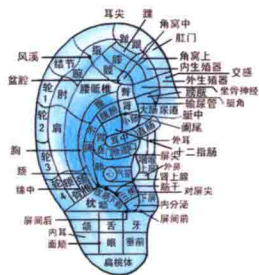




简易疗法治百病丛书

◆ 一学就会的中医特色疗法 ◆

极简耳疗 治百病



主编◎陈俊杰 龚安

图文并茂，简单易学
专家编写，权威实用

中国医药科技出版社

简 易 疗 法 治 百 病 丛 书

陈俊杰
龚 安

主编

极简耳疗 治百病

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书分为基础篇和临床篇，基础篇介绍了耳疗的常识，包括作用机制、耳疗常用方法等；临床篇详细介绍耳疗在内、外、妇、儿等各科常见疾病方面的应用。全书图文并茂，简单易学，可操作性强，适合临床医生及中医爱好者阅读参考。

图书在版编目（CIP）数据

极简耳疗治百病 / 陈俊杰，龚安主编. — 北京：中国医药科技出版社，2018.6

（简易疗法治百病丛书）

ISBN 978-7-5067-9926-3

I . ①极… II . ①陈… ②龚… III . ①耳-穴位疗法 IV . ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 012749 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm $1/16$

印张 12 $1/4$

字数 186 千字

版次 2018 年 6 月第 1 版

印次 2018 年 6 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9926-3

定价 36.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 陈俊杰 龚 安

副主编 彭 瑶 刘佳鑫 王卫星

编 委 李 富 聂瑞华 吴天涵

饶金龙 姚巧娜 袁富强

张莹莹 章美玲 祝盼盼

李富贵 丁 明 余 涛

龙琼萍 涂厚姝 王建权

方 涛

耳疗是中医学宝库的重要组成部分，属中医外治法之一。操作简便、疗效明显，同时易学易懂、用材易取、使用安全，还兼具预防、保健的优点，可谓是中医“简、便、效、廉”的典型代表，长期在民间广泛流传、应用。

同传统中医学相比较，耳疗不把脉、不开方，也不同于早就在医院开展的针灸、按摩，所以虽历史源长，但一直都游离在医疗保健的边缘地带。新中国成立后，在党和国家的重视下，耳疗得到了迅猛的发展，尤其是1992年10月16日，原国家技术监督局（现国家质量监督检验检疫总局）批准，颁布了《中华人民共和国国家标准·耳穴名称与部位》（GB/T13734～1992）。2008年，国家中医药管理局又颁布了新的《中华人民共和国国家标准·耳穴名称与部位》（GB/T13734～2008），对1992年的标准进行了修订。这一系列措施，有力地推动了耳疗的发展。

在生活、工作节奏空前忙碌的现代社会，大力推广耳疗，不仅有助于广大患者病情康复、缩短病程，方便就诊，减轻经济、时间成本，而且在预防、保健方面，也大有用武之地。

本书分为基础篇和临床篇。基础篇简单介绍耳疗的基础知识和操作技能等；临床篇详细介绍耳疗在内、外、妇、儿等临床各科常见疾病以及养生保健方面的应用。在临床应用时，如能把握要旨，则效果当能更明显。

作者在编写本书过程中广泛参考了古今医学文献，结合多位国家级名

老中医经验，谨致谢忱。由于笔者学识浅薄，经验不足，书中难免有错漏之处，恳请广大读者不吝赐教，批评指正。

编者

2017年10月23日

于江西中医药大学岐黄国医书院

基础篇

第一节 耳疗概述	2	第四节 耳疗的常用方法	6
第二节 耳疗的作用机制	3	第五节 耳疗的适应证与禁忌证 ..	6
第三节 耳穴的解剖名称与 分布规律	3	第六节 耳疗的注意事项	8

临床篇

第一章 内科疾病	10	第五节 心律失常	19
第一节 上呼吸道感染	10	第六节 头痛	21
第二节 急性支气管炎	13	第七节 眩晕	23
第三节 支气管哮喘	15	第八节 失眠	25
第四节 冠心病	17	第九节 神经衰弱	27

