

危急时刻救命技巧的全面解读

学习一点生存技巧，在危急时刻自救或向他人伸出援手
让原本可以挽救的生命不至于猝然而去

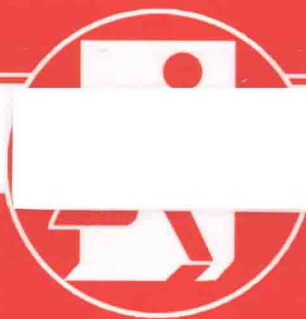
紧急救命

— 图示手册 —

《健康大讲堂》编委会 主编

SOS

JINJIJIUMING



清晰图解

丰富的手绘情景插图，
展示紧急救命操作细节

对症自疗

116种危急情况+自救技巧

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图示 紧急救命手册

SOS

《健康大讲堂》编委会 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

紧急救命图示手册/《健康大讲堂》编委会主编
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2014.10
ISBN 978-7-5388-8072-4

I. ①紧… II. ①健… III. ①自救互救—手册
IV. ①X4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第247983号

紧急救命图示手册

JINJI JIUMING TUSHI SHOUCE

主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 刘 杨
封面设计 吴展新
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001
电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143
网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 17
字 数 200千字
版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8072-4/R·2046
定 价 35.00元

【版权所有,请勿翻印、转载】



Contents 目录



第一章 家庭急救须知

- 014 现场急救的基本技巧
- 016 恢复心跳的心脏按摩法
- 017 恢复呼吸的人工呼吸法
- 020 三角巾的使用技巧
- 023 绷带的使用技巧
- 025 搬运患者时的注意事项
- 029 对患者的安置
- 030 夹板的使用技巧
- 032 制作应急担架的方法
- 033 身体出血时常用的止血技术
- 036 伤口清洁消毒的技巧
- 037 家庭日用品中毒急救措施
- 040 常见的化学品和气体中毒



第二章 危险就在身边，掌握自救的技巧

- 048 家中起火，在冷静中求生
- 050 煤气中毒要立即抢救
- 052 沼气中毒的救治和预防
- 054 烧伤、烫伤，降温最重要



- 056 被化学药品灼伤时的处理
- 058 一不小心触电了
- 060 被困电梯不要慌
- 062 一人在家巧妙应对陌生人
- 064 孩子不小心将异物吞下
- 066 避免孩子发生玩具意外
- 067 不幸被掉落的东西砸中头部
- 068 关门窗时手指不小心被夹伤
- 069 散步时被野狗咬伤
- 070 当身边有人喝醉酒时
- 072 身边有人酗酒怎么办
- 073 应酬时的饮酒技巧
- 074 被强烈的阳光晒伤皮肤
- 076 寒冷天气里被冻伤
- 078 不小心踩到玻璃碎片上
- 079 玩耍中被蜂蜇伤
- 080 一不小心被毒蛇咬伤

第三章 保护好自己，快乐面对每一天

- 084 巧妙应对婚姻暴力
- 086 争吵打架时耳朵受伤
- 087 切菜时不小心切断了手指
- 088 有人割腕自杀，止血最重要
- 090 张嘴大笑时下巴脱落

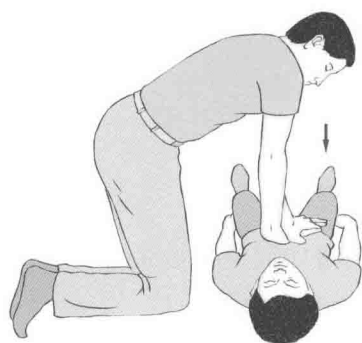


- 092 从楼梯摔下导致手臂骨折
- 093 小孩跌倒时，折断了锁骨
- 094 家中有人脑出血发作
- 096 家中有人心脏病发作
- 098 身边有人癫痫发作
- 100 家中有孕妇早产
- 102 孕妇发生意外流产
- 103 误饮化学物品，救助要及时
- 104 食物中毒，催吐很重要
- 106 身边有人喝农药自杀
- 108 过量服用安眠药
- 109 孩子的鼻内有异物进入
- 110 耳朵中有异物进入
- 112 眼睛中有异物进入

第四章 交通事故多发，路上行走要小心



- 116 车内应常备应急物品
- 118 发现车祸时要尽量帮忙
- 120 行进中车轮突然打滑
- 122 轮胎突然爆裂或漏气
- 124 汽车突然着火先确保人的安全
- 126 汽车行进中不幸落入水中
- 128 避免车祸有技巧
- 129 学会辨别酒醉驾驶的车辆



- 130 行车途中遇到浓雾
- 132 汽车过火车道时突然抛锚
- 133 驾车行经积满水的道路
- 134 乘坐汽车时的安全事项
- 136 驾驶非机动车时的安全事项
- 138 路上行走时的安全事项
- 139 乘坐的火车突然着火
- 140 火车相撞或遇险翻车的紧急避险
- 142 行进中的轮船发生火灾
- 144 乘船遇险时如何安全跳水离船
- 146 飞机失事时的自救
- 148 地铁遇险时的自救

