



戴上酷炫的雪镜，穿着亮丽的滑雪服，脚踏滑雪板，在雪面上凌空飞跃、闪转腾挪……在刚结束不久的北京冬奥会上，来自全世界的顶尖滑雪运动员向人们奉献出一场场视觉盛宴。

看到选手们在赛场上英姿飒爽的样子，您是不是也摩拳擦掌、跃跃欲试了？

且慢！任何运动都有风险，滑雪运动也不例外。北京冬奥会国家高山滑雪中心场馆副医疗官、北京积水潭医院脊柱外科

主任医师袁强提醒各位滑雪运动爱好者，进行滑雪运动时，安全是第一位，做好保护工作，才能尽享冰雪乐趣。不然，可能就会变成像网友戏言的那样——雪道尽头是骨科。

左图：1月25日，北京延庆小海陀山顶，袁强在国家高山滑雪中心“雪飞燕”升降起点附近。

受访者供图



从冬到春，新疆各地冰雪运动持续升温，丰富的冰雪活动让冷资源带来了热效应，让越来越多的人体验冰雪运动的乐趣。  
蔡增乐摄（人民视觉）

## 北京冬奥会滑雪医生袁强提醒——

# 做好这些，雪道尽头才是快乐

本报记者 王美华

### 上雪道前识风险 练好技术守底线

有人说，一旦接触滑雪运动，只有两种结局，要么完全不感兴趣，回归绝缘体；要么彻底“入坑”，迅速升级成“发烧友”。

“当你学会滑行，才会真正感觉到滑雪的魅力。”袁强说，滑雪非常消耗体能，如果没有掌握正确的滑行方法，人很快就会感到疲惫，难以体会到滑雪的乐趣；而掌握正确的滑行方法后，那种在雪面上风驰电掣、飞奔而下的快感会让人情不自禁地爱上这项运动。

“在空气清新的户外进行冰雪运动，零距离接触大自然，不仅让人心情舒畅、忘却烦恼，体验到别样的快乐，还会给身体带来很多好处。”袁强说，冰雪运动是全身性运动，能锻炼人的心肺功能和肌肉力量，增强人的平衡能力，锻炼协调能力，增强身体的柔韧性，改善呼吸功能，还能磨炼意志，培养耐心和恒心，缓解压力。

“当然，这一切的前提是要保证安全。”袁强说，在雪面上滑行时移动速度很快，对平衡能力要求高，一旦重心控制不好，很容易摔倒或发生碰撞，受伤风险比较高。

近日，网上流传着一张“雪季干瞪眼养伤群”的群聊截图。每位成员的名字背后，都标注着一个或多个因滑雪导致的受伤部位。

“大多数普通冰雪爱好者对于这项运动的危险性缺乏充分认识，对于潜在的风险没有做好心理准备。”袁强介绍，初级滑雪者受伤往往源于没有掌握动作要领就上场，或是选择了超过自己能力的雪道；对于技术、体能都没有问题的滑雪高手而言，受伤可能是因为挑战高难度雪道或动作，也可能是因为雪场“菜鸟”的冲撞。

在滑雪界，那些还不能控制速度和方向、不会刹车却敢在中高级坡道上肆意往下冲的初学者被称为“鱼雷”。

“鱼雷”在滑雪场上的杀伤力非常大，不仅自己容易摔倒，还可能撞到躲不及的他人。”袁强说，国内很多普通滑雪运动爱好者是初

学者，没有接受过正规教练的专业指导。对于初学者而言，有教练带着非常重要，只有严格遵循安全滑雪的原则，尽最大可能避免受伤，才能滑得更快乐、更长久。

### 准备工作不可少 专业指导是上策

如何才能降低滑雪风险？

袁强说，进行滑雪尤其是高山滑雪前，准备工作一定要做好做足——不仅要配备适合自己的滑行装备、防护装备，还要正确评估身体状况。

据袁强介绍，基本滑行装备包括滑雪板、雪鞋、固定器和滑雪杖。双板初学者的雪板不能太短，也不要长过身高。打算长期滑雪的爱好者，最好专门配置适合自己的全套滑行装备。

滑雪装备的护具从头到脚，有头盔、雪镜、面罩、护腕、手套、护膝、护臀和护甲。其中，头盔、雪镜和手套是必备的。头盔除了保护头部不受伤害，还具有防寒保暖

的作用；雪镜具有防风、护眼的作用；手套可以保暖，同时在持雪板或摔倒时可以减少手部受伤的可能。

“身体不适时、吃太饱或喝酒后，切忌滑雪。”袁强指出，滑雪是低温环境下的剧烈运动，吃太饱容易引起肠胃不适；喝酒后身体平衡能力下降，同时酒精会使体表血管扩张，容易导致身体失温。

