



抓住長高黃金期！中醫針灸助力，一周 1 次半年長高 5 公分

Oct 22, 2024

青少年成長的黃金期讓無數家長擔憂如何幫助孩子獲得最佳的身體發育，現代醫學指出，女生在 10 至 13 歲、男生在 12 至 16 歲的青春期中，身高和體型會快速改變，這段期間也是第二性徵逐漸發展的時期，在中醫的觀點中，此階段被稱為「轉骨期」，許多家長希望透過有效的方式幫助孩子抓住這個關鍵時刻。

根據中醫理論，青春期的轉骨調理需要順應四季自然變化的規律，即「春生、夏長、秋收、冬藏」的概念。臺北市立萬芳醫院傳統醫學科林文勝醫師指出，秋天的「白露」節氣（每年約在國曆 9 月 8 日或 9 日）後是轉骨的最佳時機，此時配合轉骨湯、中藥粉等進行調養，有助於身體儲存能量，幫助青少年在生長發育的關鍵期達到最佳狀態。

針灸作為中醫常用的輔助療法，也在轉骨調理中扮演重要角色，林醫師分享，一名國一男童因身高發育遲緩且伴隨過敏問題來尋求治療。經過綜合治療，包括中藥調理、轉骨湯及一周 1 次的針灸療程，這名男童半年內從 156 公分長到 163 公分，過敏症狀顯著改善，睡眠品質提升後，學業表現也進步不少。針灸能夠刺激生長板，促進骨骼發育，對於有過敏問題的孩子，還可以幫助改善睡眠，間接促進生長。

林醫師進一步解釋，青春期的成長發育除了與充足的睡眠密切相關，均衡的飲食也至關重要。如果孩子有過敏等健康問題，這可能會影響睡眠品質，進而干擾生長激素的分泌，影響發育。針對運動量不足或錯過成長黃金期的孩子，針灸則可以幫助調理體質，疏通經絡，並促進骨骼發育，使孩子在發育期間能夠獲得更好的成長效果。

除了中醫調理與針灸療法，林醫師強調，良好的生活習慣也是轉骨成功的關鍵，青少年應在晚上 10 點前入睡，以便在生長激素分泌的高峰期獲得充足的休息。跳繩、跑步、打籃球等運動則有助於骨骼受力，進一步刺激生長因子的



分泌。總結來說，透過中醫針灸、飲食調整以及健康生活習慣的配合，才能真正抓住青春期的黃金轉骨期，幫助孩子在這段重要的成長階段獲得理想的發育效果。