



### 一、什麼是中醫轉骨：

中醫轉骨觀念當孩子逐漸進入青春期時，許多家長總會在三餐烹調上加倍用心，期望孩子長得又高又壯，還經常打聽「轉骨」的藥方、食療，以期幫助孩子成長發育。而究竟什麼是『轉骨』？該如何正確針對轉骨發育期的小孩加以調理？避免不當或過度添加營養劑或自行服用中、草藥，造成荷爾蒙異常，抑或「揠苗助長」而致性早熟？

『轉骨』是指當兒童進入青春期時，成為成人的一段生理及心理上的變化時期，因此是人體各器官成長發育的第二個高峰期，其生長速度僅次於嬰兒期。所謂「青春期」是年齡從10-12歲開始，一直到16-17歲。一般而言，女生會比男生早發育，實際上每個青少年的成長發育期也不盡相同，有些較早熟，有些則發育得較晚。

### 二、保健：

以現代營養學的觀點，青春期的發育需要熱量、蛋白質及鈣質的大量補充。因為此時活動量大，足夠的熱量攝取，方可應付成長所需，對於偏食習慣的孩子，應予以矯正飲食觀念，並補充及平衡孩子成長所需的熱量及營養素。「蛋白質」則是構成肌肉、血液、骨髓及身體各器官組織的基本物質。

「鈣質」是促進骨骼生長的主要原料。一般而言青少年每日必需攝取八百毫克的鈣質，男、女孩各需七十、六十公克的蛋白質。此外，青春期的少女開始出現月經，其中「鐵質」是造血的主要原料，應多食用肝臟、蛋、肉類及深色蔬菜等富含鐵質及蛋白質的食物，以免導致缺鐵性貧血。

### 三、藥膳調理：

中醫對「轉骨發育期」的調理，特別強調青少年人的腎氣與脾胃調養。強健脾胃機能方面：可以選用四神(芡實、山藥、茯苓、蓮子和薏苡仁)燉煮排骨或燉豬肚；女生要強調補血滋陰：用八珍湯加何首烏、姜朮來燉雞肉。促進骨骺板生長，可選用含有豐富膠質的中藥：姜朮、杜仲、山藥、枸杞、

冬蟲夏草、肉蓯蓉、菟絲子、黃精、石斛；動物性膠質的食物有：海參、海蜇皮、鮑魚、墨魚、豬腳筋、豬蹄、雞爪、青蛙腿，以及植物性膠質高的黑木耳、白木耳、海帶、昆布、蓮藕、髮菜等。對於體格瘦小、食慾不好、貧血、視力容易疲勞、近視，平時可以服用雙棗益智茶：紅棗、黑棗各5錢、龍眼乾2錢、枸杞3錢、姜朮3錢、麥芽3錢。加水煮40分鐘，過濾後加冰糖飲用。有滋陰養血、健脾開胃、明目的功效。

#### 四、健康指導：

(一)均衡攝取成長所需的營養素(如鮮海魚、雞蛋、豆類、牛奶)。

(二)足夠的運動量(打籃球、游泳、跳高、跳繩)。

(三)充足的睡眠(每天睡足8小時，晚上11點前就寢)。

(四)良好的生活習慣。



#### 五、促進長高發育的穴道：

(一)足三里：在小腿外側，為足陽明胃經之合穴。有健脾養胃、補益氣血的功效。

(二)湧泉穴：在足掌心前三分之一凹陷處，為足少陰腎經之井穴。有通關開竅、滋養腎陰的功效。



#### 參考資料

蔡順輝(2000)·順利轉大人·台北：聯經。

柴瑞霽(2001)·中醫概論·台北：知音。

張天安(2002)·蔬菜醫百疾·台北：星定石文化。

何廷俊(2004)·轉骨與成長(上)·台北：中國中醫臨床醫學。

No.G0112

臺北市立聯合醫院 105 年 01 月 01 日修訂