

IKOUQI DUDONG CHANGSHI CONGSHU

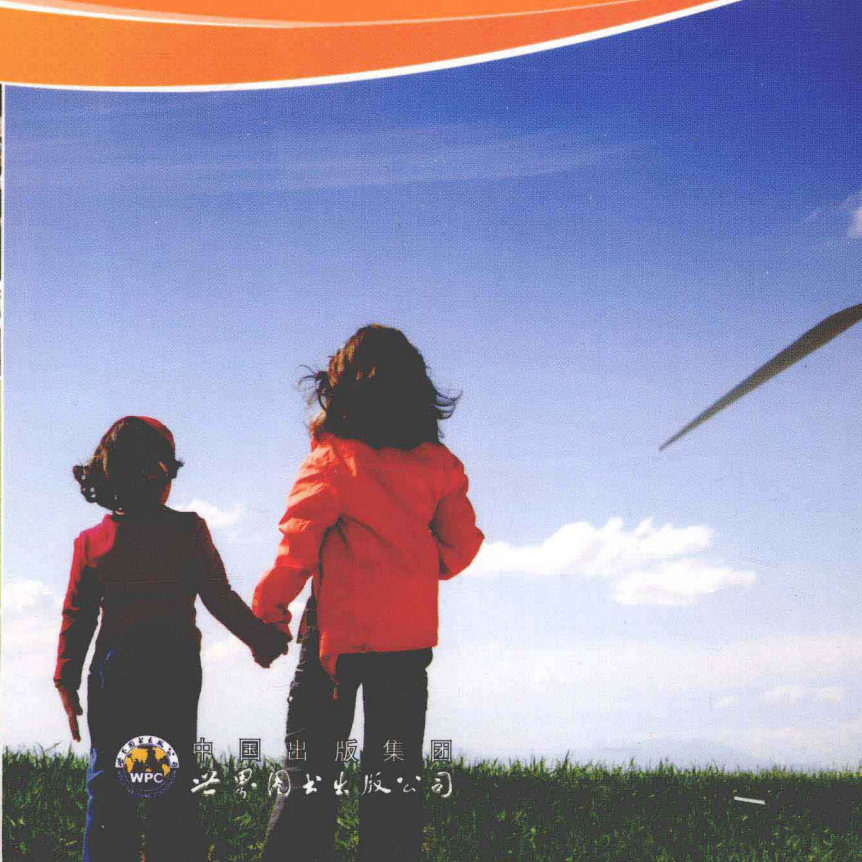


一口·气·读·懂·常·识·丛·书

一口气读懂

自救常识

本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

一口气读懂

自救常识

本书编写组◎编



NEW



ISBN 7-309-04111-1
定价：25.80元

图书在版编目 (CIP) 数据

一口气读懂自救常识 / 《一口气读懂自救常识》编写组编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 4
ISBN 978 - 7 - 5100 - 1538 - 0

I. ①—… II. ①—… III. ①自救互救 - 青少年读物
IV. ①X4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 049958 号

一口气读懂自救常识

责任编辑: 韩海霞

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2011 年 7 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1538 - 0/R · 0165

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

前言

谁不渴望如诗如画的生活？谁不向往绚丽多彩的人生？谁不希望平平安安的外出和旅行？但是，这一切都与“安全”二字有着密切的联系，甚至可以说，没有“安全”就没有一切！

然而，在日常生活中，人们不可避免地会遇到各种不安全的因素。比如，在大街上，飞机上、火车上以及轮船上，甚至是人们认为最安全的家中等等，各种事故的发生往往就在瞬息间。除此之外，野外活动以及自然灾害也会对人们的安全构成威胁。

由于安全防范意识的缺乏，应付各种突发事故的能力有限，常常会造成一些不必要的损失。可见，人们在享受家庭所带来的幸福以及旅游所带来的快乐时，也在品尝着突发事故所带来的种种苦涩。因此，掌握一些安全自救的常识是非常必要的。

