

「增高」器械 無理據支持

現代家庭裏的小孩多是一個起，兩個止，父母對子女事無大小均份外緊張，若發現子女長得較同齡的兒童矮小，會四出尋找增高良方。商人窺準機會，推出增高器械，在電視上大賣廣告，聲稱不單只青少年及兒童使用後會增高，就連二、三十歲的成年人也可增高。究竟產品是否可靠？



消費者懷疑其成效

本會自1月初起，收到多位消費者向本會查詢此類器械的問題。有消費者在電視看到某牌子增高器械的廣告後，致電銷售熱線查詢，取得宣傳單張和訂購表格，覺得產品的增高和醫療聲稱很誇張；亦有消費者覺得廣告聲稱可增高及舒緩骨骼酸痛很吸引，但不知是否真的有效；另一位消費者則發現這種器械現時非常流行，想知功效如何。

本會根據提供的資料、產品網站和電視廣告的內容，分別聯絡了產品的代理商、衛生署、影視及娛樂事務管理處、香港醫學會和香港物理治療師學會，索取意見。

能「反地心吸力」？

增高器械產品網站聲稱，它能「直

接牽引拉伸身體，排除地心引力對人體所產生的不良影響，加大骨節空間，活絡氣血循環，有效提供生長板良好的發育空間，並使腿部肌肉纖維往長發展，身高再突破。」

聲稱兼具多種好處

產品宣傳品又聲稱，每天使用器械1-2次，每次15分鐘，便能放鬆全身肌筋，消除疲勞；增強肩頸部肌肉強度，使肩頸部更具彈性；修長腿部，美化線條，矯正脊椎和體態。

代理商交來幾張證書

代理商收到本會的查詢後，表示會向台灣生產商和內地的代理商索取科研文件，提供本會參考。在本刊截稿前，收到該公司一些傳真文件，包括內地籃球

運動協會的指定用品授權書和內地知識產權局的「實用新型專利證書」，另有台灣一家醫療機構的信件，表示曾測試該產品，發現對治療頸椎和胸椎問題有效。然而，該公司始終沒有提供產品能增高的科研文件。

醫療聲稱違反法例

衛生署回覆，產品的宣傳單張有關矯正變形骨節的聲稱，違反《不良醫藥廣告條例》，已發出警告信予代理商。至於播放該產品廣告的電視台有否違反《電視通用業務守則—廣告標準》，影視及娛樂事務管理處表示會跟進調查，但在本刊截稿前尚未收到回覆。

醫學意見

香港醫學會陳子敬醫生和香港物

專家對增高器械及其聲稱的意見

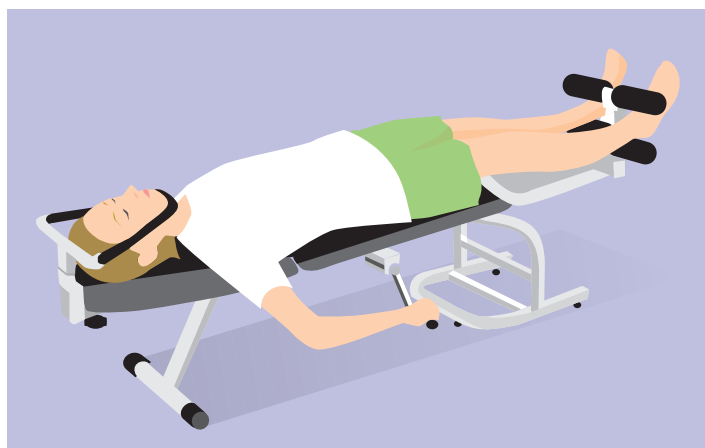
	香港物理治療學會	香港醫學會陳子敬醫生
1. 使用這類「增高器械」產品真的能有效增高嗎？	此產品聲稱能使「身高再突破」，並無任何科學根據。	現時並無科學證據顯示此類器械能令人增高。
2. 使用這類「增高器械」產品安全嗎？使用時有甚麼地方要注意？	若按照指引使用這類儀器，應沒有甚麼嚴重的危險性，因其效果只是一種簡單的伸展作用。在物理治療界也有同類型的牽引儀器 (Traction machine)，用在醫治頸椎及腰椎病患者身上，有鬆弛脊椎肌腱及減輕脊椎間神經線受壓的治療作用，但此等物理治療儀器必須由受過專業訓練的註冊物理治療師去使用，才能確保安全及有效地發揮治療的功效。	若消費者感到不適便停用，危險性應不大，但過度或不當使用則可能拉傷韌帶和肌肉。
3. 此類產品的醫療聲稱有沒有謬誤之處？	此種牽引儀器，只能引致身體的軟組織例如肌肉、韌帶等有短暫的伸展作用，並不能產生任何「矯正」或「拉長」骨骼的功能。另外，聲稱如「O形腿的矯正」、「矯正背脊側彎、駝背、佝僂症等」，只可能是輕微及短暫性的鬆弛感覺，但不能改變骨骼及關節的畸形發展，聲稱過份誇大，非經科學證實。其實此種牽引儀器是一種被動式的伸展方法，並不能代替正常的主動性伸展運動 (active stretching exercises)。	此類器械在增高以外的其他醫療聲稱也似是而非，屬於美化產品的宣傳字眼，並無科學根據，醫生不會用類似儀器醫治病人。
4. 有甚麼方法增高？	一般而言，青少年在發育期長高得最快，即是男孩子的13至16歲，女孩子的10-14歲，停止長高年齡因各人發育早晚而異，通常在18歲(女)和22歲(男)前便會終止。在長高期間，遺傳因素和環境因素都有一定的影響，環境因素包括足夠的營養和適量的運動，都對青少年的發育有幫助。	一般而言，男性到達18歲，或女性到達16歲，身體便開始逐漸停止長高，雖然最終停止長高年齡因人而異，但30歲成年人仍能長高幾近不可能。身體的高度屬先天性，發育期間有充足的營養和主動式運動，可幫助發揮高度的潛能。若病人有因荷爾蒙失調而導致的嚴重矮小情況，醫生才會考慮用藥物，對於正常人不會使用，亦不鼓勵病人自己使用。至於折骨增高手術，通常只會在特殊情況，例如左右兩腳長短不一，或侏儒症等，才會考慮使用。由於手術除了把骨拉長外，還需拉動周邊的軟性組織，包括血管、肌肉、神經線和韌帶等，這些組織不能一時間拉長太多，因此要分多次進行，存在一定風險。

理治療師學會均認為，現時並無科學證據顯示，使用此類器械能增高。有關兩學會的意見請參閱附表。

本會意見

參照各專家意見，使用此類器械既無實質增高效益，卻可能潛在風險，本會建議細心考慮有否需要使用。本會留意到近日坊間出現了提供「增高身段」服務的公司，聲稱可利用儀器和外用藥物幫助客人刺激生長，消費者欲使用其服務前，宜先請教熟知自己身體狀況的專業醫護人員。

其實身高受先天條件限制，後天只



能靠足夠的營養和主動式運動來發揮高度的潛能，未經醫學專家指導下，不宜胡亂試用任何藥物或器械來增高。

