

T/CEMA

中国民族医药协会团体标准

T/CEMA XXXX—2025

视觉保健中医传统理疗适宜技术规范

Appropriate Technical Specifications for Visual Health
in Traditional Chinese Medicine Therapy

（征求意见稿）

（本草案完成时间：2025 年 9 月 11 日）

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX – XX – XX 发布

XXXX – XX – XX 实施

中国民族医药协会 发布

目 次

前言 II

引言 III

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 技术方法 2

 4.1 穴位定位 2

 4.2 穴位贴敷 3

 4.3 推拿按摩 3

 4.4 刮痧 3

 4.5 中药熏蒸 4

 4.6 艾灸 4

 4.7 耳针 4

 4.8 热奄包疗法 4

 4.9 拔罐 4

 4.10 药膳疗法 5

5 技术应用 5

 5.1 近视保健 5

 5.2 干眼症保健 6

 5.3 老视保健 6

 5.4 视疲劳保健 7

 5.5 斜视保健 7

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由金陵科技学院、常州市中医院提出。

本文件由中国民族医药协会归口。

本文件起草单位：金陵科技学院、常州市中医院、欧普康视科技股份有限公司、安徽省皖南康复医院、江苏晴明医疗健康科技有限公司、维视眼科医院集团有限公司、江苏汇鼎光学眼镜有限公司、福州东南视觉眼科研究所、镇江舒目医疗科技有限公司、江苏鸿晨集团有限公司、杭州捍尔目医疗器械有限公司、天津山佳医药科技有限公司、青岛泽嘉生物技术有限公司、宁波优视优学健康科技有限公司、苏州禾爱视觉科技有限公司、南京宜欣视光光学科技有限公司。

本文件主要起草人：刘宜群、彭仕君、王淮庆、张青、张春南、焦晨、任晓彤、过家飞、张荭、高雷、文源静、余祥、卢成炼、胡毅伟、王宝玲、熊茂传、张聪、于冬阳、郑丽梅、金显榜、苏娱、黄君、包娜、于翠、宋宗明、蒋丽君、刘波、郑树锋、冯春燕、冯毕海、陈勇亚、池云、黄琦仙、孙泽宇、王娟娟、高如冬。

引 言

随着科技的进步，人们工作、生活方式发生了巨大的变化，大量的电子产品和视频终端的使用，正在改变着我们的用眼习惯，过度用眼、不正确的用眼习惯和环境因素的影响，使视觉健康问题日趋严重。近视、远视、散光、斜视、弱视、干眼症、视疲劳、老视等视觉健康问题亟待解决。

随着社会的发展和人们健康意识的提高，越来越多的人寻求安全、绿色、有效的视觉健康技术，中医的经络穴位推拿、中药熏蒸、刮痧、耳穴疗法等传统理疗技术逐渐受到广泛关注和重视。弘扬中医药文化，推广中医传统理疗技术，能够满足公众对视觉健康保健的需求。然而，由于缺乏统一的技术标准和规范，市场上存在着诸多乱象，中医眼健康服务质量参差不齐，给患者带来了一定的健康风险。因此，制定视觉保健传统理疗适宜技术标准显得尤为重要。本文将从界定技术范畴、提升服务能力、科学认知推广和推动行业应用等方面，阐述制定视觉保健传统理疗适宜技术规范。

当前，视觉保健市场存在诸多乱象，如虚假宣传、无证经营、服务质量低下等。这些乱象不仅损害了消费者的权益，也影响了整个行业的健康发展。制定视觉保健传统理疗适宜技术标准，可以规范市场秩序，减少不正当竞争，提高行业的整体形象和信誉度。中医视觉保健是一门综合性很强的学科，需要技术人员具备扎实的专业知识和丰富的临床经验。制定中医视觉保健传统理疗适宜技术标准，可以为技术人员提供明确的技术指导和操作规范，帮助他们更好地掌握中医视觉保健的核心技术和方法，提升服务能力和水平。视觉保健行业是一个不断发展的行业，需要不断吸收新技术、新理念和新方法。制定传统理疗适宜技术标准，可以为行业的发展提供有力支撑和保障，推动行业不断向更高水平迈进。同时，技术标准的制定还可以促进国际交流与合作，提高中医视觉保健在国际上的影响力和竞争力。

