



# 捏捏耳朵 百病消

周尔晋 周淳 赵文 著

周尔晋40余年  
六经杂病治疗经验大公开

脱发/浮肿/眼袋/酒糟鼻/鱼尾纹/青春痘  
月子病/乳腺炎/月经不调/气血不足  
它们的解药都在耳朵上

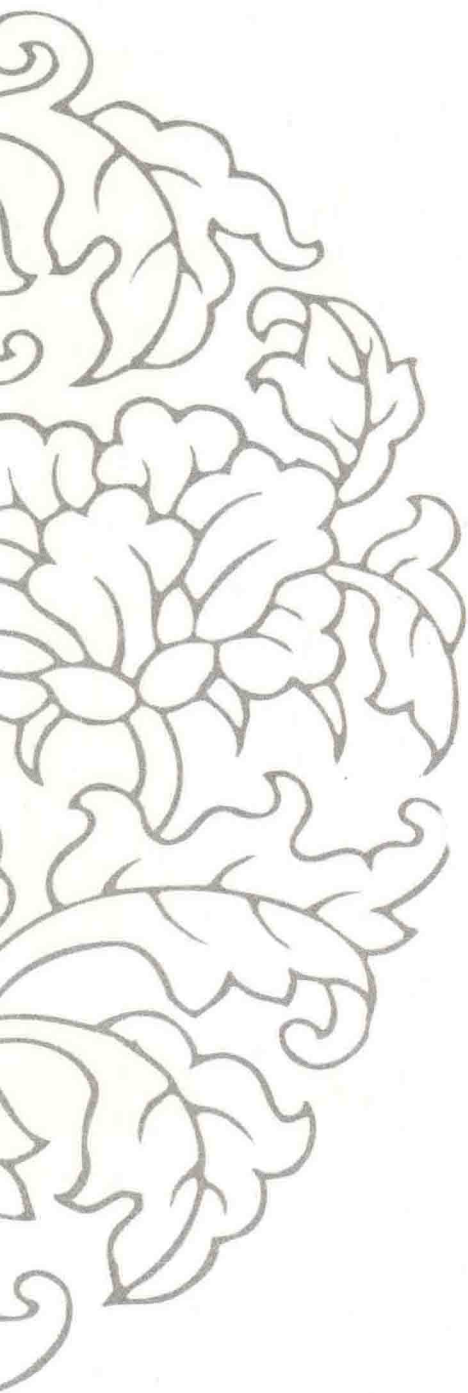
每天**5**分钟  
由内而外  
与众不同

**10**万  
余人次的  
亲身验证  
安全有效

河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

# 捏捏耳朵 百病消

周尔晋 周淳 赵文 著



河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

捏捏耳朵百病消 / 周尔晋, 周淳, 赵文著. -- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2014.8  
ISBN 978-7-5375-7165-4

I. ①捏… II. ①周… ②周… ③赵… III. ①妇科病—按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第173226号

## 捏捏耳朵百病消

周尔晋 周淳 赵文 著

---

出版发行: 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社  
地 址: 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)  
总 经 销: 北京时代华语图书股份有限公司(010-83670231)  
印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司  
开 本: 690×980 1/16  
印 张: 16  
字 数: 110千字  
版 次: 2014年9月第1版  
印 次: 2014年9月第1次印刷  
定 价: 36.00元

---

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

厂 址: 北京市大兴区黄村镇西芦城黄鹅路西



## 把耳朵里的“好大夫”请出来

周尔晋



耳穴治病是我的拿手绝活儿，这与我个人的生活经历有关。一方面，我是从苦日子中走过来的。上世纪六七十年代，咱们国家的经济水平非常低，所以，作为一名大夫，要想获得病人的认可，让病人花最少的钱治好身体上最大的病痛是非常重要的点，这就要求必需给病人用最简单、最有效的治疗方法。另一方面，能省去用药的麻烦。虽然我是一名纯中医大夫，但是您知道吗？以前我可是经常出急诊，谁家有人突然胃痉挛了、头痛了、高烧了，家属来请我过去，我抓起针灸针、火柴棒就跟着小跑去了，也不用准备药箱什么的。

我后来把全部的精力集中在耳穴上，也是基于以上两点。那时医生非常紧缺，十里八乡就那么三五名，“人力有时穷”啊。作为病人，当然希望大夫随叫随到，但这是不可能的。随着行医经验的积累，有一天我突然发现，耳穴疗法跟针灸治疗的效果几乎等同，而且

