



炎热的高温如期而至,不少人又开始到河里游泳戏水,但令人痛心的是,每年夏天,都会有溺亡事故发生在我们身边,如果溺水者懂得如何自救,也许悲剧就不会发生。

不该让生命如此终结

野外溺水如何自救?

本报记者 刘婷

做好热身运动,避免抽筋溺水

“体温和水温的差距很容易造成人抽筋,抽筋是不少人溺水的原因之一,所以游泳,尤其是在户外游泳时一定要做好热身运动。”在市区一家健身中心做游泳教练的王天宇告诉记者,游泳前一定要做好热身运动,然后在四肢上擦些水,适应一下温度后再跳入水中,这样可以避免温度刺激造成抽筋。同时,游泳前应考虑身体状况,如果过度疲劳或者平时就很容易抽筋的人应该避免到野外游泳。

王天宇在大学中学过水上救生,在他看来,很多人贪图凉快,喜欢到河水、湖水中游泳,但

这些地方水温较低,很容易引发抽筋,从而带来危险。“下水前一定要试试水温,如果水太冷,就不要下水了。有的人喜欢到湖里或者水库游泳,但这些地方水流比较缓慢,水温往往较低。下水时太饿或者太饱也都会造成抽筋,所以最好是饭后一小时后再去游泳。”王天宇说,如果在水中突然抽筋,要往与抽筋肌肉相反的方向拉伸肌肉,解除抽筋后,再呼救或游向岸边。

落水后尽量让自己漂浮

意外落水了该怎么办呢?大部分人会惊慌失措地扑腾,殊不知,这样只会加重溺水情况。王天宇表示,如果意外落水,要先保持冷静,要有获救的信心,同时,尽量放松身体让自己漂浮起来,待恢复体力后大声呼救,或者

者往岸边游。

“很多人落水后会非常紧张,然后双手举过头顶胡乱扑腾,其实这样只会加快身体下沉,正确的做法是尽量放松,头向后仰,然后让嘴露出水面向上,大口呼吸。同时手脚要自然垂直,这样身体会自然而然地漂浮起来,为等待救援争取时间。”王天宇说。

“在湖水或者河流里溺亡的人,有一部分是体温过低而失去力量最终溺亡的。这种情况多出现在落水时间过长的时候。”卢伟说,如果在人烟稀少的户外意外落水,要想办法保持自己的体力和体温,增加获救的几率。

衣服也可以自制求生气囊

落水后发现没有漂浮物怎么办?可以自制一个。“意外落

水,不要着急脱掉身上的衣物,因为它们可以变成你的求生气囊,帮你渡过难关。”王天宇说,将身上的长裤脱下,扎紧裤腿,从裤腰处向内吹气,这样裤腿会立即鼓起,一个简易气囊便做好了。“长袖上衣同样可以变成气囊,方法是扎紧下摆,握住衣领,人俯漂在水中向衣领里面吹气,衣服背部就会鼓起来,人便漂在水上。”王天宇说,除了身上的衣物,矿泉水瓶、泡沫、塑料袋等能够获得的漂浮物都能救人一命。

自制的求生气囊漏气了怎么办?“没关系,漏气是肯定会的,你再向里面就吹气可以了。”王天宇建议,大家去户外玩水或玩漂流时,最好穿长袖长裤,棉质衣服,防风衣服为佳,一旦落水,这些衣裤可以迅速成为救生材料。

●延伸阅读

救助溺水者,能不下水就不下水

听到有人在水中呼救怎么办?很多人第一个念头就是下水救人,尤其是会游泳的人,更会奋不顾身的跳下去,其实这是一般人对水上救生的错误认识,但按照国际惯例来说,救生有两大原则,首先是保障施救者的自身安全,其次是尽可能借物救人,不要徒手救援。

“听到有人溺水呼救后,如果不清楚水中状况,不要贸然下水,而是应该尽量借助可以寻找到的物品,如竹竿、绳索等去营救。”沂州府温水游泳馆教练吴伟介绍,有很多伤亡由于救援不当造成的伤亡事件,发生的数量并不比溺亡少。

