




洪子尧 著

# 24小时保命关键!

## 第一时间该懂的外伤急救手册



中原出版传媒集团  
大地传媒

 中原农民出版社

# 24小时保命关键!

第一时间该懂的外伤急救手册

洪子尧 著

中原农民出版社

· 郑州 ·

著作权合同登记号：图字16-2014-232

项目合作：锐拓传媒copyright@rightol.com。

本书中文繁体字版本由城邦文化事业股份有限公司电脑人在台湾出版，今授权中原农民出版社有限公司在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

### 图书在版编目（CIP）数据

24小时保命关键！第一时间该懂的外伤急救手册/洪子尧著.  
—郑州：中原农民出版社，2015.8  
ISBN 978-7-5542-1253-0

I. ①2… II. ①洪… III. ①外伤—急救—手册  
IV. ①R640.597-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第158233号

---

出版：中原农民出版社

地址：河南省郑州市经五路66号

网址：<http://www.zynm.com>

发行单位：全国新华书店

承印单位：河南省瑞光印务股份有限公司

邮编：450002

电话：0371-65788679

传真：0371-65751257

---

成品尺寸：148mm×210mm

字数：200千字

版次：2015年10月第1版

印张：9

印次：2015年10月第1次印刷

---

书号：ISBN 978-7-5542-1253-0

定价：48.00元

本书如有印装质量问题，由承印厂负责调换

# 目录 CONTENTS

- 6 推荐序 专业医护同仁联合推荐
- 14 作者序 谁都怕意外
- 19 Part 1 急救基本功**
- 20 心肺复苏CPR，你做对了吗
- 47 溺水的急救
- 55 Part 2 伤口的急救**
- 56 切割伤的处理
- 70 为什么受伤要打破伤风疫苗
- 77 伤口的照顾方法
- 87 蜂窝性组织炎：指喻真人版
- 97 Part 3 手指和脚趾的急症**
- 98 指（趾）头的血泪史：压到或撞到指（趾）头
- 104 断肢的急救：烈士黄兴的故事
- 111 甲沟炎
- 119 Part 4 外伤十全大补丸**
- 120 撞伤、挫伤：先冰敷的挫冰进行曲
- 130 撞到头：仔细观察胜过浮滥检查

- 141 骨折或脱臼：小明的启示
- 157 打石膏的备忘录：我爱石膏守则
- 166 烫伤：泰式酸辣鸡风云录
- 179 流脓的硬块：疔疮、疔仔（疔）

## 191 Part 5 咬伤处理

- 192 动物咬伤：狼人的印记
- 204 昆虫咬伤：虫虫危机
- 218 蛇咬伤

## 229 Part 6 天候环境引起的急症

- 230 高山症：拥抱群山的求生法则
- 244 海中动植物蜇咬伤


## 263 Part 7 眼耳鼻的急症

- 264 流鼻血怎么办？不是因为你太辣
- 270 长针眼：我发誓没看小狗尿尿
- 278 耳朵跑进小虫或异物
  
- 284 外伤急救速查表

# 24小时保命关键!

第一时间该懂的外伤急救手册

洪子尧 著

 中原农民出版社

· 郑州 ·

著作权合同登记号：图字16-2014-232

项目合作：锐拓传媒copyright@rightol.com。

本书中文繁体字版本由城邦文化事业股份有限公司电脑人在台湾出版，今授权中原农民出版社有限公司在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

### 图书在版编目（CIP）数据

24小时保命关键！第一时间该懂的外伤急救手册/洪子尧著。  
—郑州：中原农民出版社，2015.8  
ISBN 978-7-5542-1253-0

I. ①2… II. ①洪… III. ①外伤—急救—手册  
IV. ①R640.597-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第158233号

---

出版：中原农民出版社

地址：河南省郑州市经五路66号

网址：<http://www.zynm.com>

发行单位：全国新华书店

承印单位：河南省瑞光印务股份有限公司

邮编：450002

电话：0371-65788679

传真：0371-65751257

---

成品尺寸：148mm×210mm

字数：200千字

版次：2015年10月第1版

印张：9

印次：2015年10月第1次印刷

---

书号：ISBN 978-7-5542-1253-0

定价：48.00元

本书如有印装质量问题，由承印厂负责调换



## 洪子尧

洪子尧，笔名刀人，急诊医师兼作家，也是书中女儿小红帽的爸爸。回台湾后开始在急诊室打拼，担任急诊专科医师至今。

当个新手爸爸跟当急诊医师一样，都充满了无穷的乐趣与挑战：每一天，上班看着患者千奇百怪的疑难杂症，下班回家听着宝贝女儿光怪陆离的童言童语，都觉得忧惧，却同时充满希望。