把耳朵里的「好大夫」请出来





给病人贴一次耳穴，他回到家里就可以每天自己给自己捏一捏耳穴，就好像大夫亲临他身边给他做了针灸一样。况且，从医学上，这是有中医根据的，何乐而不为呢？所以，我开始深入地去挖掘耳朵这个大药库。

不知道您注意到没有，咱们的耳朵就像一个头朝下脚朝上蜷着的胎儿？没错！咱们的先贤们早就发现了，不仅如此，古代的医家们还总结发现，正是因为耳朵像一个倒置的胎儿，所以我们全身的五脏六腑、四肢百骸在耳朵上都会有一个对应的反射点，这就是全息反射。也正因此，当您身体里的某个部位产生疾病的时候，在耳朵上对应的区域就会产生一些不同的反应。比如说，会出现隆起、凹陷、结节、皱褶等等，还会发生颜色上的变化，像充血、发白、暗红……

很多对我有了解的人，都知道我有“三大理论”，分别是：人体药库、火柴棒压穴、人体X型平衡法。身体发生疾病时，在耳朵上会有不同的反应。也就是说，在我们的身体上出现一个“低沉点”（也就是疾病）时，必然会在耳朵上产生一个“高升点”，这就是我的人体X型平衡法。我们只要把这个高升点给压下去，身体达到了平衡，自然就获得了健康。打个比方说，我们的头发枯黄，那就跟肺有关，因为肺主皮毛嘛，这时候说明我们的肺脏出了问题，产生了一个低沉点。肺脏出问题的时候，就会在耳朵的肺点上产生一个高升点。我们通过用火柴棒按压，或者贴耳穴等方式，把这个高升点给压下去，肺脏的功能达到了平衡，头发也就会慢慢由黄变黑了。也就是说，我们的耳朵就像个大药库一样，生病时只要把它的功能激发出来即可。而一个个小药库，就是耳朵上的一个个反射区，或者身体上的一个个穴位，

这就是我的人体药理学理论。

怎么把这个耳朵上的高升点压下去呢？您可以用火柴棒去按压耳朵上的穴位，或者把医用胶布剪成绿豆大小的小片片，然后在上面放上王不留行籽，贴在对应的耳穴上，每天上班的时候，闲了，捏几下，过不了几天，您会吃惊地发现，自己居然变美了，病好了。以前我给人贴耳穴的时候，很多女性比较排斥，说不好看。但是近几年这种观念反而变了，很多人喜欢贴耳穴了。有位女士，以前在单位属于容易被忽视的人。她在我这里贴完耳穴到单位，同事们见了都问，贴耳穴了？好像她一下子成了关注的焦点。又过了几天，同事们发现她的气色也变好了很多。她后来又带了好几个同事过来，大家普遍反映效果好。贴耳穴不仅没受到排斥，反而成了一种时尚。这一点我很欣慰，说明中医在复苏，在得到越来越多人的认可。

很多女性在我这里求诊治病以后，惊讶地发现，不仅病好了，心情也变好了，皮肤也变好了，气色也变好了，人也更美了。当生病的时候，她们饱受痛苦。但是，当脱离疾病的时候，她们变得更加自信，更加热爱生活。在收获健康的同时，不仅收获了美丽，还收获了气质、爱情、家庭……这也是我写这本《捏捏耳朵百病消》的原因。

为了让大家能够更好地进行操作，书里我选的都是简单实用的方法，一部分是我饱读古代医书，从先贤那里拿来的经典取穴方，还有一部分是我几十年的经验方，我都在成百上千人身上验证过，简单有效。您每天抽出几分钟时间，用棉签或者火柴棒刺激一下穴位，用不了几天，就会发现自己“白里透红，与众不同”。

# 目 录

## 第一章 女人要充分认识自己的身体

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 何苦四处求医，人体自有大药    | 002 |
| X形平衡法是开启人体大药库的钥匙 | 004 |
| 我为什么推崇人体X形平衡法    | 007 |
| 人体的平衡力就是“内药”     | 011 |

