

轉骨健腦教戰手冊 v1.0

2011 漢陽中醫診所編製
版權所有·翻印必究
<http://yibian.hopto.org>



以天然漢方讓孩子贏在起跑點

目錄

何謂轉骨？	3
轉骨可配合調理體質、健腦.....	3
台灣兒童、青少年的平均身高.....	4
長不高的原因	7
何謂生長遲緩？	7
良好的生活起居有助增高	7
早睡早起	8
飲食均衡、營養充足	8
適度運動	9
坐有坐相，站有站樣	9
常保心情愉悅	10
積極防治疾病	10
穴道按摩 DIY	10
主要穴位	11
百會	11
足三里	12
湧泉	12
輔助穴位	12
曲池	12
外關	12
懸鐘	13
足跟點	13
身高、體重記錄表	13

何謂轉骨？

「轉骨」係指兒童進入青春期的一段生理及心理上的變化時期，是人體各器官成長發育的第二個高峰期，其生長速度及身高的拉拔僅次於嬰兒期。

影響身高的因素大致分爲先天和後天，先天主要是遺傳；後天則受營養、運動、睡眠、情緒、疾病等影響。遺傳對身高的影響不是絕對的，只要掌握時機、方法，高人一等非夢事！

不須等到青春期，打從兒童時期即可爲長高鋪路，養成適度運動、充足睡眠、及良好的飲食習慣，中醫中藥可幫助改善消化吸收機能、過敏體質，以利身體的發育、茁壯。

邁入青春期之後，則是盡可能刺激骨骼生長，一般須在男生 16 歲、女生 14 歲以前進行，之後要長高就比較困難了。

民間習慣在「白露」之後開始服轉骨方。乃因秋冬之時，人體的生長速度降低，此時輔以中藥調理，可爲來年春夏儲備更多長高的養料。其實一年四季皆可調理。

轉骨可配合調理體質、健腦

胃腸是人體一切營養的源頭，免疫力對外的主要防線(對付飲食中的細菌、病毒)，兒童、青春期的正處於生長發育期，營養的需求比成人還迫切，若胃腸的吸收差、免疫力低，必定影響生長發育甚鉅。兒童的消化系統尚屬稚嫩，很容易因貪食、亂吃導致機能低下、易便秘或腹瀉，因此，調理胃腸，使其消化吸收機能恢復正常，乃體質調理的第一要務。

兒童的免疫系統尚處發育階段，在開始上學之後即常與許多感冒的患童接觸，若免疫力差，就容易常感冒、或感冒久久不癒，若因先天不足或治療失當，也容易變成過敏體質。而常感冒或過敏則易影響生長發育，學習也不容易專心，因此，改善免疫力、過敏體質也體質調理的重點。

人類的腦部從出生開始即發育快速，直到青春期才放緩速度。因此，青春期以前若能掌握時機、方法適度調理，對於腦部的發育確有加分作用。傳統中醫認為「腎」主「骨」、生「髓」，腦部屬於「髓」，也由「腎水」所滋養(<http://yibian.hopto.org/shu/?sid=81860>)，因此，「腎」、「骨」、「腦髓」具有緊密的生理關聯，欲骨強、腦健，傳統中醫大抵會從補腎、強腎著手，經現代大量的臨床實驗與經驗也證明其有效性。

有許多味藥性平和的中藥(如五味子、天麻、…)經現代藥理學證明皆有健腦益智之效，而現代毒理學則證明，長期服用這類中藥並無任何毒副作用。而本所為保障患者的用藥安全，採用成本較高、符合嚴格國際標準(<http://yibian.hopto.org/esay/?eno=478>)、完全經煎煮、不摻生藥粉的科學中藥(<http://yibian.hopto.org/shu/?sid=81947>)，更能確保長期服用對人體無害。

