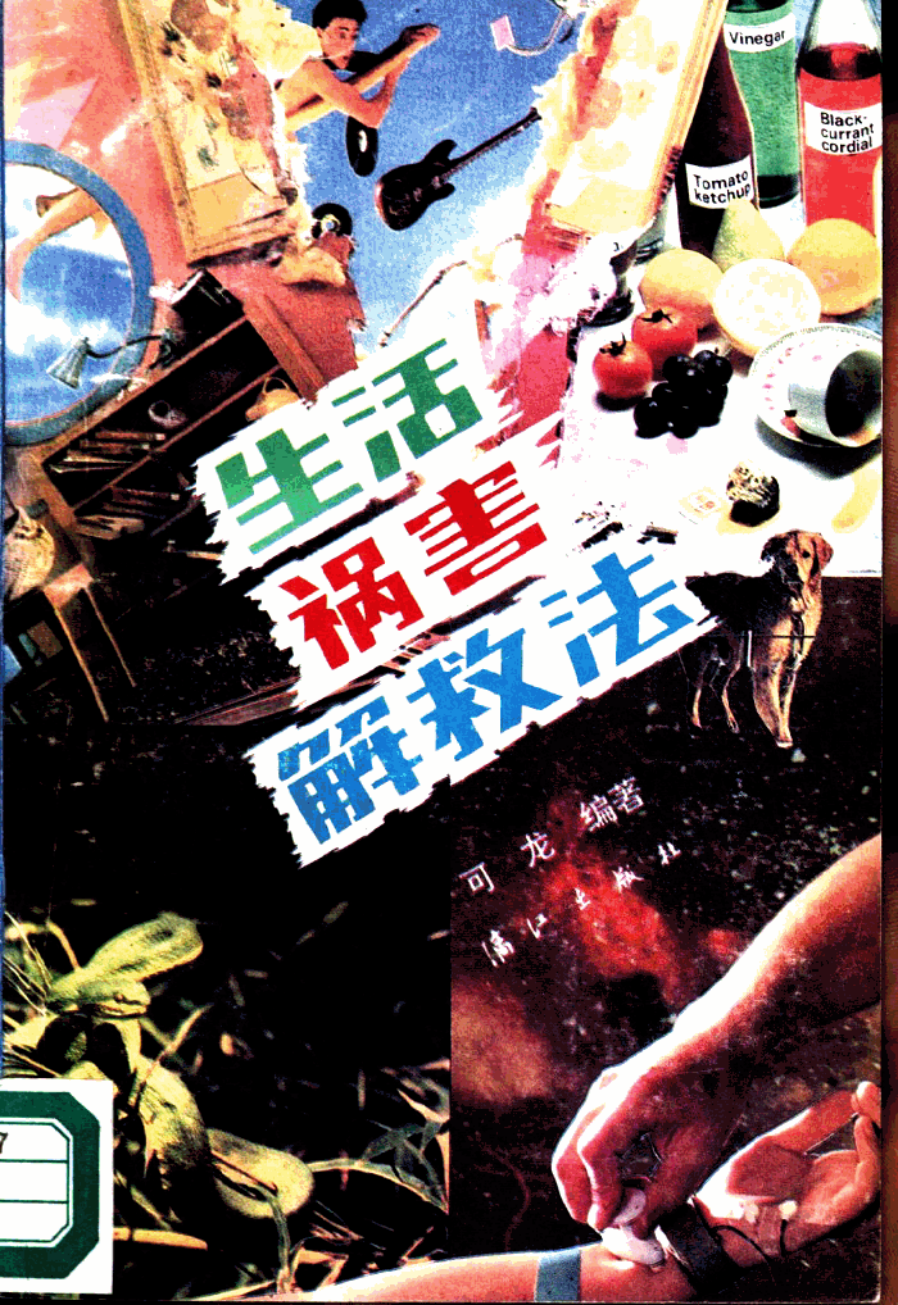




生活 禍害 解救法

可龍 編著
廣江出版社



总 目 录

第一类	生活环境祸害解救法.....	(1)
第二类	现代新病症解救法.....	(79)
第三类	意外创伤解救法.....	(125)
第四类	突发病症解救法.....	(158)
第五类	颜容损害解救法.....	(166)
第六类	婴儿祸害解救法.....	(177)
第七类	儿童祸害解救法.....	(194)
第八类	女性祸害解救法.....	(218)
第九类	男性祸害解救法.....	(239)
第十类	中老年祸害解救法.....	(245)
第十一类	普遍性祸害解救法.....	(262)
第十二类	食物中毒紧急解救法.....	(290)
第十三类	中药中毒紧急解救法.....	(306)
第十四类	西药中毒紧急解救法.....	(319)
第十五类	杀虫杀鼠药剂中毒解救法.....	(328)
第十六类	气体中毒解救法.....	(337)
第十七类	蛇虫疯狗咬伤解救法.....	(345)
第十八类	金属草木中毒解救法.....	(356)

