

赢得生命的



名家论坛

www.mingjia365.com

山东教育电视台《名家论坛》书系

黄金时间

—|| 家庭应急救护手册 ||—



马桂林 著

每年翻阅一次 保障家人安全!

突发疾病 | 意外伤害 | 户外险情 | 地震天灾

在医生到来之前，你能做什么？

自救互救培训专家，北京奥运会、残奥会志愿者通用培训精品课程专家



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

赢得生命  2008

黄金时间

——家庭急救救护手册——



家庭急救

四季常备——灾、病、急、人、安全！

家庭急救 | 意外伤害 | 突发疾病 | 紧急求助

在生死存亡之间，你准备好了吗？

家庭急救手册，是家庭必备的急救指南，也是家庭必备的急救手册。

中国出版集团

赢得生命的❤ 黄金时间

ㄟ|| 家庭应急救护手册 ||ㄟ

马桂林 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

赢得生命的黄金时间：家庭应急救护手册/马桂林著. —北京：北京大学出版社，2010.8

(名家论坛)

ISBN 978-7-301-17296-4

I. 赢… II. 马… III. 急救—手册 IV. R459.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 101536 号

书 名：赢得生命的黄金时间——家庭应急救护手册

著作责任者：马桂林 著

责任编辑：齐 飞

标准书号：ISBN 978-7-301-17296-4/C·0593

出版发行：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址：<http://www.pup.cn>

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱：tbcbooks@vip.163.com

印 刷 者：北京嘉业印刷厂

经 销 者：新华书店

787 毫米×1092 毫米 16 开本 14 印张 206 千字

2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：29.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024 电子邮箱：fd@pup.pku.edu.cn

总序

《名家论坛》是山东教育电视台 2002 年推出的大型教育培训栏目，开播以来，先后有几十位国内外的学界精英登台演讲，他们渊博的学识、独到的眼光、睿智的见解、敏锐的思维、深入浅出的表达形式、引人深思的深厚学理、催人奋进的人生智慧，使《名家论坛》成为思想者的殿堂、管理者的精神家园，赢得了广大观众的欢迎和好评。

追求精品，打造品牌栏目，一直是我们努力的目标，《名家论坛》能为广大的观众提供各领域的前沿理论、先进经验，这是我们媒体的责任，也是我们的荣幸。

回首《名家论坛》数年来的风雨历程，期间的坚持与努力、执著与求索，是一件很不容易的事情，没有相当的信心和定力，没有各方面的支持，是断难坚持下来的。而今天得到广大观众的认可，而且青睐有加，要求将专家的讲稿结集出版，是我们推出《名家论坛》系列丛书的缘由所在，可以说这是意外的收获，也是我们当初所不敢奢望的。

电视有媒体的魅力，出版有书籍的芬芳。满足观众不同的需求，就是我们的动力和责任。也希望大家在观看我们栏目的同时，多读书，读好书。

最后，借此小序，请允许我代表山东教育电视台的同仁，向一直以来关心和支持我们的电视观众、读者朋友表示感谢，同时感谢我们《名家论坛》的各位专家学者，感谢我们的合作伙伴北京大学出版社博雅光华公司、北京时代光华图书有限公司。

山东教育电视台台长



前言

当意外伤害发生在我们身边，家人或自己的生命受到威胁，医生不在现场，怎么做才能保护自己，挽救家人的生命？当相识或者不相识的人突然因病倒地，呐喊无声、求救无援，怎样用自己的双手给他一个复生的机会？

在人的生命濒临死亡边缘的重要关头，向伤病者伸出我们援救的双手，这一举动传递了人类最美好的情感，那就是爱。如果每个人都有能力在这一刻为别人提供帮助，我们身边将少上演多少悲剧，又有多少生命能得以延续啊！

