

冰天雪地，如何乐享户外运动

本报记者 李嘉



冰雪共舞，激情燃烧，冬季户外运动怎样防寒保暖？如何规避危险？需掌握哪些技术要领？近日，本报记者采访了相关专家和资深运动者，为大家科普相关知识。

滑雪——切勿贸然挑战中高级道
 御风而行，腾起阵阵雪雾。如何安全享受滑雪乐趣？九宫山滑雪场相关工作人员建议，滑雪前要做好准备，掌握滑行知识，避免受伤。

以双板滑雪为例——
 在装备选择上，应优先满足“实用、适配”原则。雪板可挑选长度为身高减去10至15厘米的全地域雪板，弹性适中、容错率高。雪鞋遵循“紧而不挤”标准。防护装备方面，头盔、雪镜、护脸为“必备三件套”。此外，建议新手佩戴护臀、护膝。

滑雪对核心与下肢力量要求较高，因此适当的体能储备和现场热身必不可少。可以提前1至2周进行体能储备，核心训练可选择平板支撑、臀桥等，下肢训练以深蹲、箭步蹲为主，同时搭配压腿、脚踝环绕等柔韧性练习。滑雪前要进行热身，重点活动膝盖、脚踝、髋关节。

新手滑雪时应从缓坡滑行、犁式刹车学起，熟练掌握减速与方向控制后，再进阶学习转弯技巧，切勿贸然挑战陡坡或中高级道。滑行时保持“膝盖微屈、重心前移、上半身放松”的姿态，转弯以腿部发力为主，避免用手臂强行带动雪板。

滑行时需与周围滑雪者保持安全距离，在视线不佳或陡坡路段要提前减速。如果失控，要学会主动摔倒：摔倒时顺势向一侧倒地，屈膝抱胸，避免造成膝盖损伤。滑雪间隙要注意休息，补充水分与能量。滑雪结束后，应及时拉伸。

冬泳——充分热身并逐步适应水温
 专家介绍，以科学的方式冬泳能有效锻炼心血管系统、激活免疫力、改善呼吸功能，提升

精神状态，但这项运动并非人人适合，冬泳前应进行系统的脑血管和呼吸系统健康筛查，以确保运动安全。

下水前要充分热身，下水时可采取“逐步适应法”：先用手或毛巾将冷水轻拍在胸口、后背等部位，让身体逐渐适应温度变化，再缓慢入水。

入水后的一到两分钟，人体可能出现冷休克反应，表现为呼吸急促、血压波动。此时需保持平稳呼吸，慢速游动。冬泳时间不宜过长，当水温低于14摄氏度时，时间控制在14分钟以内，且水温每降低1摄氏度，时间应减少约1分钟，即水温与冬泳时间基本呈1:1对应。

出水后，擦拭身体和穿衣的顺序也有讲究。最好先擦干脚部，再依次向上擦干四肢与躯干。随后用大浴巾包裹身体，并从下往上穿衣，避免下半身受寒。冬泳后，及时补充温热的饮品及食物，有助于恢复体温、储备糖原。

徒步——着装可采用分层保暖法
 冬季户外徒步是一项很有挑战性的活动，需要科学、系统地应对低温、路滑、体能消耗等情况。资深户外徒步者提出相关建议。

在着装方面，可采用分层保暖法：贴身层要速干排汗，最好不要用棉质材质；中间层要保暖，如抓绒、羽绒等材质；外层要防风防水。此外，重点部位要做好防护：头部佩戴帽子，防止热量流失；选择内层有薄抓绒、外层能防水的手套；袜子厚实、速干，可选羊毛袜；面部可罩上多功能头巾。

在冰雪上行走，要注意防滑。鞋子可选择摩擦力强的越野鞋、徒步鞋或登山鞋，并备上橡胶套式冰爪或12齿绑缚式冰爪。辅助工具可使用配雪托的登山杖，有助于保持平衡、节省体力、防止滑倒。如有陡坡，最好配上冰镐，有利于上行和制动。

