

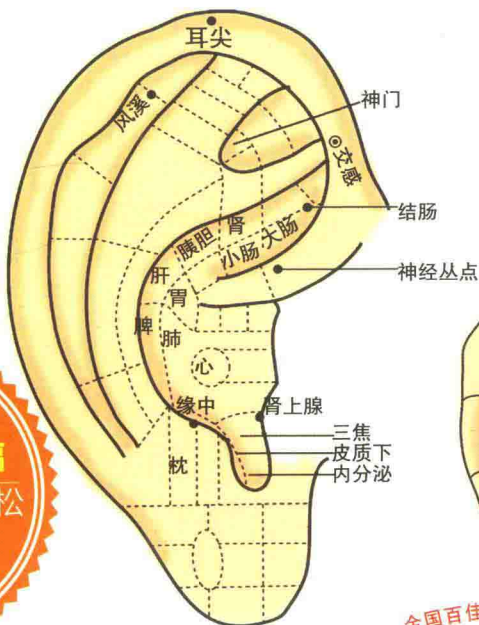
家庭实用中医疗法 图解系列

在家看图做



耳压

本书共三章，详细介绍了耳穴基础知识、耳压疗法基础知识及常见病耳压疗法。全书配图片120余张，让您在家轻轻松松看图治病痛。



全书配有
图片120余幅
让您在家轻轻松松
学会耳压

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

耳压

李戈主编



中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

在家看图做耳压 / 李戈主编. — 2 版. — 北京: 中国中医药出版社, 2017.5

(家庭实用中医疗法图解系列)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 4023 - 9

I . ①在… II . ①李… III . ①耳—穴位按压疗法—图解
IV . ① R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 057409 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 6.75 字数 158 千字

2017 年 5 月第 2 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 4023 - 9

定价 25.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《在家看图做耳压》编委会

主 编 李 戈

副主编 毕晓艳 王佛有

编 委

马文杰	马宇航	马春雷	马 鉴	王晓峰
王 晗	卢俊文	田 婧	白雅君	刘铁力
孙明月	孙 雷	杨礼辉	陈冬梅	季冰风
周 扬	赵 慧	徐 娜	蒋 莉	蒋 薇

内容提要

本书共三章，详细介绍了耳穴基础知识、耳压疗法基础知识及常见病耳压疗法。全书配图片120余张，让您在家轻轻松松看图治病痛。

前言

人的健康是整个社会共同关注的话题，在当今社会越来越多的人开始寻求提高生存质量，注重自我健康，预防疾病，对保健知识的渴求越来越强烈，特别是非药物的保健方法，诸如按摩、刮痧、拔罐、针灸等深受广大人民群众的喜悦。但非医学专业的多数读者不知什么是重点，因此，我们按照这个思路，将中国国粹——传统医学中的“自然疗法”部分进行整理归纳，以直观形象的图片配以文字说明逐步介绍传统疗法操作，此种图片解析的形式可以让广大读者对照进行自我操作，为读者提供最直接、最便捷的实用性的指导。

耳压疗法是在耳针基础上发展起来的一种疗法，是用胶布将王不留行籽等物贴压于耳穴表面，以治疗疾病的方法。根据经络学说，十二经络都与耳部有直接联系。因此，当人体发生疾病时，耳郭的相应区域便出现一定的反应点。耳压疗法就是在这些反应点上进行按压，以达到治疗疾病的目的。本法具有适应证广，奏效迅速，副作用少等特点。作者根据多年临床经验编写的《在家看图做耳压》一书，其内容丰富，图文并茂，手把手教您家庭防病、治病、保健绝学。

