

国医绝学一日通系列丛书

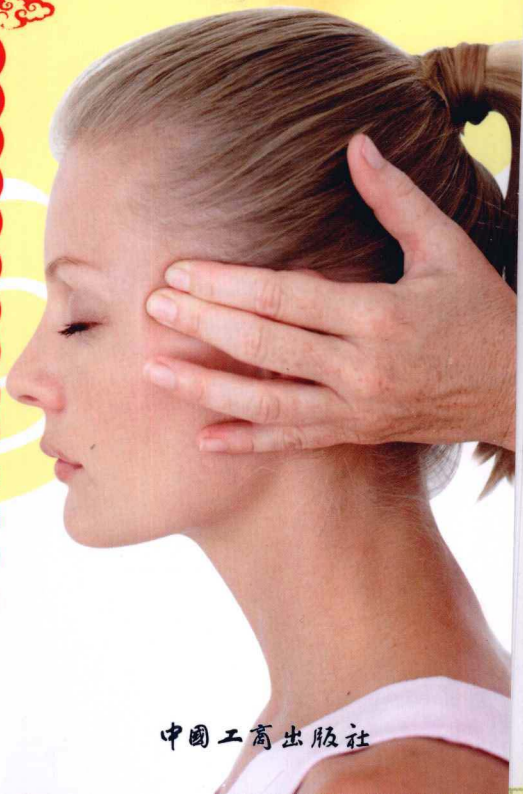
04

耳穴按摩治百病

GUO YI JUE XUE YI RI TONG XI LIE CONG SHU

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编

神奇的耳穴疗法，捏捏按按保健康



中国工商出版社

耳穴按摩治百病



中国中医药出版社

责任编辑 袁 泉
装帧设计 刘金华 旭 晖

图书在版编目 (CIP) 数据

耳穴按摩治百病/《国医绝学一日通系列丛书》编委会
编. —北京: 中国工商出版社, 2009.10
(国医绝学一日通系列丛书)
ISBN 978-7-80215-355-4

I. 耳… II. 国… III. 耳-穴位按压疗法-基本知识
IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第178935号

书名/ 耳穴按摩治百病
编者/ 《国医绝学一日通系列丛书》编委会

出版·发行/中国工商出版社
经销/新华书店
印刷/北京天顺鸿彩印有限公司
开本/787毫米×1092毫米 1/32 **印张/**60 **字数/**1000千字
版本/2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷
印数/01-5000

社址/北京市丰台区花乡育芳东里23号 (100070)
电话/ (010) 63730074, 63748686 **电子邮箱/**zggschs@263.net
出版声明/版权所有, 侵权必究

书号: ISBN 978-7-80215-355-4/R·9
定价: 200.00元 (全20册)

