



Kairali

The Ayurvedic Healing Village

“Kairali” 疗愈秘诀

第 2.0 版 • 2026 年 7 月

Ref. KTAHV/HSK/ZH/20260925-R1 • 发布日期 2026年9月25日



“阿育吠陀（Ayurveda）是一套起源于印度的传统医学体系——即生命的科学。”



热忱欢迎

“KAIRALI” 疗愈秘诀

合十问候 (Namaste)：热烈欢迎您来到 Kairali — The Ayurvedic Healing Village。

这本手册是您在 Kairali 就诊期间的随身指南。第一部分介绍阿育吠陀 (Ayurveda) 历久弥新的基本原理——它如何理解身体、识别失衡并恢复持久的健康。第二部分是我们各项疗法与治疗方案的指南，按健康目标编排，便于您快速找到最适合自己的选择。

Kairali 的每一项方案都始于与我们阿育吠陀医师的个人问诊：医师会评估您独特的体质（普拉克瑞提，Prakruti），并为您量身设计治疗计划。第三部分的“找到适合您的方案”指南是最便捷的起点——我们的团队也乐于协助您做出选择。





手册内容

“KAIRALI” 疗愈秘诀

第 1 部分 · 认识阿育吠陀

- 阿育吠陀的含义
- 阿育吠陀简述
- 阿育吠陀的起源
- 阿育吠陀的八大分支
- 阿育吠陀的诊断
- 督夏、达图与玛拉
- 三督夏——瓦塔、皮塔与卡法
- 普拉克瑞提——您独特的体质
- 阿育吠陀的治疗
- 潘查卡玛——五大净化疗法

第 2 部分 · 我们的阿育吠陀疗法

- 全身油疗与按摩疗法
- 希罗（头部）与达拉疗法
- 基兹（草药热敷包）疗法
- 瓦斯提（局部油浴）疗法
- 眼部、耳鼻喉、口腔与面部护理

第 3 部分 · Kairali 的治疗方案

- 找到适合您的方案——快速指南及十一个主题章节

关于我们

- 阿育吠陀疗愈村
- Kairali 的承诺
- 我们的产品世界
- 联系方式与我们的网络



第一部分

认识阿育吠陀

阿育吠陀的含义

“KAIRALI” 疗愈秘诀

“Ayusho Veda: Ayurveda” Ayur 意为生命 · Veda 意为知识。简言之，阿育吠陀（Ayurveda）即“关于生命的知识——亦即生命的科学”。

阿育吠陀简述

阿育吠陀（Ayurveda）以其修复性疗法和天然药物著称，至今仍是印度整体生活哲学不可或缺的一部分，并在当今的健康生活中继续发挥重要作用。阿育吠陀植根于《阿闼婆吠陀》（Atharvaveda）的原理，旨在恢复平衡：它探寻病症的潜在原因，同时缓解当下的症状。

阿育吠陀认为，健康是督夏（Dosha，即瓦塔 Vata、皮塔 Pitta 与卡法 Kapha 三种生命能量）、阿格尼（Agni，消化之火）、达图（Dhatu，七种身体组织）和玛拉（Mala，身体的排泄产物）处于平衡的状态，并伴有灵魂、感官与心智的安宁满足。这一整体方法的目标有二：照护身体，并恢复身、心、灵之间的和谐。

阿育吠陀的起源

阿育吠陀（Ayurveda）的起源交织于历史与传统之中。相传这门知识由梵天（Brahma）经由一脉圣哲传承下来，最终传授给人类，以求健康而幸福的生活。阿育吠陀的文字记载保存于经典著作之中：《遮罗迦本集》

（Charaka Samhita）、《妙闻本集》（Sushruta Samhita）和《八支心要集》（Ashtanga Hridaya）——合称“大三部”（Brihatrayee）；以及《沙楞伽陀罗本集》（Sharangdhara Samhita）、《巴瓦普拉卡沙》

（Bhavaprakasha）和《摩陀婆病因论》（Madhava Nidana）——合称“小三部”（Laghutrayee）。数百年来，这些著作被译成多种语言，将阿育吠陀传向世界。

