

第一册

中华医学

第一时间

中医急救手册



南星慈善会自医公益组委会

目录

一、心脏问题的急救方法

心梗	2
猝死	9

二、脑问题的急救方法

脑中风	15
-----------	----

三、肺呼吸道问题的急救方法

哮喘	29
肺衰	33

四、胃部问题的急救方法

急性胃脘痛	40
-------------	----

心脏问题的急救方法

一、心梗

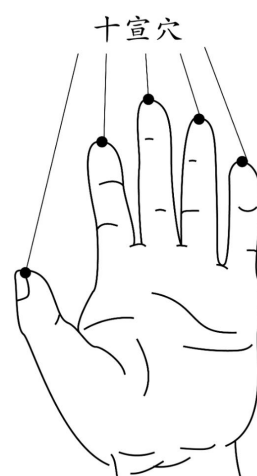
（一）症状表现

胸闷，气短，胸口疼痛，肩胛骨区域疼痛（放射性疼，刺痛，麻木，有电击感），头晕（一过性的昏厥）；舌头发麻，发胀，僵硬；嘴唇发紫；出汗异常。

（二）急救方法

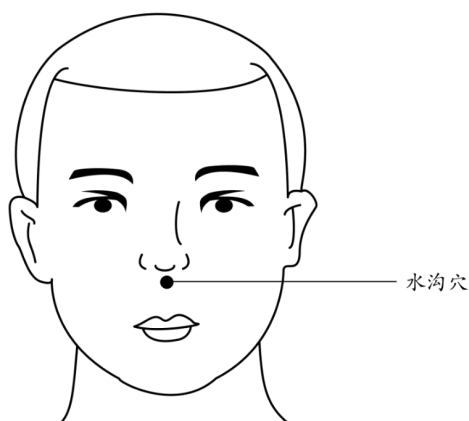
1. 十宣放血。（刺血需要 75%酒精棉消毒皮肤及用具）

注意：面色晦暗、唇甲青紫或淡白、大汗淋漓、气促息微、四肢厥冷等寒邪凝滞、阳气虚衰者，不宜点刺放血。

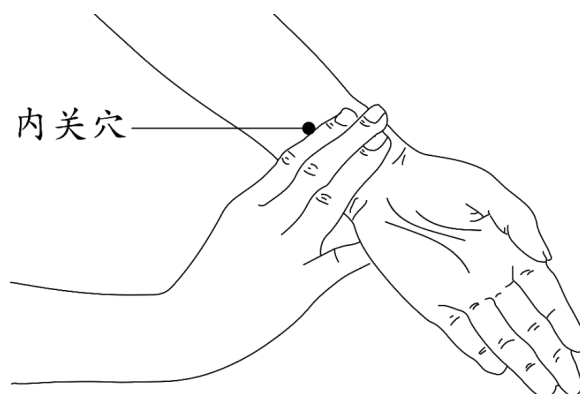


2. 指掐穴位。以拇指重力掐按人中穴（水沟穴）、内关穴、合谷穴、通里穴（穴位图片在下一页），昏迷患者以出现疼痛反应并苏醒为度。

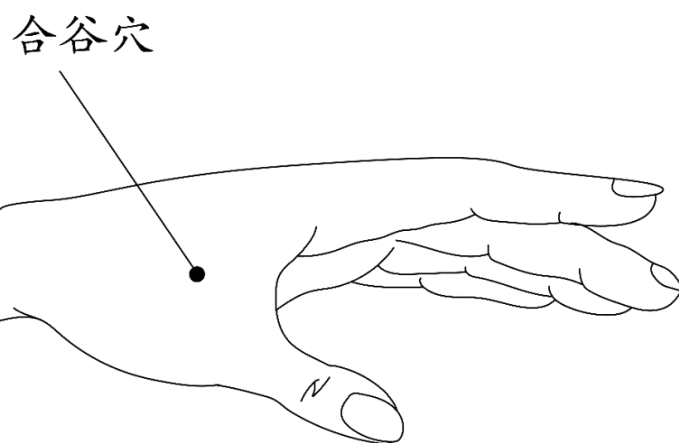
人中穴（水沟穴）：人中沟上 1/3 处。



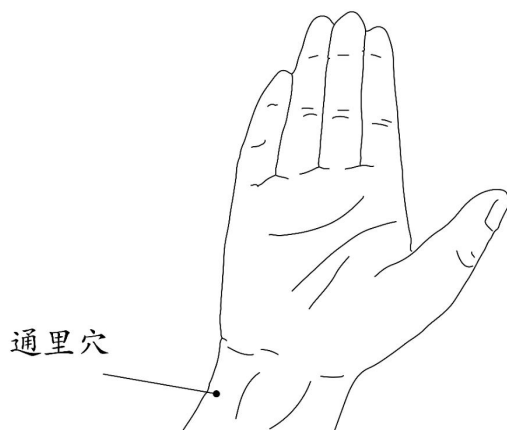
内关穴：腕横纹向上三指，掌长肌腱于桡侧腕屈肌腱之间的凹陷。



合谷穴：第二掌骨桡侧的中点处。

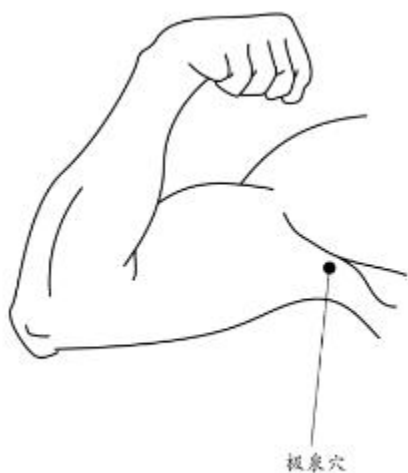


通里穴：横纹上 1 寸，尺侧腕肌腱的桡侧缘。



3. 弹拨极泉穴。用中指在右极泉穴处将肌肉向后推然后向前拨，如此后前拨动。

极泉穴：腋窝中央，腋动脉搏动处。



4. 提捏腋前大筋。用拇指和食指、中指、无名指提捏右侧腋前大筋（肩前和胸侧连接处），向前拉放，连续 3 次。同时密切关注患者面色、表情及呼吸变化。若 3 次不行，可连续提捏 6 次或 9 次。（穴位图在下一页）



5. 拍打手肘窝。

6. 用指关节按住肩胛骨内侧痛点结节用力晃动。



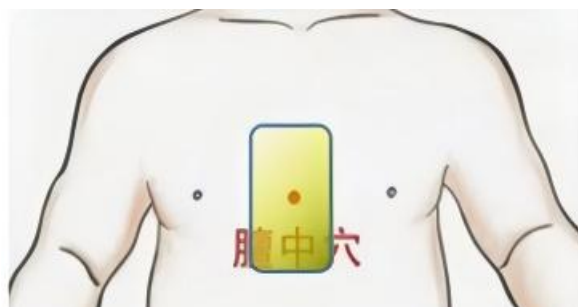
7. 用手使劲掐捏足跟腱（昆仑和太溪）。



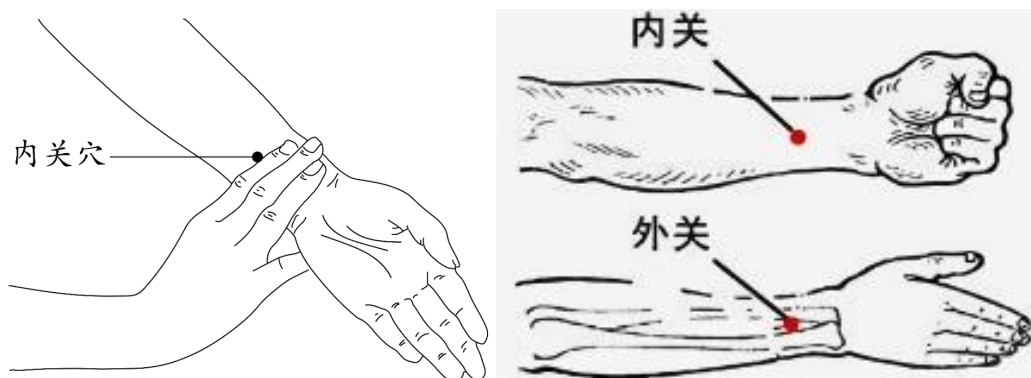
（三）日常心脏保养

除了以上所有动作之外，还可以做以下手法：

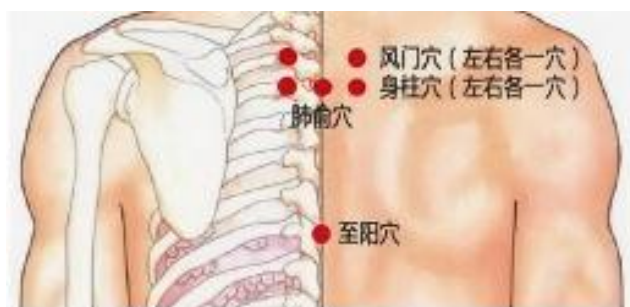
1. 膻中穴上下（一个区域），轻轻按揉。尤其如果左上方有痛点，要揉开。



2. 外关和内关，附近有痛点，要经常按揉（注意：放有支架的患者动作要轻按）。



3. 按揉后背至阳穴周围区域。



4. 按揉胸部上方，锁骨下方。



5. 平时多按揉心经：神门穴和少府穴；心包经：大陵穴、劳宫穴和内关穴；



(神门穴)



