



善德中医 · SHANDE TCM

新加坡补水、高温与恢复实用指南

目录

第1章 □ 新加坡炎热潮湿天气：日常养生不必复杂

第2章 □ 恶心与呕吐：补水、饮食、中医与什么时候应该就医

第3章 □ 腹泻：补水、饮食、中医辅助与需要注意的警讯

第4章 □ 肌肉抽筋：补水、运动、药物与什么时候应该检查

第5章 □ 成人发烧：补水、观察与什么时候不应先做中医调理

第6章 □ 旅行、时差与作息：实用恢复指南

新加坡补水、高温与恢复实用指南

一般健康教育 □ 不代替个别诊断 □ 严重症状先接受正规医疗

这本书把常见症状、药物、生活记录和安全警讯整理在一起，帮助你在看医生或中医师之前准备更清楚的资料。传统中医概念可以作为沟通框架，但不能取代现代医学诊断、检查或紧急治疗。

怎样使用本书

不需要从第一页读到最后。先找最接近当前问题的章节，再把与你有关的症状、药物、生活变化和警讯写下来。书中的目标不是让你自己给疾病下诊断，而是帮助你更准确地描述问题，减少看诊时遗漏重要资料。

把传统概念和现代诊断分开

中医传统术语可以帮助医师讨论整体状态，但这些词汇不是血液检查、影像、血压、血糖、感染、贫血或神经系统诊断的替代品。两套语言可以同时存在，但安全相关的医学问题必须用适当检查来确认。

建立一张共享的健康清单

把处方药、非处方药、保健品、中草药、过敏、已知诊断、近期检查和曾经出现的重要副作用放在同一张清单。无论看医生、药剂师或中医师，都尽量提供同一套资料，能显著减少不同照护者各自只知道一半信息的风险。

第 1 章 □ 新加坡炎热潮湿天气：日常养生不必复杂

先看暴露情况

户外工作、长时间通勤、运动、人多活动和通风差的空间都会增加热负荷。尽量把高强度活动安排在较凉时段，找阴凉处休息，衣服湿透后及时更换。

补水没有人人相同的数字

大量出汗、运动或长时间户外活动的人通常需要更多水分，长时间大量出汗时有些人还需要电解质。心脏、肾脏等疾病患者可能有个别液体限制。

潮湿天气里的睡眠

适度降温有助睡眠，但过冷空调对部分人可能造成喉咙干或鼻部不适。目标是舒适，不是极低温。

中医语言与实际习惯

中医可能用“热”“湿”等传统概念描述某些表现。这些属于中医框架，不等于热衰竭、脱水或感染。

认识危险信号

意识混乱、晕倒、体温非常高、严重无力、无法喝水或突然倒下可能是严重热疾病，应紧急就医，不要只靠饮料、中药或家庭方法。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第2章 □

恶心与呕吐：补水、饮食、中医与什么时候应该就医

先看呕吐之外还有什么

记录什么时候开始、一天吐几次、有没有腹泻或发烧、腹痛、头痛、头晕、旅行、生病接触、新药以及怀孕可能。完整背景比一句“胃不舒服”更有参考价值。

补水比硬吃东西优先

一次喝很多可能马上再吐，少量多次通常更容易接受。流失较多时口服补液盐可能有帮助。如果连小口液体都留不住，应接受医疗评估。

胃稳定后再逐步进食

当水能留住、食欲回来，可从小份、自己容易接受的食物开始，不需要硬吃一大餐。除非医生有特别指示，症状改善后应逐步回到普通均衡饮食。

药物问题也要问

新开的药、抗生素、止痛药、保健品或草药都可能引起恶心。不要自行停重要处方药，也不要刚吃完就吐后自动再补一剂，应按具体药物说明或询问专业人员。

中医可以怎样辅助

部分情况下可讨论针灸或按压穴位缓解恶心，但持续呕吐仍要处理脱水并寻找原因。怀孕、同时服多种药、肾肝疾病时，草药更要谨慎。

这些警讯需要正规医疗

呕血、严重加重腹痛、意识混乱、昏倒、严重脱水、持续高烧、重大头部受伤、黑便或完全喝不下液体，都需要医疗评估。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第3章 □ 腹泻：补水、饮食、中医辅助与需要注意的警讯

先记录实际情况

留意次数、是否水样、有没有血或黑便，同时记录发烧、呕吐、旅行、身边是否有人生病和近期是否使用抗生素。这些资料比单纯说“肠胃虚”更有帮助。

补水优先

少量多次喝水通常比一次灌很多更容易接受。大量失去水分和盐分时，口服补液盐可以有帮助。有明显心脏或肾脏疾病者，应遵从个人医疗建议。

能吃时就选择容易接受的普通食物

食欲恢复后，可以吃自己容易耐受的日常食物。通常不需要长时间禁食或进行非常严格的“排毒”饮食。恢复期间先避开酒精和明显会让症状更严重的食物。

止泻药并不是所有情况都适合

某些感染、便血或高烧情况下，并不适合自行使用部分止泻药。儿童、孕期、长者和慢性病患者如果不确定，应先问医生或药剂师。

中医应作为辅助

中医可能讨论传统肠胃证型、中药或针灸。若腹泻严重、反复、伴体重下降、出血或脱水，查清病因比不断做对症处理更重要。

认识脱水和紧急警讯

尿量明显减少、极度口渴、头晕、持续呕吐、便血或黑便、高烧、剧烈腹痛、明显虚弱或迟迟不改善，应接受医疗评估。危及生命的晕倒或快速恶化应拨打995。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第4章 □

