

家庭保健DIY丛书

J IATINGBAOJIAN DIY CONGSHU

轻松学耳穴疗法



QingQingSongSong
Xue erxue liaofa

张弘◇主编



军事医学科学出版社

家庭保健 DIY 系列

轻轻松松学耳穴疗法

主 编	张 弘		
副主编	何 琼	王 颖	
编 者	张 弘	何 琼	
	刘桂玲	盖亚男	
	焦力群	任 涛	

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

轻轻松松学耳穴疗法/张弘主编.

-北京:军事医学科学出版社,2006

(家庭保健DIY系列)

ISBN 7-80121-817-5

I. 轻… II. 张… III. 耳-穴位疗法

IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第050026号

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884418;66884402 转 6315,6213,6216

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmsp.cn>

印装:华润印装厂

发行:新华书店

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10

字数:250千字

版次:2006年9月第1版

印次:2006年9月第1次

定价:17.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

本书共分八章,前四章主要论述耳穴疗法的基础知识,包括耳廓的结构、耳穴的定位、主治规律及耳穴的功能分类等,后四章主要论述耳穴疗法的临床应用,包括耳穴诊病法、耳穴治疗方法和耳穴保健防病法等,作者从祖国医学理论到现代医学理论,从基础理论知识到临床应用都进行了详尽的介绍。不仅适合于专业医务工作者,也适合于具有一定阅读能力、关心健康的大众读者。

前 言

千百年来,人们梦想着长生不老,并尝试使用各种办法以求达到返老还童、延年益寿的目的。然而,长生不老不符合大自然的规律,不可能成为现实,但减少疾病,延长寿命却是可以达到的。耳穴疗法就是一个简单易学,并且经过千百年历史检验的好方法。

耳是人体的五官之一,它的变化最容易被人们观察到。所以,通过观察耳来预测人体的健康状况,就成为人们保健、诊病中的一个重要内容。通过刺激耳穴可治疗多种疾病,而且操作简单,疗效显著,经济安全,无副作用,适应证广,同时耳穴疗法对很多疾病具有预防和保健作用。医者给病人进行耳穴贴压后,3~5天甚至1周,病人不用去医院,自己在家按压刺激穴位,即可达到治疗疾病和保健的目的。

耳穴疗法是中国针灸学之重要组成部分,作者从事针灸、耳穴的临床研究和应用20余年,积累了丰富的经验,利用耳穴疗法治疗了大量的病人,包括内、外、妇、儿、五官、皮肤等多种疾病,有时可达到立竿见影之效,如感冒、发热、荨麻疹、腮腺炎、结膜炎等。作者愿意将自己多年的临床经验奉献给广大读者,使耳穴疗法这一祖国医学的瑰宝发挥出更大的作用。

耳朵虽小作用大,耳穴疗法集诊断、治疗、保健于一体,非常容易普及应用。耳穴的命名和功能都有规律可循,很容易掌握,掌握了这些规律,便可以不出家门,不进医院,实现自我治病、保健的目的。

本书共分八章,前四章主要论述耳穴疗法的基础知识,包括耳廓的结构、耳穴的定位、主治规律及耳穴的功能分类等,后四章主

要论述耳穴疗法的临床应用,包括耳穴诊病法、耳穴治疗方法和耳穴保健防病法等,作者从祖国医学理论到现代医学理论,从基础理论知识到临床应用都进行了详尽的介绍。不仅适合于专业医务工作者,也适合于具有一定阅读能力、关心健康的大众读者。

