



中醫兒科核心課程—  
小兒生長發育異常之中醫診治



CLAIRE COLLYER PHOTOGRAPHY

張順昌

# 中醫門診常見小兒生長發育問題

- 轉骨
- 性早熟、長不高
- 發展遲緩

# 轉骨的目的

- 促進生長發育(促進生長板分化增生)
- 強壯筋骨
- 改善體質(過敏、反覆感冒、吃不生肉…)
- 增加記憶學習能力



# 就在今天! 1.1折

全館運  
免運

iPa  
自

[自由新聞](#)
[影音娛樂](#)
[讀者園地](#)
[旅遊玩樂](#)
[好康報報](#)
[TAIPEI TIMES](#)
[Blog](#)
[新](#)
[首頁](#) > [頭版新聞](#)
 今日要聞

字型：+ - | 我要看推薦 | 對本新聞發言 | 友善列印 | 新聞轉寄

[頭版新聞](#)
[焦點新聞](#)
[政治新聞](#)
[社會新聞](#)
[生活新聞](#)
[國際新聞](#)
[愛心暖流](#)
[自由言論](#)
[爆料投訴](#)
[財經新聞](#)

## 轉骨方 用錯時機長不高

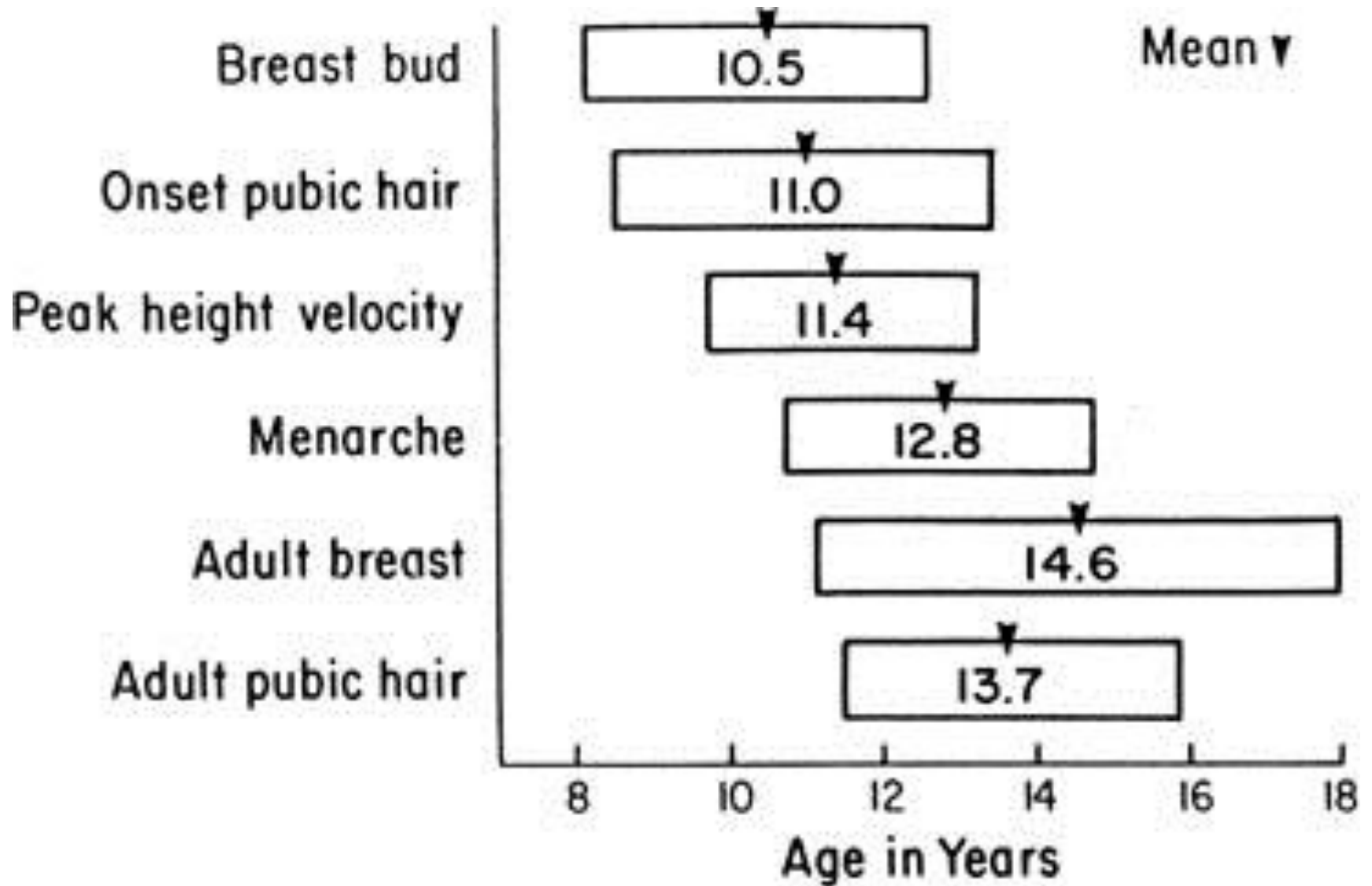
### 骨齡短期內成熟 反效果

〔記者洪素卿／台北報導〕現代父母多半希望孩子長得高，也有人以偏方或藥方，幫孩子轉骨。不過，有醫師發現，部分因疾病而長不高的孩子，使用偏方後短短幾個月，骨齡就成熟了好幾歲，反而壓縮日後使用生長激素治療可以促進的身高。

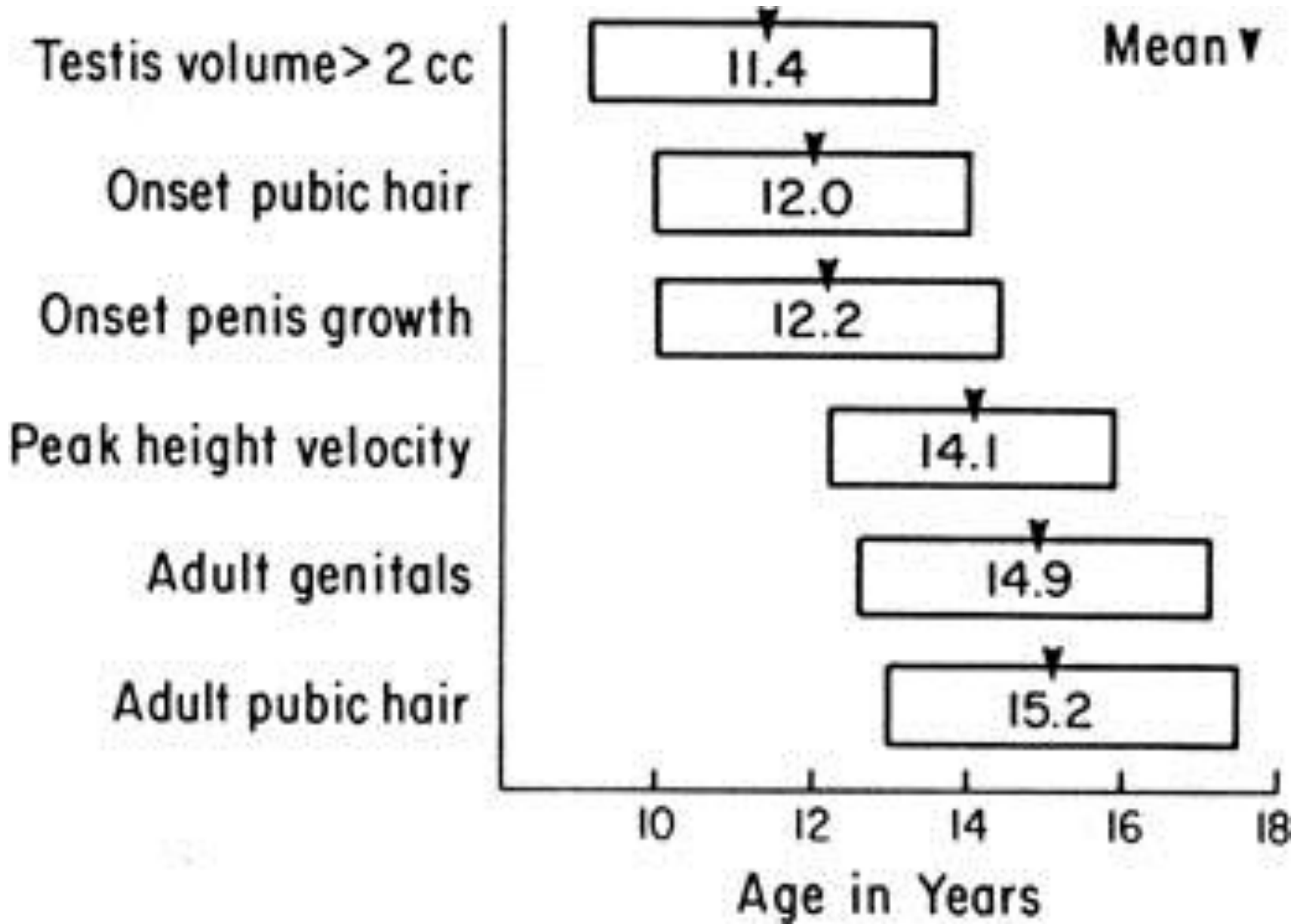
醫師呼籲，如果孩子有長太快、長太慢或是性徵提早出現等身高警訊，建議先就醫找出問題，不要自己隨便使用轉骨偏方。

