



善德中医
新加坡健康书馆

睡眠、压力与精力

帮助改善睡眠、日常节律与压力管理的实用指南

目录

帮助改善睡眠、日常节律与压力管理的实用指南

开始阅读之前	3
给忙碌新加坡成人的实用睡眠习惯	4
为什么总在凌晨3点醒来？从实际生活与中医角度理解	5
压力与睡眠：不神秘化的中医视角	6
咖啡因与睡眠：在新加坡生活中，时间往往比你想象的更重要	7
男性疲劳：不要只用“气不足”解释一切	8
更年期、睡眠与日常状态：平衡而实际的中医健康视角	9
新加坡炎热潮湿环境下的日常养生：更本地化的中医思路	10
第一次看中医：到诊前可以准备什么？	11
看诊前实用清单	13
参考资料与进一步阅读	13

本指南适合阅读、保存与分享。内容尽量使用清楚实用的语言，把中医术语放在适当背景中理解，并清楚区分一般健康教育与需要医学评估的症状。

开始阅读之前

睡眠会受到作息、压力、健康状况、环境与人生阶段共同影响。本指南把这些因素放在一起讨论，不把所有问题归因于某一个时间、某一种食物或某一种中医概念。读者可以用它来观察规律、调整日常习惯，并了解什么时候应该接受医学评估。

这本书希望做到什么

实用阅读方式

- ▢ 用容易理解的语言说明主题，而不是把中医术语当成现代医学诊断。
- ▢ 帮助你记录真正有用的规律：时间、诱因、用药、生活习惯、伴随症状与变化。
- ▢ 说明哪些日常自我照护可以尝试，以及哪些情况应该先接受医学评估。
- ▢ 帮助你带着更清楚的信息和问题去看诊，让咨询更有效。

安全提醒

紧急或危险症状应优先处理，不应因为正在尝试中医而延误。处方药、非处方药、草本、补充剂、怀孕、过敏与重要慢性病都应主动告知相关医护人员。

第1章

给忙碌新加坡成人的实用睡眠习惯



从长工时、晚餐、屏幕、咖啡因与空调环境出发，建立更现实的睡眠清单。

重点

- 规律比“完美”更重要。
- 太晚摄取咖啡因、酒精、大餐与长时间看屏幕都可能影响睡眠。
- 如果睡够时间仍长期疲倦，应考虑接受医疗评估。

从真实生活时间表开始

很多睡眠计划失败，是因为它们假设每个人都有理想作息。先确定你每天实际必须起床的时间，再倒推可行的睡眠时段，并尽量保持起床时间稳定。

留意“新加坡式晚睡”

晚餐、宵夜、工作讯息和手机都容易把睡觉时间越推越晚。咖啡因也不只存在于咖啡，茶、能量饮料和巧克力也可能含有。无需一次改变全部，先找出最影响你的一个或两个习惯。

让空调帮助睡眠，而不是打断睡眠

适度凉爽的房间有助于睡眠，但过冷或太干也可能让一些人不舒服。调整温度、风向和被褥，避免因为太冷、口鼻干燥或鼻塞而醒来。

中医是辅助，不是忽略生活习惯的理由

如果你考虑针灸、推拿或中医诊疗来处理压力和睡眠问题，基本睡眠习惯仍应继续。中医更适合作为整体计划的一部分，而不是用来抵消明显不利于睡眠的日常习惯。

持续疲劳值得进一步了解

如果你明明有足够睡眠时间却长期非常疲倦，或有大声打鼾、睡中喘醒、晨起头痛、白天难以保持清醒等情况，应咨询医生，了解是否存在睡眠疾病或其他医学原因。

让下一次问诊更有资料

预约前可记录问题发生的时间与频率、睡觉与起床时间、咖啡因和酒精、药物、压力，以及打鼾、呼吸不顺、疼痛或胃酸等症状。可以问：有哪些常见原因应该先排除？最值得先试哪两三项改变？怎样判断计划有帮助？什么时候应该改为接受现代医学评估？

做一个短期观察

用七到十四天简单记录睡觉时间、起床时间、夜醒、午睡、咖啡因、酒精、宵夜、运动和明显压力。如果要调整，一次只改一两项。小日记不能诊断睡眠障碍，但可以看出问题是否与作息、环境或某些习惯有关，也让医生或中医师有更具体资料可以讨论。