步伐技巧也有讲究。雪地步：小步幅，全

脚掌着地；冰面步：企鹅步，重心垂直下降；下陡坡：侧身踏步，或者蹲着挪步。

在饮食方面，可食用高热量食物和热饮。条件允许的情况下，可以带上便携炉、餐具、食材等，在野外做饭。温度较低时，可给布袋套上保温套，能量胶贴身存放，避免凝固。

可携带一些应急装备。比如救生毯、暖宝宝、冻疮膏、防水GPS、卫星电话等。

链接

这样防治雪盲症

雪盲，又称雪盲症、电光性眼炎，是由于强光以及紫外线长时间照射眼睛，从而灼伤角膜上皮引起的暂时性眼部炎症类疾病。

雪盲没有传染性，集中发生在长时间暴露在冰雪环境尤其是高海拔雪山的人群中。如果运动者滑雪一整天，或在冰雪环境中长时间徒步，雪盲发生概率就会增加。

雪盲有哪些症状？通常表现为眼睛流泪、红肿，有痛感、针刺感、沙磨感等。雪盲初起时，可能会被误认为是一般的结膜炎或角膜炎，甚至是眼内有异物。结膜炎通常是一只眼发病且无疼痛感，而雪盲一般是双眼同时发病，4至24小时内症状加重。

怎样预防？佩戴防紫外线强光和红外线的雪镜。最好戴全封闭式的雪镜，窄腿雪镜两侧露光，亦可引起雪盲。

怎样治疗？立即停止户外活动，返回室内或到阴影处。检查眼内有无异物，不要揉搓眼睛。滴抗生素眼药水，闭目休息。冷敷可缓解，必要时服用止痛药。症状严重或持续超24小时，应及时就医。轻度雪盲患者通过6个小时的治疗和休息，症状大多会消失；中度或重度患者需2至4天，症状才会消失。

五招稳住冬季“躁动”的血压

寒冷让人的血管收缩、活动减少、饮食变咸，这些因素叠加易导致血压在冬季失控。学习“稳压五招”，可以帮助血压经受住寒冷的考验，稳稳当当地度过冬天。

四个因素致血压波动

当北风呼啸，气温一路走低，血压就像坐过山车，忽高忽低的。这种“季节性波动”，主要与四个因素有关。

血管遇冷“收缩” 寒冷是血管的“紧箍咒”，为了保持体温，体表血管会收缩，这迫使心脏需要更费力地工作，从而推高了血压。

出汗少引起“水钠潴留” 夏季通过汗液排出盐分和水分，而在冬季，盐分和水分排出会大幅减少。若饮食不减少盐分摄入，身体里的钠和水多了，血容量增加，血压自然会随之升高。

“猫冬”使活动锐减 天寒地冻，人们户外运动减少，血液循环减慢，体重也容易增加，为血压控制增添了阻力。

饮食口味加重 火锅、老汤、腌腊制品等冬季高频现身的食物，往往也是“含

盐大户”，无形中成了血压高的推手。

生活方式干预是降压基石

了解了冬季血压不稳的原因，就能有的放矢。《中国高血压防治指南》明确指出，生活方式干预是降压治疗的基石，下面这份冬季专属的“稳压五招”，可以为血压有效减负。

第一招：保暖是第一要务

保暖是冬季稳压的第一要务，核心是避免血管受到突如其来的冷刺激。高血压患者起床宜“慢三拍”，牢记“三个一分钟”：醒来后在床上躺一分钟，坐起后在床边靠一分钟，双腿下垂在床沿再坐一分钟。这个简单的习惯，能给心血管足够的缓冲时间。出门需“全副武装”，戴帽子、围巾、手套必不可少。头部和颈部是血管的交通要道，保护它们能有效减轻全身血管的收缩反应。此外，冬天要坚持用温水洗漱，洗澡前先让浴霸或暖气预热浴室，避免温差变化带来的冲击。

第二招：管住每日盐分摄入

《中国高血压防治指南》推荐，每日食盐摄入量应控制在5克以下。同时，需

警惕“隐形盐”，火锅蘸料、加工肉肠、咸菜、浓汤等都是“藏盐高手”，建议多用葱、姜、蒜、醋、香辛料来调味，既能丰富口感，又能减少用盐。平时多吃“稳压”食材，摄入富含钾的食物如香蕉、橙子、土豆、菠菜等，帮助身体排出多余的钠，保证奶制品、豆制品和深绿色蔬菜的摄入，以补充有益血管的钙质。

