



精品特惠
29.80元



疾病急救×中毒急救
创伤急救×意外急救
遇险急救×旅游急救
心理急救×儿童急救



新编



急救方法

每家必备一册的超实用救命书

大全集

《收藏经典版》编委会 主编

小病大病×皆有对策
准确有效×权威科学
丰富全面×速查速用

 **湖南美术出版社**
HUNAN FINE ARTS Publishing House





「对脱臼进行关节复位」



「冰敷可降低体温，消肿止痛」



「用不导电物体将电线从患者身上挑开」

收藏经典版

急救 方法 大全集

《收藏经典版》编委会◎主编



湖南美术出版社
HUNAN FINE ARTS Publishing House



Contents

第一章 急救常识

第一节 家庭急救准备

合理装备家庭药箱	020	家庭储药备忘录	022
选择家庭备药应注意事项.....	021		

第二节 常用的急救知识

常见伤病者的表象	024	测量呼吸次数	028
测量体温.....	026	测量血压.....	029
测量脉搏	027		

第三节 常用的急救措施

酒精擦浴	030	超声雾化吸入法	048
冷敷.....	031	判断危险急病.....	049
热敷	032	现场急救法	050
伤口止血	033		
搬运伤病人	035		
人工呼吸术	038		
心肺复苏术	040		
包扎术.....	042		
固定术.....	043		
洗胃术.....	045		
灌肠术.....	046		
输氧法.....	046		
常用消毒灭菌法	047		



第二章 疾病急救

第一节 常见急危重症

昏迷	052	腰痛	065
眩晕	054	关节痛	067
晕厥	055	中暑	068
休克	056	抽搐	070
高热	058	急性腹痛	071
窒息	060	急性腹泻	073
缢死	061	恶心与呕吐	074
颈肩痛	062	咯血	075
心脏猝死	063	呕血	076
胸痛	064	呃逆	077

第二节 内科

阵发性心动过速	079	急性肺炎	098
心跳过慢	080	大叶性肺炎	099
心绞痛	080	急性胸膜炎	100
急性心肌梗塞	082	阻塞性肺气肿	101
心力衰竭	083	呼吸困难	102
冠心病	085	成人呼吸窘迫综合征	103
急性主动脉夹层动脉瘤	087	气胸	104
心房扑动与心房颤动	087	脑溢血	105
早搏	088	脑血栓	107
病态窦房结综合征	089	蛛网膜下腔出血	108
感染性心内膜炎	090		
急性心肌炎	090		
急性心包炎	091		
心脏黏液瘤	092		
急性肺源性心脏病	093		
上呼吸道感染	094		
流感	095		
急性支气管炎	095		
支气管哮喘	096		
支气管扩张症	097		



短暂性脑缺血发作.....	109	急性胃炎.....	134
脑震荡.....	110	急性肠胃炎.....	135
脑中风.....	110	急性胆囊炎.....	136
自发性气胸.....	112	急性胰腺炎.....	137
肺性脑病.....	113	消化性溃疡穿孔.....	138
流行性乙型脑炎.....	114	便秘.....	139
高血压.....	116	便血.....	141
高血压危象.....	117	血尿.....	142
低血糖.....	118	尿痛.....	143
糖尿病.....	119	急性尿潴留.....	144
意识障碍.....	121	急性细菌性痢疾.....	145
急性肾衰竭.....	123	阿米巴痢疾.....	146
肾及输尿管结石.....	124	急性血吸虫病.....	147
膀胱结石.....	126	急性白血病.....	147
急性肾盂肾炎.....	127	弥散性血管内凝血.....	149
肾病综合征.....	128	急性粒细胞缺乏症.....	150
急性前列腺炎.....	129	血友病.....	150
急性胆道蛔虫症.....	131	疝气.....	152
肠梗阻.....	131	急性风湿热.....	152
急性阑尾炎.....	133	贫血.....	153

