

本文引用: 韩婷婷, 李伟彪, 王丹凤, 郭翔, 景小燕, 张洋熔, 郭现辉. 通经增视法治疗青少年近视经验[J]. 湖南中医药大学学报, 2025, 45(6): 1127-1131.

通经增视法治疗青少年近视经验

韩婷婷¹, 李伟彪², 王丹凤², 郭翔², 景小燕¹, 张洋熔¹, 郭现辉^{1,2*}

1.河南中医药大学,河南 郑州 450046;2.河南中医药大学第三附属医院,河南 郑州 450008

[摘要] 近视是临床常见的眼部疾病。近年来,近视呈早发、高发趋势,青少年时期是近视防控的关键时期。郭现辉教授认为青少年近视由不慎用目,精微不荣,血少神劳,玄府郁遏,目络瘀滞,目失所养所致。治疗应通补兼施,以开郁行滞、培补精血、调神养气为要,使目中气血运行有序,冲和条达。通经增视法以局部与整体调治为原则,整合推拿、核桃灸、增视功三法,重视日常调护,改善近视。总结郭现辉教授治疗青少年近视的经验,附验案1则,为临床治疗青少年近视提供新的诊疗思路。

[关键词] 青少年近视;通经增视法;玄府;枕下四肌;增视功;核桃灸

[中图分类号]R276.7

[文献标志码]A

[文章编号]doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2025.06.022

Experience in treating adolescent myopia by the therapy of unblocking meridians to improve vision

HAN Tingting¹, LI Weibiao², WANG Danfeng², GUO Xiang², JING Xiaoyan¹, ZHANG Yangrong¹,
GUO Xianhui^{1,2*}

1. Henan University of Chinese Medicine, Zhengzhou, Henan 450046, China; 2. The Third Affiliated Hospital of Henan University of Chinese Medicine, Zhengzhou, Henan 450008, China

[Abstract] Myopia is a common eye disease in clinical practice. In recent years, myopia has shown a trend of early and high incidence, and adolescence is a critical period for myopia prevention and control. Professor GUO Xianhui believes that myopia in adolescents is caused by improper use of the eyes, which results in deficiency of essence and blood, overstrain of the mind, blockage of the mysterious mansion (the qi passages in the eyes), and blood stasis in the ocular meridians, thus leading to a lack of nourishment to the eyes. The treatment should combine unblocking and nourishing methods, focusing on relieving depression and resolving stagnation, cultivating essence and blood, regulating the spirit and tonifying qi, so as to restore orderly and harmonious flow of qi and blood in the eyes. Based on the principle of regulating both the local symptoms and the overall body, the therapy of unblocking meridians to improve vision integrates three therapeutic approaches, i.e. tuina, walnut moxibustion, and qigong of improving vision, and emphasizes daily care to improve myopia. This article summarizes Professor GUO's experience in treating adolescent myopia and provides new ideas for its clinical treatment. One proven medical record is attached.

[Keywords] adolescent myopia; the therapy of unblocking meridians to improve vision; mysterious mansion; four suboccipital muscles; qigong of improving vision; walnut moxibustion

近视是当眼调节放松时,平行于视轴进入眼睛的光线聚焦在视网膜前方^[1]。以视近处清楚,视远处模糊为主要表现,伴有眼干、视疲劳等症状。近视被

广泛认为是一种全球性的公共健康问题,早发、高发态势严峻^[2]。我国儿童青少年的总体近视率为52.7%,研究预测到2050年,3~19岁儿童和青少年的近视

[收稿日期]2024-09-28

[基金项目]河南省中医药科学研究专项课题(2024ZY2097);河南省中医学“双一流”创建科学研究专项(HSRP-DFCTCM-2023-1-09)。

[通信作者]*郭现辉,女,博士,主任医师,教授,博士研究生导师,E-mail:gxhactcm@126.com。

患病率约为84%,应高度重视儿童青少年近视的防治工作^[3-4]。目前,西医多予药物、光学矫正、手术等治疗近视,但存在一定的局限性和潜在风险,且费用较高^[5-7]。中医多采用中药内服、中药外用、针刺、推拿、耳穴等方法治疗,在减轻视疲劳、延缓视力下降等方面具有独特优势^[8-10]。中医学认为近视属于“能近怯远症”范畴,多因先天禀赋不足,或脏腑亏虚,目失所养,或不慎用目,竭视劳倦所致。通经增视法通过推拿、核桃灸及增视功三法合用,相济互补,通调周身,宣行气血,舒筋养目,可有效改善视功能。

