

ICS **.***.**
C**



团体标准

T/CACM ****—202*
代替 ZYYXH/T163—2010

中医养生保健服务（非医疗）技术规范 耳部按摩

Technical operation specification for traditional Chinese medicine health care services
(non-medical)
Ear massage

（文件类型：公示稿）

20*
—20**—**—**发布

20**—**—**实施

中华中医药学会发布

目 次

前 言	II
引 言	IV
中医养生保健服务（非医疗）技术操作规范	5
1 范围	5
2 规范性引用文件	5
3 术语和定义	5
4 操作步骤与要求	6
5 注意事项	8
6 禁忌	8
附 录 A（资料性附录）耳穴选择方法	9
附 录 B（规范性附录）常用耳穴定位	10
附 录 C（资料性附录）常用耳部按摩流程	31
参 考 文 献	32

前言

本文件参照GB/T1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件替代ZYYXH/T163—2010《中医保健技术操作规范 第6部分：耳部保健按摩》，与ZYYXH/T163—2010相比，除编辑性改动外，主要技术变化如下：

- a) 增加了“范围”中的内容，增加了“使用者”及“应用环境”（见1）；
- b) 在“规范性引用文件”中增加了《GB/T 30232—2013 针灸学通用术语》、《GB/T 21709.3—2021 针灸技术操作规范 第3部分：耳针》、《T/CACM 1088—2018 中医治未病技术操作规范 耳穴》（见2）；
- c) 修改了“耳部保健按摩”、“按揉法”、“点按法”的定义（见3.1、3.3、3.4，2010版的3.1、3.2、3.3）；
- d) 增加了“耳穴贴压法”的定义（见3.2）；
- e) 将“施术前准备”修改为“操作前准备”（见4.1）；
- f) 修改了“按揉法”的操作方法（见4.2.1）；
- g) 增加了“耳穴贴压法”的操作方法（见4.2.7）；
- h) 增加了“操作后处理”（见4.3）
- i) 增加了“注意事项”（见5.3、5.4、5.5、5.6）；
- j) 增加了“禁忌”（见6）；
- k) 修改了“附录B 资料性附录 常用耳穴定位”的名称为“附录B 规范性附录 常用耳穴定位”（见附录B）；
- l) 增加了“附录C（资料性附录）常用耳部按摩流程”包括“C.1 日常耳穴保健按摩法”、“C.2 分区按摩法”（见附录C（资料性附录）常用耳部按摩流程）；

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由天津中医药大学提出。

本文件由中华中医药学会归口。

本文件起草单位：天津中医药大学、天津中医药大学第一附属医院、天津中医药大学第四附属医院、吴江市云龙医疗器械有限公司、内蒙古医科大学、甘肃中医药大学、重庆中医药学院、天津市中西医结合医院、浙江省中医院、杭州市中医院、浙江中医药大学附属第三医院、依脉人工智能医疗科技（天津）有限公司、杭州茈利吉泰技术集团有限公司、湖北鄂东医养集团有限公司、湖南省医药有限公司、上海徐汇银燕国际养生悬灸研究所、北京冠普医疗器械贸易有限公司、河北欧华医疗器械贸易有限公司。

本文件主要起草人：郭义、陈泽林、郭扬、赵雪、耿连岐、陈悦婷。

本文件参与起草人：李丹、衡跃华、曹银燕、谭亚芹、严兴科、唐成林、赵天易、陈波、杨毅、宣丽华、景绘涛、仇建波、刘西贤、任海燕、丁沙沙、洪寿海、张静莎、苏冬冬、张奇文、刘阳阳、周丹、周鹏、蒋丽元、石艳来、张红岩。

引言

中医养生保健服务是在中医药理论指导下，运用中医药技术方法，开展保养身心、改善体质、预防疾病、增进健康的非医疗性活动。耳部是人体的重要反射区，耳部按摩是在中医理论指导下，运用一定的手法在耳部特定部位进行规范性按摩的中医保健技术，从而发挥调和五脏气血、平衡机体阴阳的整体保健作用。

本文件是根据国家中医药管理局《中医养生保健服务规范（试行）》的相关规定，结合近年来新的研究证据，在2010年发布的《中医保健技术操作规范 第6部分：耳部保健按摩》基础上修订而成，目的在于指导相关从业者正确使用耳部按摩开展中医养生保健服务，使耳部按摩疗法的应用更加规范化、更具安全性，更好地为广大人民群众的健康服务。

中医养生保健服务（非医疗）技术操作规范

耳部按摩

1 范围

本文件规定了耳部保健按摩的术语和定义、操作步骤与要求、注意事项及禁忌。

本文件使用者为提供中医养生保健服务（非医疗）的从业人员。

本文件应用环境为提供中医养生保健服务（非医疗）的机构。

本文件应用对象为有需求于中医养生保健服务（非医疗）的人群。

2 规范性引用文件

下列文件对本文件的制订和应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 13734—2008 耳穴名称与定位

GB/T 30232—2013 针灸学通用术语

GB/T 21709.3—2021 针灸技术操作规范 第3部分：耳针

T/CACM 1088—2018 中医治未病技术操作规范 耳穴

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

耳部保健按摩 ear health-care *Tuina*

在中医理论指导下，以养生保健服务（非医疗）为目的，运用一定的手法在耳部特定部位进行规范性按摩的中医保健技术。

3.2

耳穴贴压法 auricular points plaster therapy

指在中医理论指导下，用胶布将药豆或磁珠贴于耳穴处，使局部产生酸麻胀痛等刺激感应的一种中医特色外治法。

3.3

按揉法 pressing and kneading method

以手指指腹或耳穴按摩棒对准耳部一定部位或耳穴埋豆处，施以一定力度按压并做回旋揉动的手法。

3.4

点按法 pointing and pressing method

以手指指端、指腹或耳穴按摩棒适力按压于耳部一定部位或耳穴埋豆处，并停留一定时间的手法。

3.5

按掐法 pressing and nipping method

以手指指甲尖着力于耳部一定部位垂直接压的手法。

3.6

提捏法 lifting and pinching method

以两手指夹持耳部一定部位，相对用力并做提拉的手法。

3.7

擦法 rubbing method

以手指或耳穴按摩棒着力于耳部一定部位，做快速往返移动的手法。

3.8

摩法 circular rubbing method

以手指或耳穴按摩棒在耳部一定部位，做环旋摩动的手法。

4 操作步骤与要求

4.1 操作前准备

4.1.1 手指及耳穴按摩棒

施术者指甲宜短而圆润。按摩棒应不易折断、无毒，施术端应圆钝、光滑、大小适宜。

4.1.2 部位选择

根据保健目的选择相应的耳穴。耳穴选择方法参见附录 A。常用耳穴定位参见附录 B 和 GB/T 13734—2008。

4.1.3 体位选择

选择受术者舒适，施术者便于操作的体位。

4.1.4 环境要求

应保持环境安静，清洁卫生，温度适宜。

4.1.5 清洁要求

4.1.5.1 施术部位清洁：可用清洁湿毛巾擦拭，亦可用 75% 医用酒精擦拭。

4.1.5.2 耳穴按摩棒清洁：可用清洁湿毛巾擦拭施术端，亦可用 75% 医用酒精擦拭。

4.1.5.3 施术者清洁：施术者双手应清洗干净。

4.2 操作方法

4.2.1 按揉法

施术者以一手固定受术者耳郭或头部，另一手以指腹或耳穴按摩棒对准耳穴，施以一定压力并以每分钟 30 次~60 次频率做回旋揉动，以局部热胀为度，可双手两耳同时操作。

4.2.2 点按法

施术者以一手固定受术者耳郭或头部，另一手以指端、指腹或耳穴按摩棒对准耳穴，逐渐用力按压，稍作停留，以受术者耐受为度。每个部位可反复操作数次。

4.2.3 按掐法

施术者以一指指甲尖对准耳穴，或配以余指垫于耳部背侧，垂直接压，以受术者耐受为度。每个部位可持续 5s~10s，可反复操作数次。

4.2.4 提捏法

施术者以两手指夹持耳穴，相对用力，可做多方向反复提拉，每分钟 15 次~30 次，以局部热胀为度。

4.2.5 擦法

4.2.5.1 指擦法

施术者以两手指夹持耳根部，或一手固定耳郭，另一手指腹着力于耳部一定部位，做快速往返移动，每分钟 40 次~80 次，以局部发热为度。

4.2.5.2 耳穴按摩棒擦法

施术者一手固定耳郭，另一手持耳穴按摩棒着力于耳部一定部位，以每分钟 30 次~60 次频率做往返移动，以局部发热为度。

4.2.6 摩法

4.2.6.1 手摩法

施术者以手掌面、指面或指腹附着于耳部一定部位，做快速环旋摩动，以局部发热为度。

4.2.6.2 耳穴按摩棒摩法

施术者一手固定耳郭，另一手持耳穴按摩棒附着于耳部一定部位，做快速环旋摩动，以局部发热为度。

4.2.7 耳穴贴压法

施术者将药豆、磁珠等贴压到胶布中央，一手将耳郭固定，一手用镊子挟住小胶布贴压到选择的穴位或反射区上，用食指、拇指进行按压，用力逐渐加重，以患者产生酸麻、胀痛感觉为度。

