ICS 11.020
CCS C 05

T/GXAS

团　　体　　标　　准

T/GXAS 1479—2026

四肢减脂塑形手法操作技术规程

Technical code of practice for fat reduction and shaping the limbs of manipulation

2026－10－16 发布　　2026－10－22 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 7
参考文献 8

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、林青琰、李季、樊友军、姜孟涵、许建文、覃一珏、全婷薇、苏鑫。

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

主要包括以下人群，肌肉发达、水肿除外：

——身体质量指数（Body Mass Index，BMI）≥24；

——有通过手法优化四肢形态、减少四肢脂肪的意愿；

——腰围≥90 cm，且中上臂围≥29.5 cm，腰大腿比≤0.55 的男性；

——腰围≥85 cm，且中上臂围≥27.5 cm，腰大腿比≤0.53 的女性。

注1：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）。

注2：中上臂围：肘部完全伸展时，位于尺骨隆起与肩胛骨肩峰之间的中点处一圈。

注3：腰大腿比：腰围/大腿围。

注4：腰围：肋弓下缘和髂嵴两点连线的中点，水平绕腰一圈。

注5：大腿围：大腿根部最粗处一圈。

4.2 禁忌人群

主要包括以下人群：

——发热、结核病和其他传染病患者；

——存在静脉血栓或严重出血性倾向疾病，如血友病、低血小板症等患者；

——四肢有烧伤、烫伤、皮肤破损、局部皮肤感染以及皮肤病患者；

——四肢关节脱位、骨折等急性损伤患者；

——骨质疏松症严重影响四肢活动者；

——严重心脑血管疾病、严重肝肾功能不全患者；

——恶性肿瘤患者；

——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

操作者及患者准备按T/GXAS 782执行。

6　手法操作

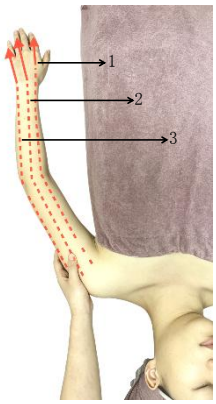
6.1　上肢手法操作

6.1.1　掌推上肢松解：让患者取仰卧位，暴露上肢。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，拇指张开，其余四指并拢，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，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 10～15 次。



图 1　掌推上肢松解手法操作

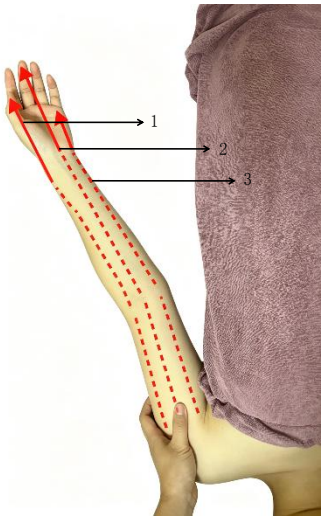
6.1.2　指推手太阳小肠经、手少阳三焦经、手阳明大肠经：拇指张开，其余四指并拢，用拇指指腹沿手太阳小肠经、手少阳三焦经、手阳明大肠经循行路线，自肩部向手腕部方向自上而下进行单方向直线推进。速度均匀，力度平稳适中，以透热为宜，循行路线见图 2，重复 10～15 次。



标引序号说明：
1——手阳明大肠经；
2——手少阳三焦经；
3——手太阳小肠经。

图 2　手太阳小肠经、手少阳三焦经、手阳明大肠经循行路线

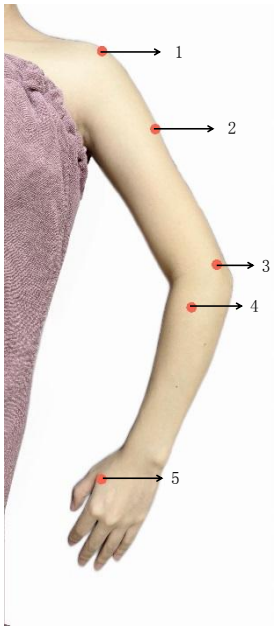
6.1.3　指推手少阴心经、手厥阴心包经、手太阴肺经：拇指张开，其余四指并拢，用拇指指腹沿手少阴心经、手厥阴心包经、手太阴肺经循行路线，自肩部向手腕部方向自上而下进行单方向直线推进。速度均匀，力度平稳适中，以透热为宜，循行路线见图 3，重复 10～15 次。



