



善德中医
新加坡健康书馆

消化健康、饮食与日常养生

腹胀、排便、饮食与中医辅助的实用读本

目录

腹胀、排便、饮食与中医辅助的实用读本

开始阅读之前	3
新加坡日常消化舒适：小贩美食、晚餐与中医饮食习惯	4
腹胀与消化不良：有边界的中医理解	5
便秘：日常习惯、中医思路与何时需要求医	6
日常中医食疗：给新加坡家庭的实际指南	7
服用中药前，应该先问哪些问题？	8
压力与睡眠：不神秘化的中医视角	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

消化不良很常见，但并不是同一种问题。腹胀、反流、便秘、进食时间、饮水、药物与压力可能以不同方式互相影响。本指南帮助读者整理症状规律、做实际调整、理性理解传统食疗，并知道持续症状什么时候需要医学检查。

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

新加坡日常消化舒适：小贩美食、晚餐与中医饮食习惯



在享受新加坡饮食文化的同时，从餐量、辛辣油腻、宵夜与个人反应出发，建立更实际的饮食方式。

重点

- 不需要所谓“完美中医饮食”才算吃得健康。
- 餐量和时间有时比某一种食材更重要。
- 反复症状不应在未评估前归罪于单一食物。

保留饮食文化，不必带着罪恶感

新加坡食物丰富，也具有社交意义。一个要求你完全远离小贩中心的养生计划通常很难长久。更实用的是观察哪些组合反复让自己不舒服，再做小幅调整。

餐量和时间同样重要

即使食物本身并非“坏食物”，太晚吃大量宵夜也可能让胃很撑。如果宵夜后常出现反流、腹胀或睡不好，先减少份量或提早吃，可能比找一种“解腻中药”更实际。

中医食物分类应灵活使用

传统食疗会把食物描述为温、凉、润、燥或补益。这些概念可帮助安排饮食多样性，但不应变成僵硬规则，也不能与食物真实温度或现代营养成分完全等同。

忙碌时最容易忽略喝水

炎热天气加上忙碌工作，喝水往往不规律。需要多少水与活动、天气和健康状况有关。心脏、肾脏等疾病患者可能有特定饮水建议，应遵从自己的医疗计划。

症状不断回来就应进一步了解

反复胃酸、腹痛、腹泻、便秘、不明原因体重变化或便血，都值得接受医疗评估。饮食确实会影响症状，但持续问题不能只归因于“热气”或“脾胃弱”。

把症状变成可以观察的规律

用一周记录吃饭时间、份量、排便、腹胀或胃酸、明显诱因、药物和压力。目标不是建立越来越长的“禁食清单”。可以问是否需要现代医学检查、最值得先测试哪些简单习惯，以及任何中药或饮食建议怎样与现有疾病和药物配合。

一次只测试一个习惯

如果怀疑饮食或作息影响症状，不要一次把所有东西都改掉。可以先从吃饭时间、份量、水分或一个明显诱因开始，观察合理时间。过度限制会让饮食变得压力很大，也可能影响营养。如果简单调整后症状仍持续，更有用的下一步是接受评估，而不是继续增加禁食清单。

第2章

腹胀与消化不良：有边界的中医理解

腹胀很常见，但不一定只是“消化不好”。了解饮食习惯、中医问诊重点，以及持续症状何时应看医生。

重点

- 腹胀可能受餐量、进食速度、便秘、食物不耐受和多种疾病影响。
- 中医证型不能取代对持续症状的医学检查。
- 不明原因体重下降、出血或严重腹痛需要医疗评估。

腹胀是一种感受，不是诊断

吃完后感觉胀、紧或很多气，可能有很多原因。吃得太多太快、汽水、便秘、某些碳水化合物和压力都可能影响。持续腹胀也可能与医学问题有关，因此不能一概解释为“脾虚”或“湿气重”。

中医问诊可能会了解什么

中医师可能询问哪些食物后更明显、冷热感觉、食欲、排便，以及温敷、活动或排气后是否改善。这些观察用于中医辨证，而不是替代现代医学检查。

简单饮食习惯有时最实用

如果大餐后明显不舒服，可以尝试稍小份量、放慢进食速度，并记录哪些食物反复引起症状。不要在没有明确原因时一次删掉很多食物类别，以免造成新的营养问题。

服中药也要诚实提供药物资料

如果考虑中药，应说明处方药、补充品、过敏、怀孕或哺乳，以及近期是否要手术。“天然”并不代表没有相互作用。新加坡HSA也提供中成药安全资讯。

什么时候应看医生

若腹胀持续或越来越严重、反复呕吐、吞咽困难、便血或黑便、不明原因体重下降、严重腹痛、发烧，或排便习惯持续明显改变，应接受医疗评估。

把症状变成可以观察的规律

用一周记录吃饭时间、份量、排便、腹胀或胃酸、明显诱因、药物和压力。目标不是建立越来越长的“禁食清单”。可以问是否需要现代医学检查、最值得先测试哪些简单习惯，以及任何中药或饮食建议怎样与现有疾病和药物配合。

一次只测试一个习惯

如果怀疑饮食或作息影响症状，不要一次把所有东西都改掉。可以先从吃饭时间、份量、水分或一个明显诱因开始，观察合理时间。过度限制会让饮食变得压力很大，也可能影响营养。如果简单调整后症状仍持续，更有用的下一步是接受评估，而不是继续增加禁食清单。

第3章

便秘：日常习惯、中医思路与何时需要求医



便秘可能与水分、纤维、活动、药物和健康问题有关。了解中医如何辨证，同时清楚掌握医疗警讯。

重点

- 便秘不只看次数，排便困难和与平常不同同样重要。
- 水分、纤维、活动量和药物都值得检查。
- 若新出现严重便秘并伴腹痛、呕吐或出血，应就医。

什么才算便秘

每个人排便频率不同。比起追求一个“标准次数”，更重要的是是否大便很硬、需要用力、感觉排不干净，或与平常习惯相比出现明显变化。

先检查常见因素

纤维不足、喝水太少、活动减少、旅行、作息改变以及部分药物都可能造成便秘。纤维一下增加太多，反而可能让一些人更胀，因此逐步调整通常较舒服。

中医可能如何区分

中医可根据干燥、偏热、体力不足等表现区分不同证型，用于选择传统治疗方式。但如果排便习惯持续改变，仍应在需要时接受现代医疗评估。

不要让泻药或中药变成长期依赖

长期自行处理可能掩盖真正原因。如果经常需要泻药、较强的通便中药或灌肠才能排便，应咨询医疗专业人员，了解原因并建立更安全的长期计划。

什么时候需要就医

若排便习惯出现新的持续改变、便血或黑便、不明原因体重下降、严重腹痛、呕吐、发烧、腹部明显胀大，或在重大疾病或手术后出现便秘，应接受医疗评估。

把症状变成可以观察的规律

用一周记录吃饭时间、份量、排便、腹胀或胃酸、明显诱因、药物和压力。目标不是建立越来越长的“禁食清单”。可以问是否需要现代医学检查、最值得先测试哪些简单习惯，以及任何中药或饮食建

议怎样与现有疾病和药物配合。

一次只测试一个习惯

如果怀疑饮食或作息影响症状，不要一次把所有东西都改掉。可以先从吃饭时间、份量、水分或一个明显诱因开始，观察合理时间。过度限制会让饮食变得压力很大，也可能影响营养。如果简单调整后症状仍持续，更有用的下一步是接受评估，而不是继续增加禁食清单。

第4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5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6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士的治疗，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 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。

一般健康教育 | 非诊断 | 新加坡紧急情况: 995