面对光怪陆离的社会，我们应该树立良好的自救观念，形成良好的自救意识，掌握必要的自救常识，让自己能够及时果断地采取一些自救措施，机智勇敢地处理所面临的各种事故或危险。本书结合实际，针对身边常见的各种安全隐患，介绍了一些基本、简单的安全自救常识，提供了预防以及应付各种危险的措施和方法，是一本理论与实践紧密结合的读物，也是人们常备于手的安全救护指南。

其实，生活中绝大部分的危险都是能够避免的，只要你时刻保持警惕，有所防备，安全问题就能得到保障。每个人都应积极创造幸福安全的生活，掌握一些自护自救的小常识，这样不仅可以保护自己、捍卫



自己,在他人遭遇危险时,也能及时给予帮助。

因此,广大的青少年朋友不妨利用学习之余,来认真学习一些有关自救的常识。要记住:多一点常识,少一份危害;多一点防范、少一份遗憾。





目 录

家庭生活篇

第一章 家庭意外事故	3
噎食时应该如何及时处理?	3
异物卡住嗓子时应如何及时处理?	4
当骨鲠喉咙时应如何及时处理?	5
牙痛时如何减轻疼痛?	6
指甲受伤时怎么办?	7
不小心“闪腰”了怎么办?	8
夏天中暑时怎么办?	9
洗澡时突然晕倒怎么办?	10
下巴脱位怎么办?	10
沙尘入眼怎么办?	11
石灰入眼怎么办?	12
误饮洗涤剂怎么办?	13
鞭炮炸伤眼睛怎么办?	14
脚扎入铁钉怎么办?	15
手指被门窗夹了怎么办?	15
手指被割破怎么办?	16
木刺扎进手指怎么办?	17
被狗咬伤怎么办?	18





被猫咬伤怎么办?	19
被老鼠咬伤怎么办?	19
被甲鱼咬住怎么办?	20
惊厥时怎样处理?	21
吃错药了怎么办?	22
误食干燥剂怎么办?	23
灼伤后怎么办?	24
异物入耳时怎么办?	25
异物进入胃部如何救护?	26
酒精中毒怎么办?	26
煤气中毒怎么办?	27
汽油中毒怎么办?	28
刺激性气体中毒时怎么办?	29
女性被跟踪时怎么办?	30
当陌生人来访时怎么办?	31
遭遇精神病患者伤害怎么办?	32
遭到殴打怎么办?	32
收到匿名信、匿名电话怎么办?	33
发现小偷怎么办?	35
被电梯困住时如何自救?	35
瓦斯爆炸怎样处理?	36
发生火灾时如何逃生?	37
对轻微的火情怎样紧急应付?	38
发生火灾应如何报警?	38
第二章 急性病发作时自救	39
高血压危象如何及时处理?	39



夜间急症如何处理？	40
急性心肌梗死时怎么办？	42
“冠心病”突然发作如何处理？	43
急性喉炎如何处理？	44
急性胃肠炎怎么办？	45
急性扁桃体炎时怎么办？	46
咯血时怎么处理？	47
鼻出血如何处理？	48
癫痫病发作时如何处理？	49
心绞痛时怎么办？	50
中风时如何处理？	51
呃逆时如何处理？	53
风热型伤风时怎么办？	53
老是咳嗽怎么办？	54
牙龈出血怎么办？	56
破伤风时怎么办？	57
出现低血糖怎么办？	58
蛛网膜下腔出血怎么办？	59
脑贫血时怎么办？	59
急性胆囊炎怎么办？	61
排尿性晕厥怎么办？	61
眼球穿通伤时怎么办？	62
突发性耳聋怎么办？	63
脱发怎么办？	64
落枕了怎么办？	66
得鱼鳞病怎么办？	67

