
Аурикулярная акупунктура

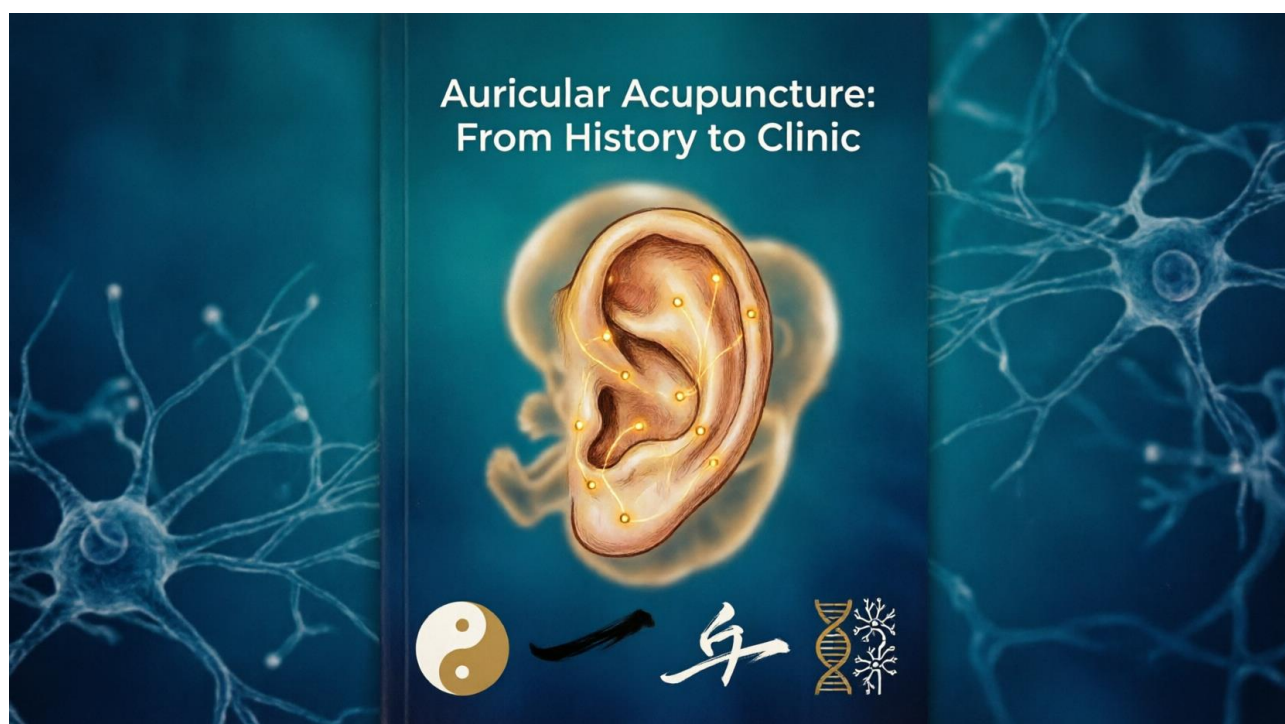
От истории до клиники

47 основных точек: локализация и показания

Полный стандарт GB/T — 91 точка

По материалам Baidu Baike, PubMed,
клинических исследований и международных протоколов

Акупунктура 360 · 2026



Содержание

1. История метода
 2. Анатомия ушной раковины
 3. Противопоказания
 4. Техники стимуляции
 5. 47 основных точек — справочник по зонам
 6. Клинические протоколы
 7. Исследования
 8. Клинические комбинации
- Заключение

1. История аурикулярной акупунктуры

Первые упоминания — в древнекитайском каноне «Хуан-ди Нэй Цзин» (ок. 100 г. до н.э.), глава «Лин Шу». В танском трактате «Цяньцзинь Яофан» упоминается точка Середина уха. Гиппократ описывал прижигание за ухом при ишиасе. На Корсике (1850) практиковали прижигание мочки уха для лечения ишиаса.

Поль Ножье (1908–1996), французский невролог, в 1951 году начал систематическое изучение ушных точек после наблюдения рубцов от прижиганий у пациентов. В 1956 году опубликовал первую карту ушных точек. Концепция «перевернутого плода» (соматотопия): ушная раковина напоминает эмбрион головой вниз — мочка = голова, верхний край = ноги.

