

实用性与
可操作性的
双重保险

突遇伤害与意外, 我们可以做什么?

自救! 他救! 互救!

让你立即
变身为应急
救护专家

家庭急救常识 必读全书

JIATING JIJIU CHANGSHI BIDU QUANSHU

李亚松◎主编 北京军区总医院急救中心主治医生



80多种疾病与意外的应急救护
200多种简便易行的救护方法
180多幅浅显易懂的示意图画

学 就 会 的 应 急 救 护 知 识

中国妇女出版社

家庭急救知识
家庭急救知识

家庭急救知识
家庭急救知识

家庭急救知识
家庭急救知识

家庭急救常识 必读全书

家庭急救知识
家庭急救知识

家庭急救知识
家庭急救知识



家庭急救知识
家庭急救知识

家庭急救知识
家庭急救知识

家庭急救知识

突遇伤害与意外，我们可以做什么？

自救！他救！互救！

家庭急救常识 必读全书

JIATING JIJIU CHANGSHI BIDU QUANSHU



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭急救常识必读全书 / 李亚松主编. —北京: 中国
妇女出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0327 - 8

I. ①家… II. ①李… III. ①急救—基本知识
IV. ①R459. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 090390 号

家庭急救常识必读全书

作 者: 李亚松 主编

策划编辑: 宋 昱

责任编辑: 宋 昱

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 12

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0327 - 8

定 价: 25.00 元

版权所有 · 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

在现实生活中，如果出现了意外事故，第一时间要做什么，可能很多人都会说——报警。不管是110还是120，相信很多人都烂熟于心。但是110、120再迅速也是需要时间的，那么在他们赶来的这段时间内，我们能做的就只是等待吗？我们是不是也要主动采取一些措施来延缓伤害，挽救生命呢？应急救护的理念是立足于“第一时间”的紧急抢救，突出一个“早”字，不管是自救、他救，还是互救，只要掌握了一定的救护知识，就能够抓住最佳抢救时间，哪怕是10分钟、5分钟，或者更短，都有可能为被救者赢得更多生还的机会，挽救更多的生命。在紧要关头采取正确及时的救护方式便是我们这本书要讲的主题。

为了让普通民众在发生意外事故时能够采取及时有效的措施，我们编写了这本《家庭急救常识必读全书》，在书中将各路专家积累的专业知识与一些有效的民间“秘方”汇编于此，希望能借此帮助更多的人，救助更多的人。

《家庭急救常识必读全书》一书共包含八章内容，第一章是科学的回生术，主要讲了一些意外事故的关键应急措施，比如说出血时如何止血、骨折如何固定、

伤口如何包扎等。第二章与第三章讲的是日常疾患与身体外伤的应急救护，包含了闪腰、头痛、中暑、哮喘、落枕、腿抽筋等生活中常见的突发疾病与刺伤、摔跌伤、骨折、脱臼、胸腹部创伤等常见身体外伤。第四章与第五章讲的是家庭意外与交通意外的应急救护，包括食物中毒、外物入眼、吸入异物、被狗咬伤等家庭意外与地铁追尾、火车脱轨、客车着火、飞机紧急迫降等比较重大的交通事故时的应对措施。第六章包含了失去联系、水土不服、毒蛇咬伤、溺水等情况的野外遇险应急救护。第七章是人身侵害的应急救护，包括被跟踪、被绑架、被勒索等。第八章讲的是影响范围比较广的自然灾害的应急救护，包括地震、台风、山洪、雪崩、沙尘暴等情况下的救护常识。

最后，感谢参与编写和提供帮助的朋友们：江乐兴、刘琼、胡琴、吕广海、吴芳、张盛林、任利红、陈艳、岳森卉、王龙彪、于祥杰、李彩燕、马永波、刘宏侠、姚章玲、刘佳辉、郑文良、许红、陈蕊、朱五红、付洁、刘芬芬。

