概　述

一、概　述

耳穴是耳郭表面与机体脏腑、经络、组织器官、四肢百骸相互沟通的部位，是反应机体生理功能和病理变化的窗口。实践证明：根据耳郭形如胚胎倒影的耳穴分布图——全息论，机体内脏、组织器官的病理变化可以在耳郭上反映出来，而且通过耳穴又可以治疗和预防内脏器官的疾病。

利用耳郭诊治疾病，我国古代文献早有记载。自1956年法国医学博士P.Nogier 提出42个耳穴点和形如胚胎倒影的耳穴分布图，1958年此耳穴图被介绍到我国后，受到医学界极大的重视。不断在医疗实践中进行验证和补充，丰富了耳郭穴位的诊疗病症经验。在刺激耳穴治病的方法上，推出了耳穴针刺、耳穴埋针、耳穴电针、耳穴注射、耳穴贴压、耳穴按摩等多种治疗方法。目前耳穴疗法所能治疗的病症达到近百种。1987年，中国针灸学会受世界卫生组织西太区办事处的委托，制定了《耳穴国际标准化方案》，进一步规范了耳穴的名称和部位。

目前在临床中常用的耳针、耳穴贴压、耳穴埋针、耳穴注射等疗法，虽然都有良好的疗效，但也都存在难以弥补的不足。如耳针、耳穴注射及埋针不仅非常疼痛（因耳郭神经末梢分布丰

需要全本请访问 www.ertongbook.com

富），患者难以接受，而且若消毒不严或埋针时间过长，极易造成感染。众所周知，耳郭的感染易引起颅内感染。为此，许多临床医生因噎废食，尽量不用或少用此疗法。再如，耳穴贴压，虽然此法痛苦较轻，效果也不错，但此法不仅影响美观，而且有的人对贴压胶布过敏，且一旦贴压，不能用水浸湿，浸湿后影响疗效……上述几种方式治疗正因为存在诸多不足，所以影响了耳穴疗法的应用和发展。

笔者在临床中发现，耳穴按摩是诸多耳部疗法中较理想的治疗方法。耳穴按摩没有耳穴针刺、贴压的感染、过敏、影响美观等不足，此法既简便易行，又适应范围广泛，是医院、家庭治疗各种疾病较好的辅助疗法。