第三节

五官科

沙眼.....	155	突发性耳聋.....	165
麦粒肿.....	156	急性扁桃体炎.....	166
急性结膜炎.....	157	急性喉炎.....	167
急性泪囊炎.....	158	急性咽炎.....	168
急性角膜炎.....	158	咳嗽.....	169
急性虹膜睫状体炎.....	159	牙痛.....	170
急性青光眼.....	160	口腔出血.....	171
急性闭角型青光眼.....	160	口腔溃疡.....	172
鼻出血.....	161	急性智齿冠周炎.....	174
鼻炎.....	162	急性牙髓炎.....	174
中耳炎.....	164	急性牙龈炎.....	175

第四节 妇产科

阴道出血.....	177	妊娠高血压综合征.....	182
乳房不适.....	178	早期产后出血.....	183
急性乳腺炎.....	179	倒经.....	184
急性盆腔炎.....	180	痛经.....	185
急产.....	181		

第五节 皮肤科

毛孔粗大.....	186	急性荨麻疹.....	191
皮肤干燥.....	187	过敏性紫癜.....	192
手部干裂.....	188	丹毒.....	193
药物性皮炎.....	189	气性坏疽.....	194
带状疱疹.....	190	破伤风.....	195
接触性皮炎.....	190		

第六节 神经精神科

头痛.....	197	癫痫.....	203
偏头痛.....	199	癔病.....	206
三叉神经痛.....	201	甲状腺机能亢进.....	207
坐骨神经痛.....	202		

第七节 家庭常见病应急小窍门

鸡蛋蒸苹果治哮喘.....	209	生姜止咳.....	211
腌梨治哮喘.....	209	香油止咳.....	211
萝卜治支气管炎、哮喘.....	209	木耳蒸鸭蛋止咳.....	211
烧白果止咳喘.....	209	花生止咳.....	211
葡萄治哮喘.....	210	草莓加冰糖止咳.....	212
黄瓜子等治哮喘.....	210	香蕉冰糖止咳.....	212
白胡椒粉治哮喘.....	210	柿子止咳.....	212
核桃仁、黑芝麻治哮喘.....	210	橘皮镇咳化痰.....	212
生姜治哮喘.....	210	杏仁止咳.....	212
浓豆浆治哮喘.....	211	栗子煮猪肉止咳.....	212
食炖紫皮蒜治哮喘.....	211	松针止咳.....	212

银杏止咳.....	213	天麻蒸蛋治眩晕.....	219
西瓜子止咳.....	213	鸡蛋治美尼尔眩晕症.....	219
罗汉果止咳.....	213	龙牙草、鲜贝等治眩晕.....	219
百合汁止咳.....	213	白果治眩晕.....	219
枇杷叶止咳.....	213	鸡蛋治腹泻.....	220
核桃止咳.....	213	胡椒止泻.....	220
伤湿止痛膏止咳.....	214	醋止腹泻.....	220
风油精止咳.....	214	鲜桃缓解腹泻.....	220
葱治感冒.....	214	大枣治腹泻.....	220
大蒜治感冒.....	214	枣树皮治腹泻.....	221
姜治感冒.....	214	柿饼治风寒性腹泻.....	221
黄花冰糖汁治感冒.....	215	栗子煮粥治腹泻.....	221
藕汁蜂蜜治感冒.....	215	杨梅酒治腹泻.....	221
芦荟汁滴鼻治感冒.....	215	炒大米煮艾叶治腹泻.....	221
鸡蛋冲服蜂蜜白糖治感冒.....	215	苹果治小儿腹泻.....	221
喝茶或用盐水漱口防感冒.....	215	糕干粉熬糊治小儿腹泻.....	221
可乐治感冒.....	215	清凉油治单纯性腹泻.....	222
烤橘治小儿感冒.....	215	白酒烧止痛片止泻.....	222
芝麻拌红糖治小儿流感.....	216	黑糖白酒治肠炎腹泻.....	222
酒治感冒.....	216	核桃叶泡水洗脚治腹泻.....	222
板蓝根等治流感.....	216	中药外敷肚脐治腹泻.....	222
鸡汤治感冒.....	216	山药糯米糊治腹泻.....	222
牙膏治感冒.....	216	中药泡茶治慢性腹泻.....	223
用醋擦鼻治伤风流鼻涕.....	217	艾垫可治腹泻肠鸣.....	223
食盐水洗鼻治鼻塞.....	217	泥鳅煮粥治小儿腹泻.....	223
鲜姜或蒜塞鼻通鼻塞.....	217	大蒜治腹泻.....	223
运动治流感.....	217		
热毛巾敷鼻除鼻塞流涕.....	217		
热敷两耳部可治感冒鼻塞.....	217		
热水洗脚疏通鼻塞.....	217		
口含鲜姜片或人参可防晕车.....	218		
药物防治晕车.....	218		
吃糖果防止晕车.....	218		
嗅鲜橘皮汁可防晕车.....	218		
蛋煮红枣治头晕.....	218		
黑芝麻治头晕.....	218		
白萝卜姜葱治头晕.....	219		
向日葵头熬汤治头晕.....	219		



