

Government of India  
MINISTRY OF  
**AYUSH**



Consulate General of India  
Guangzhou  
印度驻广州总领事馆

National Clinical  
Management Protocol  
based on

**AYURVEDA**

and

**YOGA**

for management of

**COVID 19**



瑜  
伽  
疗  
法

阿  
育  
吠  
陀

基  
于

和

的  
国  
家  
临  
床  
处  
理  
方  
案

—  
应  
对  
新  
型  
冠  
状  
病  
毒  
肺  
炎



# 序言

新型冠状病毒肺炎（新冠肺炎，COVID-19）的大流行引发了全球范围的健康危机，已成为前所未有的公共卫生事件。全球各地，死亡人数和感染人数与日俱增。因一些社会和经济因素可能造成破坏性影响，目前疫情形势更为严峻。为应对此次疫情，有效的管控方式正逐步完善，并尝试将传统干预措施与标准护理相结合。

阿育吠陀和瑜伽疗法势必能发挥关键作用，加强卫生和家庭福利部发布的预防措施。根据目前对新冠肺炎的认知，良好的免疫状态是预防和防止疾病恶化的关键。

编撰本处理方案时，将从以下三方面考虑：

1. 阿育吠陀经典知识和临床实践经验
2. 经验性证据和生物学似真性
3. 临床研究阶段所展现的新趋势

本共识文件由专家委员会撰写，其成员来自位于德里的全印度阿育吠陀研究所(AIIA)，位于贾姆讷格尔的阿育吠陀研究生训练研究所(IPGTRA)，位于斋浦尔的阿育吠陀国家研究所(NIA)，新德里阿育吠陀研究中央理事会(CCRAS)，新德里中央瑜伽与自然疗法研究理事会(CCRYN)，以及其他国家研究机构。本方案是针对轻型新冠肺炎治疗。普通型至重型新冠肺炎患者可在了解病情的情况下选择治疗方案。所有重型病例都将被转诊。

本方案和附录获跨学科委员会主席批准，将阿育吠陀和瑜伽纳入轻型新冠肺炎的处理方案中，并获传统医学部新型冠状病毒肺炎跨学科研究与开发工作组的授权委员会批准。以上两个委员会都隶属传统医学部。

## 一般及物理性措施

1. 注意保持社交距离，保持呼吸及手部卫生，佩戴戴口罩。
2. 用加入少许姜黄根粉和盐的温水漱口。也可用加入三果宝（余甘子，诃梨勒，诃子的干果），或光果甘草煮沸的水漱口。
3. 每天进行一到二次滴鼻/滴入药用鼻油(Anu Taila 或 Shadbindu Taila)或普通油(芝麻油或椰子油)或鼻用酥油(Goghrita)。
4. 每天用印度藏茴香(*Trachyspermum ammi*)或普迪纳(薄荷)或桉树油进行一次蒸汽吸气。
5. 拥有 6 至 8 小时的充足睡眠。
6. 进行适度体育锻炼。
7. 遵循初级预防新型冠状病毒肺炎瑜伽方案（附件-1）和感染新型冠状病毒肺炎病后的瑜伽方案（含新冠患者护理法）（附件-2）— 视情况适用。

## 饮食措施

1. 饮用温水，或加入生姜(*Zingiber officinale*)、芫荽 (*Coriandrum sativum*)、罗勒 (*Ocimum sanctum / Ocimum basilicum*)、孜然(*Cuminum cyminum*)等草药煮沸后的水。
2. 食用新鲜温热的食物，饮食均衡。
3. 晚上喝一次金牛奶(150 毫升加入了半茶匙姜黄粉的热牛奶)。消化不良时，请勿饮用。
4. 饮用 Ayush Kadha 或 Kwath(热水冲剂或煎煮)，一日一次。

## 具体措施/症状处理

临床严重度	药物*	服用剂量和时间
预防性护理(高危人群和主要接触者)	南非醉茄 (印度人参) 萃取液或粉末	500 毫克萃取液或 1-3 克粉末, 每日两次, 温水送服, 服用 15 天至 1 个月, 或遵从阿育吠陀医师的医嘱
	Guduchi Ghana vati (Samshamani vati 或含有心叶青牛胆萃取液的 Giloy Ghana vati, 或心叶青牛胆粉末)	500 毫克萃取液或 1-3 克粉末, 每日两次, 温水送服, 服用 15 天至 1 个月, 或遵从阿育吠陀医师的医嘱
	Chyawanaprasha (阿育吠陀膳食补充剂)	一次 10 克, 温水或温牛奶送服, 一日一次

