

平時多關心 健康不操心

青少年成長發育

中醫養生保健手冊



中醫師・關心您



中華民國中醫師公會全國聯合會 編印
台北市中醫師公會 承辦



地址：新北市板橋區民生路一段33號11F-2
電話：(02)2959-4939



中華民國中醫師公會全國聯合會 發行
台北市中醫師公會 承辦

序 文

青少年是人生之中一個獨特的時期，充滿著成長的欣喜，在此時身體各部份也達到最後的成熟期，準備承擔社會繼往開來的重任。這也正是民間常說的「轉骨」，也就是所謂的「轉大人」的時期。傳統上父母會在成長快速的青春期中，針對體質提供所需的骨本和營養，助孩子一臂之力。但是身高的成長還是有許多不能預測的變數，轉骨是為了幫助發育，正統的醫生絕不會過度誇大轉骨方在身高成長的功效。

轉骨的目的是強化體質、肌肉、骨骼，而不在於盲目的長高，中醫在天人合一觀點下，因應著春生、夏長、秋收、冬藏的自然界規律來做體質的調理。本手冊藉由中醫的論點、穴道按摩、簡易藥膳的介紹來讓民眾了解轉骨的真義。並介紹青春痘、考試時期的保養及四物湯的運用，希望能幫助青春期的朋友們有一段愉快的「轉骨」時期。

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

中醫養生保健手冊. -- 初版. --
新北市：中醫師公會全聯會, 2013.08
冊；公分
ISBN 978-986-81405-3-0(全套：平裝)
1.中醫 2.養生
413.21 102017431

中醫藥奠定您健康的基礎
中醫藥照亮您人生的幸福
願您提供完善的改進意見
共創醫病良好關係的雙贏

發行所：中華民國中醫師公會全國聯合會
服務地址：新北市板橋區民生路一段33號11樓之2
諮詢及申訴電話：(02)2959-4939
EMAIL：tw.tm@msa.hinet.net
劃撥帳號：19267209
戶名：中華民國中醫師公會全國聯合會
發行量：10000本
定價：壹套10冊200元
出版日期：2013年9月初版1刷

目 錄

- | | |
|--------------------|----|
| 一、定 義 ----- | 2 |
| 二、青少年期的成長與發展 ----- | 3 |
| 三、男孩的成長 ----- | 5 |
| 四、女孩的成長 ----- | 6 |
| 五、中醫的論點 ----- | 8 |
| 六、如何正確的轉骨 ----- | 9 |
| 七、四物湯與生化湯 ----- | 15 |
| 八、痤瘡(青春痘)的調理 ----- | 17 |
| 九、考試中醫保健 ----- | 22 |
| 十、增強記憶力穴位 ----- | 28 |
| 十一、健腦藥膳 ----- | 29 |

一、定義

民間常說的「轉骨」，也就是所謂的「轉大人」。傳統上父母會在成長快速的青春期中，針對體質提供所需的骨本和營養，助孩子一臂之力。不過，這段轉骨發育期有男女之別，男生約是在十二至十八歲左右，女生則約是在十至十六歲左右。古籍《黃帝內經》就有提到男女的成長發育狀態，譬如「女子二七天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下……；男子二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉……。」內容就有描述到青少年長高的最佳黃金時期，以男性來說，約在十六歲、十七歲左右，以女生而言，約在十四、十五歲左右。



二、青少年期的成長與發展

青少年是人生之中一個獨特的時期，充滿著成長的欣喜，在此時身體各部份也達到最後的成熟期，準備承擔社會繼往開來的重任。青少年期的生理發展很快，身體各方面急促發展及轉變，外表上明顯各有不同，如少男開始長鬍子，少女開始胸部脹大。另外，生殖器官將具有生育能力，少女有月經的來臨，少男開始有射精及夢遺的出現，男性和女性賀爾蒙分別因應其性別而增加。身體其他生理器官及骨骼也正在快速成長至成熟的階段，從生理學的角度來說，青少年期是指兒童期後至成人期前。兒童期以前，頭部發展較快，青春期時四肢快速，四肢骨骼加長加厚，堅實，到了高中末期，則動作開始不靈活，尤其是女生因骨盆增寬及皮下脂肪發達，運動感不如男生。臉部顎骨增後、鼻骨成長、鼻口加寬，圓臉會拉長。15-18歲時肌肉增長最快，人體運動速度、力量、耐力成長此時均最快。男生肌肉組織成長均優於女生，但脂肪累積女生優於