猪尿泡煮米饭治尿床病223

凉水止辣痛224

白酒止辣痛224

盐醋浸纱布外敷治撞伤淤血.....224

桃仁加酒解除淤血224

韭菜消肿224

鸡蛋治指甲脓肿224

卤豆腐外敷可治脓包.....224

番茄片外敷可治疗肿225

冰块治跌打损伤225

先冷后热巧治扭伤225

生姜、韭菜治关节扭伤225

鸡蛋、猪肉治腰扭伤.....225

生姜、芋头和面调敷治肿痛.....225

鸡蛋、蜈蚣治肿痛226

酱油、蜂蜜治肿痛226

赤小豆调糊治扭伤及血肿226

小磨香油防治肿块、青斑226

酒泡七叶一枝花消肿226

樟木泡水消肿226

仙人掌治脚肿226

消除打针后肿块227

茄子和黄酒消肿227

牛蛙冬瓜汤治小儿水肿227

吃鱼消水肿227

葫芦水治老年人腿脚浮肿227



黑豆消肿228

绿豆与独头蒜治腿脚浮肿228

空腹食疗降血压228

用醋降压228

花生降压228

芥末降压229

海蜇头、荸荠煮汤有助于降压229

山楂降压229

嫩黄瓜降压229

绿豆麻豆腐降压229

鲜藕降压229

玉米穗降压229

香蕉降压230

芹菜降压230

红葡萄酒泡党参可降压230

葡萄汁降压230

鲤鱼降血压230

凉拌马齿苋降血脂.....231

苦瓜降血糖.....231

凉拌海带降血糖.....231

山药降血糖.....231

嫩柳枝降血糖231

冷开水泡绿茶降血糖231

葡萄酒泡洋葱降血糖.....232

柿子蒂粉涂患处助伤口愈合232

芦荟汁涂抹患处能治外伤232

槐树枝治外伤感染232

鲜葱外敷止血.....232

鱼肝油浸患处可治外伤232

柳絮毛外敷可止血镇痛233

番石榴能止泻、止血、止痒.....233

桂圆核粉末能止血233

鸡蛋治烧烫伤.....233

大葱治烫伤233

浸泡冷水可治烫伤.....234

香油治烫伤234

豆类治烧烫伤.....234

面碱水治烫伤.....234

芦荟研末可治烫伤	234
橘皮治烧烫伤	235
虎杖根粉可治烫伤	235
蜂蜜外涂伤口治烧烫伤	235
油浸鲜葵花外敷可治烫伤	235
槐子花生油糊治烫伤	235
茶叶汁可有效治烧烫伤	236
糖可治烧烫伤	236
风油精滴敷患处能治烫伤	236
蚊虫叮咬后止痒10法	236
辣椒治冻疮	237
生姜治冻疮	237
白萝卜治冻疮	237
热橘皮治冻疮	237
仁丹雪花膏治冻疮	237
干麦苗、茄秆煮水治脚冻疮	238
杨树叶煮水治冻疮	238
热面糊外敷治冻疮	238
红花金银花膏治冻疮	238
樱桃防治冻疮	238
紫皮蒜防冻疮	238
芝麻叶和芝麻花防冻疮	239
西瓜皮预防冻疮	239
电吹风可预防冻疮	239
风油精治冻疮	239
仙人掌汁治手脱皮	239
韭菜糖汁治手脱皮	239
黑豆治手裂脱皮	239
姜治手脱皮	240
花椒治癣	240
白凤仙治鹅掌风	240
蒜汁治湿疹	240
铜绿鲜姜治湿疹	240
香菜汁、土豆治小儿湿疹	240
谷糠油治慢性湿疹	241
鸡蛋油调皮康霜治湿疹	241
樟脑酒治局部湿疹	241
核桃皮泡酒治湿疹	241

马尾松煎水治湿疹	241
