Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

综合医学疗法与癌症治疗

本信息介绍了综合医学疗法如何帮助减轻癌症与癌症治疗的症状和副作用。

关于 MSK 综合医学与健康服务

MSK 综合医学与健康服务部致力于为患者、患者家属和照护者、MSK 工作人员以及社区成员提供治疗。 综合医学疗法（也称为补充疗法）是与癌症医疗照护一起进行的一种治疗方式， 旨在帮助控制癌症与癌症治疗的症状和副作用， 也有助于患者在治疗和恢复期间恢复体力。

请参见下文了解 MSK 提供的综合医学疗法。 有关更多信息，请访问 www.mskcc.org/integrativemedicine 或拨打 646-449-1010 致电综合医学与健康服务部。

您也可以致电 646-608-8550，预约综合医学与健康服务部的医疗保健提供者进行看诊。 他们可帮助您制定计划，以打造健康的生活方式并管理癌症治疗的副作用。 他们也可以回答您关于草药和补充剂的任何问题。 该看诊涵盖在保险承保范围内。 请访问 www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/expertise，了解更多信息。

综合医学疗法的类型

综合医学与健康服务部提供下述综合医学疗法治疗。 您也可以学习如何独自完成其中的一些练习。 如果您想预约这些治疗，请致电 646-449-1010。

- 针灸
- 指压疗法
- 瑜伽
- 太极与气功

- 按摩疗法
- 舞蹈及运动疗法
- 冥想和其他心身放松疗法
- 音乐疗法
- 运动

针灸

针灸是东亚传统医学的一种治疗方式。 该治疗由执业针灸医生（接受过专业针灸培训者）进行。 治疗期间，您需要躺在带衬垫的针灸台上，针灸医生会将细针刺入您的皮肤。 针的刺入位置取决于所治疗的问题。 大多数人很少感到疼痛或根本没有任何疼痛。 针刺入后，您需要休息 30 分钟左右。 治疗结束时，针灸医生会将针取下，并将其丢弃。

研究表明，针灸可以减少癌症和癌症治疗的一些副作用，包括：

- 恶心（感觉想吐）。
- 疼痛。
- 热潮红。
- 口干。
- 消化问题（分解食物的问题）。
- 焦虑（强烈的担忧或恐惧感）。
- 失眠（入睡困难、睡不着或醒得太早）。

MSK 可提供针灸治疗。 门诊患者和社区成员可以接受单人或团体针灸治疗疗程。 有些保险计划可能会在特定条件下承保针灸治疗费用。 如需了解更多信息，请致电您的保险公司。 如需预约针灸治疗，请致电 646-449-1010。

指压疗法

指压疗法以针灸为基础。 指压疗法时，您的医疗保健提供者会对您身体的特定部位施加压力。 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。

您可以学习如何自行进行指压疗法，以管理恶心、焦虑和头痛等问题。 更多信息请咨询您的医疗保健提供者，或阅读以下资源：

- *针对恶心和呕吐的穴位按摩*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting)
- *治疗疼痛和头痛的穴位按摩*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupressure-pain-and-headaches)
- *针对压力和焦虑的穴位按摩*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety)

瑜伽、太极（太极拳）和气功

瑜伽、太极和气功是将轻柔的身体动作与冥想相结合的练习。 它们有助于增强身心健康。

定期练习这些运动有助于：

- 降低跌倒风险。
- 提高平衡力。
- 树立自信。
- 减少焦虑。
- 减少疲乏（感觉比平时更疲倦或更虚弱）。
- 改善睡眠。
- 增强力量和灵活性。

综合医学服务部为患者、照护者、家属及社区居民提供个人和团体瑜伽、太极和气功课程。 如需了解有关这些课程的更多信息，请致电 646-449-1010。

如欲在家打太极，请访问 www.mskcc.org/taichi。

按摩疗法

进行按摩可以帮助您保持冷静和放松。 缓解紧张和肌肉酸痛，同时放松紧绷的组织，可以减轻焦虑和压力。 按摩还有助于缓解淋巴水肿，或因手术或放疗导致的活动困难。 您可以通过观看“了解按摩疗法的作用原理”视频，了解按摩如何使您受益的相关信息。 如欲观看视频，请访问 www.mskcc.org/videos/learn-how-massage-therapy-works。

您可以请朋友或家人帮您轻轻按摩颈、肩、手、足部位。 请他们从轻轻触摸开始。 应避

免接触下述任何部位/物件：

- 破损皮肤。
- 肿瘤部位上方区域。
- 皮下的导管、输液港或泵。
- 身体的造口/瘘。

综合医学与健康服务部的视频*照护者触摸治疗*可以帮助教会您的照护者如何进行温和的按摩。 如欲观看视频，请访问 www.mskcc.org/videos/touch-therapy-caregivers。

您可以致电 646-449-1010 预约我们按摩师的按摩治疗。

冥想

冥想是一种放松身心的方法。 冥想有助于减少：

- 压力。
- 焦虑。
- 恐惧。
- 抑郁（强烈的悲伤和无助感）。
- 睡眠问题。
- 疲劳。
- 疼痛。
- 认知变化（思考和专注方式发生变化）。 认知变化包括难以集中注意力和快速思考。这些变化有时被称为“化疗脑”，因为医疗保健提供者过去认为它们只与化疗有关。现在我们知道，其他疗法也可能导致这些变化。

