

完美蛻變-讓您輕鬆高人一等!

107.9.7

現今社會想要在眾人之中脫穎而出，不僅需要良好的 IQ 和 EQ，外貌、身高也是重要一環，因此為人父母者都希望小孩能「高」人一等。

談到生長，須了解長高的原理，人要高，骨頭一定要夠長，讓骨頭變長的關鍵期主要有兩個時期，一是出生階段，另一個是青春期，這兩個階段是人體骨骼密集成長的時期，而最好的轉骨時期在於青春期肇始時，此時再以轉骨方來推波助瀾，並把握中醫學在天人合一的觀點原則下「轉骨成長趁秋天」，在氣候逐漸轉涼的秋天，最適合為邁入青春期的孩子改造體質，增強免疫力。

本院根據中醫醫理及多年的臨床經驗，開發出轉大人藥膳方，分男(女)轉骨方，供醫師於臨床應用，針對發育中的青少年，依發育之需求，提供中藥食療調理，青少男可以順利長高長壯，青少女可以氣血調和、身材高窈有致。服用時機：女性青春期在 11 至 16 歲，當初經來之後，即可開始服用；男性青春期在 13 至 20 歲，在國中階段開始變聲時，開始服用。

服用方法：第一療程，第 1 個月，每週服用 1 帖，共 4 帖。第 2~3 個月，每 2 週服用 1 帖，連續服用 4 帖。服完 8 帖後，停服 3 個月，再繼續第二療程，可連續服用，至青春期結束。

本院許智超醫師表示：除了轉大人藥膳方外，影響身高的因素還包括：遺傳、營養、運動、睡眠、情緒壓力等。孩子成長除需掌握成長發育關鍵期外，日常生活並需注意：飲食要均衡、鈣質要足夠、新鮮蔬果不可少、適當運動與日照、充足的睡眠(晚上 10 點至半夜 2 點是生長激素分泌最旺盛的時間)、按壓「湧泉穴」(提高腎氣、刺激骨骼生長)。值得注意的是：最好的轉骨方，還是以醫師處方為主，才能符合民眾中藥用藥安全!

聯絡人：柳宜伶 護理師 (07) 216-3186 轉 632