第一篇　　耳穴防治理论

一、预防胜于治疗的健康观念

（一）你处于病与非病的‘第三状态’吗？

近年来威胁人们身体健康的主要原因，已由传染病转变成找不到病原体的慢性病，如高血压、冠心病、糖尿病、脑中风、癌症，以及颈、肩、腰、背痛等骨关节疾病。这些被称为现代文明病的病因复杂多样，非三言两语所能解释清楚，但概括起来，大多与精神、心理、社会环境、生活行为、不良习惯、饮食营养等诸原因密切相关。由于早期病情隐匿，时隐时现地发展，在相当长的时间内，即使用各种仪器或生化检查，也未必能发现充分的阳性征象。事实上，处于此一阶段的中青年朋友，他们就不如健康人那么生机蓬勃、精力充沛，也不像病人那样面容憔悴、痛苦外露，而是经常感到紧张烦乱、疲乏不堪、情绪不佳、食欲不振、头晕头痛、失眠多梦、关节酸痛等。这种既不属于健康，又未发现疾病的阶段，实际上是界乎病与非病的游离状态，医学家称其为人体‘第三状态’‘灰色状态’或“亚健康状态”。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



你处于病与非病的‘第三状态’吗？

（二）健康的维护必须主动出击

据调查统计，地球上 30% ~ 50% 的人处于“第三状态”。长期处于此状态的人，其后果可以发展为前述的某种或某几种现代文明病，当然也可能仅有种种不适而暂不发展成疾病。可见第三状态对健康的威胁是不容忽视的。幸运的是，人体“第三状态”具有较强的可逆性，多数人通过正确、有效的自我保健和生活、心理调整后，能使身体逐渐恢复健康。先贤所谓“不治已乱治未乱，不治已病治未病”；“未病先防，既病防变”和“三分治疗，七分调养”的观念，对这种似病非病状态的防治，显然更为重要。

改变个人不良的生活方式是自我调整和保健的主要内容，如坚持体育运动，不吸烟，少喝酒，摄取低量或适量的脂肪、盐和糖，适当休息，避免过度劳累，减少紧张和不良情绪的刺激，建立有规律的生活方式和生活节奏等，都能有效地预防“第三状态”的发生和恶化，进而减免或控制各种威胁身心健康的现代文明病。养生家提出现代人的“健康十诫”：少肉多菜、少盐多醋、少衣多浴、少糖多果、少食多嚼、少车多步、少言多行、少欲多施、少忧多眠、少愤多笑，可以基本概括自我调整和保健的内容。问题是，我们能否持之以恒地实施！？

笔者在临床工作中，发现许多处于“第三状态”的中青年朋友，常常以紧张和疲乏为主导症状。他们之中，除了企业家和高级主管外，还有终日案牍劳形的上班族与成天埋首书堆的莘莘学子。此外，必须兼顾家庭和工作重担的职业妇女也不乏其人，这些朋友几乎都生活在节奏紧张、充满压力的环境里。

许多动物实验证明，持续的紧张、疲乏，不但会引起人体内各种代谢反应失常，最终还会损及免疫功能。这正好解释了为什么从流行性感冒到各种癌症，都纷纷降临长期紧张疲乏者的身上。临床许多疾病的发生都与紧张疲乏有关，有时会因紧张疲乏而使病情恶化。由此可见，消除紧张疲乏对维护身心健康和远离“第三状态”是十分重要的。

消除紧张疲乏的方法有很多，笔者的体会是，入睡前做腹式深呼吸，然后进行耳穴按摩操和放松功的练习，这是行之有效又安全简易的好方法。全套保健功法，需时约 30 分钟。至于清晨起床和上班上课间的小憩，由于时间的限制，大家只要做简单的耳穴按摩操，就可以收到提神醒脑、增进活力的效果。

