

雪道的尽头是骨科？专家作出这些提示

2026年的新春佳节马上就要到了，长假期间冰雪运动成了越来越多人休闲游玩的优质选项。专家提示，群众在享受运动的同时，一定要做好个人身体的防护，谨防运动损伤。

“冰雪运动导致的运动损伤中，扭挫伤、擦伤和骨折最常见。”骨科专家表示，摔倒时手撑地可能会导致手腕、肘关节、肩关节等损伤；下肢在滑雪过程中受力较大，一旦发生意外，踝关节、膝关节易受损伤；如果与人相撞，或意外摔伤，严重的可能导致脑外伤、胸外伤或脊柱损伤等。

发生运动损伤后，如何快速判断伤情？人们可通过疼痛程度简单衡量受伤情况。一般的擦伤或扭伤，感受到的疼痛不会很剧烈，通常不需特别处理，减少活动即可，也可使用一些消肿止痛的药物。若疼痛感较强，则可能涉及韧带损伤，建议前往医院进行相应检查后再处理。如果受伤后产生剧烈疼痛，很有可能是骨折。

“如果骨折较为严重，建议第一时间对受伤部位进行固定。”专家表示若无专业人员在旁，可就地取材，如用树枝衣物等物品进行固定，并尽快拨打急救电话。切忌在无固定等保护措施情况下对伤者进行搬运，防止骨折处在搬运过程中因晃动产生剧烈疼痛，导致出血加重等二次损伤。

专家建议，公众在滑雪前应由专业人员指导，将护具穿戴到位，并进行充分的热身运动。滑雪过程中，注意控制速度、观察四周，量力而行。如果感觉快要摔倒，则应降低重心，顺势倒下，不要直接用手支撑地面，同时避免头部朝下，以减少摔倒可能产生的伤害。

邢台市中心医院
举办头痛规范化诊疗学术交流会

近日，由北京中西医慢病防治促进会主办，中国卒中学会头痛分会、河北省卒中学会头痛分会、邢台市卒中学会、邢台市脑血管病防治学会承办的“头痛规范化诊疗学术交流会”举办，进一步推动全市头痛诊疗领域的学术交流与技术进步。

本次会议特邀首都医科大学附属北京天坛医院王永刚教授、河北省人民医院李俐涛教授等京晋冀鲁豫五地头痛诊疗领域专家授课，专家们深入解读头痛诊疗的关键问题，并分享最新研究进展。

市中心医院作为我市心血管病和脑血管病防治技术双牵头单位，将进一步发挥优势学科的引领作用，推动我市头痛防治工作高质量发展，为广大患者提供优质、高效、精准的医疗服务。

(王传利)

◎市中心医院生殖医学科副主任医师马琳：

做好孕前准备 迎接健康宝宝



马琳

市中心医院生殖医学科副主任医师，硕士。从事妇产科、生殖

科工作十余年，擅长不孕症及妇科内分泌疾病的诊断和治疗。

备孕，是夫妻双方共同迎接新生命的起点。科学备孕能有效降低胎儿畸形、流产等风险，更能让夫妻双方以最佳身心状态迎接新生命。

备孕前的准备

1. 饮食调理：女性建议提前3个月补充叶酸，常规剂量每日0.8毫克，预防胎儿神经管畸形；男性可补充锌元素，如牡蛎、瘦肉、坚果等，助力提高精子活力。夫妻双方需适量摄入维生素D、铁及优质蛋白。此外，要严格戒烟戒酒、

减少高糖、高脂等食物摄入。

2. 运动调理：女性可选择散步、瑜伽、慢跑等温和运动，每周3-5次，每次30分钟左右，从而增强盆腔血液循环，改善卵巢功能；男性可进行力量训练、游泳等，避免长期久坐。

