



善德中医
新加坡健康书馆

久坐工作、屏幕与日常恢复指南

活动间歇、眼睛与颈肩舒适、工作压力、睡眠与可长期执行的恢复习惯

目录

活动间歇、眼睛与颈肩舒适、工作压力、睡眠与可长期执行的恢复习惯

开始阅读之前	3
新加坡久坐办公：比“完美坐姿”更重要的活动间歇	4
屏幕、眼睛、颈部与肩膀：工作日实用重置指南	5
屏幕时间、久坐工作与颈肩紧绷	5
工作压力与睡眠：忙碌星期也能执行的下班界线	6
久坐办公造成颈肩紧绷：更实际的中医处理方式	7
真正有用的头痛日记应该记录什么？	8
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	9
给忙碌新加坡成人的实用睡眠习惯	10
看诊前实用清单	11
参考资料与进一步阅读	11

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，把中医学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

现代办公室生活往往把久坐、屏幕、夜间讯息、咖啡因与持续思考工作叠加在一起。本指南关注忙碌星期也能执行的调整：增加活动变化、改善屏幕舒适度、照顾颈肩、建立下班界线、改善睡眠，并了解什么时候持续症状应该接受评估而不是不断自行处理。

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

新加坡久坐办公：比“完美坐姿”更重要的活动间歇



为什么没有一种坐姿适合维持一整天，以及规律活动如何帮助颈、背与肩膀舒适。

没有一种姿势需要你整天固定不动

椅子调整得再好，如果连续几小时几乎不动，仍然可能不舒服。真正有用的目标是变化：坐、站、走动、改变手臂位置，并定期把视线移开屏幕。

桌面设置要让你更容易活动

把常用物品放在舒适伸手范围内，让屏幕位置不需要你持续扭头，并调整椅子高度让双脚有支撑。好的设置是减少用力，而不是把身体锁在一个“标准姿势”。

短而频繁的活动更容易坚持

走一分钟、转动肩膀、站着讲电话或去装水，往往比等一整段三十分钟运动时间更现实。可以把活动间歇绑在会议结束、吃饭或完成工作任务这些固定节点上。

持续疼痛不能只靠买人体工学用品

新椅子、键盘或升降桌可能帮助部分人，但设备不能诊断疼痛。持续或加重的症状、无力、麻木、夜间痛或重大受伤后的疼痛，需要适当评估。

推拿或针灸可以作为辅助选择

有些人会用推拿或针灸处理肌肉骨骼不适。如果选择这些疗法，基础办公习惯仍要继续，并以功能判断是否进步：工作、睡眠和活动是否变得更轻松。

记录工作模式，而不只是疼痛分数

连续一周记录长会议、只用笔记本电脑的日子、通勤、运动、睡眠与症状出现时间。这样更容易看出疼痛是否跟某些工作模式有关，也能给医师更有用的资料。

第2章

屏幕、眼睛、颈部与肩膀：工作日实用重置指南

用简单方法减少长时间屏幕带来的不适，而不把每一次酸痛都当成疾病。

屏幕不适通常是多个因素叠加

长时间注视、头部固定、眩光、字体太小、冷气干燥、压力和睡眠不足都可能一起影响舒适度。解决方法通常不是一个神奇设置，而是几项小调整。

让屏幕更容易看

先把字体放大，而不是不断把头伸向前；尽量减少反光，把主屏幕放在舒适距离。如果长时间用笔记本电脑，可考虑外接键盘或支架，减少颈部一直向下弯。

让眼睛和颈部做不同的事情

定期看远处、自然眨眼，并轻柔活动颈肩。真正的休息应该改变身体正在做的事情，而不是从工作电脑换到手机继续看。

冷气环境可能增加干燥感

新加坡虽然潮湿，但办公室冷气可能让眼睛和喉咙感觉干。如果不适长期存在，可观察离开办公室后是否改善。持续眼部问题应与眼科或视光专业人员讨论。