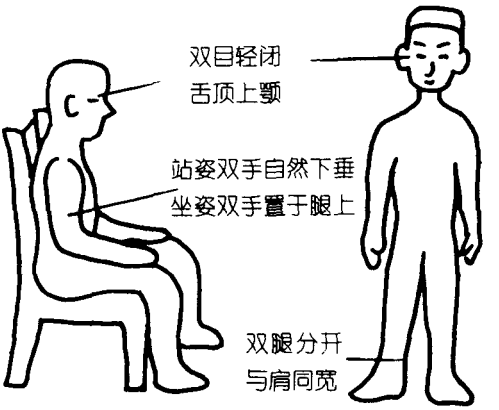
（三）消除紧张疲乏的耳穴按摩法

腹式深呼吸后，再做耳穴按摩操，配合放松功练习是消除紧张疲乏的最有效方法，具体步骤如下：

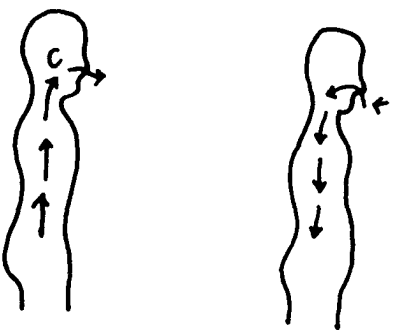
深呼吸 → 耳穴按摩操 → 放松功 → 收功

1．预备姿势

站式、坐式或卧式均可，但以坐式比较容易放松，站式次之，卧式主要用于久病体弱和不适合采取站、坐式的人。用站式和坐式练功时，两腿可以分开达到与肩同宽的距离；双手自然下垂或置于大腿内侧；双目轻闭，如果觉得站不稳时，眼睛可以睁开些(详见图解)。



预备姿势



呼气时轻轻用意念使腹肌收缩

吸气时腹肌放松自然隆起

腹式深呼吸

需要全本请访问 www.ertongbook.com

2. 腹式深呼吸

注意力集中在肚脐中心，将舌尖轻顶在上颚牙龈内侧，进行意念在下腹的深呼吸（呼气时，轻轻用意念使腹肌收缩；吸气时,使腹肌放松,腹部隆起),每分钟呼吸 6～8 次,共做 3～5 分钟（详见图解）。腹式深呼吸的功效见后文介绍。

3. 耳穴按摩操

首先双手合掌互搓，直至掌心劳宫穴有热感，然后将耳穴按摩操的十大手法连续做一遍。十大按摩手法的顺序：青龙入云、白虎下山、双凤展翅、猿猴摘果、神龟探海、二龙戏珠、黄蜂入洞、王子登山、公主洗面、将军击鼓(详见图解)。

