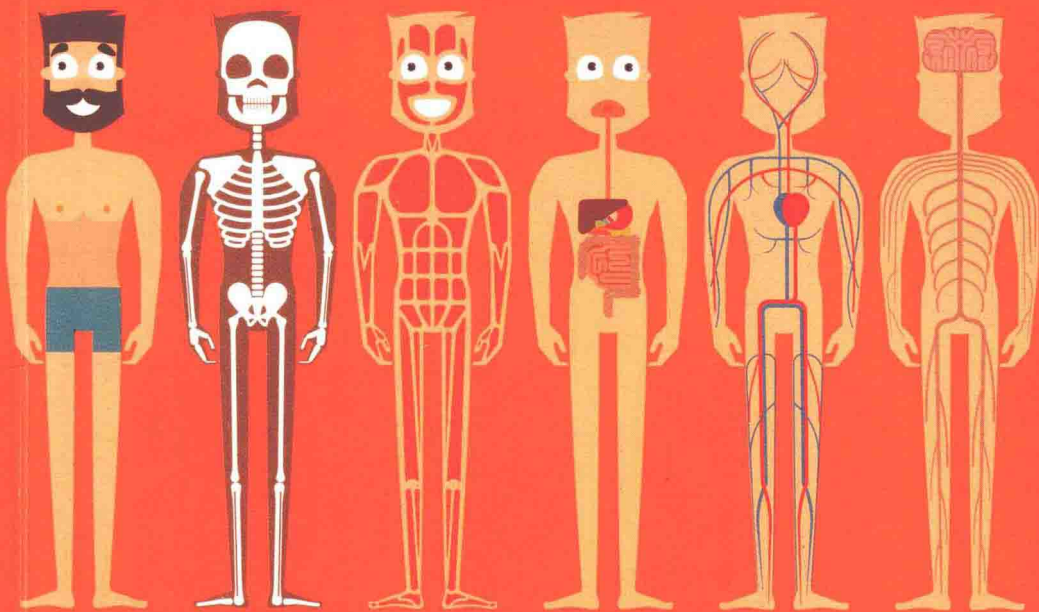


贾大成◎著

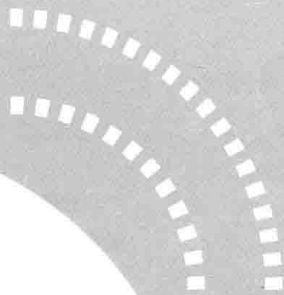
急救， 比医生快一步

救护车到来前，你能做什么？



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



急救， 比医生快一步

救护车到来前，你能做什么？

贾大成◎著

天津出版传媒集团
 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

急救, 比医生快一步 / 贾大成著. — 天津: 天津
科学技术出版社, 2019.4

ISBN 978-7-5576-6206-6

I. ①急... II. ①贾... III. ①急救 IV. ①R459.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第050944号

急救, 比医生快一步

JJIU BI YISHENG KUAI YIBU

责任编辑: 孟祥刚 刘丽燕

责任印制: 兰 毅

出 版: 天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

地 址: 天津市西康路35号

邮 编: 300051

电 话: (022) 23332490

网 址: www.tjkjcs.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 三河市金元印装有限公司

开本 880 × 1230 1/32 印张8.5 字数166 000

2019年4月第1版第1次印刷

定价: 45.00元

推荐序一

急救，是现代入必须掌握的生存技能！

殷大奎

原国家卫生部副部长
卫生部健康教育首席专家
中国医师协会名誉会长
中国健康促进与教育协会会长
健康中国（2015）年度致敬人物

大成从事医疗急救事业将近50年，挽救过成千上万人的生命，他不仅有丰富的急救实践经验，而且早在30多年前便开始了对公众的急救普及教育工作，把人们日常需要的急救知识分享给大家。他虽然已经从北京急救中心退休了，但仍旧不遗余力地为中国的急救事业奔走，开展各种形式的急救普及教育工作，如制作电视节目、撰写科普文章、编著科普书籍、举办急救讲座等，为网友答疑解惑，为树立急救意识、推广急救理念、传播急救知识、学习急救技能做出了很大贡献。

