

基于傣医四塔理论大健康药膳体系构建与展望

玉罕的¹ 张龙剑锋¹ 张秋实¹ 岩温丽¹ 张自兰¹ 林艳芳^{1*}

1. 滇西应用技术大学 云南景洪 666100

2. 西双版纳林艳芳民族医院 云南景洪 666100

摘要: 在大健康战略与全民健康需求升级的背景下,传统医药与大健康产业融合发展具有重要意义。傣医药核心理论体系“四塔理论”强调人体与自然的动态平衡,其药食同源思想与大健康理念高度契合。构建以四塔理论为指导的大健康药膳体系,分析其发展路径,产业化潜力与前景。旨在为傣医药食同源资源保护和产业发展壮大提供参考依据。

关键词: 傣医药; 四塔理论; 大健康; 药膳体系; 传承发展

在全民健康需求升级的背景下,我国大力发展健康产业,将“以治病为中心”转向“以健康为中心”,提升整体国民健康水平和生活质量。大健康产业转型升级的同时也推动了传统医药产业健康、跨越发展。特别是传统医药医疗保健、药膳、绿色食品、康养调护等成为新刚需。近年来,我国传统医药药膳产业迅速崛起,大力发展中医药膳产业,开发食药物质。传统医药正在成为构建覆盖全民、服务全生命周期健康生态体系的重要组成部分,是推动大健康产业发展的核心动力,这为健康中国产业布局,消费升级创造经济新增长极提供了方向。

一、传统医药药膳产业现状

(一) 传统中医药药膳产业现状

随着现代工业社会的迅速发展,社会环境与人类健康矛盾的不断升级,人类疾病谱不断变化的健康威胁以及人口老龄化、亚健康、慢性病等问题的出现。人们发出了回归自然的强烈呼声,传统草药防病治病在世界上重新得到了重视。这股潮流引起了世界对中华传统药膳的高度关注。药膳食疗是中华民族传承几千年的文化瑰宝,早在3000年前中国就建立了世界上最早的食疗体系,如《周礼·天官篇》记载了“食医”专门负责管理

周王膳食;《黄帝内经》记载“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”的膳食配伍原则,为药膳的发展奠定了基础;明代兰茂的《滇南本草》则记载了许多植物类、动物类和谷物药食特色,对中医养生用药研究具有重要参考价值。数千年来药膳食疗为中华民族的繁衍昌盛及人类健康长寿做出了卓越贡献。随着保健食品产业的持续发展,中医药膳在养生保健领域的价值已成为保健食品产业发展的新引擎。在《2023药食同源保健品滋补品行业分析报告》中显示热衷健康养生的人群中64%的人愿意购买保健品,其中57%的人选择食疗养生,这为药膳健康产业的蓬勃发展提供了有力支撑^[1];《全球妇女健康市场报告2023—2029》显示,预计2029年全球女性保健食品健康市场规模将达到468.7亿美元^[2];据《保健食品行业2025数据报告》数据显示,去年的传统滋补品类销量市场份额为46%^[3];目前,我国药膳企业达7.86万家,包括药膳餐饮、凉茶、药酒等^[4];我国保健品市场规模持续增长,2019年达2227亿元,2021年2708亿元,2023年有望突破3250亿元^[5]。中医药保健产品、药膳食品生产企业间的合作与融合发展,逐渐成为推动中国中医药行业发展的主要力量。越来越多的省市企业开始打造地方药膳品牌,促进经济发展,如河南省打造药膳食^[1]、河北省打造安国药膳^[6]、广西省打造桂药膳^[7]、贵州省打造贵药膳、贵药饮^[8]等;中医食疗药膳对公立医院的收入增长具有显著影响^[9],特别在康复期市场中的潜力巨大,各级医院纷纷开展药膳康养^[10]。随着人们对自身健康的重视,传统药膳正在成为未来健康消费的主流。

基金项目:

滇西应用技术大学校级产学研项目(校企合作专项2025XJXQ0007);

