

李澍晔叔叔避险高招101系列

急救与健康

你该怎么办?

李澍晔 刘燕华 著 魏克 插图



学龄儿童及家长的“必修课”

“彩虹心灵驿站”主持人、著名生存专家李澍晔叔叔倾情告诉小读者
遇到困难和危险，你该怎么办

据统计，已经有超过500万的中小学生接受过他的专业避险指导

中国和平出版社

李澍晔叔叔避险高招 101 系列

急救与健康

你该怎么办?



李澍晔 刘燕华 / 著 魏 克 / 插图

中国和平出版社

图书在版编目(CIP)数据

急救与健康,你该怎么办? / 李澍晔等著. —

北京: 中国和平出版社, 2006.8

(李澍晔叔叔避险高招101系列)

ISBN 7-80201-407-7

I. 急... II. 李... III. 安全教育—青少年读物

IV. ①R459.7-49②R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第079014号

李澍晔叔叔避险高招101系列

急救与健康,你该怎么办?

李澍晔 刘燕华 著

选题策划: 庞旸 王蕾

插图: 魏克

责任编辑: 庞旸 王蕾

封面设计: 谢颖

责任校对: 王秀玲 陈海鸥

责任印制: 王红 宋小仓

版式设计: 燕泰美术制版印刷有限责任公司

出版发行: 中国和平出版社

社址: 北京市西城区鼓楼西大街154号 (100009)

发行部: (010) 84026164 84026019

网址: www.hpbook.com

经销: 新华书店

印刷: 东海印刷有限公司

开本: 787毫米×1194毫米

印张: 14.25

字数: 10千字

版次: 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

(版权所有 侵权必究)

ISBN 7-80201-407-7

全套定价: 54.00元 (全套3册)

(本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系退换)

生命珍贵，生命创造未来。
关爱、呵护每一个生命个体
的存在和发展是我们最大
的职守。

为你该怎么办丛书题柳斌



总序

让青少年“学会生存”，是当前对青少年教育的一个重大课题。青少年是祖国的未来，全面提高综合素质，学会生存尤其重要。

当你遇到意想不到的危险时，你知道怎么对付吗？你敢说我能行吗？青少年的安全问题，是社会、学校、家庭的大问题，一时一刻都不能忽视，全社会都要重视青少年的安全问题。青少年意外伤害的发生，不仅给本人、家庭、学校带来不幸，也会给社会带来不幸。

所以，青少年一定要在提高自身综合素质上下真工夫，积极实践，努力掌握避免各种危险发生的知识技能，提高明辨是非的能力，始终在心中树起安全“警戒线”。警钟应长鸣！

青少年要从现在开始，增强自我保护意识，努力学习各种自我保护知识，勇于吃苦，敢于吃苦，乐于吃苦，磨炼自己的意志，不断提高自己的适应能力。青少年要对未来充满信心，敢于迎接新的挑战。

中国关心下一代工作委员会执行主任 王照华

前言

在目前课业压力比较大的情况下，学生的健康问题，是一个十分突出的大问题，应该引起学生本人、家长、老师以及全社会的高度重视。我们衷心地希望每个孩子都能健健康康的。那么，怎样才能使孩子们拥有健康的体魄呢？当遇到危害健康的紧急情况时，他们又该如何进行有效的自救和互救呢？这本书就是回答这些问题的。

本书通过一个个生动的小故事告诉我们，科学的生活方式，良好的卫生习惯，丰富的卫生保健知识，较高的心理素质，灵活的应急反应能力，是保证生命安全，健康成长的根本保证。有了这些，就获得了一把健康的金钥匙。

现在生活节奏日益加快，各种危害学生生命安全的意外事故频繁发生。通过阅读此书，学生们不仅能够掌握必要的医学保健知识，还能学到许多紧急救护知识，当遇到各种急病和意外伤害时，懂得急救的基本原则，高效率、高质量地实施救护，从而最大限度地维护自己及他人的健康与安全。

目录

急救知识

1. 中暑了怎么办? 2
2. 食物中毒了怎么办? 4
3. 误食毒药怎么办? 6
4. 吃错了药怎么办? 8
5. 煤气中毒怎么办? 10
6. 突然昏倒怎么办? 12
7. 误吞下了异物怎么办? 14
8. 鼻子误吸入异物怎么办? 16