4.3 操作后处理

4.3.1 按摩后，注意耳部保暖；可在温暖舒适的环境中稍作休息，再进行其他活动。

4.3.2 如果按摩过程中出现疼痛、不适或神情异常，应立即停止按摩。

4.3.3 如果按摩后出现头晕、恶心、眼花等不适症状，应立即就医，查明原因后进行针对性的治疗，以免贻误病情。

4.3.4 如果按摩后出现皮肤破损甚或引起感染，应立即就医。

4.3.5 进行耳穴贴压后，可指导患者根据病情自行按摩，每 2h 按压 1 次，每次按压约 3min，按压力度由轻到重，以有热胀感为度，宜留置 2d~4d。

4.3.6 湿热天气，耳穴贴压的留置时间不宜过长，宜留置 1d~2d。

4.3.7 耳穴贴压留置期间，应防止胶布脱落或污染。

5 注意事项

5.1 耳部有外伤、出血及严重的冻疮、溃疡者，不宜在病变局部进行耳部按摩。

5.2 对于“内生殖器”、“盆腔”和“内分泌”穴区，孕妇慎用。

5.3 儿童皮肤娇嫩，按摩力度应适中，不宜过重。

5.4 按摩时间不宜过长，按摩太久容易导致局部皮肤破损。

5.5 操作过程中观察、询问受术者的神情及感受，如有不适，立即停止。

5.6 耳穴贴压对普通胶布过敏者，宜改用脱敏胶布。

6 禁忌

6.1 有严重器质性疾病者禁用。

6.2 耳背下耳根有升压作用，高血压患者切忌按摩。

6.3 有耳部疱疹、溃破、皮损者禁用。

附录 A
(资料性附录)
耳穴选择方法

A.1 按相应部位或脏腑选穴

选择所要保健的部位或脏腑在耳郭的相应穴位。如保健眼可选耳穴“眼”，保健心可选耳穴“心”等。

A.2 按中医理论选穴

选择与保健部位相关联脏腑在耳郭的相应穴位。如保健眼可选耳穴“肝”等。

A.3 按现代医学理论选穴

耳穴中一些穴名是根据西医概念命名，如“交感”、“肾上腺”、“内分泌”等。在选穴时应考虑其功能，如月经不调可选耳穴“内分泌”等。

A.4 按经验选穴

根据实践经验，可选用有效耳穴。如调节睡眠可选耳穴“神门”，退热、降压可选耳穴“耳尖”。

A.5 按阳性反应点选穴

根据脏腑在体表一定部位所呈现的反应点选取耳穴，如丘疹、结节状物、暗红点、压痛点等。如脾胃虚弱在耳穴“脾”、“胃”区可出现阳性反应点，便可直接选穴。

附录 B
(规范性附录)
常用耳穴定位

B.1 耳轮穴位

B.1.1 耳中 HX₁

【定位】 在耳轮脚处，即耳轮 1 区。

B.1.2 直肠 HX₂

【定位】 在耳轮脚棘前上方的耳轮处，即耳轮 2 区。

B.1.3 尿道 HX₃

【定位】 在直肠上方的耳轮处，即耳轮 3 区。

B.1.4 外生殖器 HX₄

【定位】 在对耳轮下脚前方的耳轮处。即耳轮 4 区。

B.1.5 肛门 HX₅

【定位】 在三角窝前方的耳轮处，即耳轮 5 区。

B.1.6 耳尖前 HX₆

【定位】 在耳郭向前对折上部尖端的前部，即耳轮 6 区。

B.1.7 耳尖 HX_{6, 7i}

【定位】 在耳郭向前对折的上部尖端处，即耳轮 6、7 区交界处。

B.1.8 耳尖后 HX₇

【定位】 在耳郭向前对折上部尖端的后部，即耳轮 7 区。

B.1.9 结节 HX₈

【定位】 在耳轮结节处，即耳轮 8 区。

B.1.10 轮 1 HX₉

【定位】 在耳轮结节下方的耳轮处，即耳轮 9 区。

B.1.11 轮 2 HX₁₀

【定位】 在轮 1 区下方的耳轮处，即耳轮 10 区。

B.1.12 轮 3 HX₁₁

【定位】 在轮 2 区下方的耳轮处，即耳轮 11 区。

B.1.13 轮 4 HX₁₂

【定位】 在轮 3 区下方的耳轮处，即耳轮 12 区。

B.2 耳舟穴位

B.2.1 指 SF₁

【定位】 在耳舟上方处，即耳舟 1 区。

B.2.2 腕 SF₂

【定位】 在指区的下方处，即耳舟 2 区。

B.2.3 风溪 SF_{1, 2i}

【定位】 在耳轮结节前方，指区与腕区之间，即耳舟 1、2 区交界处。

B.2.4 肘 SF₃

【定位】 在腕区的下方处，即耳舟 3 区。

B.2.5 肩 SF_{4, 5}

【定位】 在肘区的下方处，即耳舟 4、5 区。

B.2.6 锁骨 SF₆

【定位】 在肩区的下方处，即耳舟 6 区。

B.3 对耳轮穴位

B.3.1 跟 AH₁

【定位】 在对耳轮上脚前上部，即对耳轮 1 区。

B.3.2 趾 AH₂

【定位】 在耳尖下方的对耳轮上脚后上部，即对耳轮 2 区。

B.3.3 踝 AH₃

【定位】 在趾、跟区下方处，即对耳轮 3 区。

B.3.4 膝 AH₄

- 【定位】 在对耳轮上脚中1/3处，即对耳轮4区。
- B. 3. 5 髌 AH₅
 【定位】 在对耳轮上脚的下1/3处，即对耳轮5区。
- B. 3. 6 坐骨神经 AH₆
 【定位】 在对耳轮下脚的前2/3处，即对耳轮6区。
- B. 3. 7 交感 AH_{6a}
 【定位】 在对耳轮下脚前端与耳轮内缘交界处，即对耳轮6区前端。
- B. 3. 8 臀 AH₇
 【定位】 在对耳轮下脚的后1/3处，即对耳轮7区。
- B. 3. 9 腹 AH₈
 【定位】 在对耳轮体前部上2/5处，即对耳轮8区。
- B. 3. 10 腰骶椎 AH₉
 【定位】 在腹区后方，即对耳轮9区。
- B. 3. 11 胸 AH₁₀
 【定位】 在对耳轮体前部中2/5处，即对耳轮10区。
- B. 3. 12 胸推 AH₁₁
 【定位】 在胸区后方，即对耳轮11区。
- B. 3. 13 颈 AH₁₂
 【定位】 在对耳轮体前部下1/5处，即对耳轮12区。
- B. 3. 14 颈椎 AH₁₃
 【定位】 在颈区后方，即对耳轮13区。
- B. 4 三角窝穴位
- B. 4. 1 角窝上 TF₁
 【定位】 在三角窝前1/3的上部，即三角窝1区。
- B. 4. 2 内生殖器 TF₂
 【定位】 在三角窝前1/3的下部，即三角窝2区。
- B. 4. 3 角窝中 TF₃
 【定位】 在三角窝中1/3处，即三角窝3区。
- B. 4. 4 神门 TF₄
 【定位】 在三角窝后1/3的上部，即三角窝4区。
- B. 4. 5 盆腔 TF₅
 【定位】 在三角窝后1/3的下部，即三角窝5区。
- B. 5 耳屏穴位
- B. 5. 1 上屏 TG₁
 【定位】 在耳屏外侧面上1/2处，即耳屏1区。
- B. 5. 2 下屏 TG₂
 【定位】 在耳屏外侧面下1/2处，即耳屏2区。
- B. 5. 3 外耳 TG_{1u}
 【定位】 在屏上切迹前方近耳轮部，即耳屏1区上缘处。
- B. 5. 4 屏尖 TG_{1p}
 【定位】 在耳屏游离缘上部尖端，即耳屏1区后缘处。
- B. 5. 5 外鼻 TG_{1、2i}
 【定位】 在耳屏外侧面中部，即耳屏1、2区之间。
- B. 5. 6 肾上腺 TG_{2p}
 【定位】 在耳屏游离缘下部尖端，即耳屏2区后缘处。
- B. 5. 7 咽喉 TG₃
 【定位】 在耳屏内侧面上1/2处，即耳屏3区。
- B. 5. 8 内鼻 TG₄
 【定位】 在耳屏内侧面下1/2处，即耳屏4区。
- B. 5. 9 屏间前 TG₂₁
 【定位】 在屏间切迹前方耳屏最下部，即耳屏2区下缘处。

- B. 6 对耳屏穴位
- B. 6.1 额 AT_I
【定位】 在对耳屏外侧面的前部，即对耳屏 1 区。
- B. 6.2 屏间后 AT_{II}
【定位】 在屏间切迹后方对耳屏前下部，即对耳屏 1 区下缘处。
- B. 6.3 颞 AT₂
【定位】 在对耳屏外侧面的中部，即对耳屏 2 区。
- B. 6.4 枕 AT₃
【定位】 在对耳屏外侧面的后部，即对耳屏 3 区。
- B. 6.5 皮质下 AT₄
【定位】 在对耳屏内侧面，即对耳屏 4 区。
- B. 6.6 对屏尖 AT_{I、2、4i}
【定位】 在对耳屏游离缘的尖端，即对耳屏 1、2、4 区交点处。
- B. 6.7 缘中 AT_{2、3、4i}
【定位】 在对耳屏游离缘上，对屏尖与轮屏切迹之中点处，即对耳屏 2、3、4 区交点处。
- B. 6.8 脑干 AT_{3、4i}
【定位】 在轮屏切迹处，即对耳屏 3、4 区之间。
- B. 7 耳甲穴位
- B. 7.1 口 C0₁
【定位】 在耳轮脚下方前 1 / 3 处，即耳甲 1 区。
- B. 7.2 食道 C0₂
【定位】 在耳轮角下方中 1 / 3 处，即耳甲 2 区。
- B. 7.3 贲门 C0₃
【定位】 在耳轮脚下方后 1 / 3 处，即耳甲 3 区。
- B. 7.4 胃 C0₄
【定位】 在耳轮脚消失处，即耳甲 4 区。
- B. 7.5 十二指肠 C0₅
【定位】 在耳轮脚及部分耳轮与 AB 线之间的后 1 / 3 处，即耳甲 5 区。
- B. 7.6 小肠 C0₆
【定位】 在耳轮脚及部分耳轮与 AB 线之间的中 1 / 3 处，即耳甲 6 区。
- B. 7.7 大肠 C0₇
【定位】 在耳轮脚及部分耳轮与 AB 线之间的的 1 / 3 处，即耳甲 7 区。
- B. 7.8 阑尾 C0_{6、7i}
【定位】 在小肠区与大肠区之间，即耳甲 6、7 区交界处。
- B. 7.9 艇角 C0₈
【定位】 在对耳轮下脚下方前部，即耳甲 8 区。
- B. 7.10 膀胱 C0₉
【定位】 在对耳轮下脚下方中部，即耳甲 9 区。
- B. 7.11 肾 C0₁₀
【定位】 在对耳轮下脚下方后部，即耳甲 10 区。
- B. 7.12 输尿管 CO_{9、10i}
【定位】 在肾区与膀胱区之间，即耳甲 9、10 区交界处。
- B. 7.13 胰胆 C0₁₁
【定位】 在耳甲艇的后上部，即耳甲 11 区。
- B. 7.14 肝 C0₁₂
【定位】 在耳甲艇的后下部，即耳甲 12 区。
- B. 7.15 艇中 CO_{6、10i}
【定位】 在小肠区与肾区之间，即耳甲 6、10 区交界处。
- B. 7.16 脾 C0₁₃
【定位】 在 BD 线下方，耳甲腔的后上部，即耳甲 13 区。