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

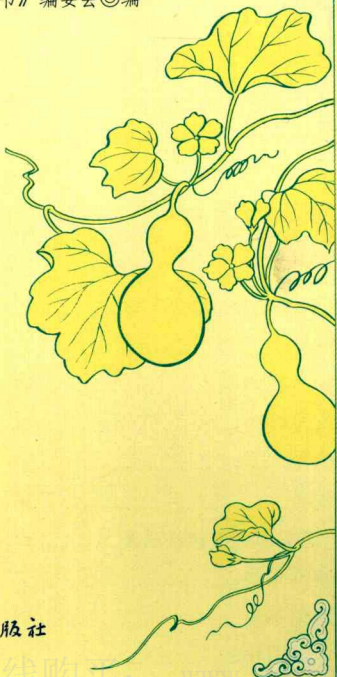
本书编委会成员名单：

马 方 龚 仆 王 琪 梁 跃 刘 昆 马丽娜
高新梅 张秀丽 张海媛 李艺芳 郭海丽 南 宁
李 丹 马艳霞 毛燕飞 贾 茹

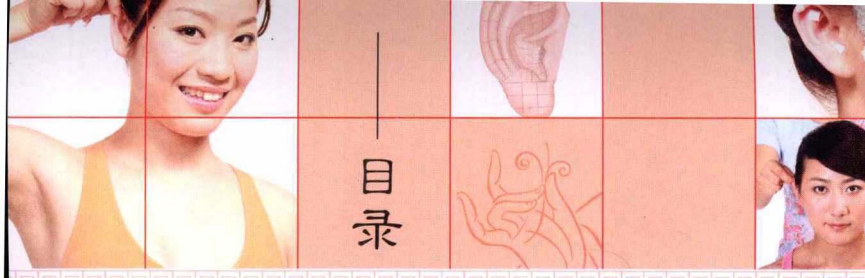
国医绝学一日通系列丛书 04

耳穴按摩治百病

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编



中国工商出版社



目录

第一章

耳部保健，全身保健

按摩耳穴的功效与程序.....5	耳部按摩养生操.....22
认识耳朵.....6	耳部日常保健.....24
认识耳穴.....8	按摩禁忌与注意事项.....28
观耳查健康.....10	哪些食物保养耳朵.....30
耳部按摩方法.....18	

第二章

耳穴按摩治百病

<input type="checkbox"/> 呼吸系统疾病及不适 32	胃酸过多..... 40
慢性支气管炎..... 32	慢性胆囊炎..... 41
支气管哮喘..... 33	脂肪肝..... 42
慢性咽炎..... 34	慢性腹泻..... 43
感冒..... 35	便秘..... 44
咳嗽..... 36	胃动力不足..... 45
<input type="checkbox"/> 消化系统疾病及不适 37	<input type="checkbox"/> 神经系统疾病及不适 46
慢性胃炎..... 37	神经性头痛..... 46
消化不良..... 38	坐骨神经痛..... 47
食欲不振..... 39	失眠..... 48

偏瘫.....	49	更年期综合征.....	71
面瘫.....	50	闭经.....	72
胃肠神经官能症.....	51	经前乳房胀痛.....	73
神经衰弱.....	52	痛经.....	74
眩晕.....	53	逆经.....	75
<input type="checkbox"/> 感觉系统疾病及不适.....	54	子宫肌瘤.....	76
耳鸣.....	54	崩漏.....	77
眼睛干涩.....	55	盆腔炎.....	78
<input type="checkbox"/> 运动系统疾病及不适.....	56	子宫脱垂.....	79
关节炎.....	56	不孕症.....	80
腰肌劳损.....	57	疝气.....	81
下肢静脉曲张.....	58	阳痿.....	82
颈椎病.....	59	遗精.....	83
肩周炎.....	60	性冷淡.....	84
骨质疏松症.....	61	早泄.....	85
小腿抽筋.....	62	肾保养.....	86
落枕.....	63	<input type="checkbox"/> 孕产期保健.....	87
足跟痛.....	64	妊娠呕吐.....	87
<input type="checkbox"/> 循环系统疾病及不适.....	65	胎位不正.....	88
高血压.....	65	产后少乳.....	89
心律失常.....	66	产后尿频.....	90
<input type="checkbox"/> 内分泌、代谢性疾病及不适.....	67	<input type="checkbox"/> 其他常见不适.....	91
糖尿病.....	67	胸闷.....	91
高血脂.....	68	呕吐.....	92
肥胖症.....	69	自汗、盗汗.....	93
贫血.....	70	腰酸背痛.....	94
<input type="checkbox"/> 性保健.....	71	免疫力低下.....	95

第一章

耳部保健， 全身保健

耳朵是人体重要的听觉器官，上面分布着比较丰富的神经、血管和淋巴等组织，并通过经络和神经与人体脏腑器官相联系。如果我们了解了耳朵的结构，掌握了耳部穴位和日常保健知识，同时每天坚持按摩耳部，便可达到通经活络、调理脏腑的功效。



按摩耳穴的功效与程序



独特的耳部按摩功效

耳朵上分布着掌管五脏六腑的穴位，耳穴在耳廓上的分布有一定的规律。耳朵上不同位置的穴位对脏腑器官的保健和治疗作用各不相同。耳穴调理疾病具有操作简单、经济安全、副作用少、疗效好等特点，所以，我们要经常按摩耳部，以达到通经活络、保护脏腑的功效。

