

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動 醫療 來源 中華日報 日期 99. 9. 28 版面 B三版

青少年增高轉大人

早睡多運動

醫師指轉骨方並非一體適用 要依體質調理才會有效 搭配穴位針灸效果更佳

記者陳金旺／台中報導

秋冬進補之際，市面上充斥著五花八門的轉骨方廣告，中山附醫中西整合醫療科潘天健醫師表示，青少年想增高，除了服用轉骨方外，睡眠與運動也非常重要，最好晚上10時前就寢，對長高有幫助。

潘天健表示，轉骨是孩子從兒童期「轉骨發育」而順利「轉大人」的過程，不僅僅在「長高」而已，還與調整臟腑功能和改善體質有關。

長高的極限與時間則因人而異，影響身高的因素大致分為先天因素和後天因素，先天主要是遺傳；後天則受營養、

運動、睡眠、情緒、疾病等影響；尤其是睡眠，現在國中生經常熬夜，最好晚上10時前就寢，對長高有幫助。

那何時開始轉骨呢？青少年於外生殖器的毛髮開始發育時即可開始，身高增長開始加速，男孩子可以加上觀察外生殖器的發育，而女孩子可以加上觀察胸部的發育，因此女孩子在10-12足歲，而男孩子則在12-14足歲生長開始加速，此時就可以開始轉骨。

另外，潘醫師要提醒大家，轉骨方並不是一體適用，要依體質調理效果才會好，轉骨方共同的方向是補氣補血，補腎益脾，女性偏重補血調經，男性偏重

補氣。

鑑於現在家長沒時間煎煮藥材，而且有些小朋友怕苦，不敢服用科學中藥藥粉，中山醫學大學附設醫院製作了轉骨方真空包方便民眾服用，另外，搭配穴位針灸效果更好，針對怕針灸的兒童也可選擇無痛的雷射針灸，效果一樣好。

最後，潘醫師還是建議轉骨請找合格的中醫師來調理體質，因為轉骨方的中藥材有些為溫補性質，可能因處方不合孩子的體質或過早使用，造成補得太過，引起內分泌失調甚至性早熟。

