



# 辅助治疗

## 辅助治疗概览

辅助治疗是指一些以自然和精神为主的复原方法，这些治疗方法有别于传统的西方医疗方法（或药物治疗）。在过去的数个世纪，众多文化不同的地区都曾经使用过不少这类的疗法。

自从艾滋病成为流行的传染病之后，艾滋病患者曾使用了很多不同的治疗方法去达到不同的目的，包括强身健体、减轻病情和治疗一些小病。以下列举了最普遍的辅助治疗方法。

### 针灸 (Acupuncture)

- 针灸是指在身体的某些部位插入一些非常幼小的针以帮助刺激和平衡「气」的运行。它亦经常被使用于减轻痛楚、头痛、神经痛 (neuropathy) 及其他与艾滋病有关的症状或因服用抗艾滋病药物所带来的副作用。

### 香薰治疗

- 香薰治疗是指用植物提炼的精华油去治疗及促使身心康健。使用时，精华油多数会放在热水中稀释或加入按摩油及护肤液来使用。这种治疗方法很多时应用于减低压力、疲劳、鹅口疮和药物的副作用。

### Ayurveda

- Ayurveda Medicine 源于印度，是最古老的药物系统之一。它的原理是藉由恢复身、心和精神之间的平衡来医治疾病及达致良好的健康。治疗方法包括结合中草药、饮食改变、冥想、体内洁净（运用适当的饮食或药物去清体内的「毒素」），瑜伽及祈祷。

### 整脊治疗 (Chiropractic Therapy)

- 通过整治脊椎及肌肉，整脊治疗能够医治疾病及减轻征状。通常用以减轻头痛、背部及肌肉痛楚和减压。



## 中草药治疗

- 中草药治疗是所有医疗系统的一部份，包括Ayurveda及传统中国药物。它使用来自不同植物的物质作为药物去治疗不同种类的疾病。中草药的制成品有些可以进食、当茶饮用、熏制、吸入或敷在皮肤上。这些制成品可能只含有一种中草药或是以数种中草药混合而制成的。

## 顺势医疗法 (Homeopathy)

- 顺势医疗法的原则就是类同医治类同 (like cures like)：如果健康的人大量服用一种物质会引致疾病和症状，那么让病者少量服用这种物质就可以医治这些疾病和症状。顺势医疗法的药物都是份量十分稀少的天然物质，用以医治不同种类的症状。

## 按摩 (Massage)

- 按摩是指运用擦拭、抚摸、揉捏或轻拍等不同的技巧去推拿身体的肌肉和组织。这是一种非常有效的减压方法，并能减低肌肉痛楚及促进血液循环。

## 冥想 (Meditation)

- 冥想是运用深呼吸及其他技巧去帮助个人来集中思想。它常与精神上所谓信仰一起共同练习使用，亦是多种治疗系统的一部份，例如：Ayurveda。冥想常被用以减轻压力、焦虑及头痛。

## 理疗 (Naturopathy)

- 理疗的基本信念就是人体是有能力去自我医治的。它使用多样的方法，包括中草药、饮食、顺势疗法、按摩及水疗法等去刺激人体自然医治的能力。在治疗艾滋病的过程中经常以这种疗法来增强患者的免疫系统功能。

## 手掌及脚掌反射区治疗法 (Reflexology)

- 这种疗法是基于手及脚的某些部位是与身体各部位相连的原则，在手掌及脚掌的这些部位施予压力，就能够医治症状，帮助刺激身体某些部位的康复。

## 传统中国医学 (TCM)

- 中医源于中国，并被使用了数千年。它相信良好的健康是来自身体、思想及环境的平衡及和谐。它运用不同种类的方法，包括针灸、中草药、饮食及运动等去调节个人的「气」，以便医治疾病及增强健康。



辅助治疗与西方医学并非互相排斥的。事实上，它们经常互相支持或「补充」对方。让为你提供西方医学治疗和其他辅助治疗的专业人士知道你正在接受的所有治疗方法是十分重要的，这样做可以帮助他们全面了解你的治疗计划，以加强治疗的益处和避免引致治疗方法中有害的副作用或相互作用的出现。

**Copyright @ACAS 2001.** This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese, Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN). Copies can be downloaded at : [www.acas.org/treatment](http://www.acas.org/treatment). ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: [info@acas.org](mailto:info@acas.org)

**Legal Disclaimer:** While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.