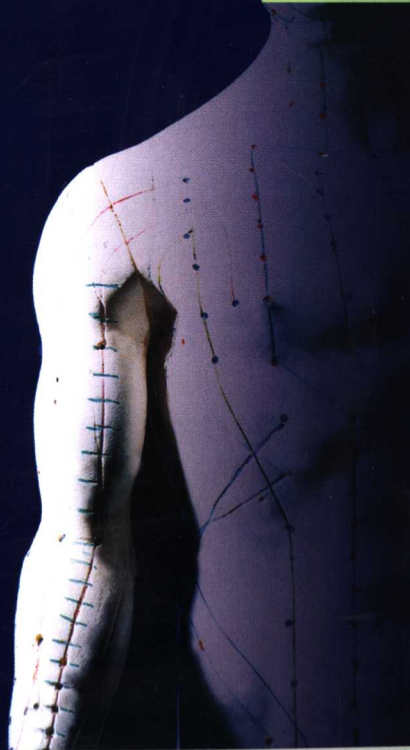


神奇的  
中华经穴  
疗法丛书

# 耳穴压豆疗法

刘从明  
李彦知  
刘平  
李光宇  
编著

中原农民出版社



神奇的中华经穴疗法丛书

# 耳穴压豆疗法

刘从明 李彦知 编著  
刘 平 李光宇

中原农民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

耳穴压豆疗法/刘从明,李彦知,刘平等编著. —郑州:  
中原农民出版社,2006.7  
(神奇的中华经穴疗法丛书)  
ISBN 7-80641-963-2

I. 耳… II. ①刘… ②李… ③刘… III. 耳—穴位按压疗法  
IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 030383 号

