



中医特色疗法丛书

北京中医药大学郭长青教授主编

速学中医 耳针疗法

主编 郭长青 赵 莉 郭 妍



耳针一根百病除，
一年四季保健康

北京中医药大学郭长青教授私藏

103种常见病症的
耳针特效疗法，易学易掌握



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



中医特色疗法丛书

速学中医耳针疗法

SUXUE ZHONGYI ERZHEN LIAOFA



主 编 郭长青 赵 莉 郭 妍

副主编 梁楚西 王树东 马薇薇

编 者 (以姓氏笔画为序)

于佳妮 卢 娟 付伟涛 张莉平

赵 莉 郭 妍 郭长青 梁楚西



北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

速学中医耳针疗法 / 郭长青, 赵莉, 郭妍主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.6
(中医特色疗法丛书)

ISBN 978-7-5091-8421-9

I. ①速… II. ①郭…②赵…③郭… III. ①耳针疗法 IV. ①R245.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 101131 号

策划编辑: 高玉婷 文字编辑: 张 娟 责任审读: 李 昆

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300 — 8020

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13.25 字数: 214 千字

版、印次: 2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—5000

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书由北京中医药大学针灸推拿学院的专家、教授编写，是一部关于耳针疗法常见病的专著，全书共 8 章，分别介绍了内科、男科、儿科、骨伤科、皮肤科、外科、妇科、五官科常见疾病的临床表现、治疗步骤、操作要点及注意事项，简明实用，图文并茂，适于中医师、针灸师、中医院校学生及中医爱好者学习使用。

前 言

耳针疗法是中医针灸学的一部分,是指使用短毫针或其他方法刺激耳穴以治疗疾病的一种方法。运用耳针治病在我国历史悠久,早在两千多年前,《黄帝内经》中就已记载许多借耳诊治疾病的理论和经验。如耳与经络、脏腑的关系,望耳诊断疾病,耳背放血治疗抽搐等。散载于历代医学著作和民间流传的经验也很丰富,有文字记载的耳穴有耳尖、耳中、珠顶、郁中、三扁桃效、耳涌、窗笼、壳背等,治疗的病症如头痛、眼病、气喘、面瘫、胃痛等有 10 余种。

新中国成立后,特别是近三十年来,通过大量的临床实践和研究,耳穴诊治方法迅速发展,已初步形成了耳穴诊治体系,治疗的病种在 100 种以上,涵盖内、外、妇、儿、皮肤、眼、耳鼻喉等各个科室。临床证实,耳针不仅可以治疗功能性疾病,对许多器质性疾病以及疑难杂症也有疗效。法国医生 P.Nogier 于 1956 年提出了 42 个耳穴点和形如胚胎倒置的耳穴分布图,并在 1961 年、1975 年和 1983 年多次加以修正,近年来又提出了“三个位相学说”的设想。法国 R.Jarhoot 也在 1971 年提出过不同的耳穴。其他国家也曾提出“腰痛点”“疲劳消除点”等少数耳穴。

P.Nogier 的耳穴图于 1958 年介绍到我国,对我国针灸工作者有所启发。此后,耳针疗法在城乡普及,经耳针治疗的病症已有 200 多种,尤其对急性痛症、腮腺炎、支气管哮喘、带状疱疹等几十种病症疗效显著。在刺激耳穴的方法上又增加了耳压、埋针、电针、耳穴注射、磁疗、光针等技术。发明了耳针麻醉,在耳穴辅助诊断方面也积累了丰富的经验,并逐步充实了我国的耳穴图。目前,该图在世界上传播最广,影响最大,已在近百个国家得以运用。

耳针疗法具有方法简便、经济实用、适应证广、疗效迅速的特点,为了便于大家准确取穴,提高临床疗效,我们特组织相关专业人员编写了这部书。

本书共 8 章,分别介绍了耳针疗法在内科、男科、儿科、骨伤科、皮肤科、外科、妇科及五官科中的应用。以图释文,以文解图,给读者以直观、明确的耳穴定位。本书内容翔实,图文并茂,适于中医工作者及中医爱好者阅读参考。

