# 上 卷
# 耳部自我诊疗入门

## 一、耳疗防治疾病的奥秘

耳是人体五官之中主司听觉的器官，乍看起来，好像除了听觉和美观以外，并没有什么其他功用。但从家庭医疗保健方面来看，耳却具有十分重要的作用。专家指出，耳是一个倒置的人体治疗模型，我们可以用它作为人体的外在窗口来诊断、治疗疾病。这种利用耳部刺激治疗疾病的方法，我们称为耳穴疗法。由于它简便实用，受到人们的广泛欢迎，被喻为“外在的内脏调节疗法”。为了使大家逐渐了解和运用这一方法，让我们从耳与人体健康的关系说起。

耳与经络的关系极为密切。根据中医经络学

需要全本请访问 www.ertongbook.com

说，耳与十二条经脉有密切的关系，正如最早的医学经典《灵枢·口问》篇所说：“耳者，宗脉之所聚也”，意思是说，人体的经脉之气都在耳部聚集。这就决定了耳在诊疗疾病过程中的特殊作用。具体来讲，体现在如下几个方面：

1. 六阳脉行于耳，六阴脉达于耳。从经络的循行来看，人体六条阳经皆上行于耳。六条阴经则通过脉络或经别与阳经相合，间接上达于耳。常常刺激耳廓，能疏通经络，推动瘀滞的气血，驱散病邪，调整阴阳，达到预防和治疗疾病的目的。

2. 五脏通于耳，失调则耳窍不通。从五脏的功能来看，脏腑的正常生理功能离不开耳的作用。中医学认为，“心开窍于耳”，“肾气通于耳”，“肝病者，虚则耳无所闻”，“肺主声，令耳闻声”，“脾不及，则令人九窍不通”，《厘正按摩要术》察耳篇甚至说：“耳虽为肾窍，而五脏所结”。说明耳与脏腑在生理、病理方面息息相关。

3. 耳廓虽小，系统健全。从耳部的生理解剖来看，耳廓分布着 180 个左右穴位，并像一个倒置的“人”形（图 1），有人体各系统、脏器的代表区。从解剖学看，耳廓周围分布着丰富的血管、神经、淋巴。神经有来自脊神经丛、脑神经、交感神经，耳后有枕小神经，皮下组织极薄。故皮肤与软骨紧密相贴。通过耳廓的刺激，极容易对人体的脏器产生调节作用。另外，耳部有近百个人体重要穴位，它们对

