

轉骨中醫保健



Groth &Development Chinese Health Care

100年04月25日制訂112年03月21日八修

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:

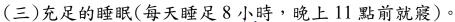
中醫對「轉骨發育期」的調理,特別強調青少年人的腎氣與脾胃調養。強健脾胃機能方面:可以選用四神(芡實、山藥、茯苓、蓮子和薏苡仁)燉煮排骨或燉豬肚;女生要強調補血滋陰:用八珍湯加何首烏、萎甤來燉雞肉。促進骨骺板生長,可選用含有豐富膠質的中藥:萎甤、杜仲、山藥、枸杞、

編號 36 【續後頁】

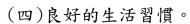
冬蟲夏草、肉蓯蓉、菟絲子、黃精、石斛;動物性膠質的食物有:海參、海蜇皮、鮑魚、墨魚、豬腳筋、豬蹄、雞爪、青蛙腿,以及植物性膠質高的黑木耳、白木耳、海帶、昆布、蓮藕、髮菜等。對於體格瘦小、食慾不好、貧血、視力容易疲勞、近視,平時可以服用雙棗益智茶:紅棗、黑棗各5錢、龍眼乾2錢、枸杞3錢、萎甤3錢、麥芽3錢。加水煮40分鐘,過濾後加冰糖飲用。有滋陰養血、健脾開胃、明目的功效。

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)。







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

張順昌、陳培鑫(2020)·轉骨轉大人,中醫論轉骨與成長發育·彰基醫療健康防治季刊41期,28-31。

蕭易先(2021)·市售小兒轉骨方之配伍實證分析·*中醫藥雜誌* 32(1), 40-57 鍾蕙如等(2019)·中醫護理學(二版),台北:永大。