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 耳穴疗法的历史	(1)
第二节 耳廓的生理解剖	(5)
第三节 耳廓的表面部位名称	(10)
第四节 耳穴治疗的特点	(14)
第五节 耳穴疗法的适应证及禁忌证	(16)
第二章 耳穴的定位及主治规律	(19)
第一节 耳穴的命名规律	(19)
第二节 耳穴的分布规律	(26)
第三节 常用耳穴的定位及主治	(28)
第三章 耳穴功能分类	(94)
第一节 调节神经功能的耳穴	(96)
第二节 调节内分泌功能的耳穴	(99)
第三节 具有保健作用的耳穴	(104)
第四节 调节脏腑功能的耳穴	(107)
第四章 耳穴治疗疾病的机制	(109)
第一节 中医学理论的探讨	(109)
第二节 现代医学理论的探讨	(110)
第五章 耳穴治疗方法	(117)
第一节 耳穴取穴原则	(117)
第二节 常用耳穴治疗方法	(131)
第三节 耳穴治疗中的常见反应	(158)

第四节	耳穴治疗异常情况的处理	(163)
第六章	常见疾病的耳穴治疗法	(166)
第一节	呼吸系统常见疾病的耳穴疗法	(166)
第二节	消化系统常见疾病的耳穴疗法	(174)
第三节	心血管系统常见疾病的耳穴疗法	(191)
第四节	精神、神经系统常见疾病的耳穴疗法	(195)
第五节	泌尿系统常见疾病的耳穴疗法	(209)
第六节	代谢及内分泌系统常见疾病的耳穴疗法	(210)
第七节	骨伤科常见疾病的耳穴疗法	(224)
第八节	皮肤科常见疾病的耳穴疗法	(236)
第九节	妇科常见疾病的耳穴疗法	(243)
第十节	儿科常见疾病的耳穴疗法	(250)
第十一节	五官科常见疾病的耳穴疗法	(257)
第七章	耳穴诊病法	(268)
第一节	耳廓望诊法	(269)
第二节	耳廓压诊法	(277)
第三节	耳廓电测法	(280)
第四节	常见病耳穴诊断法	(283)
第八章	耳穴疗法的保健作用	(293)
第一节	人体具有强大的抗病能力	(293)
第二节	耳穴疗法可以挖掘人体的抗病潜力	(296)
第三节	耳穴疗法的保健作用	(297)
第四节	常见疾病的耳穴保健法	(302)



第一章

概 述

第一节 耳穴疗法的历史

一、耳穴疗法的起源

利用耳穴诊断和治疗疾病,在我国有着悠久的历史,是中医学的重要组成部分。

耳穴诊疗法源于中国,有关耳穴诊治疾病的最早记载可以追溯到二千多年前的春秋战国时期。在当时成书的《黄帝内经》中已有记载,如“两耳无闻取耳中”,另外还详细记载了耳与全身各部分的密切联系及其生理、病理学基础,以及望耳诊病、用耳防治疾病的经验。

至唐代已注意了耳的重要性,并出现了耳针疗法。孙思邈在《千金方》中指出:“神者,心之脏,舌者,心之官,故心气通于舌,舌和则能审五味矣。心在窍为耳。……心气通于舌,非窍也,其通于窍者,寄见于耳,荣华于耳。”《备急千金要方》载:“耳中穴,耳中孔上横梁是,针灸之,治马黄黄疸,寒暑疫毒。”

到明代对耳的认识更加深入,耳穴的临床经验得到积累和丰富。《证治准绳》中说:“心在窍为舌,以舌非孔窍,故窍寄于耳,则肾为耳窍之主,心为耳窍之客。”龚云林认为:“青色横目及入耳,此证应知死,耳内生疮黑斑出,医人体用术。”《证治准绳》中还指



出：“凡耳轮红润者生，或黄或黑或青而枯燥者死，薄而白、薄而黑者皆为肾败。”杨继洲在《针灸大成》中指出：“耳尖穴，在耳尖上，卷耳取，尖上是穴，治眼生翳膜。”“针耳门治龋齿”，并且出现了耳穴图谱。

至清代，耳诊已成为中医诊断体系中的重要组成部分。汪宏著《望诊遵经》一书，专辟有“望耳诊法提纲”一节。张振鳌著《厘正按摩要术》一书，最早提出了耳背分属五脏的理论，并记载了用以治疗肺经受寒的“双凤展翅”法，即以两手食中二指，捻两耳尖，向上三提毕，次掐承浆、两颊及听会等穴。