目 录

第一类 生活环境祸害解救法 1

车、船发生事故怎样紧急应变.....	1
地震时怎样自卫.....	1
怎样防御雷电伤害.....	3
家庭怎样防止触电.....	4
怎样骑乘摩托车才平安.....	5
怎样游泳才平安.....	7
怎样使用煤气才没有危险.....	12
怎样识别自来水的污染.....	17
提防家庭空气污染.....	19
警惕家庭花木的危害.....	29
提防家庭饲养动物的危害.....	34
家庭鼠害防治办法.....	41
楼房居民怎样防盗.....	43
商店顾客怎样防盗.....	46
公共汽车乘客怎样防盗.....	47

在公共设施中怎样自我防护.....	49
警惕服装的危害.....	51
警惕手的污染.....	55
提防釉彩餐具的毒素.....	57
日常生活中的噪音危害和对策.....	61
使用怎样的床铺卧具才平安.....	64
排尿排便的讲究.....	66
你的身体状况可以乘飞机吗.....	68
哪些人不宜骑自行车.....	73
怎样消毒.....	74

第二类 现代新病症解救法 79

“文化休克”.....	79
同性恋.....	80
电视病.....	82
电冰箱病.....	84

洗衣机洗衣引起的产妇 缺奶·····84	溺爱独生子女导致富贵 贫血症·····102
电风扇导致猝死·····86	现代快节奏导致神经官 能症·····102
电热毯导致畸形儿·····87	电脑病·····104
电吹风导致皮肤癌·····87	做B超导致胎儿发育不 良·····106
微波炉引起机能性素 乱·····87	激素致残·····107
空调病·····88	食品化学加工综合症··107
染发导致癌症·····90	现代饮食导致癌症····109
烫发导致双眼角膜穿 孔·····90	啤酒病·····111
丰乳霜导致激素异常····91	铝制炊具引起的病症··112
节食减肥导致厌食及闭 经·····91	胸罩导致的病症·····114
激光美容引起视网膜裂 孔·····92	现代居室综合症·····115
麻将综合症·····93	现代音响综合症·····117
玩具不洁导致侏儒症····94	现代噪音综合症·····118
弹钢琴导致的指骨坏 死·····94	摩托车综合症·····120
霹雳舞引起猝死·····96	放射病·····121
可口可乐会杀灭精子····96	新型月经用具综合症··122
营养过剩导致短寿·····97	社交恐怖症·····124
合成纤维导致的病症·····98	
喇叭裤伤害生殖器·····99	第三类 意外创伤解 救法·····125
高跟鞋导致足趾坏死··100	手被机器卷入·····125
席梦思导致骨骼变形··101	从高处跌下·····125
	烫伤·····126

烧伤.....	127	手外伤.....	146
化学灼伤.....	127	外伤出血.....	146
冻伤.....	128	异物入眼.....	149
溺水.....	130	误将假牙咽下.....	150
突然昏迷.....	130	食物呛入气管.....	150
牛角顶伤.....	131	眼睛被氨水灼伤.....	151
雷击.....	132	酸碱溶液溅入眼内.....	152
电器触电.....	132	眼睛烫伤.....	153
夜间小腿抽筋.....	134	使用农药时眼睛受损	
肌肉拉伤.....	135	害.....	153
扭伤.....	135	眼球穿通伤.....	154
下巴掉下.....	136	小虫入耳.....	155
挤车后胸痛.....	137	鱼刺卡喉.....	155
肋骨骨折.....	137	头部受暴力打击.....	156
腰肌劳损.....	138	利刺入肉.....	156
岔气.....	139	声音突然沙哑.....	157
脚腕扭伤.....	139	石灰入眼.....	157
擦伤.....	140		
闪了腰.....	141	第四类 突发病症解	
掉进沸腾的石灰坑里.....	141	救法	158
异物塞入尿道.....	142		
玻璃屑嵌进肉里.....	143	饱餐或酒后上腹剧痛.....	158
大块头皮被撕脱.....	143	吐血同时黑便.....	158
脚底被铁钉戳伤.....	143	浴室洗澡突然晕倒.....	159
切割伤.....	144	突然腹痛.....	159
刺伤.....	145	半夜胆绞痛.....	160
头皮外伤.....	145	贫血患者突然晕倒.....	160

