

T/GXAS

团 体 标 准

T/GXAS XXXX—XXXX

颈面部减脂塑形手法操作技术规程

Technical code of practice for facial and neck fat reduction body shaping

(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 1

6 手法操作 2

7 日常调护 7

8 档案管理 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、李依航、张天宇、林春丽。

颈面部减脂塑形手法操作技术规程

1 范围

本文件规定了颈面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。

本文件适用于颈面部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。

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

4.1.1 有意愿通过手法优化颈面部形态、减少颈面部脂肪的需求者。

4.1.2 身体质量指数（Body Mass Index, BMI） ≥ 24 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

应包括T/GXAS 782规定的禁忌人群及以下人群：

——面颈部存在急性炎症或皮肤破损者，如痤疮爆发期、皮炎、局部皮肤感染或化脓、开放性伤口等；

——颈椎骨折、脱位、韧带撕裂、急性颈髓损伤等急性损伤患者；

——恶性肿瘤颈椎转移患者；

——颈动脉斑块不稳定、动脉瘤、严重静脉血栓等血管异常患者；

——中重度骨质疏松、颈椎结核等骨质疏松或骨病患者；

——脊髓型颈椎病、椎管内肿瘤等部分神经系统疾病患者；

——颈椎手术后未完全愈合患者；

——精油成分过敏患者；

——脸面注射填充不宜开展按摩患者；

——敏感肌肤患者慎用。

5 操作前准备

5.1 操作者准备

按T/GXAS 782的要求执行。

5.2 患者准备

清洁颈面部，其他准备按T/GXAS 782的要求执行。

6 手法操作

6.1 后颈部手法操作

6.1.1 患者取俯卧位，操作者立于患者头部前方，将减脂膏或减脂精油等均匀涂抹于患者后颈部皮肤。

6.1.2 操作者双手的食指、中指、无名指并拢，紧贴患者皮肤，沿竖脊肌、斜方肌自上而下进行环形揉按，力度由轻到重，动作连贯有节律，手法操作见图1，重复20~30次。

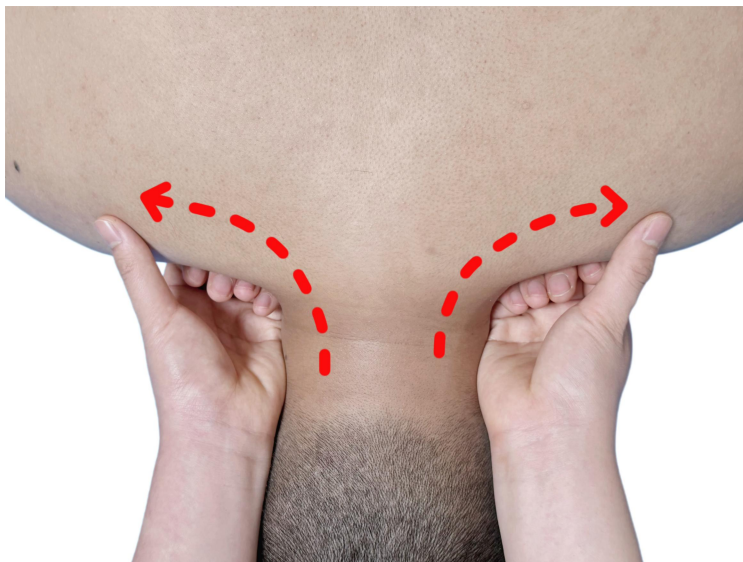


图1 竖脊肌、斜方肌环形揉按手法操作

6.1.3 操作者双手拇指指腹紧贴患者皮肤，以风池穴为起点，沿颈项两侧为行进路线，单向直线平推至颈肩交界处，宜左右交替或两侧同时进行，力度平稳适中，手法操作见图2，重复15~20次。



图2 颈项两侧单向平推手法操作

6.1.4 操作者用拇指/双手拇指叠放于患者皮肤，沿竖脊肌、斜方肌自上而下弹拨，左右两侧交替进行，如遇痉挛处、结节或条索状改变处，或明显压痛点，适当加深力度，以患者能接受为宜，手法操作见图3，重复15~20次。