阿育吠陀的八大分支

古典阿育吠陀 (Ayurveda) 分为八大分支，合称“八支阿育吠陀” (Ashtanga Ayurveda)。

- 卡亚奇基察 (Kaya Chikitsa · 内科学) — 相当于现代的内科学，这一分支治疗全身及其各系统——呼吸、消化、神经等——的疾病，包括哮喘、支气管炎、消化不良、发热、痔疮和风湿性疼痛等病症。
- 巴拉奇基察 / 考玛拉布里提亚 (Bala Chikitsa / Kaumarabhritya · 儿科学) — 儿童的营养、成长与照护。
- 格拉哈奇基察 (Graha Chikitsa · 精神病学) — 阿育吠陀心理学，通过饮食、瑜伽、冥想与真言 (Mantra) 疗法相结合，处理身心疾病与精神疾患。
- 沙拉基亚奇基察 (Shalaky Chikitsa · 眼科与耳鼻喉科) — 眼、耳、鼻、喉及头部疾病。尼米大师 (Acharya Nimi) 被尊为沙拉基亚学 (Shalaky Tantra) 之父。
- 沙利亚奇基察 (Shalya Chikitsa · 外科学) — 处理需要手术或准手术治疗的病症以及异物取出。妙闻 (Sushruta) 被尊为外科学之父。
- 维沙奇基察 / 阿伽陀学 (Visha Chikitsa / Agada Tantra · 毒理学) — 研究天然与人工毒素及其解毒剂，包括咬伤与蜇伤的治疗。
- 贾拉奇基察 / 拉萨亚纳 (Jara Chikitsa / Rasayana · 老年医学与回春) — 回春的科学，使用因其修复、抗衰老和抗压特性而备受推崇的拉萨亚纳 (Rasayana) 制剂。
- 弗里希亚奇基察 / 瓦吉卡拉纳 (Vrishya Chikitsa / Vajikarana · 生殖健康) — 男性与女性生殖健康及活力的照护。

阿育吠陀的诊断



医师问诊室

现代医学往往针对症状，而阿育吠陀（Ayurveda）则着眼于督夏（Dosha）——身体基本能量循环——的平衡。任何疾病都被理解为这些能量之间因内外因素而产生失衡的表现。

阿育吠陀认为，我们的身心功能由三种督夏——瓦塔（Vata）、皮塔（Pitta）与卡法（Kapha）——所主导，它们本身又是五大元素——空、风、火、水、土——的组合。督夏平衡时，人便享有安宁与康健；督夏受扰时——因季节更替、久坐的生活方式、衰老或激素变化——则可能引发一系列健康问题。督夏和谐，方能支持阿特玛（Atma，灵魂）、因陀利耶（Indriya，感官）与末那（Manas，心智）的宁静状态。

督夏、达图与玛拉

“Dosha-Dhatu-Mala Moolam Hi Sareeram” — 身体以三种督夏（Dosha）、七种达图（Dhatu）和三种玛拉（Mala）为根基。

督夏 (Dosha)： 调节我们身体与心理过程的能量。督夏存在于一切生命之中，从最简单的细胞到最复杂的生物体；督夏失衡便会引发不适与疾病。

达图 (Dhatu)： 身体的结构性组织之一。达图处于平衡时，支持身体的生长与维系。

玛拉 (Mala)： 身体的代谢废物之一。玛拉支持身体的自然排泄，确保废物持续清除并保持在健康范围之内。

三督夏——瓦塔、皮塔与卡法

三种督夏（Dosha）主导着身体的全部生理机能——也决定着您对周遭世界的反应方式。

瓦塔 (Vata)

功能： 主导运动，是一切身心活动的基础。

失衡时： 瓦塔偏高可表现为皮肤变色、腹部虚弱、疼痛和失眠；瓦塔偏低则表现为活动减少、反应迟缓。

皮塔 (Pitta)

功能： 主导消化、体温、视觉、食欲、智力以及皮肤健康。

失衡时： 皮塔偏高可表现为饥渴过度、灼热感和睡眠不安；皮塔偏低则表现为消化不良、四肢冰冷和皮肤晦暗。

卡法 (Kapha)

功能： 主导稳定性、润滑作用以及关节的稳固。

失衡时： 卡法偏高可表现为消化迟缓、身体沉重、嗜睡和咳嗽；卡法偏低则表现为头晕、心悸、皮肤干燥和关节松弛。

普拉克瑞提——您独特的体质

普拉克瑞提 (Prakruti) 即您的个人体质： 赋予每个人独特个性的遗传、身体与心理构成。它在受孕之时便已确定，不仅塑造性情，也决定身体特质以及对特定病症的易感性。因此，了解一个人的普拉克瑞提对于诊断和治疗疾病至关重要——例如，以瓦塔 (Vata) 为主的体质者可能更容易出现关节炎等关节问题。

阿育吠陀将普拉克瑞提分为七大类型，由一种或多种督夏 (Dosha) 构成：

- 瓦塔 (Vata)
- 皮塔 (Pitta)

- 卡法 (Kapha)
- 瓦塔-皮塔 (Vata-Pitta)
- 皮塔-卡法 (Pitta-Kapha)
- 瓦塔-卡法 (Vata-Kapha)
- 三督夏 (Tridosha, 三者均衡)

实际上，单一督夏的体质十分罕见；大多数人是两种督夏的组合，称为双督夏体质 (Dwidoshaja Prakruti)。

简述：三种体质类型

瓦塔体质：通常体形清瘦，皮肤和头发干燥，食欲多变，容易畏寒；往往富于想象力且敏感，睡眠较浅。

皮塔体质：通常体形中等，皮肤光滑，食欲旺盛，记忆力敏锐清晰；不耐热，往往意志坚定、思维敏捷。

卡法体质：通常体格结实健壮，易于增重，皮肤偏油，头发浓密；性情平和、稳重、随和，睡眠深沉安稳。

阿育吠陀的治疗 🌿



治疗前的问诊

在 Kairali，每一种病症都通过以下三种方法之一或其组合加以处理。

斯瓦斯塔疗法 (Swastha Chikitsa)： 面向健康人群的预防性照护，旨在通过疗法、饮食和运动增强免疫力与新陈代谢。主要通过拉萨亚纳 (Rasayana，回春) 和瓦吉卡拉纳 (Vajikarana) 疗法实施。

