



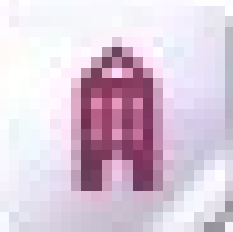
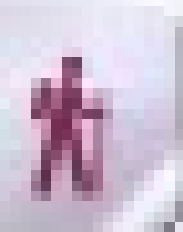
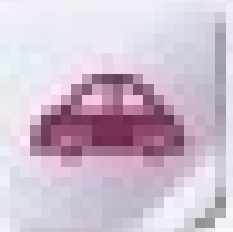
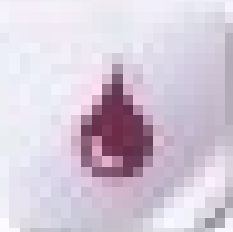
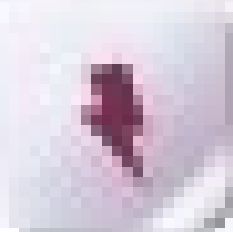
# 生活 创可贴

王文宾 编

sheng huo chuang ke tie  
家庭应急自救宝典

时代出版传媒股份有限公司  
黄山书社

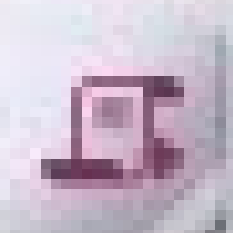
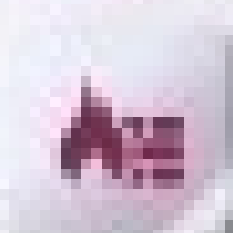
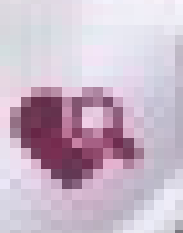
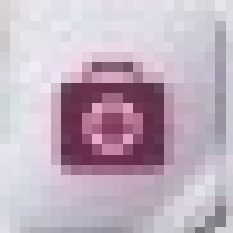
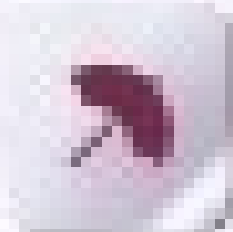




# 生活 创可贴

Living Issues - Everything for the  
Home and the Office

生活问题 生活问题



生活创可贴——家庭应急自救宝典

王文宾 编

黄山书社

## 图书在版编目(CIP)数据

生活创可贴——家庭应急自救宝典 / 王文宾编. - 合肥: 黄山书社, 2009.9

ISBN 978-7-5461-0330-3

I. 家… II. 王… III. 自救互救 - 基本知识

IV. X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 158138 号

## 生活创可贴——家庭应急自救宝典

---

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 编 者  | 王文宾                              |
| 责任编辑 | 余 玲                              |
| 装帧设计 | 翁 涌                              |
| 出 版  | 黄山书社                             |
| 发 行  | 北京时代联合图书有限公司                     |
| 地 址  | 安徽省合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 7 层 |
| 邮政编码 | 230071                           |
| 印 刷  | 安徽联众印刷有限公司                       |
| 开 本  | 880×1230 32 开                    |
| 印 张  | 9.25                             |
| 字 数  | 200 千字                           |
| 版 次  | 2010 年 1 月第 1 版                  |
| 印 次  | 2010 年 1 月第 1 次印刷                |
| 书 号  | ISBN 978-7-5461-0330-3           |
| 定 价  | 22.00 元                          |

---

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)



## 第一章 家庭应急的常备工具及使用

1. 家庭必备应急工具箱 ..... 003
2. 家庭应急物品的必要储备与使用方法 ..... 003
3. 正确使用灭火器 ..... 009



## 第二章 生命体征观测法

1. 意识 ..... 013
2. 呼吸 ..... 014
3. 脉搏 ..... 016
4. 血压 ..... 017
5. 体温 ..... 018
6. 瞳孔 ..... 019



## 第三章 常用急救技术

1. 人工呼吸术 ..... 023
2. 心脏按摩 ..... 025
3. 儿童心肺复苏术 ..... 027
4. 输氧法 ..... 027
5. 止血法 ..... 029

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 6. 包扎术 .....    | 031 |
| 7. 洗胃术 .....    | 034 |
| 8. 搬运伤病员法 ..... | 036 |
| 9. 骨折固定术 .....  | 040 |



