

家庭应急指南

# 实用图解急救法

## 妙方巧解小病痛

叶知秋  
张长弓 编著

闲时藏书急时用  
救命千钧一发时



陕西旅游出版社

## 编者的话

长期以来，人们受着某些条件的限制，医药急救知识不普及，因而在生命的紧急关头，得不到及时适当的抢救，导致伤患者罹难；甚至，有些人因迷信或误信“江湖术士”之言而抱憾终生。为此，要是懂得一些急救知识，就可以及时施用，至少也能在送往医院前，作些临时有效的措施，而不致费时误事。

本书内容丰富，从家庭急救知识到户外急救技法都有涉及，如观察和检查伤情的方法、各种人工呼吸、按摩法和窒息、骨折、溺水、止血、中毒、昏迷、烧伤……等等 86 种近年常见意外事故的应急处理法，图文并茂，文字力求浅显易懂，使读者容易掌握。实是一本家庭必备的急救指南。

编者

# 目 录

## 上篇/实用图解急救法

|    |                      |    |
|----|----------------------|----|
| 开篇 | 急救十不准 .....          | 1  |
| 1  | 对伤患者的观察和检查重点 .....   | 2  |
| 2  | 观察反应判断脑的危象 .....     | 5  |
| 3  | 畅通呼吸道的快速呼吸法 .....    | 8  |
| 4  | 口对口人工呼吸法 .....       | 11 |
| 5  | 口对鼻人工呼吸法 .....       | 14 |
| 6  | 对儿童作人工呼吸 .....       | 17 |
| 7  | 对成年人作心脏按摩 .....      | 20 |
| 8  | 对儿童作心脏按摩 .....       | 23 |
| 9  | 心、肺、脑复苏法 .....       | 26 |
| 10 | 薛耳威斯透人工呼吸法 .....     | 29 |
| 11 | 搬移待急救伤患者的方法 .....    | 32 |
| 12 | 给待急救伤患者饮水的方法 .....   | 35 |
| 13 | 吸入异物而窒息——神志仍清醒 ..... | 38 |
| 14 | 吸入异物而窒息——神志昏迷 .....  | 41 |

|    |                        |     |
|----|------------------------|-----|
| 15 | 儿童咽塞异物而窒息的急救 .....     | 44  |
| 16 | 休 克 .....              | 47  |
| 17 | 昏 厥 .....              | 50  |
| 18 | 短暂性昏迷 .....            | 53  |
| 19 | 中 风 .....              | 56  |
| 20 | 冠心病发作 .....            | 59  |
| 21 | 心肌梗塞 .....             | 62  |
| 22 | 糖尿病昏迷 .....            | 65  |
| 23 | 低血糖昏迷 .....            | 68  |
| 24 | 触 电 .....              | 71  |
| 25 | 癫 痫 .....              | 74  |
| 26 | 小儿痉挛 .....             | 77  |
| 27 | 高 热 .....              | 80  |
| 28 | 预防溺水与拯救法 .....         | 83  |
| 29 | 急救溺水者的方法 .....         | 86  |
| 30 | 直接压迫止血法——伤口出血 .....    | 89  |
| 31 | 点压止血法——伤口大量出血 .....    | 92  |
| 32 | 手足切断的止血法 .....         | 95  |
| 33 | 枪伤、刀伤 .....            | 98  |
| 34 | 骨折的一般处理法 .....         | 101 |
| 35 | 骨折——夹板及三角巾用法 .....     | 104 |
| 36 | 脊骨骨折——颈椎、胸椎、腰椎骨折 ..... | 111 |
| 37 | 关节扭伤 .....             | 114 |
| 38 | 手指扭伤 .....             | 117 |

