

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会耳穴按摩治百病/《中医养生保健读本系列丛书》编委会编.—北京:中国轻工业出版社,2010.4
(中医养生保健读本系列丛书)
ISBN 978-7-5019-7552-5

I. ①一… II. ①中… III. ①耳-穴位按压疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第040167号

责任编辑:王恒中 王晓晨 责任终审:劳国强
封面设计:逗号张文化创意 版式设计:旭 晖
责任监印:胡 兵 美术编辑:成 馨

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印 刷:北京国彩印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2010年4月第1版第1次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:3

字 数:80千字

书 号:ISBN 978-7-5019-7552-5 定价:10.00元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

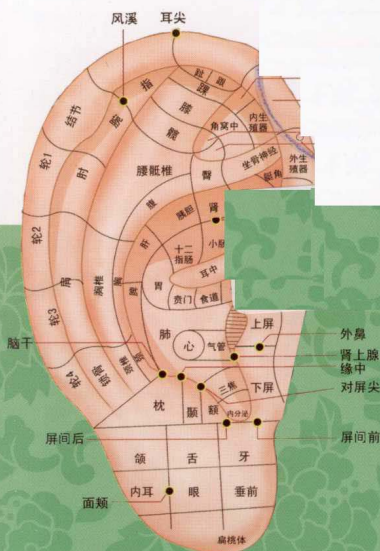
91228S2X101ZBW

中医养生
保健读本



一学就会

耳穴按摩 治百病



中国轻工业出版社

第一章

耳穴按摩基础知识

耳廓各部位及其名称.....	5
耳穴对应全身.....	7
如何查耳辨病.....	9
耳部按摩功效与程序.....	17
如何按摩耳穴.....	18
做耳操促保健.....	22
耳部按摩须知.....	24
平时如何保养耳部.....	26
吃什么最养耳.....	30

第二章

耳穴按摩治百病

<input type="checkbox"/> 感觉系统疾病及不适.....	32
耳鸣.....	32
眼睛干涩.....	33
<input type="checkbox"/> 运动系统疾病及不适.....	34
关节炎.....	34
腰肌劳损.....	35
下肢静脉曲张.....	36
颈椎病.....	37
肩周炎.....	38
骨质疏松症.....	39
小腿抽筋.....	40
落枕.....	41



一 目 录 一

足跟痛.....	42	高血脂.....	68
<input type="checkbox"/> 神经系统疾病及不适.....	43	肥胖症.....	69
神经性头痛.....	43	贫血.....	70
坐骨神经痛.....	44	<input type="checkbox"/> 性保健.....	71
失眠.....	45	更年期综合征.....	71
偏瘫.....	46	闭经.....	72
面瘫.....	47	经前乳房胀痛.....	73
胃肠神经官能症.....	48	痛经.....	74
神经衰弱.....	49	逆经.....	75
眩晕.....	50	子宫肌瘤.....	76
<input type="checkbox"/> 消化系统疾病及不适.....	51	崩漏.....	77
慢性胃炎.....	51	盆腔炎.....	78
消化不良.....	52	子宫脱垂.....	79
食欲不振.....	53	不孕症.....	80
胃酸过多.....	54	疝气.....	81
慢性胆囊炎.....	55	阳痿.....	82
脂肪肝.....	56	遗精.....	83
慢性腹泻.....	57	性冷淡.....	84
便秘.....	58	早泄.....	85
胃动力不足.....	59	肾保养.....	86
<input type="checkbox"/> 呼吸系统疾病及不适.....	60	<input type="checkbox"/> 孕产期保健.....	87
慢性支气管炎.....	60	妊娠呕吐.....	87
支气管哮喘.....	61	胎位不正.....	88
慢性咽炎.....	62	产后少乳.....	89
感冒.....	63	产后尿频.....	90
咳嗽.....	64	<input type="checkbox"/> 其他常见不适.....	91
<input type="checkbox"/> 心血管疾病.....	65	胸闷.....	91
高血压.....	65	呕吐.....	92
心律失常.....	66	自汗、盗汗.....	93
<input type="checkbox"/> 内分泌、代谢性疾病及不适.....	67	腰酸背痛.....	94
糖尿病.....	67	免疫力低下.....	95