北京中医药大学教授 郭长青

2014 年 10 月

目 录

第 1 章 内科	1
第一节 感冒	1
第二节 咳嗽	3
第三节 哮喘	4
第四节 冠心病	6
第五节 失眠	8
第六节 眩晕	9
第七节 高血压	11
第八节 低血压	13
第九节 贫血	14
第十节 头痛	16
第十一节 面神经炎	18
第十二节 三叉神经痛	20
第十三节 神经衰弱	22
第十四节 癔病	24
第十五节 膈肌痉挛	26
第十六节 胃痛	28
第十七节 胃下垂	30
第十八节 慢性胃炎	31
第十九节 胃溃疡	32
第二十节 呕吐	34
第二十一节 胃肠功能紊乱	36
第二十二节 便秘	38
第二十三节 痢疾	40
第二十四节 单纯性肥胖症	43



第二十五节	痴呆	44
第二十六节	水肿	47
第二十七节	癃闭	48
第二十八节	淋证	50
第二十九节	尿失禁	51
第2章	男科	54
第一节	阳痿	54
第二节	早泄	56
第三节	遗精	58
第四节	前列腺炎	60
第五节	男性不育症	62
第3章	儿科	65
第一节	小儿腹泻	65
第二节	小儿肠绞痛	67
第三节	百日咳	68
第四节	小儿积滞	70
第五节	小儿厌食	72
第六节	小儿急惊风	73
第七节	小儿遗尿	74
第八节	多动症	76
第九节	小儿发热	77
第十节	小儿支气管炎	79
第4章	骨伤科	81
第一节	落枕	81
第二节	颈椎病	82
第三节	肩周炎	84
第四节	急性腰扭伤	86

第五节 腕部扭伤	87
第六节 膝骨关节炎	88
第七节 网球肘	90
第八节 腰肌劳损	91
第九节 颞下颌关节功能紊乱综合征	92
第十节 跟痛症	94
第十一节 肋软骨炎	95
第十二节 颈肩肌筋膜炎	96
第十三节 股外侧皮神经炎	97

第 5 章 皮肤科 99

第一节 荨麻疹	99
第二节 痤疮	101
第三节 神经性皮炎	103
第四节 皮肤瘙痒症	105
第五节 湿疹	107
第六节 带状疱疹	109
第七节 黄褐斑	111
第八节 脂溢性皮炎	113
第九节 银屑病	115
第十节 斑秃	117
第十一节 扁平疣	118
第十二节 寻常疣	120

第 6 章 外科 122

第一节 痔	122
第二节 乳腺增生	123
第三节 慢性胆囊炎	125
第四节 胆石症	127
第五节 疝气	128



第六节	脱肛	128
第七节	疔疮	130
第八节	乳腺炎	131
第7章	妇科	133
第一节	带下病	133
第二节	经前期综合征	134
第三节	月经不调	136
第四节	更年期综合征	138
第五节	痛经	140
第六节	产后尿潴留	141
第七节	功能性子宫出血	143
第八节	闭经	145
第九节	阴痒	146
第十节	妊娠呕吐	146
第十一节	滞产	148
第十二节	胞衣不下	149
第十三节	产后乳少	149
第8章	五官科	151
第一节	牙痛	151
第二节	耳鸣	153
第三节	近视	155
第四节	耳聋	156
第五节	眼睑颤动	158
第六节	咽喉肿痛	159
第七节	中耳炎	161
第八节	梅尼埃综合征	162
第九节	慢性鼻炎	164
第十节	扁桃体炎	166

第十一节 慢性咽炎·····	168
第十二节 复发性口腔溃疡·····	170
第十三节 急性结膜炎·····	173
附录 耳针总论·····	175
第一节 耳针概述·····	175
一、耳廓表面解剖·····	175
二、适应证与禁忌证·····	178
第二节 穴位定位与主治·····	178
一、耳舟部穴位·····	179
二、对耳轮上脚部穴位·····	180
三、对耳轮下脚部穴位·····	181
四、对耳轮部穴位·····	182
五、三角窝部穴位·····	183
六、耳屏部穴位·····	184
七、对耳屏部穴位·····	185
八、屏间切迹部穴位·····	186
九、耳轮脚周围部穴位·····	187
十、耳甲艇部穴位·····	188
十一、耳甲腔部穴位·····	189
十二、耳轮部穴位·····	190
十三、耳轮脚部穴位·····	191
十四、耳垂部穴位·····	191
十五、耳廓背部穴位·····	193
第三节 耳穴治疗操作方法·····	194
一、配穴方法·····	194
二、操作方法·····	194
三、注意事项·····	197

