



中醫正確轉骨 避免性早熟



文 / 吳炫璋 臺北慈濟醫院中醫婦兒科主任

孩子的生長發育是很多家長關心的話題，現代父母總是希望孩子不要「輸在起跑點」，因此在飲食與調理上也就特別注重孩子的發育問題。

早在二千多年前，中醫古籍《黃帝內經》針對青少年的成長發育就有很生動的描述，書中提到：「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長；二七天癸至，任脈通，月事以時下」、「男子八歲，腎氣實，髮長齒更；二八腎氣盛，精氣溢瀉」。即說明了青春期約十四至十六歲的孩子，身高及第二性徵都急速的成長出現。而這個成長發育的啟動，來源於先天遺傳（腎）與天癸（內分泌）的旺盛，也導致了後續月經或是第二性徵的出現。因此中醫強調「腎為先天之本」，「腎氣」主導著青春期的發育，古代名醫張景岳提出「腎中有命門，命門能藏精化氣」以及「腎化精、精化氣、氣化神」等思想。

所謂「脾胃為後天之本」，後天營養的吸收、脾胃的運化功能好不好，也佔有舉足輕重的地位。因為脾胃功能健

全，吸收良好，本身氣血才能充足。「氣血」是人體生命活動的物質基礎和原動力，也是臟腑功能的體現。「氣」能推動身體的功能，主導臟腑的運作，「血」在經脈中流行，是脾胃水穀精微經氣化而成，所謂「氣為血帥，血為氣母」，所以氣血充盛才能提供生長發育必備之物質。生理上，女子多重在血，男子多重在氣。因此，中醫在生長發育的調理上特別重視補養氣血與健脾益腎。

女生重補血調經 男性重補氣及骨骼成長

而「轉骨」屬於臺灣特有的民間說法，一般指的是指青春期從兒童轉入成人的過渡時期，此一期間生殖系統逐漸發育成熟，伴隨第二性徵出現，同時有生理、心理及行為各方面的變化。當青少年逐漸由稚嫩轉為成熟，如本身有生理發育遲緩、過敏性體質、腸胃吸收不好、食欲差等，經常就會有長不高、身體瘦弱、氣色不佳的情形，所謂成長發育期的體質調理在此時就扮演一個輔助

的角色，讓青少年在此荷爾蒙快速變動的階段能排除可能干擾體內成長發育的因素，以輔助體內氣血與脾腎功能恢復正常，擺脫原本瘦弱的體質，順利成長至原本遺傳所應有的身高。

在調理體質的概念下，中醫是根據每個小孩的不同的體質或是身體狀況來辨證論治，配合生長發育期的特點，除了補養氣血之外，還要加強健脾益腎的中藥。基本上成長發育期的調理是男女有別的，並不是一體適用，使用基本的補養方為底，再針對男生或女生不同成長需求添加不同的中藥材，女生偏重於補血調經、調整女性初經前後的生理週期及胸部發育，男性則偏重於補氣及加強骨骼成長。

生長發育的過與不及

◎身材矮小

西醫小兒科與成長相關的疾病有「身材矮小」與「性早熟」等診斷。身材矮小是指身高低於同年齡、同地區、同性別孩子的第三百分位，或者是兩個標準差值以下。身材矮小的原因很多，首先有遺傳因素的影響。一般來說，父母的身高可能決定孩子百分之六十到七十的成年身高。飲食習慣和營養也是引起矮小的常見原因，小孩是不是挑食、偏食，是否缺乏某些維生素、微量元素等，都會影響身高的增長。

疾病因素也能導致矮小，如反覆上呼吸道感染、慢性腹瀉、腎病、肝病等



臺北慈院中醫婦兒科吳炫璋主任說明，中醫根據每個小孩的個別體質轉骨，除了補養氣血，也要加強健脾益腎。攝影／連志強

都可能影響孩子的生長。其他常見的因素還有生長激素缺乏、甲狀腺激素缺乏，也會影響孩子成長。染色體異常或者出生時在子宮內體重偏低，亦可導致矮小。也因此身材矮小在中醫的看法有可能是先天腎（遺傳）的因素或是後天（外感六淫、內傷七情）引起的，此部分提早診斷，提早治療是必須的。