中医眼科是中医学的一个分支，在宋代就已经独立成科，经过历史实践证明中医是一种治疗眼部疾病非常有效的手段。中医眼科传统理疗技术的特色优势体现在能弥补某些疾病西医治疗的不足，能在预防眼部疾病发生、发展和保健康复中发挥重要作用。

视觉保健中医传统理疗适宜技术规范

1 范围

本文件规定了视觉保健中医传统理疗适宜技术的术语和概念、技术方法与操作步骤、注意事项与禁忌，以及技术应用的相关要求。

本文件适用于开展视觉保健中医传统理疗适宜技术的全国各级各类中医、中西医结合医疗机构、综合医院、基层医疗卫生机构以及养生保健机构等，可对视觉健康服务机构进行服务评价，也可指导相关机构规范服务及进行自我评价。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 1.1—2020 标准化工作导则 第1部分
GB/T 12346-2021 《经穴名称与定位》
GB/T 21709.1-2008 针灸技术操作规范 第1部分
GB/T 21709.5-2008 针灸技术操作规范 第5部分
GB/T 21709.9-2008 针灸技术操作规范 第9部分
GB/T 201709.21-2013 针灸技术操作规范 第21部分
GB/T 21709.22-2013 针灸技术操作规范 第22部分
GB/T 21709.3-2021 针灸技术操作规范 第3部分
GB/T 39511-2020 保健调理按摩技术操作规范

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

穴位名称与定位 (Nomenclature and location of meridian points)

- 腧穴 acupuncture point: 人体脏腑之气输注在体表的部位，也是疾病的反应点，同时也是针灸和其他疗法施术的部位，俗称“穴位”。
- 手指同身寸 finger cun, F-cun: 依据被取穴者本人手指所规定的分寸以量取腧穴的方法。

3.2

穴位敷贴 (Acupoint Application)

穴位贴敷是指在一定的穴位上贴敷药物，通过药物和穴位的共同作用以治疗疾病的一种外治方法。

3.3

点穴 (Acupressure)

在中医理论指导下，通过特定手法作用于体表经络穴位，调整气血运行和脏腑功能，达到预防疾病目的的推拿疗法。

3.4

刮痧 (Scraping therapy)

用特制的器具，依据中医经络腧穴理论，在体表进行相应的手法刮拭，以防治疾病的方法。

3.5

中药熏蒸 (Herbal Fumigation)

中药熏蒸疗法又称为中药蒸煮疗法、中药汽浴疗、药透疗法、热雾疗法等，是运用中药热力及药理作用于患部，产生一定的刺激，从而起到改善体质、缓解病痛、防治疾病的一种保健治疗方法。

3.6

艾灸 (Moxibustion)

用艾绒或以艾绒为主要成分制成的灸材，点燃后悬置或放置在穴位或病变部位，进行烧灼、温熨，借灸火的热力以及药物的作用，达到治病、防病和保健目的的一种外治方法。

3.7

耳穴压丸法 (Ear plaster therapy)

是指使用特定的硬而光滑的丸状物，如植物种子、药丸、磁珠砭石等制成大小适宜的圆形小颗粒粘于胶布上，通过贴于耳郭刺激耳穴，以防治疾病的一种方法。

3.8

热奄包疗法 (Hot compress therapy)

热奄包是一种中医特色外治疗法，通过加热中药包敷于患处、穴位或身体的某个特定位置（如眼睛）上，通过奄包的热蒸气使局部的毛细血管扩张，血液循环加快，利用其药效和温度达到温经通络、调和气血、营养局部作用的一种体外疗法。

3.9

拔罐 (Cupping therapy)

拔罐是以罐为工具，利用燃烧、抽吸、蒸汽等方法造成罐内负压，使罐吸附于腧穴或体表的一定部位，以产生良性刺激，达到调整机体功能、防治疾病目的的外治方法。

3.10

药膳疗法 (Tonic Diet therapy)

在中医药基本理论指导下，严格按药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，通过日常饮膳方法而达到预防、保健、治疗目的的一种方法。

3.11

药食同源 (homology of medicine and food)

指许多食物即药物，兼具食品和药物属性的物质，每种食物也和药物一样具有“四性”、“五味”，是中国传统医学与营养学结合的核心理念。强调将具有药用价值的食材融入日常膳食，发挥预防疾病、促进健康的保健功能。

