



# 警惕“蛇出没”！这份毒蛇防治指南请收好

近日，广西横州市遭遇持续强降雨，一处养蛇场被洪水冲毁，场内养殖的眼镜蛇、水律蛇等大量出逃，导致当地多名村民被毒蛇咬伤，其中已有不幸离世的案例。夏季汛期是蛇类高活跃期，洪水内涝更会迫使蛇类向民居、楼道、墙角、水岸边转移藏匿，被毒蛇咬伤的风险显著上升。一旦被毒蛇咬伤，正确的急救措施能有效降低中毒风险，而错误操作则可能加重伤害甚至危及生命。

那么我们该如何防蛇、被咬后又该采取哪些急救措施？路遇毒蛇先别慌，下面这份急救指南教你一一应对。

## 区分是否为毒蛇

### 牙印差异

被毒蛇咬伤后，伤口处可以观察到两个深邃且明显的牙印，形如一对小洞洞；相比之下，无毒蛇咬伤留下的痕迹，则是一排细小的牙印。

### 头型差异

毒蛇通常头部较小，且呈现三角形；而无毒蛇的头部则相对较大，多为椭圆形。

## 被蛇咬伤后的急救措施

### 保持冷静，立即呼救

被毒蛇咬伤后，首要之务是保持冷静。倘若过度紧张，势必导致心率加速，进而促使血液循环加快，最终加速毒素的扩散。此时，应立即拨打 120 急救电话，向医护人员清晰明确地告知自己的具体位置，以及蛇的外观特征，诸如颜色、花纹、头部形状等，并说明咬伤的具体时间。务必保持安静，避免进行剧烈运动或快速走动，可以坐下或者躺下，并将受伤肢体置于心脏水平以下，以延缓毒素的吸收。

注意：不同毒蛇其毒素成分有着明显的差异，准确识别蛇的种类可以帮助医生迅速选择相应的抗蛇

毒血清。如果无法确定蛇的具体种类，需要向急救人员详细地描述蛇的特征，以便他们为后续治疗做好准备。

### 科学绑扎，定时放松

在伤口近心端 5~10 厘米处（如手臂咬伤绑扎上臂，小腿咬伤绑扎大腿），使用弹性绷带或宽布条适度加压，以能插入一指为宜。绑扎可以阻止静脉血和淋巴液的回流，从而减缓蛇毒向全身扩散的速度。

误区警示：绑扎过紧或时间过长可能引发肢体坏死，需严格遵循“松紧适度、定时放松”的原则。

### 冲洗伤口，减少毒素残留

用流动的清水或生理盐水冲洗伤口 10~15 分钟，可稀释伤口局部的蛇毒浓度，降低毒素吸收量，为后续治疗争取时间。

## 错误操作，千万避免

### 吮吸伤口

若口腔有破损，毒液易通过黏膜入血，且无法有效吸出已扩散的毒素。

### 切开创口

可能引发严重感染、加重组织损伤，并加速毒液吸收。

### 草药外敷

2018 年《中华急诊医学》研究显示，草药外敷组坏疽率高达 37%，可能延误治疗并引发过敏反应。

要提醒大家的是，中医解毒需专业医师指导，民间草药配方缺乏科学验证，切勿自行使用。

## 就医选择 (与急救措施同步进行)

优先选择具备抗蛇毒血清储备的医院

抗蛇毒血清是治疗毒蛇咬伤的唯一特效药，但因生产周期长、储存条件苛刻，并非所有医院都能常备。

使用查询工具：通过“赛伦 100 蛇伤防治”微信小程序（由国内唯一抗蛇毒血清生产商开发），可基于用户定位实时显示附近具备血清储备的医院。

电话咨询确认：前往医院前需电话确认其是否有抗蛇毒血清储备，避免因医院无血清而延误治疗。

误区警示：绑扎过紧或过偏远地区：如县级医院无抗蛇毒血清，需立即转诊至上级具备血清储备的医院。

夜间或紧急情况：优先选择 24



小时值守的医院，确保及时获得救治。

## 抗毒血清

目前国内常用的抗蛇毒血清主要有以下 4 种：

抗蝮蛇血清——竹叶青、短尾蝮、原矛头蝮、烙铁头等。

抗五步蛇（尖吻蝮）血清——尖吻蝮、原矛头蝮等。

抗银环蛇血清——银环蛇。

抗眼镜蛇血清——舟山眼镜蛇。

注意：在注射抗蛇毒血清前需先做皮试。

## 预防为主，安全第一

户外防护：穿长裤、高帮鞋，避免赤脚或穿凉鞋行走；使用手电筒照明，夜间避开草丛、石缝等蛇类栖息地。

环境管理：清理房屋周边杂草、堆物，减少蛇类藏身空间；发现蛇类时，保持距离并联系专业人员处理。

本报记者 郭芝桃 严德赢  
指导专家：湖南医药学院中医学院  
副院长 胡宗仁

# 老年人整夜睡不着？不用依赖安眠药的中医妙招

很多老年人上了年纪后，都会遭遇失眠的困扰：晚上翻来覆去难以入睡，凌晨三四点早早醒透，整夜浅眠多梦、稍有动静就惊醒。长期睡眠紊乱不仅让人精神萎靡、头晕乏力，还会加重高血压、骨关节不适、情绪焦虑等问题。为了睡个好觉，不少老人长期依靠安眠药，却又担心药物依赖、头晕嗜睡、损伤脏腑等副作用。