男生。神經系統和腦在6歲以前生長快速，12歲以前約略完成。腦的生長日後增加的重量、容積甚少，但內部皮層細胞結構與機能成長迅速，不斷分化，神經纖維數量也繼續增加，至20~25歲止。在急促的生理變化中，女孩子的青春期比較男孩子早，往往在11歲至13歲，而男孩子則在12歲至14歲。



三、男孩的成長



男孩子在此時皮膚變得較油膩，排汗量也逐漸地增加，暗瘡開始出現；長出鬍子，亦開始長出陰毛和腋毛，全身體毛亦加長和加密。大部分的男性，在有了陰毛和夢遺之後，才開始變聲，也由於喉頭甲狀軟骨發生變化，喉結明顯凸出。身高和體重開始增加，成為肌肉結實的身體，男性的體形是比女性更高大，肩較寬，胸廓也明顯的變寬，腰圍心性粗，肌肉發達，皮下脂肪較少。睪丸、精囊內生殖器官等逐漸成熟；在長陰毛的同時，外生殖器官明顯的成長，一般在16—20歲時發育到成人的樣子。

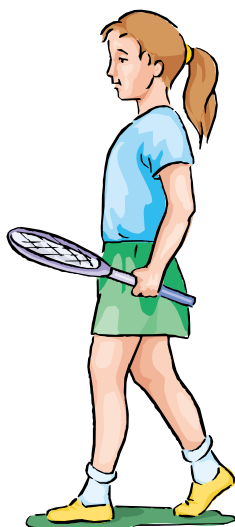


四、女孩的成長

此時女孩子的皮膚開始變得較油膩，排汗量也逐漸地增加，痤瘡開始出現。聲音保持尖而高，喉結不會突出，開始長出陰毛和腋毛，體毛則明顯較少於男性。身高和體重開始增加，全身皮下脂肪增加，乳房、臀部積聚脂肪，體型變得比較渾圓。女孩當青春發育迅速到來的時候，卵巢分泌大量的雌激素，雌激素通過全身的血液循環被輸送到乳房，直接影響著乳房的發育。女孩的乳房發育大約始於月經初潮前3-4年；這個時間正好是相當於小學五、六年級或初中一年級。此時乳頭周圍為色較深的乳暈腫大，乳頭及乳暈下的乳腺管及脂肪組織增大，使乳房向外突出，乳房會比以前更圓，更突出。乳暈的範圍更寬廣。在這個時候，乳頭周圍出現一個脹疼的硬結，如果不小心碰了一下，乳頭部位就會痛疼，我們把這個時期稱為乳房發育的乳暈期。乳房部位疼痛常常引起女孩子的不安和恐懼。其實，這個變化是乳房



發育的必經之路，等到乳房發育成熟，就不會再疼了。進入國中後女孩乳暈周圍的肌肉開始發達起來，到國中畢業時，有的女孩乳房已完全發育成熟，乳腺十分發達，以便日後做母親進而分泌乳汁。少女平均年齡在11歲前後(約9~12歲)內生殖器亦同時發育，如陰道增長變寬，粘膜增厚而富有皺襞，輸卵管增粗，卵巢、子宮等逐漸成熟。平均在13歲左右月經首次來潮，稱為初潮。一般再隔2~5年便先後出現排卵現象，此時才具備了生育能力；外生殖器官各部份在此時亦普遍成熟，例如陰阜及大陰唇積聚脂肪。



五、中醫的論點

《黃帝內經》中提到男女的成長發育狀態：「女子二七天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下……；男子二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉……。」說明青少年成長發育的最佳黃金時期，以男性來說，約在十六歲、十七歲左右，以女生而言，約在十四、十五歲左右。依據中醫觀點「腎為先天之本，脾為後天之本」，而小孩長得瘦小，不外乎先天不足、後天失調，所以補腎、補脾就是治療的重點。補腎能促進骨骼發育、幫助長高。補脾能增進食慾、促進消化吸收。至於是要補腎還是補脾，必須根據個別體質狀況，才能做適當的調理。