第十节 高血压..... 29

第十一节 低血压 31

第十二节 高脂血症..... 33

第十三节 胃炎..... 36

第十四节 消化性溃疡 38

第十五节 胃下垂 40

第十六节 糖尿病 42

第十七节 肠炎..... 44

第十八节 功能性消化不良 46

第十九节 慢性腹泻..... 48

第二十节 便秘..... 50

第二章 外科疾病 52

第一节 食管炎..... 52

第二节 急性阑尾炎..... 54

第三节 胆囊炎..... 56

第四节 乳腺炎..... 58

第五节 乳腺小叶增生 61

第六节 疮疖 63

第七节 痔疮 65

第八节 慢性前列腺炎 67

第三章 妇科疾病 70

第一节 月经不调 70

第二节 痛经 72

第三节 闭经 76

第四节 功能性子宫出血..... 78

第五节 绝经前后诸证 80

第六节 阴道炎..... 83

第七节 妊娠恶阻 85

第八节 产后缺乳 87

第九节 产后尿潴留..... 89

第十节 子宫脱垂 91

第四章 儿科疾病 93

第一节 百日咳..... 93

第二节 急性流行性腮腺炎 96

第三节	夜啼	99
第四节	惊风	101
第五节	厌食症	103
第六节	蛔虫症	105
第七节	小儿消化不良	107
第八节	小儿腹泻	109
第九节	小儿遗尿	111
第十节	多动症	114

第五章 骨伤科疾病116

第一节	颈椎病	116
第二节	落枕	118
第三节	肩周炎	120
第四节	网球肘	122
第五节	急性腰扭伤	123
第六节	腰肌劳损	125
第七节	坐骨神经痛	127
第八节	膝关节炎	129

第九节	类风湿关节炎	131
第十节	足跟痛	133

第六章 皮肤科疾病 134

第一节	荨麻疹	134
第二节	皮肤瘙痒症	137
第三节	脂溢性皮炎	139
第四节	过敏性皮炎	141
第五节	黄褐斑	143
第六节	痱子	145
第七节	神经性皮炎	147
第八节	湿疹	149
第九节	白癜风	151
第十节	带状疱疹	153

第七章 五官科疾病 155

第一节	外睑腺炎	155
第二节	慢性鼻炎	157
第三节	失音	159

第四节 耳鸣 161

第五节 牙痛 163

第六节 口腔溃疡 165

第七节 急性扁桃体炎 167

第八节 内耳眩晕症 169

第九节 急性结膜炎 171

第十节 假性近视 174

第八章 其他疾病 176

第一节 戒烟 176

第二节 晕动病 178

第三节 减肥 179

第九章 耳部养生181

第一节 鸣天鼓 181

第二节 揉耳朵 183

第三节 护耳保健操 184

基础篇



第一节 耳疗概述

耳穴疗法，又称耳穴刺激疗法，主要是通过针刺、压迫、药物贴压等治疗手段刺激耳廓穴位达到预防治疗疾病和保健强身的目的，属于中医外治法之一，是祖国针灸医学的一个分支学科和重要组成部分，是中医学宝库中的宝贵财富。

我国耳疗治病的历史源远流长，经历了一个长期的发展过程。我国最早的医学专著《阴阳十一脉灸经》中就有与咽喉、眼、上肢相联系的“耳脉”的记载。我国第一部系统的医学基础理论专著《黄帝内经》中还通过观察耳廓的部位、大小、形态来判断内脏的情况，有多处记载应用耳朵来诊治疾病的经验和理论。之后，历代的中医文献中都有大量的散见记载。如葛洪的《肘后备急方》，唐代孙思邈《备急千金要方》，宋代《苏沈良方》，明代杨继洲《针灸大成》都有关于耳疗的详细记载。在《厘正按摩要术》，其中有一卷名为《察耳》，详细记述了如何利用耳廓诊断疾病，是世界上首次印载的耳穴图。有关耳穴的诊疗的记载，虽零星散见于历代古籍之中，但对耳穴疗法的创立，确有重大历史意义。只是一直发展缓慢，缺乏系统完整的专著问世，直到新中国成立后，随着科学技术的发展，耳疗得到飞跃发展，并逐步充实了耳疗学的内涵，形成了一个比较系统和完整的学科体系。