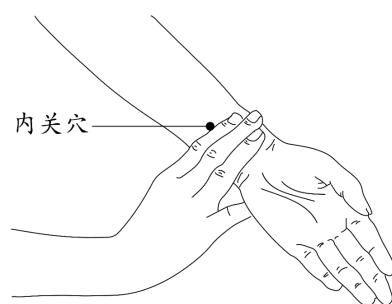
(少府穴)



(大陵穴)

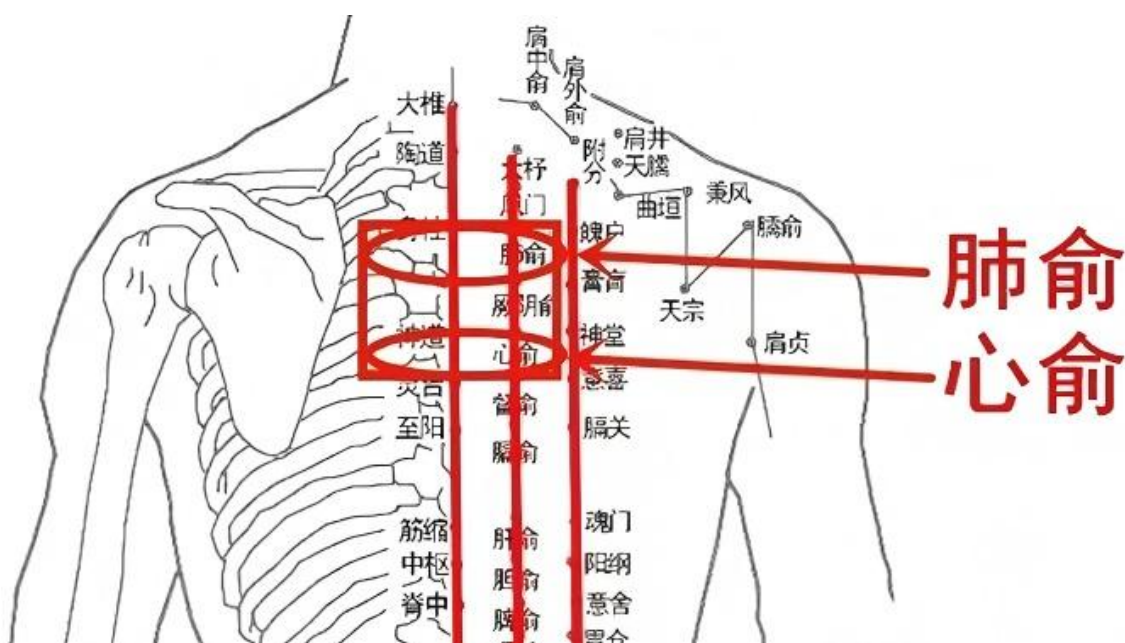
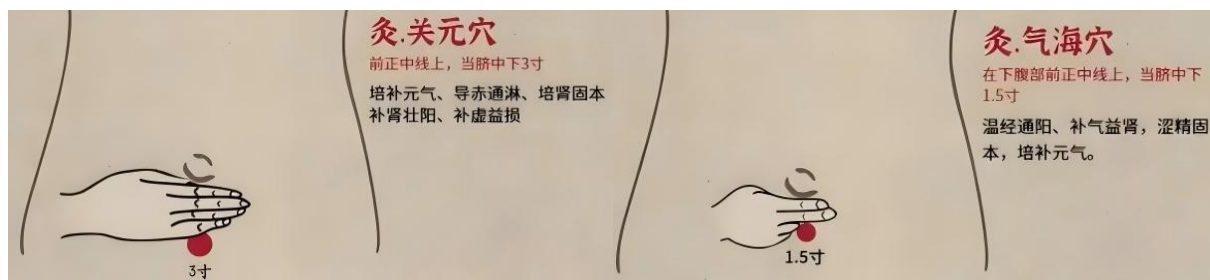


(劳宫穴)



(内关穴)

6. 灸法：有心悸，气短喘息，乏力，咳嗽痰多，遇劳加重，常伴肢体水肿，形寒肢冷、吐泡沫痰，或胸刺痛，或面色苍白，舌淡有齿痕这些阳虚的症状的，选取关元、气海、肺俞(双侧)、心俞(双侧)、肾俞(双侧)。**阴虚重症慎用。**



二、猝死

（一）诊断要点

【主症】突然神昏，不省人事，虚里、寸口、人迎、阴股脉、趺阳脉搏动消失，气息微弱或呼吸停止。

【兼症】气息不调，舌青舌卷，面唇甚至全身青紫瘀暗，神散大或两目睁圆，四肢厥冷甚至身冷如冰等。

（二）治疗方法

1. 灸法：

[取穴]气海、关元、神阙（肚脐眼）、百会、足三里、涌泉、心俞。

艾灸可不拘壮数，以脉复、汗止、肢温为度。



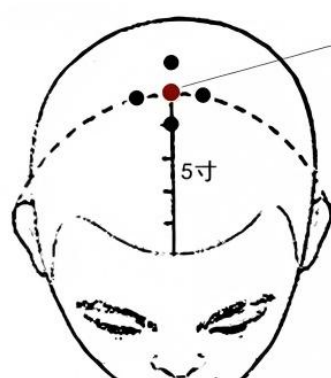
（气海穴）



（关元穴）

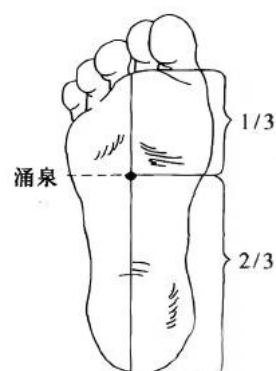


(足三里穴)

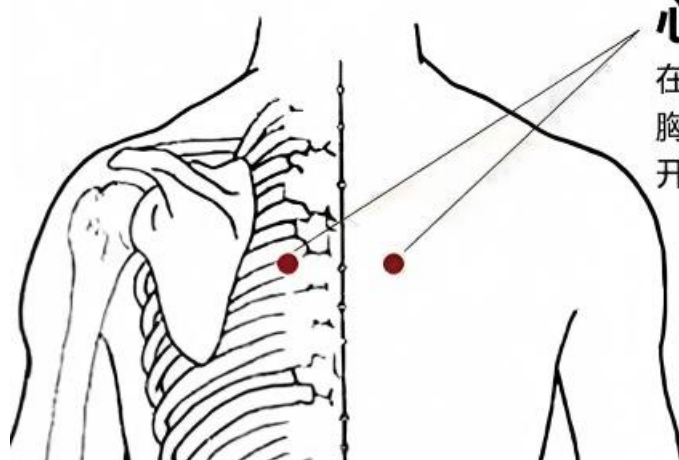


百会
在头部，两耳尖
连线的中点处。

(百会穴)



(涌泉穴)



心俞
在背部，当第5
胸椎棘突下，旁
开1.5寸。

(心俞)

[取穴]心、脑、皮质下、肾上腺。

清醒为度。



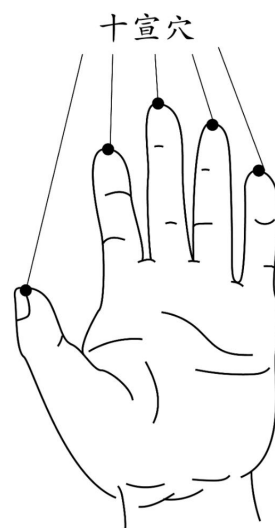
3. 三棱针刺血（刺血需要 75%酒精棉消毒皮肤及用具）:

[取穴]少泽、十宣、人中（水沟穴）、百会。

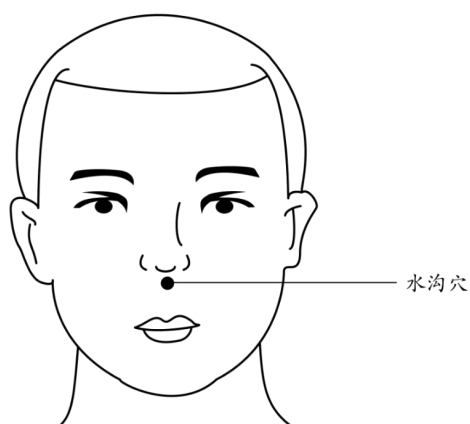
[操作]用三棱针点刺，挤出几滴鲜血，以强心通脉，护脑醒神。



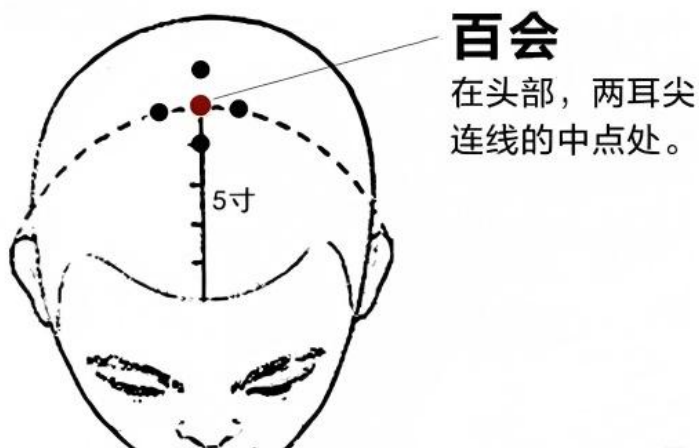
(少泽穴)



(十宣穴)



