

手足耳疗    治百病丛书

# 耳疗轻松治病

方翔 / 主编

A 耳疗能治疗疾病？  
B 不用吃药，不用打针？  
C 就这么按摩，那么简单？  
D 的——指压，还有点疼，还  
E 真神啊！书读多了，舒服多了！  
F 有奇效

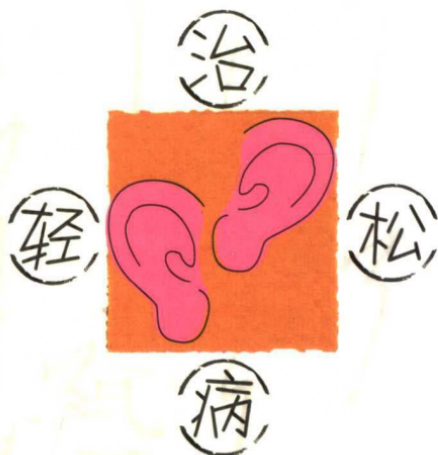


中国出版集团  
东方出版中心

责任编辑：范文渊

封面设计：张志全

- A 耳病能健体治病？  
B 不用吃药，不用打针？  
C 就这么揉揉，那么揉揉？



- D 哟——有点酸，还有点胀，还……  
E 是嘛啊！轻松多了，舒服多了。  
F 嗨嗨——

ISBN 7-80186-092-6



9 787801 860927 >

ISBN 7-80186-092-6

全套定价：45.00 元（共三册）

15.00

手

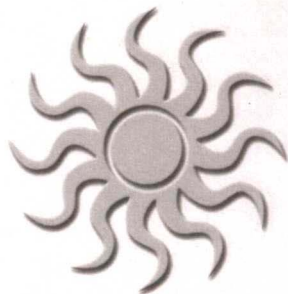
百病丛

主 编 方翔

# 耳疗

## 轻松治病

ER LIAO  
QING SONG ZHI BING



中国出版集团  
东方出版中心

## 图书在版编目 (CIP) 数据

耳疗轻松治病/方翔主编. —上海: 东方出版中心,  
2003.9

(手足耳疗治百病丛书)

ISBN 7-80186-092-6

I. 耳... II. 方... III. 耳-按摩疗法(中医)

IV. R 244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 064289 号

## 耳疗轻松治病

---

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 335 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 昆山亭林印刷有限责任公司

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32

字 数: 165

印 张: 8.75

版 次: 2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80186-092-6

全套定价: 45.00 元 (共 3 册)

---

版权所有, 侵权必究。

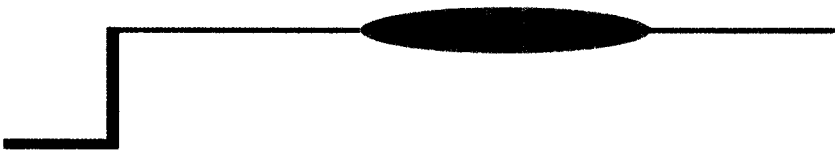
# 前言

随着科学的进步，社会的发展，人们对药物副作用的认识越来越深。我国古代医学家早就提出：“是药三分毒……”尤其是近代化学药品的副作用更为突出。难怪，近年来医学界掀起了一股“回归自然”和“返璞归真”的浪潮。目前欧盟及美、日等国家，把目光集中在我国传统的医学上，自然疗法受到了前所未有的重视。不吃药，不打针，居然亦能治病、防病、强身、健体。这近乎神奇。我国独特的“耳疗”就成了抢手的“热门”医术。

《灵枢·口问》篇所说：“耳者，宗脉之所聚也。”意思是说，人体的经脉之气都在耳部聚集。这就决定了耳在诊疗疾病过程中的特殊作用。耳穴好像是一个倒置的人体胚胎模型，分布于耳廓上面。我们可以用它作为人体外窗口来诊断、治疗疾病。这种利用耳穴来治疗疾病的方法，称为“耳疗”。

