

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

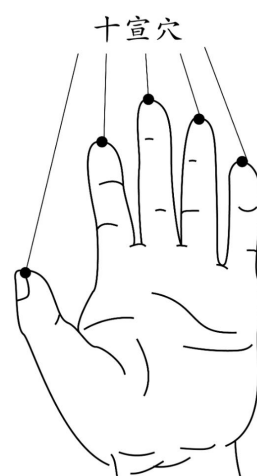
### （一）症状表现

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

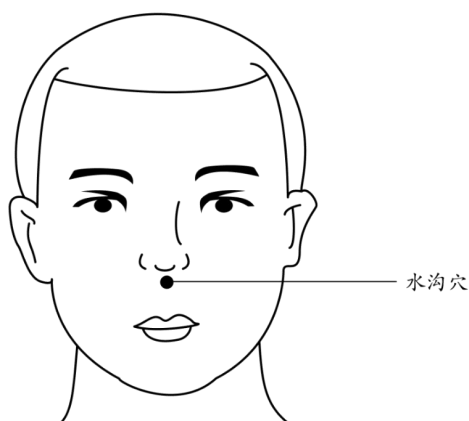
1. 十宣放血。（刺血需要 75%酒精棉消毒皮肤及用具）

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。

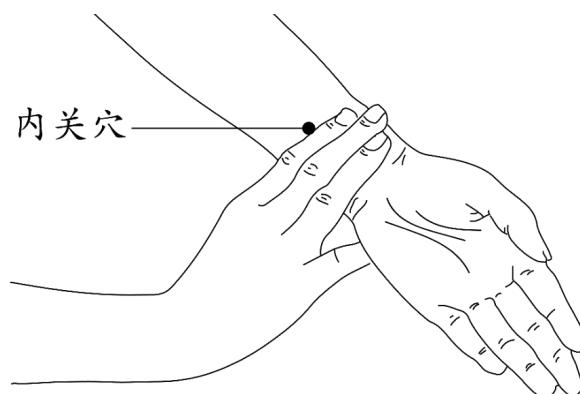


2. 指掐穴位。以拇指重力掐按人中穴（水沟穴）、内关穴、合谷穴、通里穴（穴位图片在下一页），昏迷患者以出现疼痛反应并苏醒为度。

人中穴（水沟穴）：人中沟上 1/3 处。

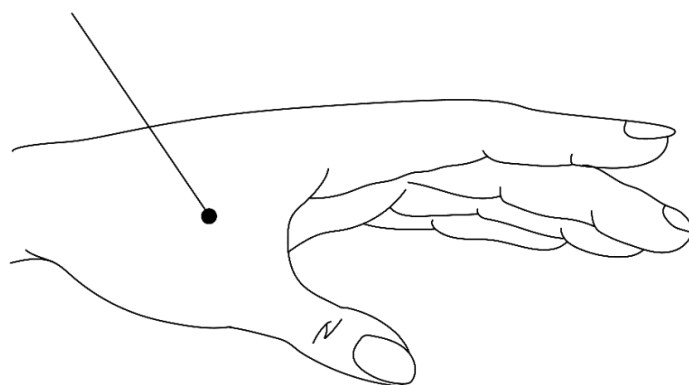


内关穴：腕横纹向上三指，掌长肌腱于桡侧腕屈肌腱之间的凹陷。

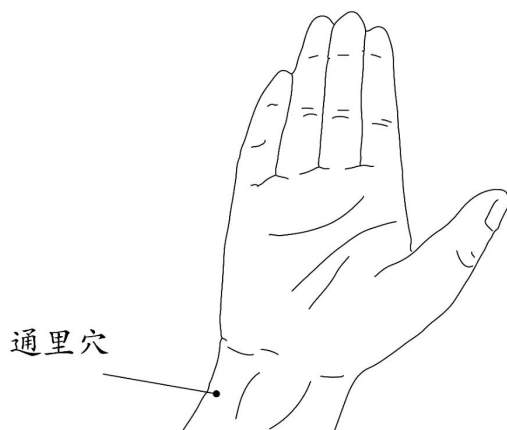


合谷穴：第二掌骨桡侧的中点处。

合谷穴

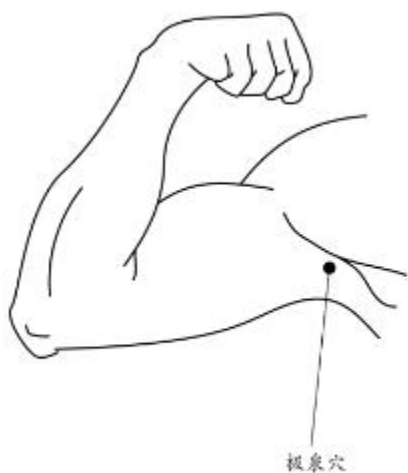


**通里穴：**横纹上 1 寸，尺侧腕肌腱的桡侧缘。



**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）。

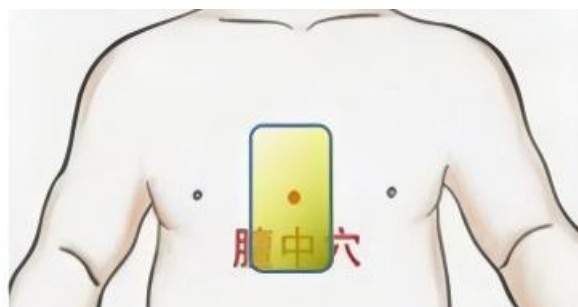




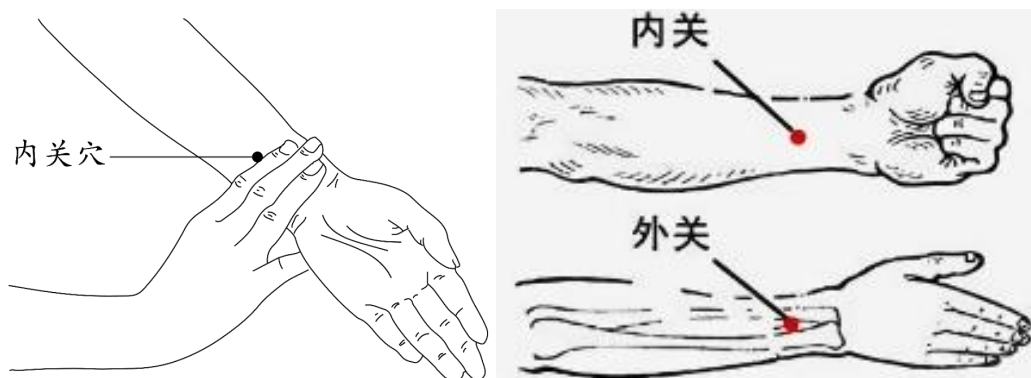
### （三）日常心脏保养

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)



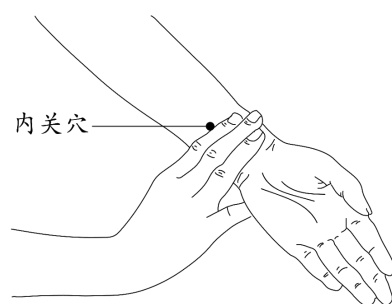
(少府穴)



(大陵穴)



