



什麼是耳穴療法？耳穴療法乃根據中醫經絡穴位理論並人體全息理論，透過刺激耳部穴位，調節相關經絡功能，具有疏通經絡、調和氣血、調節體內平衡等作用，使人體恢復陰平陽秘的理想健康狀態。近年來，內地耳穴治療疾病的臨床報道逾千餘篇，其中包括耳穴貼壓、耳毫針、耳穴穴位注射、耳穴埋針、耳穴割治等多種療法。耳穴貼壓是耳穴療法中最常見的一種，有別於耳針療法，耳穴貼壓較傾向用作保健及輔助治療。研究發現，耳穴治療疼痛性疾病和功能性疾病確有較好的療效，不僅可以減緩症狀及控制病情，而且有很好的遠期療效。

耳和臟腑有聯繫

古代文獻對耳與臟腑的生理功能方面，論述頗多。《內經》和《難經》記載了耳與心、肝、脾、肺、腎、胃、腸、腦等的聯繫。《靈樞·口問》載：「耳者，宗脈所聚也。」《內經》中所記述的經脈循行分布說明耳與經脈之間存在密切聯繫。十二經脈循行中，六陽經分別入耳、上耳前，至耳上角；六陰經雖不直接與耳發生聯繫，但均通過其經別與陽經相合而間接上達於耳。後世醫家更為詳細地論述耳和臟腑的關係，並認為觀察耳的形態、色澤的變化，可「視其外應，以知其內臟」。

當代國內外關於耳針作用原理的學說，還包括生物電學說、生物控制論學說、生物全息學說、閘門控制學說、免疫學說、德爾他反射學說等等。比如說，生物全息學說指出，耳穴分布猶如一個「倒置的胎兒」，通過全息反射路，耳穴陽性反應點能反映人體的某些疾病，通過對這些陽性反應點的調整，可以治療體內相應的疾症。

耳穴療法操作簡便、療效持久、實用無副作用，易被患者接受，廣泛應用於中醫各科的病種，例如骨傷科的頸椎病；婦科的痛經、更年期綜合症；兒科的小兒遺尿症；皮膚科的痤瘡、色斑黃褐斑；五官科的近視、鼻炎；還常用於戒斷綜合症如戒煙、戒毒；內科的失眠、頭痛、呃逆，也包括現代醫學涵蓋的神經衰弱、胃腸功能紊亂、神經痛、膽結石膽囊炎、肥胖症、高血壓、美尼爾綜合症。

貼壓法適應症多

耳穴貼壓法是在耳穴表面貼敷壓丸的一種簡易療法，從操作而言，醫師一般採用表面光滑近似圓球狀的中藥王不留行子或磁珠，貼於小膠布中央，然後對準已潔淨消毒的耳穴部位，貼緊並稍稍按壓，使患者耳朵感到酸、麻、脹、痛。視乎患者的生活習慣及接受程度，每次貼三至七天，貼後每天自行按壓三次，每次五十下。事實上，耳穴貼壓的質材、選穴、次數、頻率、強度、



▲施行耳穴貼壓療法之前，註冊中醫會對病人進行望聞問切，以了解病情，對症貼穴
藍永豪供圖

耳穴療法 的 臨床應用

醫者之言

註冊中醫
藍永豪博士

中醫學認為，在外耳上可找到五臟六腑的對應點，生病時，耳廓上相關區域或可探得反應，刺激這些反應點（耳穴），可起到治病作用。



註冊中醫
藍永豪

◀耳廓分布着大量反應點，也就是耳穴 藍永豪供圖



門穴、心穴、腎穴、皮質下穴，耳穴貼壓在治療總有效率方面優於針刺組及藥物組，認為耳穴貼壓治療失眠有一定療效，可提高患者的睡眠品質。

著名中醫針灸專家路紹祖治

療失眠以耳穴心、神門、皮質下為主穴，根據耳穴治療失眠的臨床文獻統計，神門穴的使用頻率位居榜首，被

認為是寧心安神的首選要穴。神門穴位於耳廓三角窩內，此處神經分布豐富，有耳顳神經、耳大神經和枕小神經，並形成神經叢，該穴也是調節大腦皮層興奮與抑制的要穴，具有較強的鎮靜安神作用。

除了中藥面膜、中藥酊劑、中藥洗劑、刮痧療法、針刺治療外，耳穴貼壓作為傳統中醫藥外治療的主要方法之一，同樣具有副作用小、操作簡便易行、療效顯著等優點。內地學者姚玉芳等用王不留行子貼壓腎上腺、面頰等耳穴，從現代醫學角度，認為可調節機體內分泌功能，抑制雄性激素分泌，減少皮脂溢出，從而改善尋常痤瘡。

耳穴貼壓的注意事項

- 耳穴貼壓前，宜先將外耳消毒；
- 假如患者對耳穴貼壓感到刺激，毋須再自行按壓；
- 按壓的力度不宜太大，更不要壓損耳穴皮膚；
- 耳廓盡量避免沾水浸濕，假如感到耳廓骯髒，或者耳貼內的王不留行子或磁珠丟失了，耳貼膠布便須提前撕掉；
- 不宜讓耳廓長期貼着膠布，兩耳交替敷貼，每次貼一隻耳朵便可。

