

秦涛◎主编

图解 简易 耳穴疗法

- 耳穴疗法的基础知识、操作方法和要领介绍
- 常用耳穴的定位与主治详解
- 保健、美容美体以及29种常见病症的耳穴疗法解析
- 全细节图解，一看就懂，一学就会，一用见效



化学工业出版社

图解 简易

耳穴 疗法

秦涛◎主编



化学工业出版社

·北京·



耳穴疗法是传统中医学的重要组成部分,它具有简便、实用、适应证广、疗效迅捷等特点,早已被广大中医同仁和业余爱好者应用于防病治病中。

本书系统介绍了耳穴疗法的基础知识、操作方法及要领、耳穴定位与主治详解等内容,并以图文结合的形式详细解析了保健、美容美体以及常见病症的耳穴疗法,结构清晰、内容简单易学,且具有很强的实用性,即使没有经验的人也可以顺利完成相关的操作。

图书在版编目(CIP)数据

图解简易耳穴疗法 / 秦涛主编. —北京: 化学工业出版社, 2012.2
ISBN 978-7-122-13229-1

I.图… II.秦… III.耳-穴位疗法-图解 IV.R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第004220号

责任编辑: 邱飞婵

文字编辑: 赵爱萍

责任校对: 王素芹

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张5½字数110千字 2012年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究

A woman with dark hair tied back, wearing a white top, is shown from the chest up. She is looking slightly to the left and touching her right ear with her index finger.

前言

PREFACE

无论是中医学还是现代医学都有一个共识：不能孤立地看待人体内的五脏六腑与体表的四肢百骸，它们之间是通过某种纽带紧密联系在一起。这条纽带或是经络，或是神经系统，或是新提出的全息理论，无论是哪一种，都是耳穴疗法的重要基础。

传统的耳穴疗法如果从《黄帝内经》算起，距今已有2000多年的历史，起初医家认为，脏腑器官在耳郭上的反应仅仅是一个点，所采用的方法也大多依经验而定，具有偶然性和不稳定性。直到20世纪50年代，法国医师诺吉尔博士提出了耳部的“倒置胚胎学说”，才从真正意义上解决了耳郭与脏腑器官的配属问题。而之前一致认为是反应点，除了部分以外，几乎被区域（区）所取代，能更好地在耳郭上映射脏腑器官，发挥耳穴疗法的作用。

为了使读者在百忙之中，以最快速度掌握耳穴疗法，本书除了介绍耳穴疗法发展、理论基础等外，还系统地介绍了耳穴疗法的适应证、操作手法、耳穴定位与主治、耳穴诊断参考，使读者在了解耳朵对全身的影响的同时，能顺利地运用耳穴疗法的操作，以满足保健、美容或治病的需求。

本书作为实用性科普图书，尽可能做到理论联系实际，注重临床操作，努力用通俗的语言和简明的图解，适合初学者的需要，使耳穴疗法既可作为广大读者使用药物治疗时的辅助疗法，又可作为日常保健方法。由于作者水平有限，书中难免存在一些疏漏，敬请广大读者批评指正。

编者

2011年6月

目录

C O N T E N T S

第一章 耳穴疗法基础知识

耳穴疗法发展简史.....	2
耳穴疗法理论基础.....	3
观耳、触耳查健康.....	5
耳穴疗法的三大特点.....	12
耳穴疗法的适应证和禁忌证.....	13

第二章 耳穴疗法操作方法及要领

耳穴按摩法.....	16
耳穴压丸法.....	18
耳穴施灸法.....	21
耳穴贴敷法.....	23

第三章 耳穴定位与主治详解

耳穴命名规律.....	26
耳穴分布规律.....	27
耳穴取穴方法.....	27
耳穴定位及主治.....	29





第四章 调理亚健康的耳穴疗法

改善睡眠	46
提高食欲	48
调理月经	50
通畅大便	52
明目增视	54
缓解眼睛干涩	56
改善戒断综合征	57
改善电脑综合征	59
改善经前紧张征	60

第五章 美容美体的耳穴疗法

肤色暗淡	62
寻常性痤疮	64
防皱、除皱	66
黄褐斑	67
酒渣鼻	68
单纯性肥胖症	69



第六章

治疗常见病症的耳穴疗法



流行性感冒.....	72	原发性高血压.....	100
慢性支气管炎.....	74	眩晕.....	102
支气管哮喘.....	76	隐性冠心病.....	104
慢性咽炎.....	78	心律失常.....	105
神经性耳鸣.....	80	心绞痛.....	107
头痛.....	81	消化性溃疡.....	109
落枕.....	83	慢性胃炎.....	110
肩周炎.....	85	肠胃功能紊乱.....	112
颈椎病.....	87	脂肪肝.....	113
腰肌劳损.....	89	肝硬化.....	115
慢性腹泻.....	91	慢性胆囊炎.....	116
坐骨神经痛.....	93	糖尿病.....	118
肋间神经痛.....	95	痛经.....	119
神经衰弱.....	97	闭经.....	121
更年期综合征.....	99		
		附录 耳穴常用功能分类表.....	123

