

耳穴按摩操学起来

■ 卢 婷（云南省中医医院老年病中心一病区）

耳者，宗脉之所聚也。耳为经络通过、终止、汇合的重要部位，按摩耳穴可疏通经络、调畅气血、补肾强身，提高机体免疫力。此外，耳穴按摩操具有简单实用、省时省力、作用广泛、老少皆宜、自我保健、自我养生的特点。

按摩前准备：剪平指甲，双手合掌互搓，直至掌心发热。

◆ 注意事项

1. 耳穴按摩的手法要轻重适宜，尤其开始学习按摩时不宜太过用力，应逐步增加压力。

2. 耳穴按摩操的功能偏兴奋，故晚上做耳穴按摩最好选择在睡前一小时进行，尤其是神经衰弱患者，以免耳穴按摩后，精神亢奋，影响睡眠。

◆ 操作步骤

第1节 金龙勿语

双手掌心搓热，轻压双耳，由下向上按摩耳朵正面10~20次，以全耳发红发热为度。

第2节 白虎下山

食指内侧顺着耳背曲线从上自下按摩耳背及降压沟15~20次。

第3节 双凤展翅

食指指腹按压三角窝环形按摩一周，拇指放于耳后三角隆起处与食指对捏，向对耳轮上脚方向提拉，扩展至耳廓外15~20次。

第4节 猿猴摘果

食指拇指捏住耳尖，向上向外提拉15~20次，使耳尖发红发热。

第5节 神龟探海

以食指指尖指腹从口穴开始，沿着耳甲



腔上侧轮廓转至耳甲艇按摩一圈。然后由耳甲艇向下入耳甲腔至三焦再至心肺区按摩一圈回到起点，重复15~20次。

第6节 二龙戏珠

拇指深入耳孔，托住耳屏内侧，食指放在耳屏外侧，双指捏搓耳屏15~20次。

第7节 黄蜂入洞

双手食指深入耳道，360度来回旋转，重复15~20次。

第8节 王子登山

食指拇指捏住对耳屏，由下向上顺着对耳轮按摩至对耳轮顶部，顺势下滑回来至起点，重复15~20次。

第9节 公主洗面

拇指放于耳垂后面，食指放于耳垂前，在耳垂上圆形按摩整个耳垂后，向下拉耳垂，重复15~20次。

第10节 将军击鼓

1. 双手手掌对压双耳6秒钟，快速放手，做6次。

2. 手掌对压双耳，手指放于后脑，食指在头部往下用力弹响15~20次。👉