- B. 7. 17 心 C0₁₅
【定位】 在耳甲腔正中凹陷处，即耳甲 15 区。
- B. 7. 18 气管 C0₁₆
【定位】 在心区与外耳门之间，即耳甲 16 区。
- B. 7. 19 肺 C0₁₄
【定位】 在心、气管区周围处，即耳甲 14 区。
- B. 7. 20 三焦 C0₁₇
【定位】 在外耳门后下，肺与内分泌区之间，即耳甲 17 区。
- B. 7. 21 内分泌 C0₁₈
【定位】 在屏间切迹内，耳甲腔的底部，即耳甲 18 区。
- B. 8 耳垂穴位
- B. 8. 1 牙 L0₁
【定位】 在耳垂正面前上部，即耳垂 1 区。
- B. 8. 2 舌 L0₂
【定位】 在耳垂正面中上部，即耳垂 2 区。
- B. 8. 3 颌 L0₃
【定位】 在耳垂正面后上部，即耳垂 3 区。
- B. 8. 4 垂前 L0₄
【定位】 在耳垂正面前中部，即耳垂 4 区。
- B. 8. 5 眼 L0₅
【定位】 在耳垂正面中央部，即耳垂 5 区。
- B. 8. 6 内耳 L0₆
【定位】 在耳垂正面后中部，即耳垂 6 区。
- B. 8. 7 面颊 L0_{5、6i}
【定位】 在耳垂正面眼区与内耳区之间，即耳垂 5、6 区交界处。
- B. 8. 8 扁桃体 L0_{7、8、9}
【定位】 在耳垂正面下部，即耳垂 7、8、9 区。
- B. 9 耳背穴位
- B. 9. 1 耳背心 P₁
【定位】 在耳背上部，即耳背 1 区。
- B. 9. 2 耳背肺 P₂
【定位】 在耳背中内部，即耳背 2 区。
- B. 9. 3 耳背脾 P₃
【定位】 在耳背中央部，即耳背 3 区。
- B. 9. 4 耳背肝 P₄
【定位】 在耳背中外部，即耳背 4 区。
- B. 9. 5 耳背肾 P₅
【定位】 在耳背下部，即耳背 5 区。
- B. 9. 6 耳背沟 P_s
【定位】 在对耳轮沟和对耳轮上、下脚沟处。
- B. 10 耳根穴位
- B. 10. 1 上耳根 R₁
【定位】 在耳郭与头部相连的最上处。
- B. 10. 2 耳迷根 R₂
【定位】 在耳轮脚沟的耳根处。
- B. 10. 3 下耳根 R₃
【定位】 在耳郭与头部相连的最下处。

附录 B
(规范性附录)
图示

- 轮廓线
- 外侧面基本标志线和穴区线
- 内侧面基本标志线和穴区线
- 外侧面以点表示的穴位
- △ 被遮盖的以点表示的穴位
- ⊙ 外耳门
- *** 同一穴区中的分区线

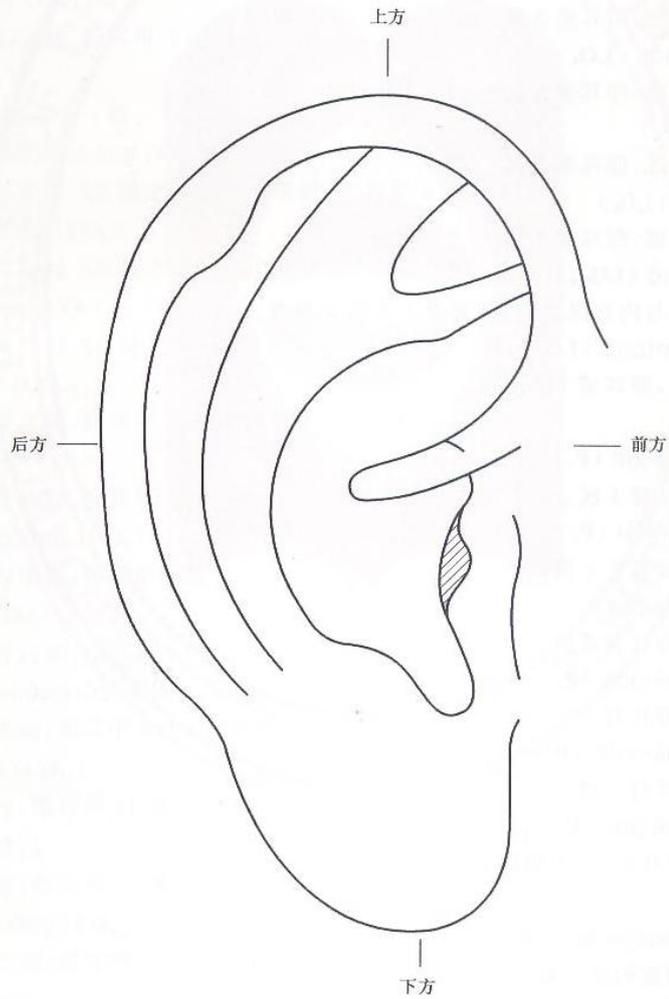


图 B.1 耳郭方位示意图 (正面)

