附件1

中医药特色健康管理服务包

**(青少年近视)**

一、个人基本信息

姓名、性别、年龄、民族、身份证号、电话号码、家族史。

二、体检项目

**（一）中医体检项目**

1.舌脉诊；

2.体质辨识。

**（二）西医体检项目**

1.必查项目

（1）裸眼视力、戴镜视力（如有戴镜）；

（2）屈光度：非睫状肌麻痹下屈光检查，自动电脑验光仪；无条件配备电脑验光仪的地区，可采用串镜检查进行近视定性；

（3）视觉健康档案。

2.选查项目

（1）眼底检查；

（2）眼轴长度；

（3）角膜曲率测量。

三、中医治疗

**（一）辨证选择口服中药汤剂或中成药**

近视的辨证论治应以“整体观”和“治未病”理念为指导，标本兼治，强调长期治疗时应以治本为主。

1.肺气亏虚,肺失宜降

治法：补益肺气,宣肺止咳；

方药：生黄芪15克、太子参20克、白术10克、防风6克、紫菀15克、前胡10克、知母6克、百部10克、贝母10克、甘草6克。

2.肺脾两虚,痰浊阻肺

治法：补肺健脾,燥湿化痰；

方药：黄芪15克、党参10克、茯苓15克、白术10克、半夏10克、杏仁12克、贝母10克、枇杷叶15克、厚朴10克、丹参15克、川芎10克。

3.气阴不足,血脉瘀阻

治法：益气养阴,活血通脉；

方药：黄芪15克、太子参20克、麦冬15克、五味子6克、贝母10克、百合15克、元参15克、丹参15克、当归10克、赤芍10克、知母10克、地骨皮15克。

4.阴阳俱虚

治法:滋阴温阳；

方药:人参(单煎)6克、熟附片6克(先煎)、桂枝6克、生熟地各15克、茯苓15克、泽泻15克、猪苓15克、山萸肉10克、生龙牡各15克、炙麻黄6克、丹参15克。

加减：若口咽干燥，五心烦热，潮热盗汗，去人参、附片、桂枝，改用西洋参、麦冬、五味子益气养阴。

**（二）中医特色疗法**

1.针法类

（1）毫针刺法

部位：局部主穴选睛明、承泣、攒竹等，配穴选合谷、太阳、四白等。全身取复溜、肝俞、太冲，适用于肝经风热证；上星、脑户,适用于目睛痛不能远视者；心俞、肾俞,适用于心肾阳虚证；肾俞、肝俞,适用于肝肾亏虚证；脾气亏虚者加脾俞、足三里；阴阳两虚者加气海、命门。

操作：以上穴位可根据情况加用电针。每日1次，10次为1个疗程。

（2）梅花针疗法

部位：局部取睛明、承泣、风池、攒竹等。眼取眶上缘至眶下缘。肝肾亏虚配光明、养老、肝俞；心肾不交配肾俞、神门。也可辨证选取百会、神庭、头维、合谷、太阳、背部脊椎两侧(华佗夹脊穴)等。

操作：用梅花针轻轻扣刺穴位；每日1次，10次为1个疗程。操作前应检查：针身光滑、无锈蚀；针尖锐利、无倒钩；针柄牢固、无松动。

（3）揿针行法（皮内针法、埋针法）

部位：耳部取眼、目1、目2、肝、肾、脾。眼部取太阳、四白、丝竹空、睛明、攒竹、鱼腰、阳白。全身取风池、光明等穴位。脾气不足加足三里，肝肾亏虚加太冲等。

操作：每日1次，10次为1个疗程。

（4）耳针：

部位：神门、肝、脾、肾、眼、目1、目2或在耳区寻找痛点。

操作：每天自行按摩3-4次，每次5分钟。

2.手法类

（1）穴位按摩

部位：局部取睛明、攒竹、鱼腰、阳白(承泣)、丝竹空(瞳子髎)、太阳、风池、脾俞、肝俞、肾俞、合谷、肩井等。全身取眼眶、劲后双侧肌群、劲肩背部肌群等。

（2）推拿

局部操作：使用大拇指上下推眼眶，接着揉按眼周、睛明、外明、曾明、印堂、四白。每天自行按摩3-4次，每次5分钟。全身操作：首先在背部督脉、两侧膀胱用推、按、捏、拍的方法按摩几次，然后点按肾俞穴、肝俞穴、命门穴。点揉下太冲穴、光明穴、三阴交、合谷穴、劳宫穴、曲池穴，最后按揉头部和眼睛周围的穴位。