4. 放松功

放松功分为五种方法：三线放松法、分段放松法、局部放松法、整体放松法和倒行放松法。这里重点介绍三线放松法。

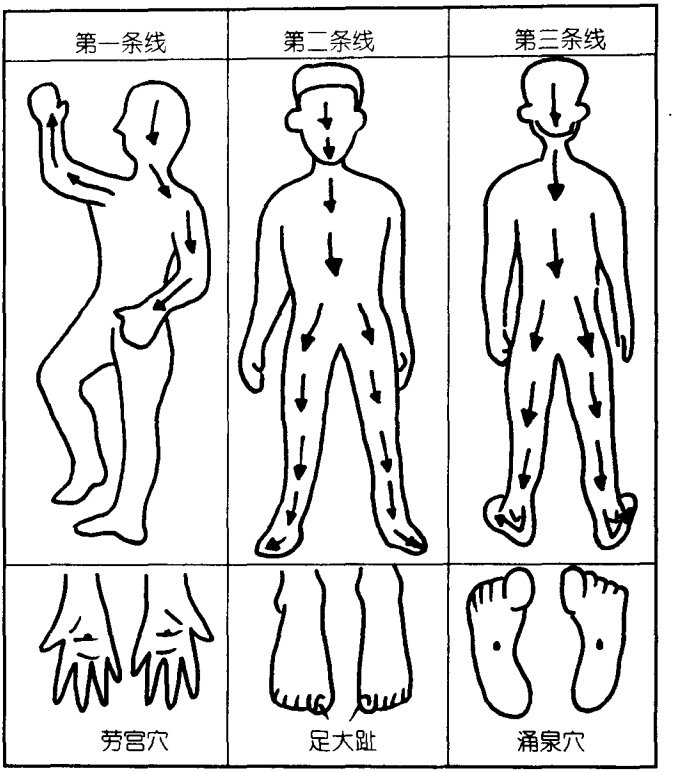
先将人体划分为三条线，按一定的次序一条一条地放松练习。

第一条线：自头部两侧依次沿耳朵、颈部两侧、肩部、上臂、肘、前臂、腕、两手、十指、掌心(劳宫穴)进行放松。

第二条线：自面部依序沿颈前部、胸部、腹部、大腿前侧、膝、小腿前侧、两足面、十趾、足大趾进行放松。

第三条线 自脑后部依次沿颈后部、背部、腰部、臀部、大腿后侧、膝窝、小腿后侧、足底(涌泉穴)进行放松。

放松的顺序是先从第一条线放松，再放松第二、第三条线，并且要以线为中心作水平面放松，同时也可随放松活动配



三线放松功的路线及其止息点

合呼气锻炼。每放松完一条线后，在该线的最终部位（止息点)轻轻地意守 1～2 分钟。三条线的止息点分别为：劳宫穴、足大趾、涌泉穴。三条线都放松完称为一个循环。一般练习 2～3 个循环,安静一下,然后再收功。

为加强放松效果，练习者一边注意放松的部位，一边默念“松”字。以第一条线为例,心中可默念 头部两侧放松,耳朵放松，颈部两侧放松，如此等等。部分初学者因长期处于紧张状态,不能体会放松的感觉,可先做‘肌肉放松练习法”,借助于夸大肌肉紧张到放松的过程，去感觉放松的状态。经过一两个星期的练习后，再过渡到放松功的练习。

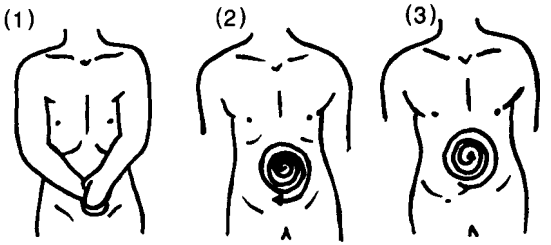
局部放松法,顾名思义,可以先放松头,再放松颈,然后放松两臂,两手。

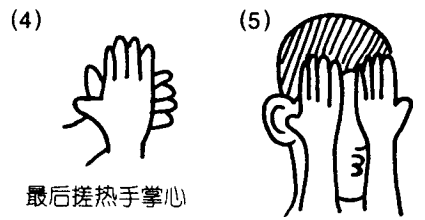
分段放松法则是将身体从上到下分为三段，放松时从头颈段开始，然后放松上半身与两上肢，最后放松下肢。

5. 收功

把注意力从身体各部缓缓地集中到脐部，并轻轻意守肚脐,保持安静状态约 3～4 分钟，即可完成收功。

初学者在收功时，可将一只手（左右手均可）的掌心按在肚脐上（可隔着衣服），另一手掌心贴在这只手的手背上。然后,以肚脐为中心,由内向外、由小圈到大圈推转腹部 20～30 圈(顺逆时针均可),将手停在心窝下(剑突),稍停顿后再向相反方向做由外至内、由大至小的推转，圈数相同。最后轻搓两手掌心,轻揉双目,完成收功。





收功步骤顺序

6. 腹式深呼吸的功效

根据中医理论“肺为气之本，主人体一身之气”；肺气流入诸经，诸经之气归于肺”。气又分为元气（生命活动的原动力）、宗气（推动呼吸及血液运行的动力）、营气（化生血液，运营周身的营养物质）、卫气（抗御外邪和控制汗孔开合的卫阳

