

# T/GXAS

团 体 标 准

T/GXAS XXXX—XXXX

## 四肢减脂塑形手法操作技术规程

Technical code of practice for limbs fat reduction shaping technique

（征求意见稿）

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX – XX – XX 发布

XXXX – XX – XX 实施

广西标准化协会 发 布



目 次

前言 ..... II

1 范围 ..... 1

2 规范性引用文件 ..... 1

3 术语和定义 ..... 1

4 适宜及禁忌人群 ..... 1

5 操作前准备 ..... 2

6 手法操作 ..... 2

7 日常调护 ..... 6

8 档案管理 ..... 6

参考文献 ..... 7

## 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、归口并宣贯。

本文件起草单位：广西中医药大学、广西中医药大学第二附属医院、广西中医药大学第一附属医院、广西中医药大学附属国际壮医医院、广西医科大学第一附属医院、广西医科大学第二附属医院、广西壮族自治区人民医院、南宁耆博伽生物科技有限公司。

本文件主要起草人：唐红珍、黄勇、陈丹丹、吕婵、姜孟涵、林青琰、许建文、李季、覃一珏、樊友军、全婷薇、苏鑫、伍海娟、廖添容、苏家玉、黄俊杰、张天宇、林春丽、邓淑元。

# 四肢减脂塑形手法操作技术规程

## 1 范围

本文件规定了四肢减脂塑形手法适宜及禁忌人群的要求以及操作前准备、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。

本文件适用于四肢减脂塑形手法的操作。

## 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，仅该日期对应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/T 12346 经穴名称与定位

T/GXAS 782 腹部减脂塑形手法操作技术规程

## 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（BMI） $\geq 24$ 或男性腰围 $\geq 85$  cm，且中上臂围 $\geq 29.5$  cm、腰大腿比 $\leq 0.55$ ；女性腰围 $\geq 80$  cm，且中上臂围 $\geq 27.5$  cm，腰大腿比 $\leq 0.53$ 的人群，以及其他有四肢局部减脂塑形需求的健康人群。

注1：BMI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<sup>2</sup>。（体重单位：kg；身高单位：m）；腰大腿比=（腰围 $\div$ 大腿围）。

注2：中上臂围：肘部完全伸展时，测量位于尺骨隆起与肩胛骨肩峰之间的中点，单位：cm。

注3：大腿围：站立，双腿分开与肩同宽，用软尺水平绕大腿根部最粗处一圈，单位：cm，误差 $\leq 0.5$  cm。

注4：小腿围：同大腿姿势，绕小腿肚最粗处一圈测量。

注5：肌肉发达、水肿、怀孕等情况会导致围度偏大，不适用以上判断标准。

### 4.2 禁忌人群

主要包括以下人群：

- 各种发热、结核病和其余传染病患者；
- 四肢等操作部位有烧伤、烫伤或皮肤破损以及皮肤病患者；
- 各种恶性肿瘤患者；
- 四肢关节脱位、骨折等急性损伤患者；
- 严重心、脑血管疾病，全身性疾病及其他并发症，严重肝肾功能不全患者；
- 妊娠期、月经期妇女；
- 认知功能障碍等精神类疾病患者；
- 四肢等操作部位有静脉血栓或出血性倾向疾病患者；
- 骨质疏松症严重影响四肢活动者；
- 过饥、过饱、过于疲劳、酒醉者；
- 不能与操作者配合的患者。

## 5 操作前准备

操作者及患者准备按T/GXAS 782的要求执行。

## 6 手法操作

### 6.1 手法操作流程

先给双侧上肢、下肢先进行松解，疏通四肢经络，指推或掌推四肢循行经络，然后结合揉捏肌肉、推按脂肪堆积部位、点按穴位、拉伸肢体等手法进行操作。

### 6.2 上肢手法操作

**6.2.1 掌推上肢松解：**患者取仰卧位，暴露上肢。操作者立于患者身侧。将减肥膏或减肥精油均匀涂抹于患者上肢皮肤。操作者双手指腹及手掌紧贴皮肤，沿肩部内外侧至手腕部进行掌推松解，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，速度缓慢、均匀，以局部透热为宜，手法操作见图1，重复30~35次。



图1 掌推上肢松解手法操作

**6.2.2 指推手三阳经（小肠、三焦、大肠经）：**操作者沿上肢小肠、三焦、大肠经循行路线，自肩部向手腕部方向自上而下进行单方向直线推进。速度均匀，力度平稳适中，以透热为宜，经脉循行路线见图2，手法操作见图3，重复10~15次。



图2 手三阳经经脉循行路线



图3 指推手三阳经手法操作

6.2.3 点按穴位：操作者以拇指端着力于臂臑、曲池、手三里、合谷穴进行持续点按，用力由轻渐重，稳而持续，刺激深层组织，以患者能接受为宜，嘱患者闭目，意守（注意力集中于）被揉按的穴位处，穴位定位应符合 GB/T 12346 的规定，如图 4 所示，各穴位分别点按 10 s~15 s，重复 3~5 次。



图4 臂臑、曲池、手三里、合谷穴示意

6.2.4 掌拍上肢：操作者以虚掌依次拍打腋窝、肘窝部位，拍打力度轻重交替，按“三轻一重”的节律进行。手法动作平稳，手掌/空心掌应同时接触施术部位皮肤，拍打声音清脆，患者无疼痛感且感拍击之力深透外散至肌肉深层组织，手法操作见图 5，重复 15~20 次。



