

重庆市地方标准
《罗氏颈椎保健操技术规程》
(征求意见稿)

编 制 说 明

编制单位：重庆中医药学院附属九龙坡医院

时间：2026 年 10 月

目 录

一、 工作简况	1
二、 标准编制原则和主要内容	6
三、 主要试验（或验证）的分析、综述报告	8
四、 采用国际标准和国外先进标准的程度	12
五、 与有关的现行法律法规和强制性国家标准的关系	12
六、 重大分歧意见的处理经过和依据	12
七、 作为强制性国家标准或推荐性标准的建议	12
八、 实施标准的要求和措施建议	13
九、 废止现行有关标准的建议	13
十、 其他应予说明的事项	13

一、 工作简况

（一）任务来源

根据重庆市市场监督管理局 2025年12月15日发出的《关于下达2025年第三批重庆市地方标准制修订计划项目的通知》（渝市监发〔2025〕97号），批准由重庆中医药学院附属九龙坡医院牵头起草地方标准《罗氏颈椎保健操技术规程》。

（二）制定背景

本标准旨在为罗氏颈椎保健操在川渝地区的规范化健康宣教提供技术依据，通过明确术语定义、规范动作流程、界定适用范围，推动罗氏颈椎保健操的标准化应用，提升颈椎健康管理的科学性与安全性。

罗氏颈椎保健操经验证有效，但在推广过程中由于缺乏统一的动作规范与技术参数，导致不同人群完成自我保健操作时存在随意性，影响锻炼效果。现有技术应用中对保健人群的警示不够明确，存在因误用可能加重病情的风险。作为成都中医药大学附属医院推拿科研发的特色技术，亟须制定地方标准，建立中医经络理论与现代康复医学相融合的技术体系，打通理论依据与实操应用之间的衔接壁垒。通过动作分解的标准化，减少因操作不当引发的损伤风险，同时通过明确关键参数，确保锻炼对改善颈椎生物力学平衡、缓解肌肉痉挛的效果。作为“治未病”健康工程的标准化工具，本标准可衔接区域中医预防保健服务体系，为各级医疗单位、养老机构、社区、家庭等场景提供

统一的教学与操作指南，促进中医传统保健技术在慢性病预防中的广泛应用。

我国颈肩部不适人群占比超 60%，颈椎病的发病日趋年轻化，通过标准化的预防保健手段，降低颈椎病发病率及医疗成本，提升全民颈椎健康水平，具有显著的社会公共卫生意义。以中医经络、腧穴理论为核心，结合现代康复医学对动作机制的验证，为中医传统技术的现代化表达提供范例，助力中医药传承创新发展与推广。

（三）起草过程

1. 起草阶段（2026 年 1 月—2026 年 8 月）

（1）组建起草工作组

项目计划下达后，牵头起草单位重庆中医药学院附属九龙坡医院组建标准起草工作组。工作组以重庆中医药学院附属九龙坡医院核心团队为主体，吸纳中医推拿、康复、护理专业人员，落实成员职责分工。工作组依托罗氏推拿手法创始人、四川省非物质文化遗产“峨眉伤科疗法”代表性学术继承人罗才贵教授团队的核心技术，整合推拿规范化相关临床与科研资源，为本标准起草提供专业技术保障。

（2）拟定工作计划

起草工作组成立后编制详细工作计划，明确标准制定的目的、意义、主要技术内容和进度安排，细化各阶段时间节点、人员分工及协同机制，保障起草工作有序推进。文本编写严格执行 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》格式要求，确保标准具备规范性、科学性和适用性。

（3）文献研究与资料收集

2026年1月，起草组广泛收集与颈椎保健操相关的国内外标准、技术规范、临床研究文献及政策文件，系统梳理了罗氏推拿手法的理论渊源、技术特点及临床应用成果。重点研究了罗才贵教授团队在推拿手法规范性及其生物学效应方面的前期成果，以及“峨眉伤科疗法”在颈椎病防治领域的学术积累。通过文献研究，明确了将中医经络、腧穴理论与现代康复医学中颈椎生物力学平衡理论相结合的技术框架，为标准草案的编写提供了理论依据。

（4）草案编写与内部论证

2026年2月至3月，基于前期收集的资料与临床研究成果，起草组完成了《罗氏颈椎保健操技术规程》草案的初稿编写。草案内容包括：范围、规范性引用文件、术语和定义、练习前准备、操作规程、注意事项及禁忌等核心章节。