9. 受伤出血了怎么办? 18
10. 呼吸停止了怎么办? 20
11. 触电怎么办? 22
12. 心脏停止跳动怎么办? 24
13. 呼吸道异物引起窒息怎么办? 26

意外伤害的处理

14. 眼睛被爆竹炸伤怎么办? 29
15. 眼睛被石头(木棍)击伤怎么办? 31
16. 眼睛被刀子(铅笔)扎了怎么办? 33
17. 爬墙不小心坠地怎么办? 35
18. 脖子突然扭了怎么办? 37
19. 内脏脱出怎么办? 39
20. 被宠物突然攻击怎么办? 41





21. 衣服被火烧着了怎么办? 43
22. 指甲伤了怎么办? 45
23. 被开水烫伤怎么办? 47
24. 手指断了怎么办? 49
25. 被化学物品烧伤怎么办? 51
26. 头被猛力击打、冲撞了怎么办? 53
27. 被利器扎(射)伤了怎么办? 55
28. 被狗咬了怎么办? 57

常\见\病\的\处\理

29. 肚子疼痛难忍怎么办? 61

30. 有了蛔虫怎么办? 63
31. 突然抽筋怎么办? 65
32. 哮喘突然发作怎么办? 67
33. 不小心扭了腰怎么办? 69
34. 鼻子出血怎么办? 71
35. 有了疖肿怎么办? 73
36. 血尿怎么办? 75
37. 得了沙眼怎么办? 77
38. 长了鸡眼怎么办? 79
39. 长了痱子怎么办? 81
40. 脊柱弯曲怎么办? 83
41. 患了扁桃体炎怎么办? 85



42. 夜间尿床怎么办?	87
43. 发现了龋齿怎么办?	89
44. 有“狐臭”怎么办?	91
45. 患了近视怎么办?	93
46. 胸口疼怎么办?	96
47. 血压高怎么办?	98
48. 有了痔疮怎么办?	100
49. “脚脖子”扭了怎么办?	102
50. 头痛、头晕并经常伴有呕吐怎么办?	104

\\ 传 \\ 染 \\ 病 \\ 的 \\ 防 \\ 治

51. 患了感冒怎么办?	107
52. 感冒引起发烧了怎么办?	109



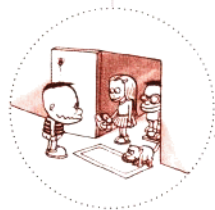
53. 患了腮腺炎怎么办?	112
54. 患了细菌性痢疾怎么办?	114
55. 患了“红眼病”怎么办?	116
56. 接触了传染病人怎么办?	118
57. 得了传染性肝炎怎么办?	120
58. 患了水痘怎么办?	122
59. 得了肺结核怎么办?	124
60. 患了流行性乙脑怎么办?	126
61. 疑心患了“性病”怎么办?	128
62. 得了流行性出血热怎么办?	130



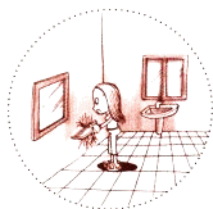


保 健 知 识

- | | |
|---------------------------|-----|
| 63. 爱掉头发怎么办? | 133 |
| 64. 喉咙总有异物感怎么办? | 135 |
| 65. 不会滴眼药水怎么办? | 137 |
| 66. 鱼刺卡住喉咙怎么办? | 139 |
| 67. 脸上长了痣怎么办? | 141 |
| 68. 刚吃完饭同学叫出去运动怎么办? | 143 |
| 69. 有了“少白头”怎么办? | 145 |
| 70. 耳朵里进了虫子怎么办? | 147 |
| | |
| 71. 巨响时震耳欲聋怎么办? | 149 |
| 72. 刷牙牙龈出血怎么办? | 151 |
| 73. 脚臭怎么办? | 153 |
| 74. 冬天皮肤裂口子怎么办? | 155 |
| 75. 总是做噩梦怎么办? | 157 |
| 76. 晚上害怕不敢一个人睡觉怎么办? | 159 |
| 77. 夜间总是不能入睡怎么办? | 161 |
| 78. 不会冷敷怎么办? | 163 |
| 79. 不会热敷怎么办? | 165 |
| 80. 经常“熬夜”怎么办? | 167 |
| 81. 水土不服怎么办? | 169 |
| 82. 晕车怎么办? | 171 |
| 83. 晕船怎么办? | 173 |



