

家庭



药.食.与.健.康.手.册

急救手册

刘强 主编

★ 什么时候求救
★ 万全的急救心理准备
★ 家庭急救箱的必备性准备

意外急救

溺水
触电
中毒
骨折
创伤
烫伤
冻伤



运
急救法

叫120

心肺复苏术 (CPR)

出血
包扎法
呼吸检查法
脉搏检查法

青海人民出版社

目 录

第一章 人体组成

1. 人体的基本结构	(3)
2. 器官和系统	(4)
3. 人体的化学组成	(5)
4. 运动系统	(7)
5. 皮肤	(10)
6. 神经系统	(12)
7. 感觉器官	(16)
8. 内分泌系统	(18)
9. 血液系统	(21)
10. 循环系统	(24)
11. 呼吸系统	(31)
12. 消化系统	(36)
13. 代谢与体温	(43)
14. 泌尿系统	(47)
15. 生殖系统	(50)
16. 小儿的解剖生理特点	(57)

第二章 急救前的常识

1. 经常性的准备	(63)
2. 避免家居意外	(66)
3. 了解家人的健康状况	(68)

- 4. 什么时候求医 (73)
- 5. 救护车、急症室 (74)
- 6. 检查急救箱 (76)

第三章 急救基础

- 1. 何谓急救处理 (81)
- 2. 万全的急救心理准备 (83)
- 3. 急救的初步处理及要点 (84)
- 4. 如何呼叫 120 (86)
- 5. 如何判断伤者意识状况 (88)
- 6. 呼吸检查法 (89)
- 7. 脉搏检查法 (91)
- 8. 心肺复苏术 (CPR) (93)
- 9. 人工呼吸法 (98)
- 10. 伤患搬运 (101)
- 11. 出血 (103)
- 12. 包扎法 (110)

第四章 各类疾病的急救

- 1. 中暑 (121)
 - 2. 贫血 (122)
 - 3. 光化学烟雾伤害 (123)
 - 4. 头晕 (124)
 - 5. 痉挛 (抽搐) (125)
 - 6. 咳嗽 (126)
 - 7. 呕吐 (127)
-

8. 发烧	(128)
9. 呼吸困难	(129)
10. 胸口疼痛	(130)
11. 腹痛	(131)
12. 下痢	(132)
13. 吐血	(134)
14. 女性生殖器官出血	(135)
15. 风寒	(135)
16. 腹泻	(136)
17. 头痛	(138)
18. 糖尿病昏睡	(139)
19. 脱水	(139)
20. 莱姆病	(140)
21. 滥用药物	(143)
22. 流产	(150)
23. 洛矶山点热	(151)
24. 高山病	(153)
25. 哽塞	(154)
26. 昏厥	(162)
27. 肌肉疼痛	(163)
28. 减压症	(164)
29. 起水泡	(164)
30. 气喘	(165)
31. 心脏病	(167)
32. 植物刺激	(168)
33. 中风	(169)

34. 出疹子 (171)
35. 妊娠的危险症候 (173)

第五章 各种意外的急救

1. 溺水 (177)
2. 烫伤 (178)
3. 冻伤 (179)
4. 车祸 (180)
5. 跌倒意外 (182)
6. 火灾、爆炸意外 (182)
7. 触电 (183)
8. 骨折 (185)
9. 扭伤·脱臼 (189)
10. 创伤 (191)
11. 动物咬伤 (194)
12. 遭毒蛇咬伤 (195)
13. 遭虫、毒鱼螫伤 (196)
14. 喉咙哽住异物 (197)
15. 异物进入耳中 (203)
16. 异物塞住鼻子时 (204)
17. 流鼻血 (205)
18. 眼睛进入异物 (206)
19. 眼睛受伤 (207)
20. 肌肉拉伤 (207)
21. 抽筋 (208)
22. 手指扭伤·指甲剥落 (209)