滇西应用技术大学傣医药学院院级重点科研项目(2024DYKY-101)。

（二）传统民族医药药膳产业现状

民族医药是传统医药的重要组成部分，民族医药药膳根植于传统中医药文化的药食同源理念。随着监管政策的逐步完善及消费者健康观念的变化以及政府部门对药食同源产业的高度重视，民族药膳也迎来了极大的市场机遇。如广西大力开发壮瑶药膳^[11]；海南大力推动黎族药膳和特色菜肴为游客提供健康养生服务^[12]；云南省民族多样性孕育了多元传统医药体系，为促进民族医药发展，云南将中药（民族药）产业培育成为富民兴滇的新兴产业，进一步加快三产融合，开发药膳、康养文旅等产品，其中药食同源类产值目标预计为300亿元。“中药+”给保健食品企业创造了更大的创新空间，在充满机遇的新时代背景下将激发民族医药保健食品产业活力。傣医药作为我国四大民族医药之一，经过2500多年的发展形成了防病治病的理论体系，积累沉淀了许多药食同源的经验。这些为傣医药膳产业的发展奠定了良好的基础。

二、传统傣医药膳体系构建

（一）傣医药四塔理论

傣医四塔是指风、火、水、土塔，四塔是构成世界万物和人体最基本的物质元素。傣医用四塔来解释和阐明人体的生理和病理变化，认为“四大合和，人育健壮，四塔各离，百疾丛生”，傣医四塔理论蕴含着丰富的医学智慧和独特的健康理念。傣医通过调节“四塔平衡”可以增强人体的抗病能力，防止病邪侵害。调节“四塔平衡”的方式丰富，如可以通过跳孔雀舞等体育保健或服食“解药”茶及食物来达到“未病先解”得预防目的。一些学者认为许多傣药具有药食两用的特色，傣药鲜药食疗是傣族人民食疗文化、养生保健的重要组成部分，针对患者的病情发展而制作的傣药膳食、茶饮具有保健作用、治疗作用或辅助治疗作用^[13]；金锦认为傣族根据四塔理论总结出了一套独到的食疗保健理论，即医食同源、药膳同功^[14]。

（二）傣医调平四塔方

傣医认为植物的生长环境与药用保健功能有着密不可分的联系，并根据傣医“四塔病”用“四塔药、四塔方”治之的原则，确定药物“入塔”的归属。因此，创立了“雅塔档细罕喝”（调平四塔方），后又总结出了用以治疗四塔病的子方千百个，称为“雅塔档细”^[15]。“雅塔档细”方具有调平四塔的功能，是傣医临床常用的基础方，它是根据人体内风、水、火、土四塔不同的病理变化，以四塔为本而确定，是综合治疗作用强的通治性

方剂，具有内、外兼治，冷、热兼治，攻、补相兼，新旧病并治的功效和作用^[16]。如四平汤，功能是调平四塔，补土健胃，通气活血，清火解毒，补水润肤^[16]；五宝药散具有调平四塔，清火解毒，除风止痛，凉血止血，补血养颜的功能^[16]。以上两个方常用做食疗使用，四平汤可加入肉汤或蜂蜜水调服；五宝药散可调入红糖煮鸡蛋汤、黑母鸡蛋蒸食或炖排骨汤食^[16]。傣医调平四塔方还可根据不同人的体质分为调风塔方、调火塔方、调水塔方、调土塔方；傣医古籍《档哈雅龙》《竹楼医述》《风病条辨》中记载有关药膳的方子就多达上百个。傣医丰富的药食同源经验和古籍膳食方为傣医药膳开发提供了坚实基础。

（三）傣医四塔药膳体系构建

傣医四塔药膳源自傣族深厚的传统医药与饮食文化。在长期与自然环境和疾病斗争的实践过程中积累，逐渐形成了药食同源理念的食疗方法。在当前大健康产业的发展趋势下，我们通过深入剖析傣医四塔理论的内涵，将傣医四塔理论与药膳相结合，构建一套科学、系统的傣医四塔大健康药膳体系。该体系以四塔理论为基石，通过调整食材与药材的搭配，来恢复和保持风、火、水、土四种元素的平衡，从而达到调理身体、预防疾病的目的。同时还可根据个体的体质状况、季节、地域气候和疾病类型，推荐不同的药膳方案。例如，对于火塔偏盛的热性体质，傣医建议食用具有清凉降火功效的药膳；而对于火塔不足的偏寒体质傣医则推荐具有温补作用的药膳；在热季，傣医推荐具有消暑解毒功效的药膳；而在冷季，则会更注重温补和滋养。