註：Meta分析是當代循證醫學證據較強的新興研究方法，所以這個研究成果較嚴謹客觀



掃描QR Code
上大公網瀏覽
更多健康資訊

自閉孩子也是寶

杏林細語

大公報記者 陳惠芳

昨日是父親節，父母都希望子女健健康康，若上天給他們的是患了自閉症的子女，作為父親的會如何？

如今雖不再是「男主外，女主內」的年代，很多職業婦女同時要兼顧家庭。李先生有一個患有自閉症的兒子，昨日父親節雖是百般滋味在心頭，但他表示，幸而現在有不少機構對有自閉兒的家庭提供協助，減少他和太太不少負擔。

李先生說：「兒子越大，氣力越大，今年十幾歲的他，情緒一旦失控，只有我能制服他。近日有一部取材自閉症家庭的電影，當親友們問我的看法時，腦裏面即時湧起兩個細緻的片段。作爲家長，免不了要與時而

情緒高漲的孩子長時間周旋，甚至要在他情緒失控時與其搏鬥，即使家長體力充沛，每

每都被弄至身心疲累。片中的父親要處理這窘境，往往耗盡精力，甚至被抓傷、咬傷或撞傷，才能令孩子稍為安靜下來。其二，為

數不少的自閉症孩子滿有能量，有跑不完的精力，時不時需要適當地宣泄。片中的母親

因陪伴兒子作長時間跑步，致極度疲憊，體力不支甚至嘔吐。這些片段乃從事實改編，將爲父母者的辛酸，描繪得淋漓盡致。」

李先生是過來人，但他同時感恩有相關

機構「努力試課程」的教案和內容，教導父母。

他說：「首先，《行為改造聽指令》是

家居訓練的重要課題。第二要處理的正是對

孩子或他人造成傷害的行為。導師強調，鼓

勵改善問題行使『主權』在父母手上，切勿

被孩子牽着鼻子走，然後，再實踐課程中

的行為改造法。遇上孩子大發脾氣時，家長亦

不宜正面擁抱他，免被孩子以頭撞傷、以手

抓傷，以及被咬傷或被腳踢傷。我們宜從後

側擁抱，避免孩子以頭向前向後猛撞而造成

對孩子或他人受傷。」

李先生坦言若沒有「努力試課程」，他

對孩子的做法可能有不足之處。

他說：「課程建議在家中備有大型坐墊

或攬枕，平日作家居遊戲用，當孩子大發雷

霆時，把大坐墊壓在孩子身上，再加上家長

的體重，足以減輕雙方的損傷。同時，亦有

課程教導子女自我照顧，父母須持之以恆，

反覆教導。」

家長逐漸老去，豈有可能陪伴進入壯年的

孩子，但李先生不會多想，往後會繼續找

合適的課程給兒子。他還說每年父親節，自

己會感恩上天賜給他一個寶。」

藥，愈多愈好？



醫生信箱

衛生署前家庭醫學顧問醫生 曾昭義

而被市場淘汰。

問：有些在外國很受歡迎的止痛藥，可否試試？

答：在國外受歡迎的藥物不一定適合中國人的體質。另外，還有含有咖啡因（caffeine）或可待因（codeine）的混合止痛藥，它們的功效不錯，但會影響

腦部運作，也有引致上癮的問題，必須先讓我了解你平常吃藥的習慣，好嗎？

問：也好。我這裏有三四種止痛丸，麻煩你給我看哪種最強力有效？

答：原則上，用藥要適當！愈強的藥副作用會愈多愈嚴重。此外，每人對藥物都可以有不同的反應，我們應該盡量習慣自己需服用的藥物，以最低分量

而有效為標準。例如：撲熱息痛類（acetaminophen/paracetamol）和非類固醇

類消炎藥（non-steroidal anti-inflammatory drug），前者適用於大部分的痛症，但

普遍因服食劑量不足而誤以為無效，健

康成年人（體重五十公斤以上）一日內

可最高服用八粒（分四次，每次兩粒）

；而後者雖然止痛功效較強，卻會產生

較多副作用，所以在選用這類藥物時，

應該考慮一些在市場上已有一段時間的老

藥品。因藥物的通用時間愈長，所累積的

成效數據愈多。之前，已經有幾種這類藥物

因成效成疑或副作用嚴重

能影響大便。而抑壓胃酸分泌劑的效用較持久，但需要用點時間吸收後才生效。

病者通常錯誤地將它當成一種強勁的抗酸劑，在腸胃不適時短期服用，令身體無所適從。這類藥物其實應該如抗生素般，在醫生指示下服用一段療程。

問：是否可長期服用呢？

答：不應長期服用，尤其是長者，長期服用會帶來不利的副作用如影響消化，缺乏維他命B12和貧血。中文大學研究也指出，長期服用這類藥物可導致血液含鎂量過低。而鎂量過低可引發肌肉痙攣，心律失常，抽搐發作。況且大部

分胃酸過多或胃氣脹的病徵都是因生活

習慣、精神緊張所引致，並不是因胃酸分泌的多少。心病還須心藥醫啊！結尾還是那句，長期不適應找一位願意聆聽的專業人士商量為佳。

整理：謝芳

上述純是醫者個人專業意見，只作理性討論和參考之用，有需要時必須求診相關醫生。如有醫學上的疑問，歡迎電郵至：cyt.tkp@yahoo.com