

[今日頭條](#)[娛樂](#)[國內](#)[生活](#)[國際](#)[NBA精華](#)[健康](#)[美食](#)[鄉民](#)[More](#)[登入](#)

兒科醫師破解長高關鍵，加按這3處補氣血、助發育

早安健康 東森超視；黃璫寧（馬偕兒童醫院主治醫師

發布時間 2017年12月12日 PM 1點0分

更新時間 2017年12月11日 PM 6點59分

2

0

熱門

[查看更多](#)[NBA精華](#)[健康](#)[美食](#)[鄉民](#)[運動](#)[生活](#)

1 這4種飲品，最好別用保溫瓶裝！

康健雜誌

2 40年來，凌晨3點睡覺、6點起床...亞洲保險王罹癌領悟：癌症，是我自...

良醫健康網

3 早餐吃麥片，是最糟糕的選擇！牛津臨床生化權威：還原早餐的真相

良醫健康網

4 婚姻重要，還是生小孩重要？結婚3年不孕，一個男人的痛苦告白

良醫健康網

5 想瘦又健康！必要戒掉的8種食物

Bella儂儂

6 百位醫師評選5招感冒最快好！贏香蕉、蔥湯的第1名是...

早安健康

7 靜電電到=身體缺氧過勞?! 2大食物幫身體助氧

華人健康影音

8 近視雷射手術夯 這5件事不得不知

健康醫療網

9 心臟科權威：保養好「血管壁」，才



兒科醫師破解長高關鍵 加按這3處補氣血、助發育

【早安健康／東森超視；黃璫寧（馬偕兒童醫院主治醫師）】

學齡前孩子長高的關鍵？

其實只要讓孩子睡飽、常運動、多曬太陽、勤按摩，從小打下健康的基礎，他就可能長得更高、更好。

專業陣容 李昀真中醫師、譚敦慈毒物科護理師

睡飽與運動量是長高關鍵

想長高除了足夠的營養攝取外，另一個重點就是睡眠。學齡前的小孩每天要能睡滿9小時，國中後至少要能睡滿8小時，這樣才能滿足身體基本所需。睡眠跟生長激素有關，生長激素是在人睡著後30至60分鐘開始分泌。

康健雜誌

10 名教練親身指導！慢跑配這要訣，他3個月甩16公斤

早安健康

熱門消息

唐綺陽星座運勢週報 12/11-12/17

唐綺陽占星幫

更多健康相關文章

查看更多

名教練親身指導！慢跑配這要訣，他3個月甩...
早安健康

靜電電到=身體缺氧過勞?! 2大食物幫身體...
華人健康影音

這4種飲品，最好別用保溫瓶裝！
康健雜誌

每1至1小時半，睡眠週期會再循環一次，所以生長激素會再一次分泌，想要長高，睡眠時間一定要足夠。再來是運動，要讓孩子多到戶外跑跳，一方面曬太陽獲得維生素D，一方面刺激肌肉、骨骼的發育。

