

理事长  
单位菏泽市立医院 党委书记 王成宾  
菏泽市立医院 院 长 叶永强副理事长  
单位

菏泽市中医院

党委书记、院长 时志江 理事  
菏泽市牡丹人民医院 党委书记、院长 高庆祥

单位

菏泽市第三人民医院  
曹县人民医院党委书记  
院 长张洪涛  
岳荣振共建  
单位

山东联众医药连锁有限公司 总经理 李青峰

# 雪后路滑，如何预防意外发生？

近日,我市降温降雪,气温骤降以及雪后湿滑的路面极易导致突如其来的“灾难”。冰雪天任何年龄段不小心都容易摔倒,但以老年人居多,摔倒的部

位也有一定规律,第一是手腕,第二是脚踝,第三是胳膊肘和肩膀。此外,腰椎骨折也是老年人坐地后容易造成的损伤。雪后建议市民尽量减少出行,尤

其是雪被清理、地面残留着薄冰时。但如果不得不出门,又有哪些注意事项可以防止受伤呢?万一摔倒感到“不对劲”,紧急处理的方法是什么?

## 雪后出行,防止摔倒

**看:**时刻保持警惕,观察路面情况

下雪天,户外很多地方都比较湿滑,如斑马线、车辆出入频繁区域、地下通道出口、瓷砖地面等,容易滑倒,因此应时刻保持警惕心。尤其是很多路面虽然没有积雪,但结了薄薄的一层冰。这种情况最容易被忽视,也是最容易引起滑倒的。

**穿:**保暖但不要影响行动,避免安全隐患

雪天出行,要戴手套,穿保

暖的衣服;裤子不可过长,以免踩到裤脚发生跌倒;袜子合脚,不穿滑脚的丝袜;鞋带要系紧并且鞋带不可过长,以免踩到鞋带引起跌倒;挑选合适的防滑鞋子。

### 稳:放慢速度,学企鹅走路

下雪天出行时,最好预留更多时间。每一步都要踩实,一步一个脚印,“脚踏实地”走路才不会滑倒。学企鹅走路,不要玩手机,不要手插兜,不要提重物,避免注意力被分散视野变窄,导致身体失去平衡,且很难迅速做出反应。老年人应尽量避免雪后出行,如需外出,

尽量有家人陪同。

### 摔倒后如何正确应对?

雪天路滑,容易出现摔伤、骨折的情况,一旦摔倒,以下三点要特别注意:首先要保持冷静,尤其是老年人,一旦情绪激动,极易引发各种问题特别是心脑血管方面的问题。其次是不要着急起身。如果已经发生骨折,强行站起会造成更大的伤害。应立即拨打120,等待医护人员救治。摔倒后若当时没有异常感觉,但随后感到不适,应及时到医院进行检查,做到

有问题早发现、早处理、早治疗。

**特别提醒:**摔伤骨折后要立刻进行“伤处制动”,也就是限制活动,以防止伤处移位。如果发现身体某个部位非常疼痛,切忌强行支撑,避免二次伤害。

很多人以为骨折会特别疼,如果不太疼痛就应该是没有骨折,其实是否疼痛和骨折并没有直接的因果关系,而是取决于个人对疼痛的耐受力。特别是老年人,有的老人骨折、骨裂后疼痛不明显,甚至可能不影响正常活动,就以为没事,而忽略了伤势,延误病情。

先冷敷,消肿后再热敷。

一般情况下,如果是外伤所致的水肿,无局部皮肤破损,仅为软组织损伤,这种情况下,24小时内局部冷敷有助于收缩血管,防止水肿进一步增大,减轻疼痛症状。待24小时后,伤处消肿,再进行热敷,有助于活血化瘀,促进水肿的吸收。摔伤后,很多人会下意识地揉伤处,觉得这样可以减轻疼痛,缓解伤情,事实上,摔伤后立即按摩,不仅不利于伤处恢复,甚至还可能加重伤情。

通讯员 何及空

## 宣泄疗法,助你摆脱各种负面情绪

**本报讯**(通讯员 陈国栋)随着社会竞争日益激烈,人们所面临的工作、家庭、社会交往等各方面的压力越来越大。长期压力和不良情绪的积累严重影响现代都市人的身心健康。如果能在可控的程度内将心中的不快用适当的方法表达出来,会有助于释放掉不良情绪,保持身心健康。目前,菏泽市牡丹人民医院开设宣泄室,帮助有不良情绪的患者释放自己,摆脱各种负面情绪。

据了解,宣泄疗法是一种常见的心理咨询、心理干预方法,主要为来访者提供在其本身认可的一个较为安全的封闭空间内,引导、鼓励来访者哭诉、呐喊或者适当进行物体攻击,以发泄自己的情绪,缓解精神紧张感,改善心理状态。

在心理咨询的过程中,宣泄疗法其实是比较简单的一种疗法,适合讨好型人格、亲友有指责性人格以及与情绪相关疾病的人群。

人是需要适度宣泄

的,可以平衡自己的心理状态,舒缓情绪,释放压力。宣泄室就是一个可以在合理范围内宣泄情绪的场所。在这里,来访者可以通过身体强烈运动的方式,将内心压抑的郁闷、烦躁、愤怒等不愉快的情绪、情感进行宣泄,达到心理调适的目的。通过建立受保护的整体宣泄室,可以明显提升心理压力释放的安全性、可靠性和有效性,从而为进一步的心理疏导创造良好氛围。

## 菏泽市牡丹人民医院分院: “荣军联盟”成员单位签约授牌

**本报讯**(通讯员 陈国栋)为进一步弘扬拥军优属的优良传统,做好退役军人及家属的保健工作,12月12日,菏泽市牡丹人民医院分院举行“荣军联盟”成员单位签约授牌仪式,牡丹区红色资源保护和发展中心(区双拥服务中心)、牡丹区南城街道办事处退役军人服务站代表出席签约仪

式并现场签约。

菏泽市牡丹人民医院党委书记、院长高庆祥在授牌仪式上表示,牡丹人民医院分院要加强工作统筹,充分发挥好“荣军联盟”作用,提升卫生服务行业形象,增强专业领域影响力,将温暖送进心窝、尊崇落到实处,将菏泽“山东省双拥模范城”这一城市名片擦得更亮。

## 公示

山东白云建工集团有限公司承建的天安国际10#、11#楼项目已于2023年7月18日竣工,该公司承诺已足额支付所有农民工工资,无拖欠农民工

工资情况,特此公示30日。  
如有异议,请尽快联系我企业,联系电话:15020179696。

山东白云建工集团有限公司  
2023年12月20日

讲文明树新风公益广告

# 天气多变 注意预防感冒

