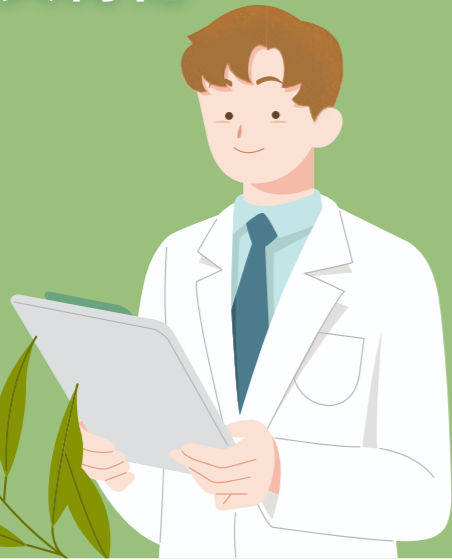


# 成長的動力： 中醫視角下的青春期 啟動與轉化



**脾為後天之本**  
主肌肉四肢，負責吸收食物營養（水穀精微）以滋養全身。

**肝主升發與筋**  
負責調控氣機舒暢，主司全身筋脈，維運動系統的靈活與力量。

**腎為先天之本**  
主骨生髓並藏精，是啟動生長發育的源頭（元氣）。

**天癸啟動與相火推動**  
當腎氣充盈到一定程度，會產生促進生殖發育的物質「天癸」，由「相火」作為動力推動成長。

**「稚陰稚陽」的生理特點**  
兒童處於生機旺盛但未臻成熟的狀態，陽氣相對有餘而陰氣不足，易受外界環境干擾。

**提早啟動的風險（性早熟）**

不當飲食或壓力會導致相火上衝。這好比未充飽的電池提早使用，會削弱後續生長的續航力。



# 青春期成長密碼 ——中西醫三大關鍵 系統對照表



西醫觀點	中西醫對照
<b>系統一：核心啟動（腎氣與內分泌）</b>	
<p>下視丘接受腦下垂體分泌GnRH</p> <p>↓</p> <p>下視丘分泌生長激素、黃體生成素...等</p> <p>↓</p> <p>生長之本</p>	<p>腎氣充盈化生天癸</p>
<p><b>身高衝刺黃金期</b> 骨骺細胞運作，生長抽高</p>	<p><b>西醫視角：重視內分泌系統</b> <b>中醫視角：重視腎氣系統</b></p>
<p><b>腎主骨，生長之本</b></p>	<p><b>熬夜傷陰易導致「腎水不足」</b> 易引發青春期提早</p>

西醫觀點	中西醫對照
<b>系統二：情緒調節（肝木與情緒）</b>	
<p>邊緣系統活躍；前額葉未成熟</p> <p>失調表現：衝動行為、焦慮憂鬱</p>	<p>肝主疏泄 氣機暢達</p> <p>情緒中樞：肝氣條達，情緒穩定</p> <p>情緒壓力大導致肝氣鬱結，影響內分泌穩定，表現為叛逆、焦慮、衝動或月經不規則</p>
<b>系統三：成長能量（脾胃與營養吸收）</b>	
<p>營養素需求</p> <p>鈣 鋅 鐵</p> <p>身體生長，需要大量能量</p>	<p>水穀精微</p> <p>脾為後天之本：運化水穀精微</p> <p>過食冰冷甜食，會導致脾濕營養無法轉化，造成虛胖或長不高</p>