得了螨虫性皮炎怎么办?	68
遭遇日射病时如何自救?	69
鼠疫发生时怎么办?	70
第三章 食物中毒时的自救	72
食物中毒后如何处理?	72
食用河豚鱼中毒怎么办?	73
组胺中毒怎么办?	74
沙门氏菌食物中毒如何处理?	75
蟾蜍中毒如何处理?	76
鱼胆中毒时怎么办?	76
菜豆中毒时怎么办?	77
含氰甙类植物中毒时怎么办?	79
马铃薯中毒如何处理?	80
毒蕈中毒了怎么办?	81
食用霉变甘蔗引起中毒怎么办?	82
夹竹桃中毒怎么办?	83
野毒芹中毒怎么办?	84
苯中毒怎么办?	85
人参中毒怎么办?	86
安眠药中毒怎么办?	87
吗啡类中毒怎么办?	88
芦荟中毒怎么办?	89

交通事故篇

第一章 陆路交通事故	93
车祸现场如何进行简易自救?	93

交通事故中头部外伤如何处理?	94
刹车失灵怎么办?	95
汽车爆胎怎么办?	96
两车撞车时如何自救?	98
断指(肢)与骨折怎么办?	99
肋骨骨折怎么办?	100
车祸中手外伤怎么办?	101
汽车落水如何避险逃生?	102
汽车蓄电池在途中被损坏怎么办?	103
如何在火车事故中逃生?	104
汽车发生失火时怎么办?	105
地铁里着火如何自救?	106
乘坐地铁时,不慎掉下站台怎么办?	107
地铁突然停电了怎么办?	108
如何快速止血?	109
如何抢救交通事故中的烧伤受伤者?	110
如何实行人工呼吸?	111
如何进行胸外心脏挤压使心肺复苏?	112
进行心肺复苏时要注意什么问题?	113
火车着火了怎么办?	114
第二章 水上交通事故	115
轮船发生事故时,如何弃船自救?	115
发生海难时如何自救?	116
大风浪来临前应做哪些准备工作?	118
发生翻船事故时如何自救?	119
船舶搁浅后应采取哪些应急措施?	119

船舶触礁后怎么办?	120
客船发生火灾时怎么办?	121
两船发生碰撞后,应采取哪些应急措施?	122
水中逃生小腿抽筋怎么办?	123
出现晕船时怎么办?	124
第三章 空中交通事故	125
飞机突发事故如何应急防护?	126
发生坠机事故时如何自救?	127
飞机迫降时怎么办?	128
航空性中耳炎怎么办?	128

野外旅游篇

第一章 野外遇险急救	133
发生骨折或扭伤时怎样急救?	133
在野外迷失方向时怎么办?	134
在野外中暑了怎么办?	135
被蛇咬伤了怎么办?	136
被水蛭叮咬怎么办?	137
损伤出血如何及时处理?	138
被冻伤如何救治?	139
手脚冻僵了怎么办?	140
掉进冰窟窿里怎么办?	141
溺水时如何急救?	142
被蜇伤如何处理?	143
被水母与海胆刺到怎么办?	144
在山地遭遇恶劣天气怎么办?	145

被蜘蛛咬伤怎么办?	146
被红火蚁螫伤怎么办?	147
出现高原反应怎么办?	148
在冰雪中遇险如何自救?	149
登山遇险的自救措施有哪些?	150
身陷沼泽时怎么办?	151
丛林中如何自救?	152
沙漠求生要遵循哪些原则?	153
户外遇险,怎样放“求救信号”?	154
发生滑坠时如何自救?	155
失温时怎么办?	156
单车野外遇险如何自救?	157
恶劣天气时如何选择露营地?	158
被困野外如何进行藏身?	159
第二章 野外自救小技巧	160
如何应对旅游突发病?	160
岩石挡路如何攀登?	161
在野外遇到草坡和碎石坡怎么办?	162
在野外如何获取食物?	163
发生野菜中毒时怎么办?	164
脚被磨出水泡怎么办?	165
红眼病怎么防治?	166
海滩游泳非常状况如何应变?	167

