



## 雪天路滑,出行注意!

# 这份温馨提示给你稳稳的安全



### 雪天安全行走、骑车、驾车锦囊

降雪天气,出行是极其不方便的,无论是行走、骑车、驾车均需多加小心,以下是小编为大家集纳的雪天安全行走、骑车、驾车小锦囊。

■ 蔡富根/整理

#### 雪天行走6点温馨提示

- 1.走路时不要把手插在衣服口袋里,否则跌倒时极易造成伤害。
- 2.上下楼梯或台阶时要格外小心,最好扶着扶手或其他固定物。
- 3.在湿滑结冰的路面上不要追逐打闹,否则极易造成伤害。
- 4.在下雪结冰的道路上行走,最好穿防滑的胶鞋,尽量不穿平底无花纹的鞋,身体重心要放低,并随时注意行车情况。
- 5.横过道路时,要先站在路边调整好帽子、雨伞的角度,使其不遮挡视线,先四周观察确认无车辆驶来时,方可小心通过。
- 6.千万不要抢行或猛跑,不要在两车中间穿越,也不要突然改变行走方向或后退。

#### 雪天骑车4点注意事项

- 1.雪天骑车,电动车轮胎不要充气太足,这样可以增加与地面摩擦,不易滑倒。
- 2.雪天骑车,应保持相对安全车距,以免地面过滑发生追尾现象。
- 3.雪天骑车要选择无冰冻、雪层浅的平坦路面,不要猛捏车闸,不急拐弯,拐弯的角度也应尽量大些。
- 4.骑车时要精力更加集中,随时准备应付突发情况,骑行的速度要比正常天气时慢些才好。

#### 雪天开车需注意这4项?

- 1.保持良好视野  
雨雪天开车上路除了谨慎驾驶以外,要及时打开雨刮器,在天气昏暗时还应开启近光灯、雾灯、示廓灯。如果前挡风玻璃有雾气,则需开冷气,并将冷气吹向前挡风玻璃;如果后挡风玻璃有雾气,则要打开后挡风玻璃加热器,尽快消除雾气,以免看不清后方来车动向。
- 2.不能猛踩油门  
暴雪天路面会很湿滑,路面有可能会结冰,轮胎抓地力会变小,如猛踩油门,车子提速过快,会造成轮胎打滑,严重的会造成车子侧滑。
- 3.防止车轮侧滑  
雨雪中行车时,路面上的水与轮胎之间形成一层“润滑膜”,使汽车的制动性变差,容易产生侧滑。因此,要双手平衡握住方向盘,保持直线和低速行驶,需要转弯时,应当缓踩刹车,以防轮胎抱死或惯性造成车辆侧滑。
- 4.控制车速  
在雨雪天气开车要控制好车速,最好是低挡位低速行车,车速越快人的视距越短,制动距离越长,再加上雨雪天路况,制动距离会变得更长。如车速过快,刹车不及,容易造成事故。  
不要抢行或猛跑,不要在两车中间穿越,也不要突然改变行走方向或后退。



这几天全国出现大范围降雪天气过程,这场大雪着实让人感到惊喜。雪花漫天飞舞,美不胜收!但雪后路滑,路面结冰,给我们的出行带来了很大不便。雪天出行最好选择什么样的方式?雪天走路如何防滑?为此,本期《健康问诊》采访了安医大二附院骨科许新忠主任及安医大四附院骨科副主任医师常俊等专家,我们一起来学习雪天出行技巧,助您雨雪天稳稳走好。

■ 记者 马冰璐 蔡富根/文

### 雨雪天要注意哪些安全事项?

每逢降雪天气,各地急救中心、调度指挥中心格外繁忙,会陆续接到因道路积雪、结冰而导致摔伤及道路交通事故的呼救电话,伤员中不乏老人与孩子。事故发生的地点多为小区、超市门口及道路交叉路口,伤情以肢体骨折、外伤出血的偏多。安医大二附院骨科许新忠主任提醒这类事故急需提高警惕。

许新忠主任提醒:雪天出行,最好选择公共交通,如地铁、公交,相对安全一些。不要骑自行车,骑车非常危险,容易摔跤。下雪天,尤其是雪后上冻,能不出门尽量不要出门,尤其老人和孩子,不必要可不外出,外出时要穿防滑鞋。

### 雪天走路注意什么?如何防摔?

常俊主任提醒公众,下雪、化雪期间尽量减少外出,如果外出要穿防滑鞋,双手不能插在口袋里。

专家说,双手在外面可以保持平衡,走路时身体略向前倾,如滑雪状,走路时两脚分开,与肩同宽。这样底盘大,重心稳。走路步幅宜小,迈大步走路易跌倒。他特别推荐了现在网上流行的企鹅步:两腿分开,两只手不能揣兜里,时刻准备摔倒时撑地,因为手

腕骨折比腰椎和胯骨骨折风险要小一点。此外,如果能拄拐杖,最好拄拐杖。走路时应尽量走在雪上,不要走在很多人踩过的地方,容易结冰滑倒。

另外,摔倒姿势也有学问。正确的摔倒姿势可以将伤害最小化。摔倒时可以顺势翻滚卸掉摔倒的力量,保护身体脆弱的部位。一旦感觉即将跌倒,要赶快下蹲,降低身体的重心,减少滑倒时的冲击力。

### 摔倒后应该怎么办?怎么治疗?

专家称,一旦摔伤不要慌乱,也不要贸然起身,先评估受伤情况判断自己是否受伤,可缓慢移动手脚、手臂和腿,感受是否疼痛、活动是否受限,如果疼痛异常、关节发生变形,可先原地不动,伤处制动,注意保暖,自行或请他人拨打120急救电话,等待专业医生现场处置。

千万不要为了减轻疼痛,揉捏骨折损伤部位,因为骨折后,本来内出血还是凝聚在一起的,一旦揉搓,血都疏散开来了,这样不仅会加重骨折,还可能导致骨折裂端刺破血管和神经。正确的做法是不要随意乱动,应该尽快呼救。救人时也不要随意搬动伤者,要用手边的棍状物或硬纸板固定损伤部位,或者用硬板将伤者抬到医院。

## 冰雪降温天,注意防范心血管疾病

星报讯(记者 马冰璐)雪花飞舞,风景怡人,但冰雪降温天气,也暗藏着健康隐患。2月8日,中国科大附一院(安徽省立医院)心血管内科主任医师马礼坤提醒,一定要警惕心血管疾病的发生。

为什么冰雪天气,一定要警惕心血管疾病的发生呢?据马礼坤介绍,低温容易诱发冠状动脉痉挛,加重心肌缺血,而机体需要抵御寒冷则需要心脏加大工作产生更多的能量,这种供需的不足非常容易诱发心血管疾病的发作。研究发现,冬季心血管疾病死亡人数较夏天增加40%左右。

低温天气,如何防范心血管疾病呢?马礼坤建

议,首先,注意保暖,尽量选择轻便、保暖性好的衣物,穿衣时注意保证袖口、领口、下摆适当收紧,减少机体散热;其次,避免暴饮暴食和熬夜,保持三餐规律;最后,适度的锻炼以增强体质,维持肌肉弹性,可以促进心血管的健康。

如果发生心血管疾病,应该怎么做呢?马礼坤表示,如果出现突发胸痛、胸闷、气喘、黑懵晕厥等,需要意识到自己可能存在心血管疾病的急性发作,这个时候,需要立刻停止当前活动,原地休息,呼叫120送至就近的医疗中心寻求帮助,切忌自行服用药物。

