

科学·实用·全面 家庭卫生保健专家咨询

家庭



- ◎ 家庭急救小常识 ◎ 突发事件急救
- ◎ 中老年常见病急救 ◎ 意外伤害急救
- ◎ 儿童误服药品如何急救 ◎ 危重病人如何急救



1001

JIATING JIJU 1001WEN

田鹏霞 陈永超/编著

急救



自测 自疗 急救
预防 护理 保健
一切尽在你的掌控之中

中国古籍出版社

家庭急救首选读本，医疗保健轻松搞定！

家庭

家庭卫生保健专家咨询

JIATING JIJIU 1001WEN

田鹏霞 陈永超/编著

1001问

急救



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭卫生保健专家咨询 / 田鹏霞, 陈永超编著. —北京:
中医古籍出版社, 2007. 1

ISBN 7-80174-474-8

I. 家... II. ①田... ②陈... III. 卫生保健—问答
IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 132548 号

**家庭卫生保健专家咨询
家庭急救 1001 问**

编 著: 田鹏霞 陈永超

责任编辑: 刘从明 王国防

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 787mm×960mm 1/20

印 张: 18.4

字 数: 200 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 7-80174-474-8/R·470

定 价: 25.00 元 (全套定价 100.00 元)

前言

FOREWORD



健康是幸福生活的基本条件之一,拥有健康才会拥有一切。但是,有些意外的伤害和疾病往往是不请自来,如果处理不当,会使小伤、小病变成重伤、大病。所以,每个人都应该了解掌握一些家庭急救知识,因为谁都免不了遇到某些意外伤害或发生什么危重急症。即使自己遇不上,那么在紧急情况下,能及时给予临时处理,也可救人于危难之中。生活中常常有这样的现象:家人或他人因遇意外或疾病暴发而猝死,在病人刚刚倒下的短暂时间内,虽有被救活的可能,却因在场的人不懂得最基本的急救知识和技术而束手无策,以致将最宝贵的救治机会丧失殆尽。

例如,心跳、呼吸骤停者的生还希望很大程度上取决于在刚刚倒下的三、四分钟内,如能在此时限内,及时实行正确、有效的抢救、有效的抢救,直到救护人员到达或送往医院做进一步救治,毫无疑问,肯定有相当一部分猝死病人会起死回生的。

因此,当你身边的亲人、朋友、同事或路人突然倒下时,首先能够拯救他们生命的人不是医生,而是你,因为事故发生时医生往往并不在现场。所以,掌握一些意外伤害的预防和应急措施方面的知识,了解最基本的救援常识,提高自救和他救的能力,是非常必要的。为此,我们组织人员编写了这本《家庭急救 1001 问》。

本书是针对普通家庭如何急救病人,使病人在家庭即可获得较好治疗的普及型读物。本书实用性强,大致分为家庭急救常识、突发急症急救、疾病急救、中毒急救、创伤急救、意外急救、遇险急救等七个章节,详细地介绍了一些基本急救常识和突发急症、疾病、中毒、创伤、意外、遇险时的急救、应急措施。全书在编写过程中力求避免枯燥乏味的理论,偏重于实用参与和指导,采用一问一答的形式,融知识性、科学性、实用性、趣味性于一体,避

