

# 冬季滑冰滑雪，谨防意外受伤

“十四亿人迎冬奥，三亿人上冰雪。”借着北京冬奥会的热度，今年更多人参与到冰雪运动中来，但由此产生的意外受伤事件也不少。一项调查显示，我国冰雪运动造成中度损伤的发生率约 25%至 35%。如何防范冰雪运动中可能发生的损伤，发生后如何科学处理，亟需科普。

## 充分热身保护软组织

想要玩好冰雪运动，稳定的下肢力量和关节控制缺一不可。如果运动前没有做好热身，激活全身的大小肌群，就可能在运动中发生肌肉拉伤、痉挛和关节扭伤。

冰雪运动中，受伤最多的部位就是膝关节。东北师范大学体育学院教师路文平介绍，滑行时为掌控平衡，通常需将膝关节轻轻弯曲，膝盖内收，导致内侧副韧带和前交叉韧带处于绷紧状态，就像橡皮筋被拉伸，如果超过了它的极限状态，就会造成韧带损伤或断裂。北京积水潭医院运动医学科主任王雪松表示，如果在落地时膝关节有伸直、外翻、扭转的情况，往往容易损伤内侧和前侧韧带；若是冲击力较大的跪地摔跤，则极易损伤后方韧带结构。一旦发生扭伤，关节不能负重或活动明显受限，应立即呼叫救援人员，需到有救治能力的医院明确伤情，及时治疗，避免留下

后遗症。

## 戴全护具防皮损

冬奥滑雪医疗保障梦之队成员、中国中医科学院广安门医院急诊科护士田佳璐说：“皮肤伤害在冰雪场地上比较常见，伤势一般较轻微，可以自己先行处理。”

**【皮肤擦伤】** 滑行时若不慎摔倒，衣服、皮肤和地面产生摩擦，手臂、膝盖等很可能被擦伤，尤其速度快时损伤较严重。若皮肤表皮剥脱、渗血，应及时止血，可用碘伏消毒；对于淤血和血肿，可先冰敷，3 天后再进行热敷和按摩，可减缓疼痛。

**【皮肤割伤】** 由于冰刀和雪板的板刃较锋利，可能造成切割伤。因此，在冰雪场应始终佩戴手套、穿长衣长裤，防护服也应选择防切割的材质。如不慎发生切割伤，应先进行压迫止血和消毒；若出血量较大，应及时到医院就诊。

**【眼部伤害】** 雪地能够反射近 95%的太阳光，如果没有滑雪镜的保护，极易出现雪盲症。田佳璐表示，滑行时若眼睛出现疼痛、怕光、流泪、视物不清等症状，千万不要用手揉，要用纯净水或眼药水清洗，然后用柔软的医用棉纱覆盖眼睛，闭眼休息。此外，路文平表示，专业滑雪镜片可分为亮片与暗片两种，亮片适用

于阴天，能够较少遮挡紫外线，视野清晰；暗片适合晴天，能够阻挡更多阳光，滑雪时更为安全；也可按需配置适合自己的镜片。

## 善用肌肉贴少冻伤

冻伤指极寒环境造成人体局部或全身出现血管灌注缺失，如手、脚、鼻子、耳朵等都易发生冻伤。路文平介绍，冻伤前往时感觉局部非常冷，有刺痛感。因此滑冰或滑雪时，一旦观察到局部皮肤发白，有针刺感或麻木感，应立即离开低温场地，更换被打湿的衣物鞋袜，进行局部复温。

王雪松表示，可用 40℃的温水浸泡冻伤部位，同时穿上厚衣服保暖；不要用搓揉方法促进冻伤部位的血液循环，且浸泡皮肤的水温不能过高；特别注意不能马上烤火，过热可能导致皮下组织坏死。如果脚上冻起泡泡，不要立即脱去袜子，等复温消肿后再更换。

预防冻伤十分简单。路文平建议，在面罩护不到的位置可使用肌肉贴，贴在面部与鼻子上能有效防护到整个面部。滑冰或滑雪时可在雪鞋内放置加热鞋垫、热贴等发热物品进行保暖，运动后应把雪鞋内胆及时烘干。此外，穿双厚实的滑雪袜可实现“双保险”。