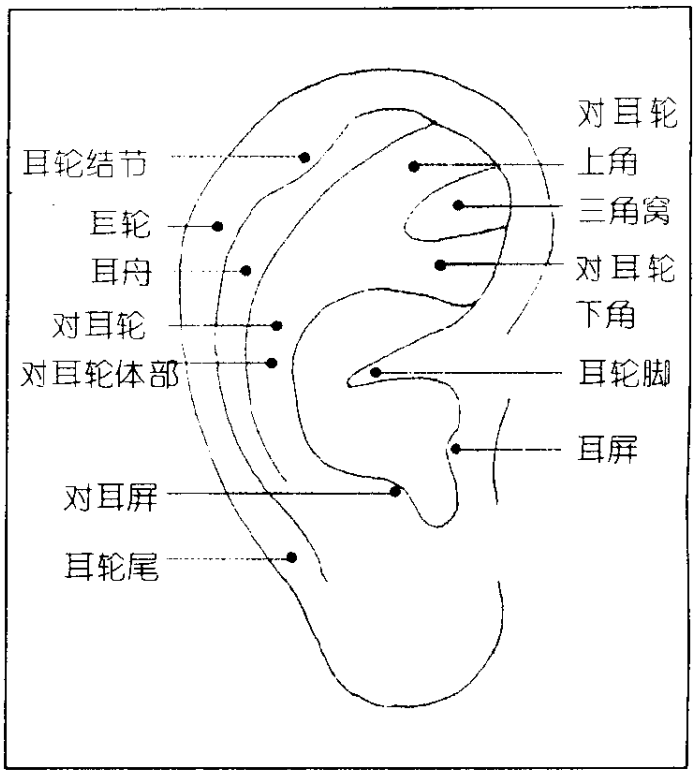


图1 耳郭表面前面部分解剖

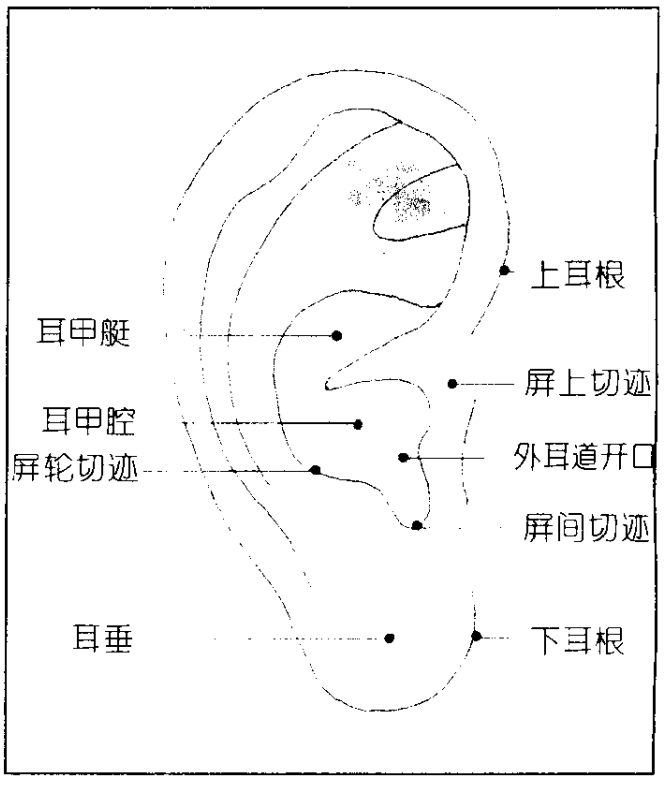


图2 耳郭表面前面部分解剖

1．耳郭局部解剖概要

①耳郭表面、前面部分解剖（见图1、图2）：

耳郭前面解剖名称

耳轮：耳郭外缘向前卷曲的部分。

耳轮结节：耳轮后上方的一个不甚明显的小结节。

耳轮脚：指耳轮深入到耳甲内的横行突起，相当于横膈。

耳轮尾：在耳轮末部，与耳垂交接处。

对耳轮：在耳轮内侧与耳轮相对、上部有分叉的隆起部，由对耳轮体部，对耳轮上角、对耳轮下角组成。

三角窝：指对耳轮上、下脚之间构成的凹窝。

耳舟：指耳轮与对耳轮之间的舟状凹沟。

耳屏：指耳郭前面呈瓣状的突起。

对耳屏：耳垂上部与耳屏相对的隆起部。

屏上切迹：即耳屏上缘与耳轮脚之间的凹陷。

屏间切迹：指耳屏与对耳屏之间的凹陷。

屏轮切迹：指对耳屏与对耳轮之间的凹陷。

耳甲艇：指耳轮脚与对耳轮下脚围成的凹陷。

耳甲腔：指耳轮脚与对耳轮体部围成的凹陷。

耳垂：指耳郭最下部无软骨的皮垂。

外耳道开口：在耳甲腔内，被耳屏遮盖着的孔窍。

上耳根：指耳郭上缘与头皮附着处。

下耳根：指耳垂与面颊附着处。

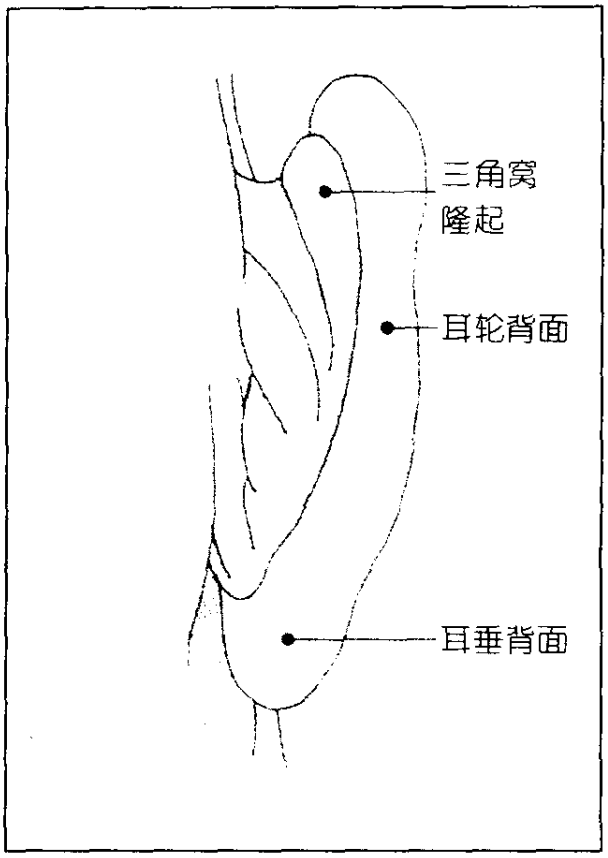


图3 耳郭背面解剖

②耳郭背面解剖（见图3）：

耳轮背面：即耳轮外侧面，因耳轮向前卷曲，故耳轮背面多向前方。

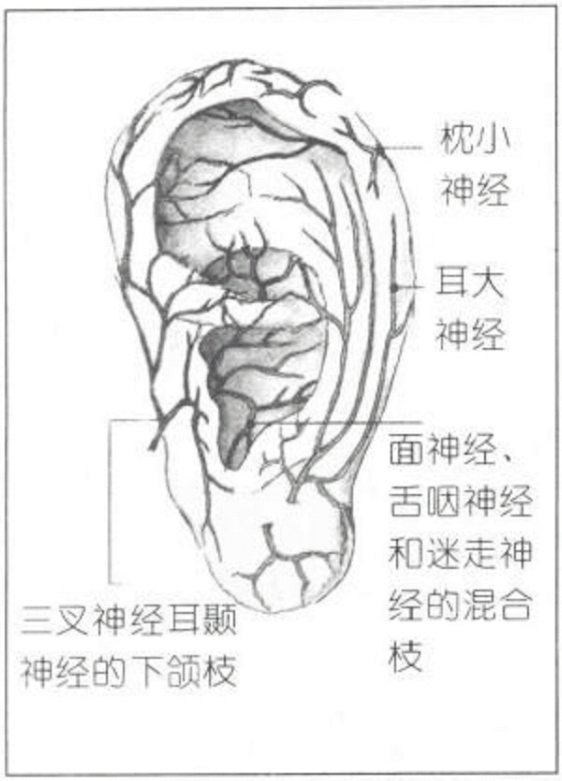


图4A 正面耳郭上的神经分布

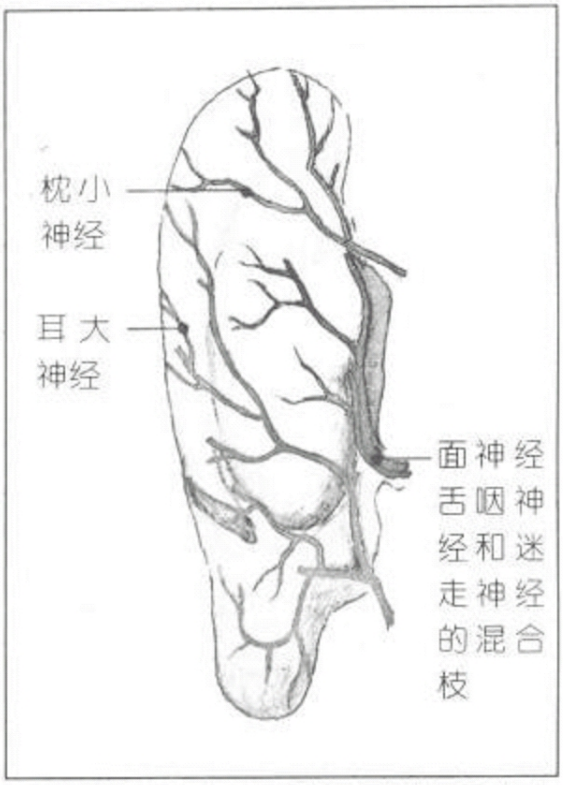


图4B 背面耳郭上的神经分布

耳垂背面：即耳垂背面的平坦部分。

三角窝隆起：指三角窝的背面，即对耳轮沟与对耳轮下脚沟之间。

2. 耳郭的组织结构

耳郭内由形状复杂的弹性软骨作支架，并附以韧带、脂肪、结缔组织及一些退化的肌肉等构成。耳郭皮下分布着丰富的神经、血管与淋巴管。

①耳郭的神经分布：在耳垂、耳轮、耳舟及对耳轮等区域，主要由脊神经发出的耳大神经及枕小神经；在耳甲区为脑神经发出的耳颞神经与迷走神经耳枝、舌咽神经、面神经之混合枝所分布；三角窝内，神经分布最丰富，几乎所有支配外耳之神经都有分枝到三角窝内（见图4A、B）。