郭现辉教授,指针推拿流派第三代传人,熟读经典,临床经验丰富,自创了一套成熟的青少年近视诊疗方案,对于增进视健康水平有显著的效果,现将其经验总结如下。

1 病因病机

1.1 精微不荣、血少神劳是近视发病之核心

目的正常视物功能受到多方面的影响和调控。《太素·七邪》中指出:“目之有也,凡因三物:一为五脏六腑精之所成,二为营卫魂魄血气所营,三为神明气之所生。”《素问·脉要精微论篇》言:“夫精明者,所以视万物。”精是构成形体以及维持人体生命活动的物质基础^[11],五脏六腑之精气,升运于头目,滋养、支撑眼目的功能活动。《审视瑶函·开导之后宜补论》强调:“夫目之有血,为养目之源。”血主濡之,上下环转,运行不息,血行无滞而目窍得养。《医贯·眼目论》则指出:“神气宣畅,而精光远达矣。”脑髓充盈,神气调畅,充养神光,则目之视物有神。精微充足,气血宣行,神自清利,是视瞻功能正常活动的前提。若劳目伤神,精微不充,气虚血少,不能充分濡养眼目,润泽经络,则目珠及眼周经筋功能调节失常,导致近视的发生发展。

1.2 玄府郁遏、目络瘀滞是近视发病之关键

《素问玄机原病式·六气为病》载:“若目无所见……玄府闭塞,而致气液血脉,荣卫精神,不能升降出入故也。”目中玄府,分布广泛,结构细微,具有“复其开合,贵于通利”的特性。玄府为气机升降出入之门户、精血津液与神机运行通达的结构基础,对于宣通气液、输布气血和运转神机具有重要的意义^[12-13]。《灵枢·小针解》载:“脉络之渗灌诸节者也。”目中络脉分支细多而广,纵横交错,喜舒畅恶郁滞,具有易

滞易瘀、易入难出、易积成形的特点^[14]。目络具有运输渗灌气血,沟通联络脏腑的作用。目中玄府与络脉共同构成人体微观网络结构,二者相辅相成,促进气血流通,渗灌目窍^[15]。玄府开阖有度与眼部的微循环系统(如视网膜、脉络膜血管系统及房水循环通路)、离子通道、视神经轴索内轴浆运输等传递信息、物质互换的功能密切相关^[16-17]。络脉与机体微循环相似,研究显示脉络膜血管形态改变,血流密度下降,微循环障碍,不能提供充足的氧气和营养物质,可能会导致近视的进行性加重^[18]。《眼科阐微·开窍引解释》中指出:“通明孔窍闭塞,经络壅滞,气血不能升降流行。”若玄府郁遏、目络瘀滞,则脉道孔窍输送障碍,气机升降出入失和,精明之枢宣通受阻,是近视发病的关键。

2 通经增视法的治疗思路

针对青少年近视的病因病机,郭现辉教授认为目为清窍,治疗应重视以通为用,通补兼施,以开郁行滞、培补精血、调神养气为主要治则。透达郁闭,通利孔窍,使气血津液有序运行,神机运转正常,促进目中神光发越;培补气血津液,引清阳之气上行目窍,充分温煦、濡养目珠和眼周经筋,使目可以充分发挥正常视物功能。

结合多年临床经验,郭现辉教授形成一套成熟有效的治疗方案。以推拿远近相应,整体调治,通络化滞,补益气血;以核桃灸之热力与药力,助开郁行气、温通目络;日常可习练增视功,葆养目力、调畅神气、舒筋养目。三法并施,共同促进目中气血冲和调达,明目增视。在临床中通经增视法整体方案应用灵活,可针对不同的证型、特点进行调整。推拿疗法以基本术式为主,进行辨证穴位加减,调整操作时间等。核桃灸可根据不同的证型,辨证选取不同的处方。增视功可作相应的功法调配,成人及高中以上学生习练全套功法,初中及以下学生可练简化组合。整体方案适宜性、可行性强,具体如下。

2.1 推拿疗法通调周身——以通络化滞、调和脏腑、益气养血

《诸病源候论·目病诸候》载:“目者,五脏六腑之精华,宗脉之所聚也。”精之窠为眼,目内诸络,上贯于脑,下达脏腑,以行血气,滋养于目^[19]。郭现辉教授认为,青少年近视的诊治需察局部、重整体,以脏腑