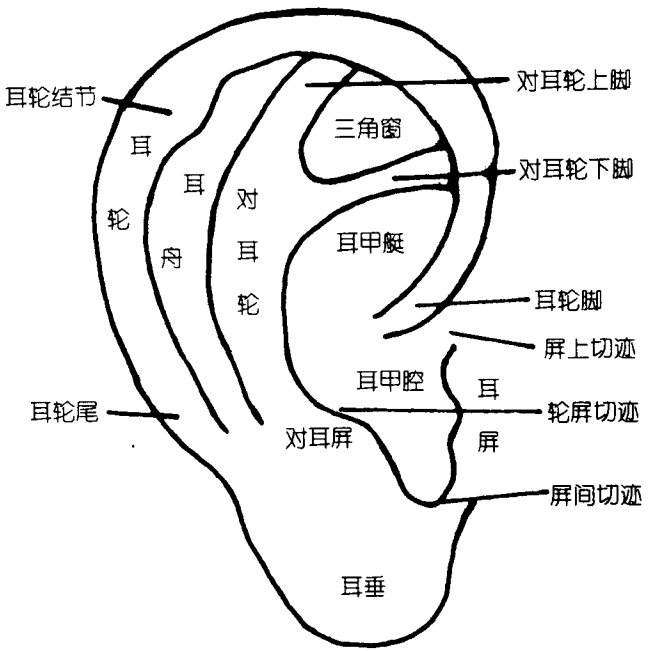
之气）。因此，深呼吸不只是加强吐故纳新的气体交换，还可以调神和调整脏腑气血的功能。现代研究证实：腹式深呼吸能有效地改善心肺功能，解除紧张疲乏。由于膈肌（横膈膜）运动幅度增大，内脏承受的压力增高，使腹腔内的各脏器充分得到“气动按摩”而增强功能活动。

7. 耳穴按摩操的功效

耳穴按摩操共分为十大按摩手法，乃根据耳部各区域对人体各部分的影响而设计。一气呵成地连贯按摩整个耳廓，通过信息反馈，就能激发经气、疏通经络，调整五脏六腑的功能，达到平衡阴阳、防治疾病、增强体质而延年益寿的功效。十大手法的功效请参阅附表。

耳穴按摩操之功能简介

按摩手法	按摩部位	功效简介
青龙入云	耳廓正面	疏通经络气血，为整套耳穴按摩操开功启后，发挥由表入里的启动功效。
白虎下山	耳背	激发五脏经气，稳定血压水平。
双凤展翅	三角窝、对耳轮上脚	防治生殖系统及手足病变。
猿猴摘果	耳尖	疏通全耳经脉气血，健耳强肾。
神龟探海	耳甲腔、耳甲艇	强化脏腑器官功能，防治脏腑病变。
二龙戏珠	耳屏	防治感冒、鼻炎，提高免疫力、抗病力。
黄蜂入洞	外耳道口	防治呼吸系统疾病，调节五脏六腑及内分泌之功能。
王子登山	对耳屏、对耳轮、耳舟	提神醒脑，强筋骨，利关节，健骨髓。
公主洗面	耳垂	养颜美容，防治五官病变及容貌早衰。
将军击鼓	全耳、枕部	聪耳健脑，祛风散寒，防治耳鸣、耳聋、眩晕及小脑病变。



