



图解 紧急救命 速查手册

第一本个人应急生存手册



满莨
◎ 编著



如果遇到紧急情况，请拨打



110
匪警



119
火警



122
交通事故



120
急救



危急时刻救命技巧的全面解读

意外

事故

灾害

伤害

学习一点生存技巧，在危急时刻伸出你的手，
让原本可以挽救的生命不至于猝然而去



吉林出版集团有限责任公司

紧急救命 速查手册

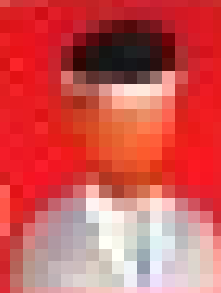
—— 中国十大急救急救手册 ——



中国十大急救急救手册

中国十大急救急救手册

中国十大急救急救手册



中国十大急救急救手册

中国十大急救急救手册

中国十大急救急救手册

中国十大急救急救手册

图解

紧急救命

速查手册

第一本个人应急生存手册

潇苒 ©编著



吉林出版集团有限责任公司

选题策划: 含章行文·东方智学
责任编辑: 宋 春
特约编辑: 刘翠娟
装帧设计: 含章行文·东方智学

图书在版编目(CIP)数据

图解紧急救命速查手册 / 潇苒编著. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.2
ISBN 978-7-5463-2242-1

I. ①图… II. ①潇… III. ①自救互救-手册②急救-手册 IV. ①X4-62②R459.7-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第014338号

书 名: 图解紧急救命速查手册
编 著: 潇 苒
出 版: 吉林出版集团有限责任公司
地 址: 长春市人民大街4646号(130021)
印 刷: 三河市新科印刷厂
开 本: 889mm×1194mm 1/16
印 张: 15.5
字 数: 235千字
版 次: 2010年4月第1版
印 次: 2010年4月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5463-2242-1
定 价: 29.80元

(如有缺页或倒装, 发行部负责退换)

前言

Preface

给生命一个最好的投资

10岁的英国女孩蒂莉·史密斯与家人在海滩散步，当她看到“海水开始冒泡，泡沫发出咝咝声，就像煎锅一样”时，她凭借在课堂上所学的科学知识，迅速判断出这是海啸即将到来的迹象。在她的警告下，约100名游客在海啸到达前几分钟撤退，幸免于难。

同样是这次印度洋海啸，在其他地方，却有近30万人遇难或失踪！

在大自然面前，人的生命表现得异常脆弱。在地震、海啸、洪灾、泥石流等自然灾害面前，也许刚才还是活蹦乱跳的人，一转眼之间生命就已经终结。

生活中还有许多事情都是我们无法预料到的：切菜时不小心切到了手指，乘坐电梯时却被困在了里面，睡觉时却煤气中毒，甚至走路时都被天上掉落的东西砸中头部！

还有，家中有疾病历史的老人随时会复发，小孩子在玩耍时会因调皮而将异物塞进小朋友的耳朵中，两人吵架时却被激动的对方打伤，下班回家途中遇到歹徒，行走在路上却被不守交通规则的可恶司机撞到，锻炼身体时却不小心摔倒……

这一切的一切都在提醒我们：危险就在我们身边！

生活如此美好，我们却不得不面对这许许多多的意外。当危急时刻来临，如何在急救的黄金时刻实行自救和救人？你对自救常识又了解多少？

对自救技巧了解和掌握的多少，决定了你在面对危急时，能否保护好自己和自己身边的人，能否将伤害降到最低。可以说，学习一些救助技巧，就是对生命最好的投资。

许多时候，即使最好的医院和医生力量也是有限的。他们可以帮你接合切断的手指，但是有两个条件：切断的手指被接合必须在一定的时间内；切断的手指不能感染或因缺血而坏死。即使你家距离医院只有半小时的路程，当手指不小心被切断时，立马拿着切断的手指去医院，已经晚了！手指因流血过多已经无法接合！或者，即使你以最快的速度赶到医院，你的手指没经过任何处理，可能已经感染了。

事儿就是这么寸：如果你早点知道怎么对切断的手指止血，被切下的手指必须进行冷冻保存，你的手指经过手术，就可以灵活依旧！后悔了吗？你要是早点学些自救知识该多好！现在知道还不晚，赶紧拿起这本书，开始学习吧！

