

ICS 11.020

CCS C 05



团 体 标 准

T/CWEMS 033—2026

儿童青少年近视防控服务规范

Service Guidelines for Myopia Prevention and Control among Children and Adolescents

2026-02-10 发布

2026-03-01 实施

中国水利电力医学科学技术学会 发布

中国水利电力医学科学技术学会（CWEMS）简称“中国水电医科会”，是国家卫生健康委员会业务主管、中华人民共和国民政部登记管理的全国性社会团体。贯彻落实《国家标准化发展纲要》“大力发展团体标准...要围绕健康生活和健康产业，建立健康标准，优化健康服务”的文件精神，及《“十四五”卫生健康标准化工作规划》（国卫法规发〔2022〕2号）的任务要求，立足大卫生大健康，构建以人民健康为中心的大标准体系，聚焦新技术、新业态、新模式，制定团体标准，满足市场需要，推动大健康产业标准化工作，是中国水电医科会重要工作内容之一。

中国水电医科会团体标准按《中国水利电力医学科学技术学会团体标准管理办法（试行）》（医科会〔2020〕1号）进行制定和管理。

在本团体标准实施过程中，如发现需要修改或补充之处，请将意见和有关资料寄给中国水电医科会，以便修订时参考。

地址：北京市西城区白广路二条一号

网址：www.cwems.org.cn

邮政编码：100761 电话：010-63415301 传真：010-83542900

前 言

依照《0~6岁儿童眼保健及视力检查服务规范（试行）》和《国家基本公共卫生服务规范（第三版）》要求，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。

近年来，我国儿童青少年近视问题日益严重，近视率逐年上升，已成为影响儿童青少年身心健康的重要问题。按照《综合防控儿童青少年近视实施方案》要求，牢固树立“健康第一”的教育理念，坚持综合防控、科学防控、精准防控、有效防控，实施一批专项行动，健全儿童青少年近视防控工作格局，提高儿童青少年视力健康水平，制定本服务规范。

本标准旨在为儿童青少年近视防控提供规范化的服务指导，提高近视防控的质量和效果。

本文件由北京中科明瞳品牌管理有限公司提出。

本文件由中国水利电力医学科学技术学会归口。

本文件起草单位：北京中科明瞳品牌管理有限公司、江西明瞳康科技有限公司、中国中医科学院眼科医院、北大医学正大光明视觉健康联合实验室、中科仁爱生物医学(山东)有限公司、山东谷言生物科技有限公司、山东辉煌素医药科技有限公司、新华视光(北京)品牌管理股份有限公司、深圳市三采互联网文化科技有限公司、中科明瞳(深圳)数据科技有限公司、上饶兴田生态农业发展有限公司、深圳易联智能电气有限公司。

本文件主要起草人：陈裕、章艳、张励、贺媛、李俊华、刘浩，陈俊羊、赵阳、李美霖等

儿童青少年近视防控服务规范

1 范围

本文件规定了儿童青少年近视防控服务内容、服务要求、个性化服务方案、服务人员要求、服务环境、服务设备以及服务质量评价与改进等。

本文件适用于非医疗机构提供儿童青少年近视防控服务的机构和个人。

注：本文件不能替代专业医师建议，在视力发生波动、有其他症状或合并其他临床事件等情况时，建议及时就医。

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 40070—2021 儿童青少年学习用品近视防控卫生要求

GB/T 9473—2017 读写作业台灯性能要求

GB/T 12346-2021 腧穴名称与定位

GB/T 21709.1 针灸技术操作规范 第1部分：艾灸

GB/T 26189—2010 室内工作场所照明

GB/T 30443-2013 保健服务通用要求

GB/Z 40893.4-2021 中医技术操作规范儿科第4部分：小儿推拿疗法近视眼（近视）中医诊疗方法（分型）中医适宜技术耳穴压丸防控儿童青少年近视操作指南（试点适用）

