



Student Branch of Southern University of
Science and Technology Red Cross

南科大红十字会学生分会

一次性冰袋

这样用！

用法速通

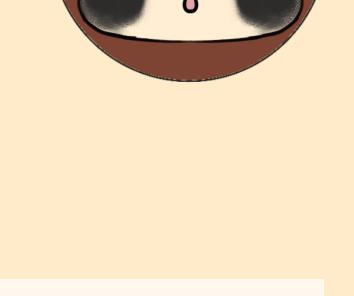
1. 按照包装示意位置（液体包位置）用力捏、摔、敲打冰袋，直到固液混合。

2. 然后搓一搓、晃一晃，让固液混合充分。



小玖，为什么我这么倒霉～
拿到的一次性冰袋都不制冷！

志愿者部的同学经常补充新的冰袋，
不应该会不制冷呀！你具体说说...



那天，我轮滑课摔了个四脚朝天...



骨折的典型症状

通过没有畸形、功能障碍、碎骨声和刺痛感

只是有**肿痛感**
我判断自己极有可能是**挫伤**了

于是，
我向宿管要**冰袋冰敷**



小玖贴士：
挫伤和扭伤一样，
都是**毛细血管破裂**
导致的，应该采取
RICE原则处理

*想了解RICE原则的详细操作
可以点击文末链接



宿管给了我这样的一次性冰袋

我按照包装的指示捏冰袋中间的地方
捏了好多次，还等了一段时间

强壮如我都
捏不破？！？？

仔细感受
发现上半部分是液体
下半部分是碎掉的固体



我觉得也许有液体就
表明这个冰袋失效了
于是扔了...

