

# 了解一下耳穴压豆

□本报记者 王路欣

《黄帝内经》有云“有诸形于内，必形于外”，即身体内部出现问题一定会在体表显现出来。其中，耳朵与人体经络有着密切的联系，《灵枢·口问篇》记载“耳者宗脉之所聚也”，手太阳、手足少阳、手阳明等经脉都入耳中；足阳明胃经、足太阳膀胱经分别延伸至耳前、耳上角。所以当身体某些部位不适时，会在耳廓上的相关穴位出现反应，刺激这些相应的反应点及穴位即耳穴，可起到防病治病的作用。那么，什么是耳穴压豆疗法？有何治疗功效？为此，记者采访了潍坊市妇幼保健院潍城院区中医儿科外治组医师石英陶。

石英陶表示，耳穴压豆是使用较硬的王不留行籽、决明子等进行耳穴压贴的一种中医传统外治疗法，具有“简、便、效、廉”的特点。用胶布将药豆准确地粘贴于耳穴处，给予适度的揉、按、捏、压，使其产生酸、麻、胀、痛等刺激感应，以达到诊断治疗、预防保健的目的。遵循中医辨证的原则，根据不同的临床表现，选择一定的穴位（主穴+配穴）进行组合，以调和气血、调理脏腑，通常多选择1组-2组耳穴，进行耳穴探查，找出阳性反应点，并结合病情，确定主辅穴位，用酒精棉球轻擦消毒，左手手指托持耳廓，右手用镊子夹取割好的方块胶布，中心粘上准备好的药豆，对准穴位紧贴其上，并轻轻揉按1分钟至2分钟。耳穴压豆可以治疗一些疾病，如头痛、偏头痛、坐骨神经痛、痛经、颈椎病、腰腿痛、肩周炎、牙痛、咽痛等疼痛性疾病，以及妊娠呕吐、失眠、头晕、神经衰弱、抽动症、遗尿、胃肠功能紊乱、乳腺增生症、荨麻疹等功能紊乱性疾病。

应用耳穴压豆时，要防止胶布潮湿和污染，以免引起脱落或炎症。粘贴后不宜过度按揉，以免损伤皮肤。如果对胶布过敏，可将胶布取下，停用3日-5日后再次贴。此外，局部有皮损、炎症和冻疮者，不宜采用耳穴压豆疗法。



## 失眠、焦虑 试试穴位贴敷

穴位贴敷治疗是结合中医经络学说、药物吸收和穴位刺激的原理，将不同功效的中药研磨成粉，用醋调和后贴敷至特定的穴位，达到治疗疾病目的的一种治疗手段。穴位贴敷具体治疗原理是什么？适应症和禁忌症分别是什么？潍坊市精神卫生中心中医科（情感障碍病区）副主任医师刘希华作出解答。

