

每天按摩15分钟

让孩子拥有一双健康、明亮的眼睛看世界。

# 家庭护眼 按摩操

北京市卫生局  
北京市教育委员会  
北京市疾病预防控制中心  
首都医科大学附属北京同仁医院

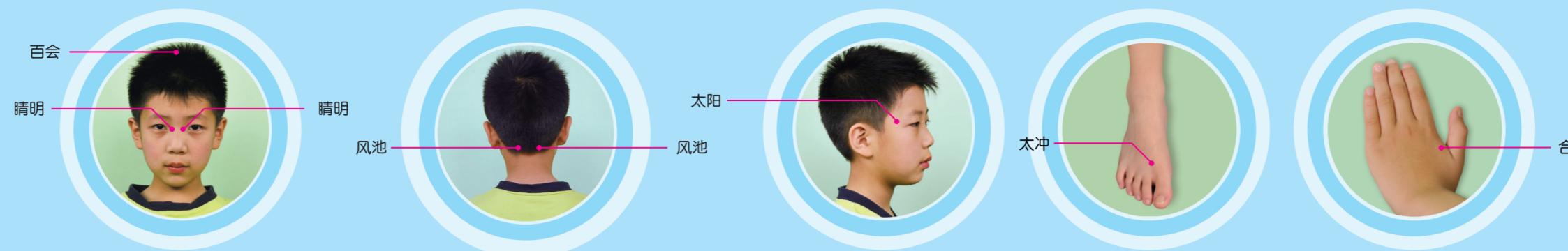
家庭护眼按摩操是以中医理论为基础，特别是以针灸推拿学为依据，选择适当的经络和穴位，采用揉按、捏拿等手法，通过疏通经络，调和眼部气血，以达到缓解眼睛疲劳、保护视力的目的。这套家庭护眼按摩操设计合理，穴位、手法选择适当，安全性高，简便易学，适宜家庭推广应用。

家庭护眼按摩操选取的主要穴位和经络包括：睛明、太阳、百会、风池、肩井、合谷、足三里、三阴交、太冲及背部的足太阳膀胱经等。

家庭护眼按摩操共十四节，每节八八拍，在操作过程中，孩子放松，取坐位；家长根据每节操的具体要求采取站位、坐位两种姿势。

## 注意事项：

- 每天坚持至少做一次“家庭护眼按摩操”。
- 做操前家长要洗手，保持手部清洁，指甲不宜过长。
- 做操时家长应注意找准穴位，动作准确，用力适当，以做操后孩子自觉舒适为宜。
- 做操时孩子坐姿舒适，身体放松，心境平和。
- 做操时孩子不要看电视、看书、玩游戏。按摩头部、眼部穴位时以闭目为宜；按摩身体其他穴位时，以向前看为佳。



## 穴位说明



### 第一节 揉按睛明穴

穴位说明：  
睛明：位于内眼角稍上方。



操作要领：

孩子取坐位，闭眼，头部可轻靠在家长的身上。家长站在孩子背后，用双手中指的螺纹面放置在孩子双眼的睛明穴处，向鼻侧方向有节奏地进行揉按。每揉按1次为1拍，连做8个8拍。用力适当，以穴位处稍有酸胀感为宜。其余四指自然放松，固定孩子的头部。

### 第二节 揉按太阳穴

穴位说明：  
太阳：位于两眉梢后凹陷处。



操作要领：

孩子取坐位，闭眼，头部可轻靠在家长身上。家长站立在孩子背后，以双手中指螺纹面分别放置于孩子双侧太阳穴，有节奏地揉按太阳穴，每揉按1次为1拍，连做8个8拍。用力适当，以穴位处稍有酸胀感为宜。另外四指轻置于孩子头部两侧。

### 第三节 揉按百会穴

穴位说明：  
百会：位于人体的头顶部，两耳尖直上连线与头前后正中线的交点处。



操作要领：

孩子取坐位，闭眼。家长站在孩子背后，将一只手扶住其头部，另一只手大拇指的螺纹面有节奏地揉按百会穴，每揉按1次为1拍，连做8个8拍。用力适当，以穴位处稍有酸胀感为宜。

### 第四节 揉按风池穴

穴位说明：  
风池：位于颈后枕骨下两条大筋外侧的凹陷处。

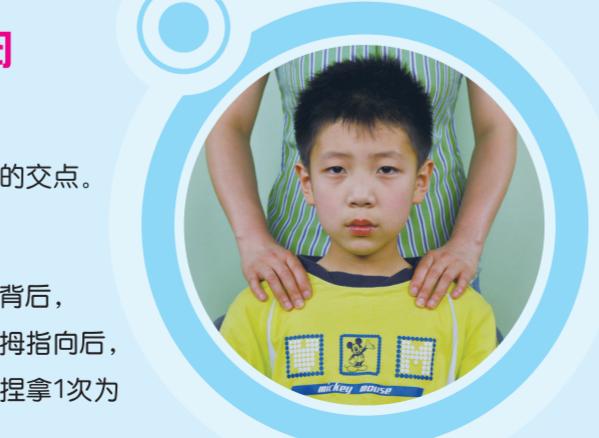


操作要领：

孩子取坐位。家长站立在孩子背后，以一手扶定前额部，另一手拇指、食指螺纹面分置颈项两侧之风池穴处，有节奏地揉按风池穴，每揉按1次为1拍，连做8个8拍。用力适当，以穴位处有酸胀感为宜。