## 第四章 急危重症

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. 休克 .....     | 047 |
| 2. 晕厥 .....     | 048 |
| 3. 昏迷 .....     | 049 |
| 4. 高热 .....     | 049 |
| 5. 眩晕 .....     | 051 |
| 6. 晕船(车) .....  | 052 |
| 7. 癫痫 .....     | 052 |
| 8. 中暑 .....     | 053 |
| 9. 冻伤 .....     | 055 |
| 10. 支气管哮喘 ..... | 056 |
| 11. 头痛 .....    | 057 |
| 12. 牙痛 .....    | 058 |
| 13. 鼻出血 .....   | 059 |
| 14. 咯血 .....    | 060 |
| 15. 眼内进异物 ..... | 061 |
| 16. 呼吸困难 .....  | 062 |
| 17. 腹痛 .....    | 062 |
| 18. 呕血 .....    | 063 |
| 19. 呕吐 .....    | 064 |
| 20. 打嗝 .....    | 064 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 21. 腹泻 .....   | 065 |
| 22. 便秘 .....   | 066 |
| 23. 眼部烧伤 ..... | 067 |
| 24. 破伤风 .....  | 067 |
| 25. 化学烧伤 ..... | 068 |
| 26. 胃穿孔 .....  | 069 |



## 第五章 儿童意外伤害

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 咬断体温表 .....    | 073 |
| 2. 异物入鼻 .....     | 073 |
| 3. 异物入耳 .....     | 073 |
| 4. 扎刺 .....       | 074 |
| 5. 眼睛钝挫伤 .....    | 074 |
| 6. 眼眉部受伤 .....    | 075 |
| 7. 切割伤 .....      | 075 |
| 8. 戳伤 .....       | 077 |
| 9. 铁钉扎伤 .....     | 078 |
| 10. 意外窒息 .....    | 078 |
| 11. 意外跌落 .....    | 079 |
| 12. 晕针 .....      | 080 |
| 13. 鼻出血 .....     | 080 |
| 14. 骨折和关节脱位 ..... | 081 |
| 15. 玩具意外伤害 .....  | 082 |
| 16. 儿童触电 .....    | 082 |
| 17. 家庭污染 .....    | 083 |
| 18. 宝宝呛奶 .....    | 084 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 19. 小儿痢疾 ..... | 084 |
| 20. 小儿惊厥 ..... | 085 |
| 21. 小儿高热 ..... | 086 |



## 第六章 老人常见事故

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 摔倒 .....        | 091 |
| 2. 眩晕 .....        | 091 |
| 3. 洗澡时晕倒 .....     | 092 |
| 4. 闪腰 .....        | 092 |
| 5. 膝关节痛 .....      | 093 |
| 6. 剧烈头痛 .....      | 094 |
| 7. 突然失明 .....      | 094 |
| 8. 夜里腿抽筋 .....     | 095 |
| 9. 冬季骨折 .....      | 095 |
| 10. 浑身疼痛 .....     | 095 |
| 11. 盛夏中暑 .....     | 096 |
| 12. 冬天手足冰冷 .....   | 096 |
| 13. 低血压 .....      | 097 |
| 14. 灰沙入眼 .....     | 098 |
| 15. 中风 .....       | 098 |
| 16. 噎食 .....       | 099 |
| 17. 脑出血 .....      | 100 |
| 18. 澡堂虚脱(晕汤) ..... | 101 |
| 19. 心绞痛 .....      | 102 |
| 20. 心肌梗死 .....     | 102 |



## 第七章 居家场所

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 遭遇火灾 .....     | 107 |
| 2. 遭入室抢劫 .....    | 107 |
| 3. 遭入室盗窃 .....    | 108 |
| 4. 陌生人敲门 .....    | 108 |
| 5. 接到恐吓电话 .....   | 108 |
| 6. 有人触电 .....     | 109 |
| 7. 电器着火 .....     | 109 |
| 8. 楼道着火 .....     | 110 |
| 9. 液化气罐着火 .....   | 110 |
| 10. 煤气泄漏 .....    | 110 |
| 11. 被刀切伤手指 .....  | 111 |
| 12. 高压锅爆炸 .....   | 111 |
| 13. 防止电烤箱起火 ..... | 112 |
| 14. 水管漏水 .....    | 112 |
| 15. 油锅起火 .....    | 112 |
| 16. 皮肤烫伤 .....    | 112 |
| 17. 热水器燃气中毒 ..... | 113 |
| 18. 婴幼儿浴室溺水 ..... | 114 |
| 19. 浴室安全用电 .....  | 114 |
| 20. 洗澡时晕倒 .....   | 115 |
| 21. 洗澡时遭遇电击 ..... | 115 |
| 22. 咽部烫灼伤 .....   | 115 |



