

國立臺灣師範大學文學院臺灣史研究所

碩士論文

Graduate Institute of Taiwan History

College of Liberal Arts

National Taiwan Normal University

Master's Thesis

臺灣中醫藥「轉骨」概念與劑型之發展

The development of “Tng-Kut” in
Taiwan Traditional Chinese Medicine (TCM)

葉人鳳

Yeh, Jen-Feng

指導教授：皮國立 博士、張素玢 博士

Advisor : Pi, Kuo-Li, PhD, Chang, Su-Bing, PhD

中華民國 112 年 8 月

August 2023

中 文 摘 要

「轉骨」是臺灣的特有經驗，一般指兒童成長到大人的這段過程，以最明顯的身高變化取其意為轉骨。這樣的特有文化，從無到有發展出其理論及方劑，劑型也隨時代有所改變。本研究即是梳理「轉骨」百年來的史料文獻，試圖歸納整理出一條臺灣轉骨發展史。轉骨於日治時期仍停留在概念性，資料既零散又隱密，並無完整的理論，加上社會環境貧脊，以簡單滋養物和民間草藥為轉骨的大宗。到戰後名詞的明確化、飲食的明確化、醫學的明確化等等多項因素才促使轉骨被形塑成明確的需求。回歸其本質仍然是中醫藥，倘若要求有療效的轉骨，中醫學的診斷與治療較實際是「食品」的保健食品來得專業有效，再搭配生活作息、均衡飲食、規律運動方能達成轉骨長高的目標。「轉骨方」劑型的發展對應臺灣戰後經濟、社會、醫學、生物科技等等的變化。經濟改善生活品質，使社會逐漸淡忘民間草藥的妙用，水藥雖速效但耗時煎煮，濃縮製劑的簡便性脫穎而出。中醫藥進一步科學化，取得社會大眾的信任，從而保證小兒轉骨的需求和供給。

關鍵詞：轉骨、轉大人、青春期、中醫藥（TCM）

Abstract

“Tńg-Kut” is a distinct experience in Taiwan which typically refers to the process of a child maturing into an adult with the most obvious change in height taken to represent Tńg-Kut. This unique culture has developed its own theories and medicinal recipes from scratch with evolvement in delivery mechanisms over time. This study attempts to summarize the history of Tńg-Kut’s development in Taiwan by navigating through the relevant historical documents of the past century. During the Japanese colonial era, Tńg-Kut was still purely conceptual with scattered and implicit information and lacked integration in its theory. In the impoverished social environment, simple nourishment and folk herbal medicine were mostly adopted for the purpose tńg-kut at the time. Tńg-Kut was only shaped into a specific need after the war with improved clarity in its terminology, diet, and medicine. The essence of Tńg-Kut is still a form of Traditional Chinese Medicine (TCM). Supposedly, if one wishes to gain therapeutic effects from Tńg-Kut, the diagnosis and treatment in TCM would be more professional and effective for children to achieve Tńg-Kut and grow in height combined with a healthy lifestyle, balanced diet, and regular exercise. The development of Tńg-Kut medicinal formulas adapted to the changes in economy, society, medicine, and biotechnological advancements in Taiwan after war. As the economy led to improvements in quality of life, society gradually discarded their folk medicine herbs which were served in water-base for quicker effects, but were time-consuming in preparation. Herein, the simplicity of concentrated medicinal preparations stands out. Further attempts to advance the science of TCM will gain the trust of society and ensure the demand and supply of Tńg-Kut for children.

Keywords: Tńg-Kut, Tńg-Tuā-Lâng, puberty, Traditional Chinese Medicine (TCM)

目次

第一章 緒論.....	1
第一節 、研究背景與目的.....	1
第二節 、文獻回顧.....	2
第三節 、史料應用.....	4
第四節 、章節架構.....	5
第二章 日治時期的轉骨論述.....	6
第一節 、臺灣語的收錄.....	7
第二節 、飲食習慣與民間草藥.....	10
第三節 、文獻中的「青春期」.....	15
第四節 、小結.....	18
第三章 臺灣戰後的轉骨論述.....	19
第一節 、辭典收錄與詞義變化.....	19
第二節 、傳統食補與飲食結構變化.....	25
第三節 、轉骨與青春期的醫學理論.....	29
第四節 、轉骨保健食品化.....	34
第五節 、小結.....	38
第四章 臺灣轉骨方劑型的發展.....	39
第一節 、民間草藥.....	39
第二節 、藥房水藥.....	42
第三節 、科學中藥.....	47
第四節 、小結.....	51
第五章 結論.....	52
參考文獻.....	53
附錄.....	61

表 次

表 1 《漢文臺灣日日新報》立冬補冬之報導	11
表 2 王瑞成與池田敏雄青春期食補比較	13
表 3 日治時期「青春期」同義詞使用一覽表	17
表 4 教育部《臺灣閩南語常用詞辭典》收錄「轉骨」相關詞	22
表 5 戰後「轉骨」相關詞目	24
表 6 市售產品中藥材一覽表	37
表 7 臺灣三大科學中藥製藥廠（筆者整理）	49
表 8 轉骨 15 種常用民間草藥（筆者自製）	62



圖 次

圖 1 《日臺新辭典》之收錄「轉骨」相關單詞	8
圖 2 《臺日大辭典》之收錄「轉骨」相關單詞	9
圖 3 《語苑》〈臺灣語入門 第三十一章〉之「轉」相關詞句	10
圖 4 池田敏雄〈臺灣食習資料〉一文	13
圖 5 蔡培火《閩南語國語對照常用辭典》收錄「轉骨」相關詞	20
圖 6 楊青矗《臺華雙語辭典》收錄「轉骨」相關詞	20
圖 7 胡鑫麟《實用臺語小字典》收錄「轉骨」相關詞	22
圖 8 ECFA 報導數量分布圖（筆者自製）	24
圖 9 《臺灣歲時記：二十四節氣與常民文化》節氣繪圖（筆者翻攝）	26
圖 10 保健食品的三位一體（筆者繪製）	34
圖 11 荷華達康轉骨保健食品	35
圖 12 港香蘭「變大人」膠囊	36
圖 13 「李時珍長大人」與「震達等大人」電視廣告畫面	36



第一章 緒論

第一節、研究背景與目的

「七坐八爬九發牙」是指嬰兒成長歷程大部分約七個月學坐、八個月學爬、九個月開始長牙。嬰幼兒的成長是肉眼可見的迅速，經過十幾年外在生理以及內在心理的發展，直到成年趨於穩定。身體乘載著人類一生經歷的所有事情，以可見或不可見的形式儲存，當下如何刻劃、事後如何提取都是難以言傳的。在范燕秋老師開設的「近代臺灣與身體史研究」課程中，時常要理解歷史、醫學、身體、社會、科學之間的流動，促使筆者開啟對身體的觀察與思考。身體史的研究取向可分為再現與感知，¹其中感知透過五感²的接收轉化為感官記憶及身體經驗被儲存下來。筆者因為偏小的身形在升學過程中收到諸多關於「身體」的評價，有來自同儕也有來自政府的：同儕如「矮冬瓜、小不點」、政府如「國民中小學疑似身高生長遲滯學生轉介單」，收過轉介單三次的經驗（小學三年級、小學六年級、國中三年級）使筆者對自己的身體有不少的反思，藉由身體史研究引起做本論文的動機。

人的一生中有兩次變化劇烈的時期，也就是青春期以及更年期，在這兩個時期常人會普遍經歷類似的身體變化，本研究的研究範圍即是「青春期」。青春期為青少年生理與心理產生巨大轉變的時期，也就是就讀國高中的學生。生理的變化包含第二性徵、生長突增期、骨質獲取，心理的變化則為人格發展的重要時期，佛洛伊德的兩性期／生殖期：意識到生理性別的差異並學習與異性相處，³艾瑞克森的自我認定對角色混淆：自我認同而得到歸屬感與安全感或角色混淆而對己對人產生不確定感。⁴

西醫藥與青春期相關的專業領域為內科、小兒科、內分泌科，近年也與精神科有所連結，關注青少年的身心問題。本研究的研究範圍之中醫藥在青春期的運用令人直接聯想到的就是「轉骨」，父母擔心子女長得不夠高，尋求中藥的輔助在青春期推一把，望其高人一等。但是在經濟條件不好的過去，家庭人口多、總體收入低，吃飽穿暖的生理需求尚且難顧全，中藥進補更不用提。那麼「轉骨」的需求和供給何時出現在臺灣，以及發展脈絡，是本研究的研究問題與目的。

¹ 蔣竹山譯，〈再現與感知——身體史研究的兩種取向〉，《新史學》10：4（1999），頁129-144。

² 五感，意指視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺。

³ 佛洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939）所提出的性心理發展，有五個時期：口腔期、肛門期、性器期、潛伏期、兩性期。

⁴ 艾瑞克森（E.H. Erikson, 1902-1994）所提出的心理社會發展論，人的一生分為八個階段，有各自需要解決的心理社會危機，每次解決的結果呈現積極與消極兩種發展。

第二節、文獻回顧

一、飲食與營養

關於飲食與營養的研究，不論是日治時期或戰後時期都有諸多學者投入。日治時期有莊欣華的〈日據時期臺灣節令之食俗研究〉和侯巧蕙的〈臺灣日治時期漢人飲食文化之變遷：以在地書寫為探討核心〉及王文昕的〈日治時期臺灣媒體中的營養知識—以蛋白質為中心〉等文，⁵討論臺灣漢人傳統飲食舊慣以及日本新式飲食習慣。莊欣華使用的材料以公文書為主，如方志、舊慣調查；侯巧蕙則以私文書為主，如回憶錄、自傳、文人小說等等；這兩個研究重點為臺灣漢人傳統飲食舊慣，對於本文在初步瞭解傳統食俗及查找食補記錄有實質幫助。王文昕的研究則是針對明治維新後的日本引進新式營養學知識在日本及臺灣的應用，於本研究在銜接戰後美式營養學建構上多有助益。

戰後糧食與產業的改變在於美援（1950-1965 年）的進入與後續效應，其重要性催生出許多相關研究。主要研究為劉志偉的〈國際農糧體制與臺灣的糧食依賴：戰後臺灣養豬業的歷史考察〉、〈國際農糧體制與國民飲食：戰後臺灣麵食的政治經濟學〉⁶是接觸戰後飲食研究的入門磚，於美援的體制和對養豬業、麵食之影響多有論述。劉志偉的兩篇文章對本研究瞭解戰後初期的糧食政策提供時代背景，又以麵食推廣運動的小節佐證美援對國民飲食改變的重要性。曾品滄〈戰時生活體制與民眾飲食生活的發展（1947-1960s）〉⁷一文，則是針對戰時生活體制、食物消費結構、飲食水準、城市飲食景觀，較關注在民眾的角度上。該文在食物消費結構上著墨不少，引導筆者將研究關懷從飲食西化放大至飲食結構變化，更全面地梳理研究論述。范燕秋的〈美援、農復會與 1950 年代臺灣的飲食營養措施—以美援相關檔案為中心〉同樣也關注在美援糧食對臺灣產業、社會、經濟、民生造成的影響，與其他研究不同的是對國民營養的論述，對本文從美援、飲食跨入營養學提供概念性的文獻回顧，以利於筆者後續深入青春期營養、營養調查、碘營養等等的討論。⁸

⁵ 莊欣華，〈日據時期臺灣節令之食俗研究〉（新北市：淡江大學中國文學學系碩士班，2005）；侯巧蕙，〈臺灣日治時期漢人飲食文化之變遷：以在地書寫為探討核心〉（臺北市：國立臺灣師範大學臺文系碩士論文，2012）；王文昕，〈日治時期臺灣媒體中的營養知識—以蛋白質為中心〉（臺北市：國立臺灣大學歷史系碩士論文，2017）。

⁶ 劉志偉，〈國際農糧體制與臺灣的糧食依賴：戰後臺灣養豬業的歷史考察〉，《臺灣史研究》16：2（2009），頁 105-160；〈國際農糧體制與國民飲食：戰後臺灣麵食的政治經濟學〉，《中國飲食文化》7：1（2011），頁 1-59。

⁷ 曾品滄，〈戰時生活體制與民眾飲食生活的發展（1947-1960s）〉，收於呂芳上編，〈戰後初期的臺灣（1945-1960s）〉（臺北市：國史館，2015），頁 585-625。

⁸ 范燕秋，〈美援、農復會與 1950 年代臺灣的飲食營養措施—以美援相關檔案為中心〉，《國史館館刊》55（2018），頁 83-126。

二、中醫兒科學

轉骨比較早期的記載都是在報紙上，期刊以醫學科普形式於 1990 年後漸有討論。更近代則以建立在實證有效的藥材基礎下，與生長發育一同論述，多發表在 2010 年後的醫學期刊。許毓芬中醫師先於 2003 年《鄉間小路》刊出〈促進生長發育的藥膳〉、〈「轉骨」的觀念與中醫助長藥膳〉兩文，更早在 2001 年《聯合報》即有相關報導，⁹何廷俊中醫師後在 2004 年《中國中醫臨床醫學雜誌》刊出〈轉骨與成長（上）〉、〈轉骨與成長（下）〉兩文，¹⁰兩者都有論述轉骨的現代醫學理論及傳統醫學理論，並提供相關藥膳和轉骨方。前述研究屬於早期以較完整學說在報紙以外載體刊出，對於欲深入瞭解轉骨的醫家、大眾而言都是深入淺出的內容，在本研究初期撰寫亦提供不少幫助。

陳冠佐等的〈中草藥轉骨之近代研究進展〉、蕭易先等的〈市售小兒轉骨方之配伍實證分析〉兩文，¹¹是近年對轉骨以青春生理機轉、中藥文獻探析、藥理實證等方式提出的醫學研究，對本研究而言是「轉骨明確化」的實質佐證。像是透過文獻探析與藥理檢驗，整理出促進骨骼生長、骨質獲取、生長激素分泌之中藥，如杜仲、續斷、山藥、甘草、黃耆，進而搭建轉骨在傳統與現代中間的橋樑。

三、藥用植物學

日治初期即有博物學家至臺灣進行植物學研究，直到臺灣博物學會建立後仍持續不怠。先行研究如吳永華《被遺忘的日籍臺灣植物學者》、黃信麒等的〈日治時期的臺灣藥用植物研究回顧—以蕨類門為例〉和范燕秋〈日治初期的臺灣博物學會—日本博物學家與臺灣自然史的建構〉¹²，將日治時期的調查研究與植物學者進行梳理。前述研究對佐佐木舜一、島田彌市等人及博物學、植物學與殖民主義的學術網絡流動之論述，於本文書寫草藥相關章節提供完整時代背景。

戰後與藥用植物相關的資訊多數會出版成圖鑑，如甘偉松的《臺灣植物藥材誌》、邱年永的《原色臺灣藥用植物圖鑑》，¹³屬於紮實的學術型圖鑑；也有針對常用草藥加上驗方的科普型圖鑑，如劉六郎《實用民間草藥指南》、黃世

⁹ 許毓芬，〈促進生長發育的藥膳〉，《鄉間小路》29：2（2003），頁 54-55；許毓芬，〈「轉骨」的觀念與中醫助長藥膳〉，《鄉間小路》29：4（2003），頁 55-56。

¹⁰ 何廷俊，〈轉骨與成長（上）〉，《中國中醫臨床醫學雜誌》10：1（2004），頁 82-87；何廷俊，〈轉骨與成長（下）〉，《中國中醫臨床醫學雜誌》10：2（2004），頁 105-110。

¹¹ 陳冠佐等，〈中草藥轉骨之近代研究進展〉，《中醫藥研究論叢》23：1（2020），頁 119-136；蕭易先等，〈市售小兒轉骨方之配伍實證分析〉，《中醫藥雜誌》32：1（2021），頁 40-57。

¹² 吳永華，《被遺忘的日籍臺灣植物學者》（臺中市：晨星，1997）；范燕秋，〈日治初期的臺灣博物學會—日本博物學家與臺灣自然史的建構〉，《師大臺灣史學報》5（2012），頁 3-39；黃信麒等，〈日治時期的臺灣藥用植物研究回顧—以蕨類門為例〉，《中醫藥雜誌》30：2（2019），頁 1-26。

¹³ 甘偉松，《臺灣植物藥材誌》第一輯至第三輯（中華民國中醫藥學會）；邱年永，《原色臺灣藥用植物圖鑑》（1）-（6）（南天書局）。

勳等《彩色藥用植物圖鑑及驗方》。¹⁴先行研究則有蘇三稜的〈中草藥的轉骨方〉、劉淑鈴等的〈蚶殼草—臺灣藥用植物本草學考證〉、吳佳鋆的〈臺灣十大特殊藥草〉三文，¹⁵對於臺灣戰後常見的藥用植物有深入的討論，使本研究能夠縮小藥用植物範圍並且加深考證。

第三節、史料應用

一、報紙

日治時期如《臺灣日日新報》、《臺灣民報》，後者出版的「醫藥衛生史料輯錄」¹⁶對於筆者整理青春期相關報導和使用面向助益良多。戰後時期如《聯合報》、《民生報》、《經濟日報》等等同報系，其發行時間長和報導範圍廣的特色，以及線上資料庫詳細的收錄，適合本研究對於臺灣長時間且全面性的轉骨發展梳理。

二、專書

筆者使用許鴻源《臺灣地區出產中藥藥材圖鑑》、李岡榮《即將失傳的臺灣青草藥》、郭昭麟等編《常見藥用植物圖鑑》、黃世勳《臺灣常用藥用植物圖鑑第二版》、黃世勳主編《臺灣中草藥圖鑑及驗方》五本專書，¹⁷作為本研究戰後常用的轉骨草藥資料來源。利用生長特徵、學名比對出正確的物種，再將其療效主治交叉比對以獲得幫助小兒發育、治療發育不良、轉骨等等功效的草藥。

三、辭典

為找尋「轉骨」、「轉大人」最初在文獻上的記載，筆者大量使用辭典，嘗試以羅馬拼音、閩南語假名、臺語注音符號等等方式查找。但涉及語言學和年代限制，詞源以及更早的使用在本文暫不贅述。

¹⁴ 劉六郎，《實用民間草藥指南》（臺南市：世一文化，2002）；黃世勳等，《彩色藥用植物圖鑑及驗方》（臺中市：文興印刷，2020）。

¹⁵ 蘇三稜，〈中草藥的轉骨方〉，《中醫兒科醫學雜誌》7：1（2005），頁58-62；劉淑鈴等，〈蚶殼草—臺灣藥用植物本草學考證〉，《中醫藥雜誌》22：3/4（2011），頁173-183；吳佳鋆，〈臺灣十大特殊藥草（一）〉，《國立中央圖書館臺灣分館館刊》6：4（2000），頁91-106；吳佳鋆，〈臺灣十大特殊藥草（二）〉，《國立中央圖書館臺灣分館館刊》6：5（2000），頁95-111；吳佳鋆，〈臺灣十大特殊藥草（三）〉，《國立中央圖書館臺灣分館館刊》6：6（2000），頁102-120；吳佳鋆，〈臺灣十大特殊藥草（四）〉，《國立中央圖書館臺灣分館館刊》7：1（2001），頁97-120。

¹⁶ 鄭志敏輯錄，《日治時期《臺灣民報》醫藥衛生史料輯錄》（臺北市：國立中國醫藥研究所，2004）。

¹⁷ 許鴻源，《臺灣地區出產中藥藥材圖鑑》（臺北市：行政院衛生署中醫藥委員會，1972）；李岡榮，《即將失傳的臺灣青草藥》（臺北市：元氣齋，2000）；林宜信、郭昭麟編，《常見藥用植物圖鑑》（臺北市：衛生署中醫藥會，2006）；黃世勳，《臺灣常用藥用植物圖鑑第二版》（臺中市：文興印刷，2017再版）；黃世勳主編，《臺灣中草藥圖鑑及驗方》（臺中市：臺中市藥用植物研究會，2021）。

第四節、章節架構

第一章	緒論	第一節、研究背景與目的 第二節、文獻回顧 第三節、史料應用 第四節、章節架構
第二章	日治時期的轉骨論述	第一節、臺灣語的收錄 第二節、飲食習慣與民間草藥 第三節、文獻中的「青春期」 第四節、小結
第三章	臺灣戰後的轉骨論述	第一節、辭典收錄與詞義變化 第二節、傳統食補與飲食結構變化 第三節、轉骨與青春期的醫學理論 第四節、轉骨保健食品化 第五節、小結
第四章	臺灣轉骨方劑型的發展	第一節、民間草藥 第二節、藥房水藥 第三節、科學中藥 第四節、小結
第五章	結論	總結、研究成果、待研究課題

本研究在緒、結論外，分成三個章節，依序為「日治時期的轉骨論述」、「臺灣戰後的轉骨論述」、「臺灣轉骨方劑型的發展」。論述年代以 1945 年（民國 34 年）為界分成日治與戰後時期，再從辭典、飲食習慣、醫學理論做兩個時期的敘述與分析。最後是「轉骨方」劑型的變化與發展，嘗試整理出材料與技術更新進步的軌跡。

第二章 日治時期的轉骨論述

1895 年（明治 28 年）4 月 17 日，甲午戰爭敗戰的清朝與日本簽訂《馬關條約》，割讓臺灣、澎湖等地，直到 1945 年（昭和 20 年）第二次世界大戰日本敗戰退出臺灣，共歷時半世紀的日本統治時期。身為日本第一個海外殖民地的臺灣，統治成績受到重視，盡速全面瞭解臺灣是首要之務。官民先於 1900 年（明治 33 年）共同組成「臺灣慣習研究會」及發行刊物《臺灣慣習記事》，總督府後於 1901 年（明治 34 年）成立「臨時臺灣舊慣調查會」並出版各種調查報告書，為日治初期的臺灣留下重要禮俗、社會、法制等史料。日治中期則有數位民俗學家，如小林里平、片岡巖、鈴木清一郎等人，以系統性分類成書，如宗教、婚姻、動植物、飲食、俚諺等等，可全面瞭解臺灣民俗。日治末期亦有刊物《民俗臺灣》發行，與前述不同在於有臺灣知識份子投稿，刊物內容分成物質、社會、精神、語言四類民俗，記錄臺灣當時式微的風俗與文化。¹⁸

