

# DB50

## 重 庆 市 地 方 标 准

DB50/T XXXX—XXXX

### 罗氏颈椎保健操技术规程

（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

重庆市市场监督管理局 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 练习前准备 ..... 1

5 操作规程 ..... 1

6 注意事项 ..... 3

7 禁忌 ..... 3

附录 A（资料性）罗氏颈椎保健操动作图解 ..... 4

参考文献 ..... 7

# 前 言

本文件按照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。

本文件由重庆市卫生健康委员会提出、归口、解释并组织实施。

本文件起草单位：重庆中医药学院附属九龙坡医院、重庆医药高等专科学校、成都中医药大学附属医院、成都中医药大学附属医院广安医院、四川省中医药发展服务中心、四川省中医药科学院、西南财经大学天府学院、四川省人民医院、成都市第五人民医院、四川大学华西医院、成都中医药大学、重庆市人民医院。

本文件主要起草人：万斌、张瑜、李官鸿、刘婧、罗建、杨希、罗才贵、钱俊辉、金龙、孙雪茗、肖国锦、宋平、张鑫、蒋舜媛、岳燕、杨人、高晓琴、宋治明、汪蝶、周志彬、代倩、李文翰、徐巧、张冲、朱德良、李庆兵、卢群文、亚楠。

# 罗氏颈椎保健操技术规程

## 1 范围

本文件规定了罗氏颈椎保健操的练习前准备、操作规程、注意事项与禁忌。

本文件适用于各级医疗单位、养老机构、社区、家庭等场景，可用于罗氏颈椎保健操的健康宣教、教学示范及日常保健。

## 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

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1

**罗氏颈椎保健操** Luo's cervical health exercises

依托四川省非物质文化遗产峨眉伤科疗法，以中医经络、腧穴理论为指导，由前后点头、颈肌对抗等系列动作组成的中医特色颈椎保健操。

## 4 练习前准备

### 4.1 环境要求

- 4.1.1 练习环境应安静，场地应保持空气流通。
- 4.1.2 练习场地相对宽敞，以双臂展开前后范围内无障碍物为宜。
- 4.1.3 环境温度以练习者自觉舒适为宜。

### 4.2 着装要求

练习者应身着宽松舒适衣物，摘除颈部佩戴的饰品。

## 5 操作规程

### 5.1 手法及穴位

- 5.1.1 按压穴位强度应适中，柔和均匀，以自觉酸麻胀感为度。
- 5.1.2 应按照 GB/T 12346 定位取穴。
- 5.1.3 动作图解示范参见附录 A。

