

薛定明 编著

# 一按百病消

# 神奇

# 年

# 咒



電子工業出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

# 一按百病消

# 神奇

薛定明 编著

# 平安咒

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

一按百病消 神奇耳穴 / 薛定明编著. —北京：电子工业出版社，2010.9  
ISBN 978-7-121-11586-8

I. ①一… II. ①薛… III. ①耳—穴位疗法. IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 157551 号

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×980 1/16 印张：14 字数：172 千字

印 次：2010 年 9 月第 1 次印刷

定 价：26.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltts@phei.com.cn](mailto:zltts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：（010）88258888。

# 序

与薛定明医师认识较晚，过去只闻其名，未见其人。也经常看到他写的一些医学科普文章和有关报道他的文章，但未引起我的注意。后来我在报社收到了许多经他治愈的患者及家属写来的信和打来的电话反映他医术高超，医德高尚，要求我们宣传报道他，造福于民。于是我决定自己去采访和调查一番。通过一周的采访，我的心情渐渐激动起来。通过看他的一些资料，以及访问他治愈的一些患者了解到他为了掌握和弘扬我国传统的耳针疗法付出的艰辛劳动和取得的显著成果。

十余年来，经他所治疗的数万例患者中，有许多人是久治不愈和被认为是无法治愈的疑难病症。如红斑狼疮、精神分裂症、风湿病、顽固性失眠、儿童真性近视、各种顽固性皮肤病、过敏性哮喘、老年性慢性支气管炎、胃下垂、胃及十二指肠溃疡、顽固性高血压、冠心病、头痛、美尼尔氏症、面部痤疮、黄褐斑、白癜风等一大批疑难病、慢性病，治愈了一个又一个的病人。一些医学界公认的疑难病经他治疗后也有很大程度的改善。尤其善于运用耳穴刺血疗法治疗面部痤疮、扁平疣、黄褐斑、白癜风、脂溢性皮炎等影响人容貌美的头面部疾病，有着神奇的效果，被人们亲切地称为“美的使者”。

激动之余，想起了我的祖父唐钝父老先生，他也曾是当时有名的

中医，也有着对医学事业执著的追求，他曾在自己房间贴过“富贵功名谁在眼，伤寒温热独关心”的一副对联。不同的是薛医生的奋斗遇到了一个改革开放的好时候。我还曾以“伤寒温热独关心”为题，为薛医生写了一篇上万字的长篇通讯，在当地报纸连载。当地电视台也连续报道了他的事迹。刊登报道之前，薛医生已是当地知名人士。这知名不是靠宣传和广告，而是被治愈病人的宣传。找他就诊者络绎不绝。就连我本人也成为他的患者。

他对耳穴诊疗法的研究和探索已到了如醉如痴的地步，凡是有关耳穴的书、有关的资料他都去买、去看、去抄写。外出时从不放过拜访专家，向名师求教的机会，受到了许多名家的指点。为了推广和普及耳穴诊疗、保健技术，让更多的人了解和接受这种方法，几年来他抽空写了数十篇耳穴方面的医学科普文章在各种报刊上发表。我本人就有顽固性失眠、慢性咽炎、慢性气管炎等症，虽不致命，但影响生活和工作，带来诸多痛苦。按薛医生在报上刊登的“耳穴按摩保健法”一文中的方法，依法施之、持之以恒，果然见效。三个月上述症状去其大半，并感头脑清爽、身体轻快了许多。真谓易懂、省时、省力、见效快。他首创耳穴综合疗法治疗青少年儿童近视取得良好的疗效，治愈了一批批患者，被称为“治近圣手”，享誉京城。功夫不负有心人，多年的努力，使他取得了令人瞩目的成就，成为我国耳穴界年轻有为的耳针名家、后起之秀，受到有关专家的高度赞誉。多年的自学和大量的临床实践，使他具有扎实的理论功底和丰富的实践经验，并在学术上日趋成熟。近年来他发表的论文三十多篇，多次参加全国及国际学术交流，并多次获奖。编著出版了《耳穴自我按摩保健法》及《中国耳穴刺血疗法》两部书籍，和耳穴按摩挂图、录像带等。并获得两

项耳穴产品的专利。

近几年来，分别在北京、上海、青岛、西安、郑州、北戴河等地为军地离退休老干部、科研人员等讲授耳穴自我按摩法二百多场，受到普遍欢迎。应邀在北京电台《金色时光》栏目面向中老年人讲授耳穴按摩保健和自我辅助治疗，播放了三年之久，观众反响热烈。《空军报》、《中国老年报》、《中国中医药报》、《中国人才报》、《北京青年报》、《北京晚报》北京电视台等报道了其从事耳穴医学事业的成就和事迹，并受到了空军的表彰。