4 技术方法

4.1 穴位定位

4.1.1 “指寸”定位法

常用“指寸”定位法有以下三种：

- 中指同身寸：以被取穴者的中指中节桡侧两端纹头（拇指、中指屈曲成环形）之间的距离作为1寸；
- 拇指同身寸：以被取穴者拇指的指间关节的宽度作为1寸；
- 横指同身寸（一夫法）：被取穴者手2~5指并拢，以其中指中节横纹为准，其四指的宽度作为3寸。

4.1.2 眼保健常用穴位名称与定位

- 睛明：位于目内眦的外上方凹陷中。
- 攒竹：位于眉毛内侧端，眶上切迹处。
- 丝竹空：位于眉梢处之凹陷中。
- 瞳子髎：位于目外眦外侧，眶骨外侧缘凹陷中。
- 阳白：位于前额，于眉毛中点上1寸。
- 四白：位于承泣穴直下0.3寸，当眶下孔凹陷处。
- 承泣：正坐，双目平视，位于瞳孔直下0.7寸，眼球与眶下缘之间。
- 头临泣：位于阳白穴直上，入发际0.5寸处。

- 目窗：位于头部，当前发际上1.5寸，头正中线旁开2.25寸。
- 太阳：位于眉梢与目外眦连线中点处旁开1寸的凹陷中。
- 球后：双眼平视，位于眶下缘之外1/4折点处。
- 鱼腰：双目平视，位于眉毛中间正对瞳孔处。
- 尺泽：位于肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。
- 合谷：位于第一和第二掌骨之间，约第二掌骨桡侧中点。
- 曲池：屈肘，位于肘横纹桡侧端凹陷处。
- 巨髎：目正视，位于瞳孔直下，与鼻翼下缘平齐处。
- 头维：位于额角发际直上0.5寸，神庭穴向外旁开4.5寸处。
- 足三里：位于犊鼻下3寸，胫骨前嵴外一横指处。
- 神门：仰掌，位于尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上。
- 外关：位于阳池穴上2寸，桡骨与尺骨之间。
- 风池：位于项后，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端的凹陷中。
- 大椎：俯伏或正坐低头，位于第七颈椎棘突下凹陷中。
- 太冲：位于足背侧，第一跖骨间隙的后方凹陷处。
- 地仓：位于口角旁0.4寸。
- 三阴交：位于内踝高点上3寸，胫骨内后缘。
- 承光：位于五处穴后1.5寸，五处与通天之间取穴。
- 太溪：位于足内踝与跟腱之间的凹陷中。
- 翳风：位于耳垂后方，下颌角与乳突之间凹陷中。
- 听会：位于耳屏间切迹前，听宫穴直下，下颌骨髁状突后缘，张口凹陷处。
- 光明：位于外踝尖直上5寸，腓骨前缘，趾长伸肌和腓骨短肌之间。

4.2 穴位贴敷

- 贴法：将已制备好的药物直接贴压于穴位上，然后外覆医用胶布固定；或先将药物置于医用胶布粘面正中，再对准穴位粘贴。
- 敷法：将已制备好的药物直接涂搽于穴位上，外覆医用防渗水敷料贴，再以医用胶布固定。使用膜剂者可将膜剂固定于穴位上或直接涂于穴位上成膜。使用水(酒)浸渍剂时，可用垫或纱布浸，然后敷于穴位上，外覆医用防渗水敷料贴，再以医用胶布固定。
- 灸贴法：将制备好的穴位灸直接贴压于穴位上，用手指压紧固定。

4.3 推拿按摩

- 技能人员应根据经络腧穴的保健特点，确定经络、穴位、反射区的位置，有针对性地进行操作。
- 推拿过程中，宜使用相应按摩介质如精油、润滑剂等，眼部皮肤较薄，特别要防止过敏，防止皮肤损伤。
- 操作过程中技能人员应熟练单独或复合运用按、推、摩、抹、擦、搓、点、拔、捏、揉等按摩手法，做到持久、有力、均匀、柔和、渗透。
- 注意手法力度的控制，不应有关节位置造成不良影响。操作过程中应询问顾客感受，力度、幅度等应由轻到重，由小到大。若顾客反应异常应停止操作或调整。

4.4 刮痧

- 器具：根据病症和刮痧部位的不同，选择相应的刮痧板和刮痧介质。刮痧板材质应对人体无毒副作用，眼部刮痧可选用牛角、砭石、玉石等材质。
- 刮痧部位：选取眼框及眼周、全身穴位作为刮痧部位。局部取穴：攒竹、睛明、阳白、丝竹空、鱼尾、风池、光明、上关、合谷、太阳、瞳子髎、承泣、四白、颧髎、光明等；全身取穴：面部、枕区、眼周、颈部、后头部、上肢、下肢、背部等。具体的穴位需要根据辨证取穴。
- 手法宜轻，每个部位轻刮6~10次，以皮肤潮红为度，不必出痧，可采用时间短、力量轻、次数多的刮拭方法，两次刮痧之间间隔3~6天。

