

ICS 11.020  
CCS C 05

T/GXAS  
团 体 标 准

T/GXAS 1182—2025

# 壮医经筋疗法治疗单纯性肥胖症操作规范

Operation specification for the treatment of simple obesity with Zhuang medical Jingjin therapy

2025-12-15 发布

2025-12-21 实施

广西标准化协会 发布



## 目 次

前言 .....	11
1 范围 .....	1
2 规范性引用文件 .....	1
3 术语和定义 .....	1
4 禁忌症 .....	1
5 施术前准备 .....	1
5.1 物品 .....	1
5.2 施术者 .....	1
5.3 体位 .....	2
5.4 环境 .....	2
6 施术 .....	2
6.1 经筋手法 .....	2
6.2 经筋针刺 .....	2
6.3 拔罐 .....	3
7 注意事项 .....	3
8 不良反应处理 .....	3
9 健康宣教 .....	3
参考文献 .....	4



## 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、广西中医药大学第一附属医院、百色市中医医院、崇左市中医壮医医院、防城港市中医医院、贵港市中医医院、老挝湄公河医院、昆明医科大学第二附属医院、重庆市中医院、砚山县江那镇社区卫生服务中心。

本文件主要起草人：黄国东、张荣臻、李龙春、彭佩纯、肖敬、陈鹏、赵东风、罗钰莹、谭磊、阎杰、黄超、梁子茂、吕计宝、杨小微、李林秀、姜好杰、陆正坤。



# 壮医经筋疗法治疗单纯性肥胖症操作规范

## 1 范围

本文件界定了壮医经筋疗法治疗单纯性肥胖症操作涉及的术语和定义，规定了壮医经筋疗法治疗单纯性肥胖技术的禁忌症、施术前准备、施术、注意事项、不良反应处理和健康宣教的要求。

本文件适用于医疗机构进行壮医经筋疗法治疗单纯性肥胖症的操作。

## 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 15982 医院消毒卫生标准

GB/T 21709.5 针灸技术操作规范 第5部分：拔罐

GB/T 21709.20 针灸技术操作规范 第20部分：毫针基本刺法

GB/T 33415 针灸异常情况处理

WS/T 313 医务人员手卫生规范

T/GXAS 1061 健身运动 壮医三气养生操技术规范

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1 壮医经筋疗法 Zhuang medical Jingjin therapy

以壮医经筋理论为指导，通过手法、针具、罐具等对经筋病灶（筋结点）进行治疗，以平衡气血、疏通“龙路”“火路”，恢复人体生理功能的一种外治疗法。

### 3.2 单纯性肥胖症 simple obesity

一种非继发于其他明确疾病、药物或其他明确病因引起的，主要由遗传及生活行为因素所造成的慢性代谢性疾病。

## 4 禁忌症

4.1 严重心脑血管疾病、重度营养不良或进食障碍者。

4.2 针刺的禁忌症应符合 GB/T 21709.20 的要求。

4.3 拔罐的禁忌症应符合 GB/T 21709.5 的要求。

## 5 施术前准备

### 5.1 物品

准备的物品包括：长度为25 mm～75 mm、直径0.25 mm～0.30 mm的一次性无菌针灸针，消毒后的抽气罐/玻璃罐，75%医用乙醇或安尔碘等皮肤消毒剂，一次性无菌棉签，治疗盘等。

### 5.2 施术者

按WS/T 313的规定进行手卫生消毒，核对患者信息并向患者说明治疗的作用和注意事项，取得患者同意后进行壮医经筋疗法治疗相关知识的宣教。

### 5.3 体位

经筋手法或腹部针刺时宜采用仰卧位，经筋手法或背部针刺时宜采用俯卧位。

### 5.4 环境

施术环境应符合GB 15982的规定。

## 6 施术

### 6.1 经筋手法

#### 6.1.1 经筋查灶

先行滚法广泛松解1~3遍，术者双手配合，采用指腹、手掌结合肘尖，从患者经筋起始点开始经筋手法，找寻病理性筋结压痛点，查找过程中分浅层、中层、深层探寻，力度由浅入深，由轻到重，同时辨别周围组织与筋结的联系，可反复探查。操作过程中应随时观察患者反应，调整力度。