杏子治湿疹	241
山药蛋治湿疹	241
蜂蜜洗脸去痘	242
柠檬汁蛋清面膜去痘	242
野菊花汁去痘	242
薏米糖粥除痤疮	242
醋水熏脸除痤疮	242
桃叶煎水治痱子	242
十滴水治痱子	243
桑叶碾末治痱子	243
苦瓜治痱子	243
鲜薄荷叶浸酒精治痱子	243
马齿苋治痱子	243
防治痱子的妙法	244
青西瓜皮治热痱子	244
姜、醋除狐臭	244
干辣椒泡酒除狐臭	244
冰片除狐臭	244
香皂除狐臭	244
食盐除狐臭	245
滑石治狐臭	245
冬瓜皮治脚气	245
黄豆治脚气	245
碱面水治脚气	245
啤酒治脚气	245
绿茶治脚气	245
醋可治脚气	246
盐治脚气	246
白糖治脚气	246
风油精治脚气	246
韭菜末治脚气	246
夹竹桃叶煮水洗脚根除脚气	247
醋浸鸡蛋治脚气	247
槟榔片治脚气	247
白萝卜除脚臭	247
大蒜止痒	247
葱止痒	247

盐水止痒	248	姜片红果治腿痛	254
热水除虫咬瘙痒	248	热药酒治老寒腿	254
莴笋叶煮水除瘙痒	248	二锅头泡干辣椒治腿痛	254
醋和甘油混合液除瘙痒	248	大葱治膝盖和脚肿痛	254
猪蹄汤止顽固性皮肤瘙痒	248	韭菜汁可治关节肿痛	254
鲑鱼治老年瘙痒	248	核桃枝煮水熏蒸治膝关节痛	254
百部泡酒治老年皮肤瘙痒	249	辣治关节痛肿	255
润肤霜治老年瘙痒	249	踩铁球巧治关节肿痛	255
醋治神经性皮炎	249	蜂王浆能减轻关节炎疼痛	255
牛奶治神经性皮炎	249	热敷麦麸子等可治关节痛	255
马齿苋治过敏性皮炎	249	醋治骨质增生	255
西红柿或草莓可治皮炎	249	妙用点刺法治手脚麻木	255
醋治手脚裂	250	用醋治骨刺妙方	256
蜂蜜治手皲裂	250	蘸擦热酒可治骨刺	256
牛奶、苹果皮治脚跟干裂	250	川芎治脚跟骨刺	256
剩茶水治手足裂	250	红糖缓解胃痛	256
软柿子水治手干裂	250	止痛膏（贴）缓解胃痛	257
蔬菜水治干裂	250	生姜治胃痛	257
羊油除皴裂	251	猪心白胡椒治胃炎	257
鸡蛋油治手脚干裂	251	包菜汁治胃溃疡	257
鱼肝油治皮肤皴裂	251	土豆治胃溃疡	257
香蕉治皮肤皴裂	251	甲鱼胆泡酒治胃溃疡	257
枣糊治手脚干裂	251	生姜助消化和增进食欲	258
土豆糊治脚裂	251	醋助消化和增进食欲	258
橘皮治手脚干裂	251	萝卜助消化	258
芥末糊治脚裂口	252	茶叶炒米汤助消化	258
柳叶治脚趾缝腐烂	252	核桃草槟榔治厌食	258
足光粉治脚裂	252	陈皮消食	258
B族维生素可治手脚干裂	252	山楂治伤食	259
洗面奶可治手脚干裂	252	香油治中耳炎	259
嘴唇干裂的处理方法	252	鸡蛋治中耳炎	259
醋热敷患处可治落枕	253	田螺体液治中耳炎	259
酒治颈椎病两妙方	253	苹果消眼睑肿	259
白酒生姜治落枕	253	酒精棉防治麦粒肿	259
运动防治落枕法	253	绿茶治麦粒肿	260
大盐治老寒腿	253	淡盐水治麦粒肿	260
苹果治关节疼痛	253	冰块消眼睑肿	260
蜂蜜姜末酒可有效治腿酸痛	254	黄连花椒水治红眼病	260