“在寒冷的户外，受低温影响，人体的肌肉伸缩功能和心肺适应状态、血液循环和关节的灵活性等，都发生了很大变化。”袁强指出，如果突然进行剧烈运动，很容易发生损伤，因此开展冰雪运动前要充分热身，做适当的拉伸，同时注意激活核心肌群，使人体更快、更平稳地进入运动状态，减少运动损伤事故的发生。

“对于滑雪者尤其是初学者而言，还要认真学习和遵守国际滑雪联合会制定的十大安全准则，能在很大程度上减少滑雪损伤和滑雪事故发生的概率。”袁强说，不正确的滑行技术或滑行姿态可能会导致骨骼韧带的损伤，因此滑雪需要有正

规滑雪教练的指导，“如果实在找不到教练，也要由经验丰富的朋友带着，循序渐进地滑。”

### 盲目自信不应该 量力而行是关键

经历了3年多的艰苦训练，中国第一批高山滑雪医生不仅练就了高超的滑雪技能，其中还有不少考取了国际认证的二级滑雪教练员资格证书，袁强就是其中之一。

袁强介绍，对于零基础的滑雪初学者而言，要先在距离短、坡度小的平坦场地上练习，先学会“走”，再学滑。“走”的基本功包括：穿着雪板行走、八字登山行走、侧方向走、雪板变方向行走等。学会“走”后，再学习平地滑行，滑行时注意适当降低重心。

“在上初级雪道前，要学会怎么刹车、怎么转换重心、怎么转弯，比如犁式制动是滑雪入门的必备减速技巧，要把平行的双板板尾向外推开，形成‘楔形’，同时保持基础站姿，重心居中，两个膝盖打开，不

能形成夹膝。”袁强说，学会这些基础动作后，再循序渐近地上雪道就不太容易摔跤。

“大家在参与冰雪运动时，一定要对自己的运动能力有清醒认识，要根据自己的运动能力，选择适合的项目和难度。”袁强说，一些人有了几年冰雪运动经验，就容易盲目自信，结果一不小心就会受伤。此外，随着滑雪技术的提升，人们往往想挑战自己的能力极限，容易出现意外受伤。因此，无论何时，“安全”这根弦都要绷紧。

袁强介绍，滑雪运动中最常见的急性损伤是膝关节损伤，其次是踝关节损伤和肩关节损伤。滑雪时翻滚和突然仰天摔倒的姿势，可能导致头颈部、腰椎和骶尾椎受伤。骨折也是比较常见的运动损伤，最容易发生的部位是手腕、足踝、膝关节、腰椎、颈椎等。

“滑雪是一项相对高速的运动，练习过程中难免出现摔倒，因此学会在摔倒时自我保护也是滑雪者的必修课。”袁强指出，当发生摔倒，人应该尽可能使臀部一侧着地，这样对身体造成重伤的机会比较小。向前方倒地，上肢容易下意识地向后撑地，易造成骨折或韧带损伤；向后方倒地，容易出现伤及腰背部及头部的情况，相对更为危险。当不得已向后摔倒时，要主动屈膝下蹲，降低重心，尽量让臀部先坐下，并注意保护尾骨处，同时低头团身，避免头部向后仰磕地。一旦发生损伤，一定要等待专业救援，因为救援不恰当造成的二次损伤可能比原始损伤更加严重。

