

# 滑雪的尽头是骨科?

## 六院临港院区骨科近期已接诊20多名滑雪受伤者

青年报记者 顾金华

**本报讯** 滑雪的尽头是骨科?位于临港的全球最大室内滑雪场——耀雪冰雪世界将于本周五正式开业。但在最近的内测期间,已有多位游客因滑雪而受伤甚至骨折。

昨天,记者从上海市第六人民医院临港院区获悉,该院骨科近期已接诊20多位因滑雪受伤的患者,如何保证滑雪时的安全问题再次引发关注。

据六院临港院区骨科主任医师于晓巍介绍,耀雪冰雪世界启动内测以来,骨科已接诊20位患者,包括踝关节扭伤,小腿软组织损伤,手部的开放伤,以及掌骨骨折等,其中两例患者进行了手术,一名掌骨骨折患者住院治疗。不过,目前没有特别严重的骨伤患者。

“从骨科的接诊情况来看,主要就是新手多。所幸新手滑雪速度没起来,摔得不算重。”于晓巍告诉记者,相比于跑步、游泳等,滑雪是一项高风险运动,出现运动损伤或是意外伤害的概率本就很低,参与前需要做好充足准备,专业护具、热身、自我防护意识都不可或缺。

那么,如何保证滑雪时的安全呢?“滑雪前需要做好充

足准备,准确规范佩戴专业护具,上雪场前充分热身。”于晓巍说,“一旦摔倒的时候,你怎么去防护性地摔倒,不能去对抗,比如猛地刹车,或者你感觉要摔了,那你就顺势摔,重心下移的话可能会好一点。”

专家特别提醒滑雪者,初学者应在经验丰富的教练或同伴的陪同下滑雪,以降低运动损伤发生的可能性。待技能熟练后,再尝试独立滑行。

“新手”在上雪道前,一定要学习并掌握基本的滑雪技巧和安全知识,如控制速度、转向、停止等。减少意外伤害还有重要的一点是,滑雪初学者应避免尝试高难度动作(如跳跃等)和妨碍他人滑行的行为。同时,确保口袋和腰间无尖锐物品,防止摔倒时受伤。

滑雪是一项非常有趣的运动,但在享受滑雪乐趣的同时,也要时刻注意安全。通过采取适当的预防措施,可以最大程度地减少滑雪受伤的风险。滑雪时,请与周围的人保持适当的距离,避免因追逐同伴而导致意外发生。同时,这有助于在危急时刻采取应急措施,减少碰撞或受伤的风险。滑雪过程中,切勿在雪道中间停留,而是应选择较缓的地段并留意上方雪道情况。



初学者应在经验丰富的教练或同伴的陪同下滑雪。

青年报记者 郭颖 摄

### 【提醒】

滑雪者务必要遵守雪场规则和指示,不在非滑雪区域滑行,不随意跨越标志线等。如果在滑雪过程中发生任何不适或疼痛,应立即停止滑行并寻求医疗帮助。不要因为担心而忽略

任何可能的问题,及时求助可以避免问题的进一步恶化。

“如果摔后肉眼看到有明显的畸形,就要当心了。首先要进行保护,用夹板固定,防止损伤进一步加重。有时候骨折有可

能会导致血管神经的损伤。如果搬动不好,会加重损伤。”专家表示,如果发现他人受伤,请不要随意移动伤员。最明智的做法是立即寻求雪场管理人员的处置帮助。

## 守望陆家嘴,他们与这座金融城共同成长

陆家嘴,一座24小时运转的金融城,这里是全国第一个以“金融贸易”命名的国家级开放区,也是中国共产党领导下的中国改革开放和现代化建设成果的缩影和集中体现。

白天,这里步履匆匆,夜晚,这里灯光璀璨。有这么一群人,他们看过陆家嘴日复一日繁华热闹的样子,也看过陆家嘴每日星光照耀下的宁静模样,他们就是上海市公安局浦东分局陆家嘴治安派出所的民警们。二十年来,一代又一代民警在这里坚守,与这座金融城共同成长,亲历这座金融城的热闹和宁静。

青年报记者 陈泳均

### 从节日安保到日常整治

#### 大客流是这里的常态

每逢节假日,东方明珠之下,处处华灯璀璨、人海如潮。而这个大多数市民旅游休闲的好时光,却是陆家嘴治安派出所安保这根弦绷得最紧的时候。

历年来,浦江两岸的“灯光秀”始终是最受关注的保留节目,滨江大道长达21公里的超长江岸线,为市民游客提供了绝佳的前排“观赏位”,也是派出所关注的焦点之一。

除了每年不间断的大小活动,“网红景点”带来的人潮也为日常工作增加了不少压力,由金茂大厦、环球金融中心和上海中心大厦组成的“陆家嘴三件套”早已成为各社交平台炙手可热的“打卡”圣地。

