

耳朵 会说话

你不可不知的健康信号

王嘉宁 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书收集了日常生活中比较常见的疾病，采用耳穴诊疗法对读者进行指导诊断与治疗。书中图文并茂，每种疾病都附有所需要的耳穴穴位，方便读者阅读。

图书在版编目（CIP）数据

耳朵会说话——你不可不知的健康信号/王嘉宁编

著. —北京：化学工业出版社，2011.5

ISBN 978-7-122-08073-8

I. 耳… II. 王… III. 耳-穴位疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第052765号

责任编辑：张文虎 罗 琨

装帧设计：陈振丰

责任校对：陈 静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/32 印张 3 ¼ 字数 73 千字

2011年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：12.00元

版权所有 违者必究

目录

第一章 耳朵其实也能说话

- 第一节 不信您就掐掐看..... 2
- 第二节 为什么这里会很疼? 5
- 第三节 揉揉耳朵就治病..... 7
- 第四节 望耳、触耳知病的秘诀..... 9
 - 一、望诊法..... 9
 - 二、望诊阳性反应与疾病的对应规律 11
 - 三、望诊的注意事项..... 12
 - 四、触诊法..... 12
 - 五、压痛敏感点的分析..... 13

第二章 耳穴助您保健康 15

第三章 按摩耳穴的特效手法..... 21

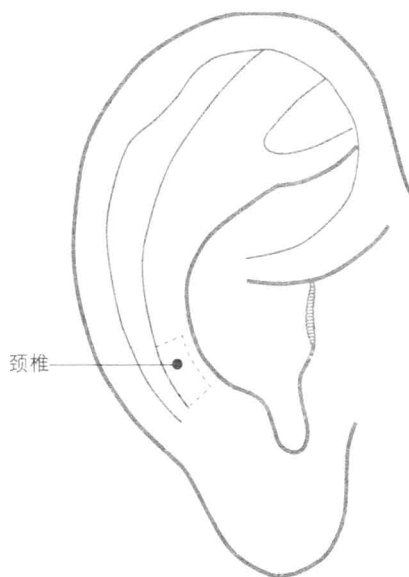
第四章 耳穴帮您治疗这些病

- 第一节 内科呼吸系统疾病 26
 - 一、气管炎..... 26
 - 二、肺炎..... 29

二、甲状腺功能亢进症.....	65
第六节 泌尿系统疾病.....	67
一、肾病.....	67
二、膀胱炎.....	69
三、泌尿结石.....	70
四、前列腺炎.....	72
第七节 四肢关节疾病.....	74
一、扭伤、腰肌劳损.....	74
二、颈椎病.....	76
三、肩周炎.....	77
四、腰椎间盘突出.....	78
五、风湿性关节炎.....	80
第八节 妇科疾病.....	82
一、月经失调.....	82
二、痛经.....	84
三、子宫肌瘤.....	85
第九节 皮肤科疾病.....	87
一、神经性皮炎.....	87
二、湿疹.....	88
第十节 其他疾病.....	90
一、急性结膜炎.....	90
二、麦粒肿.....	91

时，则多提示第五、第六、第七颈椎骨质增生。

您现在可能会感觉到非常的神奇，为什么小小的耳朵会对全身的疾病有所映射呢？相信您读完本书后不但不会再有这些疑问。而且您还可以用从书中学到的小技巧来为您的家人和朋友进行诊断和辅助治疗了。



■ 图1-2 检查颈椎状况的穴位



想一想，当家人和朋友用一种惊异和羡慕的眼光看到您所做出的诊断的时候，您的心里一定会非常高兴的，并且您还可以通过我们后面教您的按摩耳穴的方法来为自己和家人保健养生及进行辅助治疗，相信它一定会对您有所帮助的。

第二节 为什么这里会很疼？

有的朋友可能会问，为什么您说的耳穴在掐揉的时候感觉到特别疼呢？这就要从耳穴的发现和耳穴疗法的发展说起了。

说起耳穴，我们可以追溯到早在《黄帝内经》成书之前，其实中国古代医家就已经有了不少关于耳朵和全身脏腑关系的认识，并已经做过很多的归纳和总结。

在长沙马王堆西汉墓穴出土的文物中有《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》，这是迄今所见最为古老的经脉学和灸疗学专著。在《阴阳十一脉灸经》中就记载有与上肢、眼、颊、咽喉相联系的“耳脉”。这无疑是长期对生理、病理现象进行观察的初步理论概括。

