

耳穴贴压改善青年人便秘的实践与研究

张艺凡 蒋一尘 李一鸣 李璐^(通讯作者)

(联勤保障部队三亚康复疗养中心 海南三亚 572000)

【摘要】本研究聚焦于青年人群日益凸显的便秘问题,深入探讨耳穴贴压疗法作为一种绿色、非药物干预手段的临床应用价值及其潜在作用机理。论文系统梳理了耳穴疗法的悠久历史与理论核心,阐明了耳廓与全身经络脏腑的全息对应关系。在此基础上,细致分析了当代青年人便秘的复杂病理特征,指出其多源于饮食、行为、精神等多因素交织的功能性失调。研究的核心贡献在于,详细阐释了耳穴贴压如何通过神经、体液及经络通路双向调节肠道功能;系统归纳了基于中医辨证的耳穴选区精准原则与安全有效的持续刺激方法;并深刻剖析了该疗法对青年患者生理功能紊乱与心理情绪困扰的综合干预效应。

【关键词】耳穴贴压;青年人;便秘;非药物疗法;肠道功能调节

Practice and Research on Auricular Acupressure for Improving Constipation in Young Adults

Zhang Yifan Jiang Yichen Li Yiming Li Lu^(Corresponding Authors)

(Sanya Rehabilitation and Convalescence Center, Joint Logistics Support Forces, Sanya, Hainan Province 572000)

[Abstract] This study focuses on the increasingly prominent issue of constipation in young populations, delving into the clinical application value and potential mechanisms of auricular acupressure as a green, non-pharmacological intervention. The paper systematically reviews the long history and theoretical core of auricular therapy, elucidating the holistic correspondence between the auricle and the body's meridians and viscera. Building on this foundation, it meticulously analyzes the complex pathological characteristics of contemporary youth constipation, identifying its multifactorial origins in dietary, behavioral, and psychological dysfunctions. The core contribution of this research lies in its detailed explanation of how auricular acupressure modulates intestinal function through bidirectional regulation via neural, humoral, and meridian pathways. It systematically summarizes the principles of precise auricular point selection based on Traditional Chinese Medicine (TCM) syndrome differentiation and safe, effective continuous stimulation methods. Additionally, it provides a profound analysis of the comprehensive intervention effects of this therapy on physiological dysfunction and psychological distress in young patients.

[Key words] auricular acupressure; young adults; constipation; non-pharmacological therapy; intestinal function regulation

引言

伴随社会现代化进程,生活节奏加速、饮食结构精细化以及工作压力剧增,功能性便秘在青年群体中的患病率持续攀升,已不再是一个微不足道的困扰,而是显著影响个体身心健康、工作效率与生活质量的常见疾患。长期或不当使用刺激性泻药,易导致药物依赖性、电解质紊乱及肠道黑变病等风险,凸显出寻找更安全、可持续替代方案的紧迫性。耳穴贴压疗法,作为传统医学宝库中外治法的杰出代表,巧妙地将经络学说与现代简易技术结合。它利用贴敷物对耳部特定穴位施加持续、柔和的物理刺激,避免了针刺的创伤与恐惧,具备操作简便、痛苦微小、经济实用且患者可自行参与维护的优势,因此在多种慢性功能性疾病的辅助治疗领域展现出广阔前景。本文立足于整合传统医学整体调节智慧与现

代病理生理学认识,试图构建一个关于耳穴贴压应用于青年便秘的完整论述框架,系统阐述其学理依据、规范方法、作用特点及综合价值,以期为该疗法的科学化推广、规范化应用与更深入的机制探索奠定坚实的学术基础。

