

傳統醫學科

● 學經歷 ● 義守大學學士後中醫系
高雄榮民總醫院傳統醫學科住院醫師

● 專 長 ● 中醫一般科 | 傷科整復 | 整脊 | 運動傷害



住院醫師 陳沛亨

耳穴介紹

中醫理論中人體五臟六腑、軀幹四肢，在耳廓上皆有對應點，也就是耳穴；且耳廓上有豐富的神經血管與全身經絡有密切的聯繫，當臟腑器官有疾病時，則反應於耳廓上。

耳穴貼壓（auricular acupressure）是運用「經絡理論」，在耳廓上相對應穴位給予刺激，以疏通經絡、行氣活血、調和臟腑、濡潤筋骨而達預防及治療之目的，因為具有非侵入性、操作簡單、容易學習、副作用低等優點。耳穴貼壓常見的適應症有，非複雜性的疼痛、發炎、過敏體質改善、腸胃不適、內分泌失序、勞動性痠痛等，一般多使用王不留行籽、磁珠、耳針等貼壓，刺激強度不高，根據病人皮膚狀況可以留用數小時到數天不等，可延長療效。因為作用溫和除了一般成人，還可使用於體弱的老人甚至兒童，副作用少，安全性高。

耳穴在國際針灸醫學會於1987年訂出標準化穴區，可以看成一份地圖，有分區與穴點的概念，每區都對應某個臟器，區與區貼緊比鄰，先找區再找點，需要正確的定穴，一般使用耳穴探棒尋找穴區中的敏感點，正確的穴位找好後還需要足夠的刺激量，一般多以病人可接受的範圍，以痠麻脹痛為標準，可貼在患側亦可雙側都貼增強療效，每次貼壓約3~5分鐘，每日按壓3次，每3~7天更換貼壓，一個療程約1個月。初次接受耳穴貼壓者用穴少為佳，倘若貼後自

覺刺激感過強應予以移除，多數能在短時間內恢復。

以下介紹幾個常用的適應症治療穴位：

- (一)睡眠障礙：耳神門、心、脾、腎、肝、皮質下、枕。
- (二)原發性痛經：子宮、內分泌、腎、肝、卵巢、神門、脾、交感。
- (三)過敏性鼻炎：肺、內鼻、內分泌、肺。
- (四)降低食慾：胃點、飢點。
- (五)乾眼症：腎、肝、內生殖器、內分泌、皮質下、神門、眼、目1、目2。
- (六)腰痠：神門、腎、膀胱、腰椎、腎、肝、脾。

任何治療方法都有其極限，當主流的治療方式收不到應有的療效，或現代醫學查不出有何問題時可以轉而採用一些輔助方式治療，像是耳穴就是一門中西醫都常使用的輔助治療，在西醫解剖耳廓上有四對腦神經（三叉、顏面、舌咽、迷走神經）與兩對脊神經（耳大神經、枕小神經）；中醫經絡六陽經（胃、膽、小腸、大腸、三焦、膀胱）都上通於耳，其作用部位遍及全身。從古典醫學臨證歸納出的治療方法，根據現代解剖學都有其相關性，加上耳穴簡便廉效的特性相當適合經過醫師指導選穴後在家自行使用，不敢接受針刺者也可改用貼珠甚至雷射針灸刺激耳穴等方式在醫療院所處置。