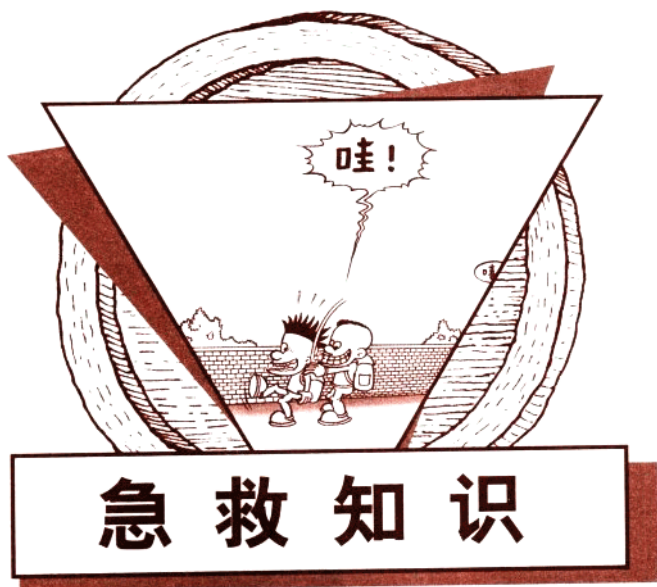
84. 不知道如何判断药品是否失效怎么办?	175
85. 吃药不看药品说明书, 出现危险怎么办? ...	177
86. 不知道是不是药物不良反应怎么办?	179
87. 患了肥胖症怎么办?	181
88. 口臭怎么办?	183
89. 担心铅中毒怎么办?	185
90. 不会给家庭餐具消毒怎么办?	187
91. 旅游中脚磨起泡了怎么办?	189
92. 烂脚趾怎么办?	191
93. 被蛇咬了怎么办?	193
94. 皮肤生了癣怎么办?	195



青\春\期\卫\生

95. 长了“青春疙瘩”怎么办?	198
96. 担心乳房发育不正常怎么办?	200
97. 想束腰怎么办?	202
98. 夜间反复遗精怎么办?	204
99. 来了月经怎么办?	206
100. 想扎耳朵眼儿怎么办?	208
101. 遭到性侵害怎么办?	210







1. 中暑了怎么办？

真实事件（顺着乱石滩的斜坡滚了下去）

暑假的一天中午，爱好骑自行车的学生刘兵到郊外抓蜻蜓。烈日炎炎，没有一丝云彩，也没有一点风，气温在40度左右，宛如蒸笼一样。由于没有戴遮阳帽，也没有带水，四个多小时的活动，使他全身汗水淋淋，衣服全都湿透了。他感到口干舌燥，嗓子冒烟，头昏，全身没有力气。然而刘兵看到蜻蜓太兴奋了，不顾头昏脑胀



与胸闷，继续在碎石头堆上空寻找。在猛然一次站起时，他突然感觉眼前一黑，就失去了知觉，顺着乱石堆的斜坡滚了下去。他在野地里昏迷了两天两夜。第三天，当亲朋好友找到他，他已经生命垂危了。亲友把他送到医院紧急抢救了十多个小时，才转危为安。



NO!



错误做法

- ❶ 炎热的夏天，长时间在烈日下活动，没有及时补充水分与盐分。
- ❷ 一个人外出，没有把活动地点、时间告诉家长。
- ❸ 没有外出经验，没有带足水，也没有戴遮阳帽和急救药。
- ❹ 感到头昏及全身无力后，没有采取必要的防护措施。



YES!



正确做法

①掌握一些预防中暑的方法。一要合理计划出行时间。夏天最好避免在烈日炎炎的中午外出活动，要选择早晚时间活动，中午多休息。在室外高温环境下避免长时间暴晒；二要注意多饮水，尤其可以多饮用一些淡盐水，补充体内由于出汗造成的盐分丢失；三要选择阴凉的道路行走，最好戴一顶遮阳帽；四要注意休息，在房间里要注意通风，保持空气新鲜；五要每天保证充足的睡眠，增强耐热能力。

②掌握治疗办法。一是及早发现，立刻离开高温环境，并进行处理。当出现轻微的中暑症状后，要迅速移到阴凉、通风的地域休息。解开衣服扣子，把腰带解开，保持呼吸顺畅，平躺在草地上。二是对于中暑比较严重的人，可以用扇子扇风法对头部进行降温；也可以把毛巾用冷水浸湿包在头上，达到迅速降温的目的。如果附近有流动的河水，可以进行冷水浴，给全身降温。三是服用藿香正气水、人丹，或者十滴水，也可以自己按摩人中、合谷、曲池等穴位。四是饮一些含有盐分的凉开水，对于缓解中暑症状十分有效。



你
该
怎
么
办
?