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 视力 Vision

又称视锐度，指眼睛识别物象的能力，分为中心视力与周边视力（即视野），前者系指眼底黄斑区中心凹的视锐度，后者系指黄斑区注视点以外的视力。一般所谓视力均系指中心视力而言。识别远方物象的能力称远视力，识别近处物象的能力称近视力。

3.2 视功能 View function

通常是指眼睛调节、集合、融像的综合能力。

3.3 近视 Myopia

眼睛在调节放松状态下，来自5m以外的平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前的病理状态。注：近视是远处物体经眼球折射后聚焦于视网膜前，而不是在视网膜上形成清晰的物像。近视的主要表现为持续看远处物体模糊不清，近处物体正常。还可能有眼胀、眼痛、头痛等症状，

更严重者会出现斜视、眼底改变、眼轴增长所致的眼突等。此外，在近视早期，常会出现眯眼、歪头或斜眼视物，揉眼和视疲劳等症状。

3.4 视功能训练 Visual Function Training

是一种能有效治疗斜弱视，改善双眼视疲劳、阅读障碍，恢复双眼视功能并提升视力的方法。简单来说，视功能训练就是教会眼睛正确视物的方法，某种程度上可以算是针对眼睛的“康复训练”。

3.5 近视进展干预 Myopia progression intervention

以调整行为习惯、改造生活或学习环境、验配或使用各类干预方案等方式改变患者近视发展趋势的方法。

3.6 VR 物理视训系统 VR Physical training system

是一种视功能训练方法，依靠自身的眼、脑、心三方面的自然训练，通过自信力、专注力、内视感知力的训练，提升视觉敏锐度，增强眼部悬韧带、睫状肌的弹性及韧性，从而提升眼睛灵活聚焦的能力。

4 近视分类

4.1 根据散瞳后验光仪测定的等效球镜（SE）度数判断近视度数，根据SE度数可以把近视分为低、中和高三个不同程度。

4.1.1 低度近视： $-3.00D \leq SE < -0.50D$ （近视50~300度之间）；

4.1.2 中度近视： $-6.00D \leq SE < -3.00D$ （近视300~600度之间）

4.1.3 高度近视： $SE < -6.00D$ （近视600度以上）

4.2 根据近视病程进展和病理变化，又可以将近视分为单纯性近视和病理性近视。

4.2.1 单纯性近视：多指眼球在发育期发展的近视，发育停止，近视也趋于稳定，屈光度数一般在 $-6.00D$ 之内。其中绝大多数患者的眼底无病理变化，用适宜的近视防控技术和方法，部分可恢复至正常。

4.2.2 病理性近视：多指发育停止后近视仍在发展，并伴发眼底病理性变化的近视类型，亦称为进行性近视，大多数患者的度数在 $-6.00D$ 以上。常见眼底改变有近视弧形斑、漆裂纹、脉络膜新生血管、黄斑脉络膜萎缩、视网膜脱离、后巩膜葡萄肿等

5 服务内容

5.1 筛查：为服务对象开展眼部健康检测，应符合《0~6岁儿童眼保健及视力检查服务规范（试行）》和《国家基本公共卫生服务规范（第三版）》要求。定期开展视力筛查，应包括视力与矫

正视视力检查（了解视力、排除弱视）、屈光检查（明确屈光状态）、眼轴和曲率测量（判断屈光性质）、眼压检查（评估眼睛内部的压力，判断眼部健康与眼轴增速）等。

5.2 **建立眼健康档案：**基于筛查数据建立眼健康档案，记录服务对象基本信息（年龄，性别），眼部参数（视力，屈光度，眼轴，曲率等），眼压，用眼习惯（如近距离用眼时长），并为后续复查数据留存空间，确保档案的完整性与连续性。

5.3 干预

5.3.1 **近视预防干预：**通过模拟自然视觉环境的动态训练，激活视网膜神经元的适应性和调节能力，提升视觉系统对外界图像的处理效率。结合智能设备的实时监测，捕捉视觉疲劳的早期信号，主动干预不良视觉习惯。

