

DOI: 10.12209/CAIM202604270002

· 中西医结合临床案例 ·

基于“精筋失衡”理论应用耳穴疗法联合眼部刮痧 干预 1 例青少年近视的护理体会

申月月¹, 张 绕¹, 李莎莎¹, 杨 曼¹, 侯洁婧²

(1. 北京中医药大学东方医院 妇科与生殖医学科, 北京, 100078;

2. 北京中医药大学东方医院 眼科, 北京, 100078)

摘要: 本文总结基于中医“精筋失衡”理论, 采用耳穴疗法联合眼部刮痧干预 1 例“肝血不足、目络瘀滞”型青少年近视的护理体会。通过滋养肝肾、舒缓筋络及疏通气血, 配合整体调理与局部干预相结合的系统化护理方案, 有效改善患者视力及视疲劳症状。干预 8 周后, 患者右眼裸眼视力由 0.3 提升至 0.6, 左眼由 0.25 提升至 0.5; 双眼干涩、酸胀及视物疲劳等症状完全消失, 眼周肌肉紧张状态缓解, 整体精神状态及用眼依从性显著改善。

关键词: 精筋失衡; 耳穴疗法; 眼部刮痧; 青少年近视; 中医护理

Nursing Experience of Auricular Acupressure Combined with Ocular Gua Sha in Intervening One Case of Adolescent Myopia Based on the Theory of "Essence-Tendon Imbalance"

SHEN Yueyue¹, ZHANG Rao¹, LI Shasha¹, YANG Man¹, HOU Jiejing²

(1. Department of Gynecology and Reproductive Medicine, Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100078;

2. Department of Ophthalmology, Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100078)

ABSTRACT: This paper summarizes the nursing experience of applying auricular acupressure therapy combined with ocular Gua Sha (scraping therapy) in intervening one case of adolescent myopia classified as "liver blood deficiency with ocular collateral stasis," based on the traditional Chinese medicine (TCM) theory of "essence-tendon imbalance." Through a systematic nursing protocol that integrates holistic regulation with localized intervention—aimed at nourishing the liver and kidney, soothing the tendons and collaterals, and promoting the flow of qi and blood—the patient's visual acuity and symptoms of asthenopia were effectively improved. After 8 weeks of intervention, the uncorrected visual acuity of the right eye increased from 0.3 to 0.6, and that of the left eye rose from 0.25 to 0.5. Symptoms of binocular dryness, soreness, and visual fatigue were completely resolved, the tension of the periocular muscles and tendons was alleviated, and the patient's overall mental state and compliance with eye care were markedly improved.

KEY WORDS: essence-tendon imbalance; auricular acupressure therapy; ocular Gua Sha; adolescent myopia; Traditional Chinese Medicine nursing

近视为眼科第一大类疾病, 遗传因素与环境因素共同参与近视的发生发展^[1]。随着社会现代化进程加快, 近视患病率增长迅速, 预计到 2030 年, 我国学龄期儿童和青少年近视率将达到 61.8%^[2]。中医理论认为, 眼的正常视觉功能依

赖“精”的滋养与“筋”的调控, 二者平衡则目明, 失衡则致疾。青少年长期用眼过度、课业繁重, 易耗伤肝肾之精, 导致精血不足、目失所养; 同时, 眼周肌肉(目系、眼睑、眼外肌)因持续痉挛处于紧张状态, 形成“精亏、筋急、络瘀”的失衡状态^[3]。

收稿日期: 2026-04-27

基金项目: 中央高水平中医医院临床科研业务费资助(DFRCGC-2024QHTS-QD007)

通信作者: 张绕, E-mail: 1219887262@qq.com

OPEN ACCESS

<https://case.jcme.net.cn>

目前临床多针对局部视力进行干预,现有治疗方法主要为眼表给药及光学矫正,对近视靶向组织即眼球后部巩膜的有效干预仍显不足,治疗效果受限^[4]。本研究基于“精筋失衡”理论,采用耳穴疗法从整体调补肝肾精血,眼部刮痧从局部舒缓眼周肌肉、疏通目络,实施内外兼治的护理方案。通过对1例青少年近视患者的干预护理,探讨该理论在近视防控中的应用价值,为中医护理提供新思路,现将报告如下。