在秦汉时期的《黄帝内经》（简称《内经》），不仅把“耳脉”发展成为手少阳三焦经脉，而且还对耳与经络脏腑及人体各部的生理、病理关系作了系统的记述。

从中医经脉循行的规律看，六条阳经或直入耳中或布于耳周，构成与耳的密切联系。六条阴经则通过络脉与耳相联或通过经别与阳经相合，间接上达于耳。如手足少阴、太阴、足阳明之络转会于耳中；手太阴之正、上出缺盆、复合于别人耳中的手阳明大肠经，足厥阴之正合于循行耳部的足少阳胆经等。

第三节 揉揉耳朵就治病

有些朋友可能会问，您说揉揉耳朵就能治病，这可信吗？是不是忽悠啊？为什么揉揉耳朵就能治病啊？读完下一段相信您就会清楚很多了。

耳穴按摩法也叫做揉耳健康法，它是指患者通过用手对耳朵摩擦、提捏、掐揉、点压等方法对耳朵上的一些穴位进行有效刺激，从而达到保健与治疗的一种方法。

用耳朵来诊断和治疗疾病、保健养生，在我国有着悠久的历史。早在几千年前我国就有了“耳脉”的记载，并有“耳者，宗脉之所聚也”的论断，这说明上古前人就认为耳朵和身体各部分的健康情况有着密不可分的联系了。

祖国传统医学认为由于耳穴可以通过经络与人体的五脏六腑、四肢百骸相关联，通过按摩耳穴也同样可以起到疏通经络、调理脏腑功能、健脾益气、补肾强腰、延缓衰老、未病先防的功效。《东医宝鉴》（图1-3）中曾提到“以手摩耳轮，不拘遍数，诚所谓修其城廓，以补肾气。”《褚氏遗书》说：“养耳



图1-3 《东医宝鉴》

二、望诊阳性反应与疾病的对应规律

阳性反应的特征与疾病性质相对应。点片状红润或充血，点片状白色边缘红晕或红色丘疹，并有脂溢及光泽者，多见于急性炎症或慢性炎症的急性发作。

点片状白色凹陷或隆起，白色丘疹，又无脂溢及光泽者，多见于慢性器质性疾病。

结节状隆起或点片状暗灰色，多见于肿瘤。

糠皮样脱屑(不易擦去)，多见于皮肤病。

线条状圆形，白色半圆形或暗灰色瘢痕等，多见于手术及外伤。

阳性反应的位置与躯体、脏腑在耳廓的代表区多相对应。

如果是胃疾，阳性反应多出现在胃区；是肺疾则在肺区；如是肿瘤或手术、损伤等，则在相对应的耳廓部位上出现阳性反应。耳穴上阳性反应的位置与其所代表的人体脏腑或部位大体上是一致的。

分析非患病脏腑相应区的阳性反应应从以下几个方面考虑。注意用脏腑经络学说来理解和分析阳性反应，例如：根据“心藏神的理论”，多梦、失眠、精神病等多在心区有反应。根据“脾胃相表里的学说”，慢性胃炎、胃溃疡、消化不良等病，除胃区外，脾区也有同样反应。皮肤病患者大都在肺区出现脱屑，这是因为“肺主皮毛”。

也应运用现代医学的一些理论来理解和分析阳性反应。如神经衰弱患者在枕区可触到条索状阳性反应；高血压病人在肾上腺穴呈点状或片状红晕；内服避孕药的妇女，除子宫穴外，常在内分泌穴见到白色片状脱屑。

在一些经验穴上，有时也会出现阳性反应。如肝硬化的患者

的相应耳穴反应尤甚。同一机体有多种疾病存在时，比较疼痛压痛点总是在当前作为主要矛盾的疾病“代表区”内出现。主要矛盾改变，压痛敏感点的位置也跟随变化。这在临床对病证的定位诊断和鉴别诊断上，具有重要意义。

病程短者，压痛反应较明显；病程长者，耳廓压痛敏感程度明显减低。人体的生理变化，特别是某些激素水平的变动，也能引起耳穴痛阈下降，但压痛敏感程度普遍比疾病时的压痛敏感程度低。