轉骨（Tńg-Kut）一詞是以閩南語讀音，由漢人移民帶入臺灣，屬於總督府欲調查的舊慣，其橫跨的面向多元，如飲食文化、生命禮俗、年中行事、歲時節慶，筆者廣從《臺灣慣習記事》、《民俗臺灣》、《臺灣日日新報》、《臺灣民報》等找尋不同面向的線索，以完成日治時期的轉骨論述。本章欲討論「轉骨」在日治時期的樣貌，內容架構分為三個小節。第一節為「臺灣語的收錄」，以收錄相關字詞的辭典和語言書為史料，嘗試定義日治時期的轉骨與觀其單詞變化。第二節為「飲食習慣與民間草藥」，透過政府與民俗學家發表的史料，描述日治時期與轉骨相關的飲食習慣和民間草藥。第三節為「文獻中的『青春期』」，從第一節可知道轉骨與青春高度相關，故本節整理日治時期各史料中對於青春期的用詞以及其內涵進行論述。

¹⁸ 國立臺灣圖書館（2009），〈臺灣歲時記—館藏日治時期臺灣風俗與年中行事書展〉，瀏覽日期：2023 年 3 月 3 日，網址：<https://www.ntl.edu.tw/ct.asp?xItem=2487&ctNode=465>；臺灣大百科全書（2009），〈《民俗臺灣》〉，瀏覽日期：2023 年 3 月 10 日，網址：<https://nrch.culture.tw/twpedia.aspx?id=2164>。

第一節、臺灣語的收錄

「轉骨」是閩南語常用詞之一，雖閩南文化在臺灣深耕已久，但明文記載的並不多，而日治時期保存較多文書史料可供研究。總督府進行臺語研究之目的大致有三點，普及國語以同化臺灣人、瞭解本島風俗民情以利統治、累積殖民經驗以利進軍南向，故相關研究及教學留下教科書、辭典、雜誌等重要文獻。¹⁹本節筆者從此處著手，將整理收錄「轉骨」相關詞彙的日治時期語言類書籍，一窺百年前轉骨的定義及變化。

日治初期的《日臺新辭典》是第一部大量收錄中日文對應單詞的辭典，其中就有兩筆與轉骨相關的單詞。《臺灣慣習記事》中也有篇〈日臺新辭典の發行〉的文章，募集並介紹該辭典的特色，像是以五十音排序的和漢雙語索引，以及收錄高達一萬二千多的單詞數：²⁰

本會會員杉房之助氏、今回日臺新辭典なるものを發行せんとし、之れが豫約を募集するよしにて……而して附するに五十音列に従ひたる臺灣語索引及び國語索引を以てし、和漢兩面の索引に便せられたり……且つ其語數亦一萬二千餘言ありと云へは……(臺北日本物產會社發行)

在《日臺新辭典》中收錄的單詞為：轉骨、轉變，兩者為同義，說明兒童期進入成年期時，生理和情感上會產生變化。釋義後例句為：「查某囡仔轉變即能破鍋」²¹(女孩子成年才能發生性關係)，由此可看出當時臺灣的風俗民情，以及對未成年女性的行為約束。

¹⁹ 洪惟仁，〈日據時代臺語教育〉，《臺灣風物》42：3（1992），頁73-74。

²⁰ 臺灣慣習研究會，〈日臺新辭典の發行〉，《臺灣慣習記事》4：9（1904），頁72-73。

²¹ 「破鍋」在教育部臺灣閩南語常用詞辭典中的詞目為，破鼎（phuà-tiánn），動詞，戲稱陰部出血。

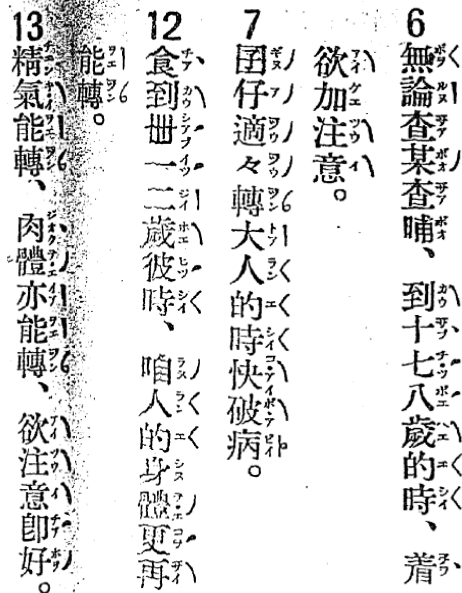


圖 3 《語苑》〈臺灣語入門 第三十一章〉之「轉」相關詞句

資料來源：〈臺灣語入門 第三十一章〉，《語苑》34：6（1941），頁 5-10。

第二節、飲食習慣與民間草藥

「民以食為天」、「病從口入」、「藥食如一」²⁸等用詞顯示人類與飲食、醫療的密切關係，而臺人社會在日治時期有哪些與「轉骨」相關的飲食習慣與民間草藥，是本節欲整理的重點。次要則是漢人飲食文化、藥用植物研究在日治時期的發展，亦可觀察與當今的異同。

一、臺人社會的飲食習慣

臺灣經歷荷治、明鄭、清領數百年的時間，這塊土地已有自成一氣的風土民情，日治時期臺人社會的飲食習慣大概可列出以下四點特色。首先，清領時期大量漢人移民至臺灣，帶來原籍地的風俗，加之本地氣候和其他籍地隨時間衝突與融合，發展出異於原籍地的臺灣風俗。其次，漢人自古以來「藥食如一」的飲食文化，同樣隨移民來到臺灣，因著不同物種而累積本土順應自然的經驗醫學與飲食宜忌。再者，漢人自古崇尚祈求吉慶，相關的節令禮俗衍生之飲食，兼任儀式祭品與實踐所求的功能。最後，因應西化的殖民地政府所實施的政策，臺人社會在傳統飲食舊慣之下，亦發展新式飲食習慣，再度衝突與融合。²⁹

佐倉孫三的《臺風雜記》記載 1895-1898 年（明治 28-31 年）的臺灣風俗，其中就有飲食習慣和常見作物。飲食習慣如料理多用油熬、嗜獸肉不嗜魚肉、

²⁸ 陳元朋，〈舉箸常如服藥—本草史與飲食視野下的「藥食如一」變遷史〉（臺北市：臺大歷史所博士論文，2005），頁 42。

²⁹ 莊欣華，〈日據時期臺灣節令之食俗研究〉，頁 123-145；侯巧蕙，〈臺灣日治時期漢人飲食文化之變遷：以在地書寫為探討核心〉，頁 20-21。

食野蔬最嗜葷類等等；常見作物如龍眼、芭蕉、鳳梨、檳榔、樟腦、烏龍茶等等。作者在描述時也會提及醫療效果，像是龍眼肉可滋氣血、養肝臟，鰲可滋血液、養神氣，鳳梨多津甘酸、可醫渴，從此處即看出「藥食如一」在當時已實踐在臺人社會。³⁰《漢文臺灣日日新報》則報導臺人立冬補冬的飲食文化，多食鴨肉、羊肉一類的滋養物，猶如今日的薑母鴨及羊肉爐，數十年如一日。

表 1《漢文臺灣日日新報》立冬補冬之報導

▲販鴨情狀 冬來家々戶々。照習慣多食滋養物。俗謂補冬也。故如鴨壹類。實最銷用。例年市上。販鴨者之紛紛。指難悉算。如今絕少。幾無壹貳担。奚缺乃爾。緣九月間。中部地界。盡購而去。大受其影響然耳。	●羊肉暢消 大昨日因氣候已屆立冬。島人循例應飲食滋養物品。謂之補冬。而羊肉亦屬滋養品之一。尤為普通人士所嗜好。查去年宰羊之數。已達至三千二百七十二頭。亦可謂不少矣。本年飼羊為業者。較多於去年。其宰數當不止此。據數日來。在市場屠戶販賣者。每日不下二十餘頭。其價格每金壹圓。可購得羊肉五斤。至五斤八兩之多。比之昨年立冬之時。其價甚廉。故人多競買焉。
19081215 販鴨情狀	19091110 羊肉暢消

資料來源：〈販鴨情狀〉，《漢文臺灣日日新報》，1908年12月15日，版4；〈羊肉暢消〉，《漢文臺灣日日新報》，1909年11月10日，版3。

小川尚義《臺日大辭典》中也有收錄「食補」、「補冬」兩個詞，³¹並有明確的釋義。「食補」意旨為了補身體而吃滋養的食物，例句是「轉大人的時着食補」。「補冬」意旨在立冬食用羊肉和補藥以補充能量，但補冬的日子各地不同，如臺中、板橋、臺北為立冬補冬；臺南、朴子則是冬至補冬。³²在食補和補冬兩個詞之外，《臺日大辭典》亦收錄諸多與「補」相關詞彙，有補養、補陽、補藥、補胃、補束、補腎、補血、補脾、補物，可見食「補」文化在臺人社會盛行之景況。

前段整理出日治初期臺人社會仍有濃厚的藥食文化，而與「轉骨」相關的紀錄則出現在日治末期的《民俗臺灣》。王瑞成發表的〈冷熱と食補〉與池田

³⁰ 佐倉孫三，《臺風雜記》（東京：株式會社國光社，1903），頁65、66、75-80；林美容，《白話圖說臺風雜記：臺日風俗一百年》（臺北市：五南，2017二版），頁127-131、233-245、249-263。

³¹ 小川尚義編，《臺日大辭典》，頁88、891。

³² 〈補冬陋習〉，《臺灣日日新報》，1900年11月16日，版4；〈宰羊補冬〉，《臺灣日日新報》，1901年11月12日，版4；〈編輯日錄（十一月八日）〉，《漢文臺灣日日新報》，1909年11月9日，版5；〈補冬無多〉，《臺灣日日新報》，1929年12月24日，版夕4。

敏雄連載的〈臺灣食習資料〉兩文，對青春期食補有較詳盡的說明。首先〈冷熱と食補〉一文提到：³³

子供の春機發動期における體質の變化を臺灣では「轉大人」と稱してある。この時に適當の滋養物を補給しなければ「轉大人」は完全に行はれず、子供の一生の不幸の源になるといふので、子供が十五、六歳になれば貧乏の家でも次の如き「補」を食べさせるのが常である。

(イ) 蚶殼仔草(つば草)と豚の赤肉を酒で炒つたもの

(ロ) 雄鶏と八珍とを燗したもの³⁴

右は男子の場合であるが、女子なら次のものを用ひる。

(ハ) 雄鶏と紅麴(酒糟)と蚶殼仔草を燗したもの

上面引文大概的意思是：兒童青春期的身體變化在臺灣被稱為「轉大人」。據說這個時候如果不供給適當的營養，「轉大人」就不會完成，會成為孩子一生不快樂的根源。當孩子到了十五、十六歲時，即使是貧困家庭，通常也會給他們提供以下補充劑。針對男生像是將蚶殼仔草和豬瘦肉用酒炒、公雞和八珍燉湯，女生則是公雞和紅麴、蚶殼仔草燉湯。

再來是池田敏雄在《民俗臺灣》連載的〈臺灣食習資料〉中，³⁵就有紀錄關於臺人社會「滋養食」的飲食習慣，如立冬補冬及青春期食補。文章第一段即說明，在立冬補冬時家家會食用豬、雞、鴨等肉類準備過冬，也會蒸食紅麴甜米糕，其中米糕是貧窮人家也能作的。第二段指出青春期食補就是滋養食的例子，也對食補簡單釋義：「食補とは滋養物を食べることである」(食補就是吃營養的食物)，像是紅麴燉雞或鴨、八珍湯、蒸雞製成滴雞湯都是食補。

³³ 王瑞成，〈冷熱と食補〉，《民俗臺灣》1：5（東都書籍臺北支店，1941），頁9。

³⁴ 燗(tīm)：將食物放入密閉的烹具裡蒸煮。

³⁵ 池田敏雄，〈臺灣食習資料〉，《民俗臺灣》4：1（東都書籍臺北支店，1944），頁2-17。

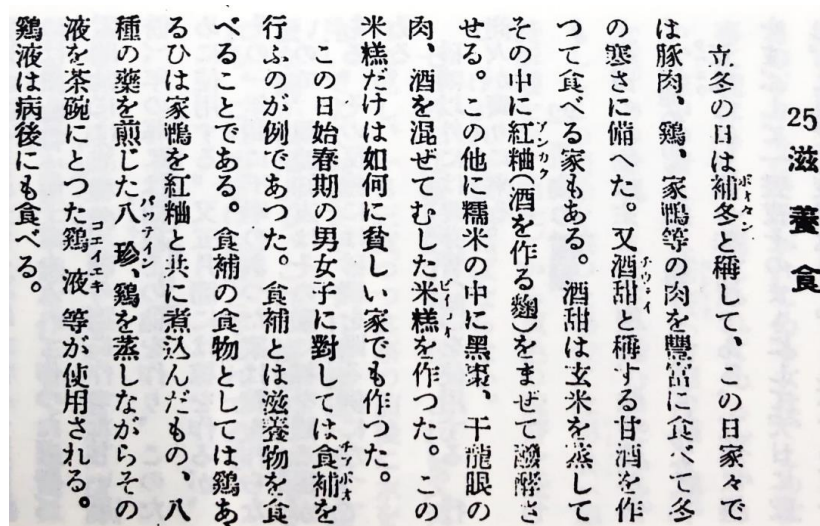


圖 4 池田敏雄〈臺灣食習資料〉一文

資料來源：池田敏雄，〈臺灣食習資料〉，《民俗臺灣》4：1（東都書籍臺北支店，1944），頁 2-17。

表 2 王瑞成與池田敏雄青春期食補比較

王瑞成〈冷熱と食補〉 《民俗臺灣》1：5	（イ）蚶殼仔草（つば草）と豚の赤肉を酒で炒つたもの （ロ）雄鶏と八珍とを燗したもの³⁶ 右は男子の場合であるが、女子なら次のものを用ひる。 （ハ）雄鶏と紅麴（酒槽）と蚶殼仔草を燗したもの
池田敏雄〈臺灣食習資料〉 《民俗臺灣》4：1	食補の食物としては鶏あるひは家鴨を紅麴と共に煮込んだもの、八種の藥を煎じた八珍、鶏を蒸しながらその液を茶碗にとつた鶏液等が使用される。

資料來源：王瑞成，〈冷熱と食補〉，《民俗臺灣》1：5（東都書籍臺北支店，1941），頁 9；池田敏雄，〈臺灣食習資料〉，《民俗臺灣》4：1（東都書籍臺北支店，1944），頁 2-17。

從上述兩篇《民俗臺灣》的文章可看出當時青春期食補的內容，重複提及的是雞、八珍和紅麴，其中的八珍是由八味中藥材組成（人參、甘草、茯苓、白朮、當歸、川芎、熟地黃、白芍），可燉湯或是煎藥。雞肉屬溫補，燉湯時作為藥引，可提升食補效果。紅麴則是家戶自製的發酵品，有健脾消食、活血化瘀之效。³⁷無法負擔中藥材的貧困家庭可選擇使用民間草藥，蚶殼仔草燉湯或炒肉也有增加營養、促進發育的效果。

³⁶ 燗（tīm）：將食物放入密閉的烹具裡蒸煮。

³⁷ 陳怡孜等，〈由現代藥理與傳統功效看中藥紅麴〉，《藥學雜誌》101（2009），頁 132、133。

二、臺人社會的民間草藥

在 1901 年（明治 34 年）成立「臨時臺灣舊慣調查會」之前，日本的博物學家已先行隨軍抵臺進行自然史調查，而後殖產與博物的相輔相成，為臺灣留下諸多調查報告。³⁸其中「有用植物調查」的部門以經濟價值將其分成「食用」、「藥用」、「工業」、「纖維」、「木材」、「觀賞」六大類別，藥用植物與本節的民間草藥高度重疊，由調查人員佐佐木舜一於 1924 年（大正 13 年）出版的《綱要臺灣藥用植物誌》就是代表性著作。³⁹據佐佐木舜一演講紀錄，最早於臺灣調查民間藥的是分別任職於醫學校的春原三壽吉和臺北第二師範學校的堀川安市，⁴⁰前者惜未完成，後者在有用植物、藥用動物等等均有研究成果。⁴¹

在王瑞成〈冷熱と食補〉一文中提及的「蚶殼仔草」即臺灣民間草藥，又名雷公根，常被貧困家庭用於青春子女的营养補充、幫助發育。而池田敏雄出版的《臺灣の家庭生活》「醫療」篇介紹 19 種民間草藥，⁴²其中第 10 種「紅骨含殼仔草」和王瑞成〈冷熱と食補〉一文是同樣的草藥，調理方式和適用對象也是相同的。另外第 9 種草藥是九層塔，池田敏雄表示，可將九層塔和紅骨含殼仔草加上雞肉一起烹調，給「變聲期」的男女食用，此處的變聲期筆者視為和青春同義：

9 九層塔 10 紅骨含殼仔草

9 及び 10 は、共に鶏と共に蒸して、男女の變聲期に食べさせる。

聲變りの際の聲を鴨雄聲と云ふ、⁴³これをその期間中たびたび調理するが、貧家では單に紅骨含殼仔草と豚肉とを煎付けることもある。

尚九層塔は打撲傷の場合に煎じて飲むこともあるが、味は苦いと云ふ。⁴⁴

前段佐佐木舜一的演講紀錄刊載在《漢文皇漢醫界》，題名為〈藥用植物研究及皇漢醫學〉，本篇文章簡述臺灣民間藥之調查史，並舉「金線蓮」為例，指出金線蓮是本島產的稀貴補血劑。⁴⁵另在《臺灣慣習記事》中也有刊載，金線蓮生長於深山，產量稀少，本島人將其作為強壯劑使用，把金線蓮、豬肉、

³⁸ 范燕秋，〈日治初期的臺灣博物學會—日本博物學家與臺灣自然史的建構〉，頁 8。

³⁹ 黃信麒等，〈日治時期的臺灣藥用植物研究回顧—以蕨類門為例〉，頁 2。

⁴⁰ 佐佐木舜一，〈藥用植物研究及皇漢醫學〉，《漢文皇漢醫界》20（1930），頁 8-9。原文中為「第二師範之有川安吉氏」，據筆者查證應為「堀川安市」（1884-1970），特此說明。

⁴¹ 堀川安市於 1920 年出版《臺灣に於ける 有用植物》，1929 年出版《臺灣藥用動物二關スル調査》。

⁴² 19 種草藥依序為：白鳳菜、槍刀草、指甲花、允水蕉、豚母乳、咽喉草、蘭葉、珠仔草、九層塔、紅骨含殼仔草、尾蝶花頭、角菜頭、芙蓉、百生草、鐵馬鞭頭、乳仔草、清飯藤、林投心、蘆薈。

⁴³ 「鴨雄聲」在教育部臺灣閩南語常用詞辭典中的詞目為，鴨雄仔聲（ah-hîng-á-siann），名詞，未成熟的公鴨的叫聲，多用來形容男孩青春變期變得比較沙啞低沈的聲音。

⁴⁴ 池田敏雄，《臺灣の家庭生活》（東都書籍臺北支店，1944），頁 130。

⁴⁵ 同註 40，頁 8-9。

酒和水一起烹調食用即可。⁴⁶《民俗臺灣》中同樣有和民間草藥相關的文章，像是翁長林正〈臺灣の草藥〉一文提及「雞屎藤」和金鎖匙、豬肉共同烹調食用可幫助營養不良的兒童；⁴⁷吳新榮〈民間藥百種〉則說明「茄苳葉」適用於營養不良。⁴⁸前述提及的金線蓮、雞屎藤、茄苳葉這三種民間草藥，在佐佐木舜一於1919年(大正8年)《林業試驗場特別報告 臺灣藥用植物調查報告書》中都有收錄，且效用亦有相關：「金線蓮為可補血的滋養強壯劑、雞屎藤可治小兒積食、茄苳葉為滋養強壯劑」。⁴⁹

從上述段落中整理出的幾樣民間草藥，如蚶殼仔草、九層塔、金線蓮、雞屎藤、茄苳葉，在個別史料中記載的效用不盡然相同，體現出民間草藥的特色。各地稱呼草藥名不同，使用方法也不同，得到的效用更有差異，要廣泛調查、收集比對並集結成冊，需耗費心力。有前人的調查基礎，才有後人的延伸研究，戰後初期的草藥出版品即是在佐佐木舜一的調查報告書上更進一步，筆者將於後續章節詳論。

第三節、文獻中的「青春期」

前兩節史料中顯示，青春期在日治時期的說法有數種，像是池田敏雄《臺灣の家庭生活》使用「變聲期」、《臺日大辭典》使用「春機發動」期、青春期、思春期等等，其中以「思春期」、「春機發動期」較常使用。目前惟蔣渭水在《臺灣民報》發表婦女衛生之學術叢論，以「發情期」一詞約略指稱女性青春發育的狀態。⁵⁰

從字面上來看，青春期、思春期、春機發動期三個詞都和「春」有關，也就是春天生機蓬勃、萬物生長之意，生理及心理變化皆包含在內，故文獻使用上情境大致相同。但是「變聲期」僅針對聲音的變化，文獻使用也多與其相關。如池田敏雄《臺灣の家庭生活》「醫療」篇：「九層塔及び紅骨含殼仔草は……男女の變聲期に食べさせる。聲變りの際の聲を鴨雄聲と云ふ、これをその期間中たびたび調理するが……」，⁵¹其中的「鴨雄聲」亦收錄在《臺日大辭典》，釋義為變聲時的聲音，與現今的意思相同。⁵²有吉敬之於《第一教育》連載〈私の思惟せる音楽教授〉十三回，⁵³第八回談論現代音樂教育的問題，第五題為

