

图

文

珍

藏

版

小耳穴大健康

张峻斌健康出招系列 2

张峻斌◎著

人体的健康密码，
绝大部分藏在耳朵里。
可以说小耳穴掌控了健康大问题。

图 文 珍 藏 版



小耳穴大健康

张峻斌健康出招系列 ②

张峻斌◎著

 开明出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小耳穴 大健康 / 张峻斌著. — 北京: 开明出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5131-0045-8

I. ①小… II. ①张… III. ①耳—穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 199638 号

本书著作权由张峻斌和北京创势达人信息科技有限公司共同拥有。凡将本书所有内容 (包括文字、图片、观点等) 用于商业目的 (含培训、保健服务等) 需经著作权人书面授权同意, 特此声明!

策 划: 崔正山

责任编辑: 高 军

特约编辑: 李凤珍

装帧设计: 门乃婷工作室

书名: 小耳穴 大健康

著者: 张峻斌

出版: 开明出版社 (北京市海淀区西三环北路 25 号青政大厦 6 层 邮编 100089)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开本: 720mm × 932mm 1/16

印张: 13.75

字数: 220 千字

版次: 2010 年 11 月 北京第 1 版

印次: 2010 年 11 月 北京第 1 次印刷

定价: 35.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话: (010) 88817647

审定说明

《小耳穴 大健康》一书系作者经多年潜心研究，在数部耳穴研究专业著作的基础上，结合保健和防治疾病的实际需求所著之健康普及性专著。是书作者张峻斌博士毕业于中国中医科学院，具有较深的医学素养与造诣，曾长期主持港台等地耳穴专业团体学术工作。此书与坊间流行的所谓自称一派的养生健康秘籍迥然不同，所收内容已经多年反复验证，行之有效，并具医理深入浅出、图文并茂、易学使用之特点，故乐以为审荐。

中国针灸学会耳穴诊治专业委员会秘书长 周立群

耳穴疗法已风靡世界

运用耳穴诊治疾病,由来已久。因为这一方法具有疗效可靠、安全简便之特点,近年来更风靡 100 多个国家,为医患所称道。作为针灸学的重要分支之一,耳穴诊治法目前已经发展为独立的学科。依愚管见,该学科主要学术特点有三:首先是理论上中西医结合的兼容性,即中西两大医学理论体系在耳穴诊治的研究和实践中均有指导意义,两者在耳穴诊治领域有一个良好的结合点;其次是诊断与治疗的统一性,即该学科将耳穴诊断和治疗有机地结合在一起,组成一个较完整的体系;再次是研究层面和诊治技术的开放性,这是指耳穴诊治在其发展过程中,能够不断吸收现代医学和科技成果的新内容,使自身得到丰富和发展。正因如此,耳穴诊治目前已风靡世界。

张君峻斌为香港名医张士君先生授男,早年随父习医,后来北京攻读医学本科及研究生,因以结识。张君敏而好学、精研医籍,对针灸、骨伤与耳穴诊治具有独到见地。此外,张君宅心仁厚,常思医者精力有限,不能亲临更多病人,而现人多“有病求医,无病不防”,忽视“有病早治,无病早防”,以致临渴掘井,贻误病情。有鉴于此,张君在繁忙的诊务之余,发奋著述,已有《图解脑中风的防治与康复》、《轻松挥别颈肩痛》等书问世,贡献多多,良有以也;近又废寝忘食、焚膏继晷,完成本书,交余审阅。

纵览全书,论精而切合实用、文简而叙述详明,语言生动,图文并茂,将深奥的医学理论和诊治方法如叙家常般娓娓道来,不但清新自然,而且切合实用。医患依法施行,必有所获,故乐为之序。

周立群(北京中医药大学教授、中国针灸学会耳穴诊治专业委员会秘书长)

自序

利用耳穴诊断和治疗疾病，可以追溯到两千多年前的《黄帝内经》，至明代第一次出现耳穴图谱。耳穴在传统中医体系中一直属于支系，没有受到太多重视；直到 20 世纪的 50 年代，法国的医学博士保罗·诺吉尔（Paul Nogier）在耳郭上发现了不少新穴位，并提出一个新的理论：耳朵穴位分布与人体对应，恰如一个倒置的胎儿。此后中西方医学界才开始对耳穴投入大量的研究。今天，耳穴疗法已被世界卫生组织（WHO）确立为治疗 100 多种病症的有效方法，但国人对耳穴在日常保健上的价值，依然认识有限。

