

# 东方疗愈 入境游客的康养新选择



云南腾冲大滚锅温泉泡池

○○○○○

“中医理疗、牙科、眼科”已成为来华旅行的新“三件套”。随着过境免签政策持续优化,越来越多的入境游客不再满足于走马观花,而是将行程延展至温泉康养、中医药调理与自然疗愈。2025年,中国入境旅游人数达1.5亿人次,同比增长17%。疗愈式旅行正成为深度游的新热点。



中草药养生茶

○○○○○

## 黄金海拔与千年禅意： 自然疗愈的东方答卷

2025年11月,大理入选全球首个“世界康养城市”试点,成为健康治理领域的中国样板。这里海拔1900米,年均气温16.2℃,负氧离子浓度每立方厘米高达1万至2万个。2025年1至10月,长期旅居大理的外籍人数达28.61万,同比激增51.94%。温泉康养与茶道体验,让越来越多的海外旅人选择在此安放身心。

距此不远的腾冲,则是另一个以“地心能量”治愈身心的秘境。作为中国三大地热区之一,游客沿峡谷探访热海,看大滚锅热气蒸腾,于怀抱井等千姿百态的温泉中感受大地深处的脉动。而在四川,峨眉山市发布的医(康)养旅游度假带规划,依托“释茶武药”四张名片,为海外访客打开一扇禅修康养的大门,人们可于此修习国家级非遗峨眉武术,在禅茶一味中让身体与山川共鸣。



传统中医把脉手部特写



艾灸



国家级非遗项目白族三道茶



中草药组成的八卦

## 跨境医疗与边境康养： 中医药的全球圈粉

在海南,中医药早已与椰风海韵融为一体。三亚国际友好中医疗养院2025年全年接待外宾10749人次,俄罗斯游客占比80%,许多人专程前来体验针灸与推拿,高峰期“一房难求”。2025年全年,海南接待入境过夜游客突破150万人次,同比增长35.2%。

而在东北边疆,中医康养正成为对俄免签后的文旅爆款。自2025年9月免签政策试行以来,黑龙江边境口岸出入境俄罗斯旅客约65.5万人次,同比增长69.4%。绥芬河市人民医院设有“中医特色诊疗中心”,针灸、拔罐、推拿等疗法深受俄客欢迎。仅2025年,绥芬河口岸康养接待量同比增长17%。

黑河、绥芬河的早市和夜市烟火气十足,俄语标识与无缝接驳服务让异国旅人倍感亲切。中俄边境的针灸、正骨性价比颇高,一面饱览北国风光,一面沉浸式体验千年中医文化。

从苍山洱海的天然氧吧,到边城口岸的针灸推拿,一幅以“疗愈”为主题入境游画卷正徐徐展开。不同预算、不同需求的海外游客,都能在此找到安放身心的方式。(全媒体运营中心综合 图片来自视觉中国)



洱海日出



大理洱海小普陀石相雕



峨眉山金顶全景银河