按摩耳部的程序

耳部按摩要遵循一定的程序，一般按摩要先左耳后右耳。操作前先将双手掌心搓热，然后双手握空拳，拇指在后，食指在前，沿耳廓从前向后，自上而下进行按摩。

通常的按摩顺序为：耳轮→耳舟→三角窝→对耳轮→耳甲艇→耳甲腔→耳轮脚周围→对耳屏内外侧面→耳屏内外侧面→耳垂→耳背。

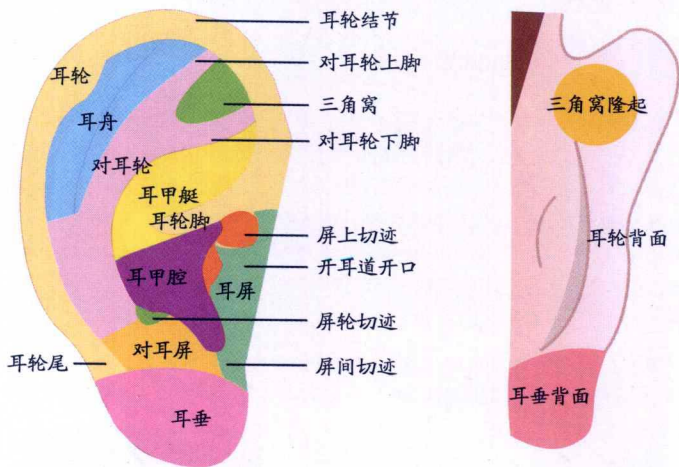
针对按摩者的不同需要，可以在耳朵适当的部位停留，反复进行按摩，以达到所需要的力度和功效。

最后，可反复搓揉耳廓数次，至耳廓发热。按摩后要适当补充水分，并用温水清洗耳廓。

→按摩耳朵，要先左耳后右耳，并且要食指在前，拇指在后。



认识耳朵



耳朵位于眼睛后面，具有辨别振动的功能，能将振动发出的声音转换成神经信号，然后传给大脑。在我们的大脑中，这些信号又被处理翻译成我们日常可以理解的词语、音乐和其他声音。

耳由外耳、中耳、内耳三部分构成，外耳包括耳廓和外耳道。我们通常讲的“耳朵”，其实只是耳廓这一部分，有收集声音的作用。我们要想了解耳朵的按摩功效，首先就要认识一下耳朵上的一些具体部位名称及其位置。