突然咳血·····	161
争吵后突然哭笑无常··	162
在活动中突然剧烈头痛、呕吐·····	162
突然面色苍白、头昏、脉快、四肢发冷·····	163
突然胸口持续疼痛、大汗·····	163
内痔治疗后大出血·····	164
房事意外·····	164
恶心呕吐·····	165

第五类 面容损害解救法····· 166

黑眼圈·····	166
雀斑·····	166
斑秃·····	167
黄牙·····	168
脸上小皱纹·····	168
嘴唇干裂·····	169
酒糟鼻·····	169
蝴蝶斑·····	160
粉刺·····	170
瘰子·····	171
脸上外伤黑斑·····	171
化妆品接触性皮炎·····	171

化妆品眼损伤·····	172
化妆品性酒糟鼻·····	173
首饰过敏性皮炎·····	173
烫发枯萎症·····	174
染发剂过敏性皮炎·····	175
冷烫液皮炎·····	175
发臭·····	176

第六类 儿童祸害解救法····· 177

突然憋气、口唇发紫··	177
突然烦躁、面色发灰··	178
反复发生四肢抽筋····	178
持续发热·····	179
夜间啼哭不睡·····	180
肛门瘙痒不能安睡····	180
突发哮喘、张口呼吸··	181
干咳不止·····	181
经常吐奶·····	182
高危婴儿·····	182
新生儿体重过低·····	183
新生儿不会吸乳·····	184
外阴红肿疼痛·····	184
小儿前囟长久不闭····	185
吃牛奶引起湿疹和便秘·····	186

面部畸形	186
脐部出血	188
婴儿阴道流血	188
婴儿脐疝	188
婴儿肠套叠	189
臂部肌肉挛缩、凹陷	190
包皮不能后翻	190
“罗圈腿”、“X腿”	
与驼背	191
经常跌跤	192

第七类 儿童祸害解救法 194

孩子两岁还不会讲话	194
高热抽筋	194
斜视	195
睾丸肿大	196
经常尿床	196
突然鼻出血	197
先天性斜颈	197
阴茎、睾丸过小	198
隐睾症	198
小儿烫伤	199
耳朵进了异物	199
误吞异物	200
消瘦	200

小儿肥胖症	201
身材过于矮小	201
低智能	202
孤独症	203
厌食症	204
牙齿多龋	204
牙齿折断	206
牙齿参差不齐	206
经常感冒、腹泻	207
经常腹痛	208
呕吐	209
抽风	210

手臂被牵拉后不能活动	211
小便中沉淀多	211
男孩阴茎经常勃起	212
咬断体温表、水银入肚	213
突然解不出尿	213
多汗	213
便血	214
突然晕倒	215
异物误入呼吸道	215
脊柱弯曲	216

第八类 女性祸害解救法 218

058243

乳房不发育.....	218
手淫成癖.....	218
精液过敏.....	219
排卵期阴道流血.....	220
漏尿.....	221
生殖器畸形.....	222
“爱美病”.....	222
性生活阴道流血.....	224
服避孕药阴道流血.....	224
上避孕环后阴道流血.....	224
带环妊娠.....	225
怀孕早期出血.....	225
孕妇贫血.....	226
孕妇便秘.....	227
孕妇患乙型肝炎.....	228
产后阴道出血不止.....	228
乳汁不通.....	229
产妇奶头被婴儿咬破.....	229
乳房萎缩.....	230
乳房急性红肿.....	231
乳房肿块.....	231
乳头流血.....	232
绝经期不规则阴道流血.....	233
“月经”从鼻孔流出.....	233
乳房外伤.....	234
非行经阴道大量出血.....	234

长期不来月经.....	236
经期腰腹痛.....	237
未老经水断.....	238
年老经水复行.....	238

第九类 男性祸害解救法..... 239

阴茎包皮卡住.....	239
阴囊外伤造成肿大积血.....	239
阴囊潮湿.....	240
性交疼痛.....	240
射精疼痛.....	241
少精或无精子症.....	242
大量脱发.....	243
青年心动过速.....	244