每当太阳西斜,夜幕将至,八方来客便会从周边网红景点以及各大商场内涌入,通过明珠环廊这个枢纽涌向滨江大道。派出所则利用警务瞭望塔,与现场巡逻的大量警力“一静一动”互相配合,及时关注人流动向,

通过人墙、铁马将人群“分割”,确保入场散场平稳有序,往往送走最后一批市民游客,已是凌晨时分。

### 从报备指导到亲身参与 真正融入陆家嘴金融圈

“哇!哇!哇!”2024年5月30日晚,浦东美术馆内众星云集,闪光灯不停闪烁,媒体记者们聚集在一起拍摄报道时尚品牌春季发布秀,美术馆外则是人山人海,慕名前来的粉丝群体热情应援。陆家嘴治安派出所早在活动开始前,便从安保力量、预案、措施、演练等方面,全面落实完善各项举措,指导安保人员全力确保活动平安有序。

近期,各企事业单位的“敞开大门”活动陆续增多,今年以来已举办大小活动115场。派出所不但需要对这些活动的报备申请一一审核,更深入实地走访,对配套的安保措施进行专业指导,提供安全服务产品,告知安全服务事项。

占地6400平方米、持续1个月……对于商业活动,派出所

提供指导之外,往往也会派驻警力直接配合安全保障。其中,陆家嘴金融城国际咖啡文化节更为警方防范宣传留出了一个专门摊位。“来杯拿铁,反诈有解”“美式加冰,转账留心”……通过咖啡这个大众喜爱的饮品,派出所所以“反诈咖啡”的形式,将反诈知识成功地传递给了更多的群众,让防骗常识深入人心,用小小的咖啡杯,铸就起反诈安全防线。

以“反诈咖啡”为契机,陆家嘴治安派出所还精心设计推出一款可爱的卡通吉祥物“陆家嘴警鹰”。在吉祥物的引领下,“反诈咖啡站”“反诈情报局”“反诈扭扭乐”“反诈书报亭”等摊位陆续出现,“反诈咖啡”顺势升级为“反诈集市”快闪活动。陆家嘴区域内金融机构林立、银行集聚,白领们节奏快、压力大,陆家嘴治安派出所设计的这些“小而精”的趣味游戏,不仅以更适年轻人的方式宣传反诈知识,更在欢声笑语中缓解了工作压力。

据了解,“反诈集市”快闪活动已经辐射至辖区9个咖啡品牌

87栋办公楼宇,由此陆家嘴治安派出所更深入地融入这座活力四射的金融城,真正成为众多白领的好朋友。

### 从党群服务到三所联动 做金融社区的大家长

“能帮我看看这个投资平台是真的吗?”2024年7月的一天,白领小王利用午休时间,来到位于上海中心的党群服务中心,向负责接待的民警咨询自己新近接触的一个理财产品,很快获得了自己想要的答案。每周的这个时间段,都有陆家嘴治安派出所的民警在此驻守接待,无形中为白领们解决了不少麻烦。

对于陆家嘴派出所而言,辖区也是社区,不过是一个以商务楼宇为单位组成的“竖起来”的社区。于是,陆家嘴派出所以5个党群服务中心为基础,引入了社区民警接待日概念,每周都会有半天作为民警接待日,由民警驻守接受咨询,还邀请了基层法院、检察院以及辖区各大律所一同“坐堂”,今年以来已为白领们排忧解难838人次。

为了更好地服务辖区企事业单位,陆家嘴治安派出所还计划会同各党群服务中心联合开发一个小程序,从而让白领们得以通过系统直接上报问题,再由系统分派各专业人员进行解答,让白领们“足不出户”便可得到解答。与此同时,随着三所联动机制广泛推广,陆家嘴治安派出所所以党建联席为牵引,会同各党群服务中心,辐射职工服务站、楼宇调解室、企业调解点等延伸服务平台,构建“3+N”楼宇共治平台。

自“3+N”楼宇共治平台创立以来,陆家嘴治安派出所依托党群服务中心,累计调处各类矛盾纠纷786起,其中主动排查260起,占比高达33%,进一步打通了纠纷调处的“最后一公里”。

从烂泥渡路到高楼林立,陆家嘴金融城在浦东开发开放的大潮下,逐步发展成繁华、和谐、美丽的国家金融名片、上海城市地标。从白天到黑夜,陆家嘴治安派出所始终坚守在这里,以实际行动为社会主义现代化引领区建设保驾护航。