二、耳穴疗法的发展

新中国成立以后，中国的传统医学取得了迅速的发展，耳穴诊治法已发展成为耳穴诊治学体系，并成为针灸学中别具特色的学科，现代耳穴诊治法已成为一门新的学科。

1958年12月，叶肖麟在《上海中医药杂志》上摘译介绍了法国医学博士诺吉尔（P. Nogier）的发现：“外耳并非单一弯曲软骨，它与内脏器官存在密切关系，内脏疾患时在耳廓上有相应点出现。”诺吉尔首次提出耳廓形如“胚胎倒影”的耳穴图。

胚胎倒影耳穴图的提出，对耳穴工作者有很大启发，广大医务人员参考国内外有关资料和动态，进一步发掘古代经验，广泛开展了耳穴诊治实践，对已发展的耳穴从临床应用和作用原理等各方面作了验证、筛选和补充。在此期间，在验证法国耳穴的同时，国内已有新的耳穴名称和刺激点的提出。1960年，北京《科技小报》发表了北京平安医院许作霜大夫总结临床应用耳针疗法治疗255例病人的学术论文。更重要的是，在耳廓上发现了15个刺激点，临床试验效果很好。特别是精、气、神三穴，展现了中医精华。

根据人体解剖部位和中医理论命名的耳穴，对当时和以后都产生了较大的影响，直接被耳穴工作者所用，至今这些穴位在治疗



中仍发挥很大作用。由于耳穴新刺激点不断出现,到了 20 世纪 60 年代,中国耳穴发展到近 100 个穴位。

三、耳穴疗法的普及

20 世纪 60 年代至 70 年代,中国提出了“为工农兵服务”,“一根针,一把草治疗百病”的口号,推动了针灸和耳针的发展。这个群众性的运动使耳针迅速且深入发展,总结了数以百万计的病例和经验,发表耳针论文一千余篇。这个时期河南洛阳的李家琪发表了耳穴压豆疗法,这就是耳穴贴压疗法的雏形。

70 年代至 80 年代,耳穴疗法在中国得到了广泛的普及,同时对耳穴的认识也不断深化。

1970 年,广州部队后勤部绘制的《耳针穴位挂图》中,收载耳穴 107 个;1971 年,中国科学院动物研究所编著《耳针疗法》一书,收载耳穴已达 112 个;1972 年,王忠等著《耳针》一书中记载耳穴 131 个;1974 年,上海中医学院编著《针灸学》中收集耳穴 154 个;1979 年,郝金凯编著《针灸经外奇穴图谱》中收录耳穴 199 个。与此同时,耳背穴位数量也迅速增加。1972 年,江苏新医学院及该院第二附属医院编著的《耳穴的来源发展、临床应用及作用原理的初步探讨》一书记载:“仅据 65 份文献及不完全统计,耳穴至少已有 284 个名称并有记载。若按只要在定位上有差异就算一点,则已有 700 个点。”

随着耳穴数量的发展、耳穴分布规律的形成、在耳穴研究上的不断加深,大量耳穴的研究不再局限于初期的一般疗效观察和病案分析,在揭示耳穴与整体的关系,耳穴定位及分布规律,耳穴特异性功能等方面,作了大量工作。中国耳穴工作者在实践中不仅验证了法国诺吉尔的“胚胎倒影”学说,而且在国内集中力量研究中医脏腑经络学说与耳穴的关系及作用原理,并在耳穴基础研究水平上,对耳廓大体形态、耳廓解剖结构、耳廓胚胎学、耳穴组织结