1 临床资料

1.1 一般资料

患者女性,14岁,初中二年级学生。于2025年06月28日门诊就诊,主诉双眼视物模糊、用眼后酸胀不适1年,近1个月加重。患者日常每日学习时长超6h,电子产品累计使用2h,户外活动极少,作息规律。查体:右眼裸眼视力0.3,左眼0.25,矫正视力1.0;眼轴长度右眼23.6mm,左眼23.5mm;双眼结膜无充血,角膜透明,眼外肌肌力正常,眼周肌肉触之紧张僵硬(筋急体征)。刻下症见:视物昏朦,不耐久视,双眼干涩、酸胀,眉棱骨偶有隐痛,精神稍倦,腰膝酸软(精亏表现),眼周肌肉紧张、眨眼频繁(筋急表现),纳可,眠欠佳,二便调。患者既往体健,否认药物及食物过敏史。舌淡红、苔薄白,脉细弦。

1.2 诊断及治疗

中医诊断:能近怯远症;辨证分型:肝血不足、目络瘀滞;西医诊断:近视眼。治则:滋养肝肾、舒缓筋络及疏通气血。遵医嘱予耳穴疗法联合眼部刮痧疗法,2次/周。经过8周治疗护理,患者右眼裸眼视力由0.3提升至0.6,左眼由0.25提升至0.5,双眼干涩、酸胀及视物疲劳等症状完全消失,眼周肌肉紧张状态缓解,于2025年08月24日好转出院。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 屈光度检查

由专业眼科医师完成屈光度检查^[5],具体流程如下:使用复方托吡卡胺滴眼液进行睫状肌麻痹,每隔5min滴眼1次,共3次;末次滴眼30min后采用电脑验光仪进行初步屈光检测,记录球镜、柱镜及轴度参考值,并在客观验光基础上,使用综合验光仪进行主观验光,通过增减镜片、红绿视标

及散光表等,让受试者判断清晰度,确定最佳矫正度数。本例患者右眼裸眼视力0.3,左眼0.25,矫正视力1.0;眼轴长度右眼23.6mm,左眼23.5mm;右眼球镜度数-1.75D,左眼-2.00D;双眼结膜无充血,角膜透明,眼外肌肌力正常,但眼周肌肉触之紧张僵硬(筋急体征)。

2.1.2 “精筋”状态评估

予患者“精筋”状态评估^[6],具体如下:①精亏评估:患者精神稍倦,易疲劳,伴腰膝酸软、不耐久视,提示肝肾精血不足,目窍缺乏濡养之本;②筋急评估:眼周肌肉紧张僵硬,频繁眨眼,用眼后酸胀明显,提示眼周肌肉痉挛、气血运行受阻,筋脉失于柔和;③络瘀评估:眼部视物疲劳持续存在,舌脉提示气血运行不畅,目络瘀滞,加重精亏与筋急的恶性循环。

2.1.3 睡眠质量评估

采用匹兹堡睡眠指数量表(PSQI)评估患者睡眠质量^[7],该量表共有24个条目,涵盖主观睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物及日间功能7个维度,各维度采用0~3分的4级计分法,总分为0~21分。总分≤5分:睡眠质量良好;总分6~10分:睡眠质量一般;总分11~15分:睡眠质量较差;总分≥16分:睡眠质量很差。本例患者评分为13分,睡眠质量较差。

2.1.4 临床疗效判定

参照《近视管理白皮书(2022)》^[7],屈光度1年增长不高于0.50D视为稳定,不高于0.25D视为控制有效,以近视进展是否控制为主要指标。

2.2 护理诊断

①视力受损:与眼轴延长、屈光不正、用眼习惯不良、遗传因素及近距离用眼过多有关;②知识缺乏:与缺乏近视防控及用眼卫生知识、家长及青少年对近视危害认识不足有关;③有受伤的风险:与视力下降、视物模糊、夜间视力差、运动或行走时距离判断不准确有关;④舒适度改变:眼疲劳、眼干、眼酸胀,与长时间近距离用眼、睫状肌持续紧张、电子产品使用过多、眨眼减少有关;⑤睡眠型态紊乱:与眼部不适有关。

2.3 护理目标

针对患者现有症状,制定如下护理目标:①控制近视度数及眼轴增长,延缓近视进展,预防高度近视及眼底并发症;②改善用眼习惯,减轻视疲劳、眼干及眼胀等不适,维持良好视觉功能;③提