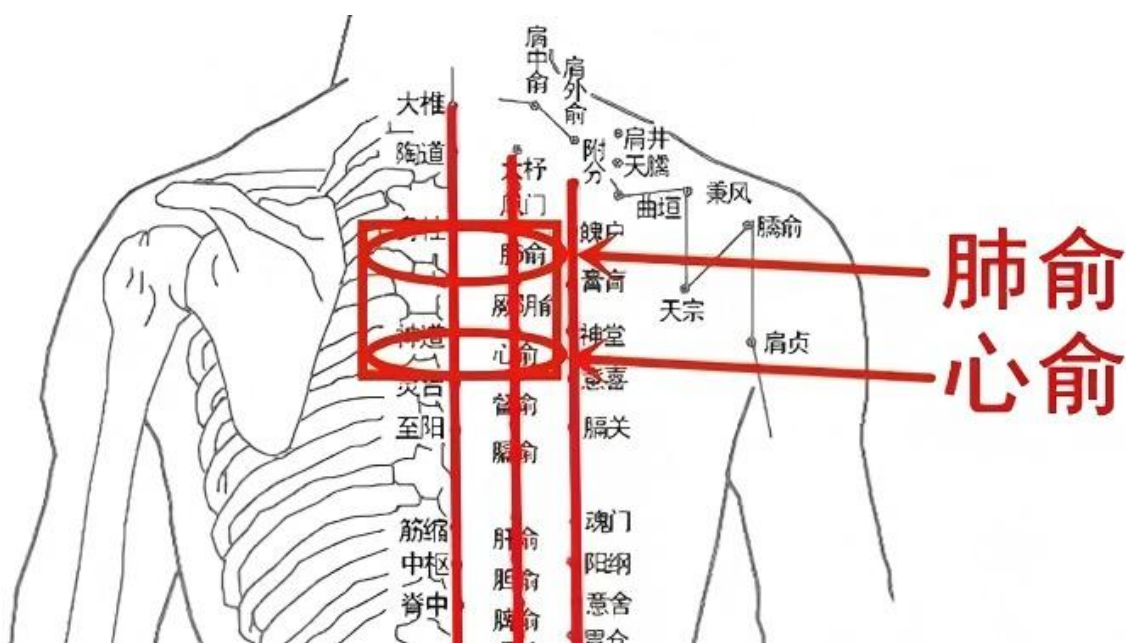
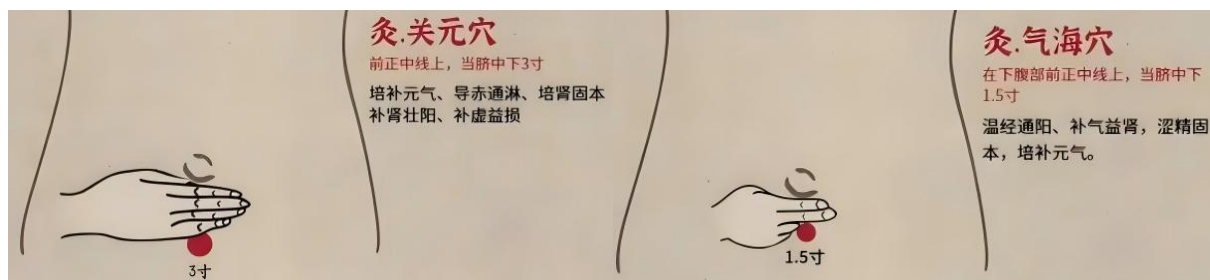
(劳宫穴)



(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。

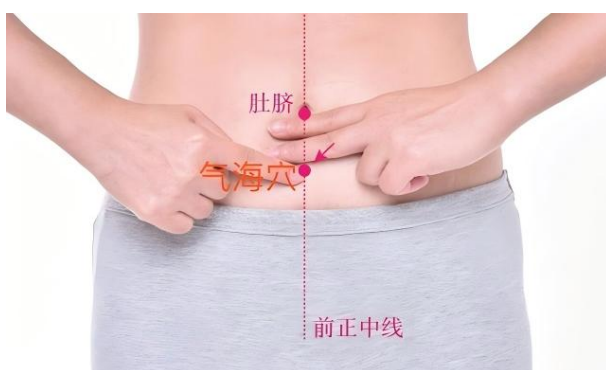
【兼症】气息不调，舌青舌卷，面唇甚至全身青紫瘀暗，神散大或两目睁圆，四肢厥冷甚至身冷如冰等。

### （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。



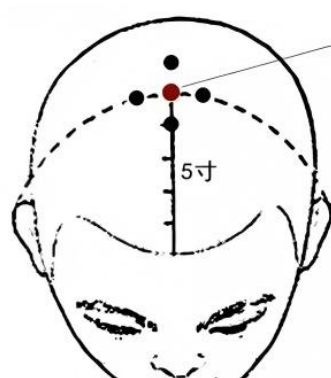
（气海穴）



（关元穴）

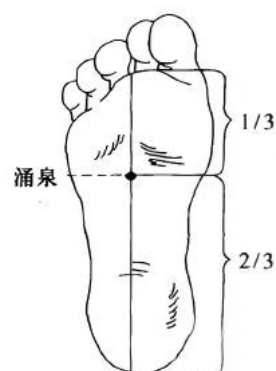


(足三里穴)

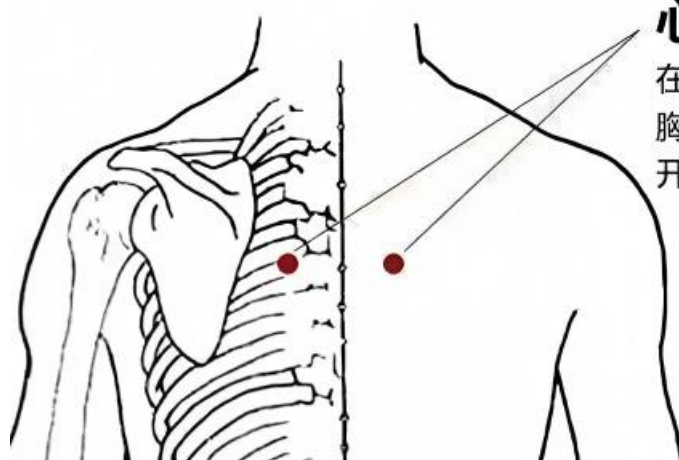


**百会**  
在头部，两耳尖  
连线的中点处。

(百会穴)



(涌泉穴)



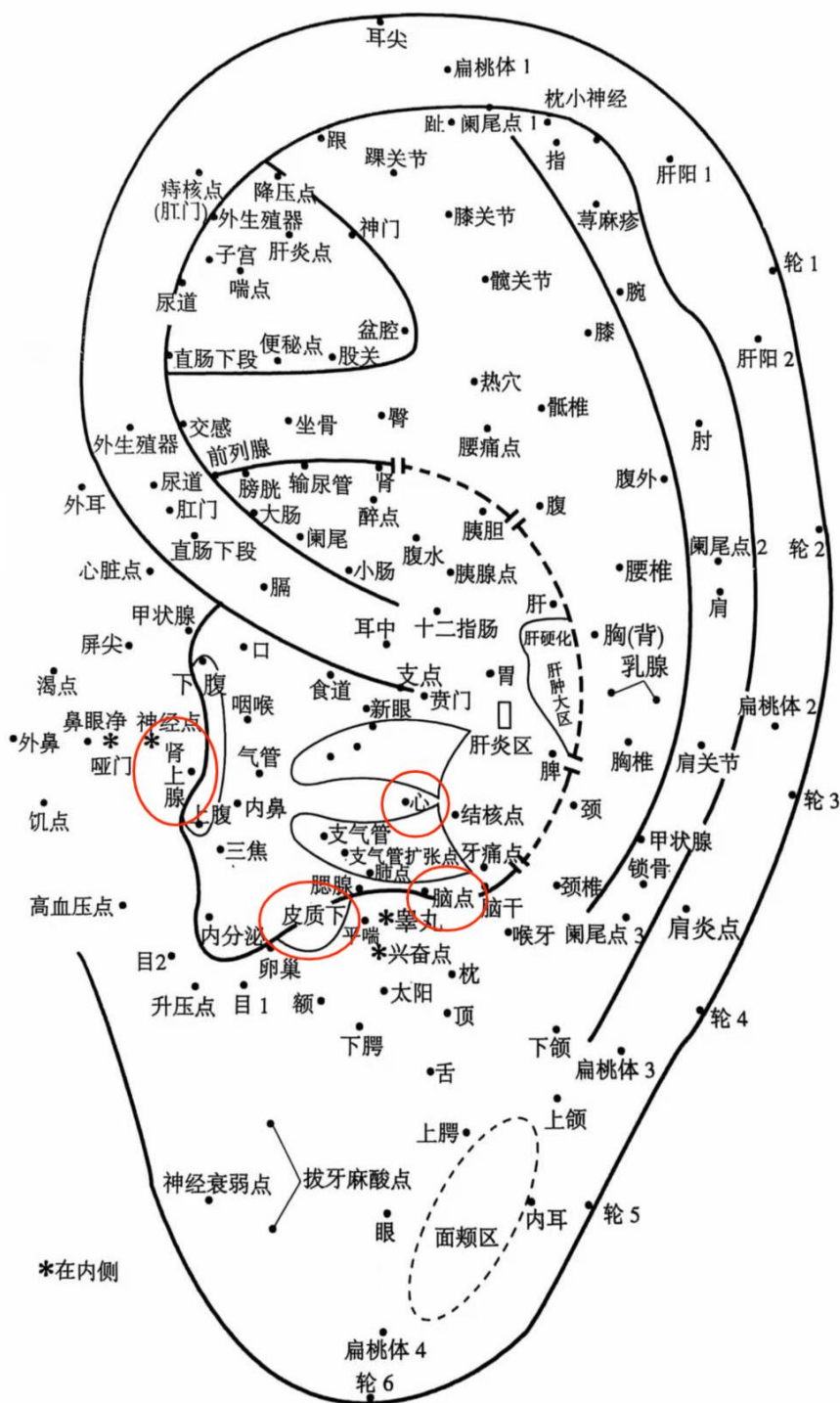
**心俞**  
在背部，当第5  
胸椎棘突下，旁  
开1.5寸。

(心俞)