□本报记者 王路欣

### 治疗原理

#### ●穴位刺激

贴敷于特定穴位，通过物理刺激激活经络气血运行，调节脏腑功能。

#### ●药物吸收

药物通过皮肤渗透吸收，直接进入血液循环，发挥药理作用。

#### ●经络传导

药物成分透过皮肤渗透至穴位，由经络传导至脏腑，疏通经络，健脾疏肝，调理阴阳。

需要提醒的是，贴敷时间通常为4小时-6小时，2周-3周为一个疗程。

### 适应症及禁忌症

#### ●适应症

失眠、抑郁、焦虑等症状以及抗精神病药物治疗引起的代谢综合征等。

#### ●禁忌症

严重心肺功能障碍及皮肤病、出血性疾病患者，皮肤溃疡、破损或者感染者，孕妇以及对贴敷药物成分和胶布过敏者禁用。



## 中医妙方巧解头痛烦恼

□本报记者 王路欣

头痛是临床上常见的症状之一，原因繁多，工作压力大、作息紊乱都可能诱发头痛。头痛一般分为哪些类型？如何缓解？阳光融和医院中医科专家为您解答。

中医将头痛主要分为外感头痛和内伤头痛两大类。外感头痛多因风、寒、湿、热等外邪入侵头部经络；内伤头痛则与气血不足、肝肾亏虚、情志不畅等内在因素有关。

#### ●外感头痛

外感头痛分为以下三种，表现及治疗方式如下：

风寒头痛表现为遇风加重、后颈僵硬、怕冷无汗。可用生姜、葱白煮水热敷额头，利用温热发散的特性驱散风寒。

风热头痛表现为头部胀痛、面红发热、口渴。可用菊花、薄荷泡水代茶饮，帮助清热降火、疏通头部气血。

风湿头痛表现为头部沉重伴随肢体困乏。可按揉风池穴，或用艾叶煮水泡脚，促进湿气排出。

#### ●内伤头痛

内伤头痛一般分为以下两种，表现及治疗方式如下：

肝阳上亢型头痛表现为情绪激动时头痛加剧，常伴有烦躁、失眠。遵循平肝潜阳的原则，食用芹菜、苦瓜等清热平肝的食物，日常可按揉太冲穴缓解症状。

气血亏虚型头痛表现为隐隐头痛，伴随头晕、面色苍白。中医采用补气养血方法，将桂圆、红枣煮粥喝，或按压足三里，帮助调理气血。

因个人体质和病情不同，应用前建议咨询专业中医师。若头痛症状严重、持续不缓解，或伴有呕吐、肢体麻木等症状，务必及时就医。



## 孩子脾胃不好 小儿推拿来帮忙

孩子脾胃虚弱会导致食欲不振、消化不良、便秘或腹泻、体质差等问题。通过小儿推拿，可以温和调理脾胃功能，增强吸收能力，让孩子吃饭香、长得壮。那么，小儿推拿如何操作？有何注意事项？昌邑市人民医院小儿二科专家为您解答。

□本报记者 王路欣

### 脾胃失调的常见表现

食欲差：挑食、厌食、饭量小；消化弱：容易积食、腹胀、打嗝、口气酸臭；大便异常：便秘（干硬）、腹泻（稀溏）或交替出现；体质差：容易感冒、瘦弱、面色发黄、精神不振。

### 操作手法

小儿推拿是一种传统的中医外治疗法，通过手法刺激小儿体表的特定穴位或部位，以调整脏腑、气血、经络功能，达到防治疾病或保健的目的。因其操作简便、安全无副作用，目前已成为儿童保健、治疗的重要方法之一。操作方法如下：

#### ●补脾经

用左手握住患儿的手，捏其拇指，使之微屈，再以右手拇指自患儿拇指尖推向指根480次。

#### ●揉板门

以拇指端或中指端着力，揉患儿手掌大鱼际最高点3分钟。

#### ●逆运内八卦

用拇指螺纹面着力，以患儿掌心为圆心，掌心至中指根横纹的2/3为半径，从小拇指向大拇指方向做运法3分钟。

#### ●摩腹

以手掌面或食指、中指、无名指、小指螺纹面着力，顺时针方向按摩患儿小腹3分钟。

#### ●捏脊

以拇指螺纹面与食指桡侧面相对用力，从尾椎骨端捏至大椎穴（颈部下方）5次-7次，三捏一提。

#### ●按揉足三里

施术者以双手拇指端着力，按揉少儿下肢外膝眼下3寸两分钟。

### 注意事项

适用年龄：0岁-12岁儿童，尤其对6岁以内的患儿效果更显著。

推拿时间：饭后1小时或睡前进行，空腹或刚吃饱时不要操作。每天1次，5天-7天可见效。

配合饮食：少吃生冷、油腻食物及甜食，适当吃些易消化食物，如小米粥、山药、南瓜等。

推拿时可以使用婴儿油或爽身粉润滑，减少摩擦。