

# 耳穴按摩與保健

耳朵雖小，奧妙無窮  
經常按摩能促進全身氣血暢通，改善諸多不適

文·圖／針灸科 醫師 張家綺·黃敬軒·郭大維

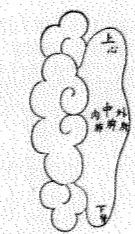
診問傳來：「醫師，我睡不著，可以幫我貼耳針嗎？」另一頭，又有年輕女子說：「醫師：我最近食慾超好，我也要埋耳針，免得一直想吃東西。」

## 中醫耳針療法的歷史悠久

經絡是人體複雜的控制系統，藉由經絡來聯繫人體上下左右內外，而經絡上的穴位就是操作的開關。經絡「內屬臟腑，外絡肢節」，有溝通表裡的功能。根據中醫「有諸內，必形諸外」的理論，藉由觀察觸摸特定部位的表現（望、聞、切），再配合詳細問診，就可以歸納診斷出「臟象」。望耳診病的想法也是出自此一概念，《內經·靈樞》就指出：「耳輪焦枯，如受塵垢者，病在骨」；清代醫家張振鋆所著《釐正按摩要術》也有耳背圖的診斷圖譜，可見中醫的耳針療法迄今已有2000年以上的歷史。

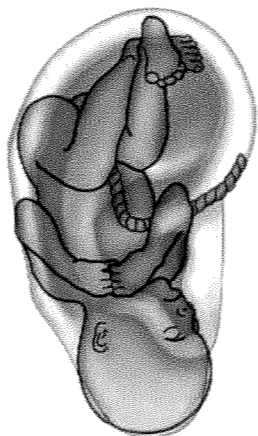
耳穴診治的起源，有一說是源自中國，也有一說是源自法國的內科醫師Nogier。Nogier醫師提出「倒置胎兒說」，即指耳朵的形狀有如一個倒置的胎兒，並點出40多個耳穴，一時洛陽紙貴，促進了耳穴的研究與發展。其他還有Delta反射說、耳廓的全息說等，但都未脫離「耳朵上的某點或某區是人體某個器官或系統反應點」的看法。

圖背耳



耳珠屬腎  
耳輪屬脾  
耳上輪屬肝  
耳下輪屬心  
耳內屬肺  
耳背屬胃

古代臟腑與耳朵對應圖，中醫的五臟各有其相對應的部位。



耳朵全息圖示意圖，人體在耳朵上的反應部位，是以一個倒置胎兒的方式呈現。

## 從神經解剖學的角度分析

西元2000年，長期致力於醫療援非的吳振華醫師從神經解剖學的角度切入，對照傳統中醫對耳朵相關循行的經絡，提出「耳針的作用機轉是經由自主神經的調節，所以凡是與自主神經有關的器官及臟腑，就可以利用耳針治療。」他也指出「耳輪能夠反應出交感神經失調的症狀，耳胛區則能夠反應出副交感神經生理功能失調的症狀。」

自律神經系統的作用是反射性的，在大部分的情況下，我們不知道自律神經系統在工作。自律神經系統由交感神經與副交感神經系統組成，共同控制呼吸、心跳、胃腸、泌尿生殖、排汗、體溫等功能，也就是說，它包括呼吸系統、心臟血管系統、消化系統、泌尿生殖系統以及體溫的維持等。因為交感神經與副交感神經作用的不同，兩者互相拮抗又互相協調，以維持正常的生理功能，所以對全身臟腑有雙重支配的作用。

## 耳朵與臟腑之間由經絡聯繫

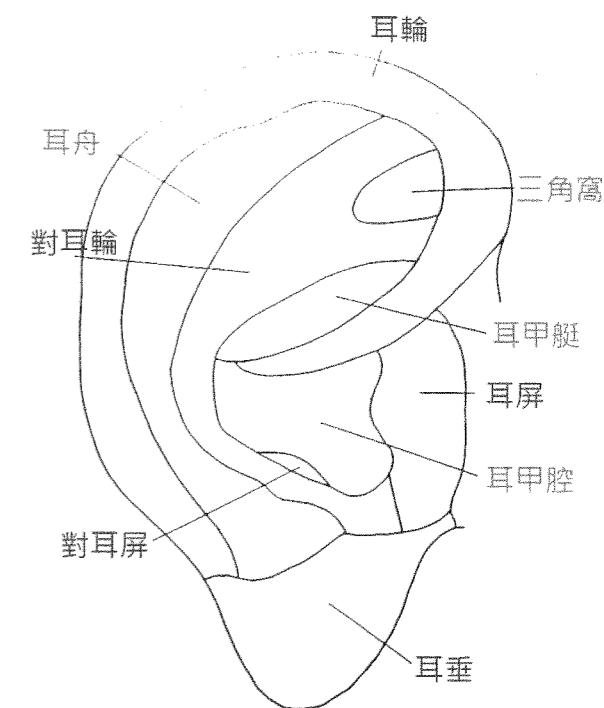
耳穴保健的訣竅就是找尋反應點。透過觀察，可以知道耳輪有無充血或小血管擴張，耳胛有無膿頭、黑色斑點、丘疹，以及耳垢腺是否分泌旺盛。