经脉整体观为指导、局部调理与整体调治为原则。重视畅达脑目诸络,宣通眼周气血,调和脏腑功能。

推拿治疗以头面、腹背部操作为主,施术部位点、线、面结合,手法以点穴、松解、循按为主。选穴远近相应,以通络化滞、调和脏腑、益气养血为原则。临证取穴,眼周取睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、承泣穴。局部诸穴合用,可通目络、行气血、润目窍。《灵枢·大惑论》载:“五脏六腑之精气,皆上注于目而为之精……裹擷筋骨血气之精而与脉并为系,上属于脑,后出于项中。”头项部取穴以翳明、风池、率谷、风府、百会为主。翳明是预防近视之要穴,有通络明目之效。足少阳经多条支脉经行眼周,少阳为枢,是气机升降出入的枢纽,具有宣通、升发、疏调的作用^[20],取风池、率谷通利官窍、调和气血。督脉统率诸阳,并脊入脑连目系,取其风府、百会,具有升阳益气、开窍宁神之效。腹背部取穴以肝俞、脾俞、肾俞、气海、关元为主。五脏募皆在阴,俞皆在阳,气血相注,阴阳相贯。腹背共治,气相通应,以促进上下气血循环通畅,调节一身阴阳之气。诸穴相配,通达诸络,调和气血,激活脏腑清灵之气,升运于头面,以使目中光彩充盈。

郭现辉教授重视眼-脊运动,总结出枕下四肌松解术。眼-脊运动^[21],即上下左右移动眼球时,枕项部肌肉也做相应的运动。头后大、小直肌与头上、下斜肌,统称枕下四肌,位于枕骨和寰枢椎之间,是肌筋膜经线后表线的功能中心^[22]。枕下肌群有大量的张力牵伸感受器,可传递本体感觉,对硬脑膜进行有效的张力监测,协调眼球运动并调整脊柱周围的张力^[23]。此外,枕下四肌形成枕下三角区,椎动脉和枕下神经等由此穿出,调节和支配眼部各组织结构功能。若枕下肌群紧张,刺激交感神经,影响血运,引起局部循环和代谢障碍,可出现视力下降、眼干、眼胀等症状。枕下四肌松解术,通过上颈段的屈曲、旋转、侧摆,结合眼球的转动,调整寰枢关节和寰枕关节的位置,可以解除枕下肌群与筋膜紧张,改善寰枕筋膜的张力,丰富眼周血运,增加营养供应,促进新陈代谢,对于改善视功能极其重要。

2.2 核桃灸熏蒸熨灸——以助开郁行气、温通明目之力

核桃灸集灸之热力、药物作用与穴位刺激于一体^[24]。郭现辉教授在临证中重视核桃灸熏蒸熨灸之功,借艾炷温热之力使药力直达病所,以助开郁行

气、温通养目,有效改善眼部症状。核桃灸改善了因眼部解剖结构特殊、眼部皮肤敏感薄弱不宜直接施灸的情况。核桃灸处方主要以芳香之品通关开窍,补益之药充和明目。取菊花清肝明目,石菖蒲、薄荷行气开窍,枸杞子、决明子补肾养肝、益精明目,黄芪、当归补益气血等。亦可根据不同的情况辨证加减。如过度用目者,加白芍、天冬补血柔肝、养阴润目;心阳不足者,加远志、茯神补心气、宁心神;脾气虚弱者,加白术、茯苓使脾气健运,升运精微上荣于目。此法以灸火热力作用于浸泡过药液的核桃壳,通过壳上小孔,把热传导至壳内药粉,可发挥药物作用,熏蒸眼周,刺激眼部深层,以达疏通气血、濡养眼目的目的。

