



### 作者簡介

#### 蔡順輝

具中西醫資格，現任蔡順輝中醫診所院長。曾任：中國醫藥大學附設醫院中醫兒科主任、醫學會主任，台中市中藥學會理事長。著有《提高小兒免疫力》一書。

諮詢請洽：

蔡順輝中醫診所

地址：台中市五權五街82-4號

電話：(04)2376-0341

<http://www.herba.com.tw>

<http://www.中醫.tw>

E-mail: [mail@herba.com.tw](mailto:mail@herba.com.tw)



# 順利轉大人

蔡順輝 ◆ 著

保健叢書 110

近30歲的「轉大人」族群，  
7種保嬰期的營養，正確配方，  
5種減肥法，讓您成長中的孩子，加倍健康美滿。

保健叢書 110

## 順利轉大人

蔡順輝 ◆ 著

聯經

41142

聯經

聯經

## 順利轉大人

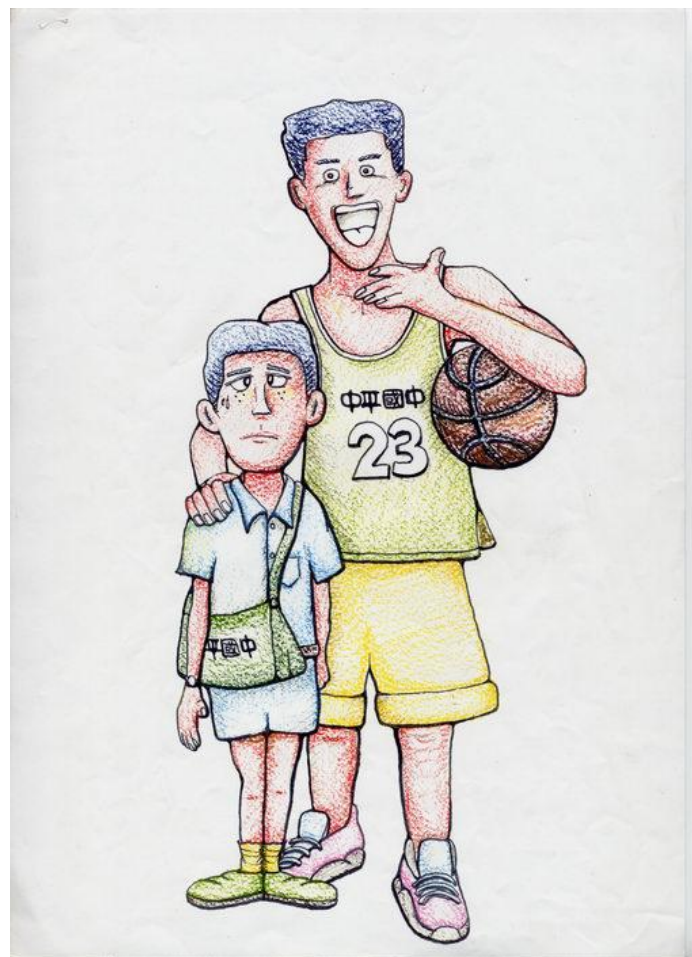
當孩子漸漸成長，轉眼間已進入青春發育期，也就是俗稱的「轉骨」或「轉身」，這是人一生中最重要的「個階段」，這個時期如果發育不順利，往往會影響成年後的健康。從中、西醫的觀點，教你青春發育期有關的生理與病理的正確觀念，並提供簡易的養腦、食療法，幫助您的孩子，贏在起跑點上，健康茁壯，高人一等。



