

# 雪天滑倒了,先别急着爬起来!

雪景虽美,但天寒地冻、路面结冰,这个时候最易摔跤。特别是老年人,肌肉体积和力量逐年下降,运动和平衡能力也持续减弱,更是增加跌倒和骨折的风险。

## 4个部位最不抗摔

**腕部** 这是老年骨质疏松性骨折最常见的一个部位。当人要摔倒时,多会反射性地伸出手掌来支撑保护身体。这时,身体的重力会集中在前臂远端的桡骨(手掌向前时前臂外侧骨)上而发生骨折。此时,因腕部多是在伸直位受力而导致骨折远端向手背侧移位,从侧方看腕部,会呈特殊的“锅铲样”畸形。

**踝关节** 在人滑倒扭伤时承受很大的扭转暴力,容易发生韧带损伤和骨折。

**椎体** 人体骨质疏松发生时往往首先累及脊柱的椎体,使椎体内起支撑作用的骨小梁在数量上减少,质量结构上变得脆弱。严重骨质疏松者的椎体就像一座失去柱子支撑的空房子,徒有四壁,一旦



且受到外力刺激,如发生跌坐伤,其疏松空虚的椎体很容易发生形态上的改变,即椎体压缩性骨折。这时病人腰背痛症状进一步加剧,有的疼痛会放射到腹部,起卧活动受限,驼背畸形也愈发明显。

**髌部** 髌部是下肢和躯干的连接部位,人在摔倒瞬间,下肢支撑、扭曲的力量会作用于髌部,有骨质疏

松的老年人很容易造成股骨粗隆或股骨颈的骨折,使髌部疼痛、活动受限,患肢呈外旋畸形。髌部骨折后,随之而来的有各种并发症,如肺部感染、褥疮、尿路感染、血栓栓塞等。

## 摔倒谨防二次损伤

如果您不慎摔倒了,先检查有

没有骨折的情况。看看四肢关节能不能活动,如果感觉肢体特别疼痛,有畸形或者反常的活动,有可能发生了骨折,应立即向周围的人或家人寻求帮助,或拨打120急救电话由专业医护人员进行救助。千万不要随意移动,以免造成骨折移位加重,造成二次损伤。

## 雪天学学“企鹅步”

中老年朋友尽量减少下雪天出行,如果雪天必须出行,选择穿防滑鞋出门。

走路时,建议学习“企鹅步”——模仿可爱的小企鹅走路,可以降低摔倒的风险。控制身体的平衡,注意双脚“小碎步”慢慢向前走,可以轻微外八字,保证自身重心在双脚中间。每步都要踩实,一步一个脚印“脚踏实地”不易滑倒。

如果摔倒不可避免时,尽量保持身体顺势滑倒或者团身滚,让手臂或身体最大限度接触雪面,卸掉部分冲击力,减少骨折危险。

(据《北京青年报》)

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。

公告

紧急寻找郭俊喜/华宸建设集团股份有限公司,曾与塔布赛乡章盖台村签订道路硬化项目合同,与塔布赛乡城留村签订新农村建设项目合同,与塔布赛乡旗下营村签订旗下营村委会项目合同,请郭俊喜/华宸建设集团股份有限公司于3日内速与我单位联系并办理相关化解债务手续,3日内未联系并未办理相关化解债务手续的我单位将在债务系统内核销债务。过期不候,由此产生的相关法律后果由贵公司自行承担,特此公告。

联系单位:塔布赛乡人民政府  
单位地址:呼和浩特市土默特左旗塔布赛乡塔布赛村  
联系电话:0471-8280029

塔布赛乡人民政府 2023年12月22日

寻找债权人公告

紧急寻找内蒙古国顺电气安装有限责任公司,曾与土默特左旗第七小学(现为土默特左旗回族小学启智校区)签订改高压线项目合同,请内蒙古国顺电气安装有限责任公司于3日内速与我单位联系并办理相关化解债务手续,未联系并办理相关化解债务手续的我单位将在债务系统内核销债务。

过期不候,由此产生的相关法律后果由内蒙古国顺电气安装有限责任公司贵公司自行承担。

联系单位:土默特左旗回族小学  
单位地址:呼和浩特市土默特左旗察素齐镇全胜路  
联系电话:13190557050

土默特左旗回族小学 2023年12月21日

公开赔礼道歉声明

尊敬的孔繁慧女士:  
2023年12月15日您委托内蒙古久晖律师事务所向我公司送达的律师函已收悉。针对我公司私自使用及交给其他公司也使用您副高级工程师资质证书事宜,此事给孔繁慧女士在工作与生活中造成的不良影响,对此我公司真诚的向您公开赔礼道歉,并保证不再使用,望孔繁慧女士予以原谅、谅解。