头痛要放在整体背景中理解

与屏幕时间相关的头痛仍可能有其他原因。新出现的严重头痛、神经症状、视力突然下降或其他警讯，应接受医学评估，而不是不断自行处理。

真正有用的重置要足够简单

设一两个现实触发点，例如每次会议结束走一小段，或每小时安排一次看远处的短暂停顿。能长期执行，比复杂但两天后放弃的计划更重要。

第3章

屏幕时间、久坐工作与颈肩紧绷



给新加坡办公室族的实用指南：姿势、活动休息，以及哪些症状不能只当作肌肉紧张。

重点

□ 长时间维持同一姿势会增加颈肩不适。

▫ 频繁转换姿势通常比追求“完美坐姿”更实际。

▫ 无力、持续麻木、胸痛或其他警讯需要医学评估。

问题往往是“太久不动”，不只是姿势不好

笔电、会议和手机会让头颈长时间处在固定位置。Health Hub 将长期姿势压力列为颈痛常见风险因素之一。与其要求自己一天八小时坐得完美，不如规律改变姿势。

把活动变成工作流程的一部分

电话结束后站起来、每隔一段时间看远处、轻柔转动肩膀与颈部，并调整屏幕高度，减少长期低头。不要用肩膀夹着电话，也要留意单侧过重的包。

睡眠和压力也会影响疼痛感

睡眠不足、压力及焦虑会让肌肉紧张更明显，也可能让疼痛更难忽略。工作压力大时症状加重并不代表“只是心理作用”，而是整体负荷可能更高。

这些情况不要只归咎于办公室

受伤后持续疼痛、无力或麻木越来越严重、胸痛放射到手臂或下巴、呼吸困难、大小便控制改变，或头痛迅速恶化，都应该及时就医。

推拿或针灸可以怎样参与

部分人会用推拿或针灸处理肌肉骨骼不适。负责任的治疗前应询问受伤史、神经症状、骨质情况、药物与既有诊断。出现警讯时不应该用强力手法硬撑。

第 4 章

工作压力与睡眠：忙碌星期也能执行的下班界线

针对新加坡工作节奏，处理夜间讯息、咖啡因、脑内“继续上班”与可重复的睡前收尾。

工作时间结束了，大脑不一定马上下班

夜间讯息、没做完的任务，以及“再看一个东西”的习惯，会让大脑一直停留在解决问题模式。真正有用的界线是行为上的：决定什么时候停止工作通知，以及下班后第一件非工作活动是什么。

咖啡因的时间比“戒不戒咖啡”更重要

咖啡、茶、能量饮料和巧克力都可能含咖啡因。没有必要自动全部戒掉；先记录什么时候摄取，以及较晚的咖啡因是否跟入睡困难一起出现。

建立一个很短的关机仪式

写下明天最重要的任务、关掉工作标签页、把装置切换到预设模式，再转去做别的活动。十分钟能每天重复，往往比理想化的一小时“养生流程”更实际。

减压工具不能掩盖长期过劳

呼吸练习、中医、按摩或运动可能让人舒服，但如果工作量长期超载，仍需要改变工作量、边界或组织方式。自我照顾不应该变成无限接受不可持续状态的理由。

持续失眠或白天嗜睡值得评估

如果你明明有足够睡眠时间却长期非常疲惫、打鼾很响、睡中喘醒或白天很难保持清醒，应咨询医生。这些问题可能不只是工作压力。

先记录一周，再只改一个变量

记录睡觉与起床时间、夜间工作、咖啡因、酒精、运动和主要压力，然后只选一项调整。这样比一次改变所有事情更容易知道什么真正有效。

第5章

久坐办公造成颈肩紧绷：更实际的中医处理方式



颈肩不适在久坐办公人群中很常见。了解姿势、休息、运动与中医治疗如何更合理地配合。

重点

- 经常改变姿势，通常比追求“完美坐姿”更实际。
- 治疗不能取代活动、肌力训练与工作环境调整。
- 手臂无力、受伤后剧烈头痛或神经症状需要医疗评估。

为什么久坐会让颈肩这么累

长时间维持一个姿势，会让颈部、肩膀和上背肌肉持续工作而疲劳。屏幕高度、笔电使用方式、压力、睡眠和整体体能都会影响不适程度。

不必迷信唯一的“正确姿势”

