市场星报
08~10
2023年12月20日 星期三
星级编辑 蔡富根
组版 胡燕舞 校对 陈文彪

健康周刊

美好生活从健康开始

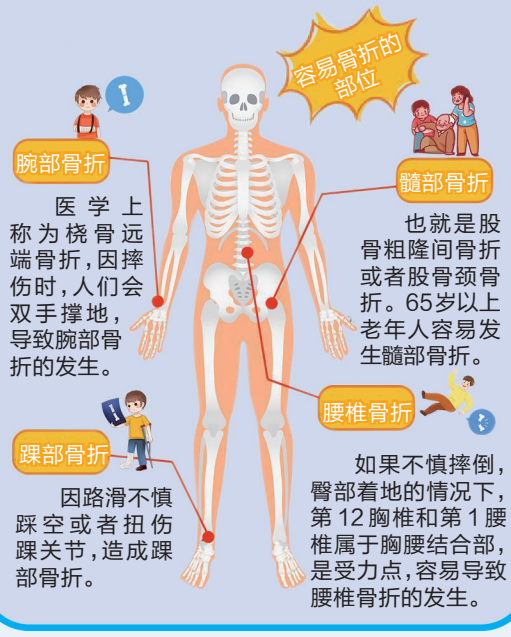
扫一扫更精彩
市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

雪天路滑易摔倒，专家教您这样走！

近日，全国多地迎来了今冬大范围降雪。雪景虽美，但因雪后路面湿滑导致摔伤的人也很多。雪天摔倒，哪些部位最容易骨折？雪天路滑，如何避免摔倒？不小心摔倒后如何急救？哪些动作千万不能做？本期健康周刊集纳了中国中医科学院西苑医院骨伤科医学博士李凯明等专家的指导意见，为您雪后出行提供参考。 蔡富根/整理

一问：雪天摔倒，哪些部位最容易骨折？

答：雨雪天滑倒可是一件麻烦事儿，轻则是肌肉扭伤、拉伤，重则骨折。



二问：不小心摔倒后如何急救？

答：分自己摔倒与别人摔倒两种情况

自己摔倒

① 不要贸然爬起来，首先判断自己有没有头晕或恶心的感觉。

如果摔着头部，要在第一时间呼救。

如果疼痛不明显，活动状态还可以，可在他人帮助下缓慢起身，移动到附近安全地休息观察。

② 如果发现腿部活动受限，很有可能是腿部骨折，这时不要动，不要强行起来，否则，容易造成二次伤害。

建议立刻呼叫同伴或者周围路人，拨打120等待救援。

③ 若四肢能动但颈背部有疼痛感，也不要马上起来。随意活动不仅加重骨折，还有损伤脊髓神经的风险。

别人摔倒

① 不要盲目去扶或者搬动，以免造成二次伤害。

正确的做法是，在伤者周围设个标志，并拨打120，等待救援。如果不得已要移动伤者，要顺势慢慢平移，“一条线”移动，不要屈曲或大幅移动。

② 如果是下肢骨折，可以找一个长的木板，放到大腿下面，木板长度至少要从脚跟到大腿。

上肢骨折的话，可以用没受伤的手托着受伤的手。

③ 如果伤处比较痛，可以用冰块局部冷敷。但不要揉伤处，这不仅会加重伤情，还会导致局部组织充血水肿，甚至错位。

暖心小提示

以上方法只是临时应急措施，尽快就医才是最重要的。

三问：雪天路滑，如何避免摔倒？

答

1.穿对鞋子很重要，最好穿防滑鞋。

一定要穿适脚的鞋子，鞋子的尺码过大或过小都会影响行走的稳定性。

除了防滑，还可以穿戴护踝等来增加关节的稳定性。

2.“企鹅步态”保平安

路上行走时，切记要慢下来，走路步幅尽量小，“企鹅步”走起来。企鹅的步态的确是雪天防摔的“独门技巧”，归纳要点就是——

低重心，外八字，
小碎步，手臂伸，
一摇一摆保平衡。

3.避免行走斜坡

在雪地行走时，要避免行走斜坡。斜坡会增加身体的重心移动，增加滑倒的风险。如果需要行走斜坡，可以选择慢慢地爬上去或者绕路。

暖心小提示

雪后3~5天是摔伤高峰期，大家出行一定要注意安全。

指导专家：中国中医科学院西苑医院骨伤科医学博士李凯明

来源：新华社、生命时报等