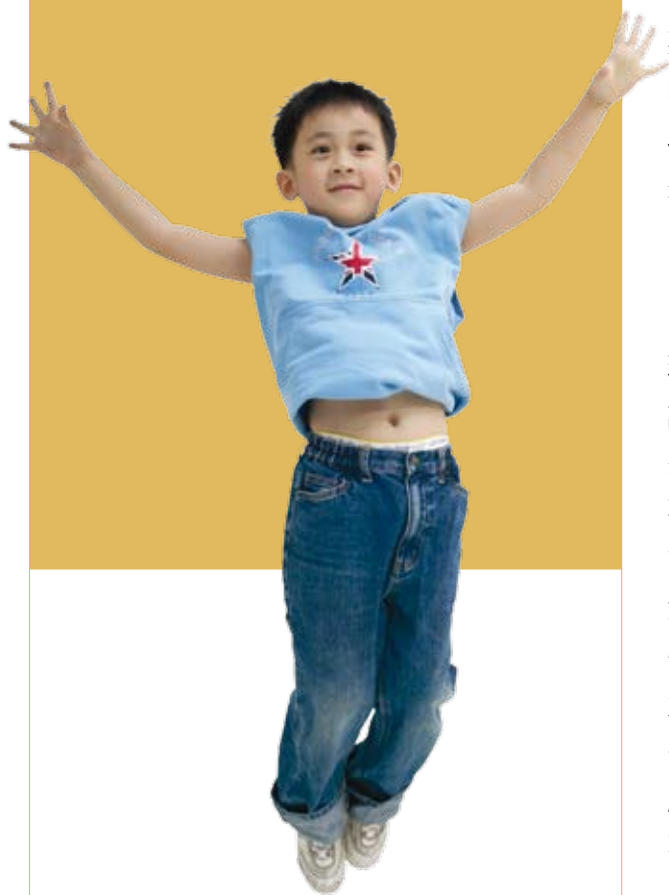


孩子長高不是夢

現代轉骨方 調理全方位



文／中醫部針灸科 主治醫師 黃頌儼

轉骨方是民間常見的藥引，用來幫助青少年順利發育成長。孩子進入轉大人的階段，不僅需要壯骨、強筋、益氣，身處升學壓力強大的環境中，也要養心、疏肝、調肺。換言之，現代轉骨應講究全方位的調理。

轉骨期相當於現代醫學所稱的「青春前期」，大約是在十一、二歲至十七、八歲的階段，是小孩成長的另一個高峰期。趁這段快速成長期進補加持，孩子會變得更高更壯。這種轉骨觀念代代相傳，轉骨方因而在中藥房長年熱賣。

中醫對人體生長發育的描述，最早出現在「黃帝內經」，書中《素問·上古天真論篇》提到：「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長；二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子；……；丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更；二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子；……。」，並強調腎氣對人體生長發育的調控，故有「腎為先天之本」、「腎主骨」之說。此外，中醫亦主張「脾為後天之本」、「脾主肌肉四肢」，意即營養的攝取與吸收也是生長發育不可或缺的一環。

中醫認為人體生長發育與腎、脾兩臟腑的關係非常密切，而一般轉骨方的調配，也多從這個方向著手。選用補腎壯骨強筋藥材，如杜仲、續斷、牛膝、菟絲子、肉蓯蓉等，健脾益氣的藥材如黨參、白朮、茯苓、山藥、大棗等，搭配食材燉煮成藥膳，吃起來相當上口。

事實上，中醫對人體的生長發育除了強調脾腎功能的調控，也注重五臟的健全與平衡，尤其現代社會中，孩子承受的競爭壓力有增無減，轉骨方自應隨時代調整。五臟除了脾、腎之外，另有心、肝、肺三臟，心主神明，和人的思慮有關；肝主疏泄，和全身氣機的調控有關；肺主氣，和人體的呼吸系統有關。五臟中任一不順，都會影響身心成長，熬夜晚睡、課業壓力、生活緊張、呼吸道疾病等，也會造成這三臟的生理功能失調，間接干擾小孩的生長發育。

現代的轉骨方，除了以補腎健脾為主之外，還應輔以養心、疏肝、調肺的藥材，像是酸棗仁、柏子仁、遠志、柴胡、小麥、黃耆等，孩子服用之後，除了身材抽高，骨

骼強壯，情緒也能維持舒暢，抗壓性跟著提高，如此一來，身心健全，才能順利發育長大。

針灸及穴位按摩對青少年的生長發育也能提供很大的幫助，刺激穴位能經由經脈的傳導，以調整體內臟腑功能。常用的穴位如：百會、湧泉、陽陵泉、足三里、三陰交、太溪、合谷、太衝等。針灸治療必須尋求合格的醫師協助，穴位按摩則可自行在家操作，按摩穴位時必須有酸脹感，每次按摩約十數分鐘。

百會穴：兩耳尖直上連線與頭頂正中線交會處。

湧泉穴：在腳底，第二、三趾縫與足跟連線的上三分之一處。

陽陵泉：膝蓋外側，腓骨小頭前下方兩指寬度之處。

足三里：膝蓋犢鼻穴下四橫指寬的長度，脛骨旁開一橫指之處。

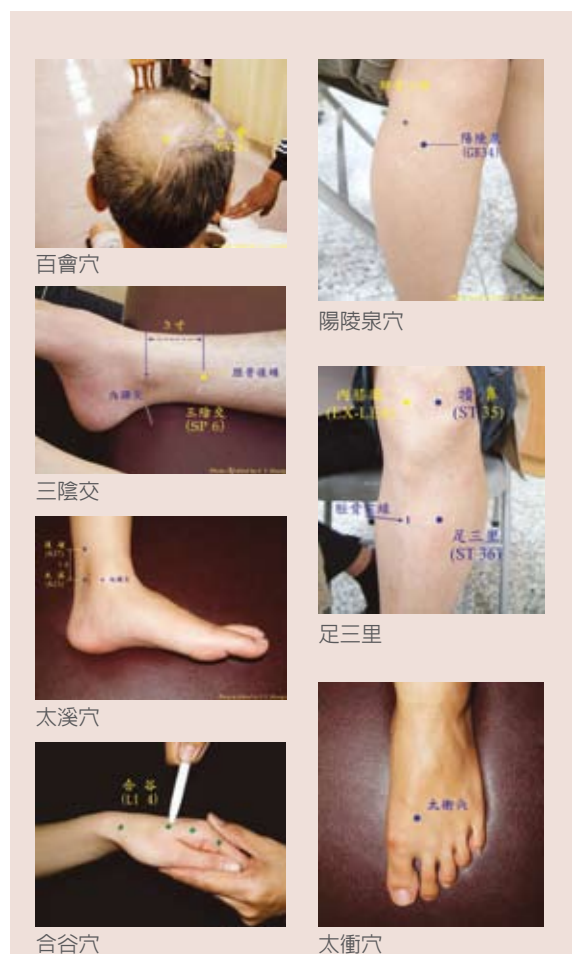
三陰交：足內踝尖往上四橫指寬的長度，脛骨後緣處。

太溪穴：足內踝後，內踝尖與跟腱連線之中點處。

合谷穴：手大拇指與食指虎口處。

太衝穴：足背第一、二蹠骨之間的凹陷處。

除了上述方式之外，成長中的青少年仍應注意保持良好生活作息習慣，及早就寢不熬夜，飲食均衡不偏食，以及適度的運動，在各個有利條件的配合下，自然會順順利利的「轉大人」。



黃頌儼提供