要比其他疗法多得多。现在傣医院睡药室每个人一个疗程使用 7 公斤的药材，冬季旅游旺季时，傣医院一天睡药人数达 40-60 人，一天就需使用 280-420 公斤药材。在未来，如果没有足量且稳定的傣药供给，那么睡药的药材量很可能会不断减少，从而导致药效减退，发展困难。

针对傣药需求增加但资源稀缺的问题，傣医药学者也采取了一系列措施，其中之一就是建立新的傣药质量评定标准。但目前的傣药标准制定还相对不完善。在地方标准中，2005 年版《云南省中药材标准》中仅收载 113 种傣药材；在常用的 400 多种傣药材中，约 70% 没有法定标准，使得傣药新药的申报难度增加，傣医药的产业化发展缺乏基础。至 2024 年 9 月份，全州才研究制定出 104 种傣药材标准。已获得国家准字号药品品种 45 个，仅有西双版纳版纳药业有限责任公司生产的产品涉及傣药范畴，种类有珠子肝泰胶囊、肾茶袋泡茶、双姜胃痛丸、七子楂藤子丸、雅叫哈顿散 5 个品种。质量标准不明确，药农就不知药材需要种植到什么程度、药商收来的药就会参差不齐，药企研究和申报新傣药的难度增加，从而影响药企研究新傣药的积极性、傣药成药、药剂、饮品就无法纳入医保，看病的成本就会不断增加，也会影响傣药走出版纳、走出云南。



## 2.2 传承人才短缺

目前傣医的学习途径主要为两方面，一是通过高等院校民族医药学院进修学习；二是通过师带徒的师承模式学习；三是通过寺庙传承。高等院校教育的问题首先在于傣医学专业起步较迟、发展速度慢、发展基础较为薄弱、专业人才无法实现理论与实践的结合。其次是人才培养方式不清晰和就业前景不明朗等方面的问题，在一定程度上影响了学生的学习兴趣和、学习质量及良好心态的塑造。师带徒传承模式是民间傣医学习的主要途径。口传心授的方式能让学习者更直接、深入的进行学习，而且能够更快的发现学习者在学习中遇到的问题以及更快的解答，有利于临证用药经验和传统操作技术的传授。但师带徒模式有着一对一的局限性、受众小、培养时间长，加上傣医很多药方、经书、治疗经验都是独门绝技，秘而不传，导致一些核心的内容很难得到继承和推广，最终失传。另一方面，受国家卫健委的相关政策的规定，傣医师带徒制度的审批要求严格，使得能达到师带徒导师标准的傣医人数少之又少，加上在师带徒中，一名导师每一届三年只能带两到三名徒弟，使得传承规模难以大规模拓展。

## 2.3 宣传与发展不足

睡药疗法发展中存在的问题，都需要政府进行宏观调控，才能保障其有序进行。傣医药发展最大的问题是傣药的稀缺，睡药疗法也是如此。政府目前在针对傣医药发展的政策与资源投入还仍然不足，继续保持可能会影响其可持续发展。首要的问题是傣药资源的种植面积不足。截至 2023 年，全州林下药材种植面积只有 11.39 万亩，产值不足亿元，核心药材如龙血竭因人工种植技术缺失，野生资源较 2010 年减少一半多，市场价格波动起伏大，直接影响睡药疗法成本的稳定性。然后是科研与标准化建设滞后的问题。2023 年全州傣医药科研立项虽达 90 项，但是其成果转化率还不足三分之一；睡药疗法虽整理出多种药方，但是统一操作流程与疗效评价体系还不够完善。第三点是人才政策缺失问题。尽管傣医院和政府机构培养了 5 名技术带头人和 30 名传承人，但是针对傣医传承人的待遇和福利问题还缺乏保障，绝大部分的村卫生室工作人员都为兼职，专业水平参差不齐。第四点是傣医药国际推广薄弱，需要加强。2024 年州政府与泰国和缅甸签署了 4 项合作协议，但跨境医保结算机制还未能建立，难以发挥睡药疗法在东南亚的优势。