## 第八章 常见中毒

|                |     |
|----------------|-----|
| 1. 食物中毒 .....  | 119 |
| 2. 药物中毒 .....  | 130 |
| 3. 化学物中毒 ..... | 133 |
| 4. 其他中毒 .....  | 140 |



## 第九章 动物伤害

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 狗伤害 .....      | 147 |
| 2. 猫伤害 .....      | 148 |
| 3. 毒蛇伤害 .....     | 149 |
| 4. 蜈蚣伤害 .....     | 151 |
| 5. 蝎子伤害 .....     | 152 |
| 6. 蚂蟥伤害 .....     | 153 |
| 7. 蜂伤害 .....      | 154 |
| 8. 毒蜘蛛伤害 .....    | 156 |
| 9. 蝉伤害 .....      | 157 |
| 10. 甲鱼伤害 .....    | 158 |
| 11. 老鼠伤害 .....    | 159 |
| 12. 红火蚁伤害 .....   | 159 |
| 13. 毛毛虫伤害 .....   | 160 |
| 14. 海蜇伤害 .....    | 161 |
| 15. 家畜伤害 .....    | 162 |
| 16. 其他大动物伤害 ..... | 162 |



## 第十章 意外创伤

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. 外伤骨折 .....          | 167 |
| 2. 肢体断离 .....          | 168 |
| 3. 头部受暴力打击 .....       | 168 |
| 4. 头皮裂伤 .....          | 169 |
| 5. 头皮撕脱伤 .....         | 169 |
| 6. 头皮血肿 .....          | 170 |
| 7. 脚踩铁钉 .....          | 170 |
| 8. 脚跟磨破 .....          | 171 |
| 9. 门窗夹指 .....          | 171 |
| 10. 手指割破 .....         | 172 |
| 11. 手足生茧、鸡眼、水泡 .....   | 172 |
| 12. 眼部挫伤 .....         | 173 |
| 13. 眼球穿通伤 .....        | 173 |
| 14. 电焊光伤眼 .....        | 174 |
| 15. 鼓膜外伤 .....         | 174 |
| 16. 颞下颌关节脱位(掉下巴) ..... | 175 |
| 17. 骨刺卡喉 .....         | 176 |
| 18. 腿肚抽筋 .....         | 176 |
| 19. 刺伤 .....           | 177 |
| 20. 玻璃屑嵌进肉里 .....      | 177 |
| 21. 阴囊外伤 .....         | 178 |
| 22. 腰部扭伤 .....         | 178 |
| 23. 脚踝扭伤 .....         | 179 |
| 24. 脚底被刺伤 .....        | 180 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 25. 勒缢(上吊) ..... | 180 |
| 26. 眼圈打青 .....   | 182 |



## 第十一章 公共场合

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 高层建筑火灾 .....    | 185 |
| 2. 商场失火 .....      | 185 |
| 3. 遇到拥挤踩踏事故 .....  | 186 |
| 4. 影剧院发生火灾 .....   | 187 |
| 5. 餐厅着火 .....      | 187 |
| 6. 遭遇绑架 .....      | 188 |
| 7. 遭遇抢劫 .....      | 188 |
| 8. 遇到车匪 .....      | 189 |
| 9. 过地下通道被人劫持 ..... | 189 |
| 10. 遇到飞车抢夺 .....   | 189 |
| 11. 遇到小偷 .....     | 190 |
| 12. 电击伤 .....      | 190 |
| 13. 溺水 .....       | 192 |
| 14. 游泳时抽筋 .....    | 193 |
| 15. 困在电梯内 .....    | 194 |



## 第十二章 交通事故

|               |     |
|---------------|-----|
| 1. 火车遇险 ..... | 197 |
| 2. 地铁遇险 ..... | 198 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 3. 空中缆车遇险 ..... | 199 |
| 4. 水上遇险 .....   | 200 |
| 5. 空中遇险 .....   | 202 |