黄连蝉蜕煎水治红眼病260

野菊花等煎服治眼结膜炎260

鸡蛋治眼结膜炎260

凉盐水洗眼治眼结膜炎261

毛巾热敷治老花眼.....261

夜合花鸡肝汤治眼花261

异物呛入小儿气管的处理方法261

盐水含漱治咽喉肿痛261

醋治咽喉痛.....261

酱油含漱治咽喉疼痛.....262

蜂蜜治咽炎262

鸡蛋治咽炎262

酒治风火牙痛.....262

豆腐治风火牙痛262

核桃治火牙痛.....262

香油治牙痛263

生姜止牙痛263

醋治牙痛263

味精止牙痛263

花椒治牙痛263

大蒜治牙痛263

酒治牙痛264

芦荟治牙痛264

茶叶止牙龈出血264

白酒治口腔溃疡264

大蒜泥外敷治口腔溃疡264

口含白酒治口腔溃疡.....264

苦瓜治口腔溃疡265

马蹄加冰糖治口腔溃疡265

茶叶治口腔溃疡265

菊花茶除口臭.....265

眼药膏治口腔水泡265

米醋蜂蜜除口干舌燥.....265

苦瓜除口腔苦涩265

西瓜治口舌生疮266

蒸汽水治烂嘴角266

绿豆汤冲鸡蛋治烂嘴角266

舌头浸热水治舌尖疼.....266

淘米水治外阴瘙痒266

鲜桃叶治外阴瘙痒266

大蒜液治阴道炎266

盐醋热敷治痛经267

熟芝麻粉泡茶治痛经.....267

黑木耳治月经过多.....267

新鲜蒲公英治乳腺炎.....267

花椒治乳腺炎初起267

胡椒末治乳腺炎267

核桃仁粥治孕期便秘.....267

姜蛋粥治孕妇呕吐268

鱼鳔治习惯性流产268

猪油治产妇乳头皲裂.....268

食盐治头痛268

白萝卜治偏头痛268

牛奶冲鸡蛋治偏头痛.....268

鲜韭菜根治头痛269

猪苦胆和绿豆治头痛.....269

醋煮鸡蛋治腹痛269

巧用盐治腹痛.....269

莲子心汤治腹痛269

风油精治腹痛.....269

辣椒和白酒治腰部酸痛269

干栗子治腰痛.....270

自制药酒治疗腰腿痛.....270

枸杞泡酒治腰痛270

制附片炖羊肉治腰痛.....270

橘皮、茴香秆治闪腰岔气270



第三章 中毒急救

第一节 中毒概述

中毒常识	272	中毒引起的急性肝功能衰竭	281
中毒的诊断	272	中毒引起的急性肾功能衰竭	282
中毒急救处理原则	274	中毒引起的脱水	283
中毒引起的呼吸衰竭	278	中毒引起的电解质紊乱	284
中毒引起的脑水肿	279	中毒引起的代谢性酸中毒	285
中毒引起的肺水肿	280		