六、如何正確的轉骨

「轉骨的目的是強化體質、肌肉、骨骼，而不在於盲目的長高。」所謂轉骨是在成長快速的青春期的，針對體質提供所需的骨本和營養，助孩子一臂之力。轉骨能為他們的發育打好基礎，儲存骨本，使體質體能達到最後的成熟期，以備足夠的能力承擔社會繼往開來的重任。並非保證一定能長高多少，因為身高的成長還是有許多不能預測的變數，正統的醫生絕不會過度誇大轉骨方的功效。

正確的轉骨不外乎以下幾個基本做法：

- 1. 均衡飲食，避免碳酸飲料及速食產品：**脾胃為後天發育之本，脾強胃健則對營養的消化吸收好有助於生長發育，所以在發育期間，均衡營養的飲食可以達到小兵立大功的效果。至於含糖飲料如碳酸飲料或濃縮果汁，以及速食等油炸食物，只有卡路里和糖，是沒營養的空熱量，會讓孩子減少吸收如蛋白質和維生素等其他重要營養素的空間，導致腦力和生長發育不良，影響發育生長表現。

- 2. 早睡早起，正常作息：**充足的睡眠也是促進生長發育的重要關鍵。人類的生長發育與腦下垂體分泌的生長激素有密切關係，生長激素可以促進蛋白質的合成與刺激骨生長板的生長，從而促進兒童骨骼發育，使身高增長。研究發現青春期的青少年，生長激素並非24小時分泌，僅在睡眠時成直線上升，每晚上11點~2點分泌到達最高峰，而到二十歲以後逐漸減少。



- 3. 正確的轉骨，適當的處方：**人體能不能再長高則取決於成長板。成長板於骨骼兩端，上面包覆著一層強韌的骨膜，為一種主導骨骼成長的軟骨組織，只要人體成長板閉合以後，就無法繼續成長發育，不管是使用哪一種藥物或透過哪一種運動來加以刺激，結果都一樣，人體都不會再長大、再長高。一般可以利用X光檢查膝蓋兩端的股骨或脛骨的生長板（骨板）或第II、III指末節指骨

融合程度來檢測未來長高的潛力。生長板在青春期就開始癒合，但是每個人因為遺傳、運動、營養及其他後天的因素影響有很大的差異。有句台灣諺語調侃的說「查勺(男生)大到二五，查某大到大肚」。因此在青春期時運用適當的中藥處方調理，對長高發育絕對能有幫助。中醫學認為，腎為先天之本，而且「腎主骨」，更是轉骨觀念的延伸，因此腎氣的盈虧，主導著發育情形的好壞，所以在發育期間，可以選擇如山藥、杜仲、續斷、骨碎補、補骨脂、菟絲子、肉蓯蓉等補腎且藥性較溫和的藥材，加以食用，是有幫助的。

4. 先天因素·基因決定：應有的身高標準計算公式：

女生標準身高： $(\text{父身高} + \text{母身高} - 12) \div 2$
 $\pm (5 \sim 6)$ 公分。

男生標準身高： $(\text{父身高} + \text{母身高} + 12) \div 2$
 $\pm (6 \sim 7)$ 公分。

中醫在天人合一觀點下，因應著春生、夏長、秋收、冬藏的自然界規律來做體質的調理。轉骨是為了幫助發育，而青少年的成長發育是隨時都在進行的，因此一年四季都可以使用轉骨方，並非只有秋冬才能服用，在生長快速的春夏來調理體質，有時更容易看到成果。

依據中醫觀點「腎為先天之本，脾為後天之本」，所以補腎、補脾就是治療的重點。補腎能促進骨骼發育、幫助長高。補脾能增進食慾、促進消化吸收。至於是要補腎還是補脾，必須根據個別體質狀況，才能做適當的調理。換句話說，腎屬於先天，腎的精氣在人體的成長、發育、生殖等具有決定性作用，而脾胃屬於後天，跟人體消化吸收、攝取營養有關，能夠掌管運化、統血、肌肉成長、豐腴消瘦等。在使用藥材方面，轉骨可以青春期為分界點，分為青春期發育前及青春期發育時兩階段進行；青春期發育前要先開脾健胃；青春期發育時則可吃轉骨方調理。

轉骨湯在男女的運用上有所不同，男性宜著重補腎固鈣，女性則宜調理經血；女性偏重補血，男性偏重補氣。但共同的特色都是補腎益脾胃，同時還可以搭配一些強筋、壯骨的中藥材。中醫透過四診、辨症，依據個人不同的體質給於適當的處方，因此尋求合格的中醫師給予適當的指導，才是正確轉骨的王道之策。

