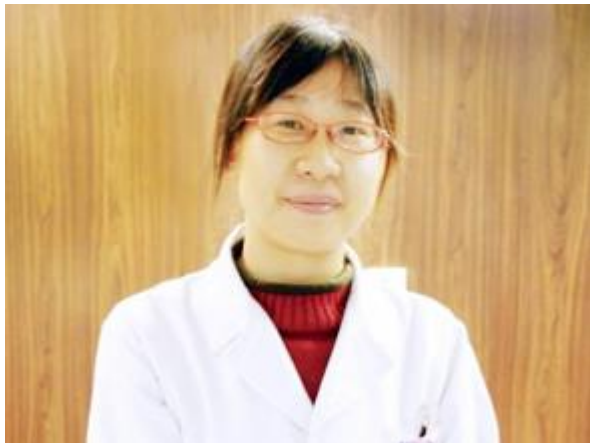


萬芳醫院傳統醫學科林佳瑜醫師分享中醫如何幫助孩童轉骨成長

進入青春期的孩童正處於生理與心理上的改變，包括第二性徵出現、身高與體重快速增長及骨骼、肌肉和脂肪等結構比例之變化，使得男女有生理上的差別。一般男孩約在 9~14 歲後，女孩則約在 8~13 歲後會進入青春期，男孩可見睪丸發育、喉結出現及聲音轉為低沉等，女孩則為胸部發育、陰毛出現或初經來到等，此時即為黃金生長發育期，對於相對年齡上發育較為緩慢或偏體瘦矮小的孩童可在此階段以中醫協助調理，並依照孩童的體質來開立適合的轉骨方藥，以協助其氣血陰陽能調和，順利的成長發育轉變為大人。



一般與生長增高有關的因素除先天遺傳外，還有下列 4 大因素要注意配合：

1.適度的運動：適度的運動可提升生長激素的分泌，並促進骨骼肌肉的生長與強健，也可促使有良好的血液循環及新陳代謝，有利於健康的生長。

2.均衡的飲食：充足且營養均衡的飲食是孩童在成長發育最基本的需求，所有營養素的來源均來自於此，故維持脾胃

良好的消化吸收功能就顯得更加重要，中醫尤其講究顧護後天脾胃的功能，適度促進孩童食慾及消化吸收功能，才能使其從飲食中獲取成長發育所需的營養物質。建議可適度補充優質蛋白質（牛肉、豆類等）、鈣質（牛奶、小魚乾等），並盡量減少高熱量、甜食及油炸等食物，以免干擾生長激素分泌或造成肥胖而影響身高發育。【左圖：萬芳醫院傳統醫學科林佳瑜醫師】

3.充足的睡眠：生長激素約在晚上 10 點至清晨 3 點間為分泌高峰期，建議想要長高的孩童盡量能在晚上 10 點前入睡，避免熬夜，並能睡足 8~9 個小時為佳，使得生長激素的分泌不受干擾而影響發育。另一方面，中醫認為正常的睡眠有利肝藏血、主筋之功能，可讓肌腱、韌帶等結締組織受到滋養生長，有利於骨節活動功能的維持與發展。【右圖：充足的睡眠與壓力的抒發對孩童的生長發育也很重要】



4.壓力的抒發：在發育期的孩童情緒較易波動，課業壓力也較大，中醫認為肝主疏泄、主升發，情緒的壓抑或暴衝往往會阻礙肝氣的調達，使得向上生長的氣機受到阻

礙，反不利於生長發育。故適時的抒發情緒，保持心情愉快對兒童的生長也十分重要，不應受到忽視。

對中醫而言，兒童的生長轉骨主要有 3 大方向：補腎（主骨）、健脾（主肌）及疏肝（主筋），且須按個別兒童體質進行辨證處方，以助其能在黃金青春期的生長發育階段順利強健長高。但也提醒切忌讓兒童過早服用轉骨方，或其他不合體質的藥膳，恐反不利其成長，引發副作用或性早熟喔。

（文/林佳瑜，萬芳醫院傳統醫學科醫師）