②、耳郭的血管主要由颞浅动静脉和耳后动静脉组成（见图5A、B，图6A、B）。

③、耳郭的淋巴主要流注于耳郭周围的淋巴结（见图7A、B）。

3. 耳穴的分布规律

耳穴在耳郭的分布有一定的规律，一般来说，耳郭好像一个倒置的胎儿，头部朝下，臀部朝上。头面部相应的穴位在耳垂

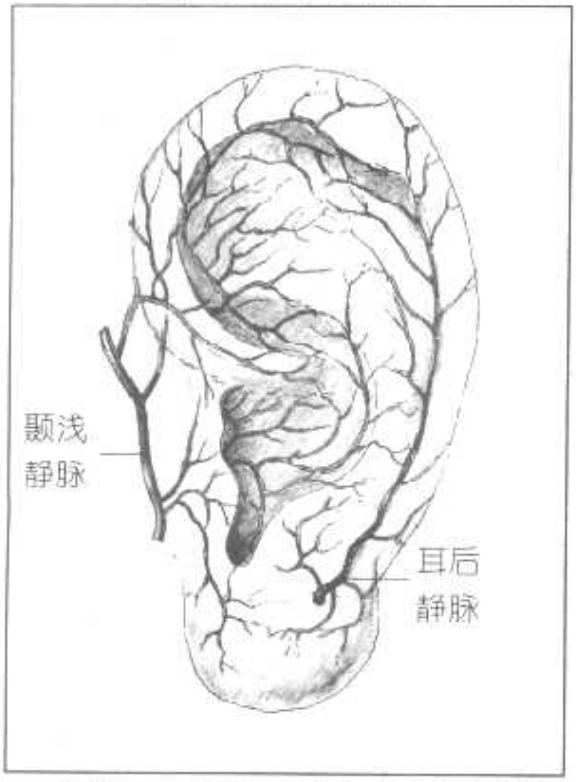


图 5A　正面耳郭上的静脉回流

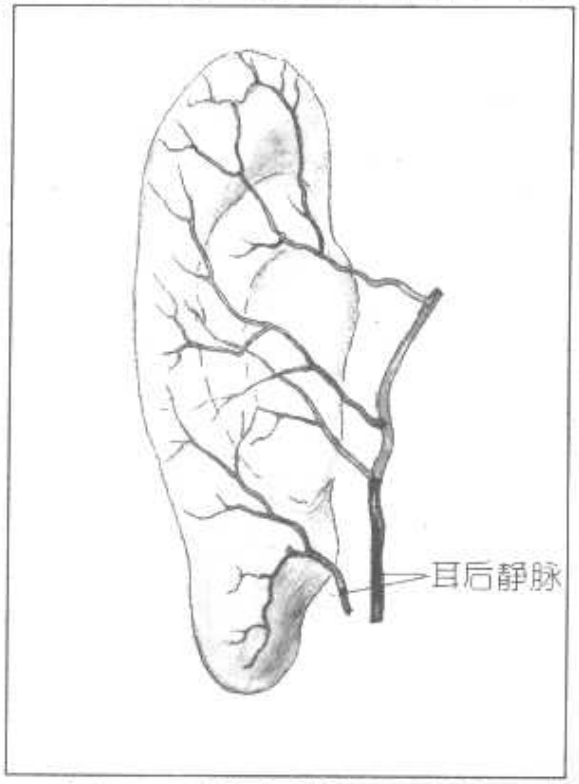


图 5B　背面耳郭上的静脉回流

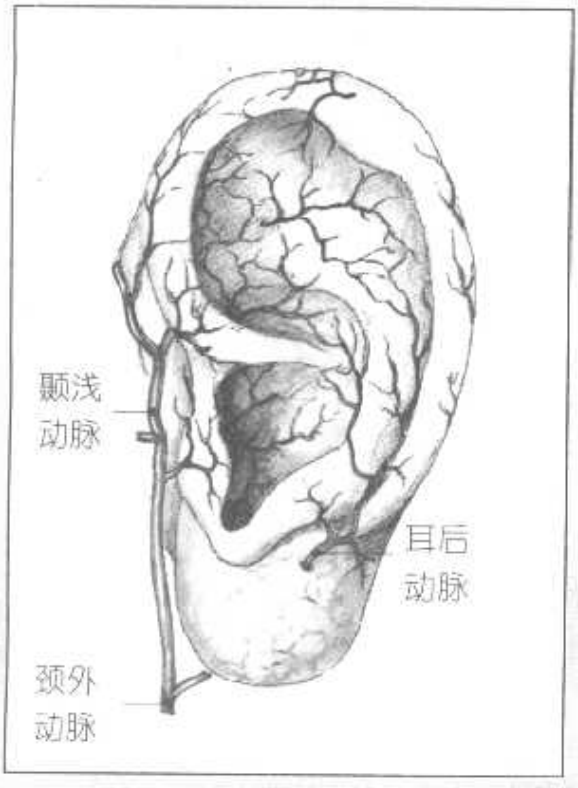


图 6A　正面耳郭上的动脉供应

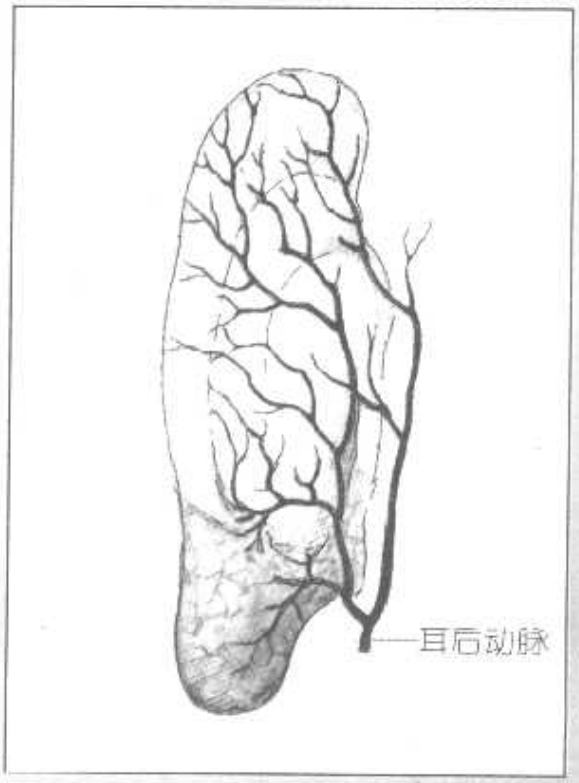


图 6B　背面耳郭上的动脉供应

需要全本请访问 www.ertongbook.com



图 7A 正面耳郭的淋巴回流

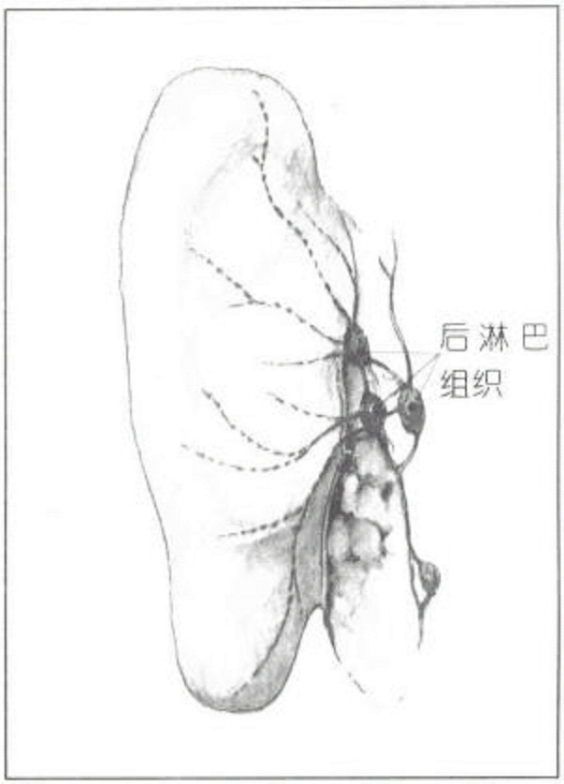


图 7B 背面耳郭的淋巴回流

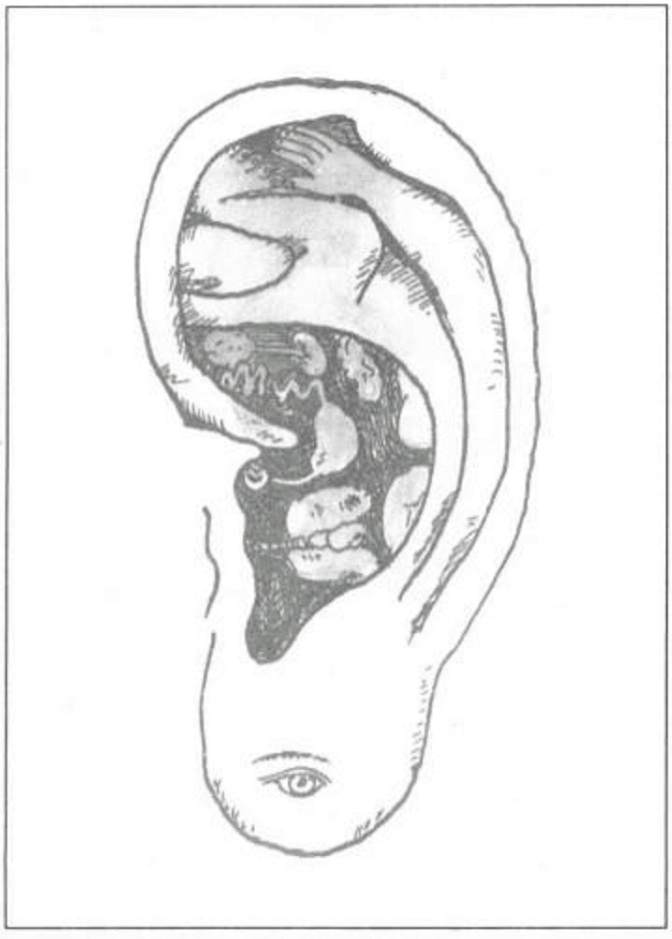


图 8 耳郭倒置胚胎全息图

或耳垂邻近的部位；上肢相应的穴位在耳舟；躯干相应的穴位在对耳轮体；下肢相应的穴位在对耳轮上、下脚；消化道相应的穴位在耳轮脚周围；胸腔内脏相应的穴位多在耳甲腔；腹腔内脏相应的穴位多在耳甲艇（见图 8）。

二、基本按摩手法

在谈按摩手法前，首先说明一下，耳郭由皮肤、软骨及一些结缔组织等组成。皮下有丰富的血管和神经分布，无丰厚的脂肪，所以在施行手法时，切勿生硬粗暴，应先轻后重，以免损伤皮肤、血管，造成感染。耳穴按摩运用得当，可以起到很好的治疗效果。但在实际应用时，要注意适应症和禁忌症。

