



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

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病。

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、癢。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

保留時間不同，療效有別，因此建議由註冊中醫進行敷貼較為穩妥。

中醫認為肥胖症多由於肺、脾、腎功能失調，水液代謝失常，痰濕內阻，氣機失暢，日久經絡閉阻，故形成肥胖。根據筆者經驗，舉例說，防治單純性肥胖，可選取耳穴的脾、胃、腎、內分泌、飢飽、三焦、皮質下、神門。貼穴後患者每每能感到亢奮的食欲受到抑制，能知飽知飢，二便通暢，從而使體重得到調節。

事實上，耳穴貼壓在許多疾病的治療中，都取得良好的治療效果。又例如防治青少年近視，可選取耳穴的眼、肝、腎、皮質下、神門；防治失眠，一般選取耳穴的神門、肝、脾、交感、內分泌；防治原發性痛經，一般選取耳穴的神門、子宮、交感、肝、脾、腎。

失眠取穴選神門

天津中醫藥大學碩士楊媛媛等透過Meta（註）分析研究，系統評價耳穴貼壓治療失眠的療效，結果發現，貼壓耳部穴位頻次最多的依次為神



▲貼耳穴前，宜先將外耳清潔，必要時利用鑷子將耳貼撕下 藍永豪供圖



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

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。作為家長，免不了要與時而情緒高漲的兒子長時間周旋，甚至要在他的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，將為父母者的辛酸，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枕枕，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

問：醫生，我整個人都感到不妥當，這裏痛楚難耐，那裏酸軟無力，請你多開一些有效的藥，可以嗎？

答：不要急，今天我們才第一次見面，見到你帶來大袋細袋的藥物，不如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牌子產品。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

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：在外國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，必須小心考慮方服用。如有長期需服用止痛藥的情況，就需找醫生研究引致痛楚的原因。除了生理上的問題，情緒或精神健康也可能是問題的根源。

問：我也有不同的胃藥，不知道應該如何服用？

答：對啊！除了痛楚，腸胃不適也是一種很常見的問題。通常服用的有抗酸劑和抑壓胃酸分泌劑。前者含自性藥物，用來直接中和胃酸，絕大部分服用的劑量不會被腸胃所吸收。但服藥的方法普遍不正確，大多數病者將它當作其他藥品般整粒吞下，但若能把這類藥品兩三粒一齊放在嘴裏先行咬碎，再用少量溫水混和吞服，效果更好。但須留意，這類藥物的功效是中和酸性，可能影響其他某些藥物的吸收，而且多服也可

能影響大便。而抑壓胃酸分泌劑的效用較持久，但需要有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漲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