## 2. 耳穴:

[取穴]心、脑、皮质下、肾上腺。

[操作]上穴全取，贴耳豆强刺激，以心跳恢复、神志清醒为度。



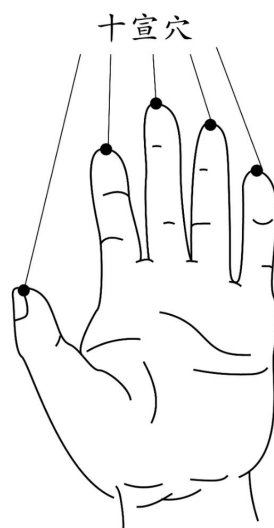
### 3. 三棱针刺血（刺血需要 75%酒精棉消毒皮肤及用具）:

[取穴]少泽、十宣、人中（水沟穴）、百会。

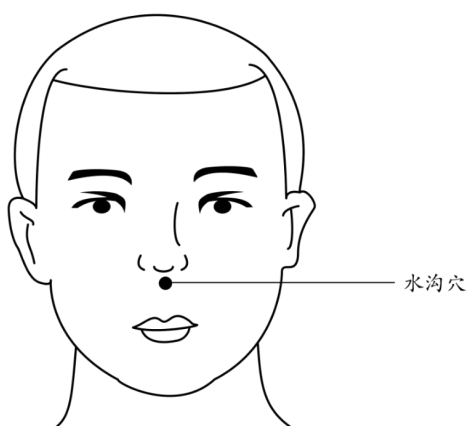
[操作]用三棱针点刺，挤出几滴鲜血，以强心通脉，护脑醒神。



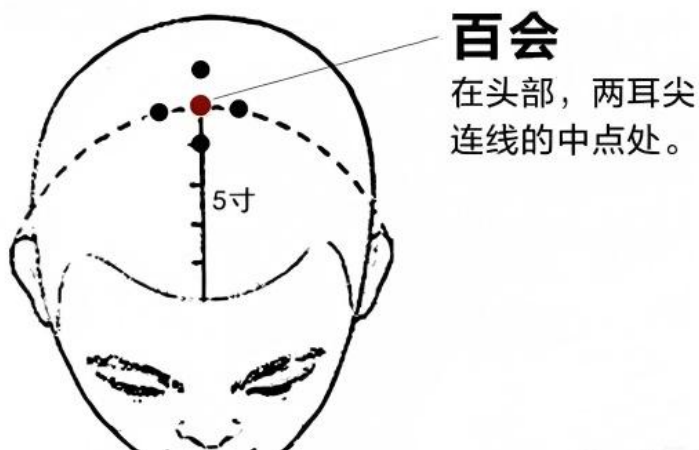
(少泽穴)



(十宣穴)



(人中)

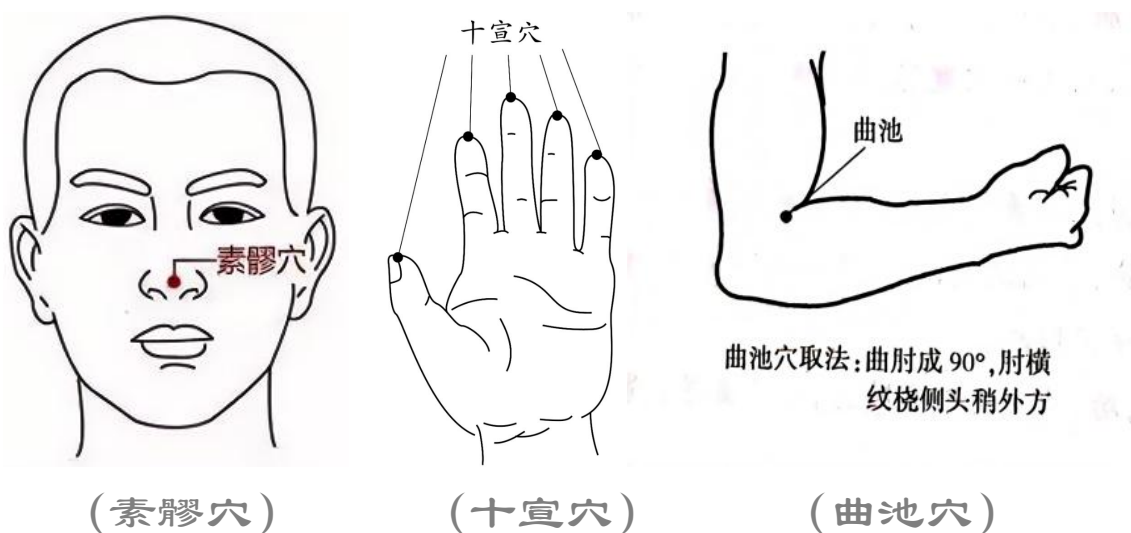
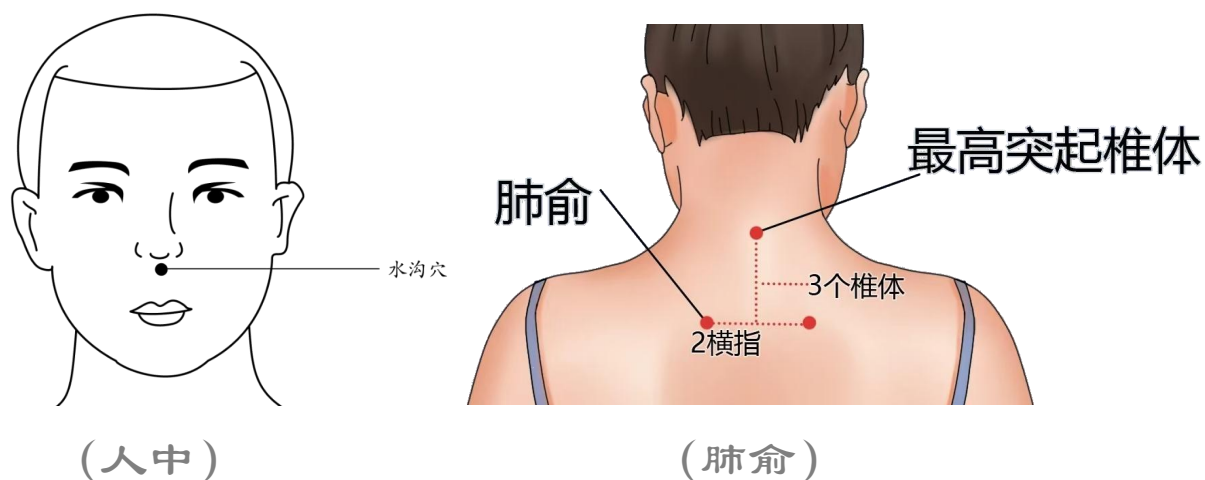


(百会穴)



[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）



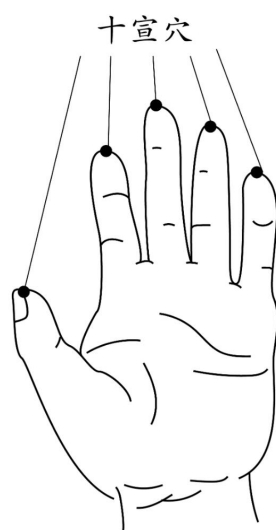
## 2. “闭证”点刺放血 / “脱证”悬灸穴位。

### (1) “闭证”点刺放血。（刺血需要 75%酒精棉消毒皮肤及用具）

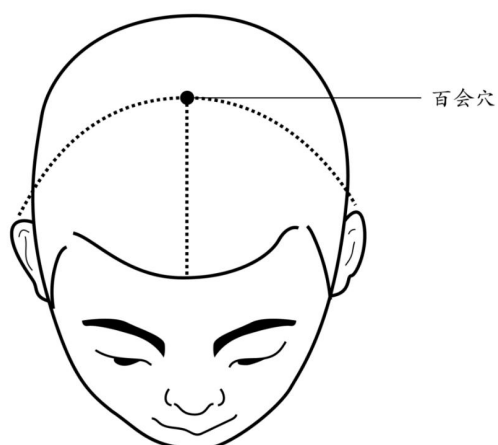
神昏面赤、呼吸急促、喉中痰鸣、牙关紧闭、口噤不开、肢体强痉、两手握固、二便不通等“闭证”患者，可取十宣穴、百会穴、双侧耳尖点刺放血。