第 1 章

内 科

第一节 感 冒

感冒又称“伤风”，是由病毒或细菌引起的急性上呼吸道感染性疾病。一年四季均可发病，但以春冬季及气候骤变时多发。主要临床表现为恶寒（恶风）、发热（体温一般不超过 38.5°C ）、鼻塞、流涕、喷嚏、声重、头痛、咽痛、咳嗽、全身酸痛、乏力、食欲缺乏等。如在一个时期内广泛流行，症状多类似，称为“时行感冒”。

本病在中医学属于“伤风”“感冒”范畴。其病因病机是六淫外邪，以风为主，“风为百病之长”，每多兼夹，尤以夹寒、夹热居多，或夹时疫之气，侵袭人体，乘人体防御能力不足、卫气不固之时，侵袭肺卫皮毛而致病。临床症状以风寒、风热者居多，尚有夹暑、夹湿之患者。又因为病人感受的病邪不同、体质强弱差异及邪之轻重不一，在症候上有伤风、风寒感冒、风热感冒和时行感冒（即流行性感冒）之分。感冒的临床表现，初起一般多见鼻塞、流涕、喷嚏、声重、恶风，继则发热、咳嗽、咽痒或痛、头痛、全身酸楚不适等。病程5~7天，一般伤风全身症状不重，少有传变；时行感冒为感受非时之邪，多呈流行性，并有传染性，常发病急，病情重，突然恶寒、高热、全身酸痛，全身症状明显，且可入里化热，变生他病。

【临床表现】

1. 风寒证 恶寒重，发热轻，流清涕，咽痒，无汗，咳痰稀白，舌苔薄白，脉浮紧。
2. 风热证 发热较重，微恶风寒，流黄浊涕，咽痛，汗出，咳痰黄稠，舌苔薄黄，脉浮数。
3. 暑湿证 身热，微恶风，汗少，流浊涕，或口中黏腻，头重，胸闷，泛恶，苔腻，脉濡数。



【治疗步骤】 取肺、内鼻、气管、咽喉、额、肾上腺。每次选 2~3 穴，毫针浅刺，留针 30 分钟；也可用王不留行子贴压。发热配耳尖穴、屏尖穴、肾上腺穴放血；前头痛配额穴；偏头痛配颞穴；后头痛取枕穴；咳嗽配气管穴、支气管穴、平喘穴。

【操作要点】 感冒的主穴为肺、气管、内鼻。在感冒穴处进行点刺治疗 10 分钟，给以重刺激，感冒症状随即减轻。随后给以王不留行子耳压穴位贴敷，每日定时按压 3~5 次，每次 3~5 分钟，以巩固疗效。暑湿证加示指按压脾、胃反射区各 1~2 分钟；风寒型感冒加肺、气管、内鼻、脾、胃等；风热型感冒加肺、内鼻、三焦等。

【注意事项】 本病全年皆可发病，冬春季节多发，可通过含有病毒的飞沫或被污染的用具传播，多数为散发性，但常在气候突变时流行。由于病毒的类型较多，人体对各种病毒感染后产生的免疫力较弱且短暂，并无交叉免疫，同时在健康人群中存在病毒携带者，故一个人一年内可有多次发病。

增强机体自身抗病能力是预防急性上呼吸道感染最好的办法。如坚持有规律的体育锻炼、坚持冷水浴，提高机体抵抗力及对寒冷的适应能力。做好防寒工作，避免发病诱因。生活有规律，避免过度劳累，特别是避免晚上工作过度。注意对呼吸道病人的隔离，防止交叉感染等。

本病须与流行性脑脊髓膜炎（流脑）、流行性乙型脑炎（乙脑）、流行性腮腺炎等传染病的前驱症状鉴别。感冒和流行性感（流感）都可由病毒感染呼吸道引起，但它们是两种不同的疾病。感冒通常指普通感冒，而不是轻型流感，是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病，其中 30%~50% 是由某种血清型的鼻病毒引起。普通感冒多发生于晚秋或初冬，但任何季节，如春季、夏季也可发生，不同季节的致感冒病毒并非完全一样。感冒病例分布具有散发性，不引起流行。流感是由流行性感（流感）病毒引起的，其中最常见为甲型流感病毒。流感的最主要特点是流行性，可引起区域性、全国性甚至世界性的大流行，因此流行性是临床医生诊断流感的主要依据。