# 轉骨好時機

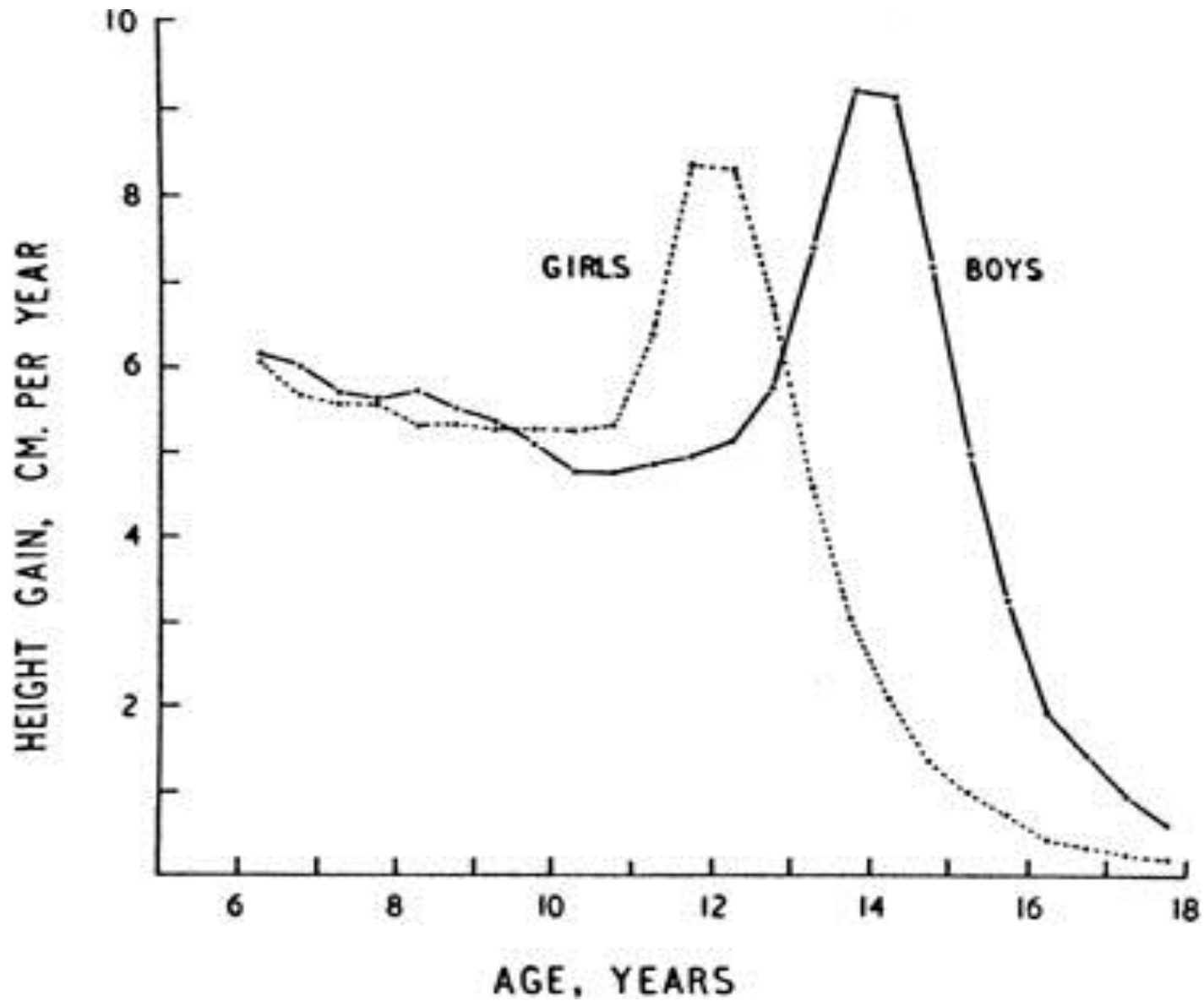
- 男：11-17歲(平均一年可長高6-10公分，至少平均一年長高3-5公分。)
- 女：10-16歲(經前平均一年長高6-8公分，經後3-4年，至少該平均一年長高2-5公分。)
- 第二性徵
- Target Height