在草案编写过程中，起草组采用德尔菲法，通过多轮专家函询与小组讨论，就关键术语定义、动作分解精度、技术参数设定、安全警示条目等核心内容进行论证与完善。草案初稿形成后，起草组先后组织召开了多次内部研讨会，对草案逐条进行审议，重点围绕动作分解的科学性、技术参数的可操作性、禁忌证界定的安全性等关键问题展开深入讨论，逐步形成工作组讨论稿。

（5）内部修改完善

2026年4月至7月，在前期草案的基础上，起草组进一步征询了院内推拿科、康复科、骨科等相关领域专家的意见，针对专家反馈的意见逐条分析、充分讨论，对草案进行了多轮修改与完善。重点对动作分解中的具体姿势、角度、力度、频率等技术参数进行细化与校准，

完善了适用范围界定与禁忌警示内容，使标准文本结构更加合理、表述更加准确、操作性更强。

(6) 专家技术审查会

2026年8月，参加四川省中医药标准化技术委员会地方标准专家技术审查会，根据专家意见修改完善形成征求意见稿。

2. 后续工作安排

根据工作进度，后续将按照标准制修订程序，依次开展征求意见阶段和送审阶段工作。

(四) 起草单位及人员分工

序号	姓名	单位	任务分工
1	万斌	重庆中医药学院附属 九龙坡医院	负责项目的整体规划、实施、监督工作
2	张瑜	重庆医药高等专科学校	负责项目标准的制定和重庆地区总的技术指导
3	李官鸿	重庆中医药学院附属 九龙坡医院	参与项目标准的制定和协调工作
4	刘婧	成都中医药大学附属医院	负责撰写文件，参与项目资料管理和四川地区推广
5	罗建	成都中医药大学附属医院	负责项目标准的制定及技术指导
6	杨希	成都中医药大学附属医院	参与项目标准的制定及四川地区的技术指导

7	罗才贵	成都中医药大学附属医院	参与项目标准的制定
8	钱俊辉	成都中医药大学附属医院 广安医院	参与项目标准的制定
9	金龙	成都中医药大学附属医院	负责对设计的动作 进行实际验证
10	孙雪茗	成都中医药大学附属医院	制作标准中的插图、 视频教程、协助 完成项目的推广
11	肖国锦	成都中医药大学附属医院	负责标准的推广工作
12	宋平	四川省中医药发展服务中心	参与项目标准的制定
13	张鑫	四川省中医药发展服务中心	参与项目标准的制定
14	蒋舜媛	四川省中医药科学院	标准条款及格式修改
15	岳燕	成都中医药大学附属医院	参与项目标准的制定 及推广
16	杨人	成都中医药大学附属医院	参与项目标准的制定 及推广
17	高晓琴	成都中医药大学附属医院	负责标准的推广工作
18	宋治明	西南财经大学天府学院	参与完成项目在四 川院校的推广 工作

19	汪蝶	四川省中医药科学院	标准条款及格式修改
20	周志彬	成都中医药大学附属医院	参与项目标准的制定及四川地区的技术指导
21	代倩	成都中医药大学附属医院	负责文献整理及参与四川地区推广工作
22	李文翰	成都中医药大学附属医院	负责文献检索和整理及参与四川地区推广工作
23	徐巧	成都中医药大学	参与项目标准的制定及四川地区的技术指导
24	张冲	四川省人民医院	参与项目标准的制定及四川地区的技术指导
25	朱德良	成都市第五人民医院	参与项目标准的制定及四川地区的技术指导
26	李庆兵	四川大学华西医院	参与项目标准的制定及四川地区的技术指导
27	卢群文	成都中医药大学附属医院	负责文献检索和整理
28	亚楠	重庆市人民医院	参与完成项目在重庆地区的推广工作

二、 标准编制原则和主要内容

（一）标准编制原则

本标准的编制工作遵循“科学性、规范性、适用性、安全性”的原则，本着充分体现中医理论与现代康复医学结合的合理性，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》编写。

1. 科学性原则

本标准的编制遵循科学性原则，该保健操理论核心以中医经络腧穴理论为主，配合中医推拿学的一些操作技法，其动作设计较为简单，尤其适合无医学基础人群自我保健。实践证实，该保健操能改善颈肩部不适等亚健康状态、缓解轻中度颈肩部疼痛、预防颈椎病，适合群众自我保健使用。如同时配合规范的医学治疗，能显著提高疗效，且安全、无不良反应。