若见口角歪斜者，取双侧耳垂点刺放血。

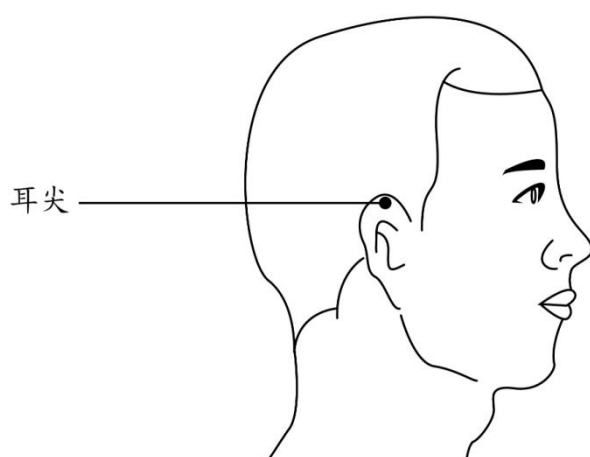
**十宣穴：**双手十指尖端，距指甲游离缘 0.1 寸。



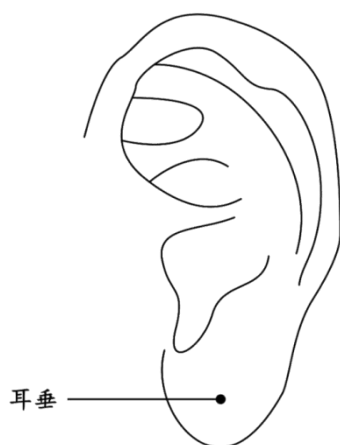
百会穴：两耳尖连线与头正中线相交处。



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。

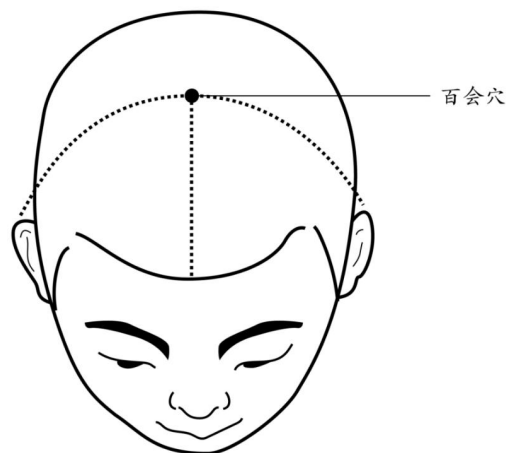
③点刺后可放出适量血液或黏液，也可辅以推挤方法增加出血量或出液量。

若无三棱针，可用12#注射器针头或一次性采血针代替。

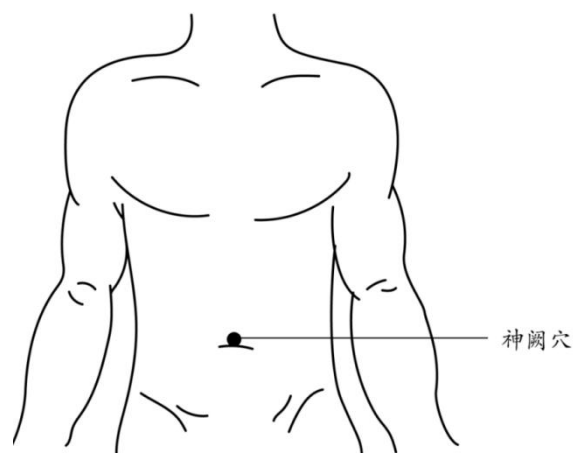
### （2）“脱证”悬灸穴位。

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。

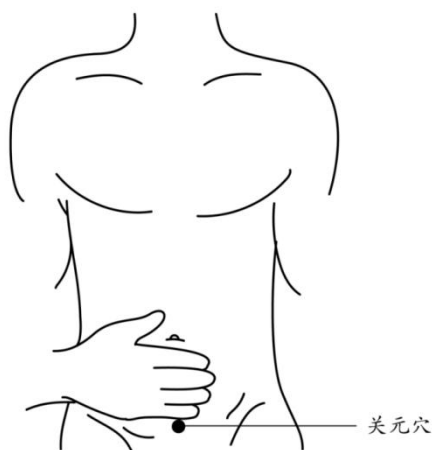
**百会穴：**两耳尖连线与头正中line相交处。



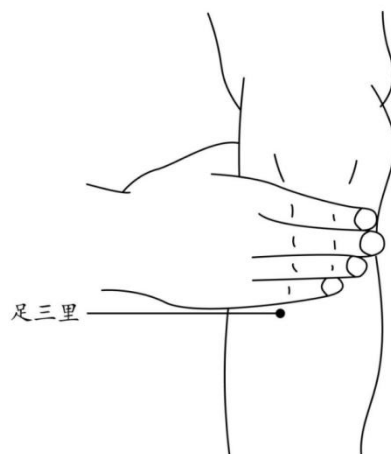
**神阙穴（肚脐眼）：**在脐区，位于脐中央。



**关元穴：**从肚脐起沿下腹前正中线，直下 4 横指处。

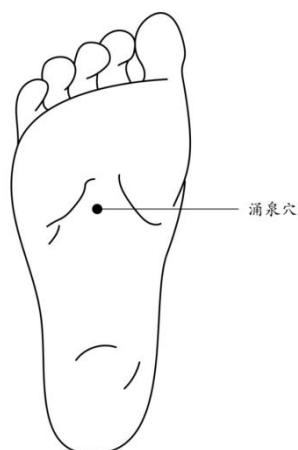


**足三里穴：**犊鼻穴下 4 横指。





**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：**

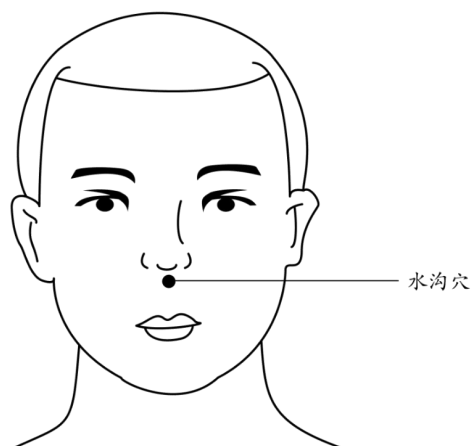
将艾条一端点然，对准所选穴位，距皮肤约 2~3cm，使患者局部有温热感而无灼痛为宜，亦可如鸟雀啄食一样上下活动，或左右移动，反复旋转施灸。

### **3. 指掐穴位。**

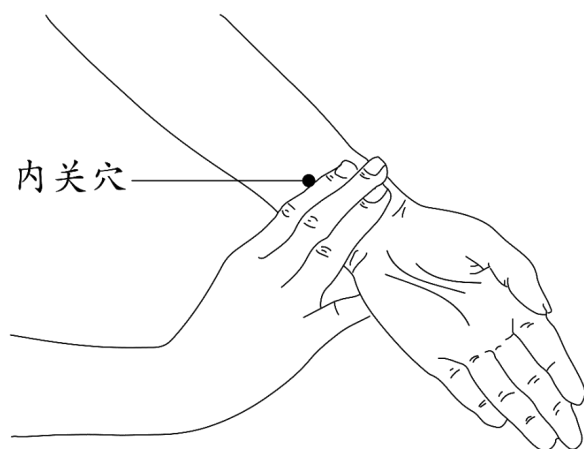
以拇指重力掐按人中穴（水沟穴）、内关穴、合谷穴、通里穴，昏迷患者以出现疼痛反应并苏醒为度。

