

健康知识系列



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材

安全防护 急救处理

主编 荣湘江

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

ANQUAN FANGHU YU JIJIU CHULI



9.7

SPORTS SPORTS SPORTS SPORTS SPORTS SPORTS SPORTS

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材



安全防护与急救处理

主 编 荣湘江 (首都体育学院)
副主编 刘靖南 (广西民族学院)

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

·桂林·

图书在版编目 (CIP) 数据

安全防护与急救处理 / 荣湘江主编. — 桂林: 广西师范大学出版社, 2005.7

(全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材)

ISBN 7-5633-5476-X

I. 安… II. 荣… III. 伤害—急救—高等学校—教材 IV. R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 074015 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

南宁双龙实业有限责任公司印刷

(广西南宁市长岗路 103 号 邮政编码: 530023)

开本: 720 mm × 960 mm 1/16

印张: 11.5 字数: 167 千字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

印数: 0 001~5 000 册 定价: 14.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材

编写委员会

主任委员

- 季克异 教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长、全国高等学校体育教学指导委员会副主任委员、研究员
- 黄汉升 福建师范大学副校长、教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长
- 季 浏 华东师范大学体育与健康学院院长、教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长
- 邓树勋 华南师范大学体育科学学院教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会顾问
- 孙民治 首都体育学院教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会顾问

副主任委员

- 汤志林 广西师范大学出版社副总编辑、副编审
- 王家宏 苏州大学体育学院院长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长
- 李宗浩 天津体育学院院长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组副组长
- 张蕴琨 南京体育学院教务处处长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组副组长
- 陈仲芳 广西师范大学出版社体育图书编辑室主任、编审
- 梁柱平 广西师范大学体育学院院长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会委员、国际举重裁判员
- 夏思永 西南师范大学体育学院院长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会委员
- 范 纯 广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长

秘书长

- 李英贤 广西师范大学体育学院教授、广西师范大学出版社特聘编辑

委员(以姓氏笔画为序)

- | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 于明涛 | 毛振明 | 王 健 | 王凯珍 | 王家宏 | 王润平 | 王鸿翔 | 王德炜 |
| 邓树勋 | 左铁儿 | 刘 华 | 刘 涛 | 刘 晶 | 刘举科 | 孙民治 | 曲天敏 |
| 汤志林 | 纪仲秋 | 许瑞勋 | 岑汉康 | 张 钧 | 张 强 | 张蕴琨 | 李永智 |
| 李宗浩 | 李建军 | 李英贤 | 李金龙 | 杨 霆 | 杨 霞 | 杨铁黎 | 李雪芹 |
| 陆元兆 | 陈仲芳 | 陈国耀 | 范 纯 | 周 兵 | 季 浏 | 季克异 | 胡小明 |
| 荣湘江 | 赵 斌 | 夏云建 | 夏思永 | 徐细根 | 殷玲玲 | 袁镇澜 | 常 智 |
| 曹 霖 | 梁柱平 | 黄汉升 | 黄玉山 | 童昭岗 | 谢 清 | 潘绍伟 | |



编写说明



为实施教育部于2003年6月公布的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》(以下简称《课程方案》),教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会联合全国体育界中对高等学校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,组建“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会”。该委员会根据《课程方案》的要求与精神,组织编写了这套“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材”。

这套教材共有42种,为了方便读者更好地了解该系列教材的特点和各高等学校有针对性地选用,我们根据体育学科选修课程开设的需要和教学特点,对这套教材进行了有机组合,将一些目标相近、“多层次、可叠加”的教材归并为一个系列,共计6个系列。各系列所涵盖的教材及其主要特点如下:

系列一 体育教学与训练系列 包括《体育课程与教学论》、《体育学习原理》、《中学体育新课程教材教法》、《学校体育发展史》、《体育教学设计》、《运动选材学 运动训练学 运动竞赛学》6种。该系列教材主要为适应高等学校体育课程改革发展的需要,从不同侧面反映当前高等学校体育教学与训练的研究成果与发展,结合中学《体育与健康》课程标准教材的内容与特点,展示当代体育教学理念与教学方法的新要求和需要。

系列二 体育锻炼手段与方法系列 包括《体育舞蹈》、《棒球

手球》、《乒乓球》、《羽毛球》、《游泳》、《体育游戏》、《举重 健美运动》、《散打 摔跤》、《滑冰 轮滑》、《民族体育》、《休闲体育》、《软式排球 气排球 沙滩排球》12种。该系列教材大多是《课程方案》里第一选修方向规划的课程内容,属于分方向选修课程的重点,实践性强,是体育专业学生应掌握的一些主要运动项目。

