



善德中医
新加坡健康书馆

儿童与家庭健康实用指南

睡眠、食欲、常见儿童问题与安全中医沟通

目录

睡眠、食欲、常见儿童问题与安全中医沟通

开始阅读之前	3
儿童第一次看中医：家长应先知道什么	4
儿童食欲与消化：家长可以观察什么	5
孩子反复咳嗽：该记录什么，什么时候应看医生	6
在新加坡鼻塞、流鼻水怎么办？从环境、鼻炎与中医辅助理解	7
给忙碌新加坡成人的实用睡眠习惯	8
日常中医食疗：给新加坡家庭的实际指南	9
第一次看中医：到诊前可以准备什么？	10
看诊前实用清单	12
参考资料与进一步阅读	12

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

儿童并不是缩小版的成人。年龄、体重、补水、用药以及症状变化速度都会影响安全。本指南帮助家长记录有用信息、了解中医可以怎样负责地参与，并辨认孩子什么时候应该先接受现代医学评估。

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

儿童第一次看中医：家长应先知道什么



给考虑带孩子看中医的家长一份安全优先指南，包括药物、年龄、脱水、发烧、呼吸问题以及何时应先看儿科。

重点

- 儿童不是缩小版成人，年龄和体重会影响安全。
- 带上孩子正在使用的药物与补充品清单。
- 呼吸困难、明显脱水、异常嗜睡或严重疾病应及时就医。

从年龄与主要问题开始

告诉中医师孩子的年龄、体重、症状、持续时间、既往疾病、过敏和正在使用的药物。如果孩子由专科医生跟进，也可带上相关资料。

中药产品要特别谨慎

儿童对剂量错误或某些成分可能更敏感。不要因为产品是“草药”“传统”或朋友推荐就默认安全。应问清楚具体成分、剂量、服用多久，以及需要注意什么副作用。

不要中断原有正规医疗

疫苗、儿科随访和处方药，不应因为尝试中医而自行停止。如果孩子有哮喘、癫痫、糖尿病、严重过敏或其他慢性疾病，更需要与原本的医疗团队配合。

治疗过程也要顾及孩子感受

用孩子能理解的方式解释治疗。若孩子明显害怕或强烈抗拒，而治疗并非紧急需要，不应为了完成疗程而强迫进行。可以询问是否有更温和的替代方式。

家长要知道哪些是警讯

若出现呼吸困难、嘴唇发青、异常嗜睡、抽搐、严重脱水、持续呕吐、发烧并颈部僵硬、皮疹迅速恶化、严重受伤，或孩子看起来非常不舒服，应及时接受正规医疗处理。

儿童照护要更重视年龄与细节

带上孩子年龄、已知体重、药物、过敏、相关疫苗或病史资料，并清楚说明进食、喝水、发烧、呼吸、睡眠和行为。可以问什么做法适合这个年龄、什么不应该做，以及哪些症状应该优先看儿科或直接

接受急救。

记住孩子自己的“平常状态”

父母通常最清楚孩子平时是什么样。比起只盯一个症状，更应观察喝水、排尿、食欲、睡眠、活动力、发烧和呼吸是否改变。异常嗜睡、呼吸困难、明显脱水或快速恶化的孩子需要医疗处理。辅助方式应在这些基础安全问题明确后再讨论。