---

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南省瑞光印务股份有限公司

开本:890mm×1 240mm A5

印张:3.25 插页:2

字数:71 千字 印数:1—5 000 册

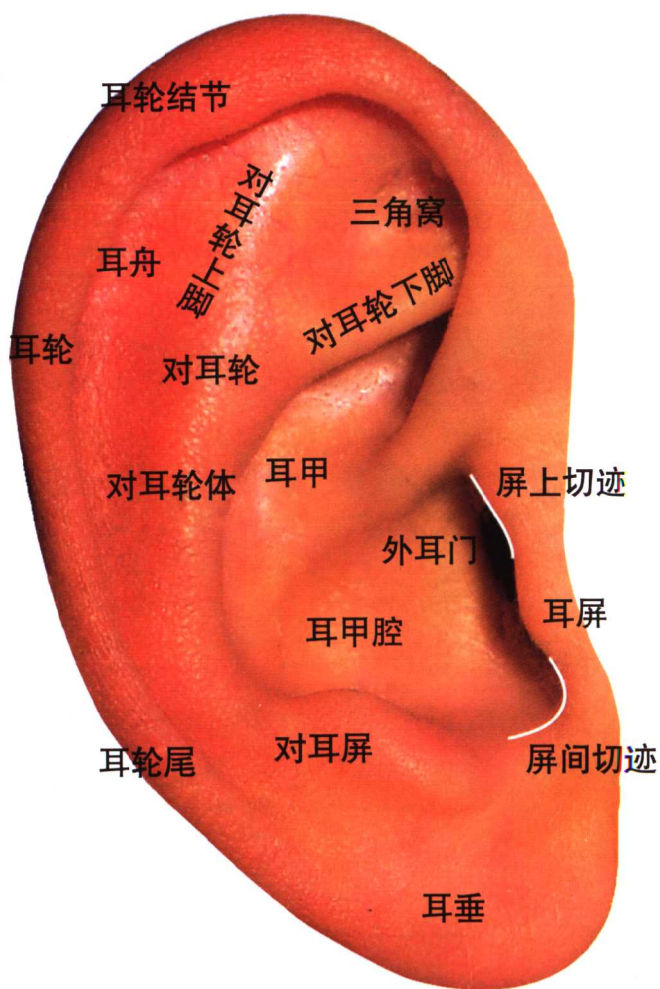
版次:2006 年 7 月第 1 版 印次:2006 年 7 月第 1 次印刷

---

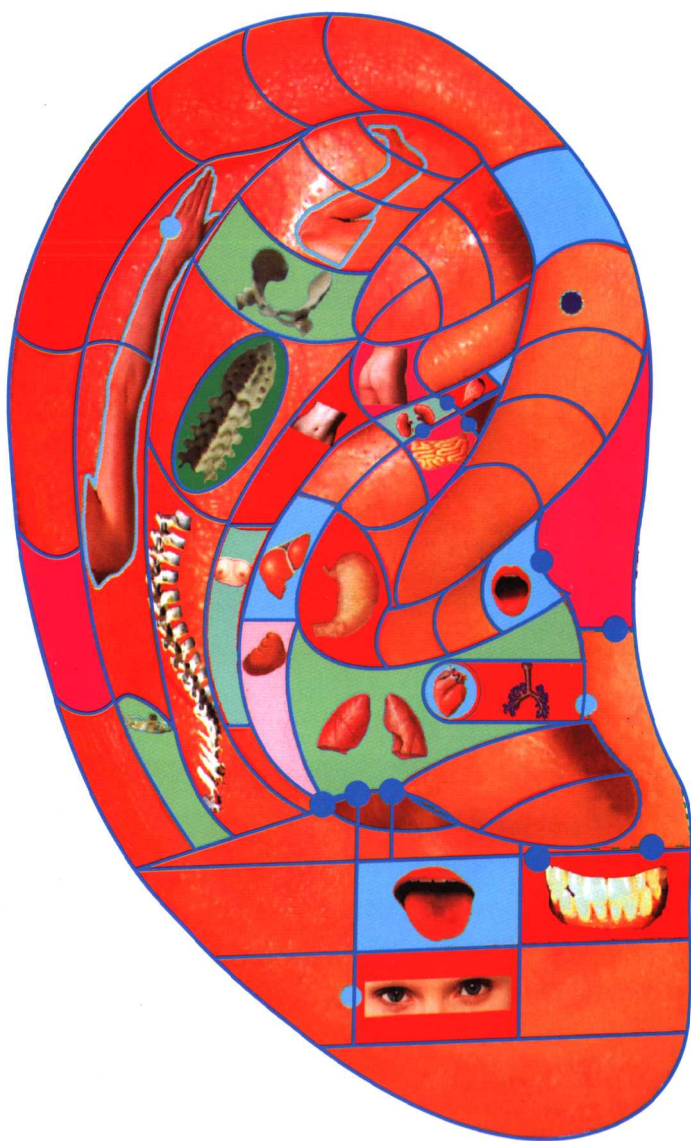
书号:ISBN 7-80641-963-2/R·120

定价:10.00 元

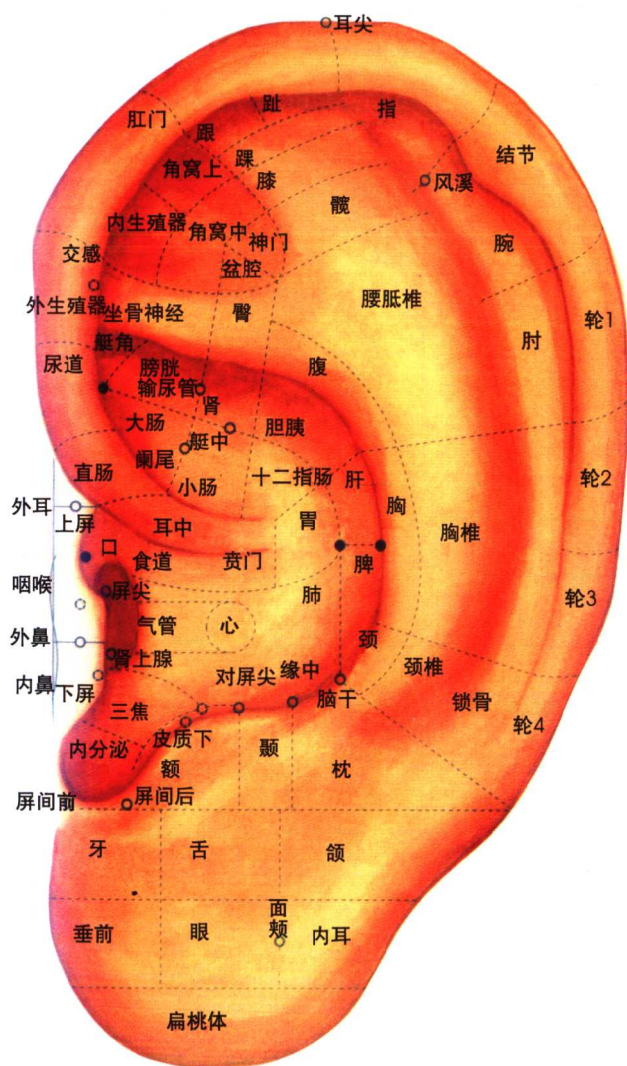
本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



