



小贴士

骑马注意事项

骑马是一种很安全的活动,但任何一种活动,都有其潜在的危險性。惟有遵守这些骑乘注意事项,才不会发生这些不愉快的经验或伤害。

1、永远不要站在马的后方和侧后方,防止被踢。

2、上马前一定检查肚带是否系紧,系紧后才能上马,肚带不系紧容易转鞍,这是最危险的。骑行中每隔一段时间也要检查一下肚带的松紧程度。

3、选择鞍上带铁环的马,铁环帮助你保持平衡。

4、正确的骑马姿势是:脚前半部踩蹬,上身直立坐稳马鞍,这是小走的姿势。上坡身体重心向前倾,臀部后移,并抓稳马鞍前部。下坡身体重心后仰,臀部后移,两手一前一后抓稳马鞍,双腿夹紧。

5、上马时脚尖内蹬,下马时先左脚脚尖内蹬,然后松开右脚,然后下马。上下马脚尖内蹬很重要,一旦马受惊或拒乘而跑开,人至多摔一交,如果全脚套在蹬内,就会套蹬,这是非常危险的。

6、不要在林区边缘赛马和快跑,一旦马受惊或驾御失控,就会窜入树林,情形很危险。

7、不要在马上脱换衣服,尤其是鲜艳衣服,马容易眼生,你换衣服时马受惊跑动,人一下就摔下来了;不要随意拍打马儿,不要有突然性的动作让马受惊。

8、生手骑马容易磨伤小腿肚,大腿内侧和臀部,可以穿马靴和马裤,没有马靴马裤可以用护膝绑腿等替代。

9、危险的地方,比较陡的下坡和危险的悬崖边,宁愿下来走到安全地带再上马。

10、不要纵马狂奔,所用的缰绳不见得牢固,要断了就麻烦了,还有,对于新手来说你也很可能被颠下来。

11、准备一个软和一点的薄枕头或坐垫,马鞍子都很差,驮东西的鞍子垫上毯子就是骑鞍了,坐上去有如上刑,坐久了有肛裂的危险。

12、登山鞋因为鞋底比较宽,鞋底边缘又有齿,因此请再看一遍第5点,不要将鞋子完全放入马蹬内。■综合



17日,56岁的刘德华在泰国拍摄广告时不慎坠马,19日,刘德华坐医疗专机回香港进行诊治。刘德华公司发表声明,称刘德华坠马导致盆骨撕裂伤,有医疗团队妥善照顾,一切平安。



刘德华乘专机回到香港诊治。



当年,林志玲因坠马严重受伤。

刘德华拍广告坠马受伤 初学骑马,请注意这些

刘德华坠马 盆骨撕裂,脊骨也受伤了

据介绍,这次刘德华在泰国拍广告,当时马匹发狂,刘德华掉下马后,还被马踩到腰脊,他被立刻送去泰国一间医院治疗,朱丽倩收到丈夫受伤消息后已急飞泰国照顾。1月19日凌晨,刘德华乘坐的医疗专机抵港,凌晨1点左右接送刘德华的医疗车抵达养和医院,刘德华额头上有伤痕,但状态清醒。据港媒报道,刘德华除了盆骨撕裂,脊骨也受伤了,且伤口很痛,要服止痛药,并要留院观察。

骨科专科张启然介绍,盆骨有如一个环,要视伤者伤及一节,还是两节裂开,“如果一节受伤比较轻微,大致休息六个星期,步行以拐杖辅助及多休息便可康复,但要待三个月后才可做运动。”至于若两节裂开的话,张医生表示情况则较“不稳定”,因为盆骨后方有较多血管,有可能造成大量出血,情况会比较严重。有传伤者曾被马匹踩到,张医生表示要视踩到的角度、撞击力、甚至摔下来的高度才能判断伤势。

他们也坠过马 林志玲周润发等都受过伤

刘德华不是首次坠马,十年前拍《投名状》时,由于有带爆破特效的战争场面,剧组担心马匹受惊,因此将马的眼睛蒙上黑布,让刘德华骑着“瞎马”上场,不料马匹竟直奔一条深达15米的壕沟而去。刘德华当机立断抛开身上所佩刀剑,跳马求生。与此同时,大批马群从身后隆隆跑来,场面一时危急。幸好他穿了坚硬的盔甲,才没有受伤。起身后再看,之前骑乘的马匹已经跌落深沟。

演员拍骑马的戏,并不轻松。周润发曾坦言“人马合一”非常难,他在拍《加勒比海盗》时,就曾被马咬掉整条袖子。此外,还有很多演员曾因拍戏坠马受伤。

影响最大的当属2005年林志玲坠马事件。当年林志玲在大

连拍摄广告时意外坠马,还被马从胸部踏过,造成胸部6根肋骨骨折、血气胸及肺挫伤,在正当红时休养近4个月。其他女星中,还有去年7月赵丽颖拍电视剧时被惊马甩飞,趴在地上半天才起来;拍摄《杨门女将之军令如山》的张柏芝,多处擦伤及挫伤;拍摄《巾帼英雄穆桂英》的王思懿,左腿膝部脱臼转了180度。

男星中坠过马的,有拍《西游记之孙悟空三打白骨精》的冯绍峰,被1100斤的白马加行李压到昏厥;拍《赵云智取八卦阵》的聂远,足部受伤;2008年56岁的唐国强,拍摄《颜真卿》时坠马致锁骨骨折,肋骨断裂4根;拍摄《赤壁》时的胡军,一次被马拖行,一次马戏腰部扭伤;2006年拍摄《集结号》的张涵予,坠马后撞到机关炮。



关注三湘都市报 微信看E报。