图3 竖脊肌、斜方肌弹拨手法操作

6.1.5 操作者双手拇指紧贴患者皮肤，沿两侧胸锁乳突肌自上而下进行环形揉按，力量逐渐下沉，带动深层肌肉组织，动作连贯有节律，手法操作见图4，重复15~20次。

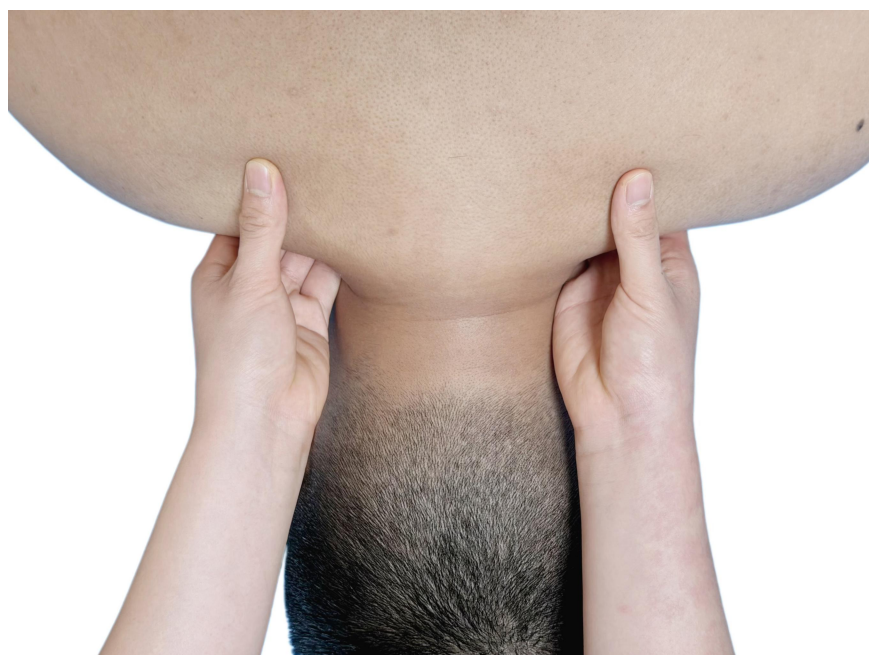
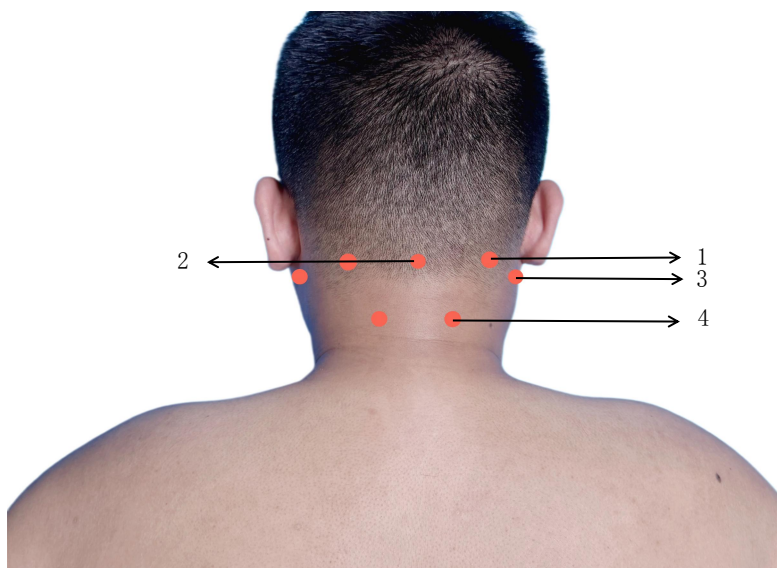