耳朵上的穴位有很多，如果不是专业人士恐怕是很难全部记住并且灵活使用的。但是如果是作为保健养生来说，下面为大家介绍的一些穴位应该是可以起到保健作用的。

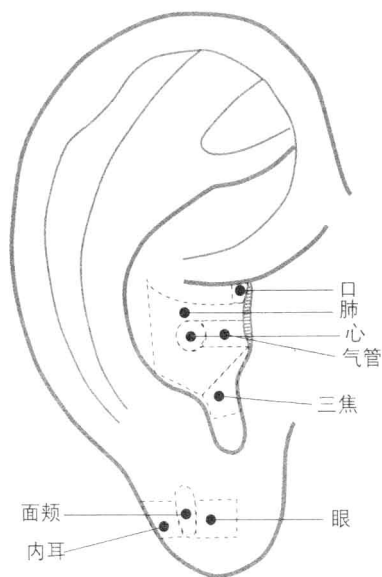
穴位定位是指内脏组织器官在耳廓的相对应反射区，即根据形如胚胎倒影的耳廓全息论，一般取穴时，在其反射区内寻找敏感点较准确。

眼（图2-1）：主治各种眼科疾病，如麦粒肿、结膜炎、角膜炎、假性近视等。

面颊（图2-1）：主治面神经麻痹、面肌痉挛、三叉神经痛、面部皮肤病（如黄褐斑、痤疮等），并可进行面部美容。

内耳（图2-1）：主治眩晕症、耳鸣、听力减退等。

心（图2-1）：主治心动过速、心律不齐、心绞痛、无脉



■ 图2-1 保健耳穴 (1)

颈椎（图2-6）：主治落枕、颈椎综合征、上肢麻痹、痹证、肥胖症等。

腰骶椎（图2-6）：主治腰骶部疼痛。

风溪（图2-6）：主治荨麻疹、皮肤瘙痒症、变异性（过敏性）鼻炎等症。

耳尖（图2-6）：主治发热、高血压、急性结膜炎、麦粒肿。

摩棒。操作者可用示指或拇指代替按摩棒。患者采用坐位或卧位，操作者一手持按摩棒对准穴位，另外一只手持耳廓，将示指指腹放在耳穴相应的耳背部位，两只手同时配合操作，点按需要检测的穴位。点按的力量要由轻到重，一次一次的按压，节律要均匀，以患者可以耐受的疼痛程度为度，力量不宜过大，每个穴位按压2分钟左右，以局部产生胀痛或热感为宜。点按法特别适合于各种疼痛性疾病。

2. 按揉法

按揉法所选用的工具和点按法基本相同，按摩棒的头部不要过于尖锐，同样也可用拇指和示指代替按摩棒。患者可取坐姿或卧姿，操作者手持按摩棒对准穴位，另一手持耳廓，示指抵在按摩耳穴的耳背部位，两手配合顺时针按揉穴位，也可一指在前，一指在后，两只手对应按揉。按揉频率每分钟25转左右，每个穴位可以按揉2分钟左右，使穴位产生胀痛或热感为宜。按揉法对于神经虚弱性疾病疗效较好。

3. 搓摩法

患者可采用坐姿或者卧姿，操作者将示指放在相应的穴位上，拇指则放在耳廓背面相应的位置，两手配合施加一定的压力，上下左右反复搓摩，以穴位产生胀痛或热感为宜。每个穴位操作5~7分钟，操作后患者耳廓会感觉到热感。由于这种操作的范围较大，故可以用于同时搓摩多个穴位，特别适合老年人慢性疾病的调理和保健养生之用。

4. 提捏法

患者取坐姿，操作者两只手提捏双侧耳垂，力量不宜过大，以患者可以接受的力量为度，每次提捏20次，每日1~2

四、支气管哮喘

支气管哮喘是由多种炎症细胞参与的气道慢性炎症，是一种常见的支气管过敏反应性疾病，其临床特征是反复发作的、伴有哮鸣音的、以呼气性为主的呼吸困难。可发生于任何年龄，但以12岁前开始发病者居多，多数好发于秋冬季。

中医认为宿痰伏于体内，遇某种诱因而触发，以致痰气搏击于气道，是哮喘发作的基本病理。而其根本原因是与肾阳虚有关。

1. 耳穴望诊

在肺穴（图4-5）上会有小点或者片状的丘疹，一般都边界不清。在发作期的时候还会出现红色边界。年老及肾气亏虚的病人，在肾穴可出现片状白色反应。过敏性哮喘在风溪穴有点、片状或丘疹样白色边缘红晕。