导 读

应急救护在于“快稳准”	2
学会检测体温、脉搏、呼吸、血压	3
如何判断生命的 4 大险情	5

第一章

应急救护是科学的回生术

不管是突发疾病还是遭遇事故，一个人遇到外伤或是内伤，采取正确的急救措施是最重要的，但是事有轻重缓急，什么样的情况下最先采取什么样的救治措施才是最关键所在。人如果没有了呼吸，首先要做的便是使其恢复呼吸；没有了心跳，首先要做的便是让他恢复心跳；如果只是骨折，相对应的便是将骨折部位固定。学会一些“救命”的救护措施会使得我们的急救事半功倍。

起死回生的关键是确保气道畅通	12
现场常用哪些骨折固定技术	14
现场有哪些止血方法	17
心肺复苏该如何进行	19

如何用绷带包扎伤口	21
如何用三角巾包扎伤口	23
如何搬运伤员	26

第二章

日常疾患的应急救护

人的一生，最盼望的莫过于一个健康的身体。但是人吃五谷，没有不生病的，如果经常跑医院，跑药店，开销大不说，有些疾病突发起来自己或者身边的人不采取适当措施会非常的危险。不管是头痛、牙痛、鼻子出血，还是突发高烧、昏厥、休克，抑或是心绞痛、脑血栓、哮喘发作，如果有人及时地采取一定的急救措施，不仅能够缓解痛苦，甚至会“起死回生”。

闪腰	30	中风	48
心绞痛	33	高烧	49
头痛	35	脑血栓	51
腹泻	37	哮喘	52
胃痛	38	鼻子出血	54
中暑	41	呃逆	56
恶心呕吐	43	牙痛	57
休克	44	落枕	58
晕厥	45	腿部抽筋	60
癫痫	47	晕车晕船	62

第三章

身体外伤的应急救护

外伤指的是身体由于外界物体的打击、碰撞或化学

物质的侵蚀等造成的外部损伤，包括刺伤、扭伤、挫伤、骨折、脱臼等比较明显的身体外伤。身体外伤轻则引起皮肤肌肉淤血肿痛，重则损伤内脏，或导致昏迷、抽搐、亡阳虚脱等严重病变，非常危险。发生身体外伤之后，及时采取措施进行救护是保护身体免于受到更深伤害的关键所在。

刺伤	66	踝关节扭伤	78
摔跌伤	68	烧伤	80
割破手指	69	全身冻僵	83
手指戳伤	70	断肢（指）	85
手指夹伤	72	颅脑损伤	86
骨折	73	胸部创伤	88
脱臼	76	腹部外伤	89

第四章

家庭意外的应急救护

家是每个人最温暖的港湾，可是一不小心或者稍不注意，意外事故就会发生，尤其是一些儿童，由于缺乏一定的自控能力，发生意外事故的几率更大。据世界卫生组织的统计数据，全世界每 100 个人中就有 7 个人遭遇过家庭意外事故，这个概率 10 倍于交通事故，而 45% 的家庭事故发生在 15 岁以下儿童身上。因此，在意外发生以后，采取正确的应急措施非常必要。

落入地窖	92	外物入眼	99
煤气中毒	93	喉咙被卡	101
食物中毒	95	外耳道有异物	103
酒精中毒	96	体内吸入异物	104
触电	97	家庭火灾	106

被狗咬伤 108

第五章

交通事故的应急救护

交通事故是指车辆在道路上因过错或者意外造成人员伤亡或者财产损失的事件，人的一生，基本上离不开交通工具，交通事故也是不可避免地会发生，但是，发生了交通事故，只要我们采取一定的急救措施，不仅会让自己化险为夷，更会在危险时刻救他人一命。

地铁追尾	112	游船下沉	121
地铁停电	113	汽车翻车	123
地铁着火	115	汽车落水	125
火车脱轨	117	发生坠机	127
火车着火	118	飞机紧急迫降	128
客船着火	120		

第六章

野外遇险的应急救护

近年来，随着户外运动的兴起，进行野外探险的人越来越多，但是随之而来的户外安全问题也引起了多方人士的关注。不管是在野外失去联系还是发生高原反应，抑或是被毒蛇、毒虫咬伤，探险人员都曾由于缺乏必要的自救措施与急救措施发生过危险。那么在野外探险遇到各种危险，我们应该采取什么急救措施呢？