耳穴以中医理论为指导，具有作用迅速，简、便、廉、验，易学易用，容易推广，使用安全，副作用少等特点，广泛用于内、外、妇、儿、五官、皮肤等各科，尤其对老幼虚弱之体或不肯服药之人，不能服药之症，具有独特疗效。从中医的角度看，耳疗之所以能治百病，是因为耳与五脏六腑、十二经脉，都有直接或间接联系，在生理和病理方面相互影响。西医学认为耳部的神经血管非常丰富，对耳部的各种刺激，可以兴奋多种感受器，然后感受器接受和传递各种感觉冲动至脊髓核，再传递冲动至大脑，产生治疗作用。

随着医学科学的不断发展，耳穴疗法将会显示越来越广阔的前景，在挖掘、整理、实践的过程中结合和借鉴现代科学技术，必将会有新的发展和推广应用，更好地服务于临床，为人民的卫生保健事业服务。

第二节 耳疗的作用机制

耳，是人体的缩影；耳穴，是机体五脏六腑、四肢百骸的生理病理状态通过经络或神经、体液系统传递到耳廓上的“窗口”，所以通过耳穴防治疾病是遵循耳穴与人体各部位存在着有机联系的规律的。

耳穴不但可以传递和反映人体各部位的生理健康信息，而且人体任何一处发生病变，都通过经络或神经、体液系统传递，使病理一病变信息反应到有关耳穴上来。通过对这些有关耳穴的良性刺激所产生的刺激信号传递到相应脏腑或部位，使通往病所的经络之气血畅通，以推动、驱散病灶中瘀滞之气血，扶正祛邪，调整脏腑，通过一系列复杂的调节过程，使人体的阴阳恢复平衡，促进各项生理功能恢复到平衡状态，达到预防和治疗疾病的目的，从而使病体得到康复。

