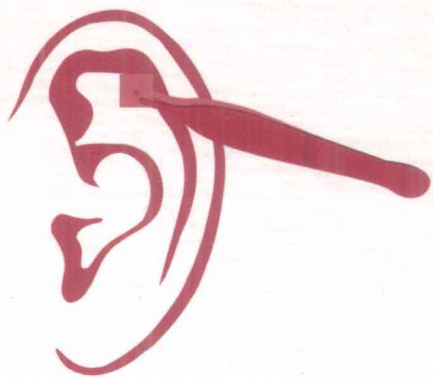


【轻松巧用系列】

巧用

耳穴

QIAOYONG ERXUE
主编 / 邬继红



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

巧用耳穴

QIAOYONG ERXUE

主 编 邬继红

副主编 王婷婷 韩 丽

编 者 (以姓氏笔画为序)

王婷婷 甘收云 吕海波 邬继红

张燕超 陈安内 胡 海 胡光迪

高 丹 唐银杉 韩 丽



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

巧用耳穴/邬继红主编.—北京:人民军医出版社,2010.7

ISBN 978-7-5091-3724-6

I. ①巧… II. ①邬… 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099856号

策划编辑:曾小珍 郝文娜 文字编辑:马 亮 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8163

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:6.25 字数:84千字

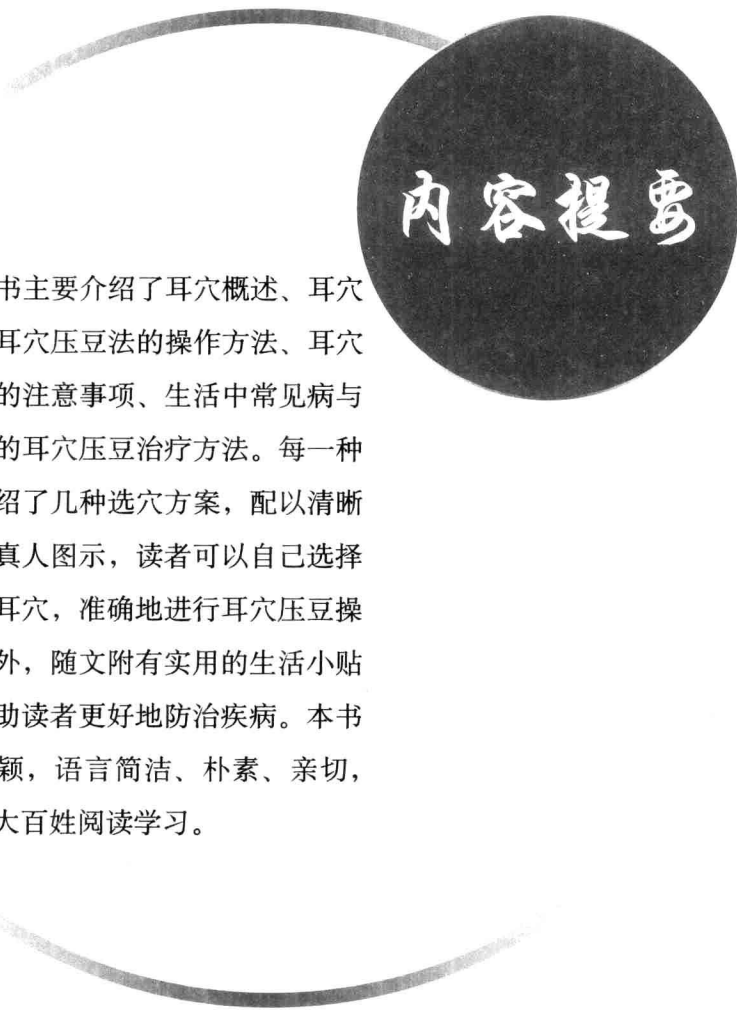
版、印次:2010年7月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:21.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