高患者及家属近视防控知识水平,使其能配合定期复查、正确配镜及护眼措施;④保持正常生活、学习状态,改善睡眠质量,减少视力问题对心理及生活质量的影响。

2.4 护理措施

2.4.1 中医特色护理

以精筋失衡为核心病机,采用耳穴疗法联合眼部铜砭刮痧干预,4周为1个疗程,连续治疗2个疗程,以疏通经络、调和精气及养肝明目,改善眼部相关症状。

2.4.1.1 耳穴疗法

用胶布将王不留行籽贴压于耳廓相应穴位,通过按揉等方法刺激穴位,使耳廓产生酸麻胀痛感,进而起到疏通经络、调和气血与平衡阴阳等作用^[8]。方法:①选穴:以“养肝明目、舒筋活络”为原则,取肾、肝、眼、目1、目2、神门及皮质下。其中肾穴、肝穴填补肾肝精血,恢复“精”的濡养作用;眼、目穴直接疏通目络;神门、皮质下安神定志,缓解筋肉紧张。②操作方法:采用75%酒精消毒,将王不留行籽贴于耳穴处,用指腹垂直按压,以酸、胀、微痛为度(得气)。嘱患者每日自行按压3~4次,每次每穴1 min,双耳交替,每3 d更换1次。③注意事项:嘱患者观察贴压部位皮肤情况,保持清洁干燥,如有红肿破溃及时取下。

2.4.1.2 眼部刮痧

眼部刮痧基于中医循经走穴理论,用特制器具在眼部要穴及四周皮肤刮拭,刺激眼周穴位及经络,从而达到疏通经络、改善目络气血运行的功效^[9]。操作方法:①开穴放松:用铜砭刮痧板以寸刮法刮拭额头,并进行开天门操作。②取穴:眼周主穴取睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、承泣、四白及球后穴(眼周肌肉分布区);配穴取太阳、翳明、风池、肝俞及肾俞(舒筋活络、养肝益肾)。③刮拭操作:将刮痧精油均匀涂抹于眼周,刮拭上眼眶时,从睛明穴开始,用刮痧板边角采用轻补柔刮法(角度约15°),沿眼眶骨轻柔滑过攒竹穴、鱼腰穴、丝竹空穴及瞳子髎,重复5~8次;刮拭下眼眶时,从睛明穴开始,沿眼眶骨轻柔滑过承泣穴、四白穴、瞳子髎穴及球后穴,最终斜向上至太阳穴,重复5~8次。全程动作轻柔,避免刺激眼球,阳性反应点采用软坚散结法消除。再刮拭翳明穴、风池、肝俞、肾俞,每穴刮拭10~15次,直接舒缓眼周痉挛筋肉、松解筋急;且铜砭温润通络,改善

目络气血运行,实现“筋舒络通”。整个操作时长15~20 min,2次/周。④不良反应处理:刮痧过程中密切观察患者反应和病情变化,出现晕刮等不良反应立即停止操作。⑤术后护理:掌握好刮痧力度和频率,避免过度刺激损伤皮肤。刮拭后嘱患者饮用温开水,注意保暖、避免直接吹风,4 h内勿洗澡。

2.4.2 辨证施护

2.4.2.1 辨证施膳

遵“肝肾同源”原则,指导患者多食黑芝麻、核桃、枸杞、猪肝及菠菜等填补肾肝精血的食物;忌辛辣、生冷或甜腻食物,防止耗精伤络。

2.4.2.2 辨证施养

①坐姿规范:读写姿势需做到“三个一”:写字时手指距离笔尖一寸;读写时眼睛距离书本一尺;前胸与桌沿距离一个拳头。②眼保健操指导:遵循“准确、足时、足量、持久”八字方针,即穴位定位准确,按摩时间不少于5 min,按揉时要有酸、胀、痛感,每日坚持2次。③用眼禁忌:“三不要”:不要在光照不良环境下看书写字;不要在走路、乘车时看书;不要卧床、伏案看书。④用眼时长控制:连续读写30 min需休息5~10 min,可远眺或做眼保健操;使用电子产品单次时长不应超过15 min。⑤生活习惯干预:保证每天2 h户外运动,督促每日8~9 h睡眠(睡眠是肾精再生、筋肉舒缓的关键),杜绝熬夜用眼^[10]。

2.4.2.3 辨证施志

患者易因学习产生焦虑情绪,而良好心理状态利于疾病恢复。予患者中医五行音乐疗法^[11],肝血不足、目络瘀滞对应五脏为肝,属木的音阶为角音(相当于简谱“3”),具有疏肝、养血、通目络及调畅气机的特性,其音舒展悠扬、生机迸发。指导患者多听对应曲目,如《胡笳十八拍》《江南好》及《霓裳曲》等。