5.3.2 **眼部机能训练干预：**通过模拟真实视觉场景的多维度训练，优化眼球屈光系统的协调性，增强睫状肌的弹性与调节灵敏度。结合视觉功能匹配性测试，针对性改善视觉聚焦、追踪与融合能力，提升视觉敏锐度与稳定。

5.3.3 **控制近视进程干预：**通过眼轴长度、角膜曲率等核心指标的动态监测，精准评估视力发展趋势，制定个性化矫正方案。实现矫正过程的实时优化与动态调整，精准干预与渐进恢复的闭环管理。

5.4 习惯指导

5.4.1 **指导服务对象养成良好的用眼习惯，**合理安排学习和户外活动时间，每天户外阳光下活动不少于 2 小时，每周累计不少于 14 小时。

5.4.2 **阅读时要注意适时休息，**持续用眼时间最长不超过 40 分钟，书写阅读时要保持用眼距离合理、头位端正，坚持“一尺一拳一寸”，即眼睛离书本一尺（约 33 厘米），胸口离桌沿一拳（约 10 厘米），握笔的手指离笔尖一寸（约 3 厘米）。不要趴在桌上或躺在床上、沙发上看书，更不能在行进的车厢里看书。

5.4.3 **看屏幕 20 分钟后，**抬头远眺 20 英尺（6 米）外至少 20 秒以上，即“20—20—20”口诀。3 岁以下儿童尽量避免接触电子产品，学龄前儿童尽量少使用电子产品。儿童青少年每天娱乐性看电子屏幕时间累计不宜超过 1 小时。年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短。

5.4.4 **观看电视时，**眼睛应距离电视屏幕 3 米以上或 6 倍于电视屏幕对角线的长度。使用电脑时，眼睛离电脑屏幕的距离应大于 50 厘米，视线微微向下，电脑屏幕的中心位置应在眼睛视线下方 10 厘米左右，能有效减轻眼睛干涩、视疲劳等。

5.5 **营养指导：**做到营养均衡，多吃蔬菜水果，适量摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白，也可适量食用胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益维生素的食物，少摄入甜食、碳酸饮料和油炸食。

5.6 **定期随访**：定期对服务对象视力情况进行随访，评估防控效果，及时调整服务方案。

5.7 **眼健康知识教育**：通过系统专业的视觉健康教育，为家长与孩子提供科学用眼知识，帮助家长建立对儿童视觉发育规律的科学认知，培养孩子正确的用眼习惯，强化其视觉健康的自我管理意识。构建家庭视觉健康教育生态。

6 个性化干预方案

结合服务对象的个体特征、问题核心、需求目标，经系统评估后量身定制的专属干预方案，让干预更具针对性和可操作性，最终保障干预效果落地。

6.1 **VR 物理视训**：依靠眼、脑、心三方面的自然训练，通过自信力、专注力、内视感知力的训练，提升视觉敏锐度，增强眼部悬韧带、睫状肌的弹性及韧性，从而提升眼睛灵活聚焦的能力；

6.1.2 **模拟户外远眺**：远景和近景变焦练习，提升悬韧带弹性功能；配合眼球上直肌、下直肌、内直肌、外直肌、上斜肌、下斜肌的力量练习，提高眼肌的精细调控功能；

6.1.3 **直线练习**：通过标靶在不同视距点间的直线运动，慢速、快速的移动和停留，使眼球发生内旋运动、外旋运动，达到强化眼肌、提高调节能力的作用；

6.1.4 **a 波音频共振**：a 波音乐与人脑形成共振，使大脑处于 a 波状态，输入正面信息，通过大脑将信息输出到身体对应的部位，起到自愈修复的作用；通过播放对应五脏的五音，接受视力矫正的人会身心放松，五脏六腑得到充分休息和疗愈，心情很平静，注意力集中，心灵开放，对于眼球睫状肌的弹性训练更为有效；

