



善德中医
新加坡健康书馆

皮肤、生活方式与健康老龄化

肌肤舒适、日常习惯、力量、睡眠与健康老龄化

目录

肌肤舒适、日常习惯、力量、睡眠与健康老龄化

开始阅读之前	3
皮肤健康： 中医、生活方式与现代医疗可以并行	4
敏感肌与瘙痒： 诱因、日常习惯与警讯	5
健康老龄化： 力量、睡眠、食欲与日常功能	6
压力与睡眠： 不神秘化的中医视角	7
新加坡炎热潮湿天气： 日常养生不必复杂	8
日常中医食疗： 给新加坡家庭的实际指南	9
中医与西医如何更安全地配合？	10
看诊前实用清单	11
参考资料与进一步阅读	12

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

外在状态与整体健康并不是两件完全分开的事。皮肤症状、睡眠、力量、食欲、活动与慢性病都需要放在实际背景中理解。本指南着重日常习惯、适当医学评估，以及中医可以怎样参与，而不是把老化或持续皮肤问题简单解释成“排毒”。

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

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2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3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可处理原因。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。

第4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

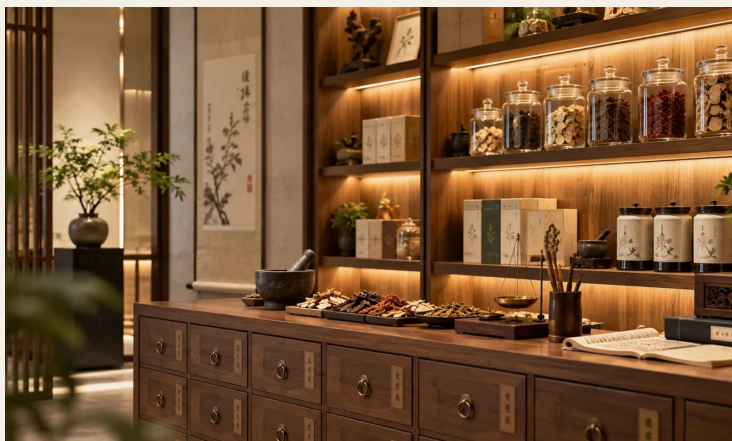
预约前可记录问题发生的时间与频率、睡觉与起床时间、咖啡因和酒精、药物、压力，以及打鼾、呼吸不顺、疼痛或胃酸等症状。可以问：有哪些常见原因应该先排除？最值得先试哪两三项改变？怎样判断计划有帮助？什么时候应该改为接受现代医学评估？

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

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7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是一致，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 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。

一般健康教育 | 非诊断 | 新加坡紧急情况: 995