Mean age of onset with a range of  $\pm 2.5$  SDs for several events of female puberty



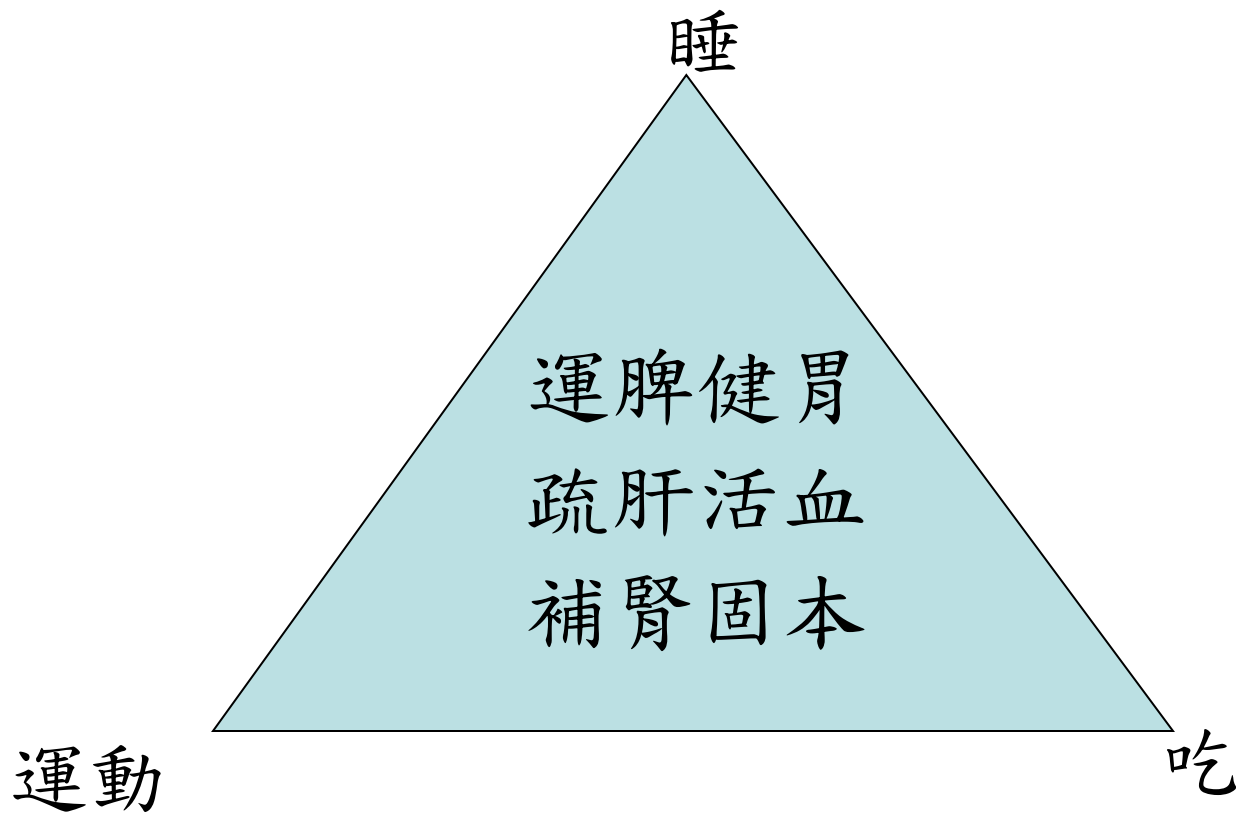
Mean age of onset with a range of  $\pm 2.5$  SDs for several events of male puberty



The pattern of growth velocity from birth through 18 years



# 轉骨基本原則



七分天註定 三分靠打拼

遺傳因素

後天餵養



➔ 愛吃才會贏!!!!!!

