



生長發育水藥服用方法

何謂轉骨

台灣民間所說的「轉骨」（俗稱「轉大人」），是指當兒童在進入青春期時，即將成為成人前的一段生理及心理的變化時期。這個階段是人體各個器官生長發育的第二個高峰，男孩平均在 12 歲開始，而女孩則在 10 歲左右，實際上每個人的成長發育期也不全然相同，有些較早熟，有些則發育得較晚。

中醫認為先天之本在腎、後天之本在脾胃，二者相互依存，相互為用。《黃帝內經》中，提及「腎藏精、主骨、生髓」與「脾主四肢肌肉」的觀念，若是先天稟賦不足，加上脾胃不能化生氣血，營養五臟六腑、肌肉筋骨，則生長發育容易遲緩。從現代營養學的觀點來看，轉骨發育期需要熱量、蛋白質及鈣質、鐵質、鋅的補充，才能夠應付生長發育的需求。

對於轉骨期的發育或是體質性的生長遲緩，可以酌加補腎健脾、補氣益血的中藥燉煮食補，有助於轉骨期生長發育。這個階段出現的不適症狀，都應儘速尋求醫師協助，不要盲目地服用偏方或成藥。發育前期不以補腎為先，應以健脾為主；對於女孩則應著重於溫經暖宮。此外民間常用九層塔頭燉雞，其氣味芳香可以作為轉骨期調理用藥引，也可用狗尾草燉雞，開脾健胃。

轉骨發育期的生長潛力是最大，這個階段出現的不適症狀，都應儘速尋求醫師之協助，可在把握機會利用這個時期適當的調養過敏性鼻炎、氣喘、脾胃功能差等體質。後天的調養，配合均衡的飲食、適量的運動及充足的睡眠，將可以幫助您的小孩順利轉大人。

服用方法及注意事項

1. 週一到週六晚上飯後半小時到睡前半小時之間服用一包，週日休息一晚。藥水需先溫熱後再服用。服藥期間如有感冒、發燒等身體不適須先停藥，女孩遇經期需停藥。
2. 睡眠要充足（11 點以前入睡為佳）、飲食要均衡（含鋅量較高食物：牡蠣、蝦子、文蛤、牛肉、豬肉、豬肝、蛋、牛奶、乳酪、豆類、南瓜等）、運動要規律（多做伸展跳躍運動如跳繩、拉單槓、投籃等）、按摩湧泉穴（腳底板正中線前三分之一凹窩處）。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 4561
HE-90095