宋·《蘇沈良方》：「摩熨耳目，以助真氣」，就是示人以按壓推摩耳朵的方式來養生保健。以簡易的探測棒（如：火柴）在耳朵上尋找壓痛反應點，再以指腹按壓，或以探測棒直接按摩或施針，都可以達到以耳診病、以耳施治的目的。

耳朵與臟腑之間的生理反應現象，主要經由6條經絡聯繫產生。分別是手少陽三

焦經，「其支者，從耳後入耳中，出走耳前」；手太陽小腸經，「其支者，卻入耳中」；足少陽膽經，「其支者，從耳後入耳中，出走耳前」；足陽明胃經，「循頰車，上耳前」；足太陽膀胱經，「其支者，從巔至耳上角」；手陽明大腸經，「入耳，會於宗脈」。

## 耳朵構造可分成9個部位



耳朵部位名稱，藍色為凸起的部位，橘色為凹陷的部位。

若要熟悉按摩耳朵的方法，甚至是依照疾病尋找相對應的反應區來加以治療，有必要先了解耳朵的構造及名稱。對著鏡子看，由外而內，最先見到的是沿著耳朵最外圈的凸起構造，叫做耳輪；耳輪內側的長型凹溝，形狀像一艘船，稱為耳舟；在耳舟內側，有一塊凸起的軟骨，上端有分岔的兩隻腳，下端一路往下，與耳輪相對夾著

耳舟，稱為對耳輪；對耳輪上端分岔所包含的三角形區域，稱為三角窩；對耳輪內側的凹陷區域，就是耳甲艇及耳甲腔。此外，在耳朵前方，靠近臉頰處，有一小小凸起的軟骨，稱為耳屏，也就是俗稱的耳珠；耳屏的斜下方，耳垂的正上方，也有一塊與耳屏形狀相似的凸起，稱為對耳屏；最後，就是大家熟悉的耳垂，以及耳朵的背面，稱為耳背。

### 耳穴按摩工具：手、王不留行

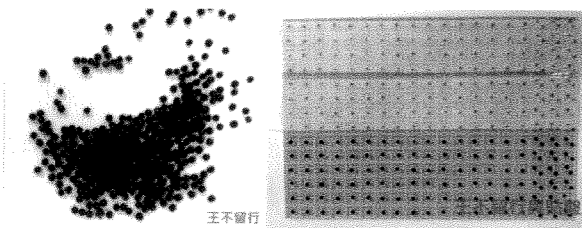
#### ●手

手是最方便簡單的工具。手指及手掌面積較大，能夠全面按摩到耳朵大部分的區域，有整體保健治療的效果；且以手指的敏感性，在按摩的同時觸摸耳朵有無異常的疼痛、痠脹、腫塊，也可以當成診斷工具。此外，幫家中的老人、伴侶、小孩按摩，可以增加彼此的信賴與親密感。

#### ●王不留行

王不留行是植物的種子，大小適當，價錢便宜，在一般的中藥行皆可取得，常被用來作為按摩耳穴的工具。對於有特定疾病的患者，可以選取相關穴位敷貼王不留行，加強穴位按摩刺激，以達到治療的效果。

使用王不留行，是用透氣膠布剪成小塊，將其貼在穴位上。市面上也有以磁珠作為按摩耳穴的工具，與王不留行的原理相同，亦可選用。



王不留行的種子（右為王不留行剪貼盤）

### 全耳按摩的手法與要領

耳朵雖小，卻與五臟六腑相應四肢百骸，能夠促進全身氣血暢通，達到養生保健的功效。耳穴按摩容易學習且廣泛適用於各年齡層及各種體質的人。

耳朵的按摩分為以下10個部位。操作之前，先將雙手互搓使之溫熱，整個手掌覆在耳朵上，在每個部位反覆按摩1分鐘，再換下一個部位。每日早晚各做10分鐘，早上宜一起床就操作，可以提振精神；晚上可在沐浴後操作，此時氣血循環旺盛，可以加強對臟腑經絡的聯繫與感應。按摩力道的輕重，依照個人能夠耐受的程度而定，一般以耳朵感到溫熱、微有痠脹感為度。