第三节 耳穴的解剖名称与分布规律

一、耳廓的解剖名称

耳轮 耳廓外缘向前卷曲的部分。

耳轮结节 耳轮后上方一个不太明显的小结节。

耳轮尾 耳轮末段，与耳垂交接处。

耳轮脚 耳轮深入到耳甲内的横行突起。

对耳轮 耳轮内侧，与耳轮相对，上部有分叉的隆起部。由对耳轮体部、对耳轮上脚和对耳轮下脚组成。

对耳轮上脚 对耳轮向上分叉的一支。

对耳轮下脚 对耳轮向下分叉的一支。

三角窝 对耳轮上、下脚之间构成的凹陷。

耳舟 耳轮和对耳轮之间的舟状凹沟。

耳屏 耳廓前面呈瓣状的突起，为外耳道口的屏障，又称耳珠。

对耳屏 耳垂上部，与耳屏相对的隆起部。

屏上切迹 耳屏上缘与耳廓脚之间的凹陷。

屏间切迹 耳屏与对耳屏之间的凹陷。

屏轮切迹 对耳屏与对耳轮之间的凹陷。

耳垂 耳廓最下部无软骨的皮垂。

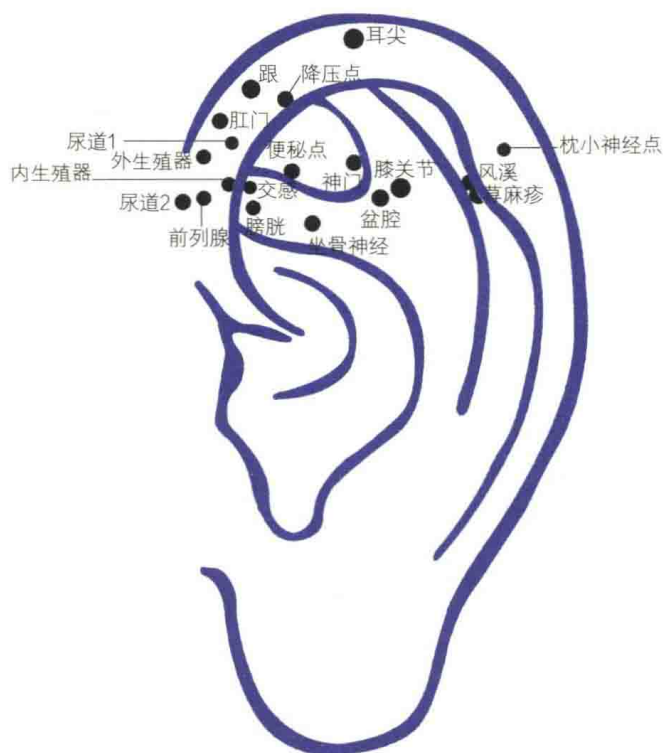
耳甲艇 耳轮脚以上的耳甲部。

耳甲腔 耳轮脚以下的耳甲部。

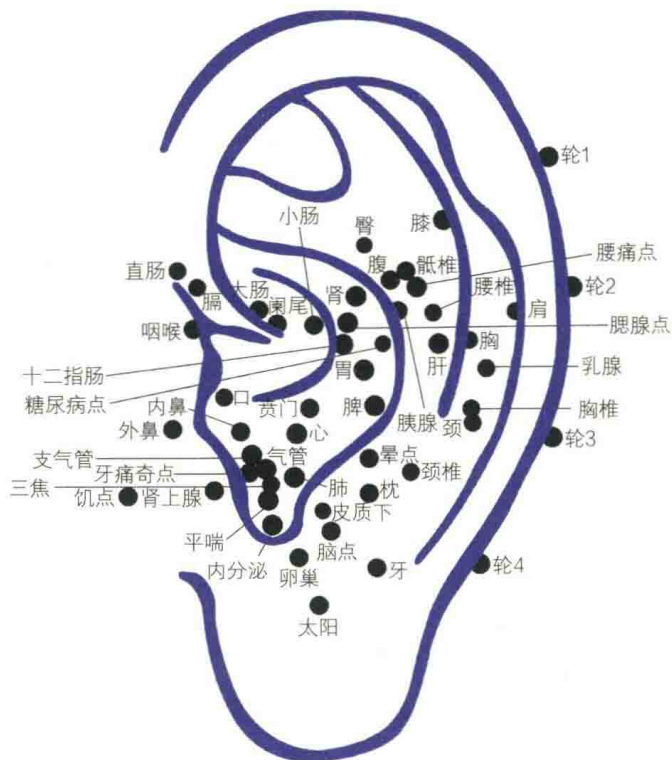
外耳道口 耳甲腔内，被耳屏覆盖着的孔窍。

二、耳穴的分布规律

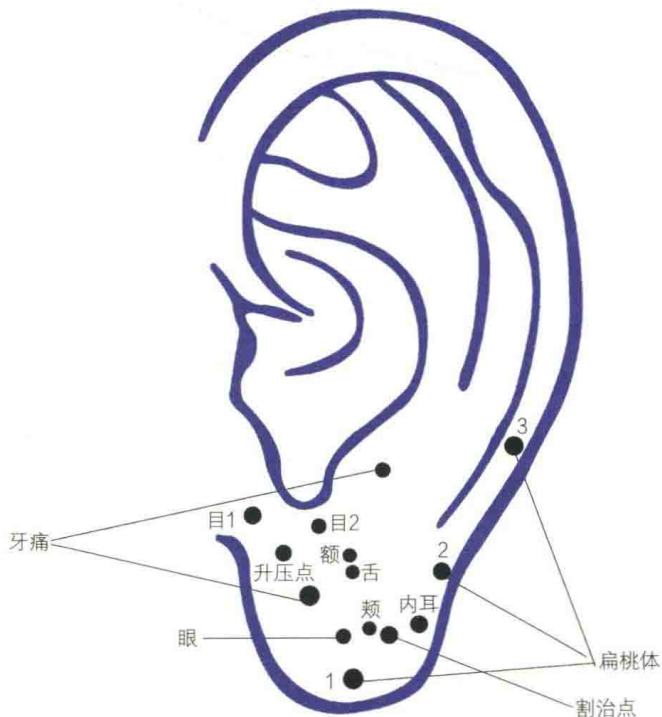
1. 与头面部相应的穴位在耳垂或耳垂邻近。
2. 与上肢相应的穴位在耳舟。
3. 与躯干和下肢相应的穴位在对耳轮和对耳轮上、下脚。
4. 与内脏相应的穴位多集中在耳甲艇和耳甲腔。
5. 消化道在耳轮脚周围呈环形排列。



耳穴全图1(上)



耳穴全图2 (中)



耳穴全图3 (下)

