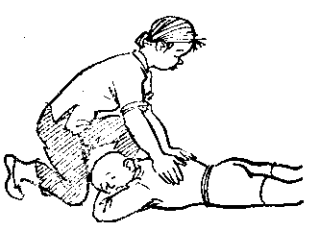
人工呼吸救性命

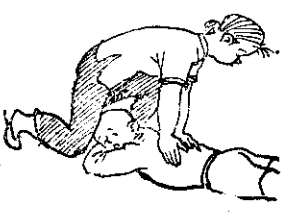
康群

因爲溺水，雷擊或是觸電死去的人，在很短的一段時間內，雖然失去呼吸，但還沒有眞正的死亡，這種狀態，叫做假死。如能及時施行「人工呼吸」，復活的可能很大，但如錯過時機，任何醫師也沒有辦法了。所以「人工呼吸」是一種最實用的急救智識，任何人都應該學會，誰知道什麼時候會應用呢！你當然願意學會一種救人性命的技能的。

施行人工呼吸之先，首先　他牙關緊閉，而便空氣出入。



（圖一）



（圖二）

（圖三）

（圖四）

要注意患者心臟的維持，有碍病人呼吸的衣服，要儘量解開，先使他仰臥，背部用枕枕起，使肺部得以展開，兩脚伸直。取出口中的異物，如血液，粘液，汚物及活動假牙等，並將舌頭拉出口外，以防閉塞了喉嚨，不要使

因爲行人工呼吸，多半要一費小時以上。同時要用力均勻，不可用暴力壓迫，一直到患者恢復呼吸後才止。以下是人工呼吸法的步驟：

一、人工呼吸時，應將患者伏臥地上，施手術的人跪在患者身邊，兩掌緊貼患者背上，兩姆指觸背，其餘手指向下分開，如圖一。

施行人工呼吸時，以一分鐘十二次爲度，並且操作不宜過急，要有忍耐性

二、施術的人慢慢向前移動至手臂垂直，將上身重量平穩地加在患者的背部，這樣可將其肺部空氣壓出，如圖二。

三、再向後推回，漸回復準備姿勢，並順勢緊握患者兩肘，如圖三。

四、將患者兩臂握起，向施術者身邊拉，直到不能再向上拉時，再慢慢放下，如圖四。

這樣就完成了一次人工呼吸，然後再從頭做起，每分鐘十二次，直到患者呼吸恢復爲止。如經一、二小時的人工呼吸，病人仍未恢復呼吸，那末，顯然地，他已無復活的希望了。

（家）（事）（一）（得）

△你怕糖瓶會有螞蟻爬進去嗎？防止的辦法很簡單，祇要用橡皮圈五六條箍在糖瓶上，螞蟻就再也不敢爬上去了。

△菜櫥用久了，櫥裡就會有一股怪味道；你可以放一小把木炭末在櫥裡的一角，它不但能替你除去櫥的怪味道，而且還能吸收櫥裡的濕氣呢！

痢疾病人的飲食

宋·申·潘

痢疾是夏天最容易得的一種傳染病，這種病可分兩種：一種是急性的，病狀較爲嚴重，叫細菌性痢疾。另一種是慢性的，叫做阿米巴痢疾，症狀較輕，但常易轉變爲肝或肺膿瘍，危險性比細菌性痢疾大。如不幸染上此病，應使病人盡可能地休息，並且趕快請醫診治。

痢疾除了醫藥的治療以外，飲食方面也應該特別加以注意，腹瀉嚴重的病人，不應該吃牛奶，應等腹瀉的現象減輕以後，才可給煮過的新鮮牛奶或是脫脂奶、蛋類要採用煮熟的、如蛋花、蒸蛋、整煮蛋都可以。煮得很爛的大米稀飯，麥片粥或是玉蜀黍粉粥，都是適宜病人的食物，因爲這些食物，比較容易消化；在粥裡面應加上適量的食鹽，既可調味，又可補充病人鹽份的損失；同時還要給以大量的水份。對於腹瀉的病人因爲大便次數的加多，水份和鹽份的損失很大，因此這兩種物質的補充對於病人比食物尤爲重要。除去粥以外，脆餅乾、烤麵包、烤饅頭、細掛麵都可以給病人吃。

蔬菜類應該剝得很碎，生的蔬菜和水菓（除去蘋菓以外），切不可給病人吃。除鹽以外，其他調味品和粗糙的食物都應禁忌。除去菜以外，任何飲料和冰凍的食物也不可給病人吃。除了食物以外，應給予病人維他命濃縮丸，尤以乙種維他命爲最重要。

病狀見好後，瘦的牛肉魚肉和鷄肉，都可以作給病人吃，以補充病時的消耗，猪肉因爲不容易消化，要等到完全復原後才可食用。其他的食物，在復原時期都可以恢復給予病人，但須注意，烹調要簡單，且容易消化，再有一件須要注意的事，就是每天在食物以外，至少應給病人飲水五杯。