⁴⁶ 臺灣慣習研究會，〈產業界(一)〉，《臺灣慣習記事》3：11(1903)，頁73-74。

⁴⁷ 翁長林正，〈臺灣の草藥〉，《民俗臺灣》2：8(1942)，頁26-29。

⁴⁸ 吳新榮，〈民間藥百種〉，《民俗臺灣》3：4(1943)，頁44-45。

⁴⁹ 佐佐木舜一，〈林業試驗場特別報告 臺灣藥用植物調查報告書〉(臺北市：臺灣總督府殖產局林業試驗場，1919)，頁117、227、255。

⁵⁰ 蔣渭水，〈婦女衛生〉，《臺灣民報》，1924年7月21日，版13。

⁵¹ 池田敏雄，《臺灣の家庭生活》，頁130。

⁵² 小川尚義編，《臺日大辭典》，頁6。

⁵³ 有吉敬之於1928年(昭和3年)任職於東京府瀧野川尋常高等小學校，《第一教育》連載第一回介紹其為東京府的音樂教育實際家。

變聲期兒童的問題，詳述何為變聲期、變聲期兒童音樂教育的注意事項。尤其男童需注意聲帶及咽喉內部的變化，此時喉頭容易損傷，可用樂器練習替代，或是學習胸聲發聲法，以度過一至兩年的變聲期。⁵⁴前述兩例皆以「變聲期」作為青春期的稱呼，與內文的聲音相呼應，另有岸邊福雄一文使用變聲期，⁵⁵主旨為七、八歲育兒注意事項，故使用情境與聲音無關，應為作者個人習慣。

筆者爬梳史料過後，談論青春期的方向有義務教育、婦女衛生、飲食文化、精神醫學等等，加上女生發育較早、男生較晚的年限差異，筆者認為「10 至 16 歲」是日治時期青春期的年齡區間。史料中與前述年齡區間最為相近的是，討論義務教育年限延長的方向，大西永次郎指男子為 11-16 歲，女子為 10-15 歲；井上正明則以 10-14 歲為思春期的年齡區間。⁵⁶共同任職於醫學校和臺北醫院的安井慧之助、酒井潔在《臺灣に於ける育兒相談》一書明文表示青春期即為春機發動期，13-15 歲是生理與心理異常變化的時期：⁵⁷

青春期又は春機發動期。段々と性に醒めて来る十三—五歳の頃で、肉體的並びに精神的にも、異常な變化を來す時期である。⁵⁸

以《臺灣民報》五則報導為例，報紙接觸的社會階層較多、傳閱度較廣，用詞相對淺顯易懂。報導內容以婦女衛生為主，共有三則且其中兩則為連載文章，作者分別是蔣渭水及郭東周，⁵⁹講述月經和妊娠的發生及注意事項。另外兩則報導為性教育和合適婚齡，提倡在青春期須給予正確的性教育，以及不宜在此階段婚配或妊娠，因身體發育尚未成熟。另外在義務教育延長案的討論上也與青春期有關，支持者以「思春期」不僅是生理上飛躍似的成長，精神上亦是，此時的外部環境尤為重要，必須延長義務教育年限以保障健全的體格發育，及加強訓練、提升國民水準。⁶⁰

⁵⁴ 有吉敬之，〈私の思惟せる音楽教授（八）〉，《第一教育》9：6（1930），頁 101-105。

⁵⁵ 岸邊福雄，〈小兒七八歳頃の突發的危險〉，《實業之臺灣》61（1914），頁 27。

⁵⁶ 大西永次郎，〈體格の完成に於ける 十三四歳の重要性〉，《臺灣日日新報》，1936 年 8 月 20 日，版 4；井上正明，〈義務教育年限延長の科學的根據〉，《內外調查資料 第十年第五輯》，（東京：調查資料協會，1938），頁 81-106。

⁵⁷ 安井慧之助於 1922-1932 年任職於臺北醫院和醫學專門學校，專長為小兒科。酒井潔於 1926-1937 年同樣任職於臺北醫院和醫學專門學校，而後也任教於臺北帝國大學醫學部及擔任醫師試驗委員直到 1944 年。

⁵⁸ 安井慧之助、酒井潔，〈臺灣に於ける育兒相談〉（臺北州：臺衛新報社出版部，1934），頁 6。

⁵⁹ 郭東周（1892-1936），臺中石岡人，師承川添正道研究產婦人科，慶應大學醫學博士，開設「東周產婦人科」。

⁶⁰ 同註 56，井上正明，頁 81-106。

表 3 日治時期「青春期」同義詞使用一覽表

名稱	日期	作者／題名／刊物
青春期	1929-09-29	《臺灣民報》月經和精神的關係 為父兄的宜注意
	1930	中村讓，〈精神病學と社會問題〉，《社會事業の友》20
	1934	安井慧之助、酒井潔，《臺灣に於ける育兒相談》
思春期	1906-09-20	林清月，〈年齡之與疾病關係〉，《漢文臺灣日日新報》
	1928	高雄州內務部教育課，〈思春期ノ衛生〉，《學校衛生》
	1929-07-21	《臺灣民報》性的衛生 在春機發動期 要行性的教育
	1929-10-06	《臺灣民報》結婚的年齡 男子二十四五歲 女子二十一二歲
	1936-08-20	大西永次郎，〈體格の完成に於ける 十三四歳の重要性〉，《臺灣日日新報》
	1938	井上正明，〈義務教育年限延長の科學的根據〉，《內外調查資料 第十年第五輯》
變聲期	1914	岸邊福雄，〈小兒七八歲頃の突發的危險〉，《實業之臺灣》61
	1930	有吉敬之，〈私の思稚せる音樂教授（八）〉，《第一教育》9：6
	1944	池田敏雄，《臺灣の家庭生活》
發情期	1924-07-21	蔣渭水，〈婦女衛生〉，《臺灣民報》
春機發動期	1926	安井慧之助，〈小兒が十歳になる迄の育兒上の注意〉，《臺灣警察協會雜誌》108
	1929-07-21	《臺灣民報》性的衛生 在春機發動期 要行性的教育
	1932-01-01	郭東周，〈婦人衛生的常識（一）〉，《臺灣新民報》
	1932-01-09	郭東周，〈婦人衛生的常識（二）〉，《臺灣新民報》
	1934	安井慧之助、酒井潔，《臺灣に於ける育兒相談》
	1941	王瑞成，〈冷熱と食補〉，《民俗臺灣》1：5
	1942	石井磨，〈本邦男性の春機發動期に關する統計的研究〉，《臺灣學校衛生》5：3

第四節、小結

本章以三個面向嘗試建構日治時期的轉骨樣貌，首先是辭典的收錄與定義，從語言的角度觀察轉骨用詞的變化。日治初期《日臺新辭典》收錄的轉骨、轉變，到日治中期《臺日大辭典》收錄的轉骨、轉變、轉聲、轉成、轉大人，明顯延伸出三個近義詞，也就是轉聲、轉成、轉大人。再來是臺人社會的傳統角度，飲食不僅是生理需求，更兼具文化的形塑，扮演祭祀物、滋養物、代用物等等的角色。在辭典、報紙、民俗專書的行文中，節氣、青春期、日常生活的臺人社會盈滿著「食補」。無法食用滋養物之外，社會中低階層選擇民間草藥為孩子「轉大人」做準備，像是蚶殼仔草、九層塔、金線蓮、雞屎藤、茄苳葉。最後是當代對「青春期」的研究、想像與推廣，主要著眼在義務教育、婦女衛生、生理變化等等，不同說法可能與其著眼點相關，如「變聲期」大多與聲帶變化有關。

其中王瑞成〈冷熱と食補〉一文對本章提供三個重要佐證，首先是「轉大人」一詞的出現。第一節指出，「轉大人」被收錄在 1932 年（昭和 7 年）《臺日大辭典》以及 1941 年（昭和 16 年）《語苑》〈臺灣語入門 第三十一章〉中，此前尚無紀錄。依此筆者推測「轉大人」一詞可能於日治中期流傳，先被辭典收錄，再被使用刊載在《語苑》及《民俗臺灣》，至今仍可聽見以「轉大人」來形容青春期的說法。其次是對於日治時期「轉骨」相關飲食詳細記載，指出在這個時期需要補給滋養物外，更依男女有不同補給法，材料為蚶殼仔草、豬瘦肉、公雞、八珍、紅麴等，烹調方式有酒炒和燉湯，從貧困家庭能夠提供的「補」足見食補文化在臺人社會之重要性。最後則是青春期與轉骨的高度相關，「春機發動期」為日治時期青春期的說法之一，文中指這時的體質變化就是轉大人，亦提及是十五、六歲的年齡區間，可見兩者之高度相關。藉由王瑞成與池田敏雄兩文佐證，轉骨可看作是青春期的臺人社會說法。

綜上所述，筆者認為轉骨於日治時期仍停留在「概念性」，資料既零散又隱密，並無完整的理論。可能是「抑中揚西」政策打壓漢醫而沒有空間發展八珍外的調理方，及臺人屬於「農業社會」，物資缺乏以滋養物和民間草藥為青春期進補的大宗。到戰後多項因素才促使「轉骨」被形塑成明確的需求，如中醫學、小兒內分泌學、傳播媒體的發展等等，筆者將於下一章節論述。

第三章 臺灣戰後的轉骨論述

戰後初期百廢待興，1949 年（民國 38 年）國民政府撤退來臺增加百萬軍民，使臺灣社會需要快速穩定局勢從而進入「戰時生活體制」。1950-1965 年因應韓戰和冷戰，美援進入臺灣，對於社會總體發展產生極大的幫助。藉由強硬的生活和政治控制與外在的美援力量，臺灣約莫花費半世紀的時間，迅速從農業社會轉變成工商業社會，各種結構上的變化不斷發生。飲食結構從大量澱粉轉為多樣化、家庭結構從大家庭轉為小家庭、族群結構從本省人加入外省人等等，種種結構變化將臺灣從傳統過渡到現代。部分被保留下來的傳統都有其原因，而「轉骨」也因應時代有所改變，從日治時期的「概念性」在戰後被「明確化」。本章要討論的即是與轉骨明確化相關的面向，如名詞的明確化、飲食的明確化、醫學的明確化等等，最後則是明確化後需求如何被媒體塑造出來。

本章分四節，第一節為「辭典收錄與詞義變化」，討論名詞定義的過程，並在被長久使用後發生變義的情況。第二節是「傳統食補與飲食結構變化」，食補文化在戰後如何運行，而飲食結構因小麥與黃豆的大量使用產生變化，營養攝取改變亦會影響國民飲食想像。第三節為「轉骨與青春期的醫學理論」，諸多與生長發育相關的醫學如何形塑，像是中醫學、營養學、兒科學、內分泌等等。第四節是「轉骨保健食品化」，隨著科技發展，轉骨的需求如何被媒體塑造，以及產生的結果與傳統之間的連結。

第一節、辭典收錄與詞義變化

日治時期的語言工具書大多用「閩南語假名」的方式編纂，可直接透過五十音學習。光復之後，新的語言和文字進入臺灣，原有的假名拼音無法再使用，語言工具書的編纂則依照作者習慣，沒有統一的拼音方式。1990 年代「臺灣語文學會」⁶¹成立並制定臺灣語言音標系統，分別有閩南語、客語及原住民語，而閩南語部分延伸整合成如今的臺羅，也就是「臺灣閩南語羅馬字拼音」。將近半世紀的時間，沒有統一拼音的閩南語辭典對於「轉骨」如何詮釋，以及統一拼音後有何改變，是本節的重點。

首先是蔡培火編著的《閩南語國語對照常用辭典》，使用自製的「國語式閩南語註音符號」以廈門腔為主完成這部辭典，⁶²是戰後初期較全面的閩南語辭典。本辭典收錄「轉變」、「轉大人」、「轉聲」三個詞，基本與日治時期同義，

⁶¹ 1991 年 6 月 23 日為第一次正式之發起人會，選出 11 名籌備委員為：曹逢甫、江永進、姚榮松、董忠司、洪惟仁、羅肇錦、陳恒嘉、黃宣範、龔煌城、鍾榮富、張文彬，並於同年 8 月 17 日正式成立「臺灣語文學會」。

⁶² 蔡培火，《閩南語國語對照常用辭典》（臺北市：正中書局，1969），自序、本人對臺語註音符號工作的經過、編後記。另，筆者將於附錄提供蔡氏「註音符號對照表」。

皆是指「變成成人」。⁶³其中無收錄「轉骨」一詞，但之後的辭典皆有收錄，筆者推測應為收錄不全，而非該時期不使用本詞。與蔡培火同樣使用臺語注音符號的還有楊青矗，⁶⁴歷時 6 年於 1992 年（民國 81 年）發行的《臺華雙語辭典》，是以作為推動雙語教學運動的工具書，該辭典詞目多達五萬條並共發行十版。本辭典收錄相關詞目四個，分別為「轉大」、「轉骨」、「轉聲」、「轉大人」，從解釋上來看，除轉聲著重於嗓音，其餘三者皆主要描述「生殖器官」、「第二性徵」的發育，⁶⁵相對蔡培火是較詳細的釋義。

【𠵿𠵿-𠵿𠵿=轉變】𠵿𠵿-𠵿𠵿 𠵿𠵿-𠵿𠵿
 𠵿𠵿=伊轉變了 𠵿𠵿 𠵿𠵿-𠵿𠵿 𠵿𠵿-𠵿𠵿
 𠵿𠵿 他變成大人了；𠵿𠵿 𠵿𠵿-𠵿𠵿 𠵿𠵿 他
 成人了。

【𠵿𠵿 𠵿𠵿-𠵿𠵿=轉大人】 𠵿𠵿-𠵿𠵿
 𠵿𠵿-𠵿𠵿 變成成人。

【𠵿𠵿-𠵿𠵿=轉聲】 𠵿𠵿-𠵿𠵿 變聲：𠵿𠵿-
 𠵿𠵿 𠵿𠵿-𠵿𠵿 𠵿𠵿 𠵿𠵿-𠵿𠵿 變成成人的聲音

圖 5 蔡培火《閩南語國語對照常用辭典》收錄「轉骨」相關詞

資料來源：蔡培火，《閩南語國語對照常用辭典》（臺北市：正中書局，1969），頁 339。

【轉大】𠵿𠵿-𠵿𠵿 男女到青春
 殖器官發育成熟，身體其他各部分
 均起變化，逐漸成年。

【轉骨】𠵿𠵿 𠵿𠵿 男女至青春
 期，生殖
 器官發育成熟，體質由小孩轉變成
 大人。

【轉聲】𠵿𠵿-𠵿𠵿 指人在青春
 期發
 音變低或變啞。

【轉大人】𠵿𠵿 𠵿𠵿 第二性
 徵開
 始
 出現，由小孩變成大人。

圖 6 楊青矗《臺華雙語辭典》收錄「轉骨」相關詞

資料來源：楊青矗，《臺華雙語辭典》（臺北市：敦理出版社，1992），頁 947。

⁶³ 蔡培火，《閩南語國語對照常用辭典》，頁 339。

⁶⁴ 楊青矗，1940 年（民國 29 年）出生於臺南七股，為鄉土及工人文學作家、白色恐怖受難者，並致力於推動國臺雙語教學。

⁶⁵ 楊青矗，《臺華雙語辭典》（臺北市：敦理出版社，1992），頁 947。

閩南語羅馬拼音是相較於注音符號更常見的拼音系統，早在日治時期前即有使用教會羅馬字的《臺灣教會公報》發行至今，所以戰後的閩南語辭書亦常見羅馬拼音。臺灣語文學會發起人之一的洪惟仁在 1986 年（民國 75 年）《臺灣禮俗語典》中提到：「臺灣話長大成人叫【長大儂】。」，「儂」讀作「lâng」，是「人」的正字，⁶⁶容易造成閱讀困擾故以「人」替代，⁶⁷在本文將該詞等同「轉大人」。旅日醫師胡鑫麟在 1994 年（民國 83 年）出版《實用臺語小字典》、⁶⁸《分類臺語小字典》，前者收錄「轉聲」、「轉大人」、「轉成」、「轉變」、「轉骨」五個詞，⁶⁹與 1932 年（昭和 7 年）《臺日大辭典》完全相同，可惜無逐一釋義，僅能代表這些詞仍在使用中。同為臺灣語文學會發起人的董忠司擔任總編纂，於 2001 年（民國 90 年）出版國立編譯館主編《臺灣閩南語辭典》，可視為官方閩南語辭典。辭典中收錄「轉成」、「轉骨」、「轉聲」、「轉大人」四個詞，⁷⁰分別釋義如下：

【轉成】tng² ciann⁵，男女到了青春期，體質發育成長，由小孩轉變成大人。

【轉骨】tng² kut⁴，男女到了青春期，骨架發育成長，由小孩轉變成大人。

【轉聲】tng² siann¹，指男生在青春發育成長的時期嗓音變沙啞或變低沉。轉變之後的聲音叫做「鴨雄仔聲」ah⁴ hing⁵ a² siann¹。

【轉大人】tng² tua⁷ lang⁵，青春男女身體各部分發育成熟，由小孩變成大人。

董氏對於四個詞較其他辭典釋義詳細且有針對性：「轉成」重體質，中醫認為在青春可調理體質，使小孩能順利成人、成熟；⁷¹「轉骨」重骨架，一般皆以身高變化作為判斷依據；「轉聲」重聲音，男孩在青春時聲帶發生變化，變聲期時沙啞，後為低沉；「轉大人」重身形，大部分以肉眼可視的第二性徵變化為主，如男生的喉結、女生的胸部及臀部。隨著資訊科技發展，教育部在公告「臺灣閩南語羅馬字拼音方案」及「臺灣閩南語推薦用字」的同時著手網路版的修訂，於 2011 年（民國 100 年）推出臺灣學術網路正式版，並依使用者回饋定期維護修訂辭典內容。⁷²教育部《臺灣閩南語常用詞辭典》共收錄「轉骨」、「轉聲」、「轉大人」三個詞，其中轉骨與轉大人互為近義詞，但轉

⁶⁶ 洪惟仁，《臺灣禮俗語典》（臺北市：自立晚報社，1986），頁 53、72-75。

⁶⁷ 教育部臺灣閩南語常用詞辭典，〈編輯凡例-用字原則〉，瀏覽日期：2023 年 5 月 31 日，網址：https://twblg.dict.edu.tw/holodict_new/compile1_3_9_2.jsp。

⁶⁸ 胡鑫麟（1919-1998），為白色恐怖受難醫師，因臺北市工委會案入獄，出獄後長年旅日，晚年編寫臺語辭典。

⁶⁹ 胡鑫麟，《實用臺語小字典》（臺北市：自立晚報出版，1994），頁 621。

⁷⁰ 董忠司，《臺灣閩南語辭典》（臺北市：五南，2001），頁 1352、1353。

⁷¹ 小川尚義《臺日大辭典》有「轉不成」一詞，釋義：虛弱などで成熟しない。

⁷² 教育部臺灣閩南語常用詞辭典，〈編輯說明〉，瀏覽日期：2023 年 6 月 2 日，網址：https://twblg.dict.edu.tw/holodict_new/。

大人另有第二個近義詞為「轉成」，是否指兩者意思更為相近仍待考證。「轉變」音義與蔡氏辭典相異，音讀「tsuán-piàn」，義為改變。與前者國立編譯館之辭典相較，後者網路版辭典之「轉骨」較著眼性徵和生殖能力，「轉聲」、「轉大人」則相同重聲音及身形。

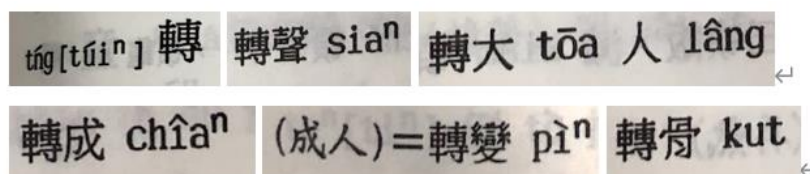


圖 7 胡鑫麟《實用臺語小字典》收錄「轉骨」相關詞

資料來源：胡鑫麟，《實用臺語小字典》（臺北市：自立晚報出版，1994），頁 621。

表 4 教育部《臺灣閩南語常用詞辭典》收錄「轉骨」相關詞

詞目	音讀	釋義	近義詞
轉骨	tng-kut	人在青春期發育成長，由孩童轉變為大人，性徵出現，具有生殖能力。	轉大人
轉聲	tng-siann	變聲。指男生在青春期發育時，聲音變沙啞或低沈。	X
轉大人	tng-tuā-lāng	指青春期男女身體各部位發育成熟，由小孩變成大人。	轉骨、轉成
食補	sit-póo	（名）以營養的食物滋補身體。	X
食補	tsiah-póo	（動）進補。服用補品以調養身體。	X
補冬	póo-tang	冬令進補。臺灣北部人的習俗，會在「立冬」（lip-tang）這天食用補品，認為可以藉此增強體力，抵禦寒氣，而南部人則在「冬節」（tang-tseh）這一天進補。	X
補藥	póo-ióh	滋養身體的藥物或食物。	X
補血	póo-hueh póo-huih	補強血液，使紅血球或血紅素增加。	X
滋養	tsu-ióng	（動）滋補保養。	保養

「轉骨」一詞看似在辭典上百年來的詞意相去不遠，其實在報紙上卻漸漸挪為他用。從聯合報全文報紙資料庫報導分析，截至 2023 年（民國 112 年）6 月 3 日為止共有 1173 筆全文含有「轉骨」的報導。筆者發現「轉骨」一詞漸漸被衍伸轉化成經濟用詞，以說明企業轉型、經濟變化，而第一篇「轉骨」變義的報導為 1994 年（民國 83 年）1 月 23 日的經濟日報：⁷³

……李高朝說，⁷⁴振興經濟方案目的在改善國內投資環境體質，作用類似臺灣傳統的「轉骨藥」（臺語），並非特效藥，本來就不可能在短期內大幅提高投資金額，但國內廠商可遂漸感受到臺灣地區投資環境改善……