每天坚持慢跑，可以预防感冒。喝鸡汤也可以预防感冒。美国有两家临床医疗中心报道，鸡汤能抑制咽喉及呼吸道炎症，对消除感冒引起的鼻塞、流涕、咳嗽、咽喉痛等症状极为有效。因为鸡肉中含有人体所必需的多种氨基酸，营养丰富，能显著增强机体对感冒病毒的抵抗能力。鸡肉中还含有某种特殊的化学物质，具有增强咽部血液循环和鼻腔液分泌的作用，这对保持呼吸道通畅、清除呼吸道病毒、加



速感冒痊愈有良好的作用。

第二节 咳 嗽

咳嗽是肺系疾病的常见病症。“咳”指肺气上逆，有声无痰；“嗽”指咯吐痰液，有痰无声。临床上一般多声痰互见，故并称为“咳嗽”。咳嗽常见于西医学的上呼吸道感染，急、慢性支气管炎，支气管扩张等。

根据发病原因，咳嗽可分为外感咳嗽和内伤咳嗽两大类。外感咳嗽多属急性病症，起病较急，病初干咳，咽喉痒或痛，数日后咳出少量黏痰或稀痰，可伴有发热、恶寒、流涕、头身酸痛等表证，调治失当可转为慢性咳嗽；内伤咳嗽多为慢性病症，复感外邪亦可急性发作。若迁延不愈，或年老体弱，肺气大伤，则可并发喘息，遂成“咳喘”。

【临床表现】

1. 外感咳嗽

(1) 风寒束肺：咳嗽，痰白，鼻塞流涕，恶寒发热，头痛，全身酸楚，舌淡、苔薄白，脉浮紧。

(2) 风热犯肺：咳嗽，痰黄，黏稠难以咳出，口干咽痛，头痛身热，舌尖红、苔薄黄，脉浮数。

(3) 燥热伤肺：干咳无痰或痰少而黏，甚则痰中带血，咳痰不爽，鼻燥咽干，胸闷而痛，头痛发热，便干尿赤，舌红少津、苔薄白，脉细数。

2. 内伤咳嗽

(1) 痰湿阻肺：咳嗽痰多，色白，呈泡沫状，易于咳出，咳声重浊，胸部满闷或喘促短气，纳呆腹胀，舌淡、苔白腻，脉濡滑。

(2) 肺肾阴虚：干咳无痰或少痰，痰黏带血，口干咽燥，五心烦热，潮热盗汗，形体消瘦，舌红、少苔，脉细数。

(3) 脾肾阳虚：咳嗽气喘，动则尤甚，痰液清稀，面色淡白，形寒肢冷，或肢体浮肿，小便不利，舌淡、苔薄白微腻，脉沉细。

(4) 肝火灼肺：咳嗽，阵阵而作，痰少而黏，咳吐不易，甚则痰中带血，胁肋胀痛，咽喉干痒，口赤口苦，便秘尿赤，舌边尖红、苔薄黄，脉弦数。

【治疗步骤】取肺、脾、肾、气管、神门、肾上腺、皮质下。每次选2~3穴，

毫针针刺，外感咳嗽者用强刺激，内伤咳嗽者用中等刺激，留针 30 分钟。也可用王不留行子贴压。

【操作要点】 咳嗽的主穴为肺、肾、气管。中医学认为，肺主气，司呼吸，凡是呼吸系统的疾病，均可以在耳穴，取肺进行治疗。肾主纳气，可以维持呼吸的深度，并且存有先天之精，所以耳穴取肾以固本、纳气。取气管可以起到极好的平喘止咳作用，减轻气管炎症和不适。

【注意事项】

1. 内伤咳嗽病程较长，易反复发作，应坚持长期治疗。急性发作时宜标本兼顾；缓解期须从调整肺、脾、肾三脏功能入手，重在治本。
2. 本病若出现高热、咳吐脓痰、胸闷喘促气短等重症时，应采用综合治疗措施。
3. 感冒流行期间应减少外出，避免因感冒诱发本病。咳嗽发作时应注意休息，谨防病情加重。