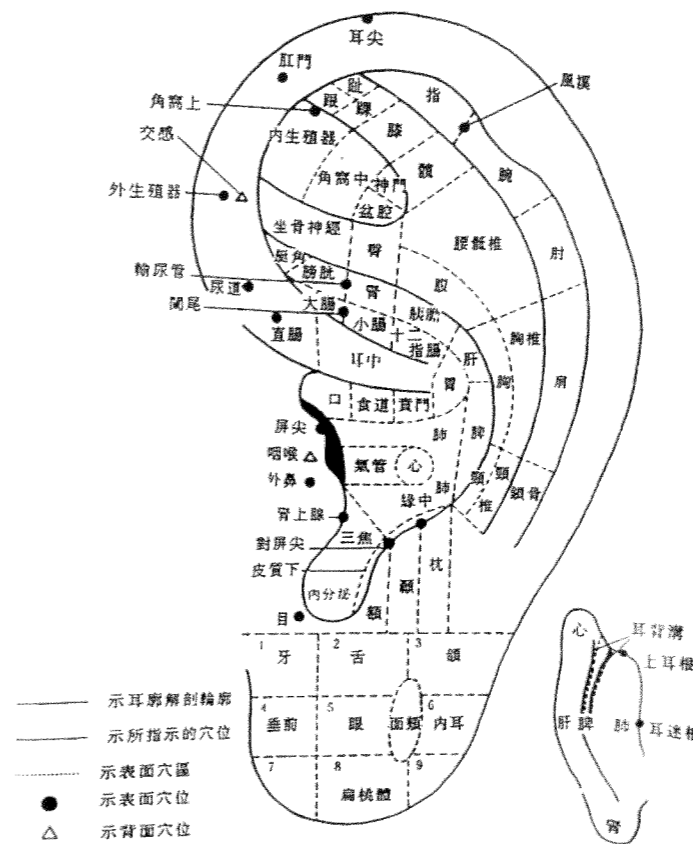
- 耳舟及耳輪：食指在耳朵正面，拇指在耳朵背面，自上到下，揉捏耳舟及耳輪區塊。
- 耳垂：用雙手拇指、食指揉捏耳垂，自上到下，自裡到外。
- 耳屏：以食指按壓耳屏，以及耳屏前的凹陷處。
- 對耳屏：以拇指、食指揉捏對耳屏，從上到下，反覆操作。
- 三角窩：以拇指在耳背固定，食指小範圍上下揉捏三角窩。
- 對耳輪：以拇指在內，食指在外，揉捏對耳輪，也可只以食指按壓，兩者交替操作。
- 對耳輪上下腳：以食指單指稍傾斜，按壓對耳輪上腳及下腳。
- 耳甲艇：食指畫橢圓形方式，上下按摩耳甲艇。
- 耳甲腔：食指在耳甲腔處，以轉圈方式揉按耳甲腔。

- 耳背：用食指、中指、無名指3指上下搓揉耳背。

各部位按摩完成後，再將兩手摩擦搓熱，覆蓋在耳朵上約30秒，結束按摩。在按摩的同時，若發現有異常疼痛的地方或腫塊、硬結，可能代表著身體不舒服的反應點，可放輕手法，但增加按摩時間。

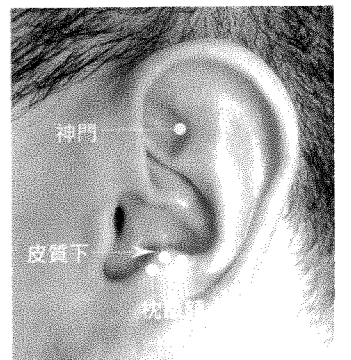
### 適用各種常見疾病的耳穴

耳朵上的穴位豐富，除了按摩整個耳朵可以達到防病保健的功效以外，在身體不舒服的時候，更可以選用一些穴位加強按摩，或是貼王不留行加強刺激，藉以治療疾病及改善症狀。



#### ●慢性頭痛

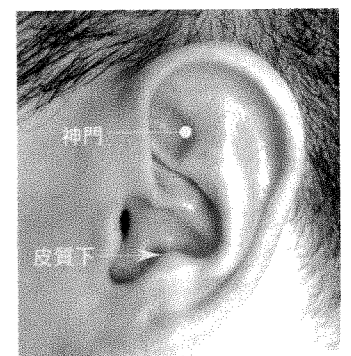
慢性頭痛是許多人的困擾，不論是偏頭痛、緊縮型頭痛或叢發性頭痛，都可以按摩對耳屏。



