

T/GXAS

团 体 标 准

T/GXAS 782—2024

腹部减脂塑形手法操作技术规程

Technical code of practice for abdominal fat reduction body shaping
manipulation

2024 - 07 - 23 发布

2024 - 07 - 29 实施

广西标准化协会 发布

前 言

本文件参照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。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由广西中医药大学提出并宣贯。

本文件由广西标准化协会归口。

本文件起草单位：广西中医药大学、广西中医药大学第一附属医院、广西中医药大学附属瑞康医院、广西中医药大学附属国际壮医医院、广西壮族自治区妇幼保健院、遂宁市第一人民医院、湖北省第三人民医院、柳州市工人医院、玉林市中医医院、佛山市南海区卫生职业技术学校、南宁耆博伽生物科技有限公司。

本文件主要起草人：唐红珍、周海丰、蒋文、陈丹丹、张玲玲、林青琰、王瑶、熊进、范晓露、唐霁、廖彩云、郑颖、樊友军、马冰冰。

腹部减脂塑形手法操作技术规程

1 范围

本文件规定了腹部减脂塑形手法适宜及禁忌人群的要求，规定了操作前准备、手法操作、日常调护的操作指示，描述了手法操作过程信息的追溯方法。

本文件适用于腹部减脂塑形手法的操作。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

本文件没有需要界定的术语和定义。

4 适宜及禁忌人群

4.1 适宜人群

身体质量指数（Body Mass Index, BMI） ≥ 24 或男性腰围 ≥ 85 cm、女性腰围 ≥ 80 cm的人群或其他有需求者。

注：BMI（Body Mass Index），简称体质指数，国际上常用来衡量人体胖瘦程度以及是否健康。计算公式为：BMI=体重 \div 身高²。（体重单位：kg；身高单位：m）

4.2 禁忌人群

包括以下人群：

- 各种发热、结核病和其余传染病患者；
- 背部及腹部等操作部位有烧伤、烫伤或皮肤破损以及皮肤病患者；
- 各种恶性肿瘤患者；
- 胃、十二指肠急性穿孔等急腹症患者；
- 严重心、脑血管疾病，全身性疾病及其他并发症，严重肝肾功能不全、肝血管瘤、肝肿大、肾结石等消化系统、泌尿系统疾病患者；
- 妊娠期、月经期妇女；
- 认知功能障碍等精神类疾病患者；
- 出血性倾向疾病患者；
- 椎体骨折及严重骨质疏松症患者；
- 醉酒、过饱、过饥、过度劳累者；
- 不能与操作者配合患者。

5 操作前准备

5.1 操作者准备

- 5.1.1 完成操作技能培训并通过考核。
- 5.1.2 手部不佩戴影响手法操作的首饰。
- 5.1.3 双手清洁消毒，指甲不应过长或有分叉。
- 5.1.4 做好诊室清洁，提前布置治疗床，准备治疗巾、减脂膏、减脂精油等。
- 5.1.5 调整室温、光线，做好患者保暖工作，保护患者隐私。
- 5.1.6 向患者解释操作的目的是、作用及方法。