本书采用图文结合的形式，首先讲述了家庭急救时的一些基础知识，包括三角巾、绷带、夹板等的使用技巧，身体不同部位出血时如何指压止血。然后分别讲述了日常生活中、出门在外时、锻炼身体时出现各种意外，以及遇到自然灾害的时候如何应对，包括家中着火、煤气中毒、触电、醉酒、食物中毒、车辆遇险、地震、洪灾、遭遇歹徒袭击、被绑架、运动时身体不同部位受伤等。对于一些难懂的知识，书中采用图解或小版块的形式进行补充和扩展，力求使您掌握最全面、最实用的救急技巧。

也许对本书的学习在几年内都没有起过作用，但却在若干年后的某个时刻挽救了您的生命。那时您定会感慨：若干年前，我给生命的投资没有白费！

编者

2010.1

目 Contents 录

家庭急救须知

- 急救第一步：检查患者 /14
- 三角巾的使用技巧 /16
- 绷带的使用技巧 /19
- 搬运患者时的注意事项 /21
- 对患者的安置 /25
- 夹板的使用技巧 /26
- 制作应急担架的方法 /28
- 身体出血时常用的止血技术 /29



第1章

危险就在身边，掌握自救的技巧

- 家中起火，在冷静中求生 /34
- 煤气中毒要立即抢救 /36

沼气中毒的救治和预防	/38	
烧伤、烫伤, 降温最重要	/40	
被化学药物灼伤时的处理	/42	
一不小心触电了	/44	
被困电梯不要慌	/46	
一个人在家时, 巧妙应对陌生人的闯入	/48	
孩子不小心将异物吞下	/50	
避免孩子发生玩具意外	/52	
不幸被掉落的东西砸中头部	/53	
关门窗时手指不小心被夹伤	/54	
散步时被野狗咬伤	/55	
当身边有人喝醉酒时	/56	
身边有人酗酒怎么办	/58	
应酬时的饮酒技巧	/59	
被强烈的阳光晒伤皮肤	/60	
寒冷天气里被冻伤	/62	
不小心踩到玻璃碎片上	/64	
玩耍中被蜜蜂蜇伤	/65	
一不小心被毒蛇咬伤	/66	

第2章

保护好自己, 快乐面对每一天

巧妙应对婚姻暴力	/70
争吵打架时耳朵受伤	/72

切菜时不小心切断了手指	/73
有人割腕自杀，止血最重要	/74
张嘴大笑时下巴脱落	/76
从楼梯摔下导致手臂骨折	/78
小孩跌倒时，折断了锁骨	/79
家中有人脑出血发作	/80
家中有人心脏病发作	/82
身边有人癫痫发作	/84
家中有孕妇早产	/86
孕妇发生意外流产	/88
误饮化学物品，救助要及时	/89
食物中毒，催吐很重要	/90
身边有人喝农药自杀	/92
服用安眠药过量	/94
孩子的鼻子有异物进入	/95
耳朵中有异物进入	/96
眼睛中有异物进入	/98



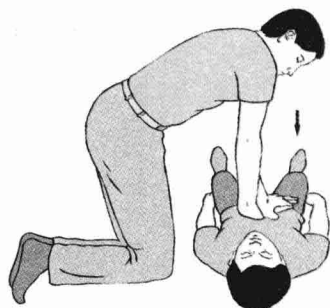
第3章

交通事故多发，路上行走要小心

车内应常备应急物品	/102
发现车祸时要尽量帮忙	/104
行进中车轮突然打滑	/106
轮胎突然爆裂或漏气	/108



汽车突然着火，先要确保人的安全	/110
汽车行进中不幸落入水中	/112
避免车祸有技巧	/114
学会辨别酒醉驾驶的车辆	/115
行车途中遇到浓雾	/116
汽车在经过火车道时突然抛锚	/118
行经积满水的道路	/119
乘坐汽车时的安全事项	/120
驾驶非机动车时的安全事项	/122
路上行走时的安全事项	/124
乘坐的火车突然着火	/125
火车相撞或遇险翻车时的紧急避险	/126
行进中的轮船发生火灾	/128
乘船遇险时如何安全跳水离船	/130
飞机失事时的自救	/132
地铁遇险时的自救	/134