營養、睡眠、運動都有注意，基本上孩子的發育就不成問題。

有助長高的3大穴位

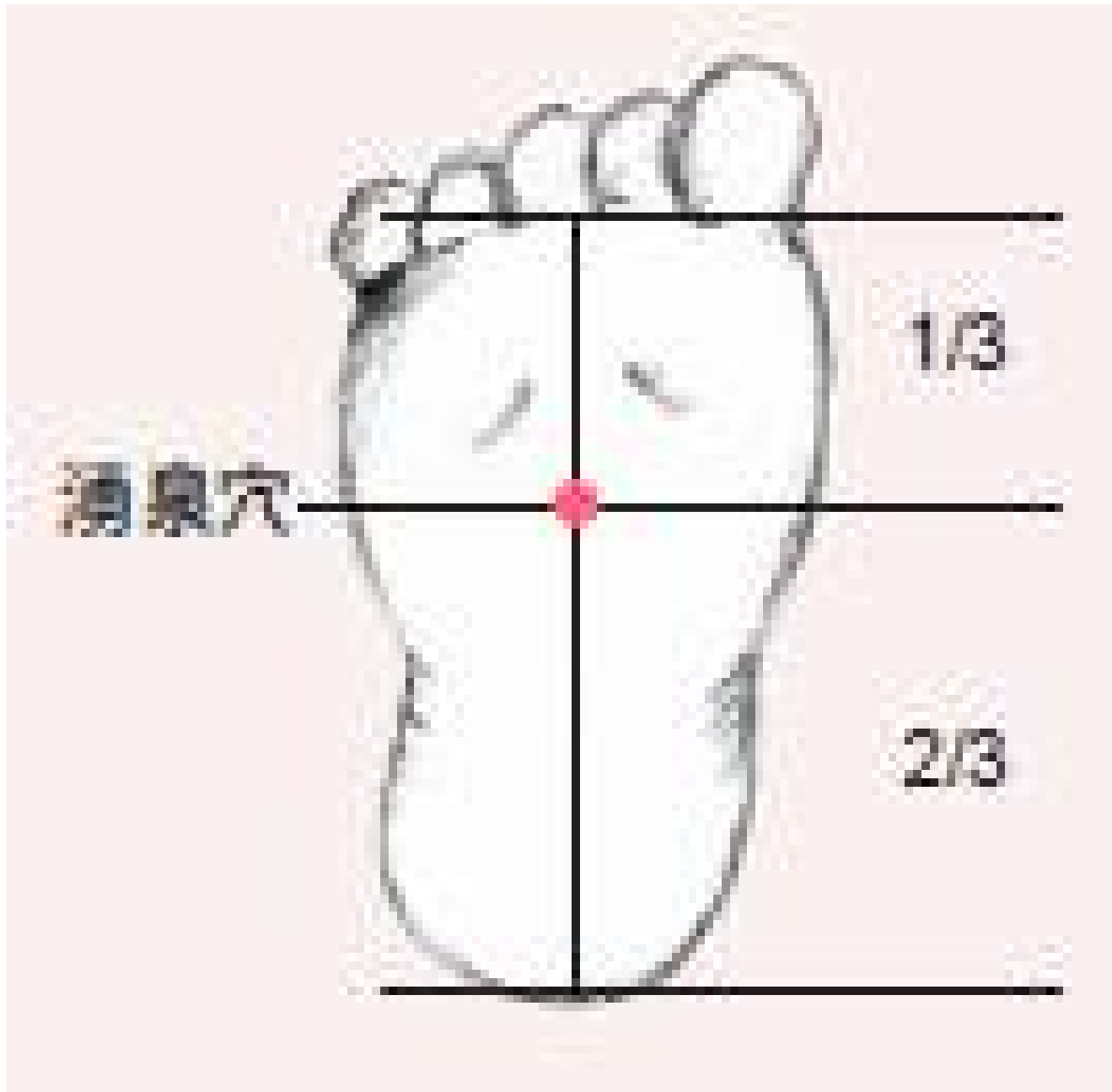
以中醫來說，長高與發育有3個比較重要的穴道，依循著「先天之本腎、後天之本脾胃」的原則來取穴，按壓到時會有些痠脹的感覺。

下一頁告訴您，長高按這三個穴道就對了！

湧泉穴

近視雷射手術夯 這5件事不得不知
健康醫療網

婚姻重要，還是生小孩重要？結婚3年不孕，...
良醫健康網



湧泉穴,按摩,長高

位置：從腳底第**2**跟第**3**腳趾中間，往下畫一條中線，將此線分**3**等分，取**1/3**處，大概在腳底「人」字的凹窩處，就是湧泉穴。

功效：中醫腎經的要穴，可以補腎。刺激這個穴道具有刺激生長板的作用。

結合現代醫學的原理，小孩的生長板位於長骨旁邊的兩個軟骨盤，它有分裂的作用，只對內分泌激素、生長激素有反應。

按法：用揉按的方式，**1**次**30**下，每**1**下**1**至**3**秒鐘。

足三里



足三里,按摩,長高

位置：小腿外側的膝蓋上有一個很像牛鼻子的凹窩，叫作犢鼻穴，再用小朋友的4根手指頭往下量，大概位在脛骨旁邊1個指頭的位置，就是足三里穴。

功效：胃經的要穴，又稱為「長壽穴」，有助於人體的吸收跟消化，對胃腸特別有幫助。

按法：用揉按的方式，1次30下，每1下1至3秒鐘。

三陰交



三陰交,按摩,長高

位置：先找到內側腳踝，用小朋友4根手指頭的高度往上找，對著這根很大的脛骨後面掐下去，通常會有痠脹的感覺。

功效：脾經的要穴，有補血、補氣的功能，可以改善孩子的睡眠跟情緒。

按法：用揉按的方式，1次揉按30下，每1下1至3秒鐘。

本文摘自《好神醫生在我家【0-12歲育兒妙招】》／東森超視 著；黃璫寧（馬偕兒童醫院主治醫師）審訂／三采文化

[>>立即加入早安健康LINE好友，免費送你【健康好禮一份！】](#)

延伸閱讀：

- [掌握轉骨黃金期就可長高高！小心6件事提早閉鎖生長板](#)

- [每個媽媽都會做！日本長高權威力薦的長高食譜](#)

[查看原始文章](#)

2	0
---	---

留言

撰寫留言前，請先 [登入](#)

沒有留言。

[最新資訊](#) | [服務條款](#) | [隱私權政策](#) | [服務聲明](#)

[追蹤我們](#)

台灣

© LINE Corporation