



耳朵——人体健康的“神秘哨所”

您是否知道，我们小小的耳朵就像身体的一个微缩地图，隐藏着关乎健康的重要线索？

在中医博大精深的理论体系中，耳朵不仅仅是我们感知声音的器官，更是反映身体整体健康状况的重要窗口，蕴含着丰富的医学奥秘。《黄帝内经》云：“视耳好恶，以知其性。”通过耳朵反应，可分辨年龄性别、判断性格等。为什么耳朵有如此神奇的作用呢？

耳朵与脏腑经络的关系

中医认为，耳朵与人体的经络、脏腑、五官九窍、四肢百骸之间存在着密切而微妙的联系。经络如同一条条看不见的通道，将耳朵与身体的各个部分紧密相连。其中，手太阳小肠经、手少阳三焦经、足少阳胆经等多条经络，都直接或间接与耳部相通。这种经络的联系，使得耳朵能够敏锐地感知身体内部的变化，并通过外在的表现向我们传递健康的信号。身体与耳朵的这种联系，以耳廓皮肤表面的穴位（即耳

穴）来实现。耳穴，这一古老的领域，正逐渐为现代医学所重视。

从脏腑的角度来看，耳朵与肾的关系尤为密切。肾开窍于耳，肾的精气盛衰直接影响着耳朵的功能。肾气充足时，耳朵听觉灵敏，耳廓润泽；反之，肾气亏虚则可能导致听力下降、耳鸣、耳聋等症状。这一观点在临床实践中得到了充分的验证。许多老年人由于肾气逐渐衰退，往往会出现不同程度的听力问题。此外，心寄窍于耳，心主神明，心的气血充盈与否也会影响耳部的健康。若心血不足，可能出现耳鸣、心烦、失眠等症状。

观察耳朵可推断健康状况

中医诊断中，耳朵是一个重要的观察部位。通过观察耳朵的形态、色泽、纹理等特征，可以推断出身体内部的健康状况。比如，耳朵颜色淡白，多提示气血亏虚；耳朵红肿，可能是体内有热毒；耳朵干枯焦黑，往往是肾精大亏的表现。此外，耳朵上的特定部位还对应着身体的不同脏腑和

器官。例如，耳轮脚周围对应着消化道，耳甲艇对应着腹腔，耳甲腔对应着胸腔。当这些部位出现压痛、结节、凹陷等异常时，可能提示相应脏腑的病变。

耳穴疗法的独特作用

在中医治疗中，耳朵也发挥着独特的作用。耳穴疗法是一种基于耳朵与脏腑经络等联系的治疗方法。耳穴，即分布在耳廓上的特定穴位，通过刺激这些穴位，可以调节相应脏腑和器官的功能，达到治疗疾病和预防保健的目的。常见的耳穴刺激方法包括耳穴贴压、耳部按摩、耳部刮痧、耳部放血、耳针疗法等。

耳穴贴压是将王不留行籽、磁珠等贴附在耳穴上，患者可以自行按压刺激，这种方法简便易行，适合长期治疗和保健。耳部按摩则是通过手法按摩耳朵，促进耳部血液循环，增强耳部的气血运行，从而达到调理身体的效果。耳部放血是用三棱针或一次性采血针迅速刺破耳穴部位皮肤，放出适量血液，清热泻火，对于

上火引起的病症，如咽喉肿痛、麦粒肿等可能有一定缓解作用。耳部刮痧是用刮痧板轻轻刮拭耳部的相关区域，以促进耳部血液循环，调节身体的脏腑功能。耳针疗法是使用专用的针具刺激耳穴，这种方法刺激强度较大，对于一些急性病症，如急性扭伤、疼痛等，往往能迅速起效。

除了耳穴疗法，中医还常运用耳部的经络和穴位进行针灸治疗。例如，针刺听宫、听会等穴位，可以改善耳部的气血流通，治疗耳鸣、耳聋等耳部疾病。对于一些全身性的疾病，如失眠、焦虑、高血压等，通过刺激耳部相关穴位，也能起到一定的辅助治疗作用。

呵护耳朵 守护健康

在日常生活中，我们可以通过一些简单的方法来呵护耳朵，以保持其健康和功能。首先，要避免长时间暴露在高强度的噪声环境中，如工厂、建筑工地、摇滚音乐会等。过大的噪声会损伤耳部的毛细胞，导致听力下降。其次，注意耳

部的清洁，但要避免过度用力或使用尖锐的物品掏耳朵，以免损伤耳道皮肤和鼓膜。再者，保持良好的生活习惯，如规律作息、均衡饮食、适度运动等，有助于维持身体的气血平衡，从而保障耳部的健康。饮食方面，可以多摄入一些具有补肾益精作用的食物，如黑豆、核桃、黑芝麻等。