本篇也是 2000 年（民國 89 年）前唯一的變義報導，直到 2007 年（民國 96 年）才再度出現經濟用詞的「轉骨」，零星 9 則報導到 2010 年（民國 99 年）簽訂 ECFA 時，⁷⁵此種情形大量出現。1173 筆全文含有「轉骨」的報導中就有 43 筆同時包含「ECFA」，並在 2010 年（民國 99 年）共 22 筆佔比一半，而 2012 年（民國 101 年）因舉辦「關鍵兩年—為臺灣經濟開路高峰會」討論度上升，2014 年（民國 103 年）則是藉服務貿易協議再度出現報導，至 2016 年（民國 105 年）後再無兩詞並存的報導。自 ECFA 相關報導大量使用經濟用詞的「轉骨」，此後與政策、品牌、股票、企業等等形容「轉變、變化」的內容都可常見以「轉骨」為標題之報導。如「大併購年 企業轉骨契機」⁷⁶、「復航 2 年轉骨 一飛沖天」⁷⁷、「臺達電轉骨 Q1 業績逆勢增」⁷⁸、「美經濟轉骨 成熟股市吃補」⁷⁹、「官民合作護樹 總裁樹轉骨成功」⁸⁰、「大學校長：高教轉骨 法令限制太多」⁸¹，前述標題包括企業、航空、股市、植樹、高教，「轉骨」一詞發展至今，使用面相可謂廣泛。

⁷³ 〈去年進口設備年增率僅 1.1%〉，《經濟日報》，1994 年 1 月 23 日，版 2。

⁷⁴ 李高朝，畢業於美國范登堡大學經濟研究所，多年來從事大學教育與國家經濟建設發展，曾任經建會副主委。

⁷⁵ ECFA 全名海峽兩岸經濟合作架構協議，於 2010 年簽訂生效。

⁷⁶ 〈大併購年 企業轉骨契機〉，《經濟日報》，2011 年 3 月 3 日，版 4。

⁷⁷ 〈復航 2 年轉骨 一飛沖天〉，《經濟日報》，2012 年 5 月 24 日，版 A20。

⁷⁸ 〈臺達電轉骨 Q1 業績逆勢增〉，《經濟日報》，2013 年 4 月 29 日，版 A5。

⁷⁹ 〈美經濟轉骨 成熟股市吃補〉，《經濟日報》，2014 年 1 月 28 日，版 A16。

⁸⁰ 〈官民合作護樹 總裁樹轉骨成功〉，《Upaper》，2015 年 3 月 13 日，版 3。

⁸¹ 〈大學校長：高教轉骨 法令限制太多〉，《聯合報》，2016 年 2 月 17 日，版 A3。

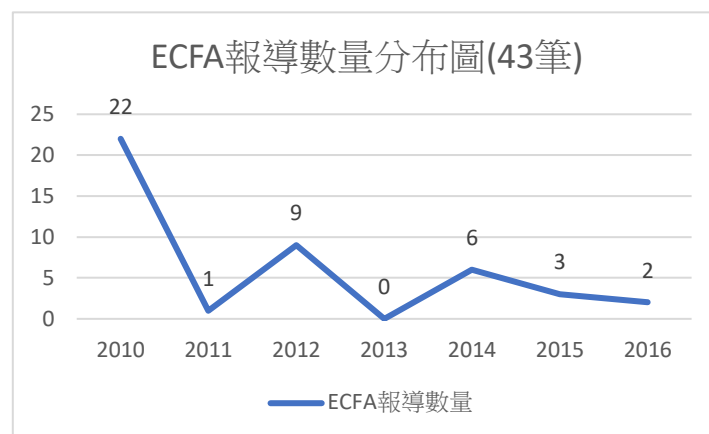


圖 8 ECFA 報導數量分布圖（筆者自製）

相較於「轉骨」使用情境轉變為「經濟用詞」，指形容企業轉型、經濟變化。「轉大人」則轉變為「演藝圈用詞」，當藝人新作品與前作不同，會以「轉大人」形容其變化。

表 5 戰後「轉骨」相關詞目

年份	作者	題名	收錄詞
1969	蔡培火	《閩南語國語對照常用辭典》	轉變、轉聲、轉大人
1986	洪惟仁	《臺灣禮俗語典》	長大儂
1992	楊青矗	《臺華雙語辭典》	轉骨、轉聲、轉大、轉大人
1994	胡鑫麟	《實用臺語小字典》	轉骨、轉變、轉聲、轉大人、轉成
2001	董忠司	《臺灣閩南語辭典》	轉骨、轉聲、轉大人、轉成
2011	教育部	《臺灣閩南語常用詞辭典》	轉骨、轉聲、轉大人

第二節、傳統食補與飲食結構變化

戰後國民政府偕軍隊來臺，共約 100 萬的移民與軍人，其中以青壯男性為主的軍隊佔約四成，為臺灣的族群結構、性別比例帶來影響。⁸²而後韓戰爆發，臺灣與美國有密切往來，美國也在二戰後積極對諸多國家展開援助，臺灣是其中一個對象。美援時期長達 15 年（1950-1965 年），⁸³對戰後經濟發展有絕對的影響力。播遷的軍民與疲弱的戰後社會使糧食問題迫在眉睫，政府節流立法節約糧食，美援開源進口剩餘農產品，力促臺灣推廣麵食，以便將米糧出口賺取外匯，也間接影響民眾飲食文化。還有牛奶及黃豆製品的推廣，對臺灣戰後畜牧業和食品加工業亦有諸多幫助。政策所帶來的強制性飲食改變和工商業發展自然改變的社會結構，對臺灣傳統飲食文化帶來的影響，以及對民眾飲食結構的變化是本節討論的重點。

一、傳統食補

戰後有關民俗文化的專書，對於食補的書寫大部分沿襲日治時期的說法，同樣討論立冬和青春期食補，其中青春期較立冬少被書寫記錄。更近代的民俗文化書籍對於立冬食補就有一些不同的說法，也出現日治時期沒有的俗諺。過去臺灣鄉村的節慶食物和平常食物相差極大，節慶是可以讓人大吃大喝的時刻，同時具有宗教意義、消遣身心、補充營養的功能，但此種飲食習俗造成飲食資源利用不均。直到 1970 年代後，日常飲食水準的提升、工作時間的衝突等等，才使節慶飲食風氣漸漸減少。⁸⁴

1970 年（民國 59 年）吳瀛濤《臺灣民俗》對於食補有較大篇幅的論述，包含立冬日、青春期和時令。立冬日食補的習俗會食用營養的補品，昂貴如鹿茸，小康如雞、鴨、羊、鰻、鵠等等肉類，簡單如以糯米混糖、桂圓、酒製成的甜米糕。生長發育的食補分為平時和青春期，平時會以四神豬肚增加食慾，「轉大人」前後則會八珍燉公雞或紅骨蚶殼草炒豬肉，和日治時期的記載是高度相似的。時令食補上分春夏和秋冬，春夏補陰，重養神涼血潤肺；秋冬補陽，重壯氣扶元益血。⁸⁵1979 年（民國 68 年）王詩琅《艋舺歲時記》特別點出新店及深山獵獲的貂、山貓、白鼻貓、鱸鰻、穿山甲等野生山產是秋冬受歡迎的滋養品，其他補冬的食補則和前述相同。⁸⁶1987 年（民國 76 年）邱家文《臺灣民間風俗與信仰》說明當時入冬常有攤販賣蛇湯、蛇膽、蛇血作為補冬之用，

⁸² 郭文華，〈美援下的衛生政策—1960 年代臺灣家庭計畫的探討〉，收於李尚仁編，《帝國與現代醫學》（臺北市：聯經出版，2008），頁 331。

⁸³ 范燕秋，〈美援、農復會與 1950 年代臺灣的飲食營養措施—以美援相關檔案為中心〉，頁 89-90。

⁸⁴ 曾品滄，〈戰時生活體制與民眾飲食生活的發展（1947-1960s）〉，頁 608。

⁸⁵ 吳瀛濤，《臺灣民俗》（新北市：進學書局，1970），頁 201、202。卓克華於 2008 年（民國 97 年）《臺灣舊慣生活與飲食文化》和 2018 年（民國 107 年）《臺灣民俗與信仰》中亦有相同論述。

⁸⁶ 王詩琅，《艋舺歲時記》（高雄市：德馨室出版社，1979），頁 26。劉還月於 1989 年（民國 78 年）《臺灣歲時小百科-下冊》和 2000 年（民國 89 年）《臺灣人的歲時與節俗》中亦有相同論述。

筆者推測應指以蛇肉料理聞名的艋舺華西街。⁸⁷2002 年（民國 91 年）許晉彰《臺灣常民文化：鄉土節令與民俗活動》提到，臺灣人在立冬和冬至兩天都會補冬，⁸⁸食補開始出現四物仔、薑母鴨、麻油雞、冬蟲夏草等等以前文獻較不常見的品項。但近年生活水準提升，社會對冬至進補的重視度亦漸降低。⁸⁹

立冬與冬至是戰後臺灣人較有「食補」意識的日子，節慶飲食風氣使人們在此時食用不少滋養品，因此衍伸出日治時期沒有的俗諺：「補冬補嘴孔」。這句俗語，筆者目前看到最早的是 1956 年 4 月 1 日的聯合報〈臺灣季節俗諺〉的報導，解釋僅有兩字「口福」。⁹⁰從日治時期到戰後初期，本島屬於農業社會，飲食多清淡簡樸，只有在節慶時會有不同。大多會在立冬當天為家庭準備營養的食物，補充能量好過冬，像是紅麴米糕、鴨肉、羊肉等等，是相較平常有「口福」的日子。臺灣經濟起飛後，生活型態與飲食結構改變，食物攝取逐漸多樣化，俗語的意思也跟著起變化。1989 年（民國 78 年）的《中華諺語志》對此的解釋為：「臺灣諺語，指秋冬進補，主要仍在吃食」。⁹¹這個解釋可以看出「補冬補嘴孔」的重點已經從「補冬」有轉移到「補嘴孔」的現象。1997 年（民國 86 年）的《臺灣歲時記：二十四節氣與常民文化》更直接明文表示：「『補嘴吭』——不過大快朵頤罷了」⁹²。



圖 9 《臺灣歲時記：二十四節氣與常民文化》節氣繪圖（筆者翻攝）

資料來源：陳正之，《臺灣歲時記：二十四節氣與常民文化》（臺中市：省新聞處，1997），頁 170。

⁸⁷ 邱家文，《臺灣民間風俗與信仰》（臺中市：臺灣省政府新聞處，1987），頁 113。

⁸⁸ 江美玲在《臺灣民俗與文化》（新北市：新文京開發，2017）也指出立冬與冬至都有補冬的習俗。

⁸⁹ 許晉彰，《臺灣常民文化：鄉土節令與民俗活動》（臺南市：華淋出版社，2002），頁 217、257、258。

⁹⁰ 〈臺灣季節俗諺〉，《聯合報》，1956 年 4 月 1 日，版 6。

⁹¹ 朱介凡，《中華諺語志》（臺北市：臺灣商務，1989），頁 855。

⁹² 陳正之，《臺灣歲時記：二十四節氣與常民文化》（臺中市：省新聞處，1997），頁 170-173。另江美玲《臺灣民俗與文化》書中也是使用「補嘴吭」，與一般「喙空」異用字不同。

上圖是由草根藝術家王灝於 1996 年（民國 85 年）丙子年所繪，圖名為「立冬補嘴空」。畫筆繪出臺灣冬季的街邊風景，地上「帝王食補」的立牌經過二十餘年仍常見，高掛的紅燈籠寫著「驅寒祛邪、補冬聖品、十全大補、四物雞、薑母鴨」，道盡立冬和食補的精髓。隔年的《福全臺諺語典》對此句的釋義則是，民俗每年立冬要吃補藥以補冬，不信此說者認為只是老饕貪吃的藉口。1999 年（民國 88 年）的《鄉詩俚諺采風情·歲時篇》⁹³以新竹地區為主，指臺灣地處亞熱帶，冷熱溫差不大，但當地迷信食補，故在立冬多有進補佳餚、享口福之舉。甜食如八寶粥，鹹食如四神豬肚湯，亦有自浸藥酒或以八珍、十全藥補的人家。作者用詞為「補冬補嘴空」，詳細介紹補嘴空、享口福的佳餚，也說明臺灣其實不需進補，但因迷信食補故有此節氣文化和俚諺。再更近年一些的《臺灣閩南語常用詞辭典》和《臺灣話俗諺語典》⁹⁴也有相關的收錄：前者在「喙空」（tshuì-khang）詞目的釋義即舉例「補冬補喙空」，立冬名義上要進補，主要是為了滿足口腹之慾；後者收錄兩句俗語，「立冬，補喙空」釋義為立冬的節氣要冬令進補，「補冬，補喙空」釋義為在立冬當天進補，大都是吃麻油酒雞或四物，主要還是因為口腹之慾。至此，由於大環境發展迅速，食物的取得已經便利且多元，營養攝取是不患寡而患不均，「立冬補冬」反而要注意過度食補導致肥胖問題。

二、飲食結構變化

日治時期到戰後初期，臺灣人的飲食結構以主食品為主，大部分是白米和番薯，對於副食品的攝取量偏少，主食在每日攝取的重量和熱量佔比均過半，屬於澱粉過量但肉類和蔬果不足的狀況。⁹⁵此種飲食結構係因農業社會以飯為重，也因經濟環境使然以低價好取得的稻米或甘薯為主。早在中華民國政府接收臺灣之時，由於戰爭破壞已產生糧食問題，爾後軍隊與眷民遷移至臺灣時，暴增的人口又使缺糧雪上加霜。政府以多管道掌控與調配糧食，如節省米食、米穀增產、配給制度、餘糧收購等等，並在供給與價格穩定後持續增產與調配，以利米糧出口增加國家外匯收入。⁹⁶

1954 年（民國 43 年）7 月 10 日美國通過〈農業貿易發展及協助法案〉（480 公法），以優惠條件將剩餘農產品販售給受惠國家。⁹⁷透過此美援管道進入臺灣的小麥、玉米、脫脂奶粉等等，大大改變國人的飲食結構。為了推廣進

⁹³ 蘇子建編，《鄉詩俚諺采風情·歲時篇》（新竹市：竹市文化出版，1999），頁 241、242。

⁹⁴ 蕭藤村編，《臺灣話俗諺語典》（臺北市：五南，2012），頁 1942、1943。

⁹⁵ 劉志偉，〈國際農糧體制與國民飲食：戰後臺灣麵食的政治經濟學〉，頁 9-16；曾品滄，〈戰時生活體制與民眾飲食生活的發展（1947-1960s）〉，頁 596-605。

⁹⁶ 同上註，曾品滄，頁 587-591。

⁹⁷ 480 公法旨在運用美國剩餘農產品拓展國際貿易，並協助受惠國家之經濟發展，根本目的是要拓展美國農產品的海外市場，以解決美國農業生產過剩的問題。參見：劉志偉，〈國際農糧體制與臺灣的糧食依賴：戰後臺灣養豬業的歷史考察〉，頁 116-119。

口物資，政府多管齊下，像是改良軍糧膳食組成、成立「麵食推廣委員會」、推行營養教育等等，其中能夠長期養成飲食習慣的方法即為「學童營養午餐」。政府於 1964 年（民國 53 年）8 月成立「國民學校學童午餐指導委員會」，⁹⁸擴大辦理學童營養午餐的供應，食物包括麵粉、脫脂奶粉、奶油等等，對國民營養提升及改變飲食結構有很大的幫助。最早在通過〈480 公法〉後月餘即有討論「免費供應學童午餐」的風聲，⁹⁹隔年教育廳成立「營養教育小組」，製作營養常識宣傳電影、手冊、掛圖等等，並修訂教科書相關內容，以促進各級學校學生健康。¹⁰⁰在家庭飲食改善、增進營養上則辦理講習會、推廣營養麵粉、宣傳酵母料理等等，試圖讓麵粉進入臺灣人的餐桌。¹⁰¹教育廳和農復會先挑選學校實施免費或低價營養午餐計畫，再逐步擴大辦理，從 25 所示範學校至 109 所偏遠地區學校至中美簽訂協定及成立學童午餐指導委員會，¹⁰²隔年 1965 年（民國 54 年）調查數據顯示供應營養午餐明確增加身高體重。¹⁰³至此之後，營養午餐成為常態，是不同年齡層的學校回憶之一，而國民飲食漸漸接受麵食和罐裝牛乳，飲食結構悄悄改變。¹⁰⁴

經過數十年營養午餐的供應、工商業社會的形成、農業結構的變動、外食的興起等等，臺灣人的飲食結構已經從「澱粉過半、副食品不足」，轉變為「脂肪攝取過量、碳水化合物攝取不足」的現象。¹⁰⁵美援的農產品由上到下改變臺灣的產業以及飲食結構，前述小麥帶動麵粉工業、烘焙業及麵食推廣運動之外，還有玉米、黃豆、脫脂奶粉亦各自掀起波瀾。玉米與黃豆進口帶動飼料工業及養豬業的發展，養豬從農家副業逐漸專業化，增加國民動物性蛋白質的攝取，而大豆在飼料工業之外發展出大豆沙拉油，改變臺灣人的食用油習慣。脫脂奶粉與進口奶粉在臺灣酪農業尚未復甦前是市面上主要的產品，合成牛乳的福樂公司至今仍見於市面，鮮乳則在產量提升後也以供應學童的方式養成國人飲乳習慣。¹⁰⁶美援物資透過提供技術、輔導相關工業發展等等方式，加上以現代化理論建構一套美國營養學知識，向外輸出動物性蛋白質、麵食的重要性，

⁹⁸ 〈學童午餐指導委會 昨正式成立 決設研究工作小組 調查推行供應計劃〉，《聯合報》，1964 年 8 月 8 日，版 2。

⁹⁹ 〈國校學童午餐 將可免費供應 有關機關在研究辦法〉，《聯合報》，1954 年 9 月 14 日，版 3；〈供應學童午餐 尚在諮商中〉，《聯合報》，1954 年 9 月 18 日，版 3。

¹⁰⁰ 〈教廳成立營養教育小組〉，《聯合報》，1955 年 1 月 20 日，版 3。

¹⁰¹ 〈家庭營養食譜 現已設計完成 營養講習會結業〉，《聯合報》，1956 年 9 月 1 日，版 3；〈營養麵粉下月應市〉，《聯合報》，1957 年 1 月 16 日，版 2；〈簡易家庭營養 利用酵母可以達成目標 簡單易做適於公教家庭〉，《聯合報》，1959 年 6 月 17 日，版 2。

¹⁰² 〈教廳擴大辦理 國校營養教育〉，《聯合報》，1961 年 5 月 23 日，版 2；〈供應學童營養午餐 決定全面辦理 當局擬訂 6 年計劃〉，《聯合報》，1963 年 6 月 11 日，版 2；〈中美今簽協定〉，《聯合報》，1964 年 7 月 6 日，版 2。

¹⁰³ 〈學童身高體重 均有顯著增加〉，《聯合報》，1965 年 4 月 19 日，版 6。

¹⁰⁴ 筆者於 2023 年（民國 112 年）6 月 22 日訪問於民國 58、59 年出生之父母的口述內容，臺南人在國小及國中皆有營養午餐，南投人只有國中供應，主食以米飯為主，偶有麵和饅頭，副食品則有罐裝牛乳。

¹⁰⁵ 劉志偉，〈國際農糧體制與國民飲食：戰後臺灣麵食的政治經濟學〉，頁 7。

¹⁰⁶ 陳玉箴，〈依附與競爭：戰後初期美援下的臺灣乳業（1945-1965）〉，《中國飲食文化》13：1（2017），頁 54-64。

提高受惠國的需求，藉此形成解決農產過剩的循環，從而大幅改變臺灣人的飲食結構。

第三節、轉骨與青春期的醫學理論

第二章的日治時期轉骨論述可以觀察出，「轉骨」在當時還只是概念，本島人對於青春期尚未有太多認知，經濟能力好的人家會以中藥進補，經濟能力低下的人家則以草藥進補，「食補」僅此而已。醫學逐日進步、國民教育程度漸高、各樣食物隨手可得的現在，中醫診所診療項日常駐「轉骨」，藥妝店也可看見相關商品，電視廣告亦針對商品投放「長大人」的內容，更別說網路上還有許多的類似產品，可以見得「轉骨」至今仍有市場和需求。從概念到門診化、商品化，「轉骨」被明確形塑，本節旨在說明該過程如何建構，包括不同專科醫學對於生長發育的理論，如中醫兒科學、小兒內分泌學、營養學等等。

人類發展學將一生分為 10 個階段分期，¹⁰⁷其中的「青少年期(adolescent)」(12~20 歲)又可分為三個次階段：青少年早期(11~14 歲)、青少年中期(15~17 歲)、青少年晚期(18~20 歲)。而本研究所關注的「轉骨」則橫跨學齡期(6~12 歲)和青少年期，也就是所謂的「青春期(puberty)」(9~14 歲)，是一個生理與心理快速發展變化的時期。¹⁰⁸

一、中醫兒科學

傳統中醫分科有內科、外科、傷科、婦科、兒科等等，其中與「轉骨」相關的生長發育可見於兒科。第一部中醫兒科學專書《小兒藥證直訣》(北宋·錢乙)具有很高的臨床實用價值，並有望診為主、五臟辨證、方藥及劑型、兒科醫案四種特色，備受後世推崇。¹⁰⁹近代所注重的青春期營養在過去不被重視，故「轉骨」或「轉大人」一詞並不存在於傳統醫學典籍中，也就沒有相對應的方劑。中醫兒科學涉及生長發育的是「變蒸」、¹¹⁰「五遲」、「五軟」，¹¹¹變蒸指幼兒一歲半內的成長發熱現象，後兩者指小兒先天不足而發育遲緩的情形。

關於中醫兒科學的年齡分期則古有宋代《小兒衛生總微論方》：「以今時言之。當以十四以下為小兒治。其十五以上者。天癸已行。婚冠既就。則為大人

¹⁰⁷ 10 個階段分期：胎兒期(懷孕~出生)、新生兒期(出生~28 天)、嬰兒期(28 天~1 歲)、幼兒期(1~3 歲)、學齡前期(3~6 歲)、學齡期(6~12 歲)、青少年期(12~20 歲)、成年前期(20~45 歲)、中年期(45~65 歲)、老年期(65 歲以上)。