2.5 护理评价

经过两个疗程的治疗干预,疗效显著,详见表1。

3 随访及延续护理

于2026年03月10日对患者进行电话随访,右眼裸眼视力0.6,左眼0.5,右眼球镜度数-1.25D,左眼-1.50D,近视控制有效,继续给予患者个性化健康教育,包括饮食指导、生活指导及用眼指导等。

表 1 疗效评估

观察指标	治疗前	治疗后
右眼裸眼视力	0.3	0.6
左眼裸眼视力	0.25	0.5
右眼球镜度数/D	-1.75	-1.00
左眼球镜度数/D	-2.00	-1.50
精亏评估	精神稍倦,易疲劳,伴腰膝酸软、不耐久视	精神状态改善,腰膝酸软症状减轻,久视不易疲劳
筋急评估	眼周肌肉紧张僵硬,频繁眨眼,用眼后酸胀明显	眼周肌肉紧张僵硬感完全缓解,眨眼频率降低,眼部酸胀、隐痛症状消失,眼外肌功能恢复正常
络瘀评估	眼部视物疲劳持续存在	久视不易疲劳
PSQI/分	13	8
眼轴长度	基线水平	无增长

4 讨论

青少年近视的核心并非单纯的“屈光不正”，而是“精”与“筋”的动态平衡被打破。青少年处于生长发育关键期，精血未充，若长期用眼过度、作息不规律，易耗伤肝肾精血（精亏）。《灵枢·大惑论》谓“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精”，眼的正常生理功能有赖于五脏六腑精气的濡养，若精气不足，则目失濡养而为病。《说文解字》记载“筋，肉之力也。从力从肉从竹。竹，物之多筋者。凡筋之属皆从筋”^[12]，说明筋是与肌肉相关的力量结构，“从竹”意为筋如竹枝般繁多，是身体的重要组成部分。而眼周筋肉（目系、眼外肌、眼睑）依赖精血濡养而保持柔和状态。精亏则筋失所养，加之长期近距离用眼导致筋肉持续痉挛，形成“筋急”；筋急则气血运行受阻，目络瘀滞，进一步加重精亏，形成恶性循环。精亏与筋急相互影响，最终导致视力下降、视疲劳持续、近视进展加速。

在本例治疗中精准契合“精筋失衡”的病机，实现整体与局部、治标与治本的结合。耳部为“宗脉之所聚”，肾穴、肝穴通过经络滋养肝肾精血，补充“精”的源头；眼、目穴直接疏通目络，神门穴安神定志，从整体层面改善精血亏虚状态，为筋肉舒缓提供物质基础^[13]。通过轻柔刮拭眼周筋肉分布区，直接松解痉挛筋肉，缓解“筋急”；同时疏通目络气血，改善局部循环，实现“筋舒络通”，减轻视疲劳^[14]。填精为舒筋提供滋养，舒筋为填精创造条件，二者协同打破“精亏—筋急”的恶性循环，实现“精复、筋舒、目明”的康复目标。

患者知情同意：病例报告公开得到患者或家属的知情同意。

利益冲突声明：作者声明本文无利益冲突。

参考文献

[1] Baird P N, Saw S M, Lanca C, et al. Myopia[J]. Nat Rev Dis Primers, 2020, 6: 99.

[2] 陈军, 何鲜桂, 王菁菁, 等. 2021 至 2030 年我国 6~18 岁学生近视眼患病率预测分析[J]. 中华眼科杂志, 2021, 57(4): 261-267.

Chen J, He X G, Wang J J, et al. Forecasting the prevalence of myopia among students aged 6-18 years in China from 2021 to 2030[J]. Chin J Ophthalmol, 2021, 57(4): 261-267. (in Chinese)

[3] 侯昕玥, 亢泽峰, 曹珂儿, 等. 近视“精筋失衡论”探微[J]. 中国中医眼科杂志, 2023, 33(9): 841-844.

Hou X Y, Kang Z F, Cao K E, et al. Discussion on myopia from the theory of “imbalance of essence and fascia” [J]. China J Chin Ophthalmol, 2023, 33(9): 841-844. (in Chinese)

[4] 黄健华, 隗菱, 李炫, 等. 近视相关视觉功能损伤及视觉训练效果的研究进展[J]. 实用医院临床杂志, 2026, 23(2): 48-52.

Huang J H, Kui L, Li X, et al. Research progress on myopia related visual impairment and efficacy of visual training[J]. Pract J Clin Med, 2026, 23(2): 48-52. (in Chinese)

[5] 中国中西医结合学会, 中华中医药学会, 中华医学会. 儿童青少年近视中西医结合诊疗指南[J]. 中华眼科杂志, 2024, 60(1): 13-34.

