

T/GXAS

团 体 标 准

T/GXAS 1463—2026

颈面部减脂塑形手法操作技术规程

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

2026 – 10 – 12 发布

2026 – 10 – 18 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 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、陈丹丹、许建文、覃一珏、姜孟涵、吕婵、黄勇、林青琰、李季、樊友军、苏鑫、全婷薇。

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操作技术的适宜及禁忌人群、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。

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

主要包括以下人群：

——身体质量指数（Body Mass Index, BMI） ≥ 24 ；

注：身体质量指数简称体质指数，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 $BMI=m/h^2$ 。（体重为m，体重单位：kg；身高为h，身高单位：m）。

——有通过手法优化颈面部形态、减少颈面部脂肪的意愿。

4.2 禁忌人群

主要包括以下人群：

——发热、结核病及其他传染病患者；

——恶性肿瘤患者（含颈面部、颈椎有肿瘤转移或浸润者）；

——严重心脑血管疾病、未控制的重度高血压、严重肝肾功能不全等严重基础疾病患者；

——有出血倾向或凝血功能障碍患者；

——颈动脉窦过敏（颈动脉窦综合征）、颈动脉存在不稳定斑块或狭窄、颈动脉及颅内动脉瘤、颈动脉支架植入、颈动脉内膜剥脱术后患者；

——颈椎骨折、脱位、严重失稳、韧带撕裂、急性颈髓损伤等颈部急性损伤，颈椎手术后未完全愈合，严重骨质疏松症，颈椎结核，脊髓型颈椎病，椎动脉型颈椎病，椎管内肿瘤，寰枢椎不稳（如类风湿关节炎、强直性脊柱炎累及颈椎）等患者；

——甲状腺功能亢进，亚急性甲状腺炎，巨大甲状腺肿，甲状腺、颈部淋巴结手术后未愈合者；

——颈面部存在急性炎症、皮肤破损或感染灶者，如痤疮爆发期，急性皮炎，局部皮肤感染或化脓，开放性伤口，带状疱疹急性期，浅部真菌感染，疥疮等，以及面部“危险三角区”存在感染灶，急性中耳炎、鼻窦炎、腮腺炎，颞下颌关节紊乱急性期，口腔颌面部急性感染，急性结膜炎、角膜炎、青光眼未控制或近期内眼手术后患者；

——面部注射填充术后未满足4周或局部仍有肿胀、硬结、疼痛者，A型肉毒毒素注射后未满足2周者，以及线雕、面部脂肪抽吸或溶脂、除皱、正颌或下颌角截骨等术后未完全恢复患者；

——对减脂膏、减脂精油等操作介质或其成分过敏者；

- 妊娠期妇女；
- 认知功能障碍、精神疾病等不能配合者；
- 醉酒、过饱、过饥、过度劳累者。

5 操作前准备

5.1 操作者准备

按T/GXAS 782执行。

5.2 患者准备

- 5.2.1 清洁颈面部，以皮肤表面无肉眼可见污垢、油脂及洁面产品残留为宜。
- 5.2.2 其他准备按 T/GXAS 782 执行。

6 手法操作

6.1 后颈部手法操作

- 6.1.1 让患者取俯卧位，坐或立于患者头部前方，将减脂膏或减脂精油等均匀涂抹于患者颈肩部皮肤。
- 6.1.2 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揉按，力度由轻到重，动作连贯有节律，手法操作见图 1，重复 10~15 次。



图1 竖脊肌、斜方肌揉按手法操作

- 6.1.3 双手拇指指腹紧贴患者皮肤，以风池为起点，穴位定位符合 GB/T 12346 的规定，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 10~15 次。



