

有人舔铁“舌头被粘”，有人玩“泼水成冰”被烫伤……

看看这些“玩雪窘境”如何破？

冬至刚过，冰雪运动、冰雪旅游正当时，“尔滨热”迎来2.0版。热闹背后也有“小插曲”：有网友舔铁，不小心“舌头被粘”；有人玩“泼水成冰”，被热水烫伤；还有人调侃“打出溜滑儿的尽头是骨科”。记者采访相关专家，看看这些“窘境”如何“破解”。

“舌头被粘”还想舔？

“年年都提醒别舔铁，连中央大街的铁柱子都穿上‘花棉袄’了，但还是有人中招。”哈尔滨医科大学附属第二医院烧伤病区主任医师赵震宇说。

哈尔滨冬季气温低至零下20多摄氏度，一些游客在室外用舌头、手指触碰冰面或铁栏杆，很可能被粘住。哈尔滨工业大学物理学院教授李均说，舌头被粘住，其实是唾液与铁栏杆相遇，瞬间形成一层薄薄的冰，这和夏天吃雪糕感觉粘舌头是同样的原理。

身体部位一旦被粘住甚至冻伤，如何是好？

赵震宇说，可用37至40摄氏度的温水浇淋粘连部位，尽快复温。水温不能太高，最好有温度计测量，如果没有，就用手试探，以温和、不烫手为宜。同行伙伴也可用“哈气”帮忙松解，不过操作难度较大。

被冻伤的身体部位通常会发硬，用温水浸泡约30分钟后，若恢复红润、变软，即复温成功，用毛巾轻轻吸干，注意千万别擦破皮肤。

赵震宇说，受伤面积小，可自行观察后续状况；若面积大且较为严重，尽快前往医院烧伤科就诊。“一般医院没有专门的冻伤科，而冻伤和烧伤的致伤机制类似，都是环境变化导致皮肤软组织损伤，所以要到烧伤科就诊。”

就诊时，皮肤破溃、起大水泡，医生会抽水泡、上药膏、用敷料包扎等，严重冻伤或许还需溶栓药物治疗。如疼痛感剧烈，可口服布洛芬等非甾体类抗炎药缓解。

赵震宇着重提醒，医学上冻伤分为4度，情况严重的面临截肢风险，所以千万别轻易以身试险。“实在想体验舔铁的感觉，不妨在中央大街买根马迭尔冰棍尝尝，也算是过把瘾。”

“泼水成伤”怎么“破”？

要想拍出惊艳的“泼水成冰”大片，哈尔滨工业大学物理学院教授任延宇给出建议：在零下20摄氏度以下的环境，用90摄氏度以上的热水，手持保温杯，用力向斜上方泼出，同时背景光线要暗，这样拍出的照片、视频才够震撼。

然而，实际操作时稍有不慎，比如动作变形，烫伤部位往往集中在头部、



游客在哈尔滨冰雪大世界领取“首日冰”。

新华社发（殷忠伟 摄）



游客体验“泼水成冰”。

新华社记者杨思琪 摄

面部、手、脚等。赵震宇说，安全起见，泼水前务必戴好帽子、围巾、手套，挑选远离人群的空旷场地，有专业人员指导则更稳妥。

不慎被热水烫伤，又该如何处理？

赵震宇说，首先要迅速转移至温暖室内，脱掉被热水浸湿的衣物，接着用流水冲洗受伤部位20到30分钟。

冲洗完毕后，查看烫伤情况，若仅皮肤发红、无水泡，属于一度烫伤，保持清洁干燥即可，一周左右便能痊愈。如果出现水泡，就是浅二度烫伤，水泡面积大，建议前往医院烧伤科治疗。水泡小，则可自行处置，先消毒，再用注射器抽吸水泡液，注意保留水泡皮，随后涂抹烧伤药物，最后用无菌纱布包扎。

赵震宇还提醒，烫伤后用雪搓、用火烤、擦牙膏、涂蜂蜜、抹大酱等民间偏方“万万不可取”，非但没有科学依据，还极易诱发感染，加重病情。

“打出溜滑儿”如何优雅？

许多南方游客来到哈尔滨，第一

件事就是找块冰面“打出溜滑儿”。但有人还没开始“炫技”，就先摔了跤。“整个冰雪季，我们科室会接待三四百名患者。”哈尔滨医科大学附属第二医院运动医学关节外科副主任谷守滨说。

