这些常用急救知识请收藏

今年9月14日是第25个“世界急救日”,今年也是中国红十字会成立120周年。在日常生活中,意外时有发生,若紧急处理不当很可能造成更多伤害,甚至危及生命。正确掌握常用的急救知识,可以在突发情况下有效帮助别人或实施自救。

脑卒中

快速识别脑卒中(俗称“中风”)要记住“120”口诀。

“1”指看到一张不对称的脸。“2”指查两只手臂是否有单侧无力。“0”指聆听患者是否有言语不清。

应对方法:1.立刻拨打120急救电话。

2.不随意搬动患者。挪动可能会导致脑出血患者的出血量增加;对于发生恶心、呕吐的患者,挪动会加重症状,可能会导致患者误吸异物使病情加重。

教你一招

3.不随意喂水。脑卒中患者的吞咽和咳嗽反射能力均较差,喂水可能会进入气道发生呛咳。

4.测量血压。脑卒中患者发病时,不应乱用降压药,只需测量并记录血压,并告知120急救医生即可。

急性心梗

心梗发作时,典型症状为胸骨后或心前区剧烈的压榨性疼痛,可向左肩、左上肢放射,并持续15分钟甚至半个小时以上。同时,常伴有大汗淋漓、烦躁不安、呕吐等症状,且有一种濒死的恐怖感。

应对方法:1.第一时间拨打120急救电话,说明患者发作时间、地点、主要症状和目前状态。

2.在等待救援期间,应尽可能保持患者处于安静、空气流通的环境。

3.注意患者神志,如果有条件可以监测患者血压、心率。

4.患者一旦出现晕厥、心跳停止,应尽快进行心肺复苏。如果公共场所配有AED设备,也可以按照说明书使用。

气道异物

一旦发生异物堵塞气道引起窒息,建议立即使用海姆立克法进行急救处理,并尽快送往医院救治。

应对方法:成人及1岁以上婴幼儿:急救者站或跪在患者背后,一手握拳另一手放于其上,并置于患者的肚脐和胸骨的剑突间,用力向着患者的后上方挤压,以造成胸腔压力增加而把哽住的异物挤出,推5至10次,每次间隔约3秒钟。

1岁以下婴幼儿:使婴儿面朝下,或将婴儿放在家长大腿上,头低脚高位,手臂托其胸腹部,一手捏住婴儿颌骨两侧,另一手拍打婴儿背部肩胛骨位置,连拍1至5次。无效则改为仰卧位,双手中指或食指放在婴儿腹部,快速向上推压数次,但要很轻柔,并观察婴儿是否吐出异物。

扭伤

当关节周围的韧带被拉伸得过于严重,超出了其所能承受的程度,就会发生扭伤。扭伤通常还伴随着青紫与水肿。

应对方法:1.休息:停止患肢活动,尤其不要让患肢承重。

2.冷敷:扭伤后的24至48小时,可以用毛巾包裹冰袋冷敷局部,每1至2小时1次,1次15分钟。损伤后,应冰敷至少6小时。

3.加压:用弹性加压绷带包裹受伤部位,有助于减轻肿胀和支撑受伤部位。避免缠绕过紧,以免阻断受伤部位供血。

4.抬高:将受伤部位垫高。

(据人民网)

唱歌是最『动听』的养生法

研究证明,唱歌不仅是娱乐活动,也是一种“养生法”。

唱歌能改善肺气弱。唱歌时,通过横膈肌的运动将气吸入肺部,气息冲击声带产生的声音经过共鸣腔体(胸、喉、口、鼻、咽、头以及腹腔)对肺气的张扬、宣发很有好处。正确唱歌要根据歌曲音调的高低、长短、强弱的变化,调节呼吸量的大小和快慢,以达到协调统一。这个过程能调养肺气。

唱歌能辅助降血压。研究发现,在接受音乐疗法时,皮质醇(压力激素)水平会明显下降,从而使血压下降。皮质醇是人体基本的应激激素,在压力状态下,人体需要皮质醇来维持正常的生理机能,但持续承受过大压力可使皮质醇水平长期过高,导致血压升高。