西双版纳作为傣医药的发源地之一，它在对傣医药的宣传方面所做的工作还远远不足，对睡药疗法的介绍和宣传也仅仅只是片面的介绍疗效和“睡觉”式的治疗方法。对其所拥有的草药知识和蕴含的文化价值几乎可

以说毫无介绍和解读，这让傣医药文化的传播变得更加困难了。从非遗来看，睡药疗法作为 2011 年第三批国家级非物质文化遗产保护项目，在云南省非遗文化保护官网居然找不到睡药疗法的介绍，非遗名录里也找不到它的存在，也没有相关传承人的信息，这对于不清楚睡药疗法的人来说，想要了解睡药疗法相关知识的权威途径就少了一个，对于睡药、傣医药的宣传就少了有力的一步。

## 3 保护与传承傣医睡药疗法的路径与建议

### 3.1 国家和地方加大政策支持力度

政府在地方卫生所推广睡药疗法，可以有效减轻低收入群体的医疗负担，特别是在慢性疾病治疗方面，减少慢性疾病患者长期的痛苦。推广睡药疗法还能激活本地的傣药材资源，减少治疗成本并带动乡村经济发展。通过地方政府与村民合作的方式，向村民采购本地种植的药材，不断带动农户收入增加。此外，推广睡药疗法还能够宣传民族传统医药知识，更好地传承民族医药文化，增强傣族文化认同。作为国家级非物质文化遗产，睡药疗法在傣族地区具有深厚文化基础，在地方卫生所进行推广，可以增加群众对传统医学的信任，并吸引年轻群体参与到文化传承的过程中。

为解决傣药资源不足的问题，西双版纳州政府通过扩大种植规模，来推动傣医药可持续发展。首先要做的是扩大种植规模。可以借助宗教与医疗场所建立种植基地，在寺庙、村寨及傣医院内推广傣药种植，现已有部分地区采取此项措施，并取得良好的成果。可以发展林下生态种植，利用西双版纳优秀的森林资源，推广仿野生种植砂仁、滇黄精等药材。其次是要建立珍稀药材保护基地，构建一个良好的生态保护模式。通过将傣药回归雨林种植，其中穿插橡胶树种植的方式来修复生态。这种方式不仅抢救性保护了濒危物种，更能将生态资源优势转化为可持续经济发展效益。

### 3.2 傣医药文化品牌的建设

建立傣医药文化品牌如今已是民族传统医学的传承与创新的方式之一。它有利于推动区域经济发展、提升地区文化软实力。傣医药品牌的建立将会产生多方面的积极影响，为傣医药的传承与发展开辟新路径。从经济效益的角度来看，建立傣医药文化品牌能够显著提高产业附加值，推动产业升级。通过傣医药品牌，可以将傣医药产品加工升级，从初级产品向精深加工不断转变，提高其科技含量，吸引资本投入。还能促进傣医药技术创新和设备升级，形成从傣药种植到加工再到销售的完整产业链。建立傣医药文化品牌还能刺激旅游、养生、文化创意等相关产业发展，形成品牌产业生态链，增加

发展机会。2024 年,西双版纳接待游客超七千万人次,旅居养老和康养旅游成为重要趋势。傣医药可借助旅游资源来开发健康旅游线路、建设文化体验馆,拓宽产业发展道路。

傣医药文化品牌的建设还有助于增强民族文化自信。通过展示傣医药文化的独特价值,不断增强民族自豪感和文化认同感,讲好独属于傣族人民的民族故事。建立傣医药品牌能够把传统元素和现代审美结合起来,推动文化创新,使傣医药文化以更具时代感的方式呈现出来,向世界展示其独特的魅力。建立傣医药品牌还能够直接创造经济价值。通过品牌效应来提高产品售价增加销售收入,不断扩大市场份额,吸引更多的消费者。于此同时,建设傣医药品牌还能带动就业增长,通过整个产业链的经营,为当地当地群众提供就业机会,促进民族地区经济社会发展。

### 3.3 “睡药+”多产业的联动

在数字经济快速发展的背景下,数字技术为非遗文化传承提供了新路径。游戏作为年轻人喜爱的数字化娱乐形式,它拥有庞大的用户群体和市场潜力,成为非遗传播的重要载体。数字技术与非遗的联动有利于激发玩家对传统文化的兴趣与情感认同。还可以衍生创新产品,推动非遗从传统保护转向创新型保护。通过“睡药+数字技术”既能够扩大文化影响力,又能创造经济效益。

