

大病化小，小病化了

中国家庭医生

王立祥

化“万一”



王立祥 著

专家为你量身定制



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS



中国家庭医生

王立祥

化“万一”

王立祥 著



中山大學出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

王立祥化“万一” / 王立祥著. —广州: 中山大学出版社, 2016.5

ISBN 978-7-306-05704-4

I. ①王… II. ①王… III. ①自救互救—基本知识 IV. ①X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 115225 号

WANGLIXIANG HUA WANYI

出版人: 徐 劲

责任编辑: 鲁佳慧

特邀编辑: 谢 晓

封面摄影: 肖艳辉

封面设计: 陈 媛

装帧设计: 陈 婷 肖艳辉

责任校对: 王 琦

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020-84110283, 84111996, 84111997, 84113349

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传真: 020-84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

规 格: 170mm×210mm 1/24 7.5 印张 150 千字

版次印次: 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1~6000 册 定 价: 28.00 元

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

不怕“万一”

我们的生活中,似乎从不缺乏方向,可很多事儿,要做的时候才发现缺方法。

很多大道理,都掷地有声,怎么看都觉得对。可生命中,却常常“书到用时方恨少”。于是,一代又一代人,在生命的路上撞到“南墙”,让头破血流的人们总是疑惑:为何不为那些大道理多配一些“说明书”呢?这“说明书”就是方法。方向不会自动诞生方法,可好的方法却会确定正确的方向。有方向有方法,才是生命旅程中的好“地图”。

二

中国人口近十四亿。在巨大医疗需求与供给不足的冲突中,医患关系日益尖锐。让我们不得不思考:有什么做错了吗?

当然,错的有很多,其中一个就是忘了老祖宗的古训:大医治未病。

真正的大医,是在你还没得病时,就有方法帮你防了。这其中自然包括:倡导健康生活方式,并看重健康常识的宣传与普及。

只有这样,中国人才能做自己的“大医”,医疗矛盾才有可能有所化解,储蓄健康比储蓄金钱更大的价值才可能显现。

这就需要一大批像王立祥这样的医生挺身而出,用文字、语言在医院外“开诊”。《王立祥化“万一”》就是这样一个健康常识的无形门诊。

三

王立祥这样做,已非一天两天。前几年,他就出了一本“话万一”,而一转眼,又一个新的书稿摆放在我的案头。由于上一本书,我曾为他写序,这一次职责难逃。不过,我倒是乐于为他的“升级”助力。

这一本书,他把“方法”摆放到更重要的位置,更实用,更细致,更方便阅读及使用。对,是“使用”。好的健康常识,如果只是让你“看一看”,功效还小,只有具有充分的使用价值,它才救急救命。

当然,升级的还有与时代的贴近性。我发现,这本书的文字及编排,非常互联网化,集合在一起是本书,分拆后,完全能通过微信、微博等社交媒体传播,这更可方便地造福于人。

四

不过,不管以上升级如何值得点赞,书中透露出的真正升级,却是王立祥作为一个好医生的使命感与责任感。

作为一个有三十年临床经验的急诊室负责人,他见过太多世事无常,也总会有很多惋惜。更何况,出了“万一”,没能走进急诊室的人更多。如果常识普及到位,让一本又一本化“万一”的好书在众生身边,也许,“万一”就会少一些,也就不那么可怕吧?这该是王立祥升级了的“梦想”。

五

关键还在自己。早年的协和医学院流行一句话:预防比治疗好一百倍。我们也该拿出一些时间,去了解更多化解“万一”的医学常识,并身体力行,为自己的生命上一个不怎么花钱的“保险”。

这样,便对得起王立祥们的工作与期待。其实,也更对得起自己。因为生命,就这一次!



白岩松

2016年5月于北京

科普的理由

在我的医生职业生涯中，有一次难忘的抢救经历，至今历历在目。

一个孩子在幼儿园因为花生米呛在气管，导致窒息。幼儿园没在第一时间实施正确救助，当孩子被送到医院，已为时晚矣。虽然我们全力抢救，但最终也没能从死神手里夺回孩子的生命。

在我无奈走出急诊室的一刹那，看到孩子的父母、爷爷、奶奶及亲戚跪满一地，然而，他们祈祷的奇迹已不可能出现了。如果幼儿园老师懂得防范儿童误吸的常识，如果懂得急救的方法，如果……可生命只有一次，再也容不得我们说如果了。

