



善德中医
新加坡健康书馆

女性一生健康指南

从月经、备孕、怀孕到更年期的实用健康读本

目录

从月经、备孕、怀孕到更年期的实用健康读本

开始阅读之前	3
月经周期记录：哪些变化值得留意，什么时候应就医	4
经痛：中医可以如何辅助，以及什么时候需要检查	5
经前症候群、压力与生活方式：较平衡的中医理解	6
怀孕与产后中医：安全优先实用指南	7
更年期、睡眠与日常状态：平衡而实际的中医健康视角	8
服用中药前，应该先问哪些问题？	9
第一次看中医：到诊前可以准备什么？	10
看诊前实用清单	12
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

女性健康会随着人生阶段而变化，同一个症状在不同阶段可能代表完全不同的意义。本指南着重说明哪些规律值得记录、怎样进行更安全的中医沟通、怀孕与用药安全，以及哪些症状不应该被简单当成“正常”。

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

月经周期记录：哪些变化值得留意，什么时候应就医



月经并不需要每个月完全一样。简单记录能帮助自己、医生和中医师更清楚地看出变化。

重点

- 看趋势，不要只记住某一天特别不舒服。
- 大量出血、晕厥、剧烈疼痛或怀孕相关问题应接受医学评估。
- 把同一份记录带给医生和中医师。

记录什么

先记录经期第一天、持续天数、经量变化，以及是否出现新的大血块。再加上疼痛、头痛、排便变化、睡眠、情绪，以及药物或保健品的改变。目的不是写得很复杂，而是留下足够信息去看规律。

为什么规律有帮助

睡眠、压力、生病、旅行、避孕方式、怀孕和围绝经期都会影响周期。连续两三个月的记录，比只回忆一次严重不适更容易判断趋势。

中医问诊可能如何参考

中医师可能会询问时间、颜色、不适、冷热感、消化、睡眠和精神等，用于传统辨证。这些属于中医体系，若可能涉及异常出血、贫血或怀孕问题，不能取代必要医学检查。

什么时候应看医生

如果出血突然非常多、出现晕厥或明显气促、绝经后又出血、疼痛突然剧烈，或可能怀孕同时出现疼痛或出血，应尽快就医。持续影响工作、睡眠和生活的变化也值得评估。

问诊时可以问什么

可以问：哪些情况需要检查？中医能够现实地辅助什么？多久复诊评估？中药或保健品会不会与现有药物或避孕方法相互影响？

第2章

经痛：中医可以如何辅助，以及什么时候需要检查

经痛很常见，但严重或逐渐改变的疼痛不应被当成“正常”。了解中医辅助与正规妇科评估如何并行。

重点

- ▣ 严重经痛并不是只能忍受。
- ▣ 记录疼痛时间、出血量、严重程度与伴随症状。
- ▣ 突发剧痛、晕厥、可能怀孕或大量出血需要医疗处理。

常见并不代表应该忽略

经痛很常见，但如果每个月都痛到无法工作、睡眠或完成日常活动，就值得认真了解。子宫内膜异位症、子宫腺肌症、肌瘤等妇科问题都可能造成明显疼痛。

建议记录哪些资料

记录疼痛什么时候开始、位置、是否放射、出血量、周期是否规律、血块、排便或排尿症状，以及非经期是否也会痛。这些资料对中医和西医评估都很有帮助。

中医可能如何处理

中医师可能了解疼痛性质、冷热感觉、体力、消化和月经规律，再讨论针灸或中药。若考虑中药，应同时考虑怀孕可能、正在使用的药物和其他健康状况。

不要隐瞒正在接受的西医治疗

如果正在使用避孕药、止痛药、接受生育治疗，或已有妇科诊断，应告诉中医师。同样地，若正在服中药或补充品，也应让医生知道。

哪些情况需要及时就医

若突然出现严重骨盆疼痛、晕厥、大量出血并伴明显虚弱或头晕、发烧并有严重骨盆痛，或在可能怀孕的情况下出现疼痛，应及时就医。持续越来越严重的经痛也值得进一步评估。

记录变化，不要把所有不适都当作“正常”

按需要记录周期、疼痛、出血变化、睡眠、情绪、药物和新出现或加重的症状。可以问中医能够现实地辅助什么、哪些情况应该先检查、多久检讨一次进展，以及中药或保健品会不会与现有治疗相互影响。

用简单症状日历

可记录疼痛、出血、睡眠、潮热、情绪、头痛、消化症状和药物。适用时，连续两三个周期的规律通常比回忆某一天更有价值。记录也更容易发现某个症状是否真的改变，避免把应该评估的问题习惯性地当成“女性本来就这样”。

