



善德中医
新加坡健康书馆

善德新加坡中医实用指南

面向日常读者的安全、实用中医入门指南

目录

面向日常读者的安全、实用中医入门指南

开始阅读之前	3
第一次看中医：到诊前可以准备什么？	4
中医与西医如何更安全地配合？	5
针灸前、中、后：一般会经历什么？	7
推拿和一般按摩有什么不同？	8
服用中药前，应该先问哪些问题？	10
日常中医食疗：给新加坡家庭的实际指南	12
在家按穴位之前：简单而重要的安全指南	13
新加坡炎热潮湿环境下的日常养生：更本地化的中医思路	14
看诊前实用清单	15
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

中医的历史框架和语言与现代生物医学不同，因此初次接触时容易感到陌生。本指南用容易理解的方式介绍中医基本概念、看诊过程与常见疗法，同时把药物相互作用、安全问题和现代医学照护放在清楚的位置。

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

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。这样可以让问诊更快进入重点，而不需要你把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，例如睡得更久、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。

第2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3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，并遵循个性化指示。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物，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4章

推拿和一般按摩有什么不同？

了解推拿在中医体系中的定位、与放松按摩的不同，以及治疗前应沟通的事项。

推拿属于中医体系

推拿会使用按、揉、滚、推、活动关节等手法，并结合中医评估。一次推拿的目的不一定只是放松，手法会根据个人情况选择。

放松按摩的目的不同

一般按摩可能更偏向肌肉放松与缓解日常紧张。推拿在部分手法上可能相似，但其评估背景与使用目的不同。

提前说明受伤与健康状况

近期手术、骨折、严重骨质疏松、怀孕、皮肤问题、不明原因肿胀、麻木或明显疼痛，都应该提前告诉医师。力度应调整到合适且可承受。

有些情况不应先做手法治疗

突发剧烈疼痛、严重外伤、明显无力、大小便控制异常、伴随高热的重症等警讯，应尽快接受医疗检查。

区别不只是“力道大小”

一般放松按摩通常以舒适和放松肌肉为主。推拿属于中医手法治疗，中医师可能根据评估选择按、滚、揉、拿、活动关节等不同手法。因此推拿可能更有针对性，但“更大力”并不自动代表“更有效”。

有些情况会改变手法是否适合

近期骨折、急性受伤、明显肿胀、严重骨质疏松、使用抗凝血药、孕期、近期手术、神经症状和感觉减退都应该说明。若疼痛尖锐、向外扩散或伴随麻木无力，在原因没有被适当评估前，手法治疗未必是第一步。

治疗后不需要复杂处理

本来就敏感的部位在手法后可能短暂酸痛。一般可保持轻柔活动、正常补充水分，并避免马上进行强力自我按摩。如果症状明显恶化、新出现无力或麻木，或出现其他令人担心的症状，应接受合适医疗评估。

先评估，再谈力道

手法治疗之前，中医师应先了解主要问题、近期受伤、重要疾病，以及有没有需要先做医疗评估的症状。哪里痛并不代表那里就应该更大力按。有时最安全的决定是避开某种手法、减轻力度，或先把原因弄清楚再做治疗。

推拿可以包含多种手法

根据中医师和目的不同，推拿可能包括按、滚、揉、摩、牵伸、辅助活动或关节活动等。治疗不需要很“戏剧化”才有效。手法应配合个人、身体部位和目标；老人、皮肤或骨骼较脆弱的人，以及受伤恢复期的人，可能需要更温和处理。

治疗中的疼痛是信息，不是挑战

轻微拉伸感或短暂酸胀有时可以接受，但尖锐疼痛、像电流的感觉、突然麻木、头晕或明显觉得不对劲，都应立即说明。忍受不必要的疼痛并不会自动换来更好的结果。

手法治疗最好用功能目标判断

不要只看做完后一小时是不是“松了”。更实用的是观察：转头是否更舒服、能不能走更远、睡觉有没有改善、日常活动是否更容易。如果效果总是很短，很快又完全恢复，整体计划可能需要加入运动、医疗评估或其他方式。

知道什么时候“按摩类治疗”不是优先

重大外伤、疑似骨折、新出现无力、大小便控制异常、严重肿胀、关节疼痛伴发烧、胸痛或其他严重症状，都应优先接受合适医疗评估。辅助性手法治疗不应延误急症诊断。

准备可以很简单

穿舒适衣服，并提前说明哪些部位不希望处理。不要刚吃完非常大量的一餐或饮酒后马上接受手法治疗。涉及受伤或慢性病时，可带上相关医疗资料。如果某个手法、姿势或力道让你不舒服，应直接说明；手法治疗过程中的同意并不是一开始答应一次就结束。