耳廓表面解剖图



耳穴形象分布示意图



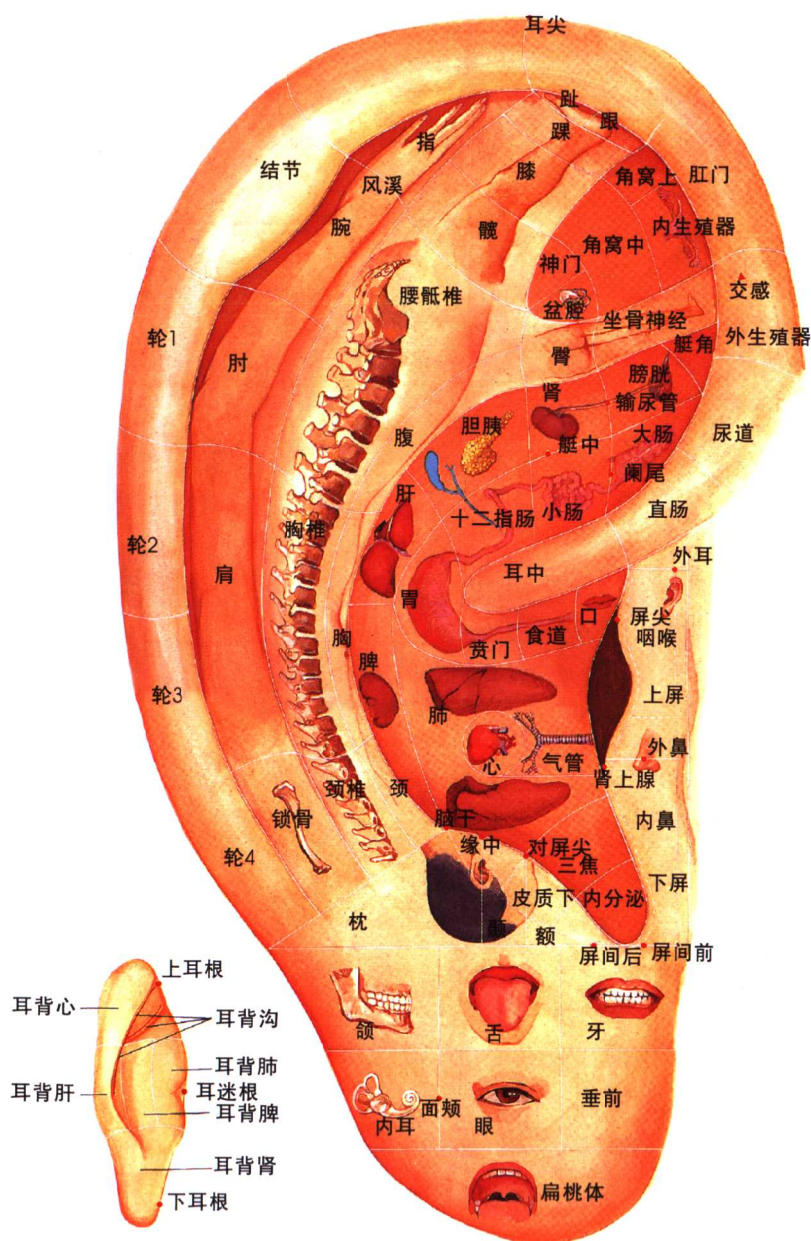
后面穴位图

- 标定点
- 表面穴位
- 内侧面穴位

前面穴位图

常用耳穴示意图





常用耳穴形象分布示意图

# “神奇的中华经穴疗法丛书”

## 编委会

|       |     |     |      |     |
|-------|-----|-----|------|-----|
| 名誉主编  | 程莘农 |     |      |     |
| 主 编   | 杨建宇 |     |      |     |
| 副 主 编 | 吴大真 | 周宜强 | 李俊德  | 李彦知 |
|       | 张文范 | 刘从明 | 孙永章  | 程 凯 |
| 编 委   | 杨金生 | 尚志华 | 黄 涛  | 王仰宗 |
|       | 王少松 | 魏素丽 | 赵建成  | 刘 平 |
|       | 柳百智 | 徐菁鸿 | (台湾) |     |

## 本书作者

刘从明 李彦知 刘 平 李光宇





## 出版者的话

中华经穴疗法是祖国医学重要的组成部分,是医药学家和广大人民群众长期与疾病做斗争中创造的一种神奇疗法。以操作简便、适应证广、疗效明显、经济安全等优点,备受广大群众的欢迎。为了帮助大家熟练掌握这一古老而神奇的疗法,特请国家选定的著名老中医、学术继承导师、中国工程院院士、国家攀登课题经络研究首席科学家程莘农教授担任“神奇的中华经穴疗法丛书”的名誉主编。精选深受大家喜爱和简便有效的点穴疗法、经筋疗法、奇穴疗法、经穴灸法、经穴刮痧、经穴磁疗、经穴敷贴疗法、耳穴压豆疗法、经穴美容、经穴减肥 10 种疗法。每种疗法都单独成册,每册作者均为资深专业医师,解答读者最关心的问题。