本书主要介绍了耳穴概述、耳穴定位、耳穴压豆法的操作方法、耳穴压豆法的注意事项、生活中常见病与多发病的耳穴压豆治疗方法。每一种病均介绍了几种选穴方案，配以清晰明确的真人图示，读者可以自己选择合适的耳穴，准确地进行耳穴压豆操作。另外，随文附有实用的生活小贴士，帮助读者更好地防治疾病。本书编排新颖，语言简洁、朴素、亲切，适合广大百姓阅读学习。



耳穴疗法是祖国医学很重要的一种治疗方法，通过对耳郭特定部位进行刺激来达到防病治病的目的。它操作简单、安全实用、方便快捷、疗效明显，在我国广泛流传。常用的耳穴疗法有针刺法、压丸法、埋针法、放血法、灸法、按摩法、注射法、贴磁法等，可治疗的病症包括内、外、妇、儿、神经、五官、皮肤等各科常见病与多发病。近年来对于耳穴疗法的研究，无论是临床方面还是理论方面都取得了重要进展，耳穴疗法治疗疾病的有效性得到进一步证实。为了帮助广大读者进行自我保健治疗，我们编写了这本书，选择耳穴疗法中操作简单、安全，又切实有效的耳穴压豆法为治疗方法，用通俗易懂的讲解和图示告诉大家如何预防治疗常见病与多发病。本书以不同病症为小单元进行介绍，每一种病都配有治疗图片，生动形象。读者可以通过阅读本书文字描述，参考相应的治疗图片，轻松地使用耳穴压丸法防治疾病。我们还给大家提供了防治疾病的生活小贴士供大家参考使用，希望本书能够帮助大家处理一些身边小病，使人人都能成为自己的家庭保健医生。在这里，我们要特别感谢对我们完成此书给予大力支持和帮助的同仁们！