6.2 **聚焦功能训练**：通过物理光学声学技术，全方位引导眼球转动，使睫状肌收缩和松弛，晶状体也随之变凸变平，双眼不断放松调节，提高双眼视觉能力；

6.3 **E 字卡片练习**：在户外，工作人员用对应视力表上 4.0、4.5、5.0E 字尺寸三张卡片，让孩子由近及远和远及近的视觉距离的移动变化中指出 E 字开口方向，让眼睛的调焦功能被动恢复，提升眼睛敏锐度。

6.4 **眼部雾化加护眼液**：改善眼部周边和内部的环境，能起到及时的补充营养眼部的营养补充的作用，让眼部保持湿润和营养的补给。

7 服务人员要求

7.1 **专业资质**：近视防控服务人员应具备相关专业资质和技能，持有相应的培训结业证上岗。

7.2 **培训与继续教育**：定期参加培训和继续教育，每年参加继续教育培训不得少于 20 学时，不断提升专业水平。

8 设备要求

- 8.1 眼健康检测设备：确保检测设备的准确性和可靠性，安全、运行正常。
- 8.2 视力防控设备：根据视力防控方案，配备热灸明目仪、VR 视听眼镜、a 波耳机、音频共振、聚焦功能训练仪、眼部雾化仪、护眼液等防控设备和仪器。
- 8.3 防控训练设备和仪器：需要符合相关安全和质量标准，获得国家有关部门认证，以确保产品合法、合规，且具有安全性、有效性、舒适性。设备名称及使用方法见附录。

9 环境要求

- 9.1 使用合格及认证的产品：严格按照《儿童青少年学习用品近视防控卫生要求》，确保儿童青少年使用符合卫生要求的教科书、教辅材料、学习用杂志、课业簿册、考试试卷、学习用报纸、学龄前儿童学习读物，以及普通教室照明灯具、读写作业台灯和教学多媒体等儿童青少年学习用品。鼓励采购和使用获得认证的眼视光相关产品。
- 9.2 照明条件：保持光线适度，白天充分利用自然光线进行照明，同时要避免阳光直射；晚上除开启台灯照明外，室内还应使用适当的背景光源。
- 9.3 用眼距离和姿势：引导儿童青少年保持正确的用眼距离和姿势。

10 服务质量评价与改进

- 10.1 定期评价：定期对服务质量进行评价。
- 10.2 持续改进：根据评价结果，不断改进服务质量。

附录 A

视力健康信息表

(资料性)