根据疾病和养生等情况所选的每一个经穴都详述具体位置,书中附有常用经穴图,便于读者查找。本丛书还用通俗的语言介绍了每种疾病的具体操作方法及特别提示等。使读者能够一看就懂、一学就会。如果你能掌握几种经穴疗法,为你和家人调理气血、通畅经络、平衡阴阳、治疗疾病、保健养生,将会使你的家庭更和睦、更温馨、更幸福,这也是我们组织编写本丛书的初衷。

最后,祝愿广大读者朋友们健康快乐每一天!

# 目录

## 基础知识篇

1. 什么是耳穴? .....(1)
2. 什么是耳穴压豆疗法? .....(1)
3. 耳穴压豆疗法有哪些特色? .....(2)
4. 耳穴压豆疗法能治疗哪些疾病? .....(4)
5. 哪些人不适用耳穴压豆疗法? .....(5)
6. 耳穴压豆疗法要注意什么? .....(6)
7. 耳穴压豆疗法的操作方法有哪些? .....(6)

## 治疗疾病篇

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1. 感冒.....(9)      | 2. 咳嗽.....(10)    |
| 3. 哮喘.....(11)     | 4. 肺气肿.....(12)   |
| 5. 慢性支气管炎.....(12) | 6. 肺炎.....(13)    |
| 7. 心律失常.....(14)   | 8. 失眠.....(16)    |
| 9. 嗜睡.....(17)     | 10. 胃痛.....(17)   |
| 11. 胃下垂.....(18)   | 12. 呕吐.....(19)   |
| 13. 泄泻.....(20)    | 14. 便秘.....(20)   |
| 15. 眩晕.....(21)    | 16. 神经衰弱.....(22) |

