

“雪道的尽头也可以不是骨科”——

新手必看的滑雪防护手册

□ 卢骁

元旦假期,不少人奔赴各地冰雪节,沉浸式体验滑雪乐趣。但滑雪圈流传着这样一句玩笑话:“雪道的尽头是骨科”。虽然有点夸张,但滑雪作为一项高速度、高风险的运动,如果不懂点“保命”知识,确实容易把自己“滑进”医院。

各大医院急诊科每年都会收治不少滑雪外伤患者,我们该如何在尽享雪地狂欢的同时,避免受伤?

滑雪摔得对,少遭一份罪

对于新手来说,滑雪的第一课不是“怎么滑”,而是“怎么摔”。很多滑雪“小白”受伤,大多是因为摔倒姿势不对。

错误的摔法:当身体失去平衡向后倒时,人的本能反应是伸手去撑地。千万别!在高速冲击下,手腕着地的一瞬间,巨大的力量会直接传导到桡骨远端,导致手腕骨折。这是滑雪初学者最常见的伤情之一。同时,严禁直挺挺“坐屁墩”——身体向后摔倒时,如果直着坐下,巨大的冲击力会直接作用于尾椎骨,可能导致尾椎骨骨折。

正确的“安全摔”:一是扔掉雪杖,防止戳伤自己;二是抱团顺势倒,双手抱胸,放低重心;三是侧向着地,用身体侧面(屁股侧面、大腿外侧)这一大块“肉垫”去接触雪地,增加受力面积;四是绝不强撑,如果感觉到要摔了,不要试图用膝盖硬顶着站住,顺势倒下反而最安全。

别让膝盖成“受伤大户”

要是问骨科医生,滑雪季最怕遇到什么伤病,答案大概率是ACL断裂(前交叉韧带断裂)。滑雪时,膝盖长时间



当感觉快要摔倒时,应抱团顺势倒,双手抱胸,放低重心。AI制图

处于屈曲状态,还要承受旋转剪切力,很容易出现损伤。尤其是遭遇“幻影脚”危机时,身体向后摔倒,雪板却还在向前滑,或是板尾卡在雪里,身体发生扭转,大腿骨和小腿骨就会像拧麻花一样,导致中间的韧带“啪”地一声断裂。

想要保护膝盖,这几点一定要做到:热身必不可少,别到雪场就上板开滑,花10分钟活动膝关节、踝关节和髌关节,激活肌肉;滑行时要靠核心肌群和臀腿力量控板,若感觉膝盖刺痛,就是姿势不对,关节已经承受了过多压力;单板滑雪者还要注意,别跪着摔,否则可能引发髌骨骨折,尽量往后坐摔更安全。

受伤时,记住R.I.C.E原则

如果不幸发生扭伤或撞击,千万别

逞强硬撑,务必立刻停止滑雪。现场急救请遵循R.I.C.E原则:

R (Rest, 休息):保持受伤部位制动,不要乱动,耐心等待救援;

I (Ice, 冰敷):用雪装入袋中敷在患处,15到20分钟,每2到3小时一次,持续24到48小时,注意隔一层毛巾避免冻伤皮肤,以此减轻肿胀;

C (Compression, 加压):条件允许时,用弹性绷带对患处适当加压包扎;

E (Elevation, 抬高):将受伤的肢体垫高至心脏水平以上,促进血液回流缓解肿痛。

需要特别提醒的是,若怀疑存在颈椎或脊柱损伤,比如出现脖子疼痛、手脚麻木等症状,绝对不能随意搬动伤者,要立即呼叫雪场专业救援队处理。

延伸阅读

能走≠没事! 警惕隐匿性骨折

滑雪时摔倒要警惕隐匿伤情,其实雨雪天摔倒也一样,哪怕起身时感觉不疼,也千万不能掉以轻心,因为有些骨折的痛感本就不明显。

老年人高发的嵌插骨折,多出现于股骨颈或脊柱部位。老人摔倒后可能仅觉得胯部轻微不适,甚至还能勉强行走,便误以为只是肌肉拉伤,实则骨骼断端已相互嵌入,看似稳定却暗藏危机,若延误治疗可能引发股骨头坏死。

还有裂缝骨折,就像玻璃上的细微裂痕,骨头没有明显移位,痛感微弱,基本不影响走路。比如,孩子摔倒后哭几声就恢复蹦跳,家长往往容易忽略,却可能已造成手腕或脚踝骨折。儿童特有的青枝骨折也极易漏判,儿童骨骼韧性较强,受伤后骨骼像嫩树枝一样折弯却未完全断裂,伤者仍能活动,疼痛感也较轻,很容易被当成普通磕碰。