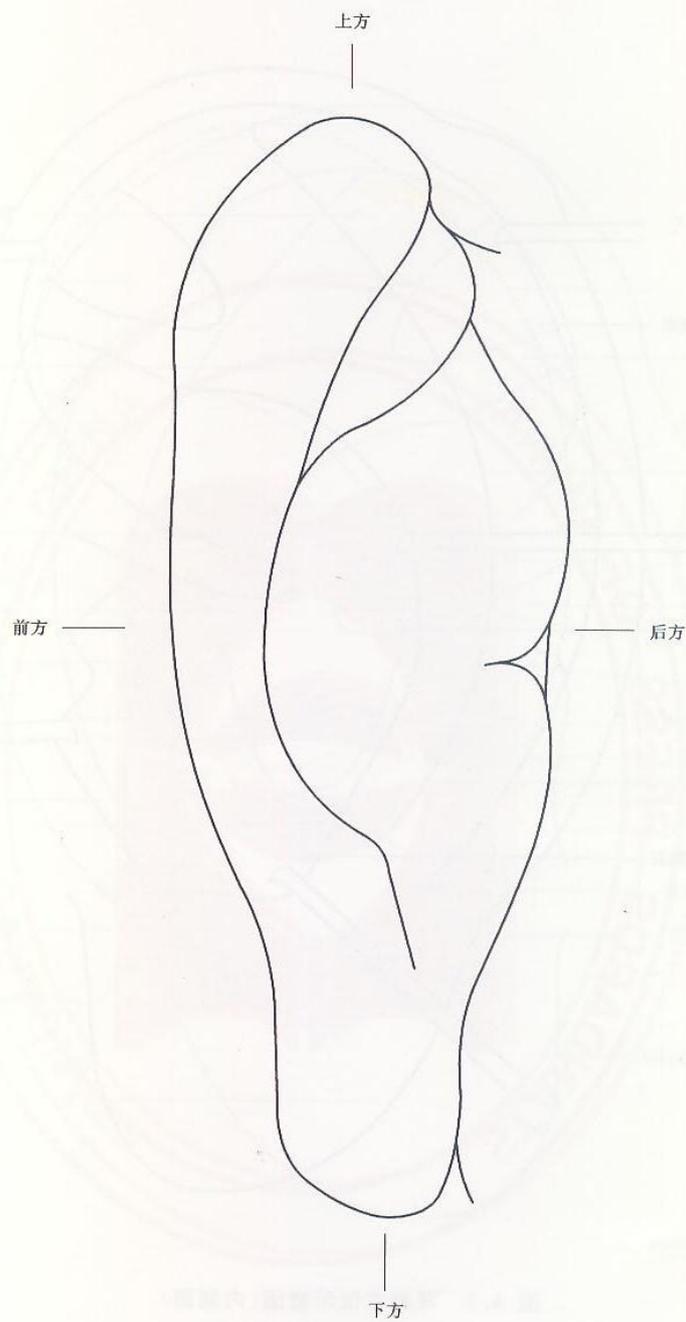


图 B.2 耳郭方位示意图（背面）

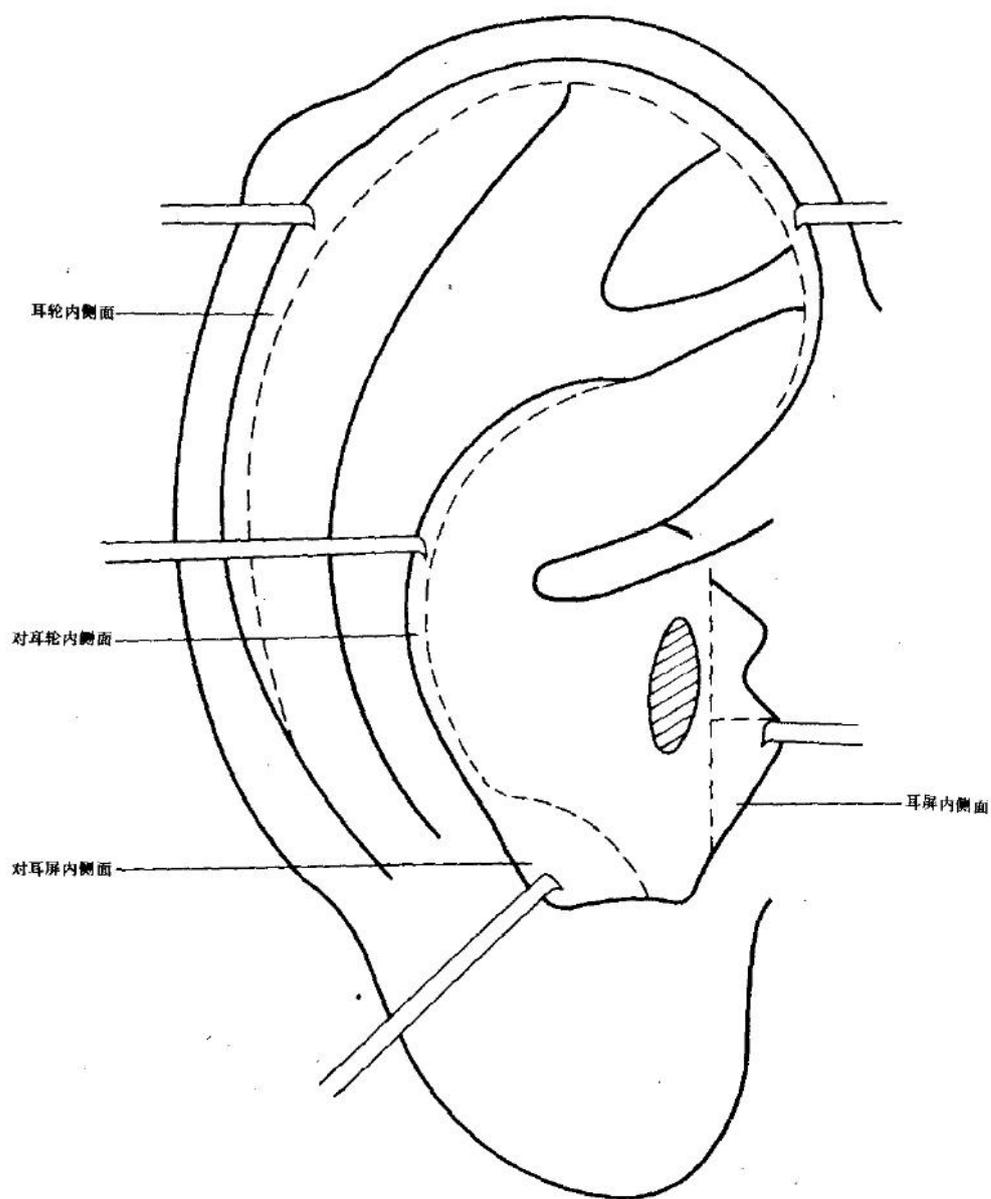


图 B.3 耳郭方位示意图（内侧面）

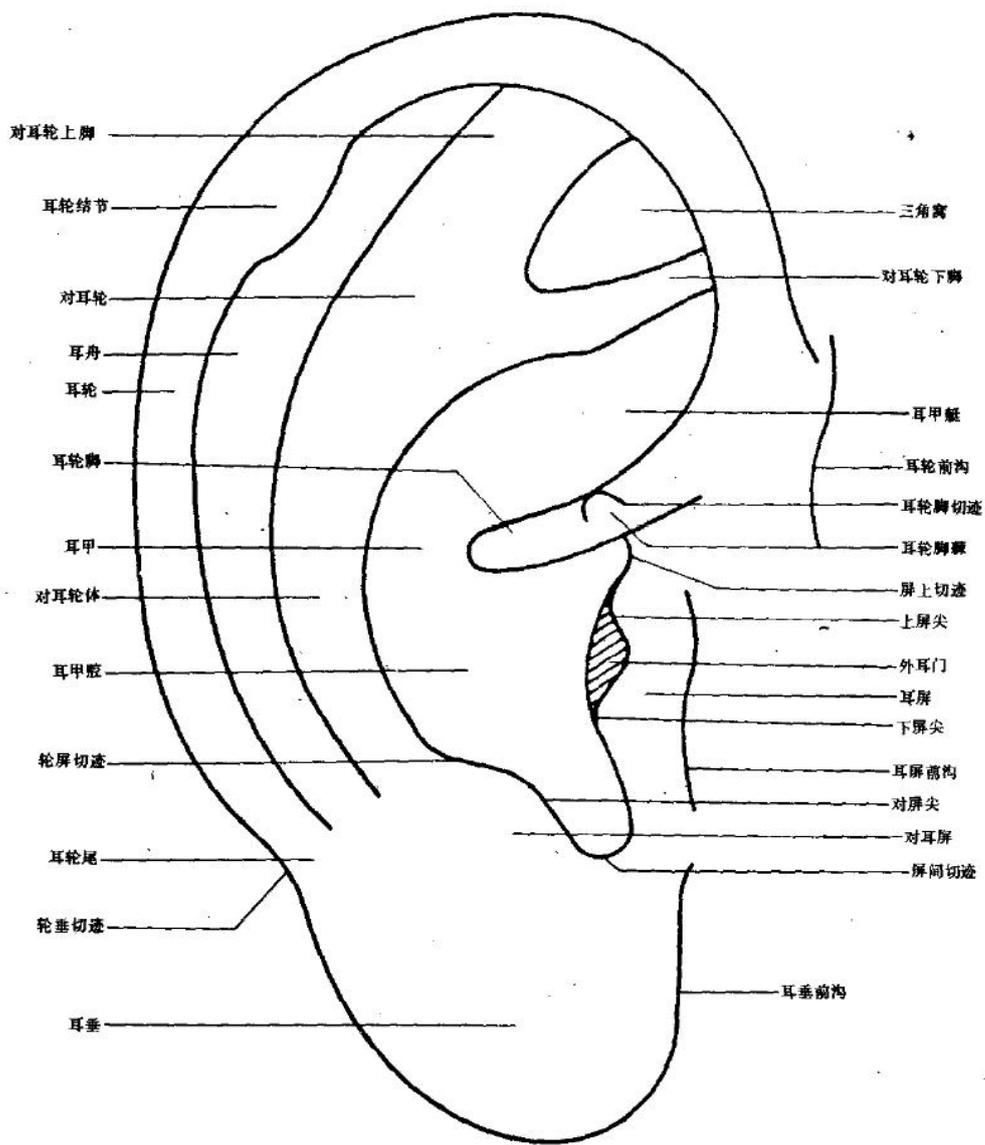


图 B.4 耳郭解剖名称示意图 (正面)

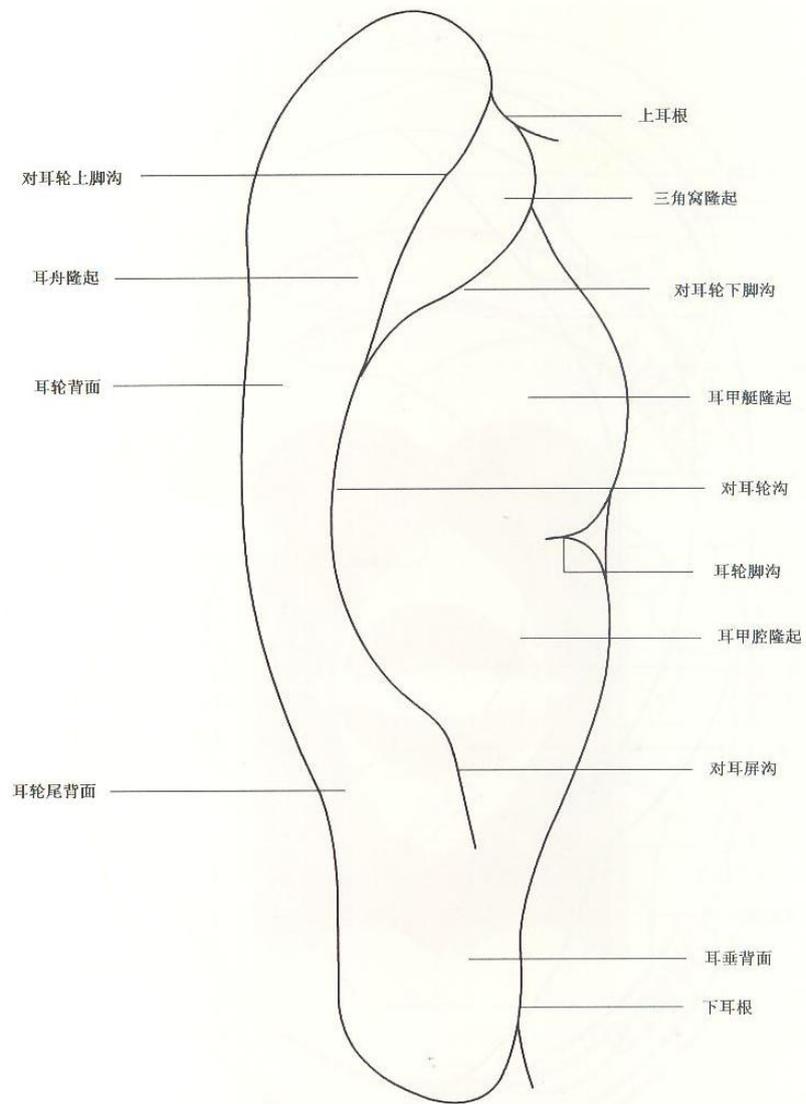


图 B.5 耳郭解剖名称示意图 (背面)