# 營養素

- 熱量
- 蛋白質
- 鈣
- 維生素D
- 鋅
- 鐵



# 孩子想的跟你不一樣

- 身高 VS. 成就
- 同儕
- 叛逆期

# Bone age

- Greulich and Pyle
- Tanner-Whitehouse 2 method





## 誘發性早熟示意圖

孩子看到偶像劇情愛畫面，會刺激腦下垂體分泌黃體素、濾泡素，誘發胸部、生殖器官過早發育，導致性早熟。

黃體素 






濾泡素 

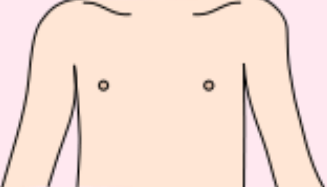
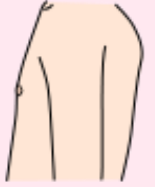
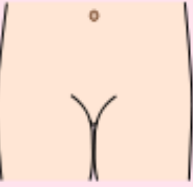
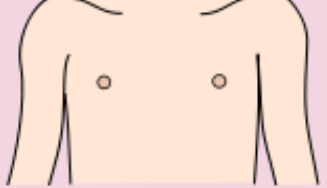
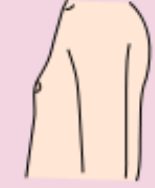

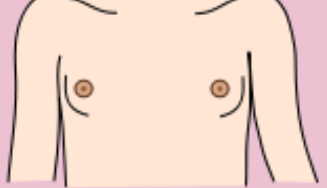
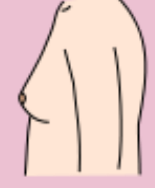