### **人中穴（水沟穴）：**

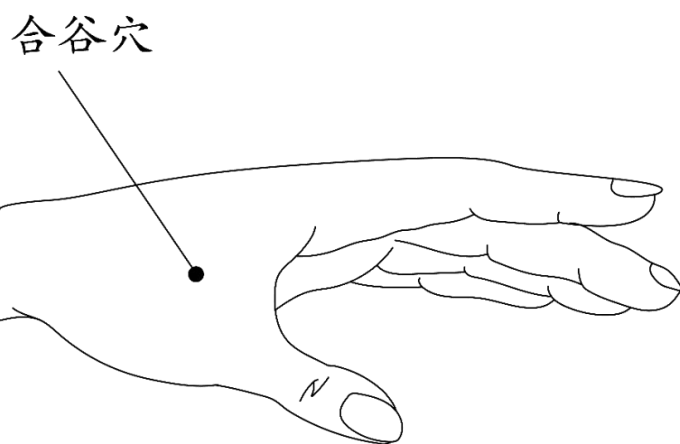
人中沟上 1/3 处。



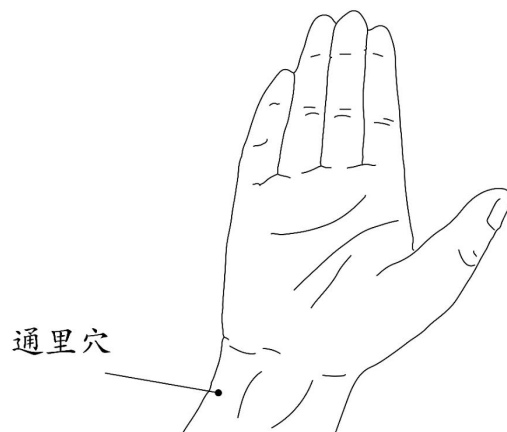
**内关穴：**腕横纹向上三指，掌长肌腱于桡侧腕屈肌腱之间的凹陷。



**合谷穴：**第二掌骨桡侧的中点处。

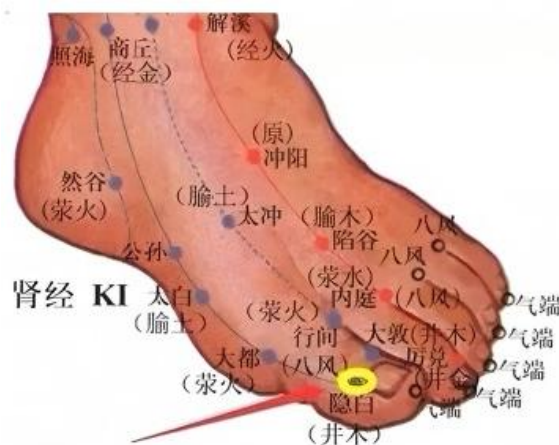


**通里穴：**横纹上 1 寸，尺侧腕肌腱的桡侧缘。

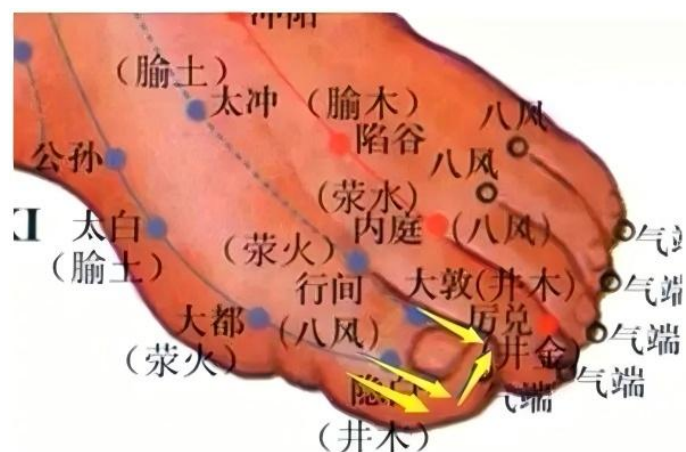


### （三）中风后遗症及调理

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。



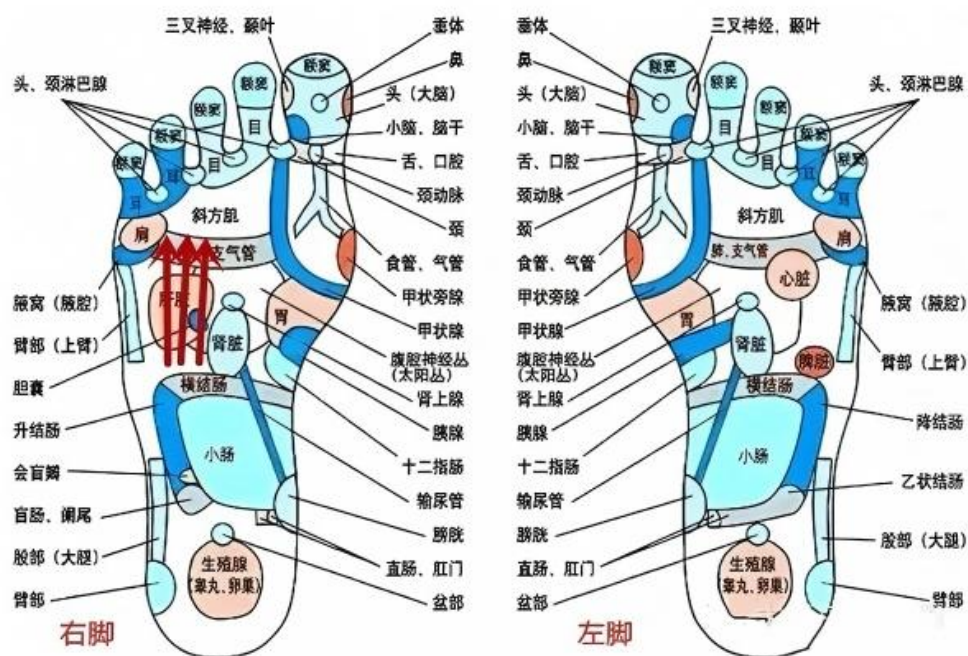
3. 按尺泽、腰腿点，调全身气血；耳后高骨下大筋、心经的少海、通里；心包经的曲泽下、内关、大趾痛点、脚后跟。



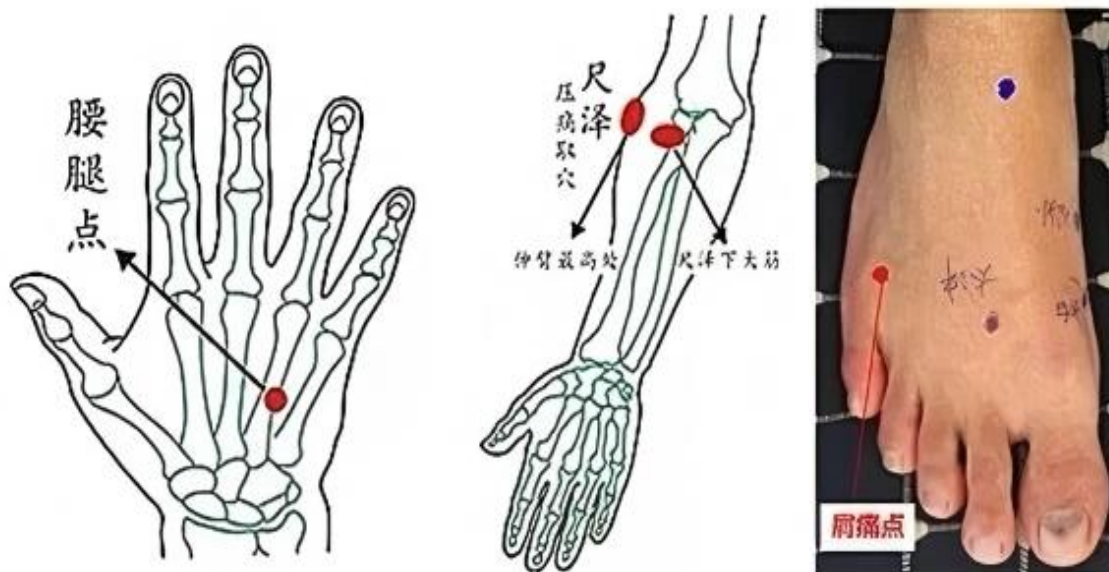
4. 中风总体来说是气血不足，灸肚脐，每次一支艾条；足三里一支艾条。肚脐、足三里可交替灸。