【第一章】

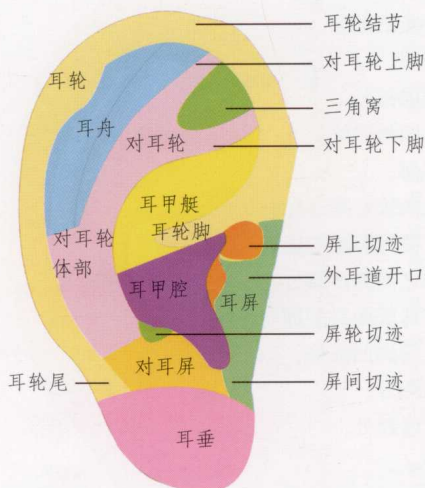
耳穴按摩基础知识



耳朵是人体重要的听觉器官，上面分布着非常丰富的神经、血管和淋巴等组织，并通过经络和神经与人体脏腑器官相联系。如果我们了解了耳朵的结构，掌握了耳部穴位和日常保健知识，同时每天坚持按摩耳部，便可达到通经活络、调理脏腑的目的。



耳廓各部位及其名称



↑ 耳朵正面各部位



↑ 耳朵背面各部位

耳朵位于眼睛后面，具有辨别振动的功能，能将振动发出的声音转换成神经信号，然后传给大脑。在我们的大脑中，这些信号又被处理成我们日常可以理解的词语、音乐和其他声音。

耳由外耳、中耳、内耳三部分构成，外耳包括耳廓和外耳道。我们通常讲的“耳朵”，其实只是耳廓这一部分，有收集声音的作用。要想了解耳朵的按摩功效，首先就要认识一下耳朵上的一些具体部位名称及其位置。

◎耳轮结节：位于耳轮后上方稍肥厚的结节状突起部分。

◎耳轮：耳廓边缘向前卷曲的部分。

- ◎**耳舟**：耳轮和对耳轮之间凹陷的部分。
- ◎**对耳轮**：与耳垂相对，呈“γ”字形的隆起部分。由对耳轮体部、对耳轮上脚与对耳轮下脚三部分组成。
- ◎**对耳轮体部**：对耳轮下部呈上下走向的主体部分。
- ◎**耳轮尾**：耳轮下与耳垂相接无软骨的部分。
- ◎**对耳轮上脚**：对耳轮向上分支的部分。
- ◎**三角窝**：对耳轮上、下脚和耳轮包围起来的呈三角形的部分。
- ◎**对耳轮下脚**：对耳轮向前分支的部分。
- ◎**耳甲艇**：耳轮脚以上的耳甲部。
- ◎**耳轮脚**：耳轮伸入耳甲腔内的部分。
- ◎**屏上切迹**：耳屏与耳轮脚之间的凹陷处。
- ◎**耳甲腔**：耳轮脚以下的耳甲部。
- ◎**耳屏**：在外耳门前方呈瓣状的软骨隆起部分。
- ◎**外耳道开口**：在耳甲腔内，被耳屏遮盖着的孔窍处。
- ◎**屏轮切迹**：对耳轮与对耳屏之间的凹陷处。
- ◎**对耳屏**：位于耳垂上方，与耳屏相对的瓣状隆起。
- ◎**屏间切迹**：耳屏和对耳屏之间的凹陷处。
- ◎**耳垂**：耳廓下部柔软无骨的部分。
- ◎**三角窝隆起**：三角窝的背面隆起处。
- ◎**耳轮背面**：耳轮背面的部分。
- ◎**耳垂背面**：耳垂背面的部分。



