

青少年成長 中醫有一套

◎嘉義長庚中醫科主治醫師 楊佩蓉



專長

呼吸胸腔疾患調理、過敏疾病（過敏性鼻炎、氣喘）、小兒生長發育調理、婦科疾患（月經不調、經痛、更年期障礙、產後調理）、減重、慢性筋骨疼痛症、自律神經失調、心血管疾患、腦血管後遺症、癌症中醫輔助治療

要 升國二的劉小弟每學期身體健康檢查報告中總是呈現體重過輕，身高排名也都是班上的後半段，本身患有鼻過敏病史，天氣變化大時又是打噴嚏，又是流鼻水的，晚上睡眠品質差，胃口不佳，令劉媽媽頭疼不已，又不知該怎麼辦？

望子成龍，望女成鳳，做父母的總希望自己的孩子不要輸在起跑點，故當孩子到了成長期時，很多家長會著急地帶來中醫門診想要調理身體，甚至詢問轉骨方服用，期望他們在邁入青春時期能發育得更好。雖然成長影響因素主要是遺傳，其次為營養，若父母親比較矮小，是否小孩就注定長不高呢？其實並不盡然，只要掌握黃金時期並配合適當的調理，效果也是相當可觀。

轉骨發育為兒童進入青春時期，從兒童體格及心智漸發育為成人的過渡時期。這個階段是人體生長發育的第二個高峰，在這個時期根據體質適當地進行調理，能夠幫助孩子的生長發育，順利轉大人。由於男女的發育時間有別，女生大約發育期到 16 歲，男生到 18 歲，不過年紀只是判斷，還是要視個人狀況而定。

通常調理時機會以第二性徵出現為主，女孩在乳房開始發育到初次月經來潮前後，男孩則在青春時期開始長出喉結變聲或第二性徵開始發育時。

中醫認為「腎為先天之本」，「腎藏精、主骨、生髓」，腎精充足，便能滋養骨骼；「脾胃為後天之本」，主四肢肌肉，與營養的消化吸收相關。因此在發育期尤應注重腎氣與脾胃的調養，以促進骨骼發育，幫助消化與營養吸收。因此轉骨調理主要著重於補腎健脾、補益氣血，並酌加含有鈣質與膠質的中藥材，此外男生重在「補腎益氣」，女生則重在「調肝養血」，經由中醫師視個人體質調配後，燉煮雞肉

或排骨食用，一週 2~4 次，有助生長發育；而中醫在穴位針灸或按摩刺激對患者症狀改善亦幫助良多，一般可選取百會、湧泉，並適情況可搭配足三里、神門等穴位做針灸或平時按摩調理。

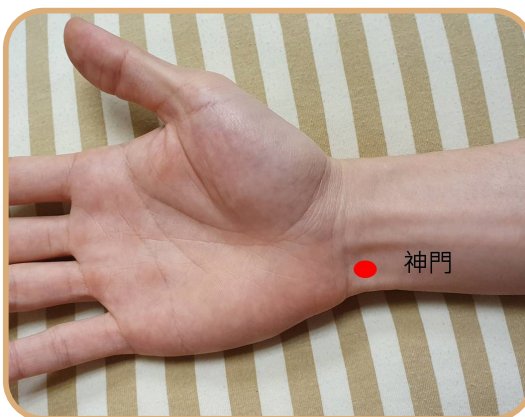
除此之外，各種良好的生活飲食保健方法也相當重要，包含充足的睡眠：避免熬夜，一般應在 9~11 點前就寢；適度的運動及放鬆紓壓：儘量安排一些伸展性、彈跳性的運動；適當攝取蛋白質，如：肉類、海鮮、豆類、乳製品，減少動物性脂肪或是少食用速食類食

物；忌吃甜食，如：甜飲料、糖果、巧克力、餅乾、蛋糕等。

仿間宣傳有增高療效的中成藥，由於大部分是固定藥方，不一定適合每個孩子的體質，且過早服用轉骨方藥，反而可能揠苗助長，造成骨頭的生長板提早密合而影響發育，所以在選擇轉骨方藥時，最好諮詢合格的中醫師，經醫師診斷後，根據孩子的體質及服用時機，開立適合方藥，並配合生活飲食作息及按摩，才能達到最好的療效。👁



▲百會：頭頂正中線前髮際後 5 寸處，約兩耳尖直上頭頂中央



▲神門：手腕橫紋，尺側（靠小指的那一側）端腕豆骨凹陷處



▲足三里：膝蓋下約 4 橫指（3 寸），脛骨旁開一橫指處。小腿前外側，當脛骨前肌中



▲湧泉：足底第 2~3 趾趾縫紋頭端與足跟後端連線的前 1/3 折點，約足底人字狀紋路的交叉點