



善德中医

新加坡皮肤舒适实用指南

痘痘、瘙痒、刺激、皮肤屏障与更安全的中医沟通

目录

皮肤健康：中医、生活方式与现代医疗可以并行	3
敏感肌与瘙痒：诱因、日常习惯与警讯	4
痘痘与反复爆痘：日常护理、中医与现实边界	5
湿疹样瘙痒与敏感皮肤：屏障护理、诱因与中医沟通	6
在新加坡购买中药产品：付款前的实用安全检查	7
痘痘、瘙痒、刺激、皮肤屏障与更安全的中医沟通	

如何使用这本指南

这本指南把常见问题按主题整理，帮助你准备更好的问题、观察真正重要的变化，并知道什么时候一般自我照顾可能够用、什么时候应优先接受正规医疗评估。中医术语会保留在传统框架内，不会被当成现代医学诊断。

安全原则

严重、持续、快速恶化或伴随明显警讯的症状，应先接受正规医疗评估。危及生命的紧急情况请拨打995。

第 01 章

皮肤健康：中医、生活方式与现代医疗可以并行

从痘痘、湿疹样症状、刺激与美容需求出发，避免把所有皮肤问题都解释成“热气”或“毒素”。



重点

不同皮肤问题外观看起来可能很像，但原因不同。
避免夸大“排毒”或宣称治愈慢性皮肤病。
疼痛性感染、快速扩散的皮疹或严重过敏症状需要就医。

先谈皮肤健康，再谈外观

痘痘、湿疹、刺激、真菌感染和过敏反应，外观有时会互相混淆。在追求美白、光泽或美容效果前，应先确认是否存在需要正规治疗的皮肤问题。

中医术语不是化验结果

中医师可能用“热”“湿”或“血分”等传统概念整理证型。这些语言不能被包装成“血液里有毒素”的证明，也不能当成所有皮疹的现代医学解释。

生活方式支持其实可以很简单

温和清洁、避开已知刺激物、睡眠、压力管理以及不要反复挤抓发炎皮肤，都可能帮助稳定皮肤。过度去角质、频繁换产品或同时使用很多草本膏，反而会让人更难找出刺激来源。

正在用什么，两边都要说

如果使用处方药膏、口服药、补充品或中药产品，应让医生和中医师都知道。有些宣称“草本”的外用产品曾被发现含有未申报的强效药物，因此来源可靠非常重要。

出现警讯时应及时就医

如果红肿迅速扩散、疼痛严重、发烧、脸部肿胀、呼吸困难、大面积起水泡、眼周受影响或疑似严重感染，应及时就医。持续或越来越严重的皮肤问题也应接受正规诊断。

先把皮肤当健康问题，再谈外观

记录什么时候开始、正在使用什么产品、是否发痒或疼痛、睡眠、压力、药物，以及有没有感染迹象。可以问现实能改善什么、多久应该检讨一次、什么情况需要皮肤科或医疗评估，以及外用或中药产品有什么安全注意。

适当拍照可以帮助观察

皮肤每天看起来都可能不同。在相似光线下每隔几天拍照，可以帮助判断红、肿或范围是否真的改变，也可同时记录新产品、药物和环境暴露。不过照片不能代替诊断；疼痛、感染、快速扩散或其他令人担心的皮肤问题应面对面评估。

第 02 章

敏感肌与瘙痒：诱因、日常习惯与警讯

瘙痒可能来自干燥、湿疹、过敏、感染、药物或其他原因。最实用的起点，是保护皮肤屏障并观察规律。

重点

脸部新发肿胀、呼吸困难或快速扩散的严重皮疹需要紧急处理。

排查刺激时一次只更换一种护肤品。

持续或异常皮疹不应因为尝试中医而延误评估。

先保护皮肤屏障

用温和清洁，避免过热洗澡，若干燥明显可在洗澡后尽快保湿。香精、强酸和过多功效型产品都可能加重刺激。皮肤已经发炎时，简单护理通常更容易耐受。

记录接触物

新化妆品、洗衣用品、首饰、工作化学物、出汗、旅行、宠物和药物都可能改变皮肤情况。发作时拍清楚照片，并记录前几天有什么改变。

新加坡炎热与出汗

高温和汗液会加重湿疹、痱子和摩擦。透气衣物、及时换掉湿衣和降温有助减少刺激。出现化脓、明显感染样改变或发热应就医。

中医可以怎样讨论

中医可能把皮肤症状与睡眠、消化、压力和传统辨证一起讨论。内服中药也应当作有活性成分的产品处理，并主动说明处方药、保健品、怀孕和过敏情况。

危险信号

呼吸困难、嘴唇或舌头肿胀、晕厥或严重快速扩散的过敏反应要紧急求助。持续皮疹、感染迹象、明显疼痛、发热或起水疱应看医生。

第 03 章

痘痘与反复爆痘：日常护理、中医与现实边界

从清洁、产品使用、中医沟通和医疗评估角度，说明如何更有条理地面对痘痘与反复爆痘。



重点

痘痘可能受激素、皮脂、炎症、药物等多种因素影响，不只是一个“上火”问题。

稳定而简单的护肤流程，比一次换很多产品更容易判断效果。

深层疼痛、留疤、突然严重爆发或明显影响情绪时，应接受正规医疗评估。

先把“长痘”描述清楚

观察主要是黑头、白头、发炎丘疹、深层疼痛结节，还是混合出现。记录位置、出现速度，以及近期是否更换药物、补充品、护肤品、护发品或出现明显激素变化。

不要把所有爆痘都说成“排毒”