图4 胸锁乳突肌环形揉按手法操作

6.1.6 操作者单手或双手拇指紧贴患者皮肤，点按风池穴（双侧）、翳风穴（双侧）、天柱穴（双侧）、风府穴，用力由轻渐重，稳而持续，以患者感觉有酸胀感为度，穴位定位见图 5，每穴持续按压 3s~5s，重复 3~5 次。



标引序号说明：

- 1——风池穴：在项部，枕骨之下，胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中；
- 2——风府穴：在颈后部，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷中；
- 3——翳风穴：在颈部，耳垂后方，乳突下端前方凹陷中；
- 4——天柱穴：在颈后部，横平第2颈椎棘突上际，斜方肌外缘凹陷中。

图 5 风池、翳风、天柱、风府穴点按手法操作

6.2 前颈部及面部手法操作

6.2.1 患者取仰卧位，操作者立于患者头部前方，将减脂膏或减脂精油等均匀涂抹于患者前颈部及面部皮肤。

6.2.2 操作者双手食指、中指、无名指并拢，紧贴患者皮肤，自缺盆穴至风池穴，沿两侧胸锁乳突肌自下而上进行单向直线推按，力度由轻到重，动作连贯有节律，以患者感觉有酸胀感为度，手法操作见图 6，重复 10~15 次。

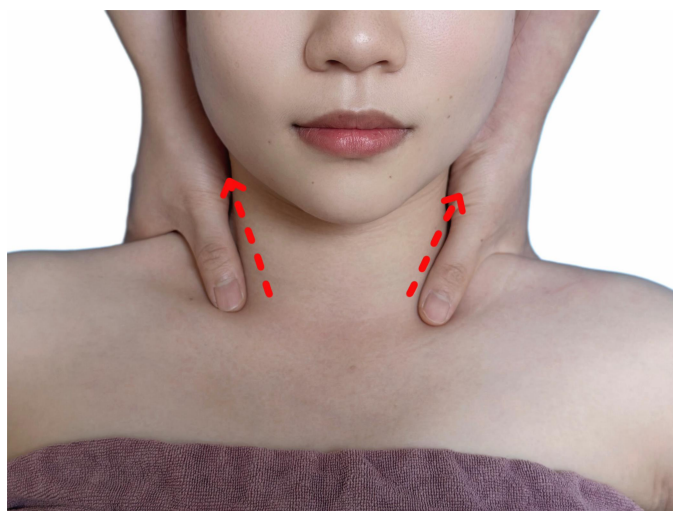


图 6 胸锁乳突肌自下而上推按手法操作

6.2.3 操作者单手食指、中指、无名指并拢，紧贴患者皮肤，另一手托在患者后枕部，将患者头部轻转至旁侧，从耳后至锁骨上窝，沿胸锁乳突肌进行环形揉按，力量逐渐下沉，带动深层肌肉组织，动作连贯有节律，以患者感觉有酸胀感为度，手法操作见图7，重复5~10次。



图7 耳后至锁骨上窝胸锁乳突肌环形揉按手法操作

6.2.4 操作者单手食指、中指并拢，紧贴患者皮肤，分别点按锁骨上方区域和咬肌区域（耳垂下方三指处），每部位持续按压3 s~5 s，以患者感觉有酸胀感为度，手法操作见图8，重复3~5次。



图8 锁骨上方区域及咬肌区域点按手法操作

6.2.5 操作者食指、中指、无名指并拢，紧贴患者皮肤，双手交替，先沿着患者左侧下颌线自下而上进行提拉，再换右侧，动作连贯有节律，手法操作见图9，重复10~15次。