1．适应症

①各种疼痛性疾病。如炎症性疼痛、外伤、手术后的疼痛、肿瘤及神经性疼痛等；

②有些慢性炎症性疾病。如慢性胃炎、肠炎、慢性腰腿痛等。

③变态反应性疾病。如过敏性哮喘、鼻炎等；

④神经、内分泌功能紊乱引起的病症。如失眠、神经衰弱、月经不调、闭经等。

2．禁忌症

耳穴按摩一般比较安全，没有绝对的禁忌症，但有些情况要注意。

①耳穴按摩应长期坚持，方能奏效；

②急性病症不宜单用耳穴按摩治疗，以免延误病情；

③耳郭有明显炎症或损伤者如湿疹、溃疡、冻伤破溃者均不宜按摩。

3．主要按摩手法

①点按法：点按用具，可用《灵枢》九针中的锭针，即针



图10 点按法

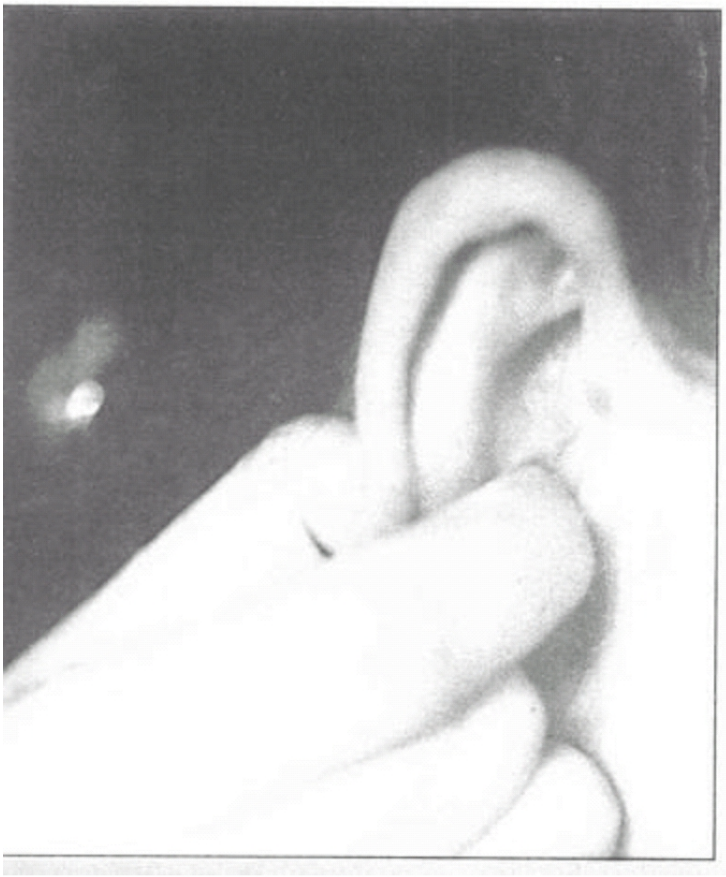


图11 手指点按法

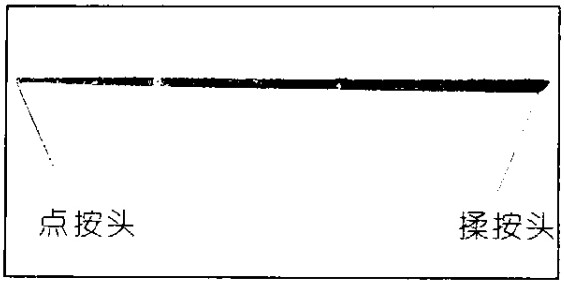


图9 点按、揉按器具

身细长、针头圆钝的细按摩棒（如图9），或用手食指、拇指掌侧指端代替。患者取坐位或卧位，术者一手持按摩棒对准穴位，另一手扶持耳郭，并将食指指腹置于耳穴相应的耳背部位，抵住按摩棒头，两手配合进行点按，或用拇、食指指端相对，对准穴位进行点按。点按力由轻到重，一压一松，节律均匀，以能耐受为度。每次每穴按压2分钟左右，以局部感觉胀痛为宜。此法可治疗各种疼痛性病症（见图10、图11）；

②揉按法：揉按用具，可用《灵枢》九针中的圆针，即针身呈圆柱形，针头卵圆的粗按摩棒（如图9），或用拇、食指指腹代替。患者取坐位或卧位，术者一手持按摩棒对准穴位，另一手扶持耳郭，并将食指指腹置于耳穴相应的耳背部位，抵住按摩头，两手配合进

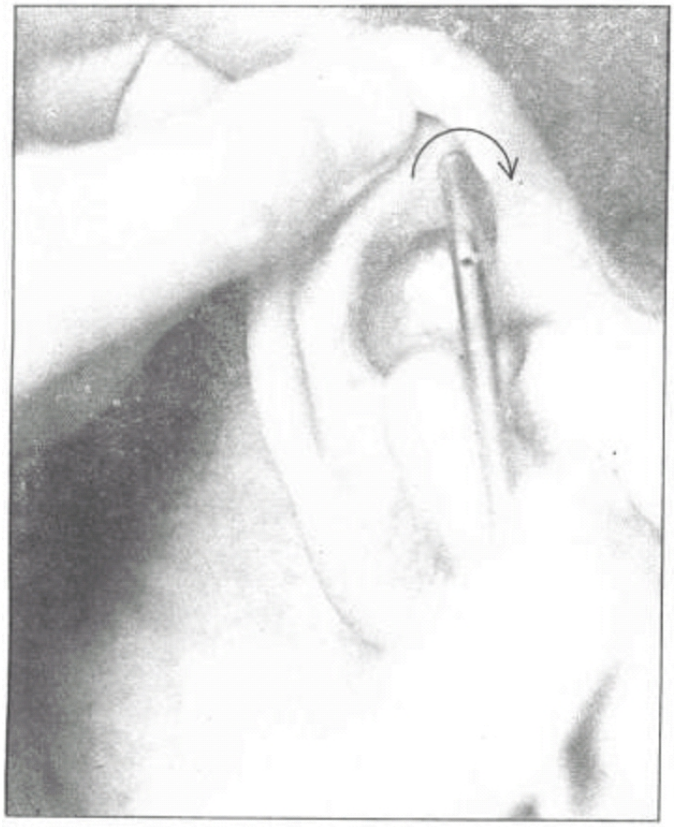


图12 揉按法

行顺时针方向揉按；或用拇、食指指腹对准耳穴，一指在前；一指在耳背，两手指相对揉按。指力由轻到重，揉按旋转频率每分钟约20～30转，每次揉按2分钟左右，局部可产生热胀感。每日1～2次。此法治疗眼疾、神经衰弱等病症(见图12、图13)；

