

文／吳建隆 台北市立聯合醫院中醫院區內科主治醫師

把握時機來長高

在中醫的角度來看，使用食療藥膳來調理身體時，最好能對證下藥。而一般的轉骨方，其藥效更強，更得依體質與證型來選用，才能在長高的過程中不會傷害到身體的健康。

現代的人愈生愈少，每個小朋友都是父母的心肝寶貝，除了希望小孩子能吃多一點、身體強壯一些，在身高部分，也希望能和別人的小孩人差不多，至少男生可以到175公分以上，女生能到165公分。中醫認為，除了先天遺傳的因素之外，掌握時機是可以幫助長高的，尤其處在生長階段卻沒有任何動靜的小朋友，可藉由針灸或中藥來刺激。

在西醫的觀點來看，人之所以會長高是因為從出生開始，在長骨的兩端負責生長的骨垢板，就一直進行著細胞分裂，直到約青春期中（17,18歲）左右，骨垢板的癒合而不再長高了，如果受到某些原因的影響，使得骨垢板提早癒合，那就更早無法長高了。

對於超過生長年齡的人，有人突發奇想故意把骨頭弄斷，利用骨折時骨頭在0.5公分的間隙中仍可以長好的特性，間接地來使身體長高。然而忘了一件事，就是骨頭長好要花3個月，而且一次只能用一腿，所以1年下來大約只能長高1公分，卻要整年斷骨，很不值得。

在中醫的觀念一長高，男生要在16歲、女生要在14歲以前，也就是在負責生長的骨垢板癒合前要盡可能地刺激生長才行。如果父母小朋友太多的課業壓力，會導致肝氣鬱滯；或是縱容小朋友熬夜晚睡，會使生長激素分泌減少；或者沒有注意小朋友的飲食，損傷腸胃造成營養不均衡；或者小朋友平常只坐在電腦桌前而缺乏運動，都將使得他們的身高成長停滯，於是矮人一截。

想要長高，就要在10~12歲開始調理，中醫的方法有針灸以及藥物這兩大方法，前者可用針

刺激相關的穴位，臨床上使用百會、曲池、外關、足三里、懸鐘、足跟等穴位，加上耳穴埋針刺激內分泌點。連續每週1至2次的刺激來誘使生長的機能再次表現，持續治療3個月。中藥的應用則要辨證論治，根據每個小孩當下的情況來選方用藥調理，可能要疏肝理氣、健脾利濕或者活血化瘀，要和醫師配合調理數個月。

若已過青春期末才要來治療長高，藥物方面就要用到活血破血的藥物，而針灸也得用較強的刺激手法，並且不能吃到任何冰冷食物與熬夜，也必需花較多的時間調理治療，而效果則因人而異，若已確定骨垢板完全癒合後，效果可能就更差了。所以按著正常的生長生理來調理是最有效率且最好的方法，否則只好仰首看人。

中醫理論多使用天人地的概念，熱脹冷縮是一個簡單的觀念，所以多吃溫性的食物有助於生長，例如薑、蔥、蒜、芫荽、九層塔等，但是吃了太多或燥熱的食物，反而會上火，出現口乾舌燥，皮膚乾癢，排便不暢的現象，身體反而黑黑瘦瘦的，所以要小心。再者，夜晚所需的能量不用太多，所以更不宜吃太多零食及烤炸油膩的東西，以及補品，以免橫向發展而變胖。

坊間有許多長高的方法，有些合理，有些只假的，使用上要自行留意。在藥膳食療方面，針對脾胃虛弱的小朋友，平時可用茯苓、山藥、薏苡仁、芡實適量來燉排骨，1週1次來改善腸胃機能。若因功課壓力出現肝氣鬱滯時，則可用柴胡、甘草、白芍、枳實、玫瑰花各10克，用水600cc煮滾後轉小火續煮5分鐘，2天1次當開水喝。

