

# 海姆立克急救法更新 这个操作人人都要学

被噎住，在医学中需要警惕的是气道异物梗阻，它可在数分钟内造成窒息，导致机体严重缺氧，短时间内就可能危及生命。

如今，海姆立克急救法是呛噎急救的关键措施。近期，这项救命技能升级更新了，其中，操作顺序引起了不少人的关注。在此，我们综合专家观点，总结新版海姆立克急救法的操作重点，并教你如何根据人群选择施救措施。



## “操作顺序”最受关注

近期，美国心脏协会(AHA)和国际复苏联盟(ILCOR)基于最新研究证据，对海姆立克急救法进行了更新，其中最受关注的变化在于操作顺

序。新指南建议：在判断患者为清醒的重度异物气道梗阻(患者无法发声等)后，应优先进行5次背部拍击，再配合冲击动

作，交替循环，直至帮助安全排出异物或患者失去反应。

如患者失去反应，立即停止冲击，转为心肺复苏并呼叫120。

## 施救方法因人而异

北京大学人民医院急诊内科副主任医师迟聘介绍，海姆立克急救法最早特指美国医生海姆立克倡导的腹部冲击法，逐渐成为大众认知中对于异物梗阻急救法的替代词。

其实，气道异物梗阻急救手法包括海姆立克急救法(腹部冲击)、背部冲击、胸部冲击、心肺复苏法等方法，根据患者年龄、是否有反应及特殊情况

和体型来选择。  
1岁以上儿童及成年人  
先拍背，再腹部冲击  
针对重度异物气道梗阻的1岁以上儿童及成人患者，新版指南确立了一项核心原则：

优先进行5次低风险的背部拍击，再施行5次腹部或胸部冲击，交替循环进行，直至异物排出或患者失去意识。口诀可简记为“背5腹5，交替循环”。

针对1~8岁儿童，指南首次明确施救手部力量需控制在3~5公斤，成

年人腹部冲击力度约5公斤，发力方向与水平线呈45度角，施救者需双脚前后分开呈弓步，提升施力稳定性。

北京大学人民医院急诊医学科主治医师刘思齐解释，拍后背是利用重力和震荡的双重作用，震松异物并辅助其向气道出口移动。在实际操作中，背击可提升梗阻缓解率与患者存活率，遵循“先安全、再有效”原则，降低直接实施腹部冲击可能带来的内脏损伤等并发症。

1岁以下婴儿  
拍背+胸部冲击，禁止腹部冲击  
刘思齐表示，新指南进一步强调了分龄和精准施救。对于1岁以内的婴儿，采用先拍背、后胸部冲击的顺序，这是因为婴儿的腹壁肌肉薄弱、内脏(如肝脾)未发育成熟且位置较高，腹部冲击的外力极易导致娇嫩的脏器受损，始终严禁使用腹部冲击。

正确的施救方法：将婴儿面朝下放置于前臂，保持头低脚高位，用手

稳固托住其下巴保护颈部，以掌根连续拍击肩胛骨连线中点5次，若无效，则转为胸部冲击，位置在两乳头连线中点下方，手法与婴儿心肺复苏的按压方式相同。

需注意，在对婴儿进行胸部冲击时，新指南推荐使用掌根按压，代替双指按压，以便更有效地达到所需按压深度。

孕妇、肥胖人群  
采用胸部冲击

孕妇和肥胖者的急救方式则彻底摒弃腹部冲击，改为胸部冲击，主要原因在于腹部冲击可能压迫孕子宫，引发胎盘早剥、早产，肥胖者腹部脂肪层较厚，冲击力度会被缓冲，难以达到效果。

