

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、月经失调、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

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。

(4) 贴压手法 临床常用的贴压手法有 4 种：

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。

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。

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。

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。

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

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

于急性疼痛，急性扭伤等等。

3. 注意事项

注意不要损伤皮肤引起感染。

1.4 取穴原则

取穴原则就是指在用耳穴治病时选取耳穴的根据。疾病确诊后，用哪些耳穴进行治疗，根据什么选取穴位，决定着疾病的治疗效果。取穴一般按照下列 6 个方面考虑。

1. 按照相应部位取穴

就是根据人体患病部位，在耳廓上选取相应的穴位。如肝病取耳穴“肝”，肾病取耳穴“肾”。当机体某个器官、某个脏腑、某个肢体部位患病时，在耳廓的相应部位出现阳性反应点，如疼痛、脱屑、丘疹、变形、颜色改变等，准确地选择出疾病在相应部位上的阳性反应点，是治疗中取得满意效果的关键。这种方法是耳穴治疗疾病时最基本、最重要的方法。

2. 按脏象辨证取穴

根据中医学中脏象学说的理论，按照脏腑各自的功能进行辨证取穴的方法。例如，脏象学说认为“肺主皮毛”，故取“肺”穴来治疗各种皮肤病和感冒等疾病；“肾藏精，主骨生髓”，所以有关生长发育障碍的疾病取“肾”穴来治疗；“心主神明”，故“心”穴可以用来治疗神志方面的疾病，如心烦不安、癔病、失眠多梦等等。

3. 按经络学说取穴

根据经络学说取穴的方法。分为循经取穴和经络病候取

穴。

(1) 循经取穴 是根据经络的循行部位取穴，如坐骨神经痛，在膀胱经的循行部位，所以可以取“膀胱”穴治疗；又如牙疼，由于上牙在小肠经循行所过，故上牙疼痛可以取“小肠”穴治疗，而下牙在胃经的循行线上，故下牙疼痛取“胃”穴治疗。

(2) 按经络病候取穴 是根据经络之“是动则病”和“是所生病”的病候来取穴。如手太阴肺经“是动则病，肺胀满，膨彭而喘，缺盆中肿痛，咳，上气，喘满，烦心，心痛……”出现以上症状皆可取“肺”穴来治疗；手少阴心经是主“心”所生病，如目黄，胁痛，臂内后廉痛，掌中热，因此，如见上述症状可取“心”穴治疗。

4. 按现代医学理论的病因取穴

耳穴中有许多是根据现代医学的理论命名的，如交感、皮质下、肾上腺、内分泌等，这些穴位的功能与现代医学的理论是一致的。如内分泌，现代研究与内分泌系统的功能密切，所以可以取“内分泌”穴来治疗内分泌系统功能障碍引起的疾病，如糖尿病、肥胖、单纯性甲状腺肿大等；又如胃肠疾病与植物神经系统有关可取“交感”穴；肾上腺所分泌的激素有抗过敏、抗炎、抗风湿等作用，可取“肾上腺”穴来治疗过敏、炎症、风湿等。

5. 按照穴位特定功能取穴

有的穴位有特定的功能，所以选取这些穴位治疗相应的疾病。如神门是止痛要穴，疼痛性疾病除了取相应部位外，可取神门；耳尖放血有退热、降压、消炎、镇静、抗过敏、清脑明目的作用，因此头昏、发热、高血压、过敏等疾病可

用耳尖放血来治疗；枕是止晕要穴，故头昏眩晕可取“枕”穴。

6. 临床经验取穴

按临床经验取穴是指在临床实践中发现某个或某些穴位对治疗某种疾病有效，取而用之。如腰痛取“外生殖器”穴；胃痛取“腕”穴；甲状腺疾病，取“肘”穴。因此，在运用耳穴时要不断发现不断积累。

