

精致生活系列

家庭保健



何权峰 著

急救手册

一本适合全家人共同学习的医疗保健
必备工具书，此书不但教您家庭急救
常识，而且更教您看懂检验报告。



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

精致生活系列



家庭保健

急救手册



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：01-2003-5032号

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健急救手册/何权峰著. —北京: 经济管理出版社, 2004

ISBN 7-80162-800-4

I. 家... II. 何 III. ①家庭保健—手册②急救—手册 IV. ①R161-62②R459.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 114901 号

出版发行: **经济管理出版社**

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

邮编: 100038

印刷: 北京求实印刷厂

经销: 新华书店

责任编辑: 顾 佳

技术编辑: 晓 成

责任校对: 亦 平

880mm×1230mm/32

5 印张 72.5 千字

2004 年 3 月第 1 版

2004 年 3 月北京第 1 次印刷

印数: 1—6000 册

定价: 16.00 元

书号: ISBN 7-80162-800-4/F·719

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部
负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974

邮编: 100836

出版者序



在这个形色扰扰的都市丛林里，每个人的步调紧紧跟随着不断创新、不断改变的社会脉动前进，而促进社会向前迈进的动力，就是“生活”。

驻足在街头，望着路上急速行走的人们，纷沓的脚步实令人目眩。

现代人果真如此忙碌？虽然生活水准日益提升，但却不见其品质呈正面上升。因为，我们常被太多的诱惑、利害所困扰，使我们无法静下心来仔细地看看自己。

其实，你需要一个更精致的生活，来肯定其成长价值。不妨抽个空开一张书单给自己，为生活带来一点变化。书，能启发人们的智慧，因此，对于生涯规划、工作调适或给自己定位，都很有帮助。而且，书是认识进步的最佳途径，无论在思考或逻辑推理等方面都将会变得更丰富，视野也更为辽阔。



生活，是一门学问，却也处处充满了惊奇。

相信你常思索如何让生活过得更充实，我们提供你一些方法，使你在人生的旅途上走得更轻松。

当你翻开此书时，你将会发现“精致生活”是一套令你耳目一新的新丛书。包罗万象的各类书籍，能满足你的求知欲，解决你心中的疑惑，赋予自己新的生命，并重新界定一个全新的自己。

你，将充实一生。

作 者 序



意外总发生在意料之外。根据统计，意外死亡是幼儿及少年期死亡的首要原因。近年意外死亡更跃居成人十大死因的第三位，如何学会防范及救护，乃维护生命的当务之急。

当意外发生时，首先第一要务便是急救，且分秒必争。例如，大出血、窒息时，就常因病患者身旁的人不懂得急救的知识及技术，而不能有效地帮患者止血或施予人工呼吸，而眼见患者生命垂危，甚至死亡。有鉴于此，本书在编写上以急救方面为主，介绍了最常见的意外事故急救处理法。并针对意外出现的原因、临床表现及标准的急救法，简明扼要地加以解说，并附有生动附图，协助读者了解与加深印象。

再者，虽然现代人生活水准已有提升，但一般家庭仍普遍对于医疗保健认识不足，遂在书中特别增列了与现代家庭息息相关的必备保健常识。诸



如，家庭常备用药的常识，日常饮食及营养所需了解的常识，适合全家人的健身设备介绍以及教你如何看懂检验报告等。虽非浩瀚之著，但内容简明实用，实乃家庭必备的书。

目 录



出版者序/ 1

作者序/ 1

第一章 认识家庭常备中西药/ 1

家庭药箱/ 2

家庭常备药物的常识/ 3

家庭常用市售中药简介/ 7

第二章 日常饮食营养需了解的知识/13

食物中营养的分类及功能/14

第三章 家庭急救常识/21

大量出血时——各种止血法/22

心肺复苏术——人工呼吸与心脏按压法/32

发烧高热的急救/47

一氧化碳中毒的应变急救/50



- 烧伤与烫伤的紧急处置/52
- 低血糖症的处理/56
- 高血压危象的处置/59
- 心绞痛、心肌梗塞与猝死的抢救/61
- 脑溢血的急救要领/63
- 触电、电击时怎么办/66
- 中暑的处理/69
- 毒蛇咬伤时怎么急救/73
- 溺水时的急救/79
- 骨折时怎么办/81
- 关节脱臼的处理/88
- 肌肉拉伤时的处理/92
- 关节扭伤时的处理/95