第 | 一 | 章

耳穴疗法 基础知识

作为人体重要的听觉器官，耳一直是中医疗法不可缺少的组成部分，耳郭分布着丰富的神经、血管、淋巴等组织，并按一定规律排列着数十个穴位，如果能揭开耳的神秘面纱，就可以充分利用这些组织和穴位的特殊功效，达到通经活络、调理脏腑的目的。



耳穴疗法发展简史



耳穴疗法在我国有悠久的历史，其中传统耳穴疗法可追溯至2100多年前。

早在春秋战国之前就有人曾提出过，耳的外形似胎儿倒悬，与胎儿身形所对应的部位代表相应的器官所在，我国第一本系统的医学基础理论专著《黄帝内经·灵枢》中，不仅首次提出了耳穴诊治疾病的原理，并且还有耳穴的描述及运用耳郭治病的记载。而在其后湖南长沙马王堆汉墓出土的《阴阳十一脉灸经》一书中，就有与上肢、眼、颊、咽喉等相联系的“耳脉”记载。

其后，我国历代医学家对耳穴疗法又

不断有新的研究进展，如《针灸甲乙经·小儿杂病第十一》、《中藏经》、《杂病源流犀烛·肝病源流篇》等对耳穴诊治疾病作了记载，《备急千金要方》、《针灸资生经》、《针灸甲乙经》、《奇穴研究》、《针灸经外奇穴治疗诀》、《针灸腧穴索引》等记载了耳穴的取穴方法，《苏沈良方》、《东医宝鉴》、《世医得效方》、《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、《杂病源流犀烛·耳病源流篇》、《幼科铁镜》、《中国医学大辞典》、《肘后备急方》等记载了耳穴保健防病的内容。

其中最著名的是清代医学家张筱衫，他在明代医家周于蕃编著的《推拿要诀》的基础之上，校订补辑而成《厘正按摩要术》，不仅详细记载了望耳郭诊病，并附有世界上第一张印制的耳背穴位图，对后世影响极大。

20世纪50年代以来，我国耳诊研究的

成就十分瞩目。1956年，法国医学博士诺基尔提出了42个耳穴点的耳穴图及其形似倒置胚胎的耳穴分布规律，经旅美华人叶肖麟摘译刊于当年的《上海中医药》上，对耳诊在我国的推广和普及起到了一定的促进作用，先后出版了《耳针疗法》、《耳针研究》、《耳针歌诀》、《耳穴按摩图谱》等一系列图书，丰富了人们对耳穴的认识，逐步充实了我国的耳穴图。

1987年，中国针灸学会受世界卫生组织西太区办事处的委托，制定了《耳穴国际标准化方案》（草案），1992年10

月16日，经国家技术监督局批准颁布了《中华人民共和国国家标准 耳穴名称与部位》（GB/T 13734—1992，1993年5月1日实施），该标准现被《中华人民共和国国家标准 耳穴名称与定位》（GB/T 13734—2008）代替。这一系列措施将我国耳诊科学推上一个新的高度。

随着医学的不断发展，耳穴疗法必将发展得更好，成为一门系统、完整的新医学科学体系，为保健、治病事业做出新的贡献！

耳穴疗法理论基础

首先提出“倒置胎儿”学说的是法国医学博士保罗·诺基尔（P. Nogier），他的学说的建立得益于一个临床案例。诺基尔博士在1950年曾遇到过一个患者，这位患者患有严重的坐骨神经痛，诺基尔烧灼同侧耳郭的某一部位后，症状竟然神奇地消失了。而后，诺基尔博士又用同样的

方法治愈了几例同样的患者，并通过不断实践发现用针灸等方法也能取得同样良好的效果。

我们在感叹诺基尔博士精湛医术的同时，或许也会不由自主地提出疑问：为什么看似与疾病无关的耳，在受到一定刺激后能起到如此显著的功效呢？究其治疗功

能，一般与以下几个学说有密切关系。

1. 经络学说

经络学说，是中国传统医学的重要组成部分之一，对临床的诊断和治疗具有重要的指导意义。在人体经络中，手三阴经与手三阳经、足三阴经与足三阳经皆通于耳，而阴维脉与阳维脉、阴跷脉与阳跷脉分别统领左右侧之阴阳脉，并循行入耳后。手足三阳经与耳的关系最为密切。

