

小耳朵，大乾坤：“耳医学”与耳穴止痛

兰文奇

北京中医药大学第三附属医院

在科技尚不发达的古代，我们的祖先凭借敏锐的观察和实践，发现了一个奇妙的现象——小小的耳朵竟然和人体诸多部位有着紧密的联系。他们通过“经络”这一独特的理论体系，将耳朵与眼睛、咽喉、上肢等看似毫无关联的部位串联起来，认为耳朵就像一个缩小的人体缩影，能够反映和影响全身的健康状况。随着医学的不断进步，历代医学先驱从未停止对耳朵与人体关系的探索。经过大量的临床观察和研究，他们渐渐发现，耳朵的外形竟然与一个倒置的胚胎极为相似。这个发现如同打开了一扇新的大门，让人们耳朵的认知更进一步。随后，医学家们通过科学的方法，将耳朵细致地划分成不同的区域，每个区域都对应着人体特定的器官或部位。比如，耳朵上某个特定的小区域可能对应着我们的心脏，另一个区域则可能与肝脏相关。正是基于这样的分区理论，一门专门研究耳朵与人体健康关系的学科——“耳医学”应运而生，为后续耳穴疗法的发展奠定了坚实的理论基础。

耳穴疗法作为耳医学中重要的治疗手段，是一种纯粹的非药物治疗法。它最大的优势在于安全性极高，由于不使用任何药物，大大降低了药物过敏、副作用等风险，无论老人、小孩还是体质敏感的人群，都能在专业指导下放心使用。同时，耳穴疗法的价格十分低廉，不需要复杂的医疗设备和昂贵的药物，大大减轻了患者的经济负担，让更多人能够享受到有效的治疗。而且，它的适应症非常广泛，从常见的头痛、失眠，到一些慢性疾病的辅助治疗，都能发挥一定的作用，因此在临床诊疗中占据着重要的地位，成为许多医生治疗方案中的重要补充。

唐代医药学家、养生家孙思邈将耳穴与经络、脏腑理论结合，强调耳为“宗脉之所聚”，奠定了耳穴诊断的基础。现代耳穴疗法（如耳穴压豆）虽在1975年才出现，但其原理可追溯至孙思邈的针灸刺激方法。《备急千金要方》记载了耳中穴的位置与功能：“取耳中孔上横梁，针灸之，治马黄黄疸、寒暑疫毒等病”。该穴位相当于现代耳穴中的“耳轮脚”，用于治疗黄疸、疫病等感染性疾病，并

描述了用针灸施治的方法：《千金翼方》提到“阳维穴”的定位与主治：“灸耳后筋上阳维穴可治耳风聋雷鸣，灸耳阳维五十壮”。该穴位于耳后，通过艾灸治疗耳聋、耳鸣及小儿惊痫，至今仍被临床应用；孙思邈还提出通过观察耳廓形态判断肾气状态，如“耳坚者肾坚，耳薄者肾脆”，将耳诊与脏腑功能联系。

在现代社会，“疼痛”正严重困扰着越来越多人的生活。比如“关节痛”已经成为全球范围内一项重大的公共卫生负担，其患病率随着年龄的增长而显著上升。尤其是在老年女性群体中，关节痛的发生率更高，很多老年女性常常因为关节疼痛，无法正常散步、做家务，甚至连简单的起身、坐下都变得十分困难，严重影响了生活质量。在导致关节痛的众多病因中，骨关节炎是最主要的原因。这种疾病会导致关节软骨逐渐磨损、退化，进而引发关节疼痛、肿胀、活动受限等症状。而在人体所有关节中，膝关节是最常受累的部位。我们的膝关节每天要承受身体的重量，还要参与行走、跑跳等各种活动，长期的磨损使得它更容易出现问题。此外，人口老龄化和肥胖是导致关节痛疾病负担持续增加的主要危险因素。随着人口老龄化程度的加深，老年人口数量不断增多，关节痛的患者群体也在不断扩大；而肥胖则会使膝关节等承重关节承受更大的压力，加速关节软骨的损伤，从而增加关节痛的发病风险。随着人口老龄化趋势的加剧，疼痛对人们生活质量的影響也越来越大，寻找安全、有效的止痛方法成为当务之急。