第2章

儿童食欲与消化：家长可以观察什么

孩子每天吃的量不会完全一样。生长、感染、睡眠和活动量都会影响食欲。

重点

- 看孩子整体，不要只盯着一顿饭。
- 持续呕吐、便血、脱水、剧痛或生长不良需要医学评估。
- 儿童使用中药或保健品应符合年龄，并让儿科医生知道。

食欲本来就会波动

幼儿和学龄儿童有时吃得多，有时少。餐桌压力反而可能让进食更困难。保持规律用餐和点心时间，在熟悉食物旁慢慢加入新食物，并观察精神、成长和补水。

排便也是重要线索

便秘、腹泻和腹痛都会影响食欲。可记录排便次数、疼痛、胀气、近期感染、新食物和药物。简短记录通常比笼统说“肠胃弱”更有帮助。

中医可以怎样讨论

儿童中医问诊可能会了解食欲、排便、睡眠、出汗、反复生病和精神。所有做法都应符合年龄、向家长解释清楚，也不能延误持续或令人担心症状的评估。

哪些情况不要等

反复呕吐、呕血或便血、严重腹痛、持续发热、脱水、不明原因体重下降或生长不良、异常嗜睡，或非常年幼婴儿出现症状，都应看医生。

一次只改一件事

如果要调整早餐、纤维、水分、餐时或保健品，尽量不要一次全部改变。一次一项更容易知道什么真正有帮助。

第3章

孩子反复咳嗽：该记录什么，什么时候应看医生



儿童会经历很多呼吸道感染，但反复出现的咳嗽也可能与哮喘、过敏、反流或其他原因有关。

重点

- 呼吸困难、嘴唇发青或明显嗜睡属于紧急警讯。
- 记录时间、诱因、发热、喘鸣和夜间症状。
- 中医辅助不能延误持续咳嗽或呼吸困难的评估。

描述咳嗽规律

主要在夜间、运动后、感冒时、冷气房或灰尘环境发生吗？有没有喘鸣、发热、痰、呕吐或气促？会不会咳醒？这些细节能帮助区分一般病毒感染和需要进一步评估的情况。

常见因素

幼儿尤其在托儿环境中经常有病毒感染。哮喘、过敏性鼻炎、鼻窦问题、反流和烟雾暴露也可能参与。医生可判断是否需要检查或吸入药物评估。

紧急呼吸警讯

若孩子呼吸明显加快、呼吸费力、嘴唇发青、异常嗜睡、无法正常喝水或看起来病得很重，应立即就医，不要等中医预约。

中医作为辅助

中医问诊可能会从传统框架了解咳嗽、睡眠、食欲和反复生病。儿童使用中药或产品必须符合年龄、标签清楚，并主动告诉儿科医生。

带上有用病史

记录每次咳多久、两次之间是否完全恢复、有没有喘鸣、家族哮喘或过敏史、烟雾暴露，以及已经用过什么药。

第4章

在新加坡鼻塞、流鼻水怎么办？从环境、鼻炎与中医辅助理解

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

- 鼻塞或流鼻水可能与过敏、感染、环境或结构性问题有关。
- 记录灰尘、宠物、烟霾、空调、运动和一天中的时间等诱因。
- 呼吸困难、面部肿胀或严重全身症状需要及时医疗处理。

在新加坡，“季节性”症状也可能全年出现

虽然新加坡没有寒冷冬季，但鼻部症状仍可能随雨季、烟霾、灰尘、空调、室内霉菌、宠物或感染而变化。比起只把原因归结为天气，更有帮助的是观察症状在哪里、什么时候出现。

先看清楚规律

记录主要是打喷嚏、清水鼻涕、鼻塞、发痒、面部压力还是嗅觉下降，也留意发烧、咳嗽、眼睛症状和明显诱因。持续或反复症状可能需要现代医学诊断，尤其是已经影响睡眠或呼吸。

中医可能如何讨论辅助

中医师可能把鼻部症状与消化、睡眠、精神、冷热感和其他表现一起了解。传统辨证可用于指导中医照护，但不能取代对过敏、鼻窦疾病、哮喘或其他呼吸系统问题的评估。

环境上的实际调整

保持床上用品和常用表面清洁，处理明显潮湿或霉菌，也可观察非常冷和干的空调风是否让症状加重。尽量避开烟雾和个人已知诱因。盐水冲洗或药物应适当使用，不确定时可询问药剂师或医生。

什么时候应先看医生

如果出现呼吸困难、新发或严重喘鸣、面部肿胀、高烧、严重面部疼痛、脱水，或症状长期影响睡眠和日常功能，应接受医疗评估。严重呼吸困难等紧急情况请拨打 995。

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5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6章

日常中医食疗：给新加坡家庭的实际指南

把传统中医饮食文化作为日常饮食灵感，但不把普通食材包装成药物，也不作治愈承诺。

重点

- 食疗应辅助普通营养，而不是取代医疗。
- “温”“凉”是传统分类，不是食物真实温度。
- 饮食多样性通常比迷信单一“超级食物”更有意义。

先把它当食物，不要先当药

传统中医食疗历史悠久，但日常饮食仍应以“吃饭”为核心。姜、梨、红枣、薏米、汤品和药膳式料理都可以作为食物享用，而不必宣称某一种食材能治病。

理解传统食物语言

“温、凉、润、燥”等属于中医传统性质分类，它们并不等于热量、维生素、升糖指数，也不是指食物入口时的真实温度。把两套语言分清楚，会更容易正确理解。

建立一顿饭，而不是一柜“食疗药方”

实际饮食仍需要足够蛋白质、蔬菜、主食和整体多样性。汤可以很舒服，但太咸或份量过大并不适合所有人。糖尿病、肾病等患者应优先遵循自己的医学饮食建议。

个人真实反应很重要

如果某种食物反复造成腹胀、胃酸、过敏或腹泻，这比表格上写它“温”还是“凉”更值得注意。必要时可记录，并把持续反应告诉医疗专业人员。

药材入菜时要知道界线

如果食谱加入较大药用剂量或不熟悉的中药材，食物与药物的界线会变得不那么清楚。怀孕、正在服药或有慢性疾病时，适合与否可能不同，拿不准时应先询问合格中医师。

让食疗回到实际生活

传统饮食理念可以有价值，但不需要把每顿饭都变成“药”。可以问建议是否适合自己的日常饮食、过敏和疾病，它来自什么传统或证据，以及它只是日常滋养还是被当成治疗宣传。长期能坚持的饮食通常比一个神奇食材更重要。

看整顿饭，不要只追一个神奇食材

与其不断加入特殊食材，不如先看一周正常饮食整体是什么样。规律吃饭、足够蛋白质、蔬菜、纤维和适当水分，是使用传统食疗理念的基础。如果一个食材被宣传成能处理很多不相关问题，应保持谨慎，让期望与证据和实际作用相称。

第7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。这样可以让问诊更快进入重点，而不需要你把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照顾的一部分。

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 hatsA pp 或 W eC hat。电子邮件不作为日常客户服务渠道。

W hatsA pp: +65 8171 6002 | Fortune Centre, 190 Middle 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