## 第二章 自己动手，美从穴中来

- |                |     |
|----------------|-----|
| 捏捏带脉，甩掉肉肉小肚腩   | 014 |
| 按按颊车穴，向浮肿说拜拜   | 017 |
| 解溪配涌泉，肤白发黑惹人爱  | 019 |
| 迎香配睛明，小鼻子挺拔又秀丽 | 021 |
| 多按承浆穴，皮肤紧致有弹性  | 023 |
| 捏捏耳穴，酒糟鼻不见了    | 025 |
| 三穴齐用，消除眼部鱼尾纹   | 027 |
| 按按承泣穴，眼袋松弛不烦恼  | 030 |
| 清肺热，只留青春不留痘    | 033 |
| 女人脱发，肺和肝是关键    | 035 |

### 第三章 自己动手，好心情常有

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 常捏膀胱经，心情舒畅不长疙瘩  | 038 |
| “恶闻人声”，按内庭穴最管用  | 040 |
| 送女人“安眠三宝”       | 042 |
| 合谷配太冲，缓解情绪的好帮手  | 045 |
| “少海”一按，心火就降     | 048 |
| 化解心中忧思，“三阴交”最靠谱 | 051 |
| 过度疲劳，首选耳穴上的心点   | 054 |
| 列缺配神门，记性好不忘事儿   | 056 |
| 二间穴按一按，心情好胃口就好  | 059 |
| 精神忧郁，压压捏捏少不了    | 062 |
| 耳穴取三点，赶走坏心情     | 064 |

### 第四章 自己动手，呼吸性疾病去无踪

- |                |     |
|----------------|-----|
| 除鼻炎，耳穴取三点      | 068 |
| 耳穴扎扎针，不受声带小结之苦 | 070 |
| 告别折磨人的慢性咽喉炎    | 073 |
| 感冒退烧一压灵        | 075 |
| 治感冒咳嗽，耳压手压需坚持  | 077 |

### 第五章 自己动手，脾胃消化好

- |              |     |
|--------------|-----|
| 告别“红鼻子”的耳穴妙方 | 080 |
| 脾胃虚弱靠养也靠按摩   | 082 |



指压脐眼治好便秘	084
别让腹泻发展成大病	087
“水道”通，小腹不胀满	089
好习惯加按摩，让胃痛慢慢好转	091
胃肠功能好，健康美丽不离去	093
捏脊治好慢性肠炎	096
自己在家也能治好胃溃疡	098
摆脱尴尬的嗝气	100
让胃肠功能不再紊乱	103
一根火柴棒神奇治愈急慢性菌痢	106

## 第六章

### 自己动动手，治好女人病

“老朋友”回来了真好	110
造福女性的“女福穴”	112
两穴相配，健脾活血催乳妙	114
维胞穴固定子宫不脱垂	117
产后按摩，终身远离月子病	120
“三阴交”解决尴尬的阴痒	122
肛裂根本原因在于气不足	125
两招治愈下肢长期发冷	127
无名头痛竟是妇科病	130
为女儿根治月经失调	132
为儿媳治乳腺炎	135
通信治愈十年不孕症	137
找到“高升点”，治好子宫肌瘤	139
遗尿烦恼不再有	141

## 第七章

### 自己动动手，养副好骨骼

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 落枕就按“落枕穴”       | 144 |
| 保护腰椎的脚穴按摩操      | 147 |
| 找到低沉点，膝痛、足跟痛自然消 | 149 |
| 告别腰椎病，挺胸收腹气自华   | 152 |
| 三叉神经痛不再是个难题     | 154 |
| 神速治愈顽固的膝关节炎     | 156 |
| 按摩加营养，脚踝扭伤的克星   | 158 |
| 治疗坐骨神经痛要找到高升点   | 160 |
| 类风湿关节炎“三分治，七分养” | 162 |
| 肩周炎多是颈椎惹的祸      | 165 |
| 肩背剧痛一次指压显奇效     | 167 |
| 半小时治好15年颈椎顽疾    | 169 |
| 半身不遂的理想按摩方案     | 171 |
| 关节炎并非顽疾，捏耳穴能帮您  | 173 |
| 为岳母治愈截瘫         | 175 |

## 第八章

### 自己动动手，治好小毛病

- |                |     |
|----------------|-----|
| 心火泻掉，口腔溃疡不再反复  | 178 |
| 晕车船不用愁，尔晋穴有奇效  | 181 |
| 异物卡喉不要慌，捏耳穴能急救 | 184 |
| 平衡肝胆，胆囊炎自然消    | 186 |
| 治疗脚踝扭伤的手穴指压法   | 188 |
| 舌黄有热，压大鱼际      | 190 |