Ножье открыл аурикуло-кардиальный рефлекс (РАС) — пульсовой метод диагностики активных точек. Выделил 7 частот для разных тканей: нервная (1 Гц), костная (2 Гц), сосудистая (3 Гц), висцеральная (4 Гц), вегетативная (5 Гц), эндокринная (6 Гц), мышечная (7 Гц).

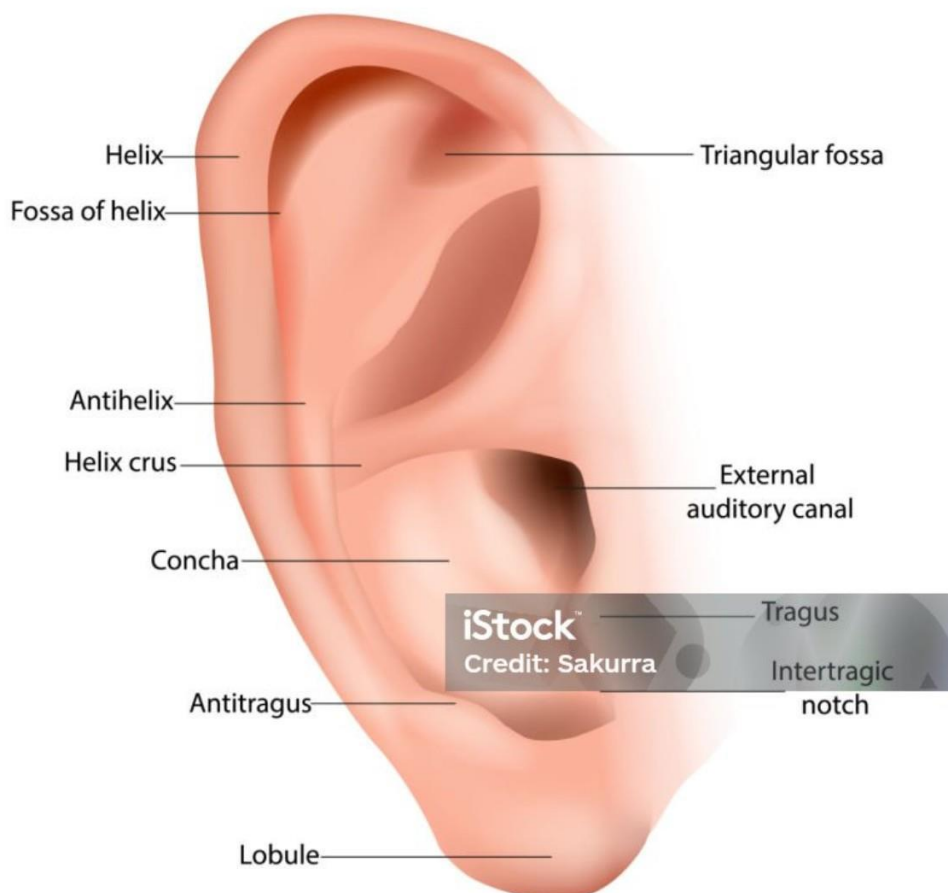
Китайская школа — интерес возродился в 1950-х. Стандарт GB/T 13734-2008 включает около 200 точек.

2. Анатомия ушной раковины

Ухо — единственная поверхность тела, иннервируемая блуждающим нервом (п. vagus). Стимуляция уха влияет на внутренние органы, вегетативную систему и мозг.

- Завиток (Helix) — наружный край. 8 точек, включая Верхушку уха и Спираль.
- Ладьевидная ямка (Scapha) — углубление вдоль завитка. Проекция плечевого пояса и руки.
- Противозавиток (Anthelix) — внутренний валик. Ножки: верхняя (нога), нижняя (таз/симпатика). Тело (позвоночник).
- Треугольная ямка (Triangular Fossa) — между ножками. Внутренние органы, Ворота духа.
- Козелок (Tragus) — перед слуховым проходом. Нос, горло, надпочечники.
- Противокозелок (Antitragus) — напротив козелка. Голова, мозг, эндокринная система.
- Мочка (Lobule) — нижняя часть. Глаз, язык, челюсти, внутреннее ухо.
- Полость ушной раковины (Concha) — центр. Органы грудной и брюшной полости.

Соматотопия: перевёрнутый плод — мочка = голова, тело противозавитка = позвоночник, верхняя ножка = нога, ямка = органы, ладья = рука.



