



千年傣医的睡药疗法——暖雅

■ 林艳芳 李 楨 张 惠 尹桂花



专家简介：林艳芳，云岭名医，我国傣医药首席专家，也是目前我国唯一的傣医药主任医师。从事傣医药临床、科研工作近40年，主持研制了“百解胶囊”等43种傣药，已获云南省医院制剂批文，其中“复方雅解片”已获国家药品批文。主持编写了大量傣医药教材、专著。

李楨，西双版纳州民族民间医药学会会长。张惠、尹桂花，滇西应用技术大学傣医学院学生。

俗话说：“药补不如食补，食补不如觉补。”良好的睡眠不但可以恢复饱满的精神，还可以调节脏腑活动，保证人体正常的新陈代谢，从而提高人体免疫力。而生活在热带雨林中的傣族人民更是发明了一种与睡眠结合治疗多种疾病又能养生保健的独有自然疗法——暖雅。

适的一种治疗方法。

“暖雅”具有两千多年的悠久历史，在西双版纳州各地均有广泛应用，主要用于治疗中风偏瘫后遗症、寒性风湿性关节炎、月子病等病症，疗效显著，并经国务院批准列入第三批国家级非物质文化遗产名录。

◆ 入选国家级非物质文化遗产名录

在傣族传统医学的发展过程中，傣族人民将生存环境、民族习俗与医学理论体系相结合，创造了独具特色的外治疗法，主要包括：“暖雅”（睡药疗法）、“烘雅”（熏蒸疗法）、“阿雅”（洗药疗法）、“难雅”（坐药疗法）、“沙雅”（刺药疗法）、“达雅”（搽药疗法）、“果雅”（包药疗法）等，这些傣族传统疗法对治疗内科、骨伤科、皮肤科、妇科、儿科等常见病和多发病，以及用于亚健康群体调节等均有疗效。

在上述傣医特色外治疗法中，以睡药疗法“暖雅”最为特别。“暖”傣语意为“睡觉”，“雅”傣语意为“药”，“暖雅”可理解为“一种通过睡在药上治疗疾病的方法”，此疗法也被誉为傣医最为奢侈舒

◆ 每次治疗药材不少于7公斤

西双版纳作为我国北回归线上唯一一片热带雨林，蕴藏着极为丰富的药用植物资源，为傣族人民发明“暖雅”这种自然疗法创造了条件。

“暖雅”，即傣医根据病情所需，选择相应处方，采集傣药鲜品切碎捣烂（也可用干品），加入适量药酒或旱莲草汁拌匀后，把药平摊在睡药床的塑料膜上，盖上纱布，待温度适宜后让患者睡在药上，然后将余药均匀地包敷周身（除颜面部，男、女性生殖器外），裹紧塑料膜，盖上被褥进行治疗的一种独特疗法。

“暖雅”全部采用西双版纳热带雨林中纯天然野生的道地傣药材入药，配方多以活血化瘀、舒筋活络、祛风除湿药物为主，每次治疗需要使用干品傣药材不少于7公斤。