



中华人民共和国国家标准

GB/T 46941—2025

中医眼保健通用技术要求

General technical requirements for eye healthcare technology in
traditional Chinese medicine

2025-12-31 发布

2026-04-01 实施

国家市场监督管理总局 发布
国家标准化管理委员会

目 次

前言 III

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 总体要求 2

5 操作基本要求 2

6 耳穴压丸 3

7 穴位按摩 3

8 灸法 4

9 刮痧 5

参考文献..... 6



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。

本文件由国家中医药管理局提出。

本文件由全国中医标准化技术委员会(SAC/TC 478)归口。

本文件起草单位：中国中医科学院眼科医院、中国中医科学院中医药信息研究所、首都医科大学附属北京同仁医院、中国中医科学院、上海市第一人民医院、中国中医科学院望京医院、成都中医药大学、河北省眼科医院、中华中医药学会、中国中医科学院针灸研究所、北京中医药大学、深圳市眼科医院、上海中医药大学附属龙华医院、广西中医药大学第一附属医院、榆林市中医医院、广州黄埔银海眼科医院有限公司、云南大学附属医院、温州医科大学附属眼视光医院、中山大学孙逸仙纪念医院。

本文件主要起草人：亢泽峰、侯昕玥、李海燕、王宁利、杨金生、邹海东、朱立国、段俊国、张铭连、苏祥飞、冯雪、张丽霞、李静、杨剑英、景向红、程凯、宿蕾艳、宋剑涛、尹连荣、邓宏伟、刘新泉、刘军、吴西西、李武军、梁凤鸣、彭华、保金华、蓝育青、路雪婧、霍蕊莉、王健全、孙宏睿、刘梦雨。

中医眼保健通用技术要求

1 范围

本文件规定了中医眼保健技术的总体要求、操作基本要求及耳穴压丸、穴位按摩、灸法、刮痧等各项技术的操作前准备、操作方法、注意事项。

本文件适用于中医眼保健技术操作。

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 21709.1 针灸技术操作规范 第1部分：艾灸

GB/T 21709.22 针灸技术操作规范 第22部分：刮痧

GB/Z 40893.4 中医技术操作规范 儿科 第4部分：小儿推拿疗法

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

中医眼保健技术 **traditionoal chinese healthcare technology of the eye**

通过技术、手法、产品、知识等手段，运用于眼局部或身体特定部位，以实现预防眼病、促进康复、提高眼健康水平等的技术。

3.2

介质 **medium**

在进行中医眼保健技术操作过程中，涂抹于或接触于皮肤表面，用以保护皮肤避免损伤或增强疗效起到发挥特定治疗效果的辅助物质。

3.3

耳穴压丸 **ear plaster therapy**

用特定丸状物贴压耳穴以防治疾病的一种方法。

3.4

穴位按摩 **massotherapy**

以中医理论为指导，以经络腧穴学说为基础，运用按摩手法作用于人体腧穴，通过穴位刺激，从而达到预防、治疗疾病的目的的一种方法。

3.5

灸法 **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，进行灼烧、温熨，借灸火的热力以及药物的作用，达到防病、治病和保健目的的一种方法。

3.6

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,以防治疾病的一种方法。

4 总体要求

4.1 人员

实施中医眼保健技术的操作人员应在专业机构或医疗机构进行过系统学习和培训,了解各经络、腧穴的位置和功能特点,具备一定理论及实操能力,可根据临床实际情况(年龄、接受度、个体差异等)选择不同的中医眼保健技术进行针对性地操作,适时调整技术及手法,确保操作安全。

4.2 用品用具

在中医眼保健技术操作过程中,使用的用品用具均应合格,且在有效期内使用。

4.3 环境

应在清洁卫生、温湿度适宜、光线明亮、室内安静、周围安全的环境进行操作,避免吹风受凉。

4.4 症状及群体操作限制

4.4.1 受术部位有皮肤破损、出血、过敏、炎症或患有传染性皮肤病等。

4.4.2 眼部受伤未愈或围手术期(内眼、眼肌、眼眶、眼表等手术)等。

4.4.3 婴幼儿。

4.4.4 中暑、高热、昏迷、出血性疾病、高血压危象及无自理能力者不应使用灸法。危重病证、有出血倾向的疾病等人群不应使用刮痧。

4.4.5 女性月经期不宜使用刮痧。眼底出血、高眼压、高度近视者不宜进行眼局部刮痧。空腹、过饱、过饥、醉酒、大渴、大惊、大恐、过度疲劳、体质虚弱者不宜施灸法和刮痧。