第二节 食物中毒

黄曲霉毒素中毒	286	毒芹中毒	298
细菌性食物中毒	286	巴豆中毒	299
发芽马铃薯中毒	287	豆浆中毒	299
四季豆中毒	288	酒精中毒	299
变质甘蔗中毒	288	臭米面中毒	300
毒蕈中毒	289	黄变米中毒	301
羊角菜中毒	289	桐油中毒	301
鲜黄花菜中毒	290	棉籽油中毒	302
地瓜中毒	290	变质油脂中毒	303
苦杏仁中毒	291	高温加热油脂中毒	303
荔枝中毒	291	蟾酥中毒	303
芦荟中毒	292	河豚中毒	304
苍耳中毒	292	鱼胆中毒	305
石蒜中毒	293	贝类中毒	305
麻风果中毒	293	蚕蛹中毒	306
白果中毒	293	蜂蜜中毒	307
人参中毒	294	动物甲状腺中毒	307
蓖麻子中毒	294	动物肾上腺中毒	308
莽葶子中毒	295	动物肝脏中毒	308
蚕豆中毒	296	糖精中毒	309
毛豆中毒	296	味精中毒	310
毒麦中毒	297	瘦肉精中毒	310
黑斑甘薯中毒	297	盐卤中毒	310
木薯中毒	297	亚硝酸盐中毒	311

第三节 药物中毒

安定中毒.....	312	阿片类药物中毒.....	323
多虑平中毒.....	313	安非拉酮中毒.....	324
氯丙嗪中毒.....	313	铁中毒.....	325
氯氟平中毒.....	314	锌中毒.....	325
碳酸锂中毒.....	315	碘酒中毒.....	326
卡马西平中毒.....	316	马钱子中毒.....	326
苯妥英钠中毒.....	317	阿司匹林中中毒.....	327
洋地黄类药物中毒.....	318	山豆根中毒.....	327
利血平中毒.....	319	细辛中毒.....	328
心得安中毒.....	319	朱砂中毒.....	329
氨酰心安中毒.....	320	胆矾中毒.....	330
胰岛素中毒.....	321	砒霜中毒.....	330
磺脲类降糖药中毒.....	321	曼陀罗中毒.....	331
双胍类降糖药中毒.....	322	痲子粉中毒.....	331
避孕药中毒.....	323	烫发剂中毒.....	332
棉田中毒.....	323	樟脑丸中毒.....	332

第四节 农药中毒

有机磷农药中毒.....	333	有机氮类农药中毒.....	338
氨基甲酸酯类农药中毒.....	336	敌鼠中毒.....	339
拟除虫菊酯类农药中毒.....	337	氟乙酰胺中毒.....	340
沙蚕毒素类农药中毒.....	338	磷化锌中毒.....	341

第五节 工业毒物中毒

铅中毒.....	342	二氧化硫及三氧化硫中毒.....	350
汞中毒.....	343	硫化氢中毒.....	351
砷中毒.....	344	一氧化碳中毒.....	352
铊中毒.....	345	失火烟雾中毒.....	353
苯中毒.....	345	沼气中毒.....	353
甲醇中毒.....	346	碱中毒.....	354
汽油中毒.....	347	酸中毒.....	354
柴油中毒.....	348	黄磷中毒.....	355
煤油中毒.....	348	漂白剂中毒.....	356
沥青中毒.....	349	芥子气中毒.....	356
氨气中毒.....	350		