第2章

为什么总在凌晨3点醒来？从实际生活与中医角度理解

每晚在相似时间醒来可能有很多原因。先从作息、压力与症状入手，再理解中医辨证，而不是把时钟当成诊断。

重点

- 固定时间醒来本身并不是诊断。
- 先留意作息、压力、疼痛、呼吸、药物、酒精与咖啡因。
- 长期或明显影响白天生活的睡眠问题应接受正规医疗评估。

先从最常见的原因想起

很多人会因为“总是在同一个时间醒来”而寻找特殊解释。实际上，睡眠可能受到入睡时间、室温、噪音、压力、疼痛、胃食管反流、酒精、咖啡因、药物、夜尿或睡眠呼吸暂停等因素影响。好的评估应先了解这些现实因素，而不是看到“凌晨3点”就直接归因于某个脏腑。

中医可能如何看待

中医师通常不会只问醒来的时间，也会了解整体睡眠、食欲、消化、精神、冷热偏好、情绪及其他症状。中医的“证型”是传统医学内部整理症状的方法。它不能因为名称相同，就被直接理解为现代医学中的肝脏、心脏等器官疾病。

可以记录一至两周

记录上床时间、醒来时间、清醒多久、咖啡与酒精时间、晚餐、午睡、运动、压力较大的日子，以及是否有打鼾、呼吸不顺、疼痛或胃灼热。简单的睡眠记录往往比单凭记忆更能帮助医师看清规律。

值得先尝试的小改变

尽量维持规律的睡觉与起床时间，睡前减少刺激性屏幕使用，避免太晚吃大量食物，并让卧室保持安静、昏暗和舒适。半夜醒来时也不必不断看时间，重点是减少焦虑并帮助身体重新进入休息状态。

什么时候应看医生

如果睡眠问题持续存在、白天非常嗜睡、伴随明显打鼾或呼吸暂停，或情绪受到显著影响，应咨询医生。若出现突发胸痛、严重呼吸困难、失去意识或疑似中风症状，在新加坡应拨打995。

让下一次问诊更有资料

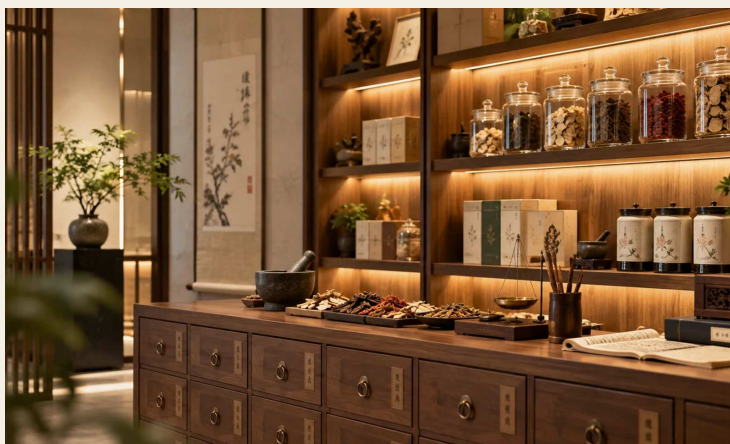
预约前可记录问题发生的时间与频率、睡觉与起床时间、咖啡因和酒精、药物、压力，以及打鼾、呼吸不顺、疼痛或胃酸等症状。可以问：有哪些常见原因应该先排除？最值得先试哪两三项改变？怎样判断计划有帮助？什么时候应该改为接受现代医学评估？

做一个短期观察

用七到十四天简单记录睡觉时间、起床时间、夜醒、午睡、咖啡因、酒精、宵夜、运动和明显压力。如果要调整，一次只改一两项。小日记不能诊断睡眠障碍，但可以看出问题是否与作息、环境或某些习惯有关，也让医生或中医师有更具体资料可以讨论。

