

儿童意外伤害的预防与急救知识

□ 黄丽云

意外伤害已成为影响儿童生命安全的首要因素，每年因意外伤害导致的儿童伤亡事件屡见不鲜。儿童由于好奇心强、缺乏安全知识和自我保护能力，且身体尚未发育完善，因此更容易发生意外。作为家长，了解和掌握基本的意外伤害预防与急救知识，对于保障孩子的安全至关重要。本文将详细介绍几种常见的儿童意外伤害预防与急救措施，帮助家长在关键时刻采取正确的行动。

一、儿童意外伤害预防

1. 家庭环境安全

铺设防滑地毯:在洗手间、厨房等易滑倒的区域铺设防滑地毯，减少孩子摔倒的风险。

固定家具:使用安全螺丝固定大型家具，防止孩子攀爬时家具倾倒造成伤害。

电源插座保护:使用安全插座盖，避免孩子触电。

药品和化学品存放:将药品、清洁剂等有毒有害物质存放在孩子无法触及的地方，最好上锁。

2. 交通安全

遵守交通规则:教育孩子过马路时要走斑马线，不闯红灯，不在马路上追逐打闹。

佩戴安全装备:骑自行车或电动车时，要佩戴头盔等安全装备。

3. 饮食安全

避免食物呛入:婴幼儿进食时，避免嬉笑打闹，不要在哭闹时喂食。

食物选择:避免给幼儿食用坚果、果冻等容易引发窒息的食物。

4. 宠物安全

宠物管理:教导孩子与宠物保持适当距离，避免被宠物咬伤或抓伤。

及时接种疫苗:定期为宠物接种疫苗，预防狂犬病等疾病。

二、常见意外伤害的急救措施

1. 气道异物梗阻

气道异物梗阻是儿童常见的紧急情况，一旦发生，应立即采取海姆立克急救法。

1岁以下婴儿:采用拍背法，将婴儿俯卧于施救者的大腿或前臂上，头部低于身体，用手快速拍击婴儿两肩胛骨之间的中心位置，以协助将异物排出。

1岁以上儿童:采用上腹部拍挤法，施救者站在患儿背后，双手环抱患儿，左手握拳，拇指侧置于脐上2厘米，右手握住左拳，快速向上、向内施压，反复进行。若异物仍未排出，应立即拨打120并持续心肺复苏直至急救人员到达。

2. 烫伤

烫伤是儿童常见的意外伤害之一，一旦发生，应立即采取以下措施：

脱离热源:迅速将孩子从热源中移开，如火焰、热水等。

冷水冲洗:用流动的冷水冲洗烫伤部位，持续10-20分钟，以降低皮肤和皮下组织温度，缓解疼痛。

覆盖创面:用清洁的布料轻轻覆盖创

面，避免使用冰块或涂抹药膏。

及时就医:尽快将孩子送往专科医院进行诊治。

3. 溺水

溺水是导致儿童死亡的主要原因之一，家长应高度重视溺水教育。

呼救与救援:发现孩子溺水时，应立即大声呼救并尽快将孩子从水中救出。

判断意识:检查孩子是否有意识、脉搏及呼吸。若孩子清醒，将其摆放成侧卧位，口部朝下，等待救援人员或送医观察；若孩子已失去意识，应立即清理口鼻异物，开放气道，进行人工通气和胸外按压，直至呼吸心跳恢复或急救人员抵达。

4. 误服毒物

5岁以内儿童是意外中毒的高发人群，家长应将药品、有毒有害物质存放在孩子无法触及的地方。

低毒性物质:若误服物品毒性低且剂量小，可让孩子大量饮水，促进药物随尿排出。

高毒性物质:若误服物品毒性高或剂量大，应让孩子喝大量清水后催吐，并尽快送医。若为腐蚀性酸碱物质，则不宜催吐，应尽快喂服牛奶、蛋清或豆浆，以缓解毒性。

5. 擦伤与划伤

孩子活泼好动，擦伤和划伤是常见的意外情况。

浅表伤口:用清水冲洗伤口，去除污垢，用消毒棉签局部消毒，再涂抹抗生素软膏。

伤口较大、出血较多:应局部压迫止血，

慢性胃炎养护秘籍：吃对食物，养好胃！

□ 杨静

慢性胃炎，作为一种常见的胃部疾病，往往由于长期不良的饮食习惯和外界刺激而引发。胃黏膜长期受到炎症刺激，导致患者出现中上腹不适、饱胀、钝痛、烧灼感等症状，严重影响了患者的生活质量。然而，通过科学的饮食调养，我们可以有效缓解这些症状，促进胃部的恢复与健康。本文将为您揭秘慢性胃炎的养护秘籍，让您通过吃对食物，养好胃！

一、了解慢性胃炎的饮食原则

1. 清淡易消化:慢性胃炎患者的饮食应以清淡、易消化为主，避免加重胃肠负担。软面条、米粥、豆浆等食物易消化，不会刺激胃黏膜，是理想的选择。

2. 富含优质蛋白:蛋白质是身体修复的重要物质，慢性胃炎患者应保证足够的优质蛋白质摄入。鱼虾、肉、蛋、禽类等食物富含优质蛋白，烹饪时可切碎块和切末，有利于消化与吸收。

