



善德中医
新加坡健康书馆

新加坡中药与草本产品安全指南

标签、相互作用、购买、产品类别与更安全的医护沟通

目录

标签、相互作用、购买、产品类别与更安全的医护沟通

开始阅读之前	3
新加坡中成药标签实用指南：从包装看懂什么	4
在新加坡购买中药产品：付款前的实用安全检查	5
草药、药物与补充剂：为什么完整清单很重要	5
服用中药前，应该先问哪些问题？	6
食疗不等于医疗治疗	7
中医与西医如何更安全地配合？	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

“草本”与“传统”并不代表所有产品都属于同一种监管类别，也不代表每个人都适合。本指南帮助新加坡读者确认自己正在使用什么、怎样看标签、怎样识别夸大宣传、为什么要说明药物与补充剂，以及怎样做更安全的购买与看诊决定。

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

新加坡中成药标签实用指南：从包装看懂什么



认识产品类别、用法、警示，以及为什么“传统”不代表没有药物相互作用。

先确认你手上的到底是什么产品

在新加坡，中成药一般指制成成品剂型的中医药产品，例如丸剂或胶囊，并含有有中医传统用途记录的成分。食品性质产品、保健品与其他传统药物可能属于不同监管类别，因此不能把所有“看起来像草药”的东西都当成同一种产品。

先看名称、成分与用法，再看营销

检查产品名称、所列成分、剂量说明、警示、制造商或经销商资料与有效期。宣传语不能取代最基本的问题：我到底在吃什么？

所有产品都应该告诉医生与中医师

如果你正在服处方药、怀孕、有肝肾疾病、准备手术或同时使用多种补充剂，草本产品可能变得更重要。完整清单有助于现代医学与中医双方做更安全的判断。

对“立刻见效”“保证治愈”“什么都能治”保持警觉

声称可以快速治疗很多互不相关疾病的产品应谨慎看待。负责任的健康沟通会说明限制，也不会催促你停止处方药。

储存与使用时间同样重要

按照标签要求储存，避免不适当高温或潮湿，也不要因为产品“天然”就无限期持续使用。应询问计划使用多久、什么时候需要复查。

出现异常反应要保留包装

如果怀疑产品引起明显或异常反应，应停止使用并寻求适当意见，同时带上原包装，方便专业人员确认确切产品。

第2章

在新加坡购买中药产品：付款前的实用安全检查

从产品身份、夸大宣传、网络卖家到什么时候应咨询专业人员的消费者清单。

先买“产品”，不要先买“承诺”

先确认产品到底是什么、由谁供应、有什么成分、怎样使用。再精彩的见证或“祖传秘方”故事，也不能说明产品是否适合你或是否安全。

对匿名网络卖家保持谨慎

从来源不明的海外卖家购买产品，往往更难核实。如果收到的产品没有清楚标签、供应者资料或可理解的使用说明，这种不确定本身就是暂停使用的理由。

对“什么都能治”的产品保持警惕

同一个产品如果同时声称能治疼痛、糖尿病、癌症、性功能、减重以及很多互不相关问题，应该提高警觉。负责任的产品与专业人员不需要靠“万能治愈”宣传。

特殊人群更需要专业评估

怀孕、儿童、同时服用多种药物的长者、慢性肝肾疾病患者，以及准备手术的人，都不适合随意试用药用产品。

保留收据与包装

以后如果需要咨询，确切产品身份非常重要。保留标签、批号与卖家资料，不要把药丸全部转装到没有标记的容器里。

不确定时使用 HSA 与专业资料

新加坡卫生科学局提供中成药与安全警示资料。至于个人是否适合，应咨询合格医疗专业人员，而不是只依赖社交媒体说法。

第3章

草药、药物与补充剂：为什么完整清单很重要



让中医与现代医学更安全地配合，关键之一就是让所有开药与治疗人员知道你正在使用什么。

“天然”不等于“没有作用”