③搓摩法：患者取坐位或卧位，术者或患者本人将食指屈曲，置于耳郭前面相应的穴位，拇指指腹置于耳郭背面相应的部位，并给予一定的压

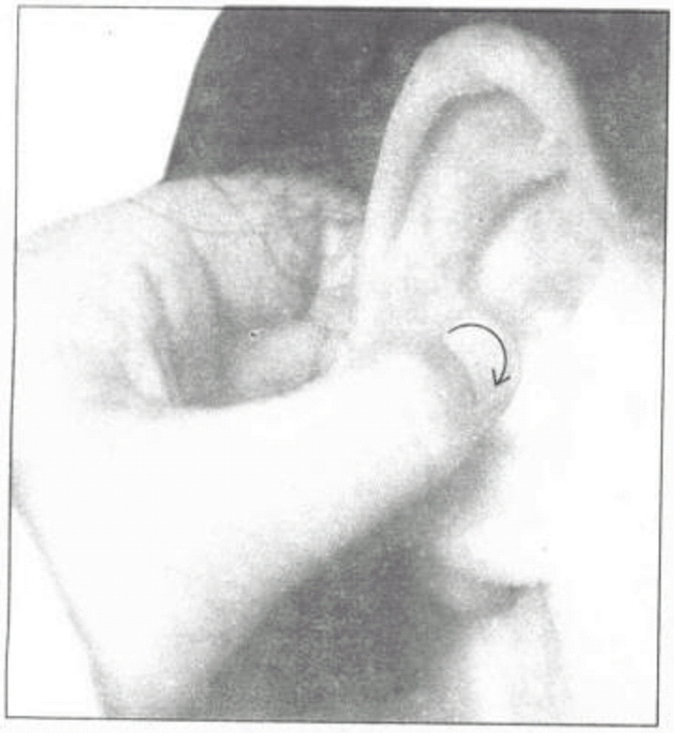


图13 手指揉按法

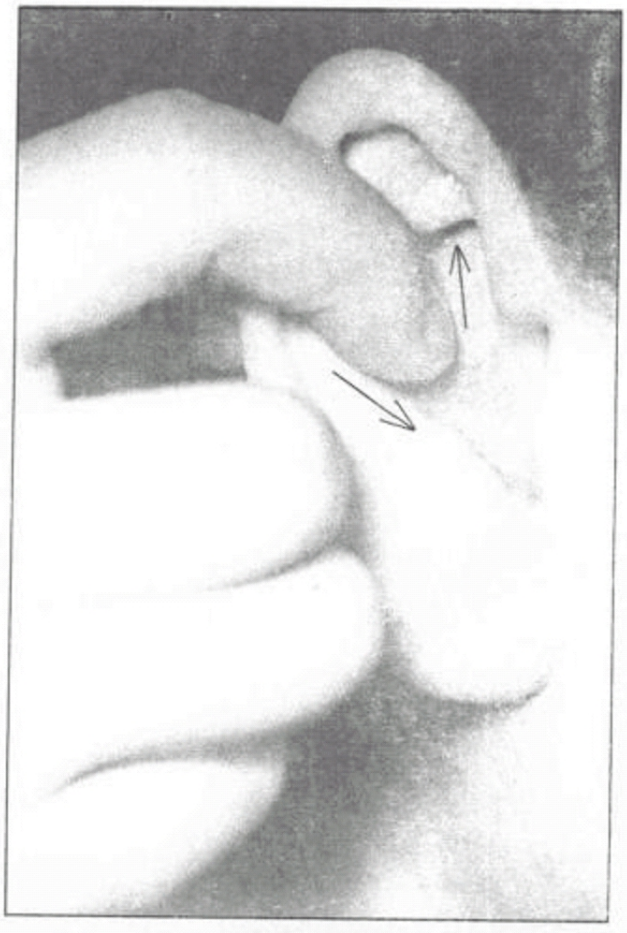


图14 搓摩法

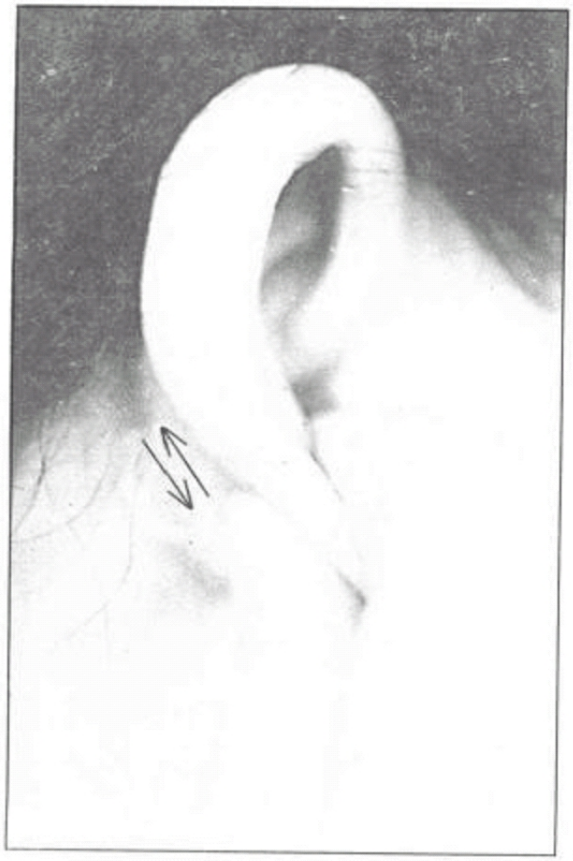


图15 自己搓摩法

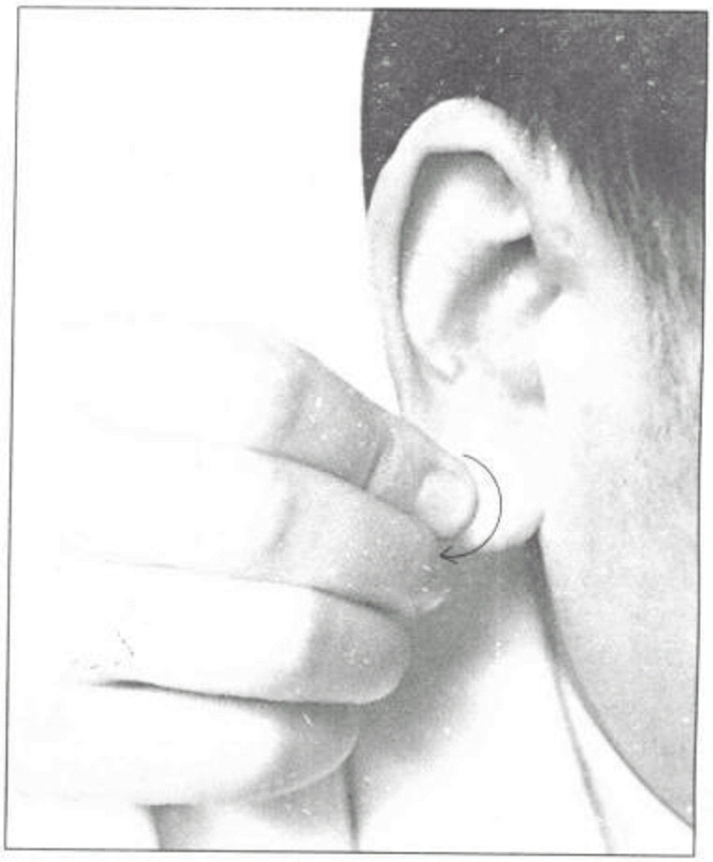


图16 提捏法

力，分别上下或左右反复搓摩，使局部产生热感或酸胀的感觉，持续操作5～10分钟，术后耳郭发红并有热感最好。如搓摩耳郭正面穴位时，拇指指腹按压于耳郭背面相应部位，食指屈曲，以食指桡侧或拇指指腹从上到下搓揉（见图14、图15）。此法多个耳穴能同时受到刺激，常用于慢性病的辅助治疗和保健疗法；

④提捏法：患者坐位，医者或患者自己两手同时提捏两侧耳垂，每次提捏20～30下，每日1～2次（见图16）。此法可治疗头部疾患，并有明目聪耳、美容作用。

三、常用穴位

耳郭的穴位定位是指内脏组织器官在耳郭的相对应反射区，

即根据形如胚胎倒影的耳郭全息沦。一般取穴时，在其反射区内寻找敏感点较准确。

1.耳垂正面穴位

由前向后，由上向下将耳垂分9个区（见图17）。

眼 位于耳垂5区（见图17）。主治各种眼科疾病，如麦粒肿、霰粒肿、结膜炎、角膜炎、假性近视等。

面颊 位于耳垂正面5、6区交接线周围（见图17）。主治面神经麻痹、面肌痉挛、三叉神经痛、面部皮肤病等，如黄褐斑、痤疮及面部美容。

内耳 位于6区内（见图17）。主治内耳眩晕症、耳鸣、听力减退等。

目1 位于耳垂前面，屏间切迹前下方（见图17）。主治假性近视。

目2 位于耳垂前面，屏间切迹后下方（见图17）。主治假性近视。

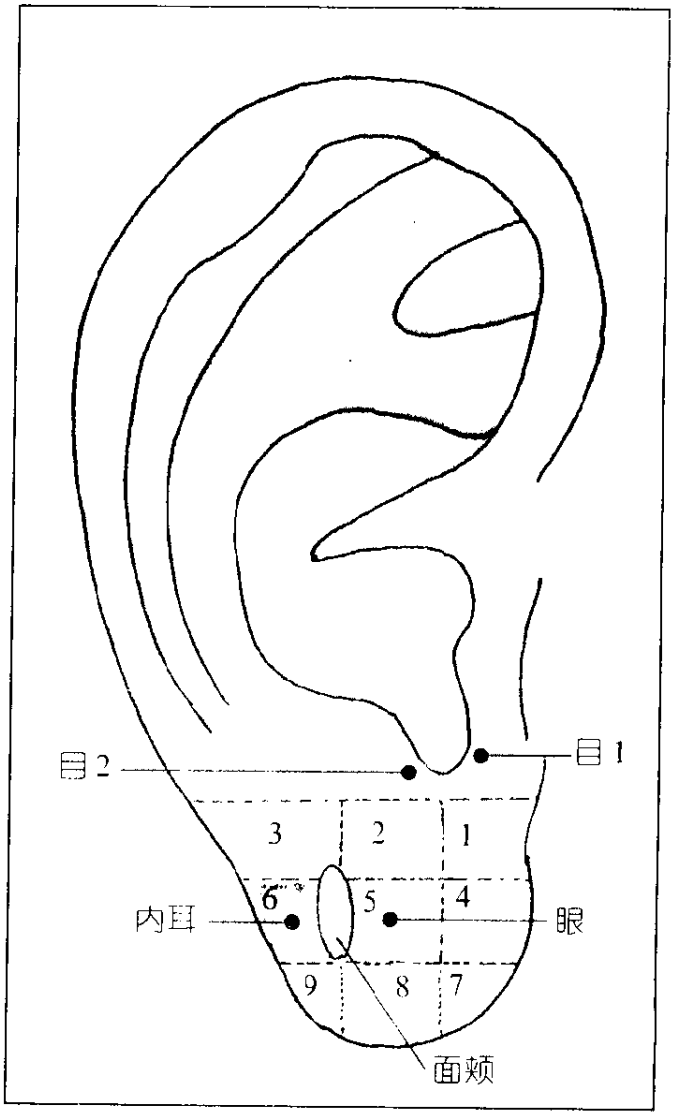


图17 耳垂常用穴位

2.耳甲部常用穴位

①耳甲腔

心 位于耳甲腔中央（见图18）。主治心动过速、心律不齐、心绞痛、无脉症、神经衰弱、癔病、口舌生疮、高血压、慢性咽炎等症。

肺 位于耳甲腔心区的周围（见图18）。主治呼吸系统疾病（咳喘、声嘶、胸闷等），皮

需要全本请访问 www.ertongbook.com

肤病症（痤疮、皮肤瘙痒、荨麻疹、扁平疣等）及肠道病症（肠炎、泄泻、便秘等），另外也可用于戒断综合征。

气管 位于耳甲腔内，在外耳道口与心穴之间（见图18），主治咳喘。

三焦 位于耳甲腔底部内分泌穴上方（见图18），主治便秘、腹胀、上肢外侧痛等症。

口 位于耳轮脚下方前1/3处（见图18），主治面瘫、口腔炎、胆囊炎、胆石症、戒断综合征等。

贲门 位于耳轮脚下方后1/3处（见图18）。主治贲门痉挛、神经性呕吐。

脾 位于耳甲腔的后上方（见图18）。主治消化系统疾病（腹胀、腹泻、便秘、食欲不振），妇科病症（功能性子宫出血、白带过多），以及营养不良、肌肉萎缩、中气下陷引起的脏器下垂等病症。