失去联系	132	高原反应	133
------------	-----	------------	-----

野外煮食	134	高空坠落	140
水土不服	136	溺水	141
毒蛇咬伤	137	落入冰窟	143
毒虫咬伤	139		

第七章

人身侵害的应急救护

人身侵害主要指人的身体受到的损害及财产方面的损失。近年来学生与女性等人群的人身侵害事件频繁发生，引起了大家的高度关注。其起因各不相同，发生地点或是学校或是公交车上，甚至是在住所内、大路上也常有发生。一旦遭遇了人身侵害，及时采取措施进行自保与适当“反抗”对保护我们的生命与财产安全至关重要。

被跟踪	148	性骚扰	152
遭遇绑架	149	遭遇强奸	154
陌生人叫门	151	敲诈勒索	155

第八章

自然灾害的应急救护

自然灾害是人类依赖的自然界中所发生的异常现象，不管是地震，还是火山爆发，不管是沙尘暴、台风还是泥石流、山洪，对人类生命安全和财产安全都会造成极大的破坏。有时一项自然灾害，特别是等级高、强度大的自然灾害发生以后，常常诱发出一连串的其他灾害，令人措手不及。发生自然灾害之后，准确及时地进

行救护是非常有必要的。

地震	158	雷击	167
冰雹	160	大雾	169
龙卷风	162	雪崩	170
台风	163	沙尘暴	172
山洪	165	火山爆发	173
泥石流	166	海啸	175

附录

简单实用的应急技术

1. 急救常用的穴位	178
2. 常用的急救电话号码	180
3. 急救电话的使用方法	181
4. 呼叫救护车的方法	181
5. 家庭急救的6大误区	182

导 读

在现实生活中，如果出现了意外事故，第一时间要做什么，可能很多人都会说——报警。不管是110还是120，相信很多人都烂熟于心。但是110、120再迅速也是需要时间的，那么在他们赶来的这段时间内，我们能做的就只是等待吗？我们是不是也要主动采取一些措施来延缓伤害，挽救生命呢？应急救护的理念是立足于“第一时间”的紧急抢救，突出一个“早”字，不管是自救、他救，还是互救，只要掌握了一定的救护知识，就能够抓住最佳抢救时间，哪怕是10分钟、5分钟，或者更短，都有可能为被救者赢得更多生还的机会，挽救更多的生命。在紧要关头采取正确及时的救护方式便是我们这本书要讲的主题。

应急救护在于“快稳准”

救命的事，容不得慢条斯理，容不得半点含糊，必须当机立断，果断下手，采取正确的方法进行救护。要想得到有效的救护结果，“快稳准”三字是离不了的。

快

“快”就是要迅速，分秒必争。如果犹豫不决，很容易错失良机，最终的结果只能是悲剧。第一步，赶快发现患者，接近患者；第二步，赶快弄清病情，判断轻重；第三，赶快急救。

稳

“稳”即沉着、镇静、胆大、果断。只要一进入灾祸现场，或者见到患者，心里可能会紧张和不知所措。此时，需要定一定神，然后再投入到急救行列，而且要镇定，并做出周全的思考和合理的处理，把慌张和恐惧抛到脑后。

准

“准”，就是操作准确，做法可靠。第一，先要领会急救要害；第二，操作准确，平常不进行实际操练是不行的。同时，我们必须养成一个习惯，就是：边做、边看、边改。

学会检测体温、脉搏、呼吸、血压

一旦自身出现了意外或者发现他人出现了意外，要想采取有效的急救措施，得到比较好的急救效果，学会检测体温、脉搏、呼吸、血压这些基本的身体机能是非常重要的。

体 温

测量体温的方法一共三种：腋测法、口测法和肛测法。腋测法最常用，将患者腋窝处擦干，在保证体温计是 36°C 以下的情况下，将水银端放在患者腋窝深处，5 分钟以后读数，正常值为 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ 。

