



# 秋冬 轉骨

文 / 楊成湛 花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師

傳統以來，「轉骨」、「長大人」一直被父母親們視為孩子成長的重要階段，即便是時下新世代的爸媽們也依舊很重視。要如何判斷孩子是否長不高？若身高在成長記錄曲線低於一般族群的百分之三，或一年長高速度小於四公分，就可能屬於成長發育較緩慢，在排除可能影響生長的疾病後，可以利用中醫轉骨來輔助，不過長高的「基本功」，主力仍是均衡營養、適當運動、充足睡眠、心情穩定及預防疾病

## 均衡飲食少沾糖 適當運動真良方

均衡的飲食是非常重要的，現代青少年愛喝含糖飲料，含糖飲料會造成血糖急速上升，剛開始喝感覺很好，但愈喝愈想喝，形成「糖上癮」，胰島素也會因經常劇烈改變而疲乏引起糖尿病。含糖飲料如碳酸飲料或濃縮果汁，只有卡路里和糖，是沒營養的空熱量，讓孩子減少吸收如蛋白質和維生素等其他重要營養素的空間，導致腦力和生長發育不良，影響課業表現。現代的孩童不愛喝開水，連灌三瓶飲料還覺得不過癮，熱量卻已經超過每日所需的一半。國衛院的研究更指出，不良或惡劣的飲食習慣會影響孩童的身心功能，譬如愛喝含糖飲料的孩子，課業成績

表現較不理想。挪威的研究也發現含糖飲料可能會引起過動和注意力不集中。

適當的運動，可以加速全身的血液循環，使骨組織血液供應充分、使新陳代謝旺盛、使軟骨細胞分化旺盛，以促進骨質生長。更可以改善體內水、氧、熱的平衡，刺激生長激素的分泌，增加食欲，保證營養素的充足攝取；戶外運動也可以得到適量的日光照射，日光中的紫外線有助於皮膚合成維生素 D3，維生素 D3 是骨骼吸收鈣不可或缺的物質，這些都有助於骨質的生長。但要注意，劇烈的運動對小孩的發育也會造成不利，一般來說，學齡前的循環系統和肌肉系統非常嬌嫩，尚未發育完成，不適合做重負荷的運動。在青春期中，人體的心血管和肌肉系統有一定的發育，能承受外來較大的負荷，是體育運動的最佳時期。運動後三十分鐘內不要喝含糖飲料，包括運動飲料，以喝水為最佳選擇，因運動後身體呈現低血糖狀態，此時會刺激大腦分泌生長激素，若喝含糖飲料，低血糖狀態就會恢復平衡，便錯失促進生長的機會。

### **早睡早起身體好 老生常談效果高**

充足的睡眠也是促進生長發育的重要關鍵。人類的生長發育與腦下垂體分泌的生長激素有密切關係，生長激素可以促進蛋白質的合成與刺激骨生長板的生長，從而促進兒童骨骼發育，使身高增長，但腦下垂體並不是一天到晚都在分泌生長激素。研究發現剛出生的嬰兒，二十四小時都有分泌生長激素，但在兒童時期時，體內的生長激素在有睡眠時分泌最旺盛。進入青春期中，睡眠時的生長激素成直線上升，直到二十歲以後逐漸減少。更重要的是，充足的睡眠幫助孩子在穩定的心情環境中成長。研究證明精神經常處於緊張或壓抑的狀態，如憂鬱、焦慮或急躁，會使大腦功能紊亂，導致生長激素、胰島素分泌失常，對生長極為不利。

### **補腎強脾健骨氣 宣通血脈助發育**

「立秋」至「秋分」這段時間，中醫認為是轉骨促進生長的最佳時機，在秋冬較冷的時候都適合轉骨。中醫典籍《內經》中述及「女子二七天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下……。男子二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉……」說明男生在十六、七歲、女生在十四、五歲左右，是增高的最佳黃金期。中醫認為腎為先天之本，且「腎主骨」，也就是