¹⁰⁸ 蕭淑貞等編，《人類發展學概論》(臺北市：永大書局，2015 四版)，頁 1-5、8-3。

¹⁰⁹ 張如青，〈中醫兒科鼻祖錢乙及其《小兒藥證直訣》〉，《中醫兒科醫學雜誌》10：1(2008)，頁 6-18。

¹¹⁰ 關於變蒸學說，中醫界從古至今有諸多討論，可參考陳美雲的碩士論文及期刊。陳美雲，〈中醫小兒變蒸學說之醫史文獻探討〉(臺中市：中國醫藥大學碩士論文，2004)。陳美雲等，〈小兒變蒸學說之文獻探討〉，《臺灣中醫醫學雜誌》10：2(2011)，頁 39-48。

¹¹¹ 分別是立遲、行遲、髮遲、齒遲、語遲，以及頭軟、項軟、手腳軟、肌肉軟、口軟。

治耳。」，¹¹²今有陳聰榮《中醫兒科學》：「兒科學的研究範圍，是從出生以至十四歲左右這一階段內，有關小兒的生長發育，疾病預防、醫療、護理等方面的一門科學。」¹¹³，兩者皆是以十四歲作為兒科治療的年齡上限。而《黃帝內經·素問·上古天真論》提到：「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子……丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更。二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子」，以腎氣虛實作為人體變化的依據，女子十四歲、男子十六歲是生理機能發展完全的年齡，與數千年後的今日並無太大差別。前述中醫兒科學的年齡分期與人類發展學的青春期（puberty）年齡分期上限不謀而合，可見小兒「轉骨」的時機。

基於傳統醫學典籍《黃帝內經》、《醫宗必讀》所載之理論，可得肝、脾、腎是影響人體發育的重要臟體，且過和不及皆非，惟中庸之道行矣。故中醫師在青春期中運用相關方劑作為「轉骨」的雛形，後才逐漸有自擬方劑及更多加減單味藥材。

《黃帝內經·素問·宣明五氣》（春秋戰國）

五臟所主：心主脈，肺主皮，**肝主筋**，**脾主肉**，**腎主骨**，是謂五主。

《黃帝內經·靈樞·本神》（春秋戰國）

肝藏血，血舍魂，肝氣虛則恐，實則怒。

脾藏榮，榮舍意，脾氣虛則四肢不用，五臟不安，實則腹脹經澁不利。

心藏脈，脈舍神，心氣虛則悲，實則笑不休。

肺藏氣，氣舍魄，肺氣虛則鼻塞不利少氣，實則喘喝胸盈仰息。

腎藏精，精舍志，腎氣虛則厥，實則脹，五臟不安。

必審五藏之病形，以知其氣之虛實，謹而調之也。

《醫宗必讀·腎為先天本脾為後天本論》（明·李中梓）

……人資之以為始者也。故曰先天之本在**腎**……

……人資之以為生者也。故曰後天之本在**脾**……

青春期中人類第二個快速生長期，生理上會出現第二性徵及抽高等等，要應對此情況需有良好的養分儲存及能量轉化系統。脾胃是容納食物和消化吸收養分的內臟，故是轉骨調理的第一步。序於 1709 年（寶永 6 年）的《幼科證治大全》介紹 106 種小兒科症狀的治療，其中第 30 種「脾胃」整理十數種

¹¹² 宋代《小兒衛生總微論方》（收入《四庫全書珍本六集》，第 190-192 冊，臺北市：臺灣商務，1976），卷二，〈大小論〉，頁 16。

¹¹³ 陳聰榮，《中醫兒科學》（臺北市：正中書局，1977），頁 18。

證治，包括四君子湯、保和丸、參苓白朮散等等，大多是幫助消化或飲食少思。如何運用養分是轉骨調理的第二步，也就是針對肝腎增加推力。《小兒藥證直訣》首提出成方「地黃丸」，以熟地黃、山茱萸、山藥、澤瀉、茯苓、牡丹皮組成，有滋補肝腎之效。此方又稱作六味地黃丸，至今不單是兒科而是廣泛運用在大小症狀，也透過加味延伸出桂附地黃丸、知柏地黃丸、杞菊地黃丸等等，對肝腎有不同療效。轉骨調理有幾個大方向，健脾胃、補肝腎、壯筋骨、養氣血，更詳細的藥方及發展會在下一章說明。

二、小兒內分泌學

臺灣小兒科發軔很早，日治初期即從內科獨立出來，即使如此，由於時代背景和醫學發展的限制，戰後初期的重心放在新生兒保健和傳染病防治，有些長不高的病例也礙於技術難以治療，如 1955 年（民國 44 年）、1964 年（民國 53 年）和 1980 年（民國 69 年）的報導。¹¹⁴1980 年代後期，重組 DNA 技術製造的生長激素（rhGH）被美國食藥局通過使用，¹¹⁵以及出國進修的內分泌醫師回臺就職，小兒身高不足的關注和討論達到巔峰。時任長庚醫院小兒內分泌主治醫師許薰惠在 1989 年（民國 78 年）呼籲家長不要任意購買藥品，請循正常管道至醫院檢查；時任臺中榮總小兒內分泌科醫師徐山靜於 1990 年（民國 79 年）則積極計畫成立基金會，期望協助因治療費高昂而放棄的病患。¹¹⁶1996 年（民國 85 年）3 月由小兒內分泌醫護人員及病兒家長組成「中華民國兒童生長協會」，推廣兒童生長的認識，及協助教育單位進行轉介醫療。教育部在民國 89 學年度施行「國民中小學疑似身高生長遲滯學生轉介醫療實施計畫」，¹¹⁷針對國中小新生的體格檢查進行篩檢，找出疑似生長遲滯的學生進行轉介醫療及追蹤矯治，正視兒童生長問題並實施至今。「身高不足」的議題從民間躍上中央政策，顯示「長高」是國家大事。

兒童生長發育有五個重點：遺傳、骨齡、生長速度、性早熟、生長曲線圖，¹¹⁸家長對於孩童的關注能夠及早發現、治療或者透過正確衛教減少對身高的焦慮。兒童生長發育的身高專有名詞為標的身高、預估身高、成人身高，三者有其相關性：標的身高（Target Height）是以父母親身高為基準，估算小孩成人

¹¹⁴ 〈弱冠青年似孩童 自幼求醫不知病〉，《聯合報》，1955 年 10 月 21 日，版 3；〈欲使侏儒變偉男 臺大附設醫院將予免費治療〉、〈侏儒童身 尚有可為〉，《聯合報》，1955 年 10 月 23 日，版 3；〈此女有「小」病 永遠那麼年青〉，《聯合報》，1964 年 3 月 11 日，版 3；〈缺生長激素長不高 目前無藥可待來年〉，《民生報》，1980 年 7 月 31 日，版 4。

¹¹⁵ 〈讓矮子一樂 生長激素即將引入 醫界奉勸不可濫用〉，《民生報》，1986 年 2 月 25 日，版 7；劉士曉，〈兒童生長激素缺乏症的診斷與治療〉，收於社團法人中華民國內分泌學會編著，《生長發育專刊》（臺北市：社團法人中華民國內分泌學會，2022），頁 1-8。

¹¹⁶ 〈矮個小孩仍有希望補長〉，《聯合報》，1989 年 5 月 24 日，版 23；〈家長無力負擔 黯然放棄愛兒前途〉，《民生報》，1990 年 3 月 16 日，版 23。

¹¹⁷ 植根法律網，〈國民中小學疑似身高生長遲滯學生轉介醫療實施計畫〉，瀏覽日期：2023 年 6 月 30

日，網址：<https://www.rootlaw.com.tw/LawArticle.aspx?LawID=A040170071008200-0890906>。

¹¹⁸ 中華民國兒童生長協會，《兒童生長發育評估 身材矮小&性早熟 衛教手冊》（2018），頁 6。

後之身高；¹¹⁹預估身高（Predict Adult Height）是拍攝骨齡 X 光做判讀，觀察實際骨骼和發育的成熟度；成人身高（Adult Height）是指停止生長後的最終身高，通常女生比男生早停止生長。透過學校的健康檢查或是醫療院所的追蹤，兒童有年生長速率少於 4 公分、生長曲線落於第三百分位以下、預估身高比標的身高有明顯落差的情形就會被定義為「身材矮小」，¹²⁰而常見原因如家族性身材矮小及體質性生長遲緩兩種，都和遺傳較有關連。¹²¹性早熟也是身材矮小的原因之一，指女生在 8 歲之前、男生在 9 歲之前出現第二性徵發育的情形，可能造成骨骼生長板提早閉合而影響到成人身高，如就醫透過藥物治療將有效改善。

三、營養學

近代的營養學起源於 18 世紀的化學發展，進展於 19 世紀的有機化學，突破於 20 世紀初的維生素發現。¹²²臺灣則依主政者，在日治時期營養學發展與應用於公共衛生的營養推廣，戰後因美援投入而漸漸改變飲食結構和營養措施方向，從讓國民不生病的公共衛生營養轉變成提升國力的國民營養改善。

研究食物的成分與對於身體的影響即是營養學，在基礎科學上是生物化學與生理學。但是如何去解釋和建構則是人為，如美式營養學，推崇動物性蛋白質的好處，達到拓展國際貿易、出口畜產品和剩餘農產品之目的。¹²³前一節的飲食結構變化提到美援物資對於臺灣的影響：小麥和其麵食推廣運動改變國民主食消費、玉米改變養豬業的飼料、大豆改變食用油的種類、奶粉則培養攝取乳製品的習慣。當飲食結構變化，那攝取的營養也會跟著改變，進而對整體國民營養產生轉變。

1954 年（民國 43 年）董大成主持營養調查，該次以局部小學六年級和國中三年級的學生為調查對象，從青春期的特質為生長發育快速容易缺乏維生素做結果分析。調查結果顯示，缺乏維生素 B2 者達 70%、缺乏維生素 B1 者逾 50%、血紅素不足 11 者也有 30%，戰後初期的學生有多重營養素缺乏的情形。1970 年（民國 59 年）再次針對局部中小學生進行營養調查，本次結果百分比比較上次明顯下降，缺乏維生素 B2 者降至 30%、缺乏維生素 B1 者降至 10%、血紅素不足 11 者降至 1%。¹²⁴筆者認為，15 年間能夠大幅改善學生營養缺乏情形的原因，不只是美援物資的進入、整體社會的成長，亦有推行供應學童午

¹¹⁹ 標的身高（Target Height）：男生是 $(\text{父} + \text{母} + 11) \div 2 \pm 7 \text{ cm}$ ，女生是 $(\text{父} + \text{母} - 11) \div 2 \pm 6 \text{ cm}$ 。

¹²⁰ 劉士曉，〈兒童生長激素缺乏症的診斷與治療〉，頁 1-8。

¹²¹ 其他身材矮小的原因還包括，甲狀腺低能症、生長激素缺乏、透納氏症、佝僂症等等。

¹²² 范燕秋，〈美援、農復會與 1950 年代臺灣的飲食營養措施——以美援相關檔案為中心〉，頁 87-88。

¹²³ 劉志偉，〈國際農糧體制與臺灣的糧食依賴：戰後臺灣養豬業的歷史考察〉，頁 107、126、134、136、139、141、144、152、153。

¹²⁴ 曾明淑，〈臺灣地區近十年來營養狀況之改變〉，《中華民國營養學會雜誌》11：1/2（1986），頁 43-50；黃伯超，〈早期臺灣地區之膳食營養調查回顧〉，《中華民國營養學會雜誌》24：1（1999 年 2 月），頁 ii-iv。

餐的幫助。青少年營養狀況發展至 1990 年代，在 1993-1996 年（民國 82-85 年）「臺灣國民營養健康狀況變遷調查（NAHSIT）」¹²⁵指出，13 至 15 歲是最缺乏維生素和礦物質的族群，針對營養素缺乏的情形可謂從被動缺乏到主動不均衡。臺北醫學大學以「臺灣出生世代研究（TBCS）」¹²⁶為研究對象，收集 2014-2018 年（民國 103 至 107 年）之臺灣北部 11 至 15 歲青少年問卷進行分析。研究結果顯示，青少年營養素攝取及飲食品質與年齡呈現負相關，但同時營養素攝取及飲食品質與身高增加速度有顯著相關，是而應注意青少年的飲食品質，以減少對身高增加速度的影響。¹²⁷

承小兒內分泌學段落所述，造成身材矮小的原因扣除遺傳性和先天問題之外，還有後天的疾病問題，如碘缺乏所引發的甲狀腺低能症。碘是製造甲狀腺素的必要元素，如果不足則對各年齡層皆產生影響，其中一個明顯病徵為俗稱的「大脖子」，此內分泌缺乏症在過去的臺灣普遍出現。碘營養不足對孕婦、新生兒、兒童及青少年的生長發育影響甚劇，故 1950 年代中後，陳拱北¹²⁸及其團隊開始在高盛行率地區進行碘鹽預防疾病的試驗，結果顯示患病率大幅下降。臺灣隨後於 1967 年（民國 56 年）開始實施食鹽加碘，也就是目前市面上常見的臺鹽精製碘鹽，整體國民碘營養顯著提升。但是在加入世界貿易組織後，各國進口鹽充斥商品架，以及低鹽飲食的推廣，導致近年國民碘營養倒退，營養學家呼籲政府應加強宣導及鼓勵碘鹽的使用。¹²⁹

¹²⁵ 臺灣國民營養健康狀況變遷調查（NAHSIT）：臺灣自 1980 年起開始執行全國性的營養調查，先後於 1980-1981 及 1986-1988 年進行家庭膳食攝取狀況、兒童身體發育調查。自 1993 年起開始辦理「臺灣國民營養健康狀況變遷調查（NAHSIT）」，包括於 1993-1996 年針對 13-64 歲國民蒐集 24 小時飲食回憶，並針對 4-12 歲兒童進行飲食習慣調查。其後為瞭解特定年齡層狀況，在不同年份分別辦理特定年齡層之營養調查。參見：衛生福利部國民健康署（2021），〈國民營養健康調查（原國民營養健康狀況變遷調查）〉，瀏覽日期：2023 年 7 月 6 日，網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=3998>。

¹²⁶ 臺灣出生世代研究（TBCS）：為瞭解國內兒童健康的全貌及影響因素，做為制定相關政策的依據，規劃辦理具全國代表性之長期追蹤調查。以民國 92 年底出生嬰兒為先驅研究，民國 94 年出生嬰兒為研究樣本，定期追蹤調查，建立兒童健康圖像、探討社會環境對兒童健康與發展的影響、研究兒童健康與成人健康的關係、瞭解非本國出生母親之子女的生長發育。參見：衛生福利部國民健康署（2023），〈臺灣出生世代研究長期追蹤調查〉，瀏覽日期：2023 年 7 月 6 日，網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=110>。

¹²⁷ 盧立卿等，〈健康飲食指標評估臺灣北部地區青少年飲食品質與生長發育之關係〉，《臺灣營養學會雜誌》46：1（2022），頁 1-14。

¹²⁸ 陳拱北（1917-1978），被譽為「臺灣公共衛生之父」，主持甲狀腺腫、烏腳病等等計畫，一生致力於預防醫學及公共衛生的推廣。

¹²⁹ 王繁茶，〈碘營養的過去，現在，與未來〉，《北市醫學雜誌》12：2（2015），頁 14-21；劉惠敏，《營養聖戰 40 年》（臺北市：遠見天下文化，2014），頁 182-196。

第四節、轉骨保健食品化

臺灣在 1980 年代興起「健康食品」的風潮，¹³⁰順應趨勢，製造端的製藥業、銷售端的直銷業、消費端的高需求，彼此互相碰撞發展的如火如荼，甚至間接推動法律的修訂，可謂是無限商機。相關法律以 1970 年（民國 59 年）公布的〈藥事法〉為先，再來是 1975 年（民國 64 年）的〈食品衛生管理法〉，最後是 1999 年（民國 88 年）因應健康食品亂象公布的〈健康食品管理法〉，試圖規範市場上的供需品質。「中藥保健食品化」則是藉藥食如一的傳統與追求健康之風氣，趁產業變遷及政策鼓勵下，使中藥在發展濃縮製劑的同時，也逐漸保健食品化，變成民眾熟悉的身影進入商店的貨架上，如統一企業在 1996 年（民國 85 年）推出的四物雞精。¹³¹

本節所提出的市售產品均標示為「食品」，但不是純粹的食品，而是建構在食品、藥品、健康食品的「三位一體」中的保健食品。¹³²以食品的天然性、藥品的擬似醫療化、健康食品的藥食如一，這 3 種特性結合高科技和不受法律規範，¹³³持續保有很好的消費量能。業者投放廣告在報紙等平面媒體時，會以「提供青少年最佳照護」、「從 O 到 O 歲是最佳發育期」、「一生一次」的字彙使消費者認為該年齡段需要而購買；電視等電子媒體能夠運用的影像更多，以說明傳統醫學、服用前後的情節使消費者更易相信其效果。科技日益發達，消費通路多元化，使得市售產品百百種，本文僅擷取報紙報導且投放平面或電子媒體廣告的 6 種產品說明。

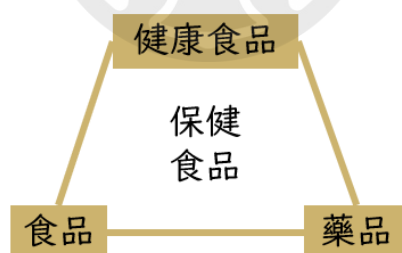


圖 10 保健食品的三位一體（筆者繪製）

資料來源：蔡佳憇，〈健康身體想像的論述形成與權力效果—解析保健食品的社會建構歷程〉，（嘉義縣：南華大學社會學研究所碩士論文，2007），頁 70。

¹³⁰ 蔡佳憇，〈健康身體想像的論述形成與權力效果—解析保健食品的社會建構歷程〉，（嘉義縣：南華大學社會學研究所碩士論文，2007），頁 53。

¹³¹ 安勤之，〈四物湯的保健食品化：從物的生命史看中藥在臺灣的當代轉化（1990-2008）〉，（臺北市：國立臺灣大學社會科學院社會學系碩士論文，2008），頁 88、159。

¹³² 同上註，蔡佳憇，頁 70。

¹³³ 係指〈健康食品管理法〉，製藥業避免不成正比的申請許可之高成本和許可賦予之低效益。

轉骨的保健食品在 2000 年（民國 89 年）後出現，目前發現最早的产品是 2002 年（民國 91 年）由荷華達康生物科技股份有限公司推出的「狀元及第」和「天之驕女」。報導中先提到民眾進補的飲食習慣：「國人對季節變化的進補方式不外乎以藥膳食補如燒酒雞、薑母鴨、羊肉爐等」，後強調轉骨需要特別的處方來調理，並說明青少年的黃金發育階段為初經及變聲三年內。¹³⁴目前仍有在電商平臺販售，品項名稱更改為「狀元及第」、「名門閨秀」人蔘精華湯。



圖 11 荷華達康轉骨保健食品

資料來源：〈荷華達康研製轉骨湯 適合青少年飲用〉，《經濟日報》，2002 年 12 月 4 日，版 36。

繼荷華達康之後，順天堂於 2003 年（民國 92 年）成立順天本草，積極發展「中藥保健食品化」，屢獲佳績與肯定。在 2004 年（民國 93 年）推出「長大人」成長精華男／女方，以茯苓、白朮、熟地、白芍、當歸、川芎、丹參等等常見轉骨藥材，加上黃精、西洋蔘、洛神花加味，可達健脾、益氣、補血之效。順天本草與他牌不同，持續深耕研發新產品，於 2013 年（民國 102 年）再推出膠囊和藥膳包，並找代言人拍攝電視廣告，至今仍在販售長大人套組，想見有一定銷量和需求。¹³⁵同為科學中藥大廠的港香蘭與前兩者的精華飲不同，2007 年（民國 96 年）推出「變大人」膠囊，配方中西合併：「針對男女孩成分包括冬蟲夏草、黃耆多醣體、海藻鈣、西洋蔘、當歸多醣體、青木瓜、山藥等多種氨基酸與維生素」¹³⁶，提醒父母在孩子十至十八歲時要多注意成長發育，把握轉骨的黃金時期。

¹³⁴ 〈荷華達康研製轉骨湯 適合青少年飲用〉，《經濟日報》，2002 年 12 月 4 日，版 36。

¹³⁵ 〈順天本草「長大人」藍寶 何守正秀球指導〉，《聯合報》，2013 年 8 月 10 日，版 AA3。

¹³⁶ 〈轉大人 漢方膠囊拉一把〉，《經濟日報》，2007 年 10 月 30 日，版 G2。



圖 12 港香蘭「變大人」膠囊

資料來源：〈轉大人 漢方膠囊拉一把〉，《經濟日報》，2007 年 10 月 30 日，版 G2。

再來是較具爭議的產品「震達等大人」，震達科技於 2007 年（民國 96 年）11 月 8 日與荷華達康生技簽約，由其中醫師黃章彥提供等大人配方，再製造銷售。2009 年（民國 98 年）請來徐乃麟代言，產品名氣大漲。但涉及不實廣告而被依違反〈健康食品管理法〉起訴，¹³⁷最終在 2014 年（民國 103 年）因證據不足撤銷判決，時隔五年重新上市。在震達等大人消失的期間，2010 年（民國 99 年）有兩個轉骨產品趁勢崛起，將轉骨風潮推上顛峰。先是與順天堂頗有淵源的科晟生技推出自有品牌「金大漢」，將中藥材與雞精結合，較他牌有不同特色，富有更多蛋白質。¹³⁸另外由表 6 所示，與荷華達康、震達配方的高相似度相比，科晟顯然是重新研製配方，而非取經於順天本草。後是延攬前白蘭氏總經理的中天生技所推出的「李時珍長大人」，找來羅志祥母子代言，以當紅藝人及自然親情的廣告氛圍，確實吸引目標客群（有青春子女的家庭）的學生和其照顧者，產品銷售長紅至今。¹³⁹



圖 13 「李時珍長大人」與「震達等大人」電視廣告畫面

資料來源：〈李時珍長大人 Action 篇 40 秒〉，瀏覽日期：2023/8/14，網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=vh-C28hPL3U>；〈震達〉，瀏覽日期：2023 年 8 月 14 日，