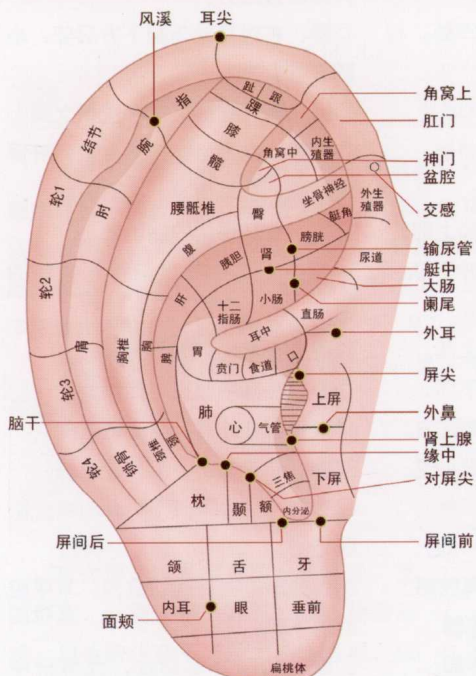
爱心小叮咛

〔敷贴耳穴的好处〕

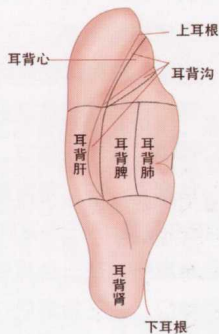
- ◎敷贴耳穴对减肥是有一定作用的，因为通过贴耳穴，能减少人的饥饿感和进食量。
- ◎可以调整内分泌，加强脾肾代谢功能。
- ◎贴耳穴有镇静的作用，能平复人的亢奋情绪。
- ◎有利于人体毒素的顺利排出，增强发汗功能并利尿通便。



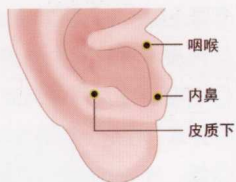
耳穴对应全身



↑ 耳朵正面穴位



↑ 耳朵背面穴位



↑ 耳朵内侧穴位

- ◎指：耳舟的顶部、耳轮结节下方。
- ◎腕：平耳轮结节突起处的耳舟部。
- ◎肘：在腕区与肩区之间。
- ◎肩：与屏上切迹同水平线处。
- ◎锁骨：与轮屏切迹同水平线处。
- ◎跟：在对耳轮上脚的前上部。
- ◎趾：耳尖下方的对耳轮上脚后上部。
- ◎踝：在趾跟区下方，对耳轮上脚的內上角。
- ◎膝：在对耳轮上脚中1/3处。
- ◎髌：在对耳轮上脚的下1/3处。
- ◎坐骨神经：在对耳轮下脚前2/3处。