第三招：给血管做“热身操”

每周进行5-7天、每次30分钟的中等强度运动，要避免寒冷的清晨和夜晚，在上午十点后或下午有阳光时锻炼。遇恶劣天气，应选择室内活动，如太极拳、健身操、原地踏步或瑜伽等。运动强度需恰到好处，感觉身体微微出汗，心跳加快但仍能正常交谈为宜。

第四招：掌握血压变化

指南推荐患者进行家庭血压监测（HBPM），这是医生调整方案的“火眼金睛”。但血压测不准会误导判断，必须掌握正确的测量方法，才能让每一个数据都真实可靠。血压监测需要“金标准”：测量前先排空膀胱，静坐休息5分钟，保

持放松；坐在有靠背的椅子上，后背贴实，双脚平放不交叉，裸露的上臂与心脏处于同一水平；血压计的袖带紧贴皮肤缠绕，松紧适度；测量过程中要保持安静，测量结束后建议间隔1-2分钟再测一次，取平均值并记录。患者每天早、晚测量的血压数值稳定后，可减少为每周固定测量1-2天，但切勿自行调药，这是稳定血压的底线。当发现血压持续偏高时，患者务必携带血压数值记录咨询医生是否需要调整药物种类或剂量。

第五招：保证优质睡眠

冬季日照短，易致情绪低落，年末压力大，也会引起血压波动，高血压患者要学会自我疏导，多与家人、朋友聊天，多参加娱乐活动或发展兴趣爱好。另外，规律作息非常重要，因为高质量的睡眠是夜间血压平稳的保障。

冬季对高血压患者而言是一个需要格外警惕的“关口”，做好保暖、合理饮食、坚持运动、严密监测、睡个好觉，有助血压“服服帖帖”静待春暖花开。

（原载《北京日报》）



市中心医院肿瘤科

让胃癌晚期患者重燃希望

本报讯 记者李嘉报道：“80岁高龄、晚期胃腺鳞癌、血红蛋白只剩46g/L……医生说这是‘闯鬼门关’的危急值，谁能想到，现在她可以到小区花园晒太阳了！”近日，一胃癌晚期患者家属红着眼眶向市中心医院肿瘤科二病区送来锦旗表示感谢。

患者因“重度贫血”在医院血液内科就诊，检查报告显示：胃体部胃壁增厚，局部向腔内突起结节，增强扫描呈中度强化，外周多发肿大淋巴结……医生考虑为肿瘤性病变伴周围淋巴结转移。

患者选择放弃治疗，可三个多月后，剧烈的腹痛让她再次急诊入院。医生查体发现，她的右上腹已能触及约10厘米大小的质硬肿块，血常规检查显示其为危急值，随时可能危及生命，医院消化内科团队立即启动抢救。

是胃淋巴瘤，还是胃癌？为了确诊病情，医生团队为患者安排了胃镜检查，病理活检结果为胃腺鳞癌——一种罕见的胃癌亚型，兼具腺癌和鳞状细胞癌的恶性特征，恶性程度高，对传统放疗化疗极不敏感，预后极差。

患者年逾八旬，基础疾病多，肿瘤已达局部晚期，化疗耐受性极差……肿瘤科二病区、消化内科、影像科、病理科的专家们围坐一堂，开展多学科会诊。

传统晚期胃癌的核心治疗方案是化疗，但对于这样的高龄患者，化疗的剧烈副作用可能比癌症本身更难承受。家属看着卧床不起的老人，几度含泪表示放弃积极治疗，只希望老人能少受痛苦。

就在僵局难破时，一份免疫组化结果带来了转机，患者的PD-L1评分为3，这意味着她的肿瘤可能对免疫治疗敏感，肿瘤科二病区主任王超建议采取安全性更高、副作用更易管理的单药免疫治疗。

经家属同意，患者接受了第一次单药免疫治疗，两周后，她的乏力感明显减轻，不再需要时刻卧床，四次治疗后，苍白的脸颊渐渐有了血色。

复查报告显示，患者的血红蛋白从危急值46.0g/L升至66.0g/L，成功脱离生命危险；影像学检查显示，胃部肿瘤未再增大，周围肿大的淋巴结缩小。对晚期癌症患者而言，病情稳定就是胜利。