懂得游泳的人,未必懂得下水救人,因为救人而溺亡的悲剧时有发生,救生的一个最基本的救生原则是,能不下水就不下水,能不用自己的手就不用自己的手。“溺水者的力量是很惊人的,当他抓住最后的‘救命稻草’时会本能地紧紧抱住,这时候会给救援造成很大的困难。如果救援者操作不当,有可能双方都遇难了。”吴伟说,木棍、长树枝、绳子、矿泉水瓶这些物品,都可以用来救人。发现溺水者,第一时间要先大声呼救,然后在岸上站稳的前提下,借助棍子、绳子等外物,靠近落水者,将他们救上岸。如果绳子太轻,扔不到落水者身边怎么办?身边的矿泉水喝掉半瓶水之后,绑到浮绳上再抛出就好了。

“救人的时候要把绳子从落水者的头顶上方抛过,要注意不要碰到落水者,造成二次伤害。”吴伟提醒。

记者 刘婷

记者 訾秀丽

编辑:刘婷 组版:王海玲

溺水先保持冷静稳住身体

很多人都喜欢在夏季去游泳,但是在享受清凉的同时,安全隐患也是存在的,溺水是游泳最常见的安全隐患。一旦发生意外或危险,该如何进行自救呢?

溺水时拼命挣扎,更易下沉

“一旦出现什么状况,切记要镇定,不要自乱阵脚。人在心慌意乱的时候最容易做出错误的判断和决定,所以要尽量保持头脑清醒。”青年游泳健身俱乐部教练孙叶说,溺亡者多是因为无法呼吸窒息而死,所以采取正确的体位是非常关键的。

“溺水时要立即屏住呼吸,然后放松肢体等待浮出水面。”孙教练介绍,肺就象一个大气囊,屏气后人的比重比水轻,所以人体在水中经过一段下落后会自动上浮。当感觉开始上浮时,尽可能地保持仰位,使头部

后仰。只要不慌张,不胡乱挣扎,不将手臂上举乱扑动,人体在水中就不会失去平衡。

“呼吸时尽量用嘴吸气,用鼻呼气,以防呛水。呼吸要浅,吸气宜深,尽可能使身体浮于水面,以等待他人抢救。”同时,孙教练还提醒,如果救援者来到身边,切不可紧紧抱住救援者不放,这样的后果就是既阻碍了救援行动的开展,又有可能令他人和自己同时陷入绝境。

抽筋溺水,首先要稳住身体

溺水最常见的原因是抽筋。若在水中发现自己抽筋,首先要稳住身体。

“如果因小腿抽筋而致溺水,应息心静气,及时呼人援救,同时自己将身体抱成一团,浮上水面;深吸一口气,把脸浸入水中,将抽筋下肢的拇趾用力向前上方拉,使拇趾跷起来,持续用

力,直到剧痛消失,痉挛也就停止。一次发作之后,同一部位可能会再发痉挛,所以对疼痛处要充分按摩,同时慢慢向岸边游,上岸后亦应再按摩和热敷患处。若手腕肌肉抽筋,自己将手指上下屈伸,并采取仰面位,以两足游泳到岸边。”孙教练说道,正规的游泳场馆泳池四周都配备有足够多的专业救生员,一般只要有人在水中遇到意外,第一时间都会被他们发现并得到及时救治。但掌握更多泳池中防溺水的自救方法,将为救生员赢得更多的救助时间。

有人溺水应尽快做心肺复苏

在人们的意识里,如果有人溺水,被救上来后要先给他控水,然后再进行人工呼吸等。对此,最新的《美国心脏协会心肺复苏及心血管急救指南》指出,溺水者的预期后果取决于溺水

持续的时间,水温以及心肺复苏是否及时,没有证据表明水能成为阻塞气道的异物,因此不要浪费时间去用腹部或者胸部冲击法来控水。

据沂州府温水游泳馆教练吴伟介绍,正确的救助方法应该是在溺水者被救上岸后,先清理口鼻中的水,泥沙等,保持呼吸道通畅,然后尽早开始人工呼吸与胸外按压。

“如果是轻度溺水,患者一般意识清醒,将他的头歪向一侧,按压其腹部,水就能被挤出来,这时控水反而会让水进入气管和肺部,从而造成缺氧。如果是重度溺水,患者失去意识,这时可能会造成缺氧性的脑损伤,控水没有效果,应该尽快按压胸部,并进行人工呼吸,同时拨打120求救。”吴教练说。

86岁老中医专攻“颈腰椎病”

电话预约,带报进店,有特大优惠,买10盒以上另有大礼相送,望新老患者莫失良机!你拨一个电话,我还你一生健康!