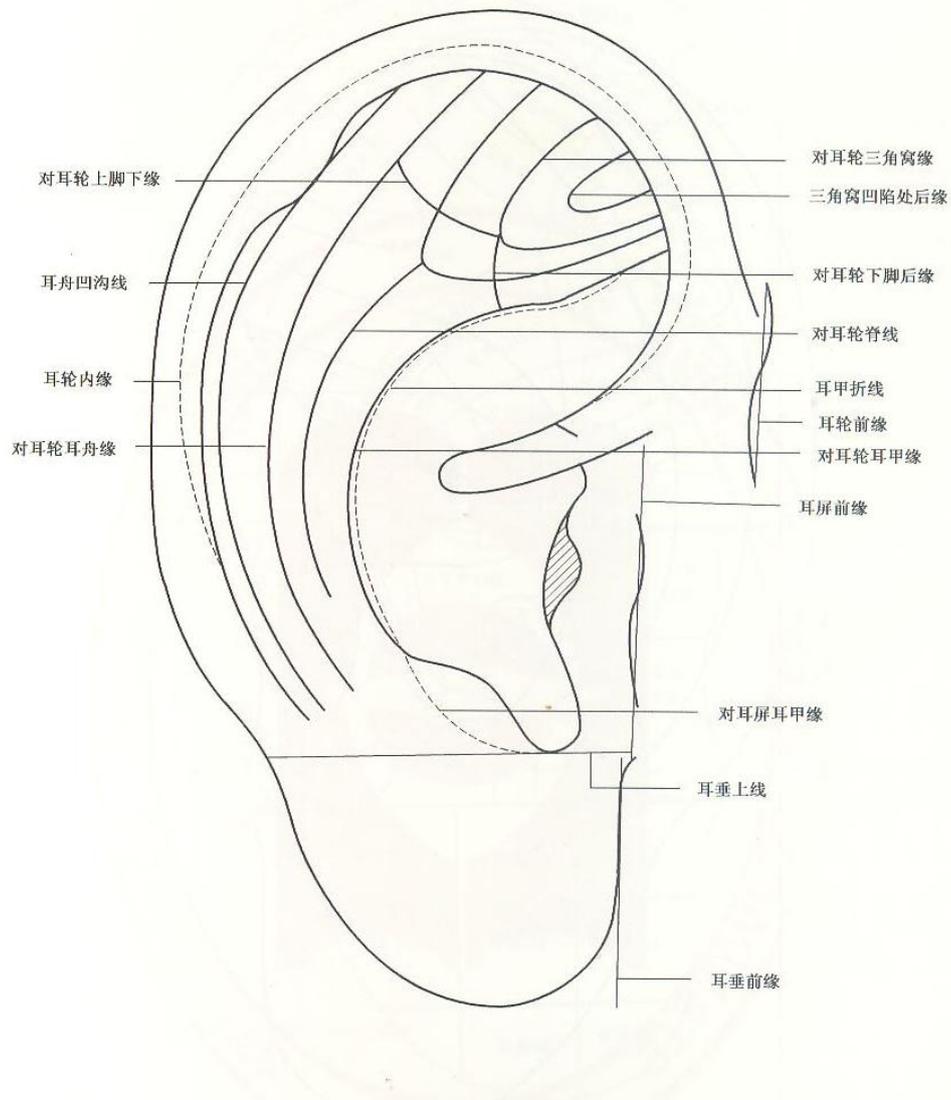


图 B.6 耳郭基本标志线示意图

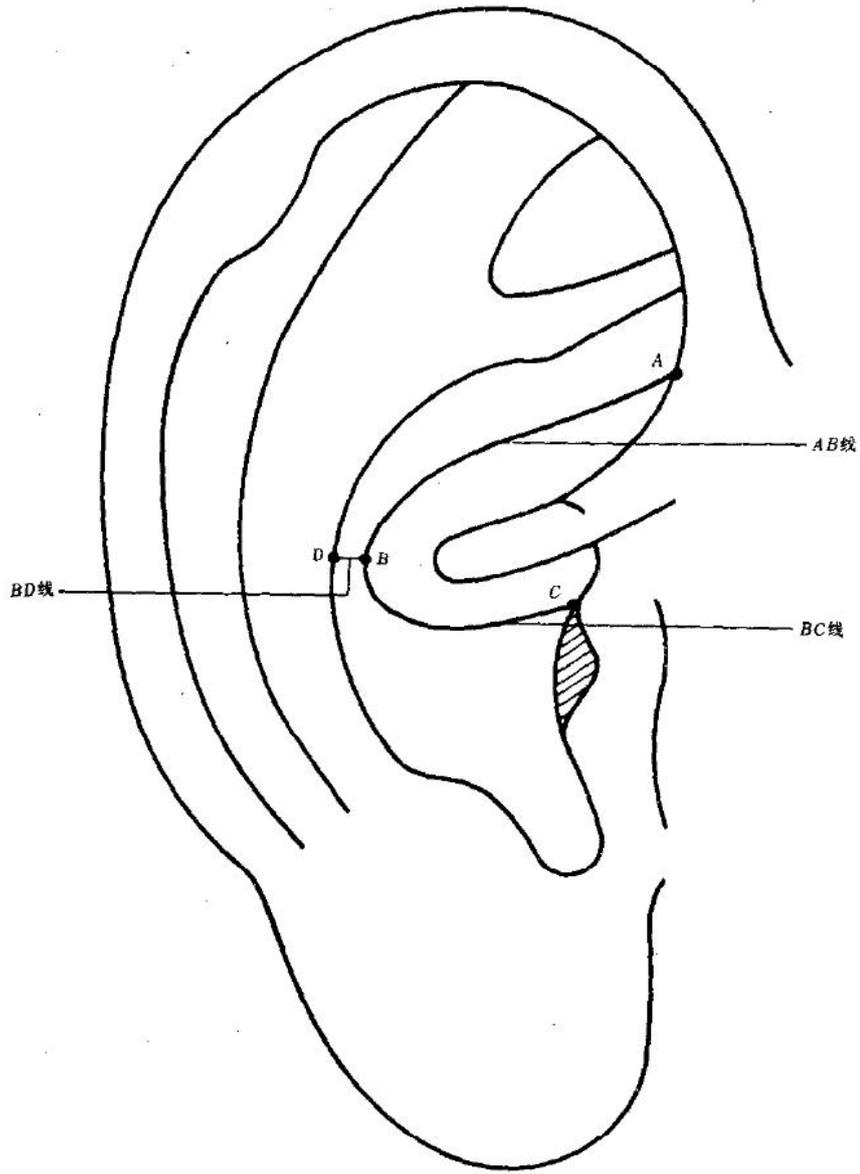


图 B. 7 补充设定的耳郭标志点或线条示意图

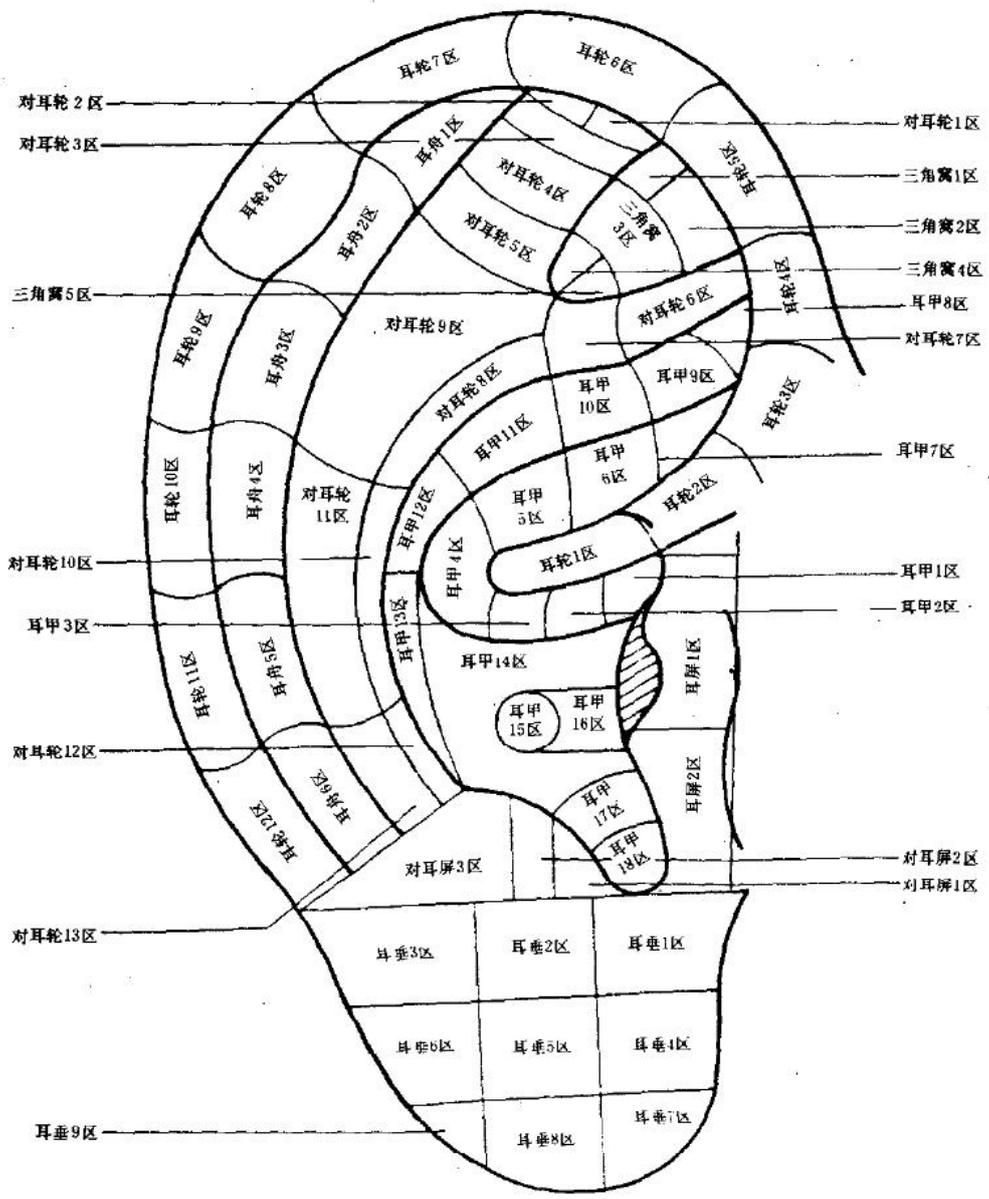


图 B.8 标准耳郭分区示意图 (正面)