第3章

压力与睡眠：不神秘化的中医视角



压力和睡不好常常互相影响。了解中医辨证如何与实际睡眠习惯及现代医疗并行。

重点

- 压力会影响睡眠，睡不好也会让压力更难处理。
- 中医证型是描述工具，不能取代心理健康或睡眠疾病诊断。
- 先从作息、工作量、咖啡因、运动与睡眠环境做起。

压力与睡眠为什么容易互相影响

忙碌一天后，大脑如果仍处于高度警觉状态，入睡可能更慢，睡眠也更浅或更容易中断。第二天睡眠不足又会影响专注力、耐性和应对压力的能力，久而久之形成循环。

中医在这里扮演什么角色

中医师可能把烦躁、消化改变、头痛、心悸、冷热感或疲劳等组合成传统证型，用来选择中医治疗方式。但这些传统术语不能取代对焦虑、抑郁、失眠、甲状腺问题或睡眠呼吸暂停等情况的正规评估。

让晚上的最后一小时安静一点

不需要建立复杂的“完美养生仪式”。更实际的是减少工作讯息、强光屏幕与过晚的大餐。短时间散步、温水淋浴、轻柔伸展、呼吸练习或阅读，都可以成为简单而持续的睡前提示。

应告诉中医师什么

说明问题持续多久、是否与某个生活事件有关、咖啡与酒精摄取、工作时间，以及正在使用的药物和补充品。如果正在接受医生或心理专业人员的治疗，也应告知中医师，让不同照护彼此配合。

何时需要更多帮助

当睡眠问题持续、焦虑或情绪低落难以处理，或白天功能明显受影响，应寻求正规医疗帮助。若出现自伤念头或无法确保自身安全，应立即寻求紧急专业帮助，而不是只依靠养生文章或一般中医预约。

让下一次问诊更有资料

预约前可记录问题发生的时间与频率、睡觉与起床时间、咖啡因和酒精、药物、压力，以及打鼾、呼吸不顺、疼痛或胃酸等症状。可以问：有哪些常见原因应该先排除？最值得先试哪两三项改变？怎样判断计划有帮助？什么时候应该改为接受现代医学评估？

做一个短期观察

用七到十四天简单记录睡觉时间、起床时间、夜醒、午睡、咖啡因、酒精、宵夜、运动和明显压力。如果要调整，一次只改一两项。小日记不能诊断睡眠障碍，但可以看出问题是否与作息、环境或某些习惯有关，也让医生或中医师有更具体资料可以讨论。

第4章

咖啡因与睡眠：在新加坡生活中，时间往往比你想象的更重要

简明了解针灸准备、常见感觉、卫生要求，以及哪些健康情况应提前告诉医师。

重点

- 咖啡因的作用可持续数小时，下午或晚间饮用也可能影响入睡。
- 先记录时间和份量，不要因为一次睡不好就把原因归结为单一食物或中医脏腑。
- 持续失眠、严重白天嗜睡或睡眠时呼吸暂停，应接受医疗评估。

先看时间，而不是先责怪自己

咖啡和茶是新加坡日常生活的一部分。更实际的问题不是咖啡因“好不好”，而是喝多少、几点喝，以及自己对咖啡因有多敏感。对部分人来说，下午四点的一杯饮料也可能影响晚上入睡。

忙碌生活让规律更难看清

加班、学习、驾驶、运动和聚餐都可能让咖啡因越喝越晚。睡不好后，第二天又靠更多咖啡因提神，就容易形成疲倦与刺激的循环。连续一周记录咖啡、茶、可乐、能量饮料和睡眠时间，通常比猜测更有帮助。

中医如何参与讨论

中医问诊可能把睡眠与消化、压力、精神、冷热感和其他症状一起考虑。传统辨证可以帮助整理中医观察，但不应因为喝了一杯咖啡就把问题解释成某个脏腑的“诊断”。实际的睡眠习惯仍然重要。

做一个现实的小实验

用一到两周，把咖啡因尽量提前，减少傍晚和晚间的大份量饮品，也不要咖啡因长期代替睡眠。每次只调整一两项，才看得出什么真正有帮助。孕期、服药或有慢性病者，应向合适的医护人员了解适合自己的摄取量。

什么时候应求医

如果睡眠问题持续、明显影响白天功能，或伴随大声打鼾、呼吸暂停、异常动作、严重焦虑或抑郁，应看医生。若出现突发胸痛、严重呼吸困难、昏厥或中风样症状，在新加坡应拨打 995。