北京中医药大学教授

郭继红

2010年1月

目录

第1章 总 论 / 1

第一节 耳郭的表面解剖与耳穴定位 / 2

第二节 耳穴贴压操作方法 / 8

第三节 耳穴贴压的注意事项 / 9

第2章 各 论 / 11

第一节 内科疾病 / 12

一、感冒 / 12

二、哮喘 / 13

三、咳嗽 / 15

四、慢性胃炎 / 16

五、胃溃疡 / 18

六、腹泻 / 19

七、便秘 / 20

八、高血压 / 22

九、眩晕 / 24

十、冠心病 / 26

十一、心律失常 / 27

十二、遗尿 / 28

第二节 妇产科疾病 / 30

一、乳腺增生 / 30

二、月经不调 / 31

三、功能性子宫出血 / 32

四、月经过多 / 34

五、痛经 / 36

六、带下病 / 37

第三节 儿科疾病 / 39

一、小儿积疳 / 39

二、小儿厌食症 / 40

三、小儿单纯性腹泻 / 41

四、小儿遗尿 / 42

五、小儿胆道蛔虫症 / 44

六、儿童多动症 / 45

第四节 口腔、耳鼻咽喉科疾病 / 47

一、牙痛 / 47

二、复发性口腔溃疡 / 48

三、耳鸣 / 50

四、幻听 / 51

五、变应性鼻炎 / 52

六、慢性鼻炎 / 53

七、咽痛 / 55

八、慢性咽炎 / 56

第五节 皮肤科疾病 / 58

一、痤疮 / 58

二、荨麻疹 / 59

三、皮肤瘙痒症 / 61

四、银屑病 / 62

五、带状疱疹 / 63

六、黄褐斑 / 65

七、接触性皮炎 / 66

八、湿疹 / 67

第六节 骨科疾病 / 69

一、颈椎病 / 69

二、落枕 / 70

三、急性腰扭伤 / 72

四、坐骨神经痛 / 73

第七节 神经科疾病 / 75

一、头痛 / 75

二、神经衰弱 / 76

三、神经官能症 / 78

四、失眠 / 79

五、膈肌痉挛 / 81

六、面神经麻痹 / 82

第八节 其他 / 84

一、近视眼 / 84

二、肥胖症 / 85

三、戒烟 / 87

四、戒酒 / 88

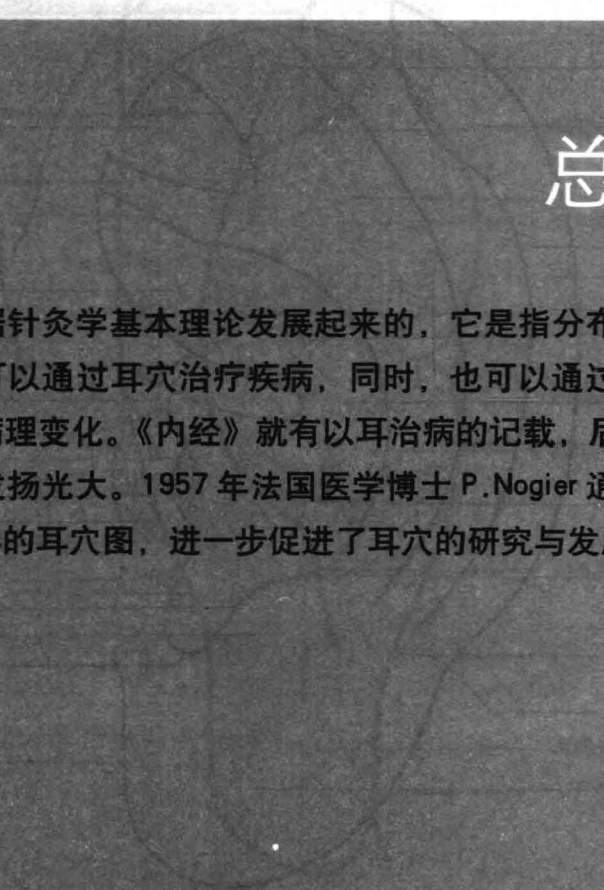
五、美容 / 89



第1章

总 论

耳穴是依据针灸学基本理论发展起来的，它是指分布在耳郭上的腧穴，临床上可以通过耳穴治疗疾病，同时，也可以通过耳穴反映人体脏腑的生理病理变化。《内经》就有以耳治病的记载，后世医家更是一代一代将之发扬光大。1957年法国医学博士 P. Nogier 通过研究发表了形如胚胎倒影的耳穴图，进一步促进了耳穴的研究与发展。