前言

FOREWORD



免了冗长的说教,使本书显得科学、实用、简便、通俗,适用于各个文化阶层的广大读者朋友阅读。

由于我们的水平有限,在编写过程中难免会有一些纰漏和不足,望广大读者朋友不吝赐教提出宝贵意见,以便再版时修正。

《家庭急救 1001 问》编写组



第一章 家庭急救常识

1. 什么是急救? /1
2. 急救第一步做什么? /1
3. 急救首先要观察病人哪些生命体征? /2
4. 怎样判断病人的意识状况? /2
5. 怎样观察病人的瞳孔? /2
6. 怎样检查病人的呼吸情况? /3
7. 怎样检查病人的脉搏及心跳? /3
8. 怎样测量病人的血压? /3
9. 测量血压有哪些注意事项? /4
10. 怎样测量病人的体温? /5
11. 一般病人采取哪些体位? /5
12. 现场急救可采取哪些初步措施? /6
13. 怎样拨打“120”电话呼救? /7
14. 家庭急救应注意哪些事项? /7
15. 意外伤害急救的原则是什么? /8
16. 怎么做人工呼吸? /9
17. 口对鼻人工呼吸是怎么回事? /10
18. 人工呼吸操作时要注意什么? /10
19. 怎么做胸外心脏按压? /10
20. 做胸外心脏按压时需要注意什么? /11
21. 什么是心肺复苏术? /12
22. 现场心肺复苏术的操作程序有哪些? /12
23. 心肺复苏的有效标志是什么? /13
24. 急救时刺激人中穴有什么作用? /13
25. 什么是输氧法? /14
26. 常用的输氧方法有哪些? /14
27. 给病人输氧时要注意哪些问题? /15
28. 发生外伤如何止血? /15
29. 指压止血常用的压迫止血点有哪些? /16
30. 止血带如何使用? /17
31. 使用止血带时要注意哪些问题? /18

目录

CONTENTS



- 32. 怎样包扎伤口? /19
- 33. 一些特殊外伤如何应急处理? /22
- 34. 什么是固定术? 有哪些要求? /23
- 35. 怎样正确使用夹板? /23
- 36. 搬运伤病员的方法有哪些? /24
- 37. 危重伤病员怎样搬运? /25
- 38. 搬运危重伤病员应注意什么? /26
- 39. 怎样脱掉伤病者的衣服? /27
- 40. 急救用品有哪些代用法? /28
- 41. 家庭怎样配置急救箱? /28
- 42. 外伤常用药物有哪些? /29
- 43. 外用药物的使用有哪些禁忌? /29
- 44. 应急冰袋有什么用途? /30
- 45. 怎样用酒精擦浴? /31
- 46. 用酒精擦浴要注意什么? /31
- 47. 怎样进行冷敷? /32
- 48. 冷敷时应注意哪些事项? /32
- 49. 怎样进行热敷? /33
- 50. 热敷时应注意哪些事项? /33
- 51. 服毒、误饮的急救方法有哪些? /34
- 52. 消毒的方法有哪些? /34
- 53. 常用的消毒剂有哪些? /35
- 54. 家里出现急症病人你能做些什么? /36

第二章 突发急症的急救

- 1. 心跳、呼吸停止了怎么办? /37
- 2. 怎样抢救昏迷患者? /37
- 3. 突然晕倒是怎么回事? /38
- 4. 晕厥应采取哪些应急措施? /39
- 5. 突然发生眩晕怎么办? /39
- 6. 什么是休克? /40
- 7. 怎样抢救休克病人? /41
- 8. 血压急剧升高怎么办? /42

目录

CONTENTS



9. 什么是中风? /42
10. 怎样抢救中风患者? /43
11. 什么是冠心病猝死? /44
12. 怎样抢救冠心病猝死患者? /44
13. 怎样正确使用速效救心丸? /45
14. 突发心绞痛怎么办? /46
15. 什么是心肌梗死? /47
16. 发生心肌梗死怎样抢救? /47
17. 急性心力衰竭是怎么回事? /48
18. 急性心力衰竭应采取哪些急救措施? /48
19. 什么是癫痫? /49
20. 癫痫发作时有哪些症状? /49
21. 癫痫发作时怎样救护? /50
22. 突发头痛怎么办? /51
23. 胸口突然疼痛怎么办? /52
24. 背部突然疼痛应如何处理? /52
25. 突然腹痛应如何救护? /53
26. 连续打呃怎么办? /54
27. 恶心、呕吐怎么办? /55
28. 急性胃痛有哪些疾患可能? /56
29. 急性胃痛患者怎样救治? /56
30. 什么是急性胃炎? 其症状有哪些? /57
31. 怎样救治急性胃炎? /57
32. 急性消化道出血有哪些表现? /58
33. 怎样抢救急性消化道出血患者? /58
34. 什么是急性胰腺炎? 其症状有哪些? /59
35. 急性胰腺炎的急救方法有哪些? /60
36. 急性阑尾炎有哪些表现? 怎样急救? /60
37. 什么是支气管哮喘? 其病因有哪些? /61
38. 支气管哮喘有哪些症状? /62
39. 支气管哮喘突发怎样急救? /62
40. 呼吸困难如何应急处理? /63
41. 什么是高热? 如何应急处理? /63
42. 中暑了怎么办? /64
43. 呕血如何应急处理? /65