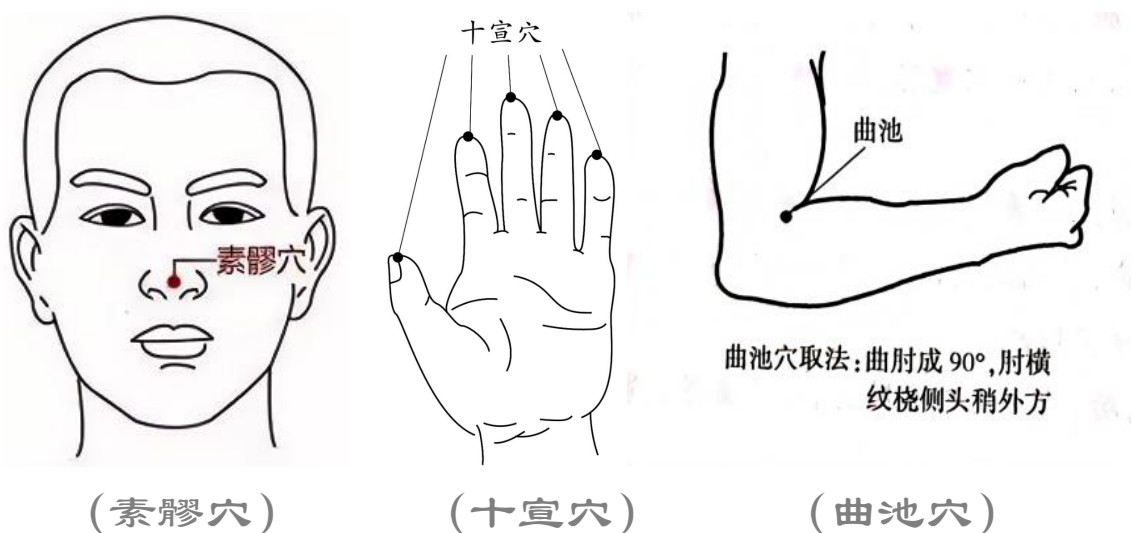
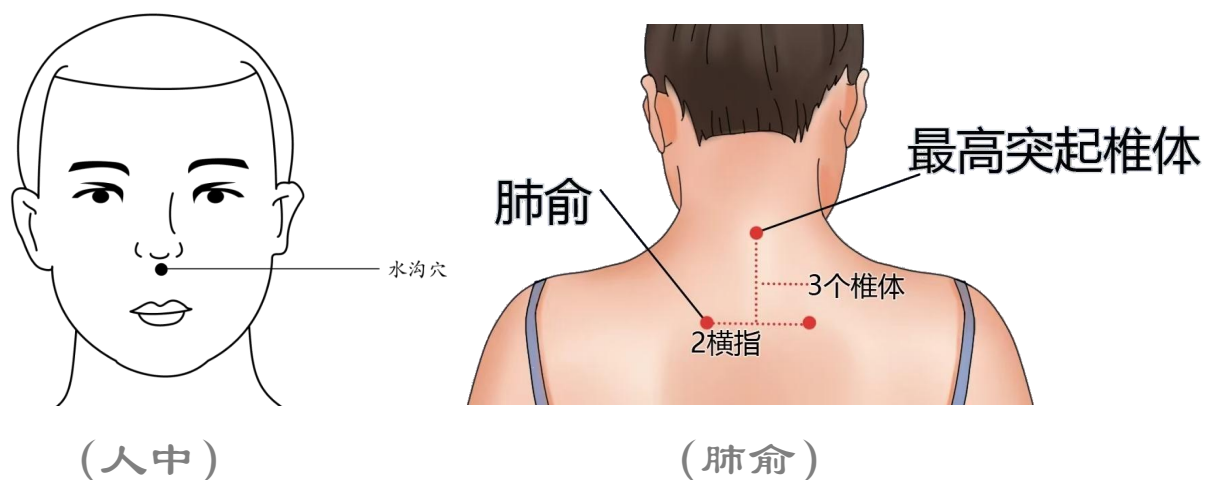
(人中)



(百会穴)

[取穴]人中（水沟穴）、肺俞、素髎、十宣、曲池。

[操作]用三棱针点刺，挤出几滴鲜血，以宣肺利气。



4. 中成药（请在医师指导下使用）：

- （1）安宫牛黄丸、至宝丹、苏合香丸鼻饲给药以醒脑开窍。
- （2）通关散吹入鼻中取嚏以宣通肺气，开窍醒神。
- （3）四味回阳饮以回阳固脱。

5. 其他治法：

(1) 葱黄刺鼻法(《肘后备急方》)：

即用葱黄心刺鼻孔中人 7~8 寸(此即内迎香穴)，鼻目出血即苏，无血者难救。

(2) 刺舌下紫脉法(《串雅》)：

即用瓷碗块尖，刺舌下两侧静脉出血，不可刺舌下正中静脉，忌用铁制针具。

(3) 吹耳法(《肘后备急方》)：

以管放入耳中，施术者用力吹气 3 次，先吹左耳，后吹右耳。

(4) 灸神阙法(《肘后备急方》)：

以盐末填脐眼(即神阙穴)中，用大艾炷灸脐中百壮。

(5) 通关散吹鼻法；

以牙皂、细辛等份为末吹鼻中，有嚏则生，无嚏则死。

(6) 生半夏粉吹鼻法(《肘后备急方》)；

以生半夏粉吹鼻中。

脑问题的急救方法

脑中风

（一）症状表现及注意事项

中风，又名卒中，以突然昏仆、不省人事、口角歪斜、言语不利、半身不遂或偏身麻木等为主要症状。轻者可无突然昏仆而仅有口舌歪斜、言语不利、半身不遂等症状。

发现中风患者，请立即拨打 120 急救电话。

不要轻易搬动患者，让患者原地躺平。昏迷患者注意保持呼吸道畅通，帮助患者清除口腔中的异物。若有呕吐，应让患者头偏向一侧。

（二）急救方法

在医护急救人员赶来之前，可采取如下应急措施：

1. 提捏腋前大筋。

用拇指和食指、中指、无名指提捏右侧腋前大筋（肩前和胸侧连接处），向前拉放，连续 3 次。同时密切关注患者面色、表情及呼吸变化。如果拿捏到位，胸痛、胸闷或压榨感瞬间即可消失。若 3 次不行，可连续提捏 6 次或 9 次。（穴位图在最后一页）



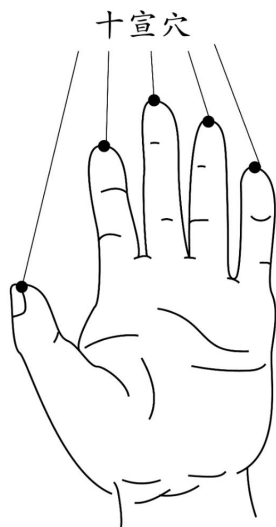
2. “闭证”点刺放血 / “脱证”悬灸穴位。

(1) “闭证”点刺放血。（刺血需要 75%酒精棉消毒皮肤及用具）

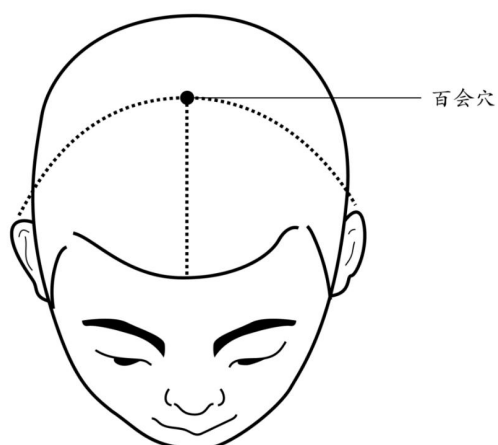
神昏面赤、呼吸急促、喉中痰鸣、牙关紧闭、口噤不开、肢体强痉、两手握固、二便不通等“闭证”患者，可取十宣穴、百会穴、双侧耳尖点刺放血。

若见口角歪斜者，取双侧耳垂点刺放血。

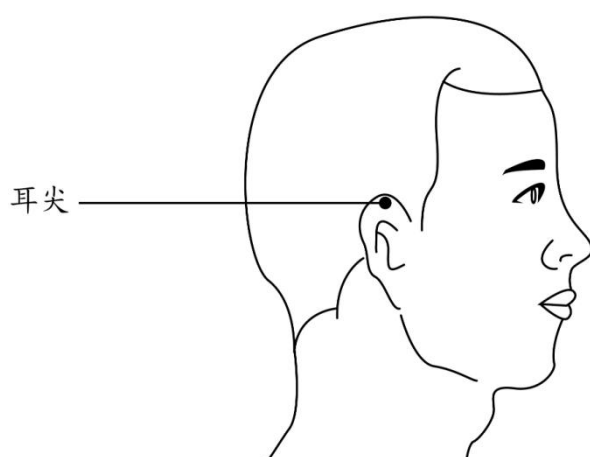
十宣穴：双手十指尖端，距指甲游离缘 0.1 寸。



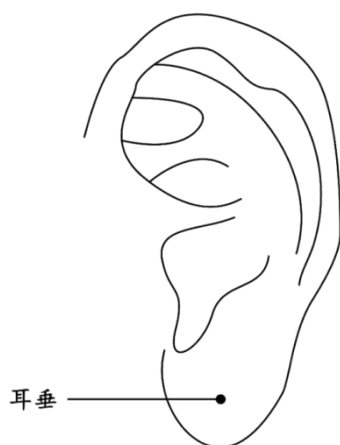
百会穴：两耳尖连线与头正中线相交处。



双侧耳尖：折耳向前，耳廓上方尖端处。



双侧耳垂：耳垂前面正中点。



三棱针点刺放血操作方法：

①点刺前，可在被刺部位或其周围用推、揉、挤、捋等方法使局部充血。

②点刺时，用一手固定被刺部位，另一手拇指、食指捏住针柄上中段，中指指腹紧靠针身的侧面，露出针尖3~5mm，对准所刺部位快速刺入并迅速出针。进出针时，针体应保持在同一轴线上并且要快。