系列三 运动人体科学系列 包括《体育康复学》、《保健推拿》、《运动损伤与预防》、《学校卫生学》、《运动生物力学》、《遗传学基础》6种。该系列教材从不同角度介绍运动人体科学知识、保健卫生知识及其相关学科最新科研成果在体育运动训练和学校体育教育中的应用,具有较强的理论性和实践性。

系列四 社会体育学系列 包括《体育经济学》、《体育管理学》、《体育法学》、《社会体育概论》、《社区体育指导》、《体育市场与营销》、《奥林匹克运动》、《体育摄影 体育美学》8种。该系列教材从不同层面阐述体育与社会、竞技体育与市场规律等方面的知识,对了解体育运动的文化价值与社会内涵、市场价值与市场运作以及体育摄影与运动美学等都有较好的指导作用。

系列五 体育工作者手册 包括《体育绘图》、《体育测量与评价》、《体育多媒体课件制作与应用》、《体育场地与设施》、《学校体育器材制作与维修》5种。该系列教材根据体育教学、训练和体育锻炼的需要,分门别类地介绍与之相关的知识、技能和要求,是体育专业学生和体育教育工作者在学习、工作中常用的资料,起到体育教育工具书的作用。

系列六 健康知识系列 包括《运动营养学》、《运动处方理论与应用》、《健身锻炼方法与评定》、《体育锻炼与心理健康》、《安全防护与急救处理》5种。该系列教材以促进全民健康为出发点,通过介绍运动与营养、运动与健康、运动与安全等方面的知识,指导人们形成健康、安全、科学的生活方式与锻炼习惯。因此,该系列教材不但适用于体育专业的学生,而且适用于一般大学生和普通人群,可作为跨专业选修课程教材。

在本套教材的编写中,我们坚持“守正出新、突出特色、拓宽口径、整体优化”和“编审分离”的原则,注重对健康知识以及其与相关交叉学科方面教材的设计,为学校选修课程设置扩大自由度。在教材结构与内容上突出“灵活性、先进性、扩展性、专题性、小型化”的特点,力求全面地反映当前课程改革、教学改革和体育科学的新发展;注意吸收国内外优秀教材的长处,精心设计编写体例,加大实

用案例引用,并附有相关文献、思考与练习,部分教材还配置了教学附件(如光盘)等,从多方面强化学生学习的主体性,为体育教育专业更好地实现培养复合型人才的目标做了一些实质性的探索。

本套教材的编委会由来自全国 71 所高等学校 100 余位教师组成。其中有 60 余人具有教授职称、15 人具有博士学位、14 人担任全国高等学校体育教学指导委员会委员。这支高水平复合型的作者队伍,是这套教材能够实现多品种、高质量的巨大优势。

本套教材的出版,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会的关心和全程指导、广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心、支持和协助本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。

本套教材的编写与出版是对高等学校体育专业体育教学改革、教材建设的探索与尝试,不妥之处恭请各位读者批评指正。

全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会



前言



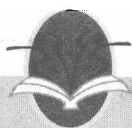
《安全防护与急救处理》是全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会根据教育 2003 年修订的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》的精神编写的系列教材之一。本书由首都体育学院的荣湘江副教授和广西民族学院的刘靖南教授任主编,由主编提名,经编委会同意,沈阳体育学院的王合副教授,北京师范大学的任园春讲师,北京体育大学的张培珍讲师,河北师范大学的田惠林讲师,首都体育学院的杨少峰讲师,大连大学体育学院的包莺讲师参加了本教材的编写工作。全书由荣湘江副教授统稿审编。

该教材共六章,约 16 万字,介绍了常见的意外伤害与急救的方法,特别增加了精神卫生方面和意外灾害事故的急救知识。本教材可供体育教育专业作为选修课教材使用,也可供其他体育类专业作为选修课教材使用,同时还可供普通高等学校公共体育课作为参考教材。

在《安全防护与急救处理》一书的编写过程中,可供参考的资料有限,书中难免有不妥之处,恳请读者指正。

编者

2005 年 4 月



第一章	概述	1
第一节	安全防护与急救能力	2
第二节	建设安全防护与急救教育体系	7
第三节	现代急救体系	9
第二章	常见意外伤害的急救	13
第一节	开放性软组织损伤的急救	13
第二节	闭合性软组织损伤的急救	16
第三节	骨折与关节脱位的急救	22
第四节	烧伤的急救	33
第三章	体育运动中常见意外病症的急救	36
第一节	溺水的急救	36
第二节	中暑的急救	40
第三节	冻伤的急救	46
第四节	低血糖症的急救	53
第五节	运动中腹痛的急救	55
第六节	晕厥的急救	58



