

免費中醫戒煙耳穴貼計劃

壹

王不留行籽耳穴貼壓療法

王不留行籽耳穴療法是中醫傳統外治法，利用植物「王不留行籽」貼壓於耳部特定穴位，透過按壓刺激調節身體氣血，提高戒煙率和緩解退癮徵狀。

貳

哪些人適宜耳穴療法輔助戒煙

療法適用大部分有戒煙意向的人士，唯需要滿足耳廓皮膚無發炎、濕疹等異常，無膠布過敏，無懷孕，及無凝血機制障礙或正服用抗凝血藥物（如華法林warfarin）等條件（詳情可諮詢醫師）。

叁

戒煙的療效

作用機制

抑制煙癮 - 刺激穴位鎮靜安神，降低對尼古丁的依賴。
緩解退癮徵狀 - 舒緩情緒波動、失眠，改善食慾亢進、體重上升。

臨床效果

研究顯示，配合耳穴治療可減少吸煙次數、緩解退癮徵狀及提升戒煙成功率。

戒煙人士可致電以下中心了解計劃詳情*

中心	地址	預約電話
東華三院上醫館	 九龍窩打老道25號廣華醫院三樓	3517 7622
東華東院 - 香港理工大學 王澤森中醫藥臨床研究服務中心	 香港銅鑼灣東院道十九號東華東院 日間醫療服務大樓(護士宿舍舊址)三樓	2162 6363
東華三院黃大仙醫院 - 香港浸會大學王李名珍中醫藥 臨床研究服務中心	 九龍沙田坳道124號 東華三院黃大仙醫院C座地下	2354 3000
東華三院王胡麗明中醫診所	 新界沙田安群街3號京瑞廣場1期 地下G23B舖(石門站C出口)	3841 7520

*戒煙人士完成最多兩週的耳穴貼計劃後，亦可參與東華三院免費中醫針灸戒煙服務。

中醫戒煙耳穴貼

- ✓ **療程及治療方法**
接受中醫戒煙諮詢
和現場治療



醫師會根據
您的情況，
選用對應穴位



消毒局部皮膚
後，醫師會為
您進行敷貼



療程持續至少2周，
一般情況下每2-3天
更換一次耳貼
(您可選擇自行更換，
或返回診所更換)

- ✓ **家居按摩及護理小貼士**
戒煙人士需要進行
家居耳穴按摩和護理

- **按壓時機：**每隔 1 - 2 小時或想吸煙時。
- **操作步驟：**
 - 用指端垂直按壓耳貼，每穴按壓20秒，力道以「微酸脹感」為宜。
 - 避免揉搓或過度用力，以免皮膚破損。
- **日常護理：**
 - 耳貼潮濕則需要摘除。
 - 留意局部出現的皮膚異常，必要時及時摘除。

⚠ 治療期間的禁忌

- 貼壓期間避免游泳、泡溫泉等高濕度活動或者容易出汗的運動。
- 按壓後若出現頭暈或其他異常反應，需暫停並諮詢醫師。

⚠ 異常情況的處理

異常症狀	立即處理方式	何時就醫
 皮膚紅腫、發癢	撕除耳貼，保持局部乾燥、衛生	過敏反應持續超過24小時 未有緩解。
 耳廓明顯疼痛或 化膿	撕除耳貼，停止治療，保持局部 乾燥、衛生	出現發燒或化膿。
 按壓後心悸、頭暈	減輕力道，平臥休息	症狀未緩解或反覆發作。