第一节 耳郭的表面解剖与耳穴定位

耳郭的表面解剖与定位，见图 1-1、1-2、1-3，表 1-1。



图1-1 耳郭解剖名称（正面）

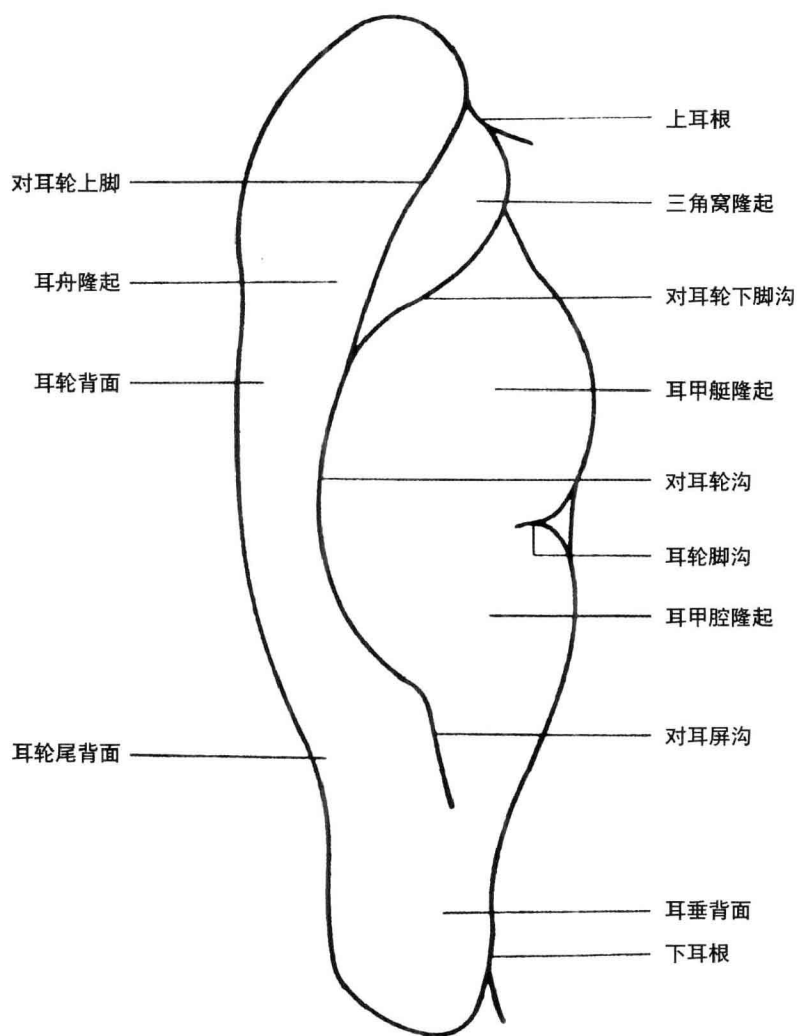


图1-2 耳郭解剖名称（背面）

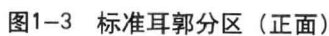


表1-1 耳穴定位与主治

耳穴名称	定 位	主治病症
耳中	耳轮脚，即耳轮脚1区	呃逆、荨麻疹、皮肤瘙痒症、小儿遗尿症、咯血
直肠	近屏上切迹的耳轮处，与大肠穴同水平	便秘、腹泻、脱肛、痔
尿道	直肠穴上方，与膀胱穴同水平的耳轮处	尿频、尿急、尿痛、尿潴留
外生殖器	尿道穴上方，与交感穴同水平的耳轮处	睾丸炎、附睾炎、外阴瘙痒症
肛门	对耳轮上脚前缘相对的耳轮处	痔、肛裂
耳尖	耳轮端，与对耳轮上脚后缘相对的耳轮处	发热、高血压、急性结膜炎、麦粒肿
结节	耳轮结节处，即耳轮8区	头晕、头痛、高血压
轮 ₁ 、轮 ₂ 、轮 ₃ 、轮 ₄ 、轮 ₅ 、轮 ₆	在耳轮上，自耳轮结节下缘至耳垂下缘中点分为5等份，共6个点，由上而下依次为轮 ₁ 穴、轮 ₂ 穴、轮 ₃ 穴、轮 ₄ 穴、轮 ₅ 穴、轮 ₆ 穴	扁桃体炎、上呼吸道感染、发热
指	将耳舟分成6等份，自上而下，第1等份为指	甲沟炎、手指疼痛和麻木
腕	第2等份为腕穴	腕部疼痛
风溪	指、腕两穴之间	荨麻疹、皮肤瘙痒症、变应性鼻炎
肘	第3等份为肘穴	肱骨外上髁炎、肘部疼痛
肩	第4、5等份为肩穴	肩关节周围炎、肩部疼痛
锁骨	第6等份为锁骨穴	
趾	对耳轮上脚的后上方，近耳尖部	甲沟炎、趾部疼痛
跟	对耳轮上脚的前上方，近三角窝上部	足跟痛
踝	跟、膝两穴之间	踝关节扭伤
膝	耳轮上脚的中1/3处	膝关节肿痛
髌	对耳轮上脚的下1/3处	髌关节疼痛、坐骨神经痛
臀	对耳轮下脚的后1/3处	坐骨神经痛、臀筋膜炎
坐骨神经	对耳轮下脚前2/3处	坐骨神经痛
交感	对耳轮下脚的末端与耳轮交界处	胃肠痉挛、心绞痛、胆绞痛、输尿管结石、自主神经功能紊乱
颈椎	在对耳轮体部，轮屏切迹至对耳轮上脚、对耳轮下脚分叉处分为5等份，下1/5为颈椎穴，中2/5为胸椎穴、下2/5为腰骶椎穴	落枕、颈椎病
胸椎		胸肋疼痛、经前乳房胀痛、乳腺炎、产后泌乳不足
腰骶椎		腰骶部疼痛

