Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

青少年和年轻成人 (AYA) 指南：营养与锻炼资源

本信息介绍了 MSK 和其他机构提供的营养和锻炼资源。

营养资源

癌症治疗期间和治疗后的饮食对您的康复起着重要作用。 癌症和治疗会改变您的饮食习惯和饮食能力。 本信息有助于您找到适合自己的健康饮食。

MSK 医学营养治疗服务

www.mskcc.org/experience/patient-support/nutrition-cancer/medical-nutrition-therapy-services

我们的医学营养治疗服务提供基于研究的营养治疗。 我们可以帮助您解决营养问题，包括与癌症诊断相关的问题。 其中可能包括：

- 影响治疗期间和治疗后营养情况的副作用。
- 使用多种维生素、矿物质和其他天然或草药产品。
- 控制体重增加和减轻。
- 特殊和限制性饮食。

如需了解更多信息或进行预约，请致电 212-639-7312。

癌症患者饮食计划

www.mskcc.org/experience/patient-support/nutrition-cancer/diet-plans-cancer

MSK 为人们在癌症治疗期间需要遵循的一些最常见饮食计划制定了指南。 我们提供多种饮食信息，包括清淡饮食、心脏病饮食、低热量饮食和碳水化合物饮食。 每份指南都概述了什么是饮食、有用提示以及 MSK 营养专家提供的简单易学型食谱。

美国癌症协会

www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/coping/nutrition.html

该组织为癌症患者提供在线营养图书馆。 主题包括：

- 治疗期间良好营养的益处。
- 通过良好营养为治疗做好准备。
- 治疗期间的健康饮食。
- 癌症治疗期间的食品安全。
- 低纤维食物。
- 管理癌症治疗引起的饮食问题。
- 治疗后的健康饮食。

美国国家癌症研究所

www.cancer.gov/publications/patient-education/eatinghints.pdf

该小组提供在线指南，名为“饮食提示：癌症治疗前、治疗中和治

疗后”。 其中提供食谱、食品和饮料指南以及治疗期间饮食问题的相关信息。

锻炼资源

锻炼是癌症治疗计划的重要组成部分。 研究表明，治疗期间定期锻炼有助于身心健康。 即使您在确诊癌症前活动量不够，锻炼计划也能帮助您安全地运动起来。 **开始锻炼计划之前，请先咨询您的初级医疗保健提供者。**

MSK 综合医学与健康服务

www.mskcc.org/integrativemedicine
我们的综合医学与健康服务为患者提供许多服务来补充传统医疗，包括音乐疗法、心身疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。 如需预约这些服务，请致电 646-449-1010。

您还可以预约咨询综合医学与健康服务的医疗保健提供者。 他们将与您一起制定计划，以打造健康的生活方式并管理副作用。 如需进行预约，请致电 646-608-8550。

MSK 的锻炼资源

- *癌症治疗期间和癌症治疗后的锻炼：1 级* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/exercise-during-after-cancer-treatment-level-1)。 该资源介绍了如何在癌症治疗后获得足够的运动量。 适用于目前未进行锻炼的人群。
- *癌症治疗期间和癌症治疗后的锻炼：2 级* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/exercise-during-after-

cancer-treatment-level-2)。 该资源介绍了如果您已经进行了锻炼，如何在癌症治疗后获得足够的运动量。

- *一般练习计划：1 级* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-1)。 该资源介绍了如何开始一项有助于身体康复的一般锻炼计划。
- *一般练习计划：2 级* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2)。 该资源介绍了如果您已经开始锻炼，可以做哪些运动来帮助您进行身体恢复。

外部锻炼资源

美国癌症协会：体力活动与癌症患者
www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/be-healthy-after-treatment/physical-activity-and-the-cancer-patient.html

英国癌症研究中心：癌症患者锻炼指南
www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines

《临床肿瘤学杂志》：幸存者的体力活动技巧
www.cancer.net/survivorship/healthy-living/physical-activity-tips-survivors

美国临床肿瘤学会：饮食与锻炼视频系列
www.cancer.net/navigating-cancer-care/videos/young-adults-cancer/diet-and-exercise

有关我们其他计划及支持服务的更多信息，请阅读*青少年和年轻成人 (AYA) 支持资源* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/adolescent-and-young-adult-support-resources)。

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。

A Guide for Adolescents and Young Adults (AYAs): Nutrition and Exercise Resources - Last updated on October 6, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利