

# 耳穴療法

## 一、何謂耳穴療法

耳穴貼壓是運用「經絡理論」，在耳廓上相對應穴位上貼耳珠或針刺給予刺激，以疏通經絡、行氣活血、調和臟腑、濡潤筋骨而達治療疾病及保健目的。

## 二、適用範圍

各科皆適用，常用於失眠、自律神經失調、假性近視、減重等。

## 三、優點

安全、溫和、易被接受，對於兒童、老年、體弱、怕針者及藥物過敏者尤適用。

## 四、禁忌症

- 1.耳廓有感染、凍瘡、發炎者，不宜貼壓。
- 2.懷孕者應先告知醫師，避免貼於可能誘發子宮收縮的穴位。
- 3.有嚴重心臟病、習慣性流產史的孕婦則禁止貼壓。
- 4.老弱或體虛者切莫過於刺激。

## 五、注意事項

- 1.執行耳穴按壓之前，先將雙手以肥皂清洗乾淨後再開始。
- 2.耳穴療法每 3-7 天更換一次，每日按壓 2-3 次，每次 3-5 分鐘至耳廓有點酸、脹、熱或脹感等，即所謂「得氣」的感覺，但必須是在病人可以忍受的範圍。
- 3.每天觀察貼耳珠部位是否脫落及腫痛，若疼痛劇烈，可回診檢查，更換另一耳。
- 4.按壓耳穴時宜輕柔，切勿用力揉、搓。
- 5.貼耳豆處應避免潮濕，如洗頭弄濕則以衛生紙或毛巾按壓吸乾水分，以避免感染。
- 6.若貼壓耳豆部位皮膚有破皮、腫痛現象，應立即拔除，無改善時應立即就醫。
- 7.進行下一次的貼壓時，左右耳應交替貼壓。

## 參考資料

黃麗春(2017)．耳穴治療學(二版)．科學技術文獻出版。

黃慧雯、柯秀錦、江琳瑩、陳美娟、白玉珠（2017）．耳穴按壓對睡眠障礙護理人員之成效研究．健康與建築雜誌，4(2)，95-103。

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號/網址：[www.cych.org.tw](http://www.cych.org.tw)

諮詢服務電話：05-2765041 中醫門診：轉 6105、6108 中醫門診制訂/護理指導組審閱  
編號 V010 修訂日期：2023 年 02 月 10 日