“多学科协作的核心，就是为每一位患者制定个体化方案，用科学的力量尊重每一个生命。”该院肿瘤科二病区负责人表示，随着免疫治疗、靶向治疗等新疗法的发展，高龄已不再是癌症治疗的绝对禁忌症。

湖科附二医院

攻克三例高龄骨科手术难题

本报讯 记者李嘉、通讯员阮剑东报道：近日，湖北科技学院附属第二医院骨科团队一周内连续为三位高龄老人精准实施骨科手术。如今，三位老人均已摆脱病床束缚，逐步恢复生活能力。

三位患者分别是89岁的樊奶奶、90岁的朱奶奶和91岁的邹奶奶，她们均因意外摔倒导致骨折。其中，樊奶奶与朱奶奶为股骨颈骨折，邹奶奶为脊椎压缩性骨折，受伤后均卧床不起，生活无法自理。

高龄老人多伴随高血压、糖尿病等基础疾病，心、肺、肝、肾等脏器功能衰退，手术创伤与麻醉风险呈指数级增加。但临床数据显示，长期卧床的危害更甚，可能引发肺部感染、压疮、深静脉血栓等致命并发症，还会导致肌肉萎缩、心理抑郁。

“为高龄患者实施手术如同走钢丝，必须精准平衡手术必要性与风险防控，既需勇气担当，更依赖科学诊疗方案。”该院骨科主任医师赵正据表示。

为确保手术万无一失，医院启动了个体化诊疗流程。骨科牵头联合麻醉科、心血管内科、神经内科、消化内科、呼吸科、内分泌科及康复科等多个学科的专家，组建专项多学科诊疗团队。

根据患者具体情况，医疗团队分别采用微创关节置换术和经皮椎体成形术。此类微创技术具有手术时间短、创伤小、恢复快的特点，尤其适用于高龄患者。

在科室医护密切关注及个性化康复训练的辅助下，三位老人术后恢复进展顺利——89岁的樊奶奶术后第二天可在助行器辅助下起床活动，90岁的朱奶奶术后第五天能在家属扶持下借助助行器行走，91岁的邹奶奶术后腰痛症状消失，第二天可自主坐起。

目前，三位老人仍在接受系统康复训练，不久后将完全恢复日常活动能力。“没想到这么大年纪骨折后还能再次站起来走路，谢谢附二医院的医生护士！”朱奶奶激动地说。

该院通过完善多学科协作机制、优化围手术期管理、推广微创技术，已在高龄骨科诊疗领域积累丰富经验。这些成功案例不仅为高龄骨折患者带来希望，减轻家庭照护负担，更彰显了医院在“社会—家庭—个体”协同健康服务模式建设中的贡献。

赤壁市人民医院

成功救治高龄心血管病患者

本报讯 通讯员陈凡报道：近日，赤壁市人民医院心血管内科接连完成两例高难度高龄心血管手术，两位患者术后均恢复良好，已顺利出院。

93岁的患者突发急性心血管疾病，被紧急送往赤壁市人民医院，心血管内科医护团队接诊后快速评估病情，确诊为急性心肌梗死。

面对患者的高龄，以及术中可能出现的各类危急状况，医护团队没有迟疑，快速完成术前准备，与家属充分沟通手术必要性及风险后，紧急开展手术。

术中，多次出现突发状况，心血管内科医护团队凭借扎实的专业能力、娴熟的操作技术和默契的配合，精准处理各类问题，顺利完成手术。

另一位91岁的患者多年前因心律失常植入心脏起搏器，近期起搏器电池耗竭，心律失常症状反复出现，严重影响生活质量。

医护团队为患者完成全面术前检查与评估，在确认其符合手术条件后，制定个性化手术方案，顺利为患者完成起搏器更换术，手术创伤小，最大程度减轻了患者的身体负担。

术后，两位患者在医护团队的悉心照料下，顺利恢复，各项生命体征逐渐平稳，不适症状得到有效改善，很快达到出院标准并返回家中。

湖北航星光电科技股份有限公司管理人关于破产企业职工债权的公示(第一批)