对于已经出现耳部不适的人群，如耳鸣、听力下降等，应及时寻求中医的帮助。中医会根据个体的具体情况进行综合诊断和治疗，制定个性化的调理方案。

总之，在中医的视野中，耳朵是一个充满奥秘和智慧的器官。了解耳朵与身体的内在联系，掌握中医对耳朵的诊断和治疗方法，以及注重日常的耳部保健，对于维护人的整体健康具有重要意义。让我们珍视这一身体的“神秘哨所”，倾听它传递的健康信息，用中医的智慧守护耳朵的健康，享受美好的生活。

（柳州市中医医院内科外治中心 齐瑞霞）

从中医角度看高血压

高血压是常见的高发性慢性疾病之一，在老百姓的眼中往往贴着“危险”“小心中风”“终身服药”这样的标签。这些认知通常来自口口相传的日常生活经验。

血压是指血液在血管内流动时作用于单位面积血管壁的侧压力，主要是受血液动力、血容量和血管管径变化的影响。一是心脏泵血功能，心脏泵血过程给予的动力越大，血液对血管壁的压力越大，反之越小。二是血容量越大，在血管管径不变的前提下，血液对血管壁的压力增大，血容量增大的原因常见的是水钠储留，大多数与心血管、泌尿系统病变导致水液代谢障碍有关。三是血管管径变小，而血容量不变的前提下必然导致空间压缩，压强增大，导致血压升高。血管管径变小的原因是血管老化病变，血管斑块形成，

粘附在血管壁上；血管本身退化变硬、伸缩弹性变差等原因直接导致管径变窄，同样容积的血液流动经过较小的管径时压力必然增大。

那么，从中医角度是怎么认识高血压的呢？中医理论中，导致人生病的原因不外乎三种，一是外感六淫，二是内伤七情，三是不内外因。

一、外感六淫如何影响人的血压

外感六淫中六淫指的是风、寒、暑、湿、燥、火。六淫中的寒邪容易引起血压升高。“寒”给人的直观感受是温度低、冷。寒性收引，寒作用于物体会出现收缩，使体积变小。同样的寒邪作用于人体的皮肤、肌肉、血管、血管周围组织时也会收缩变小。血管的收缩导致管径直接变窄，血容量不变的前提下血液对血管壁

的压力必然增大。也许有人会说人是恒温动物，会调节体温不至于产生影响，但有句话是这样说的，“冰冻一尺，非一日之寒”。所以，面对外邪，正气充足的身体可以有效抵抗，驱邪外出，恢复身体正常状态；但是，虚弱体质的人或者是正常人失治误治后，会导致寒邪停留体内，逐渐增多深入，必然会导致身体组织脏腑被寒邪凝结起来。人体是否有寒邪，远红外线测量是比较直观的方法，在远红外线下，体寒的人身体大部分显示出蓝色和深蓝色，与正常人大部分是红色或橙色形成鲜明的对比。当身体内的寒足够多，凝结的层次足够深，足以影响大部分的组织甚至血液，可以使血管变窄、血液流动变慢，这样的情况下血压出现升高。

湿邪能使血液的容量增大，血液里的水分增多，流动变慢，在血管管径不变的情况下，血压升高。而暑邪和火邪都是“热”，能使人的心跳加快，使血液“沸腾”，增加血液的动力，驱动力增加势能增大，从而对血管壁的压力升高。

风邪则很少使人血压升高，反而容易使血压下降。风性开泻，使身体皮肤毛孔打开，腠理疏松，血管松弛柔软，张力减小。毛孔张开出汗增多，体液减少，血液容量减少。较少的血液流经松软的血管，必然对血管壁产生的作用力减小。加之，体弱者血液动力不足，血液流动偏慢，张力低，诸多因素相加，导致血压偏低。

二、情志怎样影响人的血压

情绪其实就是一股能量，或深或浅，不容易被重视。《黄帝内经·素问》举痛论篇提到：“帝曰：善。余知百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，灵则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结，九气不同？”文中除了寒和劳，其他即为七情，七情导致人体气机运行异常，流通不畅。七情是一股有别于正常流通的能量，或上或下或结或散，有一定方向性或者是停滞不动，又或者是散乱消耗的。无论是哪种状

态，都会影响整体气机的正常流通。气行则血行，气是推动体液运行的能量，气的推动出现问题，体液血液的流通必然出现障碍。阻力增大，在其他因素不变的前提下，容易影响血压的变化。

人的不良情绪对人的影响远远超过我们的想象。以“怒”来举例，假设一个人很容易有“怒”的情绪，那么他的气容易持续往上走，此人头面部气血过多，而且带着一股上冲的势能，会导致面色偏红，眼睛布满血丝。正常的人气血匀平，周流全身。而这时的气血有一股往上的力在与正常的流通方向的力形成拉扯，导致血液体液的流通变慢，阻力增大，血压随之升高。长此以往，会加重身体各组织器官的负荷，最常见血管硬化，导致心脑血管意外。

其他的情绪也是以同样的道理影响着人的血压，所以保持内心的平和是极其重要的。修正自己的内心，才能健康地生活。

（柳钢社区卫生服务中心 中医科 覃凯蓓）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936