

# 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轉骨方，許多家長紛紛詢問孩子轉骨的資，比如市售的「轉骨方」適不適合每個人？該如何吃？

首先我們先來瞭解一下何謂「轉骨」？是孩子從兒童期「轉骨發育」而順利「轉人」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功用。長高的極限與時間則因人而異，影響身高的因素大致分為先天因素和後天因素，先天主要是遺傳；後天則受均衡的營養、適當的運動、充足的睡眠、情緒、疾病影響。我們預測的身高是以父母身高計算，女生成年身高的遺傳潛能，男生是父親身高加上母親身高加上12公分除以2，女生則是親身高加上母親身高減掉12公分除以2。

何時開始轉骨呢？青少年於外生殖器的髮開始發育時即可開始，身高增長開始加速，男孩子可以加上觀察外生殖器的發育，女孩子可以加上觀察胸部的發育，因此女孩子在10到12足歲，而男孩子則在12到14歲生長開始加速，此時就可以開始轉骨。

另外要提醒大家，一般民間說的，月經初潮來時才開始轉骨通常已經過了生長速度的高峰期，時機上可能稍嫌晚了一些。

如何轉骨呢？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. 活血化癥：青少年常參與體育運動，很容易因跌倒或碰撞造成內傷，所以要先活血化癥。
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：

- ◆ 活血化癥：三七、川芎、桃仁、紅花。
- ◆ 疏肝解鬱：柴胡、鬱金。
- ◆ 開胃健脾：山楂、神麴、麥芽、陳皮、砂



# 來門診轉骨的孩子

升主 翁美清 林鳳文

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、補骨脂、菟絲子、肉蓯蓉、鎖陽、冬蟲夏草。

最後我們還是建議轉骨請找合格中醫師調理體質，因為轉骨湯包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。加上青春期的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。

中西整合醫療科整理過去一年中來門診轉骨的一百多位患者，排除掉其他疾病、治療不足三個月、未規則服藥等因素，發

現五十多位病患中，身高的平均生長曲線由21%上升至26%，等於100人中有來門診轉骨的患者多贏了5個人，男生效果較為顯著，由12%上升至17.5%，多贏了5.5個人，換算最終身高多長了2公分左右，對許多擔心矮人一等的小孩和家長而言，這2公分或許是彌足珍貴的。另外，許多患者除了身高外，其它的健康狀況也一併改善，如過敏、食慾不振、便秘、睡眠不佳、容易疲倦、情緒不穩定等。

另外，搭配穴位針灸效果更好，常用穴道有百會、曲池、合谷、足三里、陽陵泉、三陰交、太衝、湧泉等，針對怕針灸的兒童也可選擇無痛的雷射針灸，效果一樣好。



圖、怕針的新選擇—雷射針灸