每个人都希望拥有幸福美满的生活，达到这个目标的前提就是活着，所以现在很流行这样一句话——“不怕挣得少，就怕走得早”。但是，当今人类的生命受到各种各样的威胁：以心脑血管疾病为代表的“现代文明病”急性发作时，5~10分钟就能要20%~40%患者的命；地震、山洪等自然灾害突然降临时，瞬间就能摧毁一个城市，夺走数万人的生命。一旦心脏骤停，10分钟人便走向生物学死亡，如果我们掌握一些基本的急救知识，就有可能拯救身边人的生命，否则，就只能看着鲜活的生命逝去而毫无办法。

那么，在疾病发作或意外伤害发生的关键时刻，要想保护好自己和身边的人，应该怎么做呢？立即开展自救和互救！

有的人可能会说，现在急救网络铺设得很好，如果一个人突然犯了病，只要打一个急救电话，急救车就能赶到现场，人

不就得救了吗，干吗要学急救知识呢？因为意外和伤害随时随地都可能发生，而意外和伤害发生的时候医生往往不在现场。城市交通拥堵，乡村又远离城市，远离急救中心，急救车一时半会儿赶不到，又该怎么办呢？所以，如果每个人都掌握了用一双手挽留生命的技能，就能为突发急症者或遭遇事故者的生还争取到宝贵的救命时间。

有的人会问，我们不是学医的，要是做错了可怎么办呢？说不定轻的会造成损伤，重的就可能导致伤病者死亡。

这个想法是正确的。没有学过自救和互救知识的人，当然不能上手了。可是一旦学了就真的能救人吗？是的，非常有可能！

几年前，中国人民大学附属中学初二的同学们，接受了初级急救员培训。没过几天，这些孩子就到北京郊区去郊游。郊游的时候另外一个中学的两个孩子不慎落入水中，救上来的时候，心脏已经停止了跳动。就在大家手足无措的时候，人大附中两个已经有了初级急救员证的同学，马上为这两个孩子做心肺复苏。经过 20 分钟的努力，这两个孩子终于被救活了。

如果人大附中的同学没有学过自救互救的知识，那两个孩子就很难获救，两个年轻的生命也就无声地逝去了。

1967 年 7 月 17 日，在美国佛罗里达州，一个叫赞比安德的电工在电线杆上检查电路时，不慎触电。他的双脚扣在脚扣上，头冲下固定在电线杆的顶部。当时，另外一个电工一看情况不妙，马上就爬上去，开始给赞比安德做人工呼吸。其他人顺着另外一根电线杆子爬上去，把赞比安德弄到地面。经过他们的抢救，赞比安德保住了生命。正是这第一时间的“生命之吻”，挽救了这个人。

帮助人们掌握自救互救的技能，最大限度地减少伤残，提高生活质量，是写作本书的初衷。尽管书中介绍了很多急救知识和操作技能，但若想真正能够在赢得生命的黄金时间内伸出我们救援的双手，对伤病者进行及时准确的救助，就应该每年翻阅一次，熟悉掌握自救互救的技能。只有这样，才能在身边人需要你的时候，给他一个复生的机会。

总 序	/ IX
前 言	/ XI

第一篇

常见急症

第一章 引起猝死的头号原因：冠心病

造成猝死的原因有很多，其中大部分是心脏原因引起的，冠心病急性发作是其中的“头号杀手”，全世界每年因为冠心病死亡的人数达到了1900万人。那么，什么是冠心病？它是怎样导致猝死的呢？冠心病患者会有哪些表现？冠心病急性发作时，应该怎样进行现场急救呢？

- 一、不可不知的冠心病 / 3
- 二、认清症状，识别冠心病急性发作 / 7
- 三、抓住冠心病的最佳抢救期 / 10

第二章 致死率极高的疾病：中风

除了冠心病发作凶险之外，还有一种病以“四高一低”为显著特征。“四高”就是高发病率、高复发率、高致残率、高死亡率；“一低”就是这种病发作之后会引发肢体残疾，患者的生活质量就降低了。这种病就是脑卒中，也叫脑血管意外，中医和老百姓叫它中风。