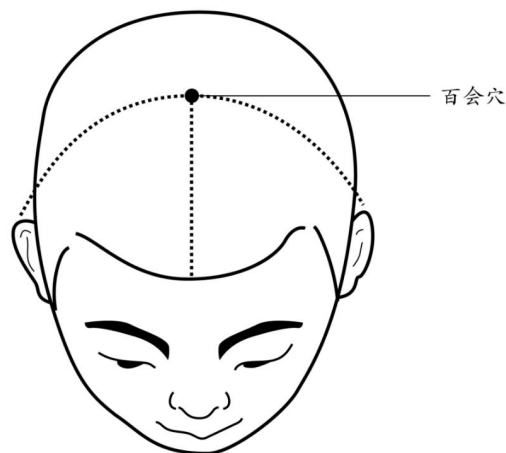
③点刺后可放出适量血液或黏液，也可辅以推挤方法增加出血量或出液量。

若无三棱针，可用 12#注射器针头或一次性采血针代替。

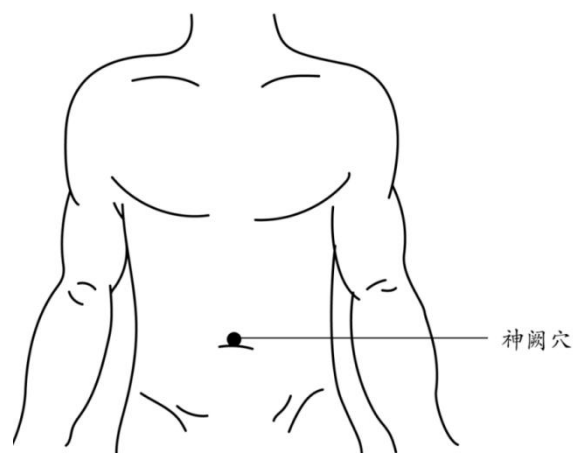
（2）“脱证”悬灸穴位。

若患者出现汗多、手撒肢冷、目合口张、肢体瘫软等“脱证”现象，点燃艾条悬灸百会穴、神阙穴、关元穴、足三里穴、涌泉穴，每个穴位艾灸时间不少于 10 分钟。

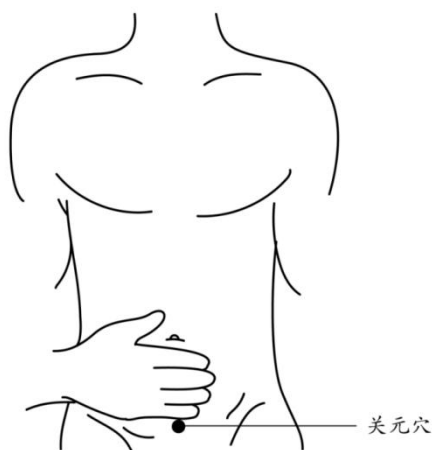
百会穴：两耳尖连线与头正中line相交处。



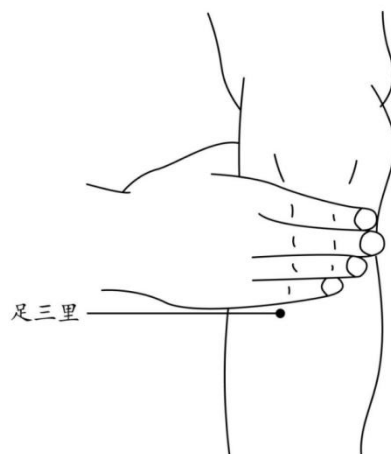
神阙穴（肚脐眼）：在脐区，位于脐中央。



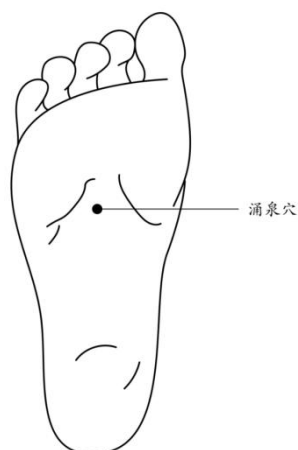
关元穴：从肚脐起沿下腹前正中线，直下 4 横指处。



足三里穴：犊鼻穴下 4 横指。



涌泉穴：屈足卷趾时，足心最凹陷中（足底前 1 / 3 处）。



艾条悬灸操作方法：

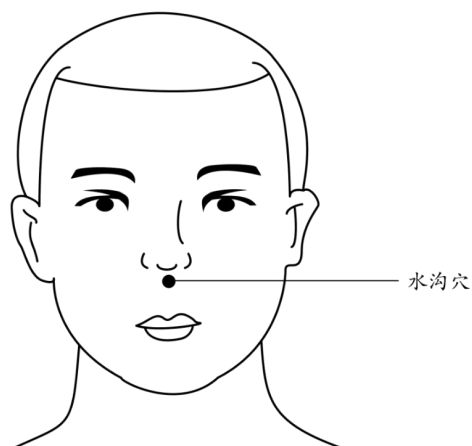
将艾条一端点然，对准所选穴位，距皮肤约 2~3cm，使患者局部有温热感而无灼痛为宜，亦可如鸟雀啄食一样上下活动，或左右移动，反复旋转施灸。

3. 指掐穴位。

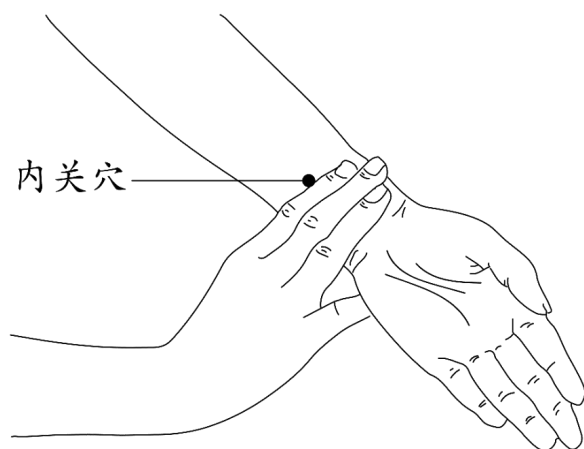
以拇指重力掐按人中穴（水沟穴）、内关穴、合谷穴、通里穴，昏迷患者以出现疼痛反应并苏醒为度。