## 5.2 具体步骤

### 5.2.1 预备式

5.2.1.1 两足分开与肩同宽，身体自然放松，呼吸深长。

5.2.1.2 一手叉腰，另一手五指微屈并拢，运用掌面与五指指腹，横向来回摩擦后颈部皮肤5次~10次，至自觉皮肤发热且无皮肤破损为度，双手可交替进行。

5.2.1.3 抬起双手，以双手拇指指腹并排置于枕后风池穴，其余四指固定于枕部，双手拇指先定点按揉风池，再从脊柱两旁自上而下反复按揉。

5.2.1.4 动作要领：以手掌掌面摩擦后颈部皮肤，拇指指腹按揉穴位。

5.2.1.5 频次：穴位反复按揉5次~10次。

### 5.2.2 前后点头

5.2.2.1 两手叉腰，挺胸收腹，头先徐徐后仰，上望天空，至最大限度时宜停顿3 s~5 s。

5.2.2.2 缓慢低头，下视地面，以下颌贴于胸骨为最佳，至最大限度时宜停顿3 s~5 s。

5.2.2.3 最后一次后仰至最大限度时，宜停顿3 s~5 s，然后头缓缓向左和右各摆动一次。

5.2.2.4 动作要领：舒缓、连贯、动作范围应逐渐加大，颈椎活动范围以个人能耐受的最大弧度为宜。

5.2.2.5 频次：前屈后仰为1次，反复锻炼5次~10次；最后一次后仰后左右摆动各1次。

### 5.2.3 左右侧摆

5.2.3.1 前后点头恢复至中立位后，两眼目视前方，头分别向左侧和右侧缓慢摆动。

5.2.3.2 动作要领：摆动时肩尽量下沉，颈部肌肉放松。

5.2.3.3 频次：左右各做5~10次。

### 5.2.4 左顾右盼

5.2.4.1 头恢复至中立位，开始向左和右缓慢转动，做往后看的动作，至最大限度时宜停顿3 s~5 s。

5.2.4.2 动作要领：每次均转到极限位，动作应自然缓慢，不应旋转过快和快速甩头。

5.2.4.3 频次：左右各做5次~10次。

### 5.2.5 耸肩

5.2.5.1 耸肩吸气，先尽力向上耸双肩，挤压颈椎后侧肌群，同时深吸气，屏气3 s~5 s。

5.2.5.2 沉肩呼气，深呼气，呼气时双肩缓慢自然落下。

5.2.5.3 动作要领：要求动作缓慢。

5.2.5.4 频次：一耸一沉为1组，共做5组~10组。

### 5.2.6 转肩

5.2.6.1 双手自然下垂，双肩下沉。

5.2.6.2 双肩同时用力先向后，再向上，再向前，回至起点做环形转动。

5.2.6.3 稍停片刻后（约2 s~3 s），双肩同时用力先向前，再向上，再向后，回至起点做环形转动。

5.2.6.4 动作要领：要求动作缓慢，转动幅度逐渐加大，以自我感觉舒适为宜，向后向上时吸气，向前回落时呼气。

5.2.6.5 频次：一后一前为1组，环形转动5组~10组。

### 5.2.7 颈肌对抗

- 5.2.7.1 两手十指交叉置于头枕部，双肘尖对正前方，两手用力将颈项向前推动，颈项则与手用力方向相反，向后抗争，二者形成对抗。
- 5.2.7.2 两手十指交叉置于前额处，向后用力，颈部则与手用力方向相反，向前抗争，二者形成对抗。
- 5.2.7.3 左手置于头部左侧，向右用力，颈部则与手用力方向相反，向左抗争，二者形成对抗。
- 5.2.7.4 右手置于头部右侧，向左用力，颈部则与手用力方向相反，向右抗争，二者形成对抗。
- 5.2.7.5 动作要领：所有对抗过程中，头颈始终处于中立位，不发生位移。
- 5.2.7.6 频次：各方向分别对抗 5 次～10 次。

## 5.2.8 拍打肩背

- 5.2.8.1 全身放松，双手自然垂于身体两侧，上体微微含胸。
- 5.2.8.2 以腰背微微扭转带动手臂，甩左手经体前拍打右侧肩部肩井穴区域，右手随身体摆动自然落于腰背部，同理，甩右手经体前拍打左侧肩部肩井穴区域，左手随身体摆动自然落于腰背部。
- 5.2.8.3 动作要领：全身放松，一左一右，交替拍打，节奏均匀，拍打力度以个人耐受为宜。
- 5.2.8.4 频次：左右交替拍打为 1 组，操作 5 组～10 组。

## 5.2.9 放松式

体位站立，双手自然下垂放于身体两侧，双目闭合，调息放松 1 min。

## 6 注意事项

- 6.1 练习时应精神集中，情绪平和。
- 6.2 练习强度、练习时间可根据自身情况酌情调整，以耐受为度；体质虚弱、气血亏虚者，可酌情减少练习的频次要求。
- 6.3 如练习过程中或练习后出现血压持续升高、头晕、乏力、黑蒙等症状，经休息未能缓解，应及时就医。