第十类 中老年祸害解救法..... 245

心慌、气促.....	245
转头时晕眩.....	245
牙齿松动、脱落.....	246
视物模糊不清.....	247
仰头或睡觉时双手麻木.....	247

小便滴沥不止·····	248	久坐综合症·····	263
食而无味·····	249	“乔迁病”·····	264
晚年丧偶情绪障碍·····	249	使用电热毯引起过敏性皮	
尿中有血·····	250	炎·····	265
突然心肌梗塞·····	251	避孕套引起外阴病·····	266
突然中风·····	252	黑痣恶变·····	267
情绪激动后突然神志不		肛裂经常发作·····	267
清、口眼歪斜·····	252	慢性疲劳综合症·····	268
老年斑·····	253	大咯血·····	269
容易骨折·····	254	猝死·····	269
驼背·····	254	感冒经久不愈·····	270
性功能障碍·····	255	白发、黄发、脱发、发分	
皮下出血·····	256	叉·····	271
吞咽困难·····	257	长了牙石·····	272
老年人呕血·····	258	龋齿根治·····	273
老年尿失禁·····	258	牙齿发酸·····	273
老年人突然昏倒·····	259	经常流鼻血·····	273
老年人心跳骤停·····	259	头发干燥、焦枯、易	
精神减退、容易激动和疲		脱·····	274
劳·····	260	病人长期卧床诱发褥	
反应迟钝、哭笑无常·····	260	疮·····	275
 第十一类 普遍性 祸		蛀牙疼痛·····	276
害解救法·····	262	视力疲劳·····	276
 腰酸背痛·····	262	强迫症·····	277
鼾声如雷·····	262	肝硬化病人大呕血·····	278
		蛔虫钻入胆道·····	279
		癔病性抽搐·····	280

癫痫大发作·····	281
颈部突然僵硬、疼痛··	281
吃鱼虾后起风疹块····	282
穿塑料鞋脚面奇痒····	282
大便后肛门剧痛·····	283
痰液太粘不易咳出····	283
突然小便过频、过急和疼 痛·····	284
面颊部触电样疼痛····	285
头晕、胸闷、心跳很 慢·····	285
出现胸闷、心跳停顿 感·····	285
耳痛及耳流脓流血····	286
小便颜色象牛奶·····	287
经常感冒·····	287
持续遗精·····	288
怎样早期发现癌症····	288

第十二类 食物中毒

紧急解救法····· 290

病死禽畜肉中毒·····	290
死狗肉中毒·····	291
肉毒中毒·····	292
鱼胆中毒·····	293
河豚中毒·····	294

鲐鱼中毒·····	294
鲟鱼肝中毒·····	295
鲨鱼肝中毒·····	295
生吞鱼虾中毒·····	296
咸菜中毒·····	297
发芽马铃薯中毒·····	298
黑斑病甘薯中毒·····	298
辣椒中毒·····	299
变质银耳中毒·····	299
霉变甘蔗中毒·····	300
赤霉病麦中毒·····	300
毒菌中毒·····	301
扁豆中毒·····	302
盐中毒·····	302
蜡样芽胞杆菌中毒····	302
霉变食物中毒·····	303
臭米面中毒·····	303
变质饭菜中毒·····	304
味精中毒·····	304

第十三类 中药中毒

紧急解救法····· 306

人参中毒·····	306
雪上一枝蒿中毒·····	307
白果中毒·····	307
巴豆中毒·····	308

山豆根中毒·····	309
红茴香中毒·····	309
苦杏仁中毒·····	310
苍耳子中毒·····	311
栗壳中毒·····	312
曼陀罗中毒·····	313
乌头中毒·····	314
夹竹桃中毒·····	315
蓖麻子中毒·····	315
天南星中毒·····	316
苦楝子中毒·····	317
斑蝥中毒·····	318

第十四类 西药中毒

紧急解救法 ····· 319

息疟定中毒·····	319
阿托品中毒·····	319
维生素A中毒·····	320
冬眠灵中毒·····	321
氨茶碱中毒·····	322
驱蛔灵中毒·····	323
酒精中毒·····	323
硝氟酚中毒·····	325
服痢特灵的不良反应··	325
碘酒中毒·····	326