傣医四塔药膳以其独特的食疗理念和显著的食疗效果，为人们的健康养生提供了更多的选择。同时，有助于传承和发展傣族医药文化。

三、傣医药膳发展前景与展望

傣医四塔药膳在傣族传统医药与饮食文化中占据了重要地位。它不仅具有丰富的营养价值，还兼具防病治病、保健强身的多重功效，为傣族人民的健康事业做出了重要贡献。随着现代人们对健康饮食的日益关注，傣医四塔药膳也逐渐走出傣族地区，被更多人所了解和接受，展现出广阔的发展前景。同时也受到政府部门的大力支持，2021年8月傣医药（四塔药膳汤）作为傣族传统医药与饮食文化融合的代表，被列入西双版纳州第六批州级非物质文化遗产代表性项目名录，2022年12月入选云南省第五批省级非物质文化遗产代表性项目名录

扩展项目。该项作为云南省首个人选非遗名录的药膳类项目，被纳入《西双版纳州建设世界旅游名城文化支撑方案》设立专项资金支持，在2023年泼水节期间举办的“四塔养生文化周”活动中，该药膳体验服务接待游客超过1.2万人次，受到广大群众好评。2025年开启了傣医药开发健康食品的新篇章，如西双版纳州林艳芳民族医院在相关政策支持下，正在利用按照传统既是食品又是傣药材的物质依法开发健康食品（傣医四塔药膳），实践传承未病先解、先解后治的傣医理念。这些举措为继承和弘扬傣医药，保障和促进傣医药事业发展，充分发挥傣医药资源优势，提高人民健康水平，促进民族医药产业发展具有深远意义。

小结

傣医四塔药膳的理论丰富了药膳学的内涵。在快节奏的生活中，人们越来越注重健康养生，而傣医四塔药膳正是一种集营养、保健于一体的食疗方式。为了促进傣医四塔药膳的可持续发展，一是应该加强科研投入、推动标准化建设；二是将傣医四塔药膳与旅游、文化等产业融合发展；三是深入挖掘国内市场需求、积极拓展国际市场，促进其在大健康产业中的广泛应用和价值实现。傣族地区丰富的自然资源和独特的民族文化，为药膳产业的发展提供了得天独厚的条件。我们有理由相信，傣医四塔药膳将在未来药膳市场中占据一席之地，为人们提供更加多元化、个性化的健康养生选择。

参考文献

- [1] 高亚满, 胡雪松. 文化自信背景下河南省药膳健康产业发展探究[J]. 市场论坛, 2024, (02): 13-19.
- [2] “她经济”催生保健食品市场新机遇[N]. 中国食品报, 2025-05-15 (006).
- [3] “中药+”引领保健食品市场新增长[N]. 中国食

品报, 2025-03-27 (006).

- [4] 赵新宁. 传承药膳文化 发掘产业潜力——专访裴盛基、龙春林、陈兴福、姚入宇[J]. 中国食品, 2024, (07): 40-47.
- [5] 王玉宏. 大健康时代下保健品市场发展现状、存在问题及对策探讨[J]. 中国市场, 2022, (27): 128-130.
- [6] 汤莹琦, 李圳, 王馨悦, 等. 安国特色冀菜药膳的中医药文化内涵及发展策略研究[J]. 亚太传统医药, 2025, 21 (05): 172-177.
- [7] 方碧陶. 广西打造特色“桂药膳”“桂制剂”品牌[J]. 中医药管理杂志, 2024, 32 (07): 2.
- [8] 方碧陶. 贵州做大“贵药膳”“贵药饮”产业[J]. 中医药管理杂志, 2025, 33 (07): 67.
- [9] 江蕾. 推广中医食疗药膳对公立医院经济增长的效益分析[J]. 现代食品, 2024, 30 (02): 17-19.
- [10] 刘迪, 郭芮辰. 药膳在患者康复阶段“调养”的市场需求分析[J]. 现代食品, 2024, 30 (22): 226-228.
- [11] 史艳财, 韦霄. 大健康背景下广西药食同源产业创新发展策略研究[J]. 广西科学院学报, 2023, 39 (01): 1-10.
- [12] 刘建浩, 王文秀, 张卫, 等. 探析海南省中医药康养文化旅游产业发展模式[J]. 西部旅游, 2023, (17): 15-17.
- [13] 刘世芳, 李宜航, 苏晶, 等. 傣药鲜药的应用现状及开发前景[J]. 亚太传统医药, 2022, 18 (08): 11-15.
- [14] 金锦, 倪凯, 郭世民, 等. 傣族医药的食疗保健方法与技术的现状探析[J]. 云南中医中药杂志, 2018, 39 (03): 79-80.
- [15] 张超, 林艳芳. 傣医基础理论[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2007.
- [16] 贾克琳, 赵应红. 傣医方剂学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2007.