频率应跟着问题走，而不是跟着配套走

有些人可能适合连续几次，有些人只需要偶尔处理，或应该换另一种方式。治疗频率应该和病情、反应与功能目标有关。预付配套本身不是临床理由。如果进展停滞，应重新检讨计划，而不是只把力道加大或无限延长疗程。

第5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有有标签的包装内，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

在家按穴位之前：简单而重要的安全指南



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

- 居家穴位按压应该轻柔，不应造成尖锐、剧烈或越来越重的疼痛。
- 受伤、感染、明显肿胀或其他令人担心的部位，不应在没有适当建议下强行按压。
- 孕期、严重疾病或原因不明的症状，应先询问合格专业人士，而不是依赖自我处理。

把目标放得实际一点

居家穴位按压更适合作为舒适和放松的方法，而不是诊断或治病工具。如果某个位置按起来舒服或只有轻微酸胀，温和按压可能合适；如果出现尖锐疼痛、麻木、头晕或症状加重，应停止。

不是哪里痛就按哪里

疼痛可能代表受伤或疾病。皮肤破损、明显感染、新近受伤、显著肿胀、疑似骨折、不明肿块，或医生交代不要受压的部位，都不适合直接强按。

方法可以很简单

先洗手，找一个舒服姿势，用轻到中等压力，正常呼吸，时间不要太长。更大力并不代表更有效。如果只是照着图片找穴位，也要记得每个人身体比例不同，图片不能取代现场评估。

特殊情况要更谨慎

孕期、出血性疾病、使用抗凝血药、严重骨质疏松、近期手术和重大慢性病，都可能影响什么做法适合。遇到这些情况，应先询问合格医护人员或注册中医师。

知道什么时候自我护理不够

胸痛、严重呼吸困难、昏厥、突然无力、明显外伤、严重腹痛或症状快速恶化，都不应靠穴位按压延误就医。新加坡紧急情况请拨打 995。

要求用白话解释是合理的

遇到不熟悉的中医术语，可以问它用日常语言是什么意思，它是否对应现代医学诊断，还是只属于传统辨证描述。也可以问预期好处、不确定性、安全问题、药物相互作用，以及什么时候现代医疗应优先。清楚解释本身就是良好照护的一部分。

记住“做什么、为什么、多久”

面对任何中医建议，可以先问三个问题：具体要做什么？为什么对我这样建议？试多久后应该检讨有没有价值？如果涉及药物或疾病，再加第四个问题：有什么安全或相互作用需要注意？这些问题可以让照护更容易理解，而不需要你先成为中医术语专家。

第8章

新加坡炎热潮湿环境下的日常养生：更本地化的中医思路

把传统季节养生放进新加坡全年炎热、潮湿、多雨与空调环境，而不是照搬四季分明地区的建议。

重点

- 新加坡气候需要本地化理解，不宜直接照搬冬夏养生。
- 补水、衣着、睡眠与空调管理往往比特殊偏方更重要。
- 中暑属于医学问题，不应“忍过去”。

新加坡并不是四季分明的气候

很多传统季节养生来自冬冷秋燥的地区。在新加坡，更实际的问题是全年炎热、潮湿、暴雨、室内空调以及冷热快速转换，如何影响身体舒适度和日常习惯。

先做好补水与节奏调整

根据口渴和活动量补充水分，在非常炎热的环境中安排休息，身体不适或过热时不要勉强高强度运动。有医生要求限制饮水的人，应遵从自己的医疗计划。

空调制造了“第二种气候”

从室外高温进入冷而较干的空调环境，有些人会觉得不舒服。轻薄外套、避免冷风直吹、调到适合睡眠的温度，往往比把所有喉咙干或肩颈紧都归为“风寒”更实际。

食疗保持灵活即可

中医的温凉食物概念可以作为安排饮食多样性的传统参考，但无需害怕普通食物。重点仍是选择适合自己消化、活动量和医学需要的均衡饮食。

认识中暑警讯

高温暴露后若出现意识混乱、昏倒、严重虚弱、体温很高或症状持续恶化，可能是医疗紧急情况。应尽快移到凉爽处并寻求紧急医疗，而不是只依赖凉茶或家庭偏方。

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。

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。

一般健康教育 | 非诊断 | 新加坡紧急情况: 995