这种悲哀与回天乏力感让我久久无法释怀。我意识到，传授人们救命的常识，避免类似意外事件再发生是多么重要。而这也正是我著书立说投身于科普事业之初衷。

屈指算来，我从事急危重病医学专业已数十载，曾为成功挽救濒危生命而欣慰，也曾为鲜活生命的逝去而伤感。大千世界，芸芸众生。生命对每个个体来说，都是唯一。当我们沉浸于恬适生活时，莫要忽视平静表面所泛起的涟漪，那可能是意外来临前的警告，也莫要因为无知而断送生命，给亲人、朋友带来终生的痛苦。

从还未出世的孩子到襁褓中的婴儿，从蓬勃的青年到四十不惑的中年，一直到迟暮之年，本书紧扣人生各阶段中易发生的意外；以“万一”为主线，从吃、喝、拉、撒、睡、行、扶这些生活日常着手；透过一个个真实故事，用通俗易懂的方式，传播“警示万一”“预防万一”“应对万一”的知识，以达到“化解万一”、防患于未然之目的。这亦是我著书立说投身于科普事业之夙愿。

本书是先前出版的《王立祥话“万一”》的升级版,笔者力求进一步完善由“话”到“化”的过程,将“话说万一”升级为“化解万一”,不仅是就事论事,而且就事论术,着重于实用性、精细性、系统性,旨在达到易读、好懂、不乱、实用的目的。

值此之际,感谢国家卫生和计划生育委员会健康公益大使、中央电视台著名主持人白岩松先生百忙中再次为本书作序。感谢《中国家庭医生》杂志社,以及为本书辛勤努力的编辑。感谢中国武装警察部队总医院急救医学中心的同仁们大力支持。最后,衷心感谢中国急救医学奠基人、南京医科大学终身教授王一镗恩师为本书题词——“敬畏生命,大爱无疆”。在我们拥有超过十三亿人口的泱泱大国,一万人中如有一人在危急时刻有幸从《王立祥化“万一”》一书中获益,那将会挽救数以万计的生命,此亦为我聊以自慰之善事!

王立祥

2016年5月于北京

謹賀立祥教授
新作問世

敬畏生命
大愛無疆

丙申年春

王一鏜



中国急救医学奠基人王一鏜教授为《王立祥化“万一”》亲笔题词



国家卫生和计划生育委员会(以下简称“卫计委”)副主任马晓伟会长为王立祥颁发中华医学会科学普及分会主委证书



王立祥荣获“全国优秀科技工作者”终身荣誉称号,受党和国家领导人接见



王立祥与卫计委宣传司司长毛群安等开启“中华精准健康传播”项目

家庭急救员培训计划启动仪式

6月20日 · 北京

康时报》社
大学公共健康研究中心
医学会科学普及分会
曹中金医药生物技术有



王立祥与全国人大常委会副委员长顾秀莲等嘉宾启动“全国家庭急救员培训计划”



临床教学查房



与王一镗教授签名售书



王一镗教授普及腹部提压心肺复苏



深入军营传授心肺复苏技法



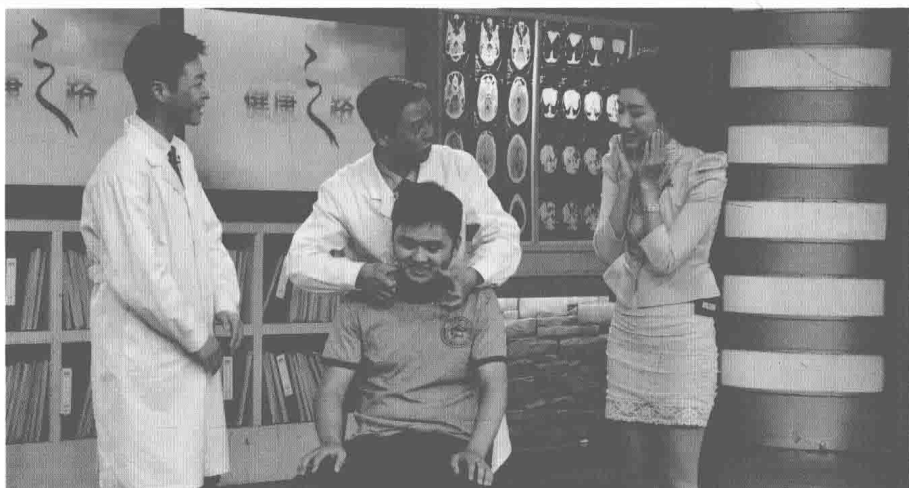
让孩子们远离意外伤害



与“金话筒奖”得主王佳一共话“万一”



与白岩松在 CCTV 现场直播



在 CCTV《健康之路》普及健康常识



做客人民网普及精准健康传播理念

自测题

1. 万一家人误吸异物,以下哪个做法能帮他咳出异物? ()

- A. 心肺复苏
- B. 压上腹部
- C. 刺激咽部

2. 万一流鼻血,以下哪个止血方法是错误的? ()