草药和补充剂可能产生生理作用。人们正因为期待这些作用才会使用它们，而相互作用、副作用或成分重复也因此可能发生。

建立一份总清单

列出处方药、非处方药、维生素、保健品、草药方、作为治疗用途饮用的茶，以及偶尔使用的产品。最好加上剂量与频率，并把同一份清单给医生、药剂师与中医师查看。

某些情况需要特别谨慎

怀孕、哺乳、肝肾疾病、抗凝治疗、癌症治疗、癫痫药物、移植相关药物或准备手术，都可能需要更多专业评估。

不要自行停止处方治疗

如果有人只是为了开始保健品或草药方，就建议你停止处方药，应让原本开药的医生参与讨论。协调通常比把两个系统完全分开更安全。

留意重复成分与不断换产品

复方产品可能含很多成分，同时使用多个产品后，很难判断出现反应时是哪一个造成。临床上允许的话，一次只改变一件事，并保留包装。

名称不清楚时，直接带产品最有用

品牌名和翻译后的药材名可能容易混淆。带原包装或清楚照片，通常比凭发音记住一个名字更有帮助。

第4章

服用中药前，应该先问哪些问题？

为什么药物清单、过敏、怀孕、保健品与正在接受的治疗，都应该在使用中药前说明。

先提供完整用药清单

中药与保健品可能与药物产生相互作用或成分重复。应说明处方药、非处方药、维生素、保健品与其他诊所提供的产品。

说明重要健康资料

怀孕、哺乳、过敏、肾脏或肝脏问题以及即将进行的手术，都可能影响产品是否适合。不要因为产品标榜“天然”就默认人人适用。

了解自己正在使用什么

可询问成分、用量、频率、使用多久，以及出现哪些反应时应停止。尽量保留原包装与使用说明。

不要因此延误必要治疗

持续、严重或不断恶化的症状需要适当评估。传统产品不应成为拖延急诊或必要西医治疗的理由。

先让中医师知道你身体里已经有什么

带上处方药、非处方药、维生素、保健品和其他草药产品的名称或照片，也要说明过敏和过去不良反应。孕期、哺乳期、肝肾疾病或其他重要慢性病，都可能改变什么适合。提供这些资料不是麻烦，而是安全用药的一部分。

天然并不等于自动安全

来自植物的成分仍可能有生理作用、与药物相互影响，或不适合某些人。产品品质也很重要。HSA提醒消费者警惕来源可疑、夸张宣传和可能含有未申报强效药物成分的产品。购买应选择可靠来源，不要只凭见证或“快速治愈”承诺。

知道自己在吃什么、为什么吃

可以询问方药的目的、应该怎样使用、出现什么情况应停止并咨询，以及什么时候需要复诊评估。若同时接受现代医学治疗，特别是新加药物或剂量有变化时，也应让医生知道正在使用的中药和保健品。

新加坡有健康产品监管，但消费者仍需要判断

卫生科学局 HSA 的消费者安全资料是重要参考。网络或非正式渠道销售的产品仍可能有夸大宣传、未申报成分或品质问题。专业包装、名人见证或“天然”两个字都不能证明产品适合你。应选择可靠来源，并警惕声称能快速治愈多种不相关疾病的产品。

处方应该让你看得懂

你不需要记住每一味药，但应该知道自己服用的是个别处方、成药还是保健品，多久一次、吃多久，以及主要想达到什么目的。处方改变后，应以最新指示为准，不要继续依赖旧药包或亲友经验。

相互作用不只发生在处方药之间

非处方止痛药、感冒药、维生素、保健品、其他传统产品和酒精都可能有关。如果记不住名称，可以把包装拍照带来。医生新开药物时要让中医师知道；中药调整后，适当时也应让医生或药剂师知道。

出现令人担心的反应应停止并求助

突然皮疹、肿胀、呼吸困难、严重呕吐、昏厥、眼白或皮肤发黄、症状明显恶化或其他严重反应，都应及时接受医疗评估。不要因为有人说不舒服代表“排毒”就勉强继续。严重或持续反应需要真正检查。

个别处方不要随便与家人朋友共用

同样说“胃不舒服”或“睡不好”，不同人的药物、怀孕情况、过敏、慢性病和真正原因都可能不同。把自己剩下的个别处方给别人吃，也会在出现不良反应时更难弄清究竟服用了什么。

保存与标签可以避免很多简单错误

尽量把产品保留在原本有标签的包装内，并放在儿童接触不到、避免高温与潮湿的位置。不要把几种粉末混进没有标签的罐子，也不要长期保存已经不知道日期的旧药包。如果出现反应，能准确知道自己服用了什么，会让医疗评估更容易。过期、受污染、保存不当或已经无法辨认的产品应丢弃。

儿童、孕期与体弱人士需要额外谨慎

儿童、怀孕、哺乳、老人、体弱者，以及肝肾功能受影响的人，在剂量与适合程度上都可能有很大不同。不要以为把成人产品减量就自动适合儿童。这些情况更需要个别评估、谨慎选品和清楚用法。

第 5 章

食疗不等于医疗治疗



清楚说明中医饮食建议可以做什么，以及哪些事情不应该由食物来承担。

重点

- 食物支持健康，但不应被包装成严重疾病的“治疗”。
- 需要医学饮食或药物治疗时，应以专业医疗建议为先。
- 中医饮食传统可以作为额外视角，不是忽略均衡营养的理由。

