

# 小兒轉骨中醫衛教

## 一、定義

『轉骨』是指當兒童進入青春期的生理變化時期，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。所謂青春期是年齡從女生 10-12 歲開始，男生 12-14 歲進入發育。

## 二、飲食建議

青春期發育需要熱量、蛋白質及鈣質的大量補充。蛋白質是構成肌肉、血液、骨髓及身體各器官組織的基本物質。鈣質是促進骨骼生長的主要原料。每日必需攝取 1200 毫克的鈣質，均衡攝取成長所需的五大營養素（如澱粉、蛋白質、脂肪、蔬菜、水果）。

## 三、中醫治療

中醫對「轉骨發育期」的調理，強調腎氣與脾胃調養。腎主骨，主藏精，而精能生髓，骨是依靠骨髓得到充養的，所以骨的生長發育有賴於腎氣的充實；脾胃主導人體的消化吸收與氣血的循環，脾強胃健則可增強營養的消化與吸收，有助於孩子的生長發育，臨床上多以補腎養血、健脾益氣之品來調理青春期的青少年。

## 四、自我照護

(一)每日早晚補充牛奶 1 杯、每餐吃 1-2 份肉類(牛肉、牡蠣、豬腳)、5 種蔬果(洋菜、黑木耳、南瓜子)、足夠胚芽米飯，和充足水分。

(二)跳躍式的運動每天至少 20 分鐘(打籃球、游泳、跳高、跳繩)。

(三)充足睡眠，每天睡足 9 小時，晚上 9-10 點前就寢。

(四)少吃含糖飲料和零食，以免減少蛋白質吸收。

## 五、穴道按摩

(足三里):有健脾養胃、補益氣血的功效，此穴位於膝蓋下約四橫指、脛骨旁開一橫指(如圖一)。

(湧泉穴):有通關開竅、滋養腎陰的功效，此穴位在足底部，腳趾向下捲起腳底前 1/3 中央凹陷處(如圖二)。



圖一 足三里



圖二 湧泉穴

## 參考資料

孟景春、周仲瑛 (2007). *中醫概論* (初版). 知音。

蘇三稜 (2005). 中草藥的轉骨方. *中醫兒科醫學雜誌*, 7(1), 58 - 62。