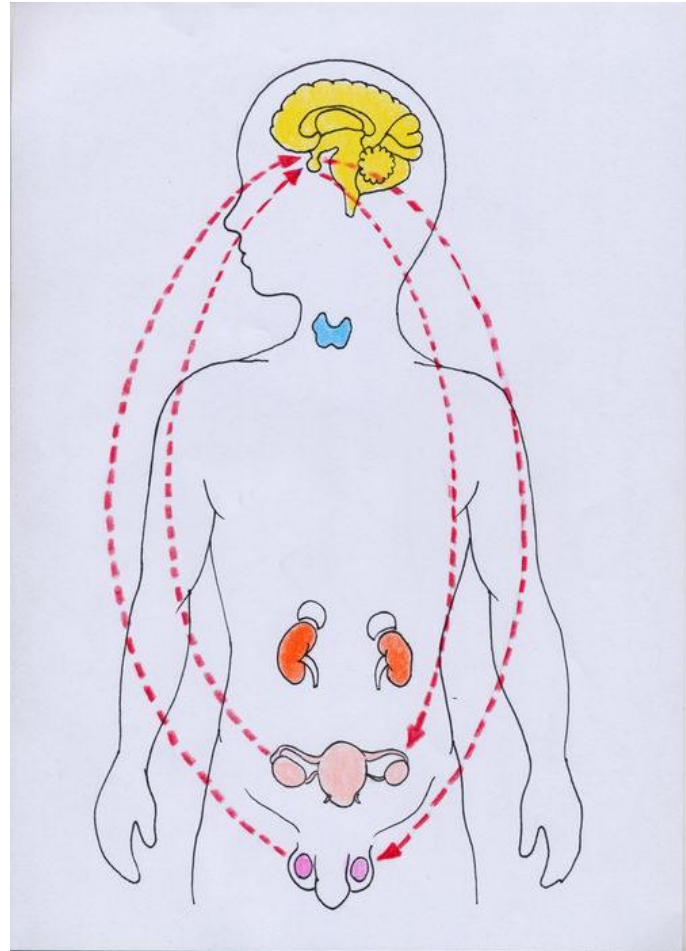
### 《保健叢書》

- |                      |                                                  |
|----------------------|--------------------------------------------------|
| 營養師上菜                | 張正祥著                                             |
| 伴您成長：日常生活的心理問題(青少年版) | 吳靜美著                                             |
| 常見婦女疾病               | 李繼堯等著                                            |
| 活過100歲的養生秘訣          | Thomas T. Perls等著                                |
| 四季調養藥膳               | 鄭振鴻編著                                            |
| 如何使用維他命              | 李世代著                                             |
| 早餐100分               | 鄭金寶著                                             |
| 重建你的健康：安·威格摩爾博士與生機飲食 | Ann Wigmore著                                     |
| 化妝品好壞知多少，保養品成分剖析     | 張麗卿著                                             |
| 思想曲：日常生活的心理問題(成年版)   | 吳靜美著                                             |
| 名醫會診室                | 賴慶榮等著                                            |
| 家庭醫師的叮嚀              | 程治儀著                                             |
| 健康大贏家：一身的投資計畫        | 張正祥著                                             |
| 皮膚奧斯卡：戲說皮膚           | 陳衍良、賴碧芬合著                                        |
| 一藥治一病(1)             | 姚奇雄著                                             |
| 健身伊媚兒：一分鐘健康塑身縮脂      | 吳靜美著                                             |
| 防老有一套：帶狀飲食           | Barry Sears著                                     |
| 神奇的穴位療法              | 林文勝著                                             |
| 健康萬靈藥：四季養生吃什麼？       | 張正祥著                                             |
| 美麗與哀愁：整形外科的故事        | 羅弘道著                                             |
| 醫藥百寶箱：居家用藥高手秘笈       | 楊正敏著                                             |
| 婦產科醫師的叮嚀             | 林正權著                                             |
| 跟疑心：日常生活的心理問題(老年版)   | 吳靜美著                                             |
| 彩妝商品，妳選對了嗎？          | 張麗卿著                                             |
| 檢查報告：教你看懂檢驗報告        | 楊正敏、魏忻沂著                                         |
| 感覺不是你想的那樣            | 王英明著                                             |
| 懶人民壽                 | Prof. Dr. Peter Axt & Dr. Michaela Axt-Gademann著 |
| 一藥治一病(2)             | 姚奇雄著                                             |
| 養生保健茶飲               | 鄭振鴻編著                                            |

# 青春發育期的調理



# 青春期的轉骨的基本觀念



# 什麼是青春期？

- 第二性徵開始出現到成熟，一直到身體停止長高這一階段。
- 此時也是青少年生殖系統發育成熟時期，男性已有活動的精子，女性已開始排卵。
- 大約是從11～13歲開始，一直到17～18歲。

# 青春期的開始有那些徵兆？

- **女孩**：乳暈增高，陰毛顯現，然後皮下脂肪增加，胸部逐漸隆起，臀部變得寬大厚實，體型趨於女性化，而月經也會在胸部發育成熟後兩年多出現。
- **男孩**：睪丸增大，然後陰莖會變厚、變長，陰毛顯現。最後會有肌肉組織發達，喉結突出，嗓音變低沉等現象。