食物本来就有很重要的工作

日常饮食提供能量、蛋白质、维生素、矿物质、纤维以及享受。均衡饮食本身就支持长期健康，不需要让每一种食材都背负“治疗”任务。

传统食疗语言仍然可以有文化价值

中医食疗常谈温、凉、润、燥或帮助消化等传统概念。这些概念可以成为饮食选择的一部分，但应明确它们是传统框架，不是化验结果或现代医学诊断。

不要用食谱替代必要治疗

食物不能替代需要时的抗生素、急救、胰岛素或其他处方治疗。肾病、糖尿病、吞咽障碍、严重食物过敏等情况可能需要专门营养建议。

避免没有必要的过度限制

如果“不能吃”的清单越来越长，营养可能变差，吃饭也会变得焦虑。任何长期排除饮食都应该有明确理由，并知道什么时候重新评估。

更实际的善德方式

把饮食建议放回日常生活：规律进食、均衡份量、足够水分，并选择适合自己的食材。若症状持续，下一步应是评估，而不是不断增加更多饮食禁忌。

第6章

中医与西医如何更安全地配合？

以安全为先，了解如何向不同医疗人员说明正在接受的治疗，以及哪些情况应立即寻求急诊或西医帮助。

让不同医疗人员都知道您在使用什么

良好沟通可减少不必要风险。向中医说明您的诊断、处方药与医院治疗，也向医生或药师说明正在使用的中药、保健品与其他中医产品。

不要自行停用处方药

如果想调整处方药，应先与开药的医疗人员讨论。某些药物突然停用可能有风险。

保留简单记录

把药物、保健品、过敏与近期检查列成一张清单，可帮助不同医疗人员更好地了解您的整体情况。

识别紧急情况

中医诊所不是急诊部门。若出现突发严重症状、呼吸困难、大量出血、疑似中风或昏厥，请拨995或立即寻求急诊/西医帮助。

不需要在两种体系之间“选边站”

很多人一边看中医，一边也看家庭医生、专科医生、物理治疗师或其他医护人员。更安全的做法是透明沟通：让每一方都知道你使用的药物、中药、保健品和治疗。这样才能考虑相互作用、重复治疗或相互矛盾的建议。

不同体系回答的问题并不完全相同

中医辨证和现代医学诊断不能直接互换。前者用于中医体系内整理治疗思路，后者可能依赖身体检查、影像、化验或既定诊断标准。把两者角色说清楚，可以避免把传统术语误解成某个现代医学器官已经“被诊断有病”。

急症不是两种体系之间的比赛

胸痛、严重呼吸困难、中风样症状、重大外伤、无法控制的出血、失去意识和其他急症，都需要立即接受现代急救。急症稳定后，再讨论是否适合辅助照护。负责任的中医不应要求患者延误紧急评估。

让两边都看到同一份药物清单

最简单的安全习惯之一，是保持一份最新清单，列出处方药、非处方药、维生素、保健品和中药。适当时，同一份清单给医生和中医师看，可以减少双方只掌握一半资料的情况。

用了中医以后，检查结果仍然重要

验血、影像和专科诊断能回答传统辨证无法回答的问题。如果医生已经诊断糖尿病、贫血、骨折、感染或其他疾病，不要用一个中医术语把这些结果“取代”。中医仍可讨论为辅助照护，但已确立的现代医学诊断对安全和治疗计划仍然重要。

慢性病需要协调，不需要隐瞒

高血压、糖尿病、肝肾疾病、癌症、心脏病等慢性病患者也可能想使用中医。更安全的做法是双方都知道。某些中药、保健品或饮食变化可能影响药物或化验结果，所以主要医疗团队应该知道你正在使用什么。

不要因为一个宽泛承诺就自行停药

如果有人在没有与开药医生沟通的情况下，要求你立刻停掉重要长期药物，并说辅助治疗可以“完全代替”，应保持谨慎。很多长期药物的调整需要监测，最好由负责该治疗的医护人员参与决定。

真正的整合是实际合作

整合照护并不要求两种体系在每个理论上都一致，而是让各自保持边界、清楚沟通，并不延误必要医疗。患者可以在合适目标上使用中医，同时在需要时继续接受疫苗、筛查、急救、手术、药物或复健。

预防医疗仍然重要

使用中医并不会让疫苗、癌症筛查、血压检查、糖尿病监测、牙科照护或其他适合年龄与风险的预防服务失去价值。辅助照护最适合与常规预防和已知疾病的循证随访并行，而不是取代它们。

医疗转换阶段要重新沟通

出院、手术、新专科医生、怀孕、新诊断或重大药物调整，都是重新更新所有相关医护人员的好时机。六个月前安全的资料现在可能已经不够。每逢这些转变，再次提供最新药物与保健品清单，可以减少不必要的误会。

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。这样可以让你问诊更快进入重点，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，例如睡得更久、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。

HealthHub: Balanced Diet

<https://www.healthhub.sg/well-being-and-lifestyle/food-diet-and-nutrition/healthy-balanced-diet-plan>

一般健康教育 | 非诊断 | 新加坡紧急情况: 995