第四节 耳疗的常用方法

毫针 常用的是针身较短的0.5寸毫针，针身过长或过短操作均不方便。直径在0.23~0.30毫米为宜。针身过粗，针刺时患者剧痛难忍，且出针后容易出血；针身过细，易弯针，不便于操作，也易形成折针。

皮内针 皮内针又称埋针，用于耳穴疗法，是毫针的改良方法。皮内针，分为麦粒型和图钉型（揸针），两型均由直径为0.23~0.28毫米的不锈钢丝制成。特别是揸针更为实用。

压丸 常用的压丸有王不留行籽、莱菔子、白芥子、急性子、赤小豆、六神丸、油菜籽、绿豆、小米和小玻璃球，以及小钢珠等。

注射针 用1毫升或2毫升注射器，配以4号针头（皮试用针头）。

磁疗 材料用恒磁体制成的磁珠或磁片，磁场强度大于0.05特（500高斯）。

放血 用三棱针、小手术刀和毫针。

第五节 耳疗的适应证与禁忌证

一、适应证

耳疗的适应证很广泛，可以治疗的疾病甚多，几乎适用于临床各科诸多疾病。

1. 疼痛性疾病

耳疗具有良好的镇痛功效，有的甚至有立竿见影的功效，取穴时只要找准敏感点，按压时耳廓反应越大疗效越好。临床常见疗效较好的痛证有头痛、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、劳损等外伤性疼痛；五官、颅脑、四肢各种外科手术后的疼痛；胃痛、心绞痛、胆绞痛、肾绞痛等内脏痉挛性疼痛以及其他疼痛，都有很好的止痛作用。

2. 炎症性疾病

临床观察表明，耳穴疗法可加速炎症的吸收，促使炎症消散。对急性结膜炎、中耳炎、扁桃体炎等五官科疾病；对内脏的炎症，如胆囊炎、胃炎、肠炎、阑尾

炎、盆腔炎等；对神经性炎症，如末梢神经炎、面神经炎、坐骨神经炎等；运动性炎症，如关节炎、肩周炎、软组织损伤性炎症等，均有一定的消炎止痛功效。

3. 功能性疾病

耳疗对一些功能性疾病具有良性调理作用，促进疾病的缓解和痊愈，并可控制临床症状，促使病理变化恢复正常。如眩晕症、心律失常、高血压、多汗、月经不调、遗尿、神经衰弱、瘰疬等，可在短期内见到较好的效果。

4. 过敏性疾病

耳疗对毛细血管通透性具有很明显的调整作用，对组胺引起的血管通透性增加具有明显的对抗作用。对过敏性疾病患者的血清补体有一定程度的提高，且表现为调节作用，如对过敏性鼻炎、哮喘、过敏性结肠炎、荨麻疹等具有消炎、脱敏，改善免疫功能的作用。

5. 内分泌疾病

耳疗对内分泌及代谢性疾病中的许多病证，可取得较满意的效果。如对单纯性甲状腺肿、甲状腺功能亢进、更年期综合征等，有改善功能、减少药量等辅助治疗作用，在治疗、调理内分泌系统功能的过程中，还常伴有相应的内分泌腺体形态学的改变，因而其治疗作用比较稳定。

6. 传染性疾病

耳疗对一部分传染性疾病，如菌痢、青年扁平疣等，能恢复和提高机体的免疫防御功能，加速疾病的治愈。可使长期降低的抗体，重现效价增高。此外，还可通过细胞免疫功能、白细胞吞噬功能、网状内皮系统功能、体液免疫功能等调理达到治疗目的。

7. 慢性疾病

耳疗对内、外、妇、儿、五官、皮肤等科的几十种慢性疾病起到良好的治疗作用，腰腿痛、肩周炎、消化不良、肢体麻木、慢性胆囊炎、慢性胃炎、慢性肠炎、慢性咽炎、慢性盆腔炎等都可以通过耳疗改善或减轻症状。此外，还可以预防感冒、晕车、晕船及预防、处理输血输液反应；并可用于戒烟、戒酒、减肥等。

二、禁忌证

耳疗比较安全，一般没有绝对的禁忌证，但在以下几种情况下应予注意。

1. 严重的心脏病患者应慎用，更不宜强刺激。
2. 对周身水肿波及耳廓出现水肿时不宜使用，以免损伤耳廓皮肤。