2. 规范性原则

本标准的编制遵循规范性原则，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。

3. 适用性原则

本标准的编制遵循适用性原则，充分考虑川渝地区罗氏颈椎保健操的推广需求，明确操作规程，内容便于教学与推广，同时通过预试验收集反馈优化动作，确保标准符合实际应用需求。

4. 安全性原则

本标准的编制遵循安全性原则，强化对禁忌人群的警示，规范动作力度与幅度，避免因操作不当引发损伤风险，同时通过专家论证与小组讨论，对草案的安全性进行多轮验证，保障锻炼过程的科学安全。

（二）主要内容

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。

确定了依据及数据来源：禁忌人群依据医学指南及临床经验，如急性期颈椎病、脊髓型颈椎病患者需避免颈部剧烈活动，以免症状加重。动作设计结合中医推拿手法与现代康复训练原理，经临床实践及推广反馈优化获得。

三、 主要试验（或验证）的分析、综述报告

1. 实验验证分析及数据结论

（1）相关课题、论文、著作（部分）

研究一：科研课题“罗氏颈部保健操改善办公室人群颈椎亚健康状态的效果观察”：将符合要求的 72 例颈椎亚健康状态办公室人群随机分为罗氏颈部保健操组、“米字操”组，每组各 36 例。罗氏颈部保健操组采用罗氏颈部保健操干预，“米字操”组采用“米字操”干预，每日 2 次，持续 2 个月。以视觉模拟评分法（VAS）、NDI 指数、颈椎功能评价表为观察指标，从疼痛程度、颈部不适症状、颈部功能等方面进行有效性的观察与评估。结果显示：干预后及停止干预后 1 月两组组内比较，两组人群的 VAS 评分、NDI 指数、颈椎功能评价表与干预前相比，差异显著，具有统计学意义（ $P < 0.05$ ）；但停止干预后 1 月与干预后相比，各指标均有所反弹。干预后及停止干预后 1 月两组组间比较，罗氏颈部保健操组的 VAS 评分、NDI 指数、颈

椎功能评价表均优于“米字操”组，差异显著，具有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。由此得出结论：罗氏颈部保健操可有效缓解办公室人群颈部不适症状、改善办公室人群颈椎亚健康状态，减少颈椎病的发生，达到“未病先防”的目的，如能长期坚持，效果更佳。

研究二：科研课题“基于治未病理念的高校大学生颈椎亚健康干预模式构建与应用研究”：研究发现 727 名大学生中患颈椎病为 75 人（10.31%），颈椎亚健康为 324 人（44.57%），颈椎健康为 328 人（45.12%）。致病因素分析表明：专业、性别、年龄、年级、睡眠时长、电子产品使用时长、运动时长、书写时长、心理压力、饮食偏好、看书娱乐等常用姿势、冷空调使用频率、父母是否患颈椎病共 13 项，差异具有统计学意义（ $P < 0.05$ ）；而户口类型、视力、颈部外伤或颈部手术史、咽喉炎史、枕头高度、入睡时间、是否吸烟、是否嗜酒、对颈椎病因和危险因素相关知识了解程度共 9 项，差异无统计学意义（ $P > 0.05$ ）。单因素分析显示：专业、性别、年龄、年级、睡眠时长、电子产品使用时长、心理压力、饮食偏好、看书写字娱乐等伏案姿势、冷空调使用频率、父母是否患颈椎病、运动时长和书写时长，共 13 项，为颈椎亚健康的影响因素。户口类型、视力、颈部外伤手术史、咽喉炎史、枕头高度、入睡时间、是否吸烟、是否嗜酒、对颈椎病因和危险因素的了解程度，共 9 项，不是颈椎亚健康的影响因素。多元回归分析因素分析显示：电子产品使用时长 3 项，不是颈椎亚健康发生的影响因素。研究形成了最终版大学生颈椎亚健康健康教育方案，通过对两组同学干预前后颈椎亚健康评分采用配对 t 检验进行组内比较，结果显示试验组和对照组干预后与干预前比较，颈椎亚

健康得分均有统计学意义 ($P<0.05$)，基线齐。干预后，试验组的改善情况明显优于对照组，且差异具有统计学意义。干预前对试验组和对照组的颈椎健康状况进行卡方检验，组间差异无统计学意义，基线齐。干预后两组的颈椎健康状况组间差异 ($P<0.05$)，差异具有统计学意义。

