



家庭保健自疗全书最新彩图版

ERXUE ZHIBING
YIXUE JIUHUI

耳穴治病 一学就会

闫明茹 韦兰兰 ◎ 编著

中国中医药出版社

家庭保健自疗全书最新彩图版



耳穴治病

闫明茹 韦兰兰◎编著

一学就会

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

耳穴治病一学就会 / 闫明茹, 韦兰兰编著. —北京: 中国中医药出版社, 2016.4

(家庭保健自疗全书最新彩图版)

ISBN 978-7-5132-3137-4

I . ①耳… II . ①闫… ②韦… III . ①耳—穴位疗法—图解 IV . ① R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 010562 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 10.25 字数 188 千字
2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-3137-4

*

定价 50.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
微信服务号 zgzyycbs
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>
淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

出版说明

保健在中国有着悠久的历史，早在春秋战国时期的中医学经典著作《黄帝内经》中就全面地总结了先秦时期的养生经验，明确提出“圣人不治已病治未病”的养生观点。数千年来，历代的中医药学家和养生学家不断地积累和总结流传于民间的养生保健经验，形成了很多有效的传统养生保健方法，比如按摩、艾灸、拔罐、耳穴疗法、食疗、针灸、五禽戏、太极拳等。除针灸外，其他方法大多普通老百姓可以自行操作。经常使用这些简便易行的方法，对养生保健、强身健体、预防疾病有特殊的疗效。

为此，我们策划了这套《家庭保健自疗全书最新彩图版》丛书，分为《轻松按摩一学就会》《轻松艾灸一学就会》《轻松拔罐一学就会》《耳穴治病一学就会》《面诊治病一学就会》，共5个分册。本套书全部选用彩色穴位图讲解，语言深入浅出，内容权威实用，从专业角度对中医传统治疗方法（如艾灸、拔罐、按摩等）进行了介绍，以简单易懂的语言讲述常见病症的保健和自疗法及操作技巧，更有日常生活中强身健体的贴心提示。

父母年事已高，做点什么能够益寿延年？儿女活泼可爱，怎么做才能健壮成长？你的他（她）每日操劳，做点什么能够对抗衰老？自己辛苦工作，怎么做才能减压防病？健康人怎么保健更合理？小毛病怎么自我调养好得快？在这套书里都能找到答案。

一书在手，让你远离疾病，健康常伴！

出版者

2016年1月

CONTENTS | 目 录



第一章 耳穴必修课 / 1



了解耳朵的结构·····	3
什么是耳穴·····	5
常用的耳穴有哪些·····	6
学会观察耳郭的变化·····	14
家庭实用的耳穴疗法·····	15
耳穴疗法的适用范围·····	18
哪些人不宜耳穴治疗·····	20
耳穴疗法常见反应·····	21
异常情况怎样处理·····	23
如何找准穴位·····	25
耳穴治病需要注意什么·····	26

第二章 轻轻松松祛除常见病症 / 27



感冒·····	29
咳嗽·····	31
哮喘·····	33
高血压·····	35
冠心病·····	37
胃痛·····	39
呕吐·····	41
呃逆·····	43
便秘·····	45
腹泻·····	47
糖尿病·····	49
高脂血症·····	51
失眠·····	53
头痛·····	55
眩晕·····	57
面瘫·····	59
戒烟综合征·····	61
水肿·····	63
痔疮·····	65
落枕·····	67
坐骨神经痛·····	69
肩关节周围炎·····	71

颈椎病·····	73
腰椎间盘突出症·····	75
急性关节扭伤·····	77
类风湿性关节炎·····	79
湿疹·····	81
荨麻疹·····	83
近视眼·····	85
麦粒肿·····	87
鼻炎·····	89
咽炎·····	91
牙痛·····	93
口腔溃疡·····	95
耳鸣、耳聋·····	97

第三章 保全家健康的耳穴疗法 / 99



美丽女人养生经·····	101
痤疮·····	101
黄褐斑·····	103
肥胖·····	105
乳腺增生·····	107
痛经·····	109
月经不调·····	111
闭经·····	113
白带异常·····	115
功能性子宫出血·····	117
子宫脱垂·····	119
经前期紧张综合征·····	121
产后乳汁不足·····	123
产后尿潴留·····	125
更年期综合征·····	127
悄然解决男人“不能说的痛”·····	129
前列腺增生·····	129
阳痿·····	131
遗精·····	133
早泄·····	135
不育·····	137
守护宝贝健康·····	139
小儿疳积·····	139