（3）刮痧

部位：局部取攒竹、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。全身取面部、枕区、眼周、颈部、后头部、上肢、下肢、背部等。脾虚气弱取交感、脾、肾、眼、目1、目2；肝血不足选交感、神门、肝、脾、眼、目1、目2。循经取穴：督脉一膀胱经—胆经一胃经一小肠经,上肢大肠一双侧合谷,下肢胆经一双侧光明至阳辅、背部膀胱经一双侧心俞、肝俞至肾俞等。

3.灸法类

部位：局部取鱼腰、攒竹、丝竹空、四白、睛明、瞳子髎等。全身根据辨证选取合谷、足三里、神阙、肝俞、肾俞等。

4.中药外治法

耳穴压丸疗法

材料：王不留行籽。

部位：肝、脾、心、肾穴为主穴。眼、目1、目2、神门穴为配穴。还可选取皮质下、脑、内分泌、新眼穴、交感、胃、脑干、胆中的任意1-2个穴位。

疗程：每周贴5天，休息2天，双耳交替治疗。贴后每日早、中、睡前自行按压3次,每次10-20下,使之有酸、麻、痛、热感。贴4周休息1周为1个疗程。

四、健康指导建议

**（一）饮食调摄**

近视患者忌偏食，忌食含糖过高的食品、油炸食品、碳酸饮料。多食富含维生素A食品。中医治疗近视要根据患者整体状况辨证论治，认为脏腑尤其是肝肾在调节视力方面有非常重要作用，因此近视患者的饮食要以滋补肝肾为主，多吃对肝肾有益的食物，如海参能够补肾养阴、清肝明目、消除[眼疲劳](http://tag.120ask.com/zhengzhuang/ypl/%22%20%5Ct%20%22_blank)；菊花茶有平肝明目的功效；枸杞有补肾滋阴、养肝补血的作用等。

**（二）药膳指南**

1.牡蛎蘑菇紫菜汤：鲜牡蛎肉250克，蘑菇200克，紫菜30克,生姜、麻油、盐、味精各适量。先将蘑菇、姜煮沸一刻钟，再入牡蛎、紫菜略煮，调以上述佐料,连汤食用。可滋肾养肝、补血明目，适用于近视、视物昏花、久病体虚、头昏目眩者。

2.芝麻核桃乳蜜饮：黑芝麻炒香研末，核桃肉微炒捣烂，分贮瓶内。每次各取一匙,冲入牛奶或豆浆，加蜂蜜调服。可滋补肝肾、明目润燥，适用于近视及双目干涩、大便燥结诸症。

3.核桃枣杞鸡蛋羹：核桃仁(微炒去皮)300克，红枣(去核)250克，枸杞子150克,与鲜猪肝200克同切碎,放瓷盆中加少许水,隔水炖半小时后备用。每日取2-3汤匙,打入2个鸡蛋,加糖适量蒸为羹。可益肾补肝、养血明目。适用于近视、视力减退或伴头昏健忘、腰膝酸软等症。

**（三）起居调摄**

读书写字坐姿端正,坚持“三个一”,即握笔的指尖离笔尖一寸(3.3cm)胸部离桌子一拳(6-7cm),书本离眼一尺(33cm)。避免用眼过劳,控制使用电子产品的时间，连续近距离用眼时间尽量控制在30-40分钟以内,中间休息远眺10-15分钟。读写应在采光良好、照明充足的环境中进行,避免光线暗弱或阳光直射。规律作息,保证充足睡眠,小学生每日不少于10小时。保证每日日间户外活动累计时间不少于2小时,接触自然光时间不少于1小时。

**（四）眼保健操**

坚持“准确、足时、足量、持久”八字方针按揉攒竹穴，按压睛明穴，按揉四白穴，按压太阳穴，刮上眼眶。每个穴位4个八拍，每天坚持做2-3次。还可结合按揉风池穴，揉捏耳垂等头耳部穴位。

五、跟踪问效

依托互联网、微信公众号等，通过“互联网+健康管理”手段，对近视患者的饮食、运动、戴镜度数的控制，进行持续跟踪和具体指导。同时，进行定期回访，了解视力控制情况，改善综合干预模式内容，达到科学控制近视的目的。