就在人们迫切需要一种便捷、安全的疼痛缓解方案时，耳穴疗法迎来了新的发展机遇。2001年，美国空军医生理查德·尼姆茨（Richard Niemtzow）将目光投向了古老的耳穴理论。他经过深入研究和实践，从众多耳穴中精心选取了扣带回、丘脑、Omega 2、神门和零点五个穴位，研发出了一套专门的耳穴止痛疗法，这就是轰动一时的“战地耳针”（BFA, Battlefield Acupuncture）。这套疗法最初的设计目标非常明确，就是为军事人员提供快速、便携且非药物性的疼痛缓解方案。在残酷的战场环境中，士兵们随时可能面临各种创伤，产生剧烈疼痛。传统的止痛药物不仅携带不便，还可能存在成瘾性等问题，而这套耳穴疗法正好解决了这些难题。士兵们在受伤后，只需对特定耳穴进行简单刺激，就能快速缓解疼痛，减少对阿片类药物的依赖，为后续的治疗和救援争取宝贵时间。

最初，这套耳穴疗法主要应用于战场急救，在缓解爆炸冲击波导致的脑震荡、创伤性疼痛以及士兵们因长期训练和作战引发的慢性肌肉骨骼疼痛方面，发挥了

重要作用。许多士兵在接受治疗后，疼痛得到了有效缓解，能够更快地恢复战斗力。随着应用范围的不断扩大，后续的大量研究发现，这套耳穴疗法的止痛效果并非局限于战场创伤疼痛，它对术后疼痛、产后疼痛，甚至是让患者痛苦不堪的癌症相关疼痛，都有着显著的缓解效果。这一发现让耳穴疗法在医学领域受到了更多的关注和重视。美国退伍军人事务部（VA）及多家军方医疗机构率先将其纳入疼痛管理方案中，为退伍军人和军人患者提供更优质的疼痛治疗服务。根据相关统计数据显示，在接受该疗法治疗的患者中，约有 80% 的人反馈疼痛得到了明显减轻，这一数据充分证明了耳穴疗法在疼痛治疗方面的有效性。

那么，耳穴疗法究竟是如何发挥止痛作用的呢？现代医学研究给出了科学的解释。耳穴疗法主要通过调节中枢神经系统的疼痛处理过程来实现止痛效果。我们身体感受到疼痛后，疼痛信号会通过神经传递到中枢神经系统，而耳穴上的神经末梢与中枢神经系统有着密切的联系。当对特定耳穴进行刺激时，这种刺激信号会传递到中枢神经系统，干扰疼痛信号的传递和处理，从而快速抑制疼痛信号向大脑的传递，让我们感受到疼痛的减轻甚至消失。

除了止痛效果显著，耳穴疗法还有着诸多让人青睐的优点。首先，治疗过程非常快捷，每次治疗仅需 5-10 分钟，不会占用患者过多的时间，尤其适合生活节奏忙碌的现代人。其次，治疗过程不需要电力支持，也无需严格的无菌环境，无论是在医院、家庭，还是在偏远的野外，都能随时开展治疗，特别适合居家止痛。对于一些行动不便的老人或慢性病患者来说，在家就能进行疼痛缓解，大大提高了生活的便利性。而且，由于不需要使用任何药物，从根本上避免了药物可能带来的成瘾风险以及嗜睡、恶心等副作用，治疗后患者可以正常工作、学习和生活，不会受到任何影响。此外，耳穴疗法的操作非常简便，只需经过简单的培训，普通人也能掌握基本的操作方法，这使得它在医疗资源相对匮乏的偏远地区医疗中也能发挥重要作用，为当地居民提供有效的疼痛治疗服务。

从古代祖先对耳朵与人体关联的初步认知，到现代耳医学的形成与发展，再到耳穴疗法在疼痛治疗领域的广泛应用，耳穴疗法这门融合了古老智慧与现代科学的治疗方法，正以其独特的优势，为越来越多深受疼痛困扰的人们带来改善。在未来，随着医学研究的不断深入，相信耳穴疗法还会在更多健康领域发挥重要作用，为守护人类健康做出更大的贡献。