



军旅急救医学专家 王立祥 著

王立祥

WANGLIXIANG
HUA WANYI

话“万一”

- ✦ 军医社本年度 科普力作
- ✦ 中华医学会科普分会 特别推荐
- ✦ 百姓化解健康危机的 必备读物



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



军旅急救医学专家

王立祥

著

王立祥话“万一”



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

王立祥话“万一”/王立祥著.-北京:人民军医出版社,2009.12

ISBN 978-7-5091-2875-6

I.王… II.王… III.①疾病-预防(卫生)-基本知识②养生(中医)-基本知识 IV.R1 R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第124108号

策划编辑:张怡泓 文字编辑:陈娟 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927285

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:恒兴印装有限公司

开本:710mm×1010mm 1/小16

印张:9 字数:152千字

版、印次:2009年12月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:36.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



王立祥 武警总医院急救医学中心主任、主任医师、教授、研究生导师,医学科普作家。1983年毕业于第三军医大学,从事急危重病医学20余年,擅长疑难急危重病的诊治,尤以心肺脑复苏领域为专长。发明了杠杆吸盘式心肺复苏器和腹部提压等心肺复苏装置及高原野战增压帐篷,创立了胸外提-压、单纯腹部提-压、膈肌下

抬挤等心肺复苏方法,拓展了个体化心肺复苏理论,倡导了家庭自助急救、社区干预急救、120专业急救、医院高级急救“四位一体”的院前急救新体系。担任中国毒理学会中毒与救治专业委员会副主任委员、中国医师协会急救复苏专业委员会常委、中华急诊医学会委员、中华创伤学会委员、中国医疗保健国际交流促进会专家顾问、中国老年保健专业委员会专家委员、全军危重病医学专业委员会、武警部队危重病医学专业委员会主任委员、中华医学会科普分会第八届委员会常务委员及副秘书长。是《中华急诊医学杂志》、《中国急救医学》、《中国急救复苏与灾害医学杂志》、《世界急危重病医学杂志》、《武警医学》等多家杂志的编委。主编专著7部,发表学术论文100余篇。获国家专利9项,获军队科技进步成果奖10项。荣立个人三等功3次,享受军队优秀技术人才岗位津贴。

内 容 提 要

本书为军旅急救医学专家王立祥教授的一部急救科普力作，是其百场演讲、百篇文章、百万点击博客的精编集。全书从“防患于未然”的宗旨出发，通过许多鲜活生动的案例，发掘出与生命息息相关的一个个“万一”。按“警示万一”、“应对万一”和“以防万一”分成三篇，介绍了生活中许多易被人们忽视，但又确实存在的“健康危机”，是打开平安之门的一把金钥匙。本书语言精练、内容新颖、引人入胜，是百姓健康生活的必备读物。

几年前，王立祥大夫给我讲过一件事。

1 一个小孩在幼儿园误吸花生米，呛在气管，又得到了缺乏常识且错误的紧急救助，之后送到武警总医院急诊室，希望奇迹发生。

然而一切都已晚了，即使经王大夫全力的抢救也未能获救，一粒小小的花生米，一个缺乏常识的急救，将孩子从这个世界带走。

用尽全力依然无奈的王大夫失望地走出急救室，刚说出实情，绝望的孩子的爷爷、奶奶、爸爸、妈妈恳求王大夫再想办法。

面对这样的悲情，明知一切已不可逆转的王大夫又转身回到急救室进行救治，然而，奇迹无论如何已不可能发生了。

几年后，当王大夫给我讲完这个故事时，我们双双陷入了沉默，隔了一会儿，王立祥大夫喃喃自语：如果当时身边的人稍有一点儿急救常识……

2 人们常说，不怕一万就怕万一。

但是谁都知道，“万一”是小概率事件，即使偶尔听说，茫茫人海中也被瞬间遗忘，谁都不相信自己会遇见“万一”，都认为是一万中的一个，于是常识就被忽略了。其实，“万一”的危险就留在我们身边，不过，没人在意而已。

常年在急救医学中心工作的王立祥大夫，每天见到的都是“万一”之后的紧急，每天都与死神搏命，其实，也是在与人群中缺乏常识的现状搏命。我猜想，王大夫会时常感到力不从心，如果人们平时能像走进急诊室时那么爱惜生命，生命就不会那么脆弱，多掌握一些与生命和健康相关的常识，就不会有那危险的“万一”，也不会时常让王大夫们仰天长叹。

3 所以王大夫打算在急救之余做些什么，病人是看不过来的，“万一”也很多，如果人们知道了更多的常识，这“万一”就会



变成十万分之一或百万分之一，那样，急诊室门口的哭声就会少很多，医院外生命的奔波，才会有更多的安祥与快乐。

一只手拿手术刀，另一只手拿笔，有时，还要不停地用嘴，这都为了一个目的：挽救生命。只不过，他希望少数在手术台上，更多的在阅读与聆听中。

做医学科普，先要有科学，然后会普及。做普及很难，既要有热情，还要有责任感，同时还不能缺少方法，都有了之后要达到的效果就是：让人深入浅出的想看、愿意看、看完了有用。

