

“白海豚”深入内陆 10 余省份将有强降雨

专家建议民众做好这些防范准备

台风“白海豚”8月9日两次登陆浙江后，10日13时离开浙江，开始北上西进。中央气象台预计，随着“白海豚”深入内陆，10日至12日，浙江等10多个省份将有持续性大范围强降雨，局地将有特大暴雨，部分地区并伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气。13日后，随着台风残余系统北上与冷空气结合，京津冀、辽宁等地将有明显降雨。

受台风影响区域的民众应该做好哪些防范准备？遇到城市内涝或者道路积水要注意哪些安全事项？记者10日采访有关专家，解答上述问题。

防范台风 重在“防风又防雨”

中央气象台首席预报员徐珺说，首先要及时关注气象部门滚动发布的最新台风路径和强度，其中除了登陆信息，还要重点关注风雨预报。

“防风方面，可以提前加固临时建筑物，用木板或者铁焊等加固门窗，同时要及时移除屋顶、阳台的悬挂物，防止强风来的时候撞坏门窗。”徐珺说，食物、水源、充电设备、应急设备等应提前做好，在强风影响期间可躲进卫生间等相对牢固和密闭的空间，防止门窗刮坏时造成人身伤害。

降雨方面，要防范台风强降雨可能造成的洪涝、山洪、滑坡、泥石流等。徐珺介绍，台风强度虽然是由风的强度来定，但产生的降水强度和台风强度没有一一对应关系，弱台风也可能产生强降雨。

此外，还要防范台风远距离降水。有的地方虽然距离台风很远，但受台风外围水汽输送和其他天气系统的共同作用，也可能产生较强降雨。

“比如，2019年第7号台风‘韦帕’侵袭华南时，远在千里之外的宁夏就因台风外围水汽输送和副热带高压共同作用产生了较强降雨。现在的台风

‘白海豚’残余系统北上与冷空气结合，13日后京津冀、辽宁等地还将有明显降雨，公众要留意当地天气预报，提前做好防范。”徐珺说。

遇到积水现象 应如何应对？

当降雨量超过城市排水能力，一些地区会发生积水现象。对此有哪些安全提示？

中国水利水电科学研究院防洪抗旱减灾中心副主任杨昆说，首先是避险为上，暴雨期间非必要不外出、不涉水。如果地下室、地下车库已经进水，千万不要涉险进入。其次是要注意断电，室内有积水进入的风险时，要立刻关闭家中电源总闸，避免触电。

“实在必须外出时，要远离带电物，尤其是电线杆、路灯杆，还有变压器、配电箱等可能带电的公共设施。如果路上看到漩涡，意味着下水道井盖可能被冲开了，或者有深坑、激流，也要远离。”杨昆说，还要做好卫生防疫，不要让皮肤长时间接触积水，涉水之后要尽快彻底清洁皮肤。

驾驶时如果不能准确判断水深，宁绕行不涉水。“一般情况下，涉水深度20至25厘米对普通轿车来说就有发动机进水风险，积水深度到60厘米，一般车辆大概率会熄火、漂浮。万一被困在深水里，要马上弃车逃生；如果车门因为水压过大打不开，可用破窗器等工具击打侧窗四个角或从天窗逃生。”杨昆说。

■ 相关新闻 两部门紧急预拨 1.8 亿元 中央自然灾害救灾资金

记者8月10日从财政部了解到，财政部、应急管理部当日紧急预拨1.8亿元



◀ 8月10日，抢险人员在江苏常州一处积水路段进行排水作业。
新华社发



↓ 8月10日，在温州市永嘉县街头，工作人员清理受台风影响而倒伏的树木。
新华社发

中央自然灾害救灾资金。

近日，受今年第13号台风“白海豚”影响，我国华东地区多省份迎来新一轮强降雨，引发严重洪涝灾害；同时，西北地区降雨较少，旱情持续发展。

两部门此次紧急预拨的资金中，1.2亿元用于支持江苏、浙江、安徽、福建、江西5省做好防汛防台风应急抢险

救灾工作，重点做好搜救转移安置受灾人员、排危除险等应急处置、次生灾害隐患排查整治、倒损民房修复等工作；0.6亿元用于支持内蒙古、新疆、新疆生产建设兵团开展抗旱救灾工作，重点用于解决城乡居民用水困难，购买、租赁应急储水、净水、供水设备，组织人员保障城乡居民生活用水。

综合新华社

健康讲堂

日常生活中，部分人群屈肘发力时，上臂前侧会出现局部异常隆起的肌肉包块，外观看起来像动画片《大力水手》的主人公鼓起的、发达的肱二头肌一样，大多数人会误以为是肌肉强壮的表现，其实不是。这种特殊体征在临床医学中被称为“大力水手征”，是肱二头肌肌腱断裂的典型特征，属于临床高发却极易被忽视的软组织损伤。该损伤可发生于各个年龄段，以中老年人、体力劳动者及健身运动爱好者常见，若未能及时识别、规范处置，易遗留外观畸形、肢体乏力、慢性疼痛等后遗症，严重影响日常工作与生活。超声、磁共振检查都是诊断肱二头肌长头肌腱断裂的常用方法。近年来，随着高频探头分辨率的提高，超声检查因无创、高效、便捷、成本低而成为常见的诊断方法。

