

# 雪后摔伤这样处理

冬季不少地方先后迎来降雪天气。雪后人们容易摔伤，骨科医生提醒市民：雪后出门，行走速度不宜太快，双手不要插兜。

北京积水潭医院骨科专家提醒，雪后出门时尽量穿宽松保暖、防滑的平底鞋，注意鞋底的材质，女士不宜穿高跟鞋。尽量绕开大理石、瓷砖、冰面等光滑路面。行走速度不宜太快，脚底踩实踩稳，双脚

最好呈外八字，小步前行。老年人尽量不出门。

摔倒后最容易骨折的3个部位是腕部、髋部和踝关节。大多数人滑倒后的第一反应是手撑地，导致摔倒的力量经手腕传导至前臂，从而形成桡骨远端骨折。因此，手腕骨折患者一般占雪后骨折患者的60%以上。骨折后患者往往感到腕部及前臂肿胀和疼痛，严重骨折局

部会发生畸形。

医生提醒，当不小心摔倒后，首先保持沉着冷静，受伤部位要制动。身边如果有木板、杂志等，可以用来固定受伤四肢。如果有条件可以进行冰敷，切忌热敷。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。

不正确的移动可能造成骨折移位加重。若患者胸腰背部疼痛、

无法坐起站立等，需考虑存在脊柱骨折的可能性，在搬运求助的过程中不可随意背抱患者，应使用硬板进行搬运，或者拨打120由专业的医护人员救助。如果摔倒后发现存在流血创口，或观察到骨骼直接暴露于开放伤口外，先用干净的纱布或毛巾临时包扎，原地呼叫救援，尽早就诊处理。

(据央视网报道)

# 几款茶饮缓解咳嗽症状

近期，身边很多人都在“咳咳咳”。对于持续较长时间的咳嗽症状，患者可以根据咳嗽的类型，使用食疗方法进行缓解。下面这些日常缓解咳嗽的泡水配方，供大家参考。

中医外感咳嗽通常有：风热咳嗽、风寒咳嗽、燥热咳嗽。风热咳嗽是外感风热导致，主要症状为咳嗽、咳痰等，而且痰的颜色比较黄，伴有咽痛、咽干、多汗等症状。风寒咳嗽是指咳嗽伴有鼻塞、流鼻涕、四肢酸痛等症状。燥热咳嗽通常是燥邪所引起，主要症状为咳嗽、痰

少、咽干等，还可能会引起胸痛。

## 罗汉果茶

用法：罗汉果撕开小块，用开水泡20分钟即可饮用。

作用：罗汉果性味甘平，入肺、脾经。可以润肺、生津、止咳、散热、化痰，热咳患者适合饮用。

## 金菊茶

用法：把桑叶、薄荷、菊花、金银花、甘草一起放进碗里，用开水冲泡20分钟，即可饮用。

作用：对于风热咳嗽有很好的疗效，也可以治疗风热感冒。

## 梨水

用法：将梨削皮洗净切成丁，再放入矿泉水、适量的冰糖及枇杷，用文火熬制15分钟左右即可饮用。

作用：具有润肺、止咳、化痰的功效，主要用于风热咳嗽、咳黄痰患者。

## 化橘红清润茶

用法：取化橘红3~5片(约3克)备用，茶壶中倒入适量清水烧开，放入化橘红片，冲泡几分钟即可饮用。如果怕苦，可缩短泡制时间，或减量。化橘红片可以反复冲

泡，直至没味道。

作用：最突出的功效是燥湿化痰、止咳平喘。风寒所致的咳嗽气喘、喉痒痰多等情况，都能起到很好的调理作用。

## 胖大海甘草茶

用法：将胖大海切开，和桔梗、甘草、冰糖一起放入沸水中，15分钟后饮用。

作用：主治肺热声哑、咽喉疼痛、咳嗽、燥热便秘、头痛目赤等。胖大海甘寒质轻，能清宣肺气、化痰利咽开音。

(据人民网报道)

# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门（周一至周五出刊）

郑重声明：本版各类信息，如遇要求交付押金或预付款时，务必小心，谨防受骗！否则后果自负。

广告  
刊登  
电话

**15548876987 13354876987 0471-6635651**

地址：呼市新华大街61号西护城河巷（原内蒙古日报社西巷）南口北方新报广告接待中心

**遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让**

乘车路线：地铁1号线到人民会堂站下车（东北角）或3、4、19、59、56公交

《蒙能集团准大电厂2×1000MW煤电一体化扩建项目》环境影响评价报告书第二次公示信息

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》等相关规定，现将环境影响评价事宜公告如下：

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报

告书方式和途径：(1)环评报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报

告书方式和途径：(1)环评