第四章 教你如何看懂检验报告/99

- 了解血液的成分/100
- 血液的一般检查/101
- 尿液的常规检查/107
- 粪便的检查/111
- 血液生化检查/114
- 常用的血清免疫学检查/120
- 有关病毒性肝炎的实验室检查/122



第五章 适合全家的健身设备简介/125

跑步机（平板机）/126

健步器/128

踏步器/129

健身车/130

划船器/131

举重机/134

人体肌肉附图（一）/137

人体肌肉附图（二）/138

婴幼儿预防接种须知/139

常见疾病的流行常识/145

第一章



认识家庭常备中西药



家庭药箱

家庭药箱的内容及注意事项	
家庭、工作场所、学校，最基本必备的急救用品	
注意 事项	1. 家庭药箱内之物品，应定期（六个月）检查，用完及置放过久的药品，要补充及更换。
	2. 家庭药箱宜置放在不潮湿，且又无太阳直接照射的地方。
	3. 药箱放置应让每个人都知道，但必须是儿童拿不到之处。
	4. 为避免误用内服药与外用药，请加以区分管。



家庭常备药物的常识

一、居家常备内服药参考表（见下页表）。

二、常备外用药使用须知：

1. 2%红汞（红药水）：有抑制细菌作用，用于皮肤外伤及黏膜伤口之消毒。

2. 2%碘酊（碘酒）：有杀菌作用，用于皮肤消毒。

3. 1%龙胆紫（紫药水）：有抗菌、收敛作用，用于黏膜、皮肤损伤。

4. 70%酒精（乙醇）：有防腐、杀菌作用，用于皮肤、器械的消毒。

5. 维他命 B₁₂眼药水（红色）：有促进神经功能，用于消除眼睛疲劳症状。

6. 维他命 B₂眼药水（黄色）：有促进眼睛新陈代谢功能，用于消除眼睛干燥、酸涩的症状。

7. 金霉素眼膏：有抗发炎作用。

8. 创可贴：具有消炎、止血作用，可用于皮肤小伤口之治疗。

9. 消炎软膏：用于蚊虫叮咬，止痒、消肿。

10. PP粉（高锰酸钾）：常用1:5000的PP粉液，用于水果消毒或痔疮、肛裂者的便后坐浴。



※ 居家常备内服药参考表

药名	主治作用	用法	注意事项
阿司匹林 (Aspirine)	为镇痛解热剂,常用于治疗各种疼痛及感冒之解热。	一次口服0.5~1.5mg,每天3次,一天量1.0~4.5mg。	1. 须于饭后服用,服用过量可引起消化道出血或溃疡形成。 2. 对水杨酸制剂过敏者,请慎重使用。 3. 孕妇应慎重给药。
醋氨酚、乙酰氨基酚 (Acetaminophen)	能迅速发挥镇痛解热效用,常用于综合感冒药中,其功能作用同上。	口服一天量1.0mg,分3~4次服用。	1. 忌用阿司匹林 (Aspirine) 系药剂者,可选用本药。 2. 肝、肾病患者应慎重给药。
氯化溶菌酶 (Lysozyme Chloride)	本药有防止感染,强化血管壁,抑制病毒增殖等作用。常用于综合感冒药、止咳剂、鼻炎药、痔疮及各种出血。	一天量60~220mg,分3次服用。	1. 本药为消炎酵素制剂,可分解蛋白质,治疗各种炎症。 2. 对过敏及鼻窦腔疗效亦佳。
抗组织胺 (Chlorpheniramine Maleate)	本药可抑制或减轻因组织胺所引起之过敏性症状。常用于治疗气喘、鼻子发炎过敏、药物过敏、止痒及眼病。另外,对于预防晕车、船及怀孕初期所致之恶心呕吐疗效亦佳。	2mg 锭,一天3~4次;一次一片;6mg 锭,每8~12小时一片。	1. 本药有抑制中枢神经系统作用,可造成嗜睡、困倦等状况。 2. 开车及操作危险器械时应慎重给药或避免服用。
血管收缩剂 (DL-Methylephedrine HCl)	本药有刺激交感神经作用,对支气管平滑肌有松弛扩张作用,常用于治疗支气管气喘咳嗽、鼻炎、支气管炎及荨麻疹。	一般症状:一天3次,一次25~50mg。 重症气喘:一天3次,一次50~75mg。	严格遵守用量。