如果没有温度计，这里交给大家一个比较简单、方便的量体温的方法，就是用中指的第二指节（把第一指节和第三指节屈曲，使第二指节突出）贴在患者的前额，就是两眉之间的上方。如果感到额头有点烫，就意味着患者的体温在 39°C 以上。它的缺点就是不精确，而且低烧测不出来。



图1 用腋测法测体温



图2 用中指第二关节贴前额测体温

脉 搏

正常人每分钟心跳次数是 60 ~ 100 次，儿童 80 ~ 120 次，婴儿 120 ~ 140 次。测定脉搏最常用的方法就是将食指、中指和无名指的三个指尖放在患者的桡动脉



图3 测脉搏的方法

上，就是腕横纹上方拇指一侧的凹陷处，多半能听到跳动。但是尽量不要用大拇指去按脉，因为大拇指本身就有动脉的跳动，容易混淆出错。

普通人心跳低于 60 次，就意味着不正常了，有这样一类病窦综合征，心跳每分钟只有 40 多次，大脑得不到足够的新鲜血液，人总是会时不时地昏过去，这是很危险的情况，应该尽快送往医院；心跳超过 100 次也是不正常的，可能全身或者是循环系统出了问题。

呼 吸

患者胸部或者腹部起伏，每一次起伏就是一次呼吸。正常人每分钟呼吸次数为 16 ~ 20 次，儿童 20 ~ 30 次，婴儿 36 ~ 40 次。

呼吸过慢，常见于安眠药中毒等情况；太快则表示发烧或者肺、脑等有毛病；呼吸不规律，忽快忽慢或者过深过浅，都表明有病理现象。

血 压

人的正常收缩压（高压）为 80 ~ 120mmHg（毫米汞柱），舒张压（低压）为 60 ~ 90mmHg。高血压即收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压大于等于 90mmHg；低血压即收缩压 $\leq 90\text{mmHg}$ 和（或）舒张压小于等于 60mmHg。

如何判断生命的4大险情

人们习惯把呼吸消失和心脏停止跳动作为死亡标志。但是我们要知道，脑是机体的统帅，是人类生存不可缺少的器官。一旦脑的功能永久性停止，也可以宣告死亡。除此之外，人体发生了突然的体温变化，也就是体温大升大降，同样可以看做有生命之忧。

呼吸消失

呼吸就是人体跟外界交换气体的过程，正常人每分钟呼吸16~20次，从中获取250毫升的氧气，同时呼出200毫升的废气，也就是二氧化碳。呼吸是人体重要的生命活动之一，人一旦停止了呼吸，几分钟之内生命就会消失。

判断方法

1. 可以观察患者胸腹部是否有上下起伏活动，如果一起一伏，表示呼吸存在，反之，呼吸可能已经消失。

2. 用手掌心或者耳朵贴在患者的鼻腔或者口腔前，观察感应一下是否有气体进出，或者用一片薄纸片、棉花丝等足够轻的东西放在患者的鼻腔或者口腔前，看这些东西是否会随着呼吸来回摆动，如果没有感应或者物体不动，表明呼吸可能已经消失。

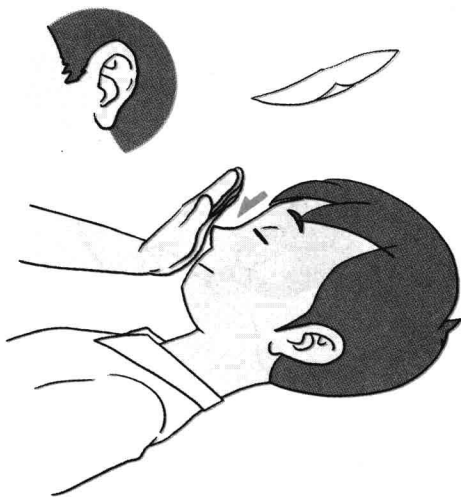


图4 用掌心贴鼻腔测呼吸