

我要長高

『轉骨』的觀念與中醫助長藥膳

當孩子逐漸進入青春期的時，許多家長總會在三餐烹調上加倍用心，期望孩子長得又高又壯，還經常打聽「轉骨」的藥方、食療，以期幫助孩子成長發育。

文／許毓芬 台北市立中醫醫院內科醫師

究竟什麼是『轉骨』？該如何正確針對轉骨發育期的孩子加以調理？避免不當或過度添加營養劑或自行服用中、草藥，造成荷爾蒙異常，抑或「揠苗助長」而致性早熟？

『轉骨』是指當兒童進入青春期的時，成為成人的一段生理及心理上的變化時期，因此是人體各器官成長發育的第二個高峰期，其生長速度僅次於嬰兒期。所謂「青春期的」是年齡從10至12歲開始，一直到16、17歲。一般而言，女生會比男生早發育，實際上每個青少年的成長發育期也不盡相同，有些較早熟，有些則發育得較晚。

以現代營養學的觀點，青春期的發育需要熱量、蛋白質及鈣質的大量補充。因為此時活動量大，足夠的熱量攝取，方可應付成長所需，對於偏食

青春期的發育需要熱量、蛋白質及鈣質的大量補充。

習慣的孩子，應予以矯正飲食觀念，並補充及平衡孩子成長所需的熱量及營養素。

中醫認為腎及脾為先天、後天之本，在發育期應注重腎氣與脾胃的調養。《黃帝內經》中，提及人的一生發育與成長之主導於腎氣之盈虧，而「腎主骨」的觀念更提示，轉骨發育與補充腎氣是有相當關係。在補腎氣與腎陽的藥物，例如山藥、續斷、杜仲、冬蟲夏草、鎖陽、肉蓯蓉。

脾胃對於營養吸收維繫生命的存在，脾胃為氣血生化之源，因此發育期亦應給予補氣健脾藥

如：黃耆、黨參、茯苓、白朮；養血活血藥如當歸、川芎、川七、大棗、丹參等，此外，如龍骨、牡蠣、阿膠亦可提供鈣質與膠質，這些藥物可經由中

醫師視個人體質調配後，燉煮雞肉或排骨食用。一般女性在初經來前或剛來時服用（約11至12歲）；男生可於12至13歲左右開時服用，1個月2至3次服用。

此外民間常在子女發育期，用九層塔、老薑片、麻油及水酒各半，燉煮雞肉或用狗尾草燉煮，前者較溫補，燥熱體質不宜，後者較為平和。一般脾胃虛弱、容易腹瀉者，應先加強脾胃機能，例如以新鮮山藥或四神（山藥、茯苓、蓮子、芡實、薏仁）燉煮排骨湯；對於女性則應注重補氣養血，常以四物湯為主隨症加減。

轉骨發育期的生長潛力最大，且對以後身體各類器官的發育與生理機能有很大的影響。譬



如一些過敏性鼻炎、氣喘等，可在此發育期適當的照護下改善體質。儘管先天遺傳與環境、營養因素都會直接影響這段時期的發育，但若能在各種不是症狀出現前予以預防或早期治療，例如生理方面出現發育遲緩、第二性徵發育不良、矮小身材、疲勞、眩暈、頭痛、食慾不振、青春痘、肥胖、女生出現月經失調、經痛，或在心理方面有焦慮、抑鬱、急躁、失眠等，都應儘速尋求醫師之協助，以幫助其成長。

中醫助長藥膳

四神湯

藥材：山藥、茯苓、芡實、薏仁。

食材：排骨、豬肚、或豬腸。

作法：

1. 將藥材稍加沖洗後，其中薏仁、芡實應先以水浸泡2小時。
2. 排骨、豬肚、或豬腸洗淨，並先以熱水川燙去血水。
3. 藥材與食材一起放入電鍋中燉煮，起鍋前可酌加米酒少許，並予以調味。