- A. 头抬高并往后仰
- B. 往鼻子里塞棉花
- C. 身体前倾

3. 万一喝醉酒,应维持以下哪种睡姿? ()

- A. 仰卧
- B. 俯卧
- C. 侧卧

4. 万一被烫伤,第一时间应该做什么? ()

- A. 用冷水冲洗伤口
- B. 涂药油
- C. 涂酱油



5. 对于心血管疾病患者,以下哪种活动顺序最安全? ()

- A. 起床 排便 吃药 运动
- B. 起床 吃药 排便 运动
- C. 起床 运动 排便 吃药

6. 出现以下哪种情况,应该用心肺复苏进行抢救? ()

- A. 中风
- B. 猝死
- C. 心绞痛

7. 下列关于抢救溺水者的做法,哪一项是错误的? ()

- A. 先脱掉自己身上的鞋靴,再下水救人
- B. 从溺水者的身后解救他
- C. 上岸后,赶紧将溺水者倒挂,让水吐出

8. 带儿童乘车时,以下哪个做法是安全的? ()

- A. 准备足够的零食,让孩子在车上吃零食
- B. 由大人抱紧孩子,坐在副驾驶位
- C. 让孩子自己坐在后排的儿童安全座椅内

参考答案: 1.B 2.A 3.C 4.A

5.B 6.B 7.C 8.C



目录 CONTENTS

自测题 /1

目
录

第一章

吃出来的“万一”

- 为孩子，藏好药 / 2
- 一粒花生米，就是一颗子弹 / 5
- 饭后拍肚子，拍出肠梗阻 / 8
- 日啖荔枝，莫过六两 / 10
- 心急不吃四季豆 / 12
- 打赌吃喝有风险 / 14
- 贸然停药，暗藏杀机 / 16
- 老人噎食速抢救 / 18
- 烟，毒害下一代 / 20
- 海吃海喝，生出巨大儿 / 22

灾难应急指南① / 24

- PART1 你头脑中应有什么样的急救方案 / 24
- PART2 你应有一个什么样的随身急救包 / 26
- PART3 家中应备有哪些应急物品 / 26
- PART4 你会打“120”急救电话吗 / 27

目录 CONTENTS

第二章

喝出来的“万一”

- 酒里泡出畸形儿 / 30
- 豪享冷饮伤心肠 / 32
- 冬夜醉酒不独行 / 34
- 可乐喝出低血钾 / 36
- 久服汤药诱心衰 / 37
- 孩子不发育，竟因烫伤 / 39
- 呛奶，惊险 / 42

灾难应急指南② / 44

- PART1 怎样撤离 / 44
- PART2 怎样躲避 / 45
- PART3 公共设施运行中断怎么办 / 45

第三章

排出来的“万一”

- 晨起，远离“马桶悲剧” / 48
- 憋尿，小心猝死 / 51
- 泻出胡言乱语 / 53
- 小便，竟能尿晕了 / 55

拉肚子,拉成宫外孕 / 58

孕妇便秘,惹不起 / 60

小儿便便,咋堵了 / 62

小便疼哭是何因 / 65

灾难应急指南③ / 67

PART1 被困电梯怎么办 / 67

PART2 谨防手扶电梯“吃人” / 69

PART3 火车、地铁遇险怎样自救 / 70

第四章

睡出来的“万一”

任性睡姿丢胎儿 / 74

婴儿俯睡,止了气 / 76

酒醉,不能这么睡 / 78

半夜大火,如何逃 / 81

手置胸前惹梦魇 / 84

打鼾不是睡得香 / 85

过度镇静抑呼吸 / 87

垫高双脚引伤心 / 89

目录 CONTENTS

📁 灾难应急指南④ / 90

PART1 突遇雷暴雨怎样逃生 / 90

PART2 风暴来袭怎么办 / 91

PART3 地震来了躲哪儿 / 92

第五章

行出来的“万一”

警惕围巾“夺命” / 96

蒙眼游戏，小心要命 / 99

儿童乘车，这些意外要防 / 101

孩子哭晕勿惊慌 / 105

小孩学舞，竟致截瘫 / 107

一个拳头碎了心 / 109

终点驻足可夺命 / 111

猝死急救要懂得 / 112

亲吻避开“死亡开关” / 114

赵本山，俯卧撑做不得！ / 116

冬日可别“闻鸡起舞” / 118

十秒识别中风 / 120

有种药，不能站着吃 / 122

坐飞机，多伸腿 / 124

防踩踏，记住“一米”安全距离 / 126

万一爆炸，这样做能保命 / 129

三步拍手操，练起来 / 131