许多人并不知道，耳朵不只是听觉器官，它还记录着人体健康发展的轨迹。耳朵与五脏六腑以及全身经络密切关联，如同一个缩小的人体。通过对耳朵色泽、皮屑、血管、皱褶、凹陷等的观察，对照相应穴位，通常能观察出人体的健康状况：冠心病人的耳垂常可见到一条斜纹，被称为“冠心病沟”；脊椎长骨刺者的对耳轮（此部位为脊椎的反应穴区）常会呈现刺状结构；如果做过切除手术或受过伤，仔细观察耳朵上的反应穴区，会发现那个部位变凹或者布满血管。事实上，笔者本人就是因为早年做阑尾切除手术后，很惊讶地观察到耳朵上的阑尾穴竟然也发生了变化，由此才对耳穴产生了浓浓的兴趣，并把大部分精力投入到耳穴研究中。

耳穴如此翔实地反映人体健康状况，在诊疗与保健两方面，都可以发挥立竿见影的作用。其主要作用如下：

耳穴诊疗 耳穴诊疗乃非药物疗法，基本上是通过刺激耳穴来激发人体自我修复的能力，具有简单、准确、可操作性强、易普及等特征。中医诊疗主要通过望、闻、问、切来完成，在这个过程中往往有一些问题可能影响判断，例如语言障碍、主诉不清，因脸部化妆、喝咖啡而影响了面相与舌相的观察；脉诊需要经验累积，非一朝一夕可以学成。相比之下，只要撩开头发，人体的健康信息在耳朵上就可一览无遗，而且通过耳穴刺激，又可有效缓解症状，可以说是认识、掌握身体状况的一条捷径。

近20年来，笔者在台湾举办的耳穴实用诊疗班上，每每采用现场个案剖析的方式，训练学员通过望诊（目测）、触诊（手摸）、压诊（棒压）来诊断疾病，多能在短时间内找到耳穴变化与疾病的相互印证，感到耳穴诊疗法确实方便、实用。让许多人大为惊奇的是，原来不针刺、不吃药，只要在耳朵上加以按摩，或者用耳棒按压，就能改善身体的不适。尤其对头、颈、肩、背的疼痛性疾病，以及鼻、咽、喉、眼睛、胃肠和关节的炎性疾病，更有立竿见影的神奇效果，真是“小小耳朵，大有乾坤”。

耳穴保健 耳朵虽小，却与全身脏腑经络紧密相连。观察耳朵的变化，可以预知疾病发展的方向，以便采取相应措施。例如，假设你耳垂上的冠心沟已然成形，应该注意心血管可能有病变危险，此时医院的检查可能尚未判断你有冠心病——等到医院宣判你得病就已经来不及了，即刻改变饮食与生活习惯，可能免除一场致命的灾难。吸烟者如果耳朵上的“口穴”形成如同痣一般的小黑点，应该尽快戒烟，因为耳朵已经告诉你，口腔因为长期烟熏已经发生变化了。大家都知道足底按摩有保健功效，更应该知道耳穴按摩有同样效果，而且按摩耳穴比按摩足底更简便。

为了将耳穴按摩应用在日常生活中，也为了让大众较为精准地辨识耳部穴位，笔者曾开发出“耳穴按摩操”。本书就是系统阐述“耳穴按摩操”的操作细节与对应效果，以便让读者随时进行全身保健。“耳穴按摩操”涵盖了内分泌、心血管、生殖、呼吸、泌尿、消化、神经、感官与运动系统的穴位，所有手法连贯应用，可以全面提升养生保健的功效。

另外，针对现代人常见的疾病，可以在耳穴按摩保健的基础上，增加个别穴区的耳棒按压，“筋膜反应带”按摩，则更具针对性也更有疗效。简而言之，本书综合了耳穴在保健与治疗上的应用方式，兼具广泛性与针对性，旨在满足大众在日常保健上的需求。

2010年伊始，笔者决定在大陆普及推广这套具备养生、防病、治病、急救、诊断、强身健体等功能的良方，并将“耳穴按摩操”命名为“耳雅养生按摩法”。整套手法以形象化的动物或人物命名，方便大众理解与记忆。笔者在此呼吁，健康与财富一样，需要管理与投资，耳穴按摩源自中医古老的传统文化，依然能够适应忙碌的现代人的需求。笔者愿尽绵薄之力，谨将本书献给关心自己与家人健康的您！

目 录

引 语

你健康吗?