自然灾害篇

第一章 陆地自然灾害	171
-------------------------	-----

地震的防范与自救措施有哪些?	171
地震时被埋废墟下如何自救?	172
地震后如何互救和救人?	173
井下冒顶事故如何自救?	174
遭遇森林火灾时如何自救?	175
遭遇泥石流时如何脱险?	176
洪水暴发时如何自救?	178
发生雪崩时如何进行逃生?	179
第二章 气象灾害	180
遇到龙卷风怎么办?	180
灰霾气候条件下如何防护?	181
出现雾霾时怎么办?	182
大雾天气如何防护应急?	183
寒潮来临时如何防护?	183
暴雨时如何自救?	184
发生冻雨时应采取什么措施?	185
遭遇雷电时如何采取防备措施?	186
雪灾发生时如何采取应急措施?	188
发生旱灾时怎么办?	188
第三章 海上自然灾害	190
海啸中如何逃生?	190
遇到风暴潮时怎么办?	191
海上遇到热带气旋怎么办?	192
台风来临时应注意什么?	194

A rectangular decorative border with a repeating floral or leaf pattern, enclosing the text.

家庭生活篇



第一章 家庭意外事故

噎食时应该如何及时处理？

噎食是指声门或气管被食物团块完全堵塞所引起的窒息，是人们猝死的常见原因之一。堵塞气管的食物常见的有肉类、芋艿、地瓜、汤圆、豆子等。

噎食的发生主要表现在：进食时突然不能说话，并出现窒息的痛苦表情。如果部分气道被阻塞，会引起剧烈的咳嗽，咳嗽间歇有哮鸣音。

一旦发生噎食，在呼叫急救中心的同时，应如何及时处理呢？

意识清醒的病人可采用立位或坐位，抢救者站在病人身后，双臂抱其腰，一手握拳，使拇指掌关节突出点顶住病人腹部正中线脐上部位；另一只手的手掌压在拳头上，连续快速向内、向上推压冲击6~10次，注意不要伤到病人的肋骨。

昏迷倒地的病人采用仰卧位，抢救者骑在病人髋部，按上述方法推压冲击脐上部位。这样冲击上腹部，等于突然加大了腹内压力，可以抬高膈肌，使气道压力迅速增大，肺内空气被迫排出，使堵塞气管的食物或其他异物上移并逐渐被驱出。假如无效，待几秒钟后，可重复操作一遍，造成人为的咳嗽，让堵塞的食物团块冲出气道。





当发生噎食时,还可以采取下述自救法:保持立位姿势,抬起下巴,使气管变直,然后让腹部上端(剑突下,俗称心窝部)靠在一张椅子的背部顶端或桌子的边缘,或阳台栏杆转角,突然对胸腔上方猛力施加压力,让气管中的食物被冲出。

异物卡住嗓子时应如何及时处理?

小朋友在跳、跑、嬉笑时吃零食,容易使食物呛入气管,成年人边吃边聊也容易被鱼刺、细骨头卡住。

小朋友一旦发生异物呛入气管的情况,首先要安抚孩子,不让其哭闹,然后头朝下将孩子抱住,让上身低于臀部,再用力拍击背部,帮助孩子把异物咳出。如异物仍不能吐出,应速送医院。假如食管被鱼刺、鸡骨等卡住,应马上停止进食,异物卡在明显处,可用镊子取出,若位置较深,应立即送往医院。

当鱼刺卡住喉咙时,不要慌张,更不要采用大口大口干咽饭团的方法来试图将鱼刺推压下去,这样做,细软的鱼刺可能会被带进胃内,使鱼刺越扎越深,甚至刺破食管或大血管,造成严重的后果。被鱼刺卡住喉咙时,不妨试试以下几种方法:

(1)立即用牙刷柄或汤匙压住患者舌头的前部分,借助亮光仔细查看舌根部、扁桃体以及咽后壁等,尽可能发现异物,再用镊子或筷子将其夹出。如果病人咽部出现强烈反射,甚至恶心剧烈难以配合,则可以让病人做哈气动作,以减轻不适。

(2)如果鱼刺难以发现,但病人仍有鱼刺卡住喉咙的感觉,可用下述方法将鱼刺软化:威灵仙 10 克,乌梅 3 个,食醋少许,砂糖少许,煎汤,频频缓缓咽下;将橙皮切小块,口含慢慢咽下;维生素 C