- 近视600度以上者手法要极轻柔，避免用力过大以防视网膜脱离。
- 皮肤出现肿胀破溃、传染性皮肤病、皮肤疖肿包块等禁用刮痧。

4.5 中药熏蒸

- 根据不同病情选择适当的药物，眼部熏蒸常用药物：如菊花、薄荷、白芷、丹皮等，煎成药液作熏洗剂。
- 传统熏蒸法：操作时将加热后的中药液倒入窄口杯内，利用其热气熏蒸双眼。
- 现代超声雾化熏蒸法：将上述药液置于超声雾化机药杯里，调节好合适的温度及时间，戴专用眼罩熏眼。此法用超声波将水滴撞击为微小雾滴悬浮于气体中，药物颗粒和雾滴结合成气体溶胶，有利于药物通过皮肤及眼表血管更好地吸收，而且温度时间可控，使治疗更加精准科学。
- 施行熏蒸疗法，应注意温度的适宜，防止烫伤眼部。温度过低时不起作用，应重新加温。
- 熏蒸时间大约15分钟到半小时。小儿及智能低下，年老体弱者熏蒸时间不宜过长，同时需家属陪同。

4.6 艾灸

- 选择合适的清艾条或药艾条，检查艾条有无变质，包装有无破损。
- 温灸器灸，应选择合适的温灸器，如灸架、灸筒、灸盒等，准备好火柴或打火机、线香、纸捻等点火工具，以及治疗盘、弯盘、镊子、灭火管等辅助用具。
- 依据各疾病的诊疗标准，根据病症选取适当的穴位或治疗部位。
- 术者消毒：术者双手应用肥皂水清洗干净，再用含75 %乙醇棉球擦拭。
- 悬起灸法：分温和灸、回旋灸、雀啄灸。术者手持艾条，将艾条的一端点燃，直接悬于施灸部位之上，与之保持一定距离，距离皮肤约2-3cm，使热力较为温和地作用于施灸部位。
- 灸盒灸法：将灸盒安放于施灸部位的中央，点燃艾条段或艾绒后，置放于灸盒内中下部的铁纱上，盖上盒盖灸至病人有温热舒适无灼痛的感觉、皮肤稍有红晕为度。如病人感到灼烫，可略掀开盒盖或抬起灸盒使之离开皮肤片刻，旋即放下，再行灸治。反复进行，直至灸足应灸量，灸毕移去灸盒，取出灸艾并熄灭灰烬。

4.7 耳针

- 耳穴毫针法：医者一手固定耳郭，另一手拇、食、中指持针刺入耳穴。针刺方向视耳穴所在部位灵活掌握，针刺深度宜 0.1cm~0.3cm，以不穿透对侧皮肤为度。针刺手法与留针时间应视患者的病情、体质及耐受度综合考虑。宜留针15 min~30min，留针期间应间断行针1次~2次。出针时一手固定耳郭，另一手将针拔出，应用无菌干棉球或棉签按压针孔。
- 耳穴压丸法：医者一手固定耳廓，另一手用镊子夹取耳穴压丸贴片贴压耳穴并适度按揉，根据病情嘱患者定时按压。宜留置2d~4d。
- 耳穴埋针法：医者一手固定耳廓，另一手用镊子或止血钳夹住钦针刺入耳穴，用医用胶布固定针环，并适度按压。根据病情嘱患者定时按压，宜留置1d~3d后取出掀针，应消毒埋针部位。

4.8 热奄包疗法

- 药物准备：选取中药加入药包中，准备保温用大毛巾备用。
- 将药包加热，大约40~50度，取出放置于眼部或穴位上。也可以将中药粉调成厚糊状，然后均匀地铺在无菌敷料或保鲜膜上，再敷于患处。
- 药物温度应适宜，一般为40-50℃，眼部外敷通常温度控制在40℃左右，时间通常为30~60分钟，以患者耐受为宜。观察患者反应及局部皮肤情况，防止烫伤。
- 热敷结束后，用温水擦净敷药部位，手法要轻柔，避免皮肤损伤。