第四章 创伤急救

第一节 外伤急救

头部外伤	360	皮肤擦伤	364
腹部外伤	361	皮肤过敏	365
胸、腹外伤	362	冻伤	367
手部外伤	363	烧伤	368

第二节 骨、关节、软组织创伤急救

颅底骨折	371	头部软组织损伤	375
脊柱骨折	371	踝关节扭伤	375
肩关节脱位	372	急性腰扭伤	376
肘关节脱位	372	坠落伤	376
前臂骨折	373	膝关节韧带拉伤	377
下肢骨折	374	颞下颌关节脱位	377
肋骨骨折	374	创伤性气胸与血胸	378
手软组织损伤	375		

第三节 五官损伤急救

鼻外伤	379	小虫进耳	381
眼睛碰伤	379	突发性耳聋	381
眼球伤	380	外耳道异物	382
电光性眼炎	380	鼓膜破裂	382
沙尘进眼	381		

第四节 化学灼伤急救

化学性皮肤灼伤的处理原则	383	三氯化磷灼伤	386
酸灼伤	383	三氯化锑灼伤	387
碱灼伤	384	苯酚灼伤	387
氢氟酸灼伤	384	乙酸灼伤	387
氯磺酸灼伤	385	硫酸二甲酯灼伤	388
黄磷灼伤	385	铬酸盐灼伤	388
溴灼伤	386	氯化钡灼伤	388

二硫化碳灼伤.....	389	沥青灼伤	390
二甲基甲酰胺灼伤	389	氯乙酸灼伤	390
汽油浸渍伤	389	化学性眼灼伤.....	390

第五节 几种特殊创伤急救

肢体（手指）离断伤	391	伤口异物	391
腹部内脏脱出	390		

第五章 意外急救

第一节 家庭内外急救

手指被夹伤	394	割脉.....	401
手指切割伤	394	刎颈.....	401
指甲受伤	395	溺水.....	401
鱼骨刺喉	395	游泳抽筋	402
老年人跌倒	396	车辆落水	402
老年人噎食	396	汽车玻璃碎裂.....	403
牙齿撞掉	397	行驶中汽油不够	403
手脚扎刺	397	汽车陷入泥泞	404
触电	398	汽车轮胎爆裂	404
晒伤皮肤	398	汽车着火	405
高处跌伤.....	399	汽车翻车	405
掉下地铁站台	399	油料溢出油箱.....	406
电梯被困	400	刹车失灵	406
车祸现场	400		

第二节 动物伤害急救

蜈蚣咬伤	407	章鱼咬伤.....	410
蛇咬伤.....	407	黄貂鱼咬伤	410
蜂蜇伤.....	408	水母刺伤	411
毛毛虫蛰伤	409	海蜇螫伤	411
蝎子蛰伤	409	海贝咬伤	411
毒蜘蛛咬伤	409	海胆刺伤.....	412
蚂蟥咬伤.....	410	甲鱼咬伤.....	412

第六章 遇险急救

第一节 自然灾害急救

台风	414	海啸	417
龙卷风	414	水灾	418
火山喷发	415	雷击	418
地震	415	雪崩	419
火灾	416	泥石流	419

第二节 社会安全事故急救

踩踏	420	被恐怖分子劫持	423
矿难	420	遇到枪击	424
瓦斯爆炸	421	遭遇入室抢劫	424
核事故	421	被骚扰者跟踪	425
海难	422	遇到性侵犯	425
空难	422	遭遇家庭暴力	426
空袭	423		

第七章 旅游急救

第一节 户外旅游常识

旅游方式的选择	428	旅游前的准备	429
旅游地的选择	429	旅游安全	431

第二节 不同人群的旅游保健

老年人旅游注意事项	433	心血管病患者的旅游注意事项	435
儿童旅游注意事项	433	糖尿病患者旅游注意事项	435
新婚妇女旅游注意事项	434	胆结石病人旅游注意事项	436
孕期妇女旅游注意事项	434	痛风病人旅游注意事项	436