这些经络属于人体气血循环的通道，通过经气流通使人体各脏腑器官的活动能互相配合、互相影响，在耳上构成一个网络，从而将耳与全身有机地联系在一起。一旦脏腑器官出现异常，就会将坏信息通过经络传递到耳的相应区域，如心痛在心区、咳嗽在肺区、肝痛在肝区、胃痛在胃区、阳痿在肾区、妇科病在子宫区、痔在直肠区、不寐在神门区等。同样，在耳的相应部位施加良性刺激，又能将有益的信息传递到相应病变脏腑器官，达到治病祛疾、保健的目的。

2. 神经形态分布学说

耳郭中布有丰富的神经，如来自脊髓颈丛的耳大神经和枕小神经，或者来自脑神经的颞神经、面神经、迷走神经的分支等，这意味着耳郭与内脏、腺体之间有密切的关系，具有高度的敏感性。当人体发生病变时，病理性的刺激就会通过神经系统传导至耳部相应部位，使耳部出现各种异常反应。同样，对耳采用按摩、压丸等方式所产生的刺激，也会通过神经传导至体内，从而使人体生理功能得到良好调节。

3. 生物全息理论学说

全息理论是由山东大学的张颖清教授在20世纪80年代创立的全息生物学中提出的理论。张颖清教授认为，动物体内所有的器官都是由受精卵细胞发育而成的，而受精卵中包含着未来动物的缩影，耳作为人体一个相对独立的器官，是个理想的全息胚器官，人体的脏腑器官在耳这个全息胚上有相对应的位区，通过观察耳部某些精确位置，可以预知对应脏腑器官的生理

病理变化，对其刺激也可以对相应脏器产生刺激、治疗疾病。

随后，安徽中医学院的孟绍威教授将耳郭列入“区域全息论”的主要内容，陈少宗教授又对耳穴全息的基本规律做了进一步论述，证明耳部反射区反映疾病既可以是直接的，也可以是间接的。

耳穴疗法还有其他学说，如生物控制论学说、神经反射学说、生物电学说、调整免疫功能学说、机体应激反应学说等，无论这些学说的作用机制如何，都建立在同一个基础上——耳是人体健康的镜子，时时刻刻都在反映人体状况，只要掌握正确的方法，就能为健康提供最好的服务。

观耳、触耳查健康

双耳为肾之窍，更是“宗脉之所聚”，在耳郭上布有全身脏器和肢体的反应点，人体内部脏腑的虚实、气血的盛衰、津液的盈亏以及疾病的轻重顺逆，都能通过这些反应点表现在耳朵上，使耳成为监测人体功能的“显示器”。

为了更好地使耳这一功能通过耳的外在表现与功能改变做出大致测知，诸多医家都在探求方法，清代医家汪宏就从《黄帝内经》、《难经》、《伤寒杂病论》等著作中搜集有关望诊的资料，并将其归纳整理，编著《望诊遵经》一书，专门列了

“望耳诊法提纲”论述了耳郭望诊。

除了望诊外，触诊也是耳诊疗的重要组成部分，它是通过触摸按压，分辨耳部温、凉、润、燥、软、硬、肿胀、包块以及患者对按压的反应，如疼痛、喜按、拒按等，以推断疾病的部位和性质。

1. 望耳诊病

(1) 中医角度

① 色泽：当机体的气血充盈时，耳郭的色泽为红润光泽（得神），反之枯燥无光泽（失神）。

白 色

具体表现	提示证候
耳郭色白	气血不足、肾气虚弱、血脱，多为虚寒证
耳色苍白无光	肾气衰败之征兆，多见病情垂危
耳郭淡白色	多为气虚
耳郭厚而白	气虚有痰之征兆
耳郭薄而白	气虚有火之征兆
搓耳垂后仍见苍白无血色	多为血液循环不良或贫血的征兆

红 色

具体表现	提示证候
耳郭色红	气血壅盛，主热证
耳郭色鲜红、肿痛	上焦风热、肝胆火盛或湿热火毒上攻所致
耳郭淡红	多为脾肾两虚
耳背见红络、耳根发凉	麻疹之先兆
耳色暗红	多为邪毒久留、气滞血瘀之证
冬日耳轮紫红或青紫湿烂	多为冻疮之征象

黄 色

具体表现	提示证候
耳郭黄色显著	脾郁湿盛或兼有风、热

耳郭黄中兼赤，兼面黄、目黄	主黄疸
耳郭深黄如橘皮	多为脾肾两虚
耳郭微黄	主睡中惊厥、磨牙，或疾病将愈
耳轮黄且伴有耳中掣痛	伤寒之征兆

青 色

具体表现	提示证候
耳郭色青	气血运行不畅或风气壅盛，多为痛证、寒证或惊风
耳郭青黑	多见久病有瘀血或剧痛
耳郭青白	元气不足、虚寒欠火之征兆
耳色青紫	多为惊病，热邪，或风寒入腹掣痛
耳色暗红	多为热邪，轻者发热夜啼，重者惊风抽搐
小儿耳根暗青	多为体弱多病