網址：<https://www.youtube.com/watch?v=Zkf4gIwx3Fc>。

¹³⁷ 〈等大人、起陽籽 廣告誇大 老董送辦〉，《聯合報》，2010 年 4 月 28 日，版 B2。

¹³⁸ 〈科晟 推金大漢保健飲品〉，《經濟日報》，2010 年 3 月 25 日，版 A19。

¹³⁹ 〈中天生技馮南陽 養生飲品行銷「大內高手」〉，《聯合報》，2011 年 4 月 19 日，版 AA3。

表 6 市售產品中藥材一覽表

年份	產品	共同配方	男飲添加	女飲添加
2002	荷華達康 (三立電電購)	冬蟲夏草菌絲體、山藥、枸杞子、甘草、茯苓、黃耆、人參、白芍	黑棗、芡實、胡桃、黃精	紅棗、川芎、熟地、桂枝
2004	順天堂長大人 (官方網站)	茯苓、白朮、甘草、西洋參、熟地、白芍、當歸、大棗、川芎、丹參、黃精、生薑、桂枝、洛神花	黃耆、冬蟲夏草菌絲體	枸杞子、玉竹、白木耳
2007	港香蘭變大人 (官方網站)	冬蟲夏草菌絲體、天然草本萃取物	黃耆	當歸、青木瓜
2009	震達等大人 (市售通路)	冬蟲夏草菌絲體、枸杞子、甘草、茯苓、人參、桂枝、川七	黑棗、芡實、胡桃、黃精	紅棗、川芎、熟地、當歸、白芍、黃耆、木瓜
2010	科晟金大漢 (官方網站)	黑糖、人參、當歸、白芍、川芎、熟地、茯苓、白朮、甘草、乾薑、紅棗	決明子、淮山、鹿茸	玉竹、枸杞、黃耆、珍珠粉
2010	中天生技 李時珍長大人 (市售通路)	長大人本草萃取液(狗尾草、當歸、紅棗、赤芍、甘草、桂枝、川芎、粉光參、黃耆、生地、杜仲葉)、枸杞、天麻	刺五加	薏仁、桂圓

在震達等大人 2009 年(民國 98 年)強力放送廣告之後，轉骨市場已然大開，不單是科晟和中天生技推出產品，另外還有華陀扶元堂及華齊堂，礙於文章版面及推出年份不確定，不在此贅述。經筆者走訪實體通路，常見的藥妝店康是美及屈臣氏均有販售李時珍長大人及震達等大人，而港香蘭變大人則見於中醫診所展示，電商及購物平臺可購買到包含華陀扶元堂及華齊堂等 8 種產品。從表 6 分析產品使用的中藥材，常見與轉骨相關的如黃耆、枸杞、當歸、川芎、茯苓、白芍、熟地、冬蟲夏草；比較偏向藥食如一的如紅棗、桂圓、黑糖、木瓜、薏仁、白木耳、洛神花；男飲多注重補氣添加刺五加、女飲多注重補血與美白添加玉竹及珍珠粉。市售產品除中藥材萃取液也有其他營養添加物，藉由成分比重的調整、廣告內容的用詞注意，方能使消費者因其對轉骨的想像與需求購買「食品」身分的產品。

第五節、小結

「轉骨」的概念經由時間層層塑造成如今的模樣，從傳統走向現代。首先是辭典收錄，經過百年自然淘汰使用率低的詞彙，如轉變、轉成，而轉大人相較轉骨和轉聲更白話，故目前日常生活中仍有新聞、廣播、廣告、書籍等等在使用。其次是轉骨與飲食的關係，補養的習慣起源於貧脊的社會，當經濟發展、飲食多樣後則對於補養的需求降低。再來是現代醫學與轉骨之間的互動，長不高的原因被解析，生理性的可以找對的時機轉骨，但病理性的需要治療介入，因此也減少轉骨的不科學性。最後是生技發展催生的轉骨保健食品化，中藥的藥食曖昧性是促使消費者產生想像空間的利器，因此切中青少年及家長需求的轉骨保健食品至今仍有市場。

本章嘗試以相關的面向梳理出「1980 年代」的特殊性，藉由小兒內分泌技術及專科醫師的投入及健康食品的風潮，使得「轉骨」逐漸明確化。縱使從飲食、媒體、社會觀感都對轉骨長高有明確需求和應對方法，回歸其本質仍然是中醫藥。倘若要求有療效的轉骨，中醫學的診斷與治療較實際是「食品」的保健食品來得專業有效，再搭配生活作息、均衡飲食、規律運動方能達成轉骨長高的目標。轉骨本質的中醫藥又是如何在過程中變化，筆者將於下一章節論述。



第四章 臺灣轉骨方劑型的發展

轉骨是臺灣的特有文化，從無到有發展出其理論及方劑，劑型也隨時代有所改變。從口耳相傳的青草方，到中藥房抓藥自己煎水藥，到科學中藥濃縮液的出現。現在亦常於電視可見相關食品廣告，顯示至今仍有轉骨的需求。不同時代的青春期小孩想要順利長大，要吃什麼、要怎麼吃、誰需要吃、什麼時候吃，街頭巷尾的媽媽們總有一套流傳，中醫藥醫事人員也有一套說法。本章將嘗試整理「轉骨方」在不同劑型的內涵，企圖運用多種材料，如專書、報紙、醫院衛教單等等，分成三個小節（民間草藥、藥房水藥、科學中藥），撰寫臺灣轉骨方劑型的發展。

第一節、民間草藥

戰後初期的臺灣屬於農業社會，西醫藥過於昂貴，中醫藥也是有必要才會求醫，大部分多摘取治病的百草。使用草藥的經驗法則透過口耳相傳，自然地在民間流傳下來。筆者透過戰後不同時期出版的民間草藥專書及期刊，¹⁴⁰交叉比對常見草藥以及其功效主治，主要以小兒發育不良、助長發育、轉骨為主，小兒疳積、消積、消化不良、營養不良、食慾不振、健脾開脾、固肺滋腎、虛勞為輔，試圖整理具科學實證及臨床效果的轉骨草藥。本節揀選 5 種常見草藥說明和方例介紹，及於附錄表列 15 種常用民間草藥。

戰後的出版品之外，戰前出版品也有收錄民間草藥的使用。在第二章提到的《民俗臺灣》〈冷熱と食補〉一文說明貧困家庭給予的青春期補充劑：¹⁴¹

（イ）蚶殼仔草（つぼ草）と豚の赤肉を酒で炒つたもの

（ロ）雄鶏と八珍とを燗したもの¹⁴²

右は男子の場合であるが、女子なら次のものを用ひる。

（ハ）雄鶏と紅麴（酒糟）と蚶殼仔草を燗したもの

引文中的「蚶殼仔草」，學名為 *Centella asiatica* (L.) Urban，別名雷公根、積雪草、崩大碗、含殼草等等，性涼、味辛甘苦，可治少年發育不良。食用上有三種方式：¹⁴³含殼草鮮品適量，煮水飲用；含殼草鮮品適量以麻油炒後塞入雞內，再以鮮莖煉湯加半酒水燉雞；含殼草鮮品適量，剝碎以麻油炒乾，再煎

¹⁴⁰ 許鴻源，《臺灣地區出產中藥藥材圖鑑》；李岡榮，《即將失傳的臺灣青草藥》；蘇三稜，〈中草藥的轉骨方〉，頁 58-62；林宜信、郭昭麟編，《常見藥用植物圖鑑》；黃世勳，《臺灣常用藥用植物圖鑑第二版》；黃世勳主編，《臺灣中草藥圖鑑及驗方》。

¹⁴¹ 王瑞成，〈冷熱と食補〉，頁 9。

¹⁴² 燗（tīm）：將食物放入密閉的烹具裡蒸煮。

¹⁴³ 黃世勳等，《彩色藥用植物圖鑑及驗方》（臺中市：文興印刷，2020），頁 180。

蛋。現代研究已實證，雷公根具消炎、抗過敏及止癢的功效，以及能抑制骨髓間質基質細胞分化成脂肪細胞，等於間接促進骨礦獲取，有轉骨之效。¹⁴⁴近年則因其消炎效果及可改善女性老皺皮膚而大量應用於女性保養品，¹⁴⁵最早於2003年(民國92年)就有倩碧推出「銀采夜間活化修護系列」：「成分包括……大豆蛋白及雷公根萃取精華，可幫助肌膚支撐組織加強」，¹⁴⁶以及SK-II的緊致美體精華：「以雷公根促進膠原蛋白網的合成，讓身材保持緊致」，¹⁴⁷後續還有Kiehl's 契爾氏、迪奧等等推出相關保養品，至今仍有多種產品主打「積雪草」來促進行銷。¹⁴⁸

狗尾草又名通天草，學名 *Uraria crinita* (L.) Desv. ex DC.，性平涼、味甘淡，可開脾、治小兒發育不良。狗尾草的成分具有刺激腸胃分泌消化酵素，提高食慾及增強消化功能的藥理作用，¹⁴⁹可用狗尾草根 40-75 公克燉赤肉服，以治小兒發育不良。¹⁵⁰另外，狗尾草為南投縣名間鄉特產，¹⁵¹據《民生報》指出，1985年(民國74年)名間鄉農會將其視為特產，與松柏長青茶一同大力推廣；2016年(民國105年)聯合報報導其種植面積約 50 公頃，至今仍有在農會網站販售。¹⁵²

九層塔味道濃烈，常見於料理之中，學名 *Ocimum basilicum* L.，別名羅勒、零陵香、佩蘭，性溫、味辛甘，可治小兒發育不良。民間常見以九層塔頭燉雞（九層塔頭 2 兩、土雞半隻）¹⁵³或豬尾骨、番鴨公給小孩服用，加入雷公根的效果會更好，以及香氣濃郁的九層塔煎蛋，營養價值也很不錯。¹⁵⁴賴郁凱中醫師表示：「川七烏骨雞每次可用九層塔頭 1 兩、川七 2 錢、土雞半隻及 5 朵香菇調味，燉煮 40 分鐘即可食用，可活血解毒、疏風行氣、治食脹氣滯」。¹⁵⁵現代研究已實證，九層塔可增加骨礦含量與骨密度，提升骨中鈣離子含量，有轉骨之效。¹⁵⁶

¹⁴⁴ 陳冠佐等，〈中草藥轉骨之近代研究進展〉，頁 128。

¹⁴⁵ 劉淑鈴等，〈蚶殼草—臺灣藥用植物本草學考證〉，頁 173。

¹⁴⁶ 〈肌膚保養品 也要迎春換季〉，《民生報》，2003 年 2 月 27 日，版 C1。

¹⁴⁷ 〈專櫃保養品 搶攻美體大餅〉，《民生報》，2003 年 12 月 12 日，版 A7。

¹⁴⁸ 〈化妝業+醫師 推凍容保養品〉，《民生報》，2005 年 12 月 8 日，版 A5；〈淨白夏季 保濕救兵到〉，《聯合報》，2010 年 5 月 10 日，版 C7；〈保養品成分大探索〉，《聯合報》，2014 年 9 月 7 日，版 C5。

¹⁴⁹ 吳佳鋤，〈臺灣十大特殊藥草（四）〉，頁 97-120。

¹⁵⁰ 張憲昌，〈臺灣藥用植物圖鑑〉（臺中市：晨星，2007），頁 179。

¹⁵¹ 筆者母親為南投縣名間鄉人，小時候每次回外婆家都會有一鍋狗尾仔雞，滋味甘甜好入喉，臨走前冷冷地喝也很好喝，是筆者的童年回憶。

¹⁵² 〈狗尾仔草·通天草·山貓尾〉，《民生報》，1985 年 10 月 14 日，版 10；〈活化休耕地 南投想到種中藥〉，《聯合報》，2016 年 10 月 11 日，版 B1。

¹⁵³ 何廷俊，〈轉骨與成長（上）〉，頁 82-87。

¹⁵⁴ 〈酒 久久久〉，《聯合報》，1992 年 5 月 21 日，版 26；〈向青澀歲月說再見 談「轉骨」調理〉，《民生報》，1995 年 12 月 16 日，版 33；〈喝「長高湯」刺青 新新人類新流行〉，《民生報》，1997 年 12 月 14 日，版 29。

¹⁵⁵ 〈「轉骨」食療 中醫有方〉，《聯合報》，2009 年 8 月 30 日，版 B2。

¹⁵⁶ 陳冠佐等，〈中草藥轉骨之近代研究進展〉，頁 127、128。

街頭巷尾過去常常可以聽到小貨車的叫賣聲：「來啲！土窯雞！土窯雞有四物雞、茄苳蒜頭雞，四物雞吃了可以補血，茄苳蒜頭雞吃了可以開脾……」，便可知茄苳是民間常見的植物。¹⁵⁷學名 *Bischofia javanica* Blume，又名重陽木，味辛苦、性微溫，可治脾胃不開、小兒發育不良。吳新榮在《民俗臺灣》發表〈民間藥百種〉¹⁵⁸一文中提到：「一四、茄苳葉 營養不良に用ふ」，說明 1940 年代臺南北門地區農民容易取得且簡單操作的民間藥，其中茄苳用於營養不良。料理上僅是以 75 公克的茄苳葉燉雞或排骨即可，或根 / 葉、莖皮 40 至 70 公克以酒水燉排骨也可，材料和步驟都很簡便。¹⁵⁹

金線蓮別名藥王，學名 *Anoectochilus formosanus* Hayata，味甘、性平，藥用植物學教授甘偉松指出可治小兒發育不良。¹⁶⁰諸多研究針對其成分分析，對於減低肝臟內三酸甘油酯、抗氧化能力、人體抗衰老機能都有實證。¹⁶¹藥王之名可想像其功效卓著、珍稀高貴，在 1985 年（民國 74 年）的乾品價格就曾高至 17,600 元，¹⁶²而後省政府亦積極輔導農會試作，¹⁶³2003 年（民國 92 年）於南投縣埔里鎮設立產銷班，¹⁶⁴如今的金線蓮已不再高價難得，也成為埔里鎮農會的特產。



¹⁵⁷ 〈土窯雞車來了👉👈❤️〉，瀏覽日期：2022 年 8 月 28 日，網址：
https://www.youtube.com/watch?v=ttZkKhF8_K8。

¹⁵⁸ 吳新榮，〈民間藥百種〉，頁 44-45。

¹⁵⁹ 張憲昌，《臺灣藥用植物圖鑑》，頁 185。

¹⁶⁰ 甘偉松，《臺灣植物藥材誌第二輯》（臺北市：中國醫藥出版社，1973），頁 86；〈有些蘭花具有藥用價值〉，《聯合報》，1976 年 3 月 8 日，版 6。

¹⁶¹ 蕭翌柱等，〈臺灣金線蓮之產品開發及利用〉，《林業研究專訊》14：4（2007），頁 34-36。

¹⁶² 〈國產金線蓮上升〉，《經濟日報》，1985 年 5 月 23 日，版 10。

¹⁶³ 〈省府推展精緻農業 將再投資二億餘元〉，《聯合報》，1986 年 10 月 6 日，版 2。

¹⁶⁴ 〈南投縣埔里鎮特用作物產銷班第 1 班〉，農業產銷班組織體系資料服務系統，瀏覽日期：2022 年 8 月 28 日，網址：<https://agrpmpg.afa.gov.tw/agr-Sed/agrJsp/main.jsp?page=00>。

第二節、藥房水藥

一、常用方劑

首先於 1995 年（民國 84 年），楊賢鴻中醫師在報導中指出，¹⁶⁵發育生長主要與心、腎有關，另配合調整脾、胃的處方。故轉骨期調理處方以六味地黃丸、知柏地黃丸、桂附地黃丸為基礎，可額外添加補腎（肉蓯蓉、巴戟天）、補血（四物湯、當歸、丹皮）、益心（遠志、龍骨、柏子仁、益智仁）的藥材，配合健脾胃方劑（香砂六君子湯）。黃正昌中醫師表示，¹⁶⁶一般說的「長高湯」、「轉骨方」主要有補氣、補腎、補筋骨的功效。像是補氣的當歸、黃耆、粉光參等，補筋骨的補骨碎、續斷、木瓜等，以及「腎主骨」的杜仲、肉蓯蓉、枸杞等補腎藥材。另外常見女生加西紅花補血，男生則因活動量大，可添川七幫助氣行活絡，固有成方「七厘散」，就是這類轉骨藥方之一。

賴郁凱中醫師曾以固有方劑的組合提出「新時代轉骨方」，¹⁶⁷以六味地黃丸為基底，依男女分別搭配四君子湯和四物湯，形成補肝腎又補氣健脾的「男子十全轉骨方」，補肝腎又補血活血的「女子十全轉骨湯」。另外賴醫師亦有指出，民間流傳轉骨方大致分為三種，開脾健胃的四神湯，驅蟲整腸的狗尾雞，怯傷解鬱的九層塔頭燉雞，是農業時代的轉大人良方。顏宏融中醫師也提到，¹⁶⁸青春期中常用的中藥方劑包含，四物湯、八珍湯、加味逍遙散、知柏地黃丸、杞菊地黃丸、天王補心丹等，注重補肝腎、壯筋骨、養血、補氣的功效。

據上述四位中醫師的言論，可整理出轉骨常用方劑如下：

1. 六味地黃丸：熟地黃、山茱萸、山藥、澤瀉、茯苓、牡丹皮，滋補肝腎。
2. 桂附地黃丸：六味+肉桂、附子，補益腎陽。
3. 知柏地黃丸：六味+知母、黃蘗，滋陰降火。
4. 杞菊地黃丸：六味+枸杞、菊花，滋腎養肝，補血明目。
5. 天王補心丹：天冬、人參、茯苓、玄參、丹參、遠志、桔梗、當歸、五味子、麥冬、柏子仁、酸棗仁、生地，養心安神、滋陰清熱。
6. 加味逍遙散：當歸、茯苓、梔子、薄荷、芍藥、柴胡、甘草、白朮、牡丹皮、煨薑，疏肝解鬱，清熱養血。
7. 香砂六君子：木香、砂仁、陳皮、半夏、黨參、白朮、茯苓、甘草、生薑、大棗，益胃補中，理氣和胃。
8. 四君子湯：人參、甘草、茯苓、白朮，甘溫益氣，健脾養胃。
9. 四物湯：當歸、川芎、熟地黃、白芍，補血調經。

¹⁶⁵ 〈中藥 以六味地黃丸為基本方〉，《民生報》，1995 年 12 月 16 日，版 33。

¹⁶⁶ 〈喝「長高湯」刺青 新新人類新流行〉，《民生報》，1997 年 12 月 14 日，版 29。

¹⁶⁷ 〈新時代轉骨方 更適合新人類〉，《民生報》，2004 年 9 月 20 日，版 A8。

¹⁶⁸ 〈轉骨發育期 怎麼補？〉，《聯合報》，2005 年 9 月 8 日，版 E4。

10. 七厘散：乳香、沒藥、血竭、麝香、冰片、紅花、硃砂、兒茶，活血化癥止血，消腫止痛，理氣開竅。
11. 八珍湯：四君子+四物，調和營衛，氣血雙補。

二、自擬方劑

在有明確自擬方劑內容出現的同時，臺中市高堂中醫醫院、彰化市祥順中醫都推出轉骨方供民眾免費試喝，於報紙打響知名度。¹⁶⁹臺中市高堂中醫醫院於1990年（民國79年）創立，至今30餘年仍持續拓展設立分院，彰化市祥順中醫就隸屬於此，創立於1995年（民國84年），目前含本院共有11間醫療院所，完善中部地區的社區醫療網。高堂中醫主打「立秋、白露、秋分」的轉骨策略，以苦筍和九層塔頭做藥引，藥材組成男女不同各煮一大鍋，吸引家長帶子女前往。轉骨方品嚐會從2001至2015年（民國90至104年）都有新聞報導，網路社群亦有2022年（民國111年）8月24日的「立秋·白露 轉骨方品嚐」活動紀錄，顯示高堂中醫長年推動並成為其醫療特色之一。除了高堂中醫的系統之外，南投縣草屯鎮長庚中醫聯合診所、彰化縣員林鎮統誠中西醫聯合診所也有在立秋、白露時節提供轉骨方品嚐，只是不一定每年都有，總和次數相對較少。¹⁷⁰

臺北市仁愛醫院中醫科最先在報紙上提供轉骨方，附有詳細的藥材份量及製作步驟、服食頻率，供讀者參考：¹⁷¹

這帖「轉骨方」，取熟地、山藥、山茱萸、茯苓、補骨脂、玉竹參、淮牛七、黨參、枸杞子及白朮各3錢、當歸及白芍各2錢半、何首烏、黃耆、粉光參、透骨草、川芎及桂尖各2錢、炙甘草1錢半、川七及鹿角各1錢、黑棗3粒為藥材。製作時，先將適量的豬尾骨、排骨或烏骨雞以沸水燙過，去除血水，洗淨放入鍋內，再將上述藥材一起置入，加適量的水，以小火熬煮約1小時，加鹽調味即可。每週服食1、2次，每次療程至少2個月。

該院中醫師鄭集誠表示，「腎為先天之本」、「腎主骨」可作為轉骨觀念的延伸，在青春期的藥性溫和且補腎的藥材有助於發育。另外，男生可加重鹿角份量，女生可增加鹿鞭，素食者可加重當歸份量，也提醒不可過早服用，以免適得其反。藥材共22味，其中的黨參、炙甘草、茯苓、白朮及當歸、川芎、熟地、白芍為八珍可氣血雙補，枸杞子、何首烏補益肝腎，補骨脂、淮牛七益

¹⁶⁹ 〈中醫轉骨方 吃了轉大人〉，《聯合晚報》，2001年8月7日，版6；〈婦女社大學分 空大承認〉，《聯合報》，2003年8月9日，版B2。

¹⁷⁰ 〈紙風車公演延期〉，《聯合報》，2007年8月17日，版C2；〈拉拔小孩 轉骨方助發育〉，《聯合報》，2007年8月22日，版C2。

¹⁷¹ 〈中藥轉骨方 幫孩子轉大人〉，《民生報》，2004年9月13日，版A8。

腎補陽，粉光參固肺補氣，山藥、黃耆補脾健氣，川七補血，符合前一章所述之脾、肝、腎為主導發育生長的臟器。

中醫師申一中提出兩帖轉骨方，建議服用藥補外可搭配針灸，刺激經絡穴道，使長高效果更好：¹⁷²

材料：炒杜仲 2 錢、淮山 2 錢、金櫻 2 錢、薏仁 2 錢、甘草 1 錢、小茴香 5 分、芡實 2 錢、牡蠣 2 錢、蓮子 2 錢、龍骨 3 錢、遠志 2 錢、白扁豆 2 錢、酸棗仁 2 錢、洋參 2 錢、茯苓 2 錢、老薑 3 片。