沙玛纳疗法 (Shamana Chikitsa)： 缓和性照护，用于平息病症，通常针对较轻的病痛。通过片剂和卡沙亚 (kashayam，草药煎剂) 等内服药物实施，分两个阶段：针对直接病因的“对因治法” (Hetu Vipareetam)，以及整体的、循序渐进的康复过程“对病治法” (Vyadhi Vipareetam) —— 后者以对督夏 (Dosha) 的全面评估为始终。

肖达纳疗法 (Shodhana Chikitsa)：一种净化治疗，同时针对病症及其潜在的失衡，旨在恢复督夏 (Dosha)、达图 (Dhatu) 与玛拉 (Mala) 的平衡。其主要形式是潘查卡玛 (Panchakarma)。

潘查卡玛——五大净化疗法 🌿



BASHPA SWEDANA — 草药蒸汽浴

潘查卡玛 (Panchakarma, 又称五业疗法) 是阿育吠陀 (Ayurveda) 最古老的治疗方法之一，在《遮罗迦本集》(Charaka Samhita) 中有详细记述，它使用特制的草药油与药物对身体进行全面净化。通过五种支持身体自身排泄功能的自然净化方法，它恢复瓦塔 (Vata)、皮塔 (Pitta) 与卡法 (Kapha) 之间的平衡，令身心焕然一新。在 Kairali, 潘查卡玛始终以预备疗法为先导，并全程由我们的医师指导。

- 瓦玛纳 (Vamanam · 催吐疗法) — 清除过剩的卡法与积聚的黏液；有助于呼吸道阻塞及银屑病等卡法型病症。
- 维雷恰纳 (Virechanam · 泻下疗法) — 温和的药物肠道清洁；适用于皮塔相关病症。
- 阿斯塔帕纳 / 尼鲁哈瓦斯提 (Asthapana / Niruham Vasti · 煎剂灌肠) — 用于瓦塔型病症（尤其是结肠病症）的药物煎剂灌肠，有助于缓解背痛、坐骨神经痛和关节问题。
- 阿努瓦萨纳瓦斯提 (Anuvasana Vasti · 油灌肠) — 用于关节炎和神经肌肉问题等瓦塔型病症的药油灌肠，并有助于缓解便秘。
- 纳斯亚 (Nasyam · 鼻腔给药) — 经鼻腔施用药油，以疏通头颈部的通道；适用于鼻窦炎、偏头痛和慢性感冒。



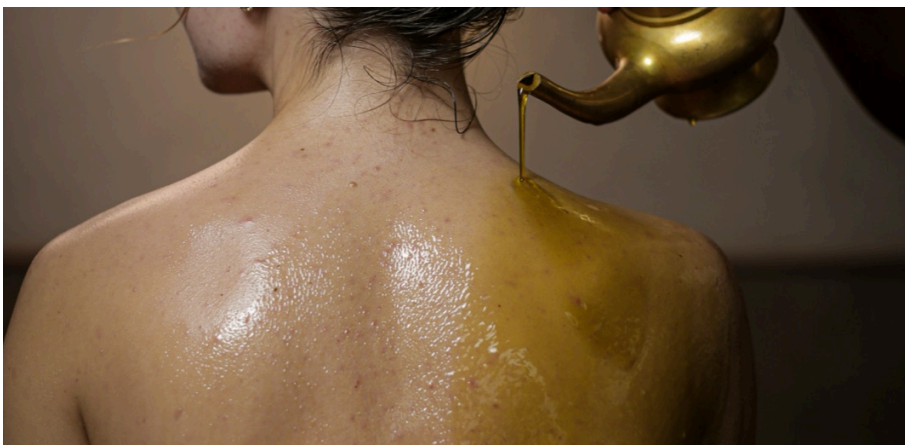
第二部分

我们的阿育吠陀疗法

这些疗法是我们各项方案的基本构成。您的医师将根据您的体质与目标，选择并组合最适合的疗法。为便于您了解，这里按疗法类别分组介绍。

“KAIRALI” 疗愈秘诀

全身油疗与按摩疗法



PIZHICHIL — 温热药油淋浴

- 阿比扬伽 (Abhyangam) — 由两位治疗师在传统木制治疗床“德罗尼” (Droni) 上同步进行的温热药油全身按摩。它往往是任何方案的第一步，可改善血液循环、睡眠、活力和皮肤健康，并帮助身体适应季节变化。
- 皮兹奇尔 (Pizhichil) — Kairali 的标志性回春疗法之一。温热的药油持续淋于全身并轻柔按摩——传统上用于风湿问题、关节疼痛和整体活力恢复。
- 乌德瓦塔纳 (Udwarthanam) — 使用干燥草药粉进行的提振式按摩，可去角质并紧致皮肤，促进血液循环，并有助于减少体脂。
- 乌德加莎纳 (Udgharshanam) — 与乌德瓦塔纳相似，但使用湿润的草药膏；有助于分解脂肪团、强健肌肉，并对某些皮肤问题有益。

