



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
肌骨康复中心主管康复师
徐燕峰

枕下肌群有哪些主要功能？

在繁忙的生活中，我们的颈部经常承受着巨大的压力。想象一下，你每天在生活中做的各种动作：低头看手机、抬头看电视、转头与人交谈……这些看似简单的动作，背后都有一组肌肉在默默支撑，这就是枕下肌群。

枕下肌群位于颅骨的底部后方，紧密连接着颈椎，为我们提供了稳定的头部支撑和灵活的颈部活动。枕下肌群中丰富的感受器可以优化眼、耳、鼻的定位，并将信号反馈到大脑，再由大脑反射性地指示其余的脊背部肌肉组织完成动作。除此之外，它还对身体整体姿势的维持非常重要。

枕下肌群与肩胛区、腰背区以及臀部相互联系、相互影响，这些部位的疼痛可能都跟枕下肌群有关。此外，枕下肌群还是全身唯一一在脊髓被膜上的肌群，当枕下肌群紧张就会导致整个脊髓被膜的紧张，甚至是全身肌肉出现紧张。

日常哪些习惯会损伤枕下肌群？

长期伏案工作，枕下肌群被长时间过度拉长，易引发慢性劳损，造成颈后僵硬。还有一方面原因是枕下肌群有一部分肌束与肩胛提肌和斜方肌上段纤维相连，伏案工作会使肩胛提肌和斜方肌上束紧张缩短，也会累及枕下肌群。

长时间观看位置过高的电视机会使枕下肌群长时间紧张收缩，同样也会引发劳损。

习惯侧屈或者用头肩夹电话

伏案工作久了，我们常常会感觉到头晕、头痛、颈肩僵硬，甚至整个后背都是僵硬的。首都医科大学附属北京康复医院肌骨康复中心主管康复师徐燕峰提醒，这可能跟枕下肌群的劳损有关。



头痛、颈后僵硬

枕下肌群松解指南

□本报记者 陈曦

有时这些疼痛还会自头后部延伸至眼部和前额。

比如长时间盯着电脑屏幕的姿势，此时枕下肌群长时间收缩紧绷，枕骨神经受到刺激会导致颈部和头后方产生慢性疼痛。这类疼痛通常会以颈部及头部为基础往旁边及侧面蔓延，并产生“疼痛-痉挛-疼痛”的周期。

由于手机的普及，出现了长期低头看手机的“低头族”，导致枕下肌群长时间处于拉伸紧张状态，容易造成劳损。筋膜结缔组织出现慢性无菌性炎症肿胀和硬化，进而引起肌肉痉挛、硬化和粘连，卡压枕大神经和颈动脉，使头部发生疼痛。

头晕 枕下肌群紧张压迫椎动脉会导致头晕，常常伴有恶心，甚至会呕吐。

失眠 枕下肌群紧张压迫硬脑膜会导致颅内压的变化，从而影响睡眠。

视疲劳 枕下肌群是眼球运动功能的调节器，这也是假性近视的原因之一。

如何改善枕下肌群的僵硬？

枕下肌群问题的治疗方法包括药物治疗、物理治疗、手法治疗等。药物治疗主要是缓解疼痛和肌肉紧张。物理治疗如电疗、热疗、冷疗等，可以帮助促进肌肉的恢复和炎症的消退。手法治疗如按摩、针灸、整脊等，可以调整颈椎的排列，减轻神经受压和肌肉紧张。

在康复阶段，患者可以通过颈部伸展运动、颈部肌肉锻炼等方式增强枕下肌群的力量和稳定

告知书、药品网络销售自查表、医疗器械经营质量管理规范自查要点等工作表，强化药械经营企业主体责任。

开展差异化监管 重点辅导新开办、增新项、设冷库等药械经营企业，强化关键岗位人员工作职责，指导企业根据实际经营情况辨别、防范风险点。

重点关注大型医药经营企业、跨省设库医疗器械经营企业、第三方储运医疗器械经营企业，进行座谈研讨，累计走访调研10次，联合属地市场所解决实际诉求5次。

采取标准化流程 以“明确

性。

自我手法松解 在后脑勺、后枕部两侧入发际一寸的凹陷中，即中医的风池穴处，用拇指由轻到重按压20-30次。注意不要憋气，维持平稳呼吸。

自我拉伸 腰背挺直，双手放在头顶，然后下巴微收，在手的辅助下低头，手向鼻尖的方向使劲，感觉到枕下肌群有较强的拉伸感，保持15秒，拉伸两次。在这个基础上，头还可以左右旋转，变换角度，以拉伸到不同角度的肌肉。

