

洗个澡 被淋浴房玻璃“炸”伤多处 这个动作=引爆开关

本报讯(通讯员 李煦)最近,西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院急诊科接收了因淋浴房玻璃爆裂而被割伤的85岁王大爷。

王大爷当晚洗澡时,打开热水没多久,家人就听到卫生间传来玻璃破碎的声音,紧接着就听到呼救声。家人冲进去时,看到大爷摔倒在碎片中,身体多处划伤,因为疼痛和惊吓,意识有些模糊。

接诊医生马上为大爷止血、缝合伤口,同时进行全面检查。幸运的是,没有出现颅内出血等严重情况。

急诊科章佳晨医生表示,冬季室温普遍较低,洗澡时的热水喷淋会让普通玻璃局部快速升温,剧烈温差变化让玻璃热胀冷缩不均,直接开裂,破碎后形成大块带尖锐棱角的碎片,极易划伤、割伤人体。

“玻璃开裂发生得毫无征兆,伤者大多处于毫无防备的状态,尤其是老人和孩子,自我保护能力较弱,更易受伤。”章佳晨提醒,要避免这类意外,淋浴房建议选择钢化玻

璃,即使爆裂,碎片也呈小钝角颗粒状,不易对人体造成伤害,而且能承受的温差是普通玻璃的数倍,还要选择正规的有3C认证产品。另外,可给淋浴房玻璃贴上防爆膜。定期检查玻璃表面是否有划痕、崩边,发现问题及时更换。洗澡前打开浴室门通风,让玻璃提前适应温度变化,避免直接用高温热水喷淋玻璃。

如果遇到玻璃自爆,不要慌,正确方法能减少伤害。

首先关掉水龙头,避免水流冲击导致更多碎片脱落,也能防止脚下打滑。尽量保持冷静,双脚不要随意移动,先感受脚下是否有碎片硌脚。把浴巾或防滑垫折叠厚实,铺在后关键落脚处,有浴袍的话先穿上,防止身体被划伤。离开后立即关闭浴室门,防止宠物或家人误入受伤。

如果只是小划痕,用流动冷水冲洗干净后,碘伏消毒,贴上创可贴即可。如伤口出血较多,甚至呈喷涌状,立即用干净毛巾用力按压伤口止血,同时抬高受伤肢体,赶紧



图据AI生成

拨打120或前往医院急诊。

尤其要注意,出现这些情况必须立即就医:伤口可见黄色脂肪或白色肌腱、手指或脚趾无法弯曲或麻木、玻璃碎片嵌入伤口无法自行取出,以及任何面部或眼睛附近的伤口,这些情况处理不当可能会留下后遗症。

杭州人爱的“糯叽叽” 这样吃美味又健康

中医认为,糯米性温,具有补中益气、健脾暖胃的功效,年糕吃对了暖身补气,吃多了则容易滞胃生腻。

雪菜冬笋炒年糕。年糕片焯水后沥干;冬笋切片焯水;锅中少油炒香猪肉丝,加入雪菜、冬笋翻炒;加入年糕片,淋入高汤,翻炒均匀即可。**菌菇青菜年糕汤。**年糕切片;菌菇洗净切片;锅中烧水,加入菌菇煮出鲜味;放入年糕煮至软糯;加入青菜和打散的蛋液,调味即可。**桂花酒酿年糕羹。**年糕切丁;锅中加水烧开,放入年糕煮软;加入酒酿煮沸;淋入蛋液形成蛋花;撒上桂花、枸杞即可。

据健康杭州

高硒高蛋白 中国最被低估的家禽

鹅肉虽然脂肪含量比鸡鸭高,但其实主要集中在鹅皮上。它的不饱和脂肪酸含量极为可观,高达66.3%,其中亚麻酸含量更是达到4%。由于这些特性,鹅的脂肪对人体健康有利,能保护心脏。

鹅肉铁含量特别高,比猪肉、牛肉都高。鹅肉的锌、硒等矿物质含量也很丰富,是牛羊肉的三五倍,也远超鸭肉、鸡肉、猪肉等肉类。而硒不仅有助于增强人体免疫力,还能起到抗氧化作用,保护细胞免受自由基的损伤,对维持甲状腺正常功能也至关重要。

据科普中国

再这样锻炼血管可能就“伤”了 这三种运动老年人需慎做

运动对于老年人很重要,但前提是要选对方法,不恰当的方式只会带来反效果。

血管并不是完全直的,在一些拐弯处可能会形成湍流,运动时血管会随着身体节律舒张、收缩。如果过度运动,血管会承受较大压力,可能诱发血管内皮细胞损伤。而且,长时间的过量运动不仅会让心血管处于高负荷状态,还可能诱发心肌损伤、心肌炎等问题。下述的这几种运动,不建议老年人尝试。

长跑:跑步是很好的有氧运动,适当跑步可促进血液循环,但一般不建议老年人尝试。随着年龄增长,身体机能明显下降,长跑会加速膝关节的磨损和退化。患有三高、冠心病等疾病的老年人,长跑过程中还可能出现身体缺氧,引起心梗等意外发生。

仰卧起坐:仰卧起坐会给颈椎、腰椎带来很大压力,对于这些部位本身就有一定退化性改变的老年人,仰卧起坐可能会导致腰椎间盘突出、神

经根压迫等问题,甚至会造成脊髓损伤。

杠腿运动:杠腿运动是指一条腿站立,另外一条腿放在杠子上,通过挤压、按摩肌肉来促进血液循环。但对于身体瘦弱、肌肉量少以及有动脉硬化的老年人,进行这种运动会导致腿部静脉损伤,甚至会加速血管堵塞。

想要保护血管,需要从生活中的细节做起,这几点很重要:均衡饮食、戒烟限酒、规律作息、定期体检。据科普中国