## 7 禁忌

包含但不限于以下人群：

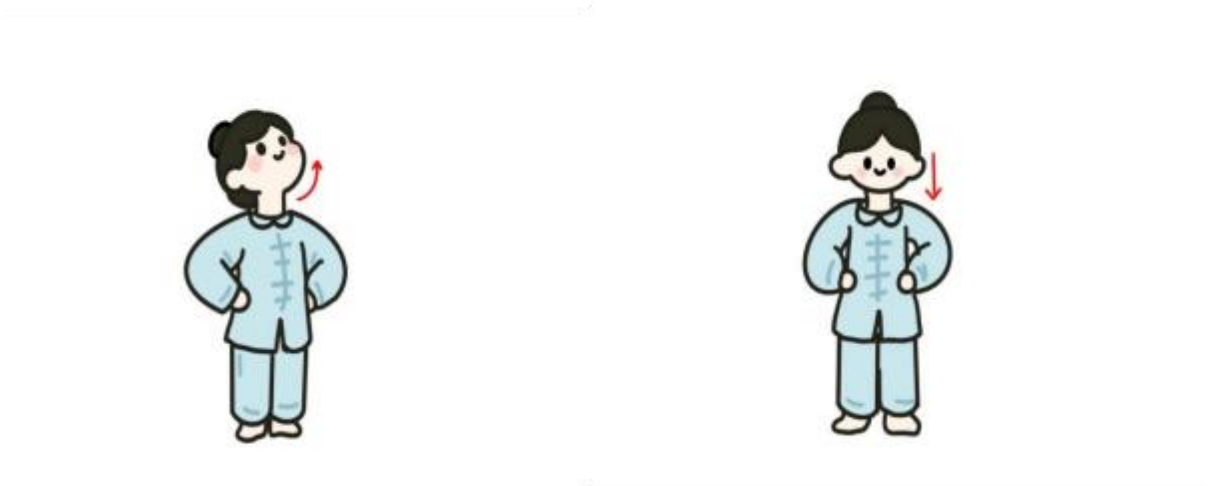
- 急性期颈椎病、脊髓型颈椎病患者；
- 颈段脊柱失稳者；
- 重度骨质疏松患者；
- 颈部畸形、颈部外伤史、颈部恶性肿瘤史、甲状腺Ⅱ度以上肿大、操作部位皮肤有皮损、红肿、破溃等异常者；
- 饥饿、饱食、醉酒、大喜、大怒、大惊、精神紧张、过度疲劳者；
- 急进性高血压或生命体征不稳定者；
- 严重全身性疾病急性期者；
- 其他不适宜功法锻炼的人群。

附 录 A  
(资料性)  
罗氏颈椎保健操动作图解

罗氏颈椎保健操动作示范见图 A. 1~A. 8。



图A. 1 预备式



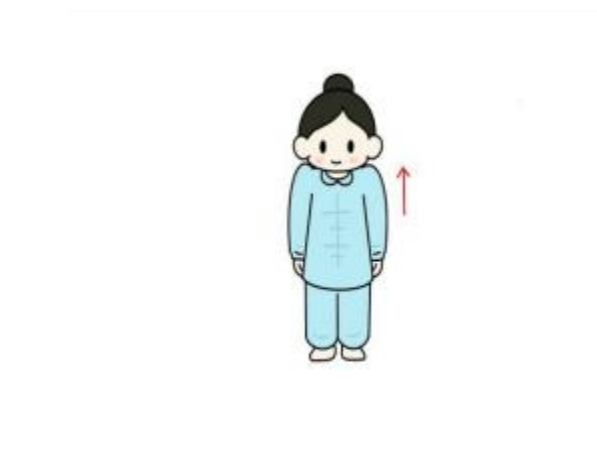
图A. 2 前后点头



图A.3 左右侧摆



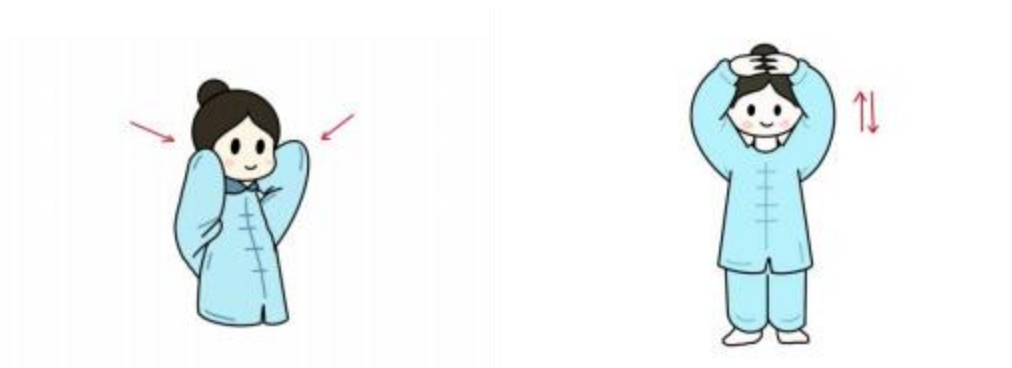
图A.4 左顾右盼



图A.5 耸肩



图A. 6 转肩



图A. 7 颈肌对抗



图A. 8 拍打肩背

## 参 考 文 献

- [1] 郭鹏. “峨眉伤科”特色点按类手法治疗颈型颈椎病的临床疗效观察[D]. 成都中医药大学, 2024.
- [2] 符仲华, 王文涛. 气血操的理论和实践[M]. 中国中医药出版社: 2022.
- [3] Zhong Y, Zhan F, Zhang Z, et al. An in vivo 3-dimensional kinematics study of the cervical vertebrae under physiological loads in patients with cervical spondylosis [J]. SPINE J. 2025; 25 (4): 734-748.