資料來源：侯家瑋醫師

# 性早熟評估

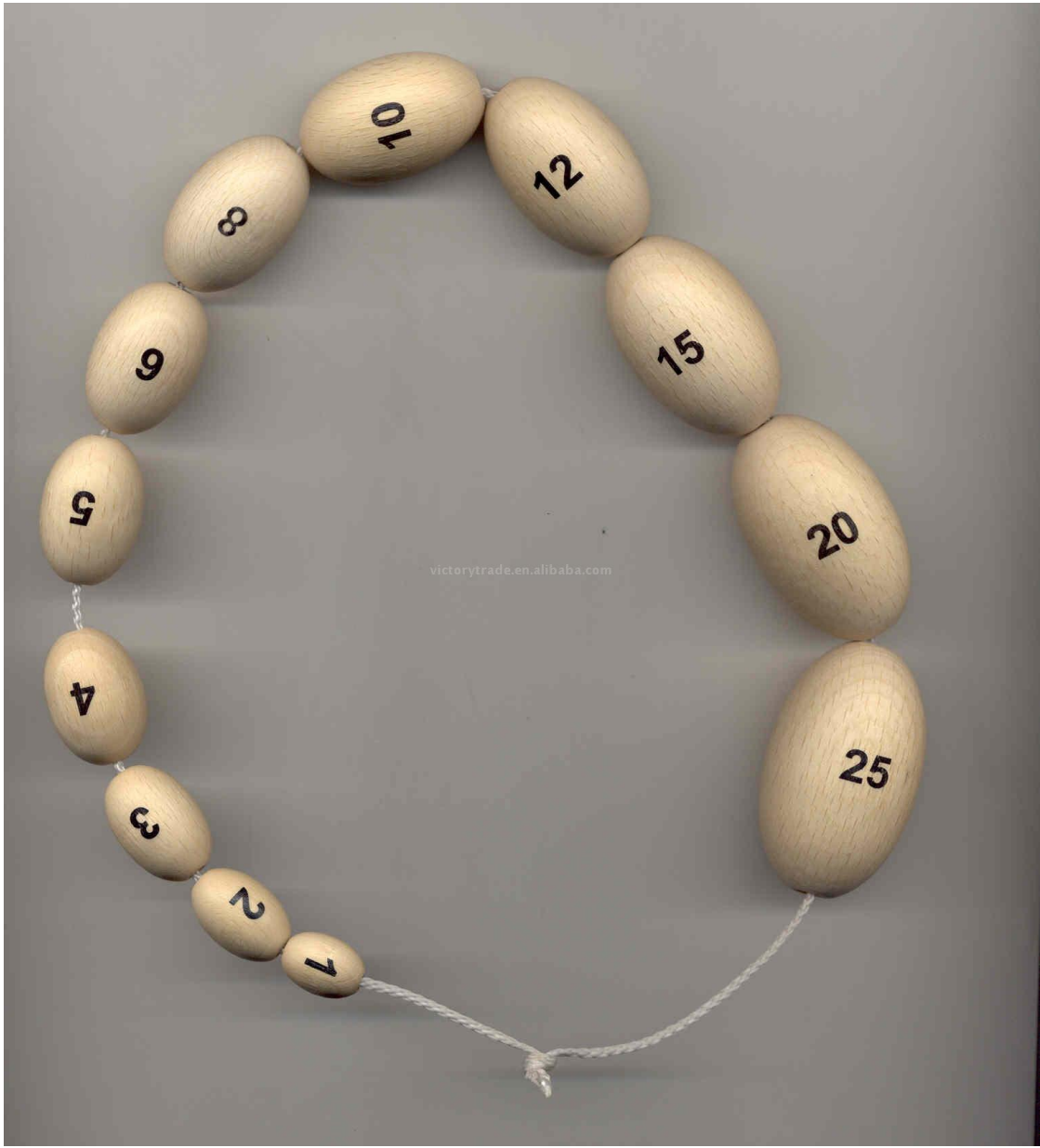
- 第二性徵 tanner stage
- 年齡: 女八、男九
- 骨齡
- LHRH test—中樞型/周邊型
- 轉介小兒內分泌

# tanner stage

I		3 ↕ <2,5
II		4 ↕ 2,5-3,2
III		10 ↕ 3,6
IV		16 ↕ 4,1-4,5
V		25 ↕ >4,5

I			
II			
III			
IV			
V			





# 性早熟中醫治療

- 肝脾腎
- 滋陰清熱
- 注意寒涼傷脾胃
- 吃很久不見得看到效果
  
- 六味地黃丸、知柏八味丸、滋水清肝飲
- 仙鶴草、旱蓮草、麥芽、玄參、二冬

# 成長階段身高參考數值

要談「成長問題」一定要先了解什麼是「正常的生長速率」，以下針對新生兒在青春期的生長速率，整理如下：

- 足月出生新生兒正常身高為49-50公分
- 出生後1-6個月時：18-22公分/年
- 6-12個月約：14-18公分/年
- 年齡1歲時約：11公分/年
- 年齡2歲時約：8公分/年
- 年齡3歲時約：7公分/年
- 年齡4歲到青春前期：5-6公分/年
- 青春前期：男7-13公分/年；女6-12公分/年(青春前期)

# 評估兒童身高的三種方式

## 一. 預估未來身高：

由父母親身高估算小孩未來成年的身高

● 男生 ( 父 + 母 + 11 )  $\div$  2  $\pm$  7.5公分

● 女生 ( 父 + 母 - 11 )  $\div$  2  $\pm$  5.5 公分

## 二. 生長曲線表評估生長遲緩：

和同年齡、同性別的兒童身高比較，若百分位在25以下，即可能有生長遲緩的現象。

## 三. X光測量骨頭年齡：

以X光照左手掌，了解目前骨頭年齡，推算長高的年齡和剩餘時間。

# 何謂生長遲緩

- 一. 小孩一年長不到4公分。
- 二. 身高曲線低於同年同性第3百分位。
- 三. 小女孩8歲前，男9歲就發育成熟(即性早熟)。

# 性早熟

性早熟的原因大多不明，少部分是腦瘤引起，只能歸納為體質的特異性，女性發生率高於男性大約十比一。

性早熟診斷標準	
第二性徵	女生八歲以前 乳房、陰毛發育，甚至月經來潮
	男生九歲以前 睪丸、陰莖發育、變聲、青春痘
骨頭年齡	骨齡比實際年齡大2歲
預測身高	男生低於160公分
	女生低於150公分
黃體素數值過高	

