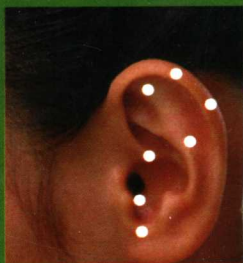


# 健康生活丛书

林涛 编著

熟能生巧，巧能化至无穷



耳穴贴压法

耳穴指压法 109种常见疾病的耳穴疗法

学苑出版社

耳穴基础知识

RENRENHUIYAXUE

# 人人会压耳穴

3

健康生活丛书——家庭保健压耳穴疗法

# 人人会压耳穴

林涛 编著

学苑出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

人人会压耳穴/林涛 编著. -北京: 学苑出版社, 2005. 5  
(健康生活丛书——家庭保健压耳穴疗法)

ISBN 7-5077-2552-9

I. 人… II. 林 III. 压耳穴疗法 IV. R244. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 028320 号

责任编辑: 陈 辉

封面设计: 李 戎 张致民

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100078

网 址: [www.book001.com](http://www.book001.com)

电子信箱: [xueyuan@public.bta.net.cn](mailto:xueyuan@public.bta.net.cn)

销售电话: 010-67675512、67602949、67678944

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 北京市广内印刷厂

开本尺寸: 787×1092 1/32

印 张: 5.875

字 数: 118 千字

版 次: 2005 年 5 月北京第 1 版

印 次: 2005 年 5 月北京第 1 次印刷

印 数: 0001—3000 册

定 价: 12.00 元



## 前 言

耳穴疗法通过对耳廓特定穴位进行刺激来达到防治疾病的目的，它是祖国医学宝库中珍贵的遗产，是古老的针灸学重要的组成部分，是广大劳动人民同疾病斗争过程中的经验总结和智慧结晶。耳穴疗法安全、无副作用、刺激较小，容易被患者和家属接受。20世纪耳穴疗法在欧洲兴起，受到了广泛重视，为耳穴疗法的发展和推广起了积极的作用。20世纪70年代，美国总统尼克松访华，把耳穴疗法带到了美国。80年代后，随着世界针联的成立，耳穴疗法得到了更为广泛的推广，越来越多的人开始从事耳穴的研究和应用，耳穴理论日臻完善，已经形成了比较系统、比较完整的理论体系，不仅在我国的医疗保健事业中发挥了重要的作用，对全世界人民的健康也作出了一定的贡献。可以说，耳穴疗法已经在世界各地开花结果，对世界医学作出了应有的贡献。

本书是从事临床和教学工作的专业人员多年的



## 人人会压耳穴

经验总结。最大的特点是实用。第一，耳穴理论简单易懂、针对性强，即使是非医疗工作者也可以掌握，应用起来疗效确切，对某些疾病的治疗可以达到立竿见影，对一些慢性病也有显著的效果；第二，本书的方法操作简便，无需特殊设备，取材容易，经济简便，任何时间、任何地点均可应用；第三，书中介绍了 109 种生活中常见的疾病，包括内、外、妇、儿、五官、皮肤科。

本书可以作为家庭自我保健和治疗用书，也可作为临床医生的参考用书。



## 目 录

<b>1 概述</b> .....	1
1.1 应用耳穴治疗疾病的特点 .....	1
1.2 耳穴治疗的适应症 .....	2
1.3 耳穴压迫法 .....	3
1.3.1 耳穴贴压法 .....	3
1.3.2 耳穴指压法 .....	6
1.4 取穴原则 .....	7
1.5 耳穴治疗中常见的反应 .....	9
<b>2 耳穴疗法</b> .....	11
2.1 内、儿科疾病 .....	11
2.1.1 呼吸系统疾病 .....	11
1. 急性上呼吸道感染 .....	11
2. 支气管炎 .....	12
3. 支气管哮喘 .....	13
4. 肺炎 .....	15
2.1.2 血液、循环系统疾病 .....	16
1. 高血压 .....	16
2. 低血压 .....	17
3. 冠心病 .....	19
4. 心律失常 .....	20



5. 无脉症 .....	21
6. 风湿性心脏瓣膜病 .....	22
7. 心肌炎 .....	23
8. 白细胞减少症 .....	23
9. 血小板减少性紫癜 .....	25
2.1.3 消化系统疾病 .....	26
1. 胃炎 .....	26
2. 消化性溃疡 .....	27
3. 腹泻 .....	29
4. 便秘 .....	30
5. 呕吐 .....	31
6. 呃逆 .....	32
7. 胆囊炎 .....	33
8. 胆石症 .....	34
9. 肝炎 .....	36
2.1.4 泌尿系统疾病 .....	37
1. 肾炎 .....	37
2. 泌尿系感染 .....	38
3. 遗尿 .....	40
2.1.5 内分泌、代谢系统疾病 .....	41
1. 糖尿病 .....	41
2. 单纯性肥胖 .....	42
3. 甲状腺功能亢进症 .....	44
4. 尿崩症 .....	45
5. 更年期综合征 .....	46
2.1.6 精神及神经系统疾病 .....	48