湧泉穴位於腳掌上，籃球可以進行彈跳動作並刺激穴道，是很理想的長高運動。圖為臺南慈濟中學進行三對三籃球賽。攝影／何忠駿



骨頭的發育與腎的關係最大，人一生當中骨頭成長分裂的旺盛是由腎氣的盈虧來主導，因此腎氣的盈虧主導著發育情形的優劣；腎氣充盈，骨頭生長便比較快速；而腎氣的充盈與否，又與脾胃相關聯，脾胃是後天發育之本，主導人體的消化吸收與氣血的循環，脾強胃健則對營養的消化吸收增強，更有助於生長發育。所以中醫認為脾強胃健則可增強營養的消化吸收，將有助於生長發育，因此轉骨方裡的藥材多為補腎氣為主，補氣血為輔。

因為腎主藏精，而精生髓，髓居骨中。骨的生長發育，有賴於骨髓的充盈及其所提供的營養。可見腎氣與腦下垂體前葉分泌的生長激素、生乳素、促進腺激素和甲狀腺、腎上腺皮質等均有密切的關係。

補腎氣的中藥如：續斷苦溫補腎，能宣通血脈、理筋骨。杜仲補肝腎虛，肝充則筋健，腎充則骨強，能使筋骨相著。鎖陽甘溫補陰，潤燥養筋，補腎興陽。肉苁蓉補命門相火，滋潤五臟，益髓強筋。健脾補氣的中藥如：黃耆補中壯脾胃。黨參補中益氣和脾胃。茯苓甘溫益脾，調理營衛氣血。白朮甘能補脾，在血補血，在氣補氣。

### 轉骨觀念與時俱進 辨證論治男女有別

「轉骨方」的藥材男女有別，女偏重調血養血，男重補精氣，共同特色都是補腎益脾。另還應該針對在不同家庭環境成長，及先天稟賦差異來調整用藥。例如有的小孩先天脾胃氣虛，後天失調，長年食欲



鼓勵家裡的青少年多運動、多接觸適量的日光照攝，有助於合成維生素D3，對於骨質的生長很有幫助。圖為美國南加州爾灣慈濟人文學校運動會。攝影 / 鄭文彬

不振，導致形體消瘦，也有的小孩是後天偏食、挑食引起，吃多了含糖飲料及零食，造成營養不均衡，或是消化不良，這種小孩的轉骨方，應該先從改善腸胃著手，開脾健胃，益氣滋養，或止瀉消積，而不是一藥吃到底。

另外針灸可以刺激氣血循環，使代謝旺盛，促進成長，幾乎各種體質的青少年都可以用針灸刺激穴道來幫助長高，而且沒有副作用；不過每周至少要針灸一至二次、持續二至三個月才能看出效果。針灸會刺激穴道、增進經絡氣血的循環，也是能量的累積，所以效果不一定會馬上反應出來。人體常用於刺激生長的穴道為湧泉穴——湧泉穴位於腳掌中線前三分之一的地方，每天按摩三十至五十次，用力碰觸穴道可加速循環幫助生長，騎腳踏車、打籃球、跳繩也是很好的刺激運動。

許多父母都誤以為轉骨只是在協助孩子長高而已，這是不正確的觀念。青春期小孩最需要的是五臟六腑的均衡發展，特別是腎和脾胃健康機能的加強尤其重要。均衡營養、適當運動、充足睡眠、心情穩定、預防疾病是長高的基本功。現代青少年普遍長時間坐在電視、電腦及書桌前，既缺乏運動，提早面對肥胖、視力也提早老化，過去農業社會通用的「轉骨方」，早已不符合現代青少年的需要，所以需要透過中醫師辨證論治、量身打造專屬個人需要的轉骨方，以免補得太過，適得其反，辜負了望子成龍、望女成鳳的一片苦心。🌱