咳嗽禁忌食物如下：忌冷、酸、辣食物；禁食橘子；忌花生、瓜子、巧克力等；忌鱼腥虾蟹；忌补品；不食或少食煎炸食物。

咳嗽的适宜食物如下：少盐少糖；宜多喝水；饮食宜清淡。

注意如下：尽量不要剧烈运动，以防止咳嗽加剧；进食一些润喉之品，如用胖大海泡茶；如果只是干咳，尽量避免诱发咳嗽。

第三节 哮 喘

本病属于中医学的“哮”“喘”“痰饮”范畴。哮为喉中鸣息有声，喘为呼吸气促困难，二者兼有称为哮喘。本病的主要病因是痰饮内伏，感受外邪致使痰饮搏击于气道而发病。致病因素复杂，凡外感风寒暑热，未能及时表散，邪阻于肺，气不布津，聚液成痰，饮食酸咸肥甘、生冷腥膩而致脾失健运，内酿痰湿，上干于肺，窒阻肺气；素禀体弱，或病后体虚，如幼年麻疹、百日咳及反复感冒，咳嗽日久，阳虚阴盛，气不化津，痰饮内生，或阴虚阳盛，热蒸液聚，痰热胶固。由此可以看出，导致本病的主要病理因素为痰，外邪侵袭、饮食不当、病后失调、情志内伤、过度疲劳等均是诱发因素。

【临床表现】

1. 寒饮伏肺 胸膈满闷，呼吸急促，喉中痰鸣，咳痰稀白，初起多兼恶寒发

热，头痛无汗，流清涕，舌淡、苔白滑，脉浮紧。

2. 痰热壅肺 喘急胸闷，喉中哮鸣，声高息涌，痰稠黄，咳吐不爽，发热口渴，舌质红、苔黄腻，脉滑数。

3. 肺脾气虚 咳喘气短，动则加剧，咳声低怯，痰液清稀，畏风自汗，神疲倦怠，食少便溏，舌淡、苔薄白，脉濡细。

4. 肺肾阴虚 短气而喘，咳嗽痰少，头晕耳鸣，腰膝酸软，潮热盗汗，舌红、少苔，脉细数。

5. 心肾阳虚 喘促短气，呼多吸少，气不得续，畏寒肢冷，尿少浮肿，甚则喘急烦躁，心悸神昧，冷汗淋漓，唇甲青紫，舌质紫暗或有瘀点、瘀斑，苔薄白，脉沉细或微弱而结代。

【治疗步骤】 取穴：气管、支气管、平喘、神门、肺、枕、内分泌、脾、大肠、肾，并取交感、胸、心血管系统皮质下，三穴在耳廓上形成三角形，此三角为胸三角，是开胸顺气之要穴，治疗胸闷、气短最有效之穴位。交感穴和肾上腺穴均有明显缓解平滑肌痉挛的作用，两穴是治疗支气管哮喘的要穴。耳尖放血具有抗过敏、抗感染、镇静的作用，哮喘发作时应在耳尖放血 5~10 滴。

【操作要点】 本病的主穴是气管、支气管、平喘、神门、肺。肺肾阴虚和心肾阳虚者应另外重点针刺肾，肺脾气虚者应另外重点针刺脾，痰热壅肺和寒饮伏肺者应采取相应的辨证治疗。

【注意事项】

1. 哮喘发作持续 24 小时以上，或经针灸治疗 12 小时以上仍未能控制者，易导致严重缺氧、酸碱平衡失调及电解质紊乱，出现呼吸、循环衰竭，宜采取综合治疗措施。

2. 平时积极锻炼身体，增强体质，提高机体抵抗能力。认真查找过敏原，避免接触而诱发；防寒保暖，力戒烟酒，不吃或少食肥甘厚腻之品及海腥发物。

3. 不要做一些刺激性强的活动，如过山车，或蹦极。感到身体不适时，尽快休息。

4. 坚持每天适度锻炼，如晨跑。遵医嘱坚持服药，并定期去医院复查。

5. 防止摔倒，保持心情平和，避免情绪波动。

6. 饮食清淡易消化；忌食刺激性食物；忌食海腥肥腻及易产气食物；多吃新鲜的蔬菜水果，保证各种营养素的充足和平衡；多吃食用菌类，香菇、蘑菇中所含

的香菇多糖、蘑菇多糖能调节免疫功能,增强人体抵抗力,减少支气管哮喘的发作;禁止吸烟,香烟中含有多种有害物质,是呼吸道疾病的主要诱发因素之一,对哮喘极为不利,应绝对禁止。