让下一次问诊更有资料

预约前可记录问题发生的时间与频率、睡觉与起床时间、咖啡因和酒精、药物、压力，以及打鼾、呼吸不顺、疼痛或胃酸等症状。可以问：有哪些常见原因应该先排除？最值得先试哪两三项改变？怎样判断计划有帮助？什么时候应该改为接受现代医学评估？

做一个短期观察

用七到十四天简单记录睡觉时间、起床时间、夜醒、午睡、咖啡因、酒精、宵夜、运动和明显压力。如果要调整，一次只改一两项。小日记不能诊断睡眠障碍，但可以看出问题是否与作息、环境或某些习惯有关，也让医生或中医师有更具体资料可以讨论。

第5章

男性疲劳：不要只用“气不足”解释一切



长期疲倦可能与睡眠、工作压力、情绪、贫血、甲状腺等有关。中医可以参与整体评估，但不应成为快捷解释。

重点

- “没精神”是一种症状，不是诊断。
- 睡眠质量、打鼾、药物、酒精、情绪与工作量都重要。
- 持续不明原因疲劳应接受医疗评估。

疲劳不只是“虚”

疲倦可能来自睡眠不足、长工时、疾病、疼痛、压力、情绪低落、贫血、甲状腺问题、药物影响等许多原因。不能看到男性长期疲劳，就简单认为只需要“补一补”。

中医师可能会了解什么

中医辨证会关注睡眠、食欲、消化、冷热偏好、体力和其他症状。“气虚”等属于中医内部的传统语言，并不等于实验室检查结果，也不能证明某个器官“虚弱”。

检视生活方式，但不要把自己全推给自己

长工时、熬夜看屏幕、饮酒、缺乏运动和睡眠时间不足都可能慢慢累积。重点不是责备自己，而是分清哪些可以调整，哪些症状仍需要医学检查。

对“男性活力”产品保持谨慎

一些宣称提升精力或男性功能的产品，可能含有未申报或不适合的成分。应选择可靠来源，并在服药或有心脏、血压、肝肾问题时先咨询医疗专业人员。

什么时候应看医生

如果已经有足够休息仍长期疲倦，或伴随不明原因体重下降、发烧、呼吸困难、胸部不适、黑便或便血、明显情绪改变或新的神经症状，应咨询医生。

不要把所有问题都归结成“能量不足”

疲劳、睡眠改变和整体状态下降可能有很多原因。带上睡眠、工时、运动、酒精、药物和任何新症状资料。可以问哪些可能性应该先做医疗检查、哪些生活调整最现实，以及什么结果才能证明中医计划真的有帮助，而不是无限继续。

除了努力，也记录恢复

如果主要问题是疲劳或整体状态下降，可记录睡眠、运动、工时、酒精、休息日，以及醒来是否恢复精神。很多人会选择更拼命或买更多补充品。短期记录有助分辨只是暂时忙碌，还是已经持续到值得做医疗评估和更有结构的计划。

第6章

更年期、睡眠与日常状态：平衡而实际的中医健康视角

简明了解针灸准备、常见感觉、卫生要求，以及哪些健康情况应提前告诉医师。

重点

- 每个人的更年期经历不同，不应把所有症状都归结为同一个原因。
- 睡眠、情绪、出血变化和正在服用的药物，都是完整病史的重要部分。
- 新发大量出血、胸痛或明显心理健康症状，应接受合适的医疗评估。

这是一个过渡期，但每个人并不一样

有些人在更年期前后症状很少，也有人会经历潮热、睡眠中断、情绪变化、关节不适或注意力改变，而且情况会随时间变化。更有帮助的做法，是先说明什么真正影响生活，而不是把所有问题都简单归为“荷尔蒙”。

为什么睡眠常常最先受到关注

夜间出汗、压力、照顾家人、工作和睡眠节律变化都可能参与其中。可记录入睡时间、夜醒、潮热、酒精和咖啡因、药物及白天精神，这些资料有助医生或中医师更清楚地了解规律。

中医问诊可能会了解什么

中医评估可能会询问睡眠、消化、冷热感、精神和情绪等。传统辨证属于中医体系，不能取代对异常出血、甲状腺问题、贫血或其他可能出现相似症状的现代医学评估。

辅助应该个体化，不应被包装成“治愈”