目录

CONTENTS



- 44. 咯血如何应急处理? /66
- 45. 鼻出血如何应急处理? /67
- 46. 新婚性交后出血怎么办? /68
- 47. 发生房事昏厥怎么办? /69
- 48. 发生包皮嵌顿怎么办? /69
- 49. 突然流产怎么办? /69
- 50. 急产应采取哪些紧急措施? /70
- 51. 什么是痉挛? 如何应急处理? /71
- 52. 什么是抽风? 怎样急救? /71
- 53. 什么是疝气? /72
- 54. 疝气如何应急处理? 应注意哪些事项? /73

第三章 疾病急救

- 1. 如何救护发烧患者? /74
- 2. 肺炎怎样家庭救护? /74
- 3. 什么是慢性阻塞性肺气肿? 其症状有哪些? /75
- 4. 慢性阻塞性肺气肿怎样家庭救护? /76
- 5. 什么是肺心病? 其症状有哪些? /76
- 6. 肺心病怎样家庭救护? /76
- 7. 什么是支气管扩张? 其症状有哪些? /77
- 8. 支气管扩张怎样家庭救护? /77
- 9. 什么是肺结核? 其症状有哪些? /78
- 10. 肺结核怎样家庭救护? /78
- 11. 什么是病毒性肝炎? 其症状有哪些? /79
- 12. 病毒性肝炎怎样家庭救护? /79
- 13. 什么是肝硬化? 其症状有哪些? /80
- 14. 肝硬化怎样家庭救护? /80
- 15. 心脏病发作怎样抢救? /81
- 16. 心律失常怎么办? /82
- 17. 心动过快如何应急处理? /82
- 18. 心动过缓如何应急处理? /82
- 19. 发生脑血管意外如何急救? /83
- 20. 脑血管疾病怎样家庭护理? /84

目录

CONTENTS



21. 发生脑震荡怎么办? /84
22. 什么是神经衰弱? 怎样自助治疗? /85
23. 什么是面神经炎? 怎样自助治疗? /86
24. 发生糖尿病昏迷如何急救? /87
25. 什么是神经痛? 如何应急处理? /87
26. 什么是美尼尔病? 如何应急处理? /88
27. 什么是黄疸? 怎样处理? /88
28. 出疹时怎样应急处理? /89
29. 什么是猩红热? 怎样救护? /90
30. 什么是破伤风? 怎样救护? /90
31. 患了伤寒怎么办? /91
32. 钩虫病怎样防治? /92
33. 绦虫病怎样防治? /93
34. 出现水肿怎样救护? /93
35. 什么是贫血? 其症状有哪些? /94
36. 贫血病人突然晕倒怎么办? /94
37. 什么是瘧病? 发作时怎样应急处理? /94
38. 什么是过敏性紫癜? 其症状有哪些? /95
39. 过敏性紫癜怎样救治? /96
40. 急性胃肠炎怎样自助治疗? /96
41. 突发胃、十二指肠穿孔的病人如何救治? /97
42. 胃、十二指肠穿孔术前术后怎样家庭护理? /97
43. 溃疡性结肠炎怎样救护? /99
44. 急性肠梗阻怎样救治? /99
45. 肠道内出现蛔虫怎么办? /100
46. 急性胆囊炎怎样救治? /101
47. 胆绞痛的急救方法有哪些? /101
48. 肾绞痛的急救方法有哪些? /102
49. 发生尿路感染怎么办? /102
50. 泌尿系统结石怎样家庭救护? /103
51. 排尿痛怎么办? /104
52. 尿潴留怎样家庭救护? /104
53. 膀胱破裂了怎么办? /105
54. 大便干燥怎么办? /106
55. 大便后肛门剧痛怎么办? /107