台灣兒童、青少年的平均身高

據臺北市政府主計處統計資料(市政統計週報第 437 號，臺北市政府主計處 96 年 11 月 14 日)顯示：學生在小學階段成長最快速，且男女生差異不大。

國中新生與國小新生平均身高差距 36.12 公分(國小每年級約 6 公分)，其中男生與女生平均分別增高 36.48 公分及 35.72 公分。

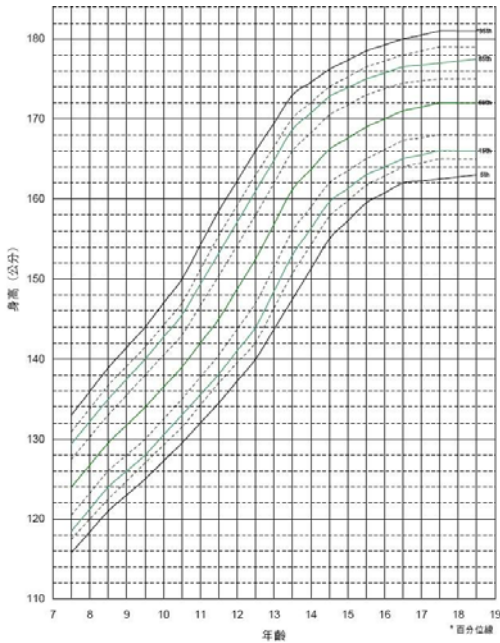


圖 1、台灣地區男生生長曲線圖

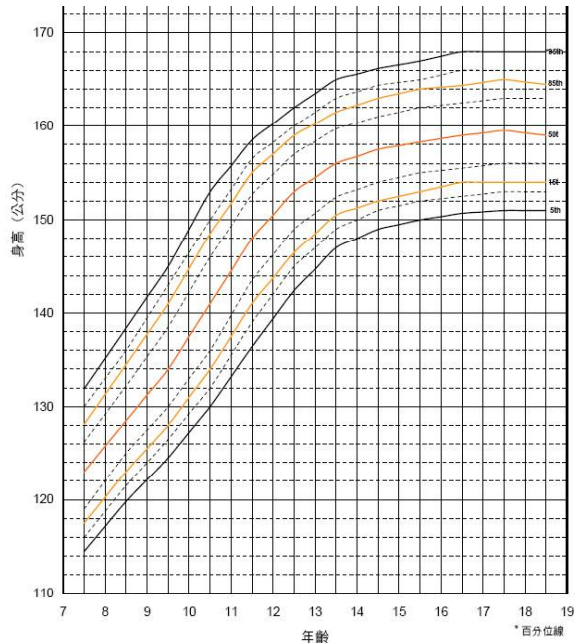


圖 2、台灣地區女生生長曲線圖

項目別	平均身高 (公分)		平均體重 (公斤)		身體質量指數 (BMI)		一分鐘屈膝仰 臥起坐次數		坐姿體前彎 (公分)		心肺耐力指數	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
12 歲	154.06	152.47	47.92	44.86	19.93	19.29	30.98	24.21	25.31	27.51	60.06	55.24
13 歲	161.47	157.08	53.32	50.15	20.34	20.27	33.67	27.00	27.19	28.99	61.44	56.46
14 歲	165.68	157.03	55.81	50.75	20.28	20.52	34.15	25.15	27.77	30.32	61.14	54.64
15 歲	170.73	159.20	61.92	52.84	21.27	20.84	35.67	26.69	25.73	28.76	60.62	53.60
16 歲	170.63	159.32	63.31	54.78	21.66	21.58	34.86	25.51	25.49	27.69	57.81	51.41
17 歲	171.57	157.83	64.95	52.15	22.01	20.91	33.24	24.37	26.90	28.78	59.41	52.57
18 歲	171.53	158.92	64.53	53.29	21.91	21.09	35.75	24.05	27.74	27.76	57.41	54.47
19 歲	172.01	158.65	67.76	52.14	22.88	20.72	35.47	25.58	29.97	28.99	57.52	54.83
20-25 歲	174.36	159.77	69.80	52.86	22.67	20.69	35.75	24.77	28.99	29.76	58.54	54.90

資料來源：體委會 (2003)。

圖 3、台灣青壯年平均身高體重 (體委會 2003 統計資料)

至國中三年間學生平均身高增加 9.46 公分，男女性差異加大，其中男生平均增高 13.91 公分，為女生 4.64 公分的 3 倍。

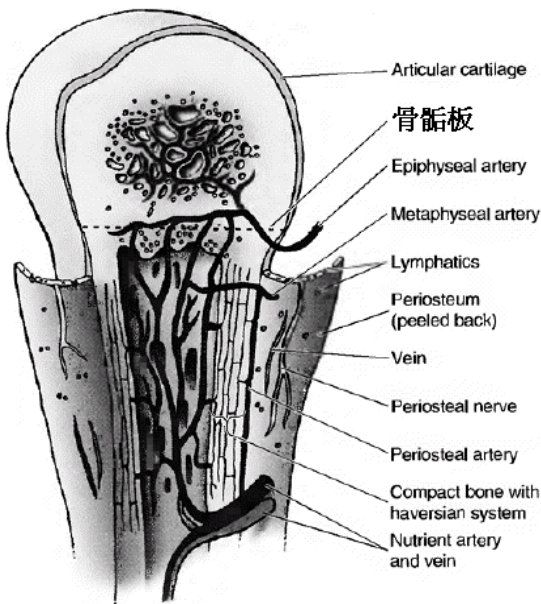


圖 4、骨的生長板-骨骺板

負責骨骼生長的骨骺板（圖 4）未癒合之前一直在進行細胞分裂，所以人體會長高。一旦青春期結束（約 17、18 歲以後）、骨骺板癒合，人體將無法再長高，若因某些因素（外傷、內分泌失調）使得骨骺板提早癒合，會提早無法長高。