构等取得一定成果。

同时,耳针麻醉应用于临床,对耳穴作用原理的研究有很大推动作用。中国中医研究院、上海生理研究所、中国科学院动物研究所、哈尔滨医科大学等国家重要科研医疗单位,通过耳廓痛点的形成和刺激耳廓特定点镇痛机制的研究,都进一步从现代科学的角度探讨了耳与内脏、躯体的相关性及其规律。

四、耳穴疗法的振兴

20世纪80年至90年代,耳穴理论研究更加深入,耳穴研究队伍也不断壮大,耳穴诊治法广泛应用于临床实践中。在耳穴诊断方面,除望耳法、压痛法外,还出现耳穴电测法、耳穴触摸法、耳穴压痕法等,在此基础上提出了耳穴综合诊断法,即一视、二触、三测听、四辨证。在耳穴治疗方面,用耳穴治疗的疾病达200余种,这些疾病涉及内、外、妇、儿、五官、骨伤科,不仅能够治疗功能性疾病,而且可以治疗器质性疾病,以及一些病毒、细菌、寄生虫等所致的疾病,并用于防病、美容、保健、抗衰老、戒烟、戒酒、戒毒等。用于防治疾病的耳穴刺激方法,有耳穴毫针法、耳穴埋针法、耳穴电针法、耳穴放血疗法、耳穴梅花针疗法、耳穴按摩疗法、耳穴割治法、耳穴药物注射法、耳穴灸法、耳穴贴压法、耳穴综合疗法等20余种,到目前最盛行的是耳穴贴压法、耳尖放血法、耳穴按摩法。

1982年12月世界卫生组织委托中国拟订“耳穴国际标准化方案”(草案)。1982年12月在哈尔滨成立了“中国针灸学会全国耳针协作小组”;1984年又在云南召开了第一届全国耳针、头针学术会议。5年期间,中国耳穴工作者曾4次召开专题会议,确定“方案”选穴原则,制定并反复修订“方案草案”,编绘耳穴图谱。通过广征意见,使方案趋于成熟,于1987年6月在韩国汉城(即首尔),举行的“国际穴名标准化”工作会议上,通过了耳穴标准化方案,耳穴开始走入正规化阶段,为耳穴医疗事业的发展奠定了坚实



的基础,也标志着中国耳穴研究居世界领先地位。

这个时期名家辈出,各种专业著作大量涌现,同时,耳针协会和耳针函授学校都先后出现,学术水平和技术水平都大大提高了,耳穴疗法已成为大众所欢迎的一种保健和治病的方法。

1993年,我国又发布了“国家标准耳穴名称与部位”,标志耳针已经进入成熟阶段,这是耳针学发展的一个重要里程碑。如今耳针、耳穴疗法已发展成为一个独立的学科,对它的研究和深入探讨,已经为广大病人朋友带来巨大益处。

1999~2002年在美国拉斯维加斯召开的世界医学大会上,以公开声称不再用“耳针”一词,而称“耳医学”。

目前,耳医学的研究已得到迅速发展,耳医学在世界上得到了普遍的应用,随着耳医学的进一步发展与深入研究,耳穴疗法将不断地科学化、现代化,将在防病、治病及人体保健方面发挥更大的作用。

第二节 耳廓的生理解剖

一、耳廓的组织结构

(一) 耳廓的组织结构

耳廓外被皮肤,内以形态复杂的弹性软骨为支架,并附以韧带、脂肪、结缔组织及退化的肌肉等组成。耳廓皮肤的真皮无乳头层,皮下组织极薄,因此软骨与皮肤紧密相连。

耳廓皮下分布着丰富的神经、血管与淋巴。耳廓上 $3/4 \sim 4/5$ 的基础是弹性软骨,下 $1/4 \sim 1/5$ 是含有脂肪与结缔组织的耳垂。

耳廓有表皮与真皮层。表皮由生发层、颗粒层、透明层及角质层组成;真皮较厚,是致密的结缔组织,其中分布有毛囊、皮脂腺、汗腺、血管、神经和淋巴管,还有一些散在的脂肪组织,毛囊和皮脂



