

T/GXAS

团 体 标 准

T/GXAS 1011—2025

健身运动 壮药绣球操技术规范

Fitness exercise technical specifications for hydrangea exercises of
Zhuang medicine

2025 – 06 – 12 发布

2025 – 06 – 18 实施

广西标准化协会 发 布

目 次

前言 II

引言 III

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 运动前准备 1

 4.1 场所 1

 4.2 衣着 1

 4.3 设备 1

 4.4 音乐 2

5 相关部位及壮医穴位 2

6 动作要点与图示 2

 6.1 基本动作 2

 6.2 健身运动步骤 4

7 注意事项 6

附录 A（资料性） 壮药绣球操相关穴位图 7

 A.1 正面穴位图 7

 A.2 背面穴位图 8

附录 B（规范性） 壮药绣球操健身运动规范图解 9

 B.1 第一节 举球拉伸松筋结 9

 B.2 第二节 敲打天地调三道 10

 B.3 第三节 上托下按疼痛消 11

 B.4 第四节 捶打人部畅两路 12

 B.5 第五节 摇臂调息三气同 13

参考文献 14

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。

本文件由广西国际壮医医院提出并宣贯。

本文件由广西标准化协会归口。

本文件起草单位：广西国际壮医医院、广西中医药大学、广西中医药大学附设中医学校（广西中医学校）、广西国际壮医医院明秀分院。

本文件主要起草人：林琴、姚春、黄国东、胡晓玥、杨爽、徐航、覃勤、韦晓春、唐宁波、黄美芳、石梦锦、曾韵颖、黄秋霞、朱迎春、陆莹、甘小玲、覃露、邓辉、银宵、陈昶蓉、陈碧、蒋莽筱、曾惠坤、李洁。

引 言

本文件的发布机构提请注意，声明符合本文件时，可能涉及到3.1与壮药组合物拍打器的专利的使用。

本文件的发布机构对于该专利的真实性，有效性和范围无任何立场。

该专利持有人已向本文件的发布机构承诺，他愿意同任何申请人在合理且无歧视的条款和条件下，就专利授权许可进行谈判。该专利持有人的声明已在本文件的发布机构备案。相关信息可以通过以下联系方式获得：

专利持有人姓名：林琴、杨爽、蒋莽筱、韦晓春、冯文慧、唐宁波、黄碧秋、周艳娜。

地址：广西壮族自治区南宁市五象新区秋月路8号。

联系人：林琴；联系电话：13607713131。

请注意除上述专利外，本文件的某些内容仍可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

健身运动 壮药绣球操技术规范

1 范围

本文件界定了壮药绣球操技术涉及的术语和定义，规定了壮药绣球操技术的运动前准备、相关部位及壮医穴位、动作要点与图示及注意事项的要求。

本文件适用于壮药绣球操技术的指导和推广。

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

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

壮药绣球 hydrangea of Zhuang medicine

由12个花瓣形状及牵引绳组成，花瓣采用壮锦纹棉布料及黄色棉麻布料缝制成球形，内置四数九里香、山奈、肉桂、灵香草等壮药粉及生决明子，重量在210 g~220 g的绣球。

3.2

壮药绣球操 hydrangea exercise of Zhuang medicine (CANGYOZ SIUGIUZ CAUH)

根据壮医三道两路和壮医经筋“摸结诊病、解结治病”理论，结合壮医香囊佩药疗法、壮医药锤疗法的特点，通过拉筋动作以及壮药绣球对相应穴位及体表筋结捶打、壮药绣球所挥发的药物气味，三者合一通调三道两路、舒筋散结，具有养身健体、康复保健作用的一套极具民族特色的养生康复操。