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。



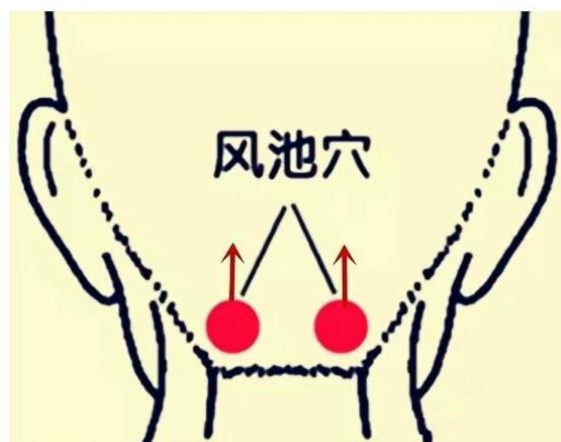


## 7. 曲池放血。（刺血需要 75%酒精棉消毒皮肤及用具）

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。

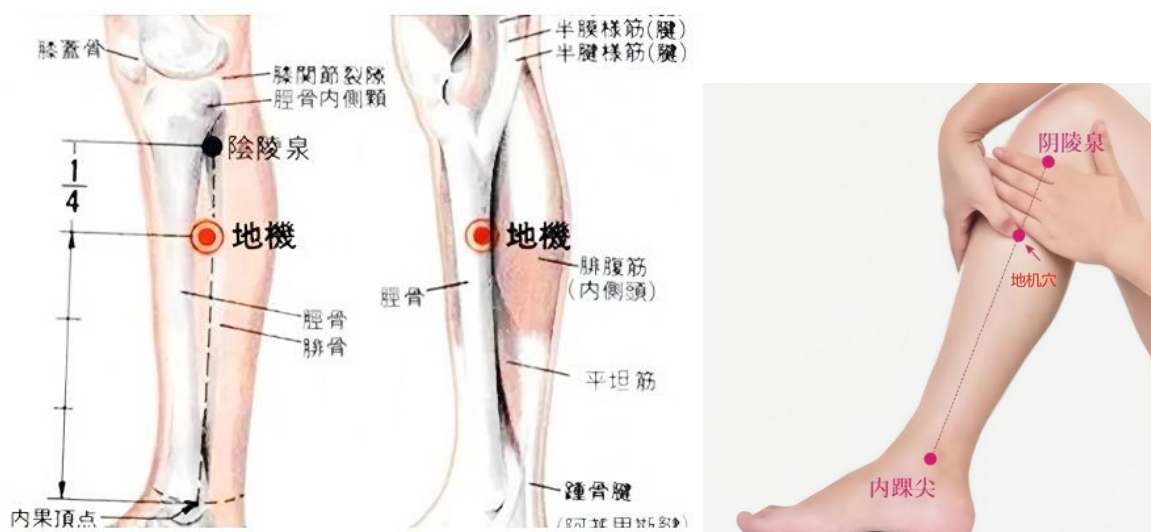


## 9. 按压小腿黄金线。





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。



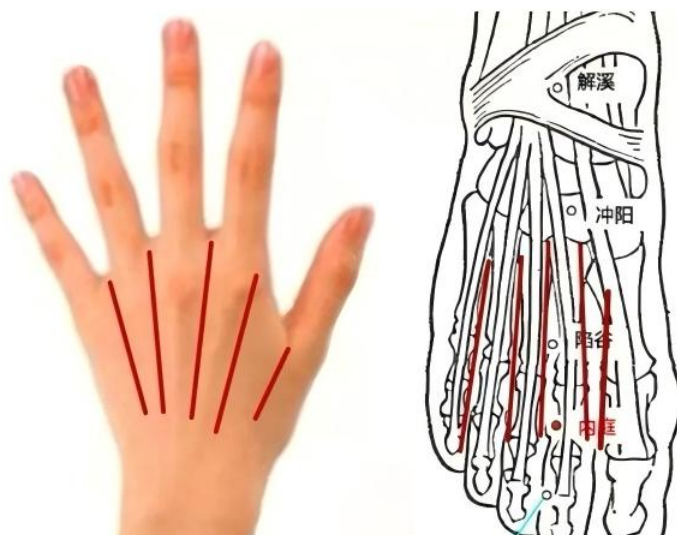
11. 压过地机穴之后压股动脉处的气冲，可以疏通肝脾肾三经，三经堵塞就要通过压股动脉疏通它。中风就是肝脾肾出了问题，只要把肝脾肾疏通了就好了。



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。



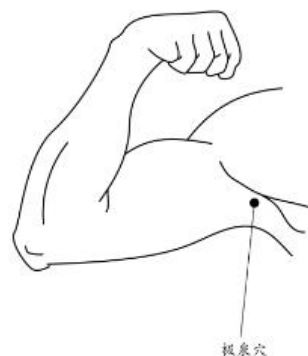
14. 半边冰冷的话先拍，拍松以后压合谷穴，一压一松。点穴扎针都是调气血。合谷是阳明经，阳明经多气多血，所以往这边调动。



#### （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。

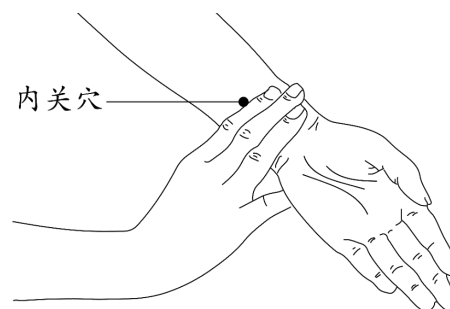
**弹拨极泉方法：**极泉穴位于腋窝顶点腋动脉搏动处。用中指按住极泉穴，前后拨动三次到九次，方法正确患者会如触电般麻至手。



**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】

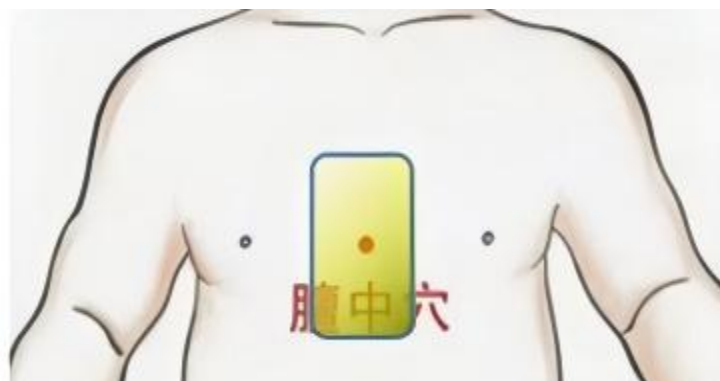
咳嗽：常伴有咳嗽，可为干咳或有痰咳嗽。

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。

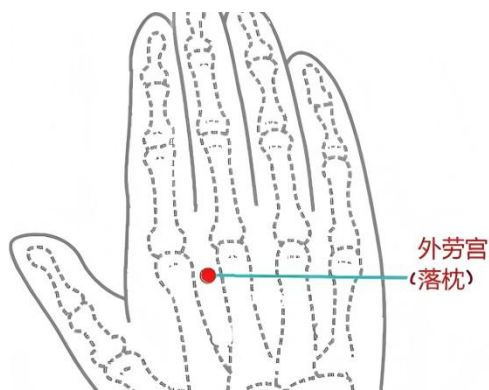
### （二）急救方法

按揉膻中穴、太渊穴、外劳宫穴、孔最穴。





(孔最穴)



(外劳宫穴)



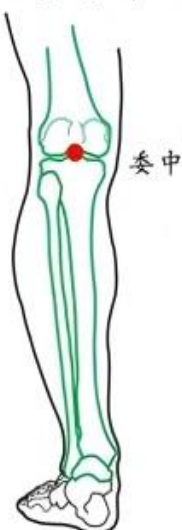
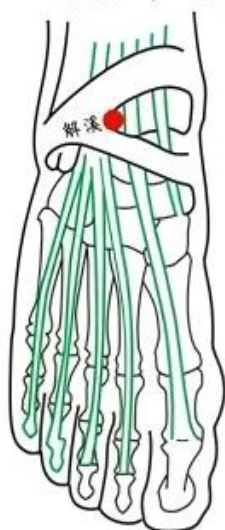
位于人体腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

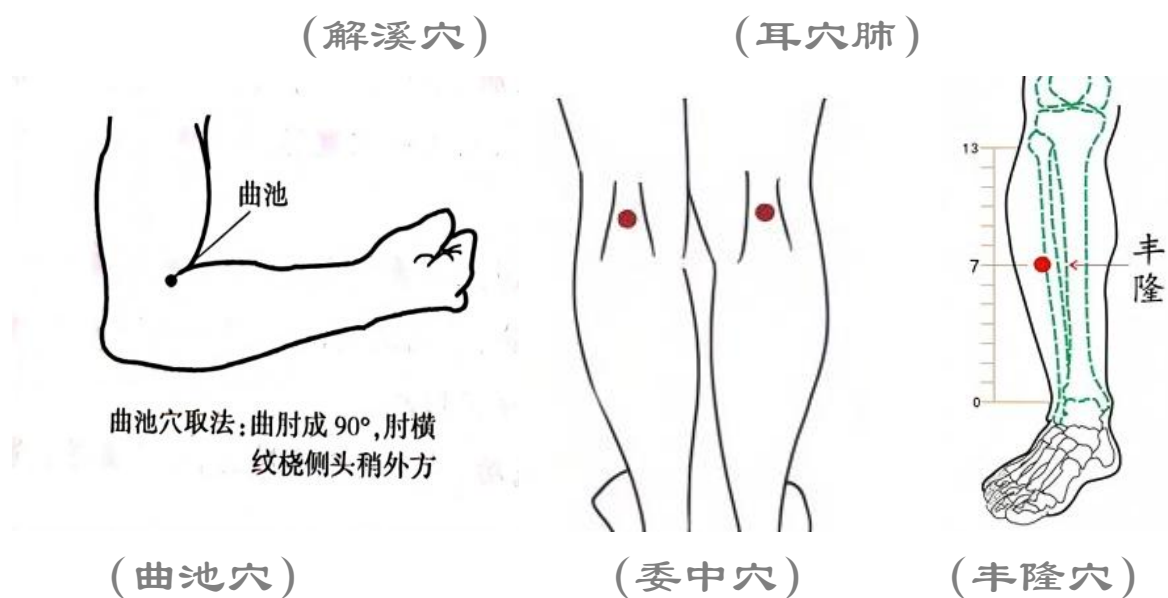
(太渊穴)

