

## 健康

新京报 Health

## 公社

健康更有力量

## ■ 公告牌

## 摔倒后无明显痛感也可能骨折

随着北京各大雪场和冰雪节开幕,近期各医院骨科接诊的摔伤和骨折病人明显增多。

北京中医医院骨科主任医师雷仲民表示,冬季天气寒冷导致地面比较坚硬,再加上人体在寒冷时肌肉紧张、协调性差,也容易造成摔伤。

一般来说,骨折之后都有明显的疼痛、畸形或者行动受限,但是也有例外。对于股骨颈的骨折,如果人的耐受性较好,痛感不是很强烈的话还能继续行走。这种情况往往会使骨折部位吸收后移位,使得单纯的骨折变成复杂性的骨折,给治疗带来难度。另外摔坐在地面上也容易造成腰椎的压缩骨折,如果不是很严重也不是很容易发现。所以冬季在摔倒后,首先应该看疼痛部位是否畸形,然后试着活动一下感觉是否有疼痛感,行动是否受限,最后再尝试站起来。如果摔倒后感觉身体某些部位不适,或者年纪比较大的,都应及时去医院检查。

## 【防摔提醒】

1. 预防滑雪摔伤最好的办法是“预热”10分钟,做好准备活动,比如扩胸、弯腰双手触地、跳跃等。

2. 手腕是滑冰、滑雪时容易受伤的部位,人在摔倒时,会习惯性地用手撑地,腕部就很容易被骨折。因此,摔倒时最好顺势摔下去,别硬去借力,那样反而会出问题。往前摔,可以双手同时扶地,这样会卸掉一部分力,起到缓冲作用。往后仰摔,眼睛马上看向自己的小腹,这样能够保证后脑勺安全。

4. 滑冰时候身上不要带硬器,如钥匙、小刀、手机等,以免摔倒时硌伤自己。

本报记者 贺潇

## ■ 启事

## “人民的五星大酒店”招募读者免费体验

新京报旅游公社“人民的五星大酒店”将走进金融街洲际酒店,体验季候风自助餐,住宿高级间,参观体验“巨扒房”,品尝特色的原创朗姆巧克力塔。

招募:三口之家

体验时间:1月13日-14日

报名邮箱:lvyoubaoming@126.com,请发送家庭成员姓名、年龄、职业、联系方式及家庭生活近照一张。



创意摄影/本报记者 王远征

## 禽流感

## 为何有了“感”人的能力?

新年伊始,就传来了深圳1名公交司机因感染高致病性禽流感病毒死亡的消息,虽然世卫组织发出警示:绝大多数禽流感病毒不会感染人类,但环境污染、过度捕猎禽类等因素扩大了禽流感病毒感染风险。究竟感染的途径和几率有多高?人与人之间也会传染吗?如何与冬季常见的流感区分辨别?抗流感药物“达菲”是否真的会产生“可能致死”的副作用?

详见D03-D04版 特别报道

## ■ 春节门诊

## 友谊医院春节儿科门诊24小时应诊

本报讯(记者潘波 通讯员郑杨)1月21日(周六)全天门诊后,北京友谊医院将于1月22日(除夕)上午实行半日门诊,1月23日(初一)休息,无门诊;1月24日(初二)至1月28日(初六)上午半日门诊;1月29日(周日)全天门诊;1月30日(周一)恢复正常门诊。肿瘤门诊、热带病门诊、放疗科门诊、镇痛门诊、肾移植门诊在1月24日(初二)、1月27日(初五)上午

半日门诊;一门诊在1月24日(初二)、1月28日(初六)上午半日门诊;指血糖在1月26日(初四)至1月28日(初六)上午半天在门诊楼三层;儿科门诊、发热门诊24小时应诊。挂号时间为6:30-11:00。

## 宣武医院春节期间半日门诊

本报讯(记者潘波)宣武医院在春节期间,将于1月23日(春节)放假一天。1月22日、24

日、25日、26日、27日、28日上午开放半日门诊,部分专家出诊。1月29日(初七)开始正常上班。急诊、初检门诊及儿科急诊春节期间24小时开放。

## 朝阳医院除夕至初二专家停诊

本报讯(记者潘波)春节期间,朝阳医院自1月22日至28日放假调休,共7天。1月21日(星期六)、1月29日(星期日)上班。春节放假期间,急诊

24小时开放,病房探视同平日。21日专家按周六门诊安排,专业(普通)按周一门诊安排;22日-24日法定假日专家自然停诊,专业(普通)按周日门诊安排;25日专家按周三门诊安排;专业(普通)按周六门诊安排;26日专家按周四门诊安排;专业(普通)按周六门诊安排;27日专家按周五门诊安排,专业(普通)按周六门诊安排;28日专家按周六门诊安排,专业(普通)按周日门诊安排,专业(普通)按周二门诊安排。