- ◎**交感**：在对耳轮下脚前端与耳轮内缘相交处。
- ◎**臀**：在对耳轮下脚的后1/3处。
- ◎**腹**：在对耳轮体前部上2/5处。
- ◎**腰骶椎**：在腹区的后方。
- ◎**胸**：在对耳轮体前部中2/5处，与屏上切迹同水平。
- ◎**胸椎**：在对耳轮体后部中2/5处。
- ◎**颈**：在对耳轮体前部下1/5处。
- ◎**颈椎**：在颈区后方。
- ◎**角窝上**：在三角窝前1/3的上部。
- ◎**内生殖器**：在三角窝前1/3的中下部。
- ◎**角窝中**：在三角窝中1/3处。
- ◎**神门**：在三角窝后1/3的上部。
- ◎**盆腔**：在三角窝后1/3的下部。
- ◎**外鼻**：在耳屏外侧面正中稍前方。
- ◎**肾上腺**：在耳屏游离缘下部尖端。
- ◎**内鼻**：在耳屏内侧面下1/2处。
- ◎**咽喉**：在耳屏内侧面上1/2处。
- ◎**外耳**：在屏上切迹前方近耳轮部。
- ◎**额**：在对耳屏外侧面的前部。
- ◎**颞**：在对耳屏外侧面的中部。
- ◎**枕**：在对耳屏外侧面的后部。
- ◎**脑干**：在轮屏切迹处。
- ◎**口**：在耳轮脚下方前1/3处。
- ◎**食道**：在耳轮脚下方中1/3处。
- ◎**贲门**：在耳轮脚下方后1/3处。
- ◎**胃**：在耳轮脚消失处。
- ◎**十二指肠**：耳轮脚上方外1/3处。
- ◎**小肠**：耳轮脚上方中1/3处。
- ◎**大肠**：耳轮脚上方内1/3处。
- ◎**阑尾**：在小肠区和大肠区之间。
- ◎**膀胱**：在对耳轮下脚下方中部，大肠区直上方。
- ◎**肾**：在对耳轮下脚下方后部，小肠区直上方。
- ◎**输尿管**：在肾区与膀胱区之间。
- ◎**胰胆**：在耳甲艇的后上部，肝肾穴之间。左耳为胰，右耳为胆。
- ◎**肝**：在耳甲艇的后下部。
- ◎**艇中**：在小肠区与肾区之间的中点。
- ◎**脾**：在耳甲腔的后上部。
- ◎**心**：在耳甲腔正中凹陷处。
- ◎**气管**：在外耳孔与心区之间。
- ◎**肺**：心穴的上、下、外三面。
- ◎**三焦**：在外耳门下，肺与内分泌区之间。
- ◎**内分泌**：在屏间切迹内，耳甲腔的前下部。
- ◎**眼**：位于耳垂部位，九等份中间处。
- ◎**扁桃体**：在耳垂正面下部。
- ◎**牙**：在耳垂正面前上部。
- ◎**面颊**：位于耳垂部位，眼区偏外处。
- ◎**舌**：在耳垂正面中上部。
- ◎**颌**：在耳垂正面上部。
- ◎**内耳**：在耳垂正面后中部。

如何查耳辨病



耳部特征看健康

耳是人体重要的位听器官，由位觉器官和听觉器官两部分组成。健康的耳按照部位来分，包括外耳、中耳、内耳三部分，外耳和中耳是声波传导装置，内耳是位置觉感受器。健康的耳朵耳廓位于头部两侧，肉厚而润泽，无隆起物，耳廓血管隐而不见，耳轮光滑平整，上缘齐眉，下缘达鼻翼高度，其长轴与鼻梁平行，与头部侧壁约呈 30° 角。

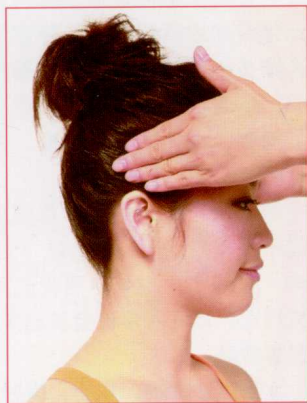
中医认为，耳廓较长，耳垂丰满，是肾气充沛的象征。肾气充足者多健康长寿。



耳穴望诊的要求

耳穴望诊时要求室内采光充足，室温适宜，环境安静，并充分暴露检查部位。望诊前注意不要用力擦洗耳廓，以免引起血管扩张而变色，或把阳性物擦掉。耳廓不洁时，可用棉球轻轻擦净，同时，还要注意性别、季节、气候的差异。必要时还可借助放大镜，以更好地观察耳廓上耳穴皮肤的细微变化。

→耳穴望诊前，女性宜把头发盘起，充分暴露检查部位。





耳部望诊的方法

望诊时两眼平视，以单手拇指和食指轻轻牵拉耳廓，对着光线，由上而下，由外而内地按解剖部位顺序仔细观察。

当发现有隆起、结节等阳性反应物时，用中指由耳背向前顶起，将皮肤绷紧，以观察阳性反应物的大小、形态、色泽等。若一次不易确诊，可将绷紧的皮肤慢慢放松，再慢慢绷紧，进行反复观察。并注意与对侧耳廓对照，以鉴别阳性反应物的真伪和性质。

