



善德中医
新加坡健康书馆

男性健康、压力与日常精力指南

睡眠、疲劳、中年习惯、运动恢复与更安全的中医选择

目录

睡眠、疲劳、中年习惯、运动恢复与更安全的中医选择

开始阅读之前	3
男性疲劳：不要只用“气不足”解释一切	4
男性压力、睡眠与低精力：先从基本问题看起	5
中年男性健康：真正重要的检查与生活习惯	6
运动、恢复与“周末战士”问题	7
给忙碌新加坡成人的实用睡眠习惯	7
压力与睡眠：不神秘化的中医视角	9
新加坡日常消化舒适：小贩美食、晚餐与中医饮食习惯	10
服用中药前，应该先问哪些问题？	11
中医与西医如何更安全地配合？	12
看诊前实用清单	14
参考资料与进一步阅读	14

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

“精力不足”是常见感受，却不是一个完整诊断。对同时承担工作、家庭与健康责任的男性来说，比“快速补一补”更重要的通常是睡眠、压力、活动、饮食、常规医疗检查，以及诚实面对持续症状。本指南以这些基础为主线，并把中医放在辅助与整体沟通的位置。

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

男性疲劳：不要只用“气不足”解释一切



长期疲倦可能与睡眠、工作压力、情绪、贫血、甲状腺等有关。中医可以参与整体评估，但不应成为快捷解释。

重点

- “没精神”是一种症状，不是诊断。
- 睡眠质量、打鼾、药物、酒精、情绪与工作量都重要。
- 持续不明原因疲劳应接受医疗评估。

疲劳不只是“虚”

疲倦可能来自睡眠不足、长工时、疾病、疼痛、压力、情绪低落、贫血、甲状腺问题、药物影响等许多原因。不能看到男性长期疲劳，就简单认为只需要“补一补”。

中医师可能会了解什么

中医辨证会关注睡眠、食欲、消化、冷热偏好、体力和其他症状。“气虚”等属于中医内部的传统语言，并不等于实验室检查结果，也不能证明某个器官“虚弱”。

检视生活方式，但不要把责任全推给自己

长工时、熬夜看屏幕、饮酒、缺乏运动和睡眠时间不足都可能慢慢累积。重点不是责备自己，而是分清哪些可以调整，哪些症状仍需要医学检查。

对“男性活力”产品保持谨慎

一些宣称提升精力或男性功能的产品，可能含有未申报或不适合的成分。应选择可靠来源，并在服药或有心脏、血压、肝肾问题时先咨询医疗专业人员。

什么时候应看医生

如果已经有足够休息仍长期疲倦，或伴随不明原因体重下降、发烧、呼吸困难、胸部不适、黑便或便血、明显情绪改变或新的神经症状，应咨询医生。

不要把所有问题都归结成“能量不足”

疲劳、睡眠改变和整体状态下降可能有很多原因。带上睡眠、工时、运动、酒精、药物和任何新症状资料。可以问哪些可能性应该先做医疗检查、哪些生活调整最现实，以及什么结果才能证明中医计划

真的有帮助，而不是无限继续。

除了努力，也记录恢复

如果主要问题是疲劳或整体状态下降，可记录睡眠、运动、工时、酒精、休息日，以及醒来是否恢复精神。很多人会选择更拼命或买更多补充品。短期记录有助分辨只是暂时忙碌，还是已经持续到值得做医疗评估和更有结构的计划。

第2章

男性压力、睡眠与低精力：先从基本问题看起

不要急着用“补”来解释疲劳；先看看睡眠、工作负荷、情绪、运动与医学原因。

重点

- 长期疲劳需要整体评估，不应只靠补品。
- 压力会影响睡眠、胃口、注意力和身体感觉。
- 胸痛、严重呼吸困难、昏厥或快速恶化的虚弱应及时就医。

低精力是症状，不是诊断

工作忙时很容易把疲劳归咎于“太累”。但持续疲倦也可能与睡眠不足、压力、情绪、感染、贫血、甲状腺、睡眠呼吸暂停、药物或其他疾病有关。先问它持续多久，以及还有什么一起改变。