备忘录

许多人发生中暑都是因为大意，不注意休息与饮水造成的。其实，只要科学预防，按照客观规律办事，就会避免中暑的发生。





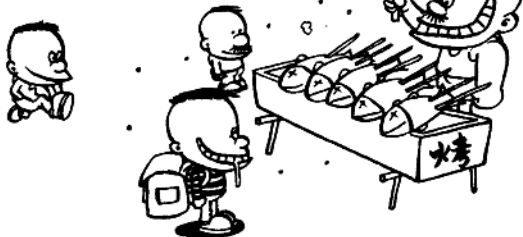
2. 食物中毒了怎么办？

真实事件（因贪嘴，连夜送进医院抢救）

放学路上，小玉路过一个街头烧烤生鱼肉的摊时，停下了脚步。尽管烤鱼摊上苍蝇乱飞，小玉仍抑制不住吃烤鱼的欲望。他买了七条鱼，吃下后，不一会儿，感到胃里难受，恶心、肚子疼，但他没有引起重视，回家躺在床上就睡觉。半夜，他开始发病，持续发高烧、大汗淋漓、抽搐、烦躁不安、呼吸困难。

妈妈发现后很焦急，连夜把他送进医院抢救，医生说是食物中毒。

在医院抢救了六天，小玉才转危为安。既耽误了学习，又影响了身体健康。



NO!



错误做法

- ❶ 不讲究卫生，随意在街头吃不卫生的东西。
- ❷ 感到难受后没有及时催吐，没有马上去医院治疗。
- ❸ 感到难受后没有及时向家长说明情况，耽误了治疗时间。



YES!



正确做法

①认识发病特征。食物中毒后，一般有以下特点：一是潜伏期短，进食数十分钟后即可发病。二是来势凶猛，病情急重。轻者是腹部不适、绞痛、恶心、呕吐、全身无力，头昏、头痛、腹泻等。严重者畏寒、高热、大汗淋漓、抽搐、烦躁不安、昏迷、呼吸困难、意识逐渐丧失，如果抢救不及时就会死亡。

②预防及应对办法。一是认真对待，不能马虎。确实把住“病从口入”这一关，不随意吃无照经营摊点的东西。二是防止“二次污染”，积极预防。对于食物的保存要讲究科学，注意低温与密闭。记住：家里的冰箱也不是保险箱，不能麻痹大意。三是加工、屠宰要注意卫生，制作要按照消毒的标准加工，不要生吃食物，或者吃没有熟透的食物。四是感到身体有异常反应，要马上向家长、老师说明情况，千万不要隐瞒实际情况。火速去医院抢救，不能耽搁。去医院前，最好带一些呕吐物，以做化验用。



你
该
怎
么
办
?

备忘录

一旦发生了食物中毒，最好以最快的速度强迫自己呕吐。如果吃下不久，可以用筷子、手指轻探喉咙，刺激喉咙，使食物吐出。实在吐不出，要尽快泻出来。





3. 误食毒药怎么办？

真实事件（瘫倒在厨房大哭）

大鹏与同学踢完足球回家，感到特别渴。他发现厨房的角落里有一瓶可乐（妈妈准备杀蟑螂用的高效杀虫剂），误认为是妈妈担心他喝可乐而秘密藏起来的。他拿起可乐瓶，打开盖子就喝。突然，喉咙像着火一样，一股刺鼻的味把他呛得难受极了。他开始紧张起来，吓得瘫倒在厨房大哭起来。这时，妈妈、爸爸都没有在家，等他们回家后，发现大鹏满嘴全是白沫，已昏迷多时了，就赶紧送医院抢救。三天后大鹏才苏醒。



NO!



错误做法

- ❶ 疏忽大意，入口前没有对可乐进行检查。
- ❷ 误食毒药后，惊慌失措。
- ❸ 没有紧急救护知识，没有施行自救。
- ❹ 家长粗心大意，乱放危险品。