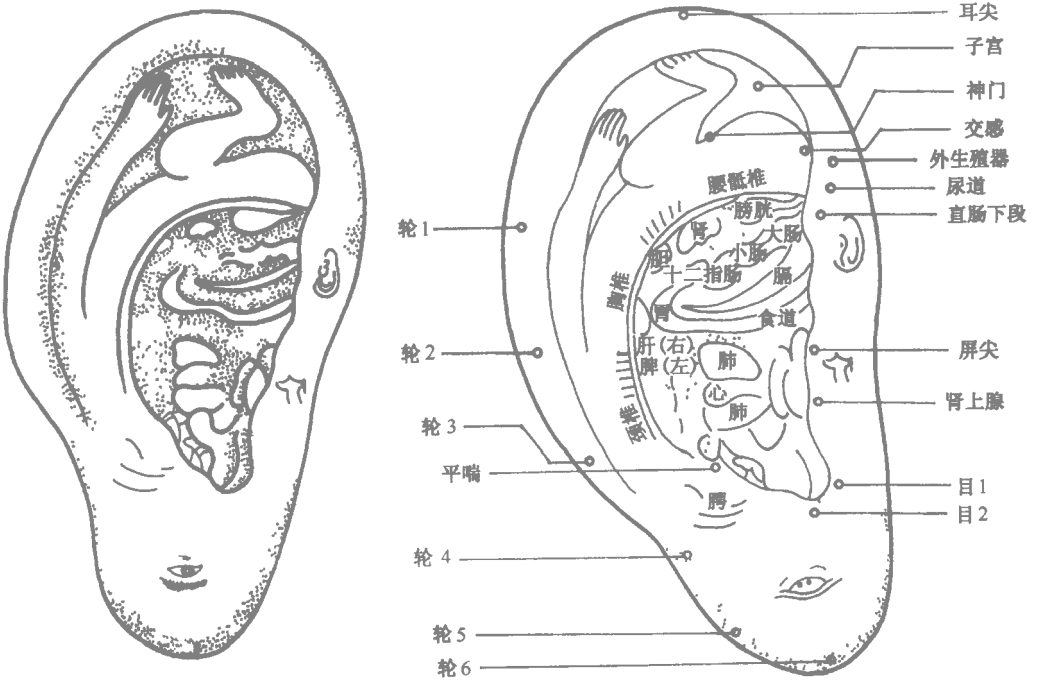

耳尖
子宫
神门
交感
外生殖器
尿道
直肠下段
腰骶椎
膀胱
肾
大肠
小肠
胃
十二指肠
胰
胸椎
食道
肝(右)
脾(左)
肺
屏尖
肾上腺
心
肺
颈椎
轮1
轮2
轮3
平喘
轮4
轮5
轮6
膈
目1
目2

图 1

各类系统疾病都有针对性的调节作用（图 2）.

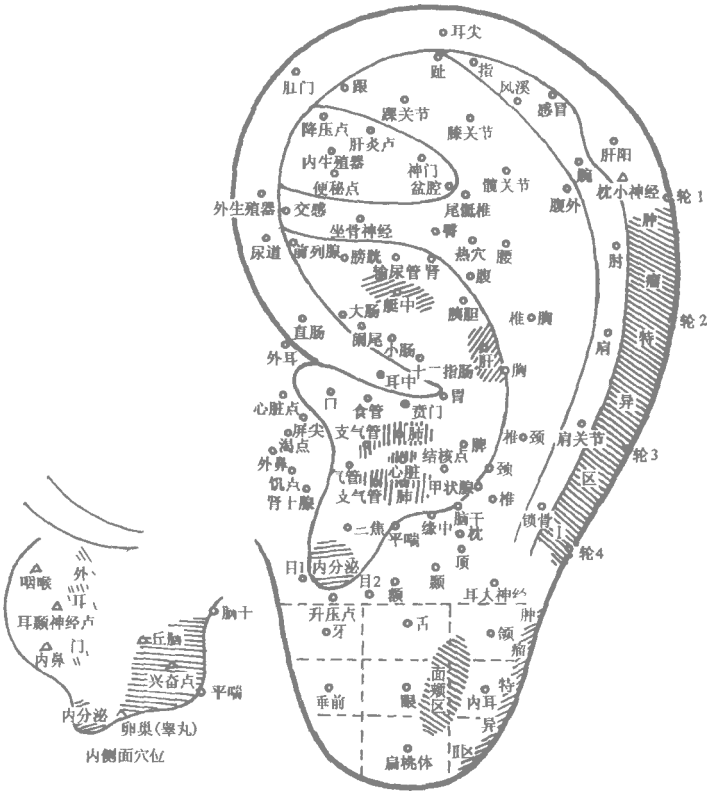



图 2

4. 五脏各布于耳，耳络通贯全身。从耳部的外形来看，清代医学家张振均绘制的耳背五脏图（图 5），进一说明了耳与全身是统一的，耳上属心，耳下属肾，耳后耳里属肺，耳后耳外属肝，耳后中间属脾，耳部经络纵贯全身，手足三阳经都联系耳

部。

5. 疾病早见于耳，察耳有助诊断。从耳的察病诊病作用来看，耳廓是人体与外界信息传递交换的窗口，整体的病变可反映在耳廓。躯体内脏有病在耳廓上即有所反映。古人根据耳的形态、颜色来诊断疾病已有很丰富的经验。早在古代，人们就观察到内脏病变可在耳廓上出现反应。如《黄帝内经》中就有“视耳好恶，以知其性”等明确的记载。临床治病过程中，人们常根据耳廓的变化对全身疾病进行诊断，从而迅速了解疾病。据研究发现，一些常见疾病通常最早发现的是耳部的改变，如子宫全切除术后，耳廓的内生殖穴区有条状斑痕；扁桃体发炎时，耳廓扁桃体穴区出现水肿；患颈椎病时，耳廓颈椎穴区出现结节状隆起；胃溃疡病人在耳廓的胃区的凹陷等等。只要掌握了这一规律，我们就可以轻而易举地准确诊断那些早期病症。