對耳屏外側面，在生物全息中所對應的是人體的頭部，分為3個區域：「枕」、「顛」、「額」等穴，可以改善頭部的氣血循環與不適。此外，「神門」有鎮靜、安神、止痛的功效；「皮質下」可以調節神經興奮與抑制的平衡；此兩穴有良好的止痛效果。偏頭痛的患者，宜優先取頭痛側的耳穴按摩，或是兩耳按摩加強療效。

#### ●失眠

「神門」，位於三角窩的尖端，是常被取用的穴位，有寧心安神的效果，對於失眠、多夢者最為適合。「皮質下」，可調整交感、副交感神經的平衡，對於失眠也有幫助。長期失眠，往往難求速效，尤其是原需依賴藥物助眠的患者，可以耳穴按摩配合改善睡眠之後，再慢慢減少用藥，才不會造成反效果。



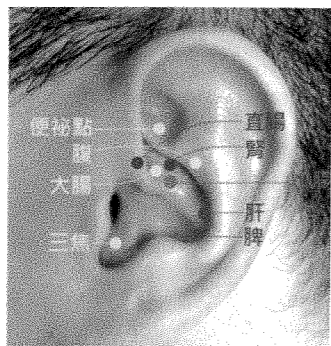
● 高血壓

高血壓患者配合全耳按摩，能幫助全身氣血循環與神經調節。在局部加強的穴位，可以選用位於耳背的「降壓溝」及耳窩上的「降壓點」，幫助血壓穩定。按中醫觀點，高血壓患者常常表現出肝陽上亢、肝腎陰虛、心陽虛損等證型，身體陰陽失去平衡，就會代償性的血壓升高，因此配合「心」、「肝」、「腎」、「內分泌」等穴位，可恢復臟腑機能，達到標本同治的效果。當血壓升高，造成頭痛、肩頸緊繃等不適時，按摩「降壓溝」、「降壓點」這兩個穴位，也有幫助血壓下降、緩解急性症狀的效果。



● 消化系統

消化系統器官對應到耳朵耳甲艇的位置，如果腸胃道不適，可以按壓此區。腹瀉的人可以選用「肝」、「脾」、「腎」、「直腸」等穴。消化不良、常常脹氣的人，可加強「小腸」穴位的按壓。便秘



用「腹」、「便秘點」、「大腸」、「三焦」等穴位治療。

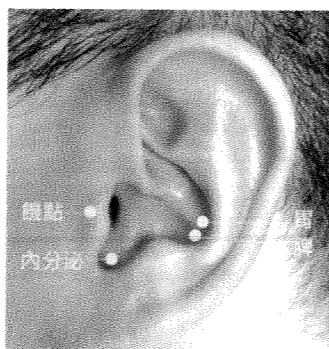
● 婦科疾病

耳穴對於婦科問題，尤其是原發性、功能性的病變，有很好的療效。像是月經提前或延後的人，用「內分泌」、「皮質下」、「腎」、「內生殖器」等穴，可以幫助調整體內荷爾蒙。經痛患者可以選用「內生殖器」、「盆腔」、「交感」、「神門」、「皮質下」等穴，在月經快來之前及月經來的時候加強按摩，能有效緩解不適。



● 減重

要減重除了適當的運動及配合飲食控制外，若能再加上耳穴的按壓，既不傷身又能增強療效。選用「內分泌點」，可以調整身體新陳代謝機能，使之正常運作；「脾」、「胃」穴區也是很重要的；「饑點」有抑制食慾的功效，可以配合使用。減重使用耳穴作為輔助，建議用王不留行敷貼，並時時按摩刺激，效果比較好。



● 近視

在耳穴中，「眼」、「目1」、「目2」等穴都位於耳垂上，常常按摩耳垂，不但提

神醒腦，更能使眼睛明亮。亦可將王不留行輪流貼於兩耳穴位，不時按摩刺激。

耳穴按摩應注意事項

1. 在用手按摩前，需修剪指甲、洗淨雙手。
2. 每個人耳朵敏感程度不同，按摩力道因人而異，以不會產生不適感為宜，不可過度刺激，以免造成皮膚破損、發炎。幫他人按摩，尤其是幼兒，更需注意輕柔適度。
3. 敷貼王不留行或磁珠時，需保持局部乾燥與清潔，洗澡後擦乾或吹乾，每2-3天需更換1次。
4. 若出現破皮、紅腫、疼痛，應暫停按摩，必要時需就診治療。
5. 同一穴位長期刺激會造成穴位疲乏，可以多個穴位交替使用，或兩耳交替按摩，以提高療效。