# 人人会压耳穴



1. 精神分裂症 .....	48
2. 癔病 .....	50
3. 神经衰弱 .....	51
4. 面神经炎 .....	52
5. 面肌痉挛 .....	53
6. 坐骨神经痛 .....	54
7. 重症肌无力 .....	55
8. 脑震荡后遗症 .....	56
9. 原发性多汗症 .....	57
10. 幻肢痛 .....	58
11. 三叉神经痛 .....	59
12. 夜惊 .....	60
2.1.7 传染性疾病 .....	62
1. 细菌性痢疾 .....	62
2. 百日咳 .....	63
3. 流行性腮腺炎 .....	65
2.1.8 其他 .....	67
1. 戒断综合症 .....	67
2. 考生竞技综合症 .....	67
3. 输血反应 .....	69
4. 晕动症 .....	70
2.2 外科疾病 .....	71
1. 疝、疝 .....	71
2. 急性蜂窝织炎 .....	74
3. 急性乳房炎 .....	75
4. 肠梗阻 .....	76





5. 痔疮 ..... 78
6. 胆道蛔虫症 ..... 80
7. 血栓闭塞性脉管炎 ..... 81
8. 雷诺综合症 ..... 83
9. 红斑性肢痛 ..... 84
10. 痤疮 ..... 85
11. 黄褐斑 ..... 87
12. 尿石症 ..... 88
13. 肩关节周围炎 ..... 89
14. 落枕 ..... 90
15. 颈椎病 ..... 91
16. 风湿性关节炎 ..... 92
- 2.3 皮肤科疾病 ..... 94
  1. 丹毒 ..... 94
  2. 湿疹 ..... 95
  3. 荨麻疹 ..... 96
  4. 扁平疣 ..... 97
  5. 白癜风 ..... 98
  6. 神经性皮炎 ..... 99
  7. 脂溢性皮炎 ..... 101
  8. 带状疱疹 ..... 102
  9. 皮肤瘙痒症 ..... 103
  10. 银屑病 ..... 105
  11. 脂溢性脱发 ..... 106
  12. 酒渣鼻 ..... 107
  13. 接触性皮炎 ..... 108

# 人人会压耳穴



2.4 五官科疾病 .....	109
1. 急性结膜炎 .....	109
2. 青光眼 .....	111
3. 白内障 .....	112
4. 近视眼 .....	113
5. 视神经炎 .....	115
6. 视神经萎缩 .....	116
7. 麦粒肿 .....	117
8. 慢性鼻炎 .....	118
9. 过敏性鼻炎 .....	119
10. 鼻衄 .....	121
11. 急性化脓性中耳炎 .....	122
12. 耳鸣 .....	123
13. 牙痛 .....	124
14. 口腔溃疡 .....	126
15. 急性咽炎 .....	127
16. 慢性咽炎 .....	128
17. 急性扁桃体炎 .....	129
18. 咽异感症 .....	130
2.5 妇科疾病 .....	131
1. 功能失调性子宫出血 .....	131
2. 盆腔炎 .....	133
3. 月经不调 .....	135
4. 闭经 .....	136
5. 痛经 .....	138
6. 经前期紧张综合征 .....	140



7. 子宫脱垂 .....	141
8. 产后缺乳 .....	142
9. 产后尿潴留 .....	144
10. 产后宫缩痛 .....	145
2.6 男科疾病 .....	146
1. 前列腺增生 .....	146
2. 阳痿 .....	147
3. 早泄 .....	149
4. 遗精 .....	150
<b>3 耳穴基础知识 .....</b>	<b>153</b>
3.1 耳廓的结构和解剖 .....	153
1. 耳廓的结构 .....	153
2. 耳廓的表面解剖结构 .....	156
3.2 耳与脏腑经络的关系 .....	160
1. 耳与脏腑的关系 .....	160
2. 耳与经络的关系 .....	160
3.3 耳穴的分布规律 .....	161
3.4 耳穴标准化方案及功能主治 .....	162
3.5 主要补充耳穴 .....	170

