

ICS 11.020

CCS C 04

T/HNJK

团体标准

T/HNJK 018-2025

运目法操作技术规范

Technical specification for operation of eye-moving method

2025-12-15 发布

2026-1-15 实施

河南省健康产业发展研究会 发布

目 次

前 言	III
引 言	III
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语及定义	1
3.1 运目法 Eye movement method	1
3.2 熨目法 Iron eye method	1
3.3 浴目法 Bath eye method	2
3.4 营目法 Camp mesh method	2
3.5 摩目法 Eye rubbing method	2
3.6 极目法 The distant method	2
3.7 惜目法 Pitior method	2
3.8 护目法 Eye protector method	2
4 操作方法	2
4.1 操作前准备	2
4.2 操作方法	3
4.3 干预时间及疗程	3
4.4 关键技术	3
5 注意事项	3
参 考 文 献	4

前 言

本文件按照 GB/T1.1—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》规定的规则起草。并参考河南省卫生健康委员会《关于印发“黄元灸干预脾虚型慢性疲劳综合征实践方案”等三个中医治未病方案的通知》给出。

本文件由河南省中医院（河南中医药大学第二附属医院）提出。

本文件由河南省健康产业发展研究会归口管理。

本文件主要起草单位：河南省中医院（河南中医药大学第二附属医院）。

本文件参与起草单位：河南中医药大学、河南中医药大学第一附属医院、河南中医药大学第三附属医院、河南省中医药研究院、郑州市中医院、郑州大学第一附属医院、广东省中医院、中国中医科学院西苑医院、北京中医药大学东直门医院、上海中医药大学附属龙华医院、河北省沧州中西医结合医院、河南省健康产业发展研究会秘书处。

本文件主要起草人：吕沛宛、刘宝良、董道权、孙慧悦、王赛男、赵广森、刘坤鹏。

本文件参与起草人：张勤生、高希言、禄保平、赵敏、高翔、田元生、徐学功、陈建设、杜旭召、焦乃军、李秋明、林嬿钊、张晋、于国泳、方泓、赵辉、陈召起、李希民、王冰涛、郭喜钦、杨帅、李颖颖、白桂珍、姬同超、霍彦金、姜文生、付利然、张燕、李小玲、毛磊、葛信艳、练岚、王云龙、马秋玲、代大顺。

引 言

本规范通过参照古代文献、名医经验以及现代最新临床研究证据，系统研制技术操作规范。本规范的制定能够规范运目法技术的服务行为和流程，确保服务质量和安全性。

本规范是在参考现行相关的法规和标准以及当前认知水平下制定的，随着法规和标准的不断完善，以及运目法的不断实践和提高，本规范相关内容也将进行适时调整。

运目法操作技术规范

1 范围

本规范规定了运目法的术语和定义、动作步骤分解与要点、注意事项及禁忌。

本规范适合于运目法的教学、健康宣教、社会普及与导引技术示范等。

本规范适用于视力不良、近视、远视等人群，亦适用于健康人群眼部保健。

2 规范性引用文件

下列文件对于本规范的应用是必不可少的。凡是注明日期的引用文件，仅所注明日期的版本适用于本规范。凡是不注明日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改版本）适用于本规范。

GB/T1.1-2020 标准化工作导则第1部分：标准的结构和编写。

GB/T 20348-2006 中医基础理论术语。

ZY/T001.5-94 中华中医药学会发布《中医眼科常见病诊疗指南》。

3 术语及定义

下列术语和定义适用于本规范。

3.1 运目法 Eye movement method

又称转睛法、运眼法、运睛法，即运转眼球，此能舒筋活络，锻炼眼部肌肉，改善视力。

3.2 熨目法 Iron eye method

两手掌相互快速相搓后按抚于双眼上，反复三次以后，再以食、

中指轻轻按压眼球，或按压眼球四周。可改善眼部血液循环，特别适于老年人。

3.3 浴目法 Bath eye method

以热水、热毛巾或用热水杯中的蒸气熏浴双眼，促进眼部的血液循环，防治眼病。

3.4 营目法 Camp mesh method

即营养眼目。平时要注意饮食的选择和搭配，多食含有维生素和微量元素的食物。

3.5 摩目法 Eye rubbing method

即按摩眼睛，可预防视力下降。

3.6 极目法 The distant method

身体直立，平视远处某目标，树梢、塔尖、山峰均可，以达养目锻炼眼球之效。

3.7 惜目法 Pitiory method

用眼不可过度，对眼睛要无病早防，有病早治。

3.8 护目法 Eye protector method

护眼，保护眼睛，预防近视。特殊职业如需要则及时戴相应的眼镜，屈光不正者，要配戴合适的眼镜。

4 操作方法

4.1 操作前准备

4.1.1 环境选择

环境清洁卫生，通风良好。

4.1.2 练习者准备

取坐位，摘去眼镜（含隐形眼镜）。

4.2 操作方法

- (1) 端身正坐，全身放松，平静呼吸，双目正视。
- (2) 顺时针转动眼球 8 圈。
- (3) 逆时针转动眼球 8 圈。
- (4) 双眼球画 8 字转动 8 圈；2-4 式功法练习 2 遍。
- (5) 运目法结束。

4.3 干预时间及疗程

每日 2 次，3 个月为 1 疗程。用于眼部保健，可自觉眼部疲劳时练习。

4.4 关键技术

运目时，心态平和，节奏均匀和缓，眼睛充分达到各个方位，持之以恒。

5 注意事项

- (1) 运目时，眼睛不是左右上下的直线移动，而是带有弧线的旋转。
- (2) 运目时，防止头部随着眼睛的旋转而摇晃。
- (3) 运目时，出现眩晕等不适感，需停止练习。
- (4) 本功法亦适用于防治近视眼、老花眼及弱视。当眼睛出现红肿、痒及其它眼部疾病征兆时，要立即停止，及时到医院规范治疗。

6 禁忌

- (1) 引起视力下降的全身疾病、遗传性疾病者禁止练习。
- (2) 眼外伤造成的近视、先天性近视、以及能引起视力不良的其他眼病者停止练习。

参 考 文 献

- [1] 郑丽莉. 养目八法[J]. 求医问药, 2006, (5):39.
- [2] 吴云川. 运目法对青少年近视眼保健的功理探讨[J]. 中国气功, 1997(1):28-29.
- [3] 张晓武. 旋睛运目法[J]. 武当, 2008(1):51.
- [4] 刘家瑞. 中国传统运动养生康复学—气功学[M]. 福建:福建中医学院, 2002:52-55.
- [5] 高濂. 遵生八笺[M]. 王大淳, 等整理. 北京:人民卫生出版社, 2015:35.
- [6] 逍遥子. 逍遥子导引诀[M]. 北京:人民卫生出版社, 1994:5.
- [7] 关于发布《中国公民中医养生保健素养》的公告. 国家中医药管理局政府网站. 2020-07-17.
- [8] 巢元方. 诸病源候论[M]. 宋白杨, 校注. 北京:中国医药科技出版社, 2011:53.
- [9] 中华中医药学会. 中医眼科常见病诊疗指南[M]. 北京:中国中医药出版社, 2012.