续表

药名	主治作用	服用法	注意事项
镇咳剂 (Dextromethorphan HBr)	本药剂为非麻药性的镇咳剂。	一天 1~4 次, 一次量为 15~30mg。	1. 本药可能造成思睡, 驾车或操作危险器械者, 宜谨慎服用。 2. 服用本药过敏者或孕妇皆需谨慎重给药。
祛痰药 (Bromhexine HCl)	本药可增加支气管分泌量, 使痰液黏稠度降低, 溶解气管之痰液, 使呼吸顺畅。常用于急性支气管炎、慢性支气管炎、肺结核、尘肺症等之祛痰。	一天 3 次, 每次服用量为 4mg。	服用本药后, 由于咳嗽量会增加, 常使患者紧张, 此乃正常现象, 提醒患者不必担心。
次硝酸铋 (Bismuth Subnitrate)	本药能使黏膜收敛, 并有消炎作用, 可保护黏膜防止刺激, 镇静肠运动, 以防止泄泻。常用于治疗腹泻等。	口服, 一天 0.5~1.0mg。	本药品大量给药会造成便秘, 且有亚硝酸中毒之可能。
止泻剂 (Loperamide HCl)	本药可抑制肠壁的过度蠕动, 常用于肠胃炎、饮食或功能性异常所致的腹泻。	急性腹泻时: 首量 4mg, 以后每次 2mg, 若再泻, 加服 2mg; 一天不超过 16mg。 慢性腹泻时: 每次 4mg, 每天服用一次, 直至正常为止。	1. 本药可迅速缓解肠壁痉挛。 2. 若患者为禁忌抑制肠蠕动者, 须禁用本药。



续表

药名	主治作用	服用法	注意事项
制腹胀剂 (Dimethicone)	本药为消化道内气体驱除剂,可治疗腹部膨胀感、鼓肠等。	一次 40 ~ 60mg, 一天 3 ~ 4 次, 饭后或饭间服用。	
缓泻剂 (Bisacodyl)	本药可直接与结肠的黏膜接触作用, 常用来治疗各种便秘。	内服一次 1 ~ 3 片。 外用(肛门栓剂)一次 1 个。	非必要时应减少服用本剂, 以自然排便最佳。
三硝基甘油 (Glyceryl Trinitrate)	本药具有扩张冠状动脉作用, 使血压降低, 常用于治疗冠状动脉粥样硬化性心脏病及心绞痛。为冠心病、糖尿病、高血脂症、高血压等病之必备药。	1. 置于口腔舌下, 可迅速溶解吸收。 2. 心绞痛发作时使用 0.6mg。若数分钟后未见效, 再追加 0.3 ~ 0.6mg。若仍无改善, 则怀疑为心肌梗塞。	1. 口服效果不佳, 应采取舌下含服, 约 1 ~ 2 分钟见效。 2. 为防范心绞痛发作, 应隨身携带。 3. 贫血严重、青光眼、眼压过高、冠状动脉血栓症者禁用本药。





▣ 家庭常用市售中药简介 (按笔画顺序)

◎ 人参饮

组成药味：人参、五味子、黄芪、麦门冬、白芍、当归、甘草。

适应症：脾胃虚弱、气促气虚、精神短少、衄血吐血。

◎ 八味地黄丸

组成药味：地黄、枣肉、山药、牡丹皮、泽泻、茯苓、肉桂、附子。

适应症：肾炎、糖尿病、腰痛、脚气、小便减少或频数、口渴、高血压、前列腺肥大、食欲不振、溃疡病。

◎ 十全大补汤

组成药味：人参、黄芪、白术、茯苓、当归、芍药、熟地、川芎、肉桂、甘草。