3.3

曲肱 flexure of humerus

肩关节外展90°，并双肘屈曲90°的动作。

3.4

颤膝 trembling knee

上身保持松弛，微向前倾，膝盖放松，膝部有规律的屈伸和微颤的动作。

3.5

捩身 twist body

斜向扭转拉伸身体的动作。

3.6

顿足 foot strike

左右脚跟交替提起再落地的动作。

4 运动前准备

4.1 场所

选择环境地面平整、宽敞、温度适宜、通风透气且安全的场地。

4.2 衣着

根据季节气候和环境选择宽松吸汗的棉质衣服，大小适中的运动鞋和松口棉袜。

4.3 设备

应准备好壮药绣球和音乐播放器等设备。

4.4 音乐

宜选用2/4或4/4节拍音乐，节奏平和规律，运动速度适中。

5 相关部位及壮医穴位

相关部位及壮医穴位见表1，穴位图见附录A。

表 1 相关部位和壮医穴位

部位/穴位	注释
天部	人体膈以上的部位，包括头面部、颈部、双上肢、心脏及肺部等
人部	人体从膈到脐部之间的部位，包括肝、胆、脾、胰、胃、肠等
地部	人体脐部以下的部位，包括肾、膀胱、子宫、卵巢、前列腺、会阴部、双下肢等
龙脊穴	分属天部、地部、人部，在人体脊柱上，从颈椎至尾椎，每个椎骨棘突下凹陷中为1穴。颈龙脊7穴，胸龙脊12穴，腰龙脊5穴，骶龙脊5穴
止吐穴	属天部，在胸部鸠尾穴与膻中穴连线的中点
扁担穴	属天部，在颈根（胸锁乳突肌后缘与斜方肌前缘交点）至肩峰连线上，取两端及中点共3个穴位
肩关穴	属天部，围绕肩关节一圈为环，环线上均是穴位
夹脊穴	分属天部、地部、人部，分近夹脊穴和远夹脊穴两类穴位群。背部脊柱（后正中线）旁开1.5寸为近夹脊穴，左右各一行，每个椎骨棘突下凹陷旁为1穴，颈近夹脊7穴，胸近夹脊12穴，腰近夹脊5穴，骶近夹脊5穴。从胸椎至骶椎，平肩胛骨内缘竖线（后正中线）旁开3寸上的穴位为远夹脊穴，胸远夹脊12穴，腰远夹脊5穴，骶远夹脊5穴
膝关穴	属地部，围绕膝关节一圈为环，环线上均是穴位

6 动作要点与图示

6.1 基本动作

6.1.1 立身

双脚并拢，双手自然下垂，目视前方，见图1。



图 1 立身

6.1.2 抓球

拇指、食指和中指支撑球的底部，无名指和小指固定牵引绳，见图2。



图2 抓球

6.1.3 凤凰手

虎口向上张开，四指并拢，大拇指撑起，见图3。



图3 凤凰手

6.1.4 空心拳

两手微微握拳，大拇指第二指关节贴在中指和食指指甲上，掌心呈空心状，见图4。



图4 空心拳

6.1.5 换手抓球

在运动过程中，将球从一只手转移到另一只手上，见图5。



图 5 换手抓球

6.1.6 虚蹬

双脚交替向前模拟蹬直，自然回落，回落时前脚掌向后擦地至足跟着地，见图6。



图 6 虚蹬

6.1.7 莲花掌

五指自然舒展，微曲，拇指与食指轻轻相触或靠近，掌心内凹，形似一朵盛开的莲花，保持松弛而不僵硬，见图7。



图 7 莲花掌

6.2 健身运动步骤

6.2.1 举球拉伸松筋结

6.2.1.1 动作分解

第一节动作分解图示见附录B，具体动作要求为：

- 立身，右手抓球，双臂自然下垂，目视前方；
- 双手于腹前托球（见图 B.1），上举至额前上方，眼随手动，目随势注（见图 B.2）；
- 右脚开步与肩同宽，脚尖点地，重心左移，双臂外展，左手抓球，侧举 135°，右手呈凤凰手（见图 B.3），掌心向上，向右下方下落与肩平齐（见图 B.4），右臂上下划弧触球，眼随手动，目随势注，共两个八拍；
- 脚部动作不变，左手抓球屈肘下落敲打天部龙脊穴及筋结（见图 B.5），随敲打节律左腿做颤膝动作，共一个八拍；
- 立身，双手托球于额前上方，缓慢下落敲打天部止吐穴（见图 B.6），左右脚交替前踢腿（见图 B.7），敲打时与前踢腿节律一致，共一个八拍；
- 换手抓球，反方向重复动作，共八个八拍。

6.2.1.2 要点与作用

舒展双上肢，使双上肢筋结得以拉伸、肩关节外展、内收、外旋、内旋，活动上肢关节，使冈上肌、三角肌中束、胸大肌、斜方肌、大小圆肌得到舒展，可缓解肩关节肌肉疼痛、活动不利等症状，同时通过敲打刺激天部龙脊穴、止吐穴，可调节气道，宽胸理气。

6.2.2 敲打天地调三道

6.2.2.1 动作分解

第二节动作分解图示见附录B，具体动作要求为：

- 立身，右手抓球，双臂自然下垂，目视前方；
- 右脚开步与肩同宽，脚尖点地，重心左移（见图 B.8）；
- 左手握空心拳后甩至地部龙脊穴（见图 B.9），右手敲打左侧扁担穴（见图 B.10），随敲打节律屈左膝踮右脚（见图 B.11），共做一个八拍；
- 收回右脚，随节拍原地顿足，向右摇臂，左手握空心拳拍打右侧肩关穴，右手持球敲打地部龙脊穴（见图 B.12）；向左摇臂，左手甩至龙脊穴不动，右手甩至左侧扁担穴，共一个八拍；
- 重复以上动作共四个八拍；
- 顿足，双手胸前握球；
- 换手抓球，反方向重复动作，共八个八拍。