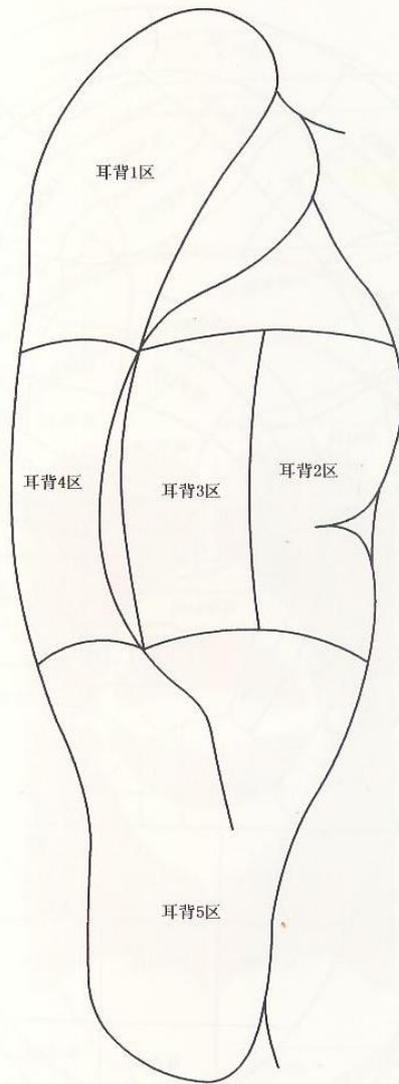


图 B.9 标准耳郭分区示意图（背面）

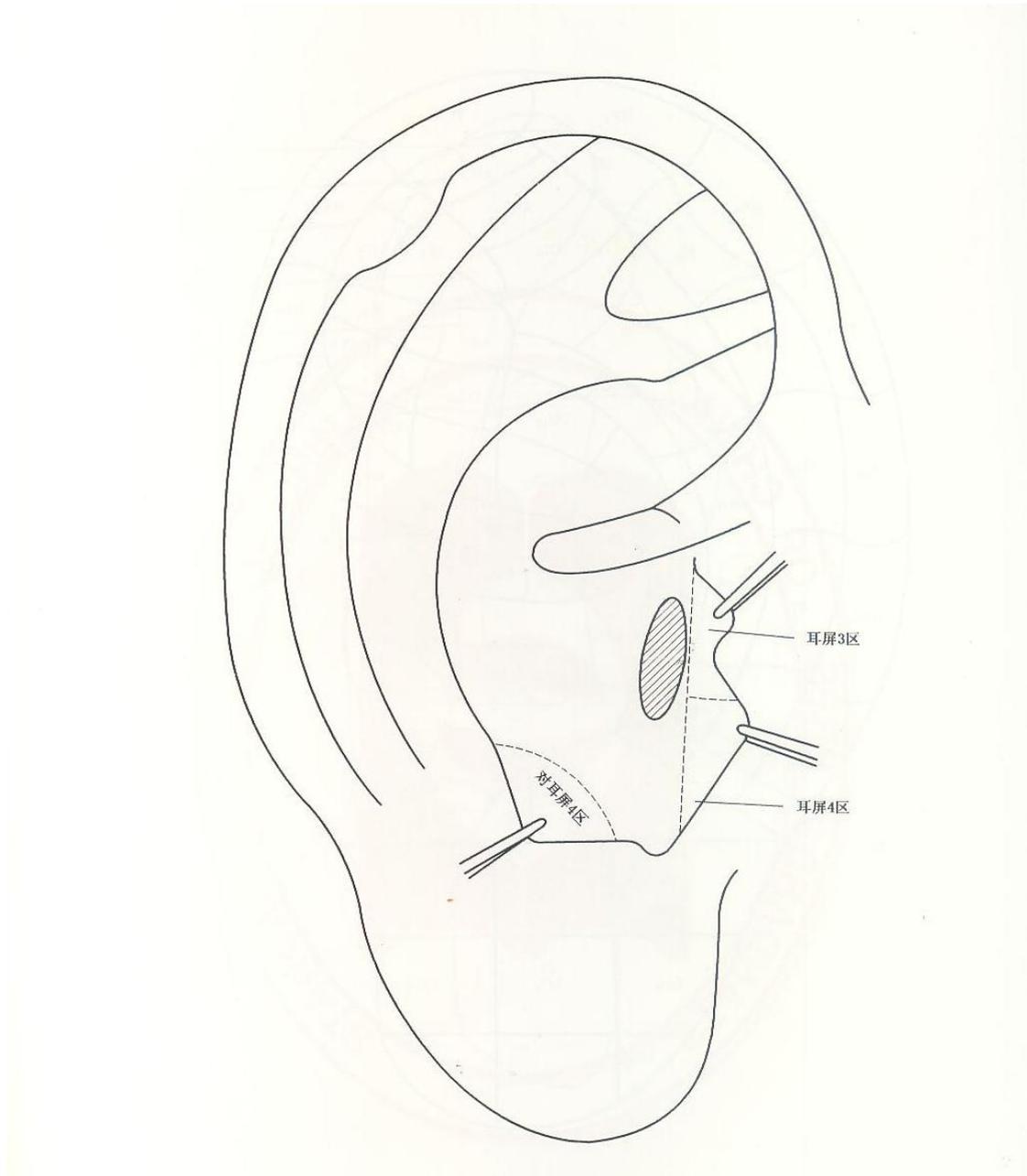


图 B. 10 标准耳郭分区示意图（内侧面）

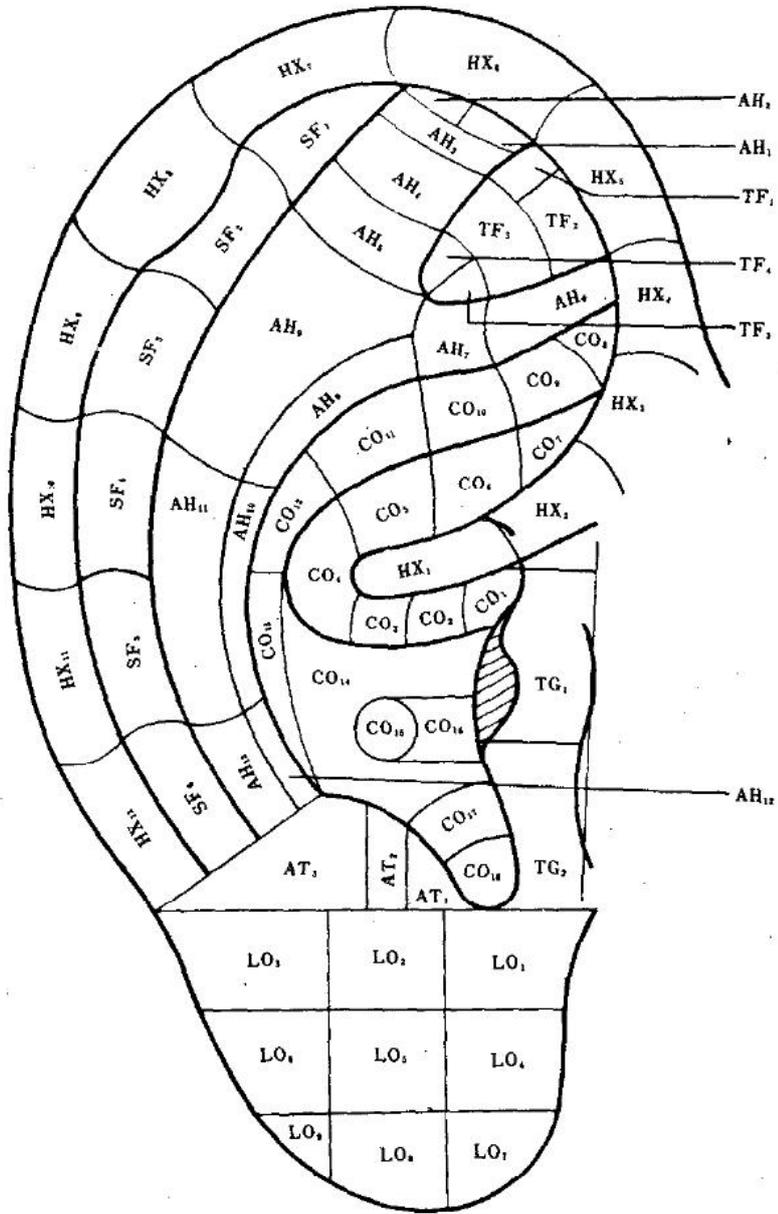


图 B. 11 标准耳廓分区代号示意图 (正面)

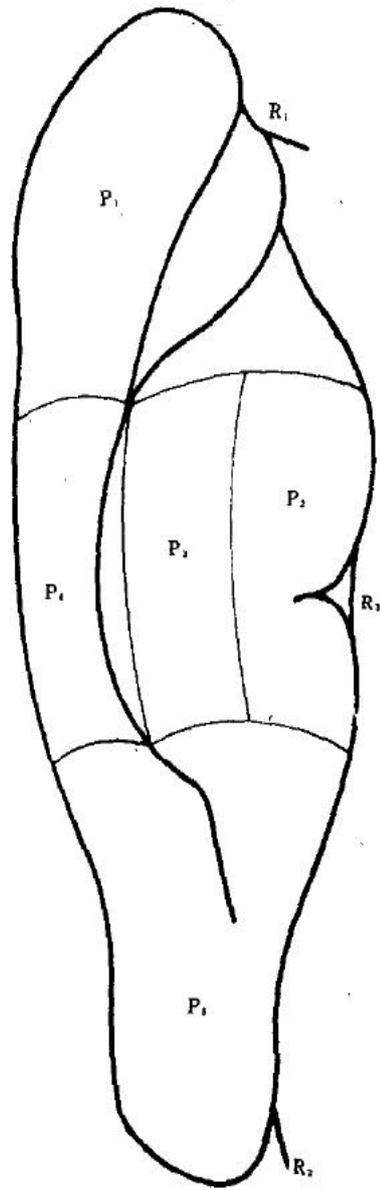


图 B. 12 标准耳廓分区代号示意图 (背面)