正确的施救方法：先进行5次背部拍击，若异物未排出，则采取胸部冲击。施救者双手交叠置于患者胸骨中段，向后快速用力冲击。

## 如何正确识别气道梗阻

专家提醒，海姆立克急救法仅适用于重度气道梗阻的患者，其表现包括无法发声、面色青紫、双手抓喉等。

若患者仅为轻度梗阻，仍能咳嗽、发声，则应保持观察，鼓励其通过自主咳嗽排出异物，不必立即进行急救干预。

排出异物后要做什么  
异物排出后，仍需密切观察患者

至少15分钟，检查是否有残留异物或出现并发症。如果发生呕吐，应立即将患者头部转向一侧，防止反流引起二次窒息。

如何预防防范  
婴幼儿应避免食用整颗坚果、果冻、花生酱、葡萄等易导致窒息的食物，进食时须保持坐姿，并避免说笑、跑动。对婴儿而言，液体如奶液和呕

吐物也是常见的窒息原因。

气球、笔帽、硬币、纽扣电池等小物件需妥善保管，防止儿童误吞。

老年人则需注意药片的服用安全，大块肉类应切成细块，缓慢进食，以降低风险。

(来源：生命时报 微信公众号《海姆立克急救法 更新了！这个操作人人都要学》)

## 煮饺子的学问



### 冷水还是沸水

速冻饺子冷水煮。速冻饺子用沸水煮容易破皮，肉馅也不易熟。冷水煮速冻饺子，随着水温上升，饺子的面皮和肉馅受热更均匀，皮的口感也更加劲道。

新鲜饺子沸水煮。在家自己动手包的饺子，一定要等水煮开后下锅。煮饺子时趁沸水把饺子下锅，然后用铲勺轻轻向一个方向推动几下，以防饺子互相粘连或巴锅底。

### 开盖还是关盖

一般的说法是盖锅盖煮馅，不盖锅盖煮皮。如果饺子刚下锅就盖上锅盖煮，水蒸汽的高温容易把饺子皮煮破。

饺子刚下锅后，应先敞开锅煮。饺子皮煮熟后，应及时盖上锅盖，以便更好地煮馅。等饺子快要浮上水面快煮开时，再揭盖煮皮。

### 点水还是不点水

三滚饺子两滚面。为了既能把饺子较快煮熟，又不会把饺子煮破，在煮饺子过程中要点水，但要选择适当的时候。

在开锅后及时适量添加冷水，以防沸水翻滚溢锅或者开锅过急造成饺子破裂。揭盖煮皮时，让水沸腾两次，效果最好。

### 煮饺子时加点料

有时候，不单用清水煮饺子，煮饺子的时候稍微加点食材，煮出的饺子一定不会破皮。

1.盐：水烧开后放进适量的盐，待盐溶解后，再把饺子下到锅里，这样煮出的饺子不粘连也不破皮。

2.油：水烧开后放一点食用油再放饺子，这样做可以为饺子的表皮加一层保护膜，饺子肯定不会粘连。

3.葱叶：在煮饺子水烧开之前，先放入一些葱叶，水开后再下饺子，这样煮出的饺子不易破皮也不会粘连。

### 不同馅，煮法不同

蔬菜馅比肉馅好煮。煮蔬菜馅的饺子比肉馅饺子用的时间短。比如韭菜鸡蛋馅饺子，鸡蛋是熟的，面皮也薄，沸水下锅大火煮透就能吃啦。

(来源：中国科普 微信公众号《煮饺子的学问》)

## 不怕火烧的神奇植物

在大自然中，有那么一些植物，或在大火之后不死，或借着火势重生。例如木荷，它的树叶含水量高达45%，木质坚硬且体内油脂含量极少。当遇到森林大火时，木荷利用水分蒸发带走大量热量，降低自身温度，使它在烈火的炙烤下焦而不燃，树身不会被烧死，来年仍可萌发新叶。因此，人们称它为防火能手。还有一种不怕火的植物天门冬，它抗火的本领更加高强。当有火靠近天门冬的叶片时，火苗会被其叶片内部喷出的灭火气体扑灭。

(来源：学习强国 网站《科普中国|不怕火烧的神奇植物》)