|    |                   |     |
|----|-------------------|-----|
| 39 | 闪伤肌肉 .....        | 119 |
| 40 | 交通意外 .....        | 121 |
| 41 | 晕车船 .....         | 124 |
| 42 | 挫 颈 .....         | 126 |
| 43 | 突发性腰疼痛 .....      | 128 |
| 44 | 抽 筋 .....         | 131 |
| 45 | 脚打泡 .....         | 133 |
| 46 | 轻度烧伤 .....        | 135 |
| 47 | 烧伤重症 .....        | 138 |
| 48 | 化学剂烧伤 .....       | 141 |
| 49 | 冻 伤 .....         | 144 |
| 50 | 冻 僵 .....         | 147 |
| 51 | 中暑——日射病、热射病 ..... | 150 |
| 52 | 热疲劳、热痉挛 .....     | 153 |
| 53 | 运动中猝死 .....       | 156 |
| 54 | 高山症 .....         | 158 |
| 55 | 光化烟雾中毒 .....      | 160 |
| 56 | 一氧化碳中毒 .....      | 163 |
| 57 | 头 痛 .....         | 166 |
| 58 | 儿童由高处坠下 .....     | 168 |
| 59 | 头部受猛烈撞击 .....     | 170 |
| 60 | 咯 血 .....         | 173 |
| 61 | 吐 血 .....         | 175 |
| 62 | 急性腹痛 .....        | 177 |

|    |                  |     |
|----|------------------|-----|
| 63 | 婴儿腹泻 .....       | 180 |
| 64 | 误饮毒物 .....       | 182 |
| 65 | 食物中毒 .....       | 184 |
| 66 | 吃河豚中毒 .....      | 187 |
| 67 | 吃毒菌中毒 .....      | 189 |
| 68 | 眼入异物 .....       | 191 |
| 69 | 眼 伤 .....        | 194 |
| 70 | 异物入耳 .....       | 196 |
| 71 | 流鼻血 .....        | 198 |
| 72 | 呃 逆 .....        | 201 |
| 73 | 饮酒过量(酒精中毒) ..... | 203 |
| 74 | 动物咬伤——热血动物 ..... | 205 |
| 75 | 毒蛇咬伤 .....       | 208 |
| 76 | 蜂 螫 .....        | 211 |
| 77 | 水母螫 .....        | 213 |
| 78 | 毛虫螫 .....        | 215 |
| 79 | 蜈蚣咬 .....        | 217 |
| 80 | 钓钩刺入肌肤 .....     | 219 |
| 81 | 戒指脱不出 .....      | 221 |
| 82 | 晒 伤 .....        | 223 |
| 83 | 肌肤过敏反应 .....     | 225 |
| 84 | 精神病发作 .....      | 227 |
| 85 | 紧急分娩 .....       | 230 |
| 86 | 遭受灾害时的各种对策 ..... | 233 |

## 下篇/妙方巧解小病痛

|    |                    |     |
|----|--------------------|-----|
| 1  | 巧治过敏性鼻炎 .....      | 235 |
| 2  | 巧治眼睛出血丝 .....      | 235 |
| 3  | 巧治异物入眼 .....       | 236 |
| 4  | 巧治眼睛干燥 .....       | 236 |
| 5  | 巧治黑眼圈 .....        | 236 |
| 6  | 人休克怎么办 .....       | 237 |
| 7  | 治小儿气管异物 .....      | 238 |
| 8  | 被疯狗咬伤后怎么办 .....    | 238 |
| 9  | 不吃药不打针治腰扭伤 .....   | 239 |
| 10 | 转动身体治腰痛 .....      | 239 |
| 11 | 牙过敏简易疗法 .....      | 240 |
| 12 | 敷脐疗法 .....         | 240 |
| 13 | 痔疮的自我防治 .....      | 241 |
| 14 | 治崴脚 .....          | 241 |
| 15 | 治口臭 .....          | 242 |
| 16 | 晕船晕车晕飞机的防与治 .....  | 243 |
| 17 | 当你中暑的时候 .....      | 244 |
| 18 | 排尿结石有新招 .....      | 244 |
| 19 | 治突发性耳聋 .....       | 245 |
| 20 | 自制“蜜饮茶”治慢性咽炎 ..... | 246 |