### 第五节 捏拿肩部肌肉

穴位说明：  
肩井：位于乳头直上与肩部正中线的交点。



操作要领：

孩子取坐位。家长站立在孩子背后，以双手手掌置于双肩，四指在前，拇指向后，着力向上捏拿肩井穴周围肌肉，每捏拿1次为2拍，连续做8个8拍。

### 第六节 揉按左手合谷穴

穴位说明：  
合谷：一手的拇指第一个关节横纹正对另一手的虎口边，拇指屈曲按下，指尖所指处就是合谷穴。



操作要领：

孩子取坐位。家长以一只手轻握住孩子左手的四指；另一只手大拇指轻揉孩子左手的合谷穴，其余四指固定住孩子的小指外侧缘。每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。揉按力度以穴位处稍有酸胀感为宜。

### 第七节 揉按右手合谷穴

穴位说明：  
合谷：一手的拇指第一个关节横纹正对另一手的虎口边，拇指屈曲按下，指尖所指处就是合谷穴。



操作要领：

孩子取坐位。家长以一只手轻握住孩子的右手四指；另一只手大拇指轻揉孩子右手的合谷穴，其余四指固定住孩子右手的小指外侧缘。每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。揉按力度以穴位处稍有酸胀感为宜。

### 第八节 揉按左侧足三里

穴位说明：  
足三里：位于外膝眼下三寸（三寸：孩子的四个手指横宽）凹陷处。



操作要领：

孩子和家长均取坐位，家长坐在孩子的左侧，孩子将左腿平放到家长腿上。家长以左手大拇指的螺纹面揉按孩子左侧的足三里穴，每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。揉按时稍用力，以穴位处有酸胀感为宜。

### 第九节 揉按左侧三阴交

穴位说明：  
三阴交：小腿内踝尖直上三寸（三寸：孩子的四个手指横宽）胫骨后侧凹陷处。



操作要领：

孩子和家长均取坐位，家长坐在孩子的左侧，孩子将左腿平放到家长腿上。家长以右手中指和食指的螺纹面叠合用力，揉按孩子左侧的三阴交穴，每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。揉按时稍用力，以穴位处有酸胀感为宜。

### 第十节 揉按左侧太冲穴

穴位说明：  
太冲：位于足背，在大趾和二趾之间趾骨前凹陷处。



操作要领：

孩子和家长均取坐位，家长坐在孩子的左侧，孩子将左腿平放到家长腿上。家长用左手大拇指的顶端向深处揉按孩子左侧的太冲穴，每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。揉按时稍用力，以穴位处有酸胀感为宜。

### 第十一节 揉按右侧足三里

穴位说明：  
足三里：位于外膝眼下三寸（三寸：孩子的四个手指横宽）凹陷处。



操作要领：

孩子和家长均取坐位，家长坐在孩子的右侧，孩子将右腿平放到家长腿上。家长以右手大拇指的螺纹面揉按孩子右侧的足三里穴，每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。揉按时稍用力，以穴位处有酸胀感为宜。

### 第十二节 揉按右侧三阴交

穴位说明：  
三阴交：小腿内踝尖直上三寸（三寸：孩子的四个手指横宽）胫骨后侧凹陷处。



操作要领：

孩子和家长均取坐位，家长坐在孩子的右侧，孩子将右腿平放到家长腿上。家长以左手中指和食指的螺纹面叠合用力，揉按孩子右侧的三阴交穴，每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。揉按时稍用力，以穴位处有酸胀感为宜。

### 第十三节 揉按右侧太冲穴

穴位说明：  
太冲：位于足背，在大趾和二趾之间趾骨前凹陷处。



操作要领：

孩子和家长均取坐位，家长坐在孩子的右侧，孩子将右腿平放到家长腿上。家长用右手大拇指的顶端向深处揉按孩子右侧的太冲穴，每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。揉按时稍用力，以穴位处有酸胀感为宜。

### 第十四节 揉按背部膀胱经

穴位说明：  
背部膀胱经位于脊柱两侧。

操作要领：

孩子取坐位。家长一只手扶住孩子的肩部，用另一只手的手掌沿着孩子的脊柱两侧从上至下揉按，左右各揉按4个8拍，双侧共8个8拍。



热线咨询：  
北京12320公共卫生热线  
[www.bj12320.org](http://www.bj12320.org)  
[www.bjcdc.org](http://www.bjcdc.org)

感谢参与此项工作的专家！