3. 习惯调整：保持规律作息，避免熬夜，长期熬夜会导致内分泌紊乱，影响排卵和精子质量；要远离有害物质，女性避免接触甲醛、重金属、放射性物质，男性避免长期泡温泉、蒸桑拿（高温会损伤精子）。

4. 控制体重：将BMI（体重指数）保持在18.5-23.9之间，体重过胖或过瘦均会干扰激素水平，降低受孕概率。

5. 保持心态稳定。过度焦虑、压力过大会影响内分泌平衡，导致女性排卵异常、男性精子活力下降。可通过运动、沟通、兴趣爱好等方式释放压力。

备孕检查需双方共同参与

1. 女性必查项目。基础健康筛查：血常规、尿常规、肝功能、肾功能、血糖、血脂、TORCH、感染八项、叶酸水平、维生素D测定。生殖系统检查：妇科超声、白带常规、宫颈TCT/HPV筛查等。内分泌与激素检查：性激素六项（月经第2-4天抽血，评估卵巢功能）、甲状腺功能。

2. 男性必查项目。精液常规及形态分析：包括精子数量、活力、畸形率等直接反映男性生育能力的核心指标。检查前需禁欲2-7天，同时避免熬夜、饮酒、剧烈运动，以免影响检查结果。基础健康筛查：血常规、肝功能、肾功能、血糖、感染八项等。需要注意的是，若夫妻备孕超过1年未受孕（女性35岁备孕超过6个月未受孕），建议及时到医院排查影响受孕的相关因素。

(李燕乾 张莉 赵沙沙)

◎邢台市中医医院：

立春小儿养护：中医教你顺时养阳，助力春生

立春是二十四节气之首，立春节气的到来，标志着阳气渐升、万物复苏。中医认为，春季是“生发”的季节，儿童为“纯阳”之体，生长发育迅速，此时养护应顺应自然规律，重点在于扶阳、调脾胃、疏肝，为一年的健康打下坚实基础。

何为“扶阳”？

“扶阳”本质是顺应自然界规律，激发和保养孩子内在生长力。饮食以温和升发为主，可食用一些温性食物，如绿豆芽、韭菜等。户外活动多选择清晨或午后进行，借助自然阳气激发身体阳气。避免大汗淋漓，防止阳气外泄。穿衣上采用“洋葱式”穿衣法，尤其注意颈部、后背和脚部保暖。

怎么调理脾胃？

春季阳气生发，儿童

的消化功能也随之增强，若饮食不当，易导致积食内生，阻碍阳气运行。中医认为“脾为后天之本、气血生化之源”，立春后养护脾胃，应以“消积、健脾、助运”为核心。可在医生指导下用炒麦芽、炒山楂、陈皮各3-5克煮水饮用，帮助消积化滞。也可以适当搭配健脾食材，如山药、小米、南瓜、红枣等，煮成粥、汤或蒸制食用。避免辛辣刺激、油腻甜腻食物摄入，因为这类食物易滋生湿热，加重脾胃负担。

如何才能疏肝？

春季与肝相应，肝主疏泄，而春季肝气易郁结，儿童容易出现情绪波动、易怒或注意力不集中。

日常生活中，家长应多带儿童接触大自然，保

持心情舒畅；避免责骂、约束。另一方面，要保持规律作息，避免熬夜，中医认为“人卧则血归于肝”，每天保证8-10小时睡眠，能让肝脏得到充分休养，助力肝气疏泄。

注意防护

春季是流感、过敏性疾病的高发期，儿童肺气娇嫩，易受风邪、花粉、尘螨等外邪侵袭。中医强调“治未病”，日常注意室内通风，雾霾或风沙天气减少外出，外出时佩戴口罩，避免接触过敏原。

对于体质较弱、易感冒的孩子，可在医生指导下按摩足三里、肺俞穴等增强机体免疫力；若孩子出现轻微鼻塞、流涕等症状，可用生姜、葱白或芫荽煮水，温和祛邪。

(主院区儿科 暴亚坤)