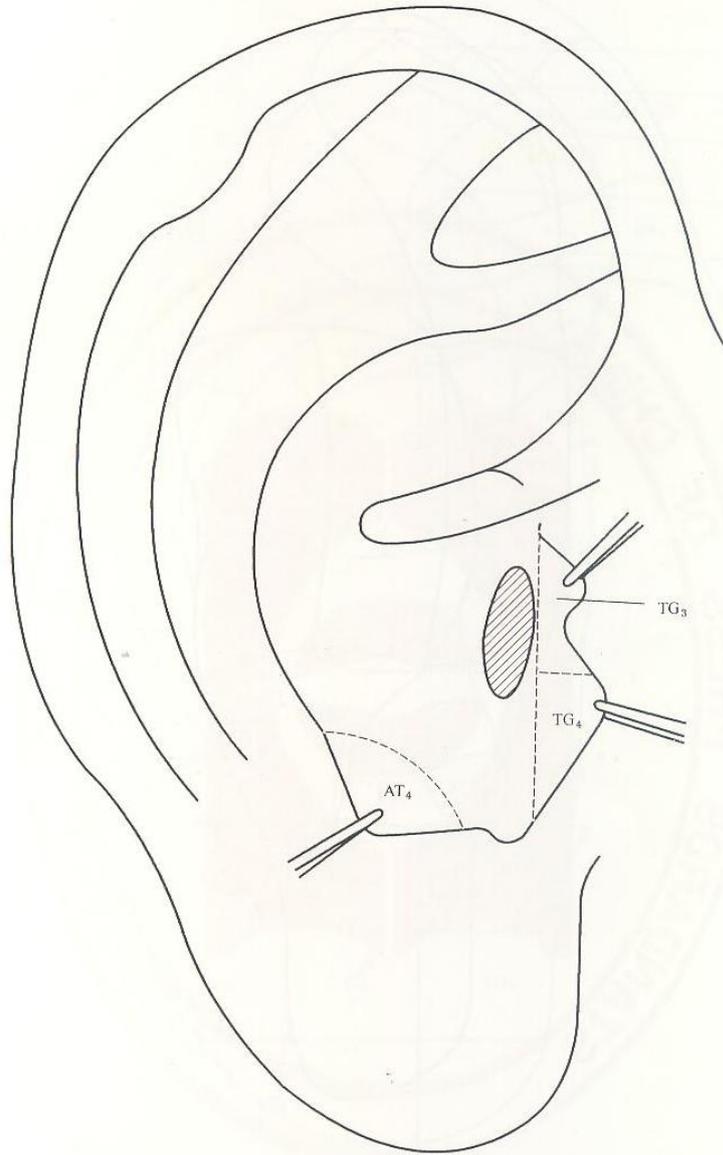


图 B.13 标准耳郭分区代号示意图（内侧面）

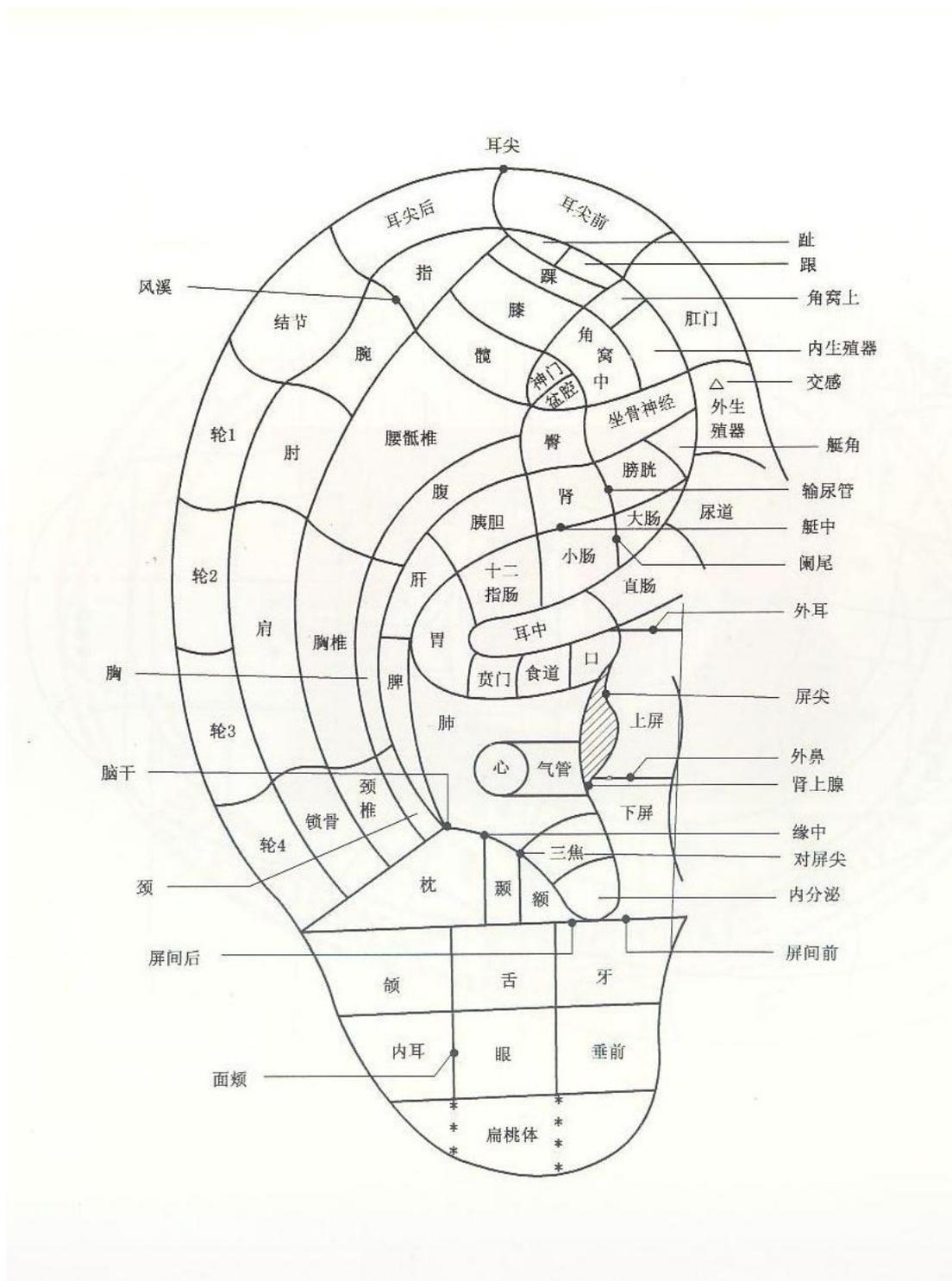


图 B.15 标准耳穴定位示意图 (正面)