4.9 拔罐

- 采用闪火法：用止血钳或镊子等夹住 95%乙醇棉球，一手握体，罐口朝下，将棉球点燃后立即伸入罐内摇晃数圈随即退出，速将罐扣于应拔部位。

- 留罐：将吸附在皮肤上的罐留置一定时间，使局部皮肤潮红，甚或皮下瘀血呈紫黑色后再将罐具取下。
- 拔罐的正常反应：在拔罐处若出现点片状紫红色瘀点、斑，或兼微热痛感，或局部发红，片刻后消失，恢复正常皮色，皆是拔罐的正常反应，一般不予处理。
- 拔罐的善后处理：起罐后应用消毒棉球轻轻拭去拔罐部位紫红色罐斑上的小水珠，若罐斑处微觉痛痒，不可搔抓，数日内自可消退。起罐后如果出现水泡，只要不擦破，可任其自然吸收。若水泡过大，可用一次性消毒针从泡底刺破，放出水液后，再用消毒敷料覆盖。若出血应用消毒棉球拭净。若皮肤破损，应常规消毒，并用无菌敷料覆盖其上。若用拔罐治疗疮痈，起罐后应拭净脓血，并常规处理疮口。
- 拔罐手法要熟练，动作要轻、快、稳、准。用于燃火的乙醇棉球，不可吸含乙醇过多，以免拔罐时滴落到患者皮肤上而造成烧烫伤。若不慎出现烧烫伤，按外科烧烫伤常规处理。

4.10 药膳疗法

- 明目茶饮：菊花、枸杞子、决明子、金银花、桑葚等，选择有明目功效的药食同源中草药（单味或复方）代茶冲泡、煎煮，然后像茶一样饮用。
- 药膳：将枸杞子、熟地黄、山茱萸、山药、茯苓、菊花等具有滋阴养肝、明目功效的中药与某些具有药用价值的食物相配，采用中国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品。
- 药粥：以谷类为主，配合水果、蔬菜、鱼肉蛋奶、枸杞子、决明子、桑葚、山药药物等制成的稀饭。

5 技术应用

5.1 近视保健

5.1.1 理疗穴位

青灵、神门、养老、阳白、目窗、三阴交、眉冲、承光、照海等。

5.1.2 中药熏蒸

桑叶、木瓜、菊花、枸杞子、密蒙花、薄荷等煎煮熏眼。

5.1.3 眼部热奄

菟丝子、五味子、覆盆子、车前子、生熟地、远志、枸杞子、知母、黄柏、党参、石决明等，装入药包放进水中煎煮加热，取出后放置于眼部或穴位上。

5.1.4 耳穴疗法

常取穴神门、肝、脾、肾、目1、目2、屏间前、屏间后或在耳区寻找痛点，用王不留行籽等压穴。

5.1.5 推拿

- 开天门，受术者仰卧位，术者坐于受术者头顶，四指吸定头部两侧。双手拇指交替从印堂穴沿前正中线推至前发际5~10遍。
- 分抹（推）眼周，受术者仰卧位，术者坐于受术者头顶，四指吸定头部两侧，双手拇指桡侧缘从印堂穴向两侧分抹眶上、眶下，力量由轻而重，可使用滑石粉等介质起润滑作用，反复操作5~10遍。
- 一指禅眼周“∞”形推法，受术者仰卧位，术者坐于受术者头顶，一手固定其头部，另一手以一指禅推法沿睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、承泣过渡到对侧的睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、承泣，反复操作5~10遍。
- 点按眼周穴位，受术者仰卧位，术者坐于受术者头顶，双手拇指依次点按眼周睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、承泣、四白等穴位，力量由轻而重，每穴20~30秒，以酸胀得气感为度。

- 拿捏眉毛，受术者仰卧位，术者坐于受术者头顶，以拇食中三指指腹从印堂穴沿眶上缘向外侧提拿眉毛3~5遍。
- 熨目，受术者仰卧位，术者坐于受术者头顶，双手大鱼际对搓发热，从目内眦向外侧抚熨眼睛3~5遍。
- 揉摩太阳穴，受术者仰卧位，术者坐于受术者头顶，用双手中指揉摩太阳穴1~2分钟。