人中穴（水沟穴）：

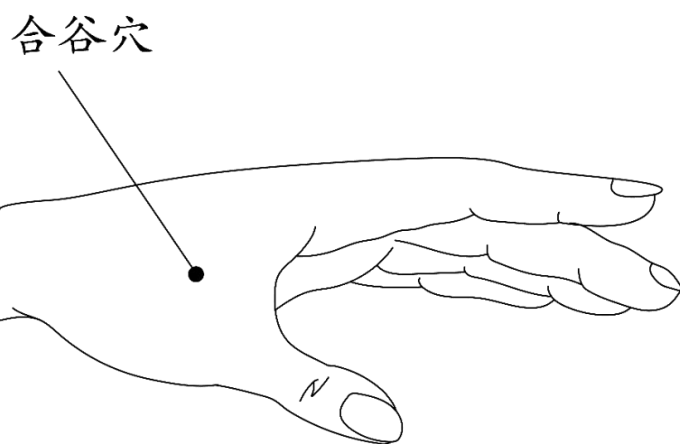
人中沟上 1/3 处。



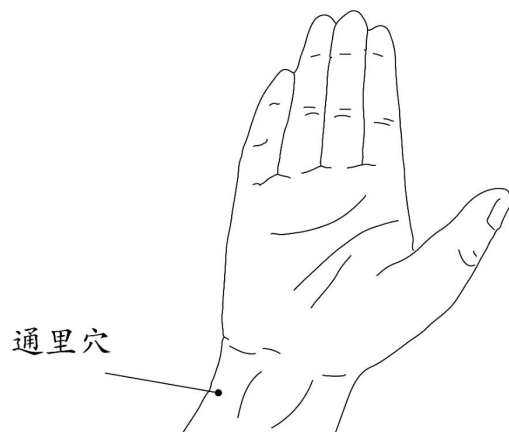
内关穴：腕横纹向上三指，掌长肌腱于桡侧腕屈肌腱之间的凹陷。



合谷穴：第二掌骨桡侧的中点处。

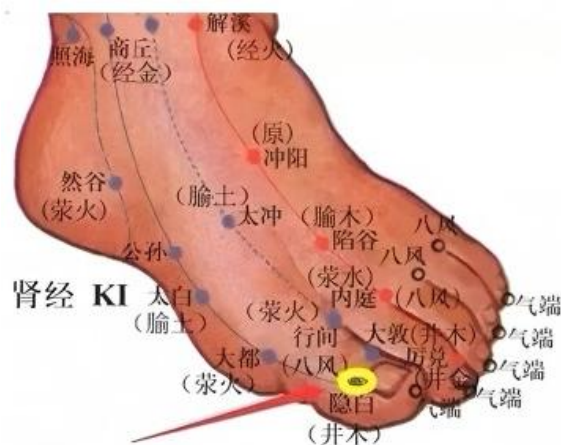


通里穴：横纹上 1 寸，尺侧腕肌腱的桡侧缘。

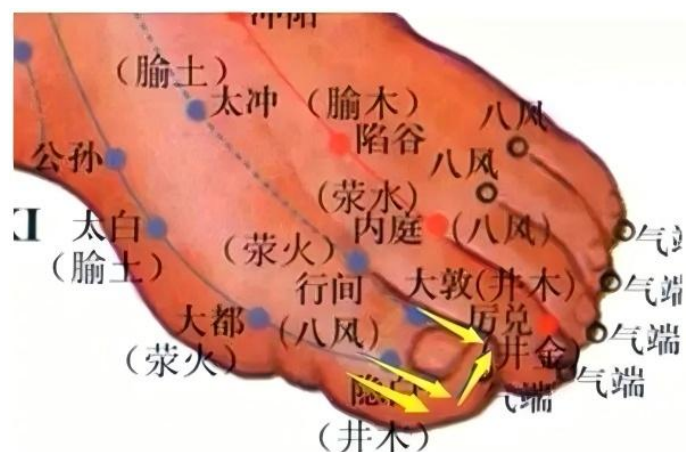


（三）中风后遗症及调理

1. 手足不仁，先按隐白，患者能感知痛，肢体有反应，那这种情况调理比较快。



2. 中风，首先是大脑出问题了，要么经络堵塞，要么有血栓堵住了。那么从大脑治起，脚趾大指，首先两侧用刮痧板刮，很疼，一下就出汗。趾尖往外、往小趾的方向刮，每个趾头都刮到。



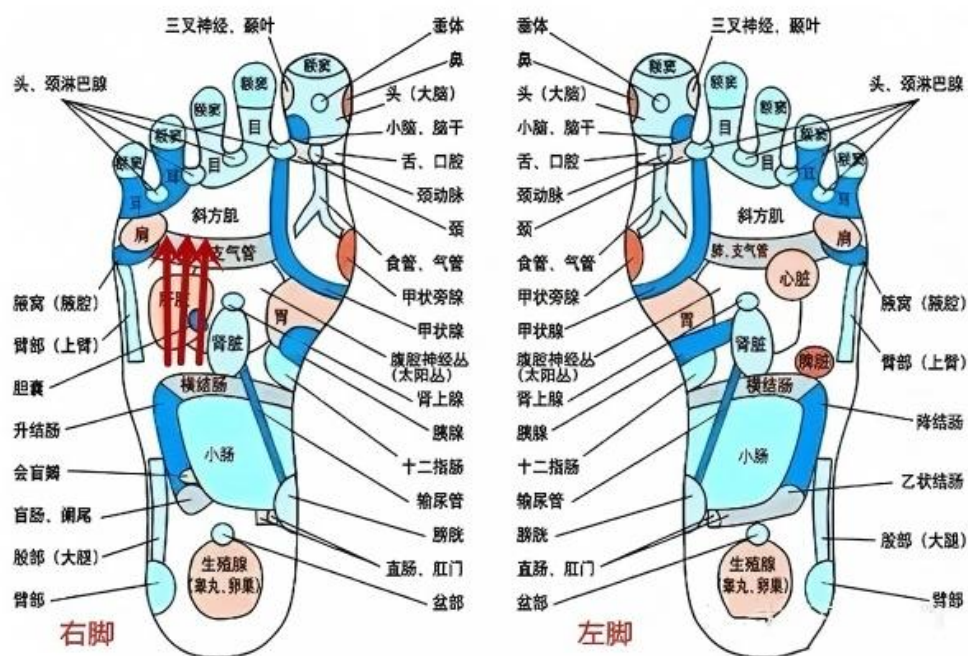
3. 按尺泽、腰腿点，调全身气血；耳后高骨下大筋、心经的少海、通里；心包经的曲泽下、内关、大趾痛点、脚后跟。



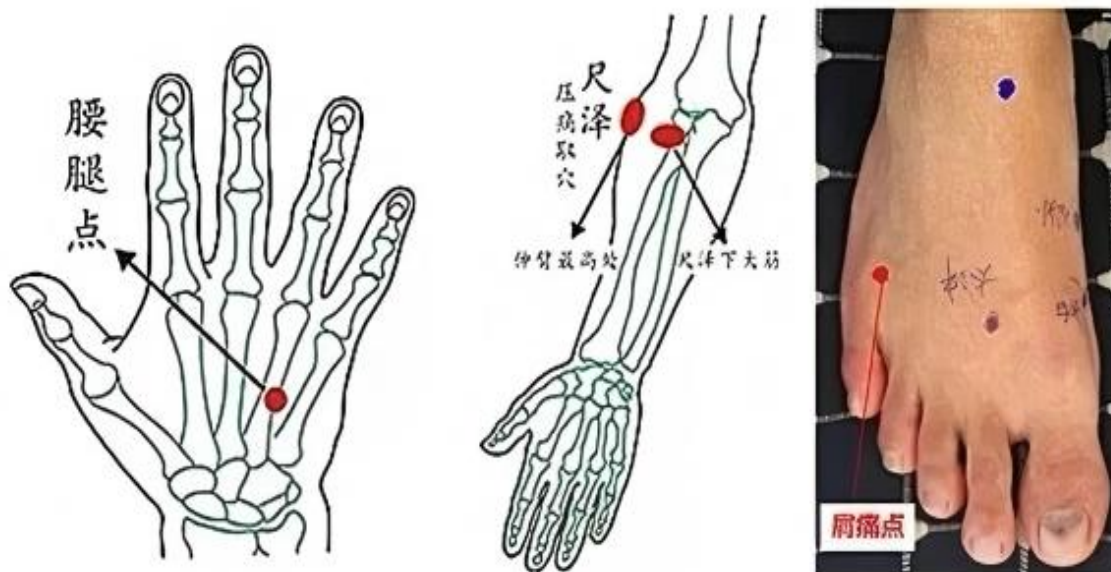
4. 中风总体来说是气血不足，灸肚脐，每次一支艾条；足三里一支艾条。肚脐、足三里可交替灸。