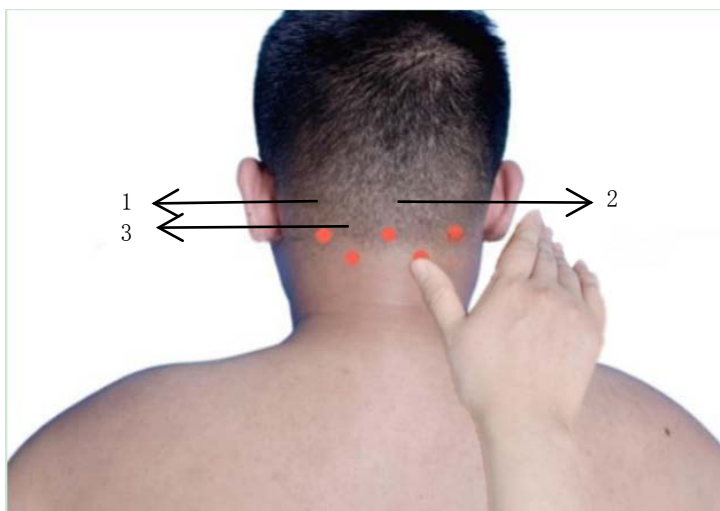
图2 颈项两侧单向平推手法操作

6.1.4 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，加深力度以患者能接受为宜，手法操作见图3，重复10~15次。



图3 竖脊肌、斜方肌弹拨手法操作

6.1.5 单手或双手拇指紧贴患者皮肤，点按风池（双）、天柱（双）、风府，穴位定位符合GB/T 12346的规定，用力由轻渐重，稳而持续，以患者感觉有酸胀感为度，手法操作见图4，每穴持续按压3s~5s，重复3~5次。



标引序号说明:

1——风池;

2——风府;

3——天柱。

图4 风池、风府、天柱手法操作

6.2 前颈部及面部手法操作

6.2.1 让患者取仰卧位，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 双手拇指张开，食指、中指、无名指并拢，紧贴患者皮肤，自风池至缺盆，穴位定位符合 GB/T 12346 的规定，拇指沿两侧胸锁乳突肌自上往下进行单向直线推按，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 5，重复 10~15 次。



图5 胸锁乳突肌自上而下推按手法操作

6.2.3 单手拇指张开，其余四指并拢，指腹紧贴患者皮肤，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，沿颈阔肌进行揉按，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 6，重复 5~10 次。

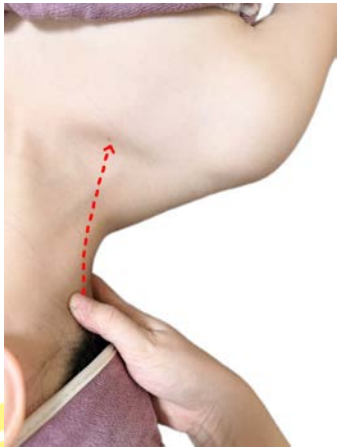


图6 耳后至锁骨上窝胸锁乳突肌揉按手法操作

6.2.4 单手拇指张开，其余四指并拢，指腹紧贴患者皮肤，自胸骨上窝起，沿锁骨上窝自内向外依次点按天突（双）、气舍（双）、缺盆（双）、肩井（双），随后抬指移行至胸锁乳突肌后缘，依次点按天鼎（双）、水突（双）、扶突（双），穴位定位符合 GB/T 12346 的规定，再点按咬肌区域（耳垂下方三指处），每穴持续按压 3 s~5 s，以患者感觉酸胀为度，手法操作见图 7，重复 3~5 次。



