

兒童轉骨生長發育

傳統醫學科 陳萍和醫師

近年來生活條件越來越好，兒童生長發育大多提早，許多幼稚園的小孩，都因為身高過高而無法免費搭乘捷運，還有不少女童月經提前至國小三四年級就開始，根據《沈氏女科輯要箋正·經水》：“二七經行，七七經止，言其常也。然稟賦不齊，行止皆無一定之候。”；《馮氏錦囊秘錄·女科精要》則提到：“凡女人稟賦旺，則十三歲即行；稟賦怯，則逾二七。”，這些月經提前的現象本皆應該不算疾病，表面上看起來小孩發育不錯，但實際上骨骼的生長會因為生殖軸提前啟動而提早停止；還有許多疾病如腎上腺皮質增生症或腫瘤，中樞性早熟，侏儒症，甲狀腺功能異常，家族性矮小，過敏嚴重及氣喘長期服用類固醇者，也都會影響兒童的順利地生長發育，正確的轉骨觀念在現在看來格外地重要。

《素問·上古天真論》：“女子七歲，腎氣盛，齒更髮長；二七而天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，故有子。丈夫八歲，腎氣實，齒長髮更；二八腎氣盛，天癸至，精子溢瀉，陰陽和，故能有子。”，天癸者，陰精也，效用相當於現代的荷爾蒙。經絡學說認為，乳房、陰部皆為足厥陰肝經所絡。故人體正常的發育與性腺的成熟，主要與肝腎二臟功能及天癸的期至有關。中醫認為人體生長有賴於腎精的生髓與充養，腎主骨生髓，促生長，若先天胎稟怯弱，腎精虧虛，骨髓生化乏源，腎氣薄弱，骨之生長緩慢，生長發育遲緩，抵抗力差，骨骼痿軟為特點；腎精不足，不能化生氣血以充養肌膚骨骼，故發育遲緩；腎主骨，骨能生髓，腦為髓海，腎精不足，腦髓空虛，故見智力低下，記憶力差；精虧髓少，骨骼失養，則發育遲緩，骨骼痿弱而軟；脾為“後天之本”、“氣血生化之源”，兒童生長發育所需營養全賴脾之水穀精微吸收運化與氣血供給，若後天飲食失節，或因疾病影響，脾之化源低下，運化失常，氣血不足，五臟失養，則生長發育緩慢；肝藏血，在體合筋，肝血充足，筋得其養，若肝血虧虛，筋骨失養，也可導致生長緩慢，身材矮小；心主血脈，若心血不足，腦髓失充，神不守舍，則夜寐不安影響生長發育。

世界衛生組織的一個研究小組通過對各國的調查發現，兒童生長速度在一年四季中是不同的，其中長得最快的是五月，長得最慢的是十月。可見春天是兒童生長發育最快的季節。春天萬物生發，生氣勃勃這也是中醫認為轉骨最好的時機。

再根據營養學的要求，補充含有豐富蛋白質的食物，如雞、鴨、魚、蝦、牛奶、蛋類、豆類等。以利於兒童大腦發育與身體成長。此外，還得補充大量的維生素及無機鹽類，如新鮮蔬果。避免高糖高油脂及烤炸辣的飲食，妨礙生長發育。還有夜間睡眠是很重要的，兒童長高的時間主要在夜間，夜間分泌的生長激素是白天的數倍。充足睡眠的兒童，才能有較好的發育。

轉骨考量大多是腎虛脾虛為本，而肝血虛、心血虛為標。協助的關鍵是益腎扶脾、柔肝養心。發育不好的兒童雖以虛者為多，但也注意到虛中夾實，臨床上皆辨證論治。總之，有虛者當補，補中有運，運中有養，以期腎氣足，氣血旺，筋骨強，心神寧，方能茁壯成長順利。通常可分為脾胃虛弱、腎氣不足、脾腎兩虛、陰虛火旺。治療上採用中藥黃耆、生地、牡蠣、枸杞子、鹿茸、知母、黃柏等，按中醫健脾胃、益腎陰、溫腎陽、瀉虛火等治則分別組方治療。

曾有研究人員以動物實驗研究發現按摩家兔關元、足三里等穴能促進生長激素、甲狀腺素、胰島素等的分泌，從而促進生長發育，這與某些研究人員發現按摩可使嬰兒血中生長激素水準明顯增高的結論一致。因此一般處於生長期的兒童可以配合按摩這幾個穴位。



兒童長高的時間主要在夜間，夜間分泌的生長激素是白天的數倍。充足睡眠的兒童，才能有較好的發育。