5.2 患者准备

- 5.2.1 用餐 1 h 后。
- 5.2.2 穿着便于操作的衣服。
- 5.2.3 排空二便，取患者舒适，操作者便于操作的体位。

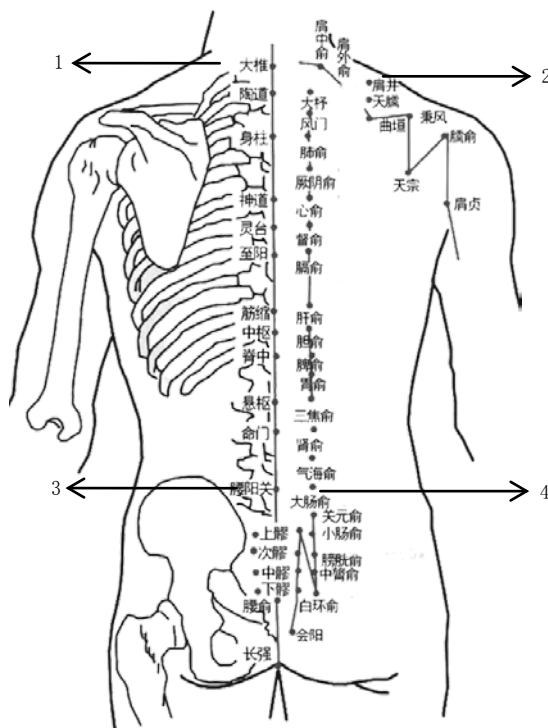
6 手法操作

6.1 手法操作流程

先疏通督脉、膀胱经，然后结合推揉全腹、太极揉腹、滑推左腹+摩带脉+提推右腹、指揉脐周、指揉通腑、推拉带脉、点按穴位等手法进行操作。

6.2 背部手法操作

6.2.1 掌推督脉、膀胱经：患者取俯卧位，操作者立于患者身侧，将减脂膏或减脂精油等均匀涂抹于患者背部皮肤。沿着督脉自下而上、两侧膀胱经自上而下掌推经络，依次进行单向直线掌推，速度均匀，手掌力度下沉至皮下肌肉组织，力度平稳适中、大小以患者接受为宜，经脉循行路线见图 1，手法操作见图 2-3，重复 30~35 次。



标引序号说明：

- 1——大椎穴：在颈后部，第7颈椎棘突下凹陷中，后正中线上；
- 2——肩井穴：在颈后部，第7颈椎棘突与肩峰最外侧点连线的中点；
- 3——腰阳关穴：在腰部，第4腰椎棘突下凹陷中，后正中线上；
- 4——大肠俞穴：在腰部，第4腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

图1 背部督脉、膀胱经循行路线



图2 掌推督脉手法操作



图3 掌推膀胱经手法操作

6.2.2 指推膀胱经：以肩井穴为起始点，以膀胱经为行进路线，以拇指端为着力面，平推至大肠俞穴，可左右交替或两侧同时进行，速度均匀，力度平稳适中，手法操作见图4，重复30~35次。



图4 指推膀胱经手法操作

6.2.3 掌擦督脉：操作者单手手掌置于腰骶部，以腰阳关穴为起点，沿督脉循行，以大椎穴为终点，进行往返直线快速擦法，速度均匀且快，力度平稳适中，手法操作见图5，重复30~35次。



图5 掌擦督脉手法操作

6.2.4 提拿肩颈：操作者双手同时提拿、揉捏颈部及肩部肌肉，动作连贯、有节律，用力由轻渐重，手法操作见图6，重复30~35次。



图6 提拿肩颈手法操作

6.3 腹部手法操作

6.3.1 推揉全腹：患者取仰卧位，操作者立于患者身侧，将减脂膏或减脂精油等均匀涂抹于患者腹部皮肤，操作者双手叠掌贴腹，沿脐周顺时针做轻柔和缓的环形推揉，速度均匀，力度由浅层肌肉逐渐渗透至深层肌肉，以患者能接受为宜，手法操作见图7，重复30~35次。



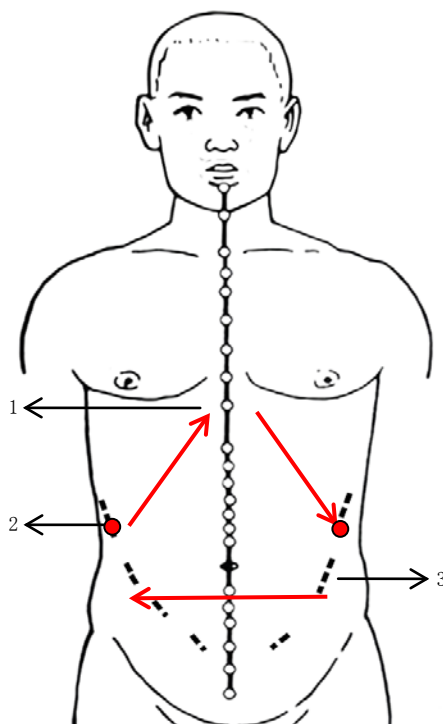
图7 推揉全腹手法操作

6.3.2 太极揉腹：以神阙穴（脐部正中）为中心，右手放置于左上腹，左手放置于右下腹，双手掌着力，沿顺时针方向按揉，速度均匀，带动腹部皮肤、皮下筋膜和肌肉运动，见图8，重复30~35次。