◎**耳轮结节**：位于耳轮后上方稍肥厚的结节状突起部分。

◎**耳轮**：耳廓边缘向前卷曲的部分。

◎**耳舟**：耳轮和对耳轮之间凹陷的部分。

◎**对耳轮**：与耳垂相对，呈“Y”字形的隆起部分。由对耳轮体部、对耳

轮上脚与对耳轮下脚三部分组成。

◎**对耳轮体部**：对耳轮下部呈上下走向的主体部分。

◎**耳轮尾**：耳轮下与耳垂相接无软骨的部分。

◎**对耳轮上脚**：对耳轮向上分支的部分。

◎**三角窝**：对耳轮上、下脚和耳轮包围起来的呈三角形的部分。

◎**对耳轮下脚**：对耳轮向前分支的部分。

◎**耳甲艇**：耳轮脚以上的耳甲部。

◎**耳轮脚**：耳轮伸入耳腔内的部分。

◎**屏上切迹**：耳屏与耳轮脚之间的凹陷处。

◎**耳甲腔**：耳轮脚以下的耳甲部。

◎**耳屏**：在外耳门前方呈瓣状的软骨隆起部分。

◎**外耳道开口**：在耳甲腔内，被耳屏遮盖着的孔窍处。

◎**屏轮切迹**：对耳轮与对耳屏之间的凹陷处。

◎**对耳屏**：位于耳垂上方，与耳屏相对的瓣状隆起。

◎**屏间切迹**：耳屏和对耳屏之间的凹陷处。

◎**耳垂**：耳廓下部柔软无骨的部分。

◎**三角窝隆起**：三角窝的背面隆起处。

◎**耳轮背面**：耳轮背面的部分。

◎**耳垂背面**：耳垂背面的部分。

医师小叮咛

<敷贴耳穴的好处>

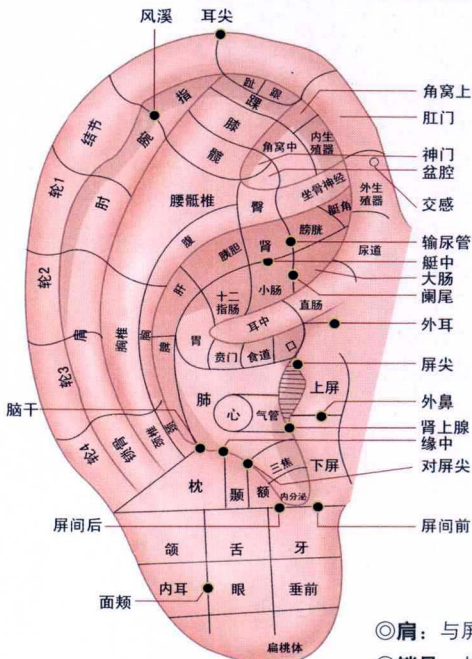
◎敷贴耳穴对减肥是有一定作用的。通过贴耳穴，能减少人的饥饿感和进食量。

◎可以调整内分泌，加强脾肾代谢功能。

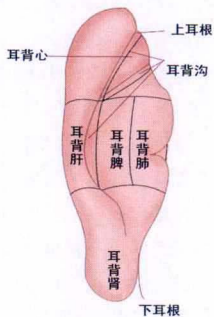
◎治疗失眠很有效。贴耳穴有镇静的作用，能平复人的亢奋情绪。

◎有利于人体毒素的顺利排出，增强发汗功能并利尿通便。

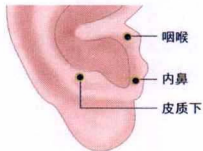
认识耳穴



↑ 耳朵正面穴位



↑ 耳朵背面穴位



↑ 耳朵内侧穴位

- ◎指：耳舟的顶部、耳轮结节上方。
- ◎腕：平耳轮结节突起处的耳舟部。
- ◎肘：在腕穴与肩穴之间。

- ◎肩：与屏上切迹同水平。
- ◎锁骨：与轮屏切迹同水平线处。
- ◎跟：在对耳轮上脚的前上部。
- ◎趾：耳尖下方的对耳轮上脚后上部。
- ◎踝：在趾跟区下方，对耳轮上脚的內上角。
- ◎膝：在对耳轮上脚中1/3处。



