



善德中医
新加坡健康书馆

食疗与日常滋养实用指南

均衡饮食、消化舒适、药膳汤与新加坡日常更安全的选择

目录

均衡饮食、消化舒适、药膳汤与新加坡日常更安全的选择

开始阅读之前	3
新加坡均衡饮食：谈食疗之前先把基本盘做好	4
日常中医食疗：给新加坡家庭的实际指南	5
食疗不等于医疗治疗	6
药膳汤与日常饮食：什么时候只是食物，什么时候更接近药？	7
新加坡日常消化舒适：小贩美食、晚餐与中医饮食习惯	7
腹胀与消化不良：有边界的中医理解	9
便秘：日常习惯、中医思路与何时需要求医	10
服用中药前，应该先问哪些问题？	11
健康老龄化：力量、睡眠、食欲与日常功能	12
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

真正有价值的食疗，应该让日常饮食更清楚，而不是更复杂。本指南先从均衡营养和新加坡熟悉的餐食开始，再说明中医饮食传统如何与现代营养原则并存，同时讨论消化、药膳汤、产品安全，以及“食物建议”和“医疗治疗”之间的界线。

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

新加坡均衡饮食：谈食疗之前先把基本盘做好



用 My Healthy Plate 和日常熟悉餐食建立基础，再把中医食疗作为额外视角。

重点

- 均衡、多样与适量，比追求一种“超级食物”更可靠。
- My Healthy Plate 是适合新加坡人的简单视觉指南。
- 中医食疗可以与营养基础并存，而不是取代它。

先看整盘饭，不要先看补充剂

Health Hub 的 My Healthy Plate 用“□、□、□”概念：约四分之一全谷主食、四分之一蛋白质、半盘蔬果，并以水作为日常饮料。实际食物仍然可以很新加坡。

把原则放进熟悉的餐食

吃杂菜饭时可选择一份蔬菜、一份蛋白质和适量主食；吃面时不要只剩一大碗面，可增加蔬菜和蛋白质来源；喝汤时也要确认整餐是否有足够蛋白质和其他食物。

中医食疗是一种传统视角，不是替代饮食

中医会用温、凉、润燥等传统概念描述食物。这些文化与传统经验可以帮助选择食物，但不能取代糖尿病、肾病、严重过敏等情况所需的医学营养建议。

规律比完美更重要

长时间工作常导致漏餐，晚上再吃一顿很大。更现实的目标可能是规律进食、足够蔬菜、合适蛋白质与水分，而不是设计一个坚持不了的复杂食谱。

用症状作为线索，不要当作诊断证据

若某类食物反复引起明显疼痛、呕吐、腹泻、吞咽困难、便血或体重下降，应接受医疗评估，不要长期自行删除越来越多食物。

第2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3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4章

药膳汤与日常饮食：什么时候只是食物，什么时候更接近药？

从安全角度理解药膳、传统食材与浓缩草本产品之间的界线。

重点

- 汤里的少量传统食材不等于药方剂量。
- 孕期、慢性疾病或服用多种药物时应更谨慎。
- 草本与健康产品应从可靠来源购买，并警惕夸大疗效。

食物与药物有时会重叠

新加坡家庭常在汤里放红枣、枸杞、姜等传统食材。使用量、目的、浓度和谁来食用都重要。日常烹饪中的少量食材，并不自动等同于中药处方中的剂量。

不是放越多药材越好

因为每一种食材都“据说有作用”就全部放进去，可能让汤变得没有必要地复杂。若有肾病、肝病、怀孕、正在用抗凝药或多种药物，浓缩草本产品尤其应先询问专业人士。

产品来源和品质很重要

H SA 提醒公众注意被掺入未申报强效药物的可疑草本产品。购买时应选择可靠来源，并警惕“快速治愈”或可同时处理很多无关疾病的夸大宣传。

日常汤本来就可以只是好好吃饭

一碗汤可以简单地是蔬菜、蛋白质、谷类或豆类，加上喜欢的香料和传统食材，不需要附带医学疗效宣称，也可以是有价值的一餐。

什么时候适合问中医师

如果目标是针对某个健康问题使用方药，而不是家庭食谱，先问诊更安全。请带上药物和补充剂清单，并说明过敏、怀孕及慢性疾病。

第5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6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7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 8 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9章

健康老龄化：力量、睡眠、食欲与日常功能

健康老龄化不是没有任何不适，而是在出现问题时尽早处理，同时尽量维持功能、自信和独立。

重点

- 力量、平衡、睡眠、营养和药物检讨都重要。
- 不明原因体重下降、反复跌倒或新发意识混乱需要医学评估。
- 中医应配合慢性病管理，而不是取代它。

用功能来衡量

能否舒服走路、上下楼、提东西、从椅子站起和完成日常事情？这些能力的小变化往往比单一“健康数字”更实际。规律活动和合适的力量训练有助维持肌肉和平衡。

保护食欲和营养

高龄人士可能因牙齿、药物、情绪、味觉或疾病而吃得更少。不明原因体重下降不应自动当作好事。应看餐食质量、蛋白质、补水，以及有没有吞咽或咀嚼困难。

睡眠会改变，但严重失眠不是必然

年龄增长后睡眠可能变浅，但长期失眠、大声打鼾、呼吸暂停、不宁腿、疼痛或频繁夜尿都可能有关处理原因。先记录规律，不要把所有睡眠问题都归为“年纪大了”。

中医可以怎样配合

部分长者会使用针灸、推拿或中药帮助舒适和症状。评估时应考虑虚弱程度、皮肤、抗凝药、骨质疏松、植入装置、肝肾疾病以及目前用药数量。

认识警讯

新发意识混乱、突然无力、胸痛、严重气促、跌倒可能撞到头、反复跌倒、不明体重下降或功能快速变差，都需要医学评估。

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: My Healthy Plate

<https://www.healthhub.sg/well-being-and-lifestyle/food-diet-and-nutrition/plan-your-meals-with-my-healthy-plate>

HealthHub: Balanced Diet

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

HSA: Traditional herbal remedies – quality and safety matters

<https://www.hsa.gov.sg/announcements/traditional-herbal-remedies/>

一般健康教育 | 非诊断 | 新加坡紧急情况: 995