大成是个地地道道的北京人，心直口快，古道热肠。他的“微博简介”触动了很多人：

“生是120的人，死是120的魂。永葆青春的活力和生命的激情，把一生献给中国的急救事业！”

事实上，大成也真真正正地在这么做，他一直在为推动中国急

救事业的发展而竭尽全力。为了提高基层医生的急救水平，为了让普通人掌握急救技能，他常年奔走在全国各地。

因为出色的工作，他被很多单位聘请，担任了很多社会职务。

现在，他又成了中国社会福利基金会“心唤醒”基金的联合发起人之一，他的那份对急救事业的热情和信仰，让无数人感动和敬佩。

我国急救成功率与一些发达国家相比，差距很大。而且，国人对急救的重要性认识也很有限，这导致了我国绝大部分人不懂急救，不会急救，每当遇到紧急状况，除了拨打120，不知还应该做些什么。而在欧美，“急救从娃娃抓起”的教育理念深入人心，从幼儿园开始，急救就是基本的实践课程之一。法国公众的应急救护普及率为40%；德国普及率为80%；美国的法律规定，任何一个公民在18岁之前必须掌握基本的急救知识。

很多人可能会想，急救和治病救人不是医生和护士的事情吗？其实不然，急救，强调的是分秒必争，强调的是第一时间，而且绝大多数发生在医院之外。所以在我看来，急救应该像烹饪、开车一样，成为我们每个人一种基本的生活常识和生存技能。只有学会急救，我们在遇到突发急症时，才不会眼睁睁地看着悲剧发生。

而对于疾病，我们应该居安思危，“思则有备，有备无患”，“凡事预则立，不预则废”，认识到疾病预防的重要性，防患于未然。

古人说：“救人一命，胜造七级浮屠。”然而，如果你不懂急救，又怎么“救人一命”呢？所以，一定要学会急救，以备不时之需。

推荐序二

大 医

白剑峰

《人民日报》高级记者
经济社会部主编

我与贾大成大夫是忘年之交。他在北京急救中心从事急救工作几十年，始终坚守在抢救急性危重病人的第一线。他曾使无数病人转危为安、起死回生，积累了大量丰富的急救经验。在生死线上，他每天都在领略人间百态，对于生死有着深入的思考和独特的感悟。

在日常的急救工作中，贾大夫见到许多病人因缺乏急救知识而延误了抢救，甚至付出了生命的代价。于是，他萌发了向大众传播急救知识的想法。春去秋来，身体力行，贾大夫先后为 50 多万人次进行了急救技能培训，被誉为“中国急救普及教育第一人”，在新浪微博拥有 200 多万粉丝，在业内外赢得了广泛赞誉。

如今，他已经退休，但依然不舍急救事业。他常常在微博上为网友解疑释惑，不辞辛劳地到全国各地讲课。很多人运用他传授的急救知识，成功地挽救了垂危的生命，受益颇多。

“神手佛心”是他最爱写的书法条幅，也是他一生追求的境界。仁心仁术，乃大医也！

推荐序三

一颗对生命的敬畏之心

张 路

著名足球评论员

北京国安足球俱乐部副董事长

30多年前我还在北京体育科研所工作，当时，贾大成医生是我的同事。后来，我到了国安俱乐部，他去了急救中心，但一直都有联系。

说到急救，总会想到病痛、伤亡、紧张、风险、压力、责任这些我们一般人不愿面对的事情，但贾大成医生投身急救工作30年，始终坚持战斗在第一线，而且看得出，他是真的热爱这项工作，并把它当作自己毕生的事业来努力，兢兢业业，乐此不疲。除了奋战在急救前线，他还积极进行急救知识普及，在全国各地举办急救培训讲座，致力于让更多的人学会急救知识。如果没有对生命的大爱，恐怕是达不到这个境界的。

