

危险来临时能救你一命

你家或许也需要这样的一个“家庭急救包”

水灾、地震、火灾等灾害发生突然,人们很容易被困于某地或在逃生中受伤。本报为大家梳理了一份家庭急救包清单(见右图),有备无患。

药物如何准备

灾难后,气温、湿度等周围环境都会发生巨大变化,易导致呼吸道感染或胃肠道感染,建议常备抗感染、抗感冒、抗腹泻类非处方药。

抗感染药物:准备一两种,如青霉素类、头孢类、蒲地蓝口服液等。

止泻类药物:准备一两种,如止泻宁、藿香正气丸等。

抗过敏药:周围环境变化还可能放大过敏原,所以也要储备如氯雷他定、息斯敏等抗组胺药。

止痛药、退烧药:为应对可能出现的伤患情况,最好准备一些止痛药物如芬必得等,以及对乙酰氨基酚等退烧药。

治疗慢性病的药:家中有老人或慢性病人,常用药物也应在急救包中储备一份。例如,心血管疾病患者要储备一些硝酸甘油、速效救心丸等;有高血压患者的家庭要储备降压药;有糖尿病患者的家庭要储备降糖药或胰岛素等。

口罩:特殊时期,如疫情期,

	分类	具体物品
基础版	应急物品	手摇电筒、救生哨、毛巾和纸巾/湿纸巾
	应急工具	呼吸面罩、多功能组合剪刀、逃生绳、灭火器/防火毯
	应急药具	常用医药品、医用材料、碘伏棉棒
扩充版	水和食品	矿泉水、饼干、罐头、婴儿/老人特殊食品等
	个人用品	洗漱用品、衣物、女性用品等
	逃生自救求救救助工具	救生衣、手摇收音机、长明蜡烛、雨衣、毛毯、多功能小刀等
	医疗急救用品	创可贴、弹性绷带、止血带、医用橡胶手套等
	常备药品	消炎止痛药、止泻药、退烧药、心脏病急救药等
	重要文件资料	身份证、户口本、现金、家庭紧急联络单等

也可以在急救包中储备一些医用外科口罩。

特别需要提醒的是,碘伏棉签是给伤口消毒杀菌的,更适合家庭,碘酒对皮肤的刺激性强,用量需要控制。

呼吸面罩和止血带,应提前学会用

急救包中的呼吸面罩和止血带,是人们很少接触且容易用错的。

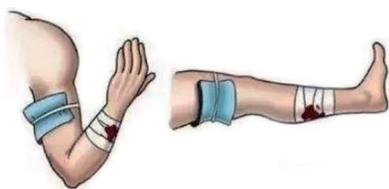
呼吸面罩作为火灾中抵御有毒烟气和粉尘吸入的“有效武器”,应该将面罩两头的密封塞全部拔掉才能佩戴,不能只打开一端,否则很难保证正常呼吸。

止血带多用于大出血时急救,但盲目使用可能造成远端肢

体缺血、坏死,甚至危及生命。

四肢部位出血难止时,才用止血带,头部等部位出血不能使用;绑扎位置应该为动脉集中的上臂的三分之一处和大腿的三分之一处(如图);绑扎时间一般为40—60分钟,松开两三分钟后再绑,最多连续3小时,如肢体远端皮

肤发白、发紫,说明需要松绑,恢复供血。



准备“急救包”注意4件事

总体而言,急救包一定要体积小、重量轻且花费代价不太大。

基础物品,家家必备

基础版清单每个家庭必备,有些储备有难度的,如灭火器、防火毯、呼吸面罩等,可用浸湿的毛巾替代,也能起到一定保护作用。

扩充物品,按需准备

扩充版清单中的物品可按需储备。耐用品一般按家庭成员人数来决定量;消耗品最好储备2周用量。

半年检查一次

急救包最好每半年或一年就仔细检查并更新,尤其药品,如果储存条件不当,会出现变质、失效

等问题,可通过是否变色、保质期是否过期,说明书储存条件要求是否满足等来判断。

放在容易拿的地方

急救包在家中摆放的位置应该是除幼儿外所有家庭成员都熟悉且容易拿到的地方,尽量避免光储存,放在鞋柜、床头柜、卫生间等地。

韩佳琪

夏季拔火罐去湿气,起水泡怎么办?