图8 太极揉腹手法操作

6.3.3 滑推左腹+摩带脉+提推右腹：操作者双手叠掌贴腹，从剑突下沿左肋骨下缘向下掌推至左侧章门穴，然后掌摩带脉至右侧章门穴，最后从右侧章门穴沿右肋骨下缘向上掌推至剑突下，速度均匀，用力由轻渐重，稳而持续，充分刺激深层组织，循行路线见图9，手法操作见图10，重复30~35次。



标引序号说明：

- 1——剑突：位于胸骨体的下端，约平对第九胸椎；
- 2——章门穴：在侧腹部，在第11肋游离端的下际；
- 3——带脉：起于季肋，环绕腰腹部一周。

图9 滑推左腹、摩带脉、提推右腹循行路线



图10 滑推左腹、摩带脉、提推右腹手法操作

6.3.4 指揉脐周：操作者单侧示、中、无名指指腹紧贴患者脐周皮肤，沿顺时针环形揉按，速度均匀，用力由轻渐重，稳而持续，充分刺激深层组织，手法操作见图 11，重复 30~35 次。

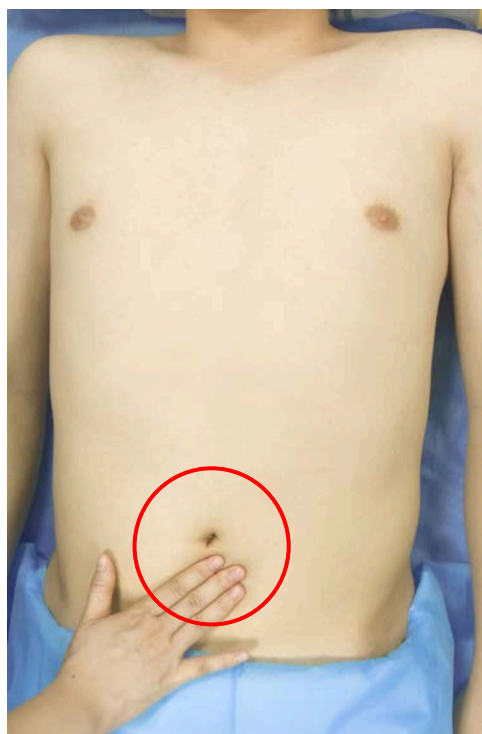
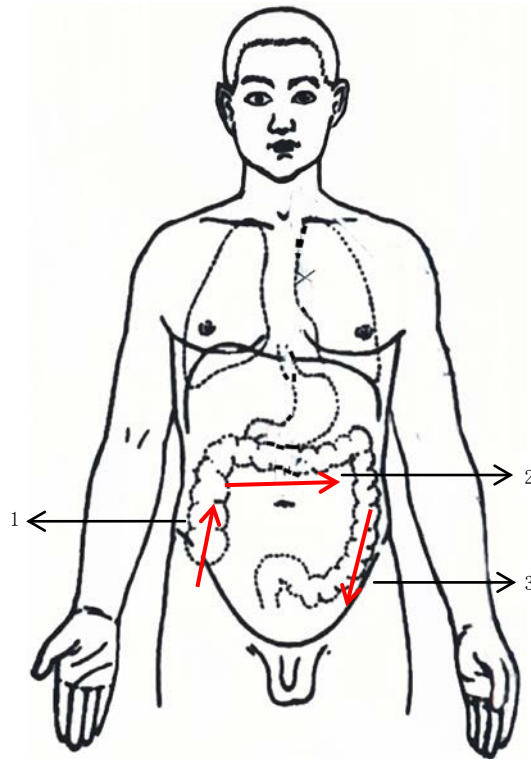


图11 指揉脐周手法操作

6.3.5 指揉通腑：操作者单侧示、中、无名指指腹紧贴患者脐周皮肤，沿升结肠、横结肠、降结肠的走向揉按，速度均匀，用力由轻渐重，稳而持续，充分刺激深层组织，循行路线见图 12，手法操作见图 13，重复 30~35 次。