2. 耳穴触诊

肺穴压痛，风溪穴触压后呈白色或红色压痕反应。

3. 耳穴治疗穴位

治疗支气管哮喘的穴位有肺、气管、肾上腺、神门、交感、大肠（图4-5）。

肺、气管为相

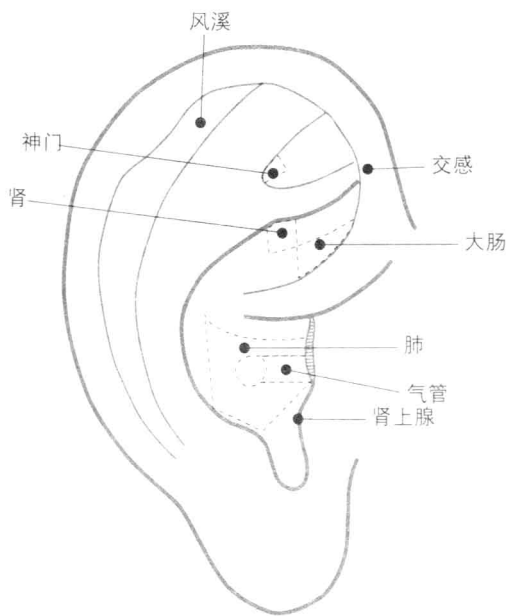


图4-5 诊治支气管哮喘的穴位

应部位取穴，能够调理肺和气管的功能，来宣肺化痰，止咳平喘。神门可以镇静解痉。肾上腺是抗过敏的有效穴位。交感穴可以缓解平滑肌痉挛。大肠穴可以通腹泄热，止咳平喘。

4. 操作

以上穴位每天按摩3~5分钟。

五、支气管扩张

支气管扩张是指支气管及其周围肺组织的慢性炎症损坏管壁以致支气管发生扩张和变形的病变。本病主要症状为慢性咳喘、咳脓痰和反复咯血等。

1. 耳穴望诊

肺穴（图4-6）可见暗红色的网状血管，肺穴的表面也会暗淡没有光泽。年老及肾虚患者在肾穴呈片状白色或灰白色。

2. 耳穴触诊

如果用手摸肺穴会有不均匀的增厚感觉，有时候也会摸到条索状物质，大肠穴有时也会有一定的压痛。

3. 耳穴治疗穴位

治疗支气管扩张的穴位有肺、大肠、肾上腺、肾、神门、脾、平喘

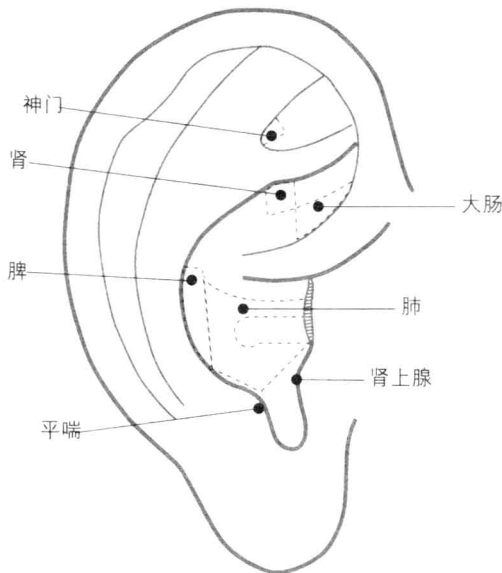


图4-6 诊治支气管扩张的穴位

诊反应如下。

心动过速 在心穴下可触及呈水平方向的条索状或条片状隆起。

心动过缓 心穴可触及片状隆起，质硬。

室性早搏及房性早搏 按压心穴时呈凹陷性水肿，且有水液波动感。

3. 耳穴治疗穴位

(1) 阵发性心动过速

治疗阵发性心动过速的穴位有心、皮质下、胸、神门（图4-9）。

心穴和胸均为对应位置有效穴位。皮质下可以镇静安神；神门穴为宁心安神要穴。

(2) 心动过缓

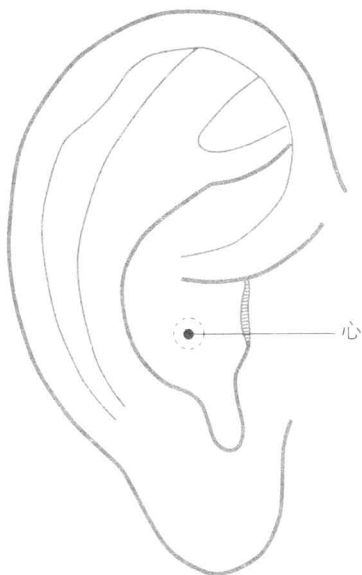
治疗心动过缓的穴位有心、皮质下、肾上腺、缘中、内分泌（图4-10）。

心穴可以直接调节心动过缓，皮质下穴可以镇静安神，缘中穴可以添精补髓，肾上腺穴可以固本培元，内分泌穴可以调节内分泌。

