

赢得生命的黄金时间



[赢得生命的黄金时间_下载链接1](#)

著者:马桂林

出版者:北京大学

出版时间:2010-8

装帧:

isbn:9787301172964

《赢得生命的黄金时间:家庭应急救护手册》 内容简介：老人冠心病、中风急性发作，

不省人事；孩子误将玩具当成食物放入口中，气道阻塞憋得满脸通红；地震、火灾顷刻间降临，没有时间逃到安全地带；户外运动中，队友突遇意外……一在这些自己或者身边的人生命受到威胁的时刻，你知道应该怎样应对紧急情况，在医生赶到现场之前，进行科学的自救互救吗？突发急症和意外伤害的有效抢救时间，往往就在几分钟之内，甚至几十秒之内，是否能够抓住黄金抢救期，对伤病者进行及时救助，在很大程度上关系到伤病者的生命安全。书中列举了冠心病、中风、晕厥、中暑等常见急症和触电、中毒、地震、火灾、交通事故等意外伤害的自救与互救，还传授了检伤、止血、包扎、骨折处理和安全搬运等急救基础知识。教你在第一时间里，及时正确地保护自己，救助家人。《赢得生命的黄金时间:家庭应急救护手册》配有近200幅插图，图文并茂地详细说明了现场急救的步骤、要点和注意事项，非常具有指导性。是每个家庭都应该拥有的急救工具书和参考书。

作者介绍:

马桂林，毕业于第四军医大学。曾任外科主治医师、妇产科主治医师、内科副主任医师，长期从事临床医疗及健康宣教工作。多年来，配合中国红十字会总会训练中心和北京市红十字会应急救护教育中心，对民众进行自救互救普及培训逾千场。被北京奥组委志愿者部聘为北京奥运会、残奥会志愿者通用培训精品课程专家，担任奥运志愿者通用培训精品课程《医疗急救》DVD的主讲。

参与编写2008年北京奥运版《急救手册》，任北京红十字会《急救手册——家庭版》编委，北京红十字会2009版《急救手册》编委。曾经担任《中老年保健》副主编，并参与了编写了《全国大学生性健康状况调查报告》一书。

2000年被评为“北京市社区志愿者之星”，2008年被奥组委评为“急救培训先进个人”及“奥运志愿者之星”。

目录: 总序前言第一篇 常见急症 第一章 引起猝死的头号原因：冠心病 第二章 致死率极高的疾病 第三章 现场急救的重要环节：心肺复苏 第四章 家庭其他常见急症第二篇 意外伤害 第五章 触电与溺水 第六章 让毒物远离家人和自己 第七章 无法预知的灾难：地震 第八章 大火无情，逃生有术 第九章 可怕的人为灾难：踩踏 第十章 威胁人类生命的第一大公害：交通事故第三篇 常见创伤的救治 第十一章 如何检查伤情 第十二章 止血包扎学问大 第十三章 特殊伤的特殊处理 第十四章 骨折如何处理 第十五章 安全搬运：避免造成更大伤害的关键第四篇 户外运动 第十六章 让亲近大自然变得更安全 第十七章 急性高原反应参考文献
· · · · · (收起)

[赢得生命的黄金时间_下载链接1](#)

标签

★★★★

评论

[赢得生命的黄金时间_下载链接1](#)

书评

[赢得生命的黄金时间_下载链接1](#)