怎样才能优雅地“打出溜滑儿”？哈尔滨工业大学体育部副主任张宝军传授技巧：首先，选平整、光滑且无杂物的冰面，穿摩擦力小的鞋子。滑行前，先缓步助跑，后面的脚轻轻蹬一下，快速助跑反而容易摔倒。滑行时，两脚前后分开，膝盖弯曲，微微侧身，脚尖向前，重心适当前倾，两臂自然下垂。

“千万别为了耍帅，把手插裤兜。”张宝军说，不慎失去平衡，应主动屈膝降低重心，同时收紧下颌，防止头部着地。

天寒地冻，万一摔伤了，该怎么办？

谷守滨说，若摔伤部位肿胀严重，最好拍X光片，确认是否有骨折。如果没有骨折，但肿胀明显，大多是软组织或韧带损伤，建议休息3周左右，尽量少做体育运动、少走路，有条件的尽量乘车。

倘若肿胀不明显，可先观察，受伤48小时内冰敷，48小时后热敷，这样消肿效果更佳。若两三天后仍不见好转，甚至疼痛加剧，就得尽快前往医院骨科就诊。

专家提醒，来“尔滨”玩，一定要注意保暖，别穿潮湿或过紧的鞋袜、衣物，在户外别长时间“静若处子”，适当“动若脱兔”，有助于保持体温，尤其要注意酒后不宜长时间暴露在室外。

据新华社电

链接：

玩雪安全小贴士

（一）运动安全

◎佩戴护具：安全的坚实护盾

滑冰、滑雪时，头盔、护肘、护膝、护臀等装备绝不是可有可无的装饰。它们能够在我们不慎摔倒或发生碰撞时，有效地减轻冲击力，保护我们的身体免受严重伤害，是我们在冰雪运动中安全的坚实护盾。

◎充分热身：预防受伤的关键

在寒冷的天气里玩雪，身体的肌肉和关节相对僵硬，所以热身活动要比往常更加充分。我们可以通过慢跑、拉伸等方式，将准备活动的时间延长，直至身体微微发热、出汗为止。这样才能让身体各部位充分适应即将到来的运动强度，有效预防受伤。

◎掌握技巧：畅玩冰雪的秘诀

无论是滑冰还是滑雪，掌握基本技巧都是至关重要的。比如在滑雪时，要学会如何制动停止、如何巧妙地转弯；在冰上运动时，要时刻保持与他人的安全距离，严格控制自己的速度，避免高速冲撞。只有熟练掌握这些技巧，我们才能在冰雪世界里自由驰骋，尽享运动的乐趣。

◎正确摔倒姿势：减少伤害的诀窍

即使是经验丰富的滑雪者，也难免会有摔倒的时候。当滑雪摔倒时，要迅速将双脚向外分开，臀部着地，双手放在身体两侧或交叉放在胸前。这样的姿势能够最大限度地分散冲击力，减少身体受伤的风险，让我们在摔倒时也尽可能地保护好自己。

（二）其他注意事项

◎呼吸方式：呵护呼吸道健康

在进行冰雪运动时，由于空气寒冷干燥，我们应尽量采用鼻吸口呼的方法。鼻腔能够对吸入的空气起到加温加湿的作用，避免寒冷干燥的空气直接进入肺部，从而减少对呼吸道的刺激和伤害，让我们在玩雪过程中呼吸更加顺畅。

◎天气选择：适宜环境保安全

阳光明媚的天气是进行户外运动的最佳选择。在这样的天气里，我们可以尽情享受冰雪的乐趣，同时也能避免强风、雾霾等恶劣天气对身体的不良影响。恶劣天气不仅会降低能见度，增加运动风险，还可能对我们的呼吸道等身体器官造成损害。

◎掉进冰窟自救：绝境求生有方法

一旦掉入冰窟，首先要大声呼救，引起他人注意。然后用双手攀住冰缘，将身体尽量往上拉，同时双脚快速踩水，使身体呈水平状态趴在冰面上。扒住冰面后，要保持冷静，避免过度挣扎导致冰面再次破裂，也不要试图下潜游泳，因为在寒冷的水中，人体的体力会迅速消耗，生存几率会大大降低。要耐心等待救援人员的到来，相信自己一定能脱离危险。



哈尔滨中央大街夜景。

新华社记者
杨思琪 摄