

# 青春早期的增高藥膳

中醫學認為，腎主骨，為生長之本，肝腎同源，故補益肝腎能促進生長發育，可以增高助長，這是我國民間流傳上千年的傳統習俗。如在江浙的南方，發育的孩子在春天服用「黃芪炖雞」、「三七炖雞」，連續吃三年，可以起到增加身高作用，也有些地方予以補腎益氣血中藥，或灸「關元、命門、大椎」等穴以促進發育，以增高助長。

而在適宜的年齡階段用食物進補，也可有良好的增高效果，吃出滿意的身高。今次中醫專家為大家解讀飲食增高的密碼。

■文：汪慧敏（香港中醫學會會長）

青春早期，特別是11~14歲左右的男女生，女孩剛來月經，或乳房已發育還未曾來月經，差不多11、12歲左右，男孩開始變聲，喉結剛剛開始長出來，差不多13、14歲左右時間，如果服用一些中醫補腎壯骨的藥膳可以增高。

身高是反映骨骼發育的重要指標，身高受先天遺傳因素的制約，也受到後天環境、營養、體育運動、骨軟骨發育和疾病等因素的影響，後天合理的營養、充足的睡眠、科學的運動、良好的生長發育因素能使孩子長得更高，身高和遺傳密切相關。男孩高度和父母高度關係不太大，而女孩的高度和父母高度差得有限，就是說如果爸爸媽媽比較矮，他們的女兒要長得很高可能性較小，但兒子就可以長得比較高，換言之，後天的努力在男孩子身上更易見到效果。

人的增長第一次高潮在幼兒期，第二次高潮在青春早期。人體生長發育遵循先四肢、後軀幹的向心

性規律，也就是民間所說的先長腿，後長腰，故青春早期身高增長主要是下肢（長骨）的生長。青春早期身高可每年增加4~7.5cm，但女孩進入青春早期一般比男孩早2年，故10~13歲女孩同齡男孩為高，但男孩到達青春早期身高迅速增加，身高大於女孩。

青春早期是人生階段中生長發育最快的一個階段，如果肝腎氣血旺盛、脾胃吸收好、營養充分，那身體就長得快長得高，所以適當的中醫調理藥膳可以助一臂之力。但如果補益過早，恐有引起提早發育之虞，如八歲、九歲就補或吃很多甜食，女孩可能提早來月經，就長不快。相對來說，遲點來月經（最好13歲左右）會長得更高一些。如果過晚補益，到了骨骺閉合（幹骺端和骨骺接合，標誌長骨生長結束）以後就很難起到促進發育和增高的作用。



■黃芪三七炖雞

## 黃芪三七炖雞

【製法】：黃芪30克，田三七10克，新雞1隻（400~500克左右小公雞），調料少許，文火煲熟，飲湯吃雞。發育期間，在女孩月經初潮後，男孩聲音變粗後開始服用，每年春天服用三次，連服三年。

## 蛇骨蟲草湯

【製法】：蛇骨1~2條，冬蟲夏草5克，紅棗10枚，洗淨後燉2小時，飲湯。



■蛇骨蟲草湯

## 鱈魚牛筋湯

【製法】：鱈魚100克，牛蹄筋30克，蔥薑5克，食鹽少許，文火慢燉至熟，飲湯吃魚和牛蹄筋。

上述的湯水藥膳都是青春早期服用才有效果，一般女孩十九歲後，男孩二十一歲後骨骺線徹底封閉了，吃什麼喝什麼都於高無補，再要長高就只有手術。

## 增高湯水



■豬脊骨燉蘿蔔湯

## 豬脊骨燉蘿蔔湯

【製法】：豬脊骨250克，紅白蘿蔔各150克，豬脊骨先燉40分鐘，後加入紅白蘿蔔，燉熟。



## 春飲花茶好 茉莉為上品

春天萬物復甦，人卻容易犯瞌，此時若沏上一杯濃郁芬芳、清香爽口的花茶，不僅可以提神醒腦，還可消除睡意。中醫學認為，春飲花茶可散發冬積在人體內的寒邪，濃郁的香茶，又能促進人體陽氣生發。各種花草茶中，又以茉莉花茶香氣最為醇厚，是春季飲茶之上品。

榕城福州是茉莉花茶的發祥地，已有近千年歷史。文化大家冰心在《還鄉雜記》中說道：「我所到過的亞、非、歐、美各國都見過辛苦創業的福建僑民在她們家裡、店裡，吃着福州菜，喝着茉莉花茶，使我覺得作為一個福建人是四海有家的。」

《中藥大辭典》中有載：茉莉花對於痢疾、腹痛、結膜炎及瘡毒等具有很好的消炎解毒的作用。常飲茉莉花，有清肝明目、生津止渴、祛痰治痢、防癌防輻射損傷、抗癌、抗衰老之功效，使人延年益壽、身心