本书是以中医传统医学及生物全息理论为基础编著而成，共分两大部分：上篇以问答形式向读者介绍了耳疗原理、耳穴及各种耳疗的基本知识，重点突出，力求通俗易懂。下篇专门介绍了耳疗具体施治时可参用的方例。这些范例涉及到内科、外科、妇科、五官科等各种疾病。这里所开列的各病诊断及治疗的简方，力图实用、安全、有效，使您在家里自己或请家人及亲友就能操作，不用吃药，不用使用复杂的治疗器械就能达到良好的治疗效果。本书在





附录中还为您提供了一些与治病保健有关的资料，供您阅读、参用。

由于成书时间仓促，编写者水平有限，错误及疏漏难免，敬请广大读者和专家们批评指正。

编者

2002年11月

# 目 录

## 上篇

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 一、耳穴疗法概介                          | 1  |
| 何谓耳穴疗法?                           | 1  |
| 耳穴疗法的由来与发展如何?                     | 2  |
| 为何说耳廓是全身的缩图?                      | 3  |
| 耳穴疗法包括哪些治疗方法?                     | 8  |
| 二、耳廓及耳穴的分布                        | 9  |
| 耳廓表面有哪些解剖位置及名称?                   | 9  |
| 耳穴是如何命名的?                         | 11 |
| 什么是《耳穴标准化方案》?                     | 14 |
| 耳穴在耳廓上的分布规律如何?                    | 15 |
| 如何掌握和运用耳穴的分布规律?                   | 17 |
| 三、耳穴的选取和功用                        | 33 |
| 耳穴疗法常使用哪些耳穴?其功用如何?                | 33 |
| 四、耳穴疗法的诊断和治疗                      | 40 |
| 采用耳穴疗法治病应如何进行诊断?                  | 40 |
| 耳穴疗法常用哪些方法?各种方法的施治要点为何?使用时手法如何掌握? | 42 |
| 何谓耳穴压豆法?                          | 48 |
| 何谓耳穴贴药法?                          | 50 |
| 何谓耳穴贴膏法?                          | 51 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 何谓耳穴贴磁法? .....                    | 52 |
| 利用耳穴疗法治病, 操作时有哪些<br>值得注意之处? ..... | 53 |
| 耳穴疗法治病时患者会出现哪些不适和<br>反应? .....    | 54 |

## 下篇

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| <b>五、常见病的耳穴治疗</b> ..... | <b>57</b> |
| 感冒 .....                | 57        |
| 哮喘 .....                | 59        |
| 气管炎 .....               | 62        |
| 支气管扩张 .....             | 65        |
| 肺炎 .....                | 67        |
| 肺气肿 .....               | 69        |
| 肺结核 .....               | 71        |
| 食管炎 .....               | 73        |
| 胃炎 .....                | 75        |
| 呕吐 .....                | 78        |
| 呃逆 .....                | 81        |
| 胃、十二指肠溃疡 .....          | 84        |
| 肝炎、肝硬化 .....            | 87        |
| 上消化道出血 .....            | 90        |
| 腹泻 .....                | 92        |



|              |     |
|--------------|-----|
| 便秘           | 95  |
| 细菌性痢疾        | 98  |
| 胆囊炎、胆石症      | 100 |
| 胆道蛔虫         | 104 |
| 阑尾炎          | 106 |
| 单纯性肥胖症       | 108 |
| 头痛           | 111 |
| 高血压          | 115 |
| 低血压          | 119 |
| 心律失常         | 123 |
| 冠状动脉粥样硬化性心脏病 | 126 |
| 心肌炎          | 128 |
| 神经衰弱         | 130 |
| 脑震荡后遗症       | 134 |
| 夜惊           | 136 |
| 中风           | 138 |
| 瘰疬           | 141 |
| 遗尿           | 144 |
| 尿频           | 147 |
| 泌尿系结石        | 149 |
| 膀胱炎          | 152 |
| 肾脏疾患         | 154 |
| 急性睾丸附睾炎      | 157 |
| 前列腺疾病        | 159 |
| 落枕           | 162 |