23. 指头手脚被切断	(209)
24. 头部伤害	(210)
25. 颈部、背部伤害	(211)
26. 胸部、腹部伤害	(212)
27. 闪到腰	(214)
28. 下部受击	(215)
29. 中毒	(215)
30. 换气过度	(219)
31. 强暴/性攻击	(220)
32. 生产急救	(222)
33. 碎片	(228)
34. 儿童和其他人被虐待	(229)
35. 儿童呼吸问题	(232)
36. 牙病急救	(235)
37. 煤气外泄和其他有毒气体	(236)
38. 威胁要自杀	(237)
39. 鱼钩伤	(238)

第六章 运动伤害急救

1. 背部	(243)
2. 腿部	(245)
3. 臀部	(252)
4. 肌肉	(254)
5. 肩膀	(256)
6. 膝部	(263)
7. 肘部	(268)

8. 手 (273)
9. 足部 (275)

附录：急救之外——日常起居保健

- 春捂秋冻 (287)
- 秋冬老人要避风寒 (287)
- 大汗之后不宜马上脱衣 (287)
- 过敏体质者不宜穿羽绒制品 (287)
- 紧身衣不利气血畅通 (288)
- 久穿运动鞋对脚不利 (288)
- 能治瘙痒的真丝绸衣 (288)
- 晨起喝水保健 (289)
- 快速消化鸡蛋法 (289)
- 炒菜时先放盐可杀毒素 (289)
- 吃鱼好处多 (290)
- 煮饭宜用开水 (290)
- 牛奶可治失眠 (290)
- 茶叶能保护视力 (290)
- 多食猪蹄有益健康 (291)
- 果糖能减肥 (291)
- 喝汤能减肥 (291)
- 哪些蔬菜能减肥 (291)
- 饮食原则宜忌 (292)
- 饱餐后不宜立即洗澡 (292)
- 油漆筷子不宜用 (293)
- 塑料桶长期盛食油有碍健康 (293)

浓茶漱口可防口腔溃疡·····	(293)
常食生姜预防胆结石·····	(294)
西瓜拌蜜除烟瘾·····	(294)
葡萄酒煮鸡蛋可治感冒·····	(294)
豆腐巧治烧烫伤·····	(294)
多吃白菜可预防乳腺癌·····	(294)
胡椒能治水产食物引起的胃痛·····	(295)
绿茶可预防肾衰竭·····	(295)
红糖可以治疗血管硬化·····	(295)
消毒牛奶不必煮沸再饮·····	(296)
牛奶可防中风·····	(296)
多喝牛奶能防癌·····	(296)
蜂蜜能防治高血压·····	(297)
糖能减轻经前综合症·····	(297)
红色植物可治感冒·····	(297)
萝卜抗癌有奇效·····	(298)
茶叶可治糖尿病·····	(298)
吃水果后应洁牙·····	(298)
不宜用搪瓷制品煮盛食物·····	(299)
老年人不宜多喝咖啡·····	(299)
适量饮酒有益身心·····	(299)
铝锅里的剩菜不能过夜·····	(299)
铁锅炒菜防贫血·····	(300)
防食用油变质妙法·····	(300)
常食菠萝可防治冠心病·····	(300)
伸伸懒腰除疲劳·····	(301)

“老来俏”者多长寿	(301)
毛巾擦背可防癌	(302)
室内不宜养花种草	(302)
如何控制打喷嚏	(302)
睡觉方向应是头北脚南	(302)
夏天睡午觉好	(303)
稍微赖床有益健康	(303)
孕妇不宜多看电视	(303)
看电视时间不宜过长	(304)
看电视开小灯可保护眼睛	(304)
足受寒会引起全身抵抗力下降	(304)
脚勤泡洗好处多	(304)
用耳过度损伤精气	(305)
工作时的养脑保神	(305)
握拳醒脑法	(306)
提高脚尖能使你精神饱满	(306)
多听音乐可防大脑衰老	(306)
长吁短叹也健身	(306)
唠叨有益女性健康	(307)
倾诉可宣泄不良的情绪	(307)
拥抱有益健康	(307)
哭一场可缓解悲伤的情绪	(308)
过度用眼伤气血	(308)
睡觉前刷牙胜过早晨刷	(308)

第一章

人

体

组

成

1. 人体的基本结构

人体是由无数细胞和细胞之间的物质（细胞间质）所组成。同种细胞和细胞间质结合起来构成组织；几种不同的组织结合起来构成器官；若干器官又结合起来构成系统，以完成某一生理功能。