- 一、第一时间识别中风 / 21
- 二、中风现场救助要果断 / 24

第三章 现场急救的重要环节：心肺复苏

生命的终止绝对不是呼吸心跳停止、瞳孔散大并且固定那么简单。当某个人的呼吸心跳停止之后，抓住抢救的黄金期，按照打开气道、人工呼吸、胸外心脏按压和去除心室纤颤的四步基本程序，对伤病者进行心肺复苏，就有可能把伤病者从死亡的边缘上抢救过来。

- 一、对心脏骤停患者的及时救助 / 29
- 二、八个步骤进行心肺复苏 / 31
- 三、复苏之关键：电除颤 / 46

第四章 家庭其他常见急症

在家庭里容易发生癫痫、晕厥、气管异物阻塞和中暑等常见突发急症，处理不当，可能让伤病者失去最佳的救治时期，严重威胁他们的生命。那么这些突发急症会给家人带来怎样的伤害呢？对于这些突发急症又该怎样救治呢？

- 一、神经科第二高发疾病：癫痫 / 51
- 二、遇到晕厥莫慌张 / 53
- 三、“海式法”应对气道异物阻塞 / 56
- 四、夏天的高发急症：中暑 / 64

第二篇

意外伤害

第五章 触电与溺水

触电是生活和工作中常见的事故之一，它在瞬间发生，对人的伤害非常大，如果触电者在12分钟内得不到及时的救助，就可能失去生命。溺水也是常见的意外，溺水4~7分钟就会致人死亡；此外，如果不能采取正确的方法下水救人，也可能让救助者遇到危险。面对触电和溺水，

我们应该怎样做呢？

一、瞬间夺命的意外：触电 / 69

二、溺水：巧呼救，慎救人 / 73

第六章 让毒物远离家人和自己

毒物一旦进入人体，就可以使组织细胞的功能受到损害，甚至置人于死地。毒物进入人体有三种途径：第一个途径是食用，第二个途径是吸入，第三个途径是经过皮肤吸收。切断毒物进入人体的途径，是防止家人和自己受到伤害的关键。

一、毒力强大的毒鼠强 / 79

二、切断三种途径，防止毒物伤害 / 81

第七章 无法预知的灾难：地震

中国是一个地震灾害严重的国家，唐山、汶川大地震都给人们带来了巨大的灾难。中国的地震预测技术在世界上名列前茅，但是没有一个专家能准确地预测出 24 小时甚至是 48 小时之内，什么地方一定会地震。那么震前我们应该做哪些准备？地震中我们应该如何逃生？地震后我们又该怎样冷静自救呢？

一、震前准备不可少 / 86

二、地震逃生的八字箴言 / 87

三、震后冷静求自救 / 91

第八章 大火无情，逃生有术

火灾是威胁公众安全和社会发展的主要灾害之一。火灾给人们造成了巨大的痛苦。2009 年全国发生了 12.4 万起火灾，死亡 1076 人，受伤 580 人，这个数字还不包括在矿井里、草原上、军队里发生的火灾造成的伤亡。大火无情，但若掌握了一些关于火灾的常识，就可能在危急时刻

迅速逃生，减少损伤。

一、火灾逃生时的6种错误做法 / 94

二、火场逃生，越快越好 / 96

三、对烧伤应该怎样处置 / 101

第九章 可怕的人为灾难：踩踏

踩踏是人为造成的突发事件，也是伤害最大的人为灾难之一。当人身处拥挤场所，因偶然事件，人们难以冷静应对，在骚乱之中就可能引发踩踏。踩踏伤亡人数多、伤情重、多发伤多，现场急救处理比较复杂。那么一旦被裹挟在人流之中，应该怎样逃生呢？

一、踩踏给人类带来的悲剧 / 103

二、踩踏逃生有技巧 / 104

第十章 威胁人类生命的第一大公害：交通事故

在人为灾难中，交通事故造成的伤害排名第一。俗话说“车祸猛于虎”，交通事故每年都会造成大量人员伤亡，已经成为威胁人类生命的公害。在对伤者进行急救的过程中，采取适宜的救护措施，可避免对伤者造成二次伤害。那么交通事故会对人造成哪些伤害，又该如何施救呢？