### (三) 治本方法

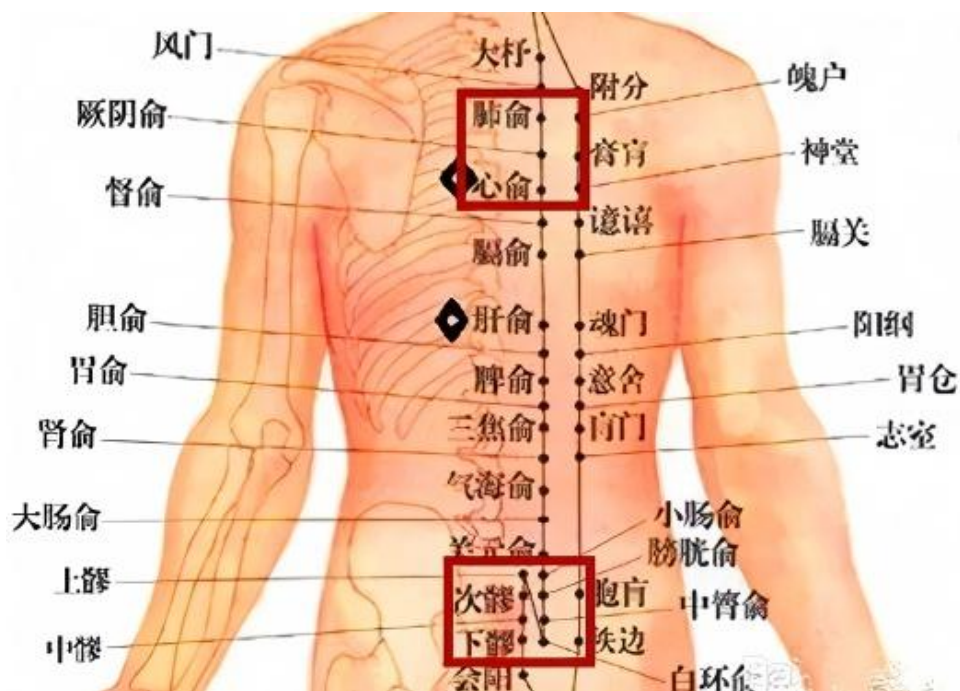
1. 按压治咳的穴位：解溪、委中、曲池、丰隆、耳穴肺。

解溪穴，委中穴各3分钟



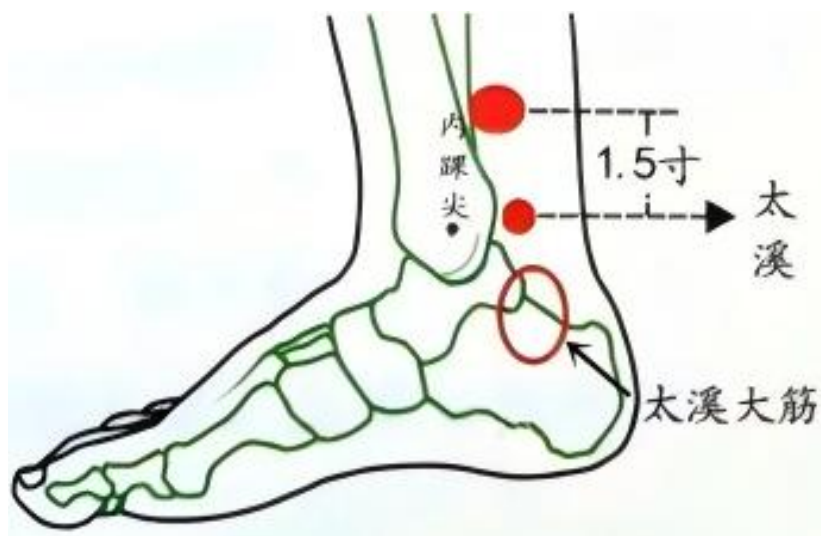


2. 做艾灸比较快，灸心肺俞、八髎。灸八髎补的是肾，哮喘是因为肾不纳气。





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。

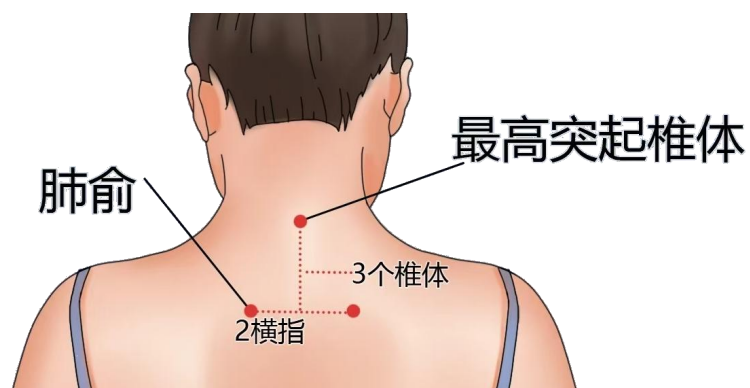
### （二）治疗方法

#### 1. 针刺疗法。

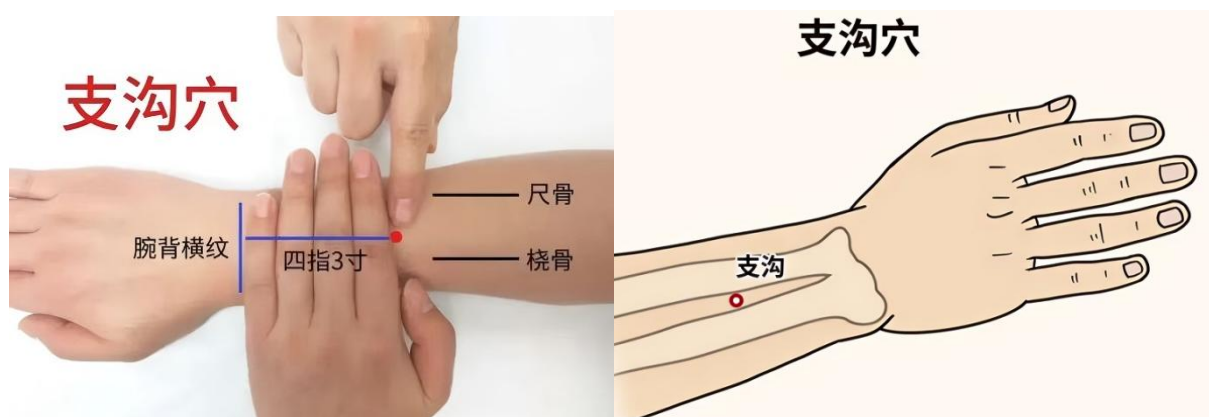
[主穴]肺俞、支沟、定喘。

[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。

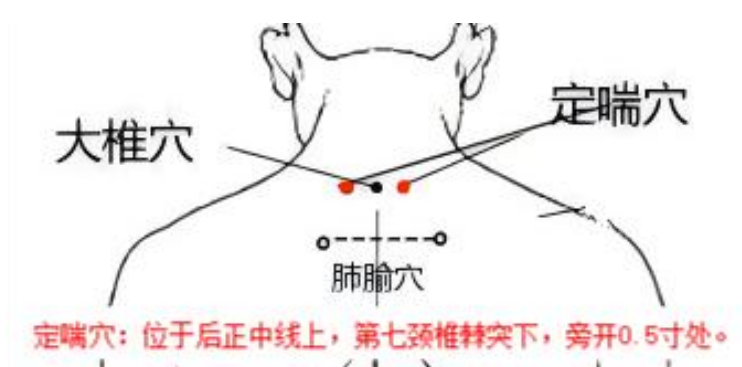
[操作]施术时均以直刺为主，强调得气为度。实证刺不留针，起针后加火罐。虚证以补法为主，给予弱刺激。同时急灸气海、关元穴。



(肺俞穴)



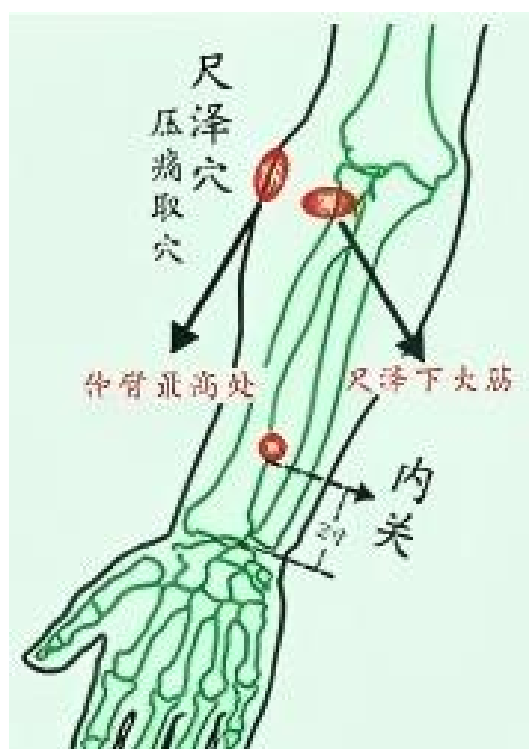
(支沟穴)