|    |                   |     |
|----|-------------------|-----|
| 21 | 应急处理酸碱灼眼 .....    | 247 |
| 22 | 盐水浸纸治鼻衄 .....     | 247 |
| 23 | 治红眼病 .....        | 248 |
| 24 | 心动过速自我缓解四法 .....  | 248 |
| 25 | 冠心病猝死者入院前急救 ..... | 249 |
| 26 | 溺水的紧急救治 .....     | 249 |
| 27 | 治痒 .....          | 250 |
| 28 | 眼前房出血怎么办 .....    | 251 |
| 29 | 巧治鼻臭 .....        | 252 |
| 30 | 快速止血法 .....       | 252 |
| 31 | 治手足皲裂 .....       | 253 |
| 32 | 复发性口疮的食疗 .....    | 254 |
| 33 | 阴囊外伤的处理 .....     | 254 |
| 34 | 巧治冻疮 .....        | 255 |
| 35 | 食盐的妙用 .....       | 255 |
| 36 | 冷热水疗法治头痛 .....    | 256 |
| 37 | 残茶利用 .....        | 256 |
| 38 | 治鸡眼 .....         | 257 |
| 39 | 腱鞘炎 .....         | 257 |
| 40 | 体育锻炼治疗肩周炎 .....   | 258 |
| 41 | 孕妇自我监护 .....      | 259 |
| 42 | 根治荨麻疹诀窍 .....     | 259 |
| 43 | 水痘不宜涂龙胆紫 .....    | 260 |
| 44 | 巧治脚跟疼痛 .....      | 261 |

|    |                     |     |
|----|---------------------|-----|
| 45 | 治疗高血压保健操 .....      | 262 |
| 46 | 美尼尔氏症的防与治 .....     | 263 |
| 47 | 治疗乳腺炎的良方 .....      | 264 |
| 48 | 贲门痉挛的缓解与治疗 .....    | 265 |
| 49 | 妊娠剧吐及早治 .....       | 266 |
| 50 | 小儿腹泻应进食 .....       | 267 |
| 51 | 当异物误入气道千钧一发之时 ..... | 267 |
| 52 | 水疗法治鼻炎 .....        | 269 |
| 53 | 治风寒型感冒 .....        | 269 |
| 54 | 治风热型感冒 .....        | 269 |
| 55 | 胃溃疡、十二指肠溃疡的食疗 ..... | 270 |
| 56 | 水果解醉酒 .....         | 270 |
| 57 | 巧治便秘 .....          | 271 |
| 58 | 食疗治小儿腹泻 .....       | 271 |
| 59 | 痢疾的食疗 .....         | 271 |
| 60 | 马铃薯的药用 .....        | 272 |
| 61 | 巧治绕虫病 .....         | 272 |
| 62 | 巧治蛔虫病 .....         | 273 |
| 63 | 食疗催乳 .....          | 273 |
| 64 | 断奶乳肿治疗 .....        | 273 |
| 65 | 当归美容 .....          | 274 |
| 66 | 夜盲症的食疗 .....        | 274 |
| 67 | 红薯缓解肝炎黄疸 .....      | 275 |
| 68 | 花生红枣茶治肾性水肿 .....    | 275 |

|    |                 |     |
|----|-----------------|-----|
| 69 | 高血压的食疗 .....    | 275 |
| 70 | 巧治鸡眼 .....      | 275 |
| 71 | 治水火烫伤 .....     | 276 |
| 72 | 跌打损伤简易治疗 .....  | 276 |
| 73 | 头皮屑过多的治疗 .....  | 276 |
| 74 | 甲沟炎应早治 .....    | 277 |
| 75 | 热水泡脚防病治病 .....  | 277 |
| 76 | 失眠请喝酸枣仁粥 .....  | 278 |
| 77 | 麦粒肿应早治 .....    | 279 |
| 78 | 土豆能治小病 .....    | 279 |
| 79 | 按摩治耳鸣 .....     | 279 |
| 80 | 银耳的妙用 .....     | 280 |
| 81 | 茄子能治小病 .....    | 281 |
| 82 | 食醋治腮腺炎 .....    | 282 |
| 83 | 食醋治皮炎 .....     | 282 |
| 84 | 鱼腥草治阴囊湿疹 .....  | 282 |
| 85 | 食醋能治冻疮裂口 .....  | 283 |
| 86 | 食醋治蛲虫肛门瘙痒 ..... | 283 |
| 87 | 食醋能治疗胆道蛔虫 ..... | 283 |
| 88 | 食醋能治疗足跟骨刺 ..... | 283 |
| 89 | 手法治腕部腱鞘囊肿 ..... | 284 |
| 90 | 热敷治疗缩阴症 .....   | 285 |
| 91 | 醋精外搽治足癣 .....   | 285 |
| 92 | 点穴治疗呃逆 .....    | 285 |