掌中热关键是清肺热	192
帮冻疮患者摆脱烦恼	194
找到“扳机点”，牙痛自然消	196
让脚气病永不再复发	198
皮肤病也可尝试耳压法	200

## 第九章

### 自己动手，治好多发病

治好低血压，疲惫之气一扫光	204
低血糖的理想捏耳方案	206
心脏问题，要治更要防	208
别让甲亢耽误了人生	210
巧治神经性耳聋，省钱又轻松	212
治高血压要持之以恒	214
三招解决糖尿病的痛苦	216
症状不那么明显的风湿性心脏病	218

## 第十章

### 女人的美容大药就在自己身上

让心情灿烂明媚——强心保健按摩法	222
让气色容光焕发——养肝保健按摩法	226
让肌肤弹性十足——脾土保健按摩法	228
让皮肤细腻光滑——健肺保健按摩法	231
让精力更加充沛——强肾保健按摩法	234
让营养吸收更好——小肠保健按摩法	237
让子宫更加健康——七腑保健按摩法	240



## 第一章

### 女人要充分认识自己的身体



何苦四处求医，人体自有大药 ○

X形平衡法是开启人体大药库的钥匙 ○

我为什么推崇人体X形平衡法 ○

人体的平衡力就是“内药” ○



## 何苦四处求医，人体自有大药

我们的身体是世界上最最精密的一个系统，五脏六腑、四肢百骸协同工作，强大而神奇。这个系统不仅让我们感受生活、享受爱情，还让我们展示美丽和活力。我们身体的能量是无穷的，但是它的很多功能我们“日用而不知”，也没有好好发掘。

您在厨房做饭的时候，不小心热油把手烫伤了，真倒霉，烦死了，过上几天，皮肤自己好了！穿高跟鞋走路的时候，不小心把脚扭了，回来在痛的地方揉一揉，第二天疼痛就大大减轻了。这是怎么回事？这是因为我们身体里有个大药库，它拥有强大的自我修复能力。

开篇第一句话我就说，身体是世界上最最精密的一个系统。所以，它不是乱糟糟的，而是有章可循的。比如说五脏，心、肝、脾、肺、肾是我们身体的根本，它协调着我们的全身。五脏与六腑互为阴阳表里，与面部的五官对应，与我们的五种情致（喜、怒、忧、悲、恐）对应，与五体（筋、脉、肉、皮、骨）对应，与五华（爪、面、唇、毛、发）对应等等。五脏通过经络管理着全身。我们借助脏腑、经络、穴位等等，对这种自我修复能力进行系统地认识并加以运用，就可能让这种自我修复能力更加强大。这就是人体药库！

当然，人体药库的学说不是我发明的，其根本就是中医的经络学说。

人体有 14 根经络，分别是：手三阳（大肠、三焦、小肠）、手三阴（肺、心、心包络）、足三阳（胃、膀胱、胆）、足三阴（肾、肝、脾）、督脉（阳）、任脉（阴），共有 356 个穴位，加上经外奇穴，共有 400 多个穴位，布满全身，组成人体取之不尽、用之不竭的“大药库”。

这些药库有无穷无尽的防治疾病的力量，我对此体会实在太深了。我大女儿两岁时患病毒性肺炎，高烧 41℃ 而不降，医生下了病危通知；邻床一男孩与我女儿同病，但情形要好得多。那时我初学小儿推拿法，便摸摸女儿手指为其降热，最终奇迹出现了：我女儿热度迅速下降，转危为安，而邻床男孩却因降热无功而夭折。我的孙女早产，落地时体重不足 2 千克，吃奶皆吐。我为其“捏脊”、“摸指”40 天，才使她得以正常吃奶。现在，其母称她为“铁胃肠”，14 岁的她，从未闹过胃肠病，身体很结实。

此后，我便感觉中医“内药”威力无穷，如摸摸小手指便可补肾水，等于给患儿吊盐水葡萄糖；摸无名指清肺金，胜过打青霉素，如此等等。



## X形平衡法是开启人体大药库的钥匙

本书的第一节，我就说我们的身体是个神奇的大药库，您也许会问，它与“人体X形平衡法”有关系吗？

当然！因为人体X形平衡法是开启人体药库的钥匙。打个比方说，您整天感觉身上没力气，听人说人参有补气的作用，就吃点人参吧！其实，人参“补气”只是笼统的说法，人参本身是不产气的，不是说把人参吃到体内，人参就会产气给身体用。不是这样的！人参的作用在于调动了肾脏系统的运行，让肾脏系统运动起来，让肾脏产“气”供给身体使用。