希罗（头部）与达拉疗法 🌿



SHIRODHARA（希罗达拉）

- 希罗达拉 (Sirodhara) — 将温热药油持续而有节奏地淋于前额，同时由治疗师按压穴位。深度安神——传统上用于缓解压力、改善睡眠和提升思维清晰度。
- 塔克拉达拉 (Takradhara) — 使用药用酪乳的达拉（Dhara）疗法，用于缓解压力、焦虑、头皮与皮肤问题，并促进安稳睡眠。
- 丹亚玛拉达拉 (Dhanyamala Dhara) — 用发酵草药液进行的温热全身淋浴疗法，传统上用于僵硬、酸痛和沉重感。
- 塔拉波蒂奇尔 (Thalapotichil) — 将清凉的草药膏敷于整个头皮并以布包裹，传统上用于失眠、压力以及头发和头皮健康。

- 希罗瓦斯提 (Sirovasti) — 借助贴合的头帽将温热药油在头部保留一定时间——一种针对神经系统的经典疗法，传统上用于偏头痛、面部问题及头部慢性病症。
- 塔拉姆 (Thalam) — 将药膏置于头顶保留，传统上用于睡眠、头痛以及头部与感官方面的病症。

基兹（草药热敷包）疗法 🌿



PINDA SWEDA — 草药包热敷疗法

基兹（Kizhi，读作“基-兹”）是敷于全身的温热草药包。不同的填料适合不同的需求。

- 药叶包 (Elakizhi • Patra Pinda Sweda) — 以油温热的药用叶片包；促进血液循环、缓解僵硬，同时清洁并紧致皮肤。
- 药粉包 (Podikizhi) — 草药粉制成的热敷包，用于肌肉痉挛以及肌肉和关节僵硬。
- 姜黄包 (Manjalkizhi) — 姜黄与草药制成的热敷包，传统上用于缓解炎症和关节不适。
- 柠檬包 (Narangakizhi) — 柠檬、草药与油制成的热敷包，传统上用于僵硬、肩周炎（冻结肩）及各种酸痛。
- 蛋包 (Muttakizhi) — 以鸡蛋制备的热敷包，传统上用于肌肉无力和某些神经肌肉问题。
- 沙盐包 (Manalkizhi) — 以洁净沙粒和岩盐制成的温热敷包，传统上用于僵硬、肿胀和风湿不适。
- 蒸汽药包 (Kadikizhi) — 一种蒸制草药包疗法，传统上用于僵硬和体重问题。
- 纳瓦拉米包 (Navarakizhi) — 以草药牛奶煮制的纳瓦拉（Navara）米包——滋养肌肉与皮肤，被誉为回春疗法。

瓦斯提（局部油浴）疗法 🌿



KATI VASTI — 腰部油浴

在这类疗法中，温热药油被蓄于草药面团围成的“堤坝”内，敷于特定部位并保留一定时间；或以药物灌肠的方式施用。

- 腰部油浴 (Kativasti) — 针对下背部；传统上用于僵硬、椎间盘问题和坐骨神经痛。
- 颈部油浴 (Greevavasti) — 针对颈部与颈椎区域；传统上用于颈部僵硬、痉挛和伏案劳损。
- 膝部油浴 (Januvasti) — 针对膝关节；传统上用于骨关节炎和膝部问题。
- 胸部油浴 (Urovasti) — 针对胸部；传统上用于支持心肺功能、缓解呼吸不适。

- 玛特拉瓦斯提 (Matravasti) — 一种温和的药油灌肠，用于平息瓦塔 (Vata)；适合各年龄段，并有助于缓解背部不适。
- 卡沙亚瓦斯提 (Kashayavasti) — 一种药物煎剂灌肠，也是潘查卡玛 (Panchakarma) 的核心程序；传统上用于神经肌肉病症。

眼部、耳鼻喉、口腔与面部护理 🌿



MUKHA ABHYANGA — 面部疗法

- 眼部冲洗 (Netradhara) — 以药液进行的清洁眼浴；舒缓疲劳、紧张的双眼。
- 眼部酥油滋养 (Netratharpanam) — 在草药围坝内将药用酥油蓄于眼周——一种滋养疗法，传统上用于强健双眼、支持视力。
- 耳部滴油 (Karnapoornam) — 将温热药液滴入耳内保留；传统上用于耳部健康及相关问题。

- 纳斯亚 (Nasyam) — 经鼻腔施用药油或药粉，并配合头、颈、肩部按摩；传统上用于鼻窦炎、偏头痛和慢性感冒。
- 药烟吸入 (Dhoompanam) — 治疗性吸入药用烟雾——通常作为纳斯亚的收尾净化步骤。
- 含油漱口 (Kavalagraham & Gandoosham) — 治疗性的油漱口与油含漱，用于口腔健康；传统上用于强健牙齿和牙龈、清新口气。
- 草药面膜 (Mukhalepam) — 清洁、提亮并焕活肌肤的草药面膜。
- 草药敷贴 (Lepam) — 敷于特定部位的药用草药敷包，用于缓解不适或恢复肌肤光泽。