这本书凝聚了贾大成医生对生命、对工作、对急救事业的热爱之心，让我们这些平时可能很难接触急救工作的人也了解了其中的艰辛，同时，更重要的是，我们也从中学习了一些基本的急救知识，以备不时之需。

很多人可能一辈子也用不着急救医生，但从这本书里哪怕能学到一点点急救知识和急救技能，当我们的家人、朋友、同事或者身边的陌生人遇到危急状况时，自己就能及时出手相救，远离危险，避免悲剧的发生，而不是束手无策只能等救护车的到来。不是吗？

目 录

引 子

饮水思源，不忘初心 __ 001

第一章

猝死：事发突然，鬼门关上拉人

“病魔之首”：好大的来头 _ 014

突然却不意外：猝死的征兆 _ 021

你是猝死的高危人群吗？ _ 029

远离“四大雷区”，永不“躺枪” _ 034

运动性猝死是个什么鬼？ _ 040

生死时速：最是那“黄金 4 分钟” _ 043

人人懂得心肺复苏术，急救武装到牙齿 _ 050

救命神器：AED _ 063

第二章

急性心梗：和时间赛跑的急症

心梗到底是何方神圣？ _ 070

胸痛：急性心梗最典型的警示信号 _ 076

有些症状虽不典型，但也不是省油的灯 _ 081

年轻人得心梗更危险 _ 090

心梗急救四步走 _ 096

院前急救很重要，及时送医更不可少 _ 101

关键时刻请给医生多一些信任和理解 _ 106

第三章

急性脑血管病：急救前要分清病症

江湖传言“宁心梗不中风”的急性脑血管病 _ 112

“一笑二抬三说”，发现苗头，立马打 120 _ 115

脑血管病就是生活方式病 _ 120

120 到来之前，最重要的是防止窒息 _ 127

急救应该怎么救？老人倒地到底扶不扶？ _ 132

外伤：急救方法有章可循

急救意识能救人，别怕“小题大做” _ 138

受伤别乱动，没有外伤不代表没有伤 _ 142

动脉大出血：用力压 _ 145

止血带：用对能救命，用错会害人 _ 152

小血管出血：哪里出血压哪里 _ 158

这些情况要用填塞止血法 _ 162

包扎伤口：要学会“就地取材” _ 166

烧伤的处理：一冲、二盖、三走 _ 175

严重外伤：不能随使用水冲和用药 _ 179

崴脚和断肢：哪儿来的回哪儿去 _ 182

骨折固定：关键是要“制动” _ 187

搬运伤者：小心点儿，再小心点儿 _ 197

重大灾难性事故：如何自救和互救？ _ 204

儿童意外伤害：考验父母急救知识的时刻来了

70%的儿童意外伤害发生在家里 _ 210

让孩子从小树立急救观念和安全意识 _ 214

“冲动是魔鬼”，教育孩子要用对方法 _ 217

气道异物：海姆立克急救法一招搞定 _ 221

果冻“锁喉”：用口腔负压吸引法 _ 231

溺水急救：开放气道、人工呼吸、胸外按压 _ 235

警惕溺水孩子“隐藏”的颅脑、颈椎损伤 _ 239

急性一氧化碳中毒：防止呕吐所致窒息最重要 _ 243

误食生活用品：是否催吐要分情况 _ 245

警惕家里的“小物”变“大患” _ 249

外出旅行，孩子不能远离家长视线 _ 253

咬伤急救：结扎伤肢，尽快去医院 _ 257

后 记 _ 261

引子

饮水思源，不忘初心

3 本书让我走上了医学之路

拂去岁月的风尘，打开记忆的闸门。往事虽已远去，却可清晰再现……

我出生在中国历史发生巨大变革的年月——1949年10月。

1967年，“无产阶级文化大革命”如火如荼地进行着。那一年，我18岁，是所谓的“可以教育好的子女”，没有资格当红卫兵，属于“逍遥派”。在这之前，我最爱看书，这下无书可看了，每天除了打打篮球、游游泳、练练拳击之外，无所事事，既不能升学继续念书，也不能工作养家糊口。我一个十七八岁的小伙子在家待着，靠父母可怜的工资过活，心情格外沉重。