## 1 概述

耳穴是耳廓部皮肤及皮下组织与人体脏腑、经络、孔窍、四肢沟通的部位，也是脏腑、经络之气输注之处，是疾病的反应点和治疗点。当机体的脏腑经络等发生病变时，相应的耳穴就会出现各种阳性反应，如疼痛、皮肤色泽变化及条索、结节等阳性反应物。用适当的方法对耳穴进行刺激可以调理相应脏腑的活动，达到阴平阳秘，气血平和从而达到防治疾病的目的。

耳穴对于各种疼痛性病症有较好的止痛作用；对于各种炎症性病症有一定消炎止痛作用；对于一些功能紊乱性病症有良好的调节作用，促进病症的缓解和痊愈；对于过敏与变态反应性疾病可以改善免疫功能；对于内分泌代谢性疾病有改善症状，减少药量等辅助治疗作用；对于传染病能恢复和提高机体的免疫力，从而加速疾病的痊愈。

### 1.1 应用耳穴治疗疾病的特点

#### 1. 适应病症广，疗效好

耳穴的治疗范围广泛，可以用于治疗内、外、妇、儿、皮肤、五官、神经、内分泌等百余种疾病。应用耳穴治疗疾病收效快是其另一个特点。例如耳穴治疗急性扭伤、落枕、牙痛、头痛都可以在短时间内达到满意效果，对于慢性疾病



也能收到较好的即时疗效。

### 2. 简单易学，简便易行

耳穴的理论实用性强，耳穴的分布规律容易学习和记忆，操作方法也非常简单，而且不需要特殊的器械，因此很适宜在家里进行自我保健和治疗。

### 3. 安全可靠，无副作用

刺激耳穴后通过机体自身的各种途径对各层次的功能状态和生理、病理进行双向调节，从而达到治病和保健的作用，不会像药物那样产生不同的副作用。

## 1.2 耳穴治疗的适应症

### 1. 疼痛性疾病

止痛是耳穴的主要作用之一。常用于以下几种疼痛病症：

(1) 神经性疼痛：头痛、三叉神经痛、带状疱疹、坐骨神经痛等；

(2) 炎症性疼痛：咽炎、牙周炎、中耳炎、风湿性关节炎、胃炎、肠炎、阑尾炎、胆囊炎等；

(3) 外伤性疼痛：骨折、割裂伤、落枕、扭挫伤、撞击伤等；

(4) 手术后疼痛：各种术后伤口痛、疤痕痛等。

### 2. 功能性疾病

心律不齐、神经衰弱、内分泌紊乱、高血压、月经不调、植物神经功能紊乱等，可以促进病症的缓解和痊愈。

### 3. 慢性疾病

# 人人会压耳穴



慢性胃炎、胃溃疡、慢性胆囊炎、肩周炎、颈椎病、腰腿痛、近视等。

## 4. 内分泌代谢疾病

糖尿病、肥胖、甲状腺机能亢进、单纯性甲状腺肿等。

## 5. 变态反应性疾病及胶原组织疾病

过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性紫癜、风湿热、结节性红斑、荨麻疹等。

## 6. 炎症性疾病

大叶肺炎、胃炎、肠炎、阑尾炎、胆囊炎、附件炎、盆腔炎、子宫颈炎等各种炎症。

## 7. 其他

耳穴可催产、催乳、戒烟、解毒、解酒，此外用于治疗晕车、晕船并可提高机体免疫力预防感冒，还有美容、减肥、保健的作用。

## 1.3 耳穴压迫法

### 1.3.1 耳穴贴压法

耳穴贴压法简称压丸法，是指用硬而光滑的药物种子或药丸、磁珠等物在耳穴表面贴压并用胶布固定治疗疾病的一种方法。

#### 1. 材料准备

贴压材料：选用表面光滑、质硬、大小合适、无毒副作用的圆形颗粒状物质。可用植物种子，如王不留行籽、黄荆子、油菜籽、油麻子、小米、西米，可用药丸，如六神丸、



牛黄消炎片，也可用磁珠等。

其他物品：医用胶布、厚度 0.5~0.7cm 的有机玻璃板、镊子或蚊式弯血管钳、切割刀、75%酒精、2.5%碘酒、消毒干棉球。

耳穴贴压板的制作：将玻璃板加工成 14×20 平方厘米大小的长方形，再划割成 0.6×0.6cm 或 0.8×0.8cm 的菱形小格，每一划线不要浅于 1cm，以免划割胶布时刀片走出线外。在每个小方格内转一个凹窝，凹窝直径 1.5~2.0cm，深 0.8~1.0cm。使凹窝呈半球状，将王不留行籽或其他颗粒铺满各凹窝，再用胶布贴敷上面，铺平压紧，用刀片按线割开，则每一小块胶布上都有一粒王不留行籽，治病时用镊子或蚊式钳夹取使用。