第3章

经前症候群、压力与生活方式：较平衡的中医理解



经前症状每个月都可能不同。了解睡眠、压力、饮食、运动与中医辅助如何配合，而不是忽视严重症状。

重点

- 最好连续记录几个周期，而不是只根据某一个特别难受的月份判断。
- 睡眠、压力与运动会影响症状感受。
- 若情绪症状严重或明显影响日常生活，应寻求医疗建议。

每个人的PM S都不一样

腹胀、乳房胀痛、头痛、易怒、情绪低落、想吃特定食物和疲劳，都可能出现在月经前，但组合和严重程度差异很大。连续几个周期记录症状，会比只看一个月更有参考价值。

压力可能让症状更难受

工作繁忙、睡不好和饮食不规律，都可能让经前不适变得更明显。这并不是说症状“只是心理作用”，而是睡眠、神经系统和日常状态确实会影响身体对不适的感受。

中医可以如何辅助

中医师可根据传统辨证考虑针灸、生活建议或中药。目标应是合理帮助症状，而不是在没有适当检查的情况下承诺“永久平衡荷尔蒙”。

基本习惯虽然普通，却最可靠

规律饮食、保留足够睡眠时间、适量运动，并避免过量酒精或咖啡因，对一些人会有帮助。长期稳定的基本习惯，通常比每个月更换补充品更有意义。

什么时候应寻求医疗帮助

若症状严重、新出现、快速恶化、伴随非常大量出血，或明显影响情绪、工作和关系，应咨询医生。严重抑郁、恐慌或自伤念头需要及时专业帮助。

记录变化，不要把所有不适都当作“正常”

按需要记录周期、疼痛、出血变化、睡眠、情绪、药物和新出现或加重的症状。可以问中医能够现实地辅助什么、哪些情况应该先检查、多久检讨一次进展，以及中药或保健品会不会与现有治疗相互影

响。

用简单症状日历

可记录疼痛、出血、睡眠、潮热、情绪、头痛、消化症状和药物。适用时，连续两三个周期的规律通常比回忆某一天更有价值。记录也更容易发现某个症状是否真的改变，避免把应该评估的问题习惯性地当成“女性本来就这样”。

第4章

怀孕与产后中医：安全优先实用指南

怀孕和产后数周内身体情况可能变化很快。某些不适可讨论中医辅助，但安全的前提是与医疗团队清楚沟通。

重点

- ▣ 怀孕或可能怀孕时一定要主动告诉医师。
- ▣ 孕期不要随意使用中药、保健品或强刺激手法。
- ▣ 大量出血、剧烈头痛、胸痛、气促、发热或胎动减少应尽快就医。

怀孕会改变安全考量

中医师应知道孕周、是否高危妊娠、正在服用的药物和保健品，以及有没有高血压、糖尿病或出血。针灸选穴、热疗、中药和手法都可能需要调整或避免。

哪些症状应先看产科

持续出血、破水、严重腹痛、新发剧烈头痛、视力变化、突然明显水肿、发热、胸痛、气促、晕厥或胎动减少，不应当作一般“失调”处理，应按情况联系产科团队或急诊。

产后阶段

产后恢复涉及睡眠中断、喂养、出血、伤口、情绪和体力。中医可围绕舒适和整体状态讨论，但大量出血、发热、伤口痛加重、剧烈头痛、胸痛、气促或明显情绪问题需要医学评估。

中药与哺乳

若正在哺乳，应主动告诉医师。母亲摄入的某些成分可能进入乳汁，不要因为是“传统”或“天然”就假设一定适合。若同时用药，应与医生或药剂师协调。

计划要简单可行

产后计划不应变成新的压力。优先保证休息、足够饮食和饮水、按时复诊、家人支持，并在症状令人担忧时尽早求助。中医辅助应建立在这些基础上。

第5章

更年期、睡眠与日常状态：平衡而实际的中医健康视角



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

- 每个人的更年期经历不同，不应把所有症状都归结为同一个原因。
- 睡眠、情绪、出血变化和正在服用的药物，都是完整病史的重要部分。
- 新发大量出血、胸痛或明显心理健康症状，应接受合适的医疗评估。

这是一个过渡期，但每个人并不一样

有些人在更年期前后症状很少，也有人会经历潮热、睡眠中断、情绪变化、关节不适或注意力改变，而且情况会随时间变化。更有帮助的做法，是先说明什么真正影响生活，而不是把所有问题都简单归为“荷尔蒙”。

为什么睡眠常常最先受到关注

夜间出汗、压力、照顾家人、工作和睡眠节律变化都可能参与其中。可记录入睡时间、夜醒、潮热、酒精和咖啡因、药物及白天精神，这些资料有助医生或中医师更清楚地了解规律。

中医问诊可能会了解什么

中医评估可能会询问睡眠、消化、冷热感、精神和情绪等。传统辨证属于中医体系，不能取代对异常出血、甲状腺问题、贫血或其他可能出现相似症状的现代医学评估。

辅助应该个体化，不应被包装成“治愈”

视适合度而定，中医照护可能包括针灸或其他以症状支持为目标的方式。期望应保持现实。如果正在使用处方药、荷尔蒙治疗或保健品，应主动告诉中医师。

什么时候需要医疗评估

停经后出现新的出血或大量出血、持续骨盆疼痛、不明原因体重下降、明显抑郁或焦虑，或症状快速恶化，都应看医生。胸痛、严重呼吸困难或中风样症状属于紧急情况。

记录变化，不要把所有不适都当作“正常”

按需要记录周期、疼痛、出血变化、睡眠、情绪、药物和新出现或加重的症状。可以问中医能够现实地辅助什么、哪些情况应该先检查、多久检讨一次进展，以及中药或保健品会不会与现有治疗相互影

响。

用简单症状日历

可记录疼痛、出血、睡眠、潮热、情绪、头痛、消化症状和药物。适用时，连续两三个周期的规律通常比回忆某一天更有价值。记录也更容易发现某个症状是否真的改变，避免把应该评估的问题习惯性地当成“女性本来就这样”。

第6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7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。这样可以让你更快进入重点，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。

一般健康教育 | 非诊断 | 新加坡紧急情况: 995