第三部分

Kairali 的治疗方案

我们的方案将上述疗法整合为结构化、由医师主导的治疗计划。每项方案均始于医师问诊，并包含个性化饮食以及每日瑜伽与冥想。治疗性方案建议至少入住七晚；您的计划、疗法和时长可在抵达时根据您的健康状况进行调整。

“KAIRALI” 疗愈秘诀

找到适合您的方案



THAKARADHARA（塔克拉达拉）

不确定从何开始？请在下方找到您的目标，然后翻至对应章节。

如果您希望……	方案 · 章节
焕活与排毒（或不确定从何开始）	Personalized & Customized Healing; Complete Rejuvenation & Detoxification § 1
经典潘查卡玛方案	Ayurvedic Panchakarma Detoxification § 1
免疫支持 / 高管健康检查	Immunity Enhancement & Executive Health Assessment § 1

如果您希望……	方案 · 章节
体重与新陈代谢支持	Weight Management & Metabolism § 2
糖尿病与血糖平衡支持	Diabetes & Metabolic Balance § 2
消化与肠道健康支持	Digestive Wellness & Gut Health Yoga § 2
心脏健康 / 血压支持	Cardiovascular Health & Blood Pressure § 2
关节炎或关节疼痛支持	Joint Rehabilitation & Arthritis § 3
椎间盘突出 / 坐骨神经痛 / 神经痛支持	Spinal Disc & Nerve Restoration § 3
照护脊柱炎 / 整体脊柱健康	Spine Care & Spondylitis § 3
慢性背痛支持	Chronic Back Pain Relief § 3
颈部 / 颈椎 / 上背部疼痛支持	Neck & Upper Back Rehabilitation § 3
压力、焦虑或倦怠支持	Comprehensive Stress Relief & Mental Wellness § 4
睡眠 / 失眠支持	Sleep Restoration § 4

如果您希望……	方案 · 章节
了解中风康复 / 神经系统疾病的支持方案	Neurological Wellness; Paralysis Recovery § 5
面瘫支持	Facial Paralysis & Nerve Rehabilitation § 5
肌肤活力护理	Skin Vitality Revival § 6
银屑病 / 慢性皮肤病支持	Psoriasis & Chronic Skin § 6
鼻窦炎或偏头痛支持	Sinus & Migraine Relief § 7
支持哮喘 / 支气管炎 / 呼吸健康	Breath Enhancement & Respiratory Health § 7
呵护疲劳双眼 / 视力	Vision Health & Eye Rejuvenation § 7
激素平衡支持（女性）	Women’ s Hormonal Balance & Endocrine § 8
产后照护	Postpartum Rejuvenation § 8
癌症治疗期间的支持性照护	Supportive Care for Cancer Patients § 9
戒除成瘾或依赖的康复支持	Addiction Recovery & Behavioral Health § 9