标引序号说明：
1——升结肠；
2——横结肠；
3——降结肠。

图12 指揉通腑循行路线

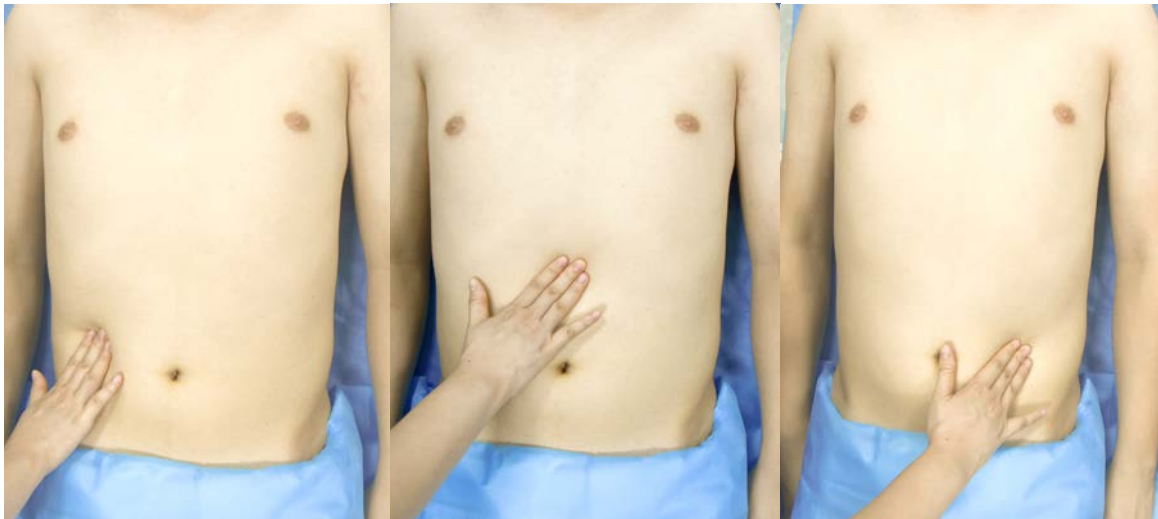
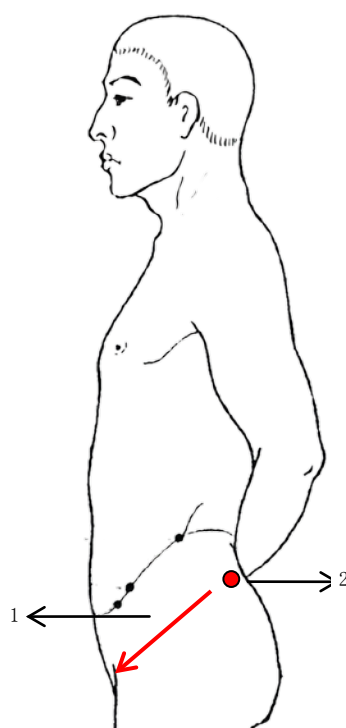


图13 指揉通腑手法操作

6.3.6 推拉带脉：操作者双手交替操作，以髂前上棘为起点，沿带脉走向，快速掌推侧腹部皮下深层组织，先做左侧腹部，再做右侧腹部，速度均匀，用力由轻渐重，稳而持续，循行路线见图 14，手法操作见图 15，每侧重复 30~40 次。



标引序号说明：

1——带脉：起于季肋，环绕腰腹部一周；

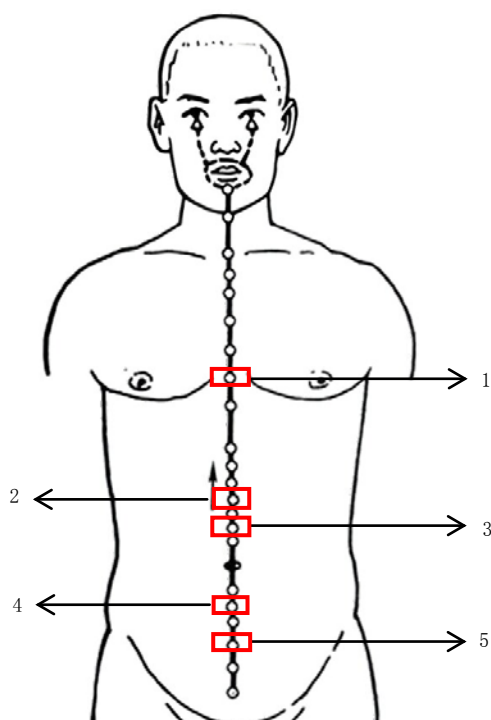
2——髂前上棘：在髂棘的前端，有腹股沟韧带附着。髂棘为髂骨翼的上缘，两侧髂棘最高点连线平对第四腰椎。