第四章	急性中毒的急救	62
第一节	急性中毒的识别与急救原则	62
第二节	食物中毒的急救	69
第三节	药物中毒的急救	74
第五章	灾害与事故的危害与急救	79
第一节	火灾的危害及其现场避险逃生与急救	80
第二节	地震的危害及其现场避险逃生与急救	112
第三节	车祸的危害及其现场急救	123
第四节	水灾的危害及其现场急救与防护	128
第五节	雷击与触电的危害及其现场急救与防护	134
第六章	情绪危机急救	145
第一节	情绪危机的相关理论	146
第二节	情绪危机的急救	152
第三节	常见情绪危机	160
参考文献	169

第一章 概述

- **本章提要** 青少年的安全防护与急救教育是学校素质教育的重要内容之一。本章主要介绍发生意外事故和危急重症时,如何正确拨打“120”急救电话以及在急救车到来之前应采取的急救措施。
- **重要概念** “120”急救电话 “第一目击者” 紧急救护的“生存链”

生活中人们会遇到许多不可预见的意外事件,这些意外可能造成人身伤亡或重大生理、心理的伤害。安全防护与急救能力是人们健康生存发展的基础,是保证人们能在意外事件中免受伤害的前提条件,是人们应当具备的基本能力和基本素质。编写本书目的在于阐明树立安全防护意识的重要性,使人们掌握安全防护与急救本领,以适应生活、工作的需要。

本书的内容包括以下几部分。

概述:阐明提高青少年安全防护与急救能力的重要性,介绍发生意外事故和危急重症时的应对方法。

意外伤害的急救与防护:介绍软组织损伤、骨折、关节脱位和烧伤等的症状表现、诊断及预防,重点介绍这些常见意外伤害的现场急救。

体育运动中常见意外病症的现场急救:主要介绍溺水、冻伤等体育运动中常见意外病症的病因与发病机制、症状与诊断、急救处理方法和预防措施。



施。

急性中毒的急救：简要介绍中毒的概念和分类，急性中毒的识别方法、急救原则以及常见的食物与药物中毒的表现与急救。

灾害与事故现场的避险逃生：介绍火灾、地震、水灾、车祸、爆炸、雷击与触电等常见灾害与事故的危害及其现场逃生方法、自救互救方法与防护。

情绪危机急救：阐述情绪危机发生的特点、规律，介绍心理救助的原则和方法，详细介绍对出现情绪危机者和自杀者的紧急救助。

在本书的学习过程中必须坚持辩证唯物主义的思想、观点和方法，树立机体与整体、与环境互相统一的观点；必须坚持理论联系实际学风，学以致用，注重实际能力的培养；树立全心全意为人民服务的思想，发扬救死扶伤的革命人道主义精神；在实践中注意不断总结经验，为提高全民族的思想素质和健康水平作出贡献。

第一节 安全防护与急救能力

安全防护与急救能力受年龄、性别、健康状况、环境、受教育程度、知识结构、职业等因素影响，处于同一年龄段、同一职业的群体，其安全防护与急救能力有一致性。

个体的安全防护与急救能力与其客观意识、心理状态、辨认能力、自控能力、身体机能等密切相关，这些基本能力也随个体的年龄增长逐渐发展和成熟。

一、安全防护与急救能力的发展阶段

根据人类的生长发育规律及教育心理学家的研究成果，人的安全防护与急救能力的发展过程可分为四个阶段。

（一）婴儿期

这个时期的儿童会用手准确地玩弄和操纵所熟悉的物体，能够参加简单的游戏活动，能理解监护人和成人的语言。但他们的言语能力和理解能

力较差,对事物的认识及对事物的预见性很差,注意力和情绪很不稳定。随着他们活动范围的扩大,主动活动的机会增多,接触与拿取物品的活动不断增加,造成主动伤害的可能性明显增大。在这个时期,儿童能独立做某些简单的活动,渴望参加一些实践活动,并对事物可进行初步的分析和判定,懂得察颜观色,开始理解抽象的表意行为,如花是好看的,果子是好吃的,等等。因此,这一时期监护人需要对他们进行安全常识与防护的启蒙教育,需要告诉他们什么东西能吃,什么东西不能吃,什么东西能动,什么东西不能动,等等,并且还需要告诉他们这么做的简单道理。