第四节 冠心病

冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)是冠状动脉供血不足,心肌急剧、暂时缺血与缺氧引起的临床综合征。本病多发生于40岁以上,男性多于女性,以脑力劳动者为多。在欧美国家,本病为最常见的一种心脏病,我国近年来有增加的趋势。冠心病由于病变的部位、范围及程度不同,分为隐匿型冠心病、心绞痛、心肌梗死、心肌纤维化、猝死。常见的有隐匿型冠心病、心绞痛、心肌梗死。冠心病在中医学属“胸痹”“心痛”“真心痛”等病的范畴。

【临床表现】

1. 胸部压迫窒息感、闷胀感,剧烈烧灼样疼痛,一般疼痛持续1~5分钟,偶可达15分钟,可自行缓解。
2. 疼痛常放射至左肩、左臂前内侧直至小指与环指。
3. 疼痛在心脏负担加重(例如体力活动增加、过度的精神刺激和受寒)时出现,在休息或舌下含服硝酸甘油数分钟后即可消失。
4. 疼痛发作时,可伴有(也可不伴有)虚脱、出汗、呼吸短促、忧虑、心悸、恶心、头晕症状。

心肌梗死是冠心病的危急症候,通常多有心绞痛发作频繁和加重作为基础,也有无心绞痛史而突发心肌梗死的病例(此种情况最危险,常因没有防备而造成猝死)。心肌梗死表现如下。

1. 突发时胸骨后或心前区剧痛,向左肩、左臂或他处放射,且疼痛持续半小时以上,经休息和含服硝酸甘油不能缓解。
2. 呼吸短促、头晕、恶心、多汗、脉搏细微。
3. 皮肤湿冷、灰白、重病病容。
4. 大约1/10的病人仅表现为晕厥或休克。

本病临床上可分为五大类型。

1. 隐匿型 患者有冠状动脉硬化,但病变较轻或有较好的侧支循环,或患者

痛阈值较高因而无疼痛症状。

2. 心绞痛型 在冠状动脉狭窄的基础上,由于心肌负荷的增加引起心肌急剧的、短暂的缺血与缺氧的临床综合征。

3. 心肌梗死型 在冠状动脉病变的基础上,发生冠状动脉供血急剧减少或中断,使相应的心肌严重而持久地急性缺血导致心肌坏死。

4. 心力衰竭型(缺血性心肌病) 心肌纤维化,心肌供血长期不足,心肌组织发生营养障碍和萎缩,或大面积心肌梗死后,纤维组织增生所致。

5. 猝死型 患者心搏骤停的发生是由于在动脉粥样硬化的基础上,发生冠状动脉痉挛或栓塞,导致心肌急性缺血,造成局部发生电生理紊乱,引起严重的室性心律失常所致。

【治疗步骤】 取穴:心、小肠、皮质下、交感、胸、肝、心脏点。每次一侧耳穴,左右耳交替针刺。

【操作要点】 治疗冠心病的主穴为心、小肠、皮质下、交感。心与小肠相表里,故冠心病常把小肠作为主穴,无论是隐匿型、心绞痛型、心肌梗死型、心力衰竭型,还是猝死型,采用以上主穴都可以有效治疗。

【注意事项】 治疗冠心病首先要从生活和饮食做起,主要目的是控制血压、血脂、血糖等,降低心脑血管疾病复发的风险。

1. 起居有常 早睡早起,避免熬夜工作,临睡前不看紧张、恐怖的小说和电视。

2. 身心愉悦 忌暴怒、惊恐、过度思虑以及过喜。

3. 合理饮食 饮食清淡,少食油腻、脂肪、糖类。多食新鲜的蔬菜和水果,少食多餐,晚餐量少为宜,不宜喝浓茶、咖啡。

4. 戒烟少酒 吸烟是造成心肌梗死、中风的重要因素,应绝对戒烟。少量饮啤酒、黄酒、葡萄酒等低度酒可促进血脉流通、气血调和,但不能饮烈性酒。

5. 劳逸结合 避免过重体力劳动或突然用力,饱餐后不宜立即运动。

6. 体育锻炼 体育锻炼项目应根据各人自身的身体条件、兴趣爱好选择,如太极拳、乒乓球、健身操等,且要量力而行,目的是使全身气血流通,减轻心脏负担。