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 17. 健忘·····(23)      | 18. 腹痛·····(24)       |
| 19. 胁痛·····(24)      | 20. 腰痛·····(25)       |
| 21. 心绞痛·····(26)     | 22. 水肿·····(27)       |
| 23. 头痛·····(28)      | 24. 偏头痛·····(28)      |
| 25. 高血压·····(30)     | 26. 低血压·····(31)      |
| 27. 糖尿病·····(32)     | 28. 面瘫·····(33)       |
| 29. 癫痫·····(34)      | 30. 痴呆症·····(35)      |
| 31. 脂肪肝·····(35)     | 32. 贫血·····(36)       |
| 33. 中风·····(37)      | 34. 中暑·····(39)       |
| 35. 类风湿性关节炎·····(39) | 36. 肩酸痛·····(40)      |
| 37. 腰椎间盘突出症·····(41) | 38. 落枕·····(42)       |
| 39. 骨质增生·····(43)    | 40. 脱肛·····(44)       |
| 41. 下肢静脉曲张·····(44)  | 42. 血栓闭塞性脉管炎·····(45) |
| 43. 痛风·····(46)      | 44. 月经不调·····(48)     |
| 45. 痛经·····(49)      | 46. 闭经·····(50)       |
| 47. 带下病·····(51)     | 48. 乳腺增生·····(52)     |
| 49. 盆腔炎·····(53)     | 50. 子宫脱垂·····(54)     |
| 51. 缺乳·····(54)      | 52. 更年期综合征·····(55)   |
| 53. 小儿呕吐·····(56)    | 54. 小儿腹泻·····(57)     |
| 55. 小儿流涎·····(58)    | 56. 小儿厌食·····(59)     |
| 57. 小儿遗尿·····(60)    | 58. 小儿夜啼·····(60)     |
| 59. 鹅口疮·····(61)     | 60. 小儿惊风·····(62)     |
| 61. 近视·····(63)      | 62. 结膜炎·····(64)      |
| 63. 沙眼·····(64)      | 64. 流泪症·····(65)      |
| 65. 鼻炎·····(66)      | 66. 咽炎·····(67)       |
| 67. 扁桃体炎·····(68)    | 68. 耳鸣、耳聋·····(69)    |
| 69. 牙痛·····(70)      | 70. 口腔溃疡·····(70)     |

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 71. 痤疮·····(71)    | 72. 黄褐斑·····(72)  |
| 73. 皮肤瘙痒症·····(73) | 74. 带状疱疹·····(74) |
| 75. 湿疹·····(74)    | 76. 荨麻疹·····(75)  |
| 77. 牛皮癣·····(76)   | 78. 脱发·····(77)   |
| 79. 痔疮·····(78)    | 80. 癃闭·····(79)   |
| 81. 疝气·····(80)    | 82. 尿失禁·····(81)  |
| 83. 水肿·····(82)    | 84. 阳痿·····(83)   |
| 85. 遗精·····(84)    | 86. 早泄·····(84)   |
| 87. 前列腺肥大·····(85) |                   |

### 保健美容篇

1. 耳穴按摩保健法如何操作? ·····(87)
2. 简易耳穴按摩美容法如何操作? ·····(91)
3. 耳穴减肥法常用处方有哪些? ·····(92)
4. 耳穴戒烟法常用穴位有哪些? ·····(94)
5. 耳穴美容法常用穴位有哪些? ·····(94)



## 基础知识篇

### 1. 什么是耳穴?

人的耳朵好像一个倒置的胎儿,屁股在上,头在下。耳廓正面的三个凹窝,上部的三角窝相当于盆腔,中部的耳甲艇相当于腹腔,下部的耳甲腔相当于胸腔;对耳轮体相当于躯干;耳舟相当于上肢;对耳轮上、下脚相当于下肢。人体的任何一个部分,五脏六腑、四肢百骸,在耳廓上都有其相应的点——耳穴。当人体有病时,耳廓上的相应耳穴会产生某些改变,如电阻变低、导电性增强,或变形、变色等,称之为耳穴阳性反应。观测这些变化可以诊断疾病,刺激这些阳性反应的耳穴可以治疗疾病。而这些阳性反应的部位就是我们所说的耳穴。

