

# 你知道如何正確「轉骨」嗎？

文/中西整合醫療科 潘天健醫師

秋冬進補之際，坊間業者大肆廣告各種轉骨方，許多家長紛紛詢問孩子轉骨的資訊，比如市售的「轉骨方」適不適合每個人吃？該如何吃？

首先我們先來瞭解一下何謂「轉骨」？它是孩子從兒童期『轉骨發育』而順利『轉大人』的過程，不僅僅在『長高』而已，「轉骨」應該還有調整臟腑功能和改善體質的功用。女孩子於月經初潮前一年，身高增長加速，而男孩子則在外生殖器開始發育後，生長速度加快，因此女孩子10-12在歲，而男孩子則在12-14歲可以開始轉骨。

但是轉骨方並不是一體適用，要依體質「辨證論治」效果才會好，轉骨方共同的方向是補氣補血，補腎益脾，女性偏重補血調經，男性偏重補氣。重要的是在補氣血和補腎之前，要先做好三件工作：

1.活血化瘀：青少年常參與體育運動，很容易因跌倒或碰撞造成內傷，所以要先活血化瘀。

2.疏肝解鬱：現在有些青少年容易因為課業和生活壓力造成情緒不穩定，因此可以酌加疏肝解鬱的藥物。

3.開胃健脾：因為脾胃為後天之本，脾胃運化功能好才能夠吸收食物和藥材。

以下則是常用的藥材，可以用來搭配食補，或是直接煎煮成煎劑，若是沒時間煎煮藥材，真空包裝的轉骨方也是一種選擇：

**活血：**三七、川芎、桃仁、紅花

**疏肝解鬱：**柴胡

**開胃健脾：**山楂、神麩、麥芽、陳皮、砂仁

**健脾益氣：**黃耆、黨參、白朮、茯苓、紅棗、薏仁、山藥、四神

**滋陰補血：**當歸、丹參、熟地、阿膠、女貞子、枸杞

**補腎：**山藥、杜仲、續斷、菟絲子、肉蓯蓉、鎖陽、冬蟲夏草

最後建議轉骨請找合格中醫師調理體質，因為轉骨湯之中藥材有些為溫補性質，可能因處方不合孩子的體質，造成補得太過，引起內分泌失調。加上青春期是兒童發育成大人的重要階段，體質的差異就由此分道揚鑣，除長高之外，更可以趁此天賜良機，將一些過敏疾病，或者兒童腸胃差、胃口不佳都可以一起治療。另外，攝取充足且均衡的營養，適度的運動，充足的睡眠和維持心情穩定也是很重要的，這樣才能讓你的小孩在青春期經過蛻變後，發育成體格強健的大樹