3. Противопоказания и меры предосторожности

- Абсолютные: инфекции/воспаления/раны уха; деформация ушной раковины; аллергия на металлы; психические заболевания с возбуждением.
- Относительные: беременность (I триместр — осторожно); гемофилия; антикоагулянты; гипотония; онкология (по согласованию с врачом).
- Местные: экзема, псориаз, дерматит уха; послеоперационные рубцы до 3 мес; пирсинг (избегать зону).

4. Техники стимуляции

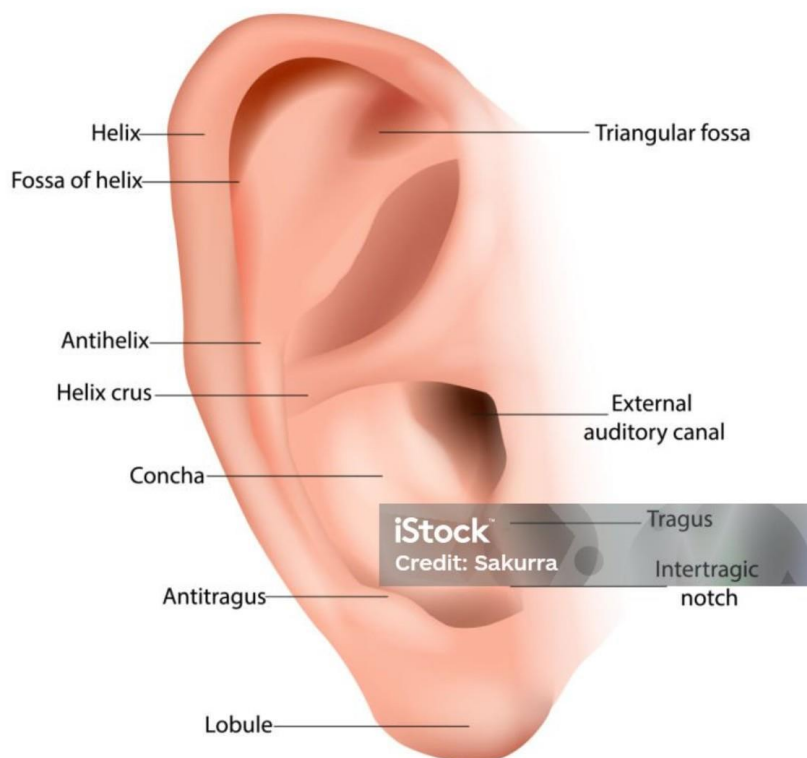
- Иглы (акупунктура): 0.2-0.3 x 15-30 мм, ввод 1-3 мм, 15-30 мин. Курс 10-15 сеансов.
- Полупостоянные иглы (ASP): фиксация пластырем на 3-7 дней. Протокол Battlefield.
- Семена (прессура): шарики вансянцзы или металлические на пластыре, 3-7 дней. Для детей.
- Магниты: длительная стимуляция магнитным полем.
- Электростимуляция: 1-30 Гц. При болевых синдромах и неврологии.
- Лазер: 0.5-5 мВт, бесконтактно. Для детей и при боязни игл.
- Мокса (прижигание): прогревание полынной сигарой.

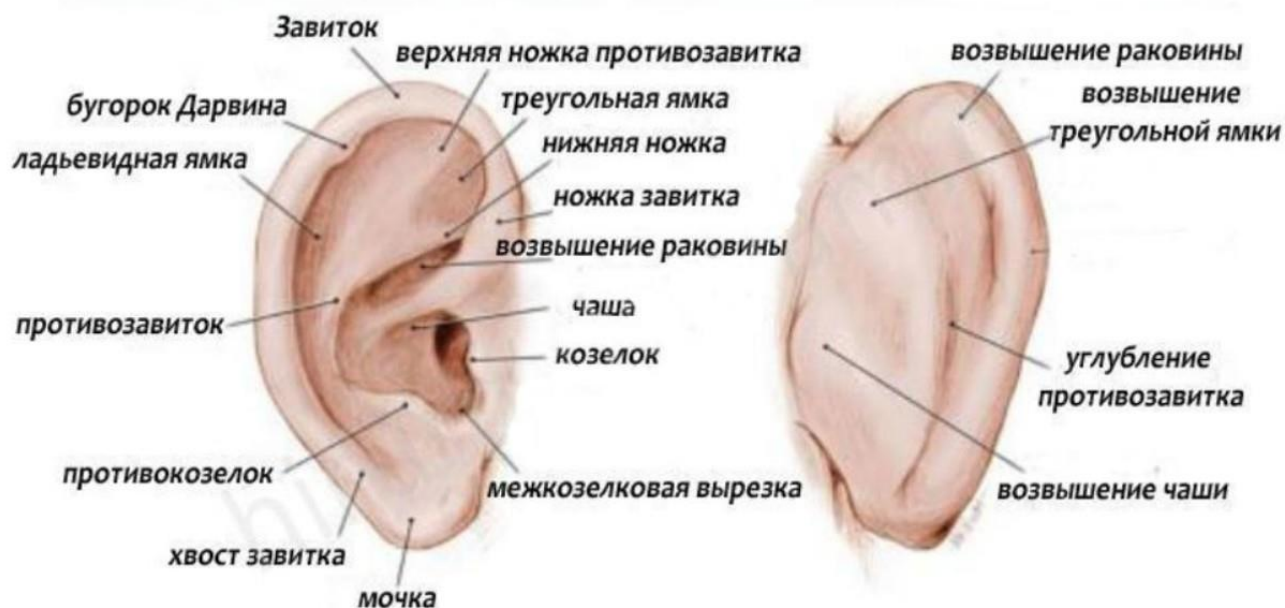
5. 47 основных точек — справочник по зонам