\*除以上药物外, 还应遵循一般措施和饮食措施。

临床严重度	临床表现	药物*	服用剂量和时间
新冠病毒无症状感染	防止病情发展至出现症状和严重症状, 提高治愈率	Guduchi Ghana vati (Samshamani vati 或含有心叶青牛胆萃取液的 Giloy Giloy vati, 或心叶青牛胆粉末)	500 毫克萃取液或 1-3 克粉末, 每日两次, 温水送服, 服用 15 天至 1 个月, 或遵从阿育吠陀医师的医嘱
		宽筋藤+葶拔 (心叶青牛胆和葶拔萃取液)	375 毫克, 每日两次, 温水送服, 服用 15 天, 或遵从阿育吠陀医师的医嘱
		“AYUSH 64”	500 毫克, 每日两次, 温水送服, 服用 15 天, 或遵从阿育吠陀医师的医嘱

\*除以上药物外, 还应遵循一般措施和饮食措施。

临床严重程度	临床表现	临床参数	药物*	服用剂量和时间
轻型新冠肺炎**	对症治疗：发热、头痛、疲劳、干咳、喉咙痛、鼻塞	没有呼吸困难或（在正常环境下）缺氧症状	宽筋藤 + 荜拔（心叶青牛胆和荜拔萃取液）	375 毫克，每日两次，温水送服，或遵从阿育吠陀医师的医嘱
			“AYUSH 64”	500 毫克，每日两次，温水送服，服用 15 天，或遵从阿育吠陀医师的医嘱

\* 除以上药物外，还应遵循一般措施和饮食措施。

\* 医师酌情诊断。医师须根据临床判断、适合性、可用性和地区因素，从上述药物或可替代的传统药物中选取有效的配方。剂量可根据患者的年龄、体重和病情进行调整。

\*\* 也可参考传统医学部发布的《新型冠状病毒肺炎阿育吠陀医师执业指南》。

临床严重程度	临床参数	药物*	服用剂量和时间
病后处理	预防感染新型冠状病毒肺炎后的肺部并发症如肺部纤维化，乏力，和心理健康问题	南非醉茄（印度人参）萃取液或粉末	500 毫克萃取液或 1-3 克粉末，每日两次，温水送服，服用 15 天至 1 个月，或遵循阿育吠陀医师的医嘱
		Chyawanaprasha（阿育吠陀膳食补充剂）	一次 10 克，温水或温牛奶送服，一日一次
		Rasayana Churna（由等量心叶青牛胆、余甘子和蒺藜制成的复合草药粉末）	一次 3 克粉末，加蜂蜜服用一个月，或遵循阿育吠陀医师的医嘱

\* 除以上药物外，还应遵循一般措施和饮食措施。

\* 医师酌情诊断。医师须根据临床判断、适合性、可用性和地区因素，从上述药物或可替代的传统药物中选取有效的配方。剂量可根据患者的年龄、体重和病情进行调整。

\*\* 也可参考传统医学部发布的《新型冠状病毒肺炎阿育吠陀医师执业指南》。

## 参考资料:

1. 《新型冠状病毒肺炎阿育吠陀医师执业指南》

阅读链接:

<https://www.ayush.gov.in/docs/ayurved-guidlines.pdf>

2. 印度卫生和家庭福利部发布的《新型冠状病毒临床处理指南》

阅读链接:

<https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesonClinicalManagementofCOVID1912020.pdf>

3. 传统医学部发布的关于应对冠状病毒（COVID-19）在印传播挑战的公告

阅读链接:

<https://www.ayush.gov.in/docs/125.pdf>

4. 阿育吠陀疗法增强免疫力——新型冠状病毒危机下的个人护理

阅读链接:

<https://www.ayush.gov.in/docs/123.pdf>

5. 印度卫生和家庭福利部发布的《感染新型冠状病毒肺炎后处理方案》

阅读链接:

<https://www.mohfw.gov.in/pdf/PostCOVID13092020.pdf>

6. 新型冠状病毒疫情防控检测时的防护措施标准操作程序（修改版）

阅读链接:

<https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedSOPonpreventivemeasurestobefollowedwhileconductingexaminationstocontainspreadofCOVID19.pdf>

## 初级预防新型冠状病毒肺炎的瑜伽方案

## 目标:

1. 提高呼吸和心脏功能
2. 缓解压力和焦虑
3. 增强免疫力

序号	瑜伽练习	瑜伽练习名称	时长 (分钟)
1	祈祷式		1
2	放松练习	曲颈	2
		肩部活动	2
		躯干活动	1
		膝盖活动	1
3	站立体式	山式	1
		前屈式	1
		半月式	1
		三角伸展式	2
	坐姿体式	半骆驼式	1
		兔式	1
		向上伸展青蛙式	1
		狮子式	1
		猫弓背式	1
		脊柱扭转式	2
	俯卧体式	蝗虫式变体	1
		眼镜蛇式	1

