

完美蛻變-讓您輕鬆高人一等!

高雄市立中醫醫院 醫療科主治醫師許智超

現今社會競爭激烈，想要在眾人之中脫穎而出，不僅需要良好的 I Q 和 E Q，外貌、身高也是重要一環，有調查顯示身高較高的人比較有自信並且容易獲得工作機會，且在優生學普遍被大眾認知，人民生活水準提高之下，國民平均身高有越來越高的趨勢，父母親為了小孩將來著想，往往都會對正值發育期的小孩找一些增高藥方，有句**台灣話**：「查埔大到二五，查某大到大肚」，老一輩的人認為男孩唯有到二十五歲，女孩唯有到懷孕，才算是真正成熟，因此從小孩青春期開始，父母為了使男女孩在這階段內能順利生長發育，強健筋骨，便會借助一些藥膳等的幫助，及時地給小孩補一補，希望兒女們成為身體強健的青年或身材有致的青少女，以期待小孩日後能高人一等，增加未來競爭的本錢，而這些藥膳方以台灣話來說，即所謂「長高湯」或「轉骨湯」。

中醫觀點

古代中國農業社會注重生育，聰明的老祖先為了後代子孫能夠長得更健康、更壯碩，於是提出「轉骨方」的概念，就在「立秋、白露」期間，抓幾帖所謂「轉骨方」的中藥燉雞，以促進孩子的成長發育。中醫醫典中曾述及：「女子二七天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下……男子二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉……」表示男生在十六歲、十七歲左右、女生在十四、十五歲左右，是青少年增高的最佳黃金期，把握此時機，透過中藥調補脾腎，促進生長發育，能有效的增高。中醫認為，腎為先天之本，且「腎主骨」，也就是骨頭的發育與腎的關係最大，因此腎氣的盈虧，主導著發育情形的優劣；而脾胃為後天發育之本，脾強胃健則對營養的消化吸收增強，更有助於生長發育。中醫「轉骨方」是以補腎為主，補氣血為輔。中醫的腎包括：生殖器官、膀胱、腰、腎、骨盆腔、膝蓋及下肢，也稱為下焦。補腎藥

也是天然賀爾蒙，中醫把左腎稱為腎，右腎稱為命門，左腎主管腎水，右腎主管腎火，補腎藥也分補腎水和補腎火，要由中醫師診治。以中醫理論，腎主藏精，而精生髓，髓居骨中。骨的生長發育，有賴於骨髓的充盈及其所提供的營養。《素問 陰陽應象大論》曰：「腎主骨生髓」。小兒囟門遲閉，骨弱無力，以及老年人的骨質脆弱，易於骨折等，都與腎中精氣不足、骨髓空虛有關。《素問 上古天真論》曰：「丈夫……三八腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極……五八腎氣衰，髮墮齒槁……女子……四七筋骨堅，髮長極，身體強壯，……七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭……故形壞而無子矣」。古人把人體的生長壯老，皆歸之於腎氣的盛衰，可見腎氣與垂體前葉分泌的生長激素、生乳素、促進腺激素和甲狀腺、腎上腺皮質等均有密切的關係。

標的身高 (target height, TH)

預估男孩將來的身高：〔 (父親的身高 + 母親的身高) + 12 〕 / 2

預估女孩將來的身高：〔 (父親的身高 + 母親的身高) - 12 〕 / 2

轉骨的意義

『轉骨』這一名詞來自民間習俗，以往在農業社會，很注重生育問題，尤其是男生，農田需要幫手，愈強壯愈好，為讓下一代長得更健康、更強壯，就在青春期階段，透過結合中藥與食物的藥膳，來調整小孩的體質，促進其成長發育，此叫轉骨。老一輩的說法，若長得高人一等，就稱有轉骨，長得瘦小體弱的，就稱沒轉骨。轉骨是青春期階段的體質(內在生理結構及外觀體格結構)表現，此期間通過大腦皮層 - 腦下垂體 - 腎上腺 - 生長激素等相互作用，骨骼和肌肉快速成長，體型趨於健壯，此時期是人體各器官成長發育的第二高峰，僅次於嬰兒期，此時是骨骼生長板增生、身高增長的黃金時期，此才是轉骨的意義所在。總之，轉骨不只是長高而已，重要的是，這個階段生長的潛力大，且適當的藥膳調補，對身體各器官的發育及生理機能也有增進

的作用，尤其是強化體質、增強免疫功能，可改善機體虛弱、免疫功能差的體質。

本院轉骨方服用時機與方法

本院根據中醫醫理及二十多年的臨床經驗，開發出轉大人的藥膳方，分男女藥方各一（W180、W165），提供醫師於臨床，針對發育中的青少年，依發育的需要，在發育期中，用階段性的中藥食療調理，男的可以順利長的又高又壯，女的服用後，可以氣血調和、身材高窈有緻。但須注意的是：太早吃轉骨藥反而會揠苗助長。

※服用時機：女性青春期中在 11 至 16 歲。當初經來之後，即可開始服用。男性青春期中在 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，第一個月，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，至青春期中結束。

A、男生藥膳(W180)

材料：轉骨方藥膳包一帖。

鴨角 1 隻(食材量可自行斟酌)，
薑片、酒適量。

方法：

1. 將鴨角洗淨，切塊，川燙備用。
2. 藥包及藥材放入鍋中，用 4000cc 水及適量酒浸泡 20 分鐘。
3. 加熱煮滾後，以小火續煮 10 分鐘，熄火。(亦可用小火續煮 40 分鐘後，去渣取藥汁，以藥汁代水燉煮鴨肉)
4. 將鴨肉放入鍋中，依序加入四珍膠 1 塊、薑片、少許酒。
5. 燉鍋續煮至肉熟或移入電鍋中，燉熟即可。