目录

CONTENTS



- 56. 什么是痔疮？如何救治？/108
- 57. 什么是细菌性病疾？其症状有哪些？/108
- 58. 细菌性病疾怎样家庭救护？/109
- 59. 脱肛是怎么回事？如何处理？/109
- 60. 什么是前列腺增生？其症状有哪些？/110
- 61. 前列腺增生怎样救治？/111
- 62. 肩周炎患者怎样自我救治？/112
- 63. 腰椎间盘突出怎样家庭治疗？/112
- 64. 下肢静脉曲张怎样自我救治？/113
- 65. 老年骨质疏松症怎样家庭救护？/114
- 66. 老年人突然失明怎样应急处理？/114
- 67. 什么是急性结膜炎？如何救治？/115
- 68. 为什么会发生角膜炎？如何家庭救护？/116
- 69. 什么是沙眼？如何家庭救护？/117
- 70. 什么是青光眼？如何救治？/117
- 71. 什么是白内障？如何家庭护理？/119
- 72. 见风流泪怎么办？/119
- 73. “眼皮跳”如何应急处理？/120
- 74. 发生光照性眼炎怎么办？/121
- 75. 染发后发生眼皮红肿、起泡怎么办？/121
- 76. 滴错了眼药水怎么办？/122
- 77. 耳病为什么不宜忽视？/123
- 78. 中耳炎怎样救治和护理？/123
- 79. 耳朵流水怎么办？/124
- 80. 耳鸣怎么办？/125
- 81. 鼻出血时为什么不要仰头？/126
- 82. 什么是过敏性鼻炎？如何救治？/126
- 83. 鼻窦炎发作时如何应急处理？/127
- 84. 牙痛怎么办？/128
- 85. 牙周病是怎么回事？/128
- 86. 牙周病怎样防治？/129
- 87. 什么是咽炎？其症状有哪些？/130
- 88. 咽炎怎样防治？/130
- 89. 喉炎是怎么回事？/130
- 90. 喉咙痛如何应急处理？/131

目录

CONTENTS



- 91. 耳鼻喉肿瘤怎样早期发现? /131
- 92. 什么是口腔扁平苔癣病? 其症状有哪些? /132
- 93. 口腔扁平苔癣病如何救治? /133
- 94. 什么是复发性口疮? 怎样分类的? /133
- 95. 复发性口疮如何救治? /134
- 96. 面部长疖子怎么办? /134
- 97. 使用化妆品后发生皮炎怎么办? /135
- 98. 什么是痤疮? 怎样自我救治? /136
- 99. 出水痘后怎样护理? /136
- 100. 什么是荨麻疹? 怎样救治? /137
- 101. 什么是带状疱疹? 怎样救治? /138
- 102. 什么是牛皮癣? 怎样救治? /139
- 103. 落枕了怎么办? /140
- 104. 痛经怎样防治? /140
- 105. 出现功能性子宫出血怎么办? /141
- 106. 外阴损伤的急救办法有哪些? /141
- 107. 发生外阴血肿如何救治? /142
- 108. 发生外阴裂伤如何救治? /142
- 109. 女性生殖器出血如何急救? /142
- 110. 滴虫性阴道炎怎样防治? /143
- 111. 霉菌性阴道炎怎样防治? /143
- 112. 盆腔炎如何救治? /143
- 113. 宫颈炎如何救治? /143
- 114. 怎样防治阴道内尖锐湿疣? /144
- 115. 女性患了淋病如何救治? /144
- 116. 前庭大腺炎有哪些症状? 如何救护? /145
- 117. 发生“蜜月性膀胱炎”如何应急处理? /146
- 118. 白带异常怎么办? /146
- 119. 子宫脱垂怎么办? /147
- 120. 乳房有包块或乳头溢液怎么办? /148
- 121. 早孕有哪些反应? 如何救护? /148
- 122. 孕妇发生腿抽筋怎么办? /149
- 123. 妊娠高血压综合征如何救治? /149
- 124. 子痫病人如何急救护理? /150
- 125. 发生宫外孕怎么办? /152