6.2.2.2 要点与作用

拉伸竖脊肌、腹外斜肌，敲打天部扁担穴，甩手拍打肩关穴、地部龙脊穴，可舒缓颈肩部、肩关节、腰部疼痛及活动不利。

6.2.3 上托下按疼痛消

6.2.3.1 动作分解

第三节动作分解图示见附录B，具体动作为：

- 立身，右手抓球，双臂自然下垂，目视前方；
- 虚蹬并左手握空心拳（见图 B.13），曲肱（见图 B.14），拍打天部双肩关穴（见图 B.15），向后甩手拍打地部夹脊穴（见图 B.16），共两个八拍；
- 双手于胸前翻掌心向上，呈莲花掌上托，上臂与肩平齐，肩关节外展曲肘 90°，目视前方，右脚向前迈步顶胯（见图 B.17），随即后撤成半歇步（见图 B.18），前臂内旋，掌心下按，指尖朝内，眼随手动，目随势注（见图 B.19）；
- 并步双膝微蹲，微屈髋，随敲打节律做颤膝动作，双手拍打膝关穴及筋结（见图 B.20）共两个八拍；
- 换手抓球，反方向重复动作，共八个八拍。

6.2.3.2 要点与作用

通过屈肘、屈腕、屈髌、屈膝动作使肱二头肌、肱肌、指浅屈肌、指深屈肌、髂腰肌、股四头肌得到锻炼，拍打肩关穴、地部夹脊穴、膝关穴，可调畅气血、祛风除湿、通路止痛。

6.2.4 捶打人部畅两路

6.2.4.1 动作分解

第四节动作分解图示见附录B，具体动作为：

- a) 立身，右手抓球，双臂自然下垂，目视前方；
- b) 顿足转身向左，双手向左平甩并挨身（见图 B. 21），拍打人部夹脊穴，转身向左，双手向右平甩并挨身（见图 B. 22），重复上述动作，共两个八拍；
- c) 立身，左脚开步，与肩同宽，双手于胸前翻掌心向上，呈莲花掌上托（见图 B. 23），上臂与肩平齐，曲肘 90°；
- d) 右脚撤步于左脚后方，前臂内旋，掌心下按，指尖朝内（见图 B. 24），重复上述动作，做一个八拍，反方向重复动作，共两个八拍；
- e) 换手抓球，反方向重复动作，共八个八拍。

6.2.4.2 要点与作用

通过肘关节内旋、外旋，使旋前圆肌、旋前方肌、肱桡肌得到锻炼，通过敲打人部夹脊穴，疏通人体经络通路，调和脏腑气机。

6.2.5 摇臂调息三气同

6.2.5.1 动作分解

第五节动作分解图示见附录B，具体动作为：

- a) 立身，右手抓球，双臂自然下垂，目视前方；
- b) 左手呈凤凰手，虎口张开，四指并拢，大拇指撑起，双臂外展 30°，掌心朝下（见图 B. 25）；
- c) 双手向前摆臂划圈（见图 B. 26），双脚交替虚蹬，共八个八拍。

6.2.5.2 要点与作用

调和心神，放松全身。

7 注意事项

- 7.1 做操时动作要适度，循序渐进，切忌暴力牵拉。
- 7.2 高血压、心脏病、骨质疏松症等病症及长期体弱者做操前应全面评估耐受力。
- 7.3 做操时长以不疲劳为度，如有不适应及时暂停并就地休息。
- 7.4 病情危重或不稳定者、孕妇等不宜习练。
- 7.5 壮药绣球应存放于干燥阴凉处，绣球内药物宜 1~2 个月更换。

