



www.20187.org.tw

#012同學會故事

月聚會：如何按摩耳穴，達到保健的功效

文/012故事長丫穗 2009-06-21

活動公告：

時間：2009年6月21日（星期日）9:00~11:40（8:50開始報到）

指導單位：教育部、全國家長團體聯盟

主辦單位：新竹市家長聯合會 協辦單位：新竹市北區舊社國小家長會

地點：新竹市舊社國小-禮儀教室(新竹市金竹路99號)

我們邀請到 曾玉慧 老師，教團員們如何按摩耳穴，達到保健的功效！歡迎大家攜伴參加，好東西要與好朋友分享！

日期	時間	課程	內容	主持人
----	----	----	----	-----

6/21 (日)	0850-0900	報到	相見歡：報到及經驗交流	林盈惠
	0900-0910	合唱團歌並朗誦五字銘言	合唱團歌並朗誦『愛你一輩子』、『守護志工諾言』及『守護團願景』	林盈惠
	0910-1100	耳穴按摩DIY	用DIY的方法教團員們按摩耳穴, 讓這個夏日耳聰目明	曾玉慧老師
	1100-1130	個人學習分享時間	個人分享學習的經驗à 2分鐘	李麗玲
	1130-1140	合唱團歌並朗誦	合唱團歌並朗誦『愛你一輩子』	林盈惠
	1140	散會, 相約7月份聚會		

9806月聚會活動分享(012期丫穗)

6/21 (日) 月聚會的活動後報報.....

邀請到曾玉慧老師, 教我們如何按摩耳穴, 達到身心靈保健的功效!

這樣的活動真的很不錯喔!

第一次接觸耳穴的研究,居然是那麼奇妙,

隨時隨地只要想到,就可以摸摸自己的耳朵,那天可以練到像彌勒佛的耳一樣!

因時間關係老師只教了四招,淑穗上網抓了一些相關資料,附件”耳穴按摩10式”

可以呼應上課的內容,大家有興趣可以研讀看看

耳穴按摩10式youtube影片示範:

 耳穴按摩_sp

介紹十式的耳朵按摩法

一、青龍入雲

二、白虎下山

三、雙鳳展翅

四、猿猴摘果

五、神龜探海

六、二龍戲珠

七、黃蜂入洞

八、王子登山

九、公主洗面

十、將軍擊鼓

常幫孩子按按也很好喔~~!

【聯合晚報／記者林進修／台北報導】

上了年紀的老人家，像是輛開了幾十幾的老爺車，常是睡不好或腸胃不舒服。中醫師建議，除了應多留意日常飲食及生活習慣外，也可試著自己按摩耳穴，可活絡血液循環，藉著老祖宗的智慧作保養。

北市立聯合醫院中興院區中醫師林在裕表示，中醫有耳穴圖理論，依照生物全息律概念，任何一個部位，都可擴大反映出全身的狀況，而耳朵即是最常被拿來對照並治療全身疾病的部位。

耳朵的穴位相當多，林在裕建議老人家自行在家DIY按摩前，最好就醫接受醫師的指導，等熟悉狀況後，再回家照著做。如果有腸胃不適情形，可按摩耳穴中的脾、胃兩穴。按摩脾穴，可收健脾益氣效果，緩解腹脹、腹瀉、便秘及食慾不振；按摩胃穴，可收和胃益脾功效，減輕胃炎、胃潰瘍、胃痙攣及消化不良症狀。

如果常感到疲倦且睡眠品質不好，可按摩耳穴中的神門、心區、內分泌及皮質下等穴。按摩神門穴可寧心安神，主治失眠、多夢、痛症及菸癮、藥物戒斷症候群；心區穴主管血液循環功能，可改善失眠多夢、心律不整、舌痛舌炎；按摩內分泌穴可調理內分泌，有助於改善月經不調、更年期症候群；按摩皮質下穴，可調節大腦皮質的興奮及抑制作用，改善各種疼痛、神經衰弱、眩暈及耳鳴。

如果常感到腰痠背痛，可按摩耳穴中的髌點、膝點及頸椎點等處，以收行氣活血、疏經通絡之效。按摩髌點可緩解髌關節疼痛、坐骨神經痛；按摩膝點可治膝關節腫痛；按摩頸椎點可改善落枕及肩膀筋骨痠痛。

【聯合晚報／記者林進修／台北報導】耳穴按摩是近幾年相當盛行的養生之道，主要是操作簡單，且對身體不會造成傷害。雖一天24小時隨時都可按幾下，但中醫師認為清晨及傍晚是最佳時機，因為這兩個時段的氣血循環最好，可收事半功倍效果。

台北市立聯合醫院中醫院區中醫傷科主治醫師吳建隆表示，耳穴按摩是每個人都可做的養生保健活動，選擇耳朵為按摩部位，無非是身體各個臟腑都可在耳朵找到一個反射點，就中醫來說，相對簡單。

穴位按摩有門派之分，手法也不盡相同，有人認為每次應連續按摩36下，也有人對順時針或逆時針按摩的次序相當堅持，但吳建隆認為這些都不重要，因為耳穴按摩只具養生保健功效而已，治病功能不大，怎麼按都無所謂，只要按得舒服即可。

中醫院區針灸科主任江裕陽也認為按得舒服就好，手法並不重要。按摩時，可用適度力道，別為了及早收效而用力猛壓，否則一旦破皮，就可能導致傷口感染，增加危險。

就因為只具養生保健功能，吳建隆建議糖尿病或高血壓等患者別對耳穴按摩寄望太深，既然他們的臟腑已明顯損傷，就應尋求正規的西醫或中醫治療，以免延誤病情。此外，如果耳朵部位出現局部的發炎紅腫、皮膚潰爛情形，也別再施以耳穴按摩。

新店育豐中醫診所院長洪汝欣表示，穴道和身體其他部位一樣，接觸時間久了，會出現疲乏現象，因此耳穴按摩最好左右耳輪流為之，一邊按完了，再按另一邊，如此才能確保效果。

【2007/03/22 聯合晚報】