

一健必读

央视马年春晚上的小品《扶不扶》您是否还有印象?这半个月以来,《扶不扶》因直指热点问题“遇到老年人摔倒该不该扶”,被各大媒体轮番评论。其实,在我们的日常生活中,难免会遇到有人突然因病或意外倒地的情况。我们该不该扶?怎样扶?这不仅仅是道德问题,还是技术问题。



(资料图片)

有人突然倒地,咋办?

扶不扶是道德问题,怎样扶是技术问题

有关专家表示,对于出现心脏骤停的倒地者,如果身边的人都能掌握一些急救知识,在黄金抢救时间内为病人进行心肺复苏,而不是盲目等待医生或将病人送往医院,将很有可能挽救一条生命。

专家指导,施救步骤

专家表示,若路遇突然倒地的病人,可按如下步骤施救。

第一步:让旁边的人立即拨打120。

第二步:在等候救护车到来之前,你可以先用以下两个指标评估倒地者。

【指标1 有无意识】检查方法:大声叫他用手拍他,看有无反应。

【指标2 有无呼吸】检查方法:看胸廓有无起伏即可判断(不推荐非专业人士使用触摸颈动脉搏动来判断)。

若呼吸和意识均无,提示倒地者已出现心跳骤停。

若有呼吸但无意识,提示倒地者出现昏迷,可能是脑卒中,也可能是一过性晕厥。

若有呼吸心跳但口吐白沫、全身抽搐,提示倒地者可能癫痫发作。

第三步:展开施救。

因病而异,救法不同

【心跳骤停】

施行徒手心肺复苏是抢救心跳、呼吸骤停者的最有效方法,如果家属或旁边的人发现患者心跳、呼吸骤停,应立即施行徒手心肺复苏,同时打电话给医院,往往能抢救回患者的生命。别管你的动作是否规范,马上动手!

按压位置:胸部正中,乳头连线中点。

按压姿势:救助者身体前倾,双臂伸直,两手掌平放重叠,十指相扣,按压手指指腹,手心翘起,手指不要接触胸壁,然后把力量集中在手掌根部(借用自身上半身体重和腰的力量)按压病人。

按压深度:对成人每次按压宜使胸骨下陷至少5厘米,然后放松,但手掌根部不要离开病人胸壁。

按压频率:平稳、均匀、有规律地反复进行,一般人按压频率为100次/分-120次/分为宜,每次按压后要“胸廓完全回弹”。

特别提醒:心肺复苏可以只动手、不动口。

以往的心肺复苏,在胸外按压的同时也要进行人工呼吸。出于怕不卫生、怕传染病等顾虑,很多人对此会犹豫。美国心脏学会公布的2010国际心肺复苏指南标准已经做出修改,心肺复苏可以先不进行人工呼吸,而是把胸外

按压放在第一位。这样可以避免延误首次按压,在专业医务人员到来前,不间断的胸外按压可以为心脏和大脑提供重要血流。

如果在心跳停止4分钟内实施心肺复苏急救,抢救成功率最高可达54%;如果心跳停止后10分钟才实施急救,抢救成功的可能性仅为1%。因此,“4分钟”被称为救命的“黄金时间”。如果在4分钟内得不到抢救,患者随即进入生物学死亡阶段,生还希望极为渺茫。

由于各种客观原因,目前最常见的现象是:家人或旁观者盲目地等待医生,或将病人送往医院,而不是立即就地施行心肺复苏,等医护人员到达现场时,往往已经超过了10分钟,此时抢救的最好时机已经过去了。

【脑卒中】

如果老人突然倒地,没有意识但有呼吸、心跳,发生脑血管意外的概率比较大。这时不要扶起他,更不要搬动他,否则会加重病情,让倒地者彻底失去救治机会。这时应该让老人保持稳定的侧卧位即可。

特别提醒:不要为昏迷病人掐人中。此时按压人中往往会使下巴颏内收,加重舌根下坠,关闭口腔导致呕吐物反流气道。

健康顾问 养生贴士

本版网络互动: 洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

【癫痫】

看到有人癫痫发作,如果能在倒地前扶住他,让他慢慢躺下最好,这样其身体特别是头部不容易受伤。不用去撬开他的嘴,不要往其嘴里塞任何东西。关键是要把他头部附近的硬物、尖锐的东西拿开,以防他二次发作时弄伤自己。可以用衣服垫在他的头下,以防其头部受伤。不要在患者没完全清醒前喂水、喂药。

【一过性晕厥】

过度疲劳,情绪过于激动,如急火攻心以及体位性改变,如久蹲后突然站起,都可能导致一过性晕厥(但患者有呼吸、心跳),此时不需要特别干预,过一会倒地者就能恢复意识。(据《羊城晚报》)