望诊中如发现阳性反应物，应以手指或探棒触试结节的大小、硬度、移动性、边缘是否整齐及有无压痛感等。如有血管变化，应注意血管的正常分布和异常扩张及充盈血管的走向。



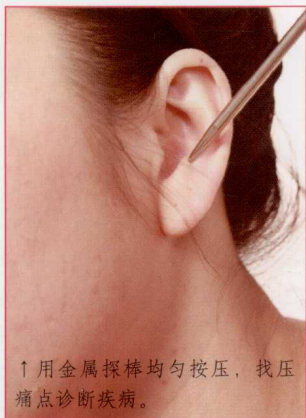
触诊耳部反射区的方法

◎**划动法**：利用探笔或牙签后端在耳廓各区进行划动，以寻找阳性反应的一种方法。划动法中常见的阳性反应有凹陷、水肿、隆起等。

◎**点压法**：用一个直径约1.5毫米的金属或非金属探棒均匀按压耳穴，通过寻找压痛点来诊断疾病的一种方法。也可用火柴头、牙签后端等在耳廓相应部位上逐一压迫检查。本法主要适用于急性炎症病变、痛证的鉴别诊断，并为治疗确定刺激部位。

◎**电测法**：根据实验，耳廓皮肤电阻在非阳性反应点是1~4兆欧（1兆欧=1000千欧），而阳性反应点则仅为50~300千欧。这样，当我们探到阳性反应点时，由于皮肤电阻减低，电流增大，耳穴探测仪会发出声和光、微安表针移动、数字显示器显示数据等信号。

电测法方便、实用、省时，具有一定的辅助诊断价值。耳穴电测法



↑用金属探棒均匀按压，找压痛点诊断疾病。

是依据以下原理进行的，生物电是在生命的活动中，由于新陈代谢的不断进行而产生的，如心电、脑电、肌电等。当组织器官发生病变时，人体器官所产生的异常生物电可沿经络通道反应到耳廓的相应穴位，表现为耳穴皮肤电阻抗明显降低，电流增加。

用电测法探测时，耳廓皮肤要保持干燥清洁，查前不要用力揉擦，以防血管扩张，影响测试结果。

◎**耳穴压痕法**：通过耳穴电测仪探压后所遗留下的痕迹反应称压痕。耳穴压痕法就是通过观察压痕的深浅、压痕的颜色、压痕恢复平坦的时



爱心小叮咛

〔家庭按摩的优点〕

家庭按摩是一种简单易行的方法，还可以促进家人、朋友之间的交流和沟通。家庭按摩的优点包括：

◎操作简单，学习容易

虽然按摩需要掌握的知识较多，如取穴方法、常用穴位、按摩方法等，但是你只需要按照图表说明，照书操作，按压相应的身体穴位，就可以缓解或治愈一些病症。

◎经济实惠，及时方便

按摩不需要任何专业仪器和设备，也不需要专门的地点，更不需要打针吃药，只需要一双手就可以了。

◎安全实用

按摩只是需要选择合适的穴位，并注意手法的轻重及患者的反应，一般不会出现不良反应和副作用，十分安全。

◎治疗效果广泛

对大多数患者来说，经常上医院按摩很难坚持做到，所以虽然临床按摩效果明显，但是却不容易被人接受，如果在家庭成员之间进行按摩，既方便又能持之以恒，这样就能充分发挥中医按摩治疗疾病的真正疗效。