Все точки сгруппированы по анатомическим зонам. Для каждой указан код, название, локализация и показания.

Завиток (Helix) — 8 точек

Код	Название	Локализация	Показания
МА-Н1	Середина уха	Ножка завитка	Икота, крапивница, зуд, энурез
МА-Н2	Прямая кишка	Выше и кпереди от шипа ножки	Запор, диарея, геморрой
МА-Н3	Мочеиспускательный канал	Выше Прямой кишки	Частое/болезн. мочеиспускание
МА-Н4	Наружные половые органы	Уровень верхнего края нижней ножки	Орхит, зуд вульвы
МА-Н5	Анус	На краю завитка, между ножками противозавитка	Анальная трещина, геморрой
МА-Н6	Верхушка уха	Верхушка (складывание вперед)	Лихорадка, гипертония, боль, бессонница
МА-Н7	Узел	На бугорке завитка	Головокружение, головная боль
МА-Н8	Спираль 1-4	4 части от бугорка до вырезки	Лихорадка, тонзиллит

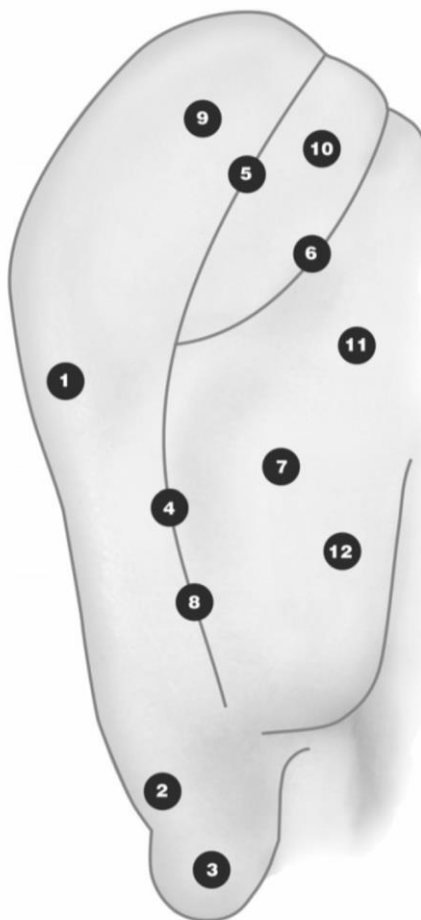




1. Завиток
 - 1а. Корень завитка
 - 1b. Вырезка завитка-мочки
 - 1с. Бугорок завитка
 - 1d. Хвост завитка
2. Ладьевидная ямка
 - 3а. Верхняя ножка противозавитка
 - 3b. Нижняя ножка противозавитка
 - 3с. Тело противозавитка
4. Треугольная ямка
5. Верхняя раковина
6. Нижняя раковина
7. Гребень раковины
- 8а. Козелок
- 8b. Верхушка козелка
- 8с. Нижняя часть козелка
9. Противокозелок
10. Мочка
11. Вырезка противозавитка-противокозелка
12. Надкозелковая вырезка
13. Межкозелковая вырезка

Задняя поверхность ушной раковины:

