

通目师无病治图观

耳朵穴位图



病百祛穴点症对

好效果微甚用费

招绝有健保自我

中国医药科技出版社

穴位刺激祛病奇术

(京)新登字 075 号

内 容 简 介

本书系统介绍了近百种常见疾患的穴位刺激治疗和预防方法。本书对各种疾病的症状、一般治疗法、穴位刺激治疗法等都有详尽的说明,所介绍的治疗法,方法简便,疗效显著,材料易得,且可以做到自我治疗。

本书是一般家庭常备的治疗保健用书。

穴位刺激祛病奇术

秦 晓 吴晓英 等编著

*

中国医药科技出版社出版发行

(北京西直门外北礼士路甲 38 号)

水利电力出版社印刷厂印刷

湖南省新华书店经销

*

开本 787×1092mm¹/32 印张 13

字数 300 千字 印数 1—8000

1992 年 2 月第 1 版 1992 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-0549-4/R·0485

定价:6.80 元

前 言

中华民族在历史发展长河中形成的经络学说的理论和实践,具有鲜明的民族特色,丰富多采,令世人叹为观止。

经络学说是中医基础理论的重要内容之一,也是针灸学术的理论核心。早在《黄帝内经》、《针灸甲乙经》等古典医籍中,对经络学说就已有较详细的记述。此后,历代中医文献不断有所补充和发挥。近年来对经络传感的研究,经络敏感人的相继发现以及针麻效果的肯定,均为深入研究经络开辟了新的道路。

为了弘扬民族文化,指导人们用科学方法健身治病,我们从海内外诸多文献书刊中,采撷其精华,荟萃其成果,编成《穴位刺激祛病奇术》一书披露于世,以期造福于我们的民族和人民。

本书是一部实用性、可读性很强的科普图书,具有全、新、精的特点。它以祖国医学为基础和立论依据,又充分参考、汲取西方医学的论点、论据,称得上熔古今中外于一炉,汇知识性、科学性和实用性为一体,是一部适合不同年龄、不同层次的读者自我保健、自我治疗的必备之书。

本书内容包括五大部分。

第一章叙述了耳穴和身体经络之间的内在关系;说明刺

激耳穴为什么与身体健康有关以及对耳穴诊断、治疗与研究的历史等作了系统的介绍。

第二章介绍了8位患者的经验之谈,这些患者在接受穴位刺激疗法后均能很顺利地恢复健康。

第三章列举了近百种常见疾病的症状、治疗法以及穴位刺激疗法的优点。

第四章介绍了耳穴及体穴的寻找法和刺激法,本书积累的多种研究成果和经验之谈,将告诉一些外行人也能很简便发现穴位的方法。

第五章介绍了耳朵各穴位的名称和疗效,这些分布于耳朵上的穴位的位置和名称,可以作为治疗疾患时的参考。书末尚附有“耳穴分布部位及主治功能表”。

虽经努力,但囿于水平,限于学力,书内挂一漏万,难免失误,衷心希望广大读者教正,以为今后修订的津梁。

编著者

1992年1月于北京

普及医学知识，
推广医学技术，
造福人民健康，
提高国民身体素质。

顾方舟

一九九二年

中国医学科学院院长、中国协和医科大学校长顾方舟教授为本书题词

目 录

第一章 刺激耳朵穴位 增强身体健康	(1)
一 你所具备的自然治愈力.....	(3)
二 机体和精神的关系.....	(5)
三 对维护健康有效的针灸治疗.....	(8)
四 神奇的经络和穴位	(12)
五 耳穴的诊断和治疗	(19)
六 耳穴刺激的优点	(22)
七 耳诊法的步骤	(25)
第二章 用穴位刺激法治愈宿疾者的典型实例	(35)
一 腰部发麻及脂溢性皮炎已痊愈	(37)
二 经过二十次治疗失眠症已痊愈	(40)
三 膝痛消失	(43)
四 治愈顽固的肩酸和头痛	(46)
五 慢性腰痛消失了	(48)
六 不再偏头痛和伤风感冒了	(50)
七 治愈月经不调和便秘.....	(53)
八 治愈高血压	(56)
第三章 常见疾病的治疗方法	(59)
一 消化系统的疾病	(61)
1. 胃弛缓症	(62)

2. 胃液缺乏症	(63)
3. 胃炎	(64)
4. 胃、十二指肠溃疡	(65)
5. 胃扩张	(66)
6. 胃下垂	(66)
7. 胃痉挛	(68)
8. 治疗胃病有效的耳穴	(68)
9. 治疗慢性胃炎有效的耳穴	(68)
10. 治疗慢性胃炎有辅助效果的体穴	(69)
11. 止呃之法	(72)
12. 治疗胃、十二指肠溃疡有效的耳穴	(72)
13. 治疗胃、十二指肠溃疡有辅助效果的体穴	(72)
14. 便秘	(75)
15. 痔疮	(81)
16. 慢性痢疾	(88)
17. 胆结石	(91)
二 呼吸系统的疾病	(98)
1. 感冒	(98)
2. 肺结核	(104)
3. 哮喘	(108)
4. 百日咳	(114)
三 循环和造血系统的疾病	(120)
1. 高血压	(121)
2. 贫血	(126)
3. 低血压	(133)
四 泌尿、生殖系统的疾病	(139)
1. 肾盂肾炎	(140)
2. 肾炎	(141)