6. 耳疗简便易行，效果明显。从耳的保健养生效果来看，通过耳部治疗对很多疾病有独特的疗效。早在古代，就有按摩耳轮防治耳聋的记载，例如，《东医宝鉴》说：“以手摩耳轮不拘遍数，所谓修其城廓，以补肾气，以防耳聩。”耳部疗法方法简便、易行，是独具一格的医疗保健方法，经常坚持能够增强体质。实践证明，耳针、灸、熨、吹药、耳穴针麻醉、耳压中药疗法、鼓膜按摩疗法等耳部疗法对防治家庭常见病和疑难病具有十分明显的效果。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 二、掌握耳疗规津的方法

在家庭养生保健中，运用耳穴治疗疾病，最重要的是要掌握耳穴的基本规律，它包括四个方面：一是耳穴的分布规律；二是耳穴的操作规律；三是耳穴的命名规律；四是耳穴的功效规律。

## (一)耳穴的分布规律

要掌握家庭实用耳穴的分布位置，首先要对耳廓的基本形状有个详细的了解。

耳廓分前外侧面和后内侧面（图 3、图 4）.

其中，前外侧面有：

1. 耳轮：为耳廓周缘向前卷曲部分。

2. 耳轮脚：为耳轮在外耳道口上缘伸入耳甲内的横行堤状隆起。

3. 耳轮结节：耳轮外上方稍肥厚的结节状突起，又称达尔文结节。

4. 耳轮尾：耳轮下端与耳垂相接的无轮骨部分。

5. 耳轮棘：在耳轮与耳轮脚的交界处。因该处有软骨突起如棘状，故名。

6. 对耳轮：耳轮前方与其相对的平行弓状隆起，由对耳轮体部，对耳轮上脚和对耳轮下脚组成。

7. 对耳轮上脚：对耳轮上端分叉的上支。

8. 对耳轮下脚：对耳轮上端分叉的下支。

9. 三角窝：对耳轮上下脚之间构成的三角形浅窝。

10. 耳舟：耳轮与对耳轮之间构成的凹沟，又称舟状窝。

11. 耳屏：又称耳珠，为耳廓外面前缘，外耳道口前方的瓣状隆起。耳屏的个体差异较大，常有单峰、双峰、三峰等型。

12. 对耳屏：耳垂上部与耳屏相对，对耳轮下部弯向前方的隆起。

13. 屏间切迹：耳屏与对耳屏之间的槽状切迹。

14. 屏上切迹：耳屏上缘与耳轮脚之间的凹陷，或叫前切迹。

15. 耳甲：为由耳屏、对耳轮下脚、对耳轮、对耳屏、屏间切迹等所围成的凹陷。耳甲被耳轮脚分为上下两部分。上部为耳甲艇，下部为耳甲腔。

16. 耳甲艇：又称耳甲窝，为耳轮脚以上的耳甲部分。

17. 耳甲腔：为耳轮脚以下的耳甲部分，其底部有被耳屏遮盖的外耳道口。

18. 轮屏切迹：对耳轮与对耳屏之间的凹陷。

19. 耳垂：指耳廓最下端，无软骨的皮垂。

后内侧面的一部分直接与头部相接，此面与前外侧面凹凸相适应，主要标志有：

1. 耳舟后隆起：耳舟背面的隆起部分。

2. 对耳轮后沟：与对耳轮相对应的背面凹沟处。

3. 耳垂背面：耳垂的背面部分。

4. 耳轮尾背面：耳舟后隆起与耳垂背面之间的平坦部分。

5. 三角窝后隆起：三角窝的背面隆起处，位于对耳轮后沟与耳后上沟之间。

6. 耳甲艇后隆起：耳甲艇的背面隆起处。

7. 耳后上沟：对耳轮下脚的背面，三角窝后隆起与耳甲艇后隆起之间的凹沟。

8. 耳甲腔后隆起：耳甲腔背面的隆起处。

9. 耳轮脚后沟：耳甲腔后隆起与耳甲艇后隆起之间的凹沟，在耳轮脚的背面。

10. 耳轮脚后沟上支：耳轮脚后沟分叉的上支。

11. 耳轮脚后沟下支：耳轮脚后沟分叉的下支。

12. 珠形隆起：耳轮脚后沟上下支之间的小隆起。

13. 屏间切迹后窝：耳垂背面上方、耳甲腔后隆起下方的凹窝，与屏间切迹相对的背面。

14. 对耳屏后沟：对耳轮后沟与屏间切迹后窝之间的凹沟，位于对耳屏背面。

15. 耳轮背面：即耳轮的外侧面，因耳轮向前卷曲，故此面多向前方。