各位患者朋友,你还在为颈、腰椎、腿疼串麻,而烦恼吗?陈锦云教授,祖居川南,世代行医,专攻骨病顽疾,坚持中医创新,集毕生精力研制陈氏“透骨祛痛贴”,患者用后反应强烈,目前在全国各大城市倍受青睐。最初从治疗血栓疾病受到启发,把腰椎间盘突出物当做血栓来对待,别人用药活血化腐,我采用破血清淤,中医反治,几乎立竿见影,很多患者一个疗程腰不疼、腿不麻,能翻身下床,贴不到两个疗程,基本恢复行走能力。更有很多严重患者连续换几次药,知觉明显恢复。

“透骨祛痛贴”由陈教授专门针对颈腰椎病研制而成的新型高效黑膏药,内含大量生物活性酶,并引进现代远红外透皮吸收技术,药物有效成分可直达病灶,与突出物发生连锁生化反应,使突出物失水萎缩溶解消失,钝化骨刺消除炎症,营养修复椎间盘,从而解除对神经、脊髓的压迫,达到标本兼治的目的,

愈后不易复发,患者只需用“透骨祛痛贴”按穴位贴敷,大部分患者很快就能见效,坚持按疗程用药,就能恢复正常生活,无需吃药打针做手术,轻松去除多年老骨病。

“透骨祛痛贴”专门针对久治不愈的:颈、腰椎间盘突出,椎体滑脱,椎管狭窄、骨质增生等顽症凡颈腰椎病痛疼、酸胀麻木,脚踩棉花,穿衣拿筷费劲者,头晕呕吐头痛者及腰突不能正常行走者,医生已建议手术者,使用此方更见物有所值,特别是使用其它产品效果不佳,久治不愈及术后复发的顽固性患者,即便是已经卧床不起也有康复的希望!很多患者花万元治疗不如我千元之效。多数患者3个疗程即可康复,极少多用,一个疗程仅需8-12盒。市内免费送药,外地免费邮寄,药到付款。(豫医械广审(文)第2014090022号)

健康专线:0539-6411103 (电话预约 专业人员一对一指导用药)

皮肤瘙痒有绝招

孙思邈去痒拔毒方,历经千年重见天日

药王台地方日志,孙思邈隐居于陕西境内药王台,这里每年农历二月二都会举行盛大庙会,这一天孙思邈就会亲自问诊,发放中药。其中每年必发的就是止痒奇方,密治黄药膏,在当时可谓是一绝,任何奇痒痒病,只要一抹这黄药膏,8秒立即止痒,效果神奇。从那时起,能止痒拔毒的黄药膏成为药王台的独门秘方,历经千年流传了下来。奇方被孙思邈载入《千金药方》中。俗话说,痛不死人痒死人,奇痒难耐,抓破皮,挠出血,用针扎,刀背刮,热水烫,打针吃药抹激素,方法用尽痒难止,痒的揪心刺骨,彻夜难眠。去痒拔毒膏,纯中药制剂,无毒副作用,通过细胞破壁和超真空分离提取,药物活性强,吸收好,穿透性强,见效快,各种痒痒皆对症,老人孩子均可放心使用,无论春夏过敏痒,脚气钻心痒,皮炎灼热痒,顽固湿疹,糜烂痒,风疙瘩痒,还是脱皮干痒,糖尿病全身痒,阴囊痒,肛门痒等,只要抹上去氧拔毒膏止痒效果明显,去痒拔毒膏祛除体内风寒,湿,热,燥,火及菌虫等七类毒素。去痒拔毒膏,止痒更治痒。皮肤痒痒是风邪,

湿邪,燥邪,火邪,及菌虫等邪毒侵入体内所致。去痒拔毒膏,活血化腐,清理血毒,清热利表,祛湿灭痰,有的人一抹就止痒。还会感到从皮肤里冒出丝丝凉气或透出一层珠状液体,或皮肤发红或出现异物粘稠物,这就是去痒拔毒膏去毒绝招。让皮肤痒痒痛苦有望得到缓解。也适于皮炎,湿疹,皮癣,皮肤过敏,荨麻疹,疥疮,甘样脱皮,皮癣脱皮,疱疹溃烂破皮,还有常用激素导致色素沉着及粗糙肥厚的皮肤。去痒拔毒膏,止痒更治痒,使你原来病变的皮肤变得靓丽如新。

千年药王台 祛痒绝世方 去痒拔毒 一抹去痒

皮肤痒痒,久治不愈的患者请拨:

400-998-3361

0536-8934788 8974688

全国免费邮寄,货到付款。地址:潍坊维康来大药店