◎性早熟

兒童性早熟是指兒童性成熟的開始年齡顯著提前。一般而言，女孩十歲、男孩十二歲左右開始出現第二性徵（如女孩乳房發育、男孩外生殖器增大等），如果女孩提早到八歲或更早，男孩提早到九歲，就可以考慮為性早熟。

真性性早熟（中樞性性早熟），其主要原因是下丘腦—垂體—性腺軸提前啟動，如果就中醫的機理來思考，某些特發性性早熟主要因現代環境、飲食營養與作息壓力等因素，使得腎之相火偏旺、腎陰虧損，使天癸提早出現，因而過早出現第二性徵。

而假性性早熟又稱外周性性早熟，是由於中樞以外的一些體內或體外的病因使得生殖器官提早發育，第二性徵提早出現，常見的是環境荷爾蒙與飲食因素。如大量或長期服用含有荷爾蒙的藥

物或食物，或使用含雌激素的保養品，均可引起血液中荷爾蒙上升，導致假性性早熟，這種情況近年來在過度食補的情況下有逐漸增多的趨勢。筆者就曾經有遇過小學生每天喝人參雞精導致乳房提早發育的情況。

注意環境和飲食 避免性早熟

孩子的性早熟和環境因素有很大關係。要預防性早熟，應讓孩子儘量避免接觸環境荷爾蒙製品（塑化劑、雙酚A）。有些孩子平時喜歡長時間看電視、玩電腦，電腦、電視中頻繁出現的一些不良鏡頭，容易刺激孩子的下丘腦垂體釋放促性腺激素，使兒童提早發育。

另一方面，夜間睡覺時，不少孩子習慣開著燈睡覺，長期受光刺激，神經受影響，也會性早熟。現在家長平時特別注意孩子的飲食，動不動就給孩子進補，然而不恰當的進補或是吃坊間有些來路不明的偏方反而會適得其反，甚至導致孩子過早發育、讓生長板提早癒合。因為坊間大部分補品多半補腎助陽，孩子如果誤食這些藥膳，反而出現或加劇「陰虛陽亢」的症狀，建議家長想要給孩子進補還是應徵詢中醫師的意見，也要儘量避免大量或長期服用一些可能含有類似荷爾蒙的中藥或是食物，

瘦素 (Leptin)

主要由脂肪組織所分泌，具有抑制食欲、增加能量消耗、抑制脂肪合成等作用。藉由瘦素在血液中的濃度變化，能使大腦感知身體的脂肪存量，以控制食欲及新陳代謝的速率。

如人參、紫河車、鹿茸、當歸、補骨脂、冬蟲夏草，食療藥膳如麻油雞、薑母鴨、羊肉爐、十全大補湯、四物湯、蜂王漿、鱈、鱈魚、蠶蛹等。

另外，大量甜食、炸雞翅、炸薯條等「烤、炸、辣」高熱能、高脂肪的刺激性食品，會導致能量在兒童體內蓄積，轉變成多餘的脂肪，脂肪細胞瘦素分泌增加，會促進促性腺激素分泌釋放，引發內分泌紊亂，導致性早熟，因此超重或肥胖的兒童也容易引起性早熟發生。

「龍生龍、鳳生鳳」，身高某一部分屬於遺傳是先天不可改變的，而飲食、運動與中藥調理則屬於後天的努力。良好健康的生活習慣包括均衡的營養、適當的運動、良好的睡眠、保持愉快的心情等，對於生長發育是有所幫助的。

建議家長如果家中的孩童有上述的問題，應盡早至醫院尋求中西醫合診，切莫輕信廣告或祕方，在既不知道孩子發育不良的原因，也不知這些食品或是藥品的藥理作用的情況下，盲目服用，這樣不僅花費了大量錢財，也可能失去最佳治療時機。



參苓白朮散是常見兒童與青少年健脾益腎的一帖藥。攝影／范宇宏