## 学会摔跤不骨折

滑行时，一旦外力冲击或重量负荷超出身体承受，就易发生骨折，常见部位有腕、踝、膝盖、锁骨、肩、腰。田佳璐表示，手腕是新手受伤频率最高的部位。这是因为新手还没掌握正确的摔跤要领，跌倒时通常直接用手腕支撑，极易导致扭伤或骨折。因此，新手在学习冰雪运动的初期就应佩戴护腕，通过提供压力、限制腕关节活动来给予保护。向前跌倒时，应用肘触地，让肘关节承受更大的力量；向后跌倒时，应双手前伸，肘关节向后伸，同时缩回手臂，卷曲身体并滚动，以此减小冲击力。头颈部及脊柱损伤多发于滑雪运动中，也是最严重的一种运动损伤，在跌落、高速碰撞、向前扑倒等情况下容易发生。脊柱一旦受损，可能出现运动功能障碍，伤者感觉不到也不能活动自己的肢体。路文平强调，此时一定要呼叫专业救援，并耐心等待，切忌自己挪动，救援不当造成的二次损伤可能比原始损伤更严重。对于头颈部及脊柱外伤，同样应以预防为主。对于滑雪运动来说，头盔可以保命，必须佩戴；护背、护腰能保护脊柱和腰部，以防损伤重要部位。此外，滑雪爱好者要量力而行，提升自我保护意识。

(据《生命时报》)

## 健康食疗

### 节日肠胃不适喝点中药茶

春节期间，亲朋团聚，免不了大鱼大肉，这样易致肠胃负担过重，出现食欲不振、腹胀、腹泻等不适。节日期间肠胃不适可以喝点中药茶。

#### 腹泻喝麦芽内金茶

麦芽有消食导滞的功效，可以解决因食积导致的吞酸、脘腹闷胀、腹泻等问题；鸡内金最擅长消米面、薯蕷、肉食等各种食滞证，有较强的消食化积作用，并能健运脾胃。取麦芽、粳米各 30 克，鸡内金 10 克，茶叶 5 克，上药一同入锅，用小火焙黄，略捣碎后放入保温杯中，用沸水冲泡 20 分钟后即可当茶饮服，频频数饮，喝完后可再加开水，每日 1 剂，连服 1~3 剂。

#### 腹胀喝陈皮生姜茶

陈皮芳香健脾，祛风下气，又能缓解脾胃气滞，所含挥发油对消化道有缓和的刺激作用，有

利于胃肠积气排出，促进胃液分泌，有助于消化。俗话说：“饭不香，吃生姜。”生姜含姜辣素，对口腔及胃肠有刺激作用，能促进消化液分泌，增强胃肠蠕动，排除消化道中积存的气体。取陈皮 15 克、生姜 10 克，将陈皮洗净，切成细丝，加入生姜末、白糖适量，用沸水冲泡，每日分 3 次饮服，每日 1 剂，连服 3 剂。

#### 食欲不振喝山楂陈皮茶

山楂有开胃消食的功效，特别对肉食积滞作用更好。山楂与陈皮共为茶饮，可以起到健脾胃、理气滞、解油腻的功效，对内积食滞、食欲不振、消化不良、脘腹胀闷有非常好的效果。取山楂 20 克、陈皮 5 克，山楂用小火炒至外皮呈淡黄色，与陈皮一同放入茶杯中，用沸水冲泡，当茶饮服，数次频饮，每日 1 剂，连服 1~3 剂。

(据《大众卫生报》)

## 健康识堂

### 眼底检查：找寻疾病的蛛丝马迹

眼底检查是检查什么呢？首先来了解一下什么是眼底？眼底，是指眼球内后部的组织包括视网膜、黄斑、脉络膜和视神经等区域。正常人的眼底呈橘红色明亮且具有光泽。

眼底照相得到的眼底图像，能够将视网膜区的眼底放大 30~50 倍。通过连续拍摄眼底不同区域，可直观地观察到眼底的变化，从而降低漏诊、误诊的概率，让眼底问题无处可逃。

另外，还有一种被称为“眼科 CT”的检查方式——OCT 扫描（光学相干断层扫描）。这项检查比医生肉眼观察要准确得多且快速无创，无任何不适。通过对眼睛的断层扫描可以清晰显示眼底血管的状态，并及时发现相关疾病，如黄斑水肿和糖尿病视网膜病变、视网膜出血等。必要时，医生也会结合其他辅助检查，如裂隙灯、眼底血

管造影等。

眼底，是全身唯一可直接观察到血管的部位。而这些血管则可反映出人体血液循环的健康与否，同时可以观察到身体许多疾病留下的“蛛丝马迹”。

眼底检查可以检查出两大类疾病：眼部相关疾病和全身性疾病。

眼部相关疾病包括如黄斑部位病变、视网膜脱落、视网膜动静脉阻塞等。高度近视的人群也可以检查出视网膜是否产生了病变。全身性疾病包括糖尿病、贫血、肾脏疾病、白血病。

另外，多发性硬化症、结节病，某些血液病、中枢神经系统疾病等均会引起眼底病变。医生通过观察眼底的状态可从细微变化中发现许多问题，从而可以对身体进行专项检查，及早预防，治疗全身性的疾病。

(据《健康报》)