深化瑜伽与冥想练习

Kairali’ s Yoga & Meditation Package

§ 10

学习阿育吠陀 / 专业培训

Ayurveda Training Programs § 11

1 · 排毒、回春与预防保健

阿育吠陀体验的核心： 净化、修复并守护您的健康。

Kairali 个性化定制疗愈方案

Swasthya Anukūla Chikitsa

Kairali’ s Personalized & Customized Healing Program

如果您不确定从何开始，请从这里开始：一套完全围绕您的问诊结果与个人目标量身打造方案。

全面回春与排毒疗法

Shodhanam Karma

Complete Rejuvenation & Detoxification Therapy

修复并重建身体组织，改善血液循环，焕新能量与肌肤——一次全面的重启。

阿育吠陀潘查卡玛排毒疗法

Pañchakarma

Ayurvedic Panchakarma Detoxification Therapy

经典的五重净化，深度清洁身体并重新平衡督夏(Dosha)。

预防保健与再生阿育吠陀排毒方案

Swasthya Rakshana Chikitsa

Preventive Health & Regenerative Ayurvedic Detox Program

一种更温和的预防性排毒，以维持长期的健康与活力。

免疫增强与高管健康评估疗法

Ojasvardhana Chikitsa

Immunity Enhancement & Executive Health Assessment Therapy

在进行健康评估的同时增强免疫力与新陈代谢——是忙碌职业人士的理想之选。

2 · 体重、代谢、消化与心脏健康

以生活方式为核心的方案，关注体重、新陈代谢、消化与心血管健康。

体重管理与新陈代谢疗法

Sthoulyaghna Chikitsa

Weight Management & Metabolism Therapy

量身定制的饮食、瑜伽与疗法计划，帮助进行健康的体重管理，支持新陈代谢。

糖尿病与代谢平衡疗法

Madhumeha Chikitsa

Diabetes & Metabolic Balance Therapy

通过阿育吠陀疗法与生活方式调整，支持健康的血糖平衡与代谢功能。

消化健康与肠道健康瑜伽疗法

Agni Dīpanam Yoga Chikitsa

Digestive Wellness & Gut Health Yoga Therapy

通过疗法、饮食与瑜伽恢复消化力(阿格尼, Agni)与肠道健康。

心血管健康与血压治疗

Rakta Samadama Chikitsa

Cardiovascular Health & Blood Pressure Treatment

通过阿育吠陀疗法与生活方式指导，支持心脏健康与健康的血压水平。

3 · 关节、脊柱与背部护理



JANU VASTI — 膝部油浴

为关节、脊柱与背部提供针对性的缓解与康复。

关节康复与关节炎治疗

Sandhivātam Chikitsa

Joint Rehabilitation & Arthritis Treatment

针对骨关节炎、类风湿关节炎和关节疼痛；将草药油疗法与内服药物及引导式运动相结合，以帮助改善活动能力。

椎间盘与神经修复治疗

Snāyu Bala Chikitsa

Spinal Disc & Nerve Restoration Treatment

针对椎间盘问题与神经压迫，如椎间盘突出和坐骨神经痛。

脊柱护理与脊柱炎治疗

Merudaṇḍa Chikitsa

Spine Care & Spondylitis Treatment

针对脊柱炎及相关脊柱病症的专项护理。

慢性背痛缓解治疗

Kaṭi Shūla Chikitsa

Chronic Back Pain Relief Treatment

一项专注于缓解长期背痛并重建力量的方案。

颈部与上背部康复治疗

Manyastambha Chikitsa

Neck & Upper Back Rehabilitation Treatment

针对颈椎病、颈部僵硬和伏案劳损。

4 · 压力、睡眠与心理健康 🌿



SHIRO ABHYANGA — 头部疗法

恢复平静、专注与安稳的睡眠。

综合压力缓解与心理健康方案

Manas Shānṭhi Chikitsa

Comprehensive Stress Relief & Mental Wellness Program

结合阿育吠陀疗法、瑜伽、冥想与呼吸技巧，缓解压力，并培养可带回家的心理韧性。

睡眠修复疗法

Nidrā Chikitsa

Sleep Restoration Therapy

一项专门帮助获得深度自然睡眠的方案。

瑜伽压力与能量重启方案

Prāna Sāmya Yoga Chikitsa

Yoga-Based Stress & Energy Reset Program

以瑜伽为中心的方案，重新平衡能量、安抚神经系统并恢复活力。

5 · 神经系统护理与瘫痪康复

针对神经系统的康复性、支持性照护。

神经健康与功能疗法

Majjā Poshanam Chikitsa

Neurological Wellness & Function Therapy

针对神经系统及神经肌肉病症的支持性照护；滋养神经系统(髓组织，majja dhatu)。

瘫痪恢复与康复治疗

Pakshāghāta Chikitsa

Paralysis Recovery & Rehabilitation Therapy

一项结构化的康复方案，支持恢复与活动能力。

面瘫与神经康复治疗

Ardita Chikitsa

Facial Paralysis & Nerve Rehabilitation Therapy

针对面瘫及相关神经病症的专项护理。

6 · 皮肤健康 🌿



UDWARTHANAM — 草药粉疗法

为健康、光彩的肌肤而设： 从日常活力到慢性困扰。

阿育吠陀肌肤活力焕新治疗

Ayurveda Skin Vitality Revival Treatment

焕活并提亮肌肤，支持自然光泽。

Tvachā Navīkarana Chikitsa