❖ 你健康吗?

- ❖ 你是“亚健康人”吗?3
- ❖ 头重脚轻与上实下虚3
- ❖ 主动出击, 维护健康6
- ❖ 从消除紧张疲乏开始7

第一篇

小按摩 大功效

❖ 按压局部 效达全身

- ❖ 全息原理11
- ❖ 神经反射原理12
- ❖ 经络原理14

❖ 头 部

- ❖ 诸阳之会, 统管全身15
- ❖ 增强脑力, 延缓脑衰16
- ❖ 活血祛瘀, 防治头痛16

强化发丝，减少掉发	17
❖ 毛巾束头叩脑法	19
❖ 耳 部	
耳穴的神奇疗效	22
耳朵上的全身健康密码	24
辨识耳穴的小诀窍	26
❖ 病痛的筋膜反应带	
什么是病痛的筋膜反应带	29
具有特效的筋膜反应带按摩	30
筋膜反应带与中医经络的对应关系	30
轻松按摩小诀窍	31
常见病痛的筋膜反应带	31

第二篇

耳雅养生按摩法

❖ 按摩注意事项	
按摩前的准备工作	37
❖ 第一式 运行气血——青龙入云	38
❖ 第二式 稳定血压——白虎下山	41
❖ 第三式 调节生殖系统——双凤展翅	44
❖ 第四式 清脑明目——猿猴摘果	47
❖ 第五式 宁心安神——神龟探海	50
❖ 第六式 抗过敏与抗感染——二龙戏珠	53
❖ 第七式 调理咽喉气管——黄蜂入洞	56
❖ 第八式 脊椎保健——王子登山	59

❖ 第九式 放松双手——宰相泛舟	62
❖ 第十式 活络腿足——童子压腿	65
❖ 第十一式 养颜美容——公主洗面	68
❖ 第十二式 健脑聪耳——将军击鼓	71
❖ 第十三式 活络耳郭——仙女散花	74

第三篇

3 分钟改善身体不良状况

❖ 常见痛症治疗篇

❖ 坐骨神经痛	79
❖ 三叉神经痛	85
❖ 急性腰扭伤	92
❖ 胸壁挫伤	98
❖ 牙 痛	105
❖ 头 痛	110
❖ 幻觉痛	116

❖ 过敏性疾病治疗篇

❖ 过敏性鼻炎	121
❖ 气 喘	129
❖ 异位性皮炎	134
❖ 荨麻疹	139

❖ 常见胃肠病治疗篇

❖ 反流性食道炎	144
❖ 慢性胃炎	151
❖ 消化性溃疡	157

痔 疮	163
-----------	-----

* 妇科疾病治疗篇

痛 经	170
-----------	-----

闭 经	175
-----------	-----

月经不调	180
------------	-----

经前紧张综合征	188
---------------	-----

附 录

* 增进疗效的辅助工具	194
-------------------	-----

后 记	196
-----------	-----

引 语

你健康吗？

✿ 你是『亚健康人』吗？

✿ 头重脚轻与上实下虚

✿ 主动出击，维护健康

……

你是“亚健康人”吗？

近10年来，威胁人们身体健康的主要原因，已由传染病转变成找不到病原体的慢性病，如高血压、冠心病、糖尿病、脑中风、癌症，以及颈、肩、腰、腿痛等骨关节疾病。这些被称为现代文明病的病因复杂多样，绝非三言两语所能解释清楚，但概括起来，大多与精神、心理、社会环境、生活行为、不良习惯、饮食营养等因素密切相关。由于早期的病情隐匿性强，发展缓慢，时隐时现，在相当长的时间内，即使用仪器或生化检查，也未必能发现明显的阳性征象。

但事实上，处于此一阶段的中青年朋友，既不像健康人那么生机蓬勃、精力充沛，也不像病人那样面容憔悴、痛苦不堪，而是经常感到精神紧张、易疲乏、情绪不佳、食欲不振、头晕头痛、失眠、关节酸痛等。这种既不属于健康又未发现疾病的阶段，实际上是介乎病与非病的临界状态，医学家称其为人体“第三状态”、“灰色状态”或“亚健康状态”，日本医学界则直接将这类人称为“亚健康人”。据调查，全球人口处于亚健康状态的比例高达75%。