1.5 耳穴治疗中常见的反应

耳部是经络之气汇聚之处，同时也密布神经纤维，刺激耳穴对全身机能的调整是通过多途径多层次的协同作用来实现的，因此可以产生多种多样的反应，但是反应的形式和程度与个人经络感传的敏感程度和机能状态密切相关，常见的反应有以下几种：

1. 耳廓反应

贴压耳穴多可以产生痛感并可伴有酸、麻、胀、凉感，按压一定时间后局部甚则整个耳廓可出现充血和热感，上述感觉都是“得气”的表现，这是取得疗效的基础。

少数患者贴压后耳廓会出现弥漫性无菌性的红肿，通常无需处理，停止治疗几天后就会自行消退。

2. 患部反应

刺激耳穴后，相应患部或内脏可自觉有热流或舒适的感觉，有时患部肌肉出现不自主的运动。出现此感觉说明耳穴的调整作用发挥的较充分，效果较好。

3. 经络反应

刺激耳穴后有的患者沿经脉出现酸、麻、胀、蚁走等感传现象，有的可以直达患部，出现经络感传者疗效往往可以达到事半功倍的效果。因此，患者可以尝试用意念引导感传的出现。

4. 全身反应

由于刺激耳穴可以影响机体整体的功能，故可以出现某些全身的反应，有的是无法自知的，如体内内环境的变化，血流的改变等，有的患者可以自己体会到，如胃肠蠕动增强，呼吸功能改善等。

5. 适应反应

有些慢性病患者由于治疗时间较长，开始时效果较好，但经过一段时间后出现了疗效停滞不前甚至倒退，这是因为耳穴对刺激产生了适应，此时应休息一段时间或者选取其他穴位，经过一段时间后再用这些穴位。

6. 迟钝反应

有些患者在刺激一段时间后没有“得气”，说明这种患者经络感传不敏感，某些危重患者也可出现迟钝反应，因此对于这种患者耳穴疗法不适合，不应作为首选疗法。

2 耳穴疗法

2.1 内、儿科疾病

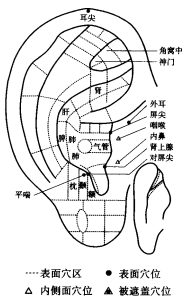
2.1.1 呼吸系统疾病

1. 急性上呼吸道感染

急性上呼吸道感染是鼻、鼻咽和咽、喉部急性炎症的总称，大多数由病毒引起，部分为细菌所致。本病起病急，临床表现有咽痛、喷嚏、流涕或声嘶、干咳、发热、全身酸痛不适等，或发热、咽痛、流泪、畏光、咽和结膜充血等，好发于冬春季。

本病属中医学“感冒”范畴。

【取穴】主穴：肺、内鼻、咽喉、气管、肾上腺；
配穴：发热取耳尖、屏尖



放血或耳背静脉放血；咳嗽加神门、平喘、角窝中；全身酸痛加神门、肝、脾、肾；咳嗽加对屏尖；偏头痛加颞；前头痛加额；后头痛加枕；头晕取枕、外耳。

【治疗方法】主穴全选，依症加配穴若干。用对压泻法，每次一侧耳穴，隔日换压另一侧耳穴，每天按压 3~4 次，每穴按压 1~3 分钟，以出现酸胀感为宜，放血间隔两天 1 次。