那年6月的一天，我信步来到离家很近的东四新华书店，之前我经常光顾这家书店。当时，书店里除了《毛泽东选集》以及马克思、列宁的书之外，其他书籍不多，我就随便翻了翻。后来，我走

到医药卫生书籍柜台前面，看到有十几本书，就随手拿了一本开始翻。在这之前，我从来没有接触过这类书，觉得很新鲜，于是就买了3本人民卫生出版社出版的书，我记得很清楚，书名分别是《针灸》《针灸腧穴图》和《农村卫生员用药课本》，一共6毛多钱。后来，我拿着这3本书到收款台交了钱。

我万万没想到，就是6毛多钱买的这3本书，决定了我一生所要走的道路……

我很感谢我逝去的母亲，您（tān，“他/她”的敬语）当时每月只挣20多块钱，还要养活我和妹妹，生活很艰难。即便这样，只要我想买书，您从来没有犹豫过，最多说一句：“等我明天给你钱。”后来我才知道，是您手里没有钱了，给我的钱都是从别人家借来的。母亲在和邻居聊天时常说：“什么钱都可以省，孩子买书的钱不能省。”

每每想起母亲带着我和妹妹在艰难困苦的岁月，顶着政治和经济上的双重压力苦度光阴，我总是心如刀绞，常常两行浊泪潜然而下……

当时不知天高地厚，我竟觉得学习针灸不难，后来又买了10根针，开始一边看书一边在自己身上练习扎针。

有一天，母亲头疼，我试着给您扎了太阳穴、百会穴、风池穴、合谷穴等几个穴位，母亲的头居然不疼了。后来，邻居、邻居的同事、朋友、同学和同学的父母等都知道，几乎每天都有人到我家来找

我给他们扎针。就这样，我在家一边学习一边实践，整整持续了一年半。

治病救人让我积累了更多急救经验

1968年12月的一天，我和我的同学来到山西省原平县一个贫穷的村落插队落户。

插队落户后的第一周，最先是我的一位同学胃痛，我给他扎了内关穴、中脘穴、足三里穴，几分钟后，他的疼痛消失了；又过了几天，村里的一位老大爷也出现了胃痛，我同样给他扎了针，也是几分钟后疼痛就消失了。消息后来慢慢地传遍了全村：“有一个北京知青会看病。”

其实，我那时只能解决一些诸如头疼、牙疼、肚子疼、胳膊疼、腰疼、腿疼等简单的情况，有时还当着病人的面现翻书。在后来8年的插队生活中，我如饥似渴地学习了中医、西医以及临床各科的医学知识，书架上摆满了医学书籍，我拔过牙、接过生，清理并缝合过伤口，治疗过内、外、妇、儿、皮肤、五官等各科的很多常见病，也抢救过急性左心衰竭、重症哮喘、上消化道大出血、各种休克、急性有机磷中毒等众多急性危重症。后来，居然有百里以外其他各县的老百姓慕名来找我看病，当地的几家报纸、电台也介绍了我给老百姓看病的事。

再后来，北京市革委会慰问团来慰问北京插队知青。他们了解

到我小小卫生所的情况以后，问我还需要什么药品、设备，让我写一个单子。后来，我把单子写好交给了他们，他们根据我写的单子给了1000多块钱，让我给卫生所添置药品、设备。这1000多块钱，现在看来实在太少，在当时那可是天文数字，我在村里10年也不可能挣够1000多块钱——我们卫生所一下子“鸟枪换大炮”了……

