



把握孩子發育黃金期 中醫破解長高迷思

春天是萬物生長的季節，也是小朋友長高的黃金期。世衛組織一項報告指出：人體的生長速度在一年中並不相同。每年的三至五月，兒童身高增長速度是其他季節的2.5倍。那麼，在春天裏：怎麼吃、怎麼睡、怎麼運動，才能更好地幫助孩子長高？

《教育佳》今期專訪問德善堂註冊中醫師兼顧問醫師黃棋昌，以中醫角度破解長高的迷思，教家長把握孩子增高黃金時間。

| 教育佳記者 黃璇

轉骨方源自清末

父母為孩子擔心的事情五花八門，怕孩子長不高就是其中之一。如發現孩子身材比同年紀的兒童矮小，就四處打聽增高秘方。坊間盛傳青春來臨要吃「轉骨方」，究竟何謂「轉骨方」？

「古代醫書與現代教科書都沒有『轉骨方』這個名詞，香港、內地的中醫界也沒有『轉骨方』的論述，但是『吃轉骨方』卻在台灣民間保留下來。」黃棋昌醫師介紹，「轉骨方」源自清末，因當時孩童普遍發育不良，民間流傳長高長壯的藥方俗稱轉骨方。

亂用慎防性早熟

仔細探究這些民間的轉骨方，黃醫師發現，各家轉骨方的配方都有所不同，但大多包含補肝腎、壯筋骨的中藥材，過早或過量服用這類中藥材可能提早啟動青春期的發育，甚至導致孩子發生性早熟。為何性早熟的孩子比正常孩子矮一截？黃醫師進一步解釋：在進入青春期前，正常孩子每年大約長高4至6公分；進入青春期後，由於加上性荷爾蒙的刺激，孩子的長高速度開始加快，並在中後期到達巔峰。然而，性早熟的孩子比一般孩子提早進入青春期，雖然短暫增加長高速度，卻也同時加速生長板的密合，大大減少生長的時間，因此性早熟的孩子常常「高在前頭，矮在後頭」。倘若孩子過早或過量服用轉骨方，剛開始確實會長比較快，但也因為縮短生長時間，最終身高反而不理想。早熟除影響孩子生理及身高外，亦會令他們在朋輩間感到

恐懼、自卑及不安，對心理及社交構成影響，故家長必須密切注意。

生長痛波及關節須求醫

黃醫師亦提出，「小朋友的病不應該太重視，但也不應該忽視，就現代中醫而言，所謂『轉骨』更偏向於青春期發育的『轉筋』。不同體質的孩子在長高時會出現不同反應，如：生長痛、抽筋，但有的孩子不會有明顯徵兆。」他又指出，約有20%兒童在成長過程會發生「生長痛」，一般的生長痛毋須治療就會自動消失，但若生長痛波及關節部位，可能有其他潛藏的嚴重性疾病，應及早就醫檢查。

中藥可調理體質助發育

是否個個都要這樣「轉骨」，黃醫師稱視乎個人身體情況。「並非所有孩子都需要轉骨方」，他表示，現代孩子普遍糖分攝入多、營養過盛，甚至有早熟的趨勢，有些老藥方並不適合現代孩子的體質，不當服用轉骨方反而變成揠苗助長。他表示，中藥可以調理孩子偏差的體質，進一步改善生長發育，但須對症下藥：「中醫透過望、聞、問、切來判斷孩子的體質，才能決定給予什麼藥方。」兒童常見體質分好幾大類，有些適合用補藥，有些要用瀉藥，有些要健胃養脾，有些則需滋陰、活血、補氣、解毒。轉骨方並非一帖適用，建議最好經由註冊中醫師來調整體質。



▲黃棋昌醫師表示，中藥可以調理孩子偏差的體質，進一步改善生長發育。

長高貼士

充足睡眠是長高最佳良藥

由於生長激素在白天的分泌量較少，晚上10點後分泌最旺盛，因此建議孩子應每天最晚要在10點前上床睡覺，並睡滿8至9小時。

養生湯水(適合全家食用):

烏雞1隻，九孔鮑連殼4隻，金華火腿少許，五指毛桃30克，石菖蒲9克，生熟地各20克，冬菇5克，黑豆、赤小豆各30克，陳皮3克。