续表

耳穴名称	定 位	主治病症
颈	颈椎穴前侧近耳腔缘	落枕、颈项肿痛
胸	胸椎穴前侧近耳腔缘	胸肋疼痛、胸闷、乳腺炎
腹	腰椎穴前侧近耳腔缘	腹痛、腹胀、腹泻、急性腰扭伤
神门	在三角窝内。对耳轮上脚、对耳轮下脚分叉处稍上方	失眠、多梦、痛症、戒断综合征
盆腔	在三角窝内。对耳轮上脚、对耳轮下脚分叉处稍下方	盆腔炎
角窝中	三角窝中1/3处	哮喘
内生殖器	三角窝前1/3凹陷处	痛经、月经不调、白带过多、功能性子宫出血、遗精、早泄
上角窝	三角窝前上方	高血压病
外耳	屏上切迹前方近耳轮部	外耳道炎、中耳炎、耳鸣
外鼻	耳屏外侧面正中稍前	鼻前庭炎、鼻炎
屏尖	耳屏上部隆起的尖端	发热、牙痛
肾上腺	耳屏下部隆起的尖端	低血压、风湿性关节炎、腮腺炎、间日疟、链霉素中毒性眩晕
咽喉	耳屏内侧面上1/2处	声音嘶哑、咽喉炎、扁桃体炎
内鼻	耳屏内侧面上1/2处	鼻炎、鼻窦炎、鼻衄
对屏尖	对耳屏的尖端	哮喘、腮腺炎、皮肤瘙痒症、睾丸炎、附睾炎
缘中	对屏尖穴与轮屏切迹之间	遗尿、内耳眩晕症
枕	对耳屏外侧的后上方	头痛、头晕、哮喘、癫痫、神经衰弱
颞	对耳屏外侧面的中部	偏头痛
额	对耳屏外侧的前下方	头痛、头晕、失眠、多梦
皮质下	对耳屏内侧面	痛症、间日疟、神经衰弱、假性近视
心	耳甲腔中央	心动过速、心律失常、心绞痛、无脉症、神经衰弱、癔症、口舌生疮
肺	耳甲腔中央周围	咳嗽、胸闷、声音嘶哑、痤疮、皮肤瘙痒症、荨麻疹、扁平疣、便秘、戒断综合征
气管	在耳甲腔内。外耳道与心穴之间	咳嗽
脾	耳甲腔的后上方	腹胀、腹泻、便秘、食欲缺乏、功能性子宫出血、白带过多、眩晕症
内分泌	耳甲腔底部屏间切迹内	痛经、月经不调、更年期综合征、痤疮、间日疟
三焦	耳甲腔底部内分泌穴上方	便秘、腹胀、上肢外侧疼痛
口	耳轮脚下方前1/3处	面瘫、口腔炎、胆囊炎、胆石症、戒断综合征

续表

耳穴名称	定 位	主治病症
食管	耳轮脚下方中1/3处	食管炎、食管痉挛
贲门	耳轮脚下方后1/3处	贲门痉挛、神经性呕吐
胃	耳轮脚消失处	胃痉挛、胃炎、胃溃疡、失眠、牙痛、消化不良
十二指肠	耳轮脚上方后部	十二指肠溃疡、胆囊炎、胆石症、幽门痉挛
小肠	耳轮脚上方中部	消化不良、腹痛、心动过速、心律失常
阑尾	大肠、小肠两穴之间	单纯性阑尾炎、腹泻
肝	耳甲艇的后下部	胁痛、眩晕、经前期紧张征、月经不调、更年期综合征、高血压、假性近视、单纯性青光眼
胰胆	肝、肾两穴之间	胆囊炎、胆石症、胆道蛔虫症、偏头痛、带状疱疹、中耳炎、耳鸣、听力减退、急性胰腺炎
肾	对耳轮上脚、对耳轮下脚分叉处下方	腰痛、耳鸣、神经衰弱、肾盂肾炎、哮喘、遗尿、月经不调、遗精、早泄
输尿管	肾、膀胱两穴之间	输尿管结石绞痛
大肠	耳轮脚上方前部	腹泻、便秘、咳嗽、痤疮
膀胱	对耳轮下脚的前下方	膀胱炎、遗尿症、尿潴留、腰痛、坐骨神经痛、后头痛
艇角	耳甲艇前上角	前列腺炎、尿道炎
艇中	耳甲艇中央	腹痛、腹胀、胆道蛔虫症、腮腺炎
目1	耳垂正面，屏间切迹前下方	假性近视
目2	耳垂正面，屏间切迹后下方	假性近视
牙	耳垂正面，从屏间切迹软骨下缘至耳垂下缘画三条等距水平线，再在第二水平线上引两条垂直等分线，由前向后，由上向下把耳垂分为9个区。耳垂1区为牙、耳垂2区为舌，耳垂3区为颌，耳垂4区为垂前，耳垂5区为眼，耳垂6区为内耳、耳垂5、6区交界线周围为面颊、耳垂8区为扁桃体，耳垂7区、9区为空白区	牙痛、牙周炎、低血压
舌		舌炎、口腔炎
颌		牙痛、颞下颌关节功能紊乱
垂前		神经衰弱、牙痛
眼		急性结膜炎、电光性眼炎、脸腺炎（麦粒肿）、假性近视
内耳		内耳眩晕症、耳鸣、听力减退
面颊		周围性面瘫、三叉神经痛、痤疮、扁平疣
扁桃体		扁桃体炎、咽炎
上耳根	耳根最上缘	鼻衄
耳迷根	耳背与乳突交界的根部，耳轮脚对应处	胆囊炎、胆石症、胆道蛔虫症、鼻塞、心动过速、腹痛、腹泻
下耳根	耳根最下缘	低血压