2.3 增视功动静结合——以日常调护、调神养气、舒筋养目

郭现辉教授强调治疗青少年近视,尤其需要重视日常调护,葆养目力,调畅情志。长期习练增视功,可养心调神,收敛神光,培补五脏之精华,促进气血流通,调节阴阳平衡,使机体精气充沛于内,神气宣畅则目光炯炯有神。增视功是河南中医药大学第三附属医院路世才教授于1981年整理古代明目文献,并根据视器解剖生理学的特点,依据屈光不正等常见病因病机与养生学的理论设计的医用气功^[25]。增视功共9式,包含松静站立、舒展身心、抡臂转睛、鱼际揉目、点穴按摩、近观远望、洗面抚头、虎视推掌、养气收功。整套功法动静结合,松通轻缓,调神养气,舒筋养目。如第二式“舒展身心”以意行气,疏通心、肝、肾三经,激发经气,调理脏腑功能;第三式“抡臂转睛”锻炼眼外诸肌,以缓解眼外肌固定性压迫,调整眼球运动;第六式“近观远望”弛张交替运动,目光从远到近变化,可缓解睫状肌痉挛等。经临床应用,增视功可促进眼内外血液循环,改善视器营养,对于青少年近视有明显防治效果^[26]。

3 验案举隅

患者,女,10岁。初诊:2023年10月15日。主诉:视远处模糊,近处清晰1年余。现病史:患者1年前因学习劳累出现视远处不清,于当地医院就诊,西医诊断为屈光不正。查裸眼视力,右眼:0.6,左眼:0.5。矫正视力,右眼-0.75DS/-0.25DC×160→1.0,左眼-1.25DS/-0.25DC×155→1.0。眼轴:右眼23.38 mm,左眼23.42 mm。刻下症见:患者视远处

模糊,伴眼涩眼胀,经常眯眼,易疲劳,长时间低头后颈项部酸胀加重。食欲不振,眠一般,二便可。舌淡,苔薄白,脉细弱。西医诊断:屈光不正。中医诊断:能近怯远症(脾胃虚弱证)。治法:运脾和胃、开郁行滞、培补精血、调神养气。处方如下。(1)推拿治疗。①头面颈项操作,患者取仰卧位。a.起式:开天门、推坎宫、揉太阳,3 min。b.点穴:点揉眼周睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、承泣穴,5 min。c.拿五经 1 min,按揉百会穴 1 min。d.点揉颞部率谷穴 1 min,颈部风池、翳明穴 2 min。e.枕下四肌松解术:患者仰卧、去枕,术者双手托起患者头部,嘱患者屈颈低头,术者身体抵住患者头部,向左、向右旋转颈部至受限角度,确定受限方位。开始向左旋转至受限角度,嘱患者向右侧水平转动眼球,后向左侧转动眼球的同时顺势向左加大旋转角度,重复 2~3 次。术者一手托患者后枕部,一手置于患者脸侧,术者向左、向右水平移动颈部至受限位置。术者左手托起后枕部,右手置于右侧脸部,拇指置于下颌部,嘱患者微收下颌,向左水平移动至受限位置,嘱患者向右侧水平转动眼球,后向左侧转动的同时顺势向左加大平移位置,重复 2~3 次。f.捏拿肩井穴 1 min。②腹部操作:患者取仰卧位,以指针手法作用于气海、天枢、关元、中脘穴,共 10 min。③背部操作:患者取俯卧位。a.术者用拇指按揉脾俞、胃俞、肝俞、肾俞穴,每穴 1 min;b.以捏脊法作用于督脉、两侧膀胱经 3~5 遍收式。推拿治疗 7 次为一个疗程。(2)核桃灸。取穴:阿是穴(患眼)。物品准备:需要预备好核桃灸镜架一副。取核桃一个,从中线劈开,去仁取壳。将白术、茯苓、菊花、石菖蒲、薄荷、枸杞子、决明子、黄芪、当归各 10 g 磨成细粉备用。取适量药粉置于中药包,同核桃壳一起放入容器中,倒入 200 mL 开水浸泡 30 min。将浸泡好的中药包挤水,使药粉含水适度,平铺于核桃壳,厚度适中。将核桃壳固定在自制眼镜架上,外壳朝外,再将艾条插在镜框钩上并加以固定,微火点燃艾条,温灸特定穴位,3 壮/次。核桃灸 4 次为一个疗程,隔日 1 次。(3)增视功。简化功法组合为:a.松静站立 1 min;b.舒展身心;c.抡臂转睛;d.点穴按摩;e.近观远望;f.养气收功。一遍 6~9 min。每日练 3 次以上。(4)日常调护。嘱患者多进行户外活动,矫正学习和日常姿态问题,预防对眼有伤害的因素,坚持锻炼。