### 2. 什么是耳穴压豆疗法?

耳穴压豆疗法指的是选用质硬而光滑的小粒药物种子或药丸等贴压耳穴来防治疾病的方法,又称为耳穴压丸、耳穴贴压等。这是一种常见的耳穴刺激法,是在耳毫针、埋针治病的基础上产生的一种简便的方法。不仅能收到毫针、埋针同样的疗效,而且安全、没有创伤、不疼痛,并且能起到持续刺激的作用,容易被患者接受。这种方法适用于耳针治疗的各种疾病,特别适用于老人、儿童。人体有很多条经络会聚在耳廓的周围,当人体内部的脏腑或某一个部位发生病变时,可能因为





经络的传导作用,会在耳廓的相应部位出现异常反应,表现为耳朵皮肤的颜色、形状、压痛敏感等改变。近几十年来,大量的临床实践和实验研究,证实了它的科学性和实用价值。我们正是运用经络与脏腑的这种相互联络关系,来刺激耳廓的异常部位,达到防病治病的目的。

### 3. 耳穴压豆疗法有哪些特色?

#### (1) 没有副作用

有句老话叫做“是药三分毒”。所有的药都是有毒性的,只是程度上的不同而已。就是人参、黄芪、冬虫夏草、鹿茸等补药,长时间服用或过量服用都会引起头痛、失眠、烦躁、流鼻血和体重减轻等副作用。根据世界卫生组织的数据显示,世界上有1/3的病人是死于药物的副作用。药物的品种越来越多,用量过大,长时间服用,服用的方法不正确都会引起严重的后果,甚至死亡。

用耳穴压豆疗法治疗疾病是安全可靠的,唯一的不足就是有点痛,在治疗的初期,耳穴的反应点比较敏感,贴压后可能感到很痛。有些病人,在头几天还可能会睡不好觉,这种情况一般会出现几天。随着病情的好转、疼痛的减轻,疾病也正在好转中。

#### (2) 操作方便

耳穴压豆疗法,病人可以每天自己按压,或者在发病时由病人按压耳穴达到治疗的目的。这是很重要的,尤其是治疗一些反复发作的疾病更为实用。例如哮喘病,病人每次感到气急、有发作的预感时,就可以自己按压耳穴,这样可避免哮喘的发作或减轻症状,此法比用药更快且安全。





### (3) 疗效独特

耳穴压豆治疗可以消炎、解毒、泻火,又可以补虚、升阳、止痛和麻醉。而且还可以抗过敏、止晕、抗休克、复苏等。耳穴压豆疗法在改善微循环、松弛肌肉痉挛、降血脂、抗抑郁、戒烟、戒毒、减肥、增强免疫力、改善视力、治疗疼痛和一切过敏性疾病具有独特的效果。在止痛方面,尤其对急性疼痛的效果更好。手术麻醉方面也可以采用耳穴,当然也是为了方便操作。

### (4) 治病更防病

利用刺激耳朵来防病的历史最少也有 3 000 年了,比针灸的出现还要早。古代在民间就有按摩耳轮来补肾气,防止耳聋和耳鸣。妇女穿耳洞,除了打扮以外,更可以防治近视。近代随着耳穴功能的发现,耳穴在防病方面有突出的效果,应用也很方便。例如出门乘车、乘船先进行耳贴就可防止晕车、晕船。在输血和输液方面,事前做了耳穴压豆治疗,反应就可减轻。

### (5) 耳穴能美容

近年来,越来越多的人重视自己的脸,有的还经常光顾美容院做美容。虽然美容手术能使许多人的脸变得漂亮起来。但有很多的问题,就是你花多少钱,也挽救不了你没精打采的面容。有一句话:“你的脸就是你身体健康的一面镜子。”