在耳的上列各部位中，耳穴在耳廓上的分布是有其规律性的，它在耳廓前外侧面的排列像一个在子宫

内倒置的胎儿，头部朝下，臀部及下肢朝上，胸部及躯干在中间。即：头面部的耳穴在对耳屏、耳垂；上肢穴位分布在耳舟；躯干分布在对耳轮；下肢及臀分布在对耳轮上脚和下脚；盆腔分布在三角窝；消化道分布在耳轮脚周围；腹腔分布在耳甲艇；胸腔分布在耳甲腔，鼻咽部分布在耳屏；内分泌分布在屏间切迹。只要了解以上大致的分布情况，查找耳穴就不再困难。

### （二）耳穴的操作规律

在操作耳穴时，应注意如下情况：

1. 为防止遗漏，要养成按顺序探测的习惯。一般顺序是：三角窝→耳甲艇→耳轮脚周围→耳甲腔→间切迹→耳屏→对耳屏→耳垂→对耳轮→耳舟→耳轮→耳背。

2. 为了获得良好的疗效，一定要利用按压来寻找准确的压痛点及敏感点。同时，在操作时，一定要做到防止感染和擦伤。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，影响治疗效果。

3. 为了提高疗效，手部按压耳穴的压力要均衡，操作时间要统一。

4. 为了提高人体的反应度，必须以耳穴操作时局部感到酸麻胀痛或有热感传导为度，注意操作时由轻到重，密切注意病人的反应。

## (三)耳穴的命名规律

要对人体的耳穴有一个充分的了解，一定要对耳穴名称的来源十分熟悉。正如唐代名医孙思邈在《千金翼方》中说：“凡诸孔穴，名不徒设，皆有深意”。每个耳穴的命名，都有一定的含义，其分布也有一定的规律。掌握了解这些含义和规律对我们理解、记忆、运用这些耳穴会有很大的帮助。耳穴的命名大致有以下 9 类：

1. 以主治的人体解剖部位命名：如颈、肩、肘、指、胸、腹、膝等。

2. 以刺激的相应神经命名：如枕小神经、坐骨神经等。

3. 以主治的疾病或症状命名：如神经衰弱点、高血压点、遗尿点等。

4. 以穴位所在的部位命名：如耳尖、降压沟、屏尖等。

5. 以脏腑、经络学说的理论命名：所谓脏象是指五脏六腑和奇恒之府等内脏的生理功能及其相互关系，耳穴中的心、肝、脾、肺、肾、大肠、小肠、膀胱、胆、三焦、胃等就是以脏象和经络学说命名的。比如，心穴除可治疗心脏本身疾患——冠心病、心律不齐等之外，还可以治疗神经系统疾病——神经衰弱等，这就是脏象学说“心为君之官、主神明”的应用。又如，膀胱穴也治坐骨神经痛，是因为坐骨神经

痛的部位是足太阳膀胱经的循行路线。

6. 以穴位面积大小命名：小者为点，大者为区。如降压点、神经衰弱点，荨麻疹区、面颊区等。把细长似线的命名为线，如风湿线。

7. 以耳穴主治的功能命名：如平喘、降压点等。

8. 以耳穴的排列顺序命名：如轮 1、2、3、4、5、6，目 1、目 2 等。

9. 以所涉及的人体系统功能命名：根据现代医学分类原则命名，如内分泌穴有调整内分泌的作用，交感穴有调节植物神经系统功能的作用等。

### (四)耳穴的性能、分布规律

耳穴虽然各不相同，但它们的性能却和药物一样具有某些共同点，使用者如对耳穴的基本性能加以分类，就不难发现它们的基本规律：

1. 具有宣肺解表功能的耳穴有：神门、肺、肾上腺、内分泌、耳尖、额、屏尖、轮 1～6、退热、丘脑。

2. 具有止咳平喘功能的耳穴有：肺、气管、咽喉、神门、胸、交感、内分泌、肾上腺、肾、耳尖放血、前列腺、平喘。

3. 具有养血安神功能的耳穴有：神门、枕、皮质下、神经衰弱点、失眠、心、肝、交感、小肠、丘脑、太阳、肾。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