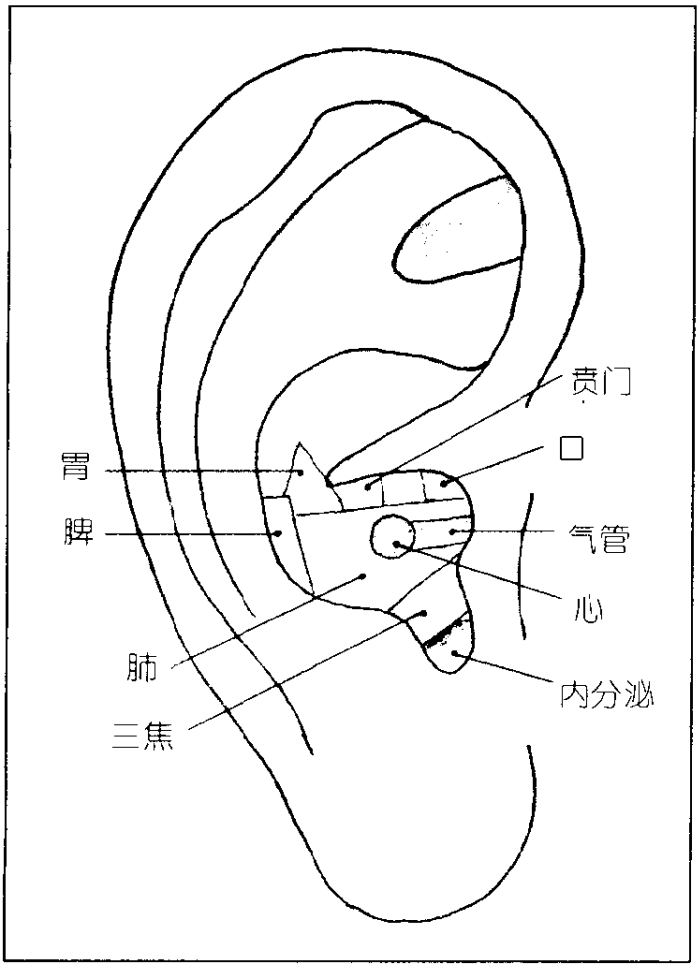


图18 耳甲腔常用穴位

内分泌 位于耳甲腔底部，屏间切迹内（见图18）。主治月经不调、痛经、更年期综合征、痤疮，以及由内分泌失调引起的各种病症，如甲状腺机能亢进、肥胖症等。

胃 位于耳轮脚消失处（见图18）。主治胃痉挛、胃炎、胃溃疡、胃扭转等各种原因引起的胃痛，消化不良及牙痛、失眠等病症。

②耳甲艇

十二指肠 位于耳轮脚上方后部（见图19）。主

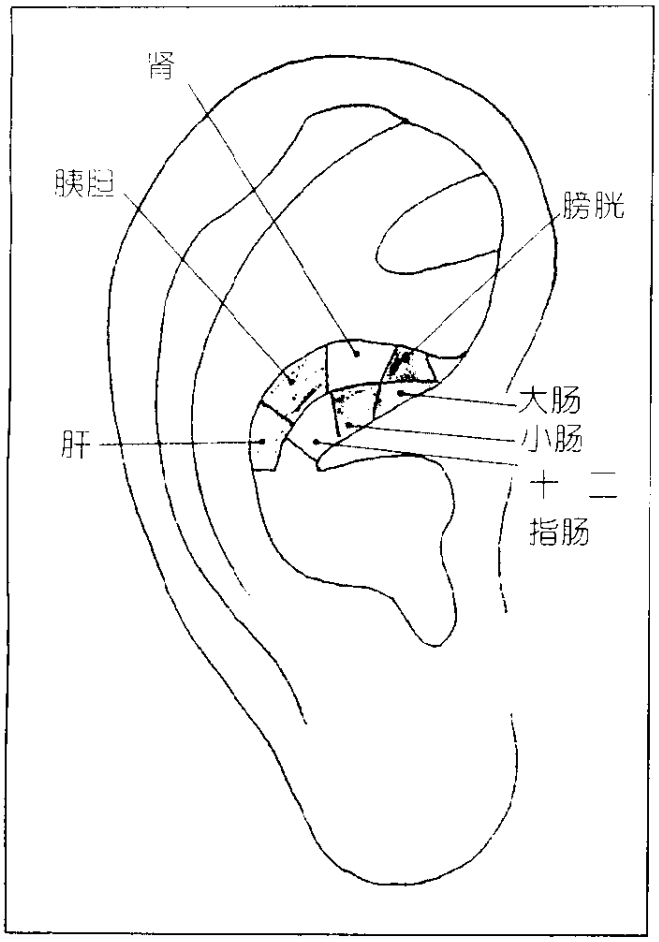


图19 耳甲艇常用穴位

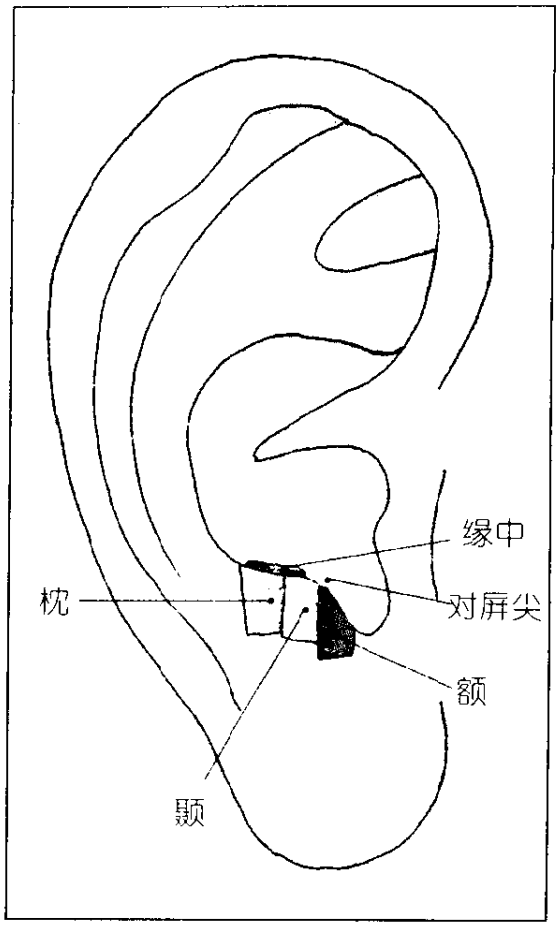


图20 对耳屏常用穴位

治十二指肠溃疡、胆囊炎、胆石症．幽门痉挛等。

小肠 位于耳轮角上方中部（见图19）。主治消化不良、腹痛、心律不齐等。

大肠 位于耳轮脚上方前部（见图19）。主治腹泻、便秘、咳嗽、痤疮等病症。

肝 位于耳甲艇的后下部（见图19）。主治月经不调、更年期综合征、胁痛、眩晕、高血压及肝胆疾患（如慢性肝炎、胆囊炎）、眼部疾患（如假性近视、单纯性青光眼等）。

胰胆 位于肝、肾两穴之间（见图19）。主治胆囊炎、胆石症、中耳炎、耳鸣、听力减退等。

肾 位于对耳轮上、下脚分叉处下方（见图19）。主治耳鸣、腰痛、神经衰弱、遗尿症、月经不调、遗精、早泄及慢性肾炎、肾盂肾炎、肾功能减退、脑发育不全等病症。

膀胱　位于肾与艇角穴之间（见图19）。主治泌尿系统疾病、尿潴留、遗尿症及腰痛、坐骨神经痛、后头痛等症。

3. 对耳屏部常用穴位

对屏尖（平喘）　位于对耳屏的尖端（见图20）。主治哮喘、腮腺炎、睾丸炎及皮肤瘙痒等症。

缘中（又称脑点、脑干、遗尿点）　位于对屏尖与轮屏切迹之间（见图20）。主治遗尿、内耳眩晕症等。

