



## 【健康小百科】

### 認識耳穴療法

耳朵除了可以聽聲音及維持身體平衡之外，還有治療疾病的功能。耳朵是人體的縮影，通過望耳可診斷疾病；刺激耳穴更能防治疾病。

從人體解剖學上來說，耳廓的神經和血管與頭和頸部的血管、神經和淋巴系統相連，因此適當地刺激耳廓，便可促進上述三個系統的功能。而中醫認為耳廓與臟腑及經絡有密切關係。

1956年法國醫學博士諾吉爾提出“耳穴胚胎倒影圖”，即是耳朵可以看成一個頭和腳倒轉的胚胎形狀，在中醫理論上，稱為「胚胎學說」。而耳穴的分佈就依照這個規律來分佈，例如頭面部相應穴位在耳垂或耳垂鄰近，消化系統的相應穴位在耳輪腳附近等。目前耳穴的總數已超過180個。

由於耳廓能反映身體的健康狀況，所以你可透過耳廓的觀察及觸摸等檢查，從而知道身體某部分是否出現不正常的變化，然後可透過耳穴作適當的治療。無論是東西方醫學，均認為刺激耳穴可有保健和治療性功效。在耳穴治療方面，中醫會使用壓丸（如王不留行籽）或針灸針，直接刺激耳穴，以達到治療及保健功效，例如我院開展的耳穴治療疼痛性的疾病、調節內分泌、戒除煙癮、輔助減肥、改善睡眠質量等，所以耳穴按壓不單在有病時才用作治病，亦可作日常保健之用。

科大醫院  
羅浩暉醫生  
2007.7.30