2. 支气管炎

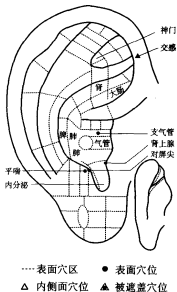
支气管炎是受细菌、病毒的感染或物理化学因素的刺激及过敏等发生的炎症。常见于寒冷或气候突变之时，临床上有急性和慢性之分。急性支气管炎起病急，常先有上呼吸道感染症状，累及气管时出现咳嗽、咳痰，开始为干咳、喉痒、胸骨后有闷痛感，1~2 天后咳出少量黏痰或稀薄痰，以后咳出脓性痰，偶尔伴有血丝，发热 3~5 天消退，咳嗽症状延及 2~3 周，如果迁延不愈，日久演变为慢性支气管炎。慢性支气管炎以长期反复发作的咳嗽、咳痰或伴喘息，每次发作时间都在 3 个月以上，又连续两年以上的病史。开始症状轻微，如吸烟、接触有害气、气候变化或受凉感冒后，则引起急性发作加重，在夏季气候转暖时可以自然缓解。一般晨起咳嗽较多，白天较少，临睡前有阵咳或排痰，痰液一般为白色黏液和泡沫性，偶有血丝；急性发作伴有细菌感染时，则变为黏液脓性，咳嗽和痰量亦随之增加；若伴有支气管痉挛，可引起喘息，常伴哮鸣音。

中医认为本病属“咳嗽”、“痰证”、“喘证”范畴，多是由于风寒热邪侵袭机体，当人体正气不足，肺脾肾三脏功能

失调，肺气不足，卫外功能失去调节作用时，外邪从口鼻侵犯肺部，肺气宣降失常，脾肾阳气亏损导致本病久延不愈，痰饮扰肺，出现本虚标实之证。

【取穴】主穴：气管、支气管、平喘、肺、神门、肾上腺；配穴：脾、肾、交感、内分泌、大肠、对屏尖。

【治疗方法】主穴全选，依症加配穴若干。急性支气管炎或慢性支气管炎急性发作采用对压法强刺激，两耳交替，每次一侧穴位，隔天换贴另一侧耳穴。每天按压不少于4次，每穴按压1~3分钟，以出现酸胀感为宜。慢性支气管炎采用轻刺激，每次一侧耳穴，两耳交替使用，2~3天换贴一次。10次为一个疗程，休息5~7天，继续下一个疗程。无症状期可选择增加机体抵抗力的耳穴进行贴压。

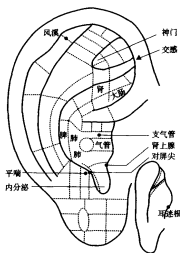


3 支气管哮喘

支气管哮喘是由嗜酸性粒细胞、肥大细胞和T淋巴细胞等多种炎症细胞共同参与的呼吸道慢性炎症，它使得易感者对各种激发因子出现气道高反应性，并引起气道缩窄，表

现为反复发作的喘息、呼气性呼吸困难、胸闷或咳嗽等症状，常在夜间和（或）清晨发作、加剧，出现广泛多变的可逆性气流受阻，多数患者可自行缓解或经治疗缓解。少数患者因治疗不当而造成哮喘加剧或迁延不愈。

本病属中医学的“哮证”、“喘证”范畴，主要是因为痰饮伏肺，复因外感，导致肺气上逆，痰气交阻于气道，呼吸不畅所致。哮喘因病程长，人体长期缺氧，严重影响患者生活质量。



·····表面穴位 ● 表面穴位
△ 内侧面穴位 ▲ 被遮盖穴位

【取穴】主穴：肺、肾、脾、肾上腺、对屏尖、气管、支气管；配穴：神门、内分泌、交感、风溪、大肠、耳迷根、平喘。

【治疗方法】贴压王不留行籽或白芥子，主穴全选，配穴选择敏感区域，每次一侧耳穴，2~3天换贴一次，两耳交替，每天自行按压3~4次，每穴按压1~3分钟，以出现酸胀感为宜。10次为一个疗程，休息5~7天，继续下一个疗程。无症状期可选择增加机体抵抗力的耳穴进行贴压。