间，分辨病变的部位及严重程度来进行耳穴诊断疾病的方法。

耳穴压痕法是观察耳穴病理形态变化的主要方法之一，是诊断慢性器质性病变，如糖尿病、冠心病、血液循环系统障碍、水代谢失调的重要诊断方法。

因此，诊断耳部疾病时，不只用电测法，更要观察探触穴位后的压痕反应。有压痕反应说明机体组织器官有缺血缺氧、血液循环障碍和水盐代谢失调等问题。



观察耳部变化辨疾病

□ 观察耳廓形态辨疾病

◎耳廓相应部位产生形态改变，有节状隆起或点状凹陷、圆圈形凹陷、索条样隆起及纵横交错的线条等形状，常见于肝病、胆石症、肺结核、心脏病、肿瘤等疾病。如肝硬化的患者，在耳廓肝区处大多会呈现隆起和结节，边缘清楚。

◎耳廓相应部位出现高于周围皮肤的点状隆起，伴有水泡样丘疹，俗称鸡蛋疙瘩，颜色可红可白，常见于急慢性气管炎、急慢性肠炎、急慢性阑尾炎、急慢性肾炎、膀胱炎等疾病。

◎耳轮出现粗糙不平的棘突状结构，常见于腰椎、颈椎骨质增生等疾病。

◎耳垂上有一条自前上至后下的明显皱褶的斜线纹(可以单耳，或双耳同时发生)，常见于冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)患者，也可见于低血压、心律不齐、耳鸣、听力下降等患者。

◎耳面皮肤血管充盈易见，常见于支气管扩张、冠心病、心肌梗死、高血压等疾病患者。

↑ 当出现各种病症时，可以适当进行耳部的保健按摩，以缓解病情。

- ◎耳垂肉薄呈咖啡色，常见于肾脏病和糖尿病患者。
- ◎耳垂肉厚而宽，呈红色，常见于身体肥胖容易患脑出血者。
- ◎耳薄而色白的，多为肾功能衰竭，见于垂危病人。
- ◎耳垂肉薄，连血管网都看得清者，见于患呼吸系统疾病和突眼性甲状腺肿患者。
- ◎耳廓上产生白色的糖皮样皮肤脱屑，擦之不易除去，常见于各种皮肤病患者。
- ◎用手摩搓耳朵，如果不见泛红，可能患有贫血。
- ◎耳廓萎缩、无力，是心脏衰弱的症状。
- ◎耳廓处出现片状隆起，多见于慢性器质性病变等。
- ◎耳廓部出现片状凹陷，多可诊断为炎症或牙齿缺失等。
- ◎耳廓部有放射状的血管充盈，多见于血管病、痛证、急性病、外伤等患者。
- ◎耳部的乙状结肠、大肠区出现白色片状隆起，多见于便秘患者。
- ◎耳部的肝区出现肿大隆起，但是色泽正常，触之质软，常见于脂肪肝患者。
- ◎耳部的口区皮肤不光泽，有数目不等的丘疹，提示可能患有消化不良等消化系统疾病。
- ◎耳部的颞区出现片状隆起，健侧形态正常，多见于偏头痛。
- ◎耳部的颈椎区出现双结节状白色隆起，或分叉状双结节隆起，或呈弧形变形，或呈锥形增生，都提示可能患有颈椎病。

□观察耳廓的色泽辨疾病

- ◎正常耳廓色泽微黄而红润。
- ◎如全耳色白，常见于暴受风寒，或寒邪直中，也见于贫血病患者。
- ◎全耳色青而黑，常见于剧痛患者。
- ◎全耳呈现青白色，多见于虚寒患者。
- ◎耳垂呈青色，为房事过多的表现，也可能是风湿性关节炎的征兆。