本人是搞新闻工作的，对医学是“门外汉”，好在这本属科普型的书，是给我们“门外汉”看的，加之我对薛医生的情况甚为了解，且对耳穴疗法的推崇，也是盛情难却，便勉为其难、信笔涂鸦，是以为序。

新疆和田报社原总编 唐异常

2010年8月

# 前 言

借耳诊治疾病、保健养生，在我国有着悠久的历史，是中医医药学宝库中的一份珍贵遗产，是中国古老的针灸学中的主要组成部分。

耳穴按摩法是耳穴疗法中的重要疗法和保健方法之一。它与耳穴其他的疗法一样，同属于祖国医学中的一种独特的治疗、保健方法。具有操作简便、易于掌握、行之有效、安全、无痛苦、无副作用等优点。对许多疾病和症状确有良好的治疗和辅助治疗作用。

笔者十多年来潜心于耳穴诊治、保健技术的研究和临床实践，尤擅长刺血疗法和耳穴按摩法。近十年来致力于推广和普及耳穴按摩法，取得了良好的成效。先后在北京、上海、青岛、西安、郑州等地为军地离退休老干部、科研人员等讲授耳穴自我按摩法二百多场，听众近十万人，受到普遍欢迎，使很多人掌握和运用耳穴按摩法，并从中受益，许多老同志反映这种最为简便的保健方法极具特色，效果良好，值得大力推广，造福广大群众。我还曾应邀在北京电视台《金色时光》栏目向中老年讲授耳穴按摩保健和自我辅助治疗，播放了三年之久，观众反响热烈，应广大中老年朋友的要求，北京电视台还组织了几次大型面授讲座活动，观众达数千人。

1993年本人编著出版了《耳穴自我按摩保健法》一书，在北京蓝天出版社出版，成为畅销书，很快就告售罄。很多读者要求再版，但

因种种原因未能如愿。后来又曾编著出版了《中国耳穴刺血疗法》一书。

笔者早就想将耳穴按摩法重新编一本书，内容需要充实，技术需要更新，并加大有关治疗内容的分量。但因忙于繁忙的门诊工作，直到今年上半年出版社约稿，而且限定在几个月内要完成，这样才不得不强迫自己坐下来，动起笔来，多利用晚上编写。经过半年多的努力，总算完成了书稿。

本书较《耳穴自我按摩保健法》在内容上有了很大的充实，如加入了新的按摩手法，充实了诊断、治疗方面的内容，加进了一些老年病症的治疗内容。

耳穴按摩法因其简便、易行、易学，不仅可以治疗疾病，而且可以用来进行预防疾病和保健养生。因耳郭体积小，加之神经血管极为丰富，接受外界刺激较为敏感，按摩时省力、省时，按摩方法稍加指导即可在几个小时内掌握运用，不要他人协助、不受条件环境的限制，全耳按摩一遍，即相当于在几分钟内对全身各部进行保健治疗一次，确属经济实惠、简便易学、易于操作、省时省力的保健方法。

本书力求简明扼要，通俗易懂，图文并茂，面向广大群众，属科普型的书籍。本书着重从耳穴按摩的原理上介绍用于防病、治疗、保健、美容的基本知识和操作方法，使耳穴按摩法更加系统化和条理化，更具实用价值和推广价值。

本书的参编者还有管恩福、张体梅、薛莹、张清洋、张体辉、张文杰、况陈红、时福云，在此向他们一并表示感谢。

作者

2010年8月于北京



# 目 录

## 第一章 概述

- 一、耳穴按摩防治疾病 ..... 2
- 二、耳穴按摩与美容 ..... 3
- 三、耳穴按摩保健抗衰老 ..... 4
- 四、耳穴按摩适用对象 ..... 5
- 五、耳穴按摩法的特点 ..... 7

## 第二章 耳穴按摩的历史和作用机理

- 一、历史溯源 ..... 10
- 二、中医学机理 ..... 11
- 三、现代医学机理的探讨 ..... 13
  - (一) 神经体液学说 ..... 13
  - (二) 生物全息与倒置胎儿学说 ..... 14
  - (三) 免疫学说 ..... 15