二诊:2023 年 11 月 10 日。治疗两个疗程后,患者诉视物模糊较前改善,眼涩眼胀、易疲劳、颈部不适、纳差等症状较前缓解,二便调。舌淡红、苔薄白,脉细弱。查裸眼视力,双眼 0.8。治疗方案不变,嘱患者继续巩固治疗两个疗程。

三诊:2023 年 12 月 9 日。患者述视物模糊好转,眼涩眼胀、乏力、颈部不适等症状基本消失,纳眠可,二便调。舌淡红,苔薄白,脉稍细。复查裸眼视力,右眼 1.0,左眼 0.8;矫正视力,右眼 -0.5DS/-0.25DC \times 160 \rightarrow 1.0,左眼 -1.25DS/-0.25DC \times 155 \rightarrow 1.0。眼轴:右眼 23.40 mm,左眼 23.45 mm。嘱患者继续治疗两个疗程。6 个月后复诊,患者诉视物模糊等症状皆好转,视力稳定。嘱患者坚持习练增视功,调畅情志,慎用目力,保证每日户外活动量,以巩固疗效。

2024 年 5 月 15 日电话随访,患者述目前视力较为稳定,眼涩眼胀等症状不明显,习练增视功一周 3~5 次。嘱患者注意用眼习惯,预防练功每日 1 次,6 个月复诊一次。

按:患者学习任务重,长期体位不正、近距离视物,眼睛调节异常紧张,劳目伤神,耗伤气血,易处于疲劳状态,出现视远处模糊,近处清晰,眼干、眯眼等现象。西医诊断为屈光不正,中医诊断为能近怯远症(脾胃虚弱证)。治疗以运脾和胃、开郁行滞、培补精血、调神养气为原则。推拿治疗重点按揉头面、颈项诸穴,局部取睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、承泣穴,以刺激局部,濡养目珠和眼周经筋。头项部取风池、百会等穴,通达脑目脉络,宣行头面气血。指针腹部气海、天枢、中脘等穴,按揉背俞穴,并辅以捏脊治疗,以激活脏腑清灵之气,使脾气健运,布散精微,濡养眼目。长时间保持低头姿势,近距离阅读,患者颈部负荷增加,运用枕下四肌松解术,可缓解颈项部肌肉紧张,减轻眼干、眼胀的症状。配合核桃灸宣通气血,以灸之热力与药物之力达到深层组织,滋养目窍。加强增视功的日常习练,以调神养气,缓解视疲劳,调节眼肌痉挛,改善眼周血运。整体运用通经增视法健脾益气、润泽眼目、宣畅神气、养目舒筋,促进眼内外血液循环,从而利窍明目。

4 结语

全球近视患病率进展迅速,儿童青少年时期是近视预防调控的关键时期。因此,进行近视防治知

识普及和早期筛查至关重要,需要早预防、早发现、早治疗。郭现辉教授认为,青少年近视多为不慎用目,血少神劳,精微不荣,玄府郁遏,目络瘀滞所致。故治疗以通补为法,贯穿始终,以开郁行滞、涵养精血、调神养气为主要治疗原则。整合推拿、核桃灸、增视功三法,共奏通经增视之功。本文总结郭现辉教授治疗青少年近视的思路及经验,以期临床提供参考。