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 93  | 防冻疮复发 .....        | 286 |
| 94  | 手法治疗落枕 .....       | 286 |
| 95  | 心绞痛穴位疗法 .....      | 287 |
| 96  | 中药外敷治痛经 .....      | 288 |
| 97  | 巧治偏头痛方法 .....      | 288 |
| 98  | 巧治疳积的方法 .....      | 289 |
| 99  | 科学家称赞姜的药用 .....    | 289 |
| 100 | 巧用生姜治小病 .....      | 290 |
| 101 | 巧治鱼骨卡喉法 .....      | 291 |
| 102 | 风油精治疗咽喉疼痛有速效 ..... | 292 |
| 103 | 生理盐水可治疗干燥性鼻炎 ..... | 292 |
| 104 | 明矾治疗复发性口疮 .....    | 292 |
| 105 | 大蒜治疗萎缩性鼻炎 .....    | 293 |
| 106 | 治腰扭伤的点穴疗法 .....    | 293 |
| 107 | 韭菜煎蛋治胆道蛔虫 .....    | 294 |
| 108 | 杨梅烧酒止腹泻 .....      | 294 |
| 109 | 蛋清治疗龟头炎 .....      | 295 |
| 110 | 猪胆散能治便秘 .....      | 295 |
| 111 | 小儿遗尿脐疗法 .....      | 296 |
| 112 | 按摩治运动性扭伤 .....     | 296 |
| 113 | 白酒治疗小儿绕虫 .....     | 297 |
| 114 | 萝卜汁滴鼻治疗偏头痛 .....   | 297 |
| 115 | 烧伤后的快速自救方法 .....   | 298 |
| 116 | 蒸馏水能够治疗口角炎 .....   | 299 |

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 117 | 颈椎病的简易疗法 .....     | 299 |
| 118 | 韭菜外搽治疗荨麻疹 .....    | 300 |
| 119 | 巧治慢性小腿溃疡病 .....    | 300 |
| 120 | 氯霉素眼药水治感冒 .....    | 301 |
| 121 | 巧治头皮瘙痒 .....       | 301 |
| 122 | 肛门痒有良方 .....       | 302 |
| 123 | 中草药治疗牙痛 .....      | 302 |
| 124 | 耳鸣按摩疗法 .....       | 303 |
| 125 | 黑木耳治心血管病 .....     | 303 |
| 126 | 耳尖放血治疗麦粒肿 .....    | 304 |
| 127 | 四环素治疗酒渣鼻 .....     | 305 |
| 128 | 庆大霉素治口腔溃疡 .....    | 305 |
| 129 | 防治流感的滴鼻剂 .....     | 306 |
| 130 | 药粥治低血压眩晕 .....     | 306 |
| 131 | 乌梅药物的应用 .....      | 307 |
| 132 | 冷敷止肌痛 .....        | 310 |
| 133 | 咀嚼与面容 .....        | 310 |
| 134 | 大黄芒硝外敷治伤口硬结 .....  | 311 |
| 135 | 消除指甲下血肿的治疗方法 ..... | 312 |
| 136 | 踝关节扭伤后的自我推拿 .....  | 312 |
| 137 | 巧治鼻蛆的小验方 .....     | 313 |
| 138 | 耳垂泻血治疗疔腮 .....     | 314 |
| 139 | 治疗乳腺炎有良方 .....     | 314 |
| 140 | 自我推拿防治冻疮 .....     | 315 |