注：起始点及重点探查区域包括足阳明经筋、足太阴经筋和足太阳经筋为主的经筋和任脉、督脉与带脉等。

#### 6.1.2 手法理筋

6.1.2.1 针对筋结行点、按、推、揉、弹拨等手法，同时掌力、腕力、臂力及肘力协调配合，逐个分筋理筋，力量由小到大。

6.1.2.2 筋结较深的部位宜使用肘部进行深层的理筋松筋，通过按、揉、点、推及弹拨等手法对筋结点进行松筋解结，以施术后筋结点变得松软为宜。

#### 6.1.3 治疗疗程

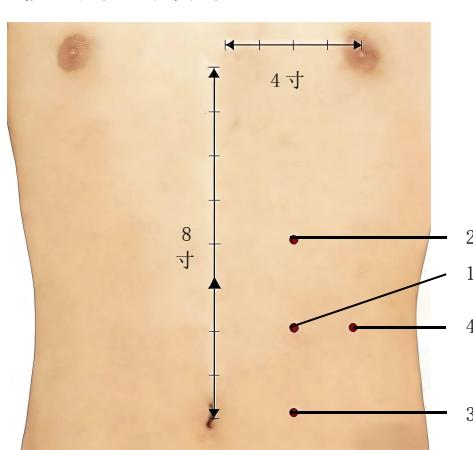
每次施术时间宜为15 min~30 min。3次/周，4周为1个疗程，共2个疗程。

### 6.2 经筋针刺

6.2.1 在经筋手法的基础上，采用固结行针。

6.2.2 肌肉及脂肪丰厚部位宜30°~60°斜刺进针，可一点多刺。背部筋膜区以夹脊筋结、第三腰椎横突筋结为针刺点，平刺进针，深度以1.0~2.0寸为宜。

6.2.3 腹部筋膜区，在太乙穴上、下及外侧各2寸处避开腹部脏器后斜刺进针，左右腹两侧共6个针刺点，见图1，也可一点多刺，得气后出针，不留针。



标引序号说明：

1——太乙穴

2——针刺点1

3——针刺点2

4——针刺点3

图1 右腹针刺点定位

6.2.4 骨前上棘处避开腹部脏器，贴骨内侧面平刺进针，得气后出针，不留针。

6.2.5 每个筋结点施针3~5次，每次施术5 min~10 min。3次/周，4周为1个疗程，共2个疗程。

### 6.3 拔罐

6.3.1 暴露施术部位，于腹部、背腰部及四肢肌肉丰厚处，按GB/T 21709.20的规定交替拔罐。

6.3.2 留罐5 min~20 min。4周为1个疗程，共2个疗程。

## 7 注意事项

7.1 针刺的注意事项应符合GB/T 21709.20的要求。

7.2 拔罐的注意事项应符合GB/T 21709.5的要求。

7.3 腹部严重皮肤松弛或疝气者慎用腹部手法。

## 8 不良反应处理

8.1 晕针、弯针、滞针、断针等情况按GB/T 33415的规定处理。

8.2 患者出现皮下血肿时快速进行按压止血，采取局部冷敷，必要时24 h~48 h后进行热敷。

8.3 起罐后出现水泡，按GB/T 21709.5的规定处理。

8.4 施术过程中如出现剧烈疼痛、晕厥、出血等异常情况应立即停止操作并予相应处理。

## 9 健康宣教

嘱患者按以下要求进行调理：

——合理摄入蔬菜，宜配合粗粮、药膳；忌食肥甘厚味、煎炸食物及含糖饮料；

——宜每周进行3~5次、每次30 min~60 min的中等强度运动，如壮医三气养生操，壮医三气养生操按T/GXAS 1061的规定执行；

——保持心情舒畅，作息规律，睡眠充足。

### 参 考 文 献

- [1] 林辰, 韦英才. 壮医经筋学(第十版) [M]. 北京, 中国中医药出版社, 2021.
  - [2] 中华医学会糖尿病学分会, 国家基本公共卫生服务项目基层糖尿病防治管理办公室. 国家基层肥胖症综合管理技术指南(2025) [J]. 中华内科杂志, 2025, 64(7): 604-613.
  - [3] 中华医学会内分泌学分会, 中华中医药学会糖尿病分会, 中国医师协会外科医师分会肥胖和糖尿病外科医师委员会, 等. 基于临床的肥胖症多学科诊疗共识(2021年版) [J]. 中华消化外科杂志, 2021, 20(11): 1137-1152.
  - [4] 吕计宝, 梁树勇, 韦达. 壮医筋结病灶图解 [M]. 南宁: 广西科学技术出版社, 2024.
  - [5] 肥胖症诊疗指南(2024年版) [J]. 中国循环杂志, 2025, 40(01): 6-30.
  - [6] 朱露露, 陈思雨, 农雅萍, 等. 壮医经筋疗法治疗单纯性肥胖的疗效和机理研究 [J]. 针灸临床杂志, 2023, 39(10): 12-17.
-

中华人民共和国团体标准  
壮医经筋疗法治疗单纯性肥胖症操作规范  
T/GXAS 1182—2025  
广西标准化协会统一印制  
版权专有 侵权必究