肱二头肌包含长头腱与短头腱两条近端肌腱，汇聚后延续为远端肌腱固定于肘关节处，是人上臂核心肌群，主要负责屈肘、前臂旋转、提拉负重等上肢关键动作。上肢肌肉能够稳定发力，核心依靠两端坚韧的肌腱组织附着于骨骼。正常状态下，肌腱韧性强、稳定性高，可承受日常肢体活动的牵拉力。但随着年龄增长、长期慢性劳损、突然暴力发力或运动方式不当，肌腱纤维会逐渐出现退变、弹性减

弱、脆性增加，当外力牵拉强度超出肌腱耐受范围，就会引发肌腱撕裂，甚至完全断裂，绝大多数的二头肌腱断裂发生在近端。当肱二头肌肌腱发生断裂后，肌腱对肌腹的牵拉约束作用消失，松弛的肱二头肌肌腹会因自身肌肉收缩向远端回缩、堆积，形成局限性隆起包块，也就是典型的大力水手畸形。多数患者在损伤瞬间，可明显感知上臂或肩部前方撕裂样疼痛，部分患者可闻及清脆的断裂弹响，伴随肢体突发无力、活动受限。由于短时休息后疼痛会有所缓解，很多患者误判为普通肌肉拉伤，未及时就医检查，导致损伤迁延不愈，发展为陈旧性肌腱损伤。

临床上根据损伤部位，将肱二头肌肌腱断裂分为肱二头肌近端肌腱断裂和肱二头肌远端肌腱断裂两类。两类损伤的发病特点、症状表现及治疗原则存在明显差异。最为常见的是肱二头肌近端长头腱断裂，占此类损伤的90%以上，高发于40岁以上中老年群体。随着人体机能衰退，日常抬手取物、晾晒衣物、搬提重物等轻微外力，都可能诱发肌腱断裂。因肱二头肌短头腱结构完整，可代偿大部分肢体功能，患者上肢屈伸、日常活动不会出现完全功能丧失，因此该损伤误诊率、漏诊率极高。若未及时干预，后期会出现上肢耐力下降、负重后

大力水手征：肱二头肌肌腱断裂健康科普

□黄玲艳（桂林市中医院）

酸胀隐痛、受凉后肩部不适等症状，且手臂异常隆起的畸形会永久存在。相对少见但损伤更严重的是肱二头肌远端肌腱断裂，损伤位置位于肘关节前方，多见于青壮年体力劳动者、健身爱好者。此类损伤多由突发高强度负重、暴力屈肘动作导致，损伤程度重、功能性影响大。患者损伤后会快速出现肘关节肿胀、皮下淤青、局部压痛明显，伴随屈肘无力、前臂旋转功能受限，无法正常拎取重物、完成发力动作。若延误治疗，会造成肌肉持续回缩、纤维化粘连，遗留永久性上肢功能缺损，严重影响肢体活动能力。

在日常自我鉴别中，大众可通过简单体征判断初步筛查。若双侧手臂屈肘发力后外形不对称，单侧上臂出现异常局限性鼓包，伴随发力乏力、肩肘固定点位压痛，且存在负重拉伤、高强度运动、长期肩周劳损等病史，需高度警惕肱二头肌肌腱断裂的可能。目前肌骨超声是该疾病首选的筛查方式，可动态清晰观察肌腱、肌肉的连续性，精准判断断裂位置、回缩程度及周围血肿、水肿情况，检查便捷、无辐射、准确率高，可为临床诊疗提供明确依据。

正确的应急处理方式：立即停止一切上肢负重活动，减少肢体屈伸动作，对患肢进行适度制动，局部冷敷减轻肿胀疼痛，

并及时前往正规医院就诊评估，明确损伤程度。临床治疗需结合患者年龄、损伤类型、活动需求个体化制定方案。

肌腱损伤重在预防，科学防护可大幅降低发病概率。日常生活中，肢体负重、大幅度发力前需充分热身，激活肌肉与肌腱，避免突然暴力发力；中老年人需尽量避免突发性搬提重物、高空抬手劳作；健身人群需遵循循序渐进原则，合理控制负重强度，杜绝盲目冲击大重量训练；长期伏案劳作、肩周劳损人群，需养成良好作息，避免单侧肢体长期负重，减少肌腱慢性损伤。

当肱二头肌长头肌腱发生断裂后，屈肘时上臂前方鼓起一个明显的包，“大力水手征”与肌腱长期的劳损或不恰当的暴力使用有关。综上所述，“大力水手手臂”并非体能强壮的标志，而是上肢肌腱损伤的重要预警信号。肱二头肌肌腱断裂隐匿性强、误诊率高，迁延不治易引发慢性疼痛、肢体畸形、功能减退等问题。广大群众需提升健康认知，掌握基础鉴别与应急处理方法，出现异常体征及时就医，通过规范检查与针对性治疗，最大程度保护上肢软组织健康，维持正常肢体功能，保障生活与劳作质量。