保健有方

高效睡眠有“三要”

睡眠是机体复原的重要环节,就像空气、阳光和水分一样,是人体不可或缺的“营养”。充足、高效的睡眠可消除疲劳,养颜护肤,强体抗衰,促进身心健康。睡眠养生关键要做到以下“三要”:

一要规律。常言道:“眠不过子时。”中医认为,夜半子时为阴阳大会,水火交泰之际,称为“合阴”。阴主静,故夜半应长眠,在子时(23时至次日1时)前就寝易于进入最佳睡眠状态。而午时(11时至13时)则是人体经气“合阳”的时候,在午时休息30分钟,可极大地提高工作效率。可见,子时大睡,午时小憩,睡好“子午觉”,是养生的一大法宝。

二要和谐。古人云:“胃不和则卧不安。”饮食和睡眠有着密切的关系,特别是晚餐,往往直接影响睡眠的质量。晚餐宜吃些清淡、温和、易消化的食物以帮助“胃和”,胃气和合,则阳易入阴,从而有利于睡眠。若吃些大鱼大肉等不易消化的食物或喝咖啡、浓茶等刺激性饮料,则易令胃气不和,导致阳不入阴,从而失眠。

三要静心。俗话说:“先睡心,后睡眼。”强调了睡前静心的重要性。睡前力戒过多谈话、过度娱乐、忧愁焦虑或情绪激动,不看过分刺激的电影或电视节目,使心神得以平静,则阳气容易入阴。此外,睡前半小时可在庭院或花园中散步,聆听天籁之音,呼吸新鲜空气,放松心情,调节身心,帮助阳气入阴,对睡眠也颇有好处。(据《保健时报》)

健多食广

喉咙痒 喝点南瓜金针菇汤

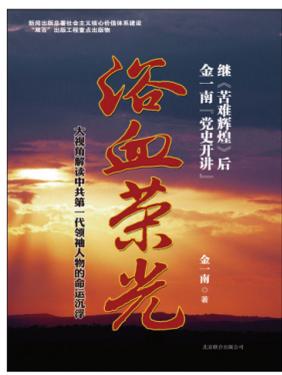
冬天干燥,不少人觉得喉咙发痒,还时不时地咳嗽。武汉市结防所药剂科主任邓冬青说,这是因为干燥空气刺激了上呼吸道而导致的轻度不适,无需打针,只需口服润喉药物即可。

他还提供了一个食疗菜谱——南瓜金针菇汤。将南瓜加入鸡汤、清水中煮沸,转文火煲30分钟,放入洗净的金针菇转旺火,10分钟后加入荷兰豆,沸腾后加盐调味即可。

金针菇中的草菌多糖可提高人体免疫力、抗菌消炎,金针菇柄中有缓解哮喘、鼻炎病情的物质;南瓜富含胡萝卜素,能平衡细胞内过氧化物,起到抗过敏作用;荷兰豆能益脾和胃、生津止渴。

此外,天气干燥时多吃提高免疫力的食物,适当摄入富含维生素D的动物肝脏、肉类、蛋类等促进身体钙质吸收的食物;也可适当服用维生素A胶囊,能防止呼吸道疾病发生。(据《现代健康报》)

读家



4 枪杆子里出政权

为什么说真正“教会”毛泽东认识枪杆子的是蒋介石?

有这样几个关键的事件:

一个是1926年的“三二〇中山舰事件”。

一个是1927年的“四一二反革命政变”。

蒋介石在共产党人面前把枪杆子的威力表现得淋漓尽致。当

时共产党怎么办?一忍再忍,一让再让,对蒋介石的忍让实际上是对实力的忍让,对枪杆子的忍让。

“四一二反革命政变”之后不久,我们党的主要负责人陈独秀十分悲痛地说,我们一年余的忍耐、迁就、让步,不是一场幻想,而且变成了他屠杀共产党的代价。这个“他”指的就是蒋介石。

毛泽东在“四一二反革命政变”蒋介石背叛革命之后,自己描述自己“心境苍凉,一时不知道如何是好”,这种无奈,是共产党人对枪杆子的深刻认识,没有枪杆子,在枪杆子威逼面前,除了后退,除了让步,除了缴枪,除了把性命赔上去,就没有别的办法了。

到了党的八七会议,中国共产党决定武装反抗,从此才真正找到了一条武装斗争的道路。毛泽东在发言里面讲:从前我们骂孙中山专做军事运动,我们就恰恰相反,不做军事运动,专做民事运动。蒋介石、唐生智都是枪杆子起家的,我们独不怪,现在虽已注意,但仍无坚决的概念,比如秋收起义非军事不可,此次会议应重视此问题,湖南这次失败可以