5. 大脑之后就是肝胆，把足底的肝胆反射区压着向前推，把它疏通。



6. 如果右手抬不起来，就按照治肩周炎的方法按。找到手部的腰腿点、尺泽和尺泽下大筋、脚背的肩痛点。

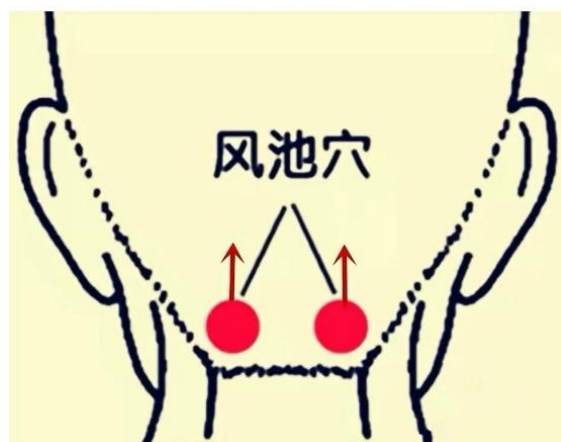


7. 曲池放血。（刺血需要 75%酒精棉消毒皮肤及用具）

凡是与肝、筋有关系的毛病，点曲池加阳陵泉，这就是管筋的。



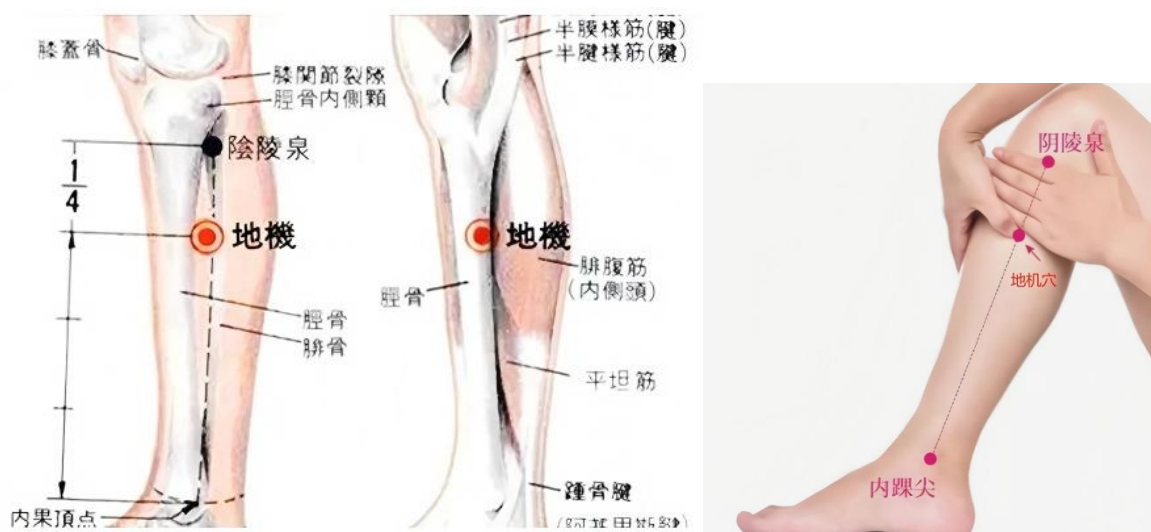
8. 加上风池穴，往大脑头顶上压、推，管大脑供血。



9. 按压小腿黄金线。



10. 小腿内侧中的地机穴，特别是腿脚在地上拖，压地机穴非常管用，脾主四肢，脾无力则四肢无力。



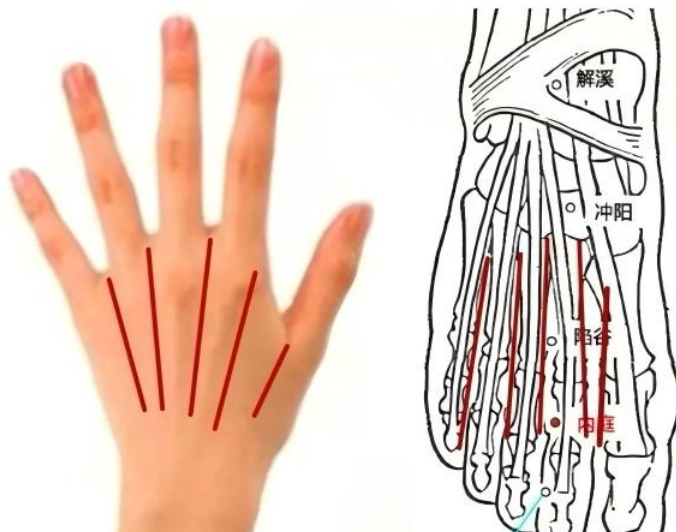
11. 压过地机穴之后压股动脉处的气冲，可以疏通肝脾肾三经，三经堵塞就要通过压股动脉疏通它。中风就是肝脾肾出了问题，只要把肝脾肾疏通了就好了。



12. 压阳明经的内庭穴。



13. 捏手指缝、脚趾缝，一般神智有问题都是这些边边角角阻塞了。用按摩棒挤着每条指缝按压各一分钟。



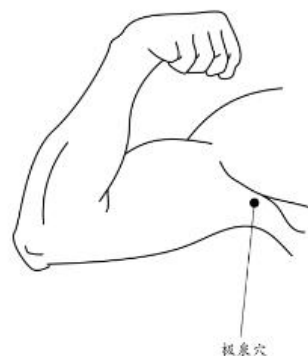
14. 半边冰冷的话先拍，拍松以后压合谷穴，一压一松。点穴扎针都是调气血。合谷是阳明经，阳明经多气多血，所以往这边调动。



（四）回阳救逆大法：弹拨极泉、拉腋前大筋

病人在心脏病发作、中暑、或其他原因导致昏厥时最有效的处理方法是弹拨极泉、拉腋前大筋。

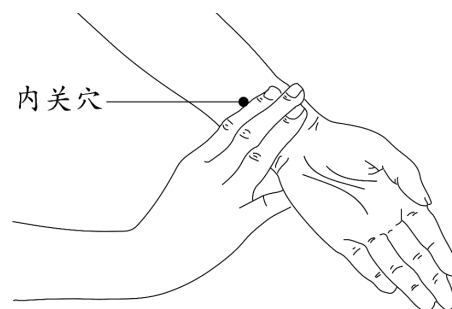
弹拨极泉方法：极泉穴位于腋窝顶点腋动脉搏动处。用中指按住极泉穴，前后拨动三次到九次，方法正确患者会如触电般麻至手。



拉腋前大筋方法：以拇指和食指、中指、无名指提捏右侧大筋，向前拉放，连续三次。同时要密切观察患者面色、表情及呼吸变化，如果拿捏到位，胸痛、胸闷或压榨感瞬间即可消失。如果三次不行，可连续六次或九次。



心脏病急性发作时，患者通常会用手按在左侧胸口处，表情痛苦。此时若用手指按患者右手的内关穴，往往可以立刻缓解症状。



肺呼吸道问题的急救方法

一、哮喘

（一）症状表现

【主症】

喘息：呼吸急促，可闻及哮鸣音。

气急：感觉呼吸费力，气不够用。

胸闷：胸部有压迫感。

【兼症】

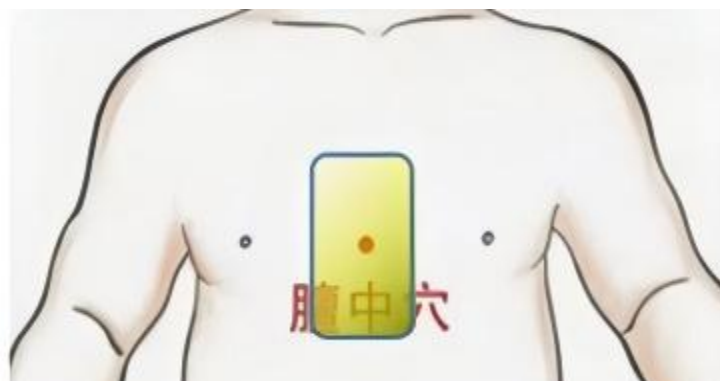
咳嗽：常伴有咳嗽，可为干咳或有痰咳嗽。

咳痰：痰液多为白色泡沫样，严重时呈脓性。

呼吸困难加重时可出现烦躁不安、大汗淋漓等。

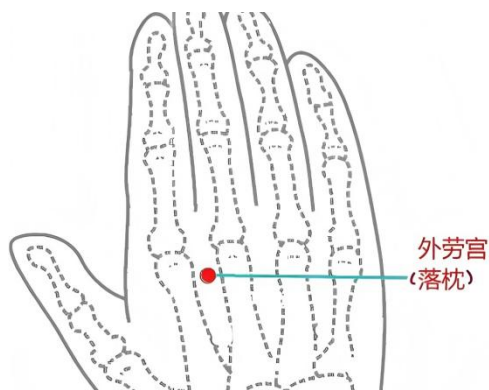
（二）急救方法

按揉膻中穴、太渊穴、外劳宫穴、孔最穴。





(孔最穴)



(外劳宫穴)



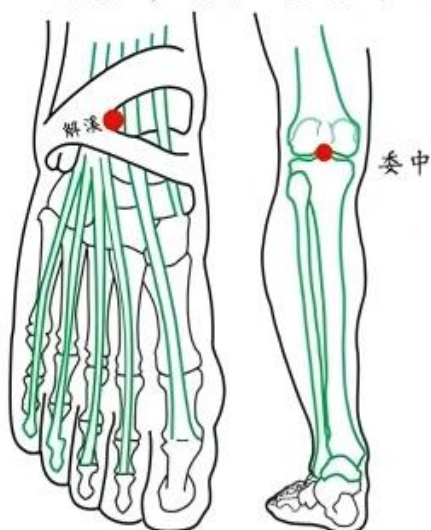
位于人体腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

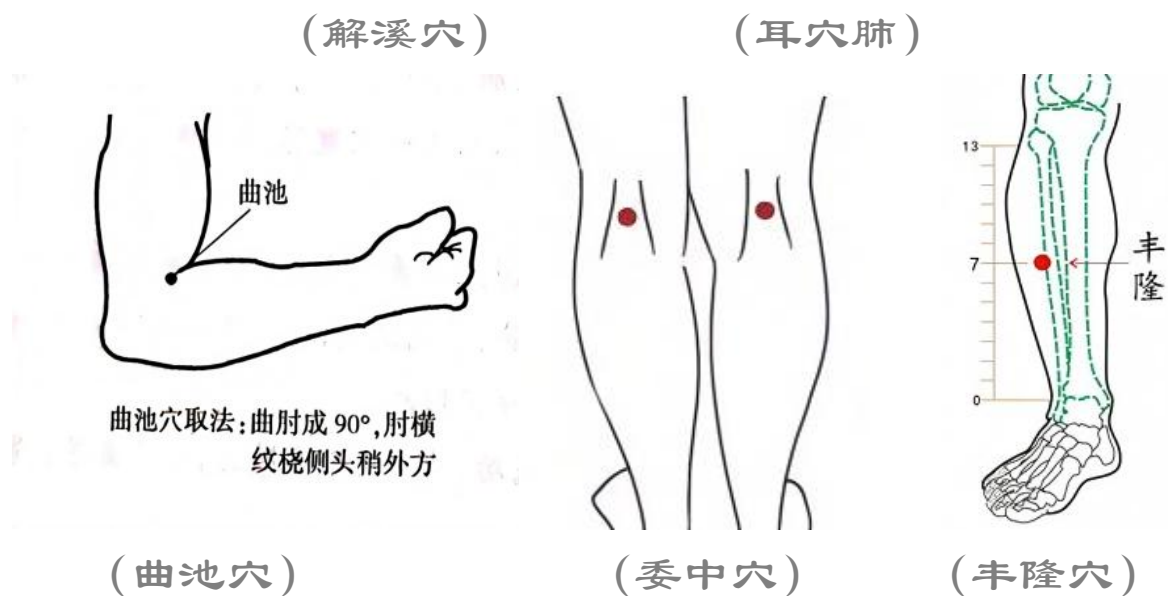
(太渊穴)