冥想有许多不同的类型。 进行正念冥想时，您会静坐，注意力集中在您的想法和感觉上，且不对其进行评判。

冥想练习

您可以学习进行冥想练习。 这项练习将帮助您保持当下心境并放松身心。

1. 首先，请闭上眼睛，想象自己身处一个安静的环境中。 深呼吸，缓慢呼吸。

2. 将注意力集中在您的呼吸上。 感觉空气从鼻子和肺中进出。
3. 请注意您身体的感觉。 从头顶部开始，缓慢向下移动至脚趾尖。
4. 放松身体的每一个部位，一次一个部位。

如需收听免费的冥想指导课程，请访问 www.mskcc.org/meditation。

您还可以通过综合医学与健康服务部的研讨会和课程来学习如何进行正念冥想练习。 如需了解更多信息，请访问 www.mskcc.org/IntegrativeMedicine 或致电 646-449-1010。

舞蹈及运动疗法

舞蹈和运动疗法是一种通过舞蹈、运动、音乐、游戏、放松、冥想和意念想象来了解您的感受的方式。 它可以帮助您：

- 管理疼痛和其他症状。
- 释放压力。
- 加快恢复。
- 提高自尊和身体形象。
- 获得能量。

舞蹈和运动疗法面向所有患者，包括成人、年轻人、儿童和家庭。 您可以向您的医疗保健提供者咨询服务转介事宜。 如需了解更多信息，请致电 646-449-1010。

音乐疗法

在音乐疗法中，会采用个性化的音乐干预措施，以满足您的身体、情感、认知（思维）和社交需求。 有助于缓解术后压力、焦虑和疼痛等症状。

在综合医学与健康服务部，您可以在受过专业培训的治疗师指导下，了解并探索各种音乐疗法技术。 您也可以在安静的地方听一些可以给您带来宁静和喜悦的音乐。 您可访问 https://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/mind-body/music-therapy 了解更多信息

可以访问 www.mskcc.org/meditation，在线聆听我们音乐治疗师制作的录音。 您可以预约就诊，与我们的音乐治疗师进行线上或线下的音乐治疗课程。 请致电 646-449-1010 或发送电子邮件至 musictherapy@mskcc.org。

运动

定期进行有氧运动，如散步、骑自行车、游泳或跳舞，有助于保持心肺健康。 力量训练，如使用阻力带、举重或进行自重训练，有助于保持肌肉强健。

研究表明，运动可能有助于：

- 减轻与癌症相关的疲劳，让您更有活力。
- 保持或恢复治疗期间可能流失的肌肉力量。
- 使日常活动更轻松。
- 保持心肺健康。
- 减轻压力和焦虑，改善情绪。
- 帮助您睡得更好。
- 减轻治疗带来的疼痛和不适。
- 改善平衡能力，降低跌倒风险。
- 帮助保持骨骼强健并维持健康体重。
- 帮助您更快恢复并重返日常活动。

即使是少量体育活动也会有所帮助。 医疗团队可根据您的体能水平、症状和治疗情况，帮助您制定安全的锻炼计划。

如果您需要更多支持，可以咨询运动肿瘤学专家。 他们可根据您的诊断结果、治疗方案、副作用、体能水平及目标，帮助您制定安全的锻炼计划。 您也可以拨打 646-449-1010 了解更多信息。

家庭综合医学项目身心与健身课程视频库

探索专为不同体能水平和能力设计的在线身心与健身课程。 您可在此观看：https://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/resources/integrative-medicine-video-library-mind-body-fitness-classes

课程按体能水平分类，方便您选择适合自己的活动。

草药和膳食补充剂

有些人除了服用药物外，还会服用草药和膳食补充剂。 以下是一些您在服用补充剂时必须遵守的重要指导。

- **手术前 1 周请停用所有草药或补充剂，或遵医嘱执行。** 某些草药可能会干扰麻醉（手术期间让您入睡的药物）或凝血。
  - 如需了解更多信息，请阅读*如何确定药物或补充剂中是否含有阿司匹林、其他 NSAID、维生素 E 或鱼油*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)。
- **入院或前往 MSK 紧急护理中心(UCC) 时，请停止服用所有草药和膳食补充剂。**
  - 如需了解更多信息，请访问 https://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-managemen⋯
- 请咨询您的医疗保健提供者或综合医学与健康服务部的医生，了解您是否可以在治疗期间继续服用草药或补充剂。 一些草药或补充剂可能会影响您的治疗。
  - 如需了解更多信息，请阅读*草药疗法和癌症治疗*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)。
- 在没有事先征求医生意见的情况下，请勿给儿童服用草药或补充剂。
- 如果您处于妊娠期或哺乳期，请勿服用草药或补充剂，除非您的医生告知您可以服用。
- 草药和膳食补充剂会有不同的副作用。

虽然您可能会从您的朋友、家人和互联网上获得一些关于服用草药和补充剂的小贴士，但这些信息可能是错误的，或并不适合您的情况。 服用任何草药或补充剂前，请咨询您的医疗保健提供者。

请访问 www.aboutherbs.com，了解有关草药和膳食补充剂的更多信息。 您可以从 App Store 或 Google Play 商店下载“About Herbs”应用程序。

联系方式

- 如需预约综合医学与健康服务部医生或高级实践提供者进行咨询，请致电 646-608-8550。
- 如需预约综合医学服务部的相关治疗服务，请致电 646-449-1010。

- 如需报名参加即将举办的工作坊或系列活动，请访问 https://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/therapies/workshops 或致电 646-449-1010。

您也可以访问我们的网站 www.mskcc.org/IntegrativeMedicine

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。

Integrative Medicine Therapies and Your Cancer Treatment - Last updated on July 16, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利