由于这个时期的儿童活动范围逐步扩大,出现自己造成的主动伤害的机会也随之增加。因此,对儿童进行必要的安全防护教育是监护人的重要责任和义务,这能为儿童将来接受系统的安全防护教育打下良好的基础。

(二) 学龄初期

学龄初期是儿童开始接受学校正规教育的时期。学校的正规学习要求儿童逐步掌握人类关于自然与社会的知识,掌握生活中的基本知识和技能,以促进儿童各种心理过程及抽象逻辑思维的发展。在这个时期,儿童有意识地参加集体活动,开始意识到自己在家庭和学校里的地位,意识到自己新的义务和权利。由于进入学校学习,儿童的生活空间和活动范围明显扩大,主动或被动参加的各种活动也明显增多,加之缺乏相应的安全防护与急救知识,他们是意外事件中伤亡人数比例最高的群体。

依据安全防护与急救能力的发展阶段来看,这一时期的儿童处于安全防护与急救能力发展的最关键阶段。因此,如何提高这一群体的安全防护与急救能力,以减少意外事件对他们造成的伤害,是摆在教育工作者面前的严峻课题。

(三) 学龄中期

学龄中期是少年独立自主的心理品质快速发展的时期。在这个时期,少年已能够独立地去做一些事情,主动参加一些活动,其主要特征是生理、心理变化十分显著,个体的体重、身高明显增加,特别是生殖系统的发育使第二性征开始表露出来,动作反应能力与体力明显增强,使他们能够完成一些成人交给他们的体力和智力活动。这一时期的少年能够敏锐地吸收周围



现实提供给他们各种信息,并能对某些事物作出评价,具有较为鲜明的情感体验,逐渐建立起自己的道德观念和价值标准。这个时期的少年具有明显群体特征,是意外事件中伤亡人数比例较高的群体,是我们进行安全防护与急救能力教育的重要对象。

(四) 学龄晚期

学龄晚期的青年在心理和生理方面有较大改变,社会交往更为复杂,在家庭中的地位发生明显变化。他们开始了解社会,考虑人与人之间的关系,探讨人生的价值,思考职业的选择,对自然和社会的各种现象形成自己的看法,并且积极参加各种社会活动。他们的社会责任感、道德感和个性基本形成,有了自己的道德观念与价值标准。

目前,在学龄晚期阶段开展安全防护与急救能力教育是现实学校素质教育中的一个空白。如何加强学龄晚期青年的安全防护与急救能力教育,使他们在刚步入社会时就具有良好的、全面的安全防护和急救能力,是素质教育中具有重大现实意义的课题。

二、影响安全防护与急救能力的因素

(一) 相关医学知识和技能

很多意外事件都可能致人死亡或造成身体的严重损伤,如果这些损伤处理不及时、不正确,就可能造成更严重的后果。因此,相关医学知识和技能构成了安全防护与急救能力的基础。在中小学的课程中增设安全防护与急救的相关课程,使学生在获得知识的同时打下良好的安全防护与急救基础,是提高学生安全防护与急救能力的有效方法。例如:从人体形态结构开始,让学生们了解人体主要骨骼、神经、血管的结构和分布,了解人体脑、脊髓、心脏、肝脏、脾脏、膀胱、胃等重要器官的位置和生理功用,使学生能在意外事件中注意保护自己,并在掌握有关医学知识基础上逐步了解和掌握相关急救的技能。

青少年应掌握的医学知识和技能有:正确使用血压计、注射器、体温计;能够遵照医嘱或药品说明书准确、及时使用降体温、止痛、消炎、降血压及解

除心、脑血管痉挛的药物;能够对中暑、中毒、烧伤、冻伤等作出初步判断并进行急救处理;能够对骨折、脱位、出血、休克等进行现场急救处理;能够掌握一般包扎、骨折临时固定、人工呼吸和胸外心脏按压技术;能够在突发意外事件中观察伤者的病情,采取现场急救措施,呼救“120”急救中心以迅速将伤者送往医院。

(二) 必要的安全防护与急救知识

孩子在骑车上学的路上不留神撞上摩托车、与家中宠物嬉戏时被咬伤、倒开水时不小心被烫伤等,这些看起来似乎毫无联系的伤害事件,往往被大多数家长视为孩子成长期间无法避免的烦恼。但是,一些公共卫生专家却明确指出,这些“意外”的频频出现,恰恰是成人的疏忽和社会公共卫生措施不到位造成的。造成青少年伤残的主要原因已经从传染病转变为意外伤害,这些伤害的成因具有明显的类型化特点和一定的分布规律,人们可以像应对流行疾病一样对其进行有效干预。因此,需要对青少年进行必要的安全防护与急救知识的教育。