作法：以胡麻油 2 匙先爆香薑片，然後雄雞半隻切塊，加入同炒，再放入上述藥材，加等量的水和酒，燉至肉爛入味即可。

申一中表示，這帖方子前 3 個月每周吃 1 帖，3 個月後，每半至 1 個月吃 1 帖，在生長發育停止前都可以吃，且每帖藥材成本約僅一百元左右，不致造成經濟負擔；但最好定期回診，讓醫師評估用藥後的情況，進行必要的調整。

第一帖轉骨方共有 16 味藥材，其中的淮山、芡實、蓮子、茯苓為民間常見四神湯之組成，可開脾健胃，炒杜仲補益肝腎，遠志、酸棗仁有養心安神之效，淮山、茯苓、洋參、白扁豆可補脾健氣，而金櫻、芡實、蓮子、牡蠣、龍骨有固精收澀之效。¹⁷³另外申醫師也提出，以當歸、黃耆、紅棗、枸杞的配方煮成茶飲，可補氣養血，適合氣血虛及月經後的女性服用。申醫師強調脾胃與營養吸收的重要性，吸收不佳可用四神湯，胃口差則用四君子湯，也可以黨參、白朮、茯苓、山楂來幫助消化，增加食欲。

第二帖轉骨方與前帖藥材組成大不相同，僅有 5 味，服用頻率也不同，且強調在進入青春期後服用：¹⁷⁴

一旦進入青春期，申一中建議服用轉骨方。這帖轉骨方的基本藥方為山藥六錢、菟絲子二錢、枸杞子二錢、女貞子二錢及茯苓六錢，可由醫師依個人體質再加減方。轉骨方以每周二帖，持續三個月為宜，每年可進行二次，夏季及冬季是最好的時機。

申醫師表示，轉骨需分為兩階段進行，青春期前以開脾健胃為先，使用香砂六君子湯、參苓白朮散等，進入青春期再服用轉骨方。在這段期間，營養、

¹⁷² 〈坊間方子多 最好別亂補 徵詢中醫師 依體質調理〉，《民生報》，2005 年 3 月 28 日，版 A8。

¹⁷³ 常用方劑「水陸二仙丹」由金櫻、芡實組成，有補腎澀精之效。另外蓮子常與芡實、龍骨、遠志、酸棗仁、黨參、茯苓、淮山等合用，有養心、益腎、補脾之效。

¹⁷⁴ 〈孩子 你要像大樹一樣〉，《民生報》，2006 年 8 月 29 日，版 A10。

睡眠、運動、服用轉骨方、針灸或按摩，五個方向都有益於長高。針灸則常下針於百會、湧泉、三陰交、太谿、陽陵泉、內關及合谷等穴位，效果都很不錯。

林煥欽中醫師曾在《民生報》發表一帖轉骨方，也提供民間常用方，如狗尾草燉瘦肉或排骨、九層塔 / 九層塔頭加雷公根燉雞或豬尾骨：¹⁷⁵

根據臨床經驗自擬方如下僅供大眾參考應用：

【材料】當歸 2 錢、熟地 3 錢、白芍 3 錢、白茯苓 3 錢、山藥 3 錢、芡實 3 錢、蓮子 3 錢、黃耆 3 錢、白朮 3 錢、黨參 3 錢、補骨脂 3 錢、何首烏 2 錢、川七 3 錢、枸杞子 3 錢、黑棗 3 粒、炙甘草 2 錢(上述藥物的組成會因性別及個人體質而異，建議必須在醫師的指示下服用)

【作法】加入適量豬尾骨先沸水燙過，去掉油脂洗淨放入鍋內，再將藥方一起放入鍋中加適量的水，用小火熬煮約一小時後即可。

【服法】每週服食 1 次，療程建議至少 2 個月。

藥材共 16 味，其中的黨參、炙甘草、茯苓、白朮為四君子，枸杞子、何首烏補益肝腎，補骨脂益腎補陽，粉光參固肺補氣，山藥、黃耆補脾健氣，當歸、熟地、白芍、川七補血，芡實、蓮子固精收澀使營養不流失。林醫師指出最佳轉骨時機為春天或春夏之際以及立秋：春生夏長，為萬物生長的季節，轉骨補充養分可增進發育；秋收冬藏，立秋則氣候轉涼儲備過冬，轉骨進補累積養分。

林琬翎中醫師在《聯合報》提供一帖「轉骨基本方」，藥方和作法與申一中醫師第一帖有點類似，但仍有不同之處：¹⁷⁶

林琬翎提供的轉骨基本方為炒杜仲 2 錢、續斷 2 錢、補骨脂 2 錢、牡蠣 2 錢、小茴香 5 分、遠志 2 錢、茯苓 2 錢、白朮 2 錢、芡實 2 錢、黃耆 2 錢、黨參 2 錢、老薑 3 片、甘草 1 錢。作法是先以麻油 2 匙爆香薑片，加入半隻雞切塊炒過後，放入基本方藥材，以水、酒 2 比 1 比例燉到肉爛入味。

申一中醫師的方子有 16 味，林醫師方有 13 味：藥材種類及份量相同有 8 味（炒杜仲、甘草、小茴香、芡實、牡蠣、茯苓、遠志、老薑）；申方其餘 8 味（淮山、薏仁、蓮子、洋參、白扁豆、酸棗仁、龍骨、金櫻）、林方其餘 5 味（黨參、白朮、黃耆、續斷、補骨脂）。兩方皆重健脾益氣，申方較重固精收

¹⁷⁵ 〈轉骨的幾帖藥方〉，《民生報》，2006 年 3 月 13 日，版 A8。

¹⁷⁶ 〈中醫轉骨方 青春期提早補〉，《聯合報》，2006 年 5 月 11 日，版 C2。

澀，林方較重滋補腎氣，顯示中醫師提供民眾參考之轉骨方以平和的健脾益氣為主，和一般轉骨方給人藥性溫補的印象不同，服用較不易燥熱。

三、單味藥材

由前兩段可論，提出常用方劑堆疊轉骨概念的時間段為 1995-2005 年，發表 5 個自擬方劑則集中在 2004-2006 年，在常用方劑和自擬方劑的互相切磋中，適合轉骨的單味藥材輪廓逐漸清晰。青春期是人類一生的第二個快速成長期，這時期需要更多的營養才能有相應的生長速度，長高意味形體的改變，而「肝主筋，脾主肉，腎主骨」正可幫助身體內外的擴充，故歸經於肝、脾、腎的藥材顯得特別重要。

脾胃不和與飲食互為因果，如在小兒可能發生厭食、疳積、羸瘦等等症狀，影響營養吸收和發育。健脾益氣的單味藥材如：黨參、粉光參、甘草、白朮、茯苓、山藥、黃耆等等，可改善小兒症狀，先儲存好成長需要的營養。再者，精血充足則筋健骨強，故補益肝腎和歸經於肝腎的單味藥材如：枸杞、杜仲、續斷、何首烏、牛膝、骨碎補，能夠幫助實質上的生長。青春期是快速成長期，同時也是學齡期，在調養之餘需要對其壓力進行紓解，疏肝解鬱的柴胡、陳皮、枳殼，養心安神的酸棗仁、遠志、柏子仁、龍骨，都能對身心有所調劑。男、女生體質不同，在轉骨上各有偏重之處，男生需要益腎補陽的肉蓯蓉、補骨脂、菟絲子、冬蟲夏草、鎖陽，女生則需要養血活血的當歸、川芎、川七、大棗及丹參，能夠對男補氣、女補血有更好的照顧效果。

第三節、科學中藥

日治時期殖民醫療發展特色為「抑中揚西」、「獨尊醫學、藥業闇微」，漢醫被打壓、漢藥不被重視，但由於新式醫藥的昂貴，傳統醫學仍有生存的空間。第一次世界大戰後的日本興起「科學漢方」的風潮，臺灣連帶受到影響，改變萎靡的製藥供需市場。¹⁷⁷科學漢方即是將中藥成分經由化學萃取與精煉並和西洋藥混合製作為成藥，便於攜帶與服用，加上打著漢方成分及溫和無毒的招牌，在日本有相當可觀的市場需求，尤以富山縣的製藥產業為名，甚至延續到戰後至今。¹⁷⁸

本節分成三個部分，首先梳理科學中藥在臺灣的發展簡史。其次說明濃縮製劑的製程，以及目前臺灣標誌性的三個科學中藥品牌。最後，討論轉骨門診化的現有情況、當代中醫對轉骨的看法，以及藥理實證對生長發育有效果的單味藥材。

一、發展簡史

戰後初期百廢待舉，醫藥分業並因美援走向協和體制，中藥製造業與中藥商同日治時期一樣不受重視。藥業發展在此時稱為「草創時期」(1959年以前)，¹⁷⁹相關法規如1946年(民國35年)〈臺灣省查驗成藥辦法〉、1947年(民國36年)〈臺灣省管理藥商辦法〉，此時期良莠不齊的成藥和藥商充斥，法規執行力有未逮。中醫學界多方奔走，終在1950年(民國39年)成立臺灣省中醫師公會、1958年(民國47年)成立中國醫藥學院；中藥界則有順天堂、勝昌、鄭杏泰製藥等等，力圖生存。

經過前期的生機渺渺，國立中醫藥研究所於1963年(民國52年)成立，發展相關研究及實驗，同年順天堂與日本長倉製藥會社技術合作，¹⁸⁰中藥濃縮製劑初現在臺灣。相較於西醫藥的絕對優勢，中醫藥在各項發展上都必須仰賴各界有心人士不斷爭取，如勞保、公保、農保的中醫醫療給付，全民健康保險的給付總額，行政院衛生署中醫藥委員會(現為衛福部中醫藥司)的實際運作，中華民國中醫師公會全國聯合會的復會等等。¹⁸¹中藥部分以濃縮製劑的推廣、推動製藥工業、製藥技術的精進為重，生物科技的興起和GMP(優良藥品製造標準)的實施為相關產業打下發展基礎。近年政府積極推動中藥廠GMP確

¹⁷⁷ 劉士永，〈醫學、商業與社會想像：日治臺灣的漢藥科學化與科學中藥〉，《科技醫療與社會》11，(2010)，頁173-179。

¹⁷⁸ 日本富山縣在2020年的醫藥品生產金額位居全國第4，每人醫藥品生產金額則位居第1。參見：〈第9章 商業・貿易・藥業〉，《富山県勢要覧》，令和2年版(2020)。

¹⁷⁹ 江秀彥，〈臺灣藥業發展中國家角色之分析〉(高雄市：國立中山大學政治學研究所碩士在職專班碩士論文，2006)，頁84。

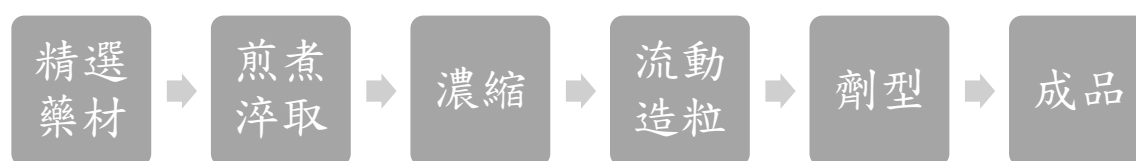
¹⁸⁰ 〈與日合作 製造中藥〉，《聯合報》，1963年7月18日，版5。

¹⁸¹ 林昭庚，〈臺灣中醫發展沿革 臺灣中醫發展簡史〉，《臺灣中醫發展史》(臺北市：中華民國中醫師公會全國聯合會，2004)，頁199-207。

效作業計畫，製造標準合格外確保製藥品質，跟上國際化的腳步。目前僅順天堂及勝昌通過部分確效作業階段，距離中藥廠全面實施尚需時日。新冠肺炎盛行全球數年，國家中醫藥研究所研發「清冠一號」具實證療效，使中藥濃縮製劑在臺灣疫情嚴峻時發揮關鍵作用，並提升民眾對中醫藥的使用率。

二、濃縮製劑

俗稱的「科學中藥」，正式名稱為「濃縮製劑」。劑型不只一般看到的罐裝濃縮散劑，也發展錠劑、顆粒劑、膠囊劑、膜衣錠劑等等常見西藥劑型。中藥濃縮製劑製程嚴謹，目前皆須通過優良藥品製造標準，以順天堂為例，科學中藥製劑流程如下：¹⁸²



根據 2022 年（民國 111 年）7 月的統計資料顯示，臺灣在冊的中藥製造 GMP 藥廠有 81 間，臺南市 30 家位居第一，約 37.5%；其中濃縮劑型有 38 家，臺南市則占 13 家，約 33.3%。¹⁸³常見的如明通、鄭杏泰、京都念慈庵等等，以及後續提到的知名藥廠，臺灣的中藥製造業儼然進入戰國時代，爭相搶食藥品、保健食品需求的市場大餅。目前臺灣三大科學中藥製藥廠依據創廠時間前後為順天堂、勝昌、港香蘭，其他具代表性的製藥廠還有莊松榮、科達及仙豐，以下將針對三大製藥廠進行敘述。

¹⁸² 順天堂-品質宣言-製程研發，瀏覽日期：2022 年 9 月 11 日，網址：
<https://w3.sunten.com.tw/quality-produce.php>。

¹⁸³ 衛生福利部中醫藥司-製藥工廠區-GMP 藥廠名單，瀏覽日期：2022 年 9 月 7 日，網址：
<https://dep.mohw.gov.tw/DOCMAP/cp-854-5659-108.html>。

表 7 臺灣三大科學中藥製藥廠（筆者整理）

名稱	順天堂藥廠 股份有限公司	勝昌製藥廠 股份有限公司	港香蘭藥廠 股份有限公司
標誌			
行政區	新北市新店區	桃園市中壢區	臺南市永康區
創廠年	1946 年	1946 年	1969 年
傳統劑型	丸、散、錠、膠、碎片、顆粒、油膏、膠囊、外用粉、內服液	錠、散、丸、膠囊、碎片、顆粒、軟膏、外用粉	錠、散、丸、碎片、膠囊、軟膏、硬膏、膏滋、顆粒、油膏、膜衣錠、內服液、中藥酒、藥膠布、外用粉、外用液
濃縮劑型	粉、散、錠、顆粒、膠囊、膜衣錠	散、錠、顆粒、膠囊、膜衣錠	散、錠、丸、顆粒、膠囊、細粒、膜衣錠
原料藥	浸膏	無	浸膏、流浸膏

順天堂於 1946 年（民國 35 年）創廠，1955 年（民國 44 年）開始製作濃縮科學中藥粉，1963 年（民國 52 年）奠定中藥濃縮技術，一路帶領臺灣開拓科學中藥的新世界。由創辦人許鴻源先生遠赴日本至長倉藥廠學習濃縮製劑的技術，在臺灣成功引進後不畏業界與市場低接受度，積極推廣科學濃縮中藥的好處，其對科學中藥之推波助瀾可謂第一人，因此有「臺灣科學中藥之父」的尊稱。¹⁸⁴除順天堂主品牌外，還另外有「新醫藥週刊」、「順天本草」、「順天美術館」等發展，其中順天本草於 2003 年（民國 92 年）成立，以順勢天然、本草養生的理念生產保健產品，各有針對女性、青少年、老年推出的系列，是有別於一般保健食品的草本新選擇。¹⁸⁵

勝昌於 1946 年（民國 35 年）創廠，1966 年（民國 55 年）開始生產濃縮中藥，雖然較順天堂生產晚，卻是臺灣首個通過中藥 GMP 軟體評鑑的中藥廠，後續發展也與順天堂不相上下，同為臺灣科學中藥代表大廠。老藥廠面臨社會環境改變，多發展生技或是產品擴增轉型以求永續發展，勝昌製藥也不例外，推出漢方日常品，如身體清潔、養生茶飲等，與順天本草的保健食品種類做出市場區別。¹⁸⁶

¹⁸⁴ 廖世輝主編，《臺灣中醫口述歷史（二）》（新北市：中華傳統醫學會、臺北市：臺灣中醫皮膚科醫學會，2015），頁 434。

¹⁸⁵ 順天本草，瀏覽日期：2022 年 9 月 7 日，網址：<http://www.suntenherb.com.tw/index.aspx>。

¹⁸⁶ 勝昌製藥，瀏覽日期：2022 年 9 月 7 日，網址：<https://www.herb.com.tw/scnw/#/home>。

港香蘭於 1969 年（民國 58 年）創立，1977 年（民國 66 年）濃縮製劑上市，乍看之下科學中藥起步晚許多，卻在傳統中藥界起家甚早。第一代蔡良海先生渡海來臺，落地生根創設中藥鋪，經過第二代蔡邦基，第三代蔡銘鑒與第四代蔡宗義協手創設港香蘭藥廠，¹⁸⁷以「港、香、蘭」的理念製藥，¹⁸⁸造福人群。港香蘭發展至今更是轉型增設應用生技公司，推出多款健康食品及保健食品，其產品相較前兩間減少漢方、草本取向，試圖拓展事業版圖。

三、科學中藥的轉骨

隨著中藥濃縮製劑漸漸取得民眾信任，以及納入健康保險給付，轉骨的需求進入中醫診所及門診。北市聯醫的中醫院區於 2001 年（民國 90 年）搬遷至萬華區昆明街，鎖定年輕人聚集的西門地區推出相關的中醫治療，如減肥、青春痘、轉骨等等，吸引許多父母帶孩子前來看診。¹⁸⁹目前中醫的培養需要修習西醫相關的學分，對於轉骨有一定幫助，故就醫時會透過評估骨齡影像再加上望聞問切的理學檢查，判斷孩童的譚納階段（Tanner stage），¹⁹⁰再針對個人體質治療、改善發育。中醫一邊調整體質幫助轉骨，一邊亦會提醒睡眠、運動及營養的重要性，若是兩相搭配合宜則生長發育效果更好。¹⁹¹

青春期骨骼轉變主要有兩個層面的變化，一為形狀上骨骼的縱向生長，一為質量上骨礦物質的填充。實證分析結果，可促進骨骼縱向生長的藥材有黃耆、杜仲、葛根、山藥、甘草、黃柏、砂仁、竹茹，可促進骨質獲取的藥材有續斷、紅花、肉蓯蓉、冬蟲夏草、骨碎補、女貞子、巴戟天、補骨脂、地黃。¹⁹²從成份上來看，多富含膠質、鈣質、鋅、鐵等等。從性味歸經來看，大多屬於補腎藥，可壯骨強筋、滋陰補陽，和「腎主骨、藏精、生髓」的醫理不謀而合。另外，黃耆、山藥、甘草為補氣健脾，則和「脾為後天之本」的醫理相同。

¹⁸⁷ 港香蘭應用生技-關於公司-公司歷史，瀏覽日期：2022 年 9 月 7 日，網址：
<https://www.biotanico.com.tw/profile.asp?le=tchinese&fid=24>。

¹⁸⁸ 港：港者，所以交通海內外也，自勉將中醫藥發揚光大於海內外；香：香者，清輕上行，蘊含向上發展，日求進步之意；蘭：蘭者，王者之花也，馥郁清純，以蘭花自勉，遵循正道、勤奮不息，秉持優良傳統，誠懇為中醫藥界服務。

¹⁸⁹ 〈中醫醫院喬遷 門診多元化〉，《聯合報》，2001 年 10 月 3 日，版 20；〈盼子女成高人 轉骨門診擠爆中醫醫院提前看診 午夜 12 時打烊破紀錄〉，《聯合報》，2001 年 11 月 6 日，版 20。

¹⁹⁰ 譚納階段又稱譚納標準，英文為 Tanner stage 或 Tanner scale，是現代醫學應用於評估第二性徵發育與性成熟的方法，臨床上以測量體表特徵變化判斷發育階段進而治療。

¹⁹¹ 各公私立醫院中醫部的轉骨衛教單均有提到，維持良好睡眠、均衡飲食、規律運動對發育極為重要。

¹⁹² 陳冠佐等，〈中草藥轉骨之近代研究進展〉，頁 119-136；蕭易先等，〈市售小兒轉骨方之配伍實證分析〉，頁 40-57。

第四節、小結

本章說明轉骨方的三種劑型，民間草藥、藥房水藥、科學中藥，大量引用《聯合報》報導說明和分析。以《聯合報》為例，提出常用方劑堆疊轉骨概念的時間段為 1995-2005 年，發表 5 個自擬方劑則集中在 2004-2006 年，而中醫診所推廣轉骨方品嚐是從 2001 年（民國 90 年）至今尚未間斷。由此顯示，藥房水藥之劑型黃金年代約落在 1995-2006 年，科學中藥之劑型也從 2000 年（民國 89 年）活躍至今。

轉骨方劑型的發展可看出臺灣戰後經濟、社會、醫學、生物科技等等的變化。經濟改善生活品質，使社會逐漸淡忘民間草藥的妙用，同時也突顯水藥雖速效但耗時煎煮的缺點，濃縮製劑的簡便性脫穎而出。生物科技的發展帶來無限商機，透過成分分析使民間草藥跳脫轉骨或種類繁雜難以辨識的情況，實證提升身體機能及具有修復功能，轉化成高價的保健食品及美體保養品。中藥也同樣透過成分分析實證藥材對生長發育的效果，將中醫藥進一步科學化，取得社會大眾的信任，從而保證小兒轉骨的需求和供給。



第五章 結論

「轉骨」一詞以閩南語讀音作「Tńg-Kut」，是指兒童成長到大人期間身高急遽抽高的階段，較廣為人知的說法是「轉大人」，因其白話和保健食品「等大人」的諧音使用。本研究以日治初期的辭典舉證「轉骨」先於「轉大人」使用在臺人社會，但或可往前探索到閩南地區是否在清朝即有這樣的用法。方言眾多、史料零散，且地域不在本次研究範圍中故無深究，未來是一可研究課題。

