

# 中西醫同治兒童生長痛

SMART PARENTS  
親子王 周刊

於成長期，父母應加倍留意孩子是否有因發育過急而令肌肉、骨骼未能緊隨適應，引發「生長痛」。這情況常出現於發育期孩童身上，西醫認為毋須限制運動量或加以治理，中醫則建議調理脾腎，以助舒緩疼痛。

記者：衛兒

**兒**科醫生張傑指，生長痛並非疾病而是一種徵狀，一般多只在發育期兒童身上出現。成因暫時仍未完全確定，但相信與孩子發育時，骨骼和肌肉的生長時間未能完全配合，導致骨骼生長較快而肌肉發展較慢，因而令肌肉承受過度牽拉而引致；其次亦有人認為因兒童

過於好動，肌肉疲勞而引致疼痛。疼痛情況最常見於三至五歲或八至十二歲期間。患者以女童較多，病發頻率差異亦較大，可只發作數次，或持續反覆病發至成年。

研究發現，近九成疼痛均集中於承擔體重的小腿、膝蓋及大腿等下肢部位，但同時也可能出現於其他部位。疼痛多來自較深層的肌肉軟組織和於夜間出現，每次多只持續十多分鐘，過後疼痛可自行消退。

## 調理脾腎可改善

中醫師陳漢雄則認為，生長痛應屬中醫「痹症」範疇，由於經絡受邪氣阻塞，導致氣血運行不暢而造成筋骨和肌肉疼痛麻木，嚴重者甚至可影響活動能力。要暢通經絡，改善生長痛，中醫認為因腎乃先天之本，以及腎主骨，而脾胃為後天之本，且脾主四肢，因此應針對「腎氣」與「脾胃」進行調理，即可改善生

長痛問題。

除用藥及食療外，利用針灸、按摩特定穴位，並配合於患處熱敷和按摩，均可改善疼痛情況。但應注意如患處皮膚出現紅腫、灼熱感覺及發燒等，即有可能並非生長痛，需要進一步查找病因。

## 《親子王》在facebook

《親子王》facebook專頁已開設，登入以下網址或在facebook搜尋器鍵入smartparents，你便可以進入我們的專頁，預知每期精采內容、參加我們舉辦的活動，以及瀏覽活動和製作花絮的圖片。快些讚好並成為我們的朋友，在wall上跟全港家長交流親子資訊和育兒心得吧！

《親子王》facebook專頁：  
<http://www.facebook.com/smartparentshk>

## 如有紅腫或為他症

如有懷疑，可記錄孩子疼痛的密度、位置及持續時間等，讓醫生判斷是否單純的生長痛。單純的生長痛毋須服藥或治療，需要時可服用止痛藥或以熱敷、按摩方式，舒緩痛楚，一般十多歲以後極少再出現生長痛。但如子女早前曾跌傷，而疼痛又持續一段長時間，且伴有發燒、體重下降及易疲倦等情況，便應留意是否筋骨受創或扭傷引發。如疼痛部位集中於一處、疼痛於日間出現，關節有紅腫及灼熱等，便應檢查是否與風濕關節炎等疾病有關。

## 童用食療方

**材料** 山藥七兩、豬或牛筋三兩。  
**製法** 豬或牛筋洗淨後浸軟，切段備用。煲滾清水六碗，放入豬或牛筋後以猛火煮沸，再放入洗淨的切片山藥，以慢火煲兩小時，加鹽調味即成。

**功效** 通絡溫筋、養肝益腎。

註：食療僅供參考，應用前應先諮詢中西醫意見。  
●山藥為食療中最常用的益腎氣、健脾胃藥材。



本文錄自第111期《親子王》周刊



父母應留意孩子在成長期時，是否有因發育過急而引發「生長痛」。

親子王第112期主要內容預告

- 大考中英數主科穩守搶分，避失分陷阱
- 套用IB模式，介紹朗思國際幼稚園課程
- 潮媽必學，拾布刺繡班熱爆



《親子王》逢周四出版，《星島日報》優先刊登換領印花，讀者可到全線OK便利店或星島中心換領《親子王》一本。數量有限，換完即止！