唱歌能减缓衰老。歌唱可以增加面部肌肉运动,改善颈部、面部血液循环。投入地演唱时,可以活动到许多平时很难活动到的脸部组织。另外,经常唱歌还能增大肺活量,血液中的含氧量提高,衰老速度就会放慢。

长寿秘诀

(摘自《医药星期三》 周振珍/文)

润肺提神按两穴

处暑后,夏秋转变,然而在南方,还未到真正秋凉,白天炎热,因此民间也有“秋老虎”之说。常按两穴有助养肺、提神。

天突穴 位于颈部,当前正中线上胸骨上窝中央。按摩时,双手拇指指腹顺时针揉摩天突穴,注意力道,以穴位处微微感到胀痛为度,每日1次,每次按揉3至5分钟。其适合胸肺及颈部疾患,出现咳嗽、哮喘、胸中气逆等。

按摩点穴

太阳穴 在颞部,眉梢与目外眦之间,向后约1横指的凹陷处。按摩时首先调整好身体姿势,坐站皆可,但要身体端正,脊背挺直,挺胸收腹,情绪稳定,精神集中。坐或站好后将手掌搓热,贴于太阳穴,稍稍用力,顺时针转揉10至20次,逆时针再转揉相同的次数。此法可提神、醒脑、明目。

(摘自《生命时报》)

祛湿,不同季节各有侧重

春夏是湿气较重的季节,夏季尤甚,由于天气炎热、湿度大,人体肌表多处于开放状态,湿气容易进入。春夏之时,人体的阳气多循行于肌表,代谢旺盛,是祛湿的最佳时机。建议通过加强运动、适度出汗和调整饮食等方式进行祛湿。

秋季祛湿应注重温阳健脾,建议通过食用一些药食同源的温性食物,如生姜、红枣、山药等来帮助脾胃运化,代谢除湿。秋季燥气较重,因此祛湿应适度,以防伤津。

冬季祛湿应注重温补脾肾,以温身驱寒为主,可结合适度运动和中药调理,如使用陈皮、茯苓、党参等健脾化湿的药材,或适量进补羊肉等食物。

科学养生

(摘自《健康时报》)

“秋冻”,最好选择中秋节前后

仲秋即中秋节前后,气温下降,虽凉却不甚寒,是“秋冻”的较佳时期,尤其青壮年,添加衣物要适当,以免身热汗出,伤阴耗气。

需要注意的是,晚秋时,早晚温差大,当一早一晚户外气温降低到10摄氏度时,就应该结束“秋冻”。特别是秋冬交接之际,常常有强冷空气侵袭,此时若再强求“秋冻”,不但不能预防疾病,还容易惹病上身。

“秋冻”也要因人而异,并非所有人都适合。慢性呼吸系统疾病患者不太适宜“秋冻”,这部分人群的呼吸道防御功能较差,气管和支气管在寒冷刺激下会产生痉挛,使原有的咳嗽、喘息等症状加重或容易诱发慢性呼吸系统疾病急性发作。尤其是哮喘患者,对环境温度变化非常敏感,应注意保暖。

心脑血管疾病患者也不太适宜“秋冻”。低温环境容易诱发血管收缩,导致血压升高,加重心脏负担,出现心绞痛、心肌梗塞或中风等心脑血管疾病。

另外,平素怕冷、手脚冰凉、容易腹泻等气虚、阳虚体质的人群也不太适合“秋冻”,应避免过度耗损阳气。特别是老年人和儿童御寒能力弱,应注意随着气温变化适时增减衣物。

医生提醒

(摘自《老年生活报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

张季鸾与李浩然的报坛佳话

▲张季鸾

▲李浩然

在民国报坛上,曾一度有“北张南李”的说法。“北张”即指在天津主持《大公报》的张季鸾(1888-1941),“南李”指的是在上海主持《新闻报》的李浩然(1887-1947)。

1905年,张季鸾与李浩然同赴日本留学。1910年10月,于右任创办《民立报》,刚刚回国后的张季鸾与李浩然便一起加入参与办报,李浩然主要负责地方新闻。《民立报》善于“用事实说话”,巧妙地选择事实、组织事实、对细节进行安排,从而让受众自身形成强烈的感受,对事件有自己的认识和判断,对促成辛亥革命的发生、发展起了极为重要的作用。