目录

CONTENTS



- 126. 突发流产怎么办? /152
- 127. 怀孕晚期突发阴道流水怎么办? /153
- 128. 产前出血应采取哪些应急措施? /154
- 129. 产后出血应采取哪些应急措施? /154
- 130. 产妇中暑了怎么办? /155
- 131. 发生急性乳腺炎怎么办? /155
- 132. 怎样治疗产后缺乳? /156
- 133. 新生儿高热怎么办? /156
- 134. 新生儿哭闹不止怎么办? /157
- 135. 新生儿大便干结怎么办? /157
- 136. 新生儿鼻塞怎么办? /157
- 137. 新生儿突然憋气,口唇发紫怎么办? /158
- 138. 婴儿吐奶的处理方法有哪些? /158
- 139. 婴幼儿多汗、夜间容易惊醒怎么办? /158
- 140. 婴幼儿猝死综合症的救治办法有哪些? /159
- 141. 小儿高热抽筋怎么办? /159
- 142. 小儿发生抽风怎么办? /160
- 143. 婴幼儿出现“鹅口疮”怎么办? /160
- 144. 小儿口腔溃疡如何救治? /160
- 145. 小儿患了流行性腮腺炎怎么办? /161
- 146. 小儿急性扁桃体炎如何救治? /161
- 147. 怎样防治小儿肺炎? /161
- 148. 小孩出痄子怎样护理? /162
- 149. 小儿发生尿布疹症怎么办? /162
- 150. 小儿小便淋漓不尽怎么办? /163
- 151. 小儿患细菌性病疾如何救护? /163
- 152. 小儿脱肛怎么办? /164

第四章 中毒急救

- 1. 什么是中毒? 如何分类? /165
- 2. 什么是食物中毒? /165
- 3. 食物中毒可分为哪几类? /165
- 4. 食物中毒有哪些特点? /166

目录

CONTENTS



5. 食物中毒有哪些症状? 如何急救? /167
6. 细菌性食物中毒怎样抢救? /168
7. 有哈喇味的食品为什么不能吃? /168
8. 食用发馊变质的饭菜中毒怎么办? /169
9. 吃含亚硝酸盐过多的蔬菜中毒怎么办? /170
10. 四季豆中毒怎样急救? /170
11. 未烧熟的豆角为什么不能吃? /171
12. 未腌透的酸菜为什么不能吃? /171
13. 吃臭豆腐会中毒吗? /172
14. 食发芽马铃薯中毒怎样急救? /173
15. 毒蘑菇中毒怎样急救? /173
16. 毒草中毒怎样急救? /174
17. 死螃蟹为什么不能吃? /174
18. 河豚鱼中毒后怎样急救? /175
19. 鱼胆中毒怎样急救? /175
20. 食动物肝中毒怎么办? /176
21. 青蛙肉为什么不宜食用? /176
22. 酒精中毒怎么办? /178
23. 甲醇中毒怎么办? /178
24. 有毒蜂蜜中毒怎么办? /178
25. 桐油中毒怎样急救? /178
26. 食用白果中毒怎样急救? /179
27. 食用霉变甘蔗中毒怎样急救? /180
28. 吃菠萝中毒如何应急处理? /180
29. 夹竹桃中毒怎样急救? /181
30. 苦杏仁中毒怎样急救? /181
31. 棉籽中毒怎样急救? /181
32. 马钱子中毒怎样急救? /182
33. 人参中毒怎样急救? /183
34. 蓖麻子中毒怎样急救? /183
35. 巴豆中毒怎样急救? /183
36. 芦荟中毒怎样急救? /184
37. 阿托品类药物中毒怎样急救? /185
38. 安定中毒后怎样急救? /185
39. 安眠药中毒后怎样急救? /186

目录

CONTENTS



40. 镇静剂过量服用后怎样急救? /186
41. 误服砒霜中毒怎样急救? /187
42. 亚硝酸盐类内服药中毒怎样急救? /188
43. 洋地黄类药物中毒怎样急救? /188
44. 三环类抗抑郁药中毒怎样急救? /189
45. 水杨酸类药物中毒怎样急救? /189
46. 可卡因过量服用后怎样急救? /190
47. 吗啡和海洛因过量服用后怎样急救? /191
48. 误服碘酒中毒怎么办? /191
49. 误服来苏儿中毒怎样急救? /192
50. 有机磷农药中毒怎样急救? /192
51. 有机氮农药中毒后怎样急救? /193
52. 误服灭鼠药怎样急救? /193
53. 误饮洗涤剂怎样急救? /194
54. 油漆中毒怎样急救? /195
55. 蟾蜍中毒怎样急救? /196
56. 烟草中毒怎样急救? /196
57. 使用紫铜火锅中毒怎样急救? /197
58. 沥青中毒怎样急救? /197
59. 发生煤气中毒怎样急救? /198
60. 刺激性气体中毒怎样急救? /199
61. 沼气窒息中毒怎样急救? /200
62. 发生地窖窒息如何抢救? /200
63. 液化气中毒怎样急救? /201
64. 天然气中毒怎样急救? /201
65. 急性氯气中毒怎样急救? /202
66. 笑气中毒怎样急救? /203
67. 硫化氢中毒怎样急救? /203
68. 氨及氨水中毒怎样急救? /204
69. 汽油中毒怎样急救? /204
70. 强酸中毒怎样急救? /205
71. 强碱中毒怎样急救? /206
72. 高锰酸钾中毒怎样急救? /207
73. 铅中毒怎样急救? /208
74. 急性汞中毒怎样急救? /209