细胞

细胞是人体形态结构的基本单位，也是进行生命活动的功能单位。它由细胞膜、细胞质和细胞核所组成。细胞很小，要在显微镜下放大后才能看清楚。它们的形状多样，一般与其所执行的功能以及所处的环境相适应。例如游离在血浆中的细胞，多呈圆形；相互紧密连接的上皮细胞多为扁平形、立方形或柱形；具有收缩功能的肌细胞，多为圆柱形或长梭形；具有感受刺激、传导兴奋功能的神经细胞，多具细长而有分支的突起。

组织

根据组织的形态和功能的不同，可分为上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织四大类。

●**上皮组织** 上皮组织由许多密集的上皮细胞和少量的细胞间质相互连接而成。上皮组织覆盖于身体表面及体内各种管道（消化道、呼吸道和血管）和囊腔（胸膜腔、腹膜腔等）的内面。有保护、吸收、分泌等功能。

●**结缔组织** 结缔组织由细胞和大量细胞间质构成。细胞间质包括基质和纤维两部分。结缔组织分布很广，形态多

样。一般指的结缔组织是包括疏松结缔组织、致密结缔组织、网状结缔组织和脂肪组织。

●肌肉组织 主要由肌细胞组成。肌细胞多呈长形，故又称肌纤维。细胞质内含有纵行排列的细线状肌原纤维，有收缩和舒张的作用。四肢运动、胃肠蠕动、心脏搏动都与肌肉收缩有关。肌肉分为骨骼肌、平滑肌和心肌三种。

●神经组织 由神经细胞（神经元）和神经胶质细胞所组成。存在于脑、脊髓和周围神经系统。

2. 器官和系统

器官

人体的体腔内有许多器官，如胸腔内有肺、心脏、气管和食道；腹腔内有肝、脾、胃、肠、肾；盆腔内有直肠、膀胱和生殖器官等。各器官具有一定的形态和功能。每一种器官是由几种不同类型的组织所组成。

系统

人体内许多器官相联合而组成若干系统，如消化、呼吸、泌尿、循环、神经、内分泌、生殖系统等。每个系统中的器官共同完成某一生理功能。例如消化系统，包括口腔、咽、食道、胃、小肠、大肠和唾液腺、肝、胰，它们共同完成对食物的消化与吸收。人体各系统的活动都是在神经系统的调节与控制下进行的，从而使人体成为统一的整体。

3. 人体的化学组成

人体内的化学物质很多，如果把性质相近的归为一类，则主要的只有几种，那就是蛋白质、糖类、脂类、核酸、水及无机盐。它们在体内的含量见表1。

表1 人体内主要化学物质的含量（以体重60公斤计算）

化学物质	公 斤	百分比（%）
蛋白质	11.0	18.3
脂肪	9.0	15.0
糖	0.3	0.5
水	36.0	60
无机盐	3.0	5.0
其他	0.7	1.2

这些化学物质构成人体的各种细胞和细胞间质，并供给细胞活动的能量。

糖类

糖又称碳水化合物，是由碳、氢、氧三种元素组成，是人体生命活动的主要燃料。糖在人体内进行生物氧化，产生二氧化碳和水，并放出能量供组织细胞利用。人体内的糖主要是葡萄糖和糖原。

脂类

脂类包括脂肪、磷脂、胆固醇等，它们都能溶于水。

●**脂肪** 也是人体的燃料。和糖比较，糖供给的能量占人体所需能量的绝大部分，而脂肪只供给一小部分。

●**磷脂和脂肪**的结构很类似，容易和其他物质相结合。例如磷脂和蛋白质结合形成脂蛋白，是构成细胞膜的成分之一。

●**胆固醇** 皮肤内的胆固醇，在太阳光的照射下，可以生成维生素 D。胆固醇又是性腺激素和肾上腺皮质激素合成的原料。

蛋白质

蛋白质是生命活动的基础，也是生物体的主要组成物质之一。人体的每一个细胞和各种组织，都有蛋白质生存；生长、增殖、消化、分泌等一切生命活动都有蛋白质参与。组成人体蛋白质的氨基酸有二十多种。一个蛋白质分子，一般由几百个甚至上千个氨基酸分子组成。