姓名		性别		年龄	
学校		家庭住址		联系电话	
视力基本情况					
屈光度		左眼		右眼	
散光		左眼		右眼	
配镜度数		左眼		右眼	
身高		OS		OD	
1、几岁近视的?几岁开始戴眼镜?	近 视 年 龄: 戴 眼 镜 年 龄:				
2、父母是否近视?	<input type="checkbox"/> 父亲近视 <input type="checkbox"/> 母亲近视 <input type="checkbox"/> 都不近视				
3、近期检查视力	<input type="checkbox"/> 一个月 <input type="checkbox"/> 三个月 <input type="checkbox"/> 半年以上 其他				
4、散瞳	<input type="checkbox"/> 是() <input type="checkbox"/> 否				
5、眼部疾病	<input type="checkbox"/> 弱视 <input type="checkbox"/> 斜视 <input type="checkbox"/> 眼底病变 其他				
6、眼睛是否做过手术?	<input type="checkbox"/> 做 过 () <input type="checkbox"/> 没做过				
7、是否做过其他调理或矫正?	<input type="checkbox"/> 角膜塑形镜 <input type="checkbox"/> 仪器 其他				
学 习 习 惯					
1、学习桌椅	<input type="checkbox"/> 是(正常桌椅) <input type="checkbox"/> 否				
2、写作业姿势?	<input type="checkbox"/> 歪头 <input type="checkbox"/> 趴着 <input type="checkbox"/> 斜着 <input type="checkbox"/> 其他				
3、用眼时间?	<input type="checkbox"/> 30 分钟 <input type="checkbox"/> 1 小时 <input type="checkbox"/> 其他				
4、学习所用光源?	<input type="checkbox"/> 台灯 <input type="checkbox"/> 护眼灯 <input type="checkbox"/> 其他				
5、学习所用灯光明亮程度?	<input type="checkbox"/> 亮 <input type="checkbox"/> 暗 <input type="checkbox"/> 其他				
6、是否参加课外班?	<input type="checkbox"/> 书法 <input type="checkbox"/> 素描 <input type="checkbox"/> 钢琴 <input type="checkbox"/> 乐高 <input type="checkbox"/> 编程 <input type="checkbox"/> 象棋 <input type="checkbox"/> 其他				
7、每天是否有户外运动?	<input type="checkbox"/> 是 时 长: <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 其他				
8、每天看电子产品时长?					
饮 食 习 惯					
1、挑食、厌食、偏食?	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否				
2、爱吃青菜、吃肉?	<input type="checkbox"/> 青菜 <input type="checkbox"/> 肉 <input type="checkbox"/> 其他				
3、喜欢甜食?	<input type="checkbox"/> 饮料 <input type="checkbox"/> 酸奶 <input type="checkbox"/> 糖 <input type="checkbox"/> 巧克力 其他				
4、吃叶黄素、DHA 等?	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 其他				

附录 c

(资料性)

近视高危因素评估表

项目	评估内容	分值	得分
用眼行为	每日近距离用眼时间 > 2 小时	2	
户外活动	每日户外活动时间 < 1 小时	2	
家族史	父母一方或双方近视 > 600 度	2	
屈光状态	远视储备 < +0.75D	2	
眼轴长度	眼轴年增长 > 0.3mm	2	

总分 ≥ 6 分者判定为近视高危人群

附录 d

(资料性)

干预措施推荐表

类型	推荐措施	适用人群	频次
行为干预	户外活动、用眼休息、模拟真实场景训练、模拟户外远眺	所有儿童	每日
光学干预	离焦镜片、角膜塑形镜	已近视者	医师指导
中医干预	耳穴压丸、热灸	近视前期/已近视	每周 1~2 次
营养干预	营养师个性化指导, 护眼食谱	所有儿童	每日
视觉训练	VR 物理视训	近视前期/已近视	每周 1~2 次
	眼球运动	近视前期/已近视	每周 1~2 次
	直线练习	近视前期/已近视	每周 1~2 次
	a 波音频共振	近视前期/已近视	每周 1~2 次
	聚焦功能训练	近视前期/已近视	每周 1~2 次
眼部护理	眼部雾化加护眼液	近视前期/已近视	每周 1~2 次

参考文献

- [1] 教育部等八部门《综合防控儿童青少年近视实施方案》教体艺〔2018〕3号 2018-08-30 教育部门户网站
- [2] 教育部办公厅等十五部门《儿童青少年近视防控光明行动工作方案（2021—2025年）》教体艺厅函〔2021〕19号 2021-04-30 教育部门户网站
- [3] 教育部办公厅、国家卫生健康委办公厅、国家疾控局综合司联合发布《关于切实抓牢幼儿园和小学近视防控关键阶段防控工作的通知》教体艺厅函〔2024〕34号 2024-10-21 教育部门户网站
- [4] 国家卫生健康委办公厅《儿童青少年近视防控适宜技术指南》国卫办疾控函〔2019〕780号 2019-10-15 疾病预防控制局
- [5] 国家卫生健康委办公厅《防控儿童青少年近视核心知识十条》国卫办妇幼函〔2023〕278号 2023-7-21 国家卫生健康委网站