

如何高人一等?中醫談轉骨

什麼是轉骨？

在青春期前後使用中藥來幫忙小朋友生長。

男、女生的青春期時間

青春期指的是男女生開始第二性徵的階段，在男生包含睪丸變大、陰莖變長、出現陰毛、變聲、出現腋毛；在女生則包含乳房發育、出現陰毛、出現腋毛、出現月經。

在青春期間生長的速度並不一致，生長最快的時間稱為身高成長最大速度(peak height velocity, PHV)。根據台北榮總與陽明大學針對台北市小學生的身高研究，男生最會長高的年齡為十二歲半，平均來說一年可以長高八公分；女生最會長高的年齡為十歲半，平均來說一年可以長高七公分。

預期身高

小朋友的身高與父母親的身高有關，以下公式可推算出小朋友未來的目標身高

- 男： $(\text{父親身高} + \text{母親身高} + 13) \div 2$
- 女： $(\text{父親身高} + \text{母親身高} - 13) \div 2$

小朋友的最終身高約在目標身高加減七到十公分內，營養、飲食、睡眠、運動習慣、生活作息均會影響最終身高。

中醫觀點與轉骨觀念

中醫認為先天之本與後天之本負責人的生長和發育。先天之本與父母親所遺傳的稟賦有關，在中醫臟象中屬於「腎」；後天之本跟氣血的生化有關，在中醫臟象中屬於「脾胃」。生理上來說，日常食物進入脾胃消化後轉變為氣血滋養全身，等到青春期腎氣充足時開始快速的生長。

也因此，依照中醫理論，針對青春期前後的生長發育與轉骨策略也有所不同

- 青春期前：調整脾胃，注意是否有性早熟、過敏等情況。
- 青春期中：調整脾胃外，加入補腎氣的藥物。

生活作息

- 均衡飲食，喝牛奶補充鈣質。
- 避免含糖飲料。
- 充足睡眠，睡覺時請保持燈全關，小學生睡眠時間在九小時以上；中學生睡眠時間在八小時以上。
- 每天規律運動，例如：跳繩、打籃球 30 分鐘。

中醫師提醒：若您擔心小孩長不高、不確定孩子是否青春期、或是想幫小孩轉

骨，請至新北市立聯合醫院中醫科洪國峯主任門診諮詢。