标引序号说明：
1——手太阴肺心经；
2——手厥阴心包经；
3——手少阴心经。

图 3　手少阴心经、手厥阴心包经、手太阴肺经循行路线

6.1.4　点按穴位：以拇指端着力于肩髃（双）、臂臑（双）、曲池（双）、手三里（双）、合谷（双）进行持续点按，穴位定位符合 GB/T 12346 的规定，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，注意力集中于被揉按的穴位处，手法操作见图 4，各穴位分别点按 5 s～7 s，重复 3～5 次。



标引序号说明：
1——肩髃；
2——臂臑；
3——曲池；
4——手三里；
5——合谷。

图 4　臂臑、曲池、手三里、合谷穴位点按手法操作

6.2 下肢手法操作

6.2.1 掌推下肢松解：让患者取仰卧位，暴露下肢。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。拇指张开，其余四指并拢，双手指腹及手掌紧贴皮肤，沿髋部至脚踝部（腿部四面）进行掌推，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 5，重复 10～15 次。

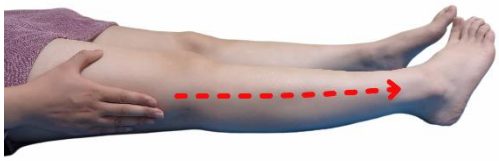
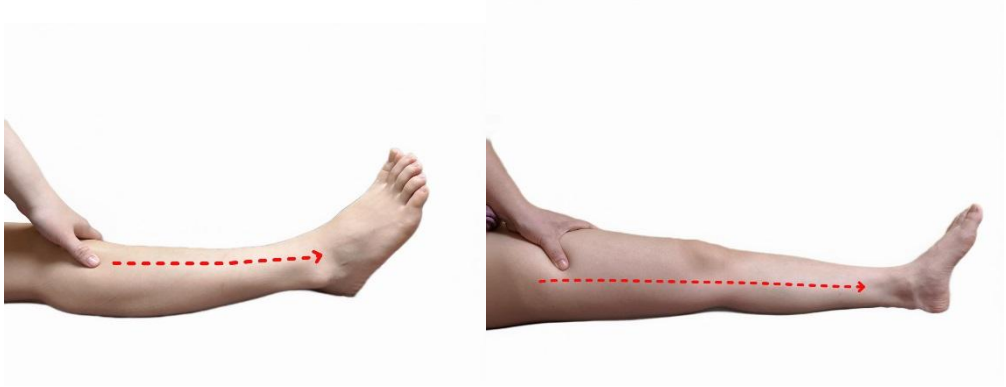


图 5 掌推下肢松解手法操作

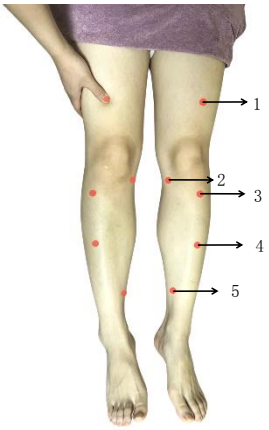
6.2.2 指推足阳明胃经、足太阴脾经：拇指张开，其余四指并拢，用拇指或大小鱼际推按足阳明胃经，顺经自上而下单向直线推进，速度均匀，力度平稳适中，以局部透热为宜，重复 10～15 次；用拇指或大小鱼际往逆经自上而下单向推按，穴位定位符合 GB/T 12346 的规定，速度均匀，力度平稳适中，以局部透热为宜，手法操作见图 6，重复 10～15 次。