听听专家怎么说

夏天是拔火罐的旺季,有些人拔完火罐后,罐印上出现小水泡。这被认为是“拔出湿气”,说明拔罐效果好。但如何处理这些水泡,却令人为难。拔出水泡就是排湿气吗?拔出的水泡如何处理?

“这个说法有一定道理。”中医专家阮虹介绍,夏天气温高、雨水多、湿度大,民间传统观念认为,这种时段人体很容易积聚湿气,正适合拔火罐来排除湿气。夏天拔火罐,还能起到温补阳气、散寒祛湿和活血化淤的作用。

拔火罐时,通过真空负压原理,将火罐吸附在经络穴位处的皮肤上,从而吸附出体内的病理

废物,疏通人体的经络气血,调整脏腑功能,从而达到防治疾病的目的。

拔火罐起水泡的原因很多,湿气较重的人,体内的痰、饮、水、湿等病理产物以及水分,在负压的作用下被吸入皮肤中,就可能形成水泡。但拔火罐时间过长、火罐温度较高、拔罐过重压力较大,也可能导致皮肤起水泡。此外,选择背部、两肋、臀部这些部位拔火罐时,也更容易起水泡。

阮虹建议,如果水泡较小,一般不需要处理,观察几天,被人体吸收后,水泡自然消失。如果水泡较大,可以用常规的碘酒和酒精消毒后,用一次性注射器

在水泡的边缘刺入将组织液抽走,然后涂抹龙胆紫即可,没必要包扎。如果出现了感染,建议在医生的指导下服用抗菌药物。

阮虹介绍,按照中医理论,如果出现以下这些症状,就表明可能“湿气重”:大便不成形,溏稀甚至便秘;舌苔厚腻,舌体边缘成锯齿状;疲倦无力、无精打采、困乏嗜睡;既怕冷又怕热,冬夏都难过;口干、口苦、口臭;痰多,咳嗽,嗓子不清爽;头发油腻,脱发、白发;浮肿、眼袋下垂;腰酸关节疼痛;胸口闷;黑眼圈;睡觉打呼噜;头晕没精神,特别疲劳;皮肤油腻、起湿疹等。

袁莉 刘望

水果当饭吃,伤脾伤胃伤阳气

天气越来越热,很多人胃口都不太好,吃不下饭。于是,不少人把水果当正餐,一顿饭半个西瓜就解决了。还有些年轻女性,为了减肥,常常不吃主食,靠水果充饥。殊不知,这种做法很伤身体。

水果是日常饮食中的重要组成部分,含有丰富的维生素、矿物质,但无法满足一天中生命活动所需的营养。若以水果为主食,容易导致营养不良、铁供应不足,严重者会造成气血两虚。

从中医角度看,食物与药物一样,也有寒热温凉、升降沉浮的属性。很多水果偏凉,吃得太多会伤脾胃阳气。中医养生治病有一个基本原则,就是建中(脾胃中土的功能)。意思是说,脾胃乃人体的后天之本,是全身的“发动机”,它的功能不好,饮食中的水谷精微(营养)就不能被充分运化吸收,身体没了燃料,生成不了足够的气血,免疫力和身体状态自然就不好。临床中,几乎所有疾病的发生都与脾胃失和或多或少有关。

现代人由于爱吃冷饮、甜食,加上劳累、压力大、不爱动,体质普遍偏寒偏虚。如果再过量吃水果,拿水果当饭吃,无疑使本就虚弱的身体雪上加霜。一旦脾阳受损,女性容易招来月经不调、乳腺增生等疾病,男性会出现鼻炎、腰痛、体倦、怕冷、肾虚等问题。

对年轻人来说,过量吃水果的危害可能并不明显,这是因为年轻人阳气相对充足,体力旺,能一定程度上制约食入体内的寒凉。但时间久了,也会伤了“元气”。对于体虚之人或老年人,寒凉伤脾阳的症状就比较典型,常见表现是稍微吃点水果,就觉得腹部冰凉胀痛。

因此,吃水果既要看体质,也要适度。一是不能过量吃,二是不要空腹吃,三是体虚和老年人最好适量吃。实在想吃的话,可以先用温开水泡一下再吃,或直接蒸着吃。

另外,中医膳食观最讲究的是“和”,即“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”,提出谷、肉、果、菜四者搭配着吃,才能使人的精、气、神充足,身体康健。因此,日常饮食要以“和”为贵,不可偏颇。

萧焕明