研究三：科研课题“交感神经型颈椎病患者抑郁情绪状况及相关因素分析”研究结果显示交感型颈椎病人的抑郁发病范围比颈椎病患者的抑郁发生范围广；社会支持得分为 (32.99 ± 7.78) 分，低于颈椎病患者的分与国内常模得分；性别、交感型颈椎病病程、客观支持、主观支持、支持利用度可预测交感型颈椎病患者抑郁的发生，研究结果显示女性、交感型颈椎病病程长、社会支持三个维度得分低可影响交感型颈椎病患者抑郁发生。以上研究结果有利于指导医护人员在积极治疗交感神经型颈椎病患者原发症状时，有针对性的尽早采取心理干预等多种措施加强其社会支持系统，早期防控抑郁发生，提高患者满意度。

研究四：论文《应用六经理论辨证论治颈椎病经验》从《伤寒论》中六经理论视角下探讨颈椎病的病理特征以及治疗方案，总结其临床经验。

研究五：科普《科学普及中医脐疗与日常保健》介绍如颈椎病等常见疾病人群在日常生活中应该怎样运用中医脐疗方法以预防疾病复发、加重。

研究六：著作《实用中医推拿学》（四川科学技术出版社，ISBN: 7536455364）是罗才贵主编，罗建、万斌作为副主编共同完成

的一部专业著作，书中对颈椎病、落枕等常见颈部疾病进行了详尽的叙述，同时对颈椎相关疾病的治疗、预防、保健提出了科学的方法。

研究七：著作《实用内科临床研究》（金盾出版社，ISBN:9787518612529）是万斌主编的一部专业著作，书中在老年疾病一章中，对以颈腰椎疾病为代表的骨关节病进行了详尽的叙述，同时根据最新的研究进展，对疾病的预防保健提出了科学的方法。

研究八：著作《推拿学》（中国医药科技出版社，ISBN:9787521431827）是易志龙主编，张瑜副主编的一部高等职业教育中医药类创新教材，通过理论创新、技术规范、学科融合，形成具有守正创新特点的颈椎病临床诊疗、预防保健方案。

研究九：论文《中医传统按摩保健操对颈椎病常规推拿治疗的临床增效观察》采用随机数字表法将150例颈椎病患者随机分为对照组和观察组各75例，对照组予常规推拿治疗，观察组采用常规推拿治疗结合中医传统保健操，评定两组临床疗效。发现观察组总有效率显著高于对照组（ $P<0.05$ ）。

（2）推广应用验证

自2013年起，罗氏颈椎保健操在临床应用中积累了大量实践数据：2016年起在医院、社区、大学等场景推广；2020年疫情期间线上推广视频点击率超万次，用户反馈积极；后通过品管圈活动、科普比赛等形式进一步验证了技术的可操作性与社会接受度。凭借强大的专业实力和多元化的推广手段，团队能够让该保健操得到更广泛的传播与应用，惠及更多人群，为标准的制定与实施奠定了坚实基础。

2. 效益估计

(1) 经济效益

降低医疗成本：通过标准化推广，可减少颈椎病发病率及就诊率，降低医保支出。促进产业延伸：标准实施后可带动健康管理服务等相关产业发展，形成“技术—服务”产业链。

(2) 社会效益

提升全民健康水平：为伏案工作者、中老年群体等高危人群提供便捷、低成本的预防手段，减少因病缺勤，提高劳动生产率。推动中医适宜技术普及：衔接“治未病”健康工程，将中医传统技术转化为大众化健康管理工具，增强公众对中医药的认可度。

(3) 生态效益

非药物干预模式可减少化学药品使用及医疗废弃物产生，间接降低资源消耗与环境负担，符合绿色健康发展理念。

四、 采用国际标准和国外先进标准的程度

经系统检索，未发现相关国际国外标准。

五、 与有关的现行法律法规和强制性国家标准的关系

本标准与现行相关法律法规和强制性标准不相冲突。

六、 重大分歧意见的处理经过和依据

无。

七、 作为强制性国家标准或推荐性标准的建议

本标准为您推荐性地方标准。

八、 实施标准的要求和措施建议

本标准一经发布，并做好相关培训，使标准的关联方能及时、准确地按标准要求开展。

九、 废止现行有关标准的建议

无。

十、 其他应予说明的事项

无。