(三) 治本方法

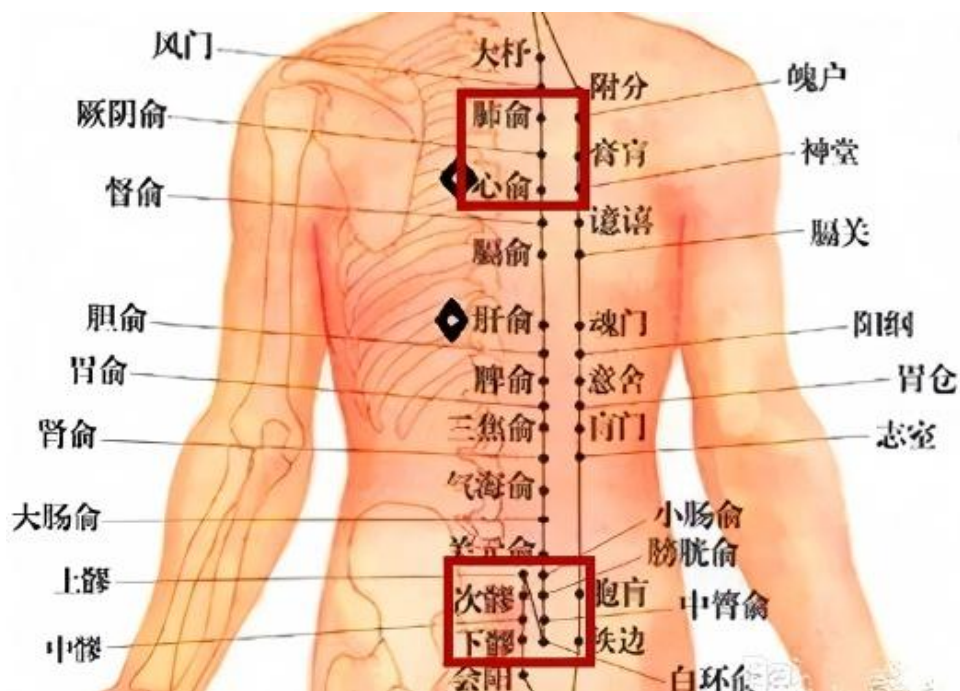
1. 按压治咳的穴位：解溪、委中、曲池、丰隆、耳穴肺。

解溪穴，委中穴各3分钟

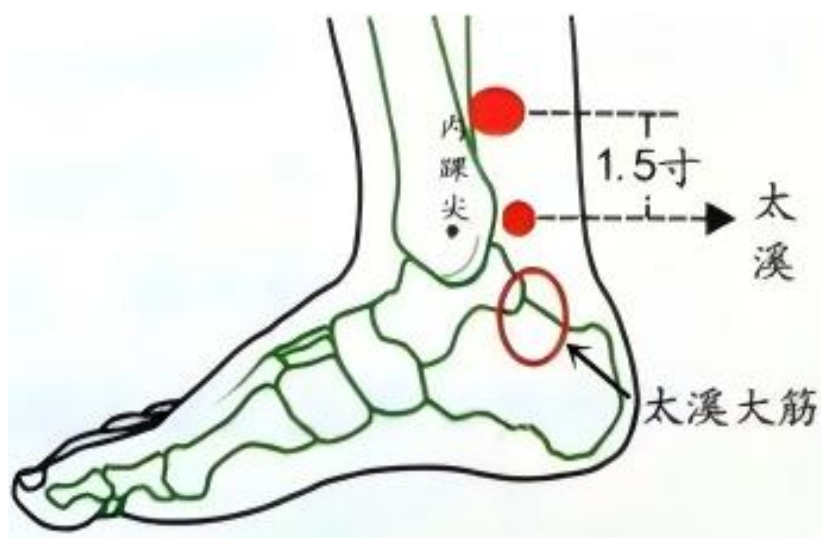




2. 做艾灸比较快，灸心肺俞、八髎。灸八髎补的是肾，哮喘是因为肾不纳气。



3. 再加个拨太溪补肾。



(四) 注意事项

避免诱因：远离过敏原、刺激性气体等。

生活调理：适当运动增强体质，避免劳累和精神紧张。

二、肺衰

（一）疾病诊断

【主症】呼吸困难，喘息抬肩，气息喘促，不能接续，深浅不一快慢不齐，或间歇停顿，胸闷胀满，心悸，唇紫，神疲，咳逆痰壅。

【兼症】表情淡漠，嗜睡，甚则神昏谵语，抽搐；或伴见跗肿甚至肢体浮肿；或汗出如油，或大汗淋漓，四肢厥冷。

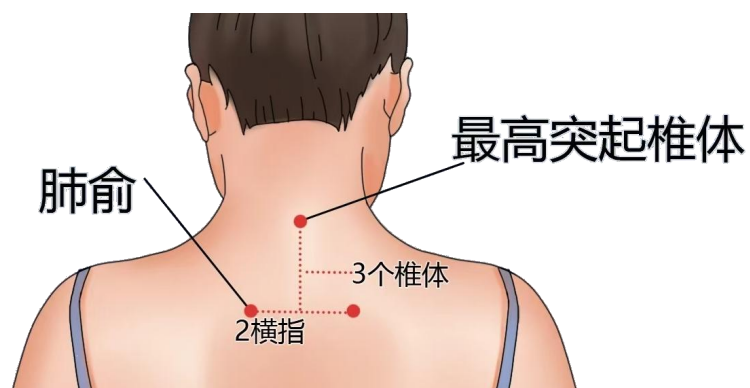
（二）治疗方法

1. 针刺疗法。

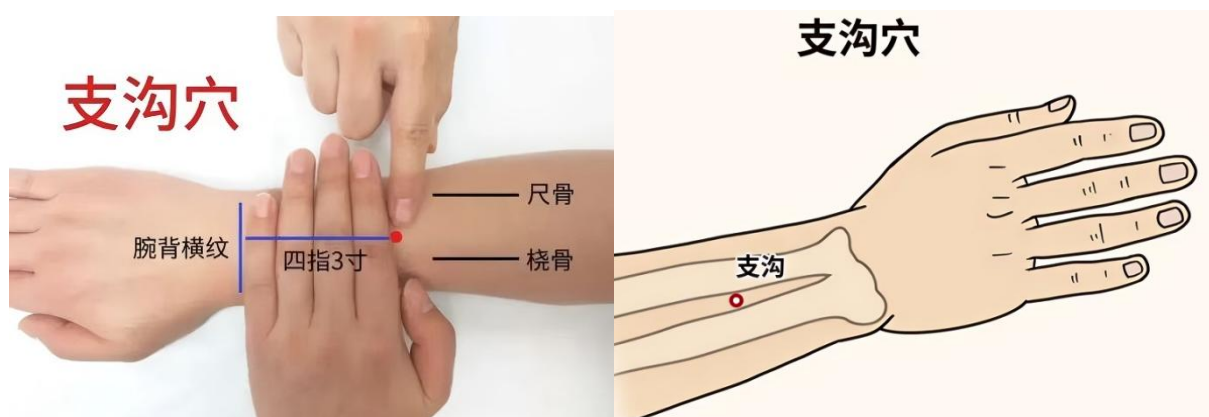
[主穴]肺俞、支沟、定喘。

[配穴]外寒内饮证配列缺、尺泽、风门；痰浊阻肺证选章门、丰隆、太白、太渊；痰热郁肺证选尺泽、丰隆、列缺；虚证选肺俞、肾俞、足三里、三阴交、气海。

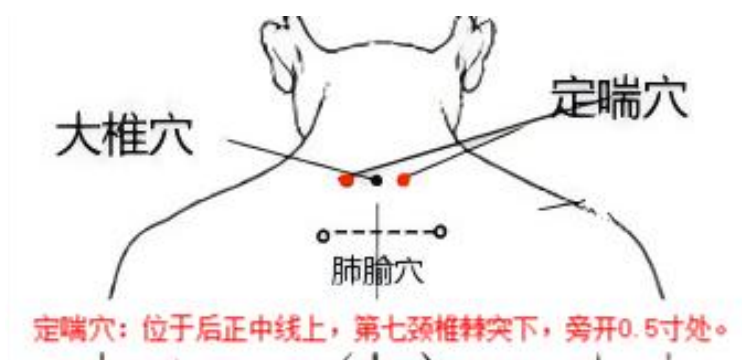
[操作]施术时均以直刺为主，强调得气为度。实证刺不留针，起针后加火罐。虚证以补法为主，给予弱刺激。同时急灸气海、关元穴。



(肺俞穴)



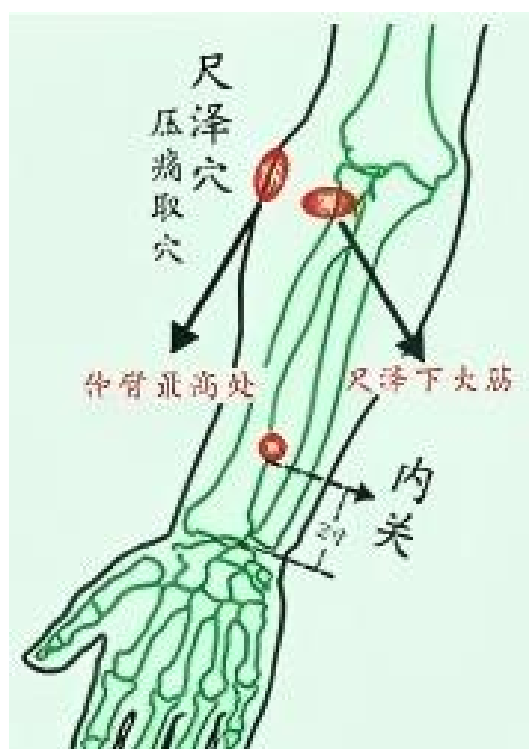
(支沟穴)



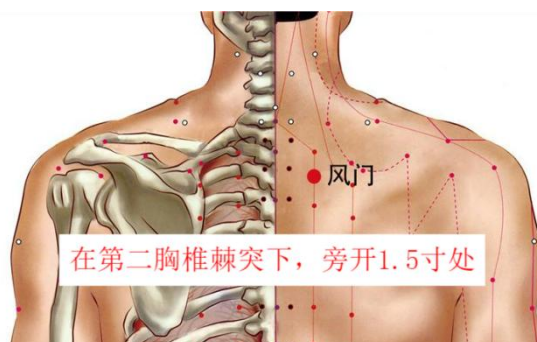
(定喘穴)



