

# 夏季游泳 水上救护有法

游泳是夏季一项十分有益的体育运动,不仅能够达到锻炼身体的目的,还可以起到消暑纳凉,愉悦身心的作用。夏季游泳,最重要的就是安全问题,切不可掉以轻心。

冯召娣 记者 王珊珊

## 自我救护

自我救护是指水中遇到意外险情而进行的自我保护措施。

**抽筋:**在水中自我解救抽筋部位的方法,主要是拉长抽筋的肌肉,使收缩的肌肉松弛并伸展。

**被长藤植物和围网缠住:**可采取仰卧姿势或下浮进行解脱(要镇静,划水动作和解脱动作要小,不要全力挣脱、挣扎),再从原路游出。

**被漩涡吸住:**可平卧水面,从漩涡外沿全速游出。不穿底的漩涡,有入必有出,顺水势也可,但必须在水过头前吸足一口气。如果是穿底漩涡,要全力游出;如果游不出,抬头深吸一口气,伸直身体,争取穿底而过,尚有一线生机。

**头晕:**游泳时产生头晕的原因有初学游泳者,下水后心跳加快,头晕眼花,耳道进水,血液重新分配和空腹游泳。出现头晕现象后要镇静,可点压内关穴和用指甲掐无名指第一节指骨横纹处;如果是空腹游泳和血糖低,点压后轻划水平躺水面一下,然后慢游上岸。

**呛水:**呛水是水从鼻孔或口腔吸入呼吸道,很危险,但人都有吸水不适的自我闭气功能,本能闭气反应时,及时调整头位,鼻子向下,并保持镇定,用口、鼻吐气,把水呼(吐)出。在游泳中,要多练踩水和呼吸动作,要适应风浪,避免呛水。

## 间接救护

间接救护是救护者利用

救生器材,对较清醒的溺水者施行救护的一种技术。救生器材包括救生圈、竹竿、木板、轮胎、泡沫块、绳子等。

**救生圈:**最好在救生圈上系好绳子,当发现溺水者时,可将救生圈掷给溺水者,溺水者得到救生圈后,将他拖到岸边。

**竹竿:**溺水者离岸较近,可把竹竿给溺水者,等溺水者抓住竹竿后将其拖至岸边。

**绳子:**救护者手握绳子一端,将盘起来系一漂浮物的另一端,掷在溺水者前方,待溺水者握住绳子后,将其拖上岸。

**木板、泡沫块:**木板、泡沫块在水中漂浮,可作为救生器材,溺水者可借助木板、泡沫块浮力,摆脱危境。

## 直接救护

直接救护是救护者不借助任何救生器材,徒手对溺水

者施救的一种方法。

**入水前的观察:**救护人员在入水前应观察好溺水者的被淹地点、浮沉情况,要辨别溺水者是昏迷下沉,还是在水中挣扎,要明确溺水者与自己的方位,选择与溺水者最近地点下水。

**入水:**发现溺水情况后,从岸边跳入水中准备救护的过程,称为入水。

**游近溺水者:**溺水者在静水中,救护人员可以直接游向溺水者;溺水者落在急湍的江河中,救护人员应从溺水者斜前方入水施救。

**水中解脱:**水中解脱是救护者在接近或寻找溺水者时被溺水者抱住后施行解脱,并进行有效控制溺水者的一项专门技术。解脱方法通常有虎口解脱法、托肘解脱法、推扭解脱法、扳指解脱法和外撑

解脱法。

**拖运:**拖运是指救护者采用侧泳或反蛙泳进行水上运送溺水者的一项技术。救护者和被救者的口、鼻要露出水面,保证双方的正常呼吸。

**利用地形:**溺水者较清醒且离岸较近的,直接用手把溺水者推托到岸边,避免被溺水者抱住。

**上岸:**遇到处于昏迷状态的溺水者,先将其拖运到岸边,然后再将他抱上岸,以便抢救。

**岸上急救:**将溺水者救上岸以后,首先要观察溺水者的病状,然后再决定如何急救。轻度溺水者,可让其俯卧吐水,然后将溺水者仰卧平放在地上,用手指捏住其鼻子,做人工呼吸,必要时,用手掌反复按压溺水者胸部,帮助其呼吸。



## 游泳 安全常识

1.下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水,以免抽筋;