3. 遗尿症(夜尿症)	(147)
4. 尿失禁	(151)
5. 血尿	(153)
6. 阳萎	(155)
7. 早泄	(159)
五 内分泌系统的疾病	(162)
1. 糖尿病	(162)
2. 激素分泌异常	(170)
六 神经系统的疾病	(173)
1. 头痛	(174)
2. 坐骨神经痛	(178)
3. 肋间神经痛	(182)
4. 三叉神经痛	(183)
七 精神科疾病	(188)
1. 神经官能症	(189)
2. 失眠	(197)
3. 多汗症	(201)
4. 精神病的早期识别	(204)
八 运动系统的疾病	(206)
1. 肩酸	(206)
2. 五十肩	(208)
3. 风湿病	(213)
九 妇科疾病	(220)
1. 月经失调	(221)
2. 白带异常	(228)
十 耳鼻咽喉科疾病	(231)
1. 中耳炎	(232)
2. 美尼尔氏综合征	(239)

3. 副鼻窦炎	(242)
4. 鼻炎	(243)
5. 鼻息肉	(244)
6. 鼻出血	(245)
7. 失嗅	(246)
8. 治疗鼻部疾病有效的耳穴	(247)
9. 治疗鼻部疾病有辅助效果的体穴	(247)
10. 刺激的方法	(249)
11. 声音嘶哑	(250)
十一 口腔科疾病	(254)
1. 口腔粘膜病	(255)
2. 舌炎	(259)
3. 牙周病	(260)
4. 龋齿	(262)
5. 治疗口腔科疾病有效的身体穴位	(263)
6. 刺激的方法	(263)
十二 眼科疾病	(266)
1. 结膜病	(267)
2. 泪道病	(269)
3. 白内障	(271)
4. 青光眼	(272)
5. 睑缘炎	(274)
6. 治疗结膜病、泪道病、白内障、青光眼、睑缘炎有效的 耳穴	(275)
7. 睑腺炎	(276)
8. 屈光不正	(278)
9. 治疗所有眼病有辅助效果的体穴	(281)
10. 眼科疾病与穴位刺激	(284)

11. 刺激的方法	(284)
十三 皮肤科疾病	(285)
1. 脱发症	(287)
2. 疣	(282)
3. 湿疹	(296)
4. 银屑病	(301)
5. 痤疮	(309)
十四 刺激耳朵穴位的减肥法	(311)
1. 何种程度算是肥胖	(314)
2. 神经—内分泌失调造成肥胖	(325)
3. 肥胖症	(326)
4. 减肥的五大穴位	(329)
第四章 耳穴及体穴的寻找法和刺激法	(331)
一 耳穴和体穴的寻找法	(333)
1. 仅视皮肤又焉知穴在何处	(333)
2. 仅用眼睛即可发现的体穴	(333)
3. 用眼观察可得知的穴位	(335)
4. 用手触摸可得知的穴位	(339)
5. 压迫刺激来发现耳穴的方法	(341)
6. 体穴和耳穴的科学发现法	(344)
7. 应用脉冲来探索穴位	(345)
8. 身体壮况与耳朵穴位的反应	(346)
9. 待异点与治疗点	(347)
二 耳穴的刺激方法	(348)
1. 耳穴的压迫刺激	(348)
2. 刺激的感觉方法	(348)
3. 耳穴刺激的次数和注意事项	(349)
三. 体穴的刺激方法	(350)

1. 灸及其他热刺激	(350)
2. 指压及其他的压迫刺激	(354)
3. 指压和按摩的摩擦刺激	(355)
4. 低频脉冲刺激	(355)
5. 对小孩和老年人最佳的皮肤针(小儿针)	(357)
四 耳穴刺激健康法释疑	(364)
1. 中医与针灸	(364)
2. 有关穴位的一些问题	(365)
3. 穴位刺激	(366)
第五章 耳朵各穴位的名称和疗效	(369)
一 A 区的穴位	(371)
二 B 区的穴位	(376)
三 C 区的穴位	(384)
四 耳穴分布部位及主治功能一览表	(388)

第 一 章

刺激耳朵穴位 增强身体健康

●要使疾病痊愈，首先应该要有“自己的疾病自己治疗”的信念。而能够极大地发挥这种能力的，那就只有穴位刺激莫属了。

●本章首先要叙述的是，耳朵穴位和身体经络之间的关系；其次则要说明刺激耳朵穴位为什么与身体健康有关；而最后，则对耳朵穴位诊断、治疗与研究的历史等，作一番系统的说明。

一 你所具备的自然治愈力

某位著名医生，积其数 10 年经验，曾经说过这么一句话：“若患者对自己不负责任，则任何医疗行为皆属枉然。”