我的人体X形平衡法，您在运用以后，找到了高升点，通过刺激高升点，把病治好了，但真正起作用的不是高升点，而是通过刺激高升点，让相关的脏器、经络运行起来，对抗并打败疾病。所以我说，人体X形平衡法是开启人体药库的钥匙！接下来我详细说说什么是X形。

何谓X形？X形也就是“上下左右中”。人的大脑是X形，人体是X形，金木水火土是X形，X形无处不在。以大脑而论，左大脑主管人体右半身活动，右大脑主管人体左半身活动，这是形。就脑实质而言，皮质下属心肺，枕属肾水，偏头属肝木，前头属脾土，金木水

火土均在其中，亦是X形。人体本身有上下左右之分，大脑以X形为之区分。仰天而眠，四肢展开，不是大X形又是什么呢？金木水火土，就其性质说也是X形，上为火（火性向上，永远向上），下为水（水性向下，永远向下），左为肺金，右为肝木，中为脾土。在面部表现更为明显：额头属火，嘴巴属水，左颊为金，右颊为木，鼻为脾土。

何谓平衡？平衡就是人的身体各方面都处在健康状态。平衡是相对的，不平衡是绝对的，这是哲理，是不可以违反的。就人体健康来说也是如此，只有相对健康之人，没有绝对健康之人，但一旦相对健康被打破，形成不平衡，那便是有病需要求治了。大自然需要生态相对平衡，人体同样需要生态相对平衡，那就是阴、阳、金、木、水、火、土之间的相对平衡，心、肝、脾、肺、肾之间的相对平衡。就人体来说，心脏为皇帝，肾脏为皇后，帝后结合，便是人体最高权力机关；肺为宰相，是文官，肝是大将军，是武官——一文一武，辅佐帝后，治理国家；而脾则是大众，是基础，万物皆生于土。故而保持人体之相对平衡线，乃是生命之源，健康与幸福之源，失去了相对平衡线，意味着疾病与不幸，甚至失去生命。

X形与平衡相结合，便是X形平衡法。X形是讲形式，平衡是讲内容，内容决定了形式，形式影响内容。X形是为平衡服务的，但只有利用X形原理，在病变“低沉点”的另一端找到相应高升点，施加压力，通过大脑这强有力的杠杆，才能达到相对平衡，故而X形与平衡是缺一不可的。

我的X形平衡法，主要包括两方面的内容：

一是人体大X形平衡法，按“上下左右中”五个字，我为此法自





编的总口诀乃是“上部有病下部平，下部有病上部平，左部有病右部平，右部有病左部平，四边有病中间平，中间有病四边平，找出低沉高升点，平衡神力诸疾平”。人体左脑主管右半身的活动，右脑主管左半身的活动，其本身即是个大X形，因而“低沉点”与“高升点”在人体出现的规律也是大X形，而人体诸内脏大体处于人体的中部，中部有病四边平，同样是个大X形，弄懂X形真谛，便成为治病的灵魂与关键。

二是耳穴压穴疗法。由于中医认为肾主管大脑，肾是先天之本，而肾又开窍于耳，因而肾、脑、耳乃是一个统一的整体，而人体的所有高升点都最集中、最敏感、最有效地集中在耳朵之上，人体有多少种病，不分大小，无论轻重，都在耳朵上出现高升点，无一漏过，可谓“高升点”之大全大观。而当疾病逐一治愈之后，这些“高升点”也就消失了，因而用火柴头压迫耳穴的“高升点”，促使下沉而恢复平衡，是“四两拨千斤”之医术，它可以最省力、最可靠、最安全、最迅速地治好疾病。在身体各处要准确地找出内脏病变（“低沉点”）的“高升点”，是困难的，而在小小的耳朵之上，很容易准确地找出高升点，在人体指压“高升点”是很吃力的，而在耳朵上只要用火柴棒头一压，就可以达到使高升点下沉的目的，连体力弱的老人与妇幼都可以操作，妙用无穷。