|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 141 | 游泳时的头晕预防 .....   | 317 |
| 142 | 推拿治旅游者腹泻 .....   | 318 |
| 143 | 孕妇更须防痔疮 .....    | 319 |
| 144 | 跟骨骨刺的治疗 .....    | 320 |
| 145 | 脚抽筋的自我推拿法 .....  | 321 |
| 146 | 女运动员与月经失调 .....  | 322 |
| 147 | 司机应定时进餐 .....    | 323 |
| 148 | 痛经怎么办 .....      | 324 |
| 149 | 催乳可用胃复安 .....    | 325 |
| 150 | 药粥疗法与小儿疾病 .....  | 325 |
| 151 | 孩子突然抽筋怎么办 .....  | 327 |
| 152 | 疳子的防治 .....      | 328 |
| 153 | 怎样给新生儿喂药 .....   | 329 |
| 154 | 药粥治骨质疏松症 .....   | 330 |
| 155 | 西咪替丁治疗带状疱疹 ..... | 331 |
| 156 | 糖与胆石症 .....      | 331 |
| 157 | 喝茶防龋齿 .....      | 332 |
| 158 | 婴儿低钙抽筋预防 .....   | 332 |
| 159 | 尿结石与饮食 .....     | 333 |
| 160 | 肥皂治疗烧伤 .....     | 334 |
| 161 | 安坦治疗晕车 .....     | 335 |
| 162 | 新洁尔灭液去头屑 .....   | 335 |
| 163 | 灭滴灵能消除恶臭 .....   | 336 |
| 164 | 松针煎液治疗手癣 .....   | 336 |

|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 165 | 小儿防脱肛的方法 .....   | 336 |
| 166 | 使用化妆品谨防酒糟鼻 ..... | 337 |
| 167 | 拔胡须是不良习惯 .....   | 338 |
| 168 | 粉刺和青年疣的治疗 .....  | 338 |
| 169 | 换牙期不宜吃甘蔗 .....   | 340 |
| 170 | 药物牙膏选用 .....     | 340 |
| 171 | 耳背放血治病 .....     | 341 |
| 172 | 治外阴瘙痒 .....      | 342 |
| 173 | 验方三则 .....       | 342 |
| 174 | 治打针后的肿块 .....    | 343 |
| 175 | 空调症的预防 .....     | 344 |
| 176 | 拔鼻毛是不良习惯 .....   | 345 |
| 177 | 治少女乳头凹陷 .....    | 345 |
| 178 | 苹果能降低血胆固醇 .....  | 346 |
| 179 | 疥疮的巧治法 .....     | 346 |
| 180 | 鹅口疮的处理 .....     | 348 |
| 181 | 治点头样癫痫 .....     | 348 |
| 182 | 过敏性紫癜的食疗 .....   | 349 |
| 183 | 缓解经前综合症疗法 .....  | 349 |
| 184 | 治中皮癣神经性皮炎 .....  | 350 |
| 185 | 儿童多吃泡泡糖有害 .....  | 351 |
| 186 | 怎样护理出疹的孩子 .....  | 351 |
| 187 | 白老人汤治粉刺 .....    | 355 |
| 188 | 生姜缓解牙痛 .....     | 356 |

|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 189 | 中草药治扁平疣 .....     | 356 |
| 190 | 绣球风的治疗法 .....     | 357 |
| 191 | 高血压的食疗法 .....     | 359 |
| 192 | 糖尿病食疗法 .....      | 359 |
| 193 | 病毒性肝炎的食疗方 .....   | 360 |
| 194 | 点按穴位治疗腰扭伤 .....   | 360 |
| 195 | 中药治流行性腮腺炎 .....   | 361 |
| 196 | 骨折病人的家庭护理 .....   | 361 |
| 197 | 心脏病患者家庭护理 .....   | 362 |
| 198 | 治颈部慢性淋巴结炎 .....   | 364 |
| 199 | 疔腮的外治法 .....      | 365 |
| 200 | 巧除幼儿鼻痂 .....      | 365 |
| 201 | 发烧病人护理 .....      | 366 |
| 202 | 胡萝卜治婴幼儿腹泻 .....   | 367 |
| 203 | 治婴幼儿便秘 .....      | 368 |
| 204 | 预防感冒高招 .....      | 368 |
| 205 | 偏瘫病人的自我锻炼 .....   | 369 |
| 206 | 茅膏菜根治疗腰肩痛 .....   | 370 |
| 207 | 巧治阴囊湿疹的办法 .....   | 371 |
| 208 | 用蜂蜜加快伤口愈合 .....   | 371 |
| 209 | 羊膜治愈慢性创伤和溃疡 ..... | 372 |
| 210 | 啤酒外用能治疗头皮脱屑 ..... | 372 |
| 211 | 大蒜治疗秃顶的办法 .....   | 373 |
| 212 | 巧治鼻塞流鼻涕 .....     | 374 |