	<b>仰卧体式</b>	桥式	1
		上伸腿式	1
		压腿排气式	1
		神猴式	1
		仰卧式	2
4	<b>克里亚瑜伽</b>	瓦塔洗鼻两组（一组 30 秒，组间休息 30 秒）	2
		圣光调吸法（两组，每组 30 次）	2
5	<b>调息</b>	(i) 鼻孔交替呼吸法（5 组）	2
		(ii) 太阳式呼吸法（5 组）	2
		(iii) 喉式呼吸法（5 组）	2
		(iiii) 蜂鸣式呼吸法（5 组）	2
6		禅那	5
7		安祥梵咒	1
<b>总时长</b>			<b>45</b>

- 建议每周进行洗鼻法 3 次。
- 建议每天或隔天做蒸汽吸气。
- 建议常用温盐水漱口。



## 感染新型冠状病毒肺炎后的瑜伽方案（含新冠患者护理法）

## 目标：

1. 增强肺功能和肺活量
2. 缓解压力和焦虑
3. 提高黏膜-纤毛清洁性

## 早间练习（30 分钟）

序号	瑜伽练习	瑜伽练习名称	组数	时长（分钟）
1	准备练习 (坐姿)	山式		6
2		手臂上举式		
3		向上伸展青蛙式		
4		肩部旋转	3 组	
5		躯干扭转	3 组	
6		半骆驼式		
7		兔式		
8	呼吸练习	瓦塔涅蒂呼吸法	2 组（每组 30 秒）	2
9		圣光调吸法	3 组（每组 30 秒）	2

10		深呼吸	10 组	2
11	调息练习	鼻孔交替呼吸法	10 组	6
12		喉式呼吸法	10 组	3
13		蜂鸣式呼吸法	10 组	3
14	冥想	禅那	有意识地呼吸，或有意识地积极看待，产生积极情绪，采取积极行动	6
<b>总时长</b>				<b>30</b>

- 呼气时间应长于吸气时间，吸气与呼气的时长比例最好为 1:2。

#### 晚间练习 (15 分钟)

序号	瑜伽练习名称	组数	时长 (分钟)
1	瑜伽休息术 双臂伸展	1	1 分钟
2	腹式呼吸	10 组	2 分钟
3	胸式呼吸	10 组	2 分钟
4	锁骨式呼吸	10 组	2 分钟
5	深呼吸 (卧姿)	10 组	2 分钟
6	用瑜伽休息体式放松，并专注于腹式呼吸		5 分钟
<b>总时长</b>			<b>15 分钟</b>

- 呼气时间应长于吸气时间，吸气与呼气的时长比例最好为 1:2。
- 建议每天或隔天进行蒸汽吸气。
- 建议常用温盐水漱口。



## 注意

- **放松练习：**前/后屈，脊柱扭转
- **呼吸练习：**局部呼吸法，完全式呼吸法，手臂伸展呼吸，手部拉伸呼吸和完全式呼吸法的练习与体式，可增强肺活量，缓解哮喘和呼吸道感染。
- **呼吸和调息：**瓦塔涅蒂呼吸法，圣光调吸法，风箱式调息法，经络清洁法调息法，有助于增强肺功能。
- **克里亚瑜伽：**用清水洗鼻法来清洁和疏通上呼吸道。干咳时请勿练习。



## 轻型新型冠状病毒肺炎的处理

临床严重程度	症状	处方*	剂量*
轻型新冠肺炎	发烧伴有身体酸痛, 头痛	“Nagaradi Kashaya”	一次 20 毫升, 一日两次, 或遵循阿育吠陀医师医嘱
	咳嗽	“Sitopaladi Churna” 和蜂蜜	一次 2 克, 与蜂蜜一同服用, 一日三次, 或遵循阿育吠陀医师的医嘱
	喉咙痛, 丧失味觉	“Vyoshadi vati”	按需咀嚼 1 至 2 片药片 或遵循阿育吠陀医师医嘱
	乏力	Chyawanaprasha (阿育吠陀膳食补充剂)	一次 10 克, 温水或温牛奶送服, 一日一次
	缺氧	“Vasavaleha”	10 克, 用温水送服。或遵循阿育吠陀医师医嘱
	腹泻	“Kutaja Ghana Vati”	一次 500 毫克至 1 克, 一日三次, 或遵循阿育吠陀医师医嘱
	呼吸困难	“Kanakasava”	一次 10 毫升, 用等量的水送服。一日两次或遵循阿育吠陀医师医嘱

- \* 除以上药物外, 还应遵循一般措施和饮食措施。
- \* 医师酌情诊断。医师须根据临床判断、适合性、可用性和地区因素, 从上述药物或可替代的传统药物中选取有效的配方。剂量可根据患者的年龄、体重和病情进行调整。
- \*\* 也可参考传统医学部发布的《新型冠状病毒肺炎阿育吠陀医师执业指南》。

这是一份一般性建议书。主治医师须酌情, 根据病情发展阶段、症状的复杂程度和药材可用性选择药物。以上推荐的处方, 可作为标准治疗和预防措施及之前推荐的其他阿育吠陀预防方案的补充。普通型及重型新冠肺炎患者可在了解病情的情况下选择治疗方案。