3. 富含维生素:水溶性维生素如维生素B族和维生素C对胃黏膜的修复至关

重要。患者应多吃白菜、菜花、豆芽、萝卜等富含膳食纤维的食物，以促进胃黏膜的健康。

二、推荐食物及烹饪方法

1. 粥类:大米粥、小米粥、南瓜粥、山药粥等粥类食物易于消化，且富含营养，尤其是小米粥，具有养胃的功效。

2. 面食:面条、馒头、花卷、包子等面食柔软易消化，其中的碱性物质有助于中和胃酸，缓解胃部不适。

3. 新鲜蔬菜:菠菜、黄瓜、油菜、芹菜等富含维生素和膳食纤维的蔬菜，可以促进胃肠蠕动，帮助消化吸收。烹饪时应以蒸、煮、炖为主，避免煎、炸等油腻做法。

4. 熟透的豆类:煮熟的黄豆、豌豆等豆类富含蛋白质和纤维，但需注意确保熟透，以免增加胃肠负担。

5. 性平水果:苹果、香蕉、火龙果、梨子等水果性平，富含维生素和矿物质，适合慢性胃炎患者食用。但应避免食用过酸或过甜的水果，如酸梨、杏、李子等。

6. 奶类与蛋类:牛奶、酸奶、鸡蛋等富

含钙质和蛋白质，对胃黏膜有一定的保护作用。但需注意酸奶应选择无糖或低糖版本，避免过甜刺激胃黏膜。

三、避免的食物及饮品

1. 辛辣油腻食物:辣椒、洋葱、麻辣火锅、烧烤、炸鸡、炸薯条等食物会刺激胃黏膜，不利于疾病恢复。

2. 生冷食物:冰激凌、冰棒、生鱼肉等食物会导致胃痛症状加重，影响疾病治疗进展。

3. 酒精饮料与咖啡:酒精对胃有一定的刺激作用，慢性胃炎患者喝酒后会损伤黏膜，有胃黏膜糜烂或出血的危险。咖啡会促进胃酸的分泌，过多的胃酸可刺激胃部，出现不适或疼痛。

4. 浓茶与刺激性饮品:浓茶中的咖啡因和茶碱也会刺激胃黏膜，不利于胃炎的恢复。

四、日常注意事项

1. 饮食规律:一日三餐定时定量，避免暴饮暴食和饥一顿饱一顿。每餐食量切勿过多，尽量细细咀嚼，让唾液与食物充分搅拌，既有助于消化与吸收，又可减轻胃的负担。

刮痧：传统中医的现代养生之道

□ 黄运秋

刮痧疗法历史悠久，涵盖了百余种痧症的治疗。近代中医外治名家吴尚先对刮痧疗法给予了高度评价，指出“阳痧腹痛，最佳疗法莫过于以瓷调羹蘸香油刮背，盖因五脏之系皆系于背，刮之则邪气随降，病症自解”。刮痧通过良性刺激经络穴位，能充分调动营卫之气，促进局部微循环，从而达到祛除邪气、疏通经络、舒筋理气、驱风散寒、清热除湿、活血化瘀、消肿止痛等效果，有效增强机体的抗病能力和免疫机能，实现扶正祛邪、防病治病的目的。现代科学研究证实，刮痧能扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环，对高血压、中暑、肌肉酸疼等风寒痹症有显著疗效。因其简、便、廉、效的特点，刮痧疗法在临床及家庭保健中得到了广泛应用。

今日，我们特别介绍头面部刮痧疗法，旨在帮助大家在家中即可掌握养生之道。头部乃诸阳之会，面部则有六条手足三阳经及督脉经过，通过面部刮痧，可疏通头面部经络气血，使面部气血充盈，肌肤得以润泽。同时，面部各部位与脏腑密切相关，例如，额头与心脏相关，两颊与肺

部有关，鼻子与脾胃相连，下巴与肾脏相对应，而耳朵则与肾脏和生殖系统有关。医者可根据面部不同部位的色泽、斑疹、痤疮等异常表现，判断内脏健康状况，并通过刮痧、拔筋、点穴等手法，外润肌肤，内调脏腑，令人容颜焕发。头部作为元神之府，诸阳之会，通过刮痧可改善经络堵塞，促进阴阳平衡，从而改善睡眠，养心安神。对于经常失眠、头晕、头痛的人群，头部刮痧不失为一种有效的缓解方法。此外，保持头部经脉通畅，还能开窍醒脑，缓解脑疲劳，改善脱发等问题。

在实际操作中，我们可先从额头开始刮痧。按压印堂穴后向上刮至发际线，接着刮眼周，从睛明穴出发，沿两条线路分别刮至太阳穴，接下来还可刮鼻旁及刮下颌。详细技巧操作如下：