2.下水前试试水温,若水太冷,就不要下水;

3.若在江、河、湖、海游泳,则必须有伴相陪,不可单独游泳;

4.下水前观察游泳处的环境,若有危险警告,则不能在此游泳;

5.不要在地理环境不清楚的峡谷游泳。这些地方的水深浅不一,而且凉,水中可能有伤人的障碍物,很不安全;

6.跳水前一定要确保此处水深至少有3米,并且水下没有杂草、岩石或其他障碍物。以脚先入水较为安全;

7.在海中游泳,要沿着海岸线平行方向而游,游泳技术不精良或体力不充沛者,不要涉水至深处。在海岸做一标记,留意自己是否被冲出太远,及时调整方向,确保安全。

### 如何预防游泳时下肢抽筋:

游泳前一定要做好热身运动。

游泳前应考虑身体状况,如果太饱、太饿或过度疲劳时,不要游泳。

游泳前先在四肢擦些水,然后再跳入水中。不要立刻跳入水中。

游泳时如胸痛,可用力压胸口,等到稍好时再上岸,腹部疼痛时,应上岸,最好喝一些热的饮料或热汤,以保持身体温暖。

# 中国好人李孝香和父亲将在合肥同仁医院免费治疗 腰椎间盘突出 合肥同仁医院帮我们免费治疗

6月17日上午,合肥同仁医院举办父亲节大型公益免费健康体检活动。中国好人李孝香携父亲、张书宝、刘士胜、陈荣平等多位“好人”和30名平民父亲接受免费体检。中国好人李孝香和父亲检查出患有椎间盘突出,合肥同仁医院承诺为其免费治疗。椎间盘突出专线:0551-4499939



中国好人李孝香在合肥同仁医院接受免费体检

## 中国好人李孝香父亲:10年腰椎间盘突出合肥同仁医院将我治好

中国好人李孝香的父亲李忠贵,今年77岁,做了血常规、B超、CT等免费检查,经过骨科专家的详细检查后,发现老人有臀上皮神经卡压综合征,就是俗称的腰椎病。小针刀疗法治疗腰椎病的优点是治疗过程简单,不受任何环境和条件的限制。切口小,不用缝合,不损伤人体组织,不易引起感染。治疗方法更安全、舒适和有效。中国好人李孝香:椎间盘突出查出合肥同仁医院

第二天上午李孝香特地来合肥同仁医院拿检查报告单,因为经常感到腰部疼痛,腰部直不起来,弯腰查是腰椎间盘突出,骨科射频热凝靶点消融术。射频热凝靶点治疗腰椎间盘突出的原理是在C型X光机下准确定位,数字减影下时时监测,导航系统的精确引导下直接把突出部位的髓核变性、凝固、收缩减小体积,解除压迫。不

伤及正常的髓核组织。合肥同仁医院骨科主任表示:这种方法哪里方有病的地方,整个治疗不用麻药、镇痛药、抗生素、激素,只是无任何副作用,使治疗更绿色、更人性化。这些安全措施是任何微创设备和方法所不具备的。李孝香说自己很感谢合肥同仁医院免费治疗父亲哥哥患有腰椎间盘突出的六年了,不久她会带哥哥

合肥同仁医院做检查,她觉得只有专业才值得信赖。

**相关链接:**合肥同仁医院骨科是后射氧治疗仪、熏蒸各种间盘突出、骨质增生、骨性关节炎、颈椎病、肩周炎、腰腿痛、坐骨神经痛、手足麻、颈肩腰腿痛、多发病和疑难病、治疗效果良好。

直击 颈腰椎病