续表

耳穴名称	定 位	主治病症
耳背沟	对耳轮上脚、下脚及对耳轮主干在耳背面呈“Y”字形的凹沟部	高血压、皮肤瘙痒症
耳背心	耳背上部	心悸、失眠、多梦
耳背脾	耳轮脚消失处的耳背部	胃痛、消化不良、食欲缺乏
耳背肝	在耳背脾穴的耳轮侧	胆囊炎、胆石症、胁痛
耳背肺	在耳背脾穴的耳根侧	咳喘、皮肤瘙痒症
耳背肾	耳背下部	头晕、头痛、神经衰弱

第二节 耳穴贴压操作方法

1. 选穴 根据疾病诊断选择相应的耳穴，也可根据耳郭的阳性反应点选择耳穴。这些阳性反应点常表现为变色、变形、脱屑、丘疹、压痛点等，可以结合这些阳性反应点选择耳穴，也可以直接在阳性反应点处贴压耳豆。

2. 消毒 在耳穴贴压操作过程中，消毒是很重要的一个环节，主要包括 2 个方面的消毒，一是耳郭的消毒；二是操作者手的消毒。两者的消毒均采用 75% 乙醇（酒精）擦拭消毒。

3. 贴压耳穴 耳穴贴压法主要是用小块胶布将小颗粒状药物贴在耳穴表面，从而对耳穴进行温和持久的刺激。可以采用油菜子、小米、莱菔子、王不留行子等作为小颗粒刺激物，其中王不留行子最为常用，我们可以在市面上买到已经用小胶布块和王不留行子做好的耳穴贴。用镊子从耳穴贴板上取出一张耳穴贴，然后贴敷于选取的耳穴上，以拇指和示指相对捏住耳穴贴，给予一定力量的按压，使耳郭有发热、胀痛感，以能忍受为度。

每天可自行按压数次，3 ~ 5 天更换一次。

第三节 耳穴贴压的注意事项

耳穴贴压方法很安全，在操作过程中要注意以下事项。

1. 用乙醇（酒精）消毒全耳郭，以免感染。
2. 贴压耳穴时，应避免贴于皮肤破损、溃疡、湿疹、冻疮等处。
3. 对于胶布过敏者，可选用脱敏胶布贴压耳穴，并适当减短贴敷时间。
4. 贴压后，不宜过重按揉，以免局部皮肤破损。
5. 在过饥、过累、身体极度虚弱、精神极度紧张时，禁用强刺激手法。
6. 患有严重心脏病、严重贫血者，禁用强刺激。
7. 有习惯性流产史的孕妇，妊娠 5 个月前的孕妇不宜采用耳穴贴压。