功效：健補脾胃，促進食慾。

荷葉蓮子飯

藥材：荷葉、蓮子(鮮品)。

食材：白米：蕎麥米：紫米=2:2:1

作法：

1. 乾荷葉洗淨備用，每張荷葉可分成4份。
2. 將三種米洗淨後，浸泡約1小時，加入適量水及1小匙沙拉油一起煮成熟飯。
3. 飯熟後拌入蓮子及少許鹽，每碗以1/4片荷葉包覆，再放入蒸鍋中蒸熟。

功效：健補脾胃，促進食慾。

山藥咖哩雞

藥材：新鮮山藥半斤

食材：紅蘿蔔2根、洋蔥2顆、雞肉1斤、咖哩塊及咖哩粉、番茄醬2匙、蘋果泥1碗。

作法：

1. 雞肉先以咖哩粉及少量米酒醃入味。
2. 洋蔥切絲後先入鍋炒，再倒入紅蘿蔔塊、雞肉，加入適量水，大火煮滾後，以小火煮至食材皆熟軟，再將山藥塊、咖哩塊、番茄醬、蘋果泥加入一起煮至山藥熟軟即可。

功效：健補脾胃，促進食慾。

加味八珍雞腿

藥材：當歸3錢、川芎1錢半、白芍3錢、熟地4錢、黨參3錢、茯苓3錢、白朮2錢、甘草1錢、紅棗3錢、枸杞

子3錢。

食材：雞腿2隻

作法：將雞腿剝塊洗淨，藥材及雞腿一起放入電鍋加水及1碗酒燉煮。

功效：補氣養血。對於氣血虛弱或女性經後調養可選用。

當歸補血茶

藥材：當歸2錢、黃耆1兩、紅棗3錢、枸杞子3錢。

作法：

將藥材加入1500cc.的水武火煮沸之後，再以文火煮15分鐘，即可過濾飲用。

功效：補氣養血。對於氣血虛弱或貧血者或女性月經過後可飲用3至5帖。

杜仲燉牛腩

藥材：杜仲5錢、當歸2錢、黑棗5錢、枸杞子3錢、桂枝及小茴香各2錢(布包)。

食材：牛腩半斤、牛筋4兩、紅蘿蔔1根、蔥段及薑片適量、淡醬油及鹽糖酒少許。

作法：牛腩切塊後，熱水川燙，紅蘿蔔亦切塊備用。將藥材及食材全部入鍋，加水蓋過材料，加2匙酒燉煮至熟爛，起鍋前再調味。

功效：溫補腎陽，強壯筋骨及舒筋活血。

解

醫方明

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

在佛教的專有名詞中，有所謂五明，其中除了音明、巧明…還有醫方明。這裡所謂的醫方明，就是我國傳統醫學。大家都知道，唐朝有很長的一段時間，是中國人風調雨順，國泰民安的日子。那時佛教很興盛，甚至於現在的佛教文物、雕像、學理、禪坐，都還有唐朝的影子。西方醫學也差不多在清朝中葉的時候才傳入中國，所以說醫方明，以及道教所說的山醫命卜相，指的就是我國固有的醫學與養生術。

宗教界說要醫人的身、心、靈，要成為大醫王，要修成真人、至人，要看到耶穌的光。除了要自己有好的肉身、色身之外，所謂為療形枯，為成就此道業，同時也要自渡渡人、普渡眾生，其中就有醫療與養生的問題。可是放眼看看今天的社會，甚至於形形色色的各種宗教，修身養生方法，絕大部分傾向於西方的理論體系，對於我國固有的傳承，棄之如敝屣。更有甚者，提供不合乎學理的醫療和養生預防來欺世盜名，有的甚至嚴重到斷人慧命的嚴重程度。

其實，中國人的傳統醫學與養生術有一套完整顛撲不破、放之四海皆準的理論體系，而且行之有效。希望上人、法師、上師、無上師、老師、道長、道姑、神職人員…，要把自己的身體照顧好之外，更要顧及信眾、姊妹、師兄、師姐、道親…的身、心、靈。同時，也盼社會大眾要吸收有理論體系、正統的醫療養生知識，不可以人云亦云，以訛傳訛。