

头顶痛、脖子僵？可能是“头夹肌”在报警！

陈芊静

北京中医药大学第三附属医院

你是否曾在长时间埋头工作后，感到后脑勺发紧，甚至整个头顶头皮都很紧张，头颈部泛起隐隐胀痛，注意力无法集中？是否一觉醒来，总觉得脖子僵硬，转动不灵？我们口中的“太累了”或“没休息好”往往只是个诱因，其实这些看似普遍却一直困扰着我们的问题源头很可能藏在颈后神秘的一对肌肉——头夹肌。

头夹肌与颈部其他肌肉配合，默默维系着头颈的稳定与灵活。一旦我们的不良生活习惯“伤害”了它，它便开始发出“信号”，若我们置之不理，各种不适会接踵而至，甚则久久不能“解除报警”。本文将带大家认识并了解头夹肌，学会如何保护和安抚它。

头夹肌位于项部斜方肌深层，左右各一块，附着点起于项韧带下半部分、低位颈椎棘突至上位胸椎棘突，止于颞骨乳突及枕骨上项线外侧 1/3 下方。头夹肌参与各种头颈部的活动如仰头、旋转和侧屈。它双侧收缩时能使头颈伸直，形成后仰动作，而单侧收缩则可使头颈向同侧旋转及侧屈，与胸锁乳突肌形成一种抗衡。它犹如“橡皮筋”随时伸缩来确保头颈部静态或活动时颈椎的稳定性，同时保护颈椎周围的神经和血管。虽然我们平时看不见它，但它在维护颈椎健康中功不可没。

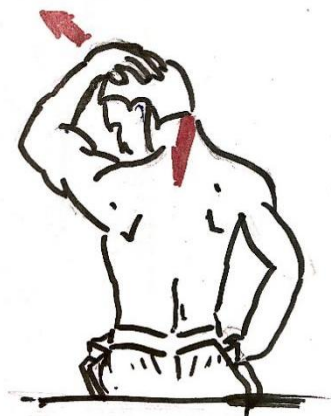


在它坚守岗位时，我们又是怎么不经意地去伤害它的呢？我们生活中的不良姿势必然有责。上班时不自觉长时间向一侧转头看电脑，回家路上低头玩手机，晚上再舒服地来个“沙发瘫”姿势追剧，睡觉时又垫个高枕安睡到天亮，这一天下来两侧头夹肌都处于过度拉伸、紧张的状态，也就是中医所谓的“筋急”。此外，中医认为“寒主收引”，夏天贪凉吹空调或冬天不围围巾使颈部受凉，久则寒邪积聚，头夹肌收缩、紧张。受凉后头颈部血循环变差，无法营养肌肉，导致头夹肌受损，好比橡皮筋绷紧，捆着东西，冬天寒凉干燥时就容易断裂。除了这些日常习惯，颈部受外力撞击如运动损伤或交通事故时也有可能导致头夹肌拉伤，医学中称之为“挥鞭伤”。

头夹肌受损会发出什么“信号”呢？头夹肌紧张会引发项部或颈肩部交界处僵硬酸痛，伴有连至头顶部的疼痛。多种类型的头痛如偏头痛、紧张性头痛、或颠顶痛均可能与该肌肉有关。它长期处于收缩的紧张状态，无法放松及伸展，影响了头颈的旋转和侧屈动作。“富贵包”在医学中又称为“项背部脂肪垫”，是由于颈后部肌肉紧张失衡，反复刺激，引起局部软组织持续增生、钙化，变厚变硬，与皮下脂肪共同形成的硬包块。“富贵包”常见于第7颈椎和第1胸椎交界处，和附着于颈胸椎棘突的头夹肌关系密切。千万不要忽视头夹肌的“报警信号”，不然会悄悄养大这位“债主”，症状会愈发严重，不仅影响美观还严重影响生活质量和劳动力。

若拥有上述症状，可以尝试自己触摸颈后，看看是否有硬结或压痛点，及时采取治疗如针刺、艾灸、推拿等放松头夹肌来改善。除了治疗外，平时应尽可能避免会导致头夹肌劳损的姿势与习惯。为了确保办公时的正确坐姿，调整电脑显示器使电脑屏幕与视线平齐或略低，以保证视线能自然俯视屏幕中心，设置合适的屏幕字体大小，以避免为了看清字体而头部不经意地前倾。适当的拉伸及锻炼也可以安抚这位“颈后功臣”，方法如下：

1.低头拉伸法：以拉伸右侧头夹肌为例，头转向左侧，略微往下低头，颈部尽可能维持直立。右肩自然放松，左手放置与头顶及后脑部，如下图所示，力度适中，略有拉伸感即可。



2. 双手后仰拉伸法：身体呈站立姿势，挺胸收腹，目视前方，保持身体挺直，双手合十，用拇指扶下颌，双臂上抬，使头部后仰，感受拉伸感。

拉伸时注意保持呼吸均匀，每个动作可维持 30 秒左右，重复 3 次。早晚各一组，或久坐办公时每 40-60 分钟进行拉伸。

中国古代养生家如华佗和孙思邈等提倡的导引术对此类问题亦十分有效，如八段锦中的“双手托天理三焦”和“五劳七伤往后瞧”二式有助于伸展筋骨，缓解肌肉紧张。

头夹肌是颈部后方参与头颈部活动的肌肉之一，不明来历的“富贵包”或突然的项僵牵动头顶痛可能是我们日积月累地伤害自身的头夹肌等颈部肌肉所致。预防，永远胜过治疗，平日注意姿势，劳累后及时进行拉伸，呵护好颈部的每块肌肉，守护住自己颈椎的健康，才能远离疼痛。