睡眠是最值得先量化的事情之一

HealthHub 建议成年人一般争取约七小时睡眠，同时承认个人需要不同。可以记录睡觉与起床时间、打鼾、呼吸暂停、反复醒来，以及早上是否恢复精神。

压力会用身体方式出现

压力可能与头痛、疲倦、胃部不适、注意力下降、食欲改变和睡眠问题同时出现。值得一看看工作量、恢复时间、酒精、咖啡因与运动是否已经失衡。

不要用养生语言掩盖需要检查的症状

长期疲劳、不明原因体重变化、心悸、呼吸困难、运动耐力下降或明显情绪变化，都值得西医评估。中年阶段也适合把常规筛查与慢性病风险管理做好。

中医可以是整体的一部分

中医可能从睡眠、胃口、消化、压力与传统辨证讨论。中药必须考虑现有药物与健康状况，并应避免夸大“立刻恢复精力”或性功能的产品宣传。

第3章

中年男性健康：真正重要的检查与生活习惯



从血压、体重、睡眠、运动、情绪与常规医疗开始，而不是追求快速补救。

重点

- 中年健康主要来自可持续习惯和合适的常规筛查。
- 不要把疲倦、体重变化或睡眠差都当成“年纪到了”。
- 中医可以辅助，但不应取代诊断或慢性病管理。

看趋势，不要只看某一个星期

中年常伴随工作与家庭责任增加、恢复时间减少。与其因为某一周特别累就急着进补，不如观察体重、腰围、血压、睡眠、运动耐力、情绪与饮酒的长期趋势。

把预防性医疗做好

常规检查不代表一定有病，而是为了更早发现常见风险。应根据年龄、家族史与个人风险询问医生适合哪些筛查，而不是只依赖网络上的通用套餐。

力量和活动能力很重要

规律身体活动有助于心血管健康、肌力、情绪与精力。可持续的习惯比偶尔一次极端训练更有价值。运动时若出现胸痛、异常呼吸困难或昏厥，应停止并就医。

认真看待睡眠

大声打鼾、他人观察到呼吸暂停、白天非常嗜睡或睡醒仍不恢复，值得向医生讨论。不要只用助眠产品压住晚上问题，再靠“提神补品”撑白天。

谨慎使用中药与保健产品

中医可用于症状支持或一般养生，但必须告知中医师降压药、糖尿病药、抗凝药及补充剂。对于声称快速改变性功能、力量或“荷尔蒙”的产品要特别谨慎。

第4章

运动、恢复与“周末战士”问题

如何分辨一般酸痛、训练负荷过大，以及运动后哪些症状应该就医。

重点

- 训练量突然大幅增加，比循序渐进更容易出现问题。
- 睡眠、饮食和水分是恢复的一部分。
- 胸痛、昏厥、严重呼吸困难或明显受伤应及时就医。

身体最怕突然改变

平日久坐、周末一次性高强度运动，会让日常活动量与最高负荷差距很大。新的运动后出现酸痛可能常见，但锐痛、明显肿胀、关节不稳或功能丧失值得更多关注。

循序渐进比拼命更聪明

逐步增加训练时间与强度，先用与运动相关的活动热身，并安排较轻松的训练日。稳定训练通常比反复“练太狠一停很久”更容易建立能力。

恢复不是附加项目

足够睡眠、均衡饮食、合适蛋白质来源和水分都有助于恢复。大量饮酒或长期短睡眠会削弱训练效果，补充剂不能替代这些基础。

分清一般酸痛与警讯

胸痛、昏厥、严重呼吸困难、疑似骨折、关节无法负重、快速增加的肿胀或神经症状应及时就医。经过合理减量仍持续的疼痛也值得评估。

中医与手法治疗

适当评估后可考虑针灸或推拿改善肌肉骨骼舒适度。应明确告诉中医师是哪种活动引起症状、是否有外伤。严重损伤尚未排除前不适合用强力手法。

第5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。
- 如果睡眠时间仍长期疲倦，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。

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

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。

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: Stress

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

HealthHub: Healthy Lifestyle

https://www.healthhub.sg/well-being-and-lifestyle/personal-care/ways_to_live_healthy

HealthHub: Active Lifestyle

https://www.healthhub.sg/well-being-and-lifestyle/personal-care/ways_to_live_healthy

一般健康教育 | 非诊断 | 新加坡紧急情况: 995