1 耳穴贴压疗法的理论基础

耳穴贴压疗法的理论根基深植于传统医学博大精深的整体观念与经络学说体系之中。传统医学将人体视为一个以五脏为中心,通过经络联系内外上下的有机整体。耳廓并非一个孤立的听觉器官,早在古典医籍中便被描述为“宗脉之所聚”。现代耳穴理论将耳廓比喻为一个头朝下、臀朝上的倒置胎儿投影,其上密集分布着与全身所有脏腑器官、肢体骨骼一一对应的特异反应点,构成了一个微观的全息胚^[1]。

这些反应点是经络之气输注于体表的特殊部位,它们通过十二经脉、奇经八脉等网络,与体内五脏六腑、四肢百骸构成一个完整且高效的信息联通与能量传输系统。当机体内部某一脏腑发生功能紊乱或病理改变时,生物信息会沿着经络通道反映到体表,在对应的耳穴区域便常出现诸如压痛敏感、局部颜色改变、形态上出现丘疹、脱屑或皮肤电阻显著降低等阳性反应。反之,通过物理手段刺激这些阳性反应点,所产生的良性信号亦能通过经络的传导作用,向内传入相应的脏腑组织,从而激发经气、调动气血运行、调节阴阳平衡,纠正对应脏腑的功能偏颇状态,达到从外治内、治病求本的目的^[2]。耳穴贴压正是这一原理的实践升华,它选用王不留行籽、磁珠、绿豆等小而圆的硬物作为刺激介质,替代传统的毫针,粘贴固定于选定耳穴上,通过患者定期的自行按压,实现对穴位的持续、柔和的物理刺激,这极大降低了操作门槛,使疗法得以在专业诊所乃至家庭场景中简化、大众化地推广应用。

2 耳穴贴压干预便秘的核心机制与应用

2.1 调节肠道蠕动功能的生物神经通路

耳穴贴压对便秘的核心改善作用,首要体现在对肠道正常生理运动节律的恢复与促进上。刺激耳廓上与脾胃、大小肠腑相关的特定穴位(如“大肠”、“小肠”、“胃”、“脾”),产生的触觉和痛觉信号,主要由耳颞神经、迷走神经耳支、耳大神经等丰富的神经末梢所感受^[3]。这些信号通过传入神经纤维,首先抵达脑干孤束核等初级中枢,进而上传至丘脑及大脑皮层的感觉和调节区域。中枢神经系统在整合这些外源性刺激信号后,通过下行性通路,特别是调整自主神经系统的输出平衡,对肠道功能施加精确影响。关键机制在于,有效的耳穴刺激被证实可以增强副交感神经(主要是迷走神经背核支配的纤维)的传出活性^[4]。副交感神经是支配胃肠道的主要促进性神经,其兴奋性提升,直接导致胃肠腺体分泌增加,胃肠平滑肌收缩力增强、频率加快,从而显著增强结肠的集团推进性蠕动,加快内容物从近端向远端结肠乃至直肠的转运速度。多项实验研究通过结肠传输试验标志物监测发现,规律耳穴贴压后,患者的全结肠传输时间及分段传输时间均有明显缩短,尤其对于以结肠动力低下为特征的慢传输型便秘患者,效果尤为明确^[5]。

2.2 改善直肠感知与排便反射的敏感性

相当一部分青年便秘患者,尤其是表现为出口梗阻型倾向者,其核心问题不在于结肠动力不足,而在于直肠感觉阈值异常升高和排便反射弧功能失调。他们常常需要大量粪便

堆积才能产生便意,或虽有便意却感到排出困难、不尽。耳穴贴压对此具有独特的调节优势。对耳部“直肠”、“肛门”、“皮质下”等穴位的持续、适度刺激,所产生的神经冲动能够下行性影响骶髓(S2-S4)的排便反射中枢^[6]。这种温和的、长期的促通作用,有助于降低该中枢的兴奋阈值,重塑正常的直肠-肛门抑制反射。其效应是使直肠壁的感受器对粪便充盈的扩张刺激变得更为敏感,从而降低初始感觉阈值和急迫排便阈值,让患者能够更早、更清晰地感知到排便信号^[7]。同时,耳穴刺激,特别是配合“神门”、“心”等具有显著镇静安神功效的穴位,能够有效缓解因精神紧张、焦虑导致的盆底肌群及肛门括约肌的异常紧张或不协调收缩。在排便指令下达时,盆底肌能够更有效地松弛,肛门内、外括约肌能够协调地舒张,从而消除功能性出口梗阻,使排便过程变得顺畅、彻底。这体现了耳穴疗法对复杂排便生理环节的精细调节能力。