穴道按摩-百會、湧泉、三陰交、太谿、陽陵泉、承山、內關及合谷等穴是最常使用的穴位，尤其以腳底板前三分之一、後三分之二處的湧泉穴對成長的刺激最有幫助。

百會穴：左右兩耳至頭頂正中的線，與眉間中心往上直線的交會點，屬於奇經八脈中的「督脈」。

湧泉穴：可採用正坐或仰臥，蹠足的姿勢，湧泉穴位於足底部，在足前部凹陷處，第二、三趾趾縫紋頭端與足跟連線的前1/3處。屬於足少陰腎經。

三陰交：取穴時，正坐或仰臥，位於小腿內側，足內踝上緣
三指寬，在踝尖正上方脛骨邊緣凹陷中。為足太
陰，足少陰，足厥陰之三陰經交會穴。

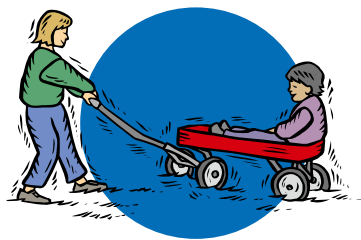
太谿：在腳內踝後側1寸的凹陷處，屬於腎經。

陽陵泉：正坐屈膝垂足位，在腓骨小頭前下方凹陷處取穴。

承山：位於小腿後面正中，當伸直小腿或足跟上提時，腓
腸肌肌腹下出現的尖角凹陷處即是。屬於膀胱
經。

內關：仰掌，於腕橫紋上2寸，當掌長肌腱與橈側腕屈肌
腱之間取穴。屬於心包經。

合谷：在第一、二掌骨之間，偏食指靠中間的部位。屬於
大腸經。



七、四物湯與生化湯

四物湯最早記載於宋朝醫典〈太平惠民和劑局方〉中，為男、婦血證的總方。方中由當歸、熟地黃、川芎及芍藥組成，其中熟地黃、芍藥養血和血；當歸、川芎行血活血，動靜結合，有補血、和血、活血、調經之功效。但是，對於脾胃虛弱運化無力、食少便溏者，則慎用本方。或遇大出血（血崩，血漏）造成虛脫者或是長期貧血、營養不良的人，則宜單純用四物湯，必須加用補氣藥並結合具體證候隨證加減。至於女性朋友在月經來潮或前後何時適合服用四物湯，則應依照中醫師的診治下在最適當的時機隨證加減處治。



對於男性具有臉色蒼白、容易疲勞、指甲或手掌魚際部位發白等血氣不足的情況，也可以服四物湯。因此，四物湯並非女性專劑。

生化湯，《景岳全書》文中提到產後氣血大虛，固當培補，然有敗血不去，則新血亦無由而生，故見腹中疼痛等證，又不可不以去瘀為首務也。本方有化瘀生新之功，能使瘀血得化，新血得生，故名「生化湯」。《傅青主女科》產後總論中指出，新產後，榮衛俱虛，易發寒熱；身痛腹痛，決不可妄投發散之劑，當用生化湯為主，生化湯係新產血塊聖藥也。生化湯由當歸、川芎、桃仁、炮黑薑、炙甘草組成。古法黃酒童便各半煎服，飯前溫服，目前臨床常用水煎服。敢喝酒的產婦可加半碗酒一起煎煮可以加強療效。一般以不超過7天為主，若同時有子宮收縮劑使用，則請遵照中醫師處方指示謹慎服用。服用生化湯的意義在於促進子宮收縮、增強血液循環而促進體內血塊、惡露排除之效，因此民間流傳已久的

「月經期間喝生化湯」的經期調理方法，有可能導致經血大出、失血的風險。



八、痤瘡(青春痘)的調理

尋常痤瘡是一種毛囊皮脂腺的慢性炎症疾患。喜發於青少年顏面及胸背部位，臨床上以面部的粉刺、丘疹、膿疱或結節、囊腫為特徵，且容易反復發作而遷延不癒。主要成因在毛囊角化阻塞、皮脂腺分泌及細菌〈痤瘡桿菌，或稱初油酸桿菌〉滋生，引起發炎。在年輕時，尤其在青春時期荷爾蒙的因素具絕對性角色，因男性荷爾蒙會引起皮脂腺分泌旺盛，但在四十至五十歲後，逐漸轉成以粉刺為主，此時毛囊角化，或表皮代謝減慢則為主因。