附录 A
(资料性)
壮药绣球操相关穴位图

A.1 正面穴位图

见图A.1。

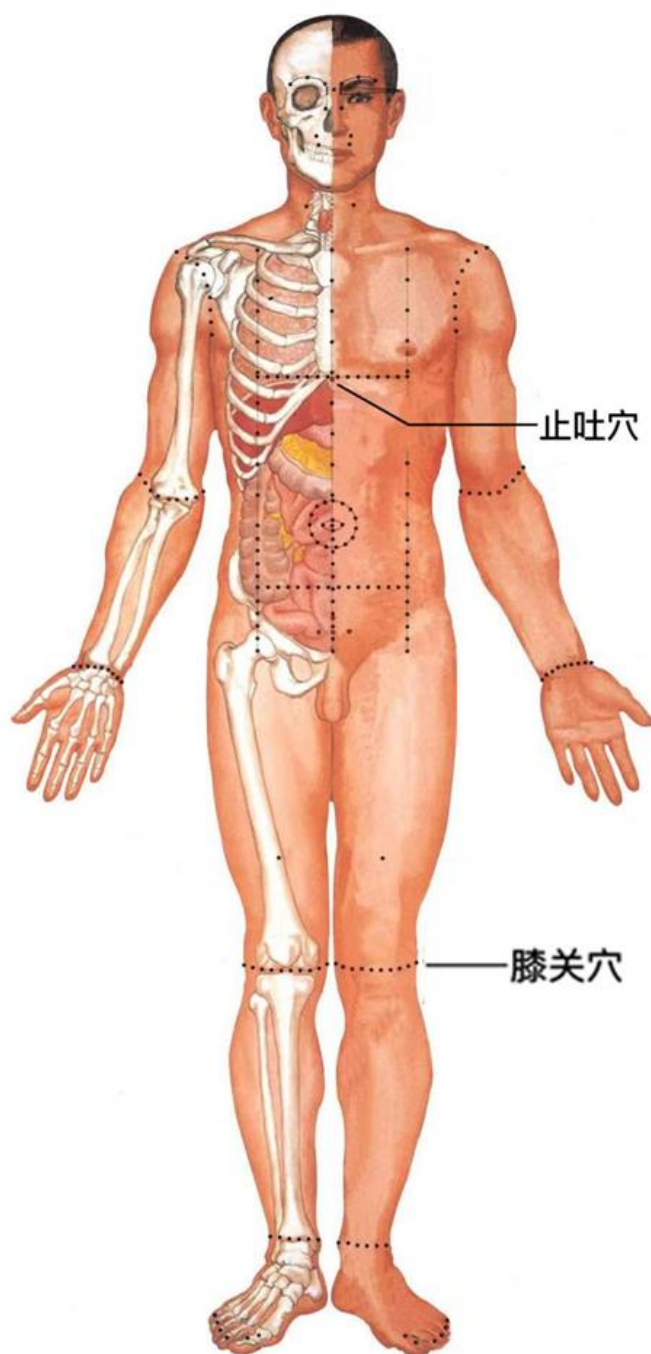


图 A.1 正面穴位图

A.2 背面穴位图

见图A.2。

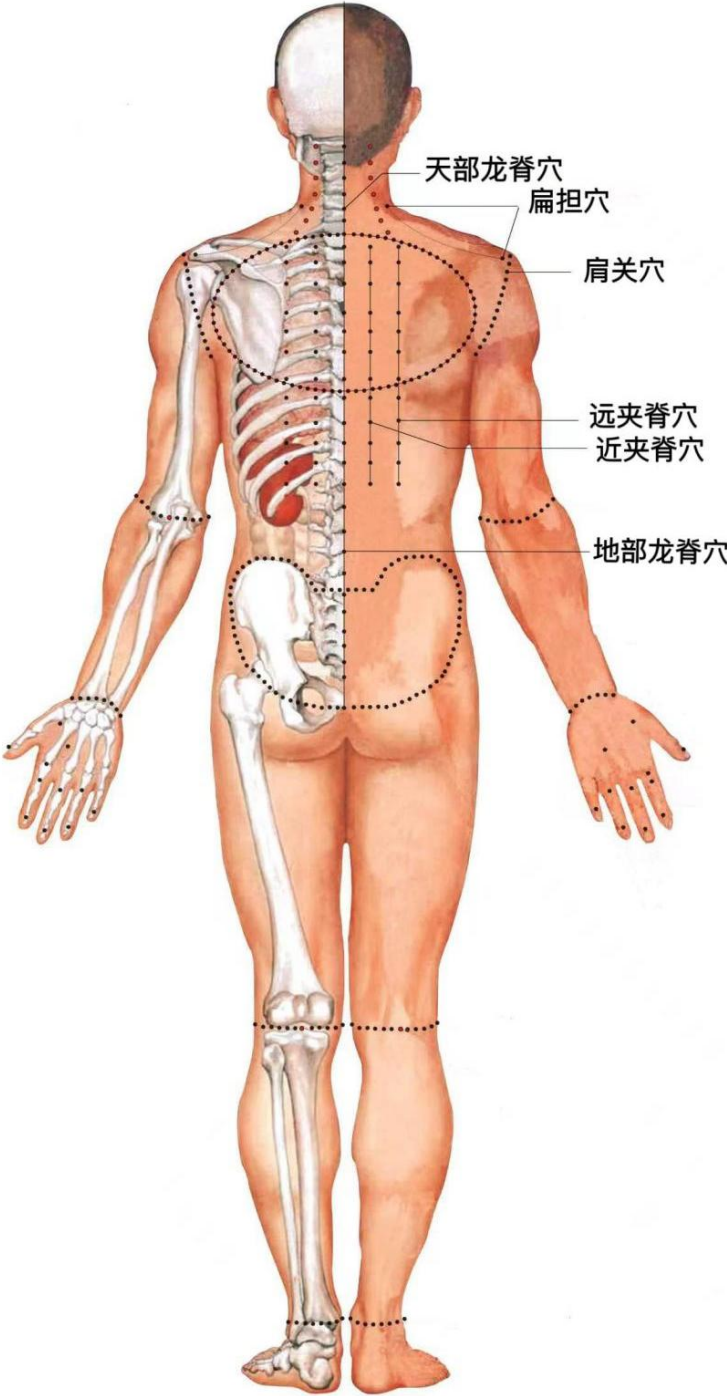


图 A.2 背面穴位图

附 录 B
(规范性)
壮药绣球操健身运动规范图解

B.1 第一节 举球拉伸松筋结

举球拉伸松筋结的动作图解见图B.1～图B.8。



图 B.1 双手腹前托球



图 B.2 托球上举



B.3 左手抓球侧举 135°，右手呈凤凰手



图 B.4 向右下方下落与肩平齐



图 B.5 左手抓球敲打天部龙脊穴



图 B.6 敲打止吐穴



图 B.7 左右脚交替前踢腿

B.2 第二节 敲打天地调三道

敲打天地调三道的动作图解见图B. 8～图B. 12。



图 B. 8 右脚开步与肩同宽
脚尖点地重心左移



图 B. 9 左手后甩至地部龙脊穴



图 B. 10 右手敲打左侧扁担穴



图 B. 11 随敲打节奏屈左膝
踮右脚



图 B. 12 右手持球敲打
地部龙脊穴

B.3 第三节 上托下按疼痛消

上托下按疼痛消的动作图解见图B. 13~图B. 20。

		
图 B. 13 虚蹬	图 B. 14 曲肱	图 B. 15 拍打天部双肩关穴
		
图 B. 16 向后甩手拍打 地部夹脊穴	图 B. 17 莲花掌上托， 右脚向前迈步顶胯	图 B. 18 右脚后撤成半歇步
		
图 B. 19 前臂内旋，掌心下按	图 B. 20 并步双膝微蹲，双手拍打 膝关穴	