黑 色

具体表现	提示证候
耳郭黑色	多主寒邪内伏、阳气不振
耳郭苍黑	多属肾热
耳郭紫黑	多主热极
耳郭青黑	多属痛证，常见剧痛者
耳畔烟煤样黑	多为肾精虚寒所致

耳轮焦黑	多为肾脏虚寒
耳轮干枯焦黑	多属肾经亏耗，精不上荣，为重病
耳轮焦黑如炭	为肾气欲绝之危候

② 形态：耳郭厚薄、大小与肾气密切相关，先天肾气充盈耳郭厚大且润泽，先天肾气不足者耳郭薄小而干枯。

具体表现	提示证候
耳郭瘦小而薄	先天亏损，肾气不足
耳轮萎缩干枯而色暗红	主正气虚极，多属肾精亏损或肾阴虚耗竭，属病危
耳郭肿起	多为邪实，色红属热，色淡属虚，色暗属瘀
耳轮皮肤甲错（皮肤枯燥如鳞甲交错之状）	多为血瘀日久
耳郭见脉络显现充盈	为气滞血瘀，多见各部痛证或咯证

(2) 西医角度

变 色	
具体表现	提示证候
红色	急性病变、炎症性病变或发热
淡红和暗红色	多见疾病恢复期或病史较长及慢性疾病，淡红色还多见于疾病早期症状轻微
红白相间	多见慢性病急性发作

鲜红	急性病变或出血性病变
白色	慢性病变、皮肤病
单纯淡灰色或灰褐色	陈旧性疾病或功能不全的慢性病变

变色反应约占阳性反应物出现率的40%。

变 形

具体表现	提示证候
隆起，呈条索状、结节状，小如芝麻，大如黄豆，突出于皮肤表面	三个结节状硬结连在一起呈串珠状，提示慢性器质性病变，常见内脏肿大、内脏下垂、慢性下垂、慢性炎症、骨质增生、肿瘤等病变。耳穴部结节隆起多提示恶性病变
凹陷，呈点状、条状、穴状等	陈旧性病变、先天性病变，常见于肺结核空洞、慢性萎缩性胃炎、先天性房室间隔缺损等病变
皱褶，呈条线状、蚯蚓状、半圆状、圆圈状、梅花状等	功能性或器质性病变，常见于心律失常、失眠、冠心病、眩晕、萎缩性胃炎等病变 若耳穴表面皮肤松弛，压之皱褶呈水波放射状，提示相应脏器功能欠佳

变形反应约占阳性反应物出现率的20%。

丘 疹

具体表现	提示证候
红色丘疹	常见于急性炎症，如急性肠胃炎、痛经等
白色丘疹	常见于慢性器质性疾病，如肺结核、各种结石等
水疱样丘疹及灰色丘疹	常见于慢性功能性或过敏性病变，如多梦、慢性咽喉炎、月经不调等

丘疹反应约占阳性反应物出现率的15%。

其他反应

具体表现	提示证候
脉络变化，表现为血管充盈、扩张或呈网状、条状、海星状、弧形蝌蚪状等	慢性痛证、急性炎症、血液循环不畅等疾病，常见于头痛、腰痛、心脑血管疾病、急性咽喉炎、急性胃炎、支气管扩张等疾病
脱屑，呈白色糠皮样或鳞片状，不易擦拭	功能不全及内分泌功能紊乱，常见于慢性结肠炎、皮肤病、便秘、更年期综合征等疾病

脉络变化反应约占阳性反应物出现率的10%。

脱屑反应约占阳性反应物出现率的10%。

2. 触耳诊病

触耳诊法包括耳触诊法、耳电测定诊法、耳穴染色诊法、耳穴压痕法、耳温测定法、耳穴知热感度测定法、耳痛原因分析法等，其中适合家庭诊病使用的有耳触诊法、耳穴压痕法两种。

(1) 耳触诊法

① 划动法：用探笔或牙签后端在耳郭各区进行划动，寻找凹陷、水肿、隆起等阳性反应的一种方法，可根据划痕颜色的红、白或凹陷恢复的快慢来判断病情虚实不同。

② 点压法：用直径约为1.5毫米的棒

状物，以50~100克的均匀压力按压耳郭各穴区，以找出压痛最为敏感的耳穴。本法主要用于急性炎症病变、痛证的鉴别诊断。

③ 触摸法：将拇指放在某耳穴上，示（食）指衬在耳背相对部位，两指互相配合进行触摸，注意局部是否有隆起、凹陷、压痕及深浅和色泽的改变。

(2) 耳穴压痕法：使用点压法的手法，观察耳穴上出现的压痕来分析疾病，判断疾病虚实。观察压痕主要从压痕点颜色红白的程度、凹陷恢复的快慢两个方面着手，一般来说，压痕颜色较深暗，发红