5.1.6 药膳疗法

- 肝杞蒸蛋
组成：猪肝200g，枸杞子30g，菟丝子30g，菠菜125克，鸡蛋2个，姜汁2g，葱段4g，熟火腿20g，绍酒10g，清汤400g，胡椒粉，盐，味精均适量。
- 明目茶
组成：枸杞子、决明子各10g，菊花、桑叶、生地各6g，加入茶壶内，用沸水冲泡后，闷上20分钟左右，热饮。

5.2 干眼症保健

5.2.1 理疗穴位

睛明、攒竹、阳陵泉、目窗、球后、四白、足三里、玉枕、昆仑、瞳子髎等。

5.2.2 中药熏蒸

菊花、黄连、柴胡、金银花、密蒙花、牡丹皮、麦冬、桑白皮、淡竹叶等，煎煮熏眼。。

5.2.3 眼部热奄

决明子、菊花、薄荷、北沙参、艾叶、密蒙花等，装入药包放进水中煎煮加热，取出后放置于眼部或穴位上。

5.2.4 耳穴疗法

常取穴皮质下、屏间前、屏间后、目、神门、脾、肾、肝、内分泌，用王不留行籽等压穴。

5.2.5 刮痧

- 刮眼眶，用刮痧板从外眼角至内眼角，自下而上、由外向内轻刮，皮肤潮红即可。
- 刮穴位，选择印堂、睛明、鱼腰、太阳穴、四白、承泣等重点刮痧。

5.2.6 药膳疗法

百合红枣粥

组成：百合10克，山药15克，薏仁20克，红枣(去核)10个。将上述材料洗净，共同煮粥食用。

5.3 老视保健

5.3.1 理疗穴位

丝竹空、耳门、瞳子髎、阳白、球后、百会、风池、颈三段，太阳、鱼腰、印堂、承泣、翳明等。

5.3.2 中药熏蒸

枸杞子、菊花、香白芷、羌活、决明子、山药、山萸肉、枸杞子、女贞子等，煎煮熏眼。

5.3.3 眼部热奄

人参、龙胆草、槐角、当归尾、生地黄、天冬、甘菊花、枳壳、赤芍等，装入药包放进水中煎煮加热，取出后放置于眼部或穴位上。

5.3.4 耳穴疗法

常取穴神门、肝、脾、肾、目1、目2、眼、皮质下、额区，用王不留行籽等压穴。

5.3.5 药膳疗法

枸杞红枣汤

组成:枸杞子10克, 陈皮3克, 桂圆肉10个, 红枣(去核)10个, 莲子20粒, 蜂蜜2匙。将上述材料洗净, 煮汁温热饮用。

5.4 视疲劳保健

5.4.1 理疗穴位

睛明、攒竹、丝竹空、阳白、照海、三阴交、风池、足三里、昆仑等。

5.4.2 中药熏蒸

夏枯草、菊花、决明子、白芷、陈皮、远志、白芍等, 煎煮熏眼。

5.4.3 眼部热奄

葛根、蔓荆子、芍药、黄柏、川芎、甘草、当归、枸杞子、熟地黄、菟丝子等, 装入药包放进水中煎煮加热, 取出后放置于眼部或穴位上。

5.4.4 耳穴疗法

常取穴神门、肝、脾、肾、目1、目2或在耳区寻找痛点, 用王不留行籽等压穴。

5.4.5 艾灸疗法

- 灸眼周穴位, 攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、球后、承泣、睛明等, 手持加热的灸具, 将灸条对准应灸腧穴施灸。
- 灸眼眶, 闭目灸, 灸具水平来回在双眼球上方移动, 操作2-3分钟, 根据患者耐受程度, 以皮肤发红、深部组织发热为度。

5.5 斜视保健

5.5.1 理疗穴位

睛明、鱼腰、攒竹、印堂、承泣、球后、翳风、风池、巨髎、颧髎、光明等。

5.5.2 中药熏蒸

白术、升麻、桔梗、陈皮、半夏、木瓜、川芎、当归等, 煎煮熏眼。

5.5.3 眼部热奄

羌活、白附片、防风、秦艽、木瓜、甘草, 金银花、连翘、白芍、生地黄、装入药包放进水中煎煮加热, 取出后放置于眼部或穴位上。

5.5.4 耳穴疗法

常取穴心、肝、肾、眼、目1、目2、神门, 用王不留行籽等压穴。

5.5.5 药膳疗法

沙苑子枸杞汤

组成: 猪肝100克, 沙苑子20克, 枸杞子30克, 菊花10克, 生姜片2片, 红枣3个, 食盐适量。煮熟后吃猪肝喝热汤。