中医有句经典箴言：人过四十，阴气居半，起居急也。这精准道出了中老年失眠的核心根源。人到四十岁后，身体脏腑机能开始自然衰退，肝肾阴液、气血津液逐年耗损，不再充盈饱满。而睡眠的本质，在中医看来是阴阳交替、昼醒夜寐的自然规律，正常睡眠需依靠阴气内敛、阳气潜藏。老年人阴气亏虚，无法制约阳气，就会形成阴阳失调、阳盛阴衰的体质状态，这也是老年失眠最基础的病机。在此基础上，中老年人体质虚弱、气血运行迟缓，久病体虚、气血不畅便会导致阴虚血瘀。阴血亏虚则内热自生，瘀血阻滞经络则气机郁滞，

郁久化热，最终形成虚热、郁热交织的状态。中医明确记载：不寐之病机，总属阴阳失调，阳盛阴衰，阴虚血瘀，日久生内热，热扰心神则不寐。心神被虚热、瘀热扰动，无法安定潜藏；即便夜深人静，心神依旧躁动不宁，自然整夜无眠。

不同于西医单一的助眠方式，中医调理失眠讲究辨证论治、一人一方、分体质调理。老年失眠以阴虚血瘀为核心，同时分为三大常见证型，搭配专属调理方法，安全温和、标本兼治。

第一种是阴虚火旺型失眠，这是老年人最常见的类型。典型表现为整夜难眠、潮热盗汗、手脚心发热、口干咽干、心烦易怒、夜间多梦，醒来后浑身燥热。此类人群因肝肾阴虚、阴不制阳，虚火上扰心神。调理核心以滋阴清热、宁心安神为主，日常可食用百合、银耳、麦冬、莲子等滋阴食材，泡水代茶饮。第二种是瘀血内阻型失眠，也是顽固性老年失眠的主要诱因。很多老人失眠多年，伴随头晕头痛、面色暗沉、嘴唇发紫、肢体麻木、

睡眠断断续续，这就是典型的阴虚血瘀表现。气血瘀滞、经络不通，心神失养且被瘀热困扰，导致彻夜不寐。针对此类失眠，中医经典配伍思路为活血化瘀、重镇安神，临床常用生龙骨、生牡蛎、珍珠母三味经典药材调理。生龙骨、生牡蛎质地重、药性平和，可潜阳敛阴、镇静安神，收敛上浮的虚阳；珍珠母专攻平肝潜阳、清心除烦，专治热扰心神导致的彻夜不寐。三者搭配，针对性解决老年人阴虚血瘀、内热扰神的顽固性失眠，临床疗效显著。第三种是心脾两虚型失眠，多见于体质虚弱、久病体虚的老年人。主要表现为入睡困难、睡眠浅、易惊醒、多梦恍惚，同时伴随心慌气短、浑身乏力、食欲不振、面色萎黄。病机为老年脾胃功能衰退、气血生化不足，心失所养、心神不宁。调理以补益心脾、养血安神为主，日常可食用桂圆、红枣、山药、茯苓等食材。

除了体质食疗调理，中医还有几类居家实用的非药物妙招，适配

所有老年失眠人群，长期坚持可调和阴阳、改善睡眠。首先是睡前经络按摩，每晚睡前按揉涌泉穴、太溪穴、神门穴各 3 分钟。太溪穴滋养肾阴、补足阴气，神门穴清心安神、舒缓心绪，涌泉穴引火归元、潜藏阳气，三穴搭配可快速调和阴阳，解决阳不入寐的问题。其次是睡前温水泡脚，老年人阴虚血瘀，下肢经络多有阻滞。每晚用 40℃ 左右温水泡脚 15 分钟，可帮助阳气下沉，让身心快速进入放松睡眠状态。最后是顺应天时起居，中医讲究“日落而息、日出而作”，老年人尽量晚上 11 点前入睡，长期规律作息，能逐步修复阴阳失衡的体质。

老年失眠从来不是单纯的“睡不着”，而是身体阴阳衰阳盛、阴虚血瘀、脏腑亏虚的身体预警。遵循中医辨证思维，根据自身体质滋阴、化瘀、安神，搭配经络调理、规律作息，就能彻底摆脱顽固性失眠，拥有安稳高质量的睡眠。

益阳市老年病医院（益阳市赫山区会龙山街道社区卫生服务中心）  
何举纲