第十五类 杀虫杀鼠 药剂中毒解救法

····· 328

六六六、滴滴涕中毒·· 328

杀鼠药中毒····· 328

乐果中毒····· 329

灭百虫中毒····· 329

吃带农药的蔬菜中毒·· 330

吃农药致死的鸡鸭中

毒····· 330

“敌杀死”中毒····· 331

有机磷农药中毒····· 332

用农药灭虱中毒····· 334

用农药治皮肤病中毒·· 335

敌敌畏中毒····· 335

第十六类 气体中毒 解救法 ····· 337

液化石油气中毒····· 337

厨房空气污染中毒···· 337

煤气中毒····· 338

沼气窒息中毒····· 339

红薯窑中毒····· 341

蓄粪池中毒····· 342

氯气中毒····· 343

第十七类 蛇虫疯狗

咬伤解救法 345

蜈蚣咬伤 345

毒蛇咬伤 345

毒蜘蛛咬伤 348

疯狗咬伤 349

蝎螫伤 352

蜂螫伤 354

蚂蝗叮咬 355

第十八类 金属草木

中毒解救法 356

水银中毒 356

砒霜中毒 358

铅中毒 359

紫铜火锅中毒 361

铁中毒 362

锡酒壶中毒 363

烟草中毒 364

蜂蜜中毒 365

桐油中毒 366

漆树过敏 367

第一类 生活环境祸害解救法

车、船发生事故怎样紧急应变

首先，应当保持清醒、镇定。要迅速辨明情况，寻求应付的办法。

车、船事故中，往往主要由撞击给人身造成伤害。如果你能在撞击前的短暂时间内发现险情，就应迅速紧握面前的扶手、椅背，同时两腿微弯用力向前蹬地。这样，当撞击发生的一瞬间，你就能用力前推，使撞击力尽可能消耗在自己的手腕和腿弯之间，减缓身体前冲的速度，从而降低受伤害的程度。

如果意外发生得十分突然，来不及做缓冲动作，那么就应迅速抱住头部并缩身成球型，以减轻头部、胸部受到的撞击。

如果你乘的车不幸翻倒或翻滚，那么要切记：不要死抓住某个部位，只有抱头缩身才是上策。

地震时怎样自卫

首先要镇定沉着，精神若慌，行动必乱。在以往的地震中，多次发生过有的人蒙头转向找不到门，误把窗户当门；有的人把本该往里拽的门死死往外推；还有的不顾一切地跳楼等现象，往往招致本可避免的伤亡。地震时正确的自卫行动应该是：

1、如果你正在平房住宅里，应迅速钻到桌下床下或蹲到墙根下（勿靠近窗户）。如果房屋、围墙、门垛不高而院子又比较宽敞，那么也可头顶被褥、枕头或安全帽，到院子中心躲避。

如果你正在楼房中，那么除了钻到床、桌底下，也可躲到厨房、厕所去。因为厨房、厕所开间小，顶板与四面墙体咬结比较紧密，而且上下水管、暖气管道也能起一定的支撑和拉扯阻挡的作用。

在大地抖动一阵之后的短暂平息中，要迅速拉断电闸、浇灭炉火、关闭煤气液化气阀门，然后带上震前准备好的提袋、提箱（可用袋、箱护住头部），按震前选定的疏散路线（或当机立断）向安全区转移。楼房居民下楼时切记不要乘电梯。

2、如果地震发生时正在影剧院里，而且所坐的座位又离门较远，那么你就不要挤进蜂拥在门口的混乱人堆里去。因为影剧院的观众数以千计，平时散场也需好几分钟，一旦发生混乱，你推我挤，就更难以很快散尽。在这样一段拥挤的时间里，既容易被倒塌物砸伤，又容易被混乱的人群挤伤踩伤、因此，这时不应急于外逃，可先躲在排椅下或舞台脚下，待晃动和混乱过去之后再行动。

同样道理，地震发生时如果你在其他公共场所，如舞厅、展览馆、餐厅、商店等，如果出入口拥挤不堪，乱作一团，那么你也应该先找合适的地方暂避。

3、如果你不幸被倒塌的建筑物压埋，首先要尽量设法自救，自己若实在无力脱险，则要尽量减少体力消耗，不要盲目地呼喊和乱动。要耐心静听外面的动静，当有人经过时，再呼喊或用敲击出声音的办法求救。

