

# 耳穴按摩保健

## 提高免疫功能，預防亞健康狀態

我在針灸治療疾病中一定會體穴及耳穴同時應用。今天專題給大家談耳穴。人的耳廓如胚胎倒影，與十二經絡有直接關係，體內臟腑如有異常病變，在耳廓的相應部位就會出現陽性反應點……（這些反應點將在我的講座中給大家看）同時耳廓又有豐富的神經網絡，從解剖學看，耳廓的神經支配非常豐富，與腦神經、脊神經和中樞神經系統等均有聯繫，而耳廓的「對耳屏」區，就有腦神經經過，耳廓周圍還有淋巴結匯入頸上的淋巴結等等。

有一位皮膚敏感的楊太太，剛從加拿大回香港，臉部皮膚敏感，紅及癢，在候診坐低看頭，我即給她在耳穴的「腎上腺」針一針。十五分鐘之後我處理好病人，姑娘叫她進我診室，這時她的臉部紅、癢已轉淡，再加體穴治療之後，出針後臉部敏感已全消失，她笑說：比以往打針藥還快。

周小姐是我的舊病人，有一天，無預約突然到診所，但講不出話，要診所姑娘拿紙筆給她，寫着：我幾天不能出聲，醫生說我的聲帶生息肉，要開刀。我馬上用電療筆在耳廓的「聲帶穴」輕輕電刺激，她「吶」的一聲，叫出聲來，能講話了，馬上高興的給她先生打電話，結果再經過治療，這個手術也不用做了。

安哪，是我到委內瑞拉旅行時的病人，她左側面癱的第三天。我即在她的耳穴放出一滴血。她馬上感覺到頸部鬆了（她後來常對人說，我好像在玩魔術

一樣），出了這滴血之後，再加體穴治療，很快康復（在我的網頁可看到）。

唐先生、男、60歲、1996年11月中風到醫院急救，診斷為腦溢血中風。2000年6月21日來我院針灸。患者右側手脚偏癱、失語、腦部反應遲鈍，一切生活及大小便不能自理，需用尿片。針灸治療中風後遺症的黃金時間是在發病後三個月之內，但唐先生中風後已七個月之久，是否與以往中風患者一樣顯效？此時，首取耳廓的腦干穴、枕穴等為主，配體穴，患者接受針灸治療五次後，腦部反應開始靈敏，要求上洗手間大小便，不需尿片而改穿內褲。每次針刺後都逐步見到療效。可以用英語、廣東話、國語、印尼語等交談。

以上個案讓我們明白用耳穴治病確有療效，但耳廓也可自我按摩防治疾病，有位太太常頭痛，早年從文匯報的健康版看到我寫的耳廓自我按摩保健中的部位，治好我自己的頭痛。

二十年前我到廣州講課，那時交通不像現在方便，我下班後趕到機場飛往廣州，由於精神緊張，吃晚飯前胃痛，沒帶針灸針在身邊，就地取材，即在飯抬上拿一支牙籤，輕輕按壓在耳穴的胃區，胃痛馬上緩解，正常進餐。我有時腳抽筋，我都會馬上按摩耳廓的「下肢」部位，腳抽筋馬上緩解……只要對耳廓的解剖有一點認識，都可以自我按摩防治疾病，如有煩燥不安時，大人小

孩均可在對耳屏區輕輕給予按摩，就可安靜下來。

余德賢 二〇一〇年三月四日

### 通告：

雅賢針灸院和金飛燕公司合辦「耳廓按摩保健」講座。

時間：二〇一〇年七月十七日（星期六）下午二點至五點。

地址：香港銅鑼灣，告士打道二百五十號，伊利沙白大廈六樓，百樂門宴會廳。

余德賢註冊中醫師主講（免費）自助下午茶每位八十元。

### 你是否處於亞健康狀態？

亞健康狀態是由世界衛生組織（WHO）提出的一組臨床症狀，是以植物神經功能紊亂、內分泌功能和機體各器官功能出現變化為主治。若你在近6個月持續地出現以下過半數症狀，即使休息也沒有明顯好轉過來，可能已處於亞健康狀態了。

### 臨床表現：

焦慮、抑鬱及情緒低落●腰酸背痛●頭痛、頭暈、腦脹或耳鳴●沒有明確原因的肌肉無力●失眠、多夢、早醒或渴睡●注意力不集中●脫髮、斑禿或白髮●消化不良、腹脹、便秘或腹瀉●咽乾、咽痛或咽喉有壓迫感●低燒●皮膚敏感、濕疹及牛皮癬等●易感冒、咳嗽或鼻敏感

請提早報名、電話：2572 6838 或瀏覽網頁 [www.nyabchk.com](http://www.nyabchk.com)。