图14 推拉带脉循行路线



图15 推拉带脉手法操作

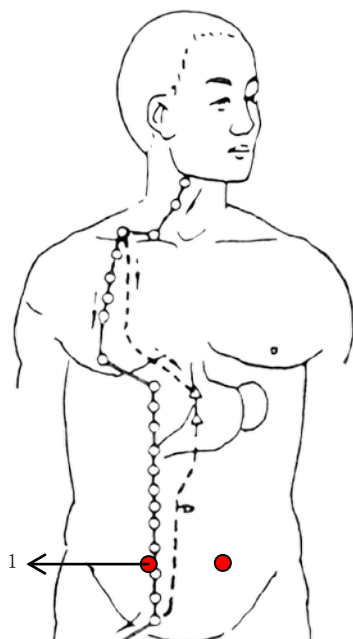
6.3.7 点按穴位：操作者以拇指端着力于膻中穴、中腕穴、下腕穴、气海穴、关元穴、天枢穴（双侧）进行持续点按，用力由轻渐重，稳而持续，充分刺激深层组织，以患者能接受为宜，穴位定位见图16-17，各穴位分别点按10 s~15 s，重复3次。



标引序号说明:

- 1——膻中穴：在前胸部，横平第4肋间隙，前正中线上；
- 2——中脘穴：在上腹部，脐中上4寸，前正中线上；
- 3——下脘穴：在上腹部，脐中上2寸，前正中线上；
- 4——气海穴：在下腹部，脐中下1.5寸，前正中线上；
- 5——关元穴：在下腹部，脐中下3寸，前正中线上。

图16 膻中穴、中脘穴、下脘穴、气海穴、关元穴



标引序号说明:

- 1——天枢穴：在上腹部，横平脐中，前正中线旁开2寸。

图17 天枢穴



图18 点按穴位手法操作

6.3.8 按太极揉腹操作再重复 30~40 次。

6.4 疗程

每天1次，55min/次~65min/次，其中，背部手法操作15min/次~20min/次，腹部手法操作40min/次~45min/次，10次为一疗程。

7 日常调护

- 7.1 手法操作期间，不应暴饮暴食或服用寒凉之物。
- 7.2 手法操作后 3 h 内不宜洗澡，避免吹风，注意保暖。
- 7.3 宜适当运动，避免熬夜。
- 7.4 宜进行仰卧起坐等腹部核心肌群训练。

8 档案管理

- 8.1 个人档案表首页包括患者姓名、性别、年龄、病史、用药情况、身高、体重、腰围等基本信息。
- 8.2 个人档案表记录患者每次治疗前后体重、腰围、睡眠、饮食、大便、运动、精神状态等情况。
- 8.3 电子档案除以上个人档案表外，还包含治疗前后的体态照片及视频等影像资料。
- 8.4 宜对档案进行电子化管理，并做好备份管理，不泄露涉及个人隐私的档案资料。

参 考 文 献

- [1] GB/T 12346—2021 经穴名称与定位
 - [2] 朱震亨. 丹溪心法[M]. 北京:人民卫生出版社, 2023.
 - [3] 傅山. 傅青主女科[M]. 北京:中国医药科技出版, 2023.
 - [4] 房敏, 宋柏林, 推拿学[M]. 北京:中国中医药出版社, 2016.
 - [5] 马维平. 中医诊断学[M]. 北京:人民卫生出版社, 2018.
 - [6] 中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)[J]. 营养学报, 2020, 42(6):521.
 - [7] 赵明, 姚璠, 于淼, 等. 腹型肥胖人群中医干预技术的研究进展[J]. 吉林医学, 2022, 43(11):3093-3095.
 - [8] 王桂丹, 邓慧君, 张新, 等. 减脂综合干预方案的建立体系与效果研究[J]. 健康之友, 2020(11):6.
 - [9] 中华医学会健康管理学分会, 中国营养学会, 中国医疗保健国际交流促进会生殖医学分会, 等. 超重或肥胖人群体重管理专家共识及团体标准[J]. 中华健康管理学杂志, 2018, 12(3):200-207.
-

中华人民共和国团体标准
腹部减脂塑形手法操作技术规程

T/GXAS 782—2024

广西标准化协会统一印制

版权专有 侵权必究