- ◎**腕**：在对耳轮上脚的下1/3处。
- ◎**坐骨神经**：在对耳轮下脚前2/3处。
- ◎**交感**：在对耳轮下脚前端与耳轮内缘相交处。
- ◎**臀**：在对耳轮下脚的后1/3处。
- ◎**腹**：在对耳轮体前部上2/5处。
- ◎**腰骶椎**：在腹区的后方。
- ◎**胸**：在对耳轮体前部中2/5处，与屏上切迹同水平。
- ◎**胸椎**：在对耳轮体后部中2/5处。
- ◎**颈**：在对耳轮体前部下1/5处。
- ◎**颈椎**：在颈区后方。
- ◎**角窝上**：在三角窝前1/3的上部。
- ◎**内生殖器**：在三角窝前1/3的中下部。
- ◎**角窝中**：在三角窝中1/3处。
- ◎**神门**：在三角窝后1/3的上部。
- ◎**盆腔**：在三角窝后1/3的下部。
- ◎**外鼻**：在耳屏外侧面正中稍前方。
- ◎**肾上腺**：在耳屏游离缘下部尖端。
- ◎**内鼻**：在耳屏内侧面下1/2处。
- ◎**咽喉**：在耳屏内侧面上1/2处。
- ◎**外耳**：在屏上切迹前方近耳轮部。
- ◎**额**：在对耳屏外侧面的前部。
- ◎**颞**：在对耳屏外侧面的中部。
- ◎**枕**：在对耳屏外侧面的后部。
- ◎**脑干**：在轮屏切迹处。
- ◎**口**：在耳轮脚下前方1/3处。
- ◎**食道**：在耳轮脚下方中1/3处。
- ◎**贲门**：在耳轮脚下方后1/3处。
- ◎**胃**：在耳轮脚消失处。
- ◎**十二指肠**：耳轮脚上方外1/3处。
- ◎**小肠**：耳轮脚上方中1/3处。
- ◎**大肠**：耳轮脚上方内1/3处。
- ◎**阑尾**：在小肠区和大肠区之间。
- ◎**膀胱**：在对耳轮下脚下方中部，大肠穴直上方。
- ◎**肾**：在对耳轮下脚下方后部，小肠穴直上方。
- ◎**输尿管**：在肾区与膀胱区之间。
- ◎**胰胆**：在耳甲艇的后上部，肝肾穴之间。左耳为胰，右耳为胆。
- ◎**肝**：在耳甲艇的后下部。
- ◎**艇中**：在小肠区与肾区之间的中点。
- ◎**脾**：在耳甲腔的后上部。
- ◎**心**：在耳甲腔正中凹陷处。
- ◎**气管**：在外耳孔与心穴之间。
- ◎**肺**：心穴的上、下、外三面。
- ◎**三焦**：在外耳门下，肺与内分泌穴之间。
- ◎**内分泌**：在屏间切迹内，耳甲腔的前下部。
- ◎**眼**：位于耳垂部位。眼穴位于九等份中间处。
- ◎**扁桃体**：在耳垂正面前下部。
- ◎**牙**：在耳垂正面前上部。
- ◎**面颊**：位于耳垂部位，眼穴偏外处。
- ◎**舌**：在耳垂正面中上部。
- ◎**颌**：在耳垂正面前上部。
- ◎**内耳**：在耳垂正面前中部。

观耳查健康



耳部特征看健康

耳是人体重要的位听器官，由位觉器官和听觉器官两部分组成。健康的耳按照部位来分，包括外耳、中耳、内耳三部分，外耳和中耳是声波传导装置，内耳是位置觉感受器。健康的耳朵耳廓位于头部两侧，肉厚而润泽，无隆起物，耳廓血管隐而不见，耳轮光滑平整，上缘齐眉，下缘达鼻翼高度，其长轴与鼻梁平行，与头部侧壁约呈 30° 角。

中医认为，耳廓较长，耳垂丰满，是肾气充沛的象征。肾气充足者多健康长寿。

耳部望诊的要求

耳穴望诊时要求室内采光充足，室温适宜，环境安静，并充分暴露检查部位。望诊前注意不要用力擦洗耳廓，以免引起血管扩张而变色，或把阳性物擦掉。耳廓不洁时，可用棉球轻轻擦净，同时，还要注意性别、季节、气候的差异。必要时还可借助放大镜，以更好地观察耳廓上耳穴皮肤的细微变化。



↑耳部望诊前，要求室内采光充足，环境安静，充分暴露检查部位。

耳部望诊的方法

望诊时两眼平视，以一手之拇指和食指轻轻牵拉耳廓，对着光线，由

上而下，由外而内地按解剖部位顺序仔细观察。

当发现有隆起、结节等阳性反应物时，用中指由耳背向前顶起，将皮肤绷紧，以观察阳性反应物的大小、形态、色泽等。若一次不易确诊，可将绷紧的皮肤慢慢放松，再慢慢绷紧，进行反复观察。并注意与对侧耳廓对照，以鉴别阳性反应物的真伪和性质。

望诊中如发现阳性反应物，应以手指或探棒触试结节的大小、硬度、移动性、边缘是否整齐及有无压痛感等。如有血管变化，应注意血管的正常分布和异常扩张及充盈血管的走向。



触诊耳穴的方法

◎**划动法**：利用探笔或牙签后端在耳廓各区进行划动，以寻找阳性反应的一种方法。划动法中常见的阳性反应有凹陷、水肿、隆起等。

◎**点压法**：用一个直径约1.5毫米的金属或非金属探棒均匀按压耳穴，通过寻找压痛点来诊断疾病的一种方法。也可用火柴头、牙签后端等在耳廓相应部位上逐一压迫检查。本法主要适用于急性炎症病变、痛证的鉴别诊断，并为治疗确定刺激部位。