著有《四个医生的南美魔幻冒险》《背包客医生，旅游保健通》《西非黑岛，小医生手记》《急诊室的黑色童话》等。



# 目录 CONTENTS

6 推荐序 专业医护同仁联合推荐

14 作者序 谁都怕意外

## 19 Part 1 急救基本功

20 心肺复苏CPR，你做对了吗

47 溺水的急救

## 55 Part 2 伤口的急救

56 切割伤的处理

70 为什么受伤要打破伤风疫苗

77 伤口的照顾方法

87 蜂窝性组织炎：指喻真人版

## 97 Part 3 手指和脚趾的急症

98 指（趾）头的血泪史：压到或撞到指（趾）头

104 断肢的急救：列士黄兴的故事

111 甲沟炎

## 119 Part 4 外伤十全大补丸

120 撞伤、挫伤：先冰敷的挫冰进行曲

130 撞到头：仔细观察胜过浮滥检查

- 141 骨折或脱臼：小明的启示
- 157 打石膏的备忘录：我爱石膏守则
- 166 烫伤：泰式酸辣鸡风云录
- 179 流脓的硬块：疔疮、疔仔（疔）

## 191 Part 5 咬伤处理

- 192 动物咬伤：狼人的印记
- 204 昆虫咬伤：虫虫危机
- 218 蛇咬伤

## 229 Part 6 天候环境引起的急症

- 230 高山症：拥抱群山的求生法则
- 244 海中动植物蜇咬伤

## 263 Part 7 眼耳鼻的急症

- 264 流鼻血怎么办？不是因为你太辣
- 270 长针眼：我发誓没看小狗尿尿
- 278 耳朵跑进小虫或异物
  
- 284 外伤急救速查表



# 专业医护同仁联合推荐

很多疾病和意外事件是可以提早察觉或预防的。只是，要注意些什么？观察哪里？如何避免？更重要的是，你知道细心地观察，更胜过“医生”来照顾自己和家人吗？

作者以家喻户晓的童话故事及角色，以及父亲对女儿疼爱的心情，来写这本书。希望你透过书里的口吻与故事，经由自己的眼睛和感觉，来注意生活中常见的、容易观察到的疾病警报，小心可能发生意外事故的情境。

书中用浅显易懂的方式说明疾病与意外造成身体受伤的缘故，让你马上知道该如何应对解决，并清楚必须就医的状况。人们的身体就像有礼貌、有教养的小红帽，意外就像不请自来的大野狼，我们稍不注意就容易陷入危险之中。

如何保持健康美丽，不轻易被疾病或意外伤害身体？如何提早察觉疾病或意外的警报，避免残疾或死亡的发生呢？让我们跟随书中小红帽的足迹一起看下去吧！

——新光医院 护理部护理长 陈玟霖

以故事导入急诊常见的疾病与场景，用易懂的文字解释急症的处置流程及医患间的应对。紧急的场景，在作者的妙笔之下，读来没有任何负担，反觉得趣味十足，读者更能在轻松的心境下，对现今的急诊环境有进一步的了解。

——大林慈济医院 急诊科主治医师 苏咏程

这是一本不同于其他书的保健书，除了大人看得懂之外，也非常适合小孩子阅读。

——基隆医院 急诊科护理师 林星谷

笔者以丰富的急诊医师经验、曼妙的文笔，催生了这本《24小时保命关键！第一时间该懂的外伤急救手册》。相对于生硬的医学内容，本书借由一个个诙谐的故事，传递出专业级的急症处理重点，读起来丰富且有趣，是居家必备的好书。

——双和医院 急诊部主任 马汉平

剧情写实，知识丰富，具有让人继续阅读的魔力！

——台北市立联合医院 护理师 施淳语

本书延续了笔者黑色幽默的一贯风格，故事很有趣，小红帽的故事很棒，后面的问与答很精辟，感觉很像在看故事书！

——奇美医院 急诊部一般急诊科主任 王思进

本书针对常见的、错综复杂又枯燥难懂的急症，用父亲关爱又顽皮的口吻，轻松诙谐的笔触，呈现小红帽如何机灵地对抗大野狼般狡猾又刁钻的疑难杂症！

——新光医院 急诊科资深护理师 杨惠芬

这本书以平实深刻的故事，矫正人们对医疗的错误观念，除了救人，还能自救！书中贴心地叮咛，帮助大家了解在紧急状况时该怎么处理，何时该就医，能带给人们很多的省思及应用。