小儿腹泻·····	141
小儿夜啼·····	143
小儿遗尿·····	145
小儿多动症·····	147

▶ 附 耳朵养生操 / 149

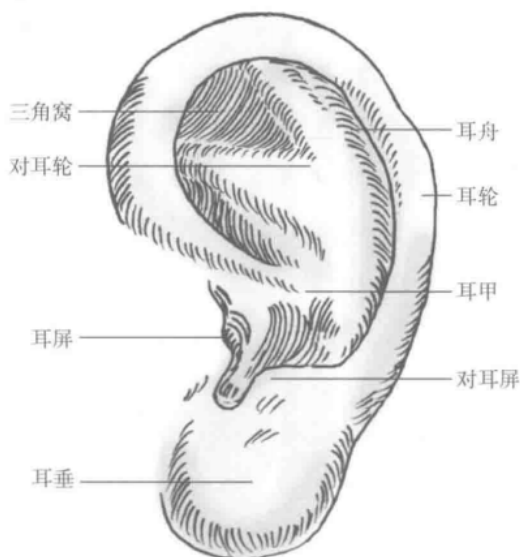
耳穴治病 一学就会

第一章

耳穴必修课



了解耳朵的结构



人的耳朵由三部分组成：外耳、中耳和内耳。外耳又包括耳郭和外耳道，我们经常说的“耳朵”，其实指的是我们眼睛所能看到的耳朵露在外面的那部分，也就是“耳郭”。在学习耳穴之前，我们先来了解一下耳朵的结构，也就是耳郭的结构。

耳垂：耳郭下端无软骨的部分，也是女孩子经常打耳洞、戴耳环的地方。

耳轮：耳郭最外缘的卷曲部分；其深入至耳甲内的横行突起部分叫耳轮脚，耳轮脚与耳轮之间的软骨隆起部分叫耳轮脚棘；耳轮脚棘前方的凹陷处叫耳轮脚切迹；耳轮后上方的膨大部分叫耳轮结节；耳轮与耳垂相交的部分称为耳轮尾；耳轮与耳垂后缘之间的凹陷处即轮垂切迹。

对耳轮：即与耳轮相对，呈“Y”字形隆起的部分；其下部呈上下走向的主体部分称为对耳轮体；上部有两分叉，向上分叉的一支叫对耳轮上脚，向下分叉的一支叫对耳轮下脚；对耳轮与对耳屏之间的凹陷处叫轮屏切迹。



三角窝：对耳轮上、下脚与耳轮之间围成的一形似三角形的凹陷。

耳舟：耳轮与对耳轮上脚、对耳轮体之间的凹陷部分。

耳甲：耳轮和对耳轮、对耳屏、耳屏及外耳门之间的凹陷部分，也就是老百姓俗称的耳窝；其被耳轮脚分为上下两部分，耳轮脚以上部分叫耳甲艇，以下部分叫耳甲腔。耳甲腔内与外耳道相接的孔窍叫外耳门。

耳屏：俗称“耳珠”，也叫“小耳朵”，外耳门前方呈瓣状突起的部分；其上缘与耳轮脚之间的凹陷部分叫屏上切迹。

对耳屏：耳垂上方与耳屏相对的呈瓣状突起的部分；其上部边缘的隆起部分叫对屏尖；对耳屏与耳屏之间的凹陷部分叫屏间切迹。

什么是耳穴

说到穴位，绝大多数人对它并不陌生，甚至也都体验过穴位治病；而说到耳穴，可能知道的人就不太多了，更谈不上亲身体验。其实，耳穴说白了就是分布在耳郭上的穴位，它与人体经络、脏腑是相通的，有着密切的关系。当人体发生疾病时，只要你稍加留意，就会发现在耳郭的相应部位有“阳性反应”，如压痛、变色、脱屑、变形、丘疹、结节等变化，这些阳性反应点不仅可对疾病预警，还可用于治疗，又称之为耳穴。耳朵看上去不大，但实际上内外分布着两百多个穴位。