1. Задняя поверхность завитка (Helix)
2. Задняя поверхность хвоста завитка (Helix Cauda)
3. Задняя поверхность мочки (Lobe)
4. Задняя борозда противозавитка (Тело)
5. Задняя борозда верхней ножки противозавитка (Superior Antihelix Crus)
6. Задняя борозда нижней ножки противозавитка (Inferior Antihelix Crus)
7. Задняя борозда гребня раковины (Concha Ridge)
8. Задняя борозда противокозелка (Antitragus)
9. Заднее возвышение ладьевидной ямки (Scaphoid Fossa)
10. Заднее возвышение треугольной ямки (Triangular Fossa)
11. Заднее возвышение верхней раковины (Superior Concha)
12. Заднее возвышение нижней раковины (Inferior Concha)



Ладьевидная ямка (Scapha) — 6 зон

Код	Название	Локализация	Показания
MA-SF1	Палец	Зона 1	Панариций, боль пальцев
MA-SF2	Запястье	Зона 2	Боль в запястье
MA-SF3	Ветряная долина	Граница зон 1-2	Крапивница, ринит
MA-SF4	Локоть	Зона 3	Эпикондилит, боль локтя
MA-SF5	Плечо	Зоны 4-5	Периартрит плеча
MA-SF6	Ключица	Зона 6	Периартрит

Верхняя ножка противозавитка — 5 точек

Код	Название	Локализация	Показания
MA-АН1	Пятка	Передне-верхний конец верхней 1/3	Боль пятки
MA-АН2	Палец ноги	Задне-верхняя часть	Паронихия, боль пальцев ног
MA-АН3	Лодыжка	Нижняя половина верхней 1/3	Растяжение голеностопа
MA-АН4	Колено	Средняя 1/3	Боль колена, ишиас

Код	Название	Локализация	Показания
MA-АН5	Тазобедренный сустав	Нижняя 1/3	Боль ТБС, ишиас

Нижняя ножка противозавитка — 3 точки

Код	Название	Локализация	Показания
MA-АН6	Ягодица	Задняя 1/3	Ишиас, фасциит
MA-АН7	Седалищный нерв	Передние 2/3	Ишиас, паралич
MA-АН8	Симпатический	Конец нижней ножки	Спазмы ЖКТ, колики

Тело противозавитка — 6 точек

Код	Название	Локализация	Показания
MA-АН9	Поясница-крестец	Верхние 2/5	Боль поясницы
MA-АН10	Живот	Верхние 2/5 кпереди	Боль живота, вздутие
MA-АН11	Грудной отдел	Средние 2/5	Боль груди, мастит
MA-АН12	Грудь	Средние 2/5 кпереди	Межреберная невралгия
MA-АН13	Шейный отдел	Нижние 1/5	Кривошея
MA-АН14	Шея	Нижние 1/5 кпереди	Боль шеи

Треугольная ямка — 5 точек

Код	Название	Локализация	Показания
-----	----------	-------------	-----------

MA-TF1	Верхняя часть	Передняя 1/3	Гипертония
MA-TF2	Внутр. половые органы	Нижняя часть передней 1/3	Дисменорея, импотенция
MA-TF3	Средняя часть	Средняя 1/3	Астма
MA-TF4	Ворота духа (Shen Men)	Верхняя часть задней 1/3	Бессонница, эпилепсия, стресс
MA-TF5	Таз	Нижняя часть задней 1/3	Воспаление органов малого таза

Козелок (Tragus) — 4 точки

Код	Название	Локализация	Показания
MA-T1	Верхний козелок	Верхняя половина наруж. поверхн.	Фарингит, ринит
MA-T2	Нижний козелок	Нижняя половина наруж. поверхн.	Ринит, заложенность носа
MA-T3	Наружное ухо	Кпереди от вырезки козелка	Отит, шум в ушах
MA-T4	Верхушка козелка	Свободный край	Лихорадка

Мочка (Lobule) — 9 точек

Код	Название	Локализация	Показания
MA-L1	Глаз (верх)	Верхняя часть мочки	Конъюнктивит
MA-L2	Глотка-гортань	Верхняя часть кпереди	Фарингит, ларингит
MA-L3	Внутреннее ухо	Центральная часть	Шум в ушах, снижение слуха
MA-L4	Миндалины	Нижняя часть	Тонзиллит
MA-L5	Язык	Медиальнее L3	Глоссит, боль в языке
MA-L6	Верхняя челюсть	Над языком	Боль в верхней челюсти
MA-L7	Нижняя челюсть	Над L6	Боль в нижней челюсти
MA-L8	Затылок	Задняя часть	Головная боль
MA-L9	Глаз (низ)	Ниже L1	Дальнозоркость, близорукость

