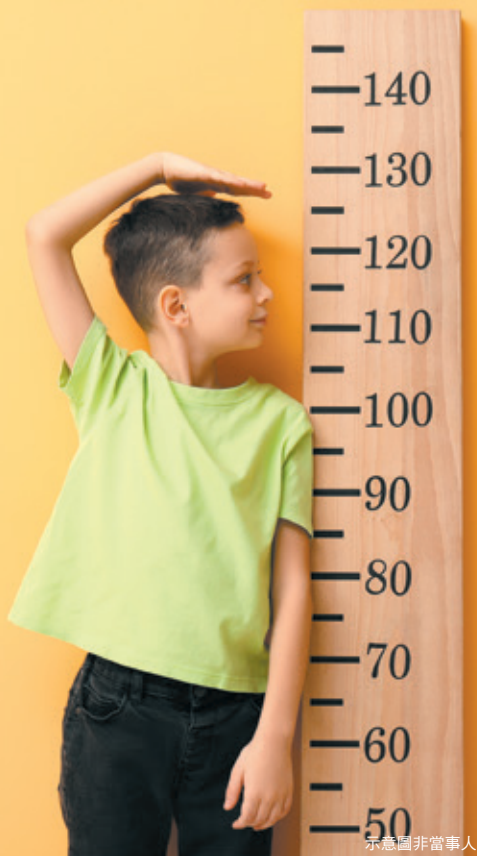


轉對體質、轉對時機！ 轉骨調養助孩子登大人

文·圖／中醫部 中醫兒科 醫師 潘思佑

個案分享

「醫師，之前小朋友長高速度蠻快的，最近為甚麼好像身高有點停下來？」、「醫師，最近小朋友會說胸部痛痛的。」、「醫師，小朋友身高都是排倒數的。」父母關心的這些問題，確實與每一位孩子的成長息息相關，每個孩子都有自己的成長節奏，而身高體重的變化就像成長的「晴雨表」，不僅反映營養攝取、生活作息，也可能是內分泌、代謝或其他系統的問題。



示意圖非當事人

成長階段與關鍵觀念

兒童身高成長有四個主要時期，其中在嬰幼兒階段屬於快速成長期，在2~4歲間應達到成人身高的一半，接著兒童時期每年會穩定成長4~6公分，在進入青春期前會有短暫的減速，為下一階段做準備，進入青春期則身高開始衝刺，但也隨著時間生長板開始閉合，當進入青春期尾聲，長高空間也逐漸縮小。（表一）

成長今昔大不同

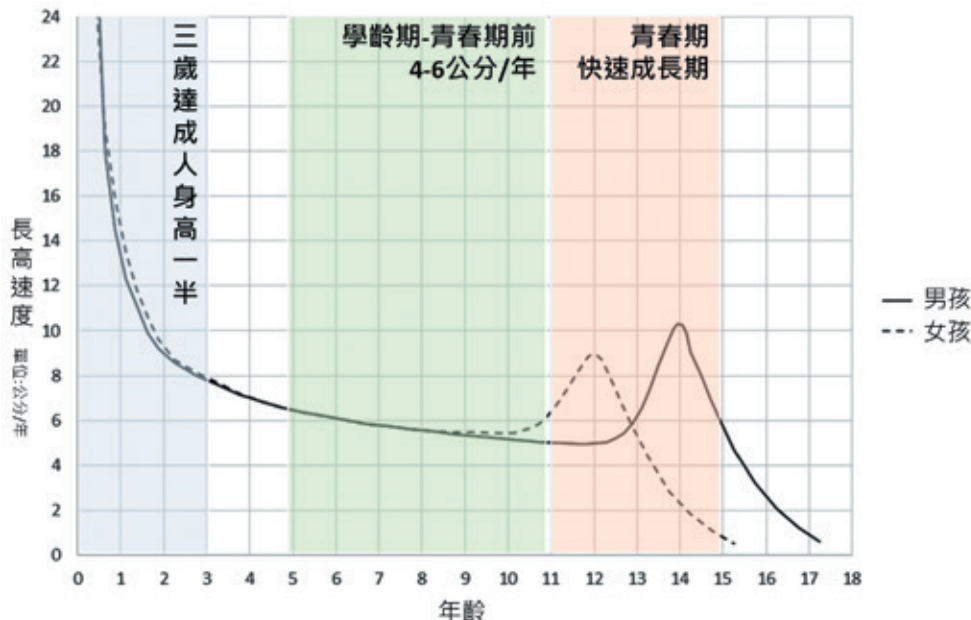
現代孩子的營養攝取豐富，台灣環境上也有較多西化精緻和高熱量飲食以及環境賀爾蒙，許多孩子進入青春期的時間也跟著提