◎**电测法**：根据实验，耳廓皮肤电阻在非阳性反应点是1~4兆欧（1兆欧=1000千欧），而阳性反应点则仅为50~300千欧。这样，当我们探到阳性反应点时，由于皮肤电阻减低，电流增大，耳穴探测仪会发出声和光、微安表针移动、数字显示器显示数据等信号。

电测法方便、实用、省时，具有一定的辅助诊断价值。耳穴电测法是依据以下原理进行的，生物电是在生命的活动中，由于新陈代谢的不断进行而产生的，如心电、脑电、肌电等。当组织器官发生病变时，人体器官



所产生的异常生物电可沿经络通道反应到耳廓的相应穴位，表现为耳穴皮肤阻抗明显降低，电流增加。

用电测法探测时，耳廓皮肤要保持干燥清洁，查前不要用力揉擦，以防血管扩张，影响测试结果。

◎**耳穴压痕法**：通过耳穴电测仪探压后所遗留下的痕迹反应称压痕。耳穴压痕法就是通过观察压痕的深浅、压痕的颜色、压痕恢复平坦的时间，分辨病变的部位及严重程度来进行耳穴诊断疾病的方法。

耳穴压痕法是观察耳穴病理形态变化的主要方法之一，是诊断慢性器

医师小叮咛

<家庭按摩的优点>

家庭按摩是一种简单易行的方法，还可以促进家人、朋友之间的交流和沟通。家庭按摩的优点包括：

◎操作简单，学习容易

虽然按摩需要掌握的知识较多，如取穴方法、常用穴位、按摩方法等，但是你只需要按照图表说明，照书操作，按压相应的身体穴位，就可以缓解或治愈一些病症。

◎经济实惠，及时方便

按摩不需要任何专业仪器和设备，也不需要专门的地点，更不需要打针吃药，您只需要一双手就可以了。

◎安全实用

按摩只是需要选择合适的穴位，并注意手法的轻重及病人的反应，一般不会出现不良反应和副作用，十分安全。

◎治疗效果广泛

对大多数患者来说，经常上医院按摩很难坚持做到，所以虽然临床按摩效果明显，但是却不容易被人接受，如果在家庭成员之间进行按摩，既方便又能持之以恒，这样就能充分发挥中医按摩治疗疾病的真正疗效。

质性病变，如糖尿病、冠心病、血液循环系统障碍、水代谢失调的重要诊断方法。

因此，诊断耳部疾病时，不只用电测法，更要观察探触穴位后的压痕反应。有压痕反应说明机体组织器官有缺血缺氧、血液循环障碍和水盐代谢失调等疾病。



观察耳部变化辨疾病

□观察耳廓的形态辨疾病

◎耳廓相应部位产生形态改变，有一结节状隆起或点状凹陷、圆圈形凹陷、索条样隆起及纵横交错的线条等形状，常见于肝病、胆石症、肺结核、心脏病、肿瘤等疾病。如肝硬化的患者，在耳廓肝区处大多会呈现隆起和结节，边缘清楚。

◎耳廓相应部位出现高于周围皮肤的点状隆起，伴有水泡样丘疹，俗称鸡蛋疙瘩，颜色可红可白，常见于急慢性气管炎、急慢性肠炎、急慢性阑尾炎、急慢性肾炎、膀胱炎等疾病。

◎耳轮出现粗糙不平的棘突状结构，常见于腰椎、颈椎骨质增生等疾病。

◎耳垂上有一条自前上至后下的明显皱褶的斜线纹(可以单耳，或双耳同时发生)，常见于冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)患者，也可见于低血压、心律不齐、耳鸣、听力下降等患者。

◎耳面皮肤血管充盈易见，常见于支气管扩张、冠心病、心肌梗死、高血压等疾病患者。

◎耳垂肉薄呈咖啡色，常见于肾脏病和糖尿病患者。

◎耳垂肉厚而宽，呈红色，常见于身体肥胖容易患脑出血者。↑当出现各种病症时，可以适当进行耳部的按摩保健，以缓解病情。