2.3 平衡脏腑气机与疏通腹内郁结的中医机理

若从传统医学理论视角进行更深入的剖析,便秘的基本病机固然在于大肠传导失常,糟粕内停,但其根源往往溯及多个脏腑系统的功能协调失司,核心在于“气机”的升降出入障碍。胃主通降,以降为和;脾主运化,以升为健。若胃气失于和降,或脾气运化无力,均会导致中焦枢机不利,清阳不升,浊阴不降,腑气壅滞。肝主疏泄,调畅全身气机,若情志不遂,肝气郁结,则木郁乘土,影响脾胃升降,亦可导致气滞腹内。肺与大肠相表里,肺主宣发肃降,肺气壅塞或肺气虚弱,肃降无权,则大肠传导乏力^[8]。耳穴贴压的高明之处在于其辨证论治、多靶点调节的思维。它并非头痛医头、脚痛医脚,而是通过精准的辨证选穴,实现对相关脏腑功能的协同调整。刺激“大肠”、“腹”等穴直接作用于局部,疏通腑气,力导糟粕下行;取“脾”、“胃”二穴,旨在健运中焦,恢复脾胃升降清降浊之职,从源头上助水谷精微运化与糟粕成形传导;选用“肝”穴,意在疏解条达郁结之气机,解除对脾胃肠道的克制;配以“肺”穴,正是运用表里经关系,宣通肺气以助大肠腑气下行^[9]。通过对这一系列对应耳穴进行组合刺激,疗法旨在从系统层面恢复脏腑间升清降浊、出入有序的动态平衡状态,使周身气机调畅,腹内郁结得疏,肠道传导功能自然得以恢复常态。此即“治病必求于本”思想在耳穴外治中的具体体现^[10]。

2.4 实施耳穴贴压操作的具体步骤与疗程规范

治疗开始前,需与青年患者进行充分沟通,解释疗法原理、过程及可能出现的感受(如酸胀感),消除其疑虑,取得积极配合。操作者首先运用金属探棒或指尖,在耳廓的“大肠”、“直肠”、“腹”等基础穴区及相关辨证穴区,以均匀的

压力进行细致探查,寻找其中最敏感的压痛点,此点往往是病理反应最集中之处,应作为最终贴敷的精准定位点^[12]。随后,用75%酒精棉球对患者整个耳廓皮肤进行严格消毒,待其自然晾干。将预先准备好的、粘有一粒王不留行籽或小磁珠的医用胶布方块,准确贴附于已定位的压痛点上,并施压按牢,确保粘帖稳固^[13]。随后,必须教导患者如何进行自我按压:每日早、中、晚及餐后、睡前等时段,自行用手指指腹按压贴敷的耳穴,每穴每次按压1至2分钟,按压强度以患者感到局部出现明显的酸、麻、胀、热感为佳,此即“得气”,但应避免用力过猛导致皮肤破损或疼痛难忍^[14]。一般采用单耳取穴,下次治疗时更换对侧耳廓,双耳交替进行,既保证持续刺激,又让耳部皮肤得以休息。每贴胶布可保留3至5天,届时需更换新贴,并在对侧耳廓或同侧耳廓重新探查敏感点后贴敷^[15]。一个标准的治疗疗程通常建议持续4周。至关重要的一点是,治疗期间需同步开展全面的健康生活方式宣教:指导患者增加膳食纤维和水分摄入,建立规律的运动习惯,尤其是腹部锻炼,并强调无论有无便意,均在每日固定时间尝试排便,以重建正常的排便条件反射。只有