## 第三章 耳郭的解剖及耳穴

一、耳郭的解剖名称 .....	18
(一) 耳郭正面、表面解剖名称 .....	18
(二) 耳郭背面 .....	19
二、耳郭的结构 .....	20
(一) 耳郭的组织结构 .....	20
(二) 耳郭的血管分布 .....	20
(三) 耳郭的淋巴 .....	20
(四) 耳郭的软骨和肌肉 .....	20
(五) 耳郭的神经 .....	21
三、耳穴 .....	21
(一) 神奇的耳穴——耳穴与人体各部位的密切关系 .....	21
(二) 耳穴的分布规律——耳朵像倒置的胎儿 .....	22
(三) 耳穴的定位 .....	25
(四) 常用保健与抗衰老、美容耳穴功能与主治 .....	31
(五) 常用耳穴主治功能参考表 .....	39

## 第四章 耳穴(郭)按摩方法及其功能

一、耳郭按摩常用手法 .....	47
(一) 摩擦的手法 .....	47
(二) 揪拉的手法 .....	47

（三）揉捏的手法 .....	47
（四）掐捏的手法 .....	47
（五）点按的手法 .....	48
（六）搓摩的手法 .....	49
（七）贴压法 .....	49
（八）贴膏揉按法 .....	49
<b>二、自身耳郭按摩方法及其功能 .....</b>	<b>50</b>
（一）全耳腹面按摩法 .....	50
（二）手摩耳轮法 .....	51
（三）全耳背按摩法 .....	51
（四）全耳按摩法 .....	51
（五）双凤展翅法 .....	52
（六）猿猴摘果法 .....	53
（七）耳郭分区按摩法 .....	53
<b>三、耳穴按摩注意事项 .....</b>	<b>58</b>

## 第五章 耳穴（郭）按摩法的应用

<b>一、一般保健 .....</b>	<b>60</b>
（一）日常保健按摩（揉耳操） .....	60
（二）健脑 .....	61
（三）补肾 .....	62
（四）抗衰老 .....	63
（五）美容 .....	64
（六）明目 .....	67

（七）聪耳.....	68
（八）利咽.....	68
（九）通鼻.....	69
（十）调节植物神经功能.....	70
（十一）调节内分泌.....	71
（十二）调经.....	72
（十三）健肝血（护肝）.....	73
（十四）镇静、安眠.....	74
（十五）小儿发汗退热揉耳法.....	74
（十六）儿童防治近视揉耳操.....	75
（十七）耳穴按摩戒烟.....	79
（十八）晕车、船、飞机的耳穴按摩.....	81
<b>二、耳穴（郭）按摩治疗、预防各科疾病.....</b>	<b>82</b>
（一）精神、神经系统疾病.....	82
（二）消化系统疾病.....	91
（三）心血管系统疾病.....	98
（四）内分泌代谢系统疾病.....	103
（五）呼吸系统疾病.....	106
（六）损伤及神经性痛症.....	109
（七）骨关节病症.....	113
（八）泌尿系统疾病.....	118
（九）男性生殖系统病症.....	121
（十）妇科病症.....	126
（十一）儿科疾病.....	130
（十二）皮肤病及影响美容病症.....	142
（十三）眼部疾病.....	152

（十四）耳部疾病.....	157
（十五）鼻部疾病.....	160
（十六）咽喉疾病.....	163
（十七）口腔疾病.....	167
（十八）肛门疾病.....	170
（十九）常见老年病症.....	172

## 第六章 耳穴常用诊断和治疗方法

一、耳穴诊断的常用方法.....	180
（一）望诊法.....	180
（二）触诊法.....	184
（三）电测定法.....	186
二、耳穴常用治疗方法.....	190
（一）耳穴贴压法（压丸法）.....	190
（二）耳穴刺血疗法.....	192
（三）梅花针法.....	198
（四）穴位割治法.....	199
（五）割耳敷药法.....	199
（六）放血法为主辅以其他疗法.....	200
（七）耳穴针刺法.....	201
（八）耳穴灸法.....	206
（九）耳穴磁疗法.....	208
（十）耳穴夹法.....	209
（十一）耳穴贴膏法.....	210

耳穴  
耳穴



YI AN BAI BING

XIAO

耳穴

一按百病消

# 第一章

## 概述

### 耳穴



随着耳穴疗法的迅速发展，作为其中之一的耳穴按摩法也越来越多地被人们所接受和喜爱，其不仅可以用来治疗疾病，而且可以用来预防疾病和保健养生。

千百年来，人们都梦想长生不老，并尝试使用各种办法以求达到返老还童、延年益寿的目的。然而，长生不老不符合自然规律，是不能成为现实的，但减少疾病，延长寿命却是可以达到的。