视适合度而定，中医师照护可能包括针灸或其他以症状支持为目标的方式。期望应保持现实。如果正在使用处方药、荷尔蒙治疗或保健品，应主动告诉中医师。

什么时候需要医疗评估

停经后出现新的出血或大量出血、持续骨盆疼痛、不明原因体重下降、明显抑郁或焦虑，或症状快速恶化，都应看医生。胸痛、严重呼吸困难或中风样症状属于紧急情况。

记录变化，不要把所有不适都当作“正常”

按需要记录周期、疼痛、出血变化、睡眠、情绪、药物和新出现或加重的症状。可以问中医能够现实地辅助什么、哪些情况应该先检查、多久检讨一次进展，以及中药或保健品会不会与现有治疗相互影响。

用简单症状日历

可记录疼痛、出血、睡眠、潮热、情绪、头痛、消化症状和药物。适用时，连续两三个周期的规律通常比回忆某一天更有价值。记录也更容易发现某个症状是否真的改变，避免把应该评估的问题习惯性地当成“女性本来就这样”。

第7章

新加坡炎热潮湿环境下的日常养生：更本地化的中医思路



把传统季节养生放进新加坡全年炎热、潮湿、多雨与空调环境，而不是照搬四季分明地区的建议。

重点

- 新加坡气候需要本地化理解，不宜直接照搬冬夏养生。
- 补水、衣着、睡眠与空调管理往往比特殊偏方更重要。
- 中暑属于医学问题，不应“忍过去”。

新加坡并不是四季分明的气候

很多传统季节养生来自冬冷秋燥的地区。在新加坡，更实际的问题是全年炎热、潮湿、暴雨、室内空调以及冷热快速转换，如何影响身体舒适度和日常习惯。

先做好补水与节奏调整

根据口渴和活动量补充水分，在非常炎热的环境中安排休息，身体不适或过热时不要勉强高强度运动。有医生要求限制饮水的人，应遵从自己的医疗计划。

空调制造了“第二种气候”

从室外高温进入冷而较干的空调环境，有些人会觉得不舒服。轻薄外套、避免冷风直吹、调到适合睡眠的温度，往往比把所有喉咙干或肩颈紧都归为“风寒”更实际。

食疗保持灵活即可

中医的温凉食物概念可以作为安排饮食多样性的传统参考，但无需害怕普通食物。重点仍是选择适合自己消化、活动量和医学需要的均衡饮食。

认识中暑警讯

高温暴露后若出现意识混乱、昏倒、严重虚弱、体温很高或症状持续恶化，可能是医疗紧急情况。应尽快移到凉爽处并寻求紧急医疗，而不是只依赖凉茶或家庭偏方。

把传统建议适应到新加坡，而不是硬套四季

观察炎热、湿度、雨季、烟霾、空调、旅行和室内环境是否会改变症状。可以问哪些只是一般生活建议、哪些来自中医传统，以及哪些症状需要现代医学诊断。目标是适应现实环境，而不是把新加坡强行套进不合适的四季模式。

建立自己的“新加坡诱因地图”

不要一开始就把所有症状都归结为“热”或“湿”。可以记录烟霾、下雨、户外炎热、冷办公室、旅行、睡眠不足或特定室内环境后是否更明显。这样能把传统生活理念与真实环境联系起来，也避免使用一个什么都能解释的模糊标签。

第8章

第一次看中医：到诊前可以准备什么？

实用说明：初诊时可携带哪些资料、如何说明健康状况，以及中医评估通常会关注哪些方面。

到诊前

写下最主要的不适、持续多久、什么情况下会变好或变差。携带处方药、非处方药与保健品清单；如有相关检查报告，也可一并带上。

医师可能会问什么

除了主要不适，中医诊疗也可能会询问睡眠、食欲、消化、精神、冷热感受等，目的是了解整体状况，而不是只看单一症状。

您可以主动问什么

可询问医师正在考虑什么方向、建议方式包含什么、一次需要多久、费用如何，以及有哪些情况可能不适合。

什么时候应先看西医

如出现突发严重症状、胸痛、呼吸困难、昏厥、大量出血、疑似中风或病情快速恶化，应立即寻求急诊或西医帮助；紧急情况请拨995。

第一次问诊怎样才真正有用

第一次看诊不需要在几分钟内得到一个“戏剧性的答案”。更有价值的是把问题整理清楚：现在有什么不适、持续多久、过去做过什么检查、正在使用什么药物或保健品，以及你最希望改善什么。如果提出建议，你应该知道建议的目的、实际边界，以及什么时候需要重新评估。