枕（晕点）　位于对耳屏外侧后上方（见图20）。主治头晕、头痛、哮喘、神经衰弱、癫痫等脑部引起的疾患。

颞（太阳）　位于对耳屏外侧面的中部（见图20）。主治偏头痛。

额　位于对耳屏外侧面的前下方（见图20）。主治头晕、头痛、失眠、多梦等。

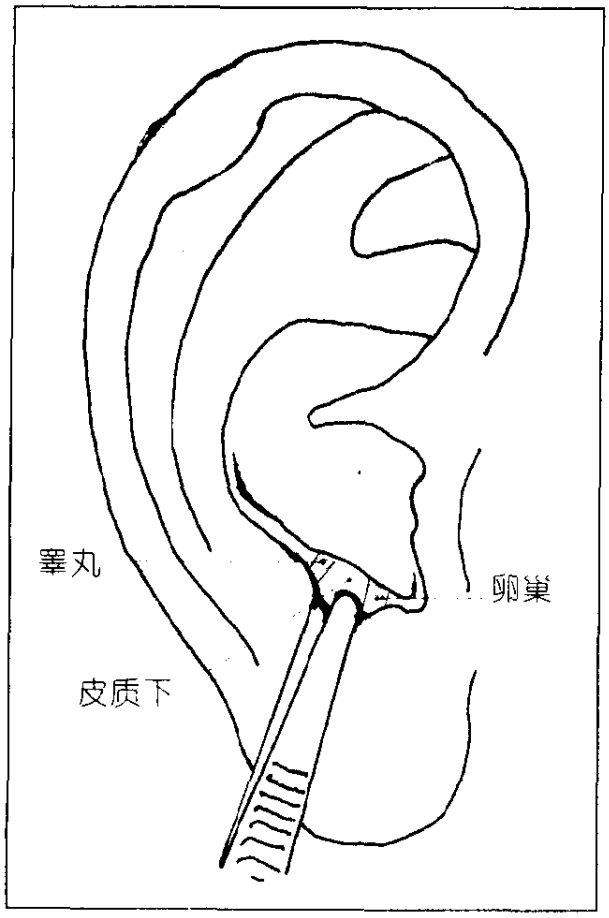


图21　对耳屏内侧面常用穴位

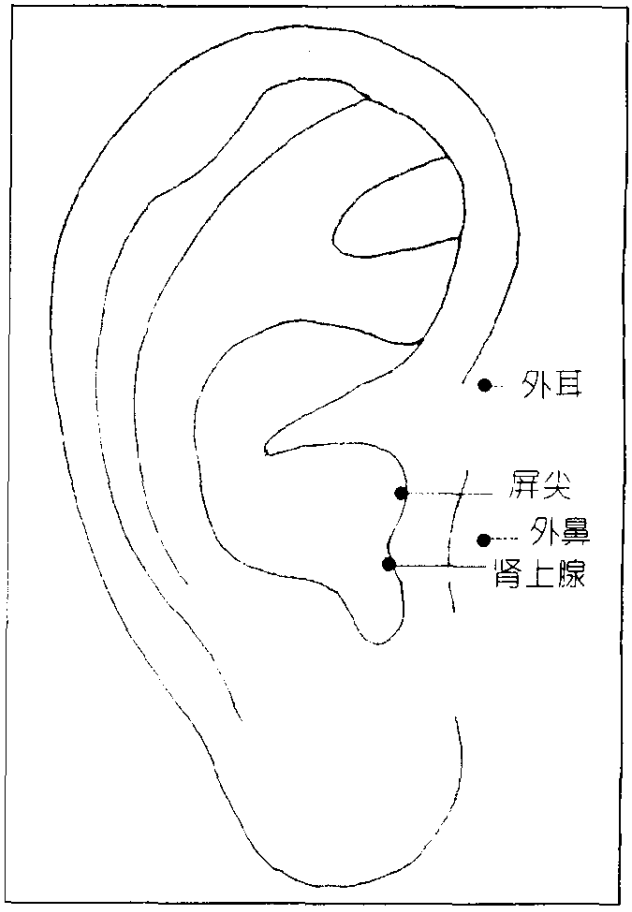


图22　耳屏部常用穴位

皮质下 位于对耳屏内侧面（见图21）。主治神经衰弱、痛症、假性近视、全身虚弱等病症。

睾丸 位于对耳屏尖到内侧底部为中线的外侧，靠近肺区（见图21）。主治附睾炎。

卵巢 位于对耳屏尖到内侧底部为中线的里侧，靠近内分泌区（见图21）。主治月经不调、性功能低下。

4．耳屏部常用穴位

外耳 位于屏上切迹前方近耳轮部（见图22）。主治耳鸣、中耳炎、外耳道炎等。

外鼻 位于耳屏外侧面正中稍前（见图22）。主治鼻部疾患，如鼻部痤疮、过敏性鼻炎、鼻疖及肥胖症。

屏尖 位于耳屏上部隆起的尖端（见图22）。主治发热、牙痛。

肾上腺 位于耳屏下部隆起的尖端（见图22）。主治低血压、风湿性关节炎、腮腺炎、链霉素中毒性眩晕等。

内鼻 位于耳屏内侧面下

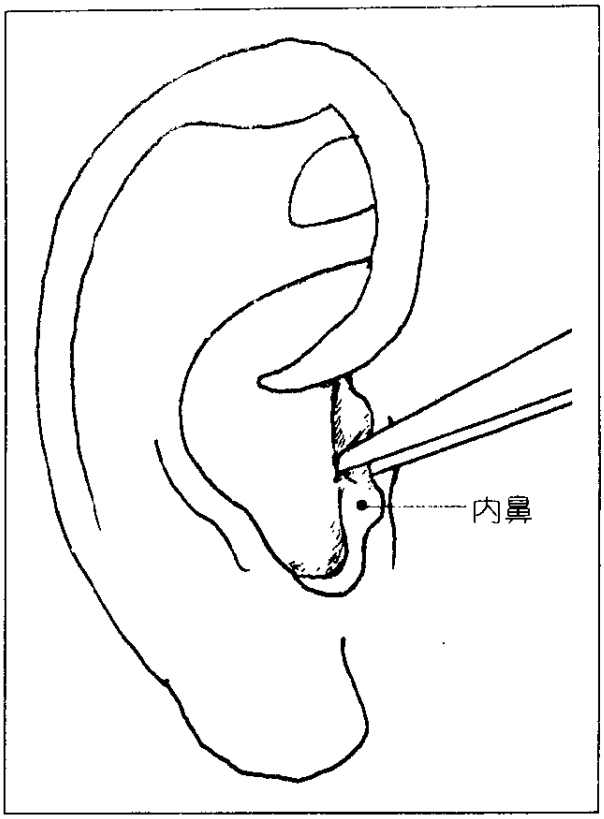


图23 耳屏部内侧常用穴位

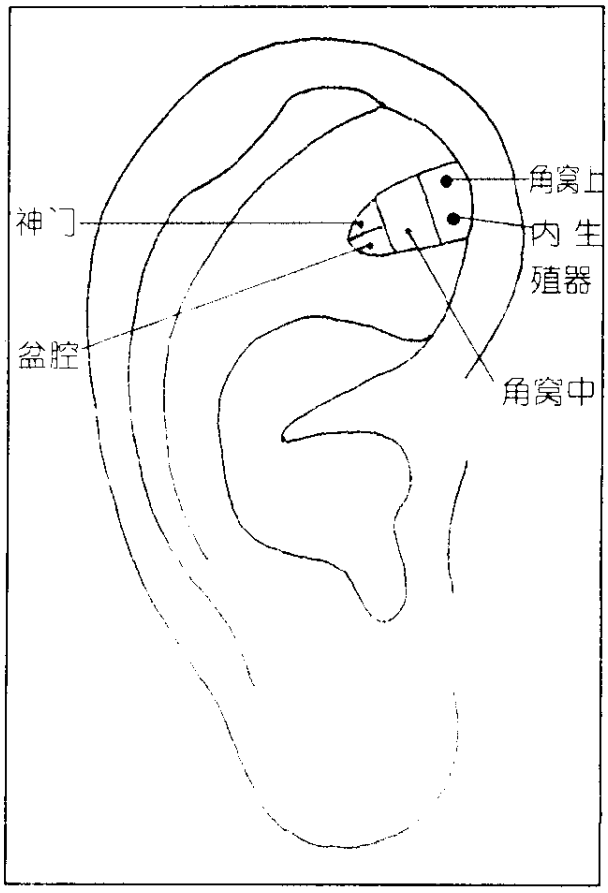


图24 三角窝部常用穴位

1/2处（见图23）。主治鼻炎、副鼻窦炎、鼻衄等。

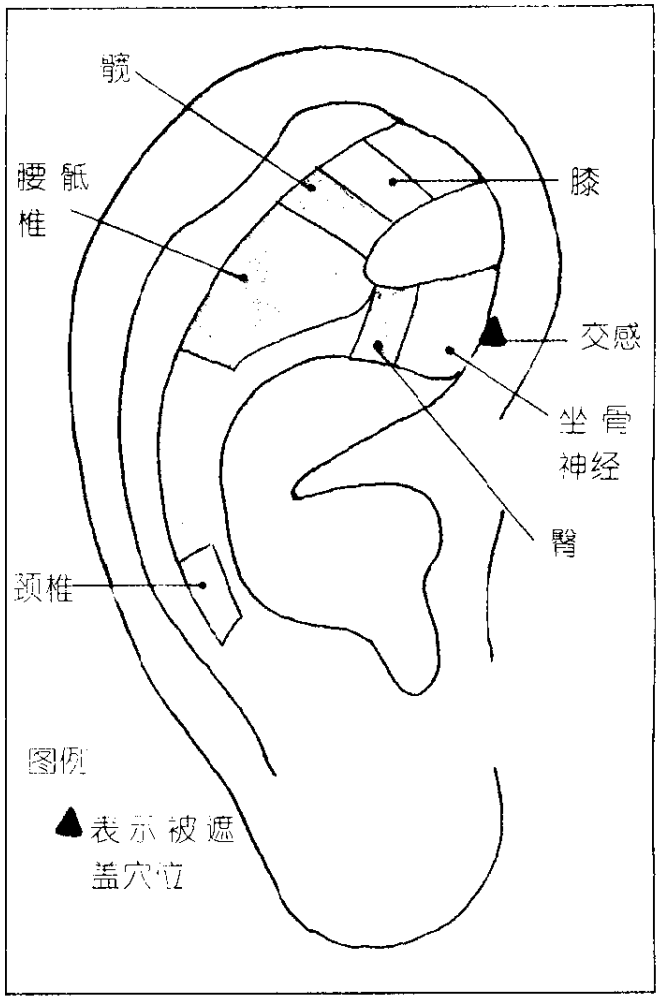


图25 对耳轮部常用穴位

5. 三角窝部常用穴位