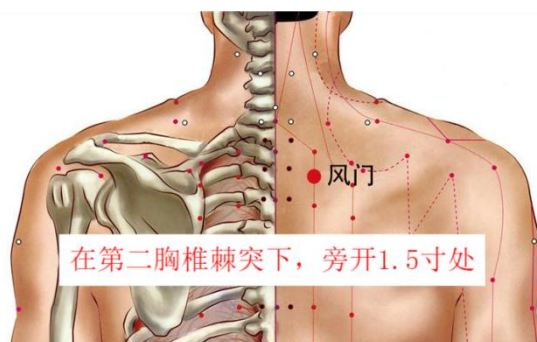
(定喘穴)



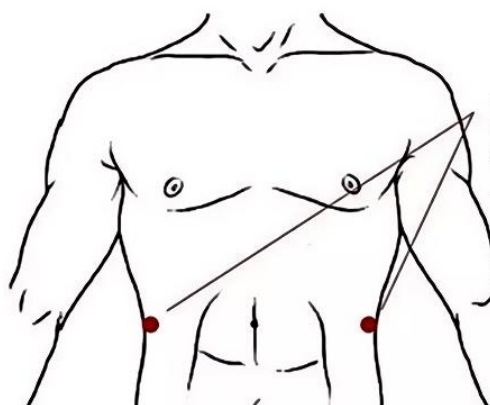
(列缺穴)



(尺泽穴)

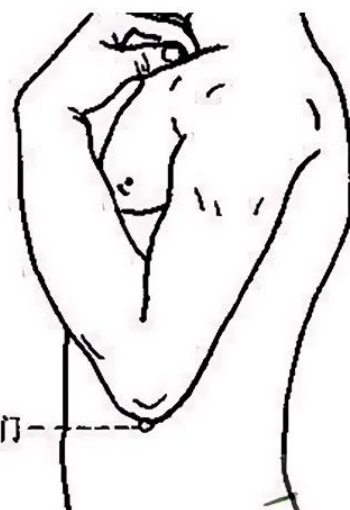


(风门穴)

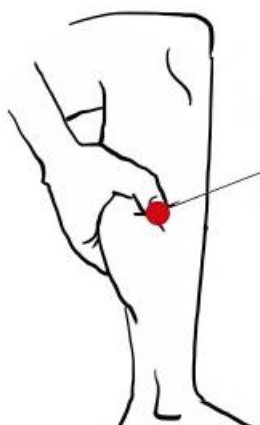


### 章门穴

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。

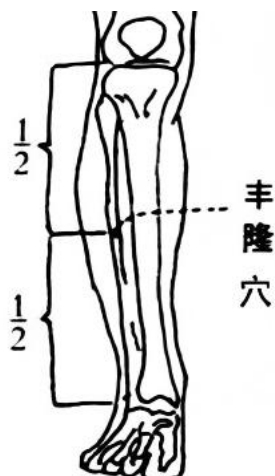


(章门穴)



### 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)



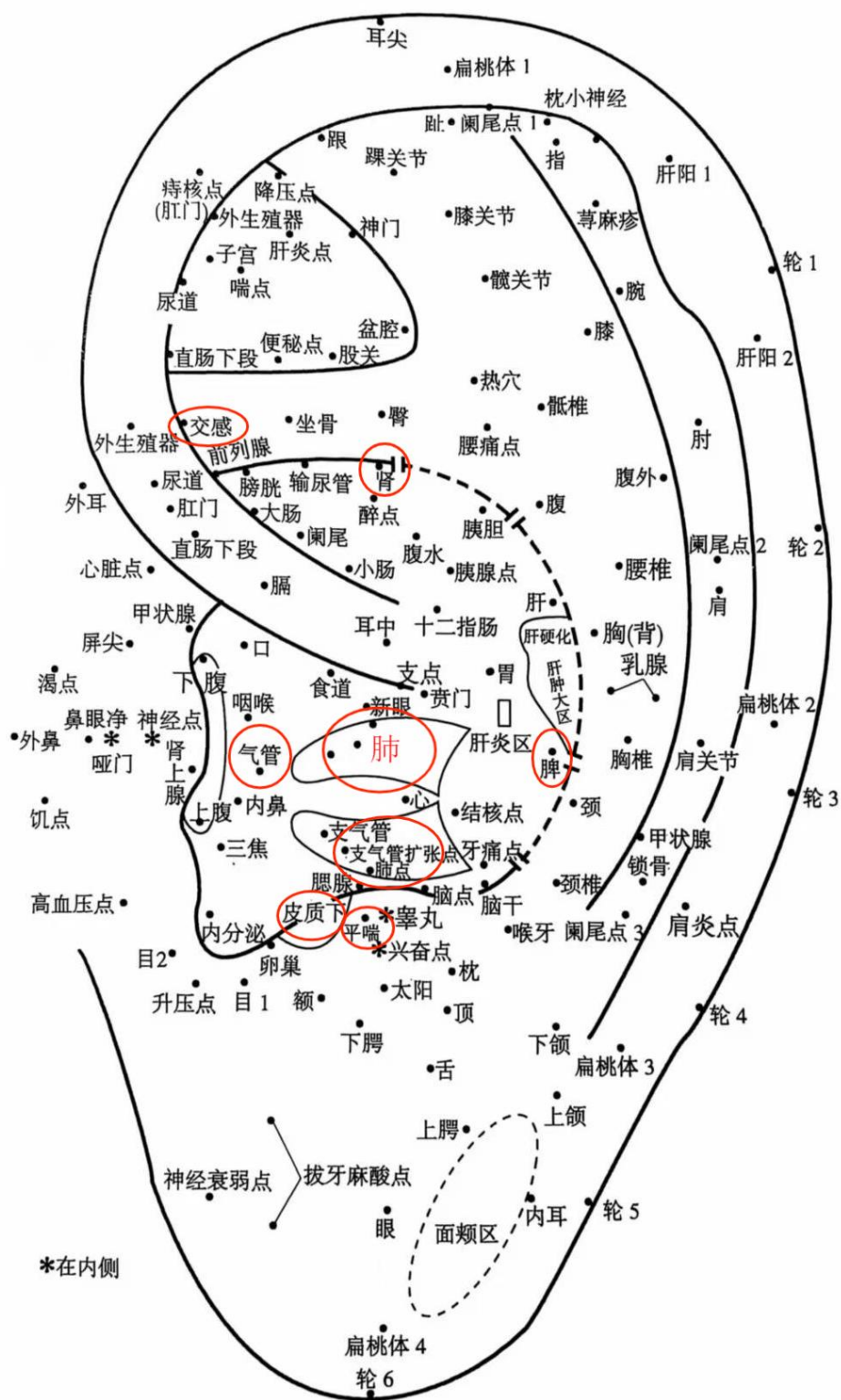
(气海穴)



(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。

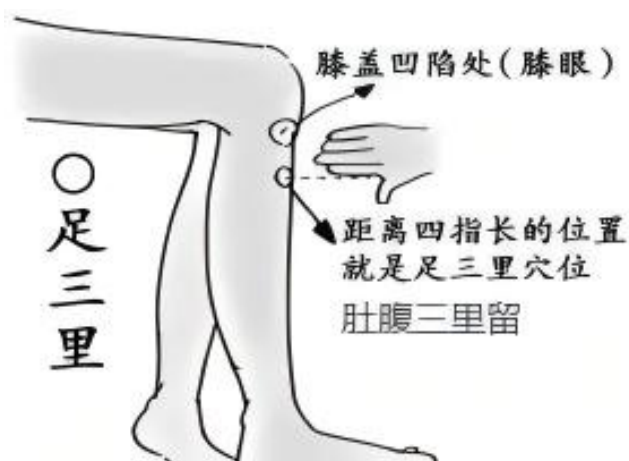
拒按是实症，喜按是虚症。

### （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)

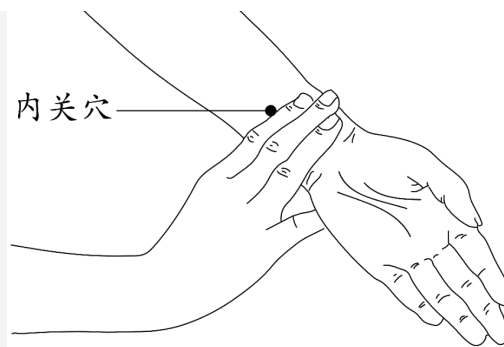
②中药热熨法：用酒炒热莱菔子、姜、葱末，包熨中脘部位等；或食盐、吴茱萸、麦麸等炒热，装入布袋中，热熨痛处。

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）