若没有耳压板可根据选用的压耳材料剪取胶布进行贴压耳穴，将贴压材料附在胶布中央，逐一排列在一块塑料布上或器皿中，供治疗时使用。

### 2. 治疗方法

(1) 寻找阳性反应点 观察耳廓上不同于正常组织的区域或用压痛棒（无压痛棒时可用圆头小木棒或毫针柄代用）在耳廓上寻找敏感点。寻到阳性反应点后按压片刻，是有压痕作为贴压时的标记。

(2) 耳廓消毒和脱脂 用 75% 的乙醇棉球对全耳进行擦洗，一是为了消毒，二是脱去耳廓上的皮脂，以利于胶布贴紧。

(3) 贴压耳穴 待耳廓乙醇风干后，左手固定耳廓，右手用镊子或蚊式钳夹取有王不留行籽的胶布，对准敏感点贴好。双耳取穴。若一侧患病，可取患侧耳穴。

## 人人会压耳穴

(4) 贴压手法 临床常用的贴压手法有 4 种：

① 对压法 术者用食指和拇指的指腹置于患者耳廓的正面和背面，相对按压贴在耳穴的王不留行籽，直到患者出现沉、重、胀、热、痛、麻、酸等感觉，术者的食拇指可边压边左右移动或做圆周运动，寻找敏感点，找到后持续按压 20~30 秒。全部穴位按照上法按压完毕后，嘱咐患者每天自行按压 3~5 次。本法属于泻法，刺激较强，适用于实证、热证、年轻体壮者，对疼痛和急性炎症性疾病的效果较好。

② 点压法 术者或患者本人用指尖一压一松间断地按压耳穴，每次间隔 0.5 秒。不宜用力过重，以患者略感到有重、胀、酸、痛为度。本法刺激较轻属补法，适用于虚证、慢性病，体弱久病者。

③ 直压法 术者或患者本人以指尖垂直按压王不留行籽，至患者产生酸麻胀痛感，持续按压 20~30 秒。间隔少许，重复按压，每穴按压 4~6 次。完毕后嘱咐患者每日自行按压 2~3 次。本法的刺激强度介于对压法和点压法之间，仍属泻法，适应症与对压法相同。

④ 按摩法 用指腹轻轻将压贴的王不留行籽压实贴紧（贴牢不宜损伤皮肤），然后顺时针方向轻轻压丸旋转，以患者有酸胀或胀痛或轻微刺痛为度。本法属于补法，适应症与点压法相同。

⑤ 刺激强度 刺激的强度根据病人的耐受和疾病的性质而定。儿童、年老体弱、孕妇、神经衰弱和痛觉敏感的患者用轻刺激手法。痛证、热证、急性炎症、体质强壮、耳廓较厚、皮肤粗糙者用强刺激手法，若是痛证患者，直到疼痛减轻或者消失为宜。一般选用中等刺激强度，贴压后耳廓有





## 人人会压耳穴

贴压感为宜，即热、胀、麻、微痛感。

⑥ 疗程 每贴压一次，可放置3~7天，初诊或疼痛病人可放置3~4天，更换穴位，病情好转或巩固疗效可在耳穴上放置5~7天更换一次，贴压期间患者按照上面方法每天自行按压3~5次。每10次为1个疗程，疗程间隔5~7天。

### 3. 注意事项

- (1) 防止胶布潮湿和污染导致皮肤感染。
- (2) 夏季贴压时，因汗多故不宜贴压时间过长。
- (3) 廓皮肤有损伤或冻疮不宜贴压，防止感染。
- (4) 如果出现对胶布过敏，局部出现痒、红或出现皮肤破溃、丘疹，可耳尖放血、贴压风溪、肾上腺穴或者改用其他疗法。
- (5) 孕妇贴压耳穴应该用轻刺激，习惯性流产的孕妇应慎用。
- (6) 患者自行按摩时，应以按压为主，不要揉搓，以免搓破皮肤造成感染。

### 1.3.2 耳穴指压法

耳穴指压法是用指甲掐压耳穴治疗疾病的方法。

#### 1. 方法

在耳廓上找到阳性反应点后，用指甲掐压阳性反应点，掐压数分钟，至症状缓解或消失。

#### 2. 适应症

指压法是在旅途中、野外活动等缺乏必要的材料的情况下，对一些急性疾病进行临时的急性处理的一种方法，常用