银屑病与慢性皮肤病治疗

Psoriasis & Chronic Skin Treatment

针对银屑病及其他慢性皮肤病的专项长期护理。

Kushṭham Shamana Chikitsa

7 · 呼吸、鼻窦与眼部护理 🌿



NASYAM — 鼻腔疗法

为头部、呼吸与感官带来舒缓。

鼻窦炎与偏头痛缓解治疗

Nasyam Chikitsa

Sinus & Migraine Relief Treatment

结合纳斯亚(Nasyam)及相关疗法，适用于从轻度到慢性的鼻窦炎与偏头痛。

呼吸增强与呼吸系统健康疗法

Shwasa Roga Chikitsa

Breath Enhancement & Respiratory Health Therapy

针对哮喘、支气管炎及整体呼吸健康的支持性照护。

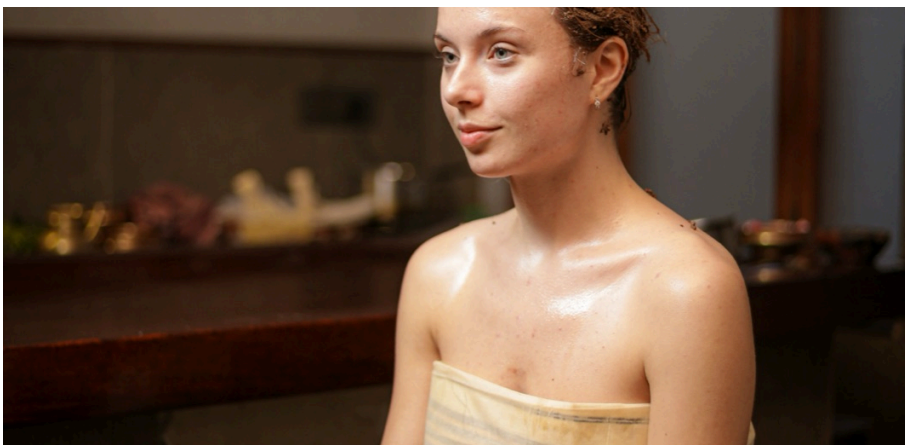
视力健康与眼部焕活疗法

Netram Chikitsa

Vision Health & Eye Rejuvenation Therapy

通过眼部冲洗(Netradhara)、眼部酥油滋养(Netratharpanam)及相关疗法，舒缓疲劳双眼并支持眼部健康。

8 · 女性健康 🌿



THALAPOTHICHIL — 草药头部敷贴

围绕女性身心健康设计的照护。

女性激素平衡与内分泌疗法

Strī Swāsthyam Rakshana

Women's Hormonal Balance & Endocrine Therapy

通过阿育吠陀疗法、饮食与生活方式，支持激素与内分泌平衡。

产后回春疗法

Sutikā Paricharya

Postpartum Rejuvenation Therapy

产后的修复性照护，紧致并强健身体，辅以饮食与起居指导。

9 · 专科与支持性照护 🌿

针对复杂和敏感病症的专科化、结构化照护。

成瘾康复与行为健康疗法

Madātyaya Chikitsa

Addiction Recovery & Behavioral Health Therapy

一项结构化、有医疗监督的方案，结合排毒、瑜伽、心理辅导与生活方式指导，支持从依赖中康复。

癌症患者支持性照护疗法

Karkaroga Sahāyam Chikitsa

Supportive Care Therapy for Cancer Patients

温和的阿育吠陀支持性照护，旨在帮助改善舒适度、体力和生活质量。这是一种辅助性照护：它不能使癌症痊愈，也不能替代肿瘤治疗；它旨在与您的主治肿瘤医疗团队的治疗配合进行。

10 · 瑜伽与冥想方案

以瑜伽和冥想为中心的方案，可与疗法搭配，也可单独参加。每个治疗方案都配有每日清晨的团体瑜伽和傍晚的引导冥想；每周的阿育吠陀与瑜伽工作坊以及阿育吠陀烹饪课向所有患者开放。

Kairali 瑜伽与冥想套餐

Dhyāna-Yoga Shibiram

Kairali's Yoga & Meditation Package

精心编排的瑜伽、调息(Pranayama)与冥想沉浸体验——私人日出瑜伽与私人引导正念练习，每日搭配一项阿育吠陀疗法，在医疗监督的环境中进行。

另请参阅治疗章节中的：消化健康与肠道健康瑜伽疗法（Digestive Wellness & Gut Health Yoga Therapy，第 2 节）以及瑜伽压力与能量重启方案（Yoga-Based Stress & Energy Reset Program，第 4 节）。

11 · 阿育吠陀培训课程

面向有志学习者和健康行业专业人士的教育类课程，由 Kairali 潘查卡玛疗法学院（Kairali Institute of Panchakarma Therapies）颁发课程结业证书。课程于周一至周五开设。

一日阿育吠陀课程

Ayurveda Bodha

One Day Ayurveda Program

入门工作坊，包含核心理论、视频演示和一次 45 分钟的阿比扬伽 (Abhyangam)——是希望初步认识阿育吠陀的初学者的理想选择。

三日阿育吠陀课程

Ayurveda Sadhana

Three-Day Ayurveda Program

沉浸式短期课程，每日包含理论学习、引导式自我练习和一项高级疗法——旨在个人回春与更深入的理解。

一周阿育吠陀课程

Praveena

One Week Ayurveda Program

介绍五项核心疗法的专业技能课程——专为执业治疗师、健康从业者和认真的学习者设计。

阿育吠陀高级培训课程一级

Ayurveda Visheshagya Prathama

Advanced Ayurveda Training Program Level 1

密集培训，涵盖应用解剖学、六项疗法和基本问诊技能，面向希望学习基础阿育吠陀指导的健康行业专业人士。

阿育吠陀高级生活方式顾问治疗师课程二级

Ayurveda Paramarshaka Dwitiya

Advanced Ayurveda Lifestyle Consultant Therapist Program Level 2

涵盖潘查卡玛(Panchakarma)原理、草药学、体质(Prakriti)分析与生活方式管理的综合培训，结业颁发由 Kairali 潘查卡玛疗法学院颁发的课程结业证书。该证书并非职业执照，在该学院之外亦不属于获认可的职业资格。

课程详情与报名： www.kairali.guru 或 info@kairali.com。

所有治疗均由阿育吠陀医师（BAMS，印度）和经过培训的治疗师实施，每项方案都始于抵达时的医师问诊，届时您的医师将根据您的健康状况确认最适合的方案、疗法与时长。与任何治疗一样，疗效因人而异。当前价目表（以 INR、USD 或 EURO 计价）可在 ktahv.com 下载，或向我们的预订团队索取。





帕拉卡德的阿 育吠陀疗愈村

“KAIRALI” 疗愈秘诀

Kairali — The Ayurvedic Healing Village 坐落于喀拉拉邦帕拉卡德的西高止山脉脚下，占地 65 英亩，绿意盎然，是 Kairali Ayurvedic Group 的旗舰机构。作为一家 NABH 认证的阿育吠陀医院，这里拥有 30 栋依据印度传统建筑学“瓦斯图”（Vaastu）原则独立设计的别墅，在此实践经典阿育吠陀。