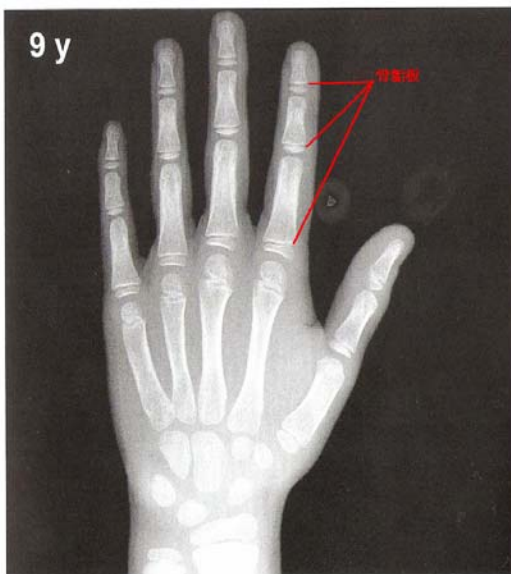


圖 5、九歲男，骨骺板尚未癒合



18 歲男，骨骺板已癒合

長不高的原因

- 課業壓力大，會導致生長機能減緩。
- 熬夜晚睡(>9pm)，會使生長激素分泌減少。
- 過食冰冷或燥熱食物，會損傷腸胃機能，造成營養吸收差。
- 缺乏運動，氣血循環減弱，致使生長停滯。
- 零食、垃圾食物吃太多，不僅妨礙孩童正餐的食量，也影響營養的均衡，導致生長遲滯。

從小就要留意以上不利長高的因素。

何謂生長遲緩？

凡符合以下任何一項者即稱作生長遲緩，須更積極治療、調理。

- 身體的身高、體重分佈於同年齡孩童的 3%(或兩個標準差)以下。
- 每年長高不足 4 公分。
- 體內生長激素分泌量非常的低。
- 骨齡比實際年齡小兩歲以上。

後兩項須至專科醫院檢驗才能得知。

孩童若有生長遲緩的現象，更須積極治療，以免錯過最佳調理時機。

良好的生活起居有助增高

早睡早起

人類的生長發育與腦下垂體分泌的生長激素有密切關係，生長激素可促進人體蛋白質的合成、刺激骨骼發育，使身高增長。但腦下垂體並不是整天都在分泌生長激素，研究發現，剛出生的嬰兒，24 小時都有分泌生長激素，但進入兒童時期時，只有睡眠時才分泌生長激素。進入青春期，睡眠時的生長激素大增。20 歲以後的分泌逐漸減少。

兒童、青春期的生長激素分泌又以晚上 9pm 至 3am 的最多，故最好 9pm 以前就寢。

飲食均衡、營養充足

長庚兒童醫院研究發現，2~4 歲的孩童，63% 有偏食的問題，其中 24% 已是偏食瘦小兒，身高比同齡矮約 6 公分，體重也約輕 2 公斤，而 49% 的父母卻以為自己小孩飲食營養正常。偏食會影響兒童腦部與肌肉的生長、發育，也會引起注意力不集中、情緒低落或脾氣暴躁。矯正偏食習慣，4 歲是關鍵。

據最新國民營養調查顯示，現代兒童偏愛高油糖鹽的食物，如糖果、汽水、速食、炸雞、西點等，而蔬菜、水果的攝取量明顯偏低，造成學習力及整體表現不良越益顯著，反之，學童的飲食習慣越好，學習表現越好，體位也越不會兩極化。2011 年英國的一份研究也指出，三歲到八歲的孩童，愛吃薯條、餅乾者，智商比吃健康飲食的小朋友還要低。

