

夏日游泳 溺水急救 分秒必爭

游泳是一種最「全面性」的運動，從頭到腳、四肢、皮膚以至內臟器官，無不參與活動，所以每到夏天，人們最喜歡的活動是游泳。游泳池、海邊、小溪，只要有水的地方，就可以看到弄潮的人兒，寓消暑於運動。

每年夏天因游泳、戲水而發生的溺水事件，統計起來相當驚人，主要的原因是游者不諳水性，水中抽筋或遇到急流、漩渦等因素所造成。

急救分秒必爭

溺水者被救起後，輕者有耳鳴、視力異常、噁心

、嘔吐、胃擴張及肺水腫等現象，嚴重者會失去意識、肌肉鬆弛、冰冷且發紫，甚至呼吸停止，心跳微弱或停止等情形。

溺水者被救起後如未能及時急救，常會有生命危險，因此救上岸後即時進行急救，處理方法包括人工呼吸、心臟按摩及倒水法，救護者平常就應熟悉這些方法，遇到緊急時才能派上用場。

人工呼吸

當溺水者從水中被救起後，應先做人工呼吸，以免腦中缺氧時間過長而造成無法補救的傷害。首先將溺水者口、鼻、呼吸道的淤泥、雜物清除，解開腰帶

經濟果樹 (上) (精裝) 230元 (下) 250元

全省書局有售

上下集合購僅收430元

(上)：介紹鳳梨、芒果、木瓜、洛神葵、人心果、澳洲胡桃、蘋婆、可可、可可椰子、咖啡、桑椹、蘋果、楊桃、枇杷、黃皮果、馬拉巴栗、蛋黃果等17種果樹栽培法。

(下)：介紹龍眼、荔枝、百香果、柑桔類、葡萄柚、番荔枝、番石榴、蓮霧、橄欖、香蕉、酪梨、美洲胡桃、楊梅、齊墩果、西印度櫻桃、印度棗、檳榔、蘭撒果、無花果、葡萄、梨等21種果樹栽培法。

分別由十數位果樹專家撰著。(郵購另加掛號郵資16元)

豐年社

台北市溫州街14號
郵政劃撥5930豐年社
電話(02)3938148



家政班員聯歡晚會(承仙)

，迅速進行人工呼吸，直到溺水者可以自行呼吸，再做倒水的急救。

最簡便的人工呼吸方法是口對口吸氣法，使溺水者仰臥，救護者在其身旁，一手捏住溺水者鼻孔，一手托起其下頷，使頸部伸張，然後在溺水者嘴上覆以薄手帕，嘴對嘴使勁吹氣進入，然後離開溺水者嘴部，同時鬆開捏鼻孔的手，並用手壓溺水者的胸部，協助其呼氣，如此反覆進行，每分鐘大約二十次。

倒水方法

倒水的方法是救護者一腿下跪，另一腿屈膝，將溺水者腹部放在屈膝腿上，使其頭部下垂，然後用手壓其背部和腹部。

心臟按摩

如果溺水者呼吸、心臟均微弱時，應同時用人工呼吸及胸外心臟按摩的方法進行急救。心臟按摩係以右手掌放在溺水者胸脯正中的胸骨上，左手掌重疊於右手上，藉身體重力垂直加壓。兩種方法同時進行時，吸一口氣做心臟按摩四次即可。

不能逞強

預防溺水首先要了解自己熟識水性的程度，下水時候特別謹慎小心，千萬不能逞一時之強。

此外，游泳時要避免肌肉過度疲勞與肌肉突作轉向動作，以免過分消耗體力而引起抽筋。

當然，游泳環境的選擇也是很重要的，不要到有急流、漩渦、亂石的河川游泳，戲水時最好携伴前往，這樣也可以避免游泳時發生意外。



彩色 實用食譜大贈送

訂掃描綫雜誌一年(12期)650元
贈送：中視叢書「實用食譜」

或「鳳情千千萬」錄音帶

或「鄭少秋專輯」錄音帶

或「我是中國人」錄音帶

郵政劃撥一五四五〇帳號·中視出版部
電話：七四一—〇七五九·七一—〇三二二