如何预防枕下肌群劳损？

注意劳逸结合，每工作一段时间要起来放松一下身体，活动一下颈椎，进行远眺，也可以做眼保健操，或者眼睛盯住一个地方做头部的“米”字操。

调整看屏幕的高度，最佳的位置是可以平视屏幕。

学会正确的用枕姿势，合适的枕头高度应该是仰卧时枕头最高点在颈后正中间，使枕、颈部同时贴枕头。侧卧时使枕头的支点位于颈部侧方的中央，头部要略低一点。睡觉时要仰卧、侧卧交替。并且枕头的材质要软硬适中，避免躺过硬的枕头。

及时做好颈部保暖工作，尤其是颈椎不太好的人群。

健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

每天运动5分钟就有效



每天太忙了，根本没有时间运动锻炼？有个好消息，每天见缝插针运动5分钟，就对健康大有好处。研究显示，每天仅持续5-10分钟中度至剧烈间歇性运动，就可急剧降低主要不良心血管事件和全因死亡风险，而且运动时间越长，效果越显著。

洗澡后3分钟是保湿黄金时间



洗澡后3分钟内，皮肤还处于湿润状态，表面会有些细小的水珠或蒸汽，这个时候涂抹身体乳，可以让水合作用达到最佳效果，也是滋润皮肤的最佳时机，长期坚持下来，皮肤会越来越细腻光滑。3分钟后，身上的水分都蒸发得差不多了，这时候再涂身体乳的话，水合作用会减弱，效果降低。

红灯

牙齿的7个“求救信号”



牙齿上出现黑点；刷牙时牙龈出血；牙齿特别敏感；牙齿发黄发黑；牙表面有裂痕；口腔里有异味；日常出现牙痛。出现以上7种表现，应到医院进行检查，由医生诊断治疗。

饿肚子睡觉容易引起胃病



胃肠空腹时间不宜超过10小时，如果空腹时间过长，胃处于胃酸直接侵蚀状态，容易引起胃病。由于血糖太低，可能入睡困难，就算睡着了，也难以进入深度睡眠。经常饿着肚子睡觉，还会引起记忆力的下降，影响工作、学习能力。

丰台区市场监管局

树牢工作理念 推动药械经营企业高质量发展

2024年第一季度，丰台区药械经营企业呈现“三增长”趋势：办理药械经营许可备案报告各类事项843件，比去年同期增长36%，其中，“一业一证”7件，全程网办203件，比去年同期增长7倍。药械经营领域服务包企业新增4家，涵盖辖区央企集团、大型药批企业、医疗器械进口总代理企业、提供医疗器械运输贮存服务企业。

丰台区市场监管局树立“零差别服务、差异化监管、标准化流程”工作理念，提升服务质量，优化重点监管，统一工作流程，促进2024年第一季度辖区药

械经营企业数量和质量双提升。

推行零差别服务 将辖区药械经营企业纳入数字化“管理圈”，采取发布风险预警、每日一分钟学一学、在线培训包、小助手咨询、专家团答疑等多种形式，对辖区药械经营企业从培育成长、合规经营、转型升级、市场退出进行全生命周期服务指导。

将《药品经营和使用质量管理规范》《医疗器械经营质量管理规范》等新法规作为企业年度必修课，开展系列宣传培训活动。

统一发放药械经营安全责任

告知书、药品网络销售自查表、医疗器械经营质量管理规范自查要点等工作表，强化药械经营企业主体责任。

开展差异化监管 重点辅导新开办、增新项、设冷库等药械经营企业，强化关键岗位人员工作职责，指导企业根据实际经营情况辨别、防范风险点。

重点关注大型医药经营企业、跨省设库医疗器械经营企业、第三方储运医疗器械经营企业，进行座谈研讨，累计走访调研10次，联合属地市场所解决实际诉求5次。

采取标准化流程 以“明确

·广告·