2024年6月12日，咸宁市中级人民法院裁定受理湖北航星光电科技股份有限公司执行移送破产清算案件，并指定咸宁市咸安区人民法院审理该破产案件。2024年7月1日，咸宁市咸安区人民法院依法指定湖北众和律师事务所担任破产管理人。管理人通过向咸宁市人社局、咸安区法院、破产企业调取资料，向原航星光电公司职工、管理人员了解航星光电公司职工债权情况。截至2026年1月12日，管理人调查到航星光电公司第一批职工债权名单和金额公示如下。管理人将依据《中华人民共和国企业破产法》规定的清偿顺序优先支付。

湖北航星光电科技股份有限公司职工债权公示表(第一批)

序号	姓名	金额(元)	序号	姓名	金额(元)	序号	姓名	金额(元)	序号	姓名	金额(元)
1	周友录	44535.08	8	周 铭	11778.91	15	吴芳兰	36246.79	22	余海兵	66000.00
2	胡梦翔	20344.35	9	谢成彬	12942.58	16	余红英	15997.70	23	黄厚金	66000.00
3	陈艳玲	14459.33	10	章 弘	7498.10	17	李红芹	51486.38	24	司世明	38356.32
4	王仁希	34007.36	11	陆斐斐	34157.50	18	鄧 阳	6233.33	25	施亚敏	25600.00
5	罗美玲	4075.61	12	陈和平	1879.70	19	黄二顺	6784.61	26	吴均平	46333.00
6	龚文雄	24613.13	13	吴 呈	140926.76	20	朱永平	115805.30	27	吕玲玲	20400.00
7	陈 兵	26578.95	14	曹 冲	12118.60	21	刘国栋	71000.00	28	梁迎新	63183.00

湖北航星光电科技股份有限公司管理人
 2026年1月16日

拍卖公告

受委托，兹定于2026年1月23日上午11:00时在嘉鱼县公共资源交易中心605室(嘉鱼县樱花路6号)公开拍卖下列标的，现将有关事项公告如下：

一、标的名称：
 位于嘉鱼县潘家湾工业园内原佳记公司厂房，房屋建筑面积约合6829.14平方米，分摊土地使用面积约合24449.19平方米。起拍价：984.0282万元。竞买保证金100万元。

二、标的展示时间、地点：
 自公告之日起至2026年1月22日标的在其所在地公开展示，有意竞买者可自行查看标的现状，本公司不另行组织现场踏勘。
三、竞买报名条件及报名时间：
 自然人、法人、其他组织均可申请参加竞买。有意竞买者请于2026年1月22日下午17:00时前(以实际到账时间为准)，将竞买保证金转入拍卖人指定银行账户，并持有效身份证明和竞买保证金付款凭证等到我公司获取《拍买文件》。
四、竞买保证金账户：
 户名：湖北泰诚拍卖有限公司；账号：17680701040008907；开户行：中国农业银行股份有限公司咸宁开发区支行。
五、联系方式：
 湖北泰诚拍卖有限公司
 联系电话：15272706660(陈女士)
 地址：咸宁市温泉路7号2幢2层201号
 湖北泰诚拍卖有限公司
 2026年1月16日

关于启用新增红绿灯、电子警察抓拍设备的公告

为规范道路交通秩序，强化道路交通安全管理，预防和减少道路交通事故的发生，营造良好的交通环境。根据《中华人民共和国道路交通安全法》、《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》、公安部《道路交通安全违法行为处理程序规定》等法律法规，通城县公安交通管理部门大队在以下点位新增红绿灯、电子警察抓拍设备，现将启用新增红绿灯、电子警察抓拍设备点位向社会公开公示。自公告发布之日起，7日后正式启用，具体公告如下：

一、红绿灯、电子警察抓拍点位：

通城县隽水镇民主主路与青山路

十字路口红绿灯电警

二、抓拍时间：全天24小时。

以上设备于2026年01月24日起正式启用，对上述路口有交通违法行为的，将按照《中华人民共和国道路交通安全法》取证及处罚，请广大交通参与者自觉遵守道路交通安全法法规，严格按照交通指示灯及交通标线指示行驶，共同维护良好的道路交通环境。

特此公告
 通城县公安局交通管理大队
 2026年1月16日

崇阳县中医院骨伤科 专业

地址：崇阳县天城镇新建路程家巷36号

电话：3066175 3066171 3066198