5 操作基本要求

5.1 进行眼局部技术操作前,应先摘除框架眼镜、隐形眼镜、假睫毛等,受治者不应化妆,保持眼部清洁。

5.2 操作前应充分了解受治者的基本情况,如过敏、皮肤情况等,使用相应的介质前,应询问受治者是否对介质过敏,如操作过程中发生过敏反应,应立即停止操作,去除介质,必要时送医治疗。

5.3 操作过程中应询问受治者的情况、感受,如出现异常应立即停止操作、及时处理。

5.4 操作过程中操作人员应按照规范要求自我防护。

5.5 操作敏感部位前应提前告知并征得受治者同意,如前胸、耳部等,或有较强刺激感的穴位,如耳穴心、耳穴神门穴等。

5.6 操作后应对受治者进行注意事项告知,普及眼保健科学知识和正确的用眼护眼行为。

6 耳穴压丸

6.1 操作前准备

6.1.1 用品用具

75%酒精或1%~2%碘伏、棉签、胶布、镊子、按压棒。

6.1.2 介质

王不留行籽、磁珠等。

6.1.3 体位选择

选择患者舒适、能暴露操作部位、便于操作人员操作的治疗体位，一般取坐位。

6.2 操作方法

操作人员操作前应严格洗手消毒并对受试区域消毒(75%酒精或1%~2%碘伏)。

应用按压棒按压耳穴刺激区域进行定位。

操作人员一手固定耳廓，另一手用镊子夹取贴有王不留行籽或磁珠的小块胶布，对准耳穴，贴压使其紧贴皮肤，避免耳贴脱落或移位。

单耳贴压或双耳贴压均可。

6.3 注意事项

6.3.1 贴后每天早、中、晚自行按压压丸3次，每次10下~20下，使之有酸、麻、胀、痛的感觉，按压力度适中，不应过度用力，以免引起损伤。

6.3.2 耳穴压丸一般每次贴压后保持3d~5d。

6.3.3 胶布不应污染，尽量避水，如因出汗等导致贴片掉落，应及时更换耳穴压丸。

7 穴位按摩

7.1 操作前准备

7.1.1 介质

眼部穴位按摩一般不使用介质，若局部皮肤干燥可使用医用润肤油、维生素E乳等，用量宜少，避免入眼。

7.1.2 体位选择

选择患者舒适、能暴露操作部位、便于操作人员操作的治疗体位。

7.2 操作方法

眼部常用按摩手法有：推法、指揉法、按法。具体操作规范应按照GB/Z 40893.4相关规定执行。

7.3 注意事项

7.3.1 避免对眼球进行直接加压。

7.3.2 根据年龄、体质决定按摩时间、次数,眼部穴位按摩以 5 min 为宜,一般不超过 10 min。

7.3.3 儿童青少年在进行眼保健操操作时,应选穴准确、按摩足时、力度足量、长期坚持,每天至少 2 次。

8 灸法

8.1 操作前准备

8.1.1 用品用具

点火枪、手消毒剂、吹灰球。

8.1.2 介质

清艾条、药艾条等灸材。



8.1.3 体位选择

选择患者舒适、能暴露操作部位、便于操作人员操作的治疗体位,同时注意身体部位的遮挡和保暖,眼局部灸取坐位。

8.2 操作方法

8.2.1 眼局部灸

眼局部常选择悬起灸法,包括温和灸、回旋灸和雀啄灸,以上手法任选其一,眼局部不做艾炷灸。

操作人员操作前应洗手消毒。

温和灸:手持艾条,将点燃的一端对准施灸穴位,悬离皮肤 2 cm~5 cm 处熏灸,以局部有温热感而无灼痛感为宜。

雀啄灸:手持艾条,将点燃的一端对准施灸穴位,悬离皮肤 2 cm~5 cm 处熏灸,一上一下反复熏灸,似鸟雀啄食。

回旋灸:手持艾条,将点燃的一端对准施灸穴位,悬离皮肤 2 cm~5 cm 处熏灸,平行往复回旋熏灸。

以上灸法均灸至患者有热感为宜。

8.2.2 其他部位灸