如果有些患者认为，治疗疾病，理所当然是医生的职责，患者只不过是一名旁观者罢了……那么，诸如此类的患者，其治疗效果会好吗？他们与那些积极想把病治好而努力克服疾病原因的患者相比，治疗效果是否会有大的差别呢？

在这个世界上，有为数颇多的人，不仅不做一些对身体有益的事，反而去做被医生所百般禁止的事情。

“这点小事，大概无所谓吧！”

“我知道对身体无益，但我没办法加以控制呀！”

“我看别的患者这样做，我就跟着学，估计不会出差错。”

像这一类妨碍身体康复的病例，真是不胜枚举。

1. 先天之力

本来人类，不，不只是人类，举凡生物，都会为了自己的健康，为了过舒适的生活，而具备了令人惊讶的谋生能力。

这种能力相当强烈，同时又兼备异常绝妙的功用，因此，经

常被人认为是一种奇迹。人类，就具备了这种似非人力的自然功能，或者说是一种奇妙的构造吧。

如果能把这种自然之力正确地运用到日常生活中，则人类将免于生病的痛苦，且经常可以活得很健康，直到寿终正寝。而即使是不幸得病，也会较为迅速地康复，更不会导致什么严重的疾病了。

这种力量，就叫做自然治愈力。大部分的医疗行为也都把重点放在如何利用这种自然治愈力，而发挥出最好的效果上。

2. 不再依赖医生

各种新式疗法虽然层出不穷，但大都是昙花一现般地难以持久，然而从另一个角度来看，也未尝不是意识着医疗方法的进步。

然而，即使是这种集人类最高智慧结晶的最新医学成果，在许多方面，也还是比不上上天所赐给我们人类的自然治愈力。

因此，我们不仅要借助医学成果的力量，同时也要仰赖这一份上天赐予的伟大生存力——自然治愈力。医生们所说的“自己的健康必须自己负责”，即是指自己身体有许多部分疾病能够自己医治，并保持健康的体魄。

所以，患者本身应该具有不依赖医生的信念，和医生合作，同心协力来治病。

尤其是对疾病，患者应该担承自己负有的责任，因为是自己使身体所具备的伟大力量减弱，过着妨碍这种力量的生活，从而导致了疾病的“光临”。

二 机体和精神的关系

1. 数值与健康

伽利略曾经说过：“物理学之道，即人类摒除个人的观念，以获得客观结果的意思。”

近代医学，就是以伽利略获得数量的客观性理论为基础发展而来的。但是，近代医学对这种无法定量化的……例如，自信、感情等内心的作用和身体的作用有着密切的关系，对这点越明了，则对合理性、客观性的疑问，也就越相对地提高了。

以前，有一所颇为知名的医院，为了要研究一座小岛上的医疗环境，便到这落后地区开展巡回医疗。

结果发现，岛上居民虽然血压平均值偏高，但大家都健康而长寿。其后，这个巡回医疗队很惊讶地发现，在他们之前，已有一所大学对这座小岛做过了一番相同的研究，所不同的是，他们因岛上居民的血压高，便给居民开了降血压的药品服用，结果却适得其反，反而发生了影响居民健康这种与实际背道而驰的情况。

究其原因，住在岛上的人血压平均值偏高，大概是一件很平常的事，久而久之，对身体也成为一项必然的平均值了。

根据统计表明，每天吸 10 根以上香烟，每 10 万人中会有

380 人罹患肺癌，虽然这个数字可能收到劝人戒烟的效果，但是否真正和健康有关系，还是一大疑问呢！因为从不吸烟而同样得肺癌的人也不在少数。

像这种客观的数值，对做学问来说是必要的，因为很可能在主张某一说法时，可以拿来当作一项武器。但“健康”这个现实的问题是关系到自身的，并非数值或学说等的抽象问题。

2. 用手触摸的医疗

“易倦、无力、没精神……好像有什么地方不对劲似的。”

这样的想法，是你自己本身的感觉，并非想找出什么医疗数据。这时如果你到医院检查，结果却是毫无异状，那你可能会认为这只不过是自己太多心了……等等。其后，若不适之感消失了，则当然就此释怀，但有些特别敏感的人，却仍会认为身体中还是有点不对劲。

像这类身体不适的原因，很可能是检查也无法发现的身体疾病，或者是某种精神上的原因。

无论如何，一旦你感到不适，就是你生病的感觉在表示疾病，而非检查的医疗数据在表示疾病。

像上述情形，对个人来说，健康或是疾病，和统计上的数字、学说以及检查结果等都毫无关系，但疾病又确实存在，这一点使得健康的定义非常难下。

有句话说：“用手触摸的医疗。”其意即是指对身体不适之处，我们常会用手去摸一下，这是很自然且原始的人类本能，也是真正医疗活动的基本。

如此的说法，或许你会有不明究理之感。其实，主要是说健康这回事并非一群可以表现于外的数字或症状，而是和本身