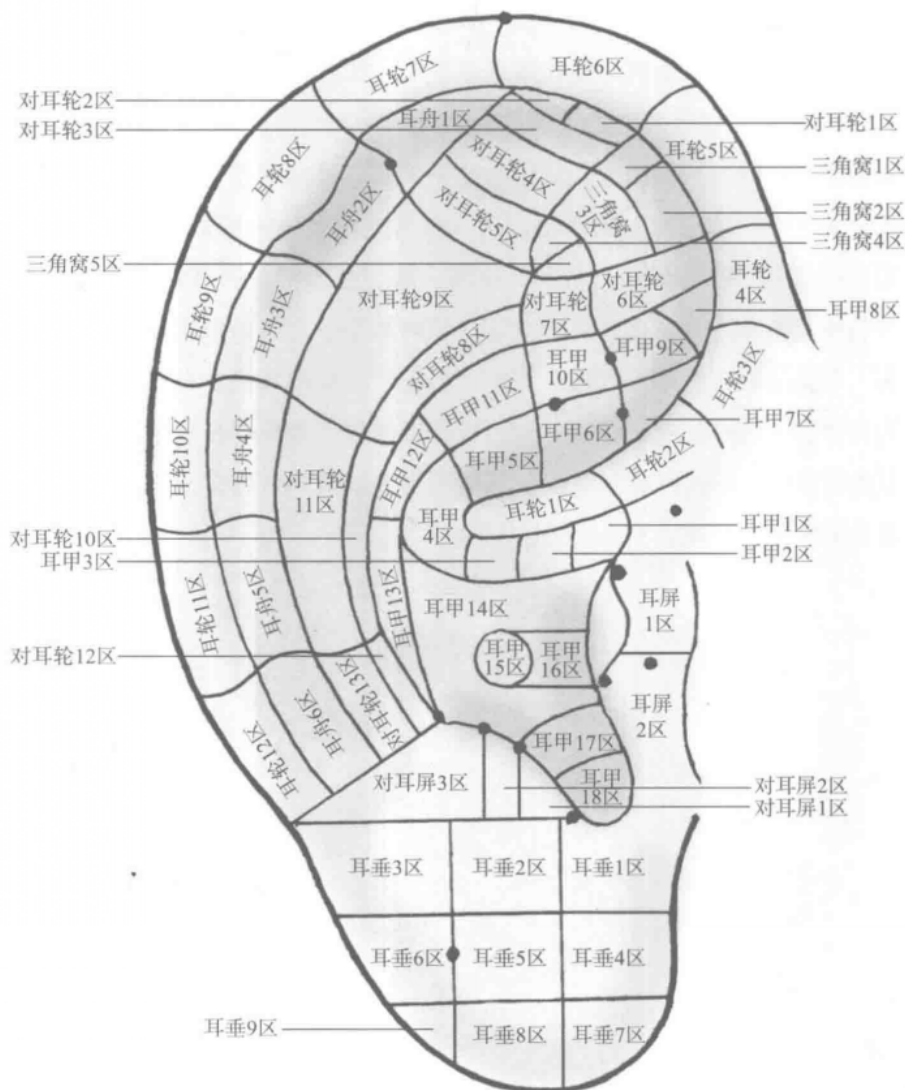
耳穴在耳郭的分布是有一定规律的。人的耳朵酷似一个在子宫内倒置的蜷缩着的胎儿，头部朝下，臀部和脚朝上。从中医的角度讲，耳朵的各个部位连接反射着身体各部位，耳朵是一个“缩小版”的人体，是人体各组织器官的缩影。耳穴的分布规律是：与头部相应的耳穴分布在耳郭的下部，与胸、腹、躯干相应的耳穴分布在耳郭的中部，与臀、下肢相应的耳穴分布在耳郭的上部。具体地说，与头面部相应的耳穴分布在耳垂和对耳屏；与上肢相应的耳穴分布在耳舟；与躯干相应的耳穴分布在对耳轮体；与下肢相应的耳穴分布在对耳轮上、下脚；与内脏相应的耳穴多集中在耳甲艇和耳甲腔；与消化道相应的耳穴则分布在耳轮脚周围；与盆腔有关的耳穴分布在三角窝；与内分泌有关的耳穴多分布在屏间切迹。



常用的耳穴有哪些

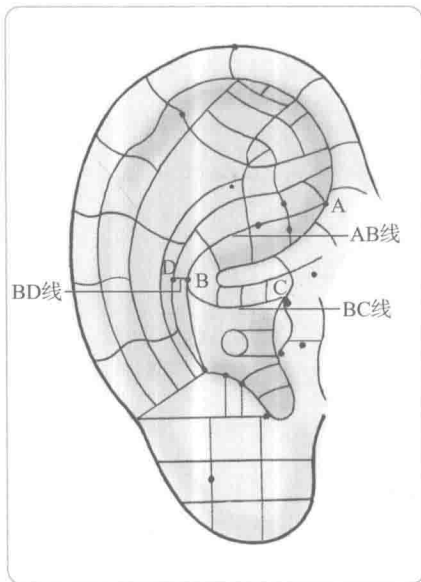
在学习常用的耳穴定位和主治病症之前，我们首先要了解耳郭各部分的分区，只有这样，大家在学习耳穴定位时才能更好地理解及找准穴位。