健康。

茉莉花茶素有「可聞春天的氣味」之美譽，是用綠茶茶坯與茉莉鮮花窰製而成的再加工茶。高檔次的茉莉花茶在加工的過程中其內質發生一定的理化作用，如：茶葉中的多酚類物質、茶單寧在水濕條件下的分解，不溶於水的蛋白質降解成氨基酸，能減弱喝綠茶時的澀感，功能有所變化，其滋味鮮濃醇厚、更易上口，這也是北方人喜愛喝茉莉花茶的原因之一。除了具備綠茶的保健功效外，茉莉花茶還具有茉莉花的若干特效。因而，茉莉花茶有



「去寒邪、助理郁」之功效，是春季飲茶之首選。

除了理氣開郁外，茉莉花的另一個主要功效，就是化濕和中，「中」指的是處於中焦的脾胃，由於茉莉花具有性溫的特點，所以是一種健胃的常用食品 and 飲品。身為都市中的繁忙一族，白領女性的胃病發病率相當高。這時候多飲用茉莉花茶不失為一種非常好的調理方式。常喝茉莉花茶對於女性來說不僅可以美容養顏、淨白皮膚，還能夠抵抗衰老留住青春的尾巴。所以對於愛美的女性來說，在溫柔的春季喝茉莉花茶，正是養顏保健的良方。

文：翁舒瑤、蘇榕蓉

## 大師指點：鮮靈濃純 體虛者少飲

出生於製茶世家的高愈正，是福州市茉莉花傳統工藝傳承大師之一。以他20多年的製茶經驗，一泡好的茉莉花茶需具備「鮮、靈、濃、純」四個特點。鮮即使用花朵新鮮；靈即花香具有靈性，有揭蓋花香撲鼻的特點；濃即指花茶的耐泡率，香氣持久耐泡為濃度好的花茶，窰次多，下花量多，濃度就會高；純指花香和茶香的純正度，茶胚切忌陳、煙、悶味。

子承父業的高愈正，對於茉莉花茶，在情感之

外，又比同齡人多了一份責任感。他告訴記者，好的茉莉花茶可說是融茶葉之美、鮮花之香於一體的藝術品。茉莉花茶主要採用茉莉鮮花和烘青綠茶茶胚拌和窰製而成，其窰製過程在一定條件下進行水熱作用，一吐一吸，兩者結合。其基本工藝流程大致需經過茶胚處理、鮮花維護、茶花拌和、靜置窰花、通花散熱、收堆窰窰、茶花分離、濕壓乾燥和再窰或提花九道程序，前兩道是茉莉花茶窰花前的原料處理，後七道是窰花工藝。

高愈正也提示說，雖然茉莉花茶的功效很多，營養價值很高，但是本身體質就不好的人就不能經常飲用。平時情緒容易激動或比較敏感、睡眠狀況欠佳和身體較弱的人，夜晚還是以少飲或不飲茶為宜。此外，晚上喝茶時要少放茶葉，不要將茶泡得過濃。喝茶的時間最好在晚飯之後，因為空腹飲茶會傷身體，尤其對於不常飲茶的人來說，會抑制胃液分泌，妨礙消化，嚴重的還會引起心悸、頭痛等「茶醉」現象。

## 醫訊

### 公共衛生危機 世衛關注高血壓

新華社電 為慶祝今年的世界衛生日，世界衛生組織日前呼籲在預防和控制高血壓方面做出更大努力。

世衛組織當天在位於瑞士日內瓦的總部大樓舉行圓桌會議，慶祝4月7日的世界衛生日。世衛組織總幹事陳馮富珍致辭說，據估計，全世界25歲以上的成年人中，有超過三分之一（即約10億人）受到高血壓的影響，同時高血壓每年造成近940萬人死於心血管疾病，另外還會加大腎衰竭和失明等疾病風險。

陳馮富珍說，高血壓通常在數年乃至數十年裡不會出現明顯症狀，從而使得關鍵的早期警告信號被忽視。她強調，對預防和控制高血壓來說，了解自身血壓是關鍵的第一步。她說：「我們今天的目標是使人們意識到了解自己血壓的必要性，嚴肅對待高血壓，然後進行控制。」

世衛組織公佈題為《高血壓全球概況——無聲殺手，全球公共衛生危機》的報告。該報告引用的數據顯示，高血壓發生率最高的地區是非洲（佔25歲以上成年人的46%），最低的是美洲（35%）。總體而言，得益於到位的公共政策和更高的衛生保健普及性，高收入國家的高血壓發生率（35%）低於低收入和中收入國家的發生率（49%）。

該報告稱，防控高血壓需要政府和決策者的決心，也需要衛生工作者、研究人員、民間團體、私營企業以及家庭和個人共同努力。

每年的4月7日是世界衛生日，每年會選取一個與全球公共衛生領域相關的主題，用以強調世界衛生組織關注的某個重點領域。