

傣医认为“排毒有口道，利毒有尿道，解毒有肠道，透毒有汗道”，“暖雅”就是通过药物与温度作用，鼓动体内阳气生发，通过汗道透毒，驱邪外出。在接受“暖雅”治疗过程中，身体会被温暖湿润的药材充分包裹，适宜温度可以使肌肉渐渐放松。与此同时，温度升高使毛孔自然张开，药物透过毛孔进入体内，并随着经筋游走全身，随后迫使体内寒气、湿气及毒素随汗液由毛孔大量排出体外，此时身体会感受到包裹周身的温暖药材在缓缓释放出自然治愈的力量，肩颈酸痛、腰腿疼痛、失眠、紧张性头痛等一系列不适症状在“睡一觉”后得到缓解或消失。



工作人员在准备治疗药材 李 颖/图

◆ 分冷睡和热睡两种疗法

“暖雅”主要分为冷睡疗法和热睡疗法两种，冷睡疗法具有清热解毒、退热镇惊、祛风止痛、保护脏器功效，用于治疗发热性疾病出现的高热不退、神昏惊厥、热风湿病、痛风、周身关节肌肉红肿热痛等病症；热睡疗法具有开汗孔、通气血、除风毒、

止疼痛作用，常用来治疗产后月子病、痛经、手脚冰凉、老年性腰腿痛、寒性风湿病、中风偏瘫后遗症等寒性疾病。

◆ 对亚健康人群也有保健作用

“暖雅”不但可以治疗疾病，对亚健康人群也有显著保健作用。

1. 祛风除湿。药透腠理，可入骨缝、化寒湿、止痹痛。
2. 助眠安神。可消除疲劳、舒缓身体、放松身心，从而改善睡眠，提高睡眠质量。
3. 妇女产后恢复。可暖宫驱寒、温补卵巢、调理月子后遗症。
4. 美肤。可改善血液循环，加速皮肤细胞新陈代谢，使皮肤变得细腻光滑、白皙红润。
5. 强身健体。肝主筋、肾主骨、肺主皮毛、脾主血，药透腠理、入五脏六腑，可滋养五脏六腑、调气血。
6. 排毒。通过出汗排毒，内解脏腑之毒，外排腠理之毒。
7. 强筋健骨。可活血化瘀、消肿散结、通利关节、改善风湿、类风湿、关节肿胀。
8. 健脾消脂。可健脾除湿，达到消脂减肥作用。
9. 保健。药透腠理，可加速循环，加强新陈代谢，从而增强体质，提高免疫力，起到预防部分疾病的作用。

对应不同病症，傣医“暖雅”有不同配方，常用的有妇安康睡药方、冷风湿病睡药方、补火壮腰健肾睡药方、活血美容睡药方、月子病睡药方、防感冒除痧睡药方等，用于治疗中风偏瘫后遗症、风湿病类、风湿病、痛风等病证，药方组成有香茅草、山鸡椒、小驳骨叶等；饮酒过度后出现周身麻痹、困乏无力之酒瘫症的药方有香茅草、冰片叶、小驳骨叶、鸭嘴花叶等；机体保健可疏通气血、解除疲劳、排毒养颜，适用于亚健康群体，药方组成有冰片叶、白花臭牡丹叶、腊肠树叶、蔓荆叶、黑心树叶等。📖