例如便秘可以使脸上长暗疮、粉刺。患上慢性肝炎,脸上会出现褐色的斑。甲状腺肿大可以出现凸眼或者眉毛脱落等。相反,身体健康的少女,就是长相不太漂亮,她充满神采的脸庞也会令你眼前一亮的。

耳穴压豆疗法有良好的防病治病效果,能改善血液循环,调整内分泌,因此能令身心健康,神采飞扬。这一切都会表现在你的脸上。



## (6) 抗衰老

人体的十四经都在耳朵上,有独立的循行路线。体针能取得的疗效,在耳穴压豆一样可以取得相同的疗效。耳穴不但能治病,也同样可以作为一种诊断手段。

耳穴压豆疗法,既可以治疗疾病,也可以预防疾病,甚至可以应用耳穴诊病,找出疾病所在,及早治疗。因此,耳穴压豆疗法是一种方便、简单的保健手段,而且可以由病人自己操作。

世界上没有一个老寿星是经常吃药的。反过来说,平常不吃药,有病早预防。病来了,采用非药物疗法,激发身体天然的抗病能力祛除疾病,减少脏腑为药物所害,这也正好达到了抗衰老的目的。

## 4. 耳穴压豆疗法能治疗哪些疾病?

耳穴压豆疗法在临床治疗的疾病很广,不仅可以用于治疗许多功能性疾病,而且对一部分器质性疾病,也有一定疗效。

### (1) 耳穴预防

主要用于多种传染病的预防,如流行性感冒、流行性腮腺炎、传染性结膜炎等。也可以用于其他疾病的预防,如输液、输血反应,晕车、晕船等。

### (2) 耳穴保健

耳穴保健的功能越来越受到大家的喜爱,包括戒烟、戒酒、减肥、美容等。

### (3) 耳穴治疗

◆各种疼痛性疾病,如头痛、偏头痛、三叉神经痛、肋间神经痛、带状疱疹、坐骨神经痛等神经性疼痛;扭伤、挫伤、落枕等外伤性疼痛;五官、颅脑、胸腹、四肢各种外科手术后所产生的伤口痛;麻醉后的头痛、腰痛等手术后遗症等。





◆各种炎症性疾病,如急性结膜炎、中耳炎、牙周炎、咽喉炎、扁桃体炎、腮腺炎、气管炎、肠炎、盆腔炎、风湿性关节炎、面神经炎、末梢神经炎等。

◆一些功能紊乱性疾病,如眩晕症、心律不齐、高血压、多汗症、肠功能紊乱、月经不调、遗尿、神经衰弱、癔症等。

◆过敏与变态反应性疾病,如过敏性鼻炎、哮喘、过敏性结肠炎、荨麻疹等。

◆内分泌代谢性疾病,如单纯性甲状腺肿、甲状腺功能亢进、绝经期综合征等。

◆一部分传染性疾病,如菌痢、疟疾等。

◆各种慢性疾病,如腰腿痛、肩周炎、消化不良、肢体麻木等。

◆耳针除上述疾病外,还可用于针刺麻醉中(耳针麻醉)。也可用于妇产科方面,如催产、催乳等。

上述各种疾病,不少只须单纯耳针治疗,有些则要求结合其他治疗方法。值得一提的是,近年应用耳穴压丸等法治疗小儿近视眼和胆石症,取得了较大的进展。

## 5. 哪些人不适用耳穴压豆疗法?

◆耳廓上有湿疹、溃疡、冻疮破溃等,不宜用耳穴治疗。

◆有习惯性流产的孕妇禁止用耳针治疗;妇女怀孕期间也应小心使用,尤其不应该用子宫、卵巢、内分泌、肾等耳穴。

◆对年老体弱者、有严重器质性疾病者、高血压病者,在治疗前应适当休息,治疗时手法要轻柔,刺激量不宜过大,以防止发生意外。

◆体弱的人用耳针疗法时容易发生晕针,应注意预防并且及时处理。