道歉人:呼和浩特市语辰园林绿化工程有限公司  
2023年12月25日

减资公告

根据股东会决议,内蒙古坤安项目管理有限公司(统一社会信用代码 91150105MA0NBG1838)拟将注册资本由5000万元人民币减少至200万元人民币,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保,特此公告。

减资公告

根据股东决定,内蒙古泽鑫恒业商贸有限公司(统一社会信用代码 91150102MACFCM1G5F)拟将注册资本从人民币500万元减少至100万元,现予以公告,债权人可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

遗失声明

●杨利荣(身份证 150121197711093621)遗失赛罕区保全庄阳光美居19号楼东1单元1207公租房租赁合同,编号 GSH20200826,特此声明。●侯晓武遗失内蒙古良元房地产开发有限公司签订的集通佳苑住宅小区7楼5单元1401号经济适用房买卖合同原件,编号:0038号,并遗失房款收据3张,日期2008年1月14日,编号0015182,金额148976.80元,2008年11月18日,编号0008032,金额111877.64元;2010年2月8日,编号0016268,金额86194.76元,声明作废。●赛罕区纳日歌音乐餐吧遗失食品经营许可证副本,编号 JY21501055165018,声明作废。

公告

●徐凤龙遗失医师注册证,证书编号 210150122000067,声明作废。●呼和浩特市惠仁医院放射诊疗许可证正副本丢失,内卫放证字(2021)第(150103F000002)号,声明作废。●王槐宝身份证遗失,证号 152827198501220912,有效期:2017.05.12-2037.05.12,声明作废。●内蒙古趣合科技有限公司(统一社会信用代码 91150102MAD5C86D5W)遗失公章一枚,声明作废。●赛罕区金嘉利钻石店遗失营业执照副本,统一社会信用代码 92150105MA0Q3UD79H,声明作废。●不慎遗失段佩林出生医学证明,性别:男,编号 V150092415,声明作废。●乌海市润雨信息科技有限公司(统一社会信用代码 91150107266520000299,开户银行:中国建设银行股份有限公司乌海狮城东街支行,声明作废。●固阳县好金威农民专业合作社(统一社会信用代码 93150222057835789G)的公章遗失,编号 150200011486,声明作废。●本人曹雪峰(身份证号 152634198910082111)不慎将与北京东亚时代物业管理有限公司包头分公司签订的东亚香缇丽舍南区17号地下车位租赁合同丢失,特此声明作废。●内蒙古永鹏教育咨询有限公司遗失开户许可证,存款人查询密码及公章、财务专用章、卢强法人章各一枚,核准号 J910009894402,账号 003098776800010,开户行:蒙商银行股份有限公司呼和浩特市新汇支行,声明作废。●新城区岳浩图文快印店遗失开户许可证及密码纸,核准号 J910019897801,账号 0602002509200139896,开户行:中国工商银行呼和浩特市新城东街支行,声明作废。●张慧杰遗失警官证,证号 040903,声明作废。●内蒙古玉泽丰商贸有限公司的财务专用章遗失,编号 15020310022137,声明作废。

●呼和浩特市新城区卓育幼儿园(统一社会信用代码 52150102MJY1899595)遗失公章一枚,声明作废。●新城区鲜吉马食品经销部遗失食品经营许可证正副本,编号 JY11501022003437,声明作废。●乌海市公安局遗失呼和浩特市国际旅行卫生保健中心(呼和浩特市海关口岸门诊部)开具的内蒙古自治区医疗机构门诊收费票据(收据联),票据号 1711176747,金额 980元,声明作废。●乌海市公安局交通警察支队遗失呼和浩特国际旅行卫生保健中心(呼和浩特市海关口岸门诊部)开具的内蒙古自治区医疗机构门诊收费票据(收据联),票据号 1711176768,金额 4800元,声明作废。●乌审旗绿福祥农牧业开发有限公司(统一社会信用代码 91150626078392147Y)财务章、法定代表人谷青刚的名章丢失,声明作废。●内蒙古江南能源环保科技有限公司(统一社会信用代码 91150624MA0NQ6HP9U)的公章、财务专用章、法人章、合同专用章丢失,声明作废。●红山区华拓教育培训中心将中华人民共和国内务部非企业单位登记证书(代码 52150400057827711W,法人:郭振华)正副本丢失,声明作废。●回民区锦硕建筑材料经销部(统一社会信用代码 92150103MAC96MFA7C)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古国风网络科技有限公司遗失政府工作精细化管理合作协议原件,合同编号:2023特117,声明作废。●内蒙古玉馨实业发展有限公司(统一社会信用代码 91150123MA0QMKGX20C)遗失法人张林章一枚,特此声明。