在中醫學上痤瘡屬肺風、粉刺的範圍，與肺、脾、胃、心經關係密切。歷代中醫一般都從肺胃論治痤瘡，認為痤瘡主要是由肺熱血熱所致，治療原則以清肺涼血解毒為主。但近年隨著經濟的發展；往往因工作緊張、睡眠晚、睡眠品質不佳、生活不規律、飲食不節等因素常使痤瘡的病情加重，及痤瘡發生時間延至青春後，增加了治

療的困難度。依中醫的辨症分型，可約略分為腎陰不足、肺胃血熱、痰瘀互結、衝任不調四類。

(一) 腎陰不足

腎為先天之本，藏精，主人之生長發育與生殖。其中由腎產生的天癸是直接影響人生長發育與生殖功能的物質。若素體腎陰不足，腎之陰陽平衡失調，會導致女子二七和男子二八時相火亢盛，天癸過旺，過早發育，臉生粉刺。因而腎陰不足，腎之陰陽平衡失調，天癸相火過旺是肺風粉刺發生的最主要原因。

(二) 肺胃血熱

面部皮膚主要由肺經和胃經所司。在五行理論中，肺屬金，腎屬水，若素體腎陰不足，不能上滋於肺，可致肺陰不足。另外肺與大腸相表里，若飲食不節，過食膏粱厚味，大腸積熱，上蒸於肺胃。合而致使肺胃血熱，臉生粉刺，出現丘疹、膿疱。

(三) 痰瘀互結

腎陰不足，肺胃血熱，日久煎熬津液為痰；陰虛血行不暢為瘀，痰瘀互結於臉部而出現結節，囊腫和疤痕。

(四) 衝任不調

腎陰不足，肝失疏泄，可使女子衝任不調。衝為血海，任主胞胎，衝任不調，則血海不能按時滿盈，以致月事紊亂和月事前後臉部粉刺增多加重。

本病中醫治療總的法則是：滋陰瀉火，清肺解毒，涼血活血，調理衝任。在治療方法上應內治和外治相結合，標本兼顧，根據痤瘡的病因病機和主要證型，才能達到較好的治療效果。

(一) 陰虛內熱

面部皮疹以紅色或皮色粉刺丘疹為主，或伴有小

膿疱、小結節。口乾、心煩、失眠多夢、大便乾結、小便短赤。方藥上可使用女貞子，旱蓮草，知母，黃柏，魚腥草，蒲公英，甘草等。

(二) 瘀熱痰結

面部皮疹以紅色或暗紅結節、囊腫和凹凸不平的疤痕為主，或伴有小膿疱、粉刺和色素沉著。方藥上可以桃紅四物湯作加減。

(三) 衝任不調

本證見於女子，面部肺風粉刺的發生和輕重與月經周期有明顯關係。月經前面部皮疹明顯增多加重，月經後皮疹減少減輕。或伴有月經不調，經前心煩易怒，乳房脹痛不適。以柴胡疏肝湯為基礎作加減。一部分女性病人在月經前一周開始面上的痤瘡開始增多加重。對這類病人應在月經前7天開始用藥治療。

痤瘡輕症者一般預後良好，經治療痊癒後近期雖會有繼發性色素沉著，但一般3個月至半年內會逐漸消退，恢復正常膚色。嚴重的痤瘡治療不及時或不恰當，可遺留繼發性疤痕疙瘩或永久性色素沉著而影響容貌的美觀。

預防與調理

1. 忌吃辛熱煎炸的食物，適當增加新鮮蔬菜水果。
2. 養成良好生活習慣，保證充足睡眠，保持精神和情緒的穩定，避免工作學習過於緊張。
3. 保持大便通暢，有良好排便習慣。
4. 臉上有了粉刺，忌用手擠壓和亂用藥物。
5. 女子肺風粉刺與月經周期密切的，應在月經前1周到醫院請醫師給予調治。
6. 臉上皮脂過多，油膩明顯的應經常洗臉，保持臉部清潔乾淨。