第五章 自然灾害有征兆，避灾有技巧

- 152 掌握地震发生时的自救法宝
- 156 面对洪灾时的自救
- 158 突然遭遇山洪暴发





- 159 泥石流发生时的躲避与自救
- 160 巧妙应对暴雪灾害
- 162 在冰天雪地中遇险
- 164 发生雪崩时的逃生技巧
- 166 不幸遭遇塌方
- 168 山体滑坡时如何避难逃生
- 170 风灾发生时的避灾技巧
- 172 遭遇龙卷风袭击时的自救
- 174 海边游玩时遭遇海啸
- 176 火山爆发时的自救
- 178 遭遇沙尘暴时要保护好自己
- 179 滑冰时掉进冰窟窿
- 180 野外游玩时遭遇森林大火
- 182 野外探险时的生存秘笈
- 184 雷雨天如何避免遭受雷击
- 186 沙漠中遇到危险时如何求生

第六章 遭遇歹徒，巧妙应变



- 190 街头行走时遇到歹徒袭击
- 192 被色狼纠缠时要巧妙避开
- 193 如何避免被强奸
- 194 女孩被强奸后怎么办
- 196 遭遇匪徒抢劫，保命最重要
- 198 如何应对陌生电话的骚扰
- 200 公众场合发现炸弹时怎么办



- 201 被歹徒跟踪要巧妙摆脱
- 202 搭车时要保证人财安全
- 204 受到醉汉骚扰要巧妙应对
- 205 遭到精神病患者攻击时如何逃生
- 206 在电梯里遭到歹徒侵扰
- 207 在停车场内遭到歹徒侵扰
- 208 被绑架时要学会自救
- 209 深夜回家被人用刀刺中腹部
- 210 身处激愤的人群中如何自保
- 212 乘飞机时遇到劫机
- 214 教会孩子应付陌生人的方法
- 216 打击歹徒的 10 处要害

第七章 生命在于运动，突发状况巧应对



- 220 发现中暑要远离高温环境
- 222 体育运动时肌肉拉伤
- 224 运动时肌肉痉挛
- 226 预防和应对运动过度
- 227 运动时肩膀受伤
- 228 运动时背部受伤
- 230 运动时手部受伤
- 232 运动时肘部受伤
- 234 运动时腿部受伤
- 235 运动时臀部受伤



- 236 运动时膝部受伤
- 238 运动时脚部受伤
- 240 运动时突然出现呼吸不畅
- 242 运动时出现脱臼
- 244 运动时头部受伤
- 246 运动时眼睛受伤
- 248 登山时出现高原反应
- 250 游泳时身体抽筋
- 252 身边有人溺水
- 254 儿童游泳时的注意事项
- 255 滑动运动器材时的注意事项
- 256 运动时发生脱水现象
- 257 选择适合自己的运动方式

附 录

- 259 10 种能引起中毒的食物
- 264 服用药品的常识
- 266 购买人身保险
- 268 急救用品清单
- 269 家庭急救中的忌讳事项
- 270 怎样拨打急救电话
- 272 急救电话备忘录



图 示

紧急救命 手册

SOS

《健康大讲堂》编委会 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

紧急救命图示手册/《健康大讲堂》编委会主编
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2014.10
ISBN 978-7-5388-8072-4

I. ①紧… II. ①健… III. ①自救互救—手册
IV. ①X4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第247983号

紧急救命图示手册

JINJI JIUMING TUSHI SHOUCE

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 刘 杨

封面设计 吴展新

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001

电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143

网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 17

字 数 200千字

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8072-4/R·2046

定 价 35.00元

【版权所有,请勿翻印、转载】

给生命一个最好的投资

10岁的英国女孩蒂莉·史密斯与家人在海滩散步，当她看到“海水开始冒泡，泡沫发出滋滋声，就像煎锅一样”时，她凭借在课堂上所学到的科学知识，迅速判断出这是海啸即将到来的迹象。在她的警告下，约100名游客在海啸到达前几分钟撤退，幸免于难。

同样是这次印度洋海啸，在其他地方，却有近30万人遇难或失踪！

在大自然面前，人的生命显得异常脆弱。在地震、海啸、洪灾、泥石流等自然灾害面前，也许刚才还是活蹦乱跳的人，一转眼，生命就已经终结。

生活中还有许多事情都是我们无法预料到的：切菜时不小心切到了手指；乘坐电梯时却被困在了里面；睡觉时却煤气中毒；甚至走路时都被天上掉落的东西砸中头部！

还有，家中有疾病史的老人随时会旧病复发；小孩子在玩耍时会因调皮而将异物塞进耳朵中；两人吵架时被激动的对方打伤；下班回家途中遇到歹徒；行走在路上却被不守交通规则的可恶司机开车撞到；锻炼身体时却不小心摔倒……