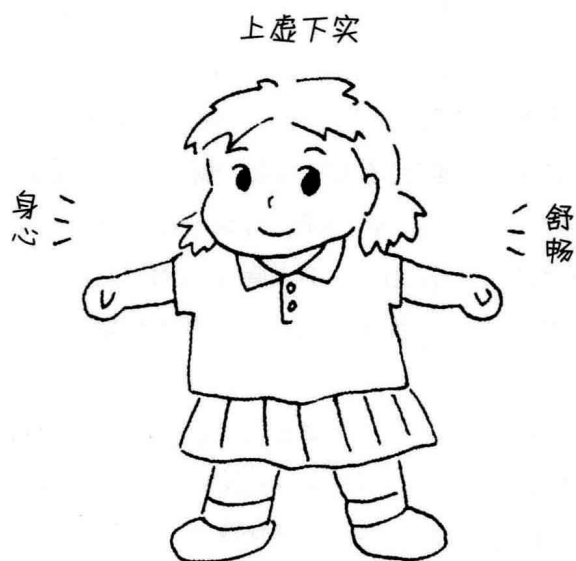
头重脚轻与上实下虚

东方医学针对这种病与非病的“亚健康状态”，从整体观念出发，通过调理经络气血，提升人体的免疫抗病能力，达到防治疾病的效果，有别于西方医学的微观诊疗和对症治疗，如图引-1。

笔者通过多年的行医实践，认为“上虚下实”是最佳的健康境界。具体表现为：上盘清灵，飘然欲仙，如杨柳树的枝叶迎风摆动，潇洒自如；下盘稳固，内气充盛，丹田饱满，如松柏的树根，盘根错节，基础稳固，昂立不倒。这就是正气内存、松而不懈、动而不摇的境界，如图引-2。



图引-1 亚健康状态



图引-2 上虚下实与上实下虚

从笔者的经验来看，亚健康状态的现代人，普遍缺乏健康养生的正确观念。日常生活中，大多用脑过度、营养过剩、缺乏运动，导致中气不足、经络阻塞不通、筋骨虚弱。久而久之，使人阴阳失调、阴虚阳亢、上实下虚，出现一系列的身心症状，如下所示。

上实 所谓上实是指经常紧张、焦虑、疲乏、郁闷及情绪不稳，并且难以自我放松；同时伴随头昏脑胀、头重、头晕、头痛，导致记忆力减退；白天哈欠连连，夜间失眠多梦，有时还会口干、口苦或口臭，以及胸闷、心悸，尤其是头、颈、肩、胸、背部肌肉长期僵硬、酸痛更是代表性症状。这些症状基本上属于中医的实证、热证、虚热证或痹证。

下虚 所谓下虚是指丹田不充、气虚乏劲，经常出现腰酸腿软、不耐行走、胃肠消化吸收功能减退、食欲不振等现象。或致使骨瘦如柴；或偏食肥甘厚味，以致大腹便便；并且导致男子精力不足、性功能减退，女子月经失调、性欲冷淡，以及手足冰冷等症状。这些症状基本上属于中医的虚证或寒证。

总而言之，上实多表现为头、颈、肩、背和胸部的紧、硬、胀、绷等实证症状，下虚多为腰、腹、腿、足的虚软、疲弱等虚证症状，如图引-2。实际上就是一种阴阳、虚实失调，导致精、气、神不足，经络阻塞不通，病邪与正气纷争的病态。其中，正气的盛衰至关重要，是发病的基础，正如《黄帝内经》所言：“邪之所凑，其气必虚。”“正气内存，邪不可干。”

主动出击，维护健康

据调查统计，地球上大约有75%的人处于“第三状态”。换句话说，每2至3人中即有一个上实下虚的“亚健康人”。这是人体细胞在不知不觉中失去活力和自我修复能力，也是器官加速退化、老化而逐步远离健康的缓慢过程。长期处于此状态的人，其后果可以发展为前述的某种或某几种现代文明病，当然也可能仅有种种不适感而不会发展成病。可见亚健康状态对健康的威胁是不容忽视的。幸运的是，人体“亚健康状态”具有较强的可逆性，多数人通过正确的自我保健和