耳廓表面解剖名称

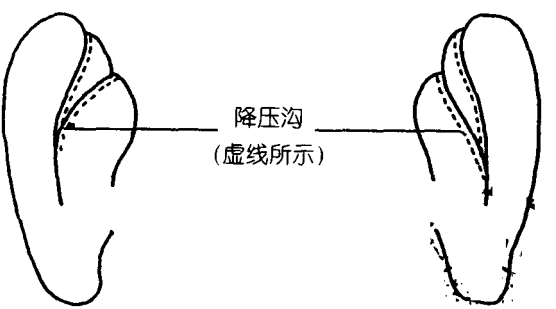
需要全本请访问 www.ertongbook.com

1青龙入云



2 白虎下山

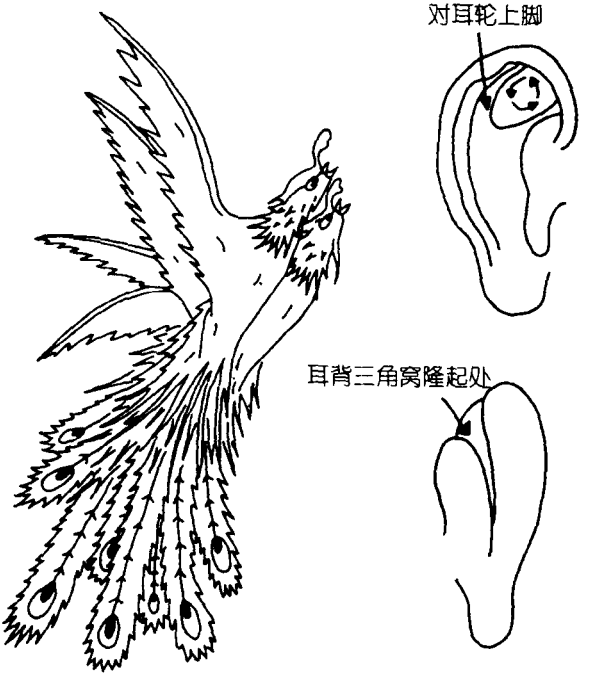




3双凤展翅

首先用双手食指指腹，依图示环形按摩三角窝一周。

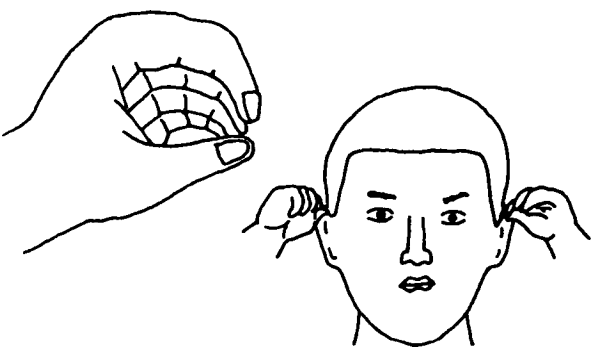
然后拇指在耳背与食指对捏，朝对耳轮上脚的方向牵拉，重复 15～20 次。



4猿猴摘果



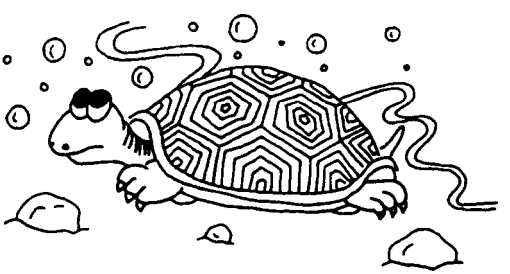
以双手拇、食二指夹捏耳朵尖端，做向上向外牵拉15～20次。



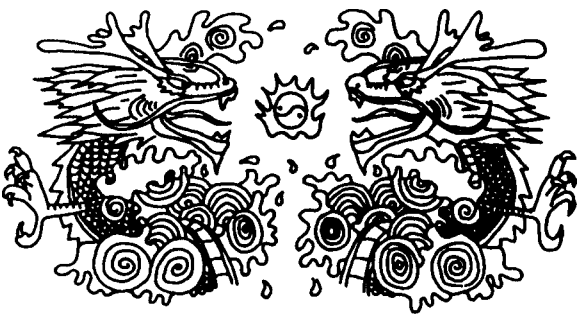
5神龟探海



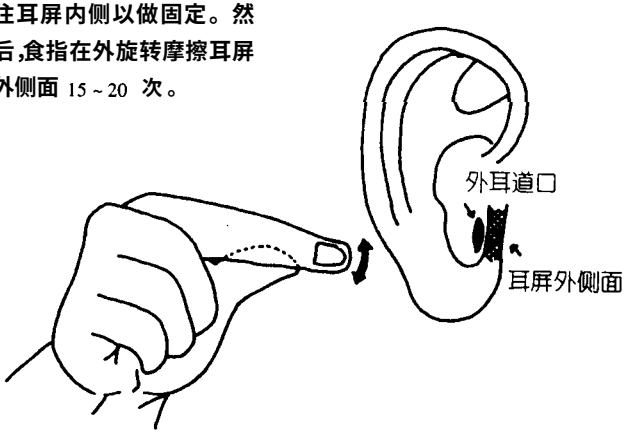
以食指指腹或指尖，顺箭头方向按摩耳甲腔、耳甲艇上的各内脏穴位15～20次。



6二龙戏珠



先以拇指插入外耳道口,托住耳屏内侧以做固定。然后,食指在外旋转摩擦耳屏外侧面 15～20 次。



需要全本请访问 www.ertongbook.com