王大夫大夫常年在科普的道路上行进，他实实在在做到了以上说的这一切。

4 汶川大地震前期，王大夫为我们带来了急救常识，用顺口溜的方式表达出来，从我们的直播间中传播出去。

每当在医院看完了病人，王大夫总会多说几句，教会病人及家属一些医学常识，希望人人平安。

下了班，另一只手又忙碌起来，时常见他的科普文章登在各种媒体上，传递常识。

古人常说：大医治未病。意思是说，最高明的大夫，是治还未发生的病。

用科普的方式传递医学常识，让人归于一万却告别“万一”，王大夫正走在大医必走的路上。感谢武警医院的环境塑造了王立祥这样的大夫，感谢王大夫塑造了我们新的健康观。

谢谢，那些常识我们都该记住。

白岩松



2009年4月于北京



前

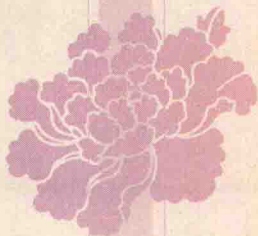
言

PREFACE

大千世界，芸芸众生，危机四伏的隐患比比皆是。遗憾的是，人们沉浸于恬适生活的时候，往往忽略了在平静的表面泛起的阵阵涟漪。意外伤害正是在许许多多不经意间吞噬了无辜的生命，为善良的人们一次又一次地敲响了警钟！

屈指算来，笔者已从事急危重病专业二十余载，曾为成功挽救濒危的生命而欣慰，也曾为一个个鲜活生命的逝去而伤感。这其中一部分是疾病不可抗拒的自然转归，而大部分则是由于猝不及防的意外所引发的悲剧。剖析悲剧的背后，先前是有预兆警示的、是可以积极干预的。通过一个医师的视角，将亲身经历过的触目惊心的案例加以凝练，以百姓能够接受的口吻讲述出来，达到防患于未然的目的，这是笔者多年来的一个夙愿！

俗话说：不怕一万，就怕万一。本书正是紧扣这一主题为百姓归结出警示“万一”、应对“万一”和以防“万一”环环相扣的三篇；希望从纷纭繁杂的万物中明辨是非善恶，助您挖出致命的元凶，为您提供救命的利器，与您共筑护命的盾牌。在我们拥有十三亿人口的泱泱大国，一万人中如一人在危急时

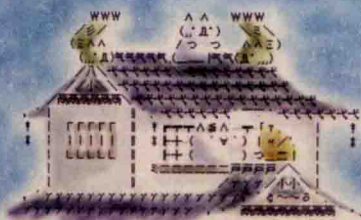


分有幸从本书中受益，那将会挽救数以十万计的生命，此亦为笔者聊以自慰之幸事。

本书的策划编写恰逢公元2008年——这一令中华儿女永远铭记的特殊年份。值此之际，感谢中国工程院盛志勇院士亲笔题词；感谢中央电视台著名主持人白岩松先生和北京人民广播电台金话筒奖得主王佳一女士为本书润色；感谢人民军医出版社张怡泓主任为本书编辑。感谢武警总医院政治部主任李文红大校为本书策划，感谢武警总医院急救医学中心全体同仁的大力支持。同时，还要感谢我的宝贝女儿希希、冉冉为本书作画增添了别样的景致。

王立祥

2009年4月于北京



丁工之详教授医学博士
 为本书题词
 丁工之详教授医学博士
 为本书题词

丁工之详教授
 为本书题词

丁工之详教授
 为本书题词

解放军总医院医学专家
 中国工程院盛志勇院士
 为本书亲笔题词





国家一级演员著名京剧表演艺术家董圆圆现场演练CPR



中国作家协会毕淑敏副会长现场演练CPR

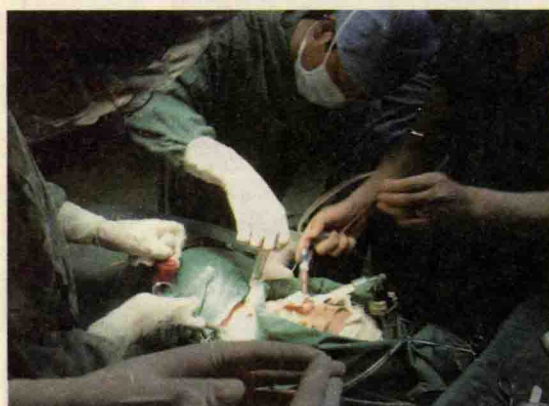
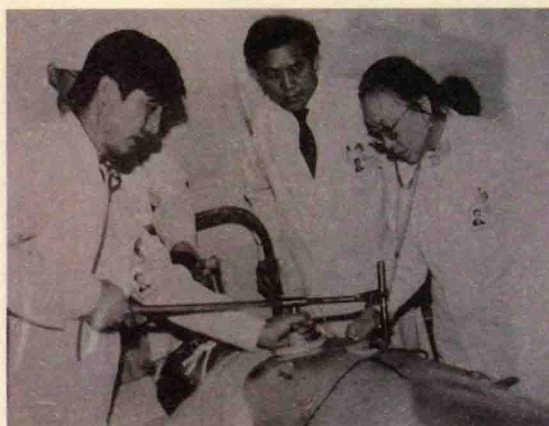


