Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

# 针对恶心和呕吐的穴位按摩

本信息介绍了如何使用穴位按摩来帮助缓解恶心和预防呕吐。 恶心是一种想吐的感觉。 呕吐是指吐出来。

## 什么是穴位按摩?

穴位按摩是一种按摩。 该疗法是基于传统中医针灸的一种实践方式。 通过穴位按摩，可以对身体的某些特定部位施加压力。 这些部位被称为穴位。

按压这些穴位可以帮助肌肉放松，并改善血液循环状况。 还有助于缓解化疗的许多常见副作用，如恶心和呕吐。

您可以在家用手指按压不同的穴位来进行穴位按摩。 请观看本视频，或按照以下步骤学习如何进行穴位按摩。

Please visit www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/acupressure-nausea to watch this video.

## P-6 穴位（内关）

P-6 穴位又称内关。 位于手臂内侧，靠近手腕处。 对该穴位进行穴位按摩有助于缓解恶心和预防呕吐。

如有以下情况，请勿对该穴位进行穴位按摩：

- 穴位处或附近的皮肤脱皮或起泡。
- 穴位处或附近有开放性伤口。
- 穴位处或附近出现皮疹。
- 穴位处或附近发红、肿胀、发热或流脓。

# 如何找到 P-6 穴位

1. 将手放好，手指朝上，手掌朝向自己。
2. 将另一只手的前 3 根手指横放在手腕上（见图 1）。 手指应放在腕褶痕下方（手腕弯曲处）。
3. 将拇指放在食指下方。 将 3 根手指从手腕上拿开，但拇指保持不动（见图 2）。 用拇指向下按压该处。 应该能感觉到拇指之间有两条大肌腱（连接肌肉和骨骼的组织）。 这两条肌腱之间的点位即为 P-6 穴位。
    - 找到该穴位后，即可放松手部，保持舒适的姿势。

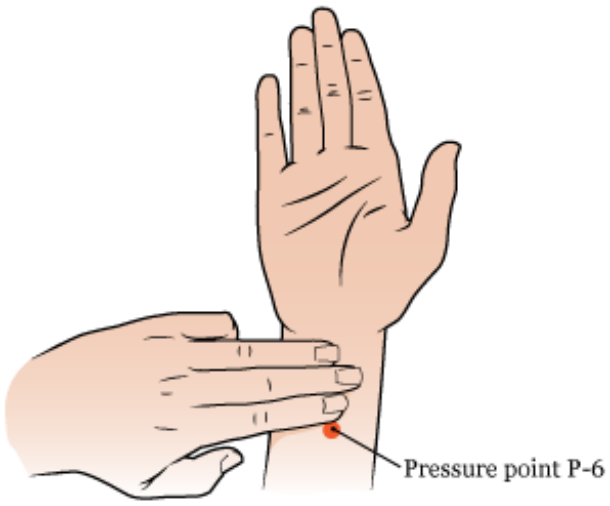


图 1. 将 3 根手指放置于手腕上，测量拇指的位置

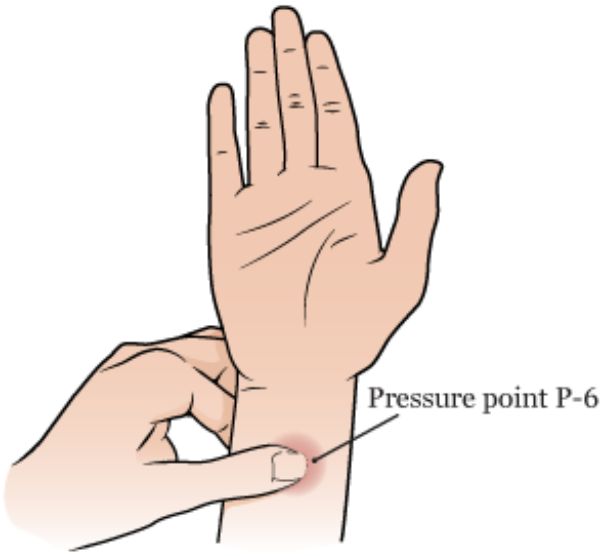


图 2. 将拇指放在食指下方的穴位

4. 用拇指按压该穴位。 在按压的同时，拇指绕圈移动。 顺时针（向右）或逆时针（向左）转圈皆可。 进行该操作 2 到 3 分钟。
    - 有些人可能会觉得很难使用拇指。 可以用食指来代替。
    - 按压时要用力，但请勿过度按压，以免造成疼痛。 您可能会感到一定的酸痛或压痛，但不应感觉到疼痛。 如果感觉到疼痛，说明您的按压力度过大。
5. 对另一只手重复进行步骤 1 至 4。

可以每天对该穴位进行几次穴位按摩，直到症状有所好转。

穴位按摩是一种补充疗法。 补充疗法是在接受癌症治疗的同时可以使用的治疗方法。 这类疗法有助于缓解症状。

请访问 www.msk.org/integrativemedicine 或致电 646-449-1010 联系 MSK 综合医学与健康服务，了解其他补充疗法。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Acupressure for Nausea and Vomiting - Last updated on September 2, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利