如背部、腹部、四肢等,应按照 GB/T 21709.1 操作执行。

8.3 注意事项

8.3.1 眼局部施灸单次时间一般不超过 10 min。

8.3.2 施灸过程中,应保持闭眼,随时弹去艾灰,应保持红火,防止艾灰脱落,造成灼伤或毁坏衣物。

8.3.3 施灸过程中,密切观察局部皮肤及病情变化,根据受治者感受及时调整距离,避免灼伤。

8.3.4 不应直对眼球施灸。

9 刮痧

9.1 操作前准备

9.1.1 用品用具

刮痧器具(检查刮痧器具边缘是否光滑、有无缺损)、纸巾或毛巾、手消毒剂。

9.1.2 介质

刮痧油、水、油(麻油、香油、山茶油、亚麻籽油等)、刮痧活血剂、润肤乳等。

9.1.3 体位选择

选择患者舒适、能暴露操作部位、便于操作人员操作的治疗体位,眼局部刮痧一般取仰卧位,注意保暖。

9.2 操作方法

9.2.1 眼局部刮痧

操作人员操作前应洗手消毒,嘱受试者轻闭双眼,眼周涂抹刮痧介质。

操作人员双手握持刮痧板,同时对双侧受试区进行刮拭。

眼上部刮痧:从攒竹穴开始,沿上眼眶经鱼腰穴、丝竹空穴平推至太阳穴,并点压太阳穴,反复刮按穴位 3 次~5 次。

眼下部刮痧:从承泣穴开始,沿下眼眶平推至太阳穴,并点按太阳穴,反复刮按穴位 3 次~5 次。

前额部刮痧:从印堂穴开始,平抹或平推至神庭穴,反复刮按穴位 3 次~5 次。

眼部皮肤较为脆弱,刮拭过程中应遵循由轻到重的原则,让皮肤逐渐适应,以不出痧为度,刮至眼局部皮肤红润即可。

刮痧后用干净纸巾或毛巾将刮拭部位的刮痧介质擦拭干净。

平抹法、平推法、点压法的操作规范应符合 GB/T 21709.22 相关规定。

9.2.2 其他部位刮痧

如背部、腹部、四肢等,应按照 GB/T 21709.22 操作执行。

9.3 注意事项

9.3.1 涂抹刮痧介质时不应使刮痧介质入眼。

9.3.2 每次刮痧总时间不超过 5 min。

9.3.3 刮痧结束后应休息 15 min~20 min,注意保暖,最好饮用一杯温开水,眼局部刮痧后勿用凉水洗脸。

9.3.4 眼周刮痧不宜频繁,用力适中,避免过重。

参 考 文 献

- [1] T/CACM 1560.2—2023 中医养生保健服务(非医疗)技术规范 刮痧
 - [2] T/CACM 1560.4—2023 中医养生保健服务(非医疗)技术规范 艾灸
 - [3] 盛煜栋,张琪,廖若君,等.基层中医适宜技术概念与属性特征界定研究[J].中国中医基础医学杂志,2025,31(10):1745-1751.
 - [4] 中华中医药学会眼科分会.儿童青少年近视防控中医适宜技术临床实践指南(上)[J].中国中医眼科杂志,2022,32(6):421-428.
 - [5] 中华中医药学会眼科分会.儿童青少年近视防控中医适宜技术临床实践指南(下)[J].中国中医眼科杂志,2022,32(7):505-512.
 - [6] 中华中医药学会眼科分会.儿童青少年近视中医耳穴压丸防控指南[J].中国中医眼科杂志,2024,34(10):901-907.
 - [7] 侯昕玥,王健全,亢泽峰,等.耳穴贴压联合眼周揶针技术预防假性近视向真性近视进展:多中心随机对照试验[J].中国针灸,2024,44(4):405-410.
 - [8] 聂莹莹,张逊朗,唐雯,等.中医穴位按摩干预儿童青少年调节性和轻度近视的 meta 分析[J].中医眼耳鼻喉杂志,2021,11(3):129-133,138.
-