标引序号说明：
1——扶突；
2——水突；
3——气舍；
4——天突；
5——天鼎；
6——肩井；
7——缺盆。

图7 扶突、水突、气舍、天突、天鼎、肩井、缺盆穴位点按手法操作

6.2.5 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。



a) 左侧下颌线自下而上



b) 左侧下颌线自下而上

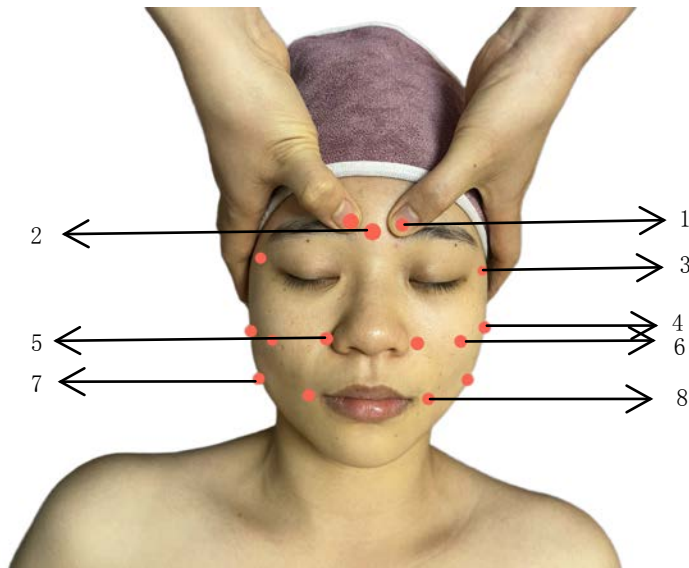
图8 下颌线自下而上提拉手法操作

6.2.6 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9，重复10~15次。



图9 面部轮廓整体提拉手法操作

6.2.7 单手或双手中指紧贴患者皮肤，依次点按翳风（双）、迎香（双）、颧髎（双）、太阳（双）、印堂、攒竹（双）、地仓（双）、颊车（双），穴位定位符合 GB/T 12346 的规定，用力由轻渐重，稳而持续，充分刺激深层组织，手法操作见图10，以患者感觉有酸胀感为度，每穴持续按压3s~5s，重复3~5次。



标引序号说明：
1——攒竹；
2——印堂；
3——太阳；
4——翳风；
5——迎香；
6——颧髎；
7——颊车；
8——地仓。

图10 攒竹、印堂、太阳、翳风、迎香、颧髎、颊车、地仓穴位点按手法操作

6.3 疗程

宜每周2~3次，每次操作间隔1 d~2 d，每次45 min~60 min，其中，后颈部手法操作每次15 min~20 min，前颈部及面部手法操作每次30 min~40 min，10次为1个疗程。

7 日常调护

- 指导患者按以下内容进行调护：
- 操作疗程期间，不暴饮暴食或服用寒凉之物；
 - 治疗后 3 h~4 h 不宜洗澡、长时间受到气流直吹，宜保暖；
 - 手法操作后，不宜长时间低头或过度仰伸颈部，睡觉时枕高以一个拳头的高度为宜；
 - 手法操作后，不宜咀嚼坚硬食物；
 - 宜适当运动，不宜熬夜。

8 档案管理

按T/GXAS 782执行。

参 考 文 献

- [1] 国家卫生健康委.《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,王金贵.推拿学[M].5版.北京:中国中医药出版社,2021.
- [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] 苏鑫,全婷薇,曾逸谦,等.减肥膏联合推拿手法治疗脾虚湿阻型单纯性肥胖病临床观察[J].广西中医药大学学报,2024,27(1):12-16.
- [6] 万荷,韦诗业,谢泽伟,等.基于“固本培元”理论探讨推拿手法治疗单纯性肥胖[J].中国医药导报,2025,22(36):133-136.
- [7] 谢万著,江晓梅,蒋琰瑜,等.推拿治疗单纯性肥胖机制研究进展[J].西部中医药,2024,37(3):77-80.
- [8] 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.
- [9] True Geometry Blog. How to Calculate Your Waist-to-Thigh Ratio in context of waist to thigh ratio[EB/OL]. (2024-08-10).
-

中华人民共和国团体标准
颈面部减脂塑形手法操作技术规程
T/GXAS 1463—2026
广西标准化协会统一印制
版权专有 侵权必究