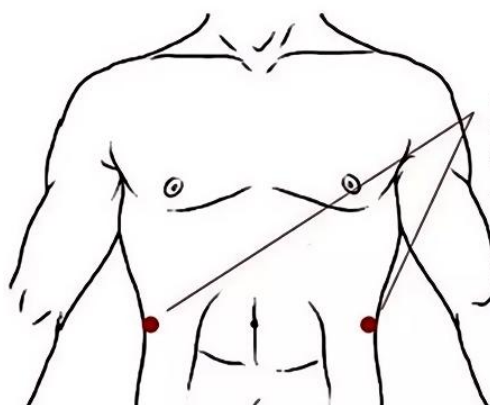
(列缺穴)



(尺泽穴)

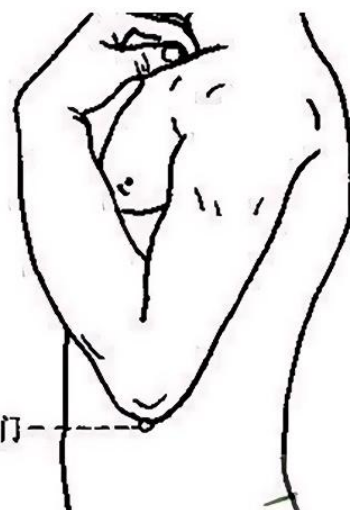


(风门穴)



章门穴

位于腹侧，腋中线第十一肋骨端稍下处，屈肘合腋时，当时尖尽处。

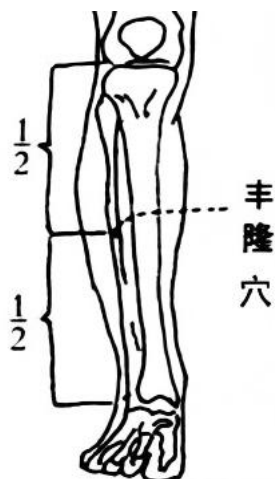


(章门穴)



丰隆穴

位于足外踝上8寸，也就是大约在外膝眼与外踝尖的连线中点处。



(丰隆穴)



3秒钟取穴

足大趾与足掌所构成的关节，后下方掌背交界线凹陷处即是。

(太白穴)



位于人体腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

(太渊穴)



(肾俞穴)



(足三里穴)



(三阴交穴)



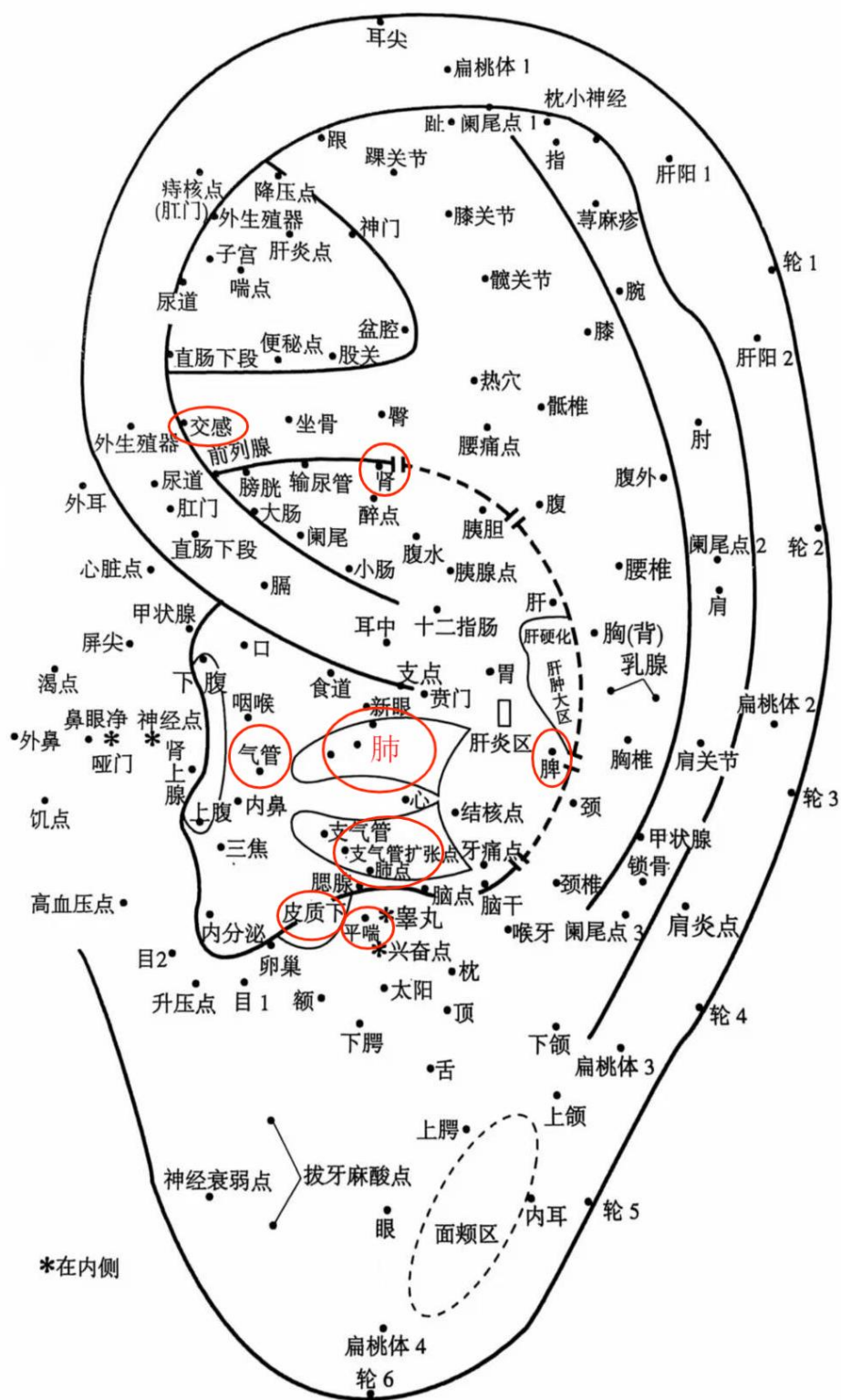
(气海穴)



(关元穴)

2. 耳穴疗法。

肺、脾、肾、气管、皮质下、交感、平喘点等穴应用贴压，每天按压 3~5 次，每次每穴按压 10 次。



胃部问题的急救方法

急性胃脘痛

西医学中的急性胃炎、急性肠胃炎、肠溃疡急性穿孔、胃癌穿孔、急性胃扭转等疾病。

（一）疾病诊断

【主症】胃脘部突发剧烈疼痛，或绞痛，或持续性加剧。

【兼症】多兼有腹痛、腹胀、恶心呕吐、嗝气、烧等消化道症状。

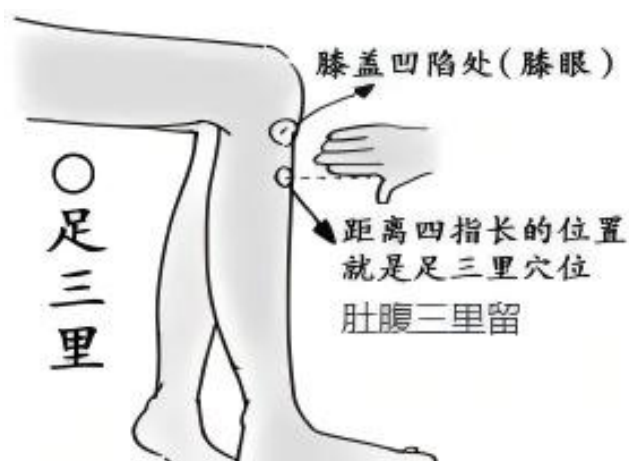
拒按是实症，喜按是虚症。

（二）综合治疗

1. 虚症胃脘痛的治疗方法：

①艾灸法：中脘、足三里，30 分钟 1 次，每日 2 次。可配合隔盐或隔姜灸神阙（肚脐眼）。





(足三里穴)

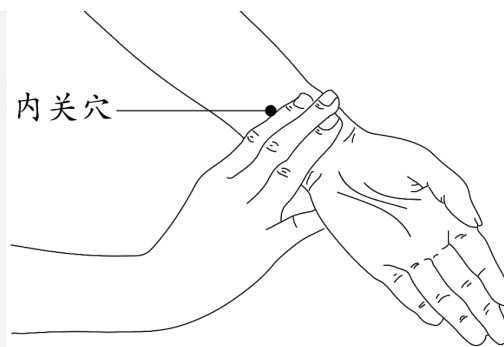
②中药热熨法：用酒炒热莱菔子、姜、葱末，包熨中脘部位等；或食盐、吴茱萸、麦麸等炒热，装入布袋中，热熨痛处。

③中成药：理中丸（请在师医指导下使用）。

2. 实证胃脘痛的治疗方法：

中药汤剂：轻症可用焦三仙、调胃承气汤，小承气汤；重症可用大承气汤。（请在医师指导下使用）

3. 至阳穴和内关穴也能快速止胃痛。



4. 耳穴:

取交感、皮质下、胃等穴，贴耳豆中等强度刺激。（耳穴图在下一页）