平時的飲食須均衡，各種顏色的菜餚都要吃，不可挑食，少吃零食。不宜吃太多燥熱、冰冷的食物或暴飲暴食，以免損傷胃腸機能，導致消化吸收變差。

不宜吃過量的補品，以免補過頭而上火，導致口乾舌燥、皮膚粗

糙、起疹過敏、或大便不暢。

夜晚所需的能量不多，故不宜吃宵夜，以免屯積過多營養，橫向發展而變胖。

適度運動

適當的運動可加速全身血液循環，使骨骼組織的血液供應充分、新陳代謝旺盛，促進骨質生長。還可刺激生長激素的分泌，增加食欲。

戶外運動可得到適量的日照，適量的紫外線有助皮膚合成維生素D3，它是骨骼吸收鈣質不可或缺的物質。

但劇烈的運動對兒童的發育不利，一般來說，學齡前的心血管和肌肉系統還很嬌嫩、尚未發育完成，不適合做太劇烈的運動。

在青春期中，人體的心血管和肌肉系統已有一定程度的發育，能承受外來較大的負荷，是運動的最佳時期。

「高高操」是國體特別設計，七成是運動伸展，三成是跳躍動作，能訓練學童肌肉伸展跟緊實度，另外搭配跳繩更可刺激長高。可上搜尋網站查「高高操」，即可找到線上影片。

坐有坐相，站有站樣

行住坐臥皆須注意保持姿勢端正，坐、立、走時抬頭挺胸、腰桿打直。勿翹腳，勿歪七扭八。書包採後背式，挑選高度適宜的桌椅。

如此即可避免骨盆不正、脊椎側彎，有助於整體骨架、肌肉朝正

確架構均衡發展。

常保心情愉悅

現代心理學研究顯示，精神常處於緊張或壓抑的狀態，如憂鬱、焦慮或急躁，會使大腦功能紊亂，導致生長激素、胰島素分泌失常，對生長極為不利。

英國倫敦皇家自由醫院的研究發現，生長在不和睦或時常發生衝突的家庭，有 31% 的小孩子比平均身高還矮一些；而快樂家庭中的小孩在 21% 以上屬最高者行列。可見家庭不和亦是造成兒童發育遲緩的原因。

積極防治疾病

任何可引起生理功能紊亂的疾病均能影響兒童的正常生長，例如一些內分泌疾病、支氣管哮喘、反覆呼吸道感染、消化道疾病等，都會影響兒童體內的器官機能，進而妨礙兒童的消化吸收、生長發育，因此對於兒童的各種疾病皆應積極治療。

穴道按摩 DIY

以「主要穴位」為主，用指或圓棒按壓，力道以微有酸脹感即可，每回按 5 秒、休息 5 秒，反覆 1 分鐘；每天早中晚或早晚各按 1 回。

若有空，再按「輔助穴位」，按法同上。

每個人的手腳長度、身高皆不同，因此，傳統中醫的針灸穴位之尺寸距離是以自己的手來度量自己(圖 6)，稱作同身寸。例如，中指同身寸是以自己的中指屈曲時，中節內側兩端橫紋頭之間的距離作為一寸；拇指同身寸是以自己的拇指指關節的寬度作為一寸；橫指同身寸也叫「一夫法」，是將自己的食指到小指四指併攏，以中指中節橫紋處的寬度作為 3 寸，食指與中指的中節橫紋處的寬度為 1.5 寸；食指到無名指三指併攏，末節橫紋的寬度為 2 寸。