神门 位于三角窝内，对耳轮上、下脚分叉处稍上方（见图24）。主治失眠、多梦、神经衰弱、痛症、戒断综合征等。

盆腔（腰痛点） 位于三角窝内，对耳轮上、下脚分叉处稍下方（见图24）。主治盆腔炎。

角窝中（喘点、肝炎点） 位于三角窝中1/3处（见图24）。主治哮喘。

内生殖器（子宫、精宫、天癸） 位于三角窝前1/3处的下部（见图24）。主治生殖系统疾病、痛经、月经不调、白带过多、遗精早泄、性功能减退等症。

角窝上（降压点） 位于三角窝前上方（见图24）。主治高血压。

6. 对耳轮部常用穴位

膝 位于对耳轮上脚的中1/3处（见图25）。主治膝关节病变及下肢功能障碍。

髋 位于对耳轮上脚的下1/3处（见图25）。主治髋关节疼痛、坐骨神经痛。

臀 位于对耳轮下脚的后1/3处（见图25）。主治坐骨神经痛及臀部病变。

坐骨神经 位于对耳轮下脚前2/3处（见图25）。主治坐

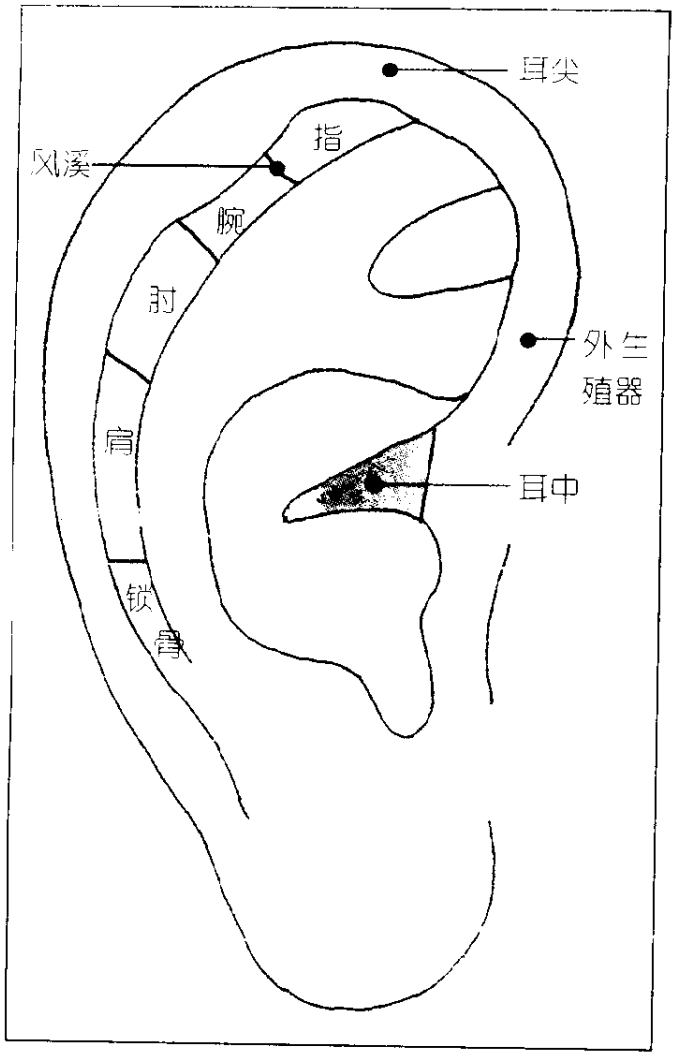


图 26　耳舟及耳轮部常用穴位

骨神经痛。

交感　位于对耳轮下脚的末端与耳轮交接处（见图25）。主治植物神经功能紊乱、胃肠痉挛、心绞痛、胆绞痛等病症。

颈椎　位于对耳轮体部，将轮屏切迹至对耳轮上下脚分叉处，分为5等份，下1/5为颈椎（见图25）。主治落枕、颈椎综合征、上肢萎症、痹症、肥胖症等。

腰骶椎　位于对巨轮上2/5处（见图25）。主治腰骶部疼痛。

7．耳舟部常用穴位

将耳舟自上而下分为6等份，第1等份为指，第2等份为腕，第3等份为肘，第4、5等份为肩，第6等分为锁骨（见图26）。

风溪　位于指、腕两穴之间（见图26）。主治荨麻疹、皮

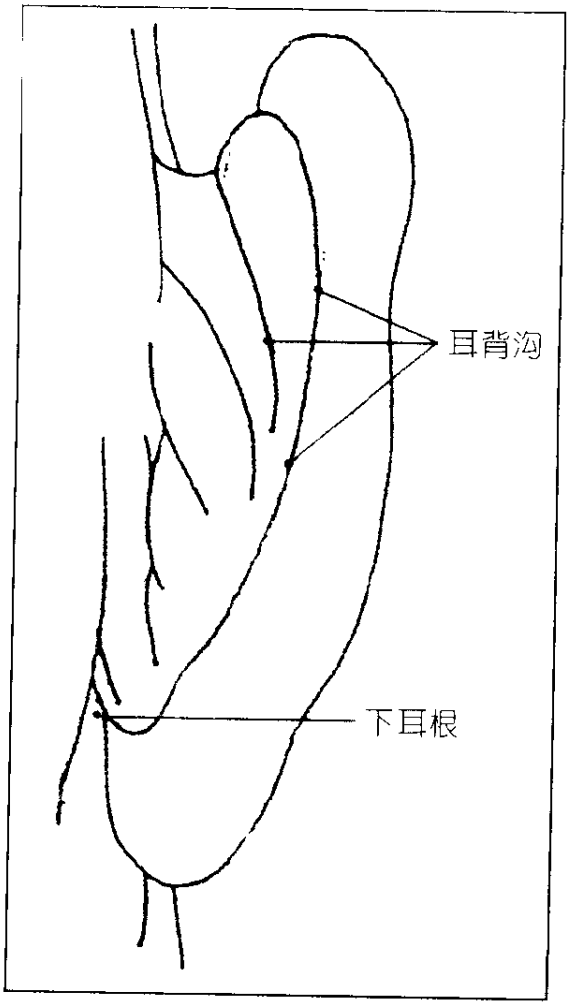


图 27　耳背部常用穴位

需要全本请访问 www.ertongbook.com