第4章

自然灾害有征兆，避灾有技巧

掌握地震发生时的自救法宝	/138
面对洪灾时的自救	/142
突然遭遇山洪暴发	/144
泥石流发生时的躲避与自救	/145
巧妙应对暴雪灾害	/146



在冰天雪地中遇险	/148
发生雪崩时的逃生技巧	/150
不幸遭遇塌方	/152
山体滑坡时如何避难逃生	/154
风灾发生时的避灾技巧	/156
遭遇龙卷风袭击时的自救	/158
海边游玩时遭遇海啸	/160
火山爆发时的自救	/162
遭遇沙尘暴时要保护好自己	/164
滑冰时掉进冰窟窿	/165
野外游玩时遭遇森林大火	/166
野外探险时的生存秘笈	/168
雷雨天如何避免遭受雷击	/170
沙漠中遇到危险时如何求生	/172

第5章

遭遇歹徒，巧妙应变

街头行走时遇到歹徒袭击	/176
被色狼纠缠时要巧妙避开	/178
如何避免被强奸	/179
女孩被强奸后怎么办	/180
遭遇匪徒抢劫，保命最重要	/182
如何应对陌生电话的骚扰	/184
公众场合发现炸弹时怎么办	/186



被歹徒跟踪要巧妙摆脱	/187
搭车时要保证人财安全	/188
受到醉汉骚扰要巧妙应对	/190
遭到精神病患者攻击时如何逃生	/191
在电梯里遭到歹徒侵扰	/192
在停车场内遭到歹徒侵扰	/193
被绑架时要学会自救	/194
深夜回家时被坏人用刀刺进腹中	/195
身处激愤的人群中如何自保	/196
搭飞机时遇到劫机	/198
教会孩子应付陌生人的方法	/200
打击歹徒的10处要害	/202



第6章

生命在于运动，突发状况巧应对

发现中暑要远离高温环境	/206
体育运动时肌肉拉伤	/208
运动时肌肉痉挛	/210
预防和应对运动过度	/212
运动时肩膀受伤	/213
运动时背部受伤	/214
运动时手部受伤	/216
运动时肘部受伤	/218
运动时腿部受伤	/220



运动时臀部受伤	/221
运动时膝部受伤	/222
运动时脚部受伤	/224
运动时突然出现呼吸不畅	/226
运动时出现脱臼	/228
运动时头部受伤	/230
运动时眼睛受伤	/232
登山时出现高原反应	/234
游泳时身体出现抽筋	/236
身边有人溺水	/238
儿童游泳时的注意事项	/240
滑动运动器材时的注意事项	/241
运动时发生脱水现象	/242
选择适合自己的运动方式	/243



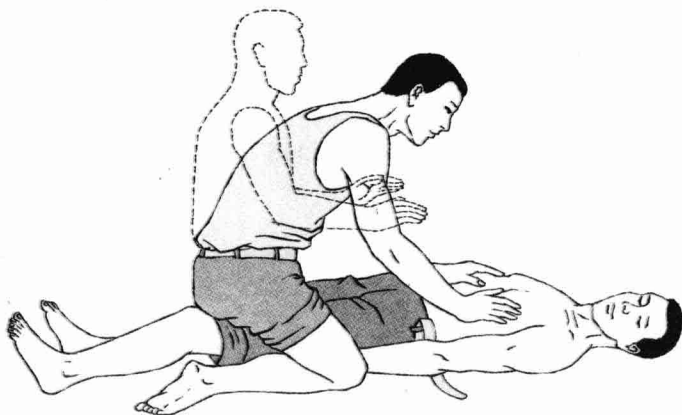
附 录

6种能引起中毒的食物	/245
急救用品清单	/247
急救电话备忘录	/248

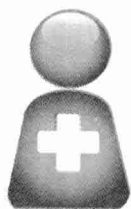


家庭急救须知

生活中许多事情都是我们无法预料的，意外随时发生在我们身边。掌握一些必要的急救技术，才会使我们在面对伤害时不会盲目和惊慌失措，把握最佳的治疗时机，从而将伤害降到最低，及时挽救生命。



- 急救第一步：检查患者 / 14
- 三角巾的使用技巧 / 16
- 绷带的使用技巧 / 19
- 搬运患者时的注意事项 / 21
- 对患者的安置 / 25
- 夹板的使用技巧 / 26
- 制作应急担架的方法 / 28
- 身体出血时常用的止血技术 / 29