1. 耳郭的分区



【耳轮部分分区】

耳轮部分分为 12 区。耳轮脚为耳轮 1 区；耳轮脚切迹到对耳轮下脚上缘分为 3 等分，自下而上依次为耳轮 2 区、3 区、4 区；对耳轮下脚上缘到对耳轮上脚前缘为耳轮 5 区；对耳轮上脚前缘到耳尖为耳轮 6 区；耳尖到耳轮结节上缘为耳轮 7 区；耳轮结节上缘到耳轮结节下缘为耳轮 8 区；耳轮结节下缘至轮垂切迹分为 4 等分，自上而下依次为耳轮 9 区、10 区、11 区、12 区。



【耳舟部分分区】

耳舟部分分为 6 区，即 6 等分，自上而下依次为耳舟 1 区、2 区、3 区、4 区、5 区、6 区。

【对耳轮部分分区】

对耳轮部分分为 13 区。对耳轮上脚自上而下分为 3 等分，下部、中部分别为对耳轮 5 区、4 区；上部自上而下又分为 2 等分，其下部分为对耳轮 3 区，上部分的后 1/2 为对耳轮 2 区，前 1/2 为对耳轮 1 区。对耳轮下脚自前向后分为 3 等分，中部、前部为对耳轮 6 区，后部为对耳轮 7 区。对耳轮上、下脚分叉处至轮屏切迹自上而下分为 5 等分，上 2 等分的前 1/4 为对耳轮 8 区，后 3/4 为对耳轮 9 区；中 2 等分的前 1/4 为对耳轮 10 区，后 3/4 为对耳轮 11 区；下 1 等分的前 1/4 为对耳轮 12 区，后 3/4 为对耳轮 13 区。

【三角窝部分分区】

三角窝部分分为 5 区。三角窝自前向后分为 3 等分，前部自上而下又分为 3 等分，上 1 等分为三角窝 1 区，中、下 2 等分为三角窝 2 区；中部为三角窝 3 区；后部的上 1/2 为三角窝 4 区，下 1/2 为三角窝 5 区。

【耳屏部分分区】

耳屏部分分为 4 区。耳屏内、外侧面自上而下各分为 2 等分，即外上、外下、内上、内下，依次为耳屏 1 区、2 区、3 区、4 区。



【对耳屏部分分区】

对耳屏部分分为4区。对耳屏外侧面及其后部由对屏尖垂线分为2部分，前部自前向后又分为2等分，依次为对耳屏1区、2区；后部为对耳屏3区。对耳屏内侧面为对耳屏4区。

【耳甲部分分区】

耳甲部分分为18区。

设耳轮脚切迹至对耳轮下脚间中、上1/3相交耳轮处为A点，耳轮脚消失处向后作一水平线与对耳轮前缘相交处为D点，该水平线的中、后1/3交界处为B点，外耳道口后缘上1/4与下3/4交界处为C点。将A、B、C三点连成一条曲线。

BC线前段与耳轮脚下缘间自前向后分为3等分，依次为耳甲1区、2区、3区。ABC线前方，耳轮脚消失处为耳甲4区。AB线前段与耳轮脚上缘及部分耳轮内缘间自后向前分为3等分，依次为耳甲5区、6区、7区。对耳轮下脚下缘前、中1/3交界处与A点连线的前方为耳甲8区。AB线前段与对耳轮下脚下缘间耳甲8区以后的部分，前1/2为耳甲9区，后1/2为耳甲10区。耳甲10区后缘与BD线之间的上1/2为耳甲11区，下1/2为耳甲12区。轮屏切迹至B点连线的后方为耳甲13区。以耳甲腔中央为圆心，圆心与BC线间距离的1/2为半径作一圆形区域，即耳甲15区。以15区的最高点及最低点分别向前作切线，切线间的部分为耳甲16区。15、16区周围为耳甲14区。对耳屏1区、2区在其上部边缘的交界点与外耳门最低点连线的下部，分为上、下2等分，依次为耳甲17、18区。

【耳垂部分分区】

耳垂部分分为9区。屏间切迹下缘水平线与耳垂下缘最低点间作两条等距离平行线，再于上方平行线上引两条垂直等分线，将耳垂分为9区，由前到后上部依次为耳垂1区、2区、3区，中部依次为耳垂4区、5区、6区，下部依次为耳垂7区、8区、9区。

2. 常用的耳穴

【耳轮部分耳穴】

耳中：在耳轮脚处，即耳轮1区。主治呃逆、皮肤病、小儿遗尿、咯血、内脏