



善德中医
新加坡健康书馆

新加坡呼吸舒适实用指南

鼻敏感、咳嗽、冷气环境、喉咙不适与安全中医沟通

目录

鼻敏感、咳嗽、冷气环境、喉咙不适与安全中医沟通

开始阅读之前	3
在新加坡鼻塞、流鼻水怎么办？从环境、鼻炎与中医辅助理解	4
新加坡常见咳嗽：什么时候可以先观察，什么时候应该就医？	5
新加坡冷气环境下的鼻腔与喉咙不适	6
鼻后滴流、清喉咙与咳嗽：看诊前可以先观察什么？	7
新加坡炎热潮湿天气：日常养生不必复杂	7
针灸前、中、后：一般会经历什么？	8
服用中药前，应该先问哪些问题？	10
中医与西医如何更安全地配合？	11
第一次看中医：到诊前可以准备什么？	13
看诊前实用清单	14
参考资料与进一步阅读	15

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

新加坡炎热潮湿，室内又长期使用冷气，加上尘螨与常见过敏原，鼻子和喉咙的不适很容易混在一起。本指南把最实用的问题放在一起：如何观察症状、哪些日常方法值得先做、什么时候应优先看医生，以及中医可以怎样安全参与。

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

在新加坡鼻塞、流鼻水怎么办？从环境、鼻炎与中医辅助理解



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

- 鼻塞或流鼻水可能与过敏、感染、环境或结构性问题有关。
- 记录灰尘、宠物、烟霾、空调、运动和一天中的时间等诱因。
- 呼吸困难、面部肿胀或严重全身症状需要及时医疗处理。

在新加坡，“季节性”症状也可能全年出现

虽然新加坡没有寒冷冬季，但鼻部症状仍可能随雨季、烟霾、灰尘、空调、室内霉菌、宠物或感染而变化。比起只把原因归结为天气，更有帮助的是观察症状在哪里、什么时候出现。

先看清楚规律

记录主要是打喷嚏、清水鼻涕、鼻塞、发痒、面部压力还是嗅觉下降，也留意发烧、咳嗽、眼睛症状和明显诱因。持续或反复症状可能需要现代医学诊断，尤其是已经影响睡眠或呼吸。

中医可能如何讨论辅助

中医师可能把鼻部症状与消化、睡眠、精神、冷热感和其他表现一起了解。传统辨证可用于指导中医照护，但不能取代对过敏、鼻窦疾病、哮喘或其他呼吸系统问题的评估。

环境上的实际调整

保持床上用品和常用表面清洁，处理明显潮湿或霉菌，也可观察非常冷和干的空调风是否让症状加重。尽量避开烟雾和个人已知诱因。盐水冲洗或药物应适当使用，不确定时可询问药剂师或医生。

什么时候应先看医生

如果出现呼吸困难、新发或严重喘鸣、面部肿胀、高烧、严重面部疼痛、脱水，或症状长期影响睡眠和日常功能，应接受医疗评估。严重呼吸困难等紧急情况请拨打 995。

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2章

新加坡常见咳嗽：什么时候可以先观察，什么时候应该就医？

从咳嗽类型、持续时间和伴随症状出发，帮助您判断哪些情况值得进一步医疗评估。

重点

- 短期咳嗽常会逐渐改善，但持续时间与伴随症状很重要。
- 呼吸困难、胸痛、咳血、高烧或明显恶化应及时就医。
- 中医可作为辅助讨论的一部分，但不应延误必要的医学检查。

先描述咳嗽，不要急着给它下结论

咳嗽可能是干咳、带痰、夜间明显、饭后加重、遇冷气更明显，或同时有流鼻水。与其先猜原因，不如记录这些具体特征。新加坡常见的病毒感染、过敏性鼻炎与鼻后滴流都可能引起咳嗽，但哮喘、胃食管反流、药物等也可能参与。