B.4 第四节 捶打人部畅两路

捶打人部畅两路的动作图解见图B. 21～图B. 24。



图 B. 21 双手向左平甩并捩身



图 B. 22 双手向右平甩并捩身



图 B. 23 左脚开步莲花掌上托



图 B. 24 右脚后撤步，前臂内旋，
掌心下按

B.5 第五节 摇臂调息三气同

摇臂调息三气同的动作图解见图B.25～图B.26。



图 B.25 双臂外展 30° 掌心朝下



图 B.26 双手向前摆臂划圈，双脚
交替虚蹬

参 考 文 献

- [1] 黄瑾明, 宋宁, 黄凯, 苏曲之等. 壮医针灸学[M]. 北京: 中国中医药出版社: 2017.
 - [2] 黄瑾明, 宋宁, 黄凯编等. 中国壮医针灸学[M]. 广西: 广西民族出版社: 2010.
 - [3] 黄汉儒. 中国壮医学[M]. 南宁: 广西民族出版社: 2016. 5.
 - [4] 林辰, 吕琳. 壮医外治学[M]. 北京: 中国中医药出版社: 2017. 1.
 - [5] 林琴, 杨爽, 胡晓玥等. 浅析壮药绣球操在壮医养生康复中的应用[J]. 中国民族民间医药, 2023, 32(17): 1-5.
 - [6] 林琴, 黄美芳, 陈碧等. 壮药绣球操治疗气滞血瘀型颈椎病的疗效观察[J]. 中医外治杂志, 2023, 32(03): 21-23.
 - [7] 林琴, 周艳娜, 杨爽等. 壮药绣球经筋解结疗法治疗腰背肌筋膜炎的疗效观察[J]. 中国中医急诊, 2023, 32(10): 1764-1767.
-

中华人民共和国团体标准
健身运动 壮药绣球操技术规范
T/GXAS 1011—2025
广西标准化协会统一印制
版权专有 侵权必究