——台北市立联合医院中兴医院 急诊护理师 廖子乔

身历其境的笔触、重建医疗现场，刀人用一贯诙谐的文笔，带你见识各种医疗急症！

——大林慈济医院 急诊主治医师 郑伯良

就是刀人！也只有刀人才能把博大错综的生活医学，巧妙地烹煮成色香味俱全、亲切感十足的“平民美食”！

——台北市立联合医院 专科护理师 何帅颖

幽默风趣说急症，不卖弄医学专有名词，又不失深度的《24小时保命关键！第一时间该懂的外伤急救手册》，个人觉得此书像急救箱一样每家必备。

——基隆医院 急诊科护理师 林晓青

深入浅出的叙述，带你感同身受急诊室医师专业处理的技巧和大小秘诀。

——台北荣民总医院 毒物科医师 王德皓

驻守急诊多年，发现人们其实对自我照顾的常识并不足够，且许多是来自电视、电影或口耳相传的错误观念。刀人的大作，针对常见疾病的发生原因、基本处理、就医时机作浅显易懂的解说，相信读者看完必定大有收获。

——台北市立联合医院中兴医院 急诊主治医师 叶宇航

看完很感动，作者用最生动的文字叙述医学保健，让人不会感到枯燥，真希望全部的教科书都如此生动！

——新光医院 主治医师 王瑞芳

日常生活中难免有意外和病痛，借由本书可以让你深入了解疾病的发生与处理，让你自在生活，不怕万一！

——加护病房护理师 林宴仔

本书跳脱了医生的角度，与没办法直接取得医疗资源的一般大众站在一起，用一篇一篇爆笑又犀利的故事，直指急救关键步骤的核心，并用诙谐的笔触传达救人的知识，希望很多人能因此受惠！

——林口长庚医院急诊科 主治医师 林浚仁

本书难能可贵地兼顾了阅读趣味与医疗专业，钜细靡遗地把笔者在急诊室打拼多年的专业经验，浓缩成每个人都能够品尝玩味的即溶咖啡！

——台北市立联合中兴医院 急诊科主治医师 黄昌逢

刀人描绘的急诊场景，就像电影《那些年我们一起追的女孩》里的马尾女孩沈佳宜，活泼轻快，让人读得兴味盎然，丰富的内涵令人回味无穷，阅毕放下，觉得自己也成长了一些。

——双和医院 急诊科主治医师 蔡同尧

我与刀人医师相识在他最青春、快速成长的住院医师时期，看着他呕心沥血之作，才发现刀人医师对疾病处理得无微不至，已经炉火纯青，书里的内容是集大成的精华篇，字字珠玑，你绝不能错过！

——新光医院 急诊科资深护理师 林汶欣

作者子尧把记载在医学书籍和期刊上，密密麻麻、难以理解的医学知识大众化，把急救的精髓通俗化，西方人说：“一天一个苹果，让我们远离医生。”这本书的功效远超过一个苹果，更胜过好几个医生。

——台北市立联合中兴医院 急诊科主任 吴一青



作者以他一贯诙谐独特的笔触，将你我身边的大小急症以说故事的手法呈现，让人读来耳目一新！

——新光医院 急诊科主治医师 吴柏衡

还记得健康教育课本上的内容吗？是不是印象很模糊呢？而本书中作者搭配爆笑有趣的故事，加入许多正确的急诊医学知识，一步一步介绍日常生活中的急症，看完这本书，一定会让你的医学健康知识增加许多。

——嘉义长庚医院 急诊科主治医师 李怡农

作者以诙谐有趣的故事叙述笔法，写出适合大众看的居家急症保健手册，浅显易懂，让一般人深入了解急诊的运作，不仅可以减少医疗浪费，而且遇到紧急状况时能尽快第一时间处置，是居家必备的好书！

看病头大，不知道该看哪一科吗？本书分门别类地指引，不同状况下应该到哪些科别的门诊，让你看病没烦恼！

——台北市立联合医院 仁爱院区 急诊护理师 杨淑青

相信所有的医师都会有一种感慨，患者宁可相信隔壁大婶的