|            |     |
|------------|-----|
| 颈椎病        | 164 |
| 肩关节周围炎     | 167 |
| 坐骨神经痛      | 170 |
| 软组织扭伤、腰肌劳损 | 174 |
| 腰椎骨质增生     | 176 |
| 腰椎间盘突出     | 178 |
| 痔及肛裂       | 180 |
| 面肌痉挛       | 183 |
| 痛经         | 186 |
| 月经不调       | 189 |
| 子宫脱垂       | 193 |
| 盆腔炎        | 195 |
| 缺乳         | 197 |
| 急性乳腺炎      | 199 |
| 更年期综合征     | 201 |
| 小儿感冒       | 205 |
| 急性结膜炎      | 207 |
| 麦粒肿        | 209 |
| 电光性眼炎、雪盲   | 211 |
| 近视         | 213 |
| 青光眼        | 216 |
| 老年性白内障     | 218 |
| 中耳炎        | 220 |
| 内耳眩晕病      | 222 |
| 耳鸣、听力减退    | 224 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 慢性鼻炎·····     | 227 |
| 过敏性鼻炎·····    | 231 |
| 牙痛·····       | 233 |
| 皮肤瘙痒症·····    | 236 |
| 荨麻疹·····      | 239 |
| 湿疹·····       | 241 |
| 流行性腮腺炎·····   | 243 |
| 急、慢性扁桃体炎····· | 245 |
| 黄褐斑·····      | 247 |
| 神经性皮炎·····    | 250 |
| 痤疮·····       | 252 |
| 扁平疣·····      | 254 |

## 附录

|                        |     |
|------------------------|-----|
| I 耳的卫生保健小常识·····       | 256 |
| II 老年人更须保护耳朵·····      | 259 |
| III 揉耳健身十法·····        | 261 |
| IV 常摸双耳祛病健身·····       | 263 |
| V 轰动美国华裔圈的“揉耳健身术”····· | 264 |
| VI 拉耳操常做可强身健脑·····     | 266 |
| VII 耳疗巧治耳鸣·····        | 267 |
| VIII 耳穴自我按摩止鼻血法·····   | 269 |



## 上篇

### 一、耳穴疗法概介

#### 何谓耳穴疗法？

谁都知道,耳是人体五官之一,是专司听觉的一对器官。但是我国传统医学早就逐步察觉到耳与全身各器官和系统有着看不到的联系。我国早就有人用很多方法刺激耳穴来治疗身体上的各种疾病。耳穴几乎成了人体的一个外在的“小窗口”,人体所患的不少疾病均可通过耳来诊断与治疗。这种专门利用耳穴来治病的方法,即“耳穴疗法”。

耳穴疗法,即耳廓穴位刺激疗法,是中医外治方法的组成部分。它既是对祖国传统医学继承和发展而来的独特而新奇的医术,恰好又是当代世人刻意追求的非药物自然疗法之一。

耳穴是耳廓皮肤与人体经络、脏腑、组织器官、四肢百骸相互沟通的部位,是脉气所发和转输之处。

耳穴的全称叫“耳廓腧穴”。“穴”具有空隙和焦聚的意思,“腧”即“输”,指输通或灌注。也就

是说耳穴是耳廓上经络、脉气内外输注的地方。耳与经络的关系非常密切，十二经脉均直接或间接与耳相通：手阳明经络入耳中；足阳明经上耳前；手太阳经入耳中；足太阳的支脉至耳上角；手少阳经从耳后出耳上角，支脉入耳中；足少阳经下耳后，支脉至耳中，出耳前；六条阴经通过经络与阳经相合通于耳。此外，阴、阳跷脉并入耳后，阳维脉循头入耳。《卫生宝鉴·耳中诸病方》中谓之：“五脏六腑，十二经脉有络于耳者。”

现代医学证明耳廓有比较丰富的神经、血管和淋巴等组织分布，因而当人体某一脏腑或组织器官有异常或病变时，可以通过经络和神经体液等反应到耳廓的相应的穴位上，这些就是利用耳穴诊治疾病的基本道理。