核酸

它是细胞的重要组成成分之一，具有极为重要的生理功能。核苷酸是核酸的基本组成单位，犹如氨基酸是蛋白质的基本组成单位一样。核酸是现代医学研究的重点之一。

水

在人体的组成成分中，水的含量最高。成人体内水分占体重的 60%，年龄愈小所含水分的百分比愈高。通常把体内的水分分成三部分：一是细胞内的水分，称为细胞内液，约占体重的 45%；二是组织间液，主要存在于细胞之间的间隙里，约占体重的 20%；三是血浆中的水分，约占体重的 4%。

无机盐

体内的无机盐离子主要有钠、钾、氯、钙、磷等。体内含钠约 80 克，其中 80% 分布于细胞外液，细胞内液含钠甚少。体内含钾约 150 克，其中 98% 分布于细胞内液，细胞外液含钾甚少，氯在细胞内外均有分布。因此，细胞外液中的主要无机盐是氯化钠。

4. 运动系统

运动系统主要由骨、关节和肌肉三部分组成，它们起着保护、支持和运动的作用。

骨和关节

骨主要由骨质构成，外面包以骨膜，内部藏有骨髓。骨髓充填于骨髓腔和骨松质内，红骨髓是造血器官。骨膜是骨表面的一层结缔组织，对骨的营养和新生起着重要作用。

两骨或更多块骨连接在一起，连接部分具有一定的活动功能，叫做关节。关节有一坚厚的包囊，叫做关节囊，关节囊是密封的，其内的腔隙叫关节腔。腔内有滑液，起滑润作用，能减少关节运动时的摩擦。

骨格

成人的骨骼共有 206 块。根据骨格的部位不同，分为头颅骨、躯干骨、上肢骨和下肢骨四部分。

● 头颅骨：由 29 块不同的骨组成，起着保护脑、眼和内耳的作用。婴儿颅骨缝未闭时，在颅顶上有较大的空隙，叫前囟，前囟在出生后 12 个月左右可闭合。

● 躯干骨：包括脊柱、肋骨和胸骨，共 51 块。脊柱位

于背部正中，由颈椎（7个）、胸椎（12个）、腰椎（5个）、骶骨（1个）组成。从侧面看，整个脊柱有4个屈曲：颈椎向前凸，胸椎向后凸，腰椎向前凸，骶尾椎向后凸。整个脊柱中间有一管道叫椎管，内为脊髓。上面通过枕骨大孔与颅腔相连。两椎骨体之间有椎间盘，临床上如在下腰部受伤。椎间盘常向后外侧突出，压迫腰神经根，产生腰椎间盘突出症。

肋骨共有12对，呈细长弓形。前端肋软骨与胸骨连接，后端与胸椎连接。第11~12对肋骨为浮肋，前端不与胸骨连接。

胸骨位于胸部中央，其上部有一向前隆凸的角，叫胸骨角，可以清楚地摸到，其侧方接第2肋软骨。胸骨下端称为剑突。

●上肢骨：共有64块。肩胛骨位于胸廓的后外侧，呈三角形。外侧角与肱骨构成肩关节。锁骨易摸到，其外侧端与肩胛骨相接，内侧端与胸骨相接。肱骨在上臂，上端与肩胛骨相接，构成肩关节，下端与桡骨、尺骨构成肘关节。桡尺骨都在前臂，当掌心向前位时，桡骨在前臂的外侧，尺骨在内侧；桡骨下端与腕骨组成腕关节。手部骨包括腕骨（8块）、掌骨5块）、指骨（14块）共27块。

●下肢骨：共62块。髌骨由髌骨、耻骨和坐骨组成，与骶骨共同围成骨盆；前方两耻骨结合处叫耻骨联合，后方与骶骨共同组成骶髂关节。股骨在大腿部，上端股骨头与髌骨外侧凹陷（髌臼）部分组成髌关节；股骨颈部长，而且与股骨体部成一定角度，容易发生骨折；颈与体之间有一隆凸，叫大转子或大粗隆；股骨下端与胫骨、髌骨相接组成膝