前，當女孩們8歲前出現胸部疼痛、乳頭腫塊，或是男孩9歲前開始睪丸增大的徵象，甚至家長可以發現孩子身高在短時間內大幅增加，可能都是進入青春期的表現，在這個階段會是孩子們進入到生長高峰期的階段。

當女孩初經來潮或是男孩出現變聲，生長速度會開始趨緩。提早進入青春期可能因為種族、母親早熟體質或是基因變異。然而，環境因素包含肥胖、含糖飲料攝取、運動量少、體重快速增長等影響也佔很大比例。

中醫古籍在兒童生長發育規律的記載淵源流長，早在《黃帝內經》中已有：「女子七歲腎氣盛，齒更髮長；二七而天癸至，

表一



任脈通，太衝脈盛，月事以時下……丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更；二八腎氣盛，天癸至……」，描述了兒童生長發育過程及年齡差異，腎主骨生髓，影響人體生長發育，除了骨骼變化、骨垢板鈣化與閉合，也掌控著男女體內荷爾蒙的分泌和調節，進而推動月經週期的規律與精液的生成與滿溢。結合現代醫學生理認為，天癸如同西醫所述「下視丘－腦下垂體－性腺生殖軸」中內分泌的調控。在女性如同女性荷爾蒙相關的雌激素（Estrogen）、濾泡刺激素（FSH）及黃體素（Progesterone）以及對男性而言，則類似於睪固酮（Testosterone）。^[1]

然而，受遺傳、飲食、環境荷爾蒙等因素的影響，導致腎氣中的相火過於旺盛，進一步干擾後天脾胃升降功能，加上現代課業壓力繁重活動量減少，許多孩子是身體的氣機循環停滯。腑氣與肝膽的疏泄失調等情

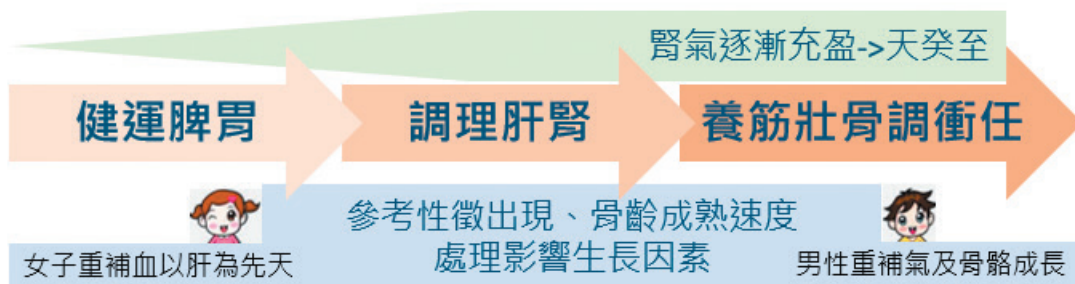
況，這些失衡狀態促使腎中相火熾盛，腎陰虧損，導致初經提早來潮。相較以前營養較不足的環境，早期轉骨方並不一定適合現在的每位孩子，當孩子有早熟的情況出現，並不適合一味的轉骨或吃補，需要讓機體流動性更好而不是單純補充，因此仍需仔細評估。（表二）

兒科常見的生長問題

一 身材矮小

身材矮小的孩童多與腎氣不足、脾胃虛弱有關。治療應從健脾補腎入手，結合針灸、推拿等療法，促進氣血運行，增強生長激素分泌。脾胃為後天之本，主營養運化，若孩子因脾胃虛弱出現食慾不振、食入即飽、形體消瘦，應以健脾益氣為主，健脾開胃，促進營養吸收。

表二



而對於壓力、情緒敏感的孩子易導致肝氣犯胃，孩子表現為胸悶噯氣、食少厭食，甚至情緒易怒，治療需疏肝理氣，調和肝胃，改善食慾。有些孩子喜食肥甘厚味或長期熬夜，容易陰虛火旺，進而影響生長激素的分泌與骨骼發育。治療應養陰清熱，清熱補虛，促進安睡與健康成長。

二 性早熟

而性早熟的治療，可分為腎陰不足、肝鬱化火及痰熱互結三種類型。腎陰不足者，因腎陰虧虛導致相火亢盛，治療以滋陰降火為主。肝鬱化火的患者，多因肝經鬱滯日久化火，可能出現胸悶心煩、急躁易怒，治療需疏肝理氣、清肝瀉火。痰熱互結型患者多見於體型偏胖、少動懶言，治療應化痰清熱、健脾利濕。