## 第十三章 外出旅游

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 旅游时掉进冰窟 .....    | 207 |
| 2. 被河水冲走 .....      | 207 |
| 3. 被潮水截断归路 .....    | 207 |
| 4. 陷进沼泽 .....       | 208 |
| 5. 遇到飓风 .....       | 208 |
| 6. 野外旅游被困在山洞中 ..... | 209 |
| 7. 海中遇到鲨鱼 .....     | 210 |
| 8. 野外旅行时中暑 .....    | 210 |
| 9. 野外发生腹痛 .....     | 210 |
| 10. 登山时受到风寒 .....   | 211 |
| 11. 登山遇寒 .....      | 211 |
| 12. 森林起火 .....      | 212 |
| 13. 遭遇雪崩 .....      | 212 |
| 14. 野外被大雾所困 .....   | 213 |
| 15. 失足落水 .....      | 213 |
| 16. 皮肤被太阳晒伤 .....   | 213 |
| 17. 帐篷遭受侵袭 .....    | 214 |
| 18. 风雨中迷路 .....     | 215 |
| 19. 雪天迷路 .....      | 215 |
| 20. 白昼迷路 .....      | 216 |
| 21. 黑夜迷路 .....      | 217 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 22. 沙漠中缺水 ..... | 218 |
| 23. 滑雪意外 .....  | 219 |
| 24. 雪盲 .....    | 219 |



## 第十四章 公共卫生

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1. 甲型 H1N1 流感 .....      | 223 |
| 2. 传染性非典型肺炎 (SARS) ..... | 224 |
| 3. 禽流感 .....             | 226 |
| 4. 登革热 .....             | 227 |
| 5. 手足口病 .....            | 228 |
| 6. 炭疽病 .....             | 230 |
| 7. 猩红热 .....             | 231 |
| 8. 疟疾 .....              | 232 |
| 9. 麻疹 .....              | 233 |
| 10. 百日咳 .....            | 234 |
| 11. 乙脑 .....             | 235 |
| 12. 病毒性肝炎 .....          | 236 |
| 13. 流行性出血热 .....         | 238 |
| 14. 红眼病 .....            | 239 |
| 15. 流行性感冒 (流感) .....     | 241 |



## 第十五章 环境污染

|               |     |
|---------------|-----|
| 1. 大气污染 ..... | 245 |
|---------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 2. 水污染 .....         | 245 |
| 3. 室内空气污染 .....      | 246 |
| 4. 饮用水污染 .....       | 247 |
| 5. 生物污染 .....        | 248 |
| 6. 物理污染 .....        | 248 |
| 7. 城市生活垃圾 .....      | 249 |
| 8. 电磁污染 .....        | 250 |
| 9. 噪声污染 .....        | 251 |
| 10. 装饰材料中的有害物质 ..... | 251 |
| 11. 厨房中有害气体与物质 ..... | 252 |
| 12. 尘螨 .....         | 252 |
| 13. 集会环境 .....       | 253 |
| 14. 歌舞厅、商场环境 .....   | 253 |
| 15. 医院、诊所环境 .....    | 254 |
| 16. 美容美发厅环境 .....    | 254 |
| 17. 公共浴室环境 .....     | 255 |
| 18. 游泳池环境 .....      | 255 |
| 19. 海水浴场环境 .....     | 255 |
| 20. 道路上有害物质 .....    | 256 |
| 21. 菜市场环境 .....      | 256 |



## 第十六章 自然灾害

|             |     |
|-------------|-----|
| 1. 地震 ..... | 259 |
| 2. 雷电 ..... | 264 |
| 3. 洪水 ..... | 265 |
| 4. 雪灾 ..... | 267 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 5. 暴风雪 .....   | 267 |
| 6. 寒潮 .....    | 268 |
| 7. 冰雹 .....    | 269 |
| 8. 泥石流 .....   | 270 |
| 9. 滑坡 .....    | 271 |
| 10. 高温 .....   | 271 |
| 11. 雷雨大风 ..... | 272 |
| 12. 大雾 .....   | 273 |
| 13. 沙尘暴 .....  | 273 |
| 14. 龙卷风 .....  | 274 |



## 附 录

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 灾难应急的家庭预案 ..... | 277 |
|-----------------|-----|



---

# 第一章 家庭应急的常备工具及使用

---