# 青春期的生理特點

- 身材發育迅速
- 內分泌腺功能成熟
- 代謝作用旺盛

# 青春期的心理特點

- 性意識強烈
- 智力提升
- 自我意識增強
- 情緒不穩定
- 興趣日益廣泛
- 人際交往慾望強烈

# 中醫對青春期的看法

- 「女子……二七而天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，故有子。」
- 「丈夫……二八腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子。」

# 青春期的調理



# 青春期中醫調理的好處

- 因青春期的生長潛力最大且對以後身體各類器官的發育及機能有很大的影響，有些疾病如氣喘或鼻炎等，更可因體質的改善而不藥而癒。

# 青春期中醫調理的方法

- 九層塔根燉豬尾骶骨、九層塔煎蛋。
- 「川七」、「七厘散」、「運功散」。
- 「長高湯」、「轉骨方」。

# 轉骨的藥膳



# 轉骨湯

- 【材料】豬尾骶骨(俗稱尾冬骨)半斤，(1)肉蓯蓉、何首烏、杜仲、續斷、黨參、當歸、黃耆各10克，熟地黃8克，冬蟲夏草6克。(2)山藥、枸杞子各10克，桂圓肉、蓮子各8克，紅棗8粒、生薑一塊、食鹽適量。

我想再長高一身高不足



# 人是怎樣長高的？

- 身高主要是決定於長骨伸長。
- 骺軟骨不斷增生和逐步骨化，然後由軟骨變成骨頭（骨骺成熟），這就形成了骨頭的直線生長，人就會長高。
- 成年以後(女性約18歲左右，男性約20歲左右)，骺軟骨全部骨化，骨幹與骨骺連成一體，骨骼完全鈣化，骨就不再增長。

# 什麼是身高突增？

- 女孩一般發生於乳房開始發育或長出陰毛之前，男孩則在變聲前後，此過程約歷時一年左右。
- 男孩通常要比女孩們晚幾年才開始身高突增。
- 女孩突增速度每年平均8~9公分，男孩比女孩要多1~2公分。身高突增持續時間有的孩子僅半年就減速，而有的卻能持續2年之久。

# 怎樣才算身高不足？

- 若孩子的生長曲線在同齡孩子中排在倒數3%，或偏離自己以前的生長曲線軌道，即代表生長出了問題。
- 所謂的「身高不足」，係指小一、滿六足歲的男女學童，身高不足一百零四點五公分；而國一、滿十二足歲男生不及一百卅二公分，女生不及一百卅五公分。