三 體重過重及肥胖

體重也是兒童成長不可忽視的觀察面向，現在越來越多孩子的體重過重及肥胖亦趨嚴重，除了影響發育也已種下各項慢性病的前因。

除了飲食不節，可與代謝運化不足、脾腎虛弱，導致氣化失職、痰濕內盛，脂肪堆積體內而成，治療除了健脾燥濕，在面對

食慾旺盛的孩子還需增加清胃熱，甚至舌苔厚膩，常有胃脘脹滿者需清熱利濕。研究顯示，中醫藥治療兒童肥胖的作用機制包括改善糖脂代謝、提高胰島素敏感性、調整腸道菌群、緩解慢性炎症等。

日常生活作息更是關鍵

除了以中醫進行調理與協助之外，日常生活作息更是關鍵。適當且健康的作息是成長的基礎，擁有健康的內在環境，營養才得以吸收，也才能促進生長與維持理想體重。

一 睡對時間並睡足

近代醫學顯示青少年的發育期間，腦下垂體會於熟睡1至2個小時後進入分泌生長激素的高峰，夜間11點至凌晨3點分泌旺盛，對應中醫膽經及肝經當令，於23：00前進入深眠，陰陽相匯，助機體陽氣升發，促進兒童生長。

近年一項納入8000位兒童關於睡眠與青春提前關聯的研究發現，睡眠時數小於9小時，及入睡時間晚於10點都有青春過早的風險。因此充足睡眠、避免熬夜，在生長快速期非常重要。此外，不足的睡眠也會造成體內荷爾蒙失衡，增加肥胖風險。

二 適度運動

適度的運動不僅能刺激生長激素分泌，也可以刺激骨骼的生長，生長激素分泌量會隨運動強度、運動時間拉長而增加，運動後可見睡眠時生長激素分泌高峰隨之增加。

除了選擇跳繩、打籃球等具有跳躍動作的運動，負重運動可以幫助青春期前的小朋友骨頭累積鈣質，配合適當攝取鈣質，以及一周五天，每天30分鐘以上中重度活動，持續一年，可明顯的達到效果，規律運動還能促進新陳代謝，減少體脂肪的囤積。但須留意，運動量保持適中不過量即可。

三 飲食均衡

充足且均衡的營養與生長發育息息相關。動物性蛋白質對成長的幫助非常重要，然而攝取過量的脂肪或糖類，可能會影響生長激素的分泌。含糖飲料中的果糖可增加性早熟風險，此外短期體重劇烈增加與孩童青春前期提前仍有相關，因此避免過量飲食，避免精緻飲食（如蛋糕、餅乾）、烤炸辣飲食、含糖飲料，可減除許多造成體重過重的來源。



四 體重控制不忽視

體重的健康管理是兒童與青少年成長的重要一環。體重過輕可能導致營養不足，而體重過重則可能影響骨骼發育，甚至增加成年後慢性疾病的風險。透過中醫的整體調理，可協助改善腸胃吸收、調節代謝功能，配合健康的飲食、運動及睡眠計畫，達到全方位的體重控制與成長支持。

結語

孩子的成長是一場與時間賽跑的旅程，透過中醫與現代醫學的結合，追蹤生長曲線，從變化中找出影響成長的蛛絲馬跡，透過及早評估與正確介入，為孩子爭取更多的長高空間。當發現女孩8歲、男孩9歲前出現第二性徵；孩子長太慢（生長曲線在3百分位以下）、長太快（生長曲線在97百分位以上）；或是一年長高少於4公分；原本正常的生長曲線突然落後等情況，建議就醫。

而成長轉骨方的使用也建議於中醫門診諮詢，評估孩子發展階段使用適合的方藥，辨別影響成長的因素調理體質，搭配針灸或雷射針灸、兒童推拿以調暢氣血循環，才可以轉對體質、轉對時機！🌱

參考資料

- 1.陳冠宇, et al., 《內經》兒童暨青少年「天癸」生殖軸重新釐定與闡釋. 中醫藥研究論叢, 2024. 27 (2) : p. 79-97.
- 2.丁櫻,中醫藥治療兒童生長發育疾病研究概況. 中國中西醫結合雜誌2023年11月第43卷第11期 CJITWM, November 2023, Vol. 43, No. 11