带上能减少猜测的资料

药物清单、过敏资料、近期检查报告和简单症状时间线都很有帮助。若问题反复，可记录什么会加重或缓解，以及睡眠、饮食、压力、活动或月经周期是否相关。看中医前并不需要先停止现代医疗；相反，准确说明现有治疗会让问诊更安全。

你完全可以主动提问

可以问为什么建议这个方法、有没有其他选择、可能出现什么感觉或副作用、多久应该检讨一次进展，以及是否有什么需要再与医生或药剂师讨论。负责任的问诊应该留出提问空间，而不是只靠“医生说了算”。

到诊所前，先准备一分钟重点

先用最简单的话说明：最主要的问题是什么、什么时候开始、多久发生一次，以及你最希望改善什么。然后补充真正会影响判断的资料，例如重要诊断、正在使用的药物、过敏、适用时的怀孕情况、近期手术或检查结果。这样可以使问诊更快进入重点，而不需要你每个细节都背得很完整。

舌诊与脉诊属于中医框架

有些中医问诊会观察舌象并在手腕处切脉。这些观察是在传统中医诊断框架内解释，并不能在需要验血、影像、身体检查或现代医学诊断时取代这些检查。如果中医术语听起来像现代医学器官疾病的名称，可以请中医师说明到底是传统辨证用语，还是已知的医学诊断。

治疗计划应该有检讨时间

无论建议是针灸、推拿、中药、生活调整或几种方法结合，都可以问什么时候应检讨效果。好的计划不应无限继续而没有评估。所谓改善可以很具体，例如睡得更多、走得更远、头痛天数减少，或日常活动更容易。目标越明确，越容易判断方法是否值得继续。

身体情况改变时要主动更新

新加药物、新诊断、怀孕、手术、跌倒、症状明显恶化或出现异常反应，都可能改变什么方式适合。不要以为几个月前告诉过一次就足够。涉及中药、保健品或手法治疗时，安全判断尤其依赖你现在的实际状况。

离开前，你应该能用自己的话说明计划

看完后最好能清楚说出：建议做什么、主要想支持什么、多久一次、可能出现什么常见反应、哪些警讯需要注意，以及什么时候复诊评估。如果自己都无法复述计划，可以再问一次。清楚说明本身就是负责任照护的一部分。

复诊应该比第一次更清楚

复诊不应该只是重复第一次问诊，而是要比较什么改变了、什么没有改变、有没有新症状，以及原本目标是否仍然合理。如果已经接受治疗，可以说明两次就诊之间发生了什么，而不是只说当天感觉如何。这样更容易分辨只是某一天状态较好，还是已经出现稳定趋势，也让双方有理由决定继续、调整或停止。

什么时候可以暂停或考虑第二意见

如果你一直听不懂解释、被强迫购买很长疗程、每次症状变差都被说成“一定是好转反应”，或被劝阻接受必要的现代医疗评估，暂停并不合理。诊断不清、疗程异常漫长或昂贵，或身体状况正在变化却没有得到充分说明时，也可以考虑第二意见。

看诊前实用清单

- 主要问题是什么？什么时候开始？
- 哪些情况会明显加重或减轻？
- 目前使用哪些药物、补充剂或草本？
- 是否有过敏、怀孕相关情况或重要慢性病？
- 哪些症状是新出现、严重、持续或变化很快？
- 这次咨询最希望解决的一个实际问题是什么？
- 出现哪些情况时应该优先看医生或使用急救服务？

联系善德

预约与一般查询请使用 W h a t s A p p 或 W e C h a t。电子邮件不作为日常客户服务渠道。

W h a t s A p p : + 6 5 8 1 7 1 6 0 0 2 | Fortune Centre, 190 M i d d l e Road, Singapore 188979

参考资料与进一步阅读

本指南各章节来自善德健康书馆。重要安全信息按照原文章所列的公共卫生或专业资料来源进行对应。

一般健康教育 | 非诊断 | 新加坡紧急情况：995