急救第一步：检查患者

接触一个患者，先要了解患者的实际情况，然后才能对症下药采取措施。这就需要对患者进行一些必要的检查。

►【检查事项】

(一)

当接触一个情况严重的伤者时，首先要检查患者的气管、呼吸和脉跳。

(1) 气管。要确信伤者的气管未被舌头、分泌物或其他异物所堵塞。

(2) 呼吸。要确信伤者尚有呼吸，如果呼吸停止要立即进行人工呼吸。

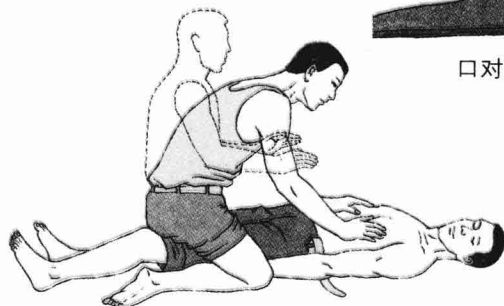


检查患者是否有呼吸

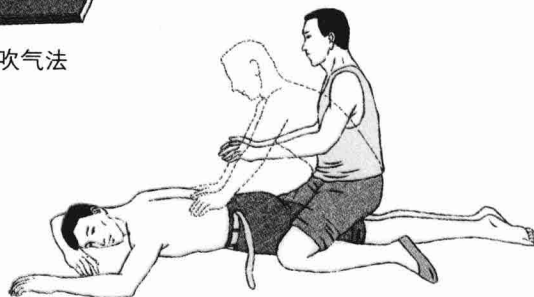
检查患者的呼吸道是否畅通，将自己的脸颊靠近患者的口鼻，确认患者是否还有呼吸。



口对口吹气法



仰卧压胸法



俯卧压背法

人工呼吸的三种方法

人工呼吸的方法有三种：口对口吹气法、仰卧压胸法、俯卧压背法。

(3) 脉跳。要确信伤者还有脉搏跳动。如果感觉不到脉搏跳动，则应立即对其进行心脏按摩。



(二) 其次, 要注意以下一些事项。

(1) 虽然多数伤患者能够安全移动, 但是对颈部或背部重伤患者, 切记不能随便移动, 除非环境还在危及伤患者的生命。

(2) 要使伤患者安静躺下。如果患者呕吐, 在其颈部虽已破裂但无危险的情况下, 可将其翻身侧卧, 以防止窒息。同时, 要用毯子或外衣盖好, 保持温暖。

(3) 轻柔地检查患者的伤情。必要时, 可将其衣服剪开, 以防止因伤患者突然发出动作而增加其额外的痛苦。在烧伤情况下, 不可从烧伤处拿掉衣服, 除非衣服还在燃烧。

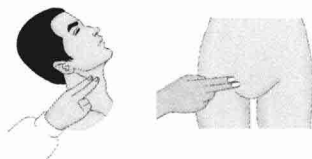
(4) 不要给不省人事或半昏迷的患者喂食流质的东西, 因为流质的东西有可能呛入气管引起伤患者窒息。不要试图用拍打或摇晃的方法把不省人事的伤患者弄醒。

(5) 检查伤患者可能随身携带的病历卡片或某种证件、标志, 以便了解伤患者需要特别护理的过敏症及其他疾病的情况。

(6) 在进行上述急救的同时, 请人立即拨打急救电话。报告人应能说清楚急救时的实际情况, 以便在最短的时间内将患者的情况表述清楚。

拨打120时要讲清

- 患者的姓名、性别、地址、病情, 讲明伤病员最突出、最典型的发病特征, 这与120选派医生和携带急救设备、药品密切相关。
- 如果遇到灾害性事件, 报警人除要讲明灾害性质、涉及范围、伤亡人数外, 还要汇报受伤人群的主要症状和现场采取的初步急救措施。



检查患者是否有脉搏

用食指、中指置于颈动脉、股动脉部(幼儿置于肘动脉或股动脉)约5~10秒, 若有脉搏, 指尖就可感觉到。



心脏按摩法

① 先将病人平放于木板床上, 头部稍低。② 急救者站在病人一侧, 将一手的掌根放在胸骨下端, 另一手覆于其上。③ 借助急救者上身的体重, 向胸骨下端用力加压, 使其下陷3厘米左右, 随即放松, 让胸廓自行弹起。



使患者侧卧并盖好毯子保暖