臺灣獨有的「轉骨」文化在諸多文章都會提到，卻無人能夠解釋或是說明此文化的源流。本研究嘗試以不同面向的學科，像是語言學、中醫兒科學、內分泌學、營養學，去建構出日治時期的「概念性」轉骨，及戰後時期的「明確化」轉骨，並發現「轉骨」的使用情境已脫離生長發育，轉而多描述經濟變化的情形。百年來的轉骨文化有著變與不變，不變的是臺灣人「藥食如一」的飲食習慣，即使飲食結構改變，但仍能以此創造出對轉骨保健食品的需求與想像；變的是轉骨被明確化，先透過骨齡影像和問診來判斷目前的生長階段，進而精準調理，避免藥物引發性早熟的現象；變的是「轉骨」一詞的使用情境，如前述。在更久的將來，社會或許會忘記轉骨真正的意思是指青春期的成長，而只記得「轉大人」這樣白話的詞彙，但這並不表示轉骨文化的消失，而是以不同形式繼續成為臺灣獨有的社會文化。

筆者認為，「轉骨」發展重點在於「1980年代」的重要性。第三章提及小兒內分泌、健康食品在1980年代推波助瀾「轉骨」風潮，而對於「長高的想像」可能在美援時期因建構美式營養學產生，於1980年代經濟成長使民眾有資源產生需求及滿足需求。

參考文獻

一、日文

- 1932 〈學界消息〉，《南方土俗》2：1，頁 111。
- 1941 〈臺灣語入門 第三十一章〉，《語苑》34：6，頁 5-10。
- 小川尚義編
- 1932 《臺日大辭典》。臺灣總督府。
- 王瑞成
- 1941 〈冷熱と食補〉，《民俗臺灣》1：5（東都書籍臺北支店），頁 9。
- 井上正明
- 1938 〈義務教育年限延長の科學的根據〉，《內外調查資料 第十年第五輯》，（東京：調查資料協會），頁 81-106。
- 池田敏雄
- 1944 〈臺灣食習資料〉，《民俗臺灣》4：1（東都書籍臺北支店），頁 2-17。
- 1944 《臺灣の家庭生活》（東都書籍臺北支店），頁 130。
- 安井慧之助、酒井潔
- 1934 《臺灣に於ける育兒相談》。臺北州：臺衛新報社出版部。
- 有吉敬之
- 1930 〈私の思惟せる音樂教授（八）〉，《第一教育》9：6，頁 101-105。
- 杉房之助
- 1904 《日臺新辭典》。日本物產合資會社支店。
- 佐倉孫三
- 1903 《臺風雜記》。東京：株式會社國光社。
- 佐佐木舜一
- 1919 《林業試驗場特別報告 臺灣藥用植物調查報告書》。臺北市：臺灣總督府殖產局林業試驗場。
- 1930 〈藥用植物研究及皇漢醫學〉，《漢文皇漢醫界》20，頁 8-9。
- 吳新榮
- 1943 〈民間藥百種〉，《民俗臺灣》3：4，頁 44-45。
- 岸邊福雄
- 1914 〈小兒七八歲頃の突發的危險〉，《實業之臺灣》61，頁 27。
- 翁長林正
- 1942 〈臺灣の草藥〉，《民俗臺灣》2：8，頁 26-29。
- 臺灣慣習研究會
- 1903 〈產業界（一）〉，《臺灣慣習記事》3：11，頁 73-74。
- 1904 〈日臺新辭典の發行〉，《臺灣慣習記事》4：9，頁 72-73。

《臺灣民報》
《臺灣日日新報》

二、專著

中華民國兒童生長協會

2018《兒童生長發育評估 身材矮小&性早熟 衛教手冊》

王詩琅

1979《艋舺歲時記》。高雄市：德馨室出版社。

甘偉松

《臺灣植物藥材誌》第一輯至第三輯。臺中市：中華民國中醫藥學會。

朱介凡

1989《中華諺語志》。臺北市：臺灣商務。

江美玲

2017《臺灣民俗與文化》。新北市：新文京開發。

邱年永

《原色臺灣藥用植物圖鑑》(1) - (6)。臺北市：南天書局。

邱家文

1987《臺灣民間風俗與信仰》。臺中市：臺灣省政府新聞處。

李岡榮

2000《即將失傳的臺灣青草藥》，臺北市：元氣齋。

吳永華

1997《被遺忘的日籍臺灣植物學者》。臺中市：晨星。

吳瀛濤

1970《臺灣民俗》。新北市：進學書局。

林宜信、郭昭麟編

2006《常見藥用植物圖鑑》。臺北市：衛生署中醫藥會。

林美容

2017 二版《白話圖說臺風雜記：臺日風俗一百年》。臺北市：五南。

洪惟仁

1986《臺灣禮俗語典》。臺北市：自立晚報社。

胡鑫麟

1994《實用臺語小字典》。臺北市：自立晚報出版。

陳正之

1997《臺灣歲時記：二十四節氣與常民文化》。臺中市：省新聞處。

陳聰榮

1977《中醫兒科學》。臺北市：正中書局。

張憲昌

2007《臺灣藥用植物圖鑑》。臺中市：晨星。

許晉彰

2002《臺灣常民文化：鄉土節令與民俗活動》。臺南市：華淋出版社。

許鴻源

1972《臺灣地區出產中藥藥材圖鑑》。臺北市：行政院衛生署中醫藥委員會。

富山県經營管理部統計調査課

2020《富山県勢要覽》。令和2年版。

黃世勳

2017再版《臺灣常用藥用植物圖鑑第二版》。臺中市：文興印刷。

2020《彩色藥用植物圖鑑及驗方》。臺中市：文興印刷。

2021《臺灣中草藥圖鑑及驗方》。臺中市：臺中市藥用植物研究會。

楊青矗

1992《臺華雙語辭典》。臺北市：敦理出版社。

董忠司

2001《臺灣閩南語辭典》。臺北市：五南。

鄭志敏輯錄

2004《日治時期《臺灣民報》醫藥衛生史料輯錄》。臺北市：國立中國醫藥研究所。

廖世輝主編

2015《臺灣中醫口述歷史(二)》。新北市：中華傳統醫學會、臺北市：臺灣中醫皮膚科醫學會。

蔡培火

1969《閩南語國語對照常用辭典》。臺北市：正中書局。

劉六郎

2002《實用民間草藥指南》。臺南市：世一文化。

劉惠敏

2014《營養聖戰40年》。臺北市：遠見天下文化。

蕭淑貞等編

2015四版《人類發展學概論》。臺北市：永大書局。

蕭藤村編

2012《臺灣話俗諺語典》。臺北市：五南。

蘇子建編

1999《鄉詩俚諺采風情·歲時篇》。新竹市：竹市文化出版。

三、叢書

1976宋代《小兒衛生總微論方》，收入《四庫全書珍本六集》，第190-192冊，臺北市：臺灣商務。

四、期刊論文

王繁棻

2015〈碘營養的過去，現在，與未來〉，《北市醫學雜誌》12：2，頁 14-21

何廷俊

2004〈轉骨與成長（上）〉，《中國中醫臨床醫學雜誌》10：1，頁 82-87。

2004〈轉骨與成長（下）〉，《中國中醫臨床醫學雜誌》10：2，頁 105-110。

吳佳鋤

2000〈臺灣十大特殊藥草（一）〉，《國立中央圖書館臺灣分館館刊》6：4，頁 91-106

2000〈臺灣十大特殊藥草（二）〉，《國立中央圖書館臺灣分館館刊》6：5，頁 95-111

2000〈臺灣十大特殊藥草（三）〉，《國立中央圖書館臺灣分館館刊》6：6，頁 102-120

2001〈臺灣十大特殊藥草（四）〉，《國立中央圖書館臺灣分館館刊》7：1，頁 97-120。

林昭庚

2004〈臺灣中醫發展沿革 臺灣中醫發展簡史〉，《臺灣中醫發展史》（臺北市：中華民國中醫師公會全國聯合會），頁 199-207。

姚明昇

2010〈中醫對小兒成長發育的概念—談坊間「轉大人」方的省思〉，《中醫兒科醫學雜誌》12：1。

洪惟仁

1992〈日據時代臺語教育〉，《臺灣風物》42：3，頁 73-74。

范燕秋

2012〈日治初期的臺灣博物學會—日本博物學家與臺灣自然史的建構〉，《師大臺灣史學報》5，頁 3-39

2018〈美援、農復會與 1950 年代臺灣的飲食營養措施—以美援相關檔案為中心〉，《國史館館刊》55，頁 83-126。

郭文華

2008〈美援下的衛生政策—1960 年代臺灣家庭計畫的探討〉，收於李尚仁編，《帝國與現代醫學》（臺北市：聯經出版），頁 39-82。

許毓芬

2003〈促進生長發育的藥膳〉，《鄉間小路》29：2，頁 54-55。

2003〈「轉骨」的觀念與中醫助長藥膳〉，《鄉間小路》29：4，頁 55-56。

張如青

2008〈中醫兒科鼻祖錢乙及其《小兒藥證直訣》〉，《中醫兒科醫學雜誌》10：1，頁 6-18。

陳冠佐等

2020〈中草藥轉骨之近代研究進展〉，《中醫藥研究論叢》23：1，頁119-136。

陳怡孜等

2009〈由現代藥理與傳統功效看中藥紅麴〉，《藥學雜誌》101，頁132、133。

陳美雲等

2011〈小兒變蒸學說之文獻探討〉，《臺灣中醫醫學雜誌》10：2，頁39-48。

陳玉箴

2017〈依附與競爭：戰後初期美援下的臺灣乳業（1945-1965）〉，《中國飲食文化》13：1，頁35-73。

曾品滄

2015〈戰時生活體制與民眾飲食生活的發展（1947-1960s）〉，收於呂芳上編，《戰後初期的臺灣（1945-1960s）》（臺北市：國史館，2015），頁585-625。

曾明淑

1986〈臺灣地區近十年來營養狀況之改變〉，《中華民國營養學會雜誌》11：1/2，頁43-50

黃伯超

1999〈早期臺灣地區之膳食營養調查回顧〉，《中華民國營養學會雜誌》24：1，頁ii-iv。

黃信麒等

2019〈日治時期的臺灣藥用植物研究回顧—以蕨類門為例〉，《中醫藥雜誌》30：2，頁1-26。

蔣竹山譯

1999〈再現與感知—身體史研究的兩種取向〉，《新史學》10：4，頁129-144。

劉士永

2010〈醫學、商業與社會想像：日治臺灣的漢藥科學化與科學中藥〉，《科技醫療與社會》11，頁149-197。

劉志偉

2009〈國際農糧體制與臺灣的糧食依賴：戰後臺灣養豬業的歷史考察〉，《臺灣史研究》16：2，頁105-160。

2011〈國際農糧體制與國民飲食：戰後臺灣麵食的政治經濟學〉，《中國飲食文化》7：1，頁1-59。

劉淑鈴等

2011〈蚶殼草—臺灣藥用植物本草學考證〉，《中醫藥雜誌》22：3 / 4，

頁 173-183

劉士嶢

2022〈兒童生長激素缺乏症的診斷與治療〉，收於社團法人中華民國內分泌學會編著，《生長發育專刊》（臺北市：社團法人中華民國內分泌學會），頁 1-8。

盧立卿等

2022〈健康飲食指標評估臺灣北部地區青少年飲食品質與生長發育之關係〉，《臺灣營養學會雜誌》46：1，頁 1-14。

蕭易先等

2021〈市售小兒轉骨方之配伍實證分析〉，《中醫藥雜誌》32：1，頁 40-57。

蕭翌柱等

2007〈臺灣金線連之產品開發及利用〉，《林業研究專訊》14：4，頁 34-36。

蘇三稜

2005〈中草藥的轉骨方〉，《中醫兒科醫學雜誌》7：1，頁 58-62。

五、學位論文

王文昕

2017〈日治時期臺灣媒體中的營養知識—以蛋白質為中心〉（臺北市：國立臺灣大學歷史系碩士論文）。

安勤之

2008〈四物湯的保健食品化：從物的生命史看中藥在臺灣的當代轉化（1990-2008）〉（臺北市：國立臺灣大學社會科學院社會學系碩士論文）。

江秀彥

2006〈臺灣藥業發展中國家角色之分析〉（高雄市：國立中山大學政治學研究所碩士在職專班碩士論文）。

侯巧蕙

2012〈臺灣日治時期漢人飲食文化之變遷：以在地書寫為探討核心〉（臺北市：國立臺灣師範大學臺文系碩士論文）

陳元朋

2005〈舉箸常如服藥—本草史與飲食視野下的「藥食如一」變遷史〉（臺北市：臺大歷史所博士論文）。

陳美雲

2004〈中醫小兒變蒸學說之醫史文獻探討〉（臺中市：中國醫藥大學碩士論文）。

莊欣華

2005〈日據時期臺灣節令之食俗研究〉（新北市：淡江大學中國文學學系

碩士班)。

劉漢儀

2020〈在意識形態與工具性之間：日本帝國的「臺灣語」宣傳與運用〉(臺北市：政大臺史所碩士論文)。

蔡佳憇

2007〈健康身體想像的論述形成與權力效果－解析保健食品的社會建構歷程〉，(嘉義縣：南華大學社會學研究所碩士論文)。

六、報紙

聯合知識庫 全文報紙資料庫

七、網路資料

影片〈土窯雞車來了🔥🐔🍗〉，瀏覽日期：2022 年 8 月 28 日，網址：

https://www.youtube.com/watch?v=ttZkKhF8_K8。

〈南投縣埔里鎮特用作物產銷班第 1 班〉，農業產銷班組織體系資料服務系統，瀏覽日期：2022 年 8 月 28 日，網址：<https://agrpmg.afa.gov.tw/agr-Sed/agrJsp/main.jsp?page=00>。

順天堂-品質宣言-製程研發，瀏覽日期：2022 年 9 月 11 日，網址：

<https://w3.sunten.com.tw/quality-produce.php>。

衛生福利部中醫藥司-製藥工廠區-GMP 藥廠名單，瀏覽日期：2022 年 9 月 7 日，網址：<https://dep.mohw.gov.tw/DOCMAP/cp-854-5659-108.html>。

順天本草，瀏覽日期：2022 年 9 月 7 日，網址：

<http://www.suntenherb.com.tw/index.aspx>。

勝昌製藥，瀏覽日期：2022 年 9 月 7 日，網址：

<https://www.herb.com.tw/scnw/#/home>。

港香蘭應用生技-關於公司-公司歷史，瀏覽日期：2022 年 9 月 7 日，網址：

<https://www.biotanico.com.tw/profile.asp?le=tchinese&fid=24>。

〈臺灣高等法院臺中分院 102 年度上易字第 939 號刑事判決〉，司法院法學資料檢索系統-裁判書查詢，瀏覽日期：2022 年 9 月 20 日，網址：

<https://law.judicial.gov.tw/FJUD/default.aspx>。

國立臺灣圖書館 (2009)，〈臺灣歲時記－館藏日治時期臺灣風俗與年中行事書展〉，瀏覽日期：2023 年 3 月 3 日，網址：

<https://www.ntl.edu.tw/ct.asp?xItem=2487&ctNode=465>。

臺灣大百科全書 (2009)，〈《民俗臺灣》〉，瀏覽日期：2023 年 3 月 10 日，網址：<https://nrch.culture.tw/twpedia.aspx?id=2164>。

魏紘鈴 (2018)，〈編閩南語辭典的人——姚榮松：用正確的字寫想說的話〉，瀏覽日期：2023 年 5 月 9 日，網址：

<https://www.cna.com.tw/culture/article/20181109w001>。

教育部臺灣閩南語常用詞辭典，〈編輯凡例-用字原則〉，瀏覽日期：2023 年 5 月 31 日，網址：

https://twblg.dict.edu.tw/holodict_new/compile1_3_9_2.jsp。

教育部臺灣閩南語常用詞辭典，〈編輯說明〉，瀏覽日期：2023 年 6 月 2 日，網址：https://twblg.dict.edu.tw/holodict_new/。

植根法律網，〈國民中小學疑似身高生長遲滯學生轉介醫療實施計畫〉，瀏覽日期：2023 年 6 月 30 日，網址：

<https://www.rootlaw.com.tw/LawArticle.aspx?LawID=A040170071008200-0890906>。

衛生福利部國民健康署（2021），〈國民營養健康調查(原國民營養健康狀況變遷調查)〉，瀏覽日期：2023 年 7 月 6 日，網址：

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=3998>。

衛生福利部國民健康署（2023），〈臺灣出生世代研究長期追蹤調查〉，瀏覽日期：2023 年 7 月 6 日，網址：

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=110>。



附錄

註音符號對照表

(在閩南語音範圍之對照)

國語式閩南語註音符號	國語註音符號	羅馬式閩南語註音符號
Y (阿)	Y (阿)	A (阿)
ō (烏)	國語無此韻	ō (烏)
o (窩)	國語無此韻	O (窩)
X (于)	X (烏)	U (于)
ㄗ (泉州音鍋)	ㄗ (呵)	羅馬式無此韻
ㄝ (廈門音鍋)	ㄝ (唉)	E (廈門音鍋)
ㄌ (泉州音伊)	國語出伊的韻但缺此韻符	羅馬式無此韻
l (廈門音伊, 衣)	l (伊, 衣)	l (廈門音伊, 衣)

ㄅ (埔 ㄅō)	ㄅ (波 ㄅē)	P (埔 Pō)
ㄆ (波 ㄆō)	ㄆ (坡 ㄆē)	Ph (波 Pho)
ㄏ (某 ㄏō)	國語無此聲	B (某 Bō)
ㄇ (毛 ㄇō)	ㄇ (摸 ㄇē)	M (毛 Mō)
ㄉ (刀 ㄉō)	ㄉ (德 ㄉē)	T (刀 To)
ㄊ (韜 ㄊō)	ㄊ (託 ㄊē)	Th (韜 Tho)
ㄋ (乳 ㄋō)	ㄋ (挪 ㄋē)	N (乳 NI)
ㄌ (里 ㄌō)	ㄌ (哩 ㄌē)	L (里 LI)
ㄍ (哥 ㄍō)	ㄍ (哥 ㄍē)	K (哥 Ko)
ㄎ (科 ㄎō)	ㄎ (科 ㄎē)	Kh (科 Kho)
ㄍ (餓 ㄍō)	國語無此聲	G (餓 Go)
ㄋ (傲 ㄋō)	國語早有此聲現在不用	NG (傲 NGō)
ㄏ (呼 ㄏō)	ㄏ (呼 ㄏē)	H (呼 Hō)
ㄑ (之 ㄑō)	ㄑ (基 ㄑē)	Gh (之 Chl)
ㄑ (痴 ㄑō)	ㄑ (欺 ㄑē)	Chh (痴 Chhi)
ㄊ (施 ㄊō)	ㄊ (西 ㄊē)	S (施 SI)
ㄗ (字 ㄗō)	國語無此聲	ㄗ (字 ㄗō)

另有 ㄗ ㄌ ㄋ ㄍ 四聲符專為泉音之用

羅馬式閩南語註音符號無此四符故不列

表 8 轉骨 15 種常用民間草藥（筆者自製）

序	名稱	科別	學名	別名	性味
1	山馬蹄	夾竹桃 Apocynaceae	<i>Rauvolfia verticillata</i> (Lour.) Baillon	山辣椒、山胡椒、蘿芙藤、白花連、魚膽木小毒、蘿芙木	味苦、性寒
2	狗尾草	豆 Leguminosae	<i>Uraria crinita</i> (L.) Desv. ex DC	狐狸尾、通天草、狗尾仔、兔尾草	味甘、性平涼
3	扁豆	豆 Leguminosae	<i>Lablab purpureus</i> (L.) Sweet	鵲豆、白扁豆、紅扁豆、肉豆、白肉豆	性微溫、味甘
4	牛入己	防己 Menispermaceae	<i>Cocculus orbiculatus</i> (L.) DC.	鐵牛入石、木防己、華南木防己、土防己、牛石藤、土牛入石	味苦、性寒
5	楳梧頭	胡頹子 Elaeagnaceae	<i>Elaeagnus oldhamii</i> Maxim.	柿糊、福建胡頹子、鍋底刺、宜吾、白葉刺	味酸、性平
6	九層塔	脣形 Lamiaceae	<i>Ocimum basilicum</i> L.	羅勒、香菜、翳子草、零陵香、千層塔、佩蘭	性溫、味辛甘
7	牛乳埔	桑 Moraceae	<i>Ficus formosana</i> Maxim.	牛乳房、天仙果、鹿飯、牛奶榕、臺灣榕、羊奶樹	味甘、性平溫
8	正芙蓉	菊 Asteraceae	<i>Crossostephium chinense</i> (L.) Makino	芙蓉、玉芙蓉、蘄艾、白艾、芙蓉菊、千年艾、海芙蓉	味辛苦、性微溫
9	茄苳	葉下珠 Phyllanthaceae	<i>Bischofia javanica</i> Blume	重陽木	味辛苦、性微溫
10	小本山葡萄	葡萄 Vitaceae	<i>Vitis thunbergii</i> S. et Z. var. <i>adstricta</i> (Hance) Gagnep <i>Vitis thunbergii</i> var. <i>taiwaniana</i>	細本山葡萄、小葉葡萄	味甘、性平
11	黃肉三七	蓼 Polygonaceae	<i>Polygonum cuspidatum</i> Sieb. et Zucc.	虎杖、川七、土川七、七厘	味苦、性平
12	賜米草	錦葵 Malvaceae	<i>Sida acuta</i> Burm f. <i>Sida rhombiflora</i> Linn	四米草、蛇總管、細葉金午時花、黃花稔	味甘微苦、性涼
13	雷公根	繖形 Apiaceae/Umbelliferae	<i>Centella asiatica</i> (L.) Urban	含殼草、積雪草、崩大碗、老公根、蚶殼草	味辛、甘、苦、性涼
14	烏面馬	藍雪 Plumbaginaceae	<i>Plumbago zeylanica</i> L.	黑面馬、白花丹、白雪花、白花藤	性溫、味辛苦
15	金線蓮	蘭 Orchidaceae	<i>Anoectochilus formosanus</i> Hayata	金線連、藥王、藥虎、臺灣金線蓮	味甘、性平