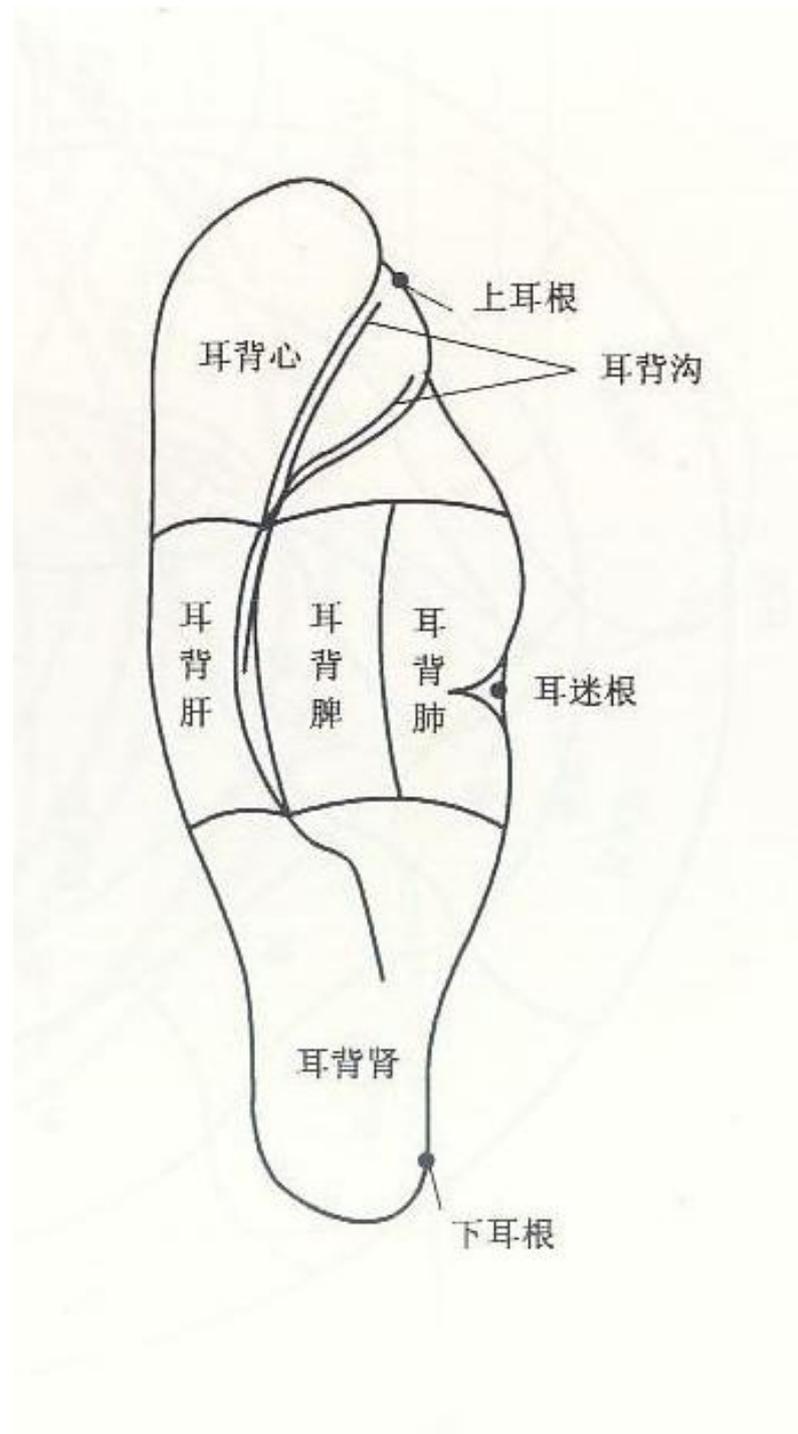


图 B. 16 标准耳穴定位示意图（背面）

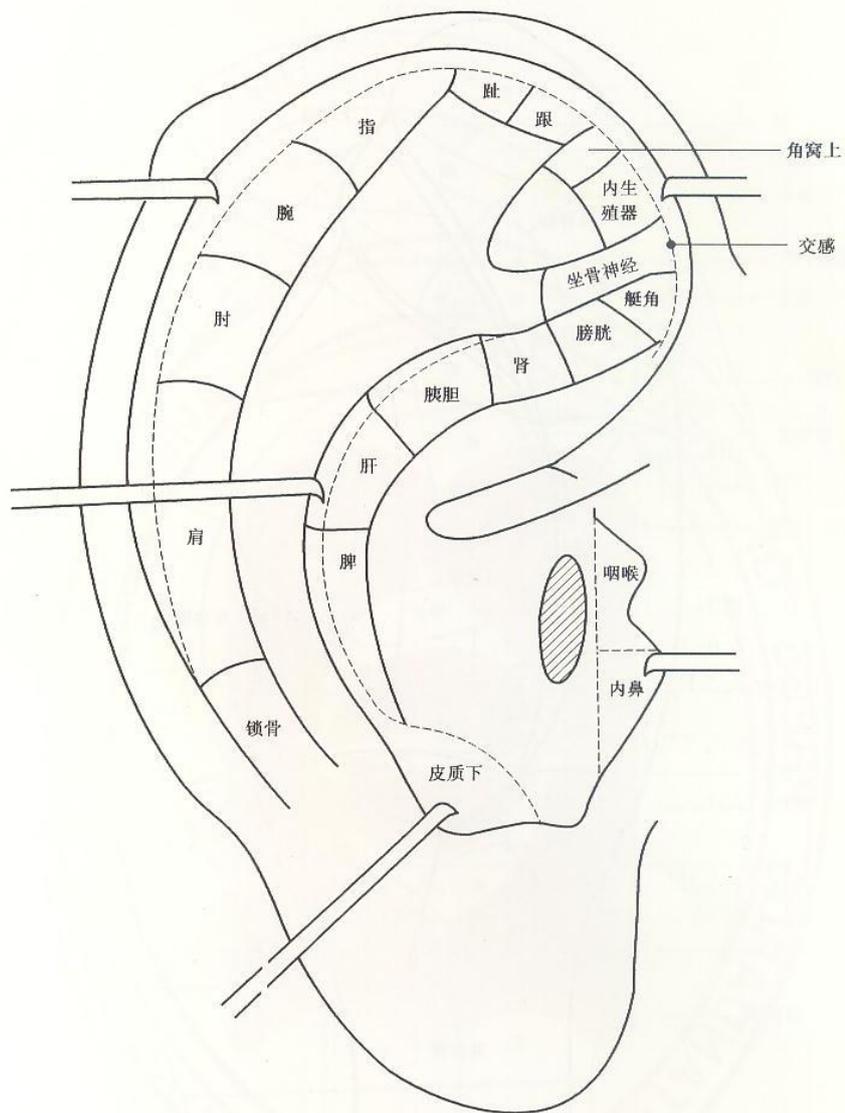


图 B. 17 标准耳穴定位示意图（内侧面）

附录 C
(资料性附录)
常用耳部按摩流程

C.1 日常耳穴保健按摩法

搓手心，捂耳郭：将手掌摩擦生热，随即将两掌紧按于两侧耳郭，使两耳听不到外界声音，可温通耳脉，调畅经络，对全身有保健作用。

全耳腹面按摩法：以掌心前后摩擦耳郭正反面 20 次，可对全身进行保健，能疏通经络、振奋脏腑、强身健体。

手摩对耳轮按摩法：以拇、食指上下摩擦对耳轮部 20 次，可防治颈、肩、腰、腿、头痛、头晕等。

提拉耳尖法：以拇食指向上提拉耳顶端 20 次，有清脑、明目等功效。

揪拉耳垂法：拇食指夹捏耳垂部，向下再向外揪拉、摩擦耳垂 20 次，可防治头晕、花眼、近视、耳鸣、痤疮、黄褐斑等症，是美容要法。

全耳按摩法：以食指指腹自三角窝开始摩擦耳甲艇、耳甲腔各 20 次，使之发热，可防治脏腑病症，对内脏有保健作用。

鸣天鼓：两手心掩耳，手指抱于枕部，两食指压中指，然后食指用力下滑叩击枕部及乳突部 40~60 次，可用于防治眩晕、耳鸣、耳聋、内耳疾病等。

轻拍耳郭：用拇指之外的四个手指拍打耳郭，以一秒两次的节律进行轻轻拍打，可用于防治神经衰弱、失眠、抑郁、焦虑、癔症等。

接听宫法：听宫即张口后耳屏前处，用食指指腹按摩听宫至发热，可用于防治耳鸣、耳聋、耳源性眩晕、下颌关节炎，面神经麻痹，失音症等。

C.2 分区按摩法

对耳屏按摩法：以拇食指揉捏对耳屏，使有胀痛感，可防治头痛、头晕、失眠、脑血管、脑神经等病症。**耳屏按摩法：**以食指指腹摩按耳前根部，可防治感冒、鼻炎、咽炎、心慌、头痛、头昏等。

降压沟按摩法：以食指指腹摩擦耳背沟使之生热，可降血压、清脑、明目等。

黄蜂入洞法：以中指插入耳孔，指腹向前按压摩擦生热，可防治咽炎、鼻炎、感冒等。

耳郭揉搓法：两手拇指放在耳郭背面，食指放在耳郭前面的耳甲艇部分，从上往下揉搓，力量适中，再从下往上揉搓，可防治神经衰弱、失眠、抑郁、焦虑、癔症等。

耳垂按摩法：食指、拇指按摩耳垂，顺时针、逆时针交替进行，可美容养颜、醒神健脑，防治头晕、花眼、近视、耳鸣、痤疮、黄褐斑等症。

参 考 文 献

- [1] 晏芳, 刘丹, 陈丽琼. 中医耳穴贴压联合头面部按摩在原发性高血压患者中的应用[J]. 药品评价, 2020, 17(6): 54-55+61.
- [2] 徐翔益, 马晓颖. 健康长寿按摩保健操作要点[J]. 人人健康, 2023(22): 64.
- [3] 陈嘉滢. 参苓白术散加味联合鸣天鼓治疗脾虚痰瘀型耳鸣的临床疗效分析[D/OL]. 湖南中医药大学, 2022[2023-11-09].
- [4] 闫进琳. 基于全息论穴位按摩对癌症患者轻中度疼痛的影响研究[D/OL]. 甘肃中医药大学, 2021[2023-11-09].
- [5] 李进淑, 陈鹏. 头面部按摩联合耳穴贴压对原发性高血压患者血压水平的影响研究[J]. 光明中医, 2020, 35(4): 473-475.
- [6] 杨伟丽, 宾骥, 王贤文, 等. 归脾汤联合鸣天鼓治疗突发性聋伴眩晕气血亏虚证的临床观察[J]. 湖南中医药大学学报, 2023, 43(9): 1632-1638.
- [7] 万承贤, 桂淑珍, 钟慧球, 等. 氯化钠溶液滴耳联合耳周按摩在慢性化脓性中耳炎中的疗效[J/OL]. 实用临床医学, 2022, 23(6): 43-45. DOI:10.13764/j.cnki.lcsy.2022.06.014.
- [8] 林春英. 泻火化痰通窍法联合鸣天鼓治疗对于突发性耳聋的价值评价[J]. 中医外治杂志, 2022, 31(4): 48-50.
- [9] 于英. 活络通窍法按摩对突发性聋患者的护理干预研究[D/OL]. 甘肃中医药大学, 2022[2023-11-09].
- [10] 王秀荣. 浅针配合鸣天鼓手法治疗突发性耳聋38例疗效观察[J]. 时珍国医国药, 2023, 34(2): 383-385.
- [11] 汪海敏, 颜聪颖. 电针联合耳穴埋豆对混合痔术后疼痛的影响[J/OL]. 新中医, 2023, 55(20): 132-135. DOI:10.13457/j.cnki.jncm.2023.20.026.
- [12] 葛爱萍, 汪淑香, 郑聪霞. 磁珠压耳辅以乳房按摩对初产妇产后泌乳的影响[J/OL]. 中国乡村医药, 2019, 26(24): 57-58. DOI:10.19542/j.cnki.1006-5180.003470.
- [13] 付利霞, 王超, 王政研, 等. 耳穴压丸疗法临床应用进展[J/OL]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(98): 130-131. DOI:10.19613/j.cnki.1671-3141.2019.98.057.
- [14] 王媛媛, 吴加花, 陈佩仪. 耳穴压豆联合穴位贴敷治疗化疗所致恶心呕吐的疗效观察[J/OL]. 广州中医药大学学报, 2019, 36(7): 1018-1022.
- [15] 于国俊, 程欣, 唐素勤, 等. 耳穴压豆联合艾灸治疗2型糖尿病肾病水肿的疗效评价[J]. 临床研究, 2019, 27(2): 118-119.
- [16] 王丹, 杨健, 时昭红, 等. 耳穴贴压治疗肝胃不和型功能性消化不良餐后不适综合征疗效观察[J]. 中华中医药杂志, 2018, 33(9): 4224-4227.
- [17] 牛香茹. 耳部全息铜砭刮痧对中风后便秘患者的护理效果观察[D/OL]. 黑龙江中医药大学, 2022[2023-11-09].
- [18] 邓化丹, 周娴, 燕群美. 耳部按摩-刮痧-穴位贴压序贯疗法治疗失眠症临床观察[J]. 中西医结合研究, 2023, 15(5): 336-338.

[19]袁冬, 孟月婷, 李倩, 等. 耳部按摩联合耳穴贴压在颈型颈椎病护理中的应用[J]. 中医正骨, 2023, 35(4): 78-80.

[20]杨亚丽. 耳部穴位按摩联合排气贴在胸腰椎骨折腹胀患者中的应用效果[J]. 现代养生, 2023, 23(1): 69-71.

[21]郭艺. 耳鸣自助按摩治疗法[J]. 农村新技术, 2019(7): 70.