图5 掌拍上肢手法操作

6.3 下肢手法操作

6.3.1 掌推下肢松解：患者取仰卧位，暴露下肢。操作者立于患者身侧。将减肥膏或减肥精油均匀涂抹于患者下肢皮肤。操作者双手指腹及手掌紧贴皮肤，沿髋部至脚踝部进行掌推松解，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，速度缓慢、均匀，以局部透热为宜，手法操作见

图 6，重复 30～35 次。

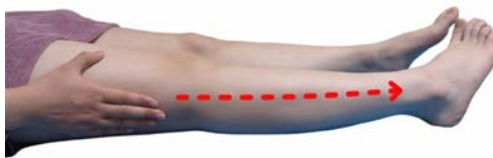


图6 掌推下肢松解手法操作

6.3.2 指推胃经、脾经：操作者用拇指或大小鱼际推按胃经，顺经自上而下单向直线推进，速度均匀，力度平稳适中，以局部透热为宜，重复10～15次；用拇指或大小鱼际从阴陵泉至三阴交往逆经自上而下单向推按，速度均匀，力度平稳适中，以局部透热为宜，重复10～15次。手法操作见图7。



图7 指推胃经、脾经手法操作

6.3.3 点按穴位：操作者以拇指端着力于伏兔、足三里、丰隆、血海、阴陵泉、地机、三阴交穴进行持续点按，用力由轻渐重，稳而持续，以患者能接受为宜，嘱患者闭目，意守被揉按的穴位处，穴位定位应符合GB/T 12346的规定，如图8所示，各穴位分别点按10 s～15 s，重复3次。



图8 伏兔、足三里、丰隆、血海、阴陵泉、地机、三阴交穴示意

6.3.4 掌推膀胱经：患者取俯卧位，暴露下肢并自然伸直。双手掌根从臀部承扶穴开始，沿膀胱经向下推至足跟昆仑穴，力度下沉至肌肉层，速度缓慢均匀，以局部透热为度，方向以肌肉的走向为主，力度由轻渐重，以肌肉微酸为度，遇肌肉僵硬处重复推按3～5次，手法操作见图9，整体重复10～15次。





图9 掌推膀胱经手法操作

6.3.5 捏拿腓肠肌：操作者两手拇指与四指相对，双手拇指与四指对称捏拿小腿腓肠肌，从承扶至足跟，捏起后停留3 s~5 s再松开，手法操作见图10，重复3~5次。



图10 捏拿腓肠肌手法操作

6.3.6 点按穴位：操作者用拇指点按承扶、委中、承山、昆仑穴，力度由轻到重，以患者耐受的酸胀感为度，点按委中时配合膝关节小幅度屈伸，穴位定位应符合GB/T 12346的规定，如图11所示，各穴位分别点按10 s~15 s，重复3次。



图11 承扶、委中、承山、昆仑穴示意

6.3.7 推按臀部：操作者双手掌根从臀部外侧向中间推按，重点推按环跳穴（膀胱经与胆经交汇点），推按3 min后，用掌根在臀部脂肪堆积部位做环形揉动，穴位定位应符合GB/T 12346的规定，如图12所示，重复10~15次。

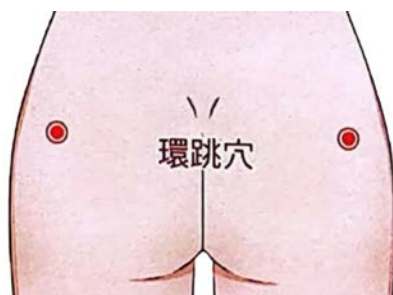


图12 环跳穴示意

6.3.8 掌拍下肢：操作者虚掌沿下肢足阳明胃经、足太阴脾经、足太阳膀胱经自上而下进行拍打，力度适中，动作连贯有节律，患者无明显疼痛感为宜，手法操作见图，重复15~20次。



图13 掌拍下肢手法操作

#### 6.4 疗程

每天1次，45min/次~60min/次，其中，上肢手法操作15min/次~20min/次，下肢手法操作30min/次~40min/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 治疗后3h~4h不宜洗澡，不应吹风，注意保暖。
- 7.3 宜适当运动，不应熬夜。不应长时间久坐或久站，每隔一段时间起身活动四肢。
- 7.4 宜保持良好姿势，不应含胸驼背、翘二郎腿等。

#### 8 档案管理

按T/GXAS 782的要求执行。

参 考 文 献

[1] 关于印发“体重管理年”活动实施方案的通知（国卫医急发〔2024〕21号）

[2] 房敏, 宋柏林, 推拿学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2016.

[3] 国家卫生健康委员会肥胖症诊疗指南编写委员会, 张忠涛, 纪立农. 肥胖症诊疗指南（2024年版）[J]. 中国循环杂志, 2025, 40(1): 6-30.

[4] 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.

[5] Wang J, He L, Yang N, Li Z, Xu L, Li W, Ping F, Zhang H and Li Y (2022) Large mid-upper arm circumference is associated with reduced insulin resistance independent of BMI and waist circumference: A cross-sectional study in the Chinese population. *Front. Endocrinol.* 13:1054671.

[6] True Geometry Blog. How to Calculate Your Waist-to-Thigh Ratio in context of waist to thigh ratio[EB/OL]. (2024-08-10).

---