a) 指推足阳明胃经　　b) 指推足太阴脾经

图 6 指推足阳明胃经、足太阴脾经手法操作

6.2.3 点按穴位：以拇指端着力于伏兔（双）、阴陵泉（双）、足三里（双）、丰隆（双）、三阴交（双）进行持续点按，穴位定位符合 GB/T 12346 的规定，用力由轻渐重，稳而持续，以患者能接受为宜，嘱患者闭目，注意力集中于被揉按的穴位处，手法操作见图 7，各穴位分别点按 5s～7s，重复 3～5 次。



标引序号说明：
1——伏兔；
2——阴陵泉；
3——足三里；
4——丰隆；
5——三阴交。

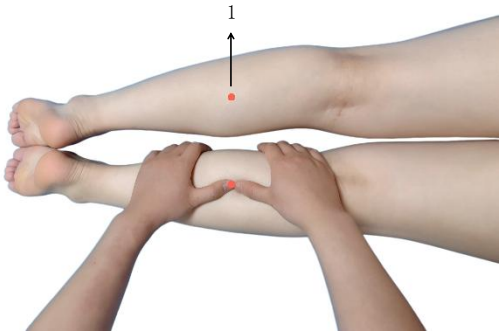
图 7　伏兔、阴陵泉、足三里、丰隆、三阴交穴位点按手法操作

6.2.4　掌推足太阳膀胱经：让患者取俯卧位，如有不适，胸下垫枕头，暴露下肢并自然伸直。双手掌根从臀部承扶开始，沿膀胱经向下推至足跟，穴位定位符合 GB/T 12346 的规定，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 8，重复 10～15 次。



图 8　掌推足太阳膀胱经手法操作

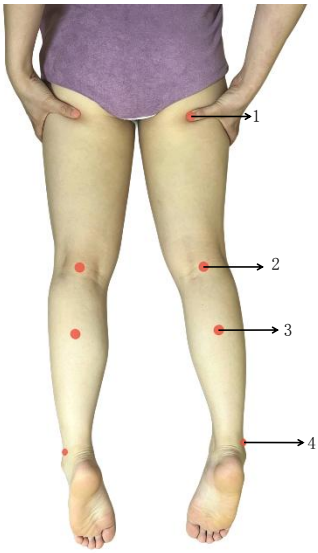
6.2.5　捏拿小腿后侧肌群：两手拇指与四指相对，双手拇指与四指对称捏拿小腿后侧肌群，从腘窝下缘（腘横纹下）至承山，穴位定位符合 GB/T 12346 的规定，捏起后停留 3 s～5 s 再松开，手法操作见图 9，重复 3～5 次。



标引序号说明：
1——承山。

图 9　捏拿小腿后侧肌群手法操作

6.2.6　点按穴位：用拇指点按承扶（双）、委中（双）、承山（双）、昆仑（双），穴位定位符合 GB/T 12346 的规定，力度由轻到重，以患者耐受的酸胀感为度，嘱患者闭目，注意力集中于被揉按的穴位处，点按委中时配合膝关节小幅度屈伸，手法操作见图 10，各穴位分别点按 5 s～7 s，重复 3～5 次。



标引序号说明：
1——承扶；
2——委中；
3——承山；
4——昆仑。

图 10　承扶、委中、承山、昆仑穴位点按手法操作

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，上肢手法操作每次15 min～20 min，下肢手法操作每次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，不暴饮暴食和服用寒凉之物；
——治疗后 3 h～4 h 不宜洗澡、长时间受到气流直吹，宜保暖；

——宜适当运动，不熬夜、久坐或久站，定时或不定时活动四肢。

8 档案管理

按T/GXAS 782执行。

GXAS
广西标准化协会

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

四肢减脂塑形手法操作技术规程

T/GXAS 1479—2026

广西标准化协会统一印制

版权专有　侵权必究