本书共三章，详细介绍了耳穴基础知识、耳压疗法基础知识及常见病耳压疗法。适用于中医爱好者阅读，也是基层理疗科、康复科医务人员及保健服务行业人员的良好参考书。

编者

2012年8月

目 录

第一章 耳穴基础知识

第一节

耳郭与耳穴 3

耳与脏腑经络的关系 3

耳郭的表面解剖名称 5

耳穴 9

第二节

耳穴的分布与定位 9

耳穴的分布规律 9

耳穴标准化方案 10

耳穴的定位 16

耳穴的取穴原则 27

第三节

耳穴的主治及

功能归类 30

耳穴的主治归类 30

耳穴的功能归类 44

第二章

耳压疗法基础知识

第一节

耳压疗法概述 51

耳压疗法 51

耳压疗法的特点 53

第二节

耳压疗法的适应证与

禁忌证 54

耳压疗法的适应证 54

耳压疗法的禁忌证 56

第三节

耳穴压迫的方法 56

耳穴贴压法 56

耳穴指压法 61

第四节

耳压疗法的常见反应 62

耳郭反应 62

患部反应 62

经络反应 62

全身反应 63

适应反应 63

迟钝反应 63

连锁反应 63

“闪电”反应 64

第三章

常见病耳压疗法

第一节

呼吸系统疾病 67

- 感冒 67
- 支气管炎 68
- 急性上呼吸道感染 70
- 肺炎 71
- 支气管哮喘 73

第二节

消化系统疾病 74

- 胃炎 74
- 消化性溃疡 76
- 呃逆 78
- 呕吐 79
- 胃肠炎 80
- 腹泻 82
- 便秘 83
- 肝炎 85
- 胆囊炎 86

第三节

内分泌、代谢系统疾病 88

- 糖尿病 88

- 单纯性肥胖 89

第四节

血液、循环系统疾病 91

- 高血压 91
- 低血压 92
- 冠心病 94
- 心律失常 95

第五节

泌尿系统疾病 97

- 肾炎 97
- 尿频 98

第六节

精神、神经系统疾病 100

- 头痛 100
- 精神分裂症 101
- 神经衰弱 103
- 面神经炎 105
- 三叉神经痛 106

第三章

常见病耳压疗法

重症肌无力	107
脑震荡后遗症	109
癔症	110

第七节

传染性疾病 111

细菌性痢疾	111
百日咳	113
流行性腮腺炎	114

第八节

外科、骨伤科疾病 115

颈椎病	115
肩周炎	117
落枕	118
腰痛	119
坐骨神经痛	121
风湿性关节炎	122
肋软骨炎	123
急性乳腺炎	125
痔疮	126
阑尾炎	127
泌尿系结石	129
术后疼痛、腹胀	130

第九节

五官科疾病 132

急性结膜炎	132
青光眼	133
白内障	135
近视眼	136
视神经炎	138
视神经萎缩	139
眼底病	141
耳鸣、耳聋	142
中耳炎	143
口腔溃疡	145
牙痛	146
急性咽炎	147
慢性咽炎	149
扁桃体炎	151
咽喉异物感	152
过敏性鼻炎	153
慢性鼻炎	155

第十节

妇科疾病 156

痛经	156
月经不调	158
闭经	159
白带过多	161

第三章

常见病耳压疗法

功能性子宫出血	162
子宫脱垂	163
子宫颈炎	165
盆腔炎	166
产后少乳	168
更年期综合征	169
经前期紧张综合征	171
绝经后骨质疏松	172

第十一节

男科疾病 173

前列腺增生	173
阳痿	175
早泄	176
遗精	178

第十二节

皮肤科疾病 179

痤疮	179
----	-----

黄褐斑	180
荨麻疹	182
扁平疣	183
湿疹	185
白癜风	186
神经性皮炎	188
带状疱疹	189
脂溢性皮炎	191
皮肤瘙痒症	192
接触性皮炎	193
酒渣鼻	195

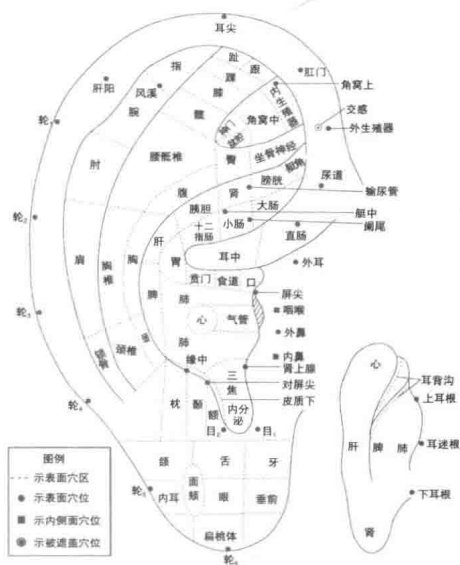
第十三节

其他 196

晕车、晕船	196
输血反应	197
戒断综合征	199

第一章

耳穴基础知识



耳郭与耳穴

耳穴的分布与定位

耳穴的主治及功能归类

第一章 耳穴基础知识

第一节 耳郭与耳穴

耳与脏腑经络的关系

◆ 耳与脏腑的关系

人体的五脏六腑、五官九窍是有机的整体，它们通过经络互相联系，通过气血灌注互相影响。耳与脏腑的生理、病理有着密切的联系。

耳与脏腑的生理密切相关。如《素问·金匱真言论》说：“南方赤色，入通于心，开窍于耳，藏精于心。”《灵枢·五阅五使》说：“耳

者，肾之官也。”《灵枢·脉度》说：“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”《千金方》说：“心气通于舌，非窍也，其通于窍者，寄见于耳，荣华于耳。”《证治准绳》说：“肾为耳窍之主、心为耳窍之客。”《杂病源流犀烛》说：“肺主气，一身之气贯于耳。”而《厘正按摩要术》在汇集前人经验基础上，提出了耳背与五脏的关系，指出“耳珠属肾，耳轮属脾，耳上轮属心，耳皮肉属肺，耳背玉楼属肝”的生理联系。