中醫外治法

外用治療痤瘡的方法很多，除了一般的外用藥物方法外，還包括了針灸和其它一些傳統外治療法。例如外敷三黃散之類。

九、考試抗壓中醫保健

升學考試一直是青春期成長過程的壓力，如何將這壓力轉為助力，是一個必須探討的課題。

中醫學記載，腎主骨髓，通於腦，靈樞海論上說，"腦為髓之海。素問五臟生成論說"諸髓者，皆屬於腦。" 腎氣壯盛則人體精力充沛，工作起勁效率高，同時，腦筋方面亦精巧靈敏。所以中醫的補腦是不分男女，補腎也有補腦的作用。

腦細胞日常最需要的是葡萄糖，蛋白質，不飽和脂肪，多種維他命等等。

葡萄糖 ——

葡萄糖主要由碳水化合物轉化而成，是提供大腦能量的主要物質，並能促進大腦的活化。每當大腦進行思考活動時，葡萄糖便會被消耗。營養家指示，假若葡萄糖攝取量不足便會導致血糖過低，引起精神不振，思考力減低，焦躁和發呆的現象。



蛋白質 ——

蛋白質是製造促進大腦記憶和思維能力的重要元素。因此，多吃高蛋白質的食物可增強大腦的記憶和思考能力。含大量蛋白質食物有，豆製品，魚類，肉類。

不飽和脂肪－脂肪是構成腦細胞的主要成份。約佔腦部組織所需養分之六十，是製造腦部細胞的必須物質。每人每天大約有十萬個腦細胞死亡，通過新陳代謝的作用，由新細胞取代死去的細胞，所以腦部每天也要吸取相當的脂肪，才可來生產腦細胞。可是進食脂肪食物之同時，

體內的膽固醇含量便會升高，所以，應選擇多進食不飽和脂肪酸，分解血液中的膽固醇，使大腦血流通暢。而魚類所含的奧米加三脂肪酸正具有此功效。不飽和脂肪的食物有，鮭魚，鱈魚，沙丁魚。

維他命B ——

維他命B和B2有助大腦把葡萄糖轉化為能量，發揮乙醯膽素（最豐富的神經傳輸物質）的作用，能提高記憶力，思考力和判斷力。維他命B6能維持中樞神經的運作，加強記憶力。維他命B12則能幫助傳送和儲存記憶力需要的葉酸，並調節腦內的蛋白質及澱粉質，令中樞神經有效發揮記憶功效。

維他命B食物有海鮮，西蘭花。

維他命C ——

維他命C具有防止大腦細胞退化的作用。維持智能水平，同時幫助乙醯膽素的合成，加強記憶能力。有研究報告證實，腦部缺乏乙醯膽素會令人變得精神難以集中，甚至頭暈。



鐵 ——

缺鐵可導致貧血，就因為貧血令腦細胞接受不到充足的氧氣和養料，促使記憶力衰退，思考力大減。含鐵質食物—肝臟，牛肉，櫻桃、奇異果。

鋅 ——

鋅的含量直接影響一個人的記憶能力，缺乏鋅會造成短暫記憶減退的現象，令思考和學習出現障礙，要保持思考和記憶能力，每天須補充足夠的鋅。含鋅的食物有南瓜，糙米，麥芽。

咖啡因 ——

咖啡因有助提神，刺激中樞神經的活動，令腦細胞變得活躍，有助提升思考能力。但是，每人每日不宜吸收超過二百毫克的咖啡因，以免帶來負面影響。含咖啡因的食物有咖啡，綠茶。



中藥也有補腦功效，事實上，只要透過一些簡單中藥材，就可以達到不錯的補腦效果。中醫理論有所謂腎藏精，生髓，髓通於腦，要補腦就必先補腎。其中，中藥材中有很多都有補腎補腦的作用，如核桃仁、枸杞子、桂圓肉、何首烏、黑芝麻等等，如能多吃會有助腦部發育、增強記憶力。而菊花、紅棗、枸杞、西洋蔘、蔘鬚以及麥門冬等中藥，在熱水沖泡後，可以變成日常生活中的最佳飲品。古書記載，桂圓具有安神補腦的作用，有人為了準備考試，每天固定吃八至十顆。或者也可以多喝桂圓茶，用

熱水沖泡十分鐘，味道甜甜的，藉此增強體力，補腦定神。不過，體質虛寒的人吃多了桂圓，則不見得是好事。對於考生來說，具有安定心神、補腦效果的「天王補心丹」是不錯的選擇，該藥能夠補氣，又不會太補，且不致引起口乾舌燥等副作用。