B、女生藥膳(W165)

材料：轉骨方藥膳包一帖。

放山雞或烏骨雞 1 隻(食材量可自行斟酌)，薑片、酒適量。

方法：

1. 將雞隻洗淨，切塊，川燙備用。
2. 藥包及藥材放入鍋中，用 3000cc 水及適量酒浸泡 20 分鐘後。
3. 加熱煮滾後，以小火續煮 20 分鐘，熄火。(亦可用小火續煮 40 分鐘後，去渣取藥汁，以藥汁代水燉煮雞肉)
4. 將雞肉放入鍋中，依序加入四珍膠 1 塊、薑片、少許酒。
5. 燉鍋續煮至肉熟或移入電鍋中，燉熟即可。

日常生活需注意事項

1. 飲食要均衡人體的生長，完全來自於入口的食物質量，想長得高，各種營養素都要均衡，孩子如果偏食、挑食，就容易長不高。(以天然食物攝取為宜)。

2. 鈣質要足夠

鈣是骨骼成長的基礎，如果膳食中不能經常攝取生理所需鈣量，血鈣和軟組織中的鈣量不足，就必須向骨骼取鈣，而骨骼中缺鈣，其結果會導致骨質疏鬆、椎骨變形、脊柱變曲。骨骼得不到充足營養，當然無法正常生長，更別提長高個兒了。含鈣較多的食物有：小魚乾、黑芝麻、蝦米、乳酪、豆類、低全脂奶粉等。

3. 新鮮蔬果不可少

新鮮的蔬菜水果含有豐富的維生素，是人體必需的。維生素 A、C 能使人具有正常的抵抗力。如菠菜，胡蘿蔔，柑桔等。

4. 適當運動

適當戶外運動可加速全身血液循環，使骨組織血液供應充分、新陳代謝旺盛、軟骨細胞分化旺盛，可改善體內水、氧、熱的平衡，刺激生長激素的分泌，適量的日光照射紫外線有助於皮膚合成維生素 D3，維生素 D3 是骨骼吸收鈣不可或缺的物質。

5. 充足的睡眠

生長激素分泌最旺盛的時間是晚上 10 點至半夜 2 點。勿超過 10 點睡覺，小學生九點半前上床，每天保證八小時的睡眠時間。

6. 預防疾病

任何可以引起生理功能紊亂的疾病均可影響兒童的正常生長，一些內分泌疾病、支氣管哮喘以及反覆呼吸道感染等，都會通過對身體器官功能的不同影響而妨礙兒童的生長發育，影響營養的吸收。

7. 按壓「湧泉穴」(如圖)

中醫認為「腎主骨」，骨頭的生長發育由腎的精氣決定，而刺激腳底的「湧泉穴」對於提高腎的精氣有相當的幫助，故建議睡前至少兩腳各按壓一次，一次 30 下，不須太用力，感覺微酸脹即可。

另提供三道中醫藥轉骨藥膳，在日常生活中可烹煮食用：

轉骨藥膳一：翡翠海鮮湯〔4-5 人份〕

藥材：男(女)轉骨藥液包 2-3 包(當歸、黃耆、杜仲、二仙膠... 等)

食材：小魚 50 公克、香菇 50 公克、干貝 50 公克、莧菜 250 公克、枸杞子少許、米酒、鹽、糖、香油少許。

作法：

1. 香菇、干貝切絲加入轉骨藥液包與適量水煮熟。
2. 莧菜切段與枸杞子同放入 1. 料中煮至湯滾。
3. 放入適量調味及香油即可。

翡翠海鮮湯營養成份分析

	熱量(大卡)	碳水化合物(公克)	脂肪(公克)	蛋白質(公克)
4-5 人份	340	27.6	7.2	41.2

轉骨藥膳二：鯛魚五彩羹〔4-5 人份〕

藥材：龜鹿二仙膠 2 錢、黃耆 2 錢、枸杞 2 錢

食材：鯛魚片 300 公克(切片)、山藥、紅蘿蔔、金針菇、香菇、筍(切絲)、薑汁、黑醋、鹽、糖、酒適量。

作法：

1. 鯛魚片用酒、鹽少許、太白粉醃 10 分鐘。
2. 藥材加入適量水煮至二仙膠溶解。
3. 依序加入紅蘿蔔絲、金針菇、香菇絲、筍絲、山藥小塊狀一起煮滾。
4. 加入魚片、薑汁、調味、勾芡，灑上胡椒粉、黑醋即可。

鯛魚五彩羹營養成份分析

	熱量(大卡)	碳水化合物(公克)	脂肪(公克)	蛋白質(公克)
4-5 人份	767.4	90.1	9	81.5

轉骨藥膳三：四珍海陸行〔4-5 人份〕

藥材：四珍藥膳方一包(當歸、黃耆、枸杞子、二仙膠…等)

食材：白蝦 300 公克、小排骨肉 200 公克、蛤蠣 100 公克、薑片、酒
調味料等適量。

作法：

1. 藥材加適量水熬成藥汁備用。
2. 排骨川燙洗淨，與藥汁燉煮。
3. 白蝦洗淨去鬚、蛤蠣洗淨。
4. 將煮好之排骨連藥液加入白蝦、蛤蠣、薑片、酒煮熟，調味即可。

四珍海陸行營養成份分析

	熱量(大卡)	碳水化合物(公克)	脂肪(公克)	蛋白質(公克)
4-5 人份	407.3	17.3	13.3	54.6