青少年应了解的安全防护与急救知识有:

了解有关防火的规章制度,有关交通安全的规章制度,公共场所和各种工作岗位有关安全的规章制度,等等。

了解能接触到的家用电器、交通工具、机械设备的基本结构和原理,了解安全使用规定,掌握安全操作方法;能够初步判断常见故障,并能采取临时性的应急措施。

了解自己居室和工作场所建筑物的抗震能力、主要结构、安全通道的位置及人群状况。

在一般公共场所能随时初步判断可能出现的危险,并能在意外事件中保证自身的安全。

能根据地貌和植被等判断是否能进行游泳、攀岩、放漂等运动。

能利用日、月、星辰或河流走向、树木生长情况等较为准确地判断方向或寻找水源。

通过观察能较为准确地判断天气变化情况,并能有效地躲避雷雨、风暴等灾害。



了解常见动物和植物的毒性及食用性,并能对无毒可食用动、植物进行初步加工。

在饥渴、乏氧、高温、低温时,能采取有效的办法增强机体抵抗能力。

能利用绳索或其他物体攀爬楼房、崖壁以及逃生。

能使用灭火工具,能利用简单工具破门或破窗而出。

了解简单的格斗术,能利用随身携带或随手可用的物品与歹徒搏斗或自我解脱;能够利用多种方式发出求救信号。

(三) 个人体力状况

青少年具备了上面提到的知识和技能的同时,还应注意保持健康的体魄和充沛的体力,这是安全防护与急救能力的保证。如游泳、攀爬的速度和距离,与歹徒搏斗的力量和耐力,在遇难时机体耐饥渴、耐乏氧、耐低温、耐高温的程度,在危急时自救与救助他人的能力等都离不开自身的体力状况。

充沛的体力与人的身体素质和体育锻炼关系极为密切,青少年应当利用各种体育活动和课外活动的机会,提高机体的运动能力,学习与安全防护密切相关的运动技能,增强身体素质,时刻准备应付各种可能出现的意外事件。

(四) 家庭环境条件

一个和睦、积极上进的家庭对于个人养成良好的习惯,自觉提高安全防护与急救能力,减少意外事件的发生是至关重要的。例如:

从养成个人良好生活习惯做起,重视对未成年人安全防护与急救能力的教育和培养。

关心时事政治,了解当前社会治安状况和犯罪特点,清楚周围自然状况及公安值勤站点的位置。

不乱扔、乱放能引起人身伤害或具有潜在危险性的物品。

注重邻里相处,讲文明礼貌,互相帮助,时刻警惕意外事件的发生。

任何意外事件的发生都具有一定的规律性,可以预先作好一定的思想准备或物资准备。



第二节 建设安全防护与急救教育体系

意外事件常造成人身伤亡和财产损失,暴露出现行教育体系结构的缺陷,因此构建安全防护与急救教育体系十分迫切。

一、安全防护与急救教育的现状

从目前学校安全防护与急救教育的现状来看,在现行教育体系的各个阶段缺乏明确的安全防护与急救能力的培养目标和具体实施的教育方案,各阶段之间缺乏安全防护与急救教育的过渡衔接和有机结合。另外,在各阶段中还缺乏系统、完整的安全防护与急救能力教育的教材,缺乏具有相应水平的专职教师,同时还缺乏对学生、教师、学校管理人员的安全防护与急救能力的监督检测机制。

二、思想道德教育的导向

思想道德教育是引导学生树立正确人生观、价值观以及培养良好道德品质的重要途径。见义勇为是一种高尚的行为,是人们的人生观、价值观、道德品质的具体体现,也是对人们安全防护与急救能力的具体检验。我们需要提倡和褒奖见义勇为,同时也需要尊重事实,实事求是,建立以人为本的观念,重视安全防护与急救的实际教育。

请看下列问题。

问题 1:当有人溺水时,您采取什么措施救人?

供选答案:①直接跳入水中;②根据自己的能力救人;③寻找能救人的工具;④呼喊他人协助救护。请您从中选择。

正确的答案是②,即根据自己的安全防护与急救能力去救人。

问题 2:当有人落入溢满的粪池,您采取什么措施救人?

供选答案:①立即跳入池中;②根据自己的能力救人;③寻找能救人的工具;④呼喊他人协助救护。请您从中选择。