↑ 正常的耳廓色泽微黄而红润。

◎耳轮焦黑、干枯，是肾精亏损的征兆。

◎耳廓鲜红表明有热证，常见于发热患者。

◎耳朵红肿，为少阳相火上攻，或为肝胆湿热火毒上蒸，也可能是中耳炎或疖肿、冻疮所致。

◎耳背上见到红色脉络，并伴耳根发凉，多为麻疹先兆。

◎耳垂经常潮红，为多血质体质者。

◎由于受寒，耳垂变为紫红色，就会由肿胀，继而发展为溃疡，还容易生痂皮，这是体内糖过剩的表现，易患糖尿病。

◎耳朵色泽不正常，应留意血液循环障碍。

◎耳廓变褐色，多见于患有久治不愈的慢性疾病患者。

◎耳朵变灰色，提示可能会有肿瘤、内脏器官中毒等病症。

◎耳朵变暗红色，提示处于疾病恢复期、月经后期等。

◎耳部的肺区、支气管区呈暗红色或褐色，多见于吸毒患者。



↑耳烛疗法可以促进耳部的血液循环，从而缓解各种病症。

□通过耳部阳性反应辨疾病

当脏腑或躯体发生病变时，在耳廓的相应部位就会出现各种阳性反应。

◎**变色**：耳穴部位呈点状或片状红晕、暗红、暗灰、苍白或中央苍白边缘红晕等，多见于消化系统疾病，如胃炎、胃及十二指肠溃疡、肝炎、肠炎、肺炎、肾炎、关节炎、高血压及一些妇科疾病等。

◎**变形**：常见的变形有结节状隆起、点状凹陷、圆圈形凹陷、条索状隆起或凹陷等。多见于肝硬化、肝肿大、胆结石、结核病、肿瘤、心脏病、胃下垂等。

◎**丘疹**：有水泡样丘疹(似鸡皮疙瘩)，或红或白，多见于妇科疾病、肠道疾病、肾炎、慢性气管炎等。

◎**血管充盈**：耳穴部血管过于充盈或扩张，可呈顺血管走向充盈、局部充盈或呈圆圈状、条段状等形态。多见于冠心病、心肌梗死、高血压、哮喘等。

◎**脱屑**：多为糠皮样皮屑，不易擦去，常见于肺区。多见于皮肤病、更年期综合征、便秘等。

□疾病在耳穴上的反应

◎慢性支气管炎于气管、支气管穴处常呈点状、片状白色，边缘红晕，无或有光泽。

◎肺结核于肺区常可见个别大小不等的点状灰白色钙化点或呈索型，皮肤光亮。

◎高血压患者则常可在肾上腺、脑点、脑干、皮质下等穴位观察到点状或片状红晕等。

◎冠心病患者多在耳垂部出现斜行皱纹，同时还可能出现在心区。

◎心肌梗塞患者中有1/4于心区可见充血性片状红润，或微血管扩张。

◎慢性胃炎患者在胃反射区常可见到呈片状白色，部分有皮肤增厚现象。

◎慢性肠炎患者在大小肠区可观察到片状或丘疹充血，并有脂溢。

◎胰腺炎患者可于胰胆区观察到皮肤红肿及大小不等的出血点。

◎慢性胆囊炎患者在胰胆区可见点状白色、边缘有红晕。

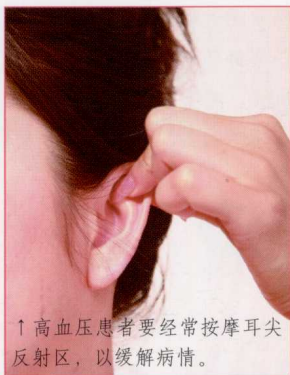
◎胆结石在胆区有小结节，如颗粒状，或呈点状白色斑点，边缘清楚，急性发作时边缘有红晕。

◎肾结石于肾区呈点状或片状白色，边缘红晕，或呈沙样白点。

◎盆腔炎、附件炎在子宫穴区可见点状、片状或丘疹样红晕，有油脂。

◎痛经常于子宫穴区有点片状白色或红晕，有的呈点状丘疹，边缘有红晕、有光泽。

◎肾功能减退患者，肾区常呈黑灰色。



↑高血压患者要经常按摩耳尖反射区，以缓解病情。