腺靠近外耳道口较多。

在贴近软骨的皮下组织中,循行有较粗的神经与血管分支,越近表皮,分支越细,最后的神经末梢及毛细血管延伸至毛囊、皮脂腺及表皮下的组织中。

神经入耳后,贴近软骨循行,分布于软骨上的神经越近皮肤分支越细。并于表层皮肤中形成深浅神经丛,以游离神经末梢及其他型神经末梢而终。耳甲艇、耳甲腔、三角窝处神经分布较密,神经较细。耳轮脚起始部及外耳道之神经较粗。在耳轮附近软骨边缘的皮下组织中,神经环绕着软骨边缘而分布,在耳廓皮肤中,分布着游离丛状感觉神经末梢、被囊感觉神经末梢及环层小体。在耳肌及肌腱中存在着单纯型和复杂型丛状感觉神经末梢、高尔基腱器、露菲尼样末梢及肌梭。

(二)耳廓的肌肉

耳廓的肌肉包括附着于耳软骨之间的耳内肌和附着于耳廓和颅骨之间的耳外肌。

耳内肌:有耳轮大肌、耳轮小肌、耳屏肌、对耳屏肌、耳横肌和耳廓斜肌。

耳外肌:有耳轮上肌、耳后肌和耳前肌。

人类除了少数人耳外肌尚有明显收缩作用,能使耳廓转动外,大多数人已退化,仅留一些痕迹。从组织学上来看,许多耳穴如肾、膀胱、枕、下肢后沟、上耳根穴等部位有退化了耳肌附着。

(三)耳廓的软骨

整个耳廓除了耳垂外,其余部分均由软骨支撑。

二、耳廓的神经分布

耳不仅只是一个简单的位听器官,它还和全身各部位及各脏器间有广泛的联系。耳廓还有丰富的神经系统。

耳廓的神经支配非常丰富,有的来自脊神经颈丛的耳大神经



和枕小神经;有的来自脑神经的耳颞神经、面神经、舌咽神经、迷走神经的分支以及随颈外动脉而来的交感神经。

(一) 分布于耳廓前面的神经

耳廓前面的神经有耳大神经、枕小神经、耳后神经(面神经的耳支)、迷走神经分布。

1. 耳大神经分布于耳垂、耳轮、耳舟、对耳轮、对耳屏以及耳甲艇、耳甲腔和三角窝的外侧部。

2. 枕小神经分布于耳轮的上缘,耳颞神经分布于耳屏、耳轮脚以及耳垂、耳甲艇和三角窝的内侧部。

3. 耳后神经(即面神经的耳支)和迷走神经分布于耳甲艇、耳甲腔和三角窝等处。

(二) 分布于耳廓背面的神经

耳廓背面的神经有枕小神经、耳大神经、迷走神经耳支、面神经的耳支(耳后神经)分布。

1. 枕小神经起自颈丛,沿胸锁乳突肌后缘上升,发出耳前支和穿支分布于耳廓前面的耳轮、耳舟的上部、对耳轮上脚和三角窝一部分,耳后支分布于耳廓后面上1/3的皮肤。

2. 耳大神经起自颈丛,从胸锁乳突肌后缘中点走出,转折上行于肌层的表面,在耳垂高度分成耳前支和耳后支。其中耳前支穿过耳垂至耳廓前面,有一支较大,沿耳舟上行,分布于耳垂、耳轮、对耳轮、耳舟的下2/3、对耳屏以及耳甲艇、耳甲腔外侧部和三角窝尖部;耳后支分布于耳廓后面的下2/3部。

3. 迷走神经耳支:起自颈静脉神经节,是该节中假单极神经元的周围突,自节发出后前行,经颈静脉窝外侧壁,进入颞骨面神经管中,与面神经干汇合,出茎乳孔后,离开面神经干,沿耳廓后沟贴乳突骨面上行,发出一些小支,分布于耳廓后面降压沟等处,并发穿支至耳廓前面。