# 中醫調成長的優勢

中醫，面對生長遲緩的治療方法多又廣。主要可以男女兩大族羣，青春期前及青春期末兩大階段。其中用藥的選擇及方法各有差別，應注意選擇。以下有幾個觀念，先了解一下：

- 1.古云：「腎主骨生髓」，調理生長遲緩應注意補腎非壯陽，應慎選補腎藥。
- 2.女生從8歲開始，男生從9歲起即應留意身高百分位，若一直處於前百分之3者，應及時調理。
- 3.除非父母兩者皆屬於，遲發性生長者，否則最好別以「大隻雞慢啼」來安慰自己的成長遲緩。
- 4.父母親身高矮小者，小孩成長調理應比別人早1-2年。
- 5.飲食是否營養，作息是否正確，是客觀而影響很大的。
- 6.當兒童未進入青春期末，以健脾及補養氣血為主。

中醫的調理，愚從臨床常見體型分四大體型：

一. 身材瘦弱型

二. 營養不良型

三. 矮胖型

四. 矮而精壯型



# 中醫的調理常見體型，身材瘦弱型

## 一. 身材瘦弱型

症狀：此型兒童，純屬身材瘦小，食慾正常、二便通暢、作息正常，除了身高體重外，其他檢查皆無恙。

經驗方：六味地黃丸、黨參、白朮、黃芪、當歸、牛膝、杜仲、五加皮。

臨床心得：

1. 此型以遺傳因素居多。
2. 應視父母親身高，兒童身高百分位優劣建議調理開始的時間。
3. 此型若錯過黃金時期，則成效不佳。

# 中醫的調理常見體型，營養不良型

## 二. 營養不良型

症狀：此型兒童，常食慾不振，有不知飢，少食即飽，多食欲嘔的特徵。偏食是常態，偶然會有便秘，甚至大便溏瀉。一般皆有面色不華的表現。

經驗方：小柴胡湯、平胃散、神麴、麥芽、骨碎補、桂枝、黃芪

臨床心得：

1. 此型常從幼兒時期即食慾不振。
2. 應了解長輩餵養方式，更了解食物種類以分析建議。
3. 經驗方非不變方，若療效不佳應更改處方。
4. 食慾欠佳基本上應先攝取全營養食物，再補充其他種類食物。

# 中醫的調理常見體型，矮胖型

## 三. 矮胖型

症狀：此型兒童，身高不高，肥腴多脂，柔肉不堅，好吃惡動，往往遺傳至父母體格。

經驗方：補中益氣湯、四逆散、桂枝、牛膝、刺五加、桔梗、茯苓

臨床心得：

1. 因與家族遺傳有關，所以父母的飲食選擇及運動量往往影響很大。
2. 此型兒童偏氣虛、濕盛痰聚、選方以健脾益氣利濕為主，再加旁達四肢引經方藥。
3. 禁食肥甘厚膩，鼓勵多運動非常重要。

