



在中醫律動中 看青春期生長發育

■ 文/北醫附醫傳統醫學科 林琬翎醫師

青春期的啟動被視為一場「下視丘—腦下垂體—性腺軸」（Hypothalamic-Pituitary-Gonadal Axis, HPG Axis）的連鎖反應，人體的神經內分泌系統會經歷一場劇烈的「重啟」，從童年時期的靜止狀態轉變為活躍狀態，而在中醫典籍中，這正對應了「天癸」至「腎氣」「精氣」充盈轉化的過程，在沒有下視丘、腦下垂體等概念的時代，對生殖器官變化、盛衰的源頭，中醫用「天癸」指稱。

「天癸」的來源分先天與後天，先天的天癸是父母所生，和我們的「腎精」息息相關，腎中的精氣啟動了人體的生長和發育；後天的天癸由食物消化後產生的精華物質所生成，和「脾胃之氣」有關，也就是後天的飲食營養能滋養腎氣。

人的一生有兩次生長加速期，亦即出生至一歲與青春期，而身高受先天遺傳及後天營養、運動、睡眠、情緒、慢性病等影響；在中醫觀點，生長發育與肝、脾、腎三臟腑息息相關。

青春期發育三大關鍵

1. 核心啟動：腎氣與「天癸」的化生

- **西醫觀點：**下視丘分泌促性腺激素釋放激素（GnRH），激發後續的內分泌系統。
- **中醫觀點：**腎氣平均充盈後，化生「天癸」。
- **關鍵點：**「腎主骨」。此時是身高衝刺的黃金期，若熬夜傷陰，腎水不足以涵木，可能導致過早啟動（性早熟）。

2. 情緒與節律：肝木的疏泄與條達

- **西醫觀點：**青少年大腦的前額葉（理智大腦）尚未發育成熟，但邊緣系統（情緒中樞）已非常活躍。
- **中醫觀點：**青春期陽氣盛，「肝常有餘」可為腎精提供發育動力。
- **關鍵點：**「肝主疏泄」。若課業或情緒壓力大導致肝氣鬱結，會影響內分泌穩定，表現為叛逆、焦慮或憂鬱、衝動行為或經期不調。

3. 脾胃與運化（成長期）

- **西醫觀點：**身體的快速增長需要大量的能量，如鈣、鋅及蛋白質。
- **中醫觀點：**「脾為後天之本」。
- **關鍵點：**脾胃強健可支持肌肉與骨骼的實質增長，若過食冰冷甜食或久坐少運動會導致脾濕，導致營養無法轉化為生長動力，反而變成「虛胖」或「長不高」。

環境對孩童臟腑的影響

飲食不當過度加工的食物和不當的縱食，導致食傷脾胃痰濕內聚，脾胃濕氣閉塞下流，導致相火上沖；痰濕可以想像成氣血瘀滯脂肪堆積引起的內分泌紊亂，情緒壓力外在及課業的壓力，導致肝氣無法舒泄暢達而肝氣鬱結化熱，睡眠不足普遍晚睡導致肝腎之陰無法滋潤涵養，易導致陰虛；加上缺乏運動無法使身體氣血流通達，小兒便產生了不同證型的青春期病理體質。

現代的小孩生活型態、飲食習慣的改變，臨牀上也常常出現一些身體容易卡住的地方。

- **頭目：**大量用腦、用眼、使用3C，心神氣血上行供養，亦有熱擾頭面，情緒煩躁。
- **頸部：**長期低頭、聳肩，頸項肌肉緊繃，督脈脊椎易瘀阻。
- **腹部：**過食、甜食、不當飲食，脾胃運化壅滯生熱，也依循陽明經絡熱擾心神，引起睡眠障礙。

- **下肢：**長時間久坐缺乏運動，下肢肌肉骨骼缺乏刺激運動，無法帶動全身氣血通調

在中醫診間裡，小孩最常見的生長發育問題多是發育過慢、發育過早擔心骨齡過早癒合、瘦小厭食腸胃消化問題，其實這些都和臟腑經絡的氣機輸送不良有關；在青春期轉變中最好的處方籤為充足睡眠，均衡飲食，運動汗水，最後父母的陪伴，會是成長裡最溫暖的時光。



林琬翎醫師

門診時刻表

時間	一	二	三	四	五	六
上午	●	●	●		●	●
下午		●		●		
夜間						