说完全由于书生主观错误,以后要非常注意军事,须知政权是在枪杆子中取得的。

毛泽东的“枪杆子里出政权”,关键来源就是他的这句话:须知政权是在枪杆子中取得的。

毛泽东剖析了中国红色政权客观存在的条件后提出,我们的主观还要加上这条,枪杆子里出政权,这才是构成一个完整形态的中国革命。

中国共产党人的思想一步步走向成熟,最终找到一条“工农武装割据,农村包围城市,最后夺取城市”的正确道路。那么工农为什么能武装割据?因为白色政权之间的斗争。农村包围城市最后夺取城市,那么怎么样实现农村包围城市?就是枪杆子里出政权。

蒋介石从反面教会了共产党人认识枪杆子,他使共产党人认识到必须建立自己的工农武装。

我们的政权不仅需要主义,需要人民群众的拥护,需要对中国社会特质的了解,我们还需要武装起来,就像斯大林曾经有一段描述:“武装的革命反对武装的反革命。”这是中国的特点之一,也是中国革命的优点之一,这是一系列历史人物对中国革命的破解,其中毛泽东同志所起到的作用至关重要。



善于制作陶器的人

人(儿)将一堆捏好的陶土(土)送进火(火)里,准备烧制成陶器。

堯 堯 堯 yáo

光 光 guāng

亮 亮 liàng

人(儿)顶着一堆陶土(土)。

早在石器时代,人类就已经懂得制作陶器。甲骨文是一个“人”顶着一堆陶土(土);篆体堯也是“人”顶着一堆陶土(土)。“堯”是在描写一个善于制作陶器的人,捏制好陶土后,将它们一个个堆叠起来,然后以头或肩顶着它们,准备送进窑里烧烤。“堯”引申为高。“堯”也是古代帝王“陶唐氏”的称号,“陶唐氏”是善于制作陶器的家族。《说文》:“堯,高也。”

人与亮光

人(儿)头上有“火”(火)光照耀。

无论是日光、月光、灯光,都是从人的头顶上照耀下来的。“光”的相关词如亮光、光明等。

人(儿)走进有火光的“高”(高)楼。

在古代,高楼是贵族居住的地方,到了夜晚便有灯光透出。金文描写一个人转头(手)看见高楼(高),京里有亮光,而篆体则是将转头看的人手变形为亮,将高变形为亮,并将此人置于高楼下方。“亮”:光明,相关词如明亮、嘹亮等。



★作者:冯敏飞 ★出版社:新华出版社

《中国盛世》

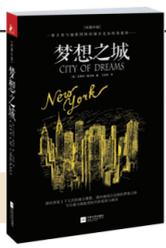
本书全面梳理中国历史上的41个盛世,着重描述成康之治、文景之治、昭宣中兴、光武中兴、明章之治、元嘉之治、开皇之治、贞观之治、永徽之治、开元盛世、咸平之治、永乐盛世、康乾盛世等13个盛世景象,涉及当时政治、经济、文化、军事及人民生活诸方面,并深刻剖析每一个盛世出现的前因后果。

3000 新书快讯

★作者:贝弗利·斯沃林(美) ★翻译:王欣欣 ★出版社:江苏文艺出版社

《梦想之城》

特纳兄妹在经过英国、荷兰的艰苦度日后,选择追随殖民者来到北美洲,追逐梦想、开拓新的生活。敦料,相依为命的兄妹卢卡斯与莎莉,在利益面前,分道扬镳。怨怼生,思难尽。莎莉的私生子阴差阳错地居然成了卢卡斯的养子,直到仆入临终,这个秘密才被揭开。莎莉不断的情,理不清的怨,伴随着纽约城从荒野小镇成长为梦想之都,兄妹两家族百年七世纠葛不断。《梦想之城》是一部家族世代恩怨史,也是一部纽约建城史。它讲述了移民世家上下七代的离合聚散,描绘了殖民地到合众国的梦想之路,写尽了新大陆拓荒时代的爱欲与疯狂。



★作者:黄晓阳 冷海 ★出版社:中国言实出版社

《京西胭脂铺》

1900年,八国联军侵入北京,京西胭脂铺毁于一旦,一家数十口死于非命。幸存者晁信义立志重建京西胭脂铺,并与对手王记胭脂坊竞争皇室专供权。正当京西胭脂铺和王记胭脂坊斗得难分难解之时,西洋资本和东洋资本悄然崛起。面对内忧外患,晁王两家决定摒弃前嫌,联手御敌,共度时艰。岂料卢沟桥一声炮响,揭开了日本人苦苦布局50余年的真实面目,两个民族品牌和整个民族一道陷入危亡绝境……