这一切的一切都在提醒我们：危险就在我们身边！

生活如此美好，我们却不得不面对这许许多多的意外。当危急时刻来临，如何在急救的黄金时刻实行自救和救人？你对自救常识又了解多少？对自救技巧了解和掌握的多少，决定了你在面对危机时，能否保护好自己和自己身边的人，能否将伤害降到最低。可以说，学习一些救助技巧，就是对生命最好的投资。

许多时候，即使最好的医院的医生，其力量也是有限的。他们可以帮你接合切断的手指，但是有两个条件：切断的手指被接合必须在一定的时间内；切



断的手指不能感染或因缺血而坏死。即使你家距离医院只有半小时的路程，当手指不小心被切断时，立马拿着切断的手指去医院，已经晚了！手指因流血过多已经无法接合！或者，即使你以最快的速度赶到医院，你的手指没经过任何处理，可能已经感染了。

事儿就是这么寸：如果你早点儿知道怎么对切断的手指止血，被切下的手指必须进行冷冻保存，你的手指经过手术，就可以灵活依旧！后悔了吗？你要是早点儿学些自救知识该多好！现在知道还不晚，赶紧拿起这本书，开始学习吧！

本书采用图文结合的形式，首先讲述了家庭急救的一些基础知识，包括三角巾、绷带、夹板等的使用技巧，身体不同部位出血时如何指压止血。然后分别讲述了在日常生活中、出门在外时、锻炼身体时可能会出现各种意外，以及遇到自然灾害的时候应如何应对，包括家中着火、煤气中毒、触电、醉酒、食物中毒、车辆遇险、地震、洪灾、遭遇歹徒袭击、被绑架、运动时身体不同部位受伤等。对于一些难懂的知识，书中采用图解或小板块的形式进行补充和扩展，力求使您掌握最全面、最实用的救急技巧。

也许对本书的学习在几年内都没有起过作用，但却可能在若干年后的某个时刻挽救了你的生命。那时你定会感慨：若干年前，我给生命的投资没有白费！

编者

2014年10月



Contents 目录



第一章 家庭急救须知

- 014 现场急救的基本技巧
- 016 恢复心跳的心脏按摩法
- 017 恢复呼吸的人工呼吸法
- 020 三角巾的使用技巧
- 023 绷带的使用技巧
- 025 搬运患者时的注意事项
- 029 对患者的安置
- 030 夹板的使用技巧
- 032 制作应急担架的方法
- 033 身体出血时常用的止血技术
- 036 伤口清洁消毒的技巧
- 037 家庭日用品中毒急救措施
- 040 常见的化学品和气体中毒



第二章 危险就在身边，掌握自救的技巧

- 048 家中起火，在冷静中求生
- 050 煤气中毒要立即抢救
- 052 沼气中毒的救治和预防
- 054 烧伤、烫伤，降温最重要



- 056 被化学药品灼伤时的处理
- 058 一不小心触电了
- 060 被困电梯不要慌
- 062 一人在家巧妙应对陌生人
- 064 孩子不小心将异物吞下
- 066 避免孩子发生玩具意外
- 067 不幸被掉落的东西砸中头部
- 068 关门窗时手指不小心被夹伤
- 069 散步时被野狗咬伤
- 070 当身边有人喝醉酒时
- 072 身边有人酗酒怎么办
- 073 应酬时的饮酒技巧
- 074 被强烈的阳光晒伤皮肤
- 076 寒冷天气里被冻伤
- 078 不小心踩到玻璃碎片上
- 079 玩耍中被蜂蜇伤
- 080 一不小心被毒蛇咬伤

第三章 保护好自己，快乐面对每一天

- 084 巧妙应对婚姻暴力
- 086 争吵打架时耳朵受伤
- 087 切菜时不小心切断了手指
- 088 有人割腕自杀，止血最重要
- 090 张嘴大笑时下巴脱落



- 092 从楼梯摔下导致手臂骨折
- 093 小孩跌倒时，折断了锁骨
- 094 家中有人脑出血发作
- 096 家中有人心脏病发作
- 098 身边有人癫痫发作
- 100 家中有孕妇早产
- 102 孕妇发生意外流产
- 103 误饮化学物品，救助要及时
- 104 食物中毒，催吐很重要
- 106 身边有人喝农药自杀
- 108 过量服用安眠药
- 109 孩子的鼻内有异物进入
- 110 耳朵中有异物进入
- 112 眼睛中有异物进入

第四章 交通事故多发，路上行走要小心



- 116 车内应常备应急物品
- 118 发现车祸时要尽量帮忙
- 120 行进中车轮突然打滑
- 122 轮胎突然爆裂或漏气
- 124 汽车突然着火先确保人的安全
- 126 汽车行进中不幸落入水中
- 128 避免车祸有技巧
- 129 学会辨别酒醉驾驶的车辆