将耳穴贴压的物理调节与患者主动的行为改变相结合,形成生理与行为的良性互动,才能巩固即时疗效,并最大程度地预防复发,实现远期健康管理的目标。

3 结束语

综上所述,耳穴贴压疗法,这一根植于古老东方医学智慧、又与现代简便技术相融合的非药物干预手段,在应对青年人便秘这一兼具普遍性与复杂性的现代健康课题上,正日益彰显其独特的理论深度与实践价值。它并非简单的局部刺激,而是通过神经-内分泌-免疫网络及经络通路,实现了对肠道运动功能、内脏感知敏感性、盆底协调性乃至精神心理状态的多靶点、多层次的系统性综合调节。这种整体调节的思维模式,恰好契合了功能性胃肠疾病身心交互影响的本质特点。将耳穴贴压系统性地纳入青年便秘的综合管理方案,不仅为临床提供了一条有效缓解症状、减少药物依赖的安全途径,更深层次地,它倡导并践行了一种回归自然、注重身心和谐、强调患者主动参与的整体健康管理哲学。

参考文献:

- [1]李静,陈莉营,范颖,等.耳穴贴压在肺癌化疗消化道反应中的应用进展[J].基层中医药,2025,4(09):116-122.
- [2]陈文文,尚德师,贺敏,等.蜜煎导方联合耳穴贴压治疗老年难治性便秘[J].吉林中医药,2025,45(09):1099-1102.
- [3]梁艳.耳穴贴压联合穴位摩腹对气虚型老年患者功能性便秘的作用评价[J].智慧健康,2025,11(19):91-94.
- [4]秦玉霞,付传翠,刘志强,等.隔药灸配合耳穴压豆治疗血液透析患者便秘的临床研究[J].中国当代医药,2025,32(12):84-87.
- [5]付吉,葛丽君,熊聃,等.耳穴贴压联合大黄敷脐对糖尿病便秘气阴两虚证患者的干预效果分析[J].中国医学创新,2025,22(10):127-130.
- [6]刘娟.耳穴贴压对混合痔患者术后恢复与生活质量的影响[J].中国典型病例大全,2025,19(01):651-654.
- [7]卢敏娴,曾颖,康亚会.腹部九宫按摩联合耳穴贴压改善术后卧床患者便秘的效果研究[J].四川中医,2024,42(12):208-211.
- [8]程晨.中药敷脐联合耳穴贴压在心力衰竭合并便秘患者中的应用效果[J].反射疗法与康复医学,2024,5(21):42-45.
- [9]黄棋.耳穴疗法治疗功能性便秘的作用机制及临床研究概况[J].湖南中医杂志,2024,40(10):189-194.
- [10]沈婷婷.耳穴贴压联合择时穴位敷贴对脑梗偏瘫卧床患者便秘的疗效观察[J].婚育与健康,2024,30(17):115-117.
- [11]李向梅,王飞,张艳红.艾灸联合耳穴贴压对糖尿病便秘患者的干预效果[J].河北中医,2024,46(09):1524-1527.
- [12]丁美佳,王秀,马晓晓,等.耳穴贴压联合穴位贴敷治疗肛肠术后疼痛和便秘的临床疗效[J].河北中医,2024,46(08):1333-1336.
- [13]周胖,孙娴.中医外治法治疗功能性便秘的研究进展[J].江苏中医药,2025,57(03):74-78.
- [14]郭花萍.耳穴贴压联合穴位贴敷对恶性肿瘤患者阿片类药物相关性便秘的影响[J].中国典型病例大全,2025,19(01):863-866.
- [15]张红雁.耳部全息铜砭刮痧联合耳穴贴压干预气滞型功能性便秘的临床研究[D].广西中医药大学,2025.