人体各部分，包括内脏都与耳部有密切的关系。通过这种内在联系，耳穴既能在耳廓上反应机体生理功能和病理变化，借以诊断疾病，又能通过对它的良性刺激达到人体相应患病部位的治疗。所以，耳穴又是耳廓诊断和治疗疾病的特殊途径。

### 耳穴疗法的由来与发展如何？

耳穴疗法与祖国医学的针灸和按摩等疗法一样，有悠久的历史，早在2100多年前的《阴阳十一脉灸经》中，就有耳与上肢、眼、颊、咽喉相联系的记述。

其实，从耳穴疗法，主要是刺激耳廓穴位，这一点来看，既然它也是通过刺激人体体表的经络穴位来防治



疾病，其出现年代是伴随着针灸和按摩一并而来的。

耳穴疗法既有古老的历史渊源，又有各个时期的发展补充。它是在不断地汲取新的科学成就的过程中向前发展的。

耳穴疗法终究是一种与现代医学理论不尽相同的祖国医学。“只有民族的，才是世界的”。中国人贡献给全人类的这一独特疗法，几十年来已经引起了世界许多国家的重视。中外不少学者采用生理、解剖和组织学以及同位素、电刺激等现代的科学方法从经络、神经、体液等等多种途径，探讨和研究耳穴与内脏以及肢体的关系；在治疗方法上除了针刺、艾灸、按摩外还采用了激光、超声波、磁珠和药籽压迫等技术方法。此外，还有许多关于耳穴治疗的学术报道和专著问世，还举办和成立了各种类型的学习班、研讨会和科研协作组织等，使耳穴治疗从实践到理论不断地完善，逐步形成了一个比较系统和完整的学科体系，这些都将会有助于耳穴疗法的进一步发展。

### 为何说耳廓是全身的缩图？

首先我们要弄清什么叫生物全息诊疗法？

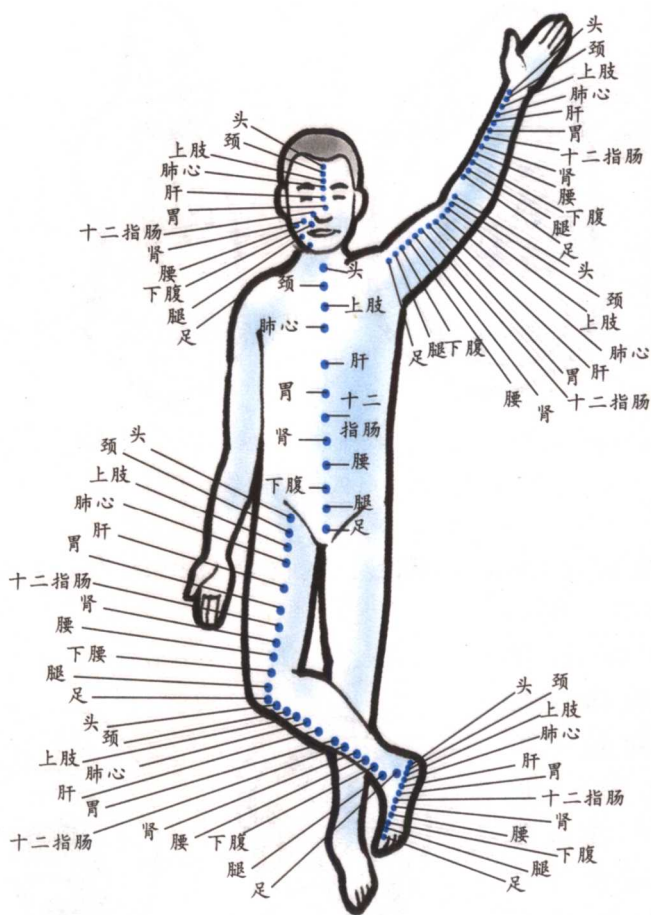
“全息”之名称，始于物理学，是“全部信息”的简称。早在1943年，物理学家盖柏和罗杰斯发明了一种新式照相术，照片上有被摄影者的像，当把照片撕碎后，每一小片上仍能重现被摄影者的整个的原像。这些小片为原片的组成部分与原片构成部分与整体的关系；同时，这些小碎片与原