4、地震发生时，如果你恰巧在室外，或者你行动迅速已经奔到了室外，那么就应在室外合适的地方躲避，而不要因为惦念妻儿老小或因为听到妻儿老小、邻居的呼叫而进入或返回室内。地震发生时，总共不过几秒到几十秒，完全容不得左顾右盼。每一个人能逃则逃，能避则避，首先要保存自己。道德原则更多的是表现在震后的抢救中，而在震时去顾及他人往往是愚蠢的。唐山地震发生时，路南区的一个人已跑出门外，但听到妻儿的呼叫又返回室内，结果与全家人都被压在废墟里。后来过了很长时间，他一家才被扒出，但只剩他一人还活着。他如果当时不返回室内，而是在地震平息后（哪怕是暂时的平息）再去迅速救助，那么结果肯定会好得多。以往的地震中，类似情况相当多。这个教训一定要记取。

地震虽然是一种巨大的自然灾害，但只要 we 树立人定胜天的信心，平时常备而不麻痹大意，震时沉着勇敢而不惊慌失措，就一定能把地震造成的生命财产损失减少到最低限度。

怎样防御雷电危害

雷电在一定的条件下会对人身或其他物体造成危害。地面的高大建筑物（如平房群中的楼房，水塔、天线等）或树木，因距离带电的云较近，容易被感应而带有电荷。当条件适合时，害云就可能对建筑物或树木放电，巨大的放电电流就顺着建筑物或树木形成放电通路而流入大地。放电电流在放电回路中，会产生很大的能量而形成破坏作用，如击毁建筑物、击劈树木、引起火灾等。这时如果人的身体形成了放电回路或接近放电回路，就会被电击或电灼而伤亡。这种雷

电放电方式按术语称做直击雷或直接雷击。防止建筑物遭受直接雷击的主要措施是在建筑物上安装放电器（俗称避雷针），放电器对地有一条放电通道，可引导雷电电流沿着这条通道和接地引下线、接地装置流入大地而大大减弱其能量，不致形成破坏作用。

为避免雷电的伤害，在雷雨天气中应注意。

1、不要在树下避雨，尤其空旷环境中的树木，极可能成为雷电放电的通路；要远离建筑物的避雷针及其接地引下线，远离各种天线和电线杆塔；如果处在野外无处躲避，雷电交加时要立即蹲下，双脚并拢，双臂抱膝，头部下俯，尽可能缩小体积和触地面积，手中若持有金属物，例如金属杆的雨伞，要迅速抛至较远处。

2、在室内，不要靠近门、窗，不要靠近暖气管片和自来水管；电视机或收音机（尤其是使用室外天线的）要停止收看、收听；要切断电源，并要把室外天线与电视机脱离而与地线连接，电灯和其它电器最好都暂停使用，也不要打电话。

3、如发现电气设备被雷电烧坏时，应尽快断开电源，并通知电工检查修理。

如发现线路被雷击断，在无法判断其是否停电时，应看作有电。在通知电工检查处理的同时，要看好现场，不要让人或牲畜接近，保持距离应在8米以上。

家庭怎样防止触电

①墙壁上的插座不要安得太低，以免小孩乱拔插销而触电。要教育小孩懂得触电的危险，远离电源线、开关、插头等。

②使用灯头开关的螺丝口电灯，灯头上应装保险圈，以免开关电灯时触碰到金属部分而发生意外。最好安装拉线开关，不直接在灯头上开、关电灯。

②安装在墙壁上的扳钮式电源开关，损坏了要及时修理。

④手上沾水时或出汗较多时不要拔、接电线插销，不要开启或关闭那种使用灯头开关的电灯。

⑤安装炉子时不要使烟筒靠近电线，以免电线被烤焦而埋下隐患。

⑥不要在电线上晾晒搭挂衣服、物品，晾晒衣物的绳子或铁丝，不要拴在安有电线的柱子上或离电线近的地方。

⑦保险丝断了不要用铁丝、铜丝、铅丝代用。

⑧发现电线破损或断落，千万不要触碰，应及时断开电源，然后速找电工修理。

⑨发现有人触电，要先用绝缘体例如干燥木棒挑开电源，切忌在电源未与触电者分离的状态下拖拽触电者。

怎样骑乘摩托车才平安

摩托车属于高速机动车，骑乘时要注意一些必要的安全防护和卫生保健事项。

一、骑乘者的基本身体条件

1、视力良好，不患有色盲、立体视觉缺陷和高度近视。

2、不患有心脏病、高血压病、癫痫病。

3、不患有精神病、头晕病（如美尼尔式综合症）。

4、非聋哑。

5、妇女非怀孕。