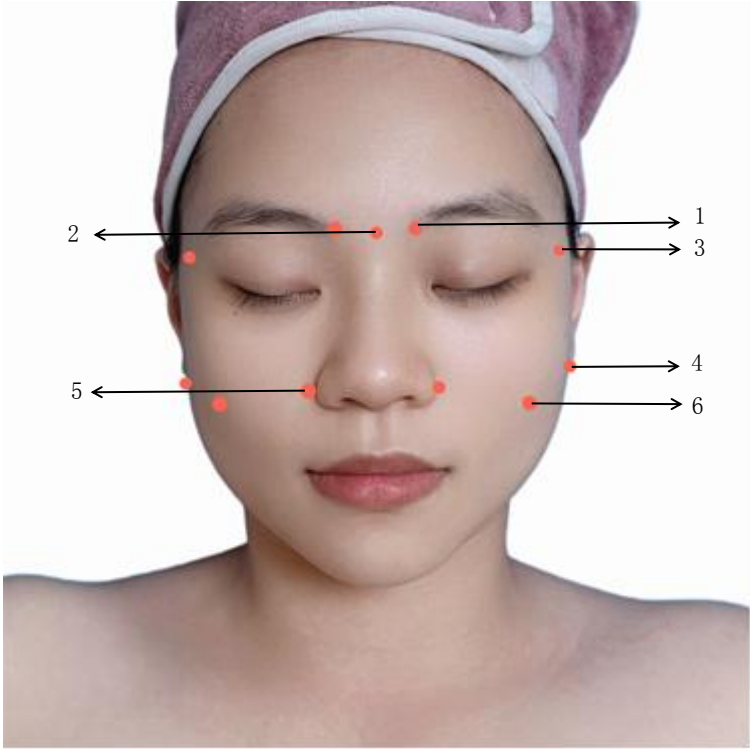
图9 下颌线自下而上提拉手法操作

6.2.6 操作者食指、中指、无名指并拢，紧贴患者皮肤，自下巴开始，沿着脸部轮廓向上提拉，经过面颊向太阳穴方向提拉，最后到达前额，再从眉心向发际线方向提拉，动作连贯有节律，手法操作见图10，重复10~15次。



图10 面部轮廓整体提拉手法操作

6.2.7 操作者单手或双手中指紧贴患者皮肤，依次点按翳风穴（双侧）、迎香穴（双侧）、颧髎穴（双侧）、太阳穴（双侧）、印堂穴、攒竹穴（双侧），用力由轻渐重，稳而持续，充分刺激深层组织，以患者感觉有酸胀感为度，穴位定位见图 11，每穴持续按压 3~5 s，重复 3~5 次。



标引序号说明：

- 1——攒竹穴：在面部，眉头凹陷中，额切迹处；
- 2——印堂穴：在头部，两眉毛内侧端中间的凹陷中；
- 3——太阳穴：在面部，眉梢与目外眦连线中点向后约一横指的凹陷处；
- 4——翳风穴：在颈部，耳垂后方，乳突下端前方凹陷中；
- 5——迎香穴：在面部，鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中；
- 6——在面部，颧骨下缘，目外眦直下凹陷中。

图 11 翳风、迎香、颧髎、太阳、印堂、攒竹穴点按手法操作

6.3 疗程

每天1次，1次45min~60min，其中，后颈部手法操作1次15min~20min，前颈部及面部手法操作1次30 min~40 min，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 3 h~4 h 不宜洗澡，避免吹风，注意保暖。
- 7.3 手法操作后 1 周内，应避免长时间低头或过度仰伸颈部，睡觉时枕头高度适中，不宜过高或过低。
- 7.4 手法操作后 1 个月内，不宜用力咀嚼坚硬食物（如坚果、骨头、脆骨等），饮食宜偏软烂。
- 7.5 宜适当运动，避免熬夜。

8 档案管理

按T/GXAS 782的要求执行。

参 考 文 献

- [1] GB/T 12346—2021 经穴名称与定位
 - [2] 房敏, 宋柏林, 推拿学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2016.
 - [3] 肥胖症诊疗指南(2024年版)[J]. 中国循环杂志, 2025, 40(01): 6-30.
 - [4] 王志军, 白承新, 李冠一, 等. 面颈部分区及其局部结构解剖学: 面颈部软组织层次[J]. 中国美容整形外科杂志, 2020, 31(02): 128-133.
 - [5] 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.
-