一、车祸猛于虎 / 107

二、凶险的胸腹部损伤 / 109

三、容易受伤的脊柱 / 115

四、来势凶猛的骨盆骨折 / 120

五、挤压综合征：生命不能承受之重 / 122

六、复杂难测的爆震伤 / 124

七、车祸瞬间的自我保护 / 125

八、对于孩子的交通教育不容忽视 / 126

第三篇

常见创伤的救治

第十一章 如何检查伤情

在生活与工作中，意外随时可能发生。在事故或意外现场，应该科学救治，安全救治，智慧救治，遵循检伤、分批转运、现场急救的程序施救。在保护施救者安全的前提下，对伤病者进行最快速、妥当的处理，为后续急救人员的到来做好准备。

一、急救基本程序 DRABC / 131

二、这样检伤才正确 / 134

三、现场救助有步骤 / 140

四、急救电话这样打才对 / 143

第十二章 止血包扎学问大

外伤常常会出血，大面积出血常引起休克甚至死亡。那么，怎样判断出血的类型？又该如何迅速止血呢？皮肤破损了之后要包扎，起到压迫止血、保护伤口的作用，包扎应该快、轻、准、美、牢，怎样才能达到这样的标准呢？

一、切实有效的止血方法 / 144

二、处理皮肤损伤——快、轻、准、美、牢 / 148

第十三章 特殊伤的特殊处理

生活和生产中，意外伤害突如其来，让人猝不及防。当人们受到损伤后，造成特殊部位如头部与腹部受伤、肢体断裂、皮肤烧伤和烫伤时，应该采用怎样特殊的方法进行处理呢？

- 一、头部受伤危害大 / 158
- 二、肠管脱出很严重 / 161
- 三、肢体断裂巧保存 / 163
- 四、皮肤烧伤和烫伤 / 164

第十四章 骨折如何处理

骨折是生产、生活或运动中常见的严重损伤。如果现场处理得当，可以帮助伤者恢复功能。处理不得当，除了增加伤员的痛苦外，还可能导致伤者瘫痪或死亡。那么，应该如何应对骨折呢？

- 一、对骨折的简单判断 / 165
- 二、对骨折的科学施救 / 166

第十五章 安全搬运：避免造成更大伤害的关键

在现场对伤者进行了紧急处理之后，最后就要转运了。正确的搬运和救护，是保证伤病员的生命安全、避免造成更大伤害的关键。那么，怎样才能搬运得既安全又科学呢？

- 一、搬运伤员按顺序 / 176
- 二、搬运方法因伤而异 / 176

第四篇

户外运动

第十六章 让亲近大自然变得更安全

户外探险和野外生存训练，深受现代人喜爱。为了增加乐趣，有些人专门寻找那些自然条件比较恶劣的地方，进行户外探险活动，结果导致意外伤害发生的数量增多。那么户外运动应该做哪些准备？又应该怎样在意外伤害中进行自救和互救呢？

- 一、不可或缺的户外探险装备 / 188
- 二、领队的“五会三能” / 192
- 三、虫蛇咬伤的自救互救 / 194

第十七章 急性高原反应

人在没有经过适应阶段，迅速进入海拔 3000 米以上地区时，会发生头疼、心慌、恶心、口唇发紫等一系列症状。那么应该怎样预防高原反应？一旦出现高原反应，该如何处理呢？冻伤和疲劳也是人进入高原后可能出现的问题，又该怎样应对呢？

- 一、急性高原反应可预防 / 197
- 二、对于急性高原反应的救治 / 199
- 三、不可小视的冻伤和疲劳 / 201

参考文献 / 204



1

第一篇

常见急症

冠心病急性发作是造成心源性猝死的主要因素，中风是致死、致残率极高的疾病，这些“现代文明病”严重地威胁着人类的生命，5～10分钟有可能造成20%～40%患者丧失生命。对这些疾病导致心脏骤停的患者及时地实施心肺复苏术，就有可能把伤病者从死亡的边缘上抢救过来。癫痫、晕厥、气管异物阻塞和中暑是家庭里常见的突发急症，对于这些突发急症进行正确的救治，对于患者的生命安全至关重要。

