



擔心小孩長不高，中醫師陳峙嘉提出食療的轉骨湯，也提醒要注意生活習慣，才能雙管齊下。

中醫師陳峙嘉給青春期孩子的建議： 多睡、戒糖 轉骨湯助長高

許多家長擔心小孩長不高，除了西醫打針吃藥，中醫師陳峙嘉也提出食療的方法來幫助長高。此外，飲食與生活習慣也會影響生長激素分泌。

文／陳峙嘉 攝影／曾千倚

父

母基因決定了小孩的身高範圍，我們能做的是在這個範圍裡發揮到最好。

在中醫理論中，青春期的身體必須花很多力氣來發展第二性徵，因此如果事前沒有調理好，就變成沒有多餘的力氣來長身高。

現在青春期的比過去我們的年代大約早兩年，女生十二歲，男生十四歲，我會建議女生在十歲就要開始調整體

質準備青春期，男生則是十二歲。

川七、九層塔根，這兩項是中醫裡有助於長高的食材。以下提供的這方轉骨湯，基底是十全大補湯，因此家長也可以直接到中藥行買一份十全大補湯藥材，再加上九層塔根熬煮。男生建議十四歲左右，女生十一歲左右，或是青春期的已經開始了再喝。

當然，調整作息還是根本，長高最重要的是睡覺，晚上睡覺時分泌的生

長激素是白天醒著的五到七倍。若是每天忙到十二點才睡，隔天又六點起床，對孩子的睡眠不夠。青春期的前後小孩，建議晚上十點前就要入睡。

吃糖會抑制生長激素

另外我也建議要少吃糖，少喝含糖飲料。糖不但會造成皮膚濕氣重、暗沉，還有脂肪與三高的危險。長不高跟糖也有很大關係，因為血糖升高會

抑制生長激素的分泌。至於水果的糖分，則要看水果的升糖指數，也就是我們吃進的食物，造成血糖上升速度的快慢。像是西瓜、哈密瓜等水果就不是好的糖。

我自己的小孩分別是五年級、三年級，並不愛吃糖，我想除了他們自律，從小的習慣養成也很重要。譬如我與我太太從不拿糖果做為獎勵，我們自己也會以身作則，不吃糖或是喝含糖

飲料。小孩會模仿大人，因此大人不能自己喝可樂，卻限制小孩不能喝含糖飲料。

第三要多做運動，尤其是跳躍的動作，可以刺激腳底腎經的湧泉穴，顧名思義就是可以讓腎氣有如泉湧一樣，達到增精益髓、強筋壯骨的效果，最後就是要多曬太陽，促進鈣質的吸收，身體才有足夠的養分來發育。（採訪整理／張益勤）



當歸山藥轉骨湯

份量：2-4 人份 烹煮時間：30 分鐘

飲用時機：早上或中午喝1-2 碗

食材：排骨200 公克、山藥200 公克、紅蘿蔔100 公克、生薑30 公克

藥材：九層塔根50 公克、熟地10 公克、炒白芍10 公克、當歸5 公克、杜仲10 公克、黃耆10 公克、肉桂5 公克、黨參10 公克、白朮10 公克、炙甘草10 公克、川七10 公克、枸杞10 公克、紅棗5 顆、黑棗5 顆

- 步驟：① 排骨汆燙，生薑切片，山藥、紅蘿蔔洗淨後削皮、切塊，備用。
② 將中藥材、薑片放入鍋中，加入2,000c.c. 水，以大火煮滾，關小火後繼續煮約20 分鐘，將中藥材撈出。
③ 將排骨、山藥、紅蘿蔔放入鍋中，煮約10 分鐘，加鹽調味後，即可食用。

食療重點

- 九層塔根有行氣的作用，含有豐富的維生素A、C 和礦物質，可幫助身體發育成長，對於產後調理也很有幫助。
- 杜仲性溫、味甘，有強筋骨的作用，可促進腦細胞活化、預防老化失智。
- 也可以直接到中藥行買一份十全大補湯藥材，再加上九層塔根即可。
- 男生建議14 歲左右，女生12 歲左右，或是青春期的已經開始了再喝。
- 感冒初期不要喝，以免閉門留寇，延緩感冒痊癒的時間。

（出處：《日日食療》陳峙嘉著／采實文化出版）