

如果不想當哈比人… 中藥轉骨有效嗎？

文·圖／中藥局 藥師 張坤隆

常有家長問：「我的孩子就要進入青春期了，還長得那麼瘦小，沒有食慾，中藥『轉骨』有效嗎？」所謂的「轉骨期」，其實就是青春期，這是人體成長發育的高峰期，若能給予適當調養，對身高、器官發育及生理機能的改善應有一定助益。特別是有過敏體質者，過敏性鼻炎、氣喘、異位性皮膚炎等症狀，均可因為在轉骨期的體質改變而好轉。

以前在農業社會，生活普遍艱困，到了「轉大人」的青春期，需要充足營養來促進發育，因此坊間流傳以「轉骨方」來補強。現在生活比較富裕，營養不虞匱乏，但也出現一些問題，例如空氣污染嚴重，過敏性疾病增加等，就連很多青少年的體質也和過去不大相同，包括第二性徵的提早出現、肥胖和容易過敏。

一般而言，目前女生的成長發育可能提早自國小五年級開始，男生較女生慢1-2年，大約從國中一年級開始發育。女生從乳房發育、第二性徵出現到月經來臨的2年後；男生從變聲及第二性徵出現到高中三年級，都是使用中醫藥調養的最好時機。

轉骨藥方常見的中藥材

傳統使用的「轉骨方」就是促進青春期生長發育的藥方。所謂「春耕、夏耘、秋收、冬藏」，當時序進入秋天，氣候轉涼，萬物累積養分準備過冬，家長若打算借助中藥為孩子調養，就該著手規劃了。

中醫認為「腎主骨」、「腎主藏精」，精能生髓，髓居骨中，骨靠骨髓得到營養，腎精充足，便能滋養骨骼，腎精虛少，骨骼發育



健脾益氣藥材



補腎藥材



養血活血藥材

就會受到影響。「腎」為先天之本，「脾」則為後天之本，因此「轉骨期」的調理應以補脾腎為主。補腎強筋健骨的藥材，能促進骨骼發育，有利長高；健脾的藥材可幫助消化與營養吸收。

補腎的藥材包括冬蟲夏草、鹿茸、蛤蚧、巴戟天、杜仲、續斷、鎖陽、山藥、枸杞、黃精、肉蓯蓉、補骨脂、淫羊藿等。健脾益氣的藥材包括黃耆、黨參、白朮、茯苓、芡實、薏仁、山藥及四君子湯、參苓白朮散等。青春期女生還必須預防貧血及經期腹痛，因此在調養時可以酌加養血活血的藥物，例如丹參、當歸、川芎、炒白芍、大棗、熟地等。

飲食運動和睡眠也有助長高

一個人的高矮和遺傳關係密切，青春期適時服用中藥調養，雖可強化體質，促進生長，但光靠中藥來轉骨是不夠的，飲食、運動、睡眠與生活習慣各方面，都要注意：

1. 多吃易消化及高營養的食物，多補充蛋白質及維生素，如肉、魚、蛋、奶及新鮮的蔬菜、水果等，不應挑食及偏食，
2. 培養定時定量的飲食習慣，少吃零食及喝冰品，尤其飯前儘量不要攝取過甜、高脂

肪或高糖的食物或飲料，以免產生飽脹感而降低食慾。

3. 少吃高熱量的炸雞排、蛋糕、薯條、飲料、可樂等。
4. 骨骼成長需要大量鈣質，應多吃富含鈣質的食物，包括牛奶、小魚乾、蝦類、蛤、牡蠣、紫菜、海菜、乳酪及豆腐等。
5. 多做戶外運動，適當的日照可加速體內維生素D3的合成，改善血液中鈣、磷代謝，有助生長發育。
6. 隨時維持良好姿勢，使發育中的骨骼端正，避免駝背或脊椎側彎。
7. 心理壓力過大和長期憂鬱，將影響生長發育，因此要保持心情開朗愉快。
8. 睡眠時會分泌生長激素，有助長高，故應早睡早起，不要熬夜。
9. 因為愛美而過度節食，也是長不高的可能原因之一，所以飲食需營養均衡。

此外，如果有意服用「轉骨藥方」，一定要先請教醫師或藥師，千萬不要只聽別人說「我的小孩吃了很有效！」便將未經查證的藥物買來調配給給孩子服用，因為用藥不當，可能導致荷爾蒙分泌異常、早熟、肥胖或滿臉痘痘，那就反蒙其害了。☹