

# 阳光报

一种无形的力量

新闻热线: 029-86253335 广告热线: 029-86262269 发行热线: 029-86255266



2024年1月31日

星期三

农历癸卯年十二月廿一

主管主办: 陕西人民出版社

出版: 陕西阳光报社

国内统一连续出版物号

CN61-0022

邮发代号51-39

今日16版

中央军委举行  
慰问驻京部队老干部迎新春文艺演出  
习近平向全军老同志祝贺新春

>>2版

## 西安全面开展家庭病床服务工作

### 在家“住院”也可享受医保报销

>>4版

### 寒假冰雪游健康攻略

## 避免和减轻运动损伤 专家提醒如何“摔倒”很重要



寒假来临,不少孩子走进冰场、滑雪场,但冰雪运动可能带来的运动损伤也不可轻视。专家提醒,要避免运动损伤,学会正确的保护动作很重要。

山西医科大学第二医院骨科副主任医师尹崑说,滑雪运动造成的损伤中,膝关节损伤、肩部损伤较为常见,滑雪滑冰的过程中,一旦受伤疼痛要第一时间呼叫救援,让专业的人来处理,避免二次损伤。

### 进行冰雪运动前,还需要注意一些安全事项

运动前要充分了解和评估自己的运动能力,不常运动的人应当慎重,常运动但没有从事过冰雪运动的最好请专业人员训练一下,能够熟练滑行的也要注意,不要过快或贸然到陌生雪道滑雪。此外,还要学会保护动作及戴好护具。

### 学会正确的摔倒姿势,是避免和减轻运动损伤的重要方法

如果不得不往后摔,最好用整个后背接触地面;向前摔非常危险,极易造成颈部受伤,如果不可避免要向前摔,最好双手抱在胸前、屈膝降低重心、避免头部朝下。

### 儿童青少年滑雪时需要注意的事项

对于儿童青少年滑雪者,家长要注意其使用的滑雪板、雪具及其他装备是否符合孩子身高、体重和技能水平;要提醒孩子遵守滑雪场的规则等;最好给孩子穿明亮颜色的衣物,以提高在雪地上的可见度。

据新华社



### 新闻资讯

#### “2023年中国考古新发现”揭晓 陕西清涧县寨沟商代遗址入选

>>2版

#### 全省高速公路 2月9日0时至2月17日24时免费通行 预计车流量峰值将出现在正月初八

>>4版

#### 西安市除夕当天 暂停执行机动车尾号限行措施

>>4版

#### 汉中市进入全国“好水”年度榜单 水质改善幅度居全国第五全省第一

>>6版

#### 沪灞警方三项措施 深化“九小场所”消防隐患排查治理

>>14版

西安市物价局价格举报电话:12358 西安市公共交通服务热线:9600135 西安市供电局热线:95598 西安秦华天然气客服电话:96777 西安市环保部门投诉热线:12369 陕西广电网络客服电话:96766