# 中醫的調理常見體型，矮而精壯型

## 四. 矮而精壯型

症狀：此型兒童，常見五短身材，體格粗壯，肌肉結實，骨骼粗大。

經驗方：柴胡、白芍、桂枝、甘草、當歸、黃芪、牛膝、杜仲、何首烏、骨碎補。

臨床心得：

1. 此型兒童為生長調理最慢者。
2. 必須留意骨齡與年齡的差異。
3. 天生孔武有力，常喜歡以力量展示自己的優越面，所以成長遲緩，應告誡搬重。

# 生活飲食的建議

## 一. 務必早睡

成長中的孩子通常會在熟睡2小時後，腦下垂體開始分泌生長激素，大約在凌晨3點即停止分泌；晚上10點至凌晨3點分泌的生長激素是清醒時的三倍。

## 二. 管制甜食

甜食一向是小孩的最愛，攝取過多糖份人體血糖值會升高、生長激素無法作用在生長板，反而抑制生長。

# 生活飲食的建議

## 三. 適當攝取動物性蛋白質，減少動物性脂肪

動物性蛋白質對成長的幫助非常重要，但攝取的過程容易同時攝取過多的脂肪，而影響生長激素分泌。

## 四. 適度的運動

運動對身高有幫助，但並無絕對的影響。所以儘量安排一些反地心的運動，如：球類、跳繩、跳高，但應避免過度使用重量訓練，例如拳擊、角力、舉重等。

# 幫助長高的營養素

長高是骨頭通過鈣、磷及膠原纖維合成的代謝來完成，而錳又直接參與鈣、磷的代謝，鋅與錳則會影響體內蛋白質的合成，進而影響骨骼的生成。

補充能釋放生長激素的營養，如下：

- 動物性：蹄筋類、雞爪、肉類、魚、蛋、乳製品。
- 植物性：小麥胚芽、花生、南瓜籽、葵花籽、黃豆、燕麥、黑芝麻等。

# 中醫對小兒成長發育的臨床心得

## 一. 什麼時候開始調理

這是一個困惑家長的問題！可能也是大家想知道的答案！

一般以青春前期的前後做區隔，青春前期前以身高的百分位為基準，若是低於百分位的前三名，應積極調理，但一般前五名通常多需要接受調理。

若進入青春前期，身高仍未達平均標準，皆可積極調理，尤其骨齡若超越實際年齡，更應加油！

但這其中有很多客觀因素的影響，如求診者的動機、服藥的配合度、經濟因素等。



# 中醫對小兒成長發育的臨床心得

## 二. 男女調理的差異

若未進入青春期，一般男女調理的方式大致相同，進入青春期後，則男以養腎為主，女以調肝為先。

未進入青春期者，當審脾胃的強弱，因營養攝取的均衡與否會影響很大，所以調理小兒成長首重脾胃。

# 中醫對小兒成長發育的臨床心得

## 三. 調理的季节

大部分的診所會選在秋天推出調理成長的促銷，我一直無法理解，因四時的推演：「春生夏長，秋收冬藏」，這是萬事萬物遵循的法則，人自然也不能例外，為什麼要秋冬才調理呢？

若遇生長板即將封閉，骨齡將屆，任何時間對孩童都是珍貴的，應該不拘泥四時才對。

只是四時節氣的變化，應重視六氣『風、寒、暑、濕、燥、火』，再依體質的四診八綱診斷，找出適合方藥，對症調理。

# 中醫對小兒成長發育的臨床心得

## 四. 調理的基本方法

應注重脾胃為後天之本，脾主肌肉，脾主四肢的基本觀念。時時刻刻以健運脾胃為首要的目標，選方以四君子湯、五味異功散、六君子湯為主，若有便秘影響食慾，不調排便的通暢，補脾健胃將全然無功。

經云：「腎主骨生髓」。腎氣的強弱除了影響骨骼的生長，甚至對骨架的強健有決定性的關鍵。常用方有六味地黃或八味地黃丸為主，藥物可選杜仲、淮牛膝、骨碎補、鹿茸、菟絲子、枸杞、五加皮。治血藥可酌加澤蘭或川七、桃仁等適量。

女性若進入青春期，除非嚴重痛經，如月經提前、經量過多、血崩.....等特殊狀況，否則一般暫不調經，先將目標集中在成長的調理，可將逍遙散或四物湯的方義運用結合。

# 成長調理用方注意事項

1. 臨床如有使用水藥(飲片)者，水藥效果會遠優於粉劑。缺點是兒童很難持久使用。
2. 使用水藥應注意滋陰藥及補血藥的劑量，以免造成腸鳴、腹瀉、腹痛等不良反應。
3. 為了制衡上述不良反應，請酌加理氣，健脾藥，如木香、砂仁、陳皮、蒼朮...等。
4. 成長調理，常會用到補氣、溫陽藥，其用量大小，藥物選擇，應注意不要加重青春痘(痤瘡、粉刺)的惡化或化燥口渴等症，力求藥性的平和。
5. 傳統民間偏方如狗尾草，九層塔根有其使用的歷史背景。臨床若遇有寄生蟲症及食慾不振者，可斟酌選用。

感謝收聽，敬請指導～