*温馨提示：冰袋属于其他垃圾



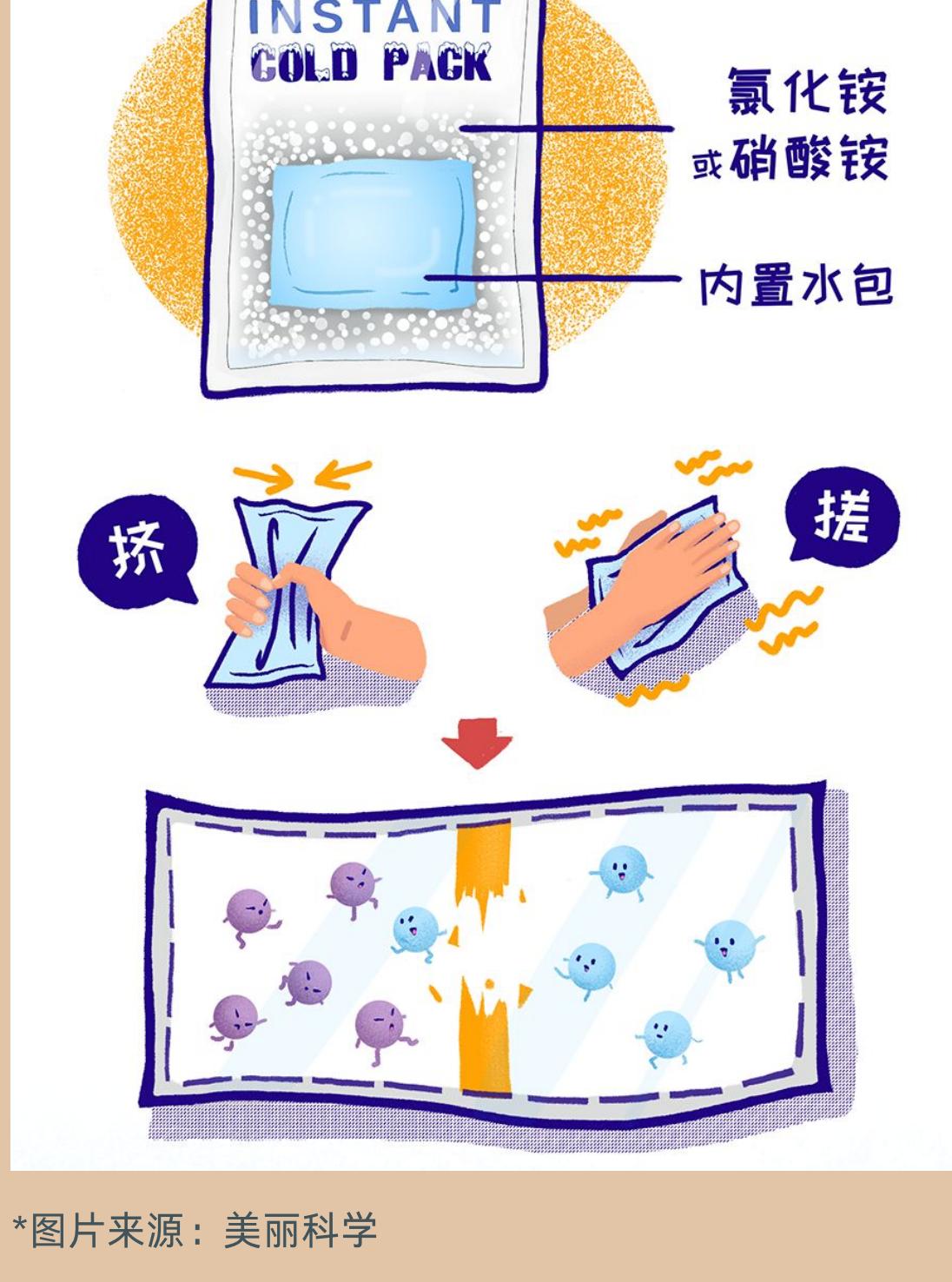
好浪费~这些冰袋都是能用的，
正常冰袋就是有液体部分的

小玖小课堂



大部分铵盐溶解属于吸热反应，如我们中学学过的氯化铵 $\text{NH}_4\text{Cl} \text{ (s)} \rightleftharpoons \text{NH}_4^+ + \text{Cl}^-$

而一次性冰袋就是利用这个原理制冷的

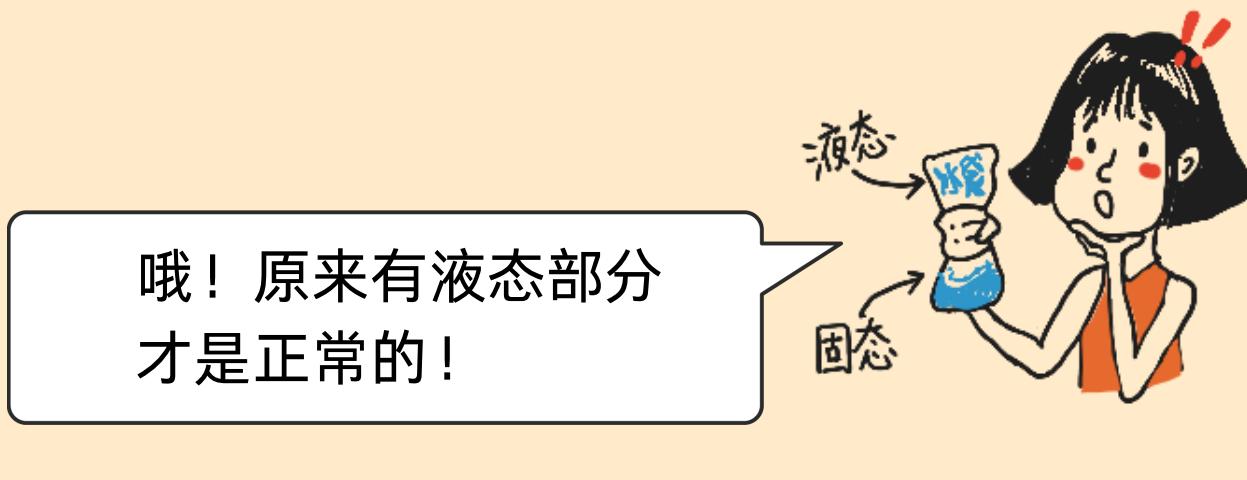


*图片来源：美丽科学

由图可知，捏、摔、砸一次性冰袋目的就是为了捏破装液体的袋子（或者是固液之间的膜），使固液接触。

而晃、搓则是为了使固液混合得更加充分。

正常冰袋可在**3秒内**快速制冷且有效
制冷时间约**15分钟**左右。



学会啦～只要冰袋里面固液是分离的，冰袋就能用。



那也不能这么说啦，一般一次性冰袋会有**3~5年的有效期**。

你会用一次性冰袋了吗？