Противокозелок (Antitragus) — 4 точки

Код	Название	Локализация	Показания
MA-AT1	Мозг (верх)	Верхняя часть противокозелка	Головная боль, головокружение
MA-AT2	Мозг (низ)	Нижняя часть	Снижение памяти, утомляемость
MA-AT3	Эндокринная	Нижний край противокозелка	Гормональные нарушения
MA-AT4	Таламус	Внутренняя поверхность	Боль, центральная регуляция

Ножка завитка (Helix Crus) — 3 точки

Код	Название	Локализация	Показания
MA-HC1	Диафрагма	Начало ножки завитка	Икота, спазмы ЖКТ
MA-HC2	Солярное сплетение	Средняя часть ножки	Боль в животе, вегетатика
MA-HC3	Точка о (Ноль)	Центр ножки (Ножье)	Баланс, общая регуляция

Полость ушной раковины (Concha) — основные точки

Код	Название	Локализация	Показания
MA-SC1	Сердце	Центр Cavum conchae	Стенокардия, аритмия
MA-SC2	Легкое	Вокруг сердца	Кашель, астма, одышка
MA-SC3	Почка	Верхняя часть Cymba conchae	Слабость, страх, алопеция
MA-SC4	Печень	Задняя часть Cymba	Гипертония, глазные болезни
MA-SC5	Селезенка	Нижняя часть Cymba	Пищеварение, отеки

Примечание: приведены 47 основных точек. Полный стандарт Китая GB/T 13734-2008 включает 91 точку. Остальные ~44 точки — дополнительные локализации в полости ушной раковины (Concha), на противокозелке и ножке завитка. Для полного списка обратитесь к официальному стандарту.

6. Клинические протоколы

NADA — акупунктурный детокс

Разработан в Lincoln Hospital (Бронкс, Нью-Йорк) в 1970-х для лечения наркотической зависимости. Формализован в 1985. Использует 5 точек: Shen Men, Sympathetic, Kidney, Liver, Lung. Применяется в тюрьмах, лагерях беженцев, при катастрофах (9/11, ураган Катрина).

Battlefield Acupuncture (BFA)

Создан полковником ВВС США Ричардом Нимцовым в 2001. 5 золотых ASP-игл: Cingulate gyrus, Thalamus, Omega 2, Shen Men, Point Zero. Иглы остаются в ухе до 3 недель. Более 75% ветеранов отметили снижение боли (опрос 11 000 пациентов). Внедрен в системе здравоохранения Минобороны США.

Французская школа — DIU по аурикулотерапии (228 часов). Включает 7 частот Ножье.

7. Исследования и доказательная база

Область	Результат	Источник
Мигрень	Снижение боли и частоты (p<0.05)	RCT 2021, n=80
Боль в спине	Снижение боли на 40-60%	RCT 2021
Бессонница	Улучшение качества сна	Мета-анализ 2025
Зависимости	Снижение тяги и тревоги	NADA Review 2016
Ожирение	Снижение ИМТ -0.38, 22 RCT	Мета-анализ 2024
Аллергия	Эффективность при рините	Мета-анализ 2024

В 2005 году FDA одобрило чрескожную стимуляцию блуждающего нерва через ухо (taVNS) для лечения эпилепсии и депрессии.

8. Клинические комбинации точек

Состояние	Точки	Протокол
Головная боль	МА-Н7, МА-TF4, МА-L5	Классика
Гипертония	МА-Н6, МА-Н7, МА-TF1	Франция
Бессонница	МА-TF4, МА-Н6	NADA + Ножье
Боль в спине	МА-АН9, МА-АН6, МА-АН7	Классика
Тревога/стресс	МА-TF4, МА-АН8, МА-SC3	NADA
Аллергия	МА-Н1, МА-SF3, МА-T1	Франция
Тонзиллит	МА-Н8, МА-L4, МА-T1	Китай
Дисменорея	МА-TF2, МА-TF4, МА-АН8	NADA
Кашель/астма	МА-SC2, МА-TF3, МА-АН8	Китай

Заключение

Аурикулярная акупунктура — доступный и безопасный метод рефлексотерапии. 70-летняя научная история (Ножье, 1956), применение в армии США, системе здравоохранения Китая и Европы. Современные исследования подтверждают эффективность при боли, бессоннице, зависимостях.

Источники: Baidu Baike, PubMed, NCCIH, VA News, Cochrane, BMC, стандарт GB/T 13734-2008.