# 身高不足的原因

- 遺傳因素
- 體質性青春發育延遲
- 情感性身材矮小
- 染色體疾病
- 骨骼發育異常
- 內分泌疾病

# 身高不足的原因

- 子宮內生長遲滯
- 代謝產物堆積
- 繼發於全身性疾病
- 特定器官系統的疾病
- 濫用類固醇
- 性早熟

# 能不能再長高

- 生長板密合，難再長高。
- 月經來了，能不能再長高？

# 注意日常生活，幫助長高

- 營養
- 運動
- 睡眠
- 情緒

# 中醫調理幫助長高

- 「腎為先天之本」
- 「脾胃為後天之本」

# 九層塔頭燉雞

- **【材料】** 九層塔頭一個、土雞半隻，杜仲、續斷、肉蓯蓉各12克，食鹽適量。

# 增高粥

- **【材料】** 黑糯米1杯、枸杞子15克，牡蠣殼、山藥各20克，胡桃肉、桂圓肉各30克，紅棗6粒。

# 長高的迷思

- 不實的廣告
- 外科手術後遺症高
- 生長激素不是萬靈丹

# 為什麼月經還不來—閉經



# 月經怎麼那麼亂？一月經週期紊亂



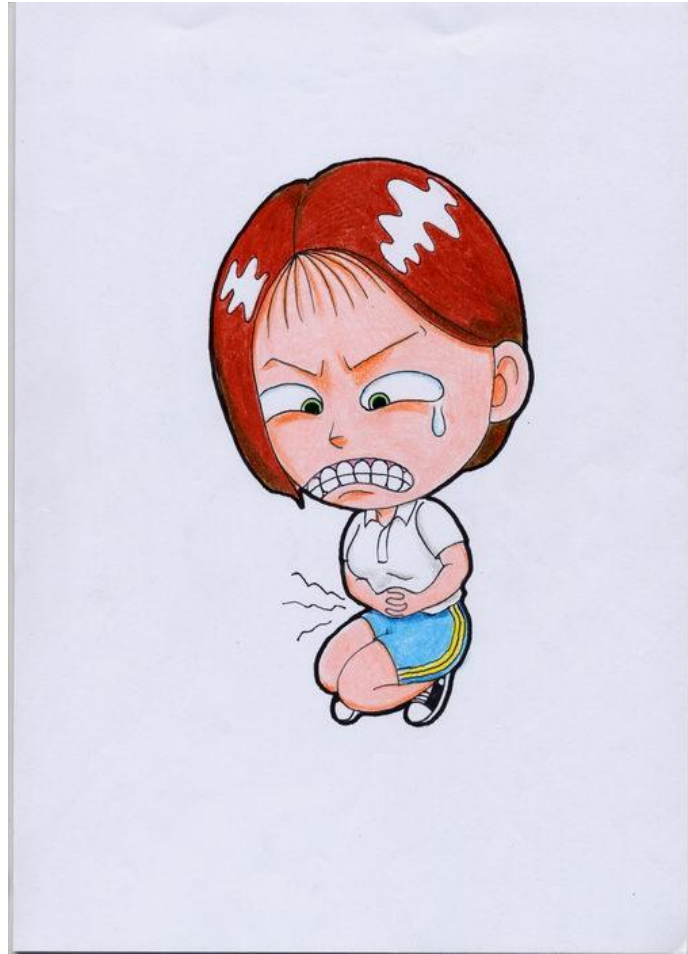
# 月經過多真麻煩—經量過多



# 月經怎麼那麼少？—經量過少



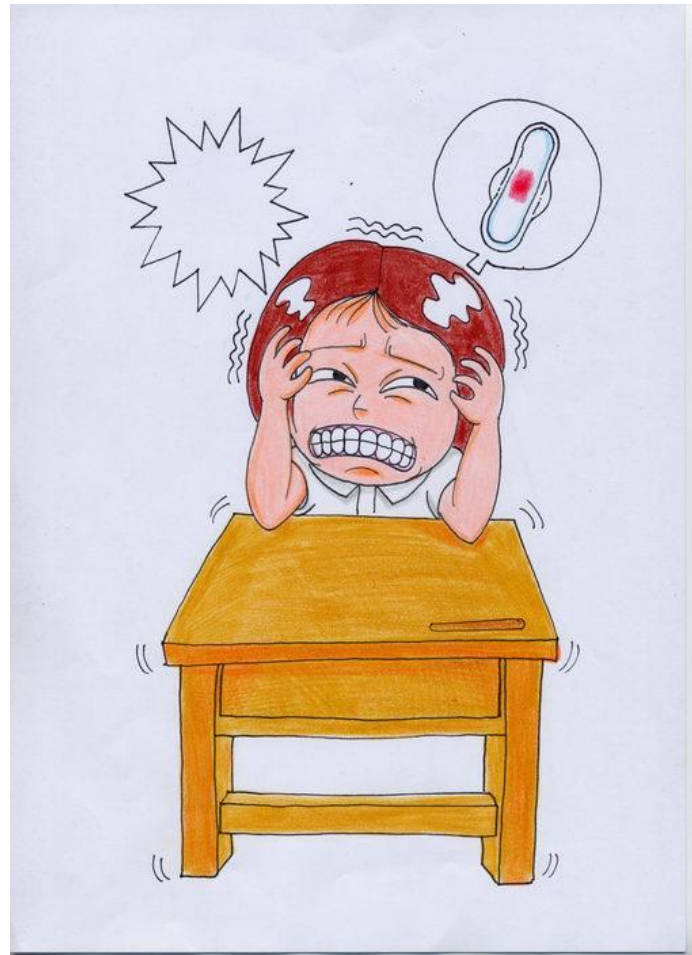
# 經行腹痛真要命—痛經



# 月經來潮前的咀咒—經前症候群



# 月經一來，頭又痛了—經期偏頭痛



# 內褲上面的分泌物—白帶異常



# 咪咪太小了？—乳房發育不良



# 滿臉痘痘真惱人—青春痘



孩子太胖，該減肥了—肥胖



# 男生的咪咪變大了一—男性女乳症



# 難掩絲絲的銀髮—少年白髮



# 早到的青春—性早熟



# 長不大的小孩—性晚熟



# 又要換眼鏡了—近視



# 少年維持的煩惱—青春期的心理問題



# 睡夢中流出白色的液體—夢遺



# 控制不了的性衝動—自慰



# 吃出聰明來



# 怎樣才能更美麗