1	2
3	4
5	6

1. 喜剧大师陈佩斯三句话还是不离本行
2. 与“金话筒”奖得主王佳一在北京电台
3. 歌唱家王洁实讲述“历险记”
4. 京剧表演艺术家董圆圆学急救
5. 著名作家毕淑敏动作如此娴熟
6. 与医师出身的毕淑敏共话“万一”



- | | | |
|---|---|--------------------------|
| 1 | 2 | 1. 2008年北京协和急诊医学国际高峰论坛演讲 |
| 3 | 4 | 2. 为百姓普及奥运急救知识 |
| 5 | 6 | 3. 《专家大讲堂》上授课 |
| | | 4. 警营中传播CPR的急救方法 |
| | | 5. 深入社区宣传急救知识(在龙城社区讲课现场) |
| | | 6. 在人民大学传授如何应对“万一” |



1	2
3	4
5	6

1. 发明的杠杆吸盘式心肺复苏器用于现场抢救
2. 亲身经历的抢救而今仍历历在目
3. 正在进行经皮气管切开植入术
4. 指导研究生进行动物实验
5. 教学查房
6. 作者近年主编出版的多部著作

目

录

CONTENTS

警示万一篇

不良行为

冬夜醉酒不独行 / 2

醉后姿势不当可发生意外 / 3

拍肚子拍出肠梗阻 / 4

烟“误”下一代 / 5

憋尿不可小觑 / 7

兔子急了也咬人 / 9

手置胸前惹梦魇 / 11

生命之“吻” / 12

婴儿囟门勿重碰 / 14

蒙眼小心 / 16

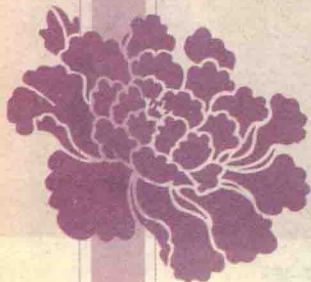
不堪重负 / 17

震击心脏引发猝死 / 19

驻足夺命 / 21

不祥征象

中年“发福”藏玄机 / 22



咳嗽晕厥综合征 / 23

翻肠倒胃为哪般 / 25

透过瞳孔看疾患 / 27

十指果然连着心 / 28

“走两步”便知 / 29

过度哭泣渐无声息 / 31

鼾声“杀手” / 32

观面识病一目了然 / 34

特殊气味揭示人体哪些中毒 / 36

不利环境

凌晨当心 / 37

经济舱综合征 / 39

井盖下阴气十足 / 40

西藏归来话醉氧 / 42

警惕脖子上的危险 / 43

站立含药易惹祸 / 44

骑马摔出胰腺炎 / 45

不当治疗

用抗生素勿忘忌酒 / 47

别忽略药物的“惯性” / 48

服降压药需查白细胞 / 50

五类药物易攻心 / 51

针灸泄气须提防 / 53

应对万一篇

危机自救

明星陨落后的启示 / 56

危机时刻不得不咳 / 58

屏气之妙用 / 59

姿势决定命运 / 60

毒气袭来避险径 / 62

助人脱困

排除老人气管异物 / 64

指压止血尽在掌握 / 67

离断指（肢）不言弃 / 70

走出淹溺救治的误区 / 72

应对儿童乘车十大意外伤害 / 74

压压肚子就能救命 / 76

握拳叩胸化险为夷 / 77

控制ARDS要五早 / 78

地震救助五忌 / 79

应急妙招

徒手估测血压 / 81

非药物干预来升压 / 82

赶考“药葫芦” / 83

笑乃是一剂降压良药 / 84

准确把握心肺复苏程序 / 85

应急自救顺口溜 / 87

以防万一篇

善待自己

讲究卫生始于足下 / 90

救助者不要成为被救助者 / 91

扁豆烹调需高温 / 94

呵护自杀未遂者的心灵 / 96

防病应从“头”做起 / 97

甜水果引发低血糖 / 99

醉酒昏睡另有隐情 / 100

婴儿猝死综合征 / 101

冷饮冻肠又冰心 / 102

适应环境

地动过后避“元凶” / 103

做候鸟非长久之计 / 107

降蚊俘蝇好帮手 / 109

盛夏防暑有招术 / 110

灾难中影响生存的十大因素 / 114

夏季驾车不容忽视的十大疾患 / 115

改良习惯

变告别遗体为告别遗像 / 118

酒后低血钾险些要命 / 119

有尘清扫当休矣 / 120

口罩防疫神通广 / 121

注意细节好运来 / 122

剧烈摇头晃肩使不得 / 123

拽耳惩罚引悲剧 / 124

排尿晕厥如是说 / 125

锻炼防老年股骨颈骨折 / 126

变握手为拱手 / 128