在購買中藥材時，務必睜大眼睛，不要挑選來路不明的中藥材。例如紅棗、枸杞等藥材容易發霉，如果放在常溫下，只要一天品質就會受到影響，因此，很多不肖業者會先用特殊的藥物去燻過，來延長保存期限。因此家長們如果想至中藥房購買中藥材，幫小孩好好來個食補，最好至規模大一點、有信譽的中藥房，以免受騙上當，反而得到反效果。

唸書準備考試，也要運動！用腦過度就容易睡不好，如果可以保持思慮清晰，即使進了考場，看到不會的題目，依賴邏輯思考，猜答案的準確度也比較高。因此即使坐在書桌前面，安靜地看書，也需要很好的體力。最好每

天固定運動二十至三十分鐘，打球、跑步都可以，只要讓身體流汗，就能達到舒緩的效果。

除此之外生活作息一定要規律正常、睡眠充足，這樣分析及記憶能力才會提升，千萬不要熬夜。

十、增強記憶力穴位

湧泉穴

位置：位於腳底板前人字縫的凹陷處

功效：可增強記憶力

內關穴

位置：手掌腕橫紋上2吋

功效：健腦益智、增強記憶力

百會穴

位置：左右兩耳至頭頂正中的線，與眉間中心往上直線的交會點

功效：輕拍穴位附近，可清竅醒腦、增強記憶力

十一、健腦藥膳

主要原料

山藥5錢、枸杞4錢、巴戟天5錢、
海參12兩、紅棗4顆。



製作過程

1. 將山藥、枸杞、巴戟天、紅棗、海參洗淨，備用。
2. 海參切成塊、紅棗去核，將所有食材放入燉鍋中，加入適量開水，隔水燉約3小時，加入調味料後即可食用。

食物功效

1. 山藥：性平味甘，有補益脾胃、滋補肺腎，補養氣陰之效，主治健忘、食慾不振。
2. 巴戟天：性溫味辛甘，有補腎壯陽、強筋壯骨、通絡祛風濕及調節免疫、降低血壓的作用。
3. 枸杞：性平味甘，有抗衰老、養肝明目、降血糖作用，為平補中藥。

4. 海參：性溫味甘，能補益精髓、補腎氣、潤腸通便，主治眩暈耳鳴等症狀。

5. 紅棗：性溫味甘，有健脾益胃、養血保肝作用。

枸杞、巴戟、海參湯香甜可口，有增強記憶、補腎強精、滋陰養顏、增強體質效果，適合記憶力減退、食慾不振、精神不振、耳鳴失眠等症狀的人食用，健康的人食用則可增強記憶力。



福圓杞子茶

材料： 枸杞子20粒、福圓肉10粒

製法： 將福圓肉、枸杞子用熱水焗約10至15分鐘即可飲用。

功效： 補肝腎、益脾長智、加強記憶力



青少年成長發育中醫養生保健手冊

出版單位：中華民國中醫師公會全國聯合會

編輯單位：台北市中醫師公會

發行人：孫茂峰

總編輯：陳旺全

副總編輯：曹永昌

執行編輯：吳建隆、林恭儀、高定一、陳天定、張志杰
黃中瑀、葉家豪、楊賢鴻、蘇維哲

編輯委員：張志鴻、陳立德、丘應生、吳材炫、鄭耀明
張景堯、陳潮宗、涂國均、莊振國、蔡守忠
賀慕竹、楊世敏、甘清良、鄭滄海、莊義明
何永成、張世良、黃上邦、柯建新、蔡全德
劉德才、楊 禾、傅世靜、鄧戎華、黃蘭嫻
陳志芳、吳福枝、張繼憲、張廷堅、陳泰佑
蔡淑貞、藍長慶、陳俊明、黃期田、李政賢
卓青峰、楊俊卿、何紹彰、朱明添、宋和乾
張福元、彭堅陶、林寶華、黃建榮、鄭麗卿
吳鐘霖、張晉賢、陳志成、曹榮穎、唐寶華
洪裕強、張瑞璋、陳文戎、廖振賢、林威君
編輯顧問：古濱源、林朝城、林峻生、邱國華、施純全
柯富揚、徐麗鳳、陳福展、陳志超、陳憲法
張棟鑾、黃升騰、黃福祥、蔡三郎、蔡宗憲
(依姓名筆劃排列)