耳与脏腑的病理密切相关。如《素问·脏器法时论》说：“肝病者，两胁下痛引少腹，令人善怒，虚则目无所视，耳无所闻。”《素问·玉机真脏论》说：“脾为孤脏……其不及则令人九窍不通。”《证治准绳》说：“肺气虚则少气……是以耳聋。”而察耳的形态、色泽等改变，可“视其外应，以知其内脏”的病变，如《灵枢·本脏》说：耳“黑色小理者肾小……耳薄不坚者肾脆。”《证治准绳》说：“凡耳轮红润者生，或黄或黑或青而枯燥者死，薄而白、薄而黑者皆为肾败。”

《厘正按摩要术》进一步将耳朵分为心、肝、肺、脾、肾五部，其云“耳珠属肾，耳轮属脾，耳上轮属心，耳皮肉属肺，耳背玉楼属肝”。以上引述的内容体现了耳与脏腑在生理方面是息息相关的，在病理方面是表里相达的。

现代实验研究与临床实践也证明了耳与脏腑的联系。当人体脏器发生病变时，在耳郭的相应穴区就会出现色泽变化、低电阻、压痛等改变。这也证明了耳郭与脏腑有着密切的联系。

◆ 耳与经络的关系

耳与经络有着密切的关系，经络是人体运行气血的通道，沟通表里，联系内外，将人体的脏腑、器官、孔窍及皮肉筋骨等联结成

统一的有机整体。《内经》中对耳与经络、经别、经筋的关系都有较详细的论述，如手太阳小肠经、手少阳三焦经、足少阳胆经等经脉的支脉、经别都入耳中；足阳明胃经、足太阳膀胱经分别上耳前、至耳上角；六条阴经虽不直接入耳郭周围，但通过经别与阳经相合，因此十二经脉都直接或间接上达于耳。足阳明之筋，足少阳之筋，手太阳之筋，手少阳之筋则分别循耳前、耳后和入耳中。所以《灵枢·口问》说：“耳者，宗脉之所聚也。”由此可见，耳与经络的关系在《黄帝内经》时期已经奠定了基础，为近代的耳穴研究提供了理论依据。后世医著又多有阐述，如《医学真经》说：“十二经脉，上终于耳，其阴阳诸经，适有交并。”《丹溪心法》说：“盖十二经络，上络于耳”，“耳为诸宗脉客所附。”《类经国翼》说：“手足三阴三阳之脉皆入耳中。”《奇经八脉考》一书还从奇经八脉角度，阐述了耳和经络的关系。

在现代经络实质的研究过程中，发现刺激耳穴可诱发循十二经脉的感传，而刺激十二经脉，感传亦可以远达于耳，这进一步证明了耳与经络的密切联系。

耳郭的表面解剖名称

耳郭的表面解剖名称是耳穴的定位标志，也是耳穴命名的来源之一。其形态因遗传、年龄、局部外伤、炎症及某些皮肤病等而有个体差异，但总的形态结构不变。两耳表面凹凸不平，凹面向前（图 1-1），凸面朝后（图 1-2），左右对称。

其形态特点见表 1-1。



图1-1 耳郭的解剖 (前面观)

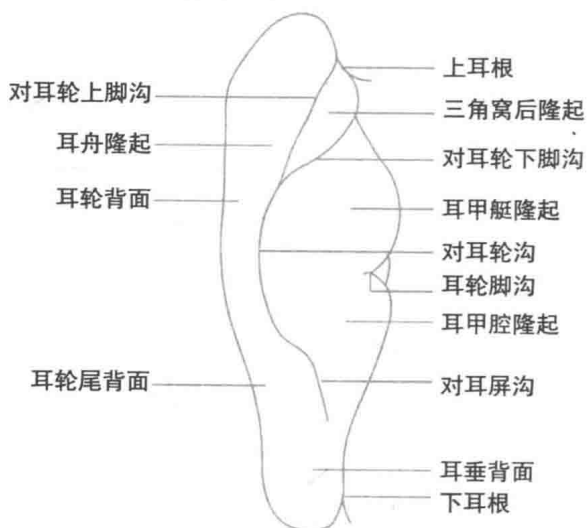


图1-2 耳郭的解剖 (背面观)