片的像反映的内容相同,只是比例缩小了。根据前面讲过的原理,照片上的像是信息的一种表现形式,因此,小碎片与原片包含的信息相同。于是,我们就得到了这样的结论:“部分是整体的缩影”,“部分与整体包括的信息相等”。这就是“全息”的本来意义。

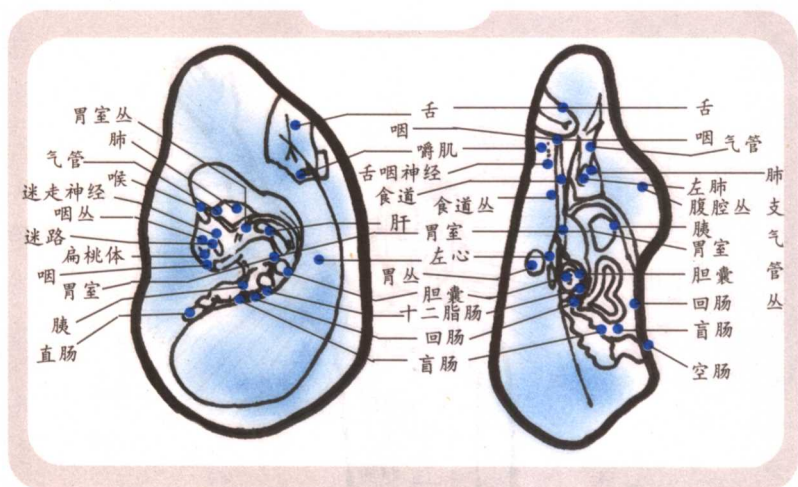
生物全息律是我国学者张颖清于1957年提出来的。他发现人的第二掌骨恰像是整个人体的缩小,在第二掌骨侧面,根据压痛点的有无和位置,可判断机体有无病症及部位,在痛点上针刺或按摩,便可治疗与机体相对应部位疾病。他还提出人体任何一肢节系统,都有着与第二掌骨侧相同的穴位分布规律,都是人体的整体缩影。(见下页图)

1957年法国人诺吉尔(P.Nogier)发现、发表了他的耳针穴位图。诺吉尔提出了“倒置胎儿”的耳穴分布规律:人体的五脏六腑、四肢百骸、五官七窍,甚至更小的部位,在耳廓上都有其相应的部位。耳廓就像一个头朝下、臀朝上倒蜷缩在母体子宫中的胎儿的缩影。他提出的耳穴的这个分布规律完全与后来的生物全息律相一致,过去人们已经发现的那些在局部区域的穴位系统,如耳针穴位系统,头皮针、头针穴位系统,鼻针穴位系统,面针穴位系统,足针穴位系统等,现在就都被包括在穴位全息律这一总规律之内了。

生物全息诊疗法是在中医理论与现代科技相结合的基础上孕育产生的,而它的学术思想又进一步证

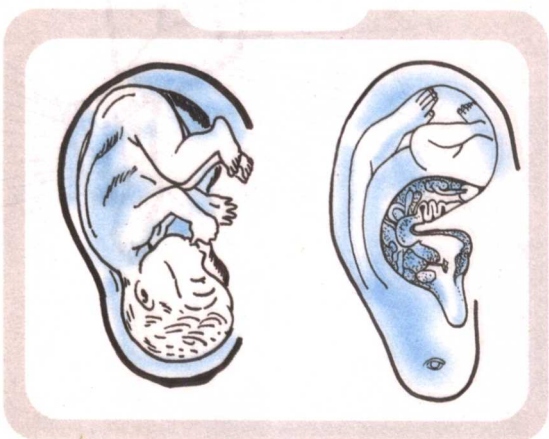


张颖清 1973 年绘制的《穴位全息律概图》



P. 诺吉尔的耳针穴位图 (部分穴位)

实和发展了中医的理论。生物全息论认为：任何一机体中，部分是整体的缩影，机体中任何相对独立部分的每一区域，都能反映出特定整体部位的全部信息，如果以其所反映的整体部位的组织器官来命名，它们的排列规律



耳廓胚胎倒置示意图