中医可能使用“热”“湿”或“血分”等传统证型语言。这些概念属于传统理论，并不是化验结果，也不能证明皮肤正在把“毒素”排出来。

简单稳定的护肤反而更容易判断

温和清洁、不过度刺激的保湿、防晒，以及有限数量的有效产品，比不断更换很多产品更容易观察。反复磨砂、挤压和同时使用太多强效成分，可能让刺激更严重。

药物、补充品和中药都要说清楚

如使用处方痘痘药、激素类药物、补充品或中药，应让医生和中医师都知道。若有备孕计划也要说明，因为部分痘痘药不适合怀孕期间使用。

疼痛和留疤不宜一直拖

深层疼痛和持续炎症可能留下瘢痕。即使想配合中医或生活方式支持，也可能需要正规的皮肤科或医疗治疗。若突然严重恶化、明显肿胀、感染或出现大范围异常皮疹，应及时评估。

用照片和时间线观察，比每天照镜子更客观

可以在相似光线下每隔一段时间拍照，并记录新产品、月经周期、压力或药物变化。把变化放在几周而不是几天的尺度上看，更容易判断一种方法是否真的有帮助。

第 04 章

湿疹样瘙痒与敏感皮肤：屏障护理、诱因与中医沟通

从皮肤屏障、保湿、刺激因素、中医配合和医疗诊断角度，整理持续瘙痒和敏感皮肤的实用重点。

重点

瘙痒、干燥和发炎可能有很多原因，单看外观不能确认就是湿疹。

保护皮肤屏障、减少刺激，无论是否同时使用中医方法都很重要。

渗液、结痂、疼痛性红肿扩散、发烧或快速恶化，可能提示感染，需要就医。

不要只凭外观诊断每一种痒疹

湿疹很常见，但真菌感染、接触性过敏、荨麻疹、疥疮等也可能长得相似。持续或反复的皮疹应认真诊断，尤其当分布改变或原本治疗越来越无效时。

皮肤屏障护理虽然简单，但很重要

温和清洁、减少不必要的香料和强力磨砂、规律保湿，并尽量减少抓挠。稳定的护理流程既能保护皮肤，也更容易判断真正的刺激来源。

记录暴露因素，不要一次禁掉所有东西

留意肥皂、洗衣剂、流汗、炎热、冷气、衣料、宠物、新护肤品和工作环境。一次只调整一两项最可能的诱因。尤其是儿童，不应随意进行非常严格的饮食限制。

中医可以配合，但不能替代诊断

中医师可能用传统证型语言，并讨论针灸、中药或生活建议。这些方法可以作为辅助，但中重度或长期皮肤问题仍需要合适的正规医疗评估。

来历不明的“草本膏”要谨慎

“草本”或“天然”不等于完全没有风险。慢性皮疹不要长期反复涂抹成分不清楚的产品，尤其是脸部、皮肤褶皱和儿童皮肤。

认识感染和严重过敏警讯

如果红肿疼痛迅速扩散、流脓、出现黄痂、发烧、眼周受影响、脸部肿胀、呼吸困难、大面积水泡或整个人明显不舒服，应及时就医。

第 05 章

在新加坡购买中药产品：付款前的实用安全检查

从产品身份、夸大宣传、网络卖家到什么时候应咨询专业人员的消费者清单。



先买“产品”，不要先买“承诺”

先确认产品到底是什么、由谁供应、有什么成分、怎样使用。再精彩的见证或“祖传秘方”故事，也不能说明产品是否适合你或是否安全。

对匿名网络卖家保持谨慎

从来源不明的海外卖家购买产品，往往更难核实。如果收到的产品没有清楚标签、供应者资料或可理解的使用说明，这种不确定本身就是暂停使用的理由。

对“什么都能治”的产品保持警惕

同一个产品如果同时声称能治疼痛、糖尿病、癌症、性功能、减重以及很多互不相关问题，应该提高警觉。负责任的产品与专业人员不需要靠“万能治愈”宣传。

特殊人群更需要专业评估

怀孕、儿童、同时服用多种药物的长者、慢性肝肾疾病患者，以及准备手术的人，都不适合随意试用药用产品。

保留收据与包装

以后如果需要咨询，确切产品身份非常重要。保留标签、批号与卖家资料，不要把药丸全部转装到没有标记的容器里。

不确定时使用 HSA 与专业资料

新加坡卫生科学局提供中成药与安全警示资料。至于个人是否适合，应咨询合格医疗专业人员，而不是只依赖社交媒体说法。

实用检查清单

- ☐ 症状是否越来越严重或明显影响日常功能？
- ☐ 有没有呼吸、意识、出血、脱水、神经症状等需要优先处理的警讯？
- ☐ 正在使用哪些处方药、非处方药、补充品或中药？
- ☐ 如果尝试一种方法，多久后应检讨效果？
- ☐ 什么变化代表应该停止自我处理并寻求专业评估？

参考与进一步阅读

新加坡卫生科学局（HSA）：中成药与辅助保健产品安全资讯。新加坡民防部队（SCDF）：紧急医疗服务与995使用说明。