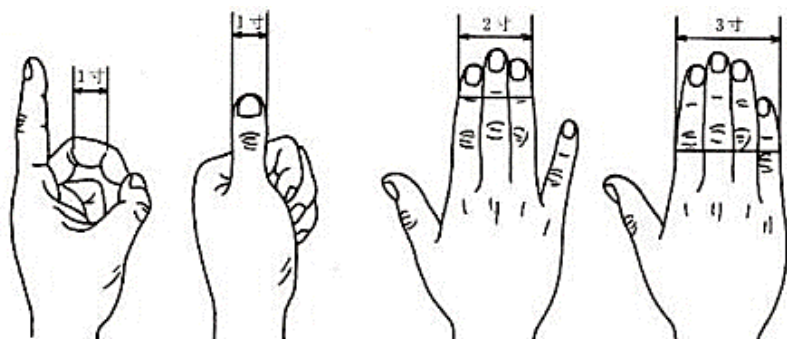


圖 6、同身寸定穴法

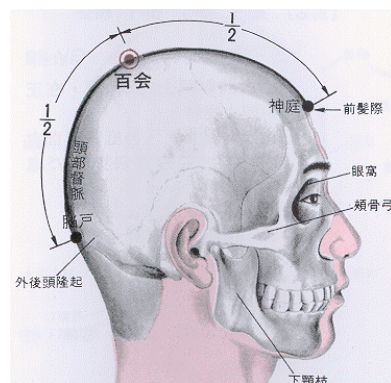
若您仍不知如何取穴，可至本所洽詢醫師。

主要穴位

百會

穴位：正坐或仰臥，從兩耳尖向正上方連線與頭部前後正中線之交叉點附近凹陷中。

功效：能提升元氣，對長高、腦力、記憶力皆有幫助。

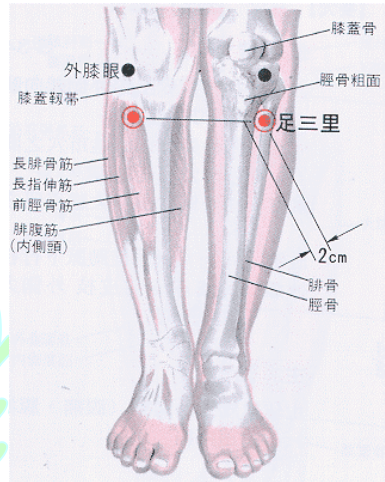


(以下穴位圖片引自《經絡與穴道》一書)

足三里

穴位：在小腿前外側，外膝眼（犢鼻）下3寸，距脛骨緣約1寸寬處。

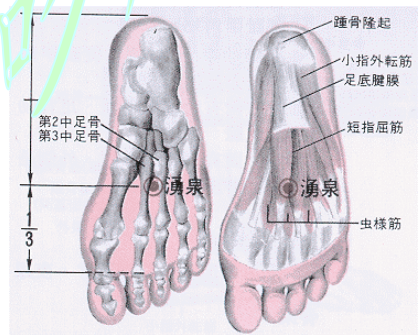
功效：改善腸胃機能，提升營養的吸收、利用效能，促進生長。



湧泉

穴位：在腳底前1/3人字紋的交叉處。

功效：刺激生長發育、骨骼成長。

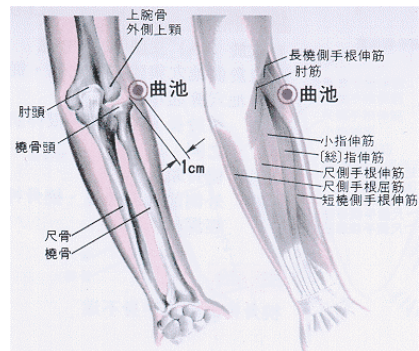


輔助穴位

曲池

穴位：在手肘外側橫紋盡頭。

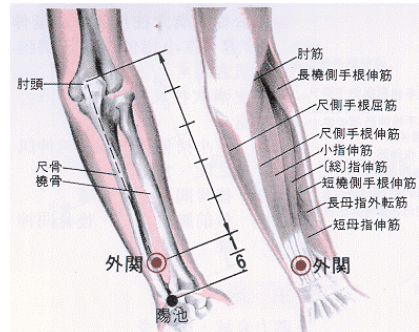
功效：改善胃腸蠕動機能及排便、使營養吸收，間接促進生長。



外關

穴位：手部前臂外側、手腕橫紋上2寸，橈、尺骨之間。

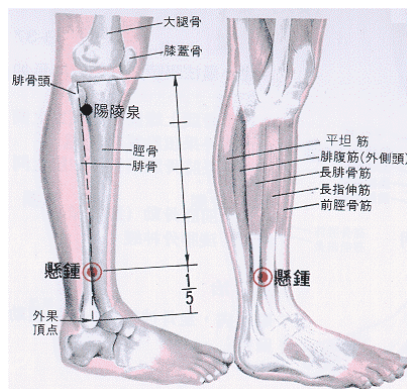
功效：能調理元氣，促進生長。



懸鐘

穴位：在小腿外側，外踝尖上 3 寸，腓骨前方。

功效：能促進骨骼的修復與生長。



足跟點

穴位：在腳跟足底的中央。

功效：改善腿部氣血循環，刺激生長。亦有寧心助眠之效。

身高、體重記錄表

每 2 個月紀錄一次。早晚不同時間的身高可有 1~2 公分的差異，飯前、飯後、排便前後的體重亦有數百公克之差，故最好固定在某個最為方便的時間點測量。

時間(年月日)	身高(cm)	體重(kg)	附註

漢陽中醫診所

漢陽中醫診所關心您的健康
網址：<http://yibian.hopto.org>
院址：苗栗縣頭份鎮東民路 15 號
服務電話：037-696891