好的工作环境很重要，但没有一种姿势能舒服维持一整天。更实际的是经常小幅改变姿势、短暂站立、活动肩膀，并定时让眼睛离开屏幕。

中医治疗可以如何使用

推拿或针灸可作为短期缓解或整体计划的一部分。如果近期有外伤、严重骨质疏松、使用抗凝血药、神经症状或其他医疗风险，治疗方式必须调整。

两次治疗之间能做什么

把活动安排进工作日，常用物品放在容易拿到的位置，长时间使用笔电时可考虑外接键盘或屏幕。长期减少复发通常也需要肌力训练和一般运动，而不是只依赖被动治疗。

什么时候应看医生

若持续出现手臂无力、麻木越来越严重、协调能力下降、受伤后剧烈头痛、发烧并伴严重颈部僵硬，或与重大外伤有关，应接受医疗评估。

把疼痛故事说得更有用

记录什么时候开始、是否受伤、疼痛会不会向外延伸、什么动作会改变疼痛，以及有没有无力、麻木、肿胀、发烧或夜间痛。可以问治疗想改善什么、哪些活动是安全的、什么算恶化，以及哪些症状意味着应该停止辅助处理并接受医疗评估。

除了疼痛分数，也记录功能

疼痛分数会随时间波动，所以也要记录功能：转头、上下楼、开会久坐、睡觉或提东西是否更容易？也留意疼痛是否扩散或出现神经症状。实际功能目标更容易判断一个方法有没有帮助，也避免因为疼痛数字偶尔变化就无限继续同一种治疗。

第6章

真正有用的头痛日记应该记录什么？

用简单记录看清头痛模式、触发因素和变化，让医生或中医师更容易判断下一步。

重点

- 记录时间、持续多久、位置、伴随症状、睡眠、饮食与什么方法有效。
- 即使多年都有头痛，只要模式改变也值得重新评估。
- 突然剧烈头痛或出现神经系统症状应紧急就医。

记忆很容易只留下最严重的一次

头痛反复时，人通常只记得“最近很常痛”。日记可以更准确：日期、开始时间、持续多久、痛在哪里、是压迫感还是搏动，以及是否同时有颈部紧绷。

把当天背景也记下来

睡眠、漏餐、喝水量、咖啡因、酒精、月经、工作压力、屏幕时间、运动与强烈气味或光线都可能提供线索。HealthHub 也列出压力、睡眠变化、饥饿及部分食物饮料作为常见触发因素。

伴随症状很重要

恶心、怕光、怕声音、视觉变化、麻木、无力、发烧、颈项僵硬或头晕都会改变判断。也记下服用了什么止痛药、是否有效及使用频率。

变化比单纯次数更值得注意

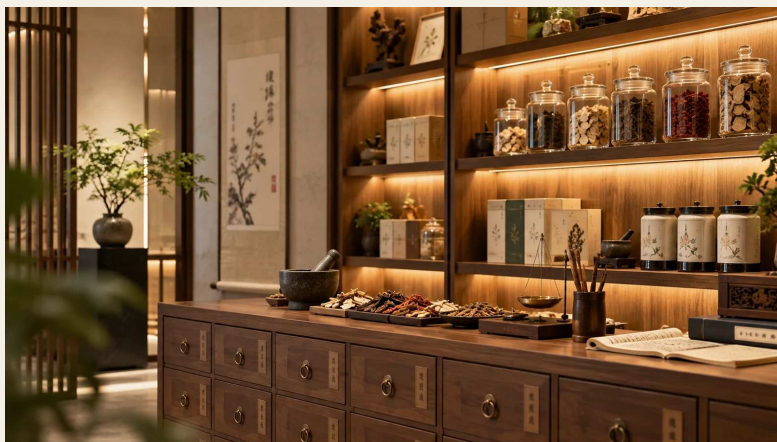
即使以前已经习惯某种头痛，如果突然变得更严重、出现方式不同、在受伤后开始或与以前完全不一样，都应考虑医学评估。

中医问诊也可以使用同一本日记

中医可能进一步询问睡眠、消化、压力等情况。把同一份记录带去，可以让讨论更贴近真实发生的事情，也方便需要时与西医照护衔接。

第7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8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。

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 WhatsApp 或 WeChat。电子邮件不作为日常客户服务渠道。

WhatsApp: +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: Neck Pain

<https://www.healthhub.sg/health-conditions/neck-pain>

HealthHub: Headache and Migraine

<https://www.healthhub.sg/health-conditions/headache-and-migraine>

一般健康教育 | 非诊断 | 新加坡紧急情况: 995