目录

CONTENTS



- 75. 急性砷中毒怎样急救? /209
- 76. 盐卤中毒怎样急救? /210
- 77. 如何预防日常生活中的各种毒害? /211
- 78. 在工作中怎样防治职业中毒? /211

第五章 创伤急救

- 1. 创伤怎样分类? /213
- 2. 遇到重伤员应及时做些什么反应? /213
- 3. 创伤的现场可采取哪些急救措施? /214
- 4. 颅脑损伤怎样急救? /214
- 5. 头皮撕脱伤怎样急救? /215
- 6. 头皮裂伤怎样处理? /215
- 7. 头皮血肿怎样急救? /216
- 8. 面部淤血如何应急处理? /216
- 9. 眼部外伤怎样急救? /217
- 10. 鼻外伤怎样急救? /218
- 11. 耳外伤怎样急救? /219
- 12. 颈部损伤怎样急救? /220
- 13. 颈背部损伤怎样急救? /220
- 14. 脊柱、脊髓损伤怎样急救? /221
- 15. 胸外伤怎样急救? /222
- 16. 肺部损伤怎样急救? /222
- 17. 腹部外伤怎样急救? /223
- 18. 肾损伤怎样急救? /224
- 19. 尿道损伤怎样救治? /224
- 20. 阴囊外伤后怎样处理? /224
- 21. 肛门闭合性损伤怎样处理? /225
- 22. 膀胱损伤怎样急救? /225
- 23. 外阴损伤怎样急救? /226
- 24. 软组织损伤怎样急救? /226
- 25. 膝关节半月板损伤怎样急救? /227
- 26. 什么叫扭伤? 扭伤有什么表现? /227
- 27. 手指扭伤如何进行应急处理? /227

目录

CONTENTS



28. 腰扭伤如何应急处理? /228
29. 脚扭伤怎样救治? /228
30. 踝关节扭伤怎样救治? /229
31. 下巴脱位怎么办? /229
32. 颞颌关节脱位怎么办? /230
33. 肩关节脱位的复位法有哪些? /231
34. 肘关节脱位怎样急救? /232
35. 髋关节脱位怎样急救? /232
36. 怎样判断骨折? /233
37. 发生骨折怎样急救? /233
38. 为什么骨折后不能揉捏? /234
39. 颅骨骨折怎样急救? /234
40. 颅底骨折怎样急救? /235
41. 颈部骨折时怎样急救? /235
42. 脊柱骨折怎样急救? /236
43. 上肢骨折怎样急救? /236
44. 下肢骨折怎样急救? /237
45. 肋骨骨折怎样急救? /238
46. 锁骨骨折怎样急救? /238
47. 髌骨骨折怎样急救? /239
48. 尾骨骨折怎样急救? /239
49. 骨盆骨折怎样急救? /240
50. 足踝骨折怎样急救? /240
51. 跟腱断裂怎样急救? /241
52. 断肢(指/趾)损伤怎样急救? /241
53. 挤压伤怎样急救? /242
54. 高空坠落伤怎样急救? /243
55. 跌扑伤怎样急救? /244
56. 踩踏伤怎样急救? /244
57. 打砸伤怎样救护? /245
58. 发生运动伤害怎样救治? /245
59. 脚踩着铁钉怎么办? /246
60. 如何处理擦皮伤? /246
61. 如何处理刀伤? /247
62. 挫伤怎样急救? /247