持续时间会改变判断

逐渐改善的短期咳嗽，与反复出现、越来越重或长期不退的咳嗽并不一样。HealthHub 建议，若自行处理后仍没有改善、症状加重或拖得很久，应让医生进一步评估。

这些警讯不要只靠自我调理

若出现呼吸困难、明显喘鸣、胸痛、咳血或粉红泡沫痰、高烧、体重明显下降、极度虚弱，或本身有哮喘、慢性肺病、心脏病等情况，应更早寻求医疗帮助。

在家可以记录什么

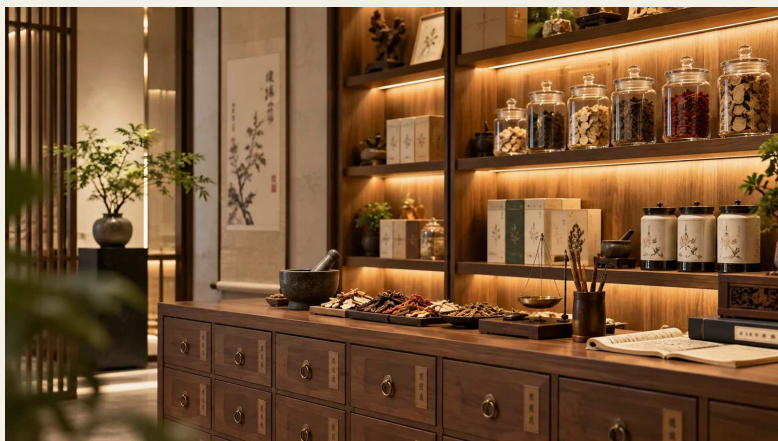
记录咳嗽发生时间、是否有痰、发烧、鼻塞、胃酸倒流、气喘，以及近期是否开始服用新药。若没有被医生限制饮水，可保持适量水分，并减少烟雾及明显刺激物。

中医可以怎样参与

中医问诊可能会从睡眠、胃口、喉咙感觉、消化等整体情况讨论，但持续或有危险讯号的咳嗽仍需要医学评估。请主动告知中医师您正在使用的吸入药、处方药、过敏史、怀孕情况及既有呼吸系统疾病。

第3章

新加坡冷气环境下的鼻腔与喉咙不适



长时间待在冷气环境为什么会不舒服，以及如何分辨单纯刺激、过敏或疾病。

重点

- 冷而干的室内空气可能让鼻腔或喉咙更不舒服，但未必是唯一原因。
- 观察症状是否只在办公室、卧室、灰尘环境或冷气直吹时出现。
- 长期、严重或伴随气喘的症状应接受医疗评估。

新加坡的“冷热切换”很常见

室外炎热潮湿，室内却可能长期低温冷气。冷风直吹脸部、空气流动与长时间处在同一环境，都可能让鼻、喉、眼睛或皮肤觉得干涩不适。重点是观察环境因素与症状之间是否有稳定关系。

先检查环境

尝试避开冷气出风口、适当提高温度、依设备建议清洁滤网，并注意香氛、灰尘或霉菌等刺激物。若离开某个环境后明显改善，这个线索很值得告诉医生或中医师。

过敏也可能长得很像

反复打喷嚏、清鼻水、鼻痒、眼痒并且在灰尘或寝具环境中加重，可能与过敏性鼻炎有关。HealthHub指出尘螨是新加坡常见过敏原之一。

不要不断叠加各种产品

喉糖、喷鼻剂、保健品或草本产品若不断增加，却没有追问症状为什么反复，容易让问题变得更复杂。使用药物或鼻喷剂时应按照医生或药师建议。

中医与日常处理

中医可从体质、睡眠、饮食、压力与环境暴露讨论，但基本措施仍包括适当通风、水分、合理室温，以及在症状持续或严重时接受医学检查。

第4章

鼻后滴流、清喉咙与咳嗽：看诊前可以先观察什么？

鼻部症状、喉咙异物感与咳嗽可能一起出现，先记录模式会更容易找到方向。

重点

- 鼻部问题可能通过鼻后滴流引起清喉咙或咳嗽。
- 清水鼻涕、打喷嚏、眼痒更像过敏；发烧或病程变化则需要更广泛评估。
- 呼吸困难、胸痛、咳血或长期咳嗽不能只当作鼻部问题。