1. 额头刮痧:按压印堂10秒，然后向发际线方向刮拭。从开天门、分阴阳开始，在额头进行刮痧，额头是心脏的反射区，即上焦。这有助于淡化抬头纹，寻找筋节点进行拔筋，对头痛、头晕、失眠等有显著疗效。平日里阳气虚弱或用脑过度的人，额头中

间可能会发黑，这是因为膀胱经在此处淤堵，刮拭时会有明显的疼痛感和阻滞感。

2. 眼周刮痧:刮拭眼周，从刮痧板垂直点压睛明穴开始，睛明穴位于内眼角稍上方，是眼部经络的重要穴位，通过刮拭这个区域，可以有效改善眼部血液循环，减轻眼部疲劳，从而达到美容和保健的效果。刮拭眼周需要从两条线路进行，都是从睛明穴出发，刮拭五秒后开始，每条线路刮2-3分钟即可。

1. 眼睛上方:从攒竹穴开始，向上刮至太阳穴。

2. 眼睛下方:从四白穴开始，向下刮至下眼眶骨，最后到太阳穴。

刮拭眼周经络，点按穴位，有助于抚平细纹、淡化眼周，消除水肿。对于眼睛干涩、瘙痒等不适也有帮助。

3. 鼻旁刮痧:迎香穴开始，沿着颧骨向两侧刮至听宫穴。这个动作可以减淡黄褐斑，改善气色。迎香穴位于鼻翼两侧，听宫穴位于耳前，通过刮拭这个区域，可以促进面部血液循环，调节内分泌，从而达到改善皮肤状况和提升气色的效果。

4. 下颌刮痧:从承浆穴开始，沿着下颌骨

并向消毒纱布包扎后送往医院。若有异物插入伤口，切勿自行拔出，应送往医院由医生处理。

三、家长应知的安全知识

1. 保持冷静

面对孩子的意外伤害，家长首先要保持冷静，迅速判断孩子的伤势严重程度，并采取正确的急救措施。切勿惊慌失措，以免错过最佳救治时机。

2. 学习急救知识

家长应定期参加急救知识培训，学习更多急救技能。这样不仅能在关键时刻挽救孩子的生命，还能在日常生活中提高孩子的安全意识。

3. 教育孩子认识危险

家长应教育孩子认识各种潜在的危险因素，并学会自我保护。例如，教育孩子遵守交通规则、不随意触碰危险物品、不独自进食易引发窒息的食物等。

4. 加强监护

家长应时刻关注孩子的安全，尤其是在孩子进行户外活动或接触陌生环境时。加强监护可以减少孩子发生意外的风险。

总之，儿童意外伤害预防与急救是每位家长必须掌握的安全知识。通过了解并落实上述预防措施和急救措施，我们可以有效地降低儿童意外伤害的发生率，为孩子的健康成长保驾护航。让我们共同努力，为孩子们创造一个更加安全、健康的成长环境。

(作者单位：桂林医学院第二附属医院)

2. 注意卫生:保持饮食卫生，避免吃不干净或腐烂变质的食物。不干净的食物容易滋生细菌，影响胃炎的治疗和恢复。

3. 情绪管理:保持良好的心理状态，避免情绪波动过大。不良的情绪会导致胃酸的分泌出现异常，影响胃炎的治愈。

4. 适量运动:通过适量进行有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，可以改善消化功能，增加胃肠动力，有助于胃炎的恢复。

5. 定期体检:定期进行胃镜检查，及时了解胃炎的病情，根据医生的建议调整治疗方案，延缓病情的发展。

五、总结

慢性胃炎的养护需要患者从多个方面入手，其中饮食调养尤为为重要。通过吃对食物，我们可以有效缓解胃炎症状，促进胃部的恢复与健康。同时，保持良好的生活习惯和情绪状态也是胃炎养护的关键。希望本文的养护秘籍能为您的胃部健康提供有益的帮助！

(作者单位：四川省广安市广安区广福社区卫生服务中心)

向两侧刮至耳前听宫穴。这个动作可以提升面部肌群，对抗地心引力，塑造紧致轮廓。承浆穴位于下唇下方，听宫穴位于耳前，通过刮拭这个区域，可以刺激面部肌肉，促进血液循环，从而达到紧致皮肤、提升面部轮廓的效果。

刮痧注意事项：

在刮痧过程中，需注意手法的力度和指下拨经点按的方法，这是确保疗效的关键环节。同时，刮痧后应以温热的毛巾擦拭干净，避免使用冷水以免寒湿入侵。痤疮急性期、炎症明显、凝血功能异常者应慎用，对于伴随其他病症的患者，则需在中医师的辨证指导下进行重点经穴的疏通。此外，患者在接受刮痧治疗期间应保持心情愉悦、饮食清淡，并避免食用辛辣刺激、肥甘厚腻的食物。

结语

刮痧，这一古老的中医疗法，在现代社会中焕发出新的活力。它不仅是一种治疗手段，更是一种生活态度，一种对健康和美的追求。让我们在忙碌的生活中，不忘养生之道，享受刮痧带来的健康与和谐。

(作者单位：广西中医药大学第一附属医院)