辛亥革命后,张季鸾南下担任孙中山先生的秘书,并先后在《大共和日报》担任编译、在《民信日报》任总编辑。1916年任上海《新闻报》驻北京记者。1916年至1924年任北京、上海两地的《中华新报》总编辑。1926年,接办天津《大公报》,任总编辑兼副总经理,主要负责评论工作。

1911年5月,李浩然受聘进入《新闻报》,利用自己留学日本的经历以及语言上的优势,最先担任日文编辑。1913年,李浩然由日文编辑升任总编辑,负责《新闻报》日常的编务工作,1916年开始正式主《新闻报》笔政。1941年底,上海租界沦陷后,李浩然毅然去职。1945年抗战胜利后,回任《新闻报》秘书一职。

张季鸾在主持《大公报》笔政后,先声夺人,提出著名的“不党、不卖、不私、不盲”四不主义办报方针,得到了国共双方最高领导人的一致赞誉。而李浩然在主持《新闻报》笔政后,《新闻报》的日销量曾一度居全国之首,达到近20万份。李浩然还每天针对当日发生的时事撰写短评和时论,给我们留下了一批古朴清丽、可读性强和感染力大的评论文章。

1923年,张季鸾在为《新闻报》30年写纪念辞中,对同学李浩然的办报成就,高度赞赏:“古有隐于市,隐于朝,浩然乃隐于报社,终年服务,恬退自甘。夫一事业之成功,皆赖主其事者不断的注其心血经历,积尺寸之功,以成山岳之大。”同为著名报人的徐铸成曾经回忆道,他曾不只一次听到张季鸾称赞李浩然:“伯虞先生的道德、文章,是了不起的,是我生平的畏友。记得二十年代初看《新闻报》,常常看到署名‘浩然’的时论和短评文笔是很古朴而清丽的。”

1937年3月,张季鸾五十寿庆,李浩然特意给老同学写了一篇题为《张季鸾同学五十寿序》祝寿文章,文章除叙述自己与张季鸾三十余年友谊趣事,更期许能再有三十年的友谊:“更经三十年,复于今日相聚,观君儿孙环侍……不更为至快之事耶。”1941年9月6日,张季鸾因病去世。挚友离世,李浩然万分悲痛,专门撰写《张季鸾先生轶事》的纪念文章,刊登在了1941年9月10日、11日的《新闻报》上。李浩然评价张季鸾:“季鸾待人接物,及治事治学,惟抱定一诚字,是以独有深知灼见。又视人急难,如己之事。三族之党及友朋之无依者,或子女失学者,往往身任其难,呵护料理,无不周至。”

1947年7月25日,李浩然在搭乘电车上班途中遭遇车祸去世。就此,民国报坛南北两大巨擘相继离去,但两人的办报精神却激励着一批又一批新闻人。(摘自《各界导报·老友周刊》 石绍庆/文)

老友记(十三)

“气井医生”扎根荒漠17载:明月照孤床,烟火暖万家

我国天然气产量第一的长庆油田地处陕西毛乌素沙漠深处。年轻的油田工人们日日一身红工衣,天天面对冰冷的设备,年年置身在一岁一枯的草原沙海中。

没有亲密爱人的陪伴,没有花前月下的浪漫,踏上荒漠那一刻,陈思杨也曾想过逃离。但很快,他爱上这片沙漠,那里有最清澈的蓝天,最无瑕的白云——

从“逃离”到“扎根”的转变

火车一路向西。成都、西安,再到榆林,看着窗外不同于江南的风景,陈思杨和同伴们感慨着大自然的鬼斧神工。

越走越苍凉,大家也从兴奋慢慢变得安静。下了火车,一辆皮卡载着他们狂奔个把小时,一头扎进毛乌素沙漠深处。望着眼前连绵不绝的沙丘,陈思杨说不出话来。突然,一阵大风刮过,黄沙遮天蔽日,就像拍末日英雄大片似的……