4. 具有祛风止痒功能的耳穴有：神门、肺、肝、脾、心、内分泌、皮质下、荨麻疹区、相应部位、内鼻、外鼻、肾上腺。

5. 具有降逆止呃功能的耳穴有：贲门、胃、脾、枕、皮质下、膈、神门、交感、耳中、耳迷根、胸、心。

6. 具有健脾和胃功能的耳穴有：胃、脾、肝、十二指肠、小肠、大肠、胰胆、内分泌、皮质下、三焦、腹、丘脑、前列腺、胃肠线。

7. 具有行气活血功能的耳穴有：肾上腺、前列腺、丘脑、交感、心、肝、皮质下、三焦、内分泌、脾。

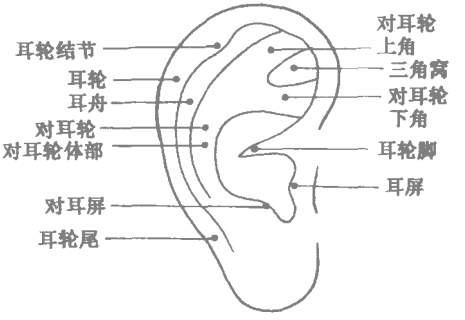



图 3

由于耳穴分布有规律，穴位也不多，所以，只需经过短期学习，即可基本掌握常见病的治疗方法。双手就是器械，不受环境和场合的限制。更由于耳穴本身的性能及分布规律决定了它对人体有双向良性调整作用，在耳穴分布相应器官和区域，它既能消除或


上耳根
耳甲艇
屏上切迹
耳甲腔
外耳道开口
屏轮切迹
屏间切迹
耳垂
下耳根

图4

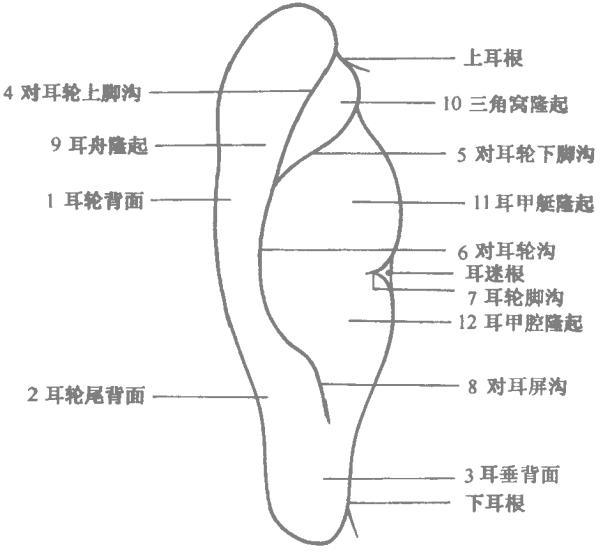

上耳根
4 对耳轮上脚沟
10 三角窝隆起
9 耳舟隆起
5 对耳轮下脚沟
1 耳轮背面
11 耳甲艇隆起
6 对耳轮沟
耳迷根
7 耳轮脚沟
12 耳甲腔隆起
2 耳轮尾背面
8 对耳屏沟
3 耳垂背面
下耳根

图 5

抑制病灶，也能调节人体的正常生理功能。如用心穴治心律失常，既可治心动过缓，又可治心动过速。因而，治疗效果好，适应症广，操作简便，易学易用。

总之，只要充分掌握了耳穴的分布规律，就可以发挥耳穴治疗无痛苦、无损伤，无毒、副作用，治疗非常安全，即使穴位不准，对人体也无不良反应的特点，大大地提高治疗效果。

## 三、常见家庭耳穴疗法

实用家庭耳穴疗法作为一种直接作用于耳的局部而发挥治疗效果的方法，具有十分丰富的内容。耳疗法在我国医学文献上的记载较为丰富，例如，汉代《华佗神医秘传》、晋代葛洪《肘后备急方》、元代朱震亨《丹溪治法心要》等都对滴耳疗法和吹耳疗法做了介绍。清代的《医宗金鉴》、《医学心悟》等，对耳治疗法更有明确的记载。耳治疗法可包括：耳针疗法（图 6）、耳灸疗法（图 7）、耳压疗法（图 8）、耳后放血法（图 9）、夹耳疗法（图 10）、梅花针疗法（图 11）、耳按摩疗法（图 12）及滴耳疗法、敷耳疗法、塞耳疗法、熏耳疗法等。以下仅就常见的家庭耳穴疗法的形式做一简单介绍。