鼻子和喉咙本来就相连

鼻腔分泌物流向咽喉后方时，可能出现喉咙卡着东西、频繁吞咽、清喉咙或咳嗽。这可以发生在过敏性鼻炎、病毒感染或其他鼻部情况中。

把伴随症状一起记录

注意是否有打喷嚏、眼痒、鼻塞、面部压力、发烧、胃酸倒流或喘鸣，并记录是否在起床后、冷气环境、灰尘、宠物或某个房间中明显加重。

简单的舒适措施

保持适量水分、避免烟雾并减少明显灰尘暴露有助于整体舒适。若已经使用鼻炎药或喷鼻剂，应遵从医生或药师建议，而不是自己不断叠加不同产品。

咳嗽本身也可能需要独立评估

长期不退、明显恶化、伴随呼吸困难、胸痛、高烧、咳血或体重下降的咳嗽，应接受医疗评估。不能因为同时有鼻部症状，就假设所有咳嗽都只是鼻后滴流。

中医角度要清楚界线

中医可能用传统辨证语言描述鼻与喉症状，并在评估后讨论针灸或中药。这些传统概念不能代替现代医学诊断。看诊时请带上药物清单并说明过敏及既往呼吸疾病。

第5章

新加坡炎热潮湿天气：日常养生不必复杂



新加坡的高温和湿度会影响睡眠、运动、食欲、皮肤和补水。实用做法通常很简单：调整活动、补充水分并认识危险信号。

重点

- 中暑和热衰竭是医学问题，不等同于中医所说的“热气”。
- 补水量会随活动、出汗和健康状况而变化。
- 中医生活建议应建立在基本热安全措施之上。

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。

第6章

针灸前、中、后：一般会经历什么？

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。

针灸前

除非另有指示，可先适量进食，不要酒后到诊，并穿方便露出治疗部位的衣物。若怀孕、服用抗凝血药、有出血问题或体内有植入式医疗器械，应提前说明。

针灸过程中

应使用一次性无菌针具。每个人的感觉不同，可能出现酸、胀、麻、重或轻微钝感；如果出现尖锐或无法忍受的疼痛，应立即告诉医师。

针灸后

部分人会感到放松或疲倦。起身时可以慢一点，正常补水，并遵循个人化指示。如出现让您担心的异常反应，请联系诊所。

安全优先

针灸不能取代急诊。若出现新的神经系统症状、胸痛、呼吸困难或症状严重恶化，应尽快接受西医评估。

第一支针之前，安全就已经开始

除非有个别指示，一般正常进食即可，也不要饮酒后接受治疗。穿方便露出相关部位的衣服，并告诉中医师是否怀孕、使用抗凝血药、有出血性疾病、容易晕针、有植入式医疗设备，或有会影响皮肤感觉的疾病。

什么感觉可以沟通，什么感觉不应硬忍

针灸时有人会感到短暂酸胀、沉重、麻感或压力。重要的是沟通：尖锐、灼热、像电流或无法忍受的疼痛都应立即说明，中医师可以调整或拔针。并不需要“忍得越痛”才代表治疗越有效。

治疗之后

有些人会觉得放松或暂时疲倦，也有人马上没有明显感觉。起身时慢一点、正常补充水分，并遵照个别建议。局部轻微酸感可能出现，但若有异常或令人担心的反应，应联系诊所。针灸也不应延误对严重或快速恶化症状的检查。

无菌与干净比仪式感更重要

现代临床使用的针灸针应为无菌一次性用品。中医师应使用合适的清洁和针具处理方式，并妥善处理针具。患者不需要懂所有感染控制细节，但有权期待整洁、专业的临床环境；如果某个环节让你不安心，也可以直接询问。

选穴是个别化的，不是一张固定配方

两个人都说腰痛，选穴也可能不同，因为中医师可能同时考虑位置、动作、其他症状和所采用的中医辨证。个别化并不代表所有变化都自动正确。你仍然可以问为什么选择这些穴位，以及之后会怎样判断有没有帮助。

针越多、感觉越强，不代表更有效

有些治疗只用少量针，有些会多一些，这取决于治疗计划。针数、刺激强度和留针时间都不是“越多越好”。治疗应该在可以承受的范围内，如果你紧张、敏感、体弱或容易晕针，中医师应相应调整。

某些情况需要额外说明

孕期、使用抗凝血药、出血性疾病、免疫力受影响、有植入式电气装置、严重皮肤问题、感觉减退或曾经晕针，都可能影响针灸安排。这些情况不一定代表完全不能针灸，但应该在治疗前说明。

先定义什么才算进步

如果是反复或长期问题，开始较长疗程前可以先定义“改善”是什么。可能是疼痛天数减少、活动更容易、睡眠改善或工作功能变好。如果经过合理时间仍没有实质变化，应讨论是否需要重新考虑诊断、治疗方式或整体计划。

疗程不应该默认无限继续

有些问题可能合理需要多次治疗，但次数应该和检讨计划连在一起。可以问中医师什么时候会重新评估症状和功能。如果每次治疗结束都自动安排下一次，却从不讨论进展，计划就不完整。合理疗程应该有目的、有检讨点，也有继续的清楚理由。

针灸后的处理通常不需要复杂化

除非有个别建议，多数人针灸后可以恢复一般活动。局部轻微酸痛或小面积瘀青可能出现。如果有异常反应让你担心，可以联系诊所；严重或快速恶化的症状应接受医疗评估。没有特殊临床理由时，不

需要把针灸后护理变成很长的禁忌清单。

第7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 8 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。

第9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，例如睡得多久、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。

HealthHub: Cough

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

HealthHub: Allergic Rhinitis

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

一般健康教育 | 非诊断 | 新加坡紧急情况: 995