



八大关、太平角区域雪景。观海新闻/青岛早报首席记者 孙启孟 摄

### 防滑倒学“企鹅走”最安全

2月21日,记者从青大附院、青岛市市立医院、青岛市海慈医疗集团等多家医院获悉,医院急诊科、骨科收治了多名滑倒或在交通意外中受伤的患者。

据青大附院创伤外科科主任扈延龄介绍,近两天,该科一连接诊了20余名摔伤的患者,主要以老年人为主,大多是因路上湿滑不慎摔倒,还有的是来不及避让车辆被碰倒。其中多是因为摔倒后用手撑地,导致腕关节桡骨远端骨折,有两例摔伤较为严重,造成腕关节骨折,脚踝关节骨折也是高发情况。市立医院在东院和本部两个院区急诊针对雪天外伤患者增设摔伤诊室,调配相关专业医护人员24小时接诊,仅2月20日就有60多位摔伤患者在两院区急诊得到高效救治。

青大附院创伤外科科主任扈延龄提醒,雨雪天气尽量减少出行,出行时要穿防滑鞋或雪地靴,鞋底纹路越深越防滑。走路步幅要小,可以学企鹅走路:身体微微前倾,走路时两脚分开,与肩同宽,重心下沉,小碎步慢慢挪动;双臂摆开,手不要插在口袋里。不要踩在发亮或有薄冰的地面,要选松软的雪区或无冰区行走;不要过于靠近承压较重的树枝,避免被掉落树枝砸伤。

### 雨雪天如何给车辆解冻

在恶劣天气下,如何给汽车做好保养以保障行车安全? 青岛早报记者对业内人士进行了采访,他表示:“下雪天车辆容易出现雨刮器、车窗、门把手和后箱被冻住的情况,如果强行启用雨刮器,强行拉门把手,容易损坏保险丝和车门。”

哈尔滨路虎虎养车门店工作人员告诉记者,很多司机停车后会将两边的后视镜折叠起来,后视镜被冻住后,如果对其强制解锁,大概率会把线路烧坏。至于如何破解,工作人员告诉记者:“打一盆热水,水温在40℃左右,不烫手就行。将两条毛巾浸湿,分别敷在两边的后视镜上,直到冰全部融化。”如果车门被冻住怎么办? 工作人员表示,可按照上述方法,用热毛巾敷车门接缝处、门把手等。

“成功打开车门后,先把车子打着

火,然后将暖风开到最大,将吹风模式调为吹前风挡,对着玻璃吹,随后就可以用扫帚慢慢地除掉车上的积雪了。把积雪除掉后,就耐心等待车内温度升高,玻璃上的薄冰会慢慢融化掉。”工作人员说道,千万不要用热水直接冲车玻璃,这样容易使雨刮器变形,同时温差较大可能导致前风挡玻璃炸裂。可以把50—60℃的温水浇洒在车身上,也能达到融化薄冰的效果。此外,对车玻璃进行除冰时,要防止把玻璃刮伤,使用塑料刮片或玻璃冰霜铲时不能来回刮,应向同一方向推。

### 低温天气做好健康防护

21日上午,青岛市疾控中心发布紧急提醒,低温冰雪灾害天气风险高,市民请做好健康防护。

市民外出应穿着保暖衣物,可加强膝关节、肘关节、腕关节和踝关节等部位的保暖防护,戴帽子、围巾、手套等保暖物品,并注意携带全具。

长期处于低温环境的市民需经常观察皮肤,特别是耳面部、手部等裸露部位查看有无出现苍白、僵硬或失去知觉,尽量避免裸手接触冰雪或金属等导热快的物体表面,避免在户外久坐,可通过经常搓揉面部皮肤,站立活动、跺脚、搓手等方式,促进血液循环。市民如发生冻伤应立即用温水迅速复温,尽量脱离低温环境,脱掉湿冷衣物,换上干燥的衣帽鞋袜,采取保温措施,补充食物能量。

低温严寒天气是导致心血管病的“高危因素”,高血压、心脏病等患者要避免突然暴露在低温环境中。严寒天气下要避免剧烈运动,及时做好血压、心率监测。市民早上睡醒可平躺活动一下四肢和头部,再起床活动,不要立刻开窗吹冷风或用冷水洗漱,晨练等户外活动应做好充分热身,避免空腹晨练,有心血管病史的患者外出应随身携带急救药品。

2月仍是非职业性一氧化碳中毒高发季节。市民在室内使用煤炉、火墙、炭火等取暖方式取暖时,注意煤炭要燃尽,保持烟囱、风斗通畅,避免设备直接放在卧室内。吃炭火火锅、烧烤或围炉煮茶,注意及时通风。长途行车注意定期开窗通风,切勿在车门车窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。

# 青岛温度

## 岛城各医院摔伤患者增多 专家暖心发出“防摔指南”

2月21日,记者从青大附院、青岛市市立医院、青岛市海慈医疗集团等多家医院获悉,医院急诊科、骨科收治了多名滑倒或在交通意外中受伤的患者。为此,专家暖心发布“防摔指南”。此外,青岛市疾控中心紧急提醒市民,在低温暴雪冰冻天气中一定要做好健康防护。



交警上街清扫积雪。

雨、雪、冻雨、冰粒“组团”来袭

## 青岛这场雪下得很“复杂”

连日来,青岛出现大范围雨雪天气并伴有大风、剧烈降温 and 冰冻。本轮雨雪冰冻天气过程中,青岛降水相态十分复杂,不仅出现多年少见的暴雪,雨、雨夹雪、冻雨和冰粒“组团”来袭,对全市交通出行造成不利影响。降雪直到22日凌晨才逐渐结束,天气开始转好。

这场雪有多大? 从积雪深度来看,青岛个别站点刷新了历史纪录。截至2月20日6时,胶州积雪深度达到11厘米,其次是即墨10厘米,市区达到了6厘米。据市生态与农业气象中心统计数据,1991年以来,平度最大积雪深度出现在2002年12月25日,为15厘米;胶州最大积雪深度出现在2010年2月11日,为7厘米;市区最大积雪深度出现在1998年1月17日,为11厘米。

20日白天短暂停歇后,到了20日夜间,青岛再次出现了明显雨雪天气。“这下的是盐粒子吗? 噼里啪啦的!”20日夜间雨雪降临时,不少市民发出这样的疑问。这次雨雪过程中降水相态更加复杂,青岛出现冻雨、冰粒和纯雪混合相态。不同于降雪,当冻雨和冰粒落在地面上时,形成一层薄冰,对交通运输和道路安全影响更大。2月20日6时至21日6时,全市平均降水量3.9毫米。截至21日6时,积雪深度居前三位的分别为即墨6厘米、胶州5厘米、市区4厘米。

“此次降雪过程的突出特点是出现大范围、持续时间较长的冰粒和冻雨,这在青岛比较少见,对于交通出行的危害更大。”市气象台首席预报员江墩双介绍,此次雨雪过程暖湿气流比较强劲,在空中形成了高于0℃的逆温层,也就是说大气层中间暖低层冷,导致高空下落的雪晶先融化后冻结,到了地面就形成了冻雨或冰粒。随着冷空气进一步影响,暖层消失,雪在空中不再融化,就全部转为纯雪。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 徐小钦 邹忠昊 观海新闻/青报全媒体记者 黄飞 吴帅 摄影报道(除署名外)