在这里，传统油品与药物由技艺娴熟的医师和治疗师配制并施用，他们传承自世代致力于阿育吠陀的家族——让您放松身心、恢复活力、焕然一新。



Classic Villa

Deluxe Villa

Royal Villa

Maharaja Suite。

荣誉：TripAdvisor Travellers’ Choice Award 2026；National Geographic Traveller (UK) Spa & Wellness Collection 2026；PATWA International Travel Award 2026（ITB Berlin）：Best Retreat Wellness (India)；Haute Grandeur Global Excellence Awards 2026：Best Wellness Retreat India 及 Best Ayurveda Retreat India。

您在 Kairali 的每一天



GREEVA PICHU — 颈部

在疗法之外，每日的免费体验活动帮助您将阿育吠陀融入生活。典型的一周包括：

星期	免费体验
周一	参观农场
周二	阿育吠陀基本原理，由医师讲解
周三	烹饪演示，由我们的主厨主持
周四	瑜伽讲座，由瑜伽老师主讲（并参观草药园）

周五	阿育吠陀的日常养生法，由医师讲解
周六	烹饪演示，由我们的主厨主持
周日	阿育吠陀的宜与忌，由医师讲解

引导冥想（17:15–17:45）：周一为正念呼吸，周三为行走冥想，周五为唱诵 Om。也可安排参观我们的生产工厂——请向前台咨询。





Kairali 的承诺

“KAIRALI” 疗愈秘诀

在 Kairali，我们相信，当身、心、灵处于平和与和谐之中，健康便由此开始。这一信念是疗愈村所提供的每一项治疗的立身之本。在我们阿育吠陀家族世代相传的知识指引下，凭借多年实践中不断精进的油品与配方，我们不只关注眼前的症状，而是以旨在让身体回春排毒的疗法，从源头上调理失衡。

对我们而言，健康不仅是身体的健康——它还体现在您的情绪之中，体现在您尽情拥抱生活的热忱之中。

“Kairali——自 1908 年起，以阿育吠陀成就健康。”



我们的产品世界

“KAIRALI” 疗愈秘诀

在疗愈村之外，Kairali 将阿育吠陀带入日常生活。

- 传统阿育吠陀——起源于印度的传统医学体系。
- 阿育吠陀专有药品——Kairali 自有的阿育吠陀配方。
- 阿育吠陀专有有机产品——Kairali 系列阿育吠陀配方。
- 阿育吠陀草本茶饮——助您更健康生活的草本之选。
- Kair by Kairali——源自阿育吠陀灵感的草本化妆品。
- 书籍——百余年传承与传统，深入浅出。

欢迎在线选购： kairaliproductions.com。



联系方式与我们的网络

“KAIRALI” 疗愈秘诀

疗愈村

Kairali — The Ayurvedic Healing Village

地址：P.O. Ollassery, Kodumbu, Palakkad Dist. – 678551, Kerala, India

预订（IVR）：+91 9555 156 156 • WhatsApp：+91 92898 38797

电子邮件：info@kairali.com
• ayurvedichealingvillage.com

公司总部

Kairali Ayurvedic Group

地址：D-130, Block D, Ambedkar Colony, Mehrauli, New Delhi – 110030, India

电话：+91 9555 156 156 • 电子邮件：info@kairali.com

我们的网络

自 1989 年在德里开设第一家治疗中心以来，Kairali 自营的阿育吠陀中心如今已遍及五个国家；此外还有位于喀拉拉邦的这家旗舰医院。

印度：新德里（Mehrauli 与 Siri Fort）、古尔冈、法里达巴德、巴特那、古瓦哈提、赖布尔和瓦多达拉。

国际：日本（横滨，以及东京的成城与南青山）、毛里求斯（Phoenix）、捷克共和国（布拉格）和科威特。

查找离您最近的中心，请访问 kairalicenters.com.

Kairali 集团在线

- kairali.com — 集团网站 — 我们的起源与各业务板块
- ayurvedichealingvillage.com — 疗愈村 — 我们的旗舰阿育吠陀医院
- kairalicenters.com — 阿育吠陀日间护理中心
- ayurvedafranchise.com — 全球特许经营机会
- kairaliproductions.com — 阿育吠陀产品全系列
- kairbykairali.com — 草本化妆品
- kairalitea.com — 阿育吠陀草本茶饮
- kairaliorganic.com — 阿育吠陀配方
- kairali.guru — 阿育吠陀培训课程
- whyayurveda.org — Kairali 阿育吠陀博客

ayurvedichealingvillage.com

治疗方案、医师团队，以及如何联系我们。

“Kairali” 疗愈秘诀 • 第 2.0 版 • 2026 年 7 月

以阿育吠陀成就健康 • 始于 1908 年 • © Kairali Ayurvedic Group

Ref. KTAHV/HSK/ZH/20260925-R1 • 发布日期 2026年9月25日