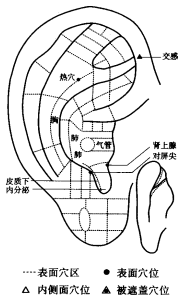
注意事项：哮喘属顽疾，疗程较长，需坚持治疗方可收效。

4. 肺炎

肺炎是指肺实质的炎症，据不同病因可分为细菌性、霉菌性、病毒性和支原体性肺炎。临床常见的是细菌性肺炎，其中约 90%~95% 是由肺炎球菌引起。临床有突发的寒战、高热、胸痛、咳嗽、咯吐铁锈色痰，体温可在数小时内升达 39~40℃，持续高热，同时伴头痛、疲乏、全身肌肉酸痛。重症者甚至出现气急、鼻翼煽动、嘴唇发紫等缺氧症状。部分肺炎患者伴有明显的消化道症状，如恶心、呕吐、腹胀、腹泻、黄疸等。肺炎的诱发因素有受寒、病毒感染、醉酒、全身麻醉、镇静、麻醉剂过量等。此外，心力衰竭、有害气体的吸入、长期卧床的肺水肿、肺瘀血以及脑外伤等都有利于细菌的感染和生长繁殖，导致肺炎。

【取穴】肺、肾上腺、对屏尖、胸、内分泌、交感、皮质下、气管、热穴。

【治疗方法】在上述穴位中选取阳性反应明显的穴位进行贴压，采用对压法强刺激，每日按压不少于 4 次，每穴按压 1~3 分钟，以出现酸胀感为宜。每次一侧耳穴，隔 2~3 天换 1 次，两耳交替使用。



注意事项：肺炎由肺炎双球菌引起，可积极配合运用敏感的抗生素，如青霉素、红霉素等。

2.1.2 血液、循环系统疾病

1. 高血压

高血压病又称原发性高血压病，是以动脉血压升高，尤其以舒张压持续升高为特点的全身性慢性血管疾病。临床上凡收缩压等于或高于 140mmHg，舒张压等于或高于 90mmHg，具有二者之一者，即可诊断为高血压。患者常伴有全身症状如头痛、头胀、头晕、耳鸣、眼花、失眠、心悸等，其中头痛及头晕为本病常见症状，也可见头部沉重、颈项板紧感。本病为一种严重危害健康的常见病和多发病，其发病率随年龄的增长而增高，40 岁以上增高迅速。高血压病是高级神经活动障碍所引起的疾病，日久可导致心、脑、肾及眼底血管发生病变。现代医学认为本病有一定的遗传性，患者常有家族史。

中医认为本病多因精神紧张、忧思郁结，或多食肥甘、饮酒过度，使肝肾阴阳失去平衡，阴不制阳，肝阳上亢所致。因此，如何使肝肾阴阳恢复平衡是治疗高血压病的关键。

【取穴】主穴：交感、皮质下、心、耳背心、耳背沟、高血压点。配穴：头痛、耳鸣加额、枕、肾、耳背肾、神门；失眠、烦躁加肝、肾、耳背肝、耳背肾；如果血压较高耳尖点刺放血。

【治疗方法】主穴中选取最敏感的穴位贴压，并根据症

状取用相应的配穴。每日自行按压不少于 3 次，每穴按压 1~3 分钟，以出现酸胀感为宜。单侧取穴，每隔 2~3 天换压另一侧，耳尖点刺放血间隔两天 1 次，10 次为一个疗程，休息 5~7 天，继续下一个疗程。

注意事项：高血压是一种常见病，治疗需长期且持久。对轻中度的高血压，耳穴贴压可控制血压。对重度的高血压，必须终身服用有效、敏感的

降血压药。治疗的同时须控制体重，控制食盐的摄入，减少饮酒，避免锻炼肌肉的运动而以放松型的有氧运动代替，多吃素菜，保持心情愉快等，以使血压能更好地控制在正常范围。

2. 低血压

低血压是指人体血压偏低，一般以成年人上臂肱动脉血压低于 90/60mmHg，老年人低于 100/70mmHg 作为标准。低血压分为急性和慢性。急性低血压多因其他严重疾病引起，如大出血、心肌梗塞、中风等，是休克早期的重要表现，需要急救。慢性低血压一般可分为三类：体质性低血