Chinese Society of Integrated Traditional Chinese and Western Medicine, Chinese Society of Traditional Chinese Medicine, Chinese Medical Association. Clinical practice guideline of integrative Chinese and western medicine for myopia in children[J]. Chin J Ophthalmol, 2024, 60(1): 13-34. (in Chinese)

[6] 晏鑫, 亢泽峰, 孙宏睿, 等. 基于“精筋失衡论”与生物节律探讨近视的病机与治疗[J]. 北京中医药

- 大学学报, 2023, 46(12): 1750–1755.
- Yan X, Kang Z F, Sun H R, et al. Exploring the pathogenesis and treatment of myopia based on the “theory of imbalance of the essence and tendon” and biological rhythm [J]. J Beijing Univ Tradit Chin Med, 2023, 46(12): 1750–1755. (in Chinese)
- [7] 李璞鸥, 陈春武, 李培革, 等. 初中生应试前的睡眠质量和心理情况研究[J]. 世界睡眠医学杂志, 2024, 11(3): 703–705.
- Li P O, Chen C W, Li P G, et al. A study on sleep quality and psychological status of junior high school students before taking exams [J]. World J Sleep Med, 2024, 11(3): 703–705. (in Chinese)
- [8] 肖意, 卢敏. 耳穴压豆联合视功能训练治疗假性近视的疗效观察[J]. 当代医药论丛, 2025, 23(23): 107–109.
- Xiao Y, Lu M. Observation on the therapeutic effect of auricular point pressing bean combined with visual function training on pseudomyopia [J]. Contemp Med Symp, 2025, 23(23): 107–109. (in Chinese)
- [9] 李娅娜, 王启明, 谭璐. 中西医结合综合干预儿童假性近视的临床效果观察[J]. 中国妇幼保健, 2024, 39(16): 3049–3053.
- Li Y N, Wang Q M, Tan L. Clinical observation of integrated intervention of Chinese and Western medicine in children with pseudomyopia [J]. Matern Child Heal Care China, 2024, 39(16): 3049–3053. (in Chinese)
- [10] 高振珊, 陶芳标. 多基因风险评分在儿童青少年近视早期预测研究中的应用[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(1): 148–152.
- Gao Z S, Tao F B. Application of a polygenic risk score in the early prediction of myopia in children and adolescents [J]. Chin J Sch Heal, 2024, 45(1): 148–152. (in Chinese)
- [11] 周睿, 何青峰, 李芝. 五音疗法的理论探讨及应用场景[J]. 中国民间疗法, 2025, 33(24): 36–38.
- Zhou R, He Q F, Li Z. Theoretical exploration and application scenarios of the five-tone therapy [J]. China's Naturopathy, 2025, 33(24): 36–38. (in Chinese)
- [12] 林星星, 董宝强, 纪天一, 等. 从筋膜连续性探讨经筋实质[J]. 中华中医药杂志, 2023, 38(5): 1928–1932.
- Lin X X, Dong B Q, Ji T Y, et al. Exploration on the essence of the meridian sinew from fascial continuity [J]. China J Tradit Chin Med Pharm, 2023, 38(5): 1928–1932. (in Chinese)
- [13] 王燕婉, 左韬, 赵磊, 等. 从耳与眼相关性探讨耳穴压丸防控近视的机制[J]. 中国中医眼科杂志, 2026, 36(2): 144–149.
- Wang Y W, Zuo T, Zhao L, et al. Exploring the mechanism of auricular acupressure in myopia prevention and control from the perspective of ear and eye correlation [J]. Chin J Chin Ophthalmol, 2026, 36(2): 144–149. (in Chinese)
- [14] 辛娜, 贾茜钰, 孟德莉, 等. 基于“精筋失衡”探究眼周刮痧防治青少年低度近视的效果观察[J]. 中国中医眼科杂志, 2025, 35(11): 1024–1027, 1080.
- Xin N, Jia Q Y, Meng D L, et al. Observation on the effect of periocular scraping in preventing and treating low-degree myopia in adolescents based on the “essence-tendon imbalance” theory [J]. Chin J Chin Ophthalmol, 2025, 35(11): 1024–1027, 1080. (in Chinese)

声明: 此案例经过本平台同行评议, 全文开放获取, 采用知识共享(CC BY 4.0)许可协议, 作者可在其他媒体再次发表。