“能走”绝不是判断是否骨折的标准。如果摔倒后局部出现肿胀、瘀青、按压疼痛,即使能正常行走,也可能是骨折。一旦怀疑骨折,务必及时就医做X光或CT检查,别因“不疼”就掉以轻心,毕竟身体的“沉默”有时才是最危险的信号。

(作者系浙江大学医学院附属第二医院急诊医学科副主任医师)

宝宝1岁后母乳没营养?该刷新你的认知了

□ 田晓翠

“宝宝1岁了,可以断奶了吧?现在的奶水跟白水一样,早就没营养了!”这句话是不是特别耳熟?很多妈妈在宝宝1岁后都会听到这样的“劝告”,甚至开始怀疑自己坚持哺乳的意义。

“1岁后母乳没营养”的说法其实完全错误,这是基于过时认知产生的误解。真相是:世界卫生组织、联合国儿童基金会及中国营养学会等权威机构均一致建议,在添加营养充足且安全辅食的基础上,持续母乳喂养至2岁或以上。

营养“升级”而非“降级”

母乳不同于流水线生产的标准化配方奶粉,它是母亲身体为宝宝量身定制的动态食物,成分会随着宝宝的成长需求实时调整——从初乳到成熟乳,再到宝宝1岁后的乳汁,其营养构成始终在精准适配宝宝的发育状态。

研究发现,持续哺乳超过1年的妈

妈,其乳汁中的脂肪含量和整体能量密度不仅没有下降,反而会显著增加。研究指出,哺乳期第12-24个月的母乳,其脂肪浓度和能量密度相较于前期反而会提升,能量含量可达700-750千卡/升以上。这意味着,哺乳期妈妈的身体自动为活力四射的“小探险家”升级了“高能燃料”。母乳并未变得“清如水”,而是变得更“浓稠”,专门应对宝宝巨大的活动消耗。

宝宝1岁后活动范围扩大,开始探索世界,接触各种病毒细菌的机会成倍增加。此时,母亲的乳汁会“智能”地做出反应,其中的免疫球蛋白(尤其是IgA)、溶菌酶、乳铁蛋白等关键免疫物质的浓度会维持在高水平。这相当于为正在探索世界的宝宝配备了一个“24小时不间断更新的个性化免疫系统”。宝宝通过吃奶,就能获得妈妈针对环境中最新病菌产生的“特效抗体”,可降低患上中耳炎、呼吸道感染、腹泻等疾病

的风险与严重程度。

尽管1岁后的宝宝已将固体食物作为主食,但幼儿的进食状态往往不稳定,可能今天是胃口超好的小吃货,明天就变成挑食拒食的“饭渣”。这时母乳就扮演起“营养稳定器”的角色:它能持续提供易于吸收的蛋白质、脂肪、钙、维生素A等多种营养素,有效填补固体食物摄入的缺口,确保幼儿获取全面且均衡的营养。

母乳喂养的隐藏好处

持续母乳喂养是对母子双方的长期健康投资,带来多维度深远益处:

母乳喂养不仅提供营养,更能通过肌肤相亲帮孩子建立安全感,筑牢心理健康的依恋基础;吸吮动作还能锻炼颌(hé)面肌肉,助力颌面系统发育与未来牙齿咬合。

科学研究证实,母乳喂养可显著降低幼儿全因死亡风险(6-23月龄未母

乳喂养儿童死亡风险增加1.8-2倍),哺乳7个月以上能使儿童肥胖风险降低22%;喂养至1岁以上还能促进神经认知发育、提升智力表现,并持续提供免疫保护,帮孩子构建强大防御系统,全方位奠定一生健康根基。

哺乳也是母亲的“健康储蓄”:累计哺乳超12个月,患乳腺癌风险降低23%-26%、卵巢癌风险降低37%;每增加12个月哺乳时间,2型糖尿病风险降低约9%、高血压风险降低约13%,长远守护心血管健康,且哺乳越久,健康保护效果越显著。

总之,母乳喂养的时长,没有统一标准:它是每个家庭结合妈妈的身体状况、工作安排、心理状态,以及宝宝的意愿做出的个性化选择。没有“必须”断奶的年龄,也不存在“最好”的答案,只有“最适合”母子的决定。

(作者系首都医科大学附属北京安贞医院药事部主管药师)