参考文献

- [1] FLITCROFT D I, HE M G, JONAS J B, et al. IMI-defining and classifying myopia: A proposed set of standards for clinical and epidemiologic studies[J]. *Investigative Ophthalmology & Visual Science*, 2019, 60(3): M20-M30.
- [2] LIANG J H, PU Y Q, CHEN J Q, et al. Global prevalence, trend and projection of myopia in children and adolescents from 1990 to 2050: A comprehensive systematic review and meta-analysis[J]. *British Journal of Ophthalmology*, 2025, 109(3): 362-371.
- [3] 戴磊, 丁岚, 蔡枫, 等. 中国儿童青少年近视防控的现状和思考[J]. *中华眼视光学与视觉科学杂志*, 2023, 25(12): 895-899.
- [4] DONG L, KANG Y K, LI Y, et al. Prevalence and time trends of myopia in children and adolescents in China: A Systemic Review and Meta-Analysis[J]. *Retina (Philadelphia, Pa)*, 2020, 40(3): 399-411.
- [5] CHEN Y X, MUELLER A, MORGAN I, et al. Best practice in myopia control: Insights and innovations for myopia prevention and control—a round table discussion[J]. *British Journal of Ophthalmology*, 2024, 108(7): 913-914.
- [6] ZHANG H Y, LI B, DING J J, et al. DCZ19931, a novel multi-targeting kinase inhibitor, inhibits ocular neovascularization[J]. *Scientific Reports*, 2022, 12(1): 21539.
- [7] 荆思理, 万雅群, 陈丹, 等. 缩小CRT与VST设计角膜塑形镜光学区后表面直径控制近视进展的疗效比较[J]. *国际眼科杂志*, 2025, 25(3): 475-480.
- [8] 亢泽峰. 中西医综合防控儿童青少年近视全周期技术体系的构建[J]. *中国中医眼科杂志*, 2022, 32(1): 1-4.
- [9] 商晓娟, 谭翊, 张鹏, 等. 近视针刺法联合指针疗法防控儿童低中度近视的疗效观察[J]. *世界中西医结合杂志*, 2024, 19(2): 374-378.
- [10] 张云霞, 解云, 余韵诗, 等. 基于“治未病”理论探究中药雾化熏眼联合耳穴压丸防控儿童近视的效果[J]. *现代中西医结合杂志*, 2024, 33(17): 2436-2439.
- [11] 蒋飘, 陈爽, 倘孟莹, 等. 基于天人同律从“脑目同调”探讨儿童青少年近视防控[J]. *中国中医药信息杂志*, 2025, 32(4): 28-31.
- [12] 周晓容, 戴金辉, 白海霞, 等. 基于“玄府-腠理-三焦”理论探讨干眼[J]. *湖南中医药大学学报*, 2024, 44(7): 1313-1317.
- [13] 孙瑜妍, 谭亢, 彭俊, 等. 从“开通玄府-活血利水”论治内障眼病[J]. *湖南中医药大学学报*, 2025, 45(1): 120-124.
- [14] 吴以岭. 络病学[M]. 2版. 北京: 中国中医药出版社, 2017: 47-48.
- [15] 王瑶, 尹连荣, 刘沙沙, 等. 基于“玄府-络脉”理论探讨高度近视萎缩性黄斑病变的病机及治法[J]. *中国中医眼科杂志*, 2025, 35(3): 259-263.
- [16] 杨倩倩, 李强, 王红义. 从“玄府-络脉-内毒”视角探讨青光眼的病理机制[J]. *中医眼耳鼻喉杂志*, 2024, 14(4): 217-219, 231.
- [17] 林澜, 赖思艺, 罗雨薇, 等. 近20年中医眼科基础理论研究分析[J]. *中国中医眼科杂志*, 2023, 33(7): 660-664.
- [18] 张逸非, 都婉红, 赵梅生, 等. OCTA检测高度近视患者视网膜脉络膜厚度及血流变化的研究进展[J]. *国际眼科杂志*, 2023, 23(4): 597-601.
- [19] 高芳, 相森馨, 冀来喜. 基于“从颈论治”思想针刺治疗眼病验案举隅[J]. *山西中医药大学学报*, 2024, 25(10): 1146-1150.
- [20] 张博文, 王添一, 张森. 基于“少阳为枢”探讨针刺治疗偏头痛的研究进展[J/OL]. *辽宁中医药大学学报*, 1-12[2025-03-07]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/21.1543.r.20250307.1259.018.html>.
- [21] Thomas W. Myers. 解剖列车: 手法与运动治疗的筋膜经线[M]. 4版. 关玲, 主译. 北京: 北京科学技术出版社, 2023: 30-53.
- [22] 裴飞, 陈国平, 王艳. 枕下肌群研究进展[J]. *解剖学报*, 2020, 51(1): 150-152.
- [23] Paul Jackson Mansfield, Donald A. Neumann. 基础肌动学[M]. 3版. 祁奇, 陆佳妮, 主译. 北京: 北京科学技术出版社, 2022: 209-215.
- [24] 倪孝渊, 陈力为, 唐佳瑶, 等. 隔物核桃灸联合头面部推拿治疗儿童轻中度单纯性近视39例[J]. *中国针灸*, 2023, 43(11): 1266-1268.
- [25] 路世才. 医用气功学[M]. 郑州: 河南科学技术出版社, 2008: 100-111.
- [26] 路世才, 毕连华, 刘振武, 等. 用《增视功》对1712名中学生进行近视眼防治的效果观察与分析[J]. *中医研究*, 1988, 1(1): 25-27.

(本文编辑 田梦妍)