链接▶▶▶

## 滑雪十大安全准则

对于滑雪者而言，国际滑雪联合会制定的十大安全准则可以在很大程度上减少滑雪损伤或滑雪事故发生的概率，初入滑雪圈的朋友尤其要认真学习并遵守。

**尊重原则** 无论双板还是单板滑雪者，都应该遵循以下行为准则：绝不做出损伤或致他人受伤的行为。

**速度自控原则** 无论双板还是单板滑雪者，都应当让自己的

滑行处于可控范围之内。滑行速度和方式应当和其个人滑雪水平相符，并且应根据地势、雪质、天气和雪场人口密度来选择以何种方式滑行。

**选择安全线路原则** 后方滑雪者务必要选择不危及前方滑雪者的线路滑行，前方滑雪者有雪道使用的优先权。

**超越原则** 从后方或侧方超越其他滑雪者时，请保持足够

距离。

**进入雪道、启动、爬坡原则** 当滑雪中途稍作休息重新开始，或者向坡上攀爬时，务必保证不危及自己和他人的安全。

**停留地点原则** 除非必须，滑雪者应避免停留在赛道、狭窄的雪道、视线受阻的地方，若经过上述地点，请尽快通过。

**两侧行走原则** 如需在雪道上行走时，请务必选择在雪道

两侧。

**注意警示标识原则** 请滑雪者务必对信号牌、指示牌和指示物保持足够的重视。

**互相协助原则** 一旦遇见事故，每个滑雪者都有义务去帮助受伤的人。

**事故确定身份原则** 事故发生后的滑雪者或者目击者，无论是否有相关责任，都应彼此留下联系方式。



2月18日，北京2022年冬奥会自由式滑雪女子U型场地技巧决赛在张家口云顶滑雪公园举行。因为中国队选手张可欣受伤后接受医疗救助。  
新华社记者 王昊飞摄

## 养生杂谈

# “冰墩墩”为啥让人愉悦？

熊建

北京冬奥会上，胖到没有腰的“冰墩墩”，人见人爱。

捷克花滑运动员娜塔莉收到“冰墩墩”后，马上发布视频分享自己的兴奋感受；日本电视台记者辻冈义堂因为十分喜爱“冰墩墩”，被大家亲切地称为“义墩墩”；摩纳哥亲王阿尔贝二世想带一对冰墩墩面塑送给家里双胞胎的视频，在各大网络平台走红……

不用多列举事例了，如果没有热捧，也不会有一“墩”难求这样带有谐音梗的热词出现了。而热捧背后的原因，各种分析已经说得很多

了，经济上的供求、设计中的理念、文化上的原因等等。此外，还有不少网友感叹：“冰墩墩”太让人愉悦了。

的确，无论是挑战羽生结弦4A时失败，还是在闭幕式上踉跄摔倒，大家在看“冰墩墩”各种耍宝的过程中，感到获得了心灵上的抚慰，产生了愉悦感。这种抚慰和愉悦感是从何而来呢？

主要来自“冰墩墩”的主体——大熊猫。在成都大熊猫繁育研究基地，笔者听过这样的事：每年，有很多游客到基地看大熊猫，其中竟有看着看着就哭起来的。一位连续4年来基地看大

熊猫的英国人，每次都会落泪。他说，当他看见大熊猫在这个地方非常愉快地生活，就很感动。不只是他，众多看到大熊猫的人都会由衷感到内心的一种喜悦。

大熊猫专家说过，人在压力比较大的时候，看到大熊猫这样的动物，内分泌系统会分泌出愉快的激素，就会产生愉悦感，压力自然得到释放，落泪即是一种表现。

《纽约时报》曾登过一篇文章，从基因的角度分析，什么样的动物能够使人改变内分泌、产生快感，列有十大标准，比如不要太凶猛，颜色不要太刺眼，形状圆滚滚等，大熊猫符合每一条标准。

当一只圆滚滚的大熊猫，虽然行动笨拙慢吞吞，却还顽强地刷着存在感，怎能不让人莞尔？现代社会的生活节奏很快，各方面压力下，人的心理健康问题逐渐增多，需要情绪放松，需要精神按摩。在这个背景下，“冰墩墩”的出现，适时地提供了一个减压的窗口，一个移情的对象。

谢谢“冰墩墩”，谢谢北京冬奥会。



2月20日，北京2022年冬奥会花样滑冰表演滑在首都体育馆举行。图为“冰墩墩”不小心摔倒后，选手们纷纷上前帮忙。  
新华社记者 张玉薇摄