肌肉抽筋：补水、运动、药物与什么时候应该检查

先记录抽筋什么时候发生

是在运动中、运动后、睡觉时还是随机发生？哪一块肌肉绷紧、多久会放松、轻柔拉伸有没有帮助？短期模式记录比只记住最痛那一次更有用。

补水重要，但不是越多越好

新加坡炎热和流汗会增加水分流失。规律补水并留意口渴、头晕和尿量。心脏病或肾病患者可能有个别饮水限制，所以大量喝水或乱补电解质并不是万能方法。

回看最近运动变化

训练量、坡度、鞋子或运动种类一下增加，抽筋更容易出现。活动量应渐进。如果出现撕裂感、明显肿胀或无法正常使用肢体，就更像受伤，不应只当普通抽筋。

药物也可能有关

一些药物会影响水分或矿物质平衡。若抽筋在新开药或改剂量后开始，把药物清单带给开药医生或药剂师，不要自行停药。

中医可以怎样辅助

身体稳定时，可视情况讨论针灸、推拿或生活建议来处理肌肉紧绷与恢复。但又红又热又肿的小腿、感染皮肤或原因不明的剧烈肢体痛，不应直接大力按摩。

这些警讯不能按过去

单侧腿明显肿、红、热、痛，新出现严重无力、持续麻木、严重脱水，或突然胸痛和气促，都需要医疗评估；疼痛肿胀的腿同时有胸部症状可能属于急症。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第 5 章 □ 成人发烧：补水、观察与什么时候不应先做中医调理

尽量量体温，不要只靠感觉

觉得发热时，可用温度计记录实际体温、持续多久，以及还有哪些症状。发冷或觉得很热本身不能说明病因。

水分摄取很重要

发烧时身体可能需要更多水分，如同时呕吐、腹泻或吃喝很少，更容易脱水。少量多次喝水通常更容易接受；有心脏或肾脏疾病的人应按个人医疗建议调整。

不要用“清热”标签掩盖重要病情

中医可能用传统证型描述发热，但若可能存在感染，这些术语不能延误检测或医疗处理。并非所有发烧都需要抗生素，但也不应漏掉需要治疗的严重细菌感染。

退烧药也要遵守普通用药安全

使用退烧药应依照说明或医嘱，注意不要把多种复方感冒药叠加后重复摄取同一种成分。儿童、孕期、肝肾疾病等情况需要额外谨慎。

观察整个人，不只是一个数字

呼吸、喝水、排尿、意识和活动能力，有时比一次体温读数更重要。如果越来越意识混乱、非常虚弱、呼吸困难或完全喝不下水，应接受评估。

什么时候需要紧急处理

严重呼吸困难、失去意识或抽搐等危及生命情况应拨打995。持续高烧、明显脱水、胸痛、剧烈头痛伴颈部僵硬、明显皮疹或症状快速恶化，也应及时就医。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第 6 章 □ 旅行、时差与作息：实用恢复指南

按当地时间重设

到达后尽量按目的地时间吃饭、活动和睡觉。需要提早作息时，早晨光线有帮助；需要延后时，晚间光线可能有帮助。短午睡可以，但太长的白天睡眠可能拖长时差。

饮食保持可预测

旅行常伴随大餐、时间不规律和纤维不足。肠胃不舒服时先选择熟悉食物，保持补水，并逐步回到正常餐时，不必靠禁食或过度限制“重置”。

活动有帮助

抵达后散步有助活动、接触日光和恢复食欲。长途旅程中定时活动也有助减少僵硬。血栓风险较高者应遵照医生的旅行建议。

中医辅助

有些人会用针灸或中医问诊帮助睡眠、消化舒适或肌肉紧张。目标应是辅助症状，不应宣传“立即清除时差”。

不要漏掉旅行疾病

发热、严重腹泻、脱水、伴发热皮疹、呼吸困难，或从传染病风险地区回来后出现症状，都应医学评估。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

带去看诊的一页清单

- ☐ 主要症状何时开始，和平常有什么不同
- ☐ 所有处方药、非处方药、保健品和中草药
- ☐ 已有诊断、过敏、近期检查或住院资料
- ☐ 哪些事情会让症状改善或加重
- ☐ 有没有出血、昏倒、气促、持续呕吐、无力或麻木等警讯
- ☐ 这次最想问的三个问题

安全说明

本书只供一般教育，不能取代个别诊断或治疗。不要自行停止医生开的药。严重、突然或快速恶化的症状应优先接受适当医疗评估；新加坡紧急情况拨 995。