非遗文化的传承与发展离不开经济支持,而文创产品开发是激活其商业价值的关键路径。文创产品的设计,可以把非遗品牌核心元素结合现代需求进行创意转化,这样既能够保持文化的核心内涵,又能够实现文创产品工业化生产,推动非遗创新性发展。睡药疗法的文创衍生品开发可采取多种形式,如制作傣药养生茶包。将睡药疗法常用药材制成便携式茶包,根据不同功效形成不同的系列产品,既美观,又方便携带。独立包装设计有利于控制剂量、延长保鲜、卫生干净,同时购买价格亲民,适合作为旅游伴手礼。还能设计成傣药立体便签。通过手绘药材图案、立体轮廓设计与药效文字说明,将知识科普融入日常文具,满足办公学习场景需求,兼具实用性与复购率。此外还能设计草药标本装饰画、四塔陶土人摆件等。通过傣医药文化品牌与文创产品的结合,使得非遗文化能够突破产品限制,更好地存在于当代人们的日常生活中。

### 3.4 傣医药教育工作质量的提高

傣医药的传承与发展需要人才,而人才的增加需要构建完善的教育体系,高等教育与师徒教育都必不可少。高等教育院校需要设置合适的课程内容,需覆盖四塔五蕴理论、傣医诊断学等核心内容,并加强傣医内外科学等临床课程,增强学生的实践能力。可以创新教学方法,

增加学生自主学习的机会。实践培养方面,以西双版纳傣医医院为主要阵地,在傣族特色疗法科进行长期的实习教学,不断增强学生的积累经验。可以和傣药企业开展合作,让学生参观傣药药材的采集工作、炮制过程等内容,让学生对傣药的发展现状有基本的了解。师资建设方面,开展人才引进计划,通过高薪高待遇来吸引国内外的医学人才。还要培养当地的青年教师。同时不断完善师带徒的教学模式,提高名师的福利保障,让由名医能够更好地传授技艺和学术思想。当前傣医药高等教育仅云南中医药大学、西双版纳职校等 4 所院校开设傣医学专业,规模过小,制约人才培养与行业发展,急需扩大教育规模。国家可以鼓励全国更多高校增设傣医学专业,构建高层次培养梯队。

## 4 结语

傣医睡药疗法作为傣医药的重要组成部分,具有独特的医疗价值和文化意义,但其作为非遗去传承与发展还面临着诸多挑战。针对这些问题需要通过国家和地方政府以及各个单位共同合作,才能更好地推动傣医睡药疗法的保护与传承,实现其文化和医疗价值。相信随着民族医药相关产业的飞速发展,傣医药将迎来更多的发展机遇。而当下正在进行现代转型的睡药疗法可以给其他民族传统医学作为发展案例,有利于其他民族传统医药进行参考,因地制宜得到更好的发展。

## 参考文献

- [1]陶虹娟.医学人类学视野下的傣医睡药疗法[D].云南大学,2015.
- [2]玉腊波,邓群,林艳芳.傣医药发展现状和人才培养的思考和建议[J].中国民族医药杂志,2012,18(11):72-73.
- [3]段忠玉,张超.傣医药文化传承与保护研究[J].医学与社会,2016,29(03):34-36.
- [4]段宝忠,徐江,李海涛,等.傣药资源的研究现状与开发利用[J].中国中药杂志,2015,40(01):18-23.
- [5]刘承清,赵应红,玉腊波,等.傣医睡药疗法(暖雅)探析[J].亚太传统医药,2024,20(07):107-109.
- [6]王高合,杨绚,玉喃哈,等.加速发展我国傣医药教育的路径探讨[J].民族教育研究,2018,29(01):83-88.
- [7]赵晨勋,徐文立,李翔,等.德宏州傣医药的发展现状探析[J].中国民族民间医药,2022,31(06):1-5.

作者简介:邱燕(1999 年 10 月 15 日),女,汉族,云南省昆明市,硕士研究生,广西民族大学,人类学与世界民族。