



□本报记者 宗晓畅

斜方肌是位于头颈部、肩背部皮下的一块大型浅表肌肉，上至头枕部，下至末位胸椎，左右两块，因整体形似一块斜方形“头巾”而得名。当人们长期在工作或生活中保持不良姿态时，斜方肌会处于持续性低负荷收缩状态。处于这种状态的斜方肌，肌肉张力异常，容易失去原有的弹性而变得僵硬，从而导致颈肩部疼痛不适，出现酸胀感。