### （一）耳针疗法

为将针灸用针或皮内针埋于耳穴内治疗疾病的一

种方法。这种方法对于一般慢性病，疼痛性疾病，患者体质虚或因其他原因不能每天接受治疗的患者较为适用。为使某些疾病在治疗后巩固疗效，亦可采用本法。此种方法是皮内针刺入皮内产生一种微弱而持久的刺激，刺激皮肤神经末梢感受器，传入中枢后，通过皮肤内脏反射作用，从而调节中枢神经功能，抑制病理性兴奋灶，使疾病或某些症状得到缓解和痊愈。

具体操作方法：

1. 选取压痛点。用耳穴电测仪或压痛棒确定进针部位。确定后用探笔或压痛棒稍加用力按压一下，留一痕迹。

2. 耳廓进行严密消毒。

3. 左手固定耳廓，绷紧埋针处皮肤，右手用血管钳夹住消毒皮内针的针柄，快速刺入皮肤，或以针灸针刺入后再用胶布固定。

4. 一般单耳取穴，每耳取 3～5 穴，必要时双耳取穴，埋针期间每日自行按压 2～3 次,留针 3～5 天，5～7 天一疗程。见图 6。

注意事项：

1. 严格消毒耳廓，以免感染。

2. 耳廓有炎症或冻疮时不宜埋针。

3. 埋针后嘱患者每日自行按摩 2～3 次，以加强刺激，提高疗效。

4. 埋针处疼痛而影响睡眠时，则适当调整针尖方向或深浅度，一般经过调整后可缓解。

5. 耳廓埋针后，如胀痛等不适应感加重时，需检查埋针处有无感染，如感染需及时处理。

6. 埋针处不要被水淋湿、浸泡，夏季埋针时，留针时间不宜过长。

7. 埋针处耳廓皮肤有炎症感染、红肿、脓点时，应立即采取以下措施：

(1) 立即将埋针取出，密切观察感染情况。

(2) 感染处以 2.5% 碘酒涂擦，感染重时予以理疗,进行抗炎治疗。

(3) 可耳尖放血，针刺外耳、肾上腺、神门、枕。

## (二)耳灸疗法

耳灸疗法是采用艾灸刺激耳部穴位防治疾病的方法。这种方法采用艾灶或艾绒直接或间接刺激耳部穴位，以振奋精气、温通经络，对于许多慢性疾病及虚寒性疾病、体弱患者都有较好的疗效。

具体操作方法：

1. 选取压痛点或准确的穴位。

2. 以姜片或附子片贴于耳部。

3. 以艾灶或艾绒隔着药片进行艾治。

4. 每次时间不宜过长，以局部有温热，灼痛可以忍受为度。见图 7。

注意事项：

1. 接受治疗时应采取卧位。



图 6



图 7

2. 注意不可让灸火刺激眼部及脸部皮肤。

### (三)耳压疗法

具体操作方法为：先准备如小指甲大小的胶布数块，王不留行子数粒（或其他药粒数个）。用火柴头、针柄、大头针的圆头或棉签头在耳穴有关处按压（有条件者可用耳穴探测仪）。按压时间要相等，用力要均匀，找出最疼点或水肿压之不起处，即为压豆治病穴位。将王不留行子粘在小胶布上，贴于穴位点。嘱患者每日按压已贴的耳穴 3～5 次（但剧痒时，可随时按压），手法宜由轻到重，使出现酸、麻、胀痛感（以患者能忍受为度）。久病及老年体弱者手法要轻。每次按压 1～5 分钟。耳穴贴压后，一般一周更换一次，夏天因出汗多，洗澡勤，可每周更换 2 次。如王不留行子未发软，耳仍有痛感者，可持

需要全本请访问 www.ertongbook.com