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 213 | 避孕药多种用途 .....      | 374 |
| 214 | 治初发的疖和痈 .....      | 375 |
| 215 | 白萝卜治疗咽喉炎 .....     | 375 |
| 216 | 高血压病人自我推拿 .....    | 376 |
| 217 | 陈醋治疗甲癣的妙法 .....    | 377 |
| 218 | 薰洗法治血栓性外痔 .....    | 377 |
| 219 | 热水瓶塞治蚊子叮咬 .....    | 378 |
| 220 | 七厘散下乳效果极好 .....    | 378 |
| 221 | 孕妇与 B 型超声波检查 ..... | 379 |
| 222 | 鸡内金做药用途广泛 .....    | 380 |
| 223 | 玉米须治小儿尿频 .....     | 380 |
| 224 | 安体舒通治疗妇女多毛症 .....  | 381 |
| 225 | 巧治痔疮的小偏方 .....     | 382 |
| 226 | 单纯性口臭的防治 .....     | 382 |
| 227 | 茄子蒂治齿槽脓漏 .....     | 383 |
| 228 | 巧治胃下垂、胃扩张 .....    | 384 |
| 229 | 西瓜膏能利尿消肿 .....     | 384 |
| 230 | 蘑菇煎汁治高血压 .....     | 385 |
| 231 | 灰黄霉素治疗小病 .....     | 385 |
| 232 | 喝茶补叶酸的方法 .....     | 386 |
| 233 | 米醋泡脚治足跟痛 .....     | 386 |
| 234 | 过氧乙酸治疗瘰子 .....     | 387 |
| 235 | 五倍子散治疗口疮 .....     | 387 |
| 236 | 四酸粉治疗手足癣 .....     | 388 |

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 237 | 冻疮内服验方 .....       | 388 |
| 238 | 治青年酒糟鼻验方 .....     | 389 |
| 239 | 治疗阳痿早泄偏方 .....     | 389 |
| 240 | 鸡胆子能治疗瘰子 .....     | 390 |
| 241 | 伤湿止痛膏治冻疮 .....     | 390 |
| 242 | 手掌脱皮验方 .....       | 391 |
| 243 | 指压止呃逆法 .....       | 391 |
| 244 | 延年祛病的良药大黄 .....    | 391 |
| 245 | 酵面贴敷治疗乳胀 .....     | 392 |
| 246 | 巧治腰酸背疼足发麻 .....    | 393 |
| 247 | 巧治疲劳 .....         | 394 |
| 248 | 巧治头晕眼发花 .....      | 395 |
| 249 | 缓解紧张焦虑“四法” .....   | 395 |
| 250 | 巧治小儿支气管哮喘 .....    | 397 |
| 251 | 巧治小儿百日咳 .....      | 397 |
| 252 | 小米巧治失眠 .....       | 398 |
| 253 | 绿豆巧解百毒 .....       | 398 |
| 254 | 巧治毛发早白 .....       | 399 |
| 255 | 儿童多动症的治疗 .....     | 399 |
| 256 | 气味巧治病 .....        | 400 |
| 257 | 鸡蛋巧治面皮肤病和头痒症 ..... | 400 |
| 258 | 巧治面部痤疮(粉刺) .....   | 401 |
| 259 | 桑叶枕头治头晕 .....      | 402 |
| 260 | 香蕉可治疗多种病 .....     | 402 |