现在，每每想起这段在山西插队的岁月，我总是从心底感谢那里的乡亲们，他们在危难时刻把生命交给了我，对我充满了信任。虽然我的医学知识很有限，但他们从来不怀疑我的技术水平；虽然我算不上是一个高尚的人，但他们从来不怀疑我的医德；即使有时候救治无效，他们也真诚地感谢我，这让我在插队的艰苦岁月中得到了莫大慰藉。

每当我治好一个病人，得到大家的赞扬和感谢的时候，我总是说，是淳朴的乡亲们哺育了我，让我能一生从事这个我深深热爱的高尚职业。

回到家乡，急救的初衷依旧未变

“文革”结束后，我有幸上了大学，开始接受系统的医学教育，那同样是一段令人终生不能忘怀的时光。

记得有一次上课，老师边讲边走到我身旁，低声问道：“你怎么不记笔记呀？”我回答老师：“您讲的，我知道的，我没记；您讲的，书上有的，我也没记。您讲的，我不知道的，书上也没有的，您看

我都记在书上了。”老师看了看，点点头说：“嗯，好，这样可以集中精神听讲，效果更好。”

1980年大学毕业后，我终于从山西回到了阔别12年的故乡——北京。回来不久，我就到了位于先农坛北京市体委大院内的北京市体育科学研究所工作。在那里，主要是搞运动医学的科研工作，对我来说是一个比较陌生的领域，我要学习很多新的专业知识才能适应那里的工作。相比之下，搞临床医学对我来说还算轻车熟路，因为在上大学之前，我已经整整“非法行医”了9年半，积累了一些临床实际经验，所以我更偏爱临床工作。当时刚回北京，人生地不熟，在进体育科研所工作之前，我也曾找过市卫生局、区卫生局及几家医院的负责人，但都因“没有指标”而被拒绝，但我心里还是一直向往着医院，向往着治病救人。

1983年春节刚过不久的一天，《北京晚报》刊登了一篇介绍北京市急救站工作情况的文章，我记得其中有这么一句：“北京市急救站的人员、设备都远远不能满足首都政治地位的需要和人民群众的实际需要。”看完这篇报道，尤其是看到这句话，我真有点儿热血沸腾了，几乎没有考虑，当晚就给北京市急救站的领导写了一封信，表达了我热爱急救事业、愿意到北京市急救站工作的意愿。后来，急救站的领导告诉我，他觉得信的内容写得特别好，还把我写的信给全体医务人员读了一遍。真没想到，第三天下午，急救站的领导、享誉中外的著名急救专家李宗浩教授就约我面谈，当时就拍板让我

到急救站工作。

可是，体育科研所的领导一直不希望我走。因为在当时，一个人要调动工作是“不安心本职工作的表现”，往往到最后人走不了，还会给大家留下坏印象，不像现在可以跳槽，甚至频繁跳槽。我十分敬重的老所长语重心长地对我说：“你思想单纯、直爽，咱们这里的同志们也都比较单纯、直爽，这里很适合你。像咱们这样的单位不多，如果到了人事关系复杂的单位，我怕你适应不了。另外，这里的工作也需要你。所以，所里不希望你走。”

我心里也确实非常舍不得科研所里的同事们，那里的同事们都单纯、善良、热心、聪明、顽强，他们大部分都是优秀运动员出身，其中还有得过奖的运动员、著名的教练员，而且都是“文革”前各大名校毕业的大学生。至今，我总觉得辜负了老所长的一片心意，心里常感到愧疚。但是，为了我所热爱的急救工作，就这么一直坚持到了退休，这一干就是近30年。

走进北京急救中心

1949年10月，中华人民共和国成立，而北京在当年2月就已经解放了，北京市各政府机构也已相继成立，其中就包括北京市卫生局。当时，北京市有一辆缴获的美国吉普车，上面涂了一个鲜艳的红十字，安了一个金光灿灿的钟形大铜铃铛，铃铛足有40厘米高，看着就十分沉重。当时，大铜铃铛悬挂在救护车前面的右侧，由医