随着社会的发展，物质生活的提高，人们对美容医学、预防医学及中老年保健医学更加需要和重视。如何提高人体的素质、智能，使人们青春长在、至老不衰，这给人们提出了新的课题。现将耳穴按摩在这方面的研究及应用予以阐述。

## 一、耳穴按摩防治疾病

中医及现代医学的思想，着重于预防，所谓“防患于未然”，讲的就是疾病的预防问题。

中医认为疾病的发生，虽与自然界气候有关，更重要却在于人体虚与不虚。我国古代经典名著医书《黄帝内经》中说：“圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不乎晚乎！”其意是指无病先防，有病早医，以免疾病发生发展，损害身体的健康。

在气功疗法中的“耳功”，可以促进人体的身体健康，而有预防疾病的作用；推拿疗法中有“耳运法”，用双手提拉耳垂以防治感冒。皆属于耳穴按摩疗法的范畴。

耳穴可以治疗病症和控制疾病的发展，对已发生的疾病还能防止其由小变大、由轻变重、由表及里。刺激耳穴在控制胃溃疡、十二指肠溃疡、肺炎、心肌炎、肝炎、流感、红眼病、听力下降等疾病的发展和促进健康恢复方面都卓有成效。过去人们往往过分强调微生物对人体的侵害以及寻找消炎药物来治疗。而现在可以通过各种刺激耳穴的方法来调动人体的内在防御机能，抵抗疾病，调节机体的各项功能趋于正常。

## 二、耳穴按摩与美容

耳穴按摩美容是通过刺激相关耳穴达到人的容貌美、肌肤美、体形美。其方法是通过按摩等刺激耳穴以治疗和预防影响美容的各种病症，如影响体形美的肥胖，影响容貌美的一些皮肤病症。

影响青少年容貌美的主要病症有面部痤疮、扁平疣、脂溢性皮炎、脂溢性脱发、斑秃、黄褐斑、白癜风等病症。

影响中年人容貌美的主要病症有面部痤疮、酒渣鼻、黄褐斑、扁平疣等病症。

影响中老年人容貌美的不但有些病症如老年斑色素沉着等，而更主要的是面容的憔悴、皱纹的增加，皮肤不光滑等衰老的征象。

耳穴按摩美容是在耳郭上代表相应部位（如面颊、额、眼、外鼻、颌等）的区域及辩证配穴上进行揉按、掐捏等按摩手法刺激耳穴，通过经络传导作用，使面部气血通畅，内分泌得以调节，使影响美容的疾病痊愈，皱纹等衰老征象延缓而达到美容之效。



### 三、耳穴按摩保健抗衰老

随着年龄的增长，人体在成年以后，身体在结构和功能方面表现为进行性衰退，也有因为疾病、营养、客观环境及主观因素等影响所致的不正常的老化。因此把与年龄相符的老化征象叫做衰老。衰老是正常的生理现象。提前出现的与年龄不相符的老化征象叫做早衰。早衰也就是俗称的“未老先衰”，是老化的病理表现。

给人最明显的衰老征象是皮肤的变化，尤其是面部皮肤的变化是老化开始的明显特征之一。中年人、老年人由于皮肤营养障碍和外界刺激，皮下脂肪减少，并逐渐消失，同时中老年人皮肤张力劣于年轻人，致使颜面，尤其是前额和眼外角皮肤松弛、弹力减低、出现皱纹。老年人还可以有色素沉着，俗称“老年斑”。

外貌的衰老除皮肤的变化、体态的改变，还有毛发的改变。成年人随着年龄的增高，头发会逐渐变白，并逐渐变软变细，而且还会脱落。

衰老的表现，不仅是人的外貌，机体的各个器官都逐渐老化。

神经系统：现代研究证实，老年人脑神经衰退的迹象是记忆力减退，对周围事物不感兴趣，对现实生活的理解缺乏感情色彩，有时行为不能自制，严重者出现脑萎缩而致老年痴呆。

循环系统：心功能低下，以致出现心肌纤维化，心肌淀粉样改变，引起心肌硬化，冠状动脉粥样硬化及主动脉钙化、血流量减低，血液循环缓慢。

呼吸系统：鼻黏膜出现萎缩，气管、喉软管、肋软骨逐渐钙化及骨化；肺及支气管弹性减弱，肺组织萎缩，肺泡扩大，胞壁变薄，产生老年肺气肿。