4. 面神经的耳支(耳后神经):在面神经出茎乳孔后发出,沿



耳廓后沟上行,在耳后发出耳后支支配耳后肌和枕肌,另外也发前穿支至耳廓前面。

迷走神经耳支前穿支和面神经耳支的前穿支,它们支间可能有交换纤维,它们皆穿过耳廓软骨,分布于耳甲艇、耳甲腔、外耳道、耳轮脚及三角窝等处。舌咽神经与迷走神经间有吻合支,其纤维随迷走神经分布。

耳廓的神经极为丰富,迷走、面、耳颞、耳大神经在耳甲艇、耳甲腔和三角窝等处形成稠密的网,神经纤维在表皮、真皮、皮下、毛囊、软骨膜等处形成多种感觉末梢:游离神经末梢、毛囊神经冠、梭形神经末梢和环层小体。

三、耳廓的血管分布

(一) 动脉

动脉在耳廓的分布全部来自颈外动脉的分支,主要有颞浅动脉和耳后动脉,这些分支在耳廓深部沿骨膜走行。

1. 颞浅动脉 颞浅动脉在外耳门前方分出下、中、上3支。主要供应耳廓前面。

2. 耳后动脉 耳后动脉从下耳根沿着耳廓背面上行,分出下、中、上3支。主要供应耳廓背面。

颞浅动脉、耳后动脉、枕动脉之间有一定的吻合支相连,前后相互贯通,如耳后动脉发出几条穿支,分别穿过耳轮、三角窝、耳甲艇等处软骨至耳廓前面;另发出一条耳前支,于耳垂上方经软骨下缘分布于耳轮、耳舟、对耳轮等处。

动脉血管都是由耳根部和外耳道附近向耳轮周缘分支。因此,正常人的耳穴皮肤温度离耳根越近温度越高。

(二) 静脉

耳廓的静脉均起于耳廓的浅层前面,最后汇成2~3支较大的静脉,并在耳轮和耳垂有一定的吻合支相连,经颞浅静脉注入颈外



静脉。耳背的小静脉亦汇合成3~5支,经耳后静脉汇入颈外静脉。

耳廓前面的静脉较细小,位于动脉的浅面,在三角窝等处形成静脉网。有许多耳前静脉直接前行,汇于颞浅静脉;耳轮、对耳轮、耳舟和耳垂的静脉支主要汇成一大支即耳后静脉耳前支,于对耳轮下端绕过软骨下缘至耳廓后面,注入耳后静脉;耳廓后面的静脉合成3~5条耳后支,从边缘大致横行走向耳根部,汇入耳后静脉。

四、耳廓的淋巴分布

耳廓的淋巴较丰富,多呈网状,流注于耳廓周围的淋巴结,根据其流向分前组、后组和下组。

1. 前组 耳廓前面及耳道上壁的淋巴汇集流入耳前淋巴结和腮腺淋巴结。

2. 后组 耳廓后面的淋巴汇集流入耳后淋巴结和乳突淋巴结。

3. 下组 耳垂、外耳道下壁淋巴结汇集流入耳后淋巴结。

3组淋巴结均汇入颈上淋巴结。

五、耳廓的几种生理畸形

耳廓正、背面的生理解剖结构有利于耳穴的定位,而且可以用望诊的方法诊断一些疾病。人与人之间在耳的结构上大体是相同的,但各有差异,即使同一个人两耳之间也有差异。当人耳的外形与大多数人耳差异较大时,我们称之为生理畸形。耳廓常见的几种生理性畸形有:

1. 耳柱 即生在耳廓旁的肉柱,一般生在单耳侧,双耳均有者极少见。此种畸形多与遗传因素有关。

2. 耳瘻孔 多见于耳轮前面和颜面皮肤的交界处,也可分布于耳甲艇、耳甲腔等处,有个别人一只耳可见多处有瘻孔。