(3) 心律不齐

治疗心律不齐的穴位有心、皮质下、小肠、神门、枕穴（图4-11）。

心穴可以直接治疗心律不齐，因为心与小肠相



■ 图4-8 心律望诊、触诊的穴位

2. 耳穴触诊

降压沟和肾上腺穴会有很明显的压痛，另外肝穴也会出现片状隆起，界限大多不清楚。

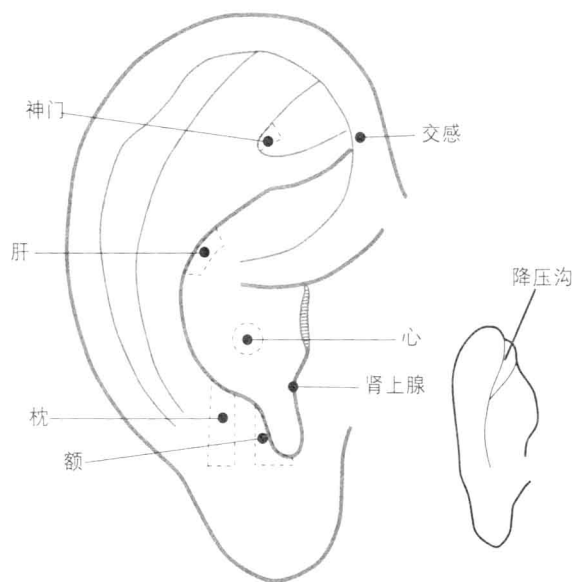
3. 耳穴治疗穴位

治疗高血压的穴位有降压沟、神门、枕、交感、额、肾上腺穴（图4-14）。

降压沟为降低血压的经验性用穴。肾上腺穴可调节血管收缩而降压。神门穴可以起到宁心安神的镇静效果。交感穴可以调节血管舒张，缓解血管痉挛状态。枕、额都可以有效缓解高血压症状。

4. 操作

每天每穴按摩3~5分钟即可。



■ 图4-14 治疗高血压的穴位

四、冠心病

冠状动脉粥样硬化性心脏病(简称冠心病)是指冠状动脉因发生粥样硬化而造成了管腔狭窄或闭塞,导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病。冠心病临床表现以心绞痛、心肌梗死、心律不齐、心力衰竭等为主,心电图可有心肌缺血或相应的改变。

中医认为本病发生与年老体衰、肾气不足;膏粱厚味、损伤脾胃;七情内伤、气滞血瘀;思虑劳倦,伤及心脾等因素有关。因此在本病的发病过程中,心、脾、肾是病之本,气滞、血瘀、痰浊、阴寒是病之标。临床上常虚实互见,表现为本虚标实。

1. 耳穴望诊

冠心病在心穴(图4-15)上的病理反应是可以有各种血管形状变化的出现。好像很多隐隐约约的小蚯蚓一样。在色泽方面,常呈红色或暗红色以及暗灰色。

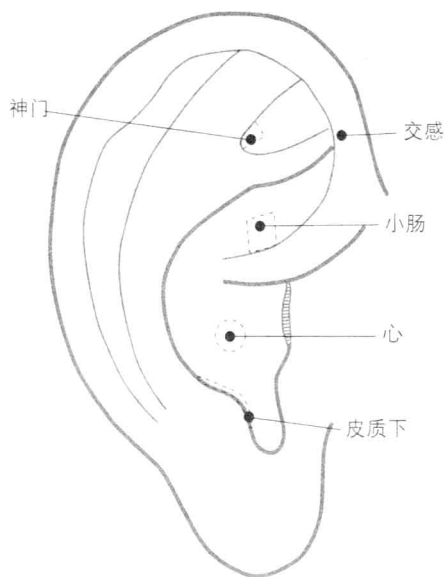
2. 耳穴触诊

在心穴、小肠穴(图4-15)一般都会出现不同程度的压痛感。另外,心穴在触诊的时候可以有水肿和条索出现。

3. 耳穴治疗穴位

治疗冠心病的穴位有心、小肠、皮质下、交感、神门(图4-15)。

因为心主血脉,有疏通经脉、活血止痛的功



■ 图4-15 诊治冠心病的穴位