1985年,陈思杨出生在四川省南充市。高考后,他和同学蒋琳娟确定了恋爱关系。2007年,陈思杨大学毕业应聘到中石油,蒋琳娟则留在南充本地一家企业。三个月的培训结束,陈思杨被分配到位于毛乌素沙漠的长庆油田分公司第二采气厂。尽管有心理准备,但初来乍到的他还是被这铺天盖地的沙子打了个措手不及。陈思杨一边吐着嘴里的余沙,一边给蒋琳娟打电话。

条件太艰苦,同一批来的人,陆续走掉了大半。陈思杨心里憋着一股劲:努力学好技术,成为一名“气井医生”,早日调离这个让人心里发慌的沙窝窝。

9月,陈思杨被临时派到作业区技能比赛训练基地,负责一些服务型工作。看着选手们训练动作丝滑娴熟,连拧个管线都有既定的标准,这一下彻底打开了陈思杨的思维:“原来,平时看似平常、枯燥无聊的工作,可以做得这么精细、这么潇洒!”

白天,陈思杨寸步不离跟着师父学习技术,晚上,他抱着专业书啃到大半夜。就这样,他的业务在班组里渐渐突出。2008年3月,陈思杨被推荐参加技能比赛。为了能多练习,每天早上5点他就赶到训练场,翻越铁皮围墙进去训练。

10月,陈思杨给蒋琳娟带去了好消息,他最终夺得全国油田公司技能竞赛的金牌。荣誉有了,技术也学到了,但陈思杨却不想走了——他已经爱上了这片油田。这意味着,他和蒋琳娟不得不一直两地分居。

亲情为盾,他在沙漠“扎根”

2013年,陈思扬和蒋林娟结婚。不久,儿子出生了。长期离家,陈思杨缺席了儿子坨坨成长的许多瞬间。有一次,坨坨在游乐场不小心撞破了额头,血流了一脸,送去医院缝了七八针。缝针时,孩子哭得撕心裂肺要爸爸,蒋琳娟急了,一连给陈思杨打了十几个电话,可因为陈思杨的工作场所易燃易爆不能带手机,一个都没打通。

回家路上,坨坨哭着说:“妈妈,要是爸爸带我玩,我就不会摔跤。”蒋琳娟心疼得泪如雨下。三个多月后,陈思杨休假回家,坨坨额头的伤口已结痂。他开玩笑道:“你这弄了一个火影忍者啊。”坨坨最喜欢动画片,听后,顿时破涕为笑。

2021年腊月二十九一大早,蒋琳娟给陈思杨打电话,自己和娃已经在去往机场的路上,准备赶去基地。奔赴一千多公里,一家三口终于过了一个团圆年。仅仅在大年三十团聚了一天,因陈思杨大年初一就要前往北京去参加冬季奥运火炬手的相关工作,蒋琳娟只得带娃回家。

陈思杨给妻儿买了卧铺,送他们去火车站时,他站在外面,蒋琳娟和儿子在候车室里面。离发车时间还有20多分钟,坨坨看着他站在外面不进去,急得直哭。陈思杨将双手张开贴在玻璃上,蒋琳娟心有灵犀,将自己和儿子的手也覆上玻璃,手掌隔着玻璃紧紧地贴在一起。那一刻,蒋琳娟再也没忍住,眼泪汹涌而出。

2022年2月3日,陈思杨作为长庆油田唯一一名受邀的火炬手,和乒乓球运动员马龙、著名影星成龙一起,完成了以“民族之脊”为主题的北京冬奥会火炬在八达岭长城的传递活动。

2023年夏,陈思杨把坨坨接到了油田过暑假。期间,陈思杨要出差3天,坨坨每天通过电话手表跟爸爸联络,自己起床写作业,去食堂打饭,洗澡后自己洗衣服等等。

陈思杨给儿子检查作业,坨坨写道:“我的爸爸很伟大,是一个全国劳模,还是冬奥会火炬手,他还去参加过很多次演讲,爸爸教我踢足球……我的爸爸又伟大又温柔。爸爸经常缺席,我却为爸爸感到自豪!”陈思杨所有的心酸和不安都在那一刻释怀。

工作17年来,陈思杨主导研发的多项创新成果申请了国家专利,创造了巨大的经济价值。他也获得了全国五一劳动奖章、全国劳动模范等多项荣誉,还成立了大师工作室。(摘自《知音》2024.9下 黄春华/文)