

急救掐人中？专家称不靠谱

中暑 掐人中不可取

夏日炎热多雨，中暑晕倒、溺水伤亡等意外时有发生，遇到此种紧急情况，我们总能看到有热心人挺身而出，用力按压人中努力救援的感人场景。

然而不少专业医生表示：这种在民间运用了多年的“急救神技”并没想象中那么神，目前无论国际还是国内的相关急救规范指南中，掐人中都未被列入其中。而且需要警惕的是，当面临危急时刻，普通老百姓一知半解上来就掐人中的做法，往往适得其反，救人不成可能还害了人。

7 月 13 日下午，一名女性行走到南京秦淮区平江府路时，突然瘫倒在地不省人事，热心路人报警等待警察到来的同时，帮她按掐人中穴，试图让她苏醒。很快，当地派出所两名民警赶到现场，经过呼喊和拍打，女子终于醒了过来。

这则“女子中暑晕倒，众人出手相助”新闻中，民众掐人中的急救做法很常见，但大众广泛认可的未必是真解。急诊科专家王西富表示，中暑的起因是高温，我们首要做的当然是降温，让患者脱离热源等等，可掐人中起到的主要作用是刺激疼痛，“这与掐大腿无异。”

王西富强调，现代医学，医生在临床上不使用按压人中穴来急救，包括中暑、溺水昏迷、中毒、过敏休克等是多种不同疾病过程，一招掐人中穴绝技不能救命。昏迷且呼吸停止者，意味着心脏骤停，心肺复苏是唯一选择，越早实施，效果越好，按压人中穴意味着等死。血压下降、休克也是多种疾病可能出现的一个病理过程，例如过敏性休克、心衰、心源性休克、失血低血容量休克，应该针对不同病因进行处理。休克和心脏骤停是截然不同的两个概念，很多人会混淆这两者。“以上所有情况，按压人中穴都没有急救效果。”王西富如是说。

掐人中急救有依据吗

关于掐人中在急救中的作用，站在传统医学角度，针灸科专家陈兴华分析说，掐人中最主要的作用是开窍醒脑，刺激人中穴具有改善微循环，升高血压，调节重要器官血流的作用。

首都医科大学北京世纪坛医院一位医生发微博谈到，现代医学上有一种叫做强刺激的方法促使这样症状的患者尽快恢复意识：按压眶上神经，也就是刺激眉弓上面的一根神经，使其剧烈疼痛而

恢复意识，这是一种强刺激。掐人中也是一种强刺激，针刺涌泉也是，指尖放血也是，这些操作都会导致患者强烈疼痛，以促使其恢复意识。

专家表示，针对由于低血糖、脑血管

引起的昏迷，有时用掐人中的方法也可能“刺激”醒患者。但如果是心跳骤停的患者，用掐人中的方法，非但不能将人救活，还可能耽误急救时间，危及患者生命。

保持气道通畅是昏迷急救的关键

很多人在掐人中时方法不准确，不但起不到救人的作用，还会对患者健康带来负面影响。比如，很多人对人中穴位判断不准确，有的用指甲掐，结果导致皮肤损坏，将关注点只放在掐人中的效果上，而忽略了核心救援措施，从而延误治疗。

在相关报道中，北京急救中心副主任医师陈志指出，普通老百姓按压人中时，经常将下颌一起压下，会加重舌根

后坠导致气道阻塞。有些人昏迷常伴有呕吐现象，如果此时掐人中，关闭口腔，会引起呕吐物气道反流，导致患者窒息。王西富也赞同陈志观点，所以他建议普通民众遇到昏迷患者时，不要使用人中穴，保持气道通畅是昏迷急救的关键。陈兴华强调，即使使用掐人中急救，也不能忽略保持气道通畅等急救重点环节。

总而言之，当公众遭遇突然昏迷病人

时，不能依赖掐人中这种专家都有争议的所谓“急救方法”。正确的方法是发现有人倒地昏迷，确认环境安全，上前拍肩大声喊叫患者，如无反应，则观察呼吸（胸廓是否有起伏），如呼吸正常，则给予稳定侧卧位，密切观察呼吸，等待急救车；如无反应且无呼吸，则给予心肺复苏或单纯胸外按压，直到急救人员到达。切记，不要耽搁拨打 120 急救电话，避免错过抢救时机。

■链接

那些错误的夏日急症抢救方法

如今，不少人遇到突发意外时，会用掌握的急救技能自救互救。可一些错误的急救方法或行为，不仅不能救命，还可能延误救护时机，造成更坏的后果，平时人们应注意避免以下这些错误做法。

中暑晕倒掐人中

有人中暑晕倒后，周围的人有时会采取掐人中的方法来急救，这种做法基本只能起辅助作用，解决不了根本问题，并不是中暑的急救措施。

正确做法：

立即让患者脱离热源或阳光直射环境，转移到通风、阴凉、安静干爽的地方。解开患者衣服，用冷水擦身，或头部、颈部、腋下、腹股沟处放冷水袋或冰袋冰帽；较重者可用冷水浸泡，严重者送医院急救。多给患者饮用些含盐的清凉饮料或运动饮料。

溺水后控水急救

溺水之后把肺里的水排出，是很多人首先想到的急救方法，头朝下排水、背在背上跳、腹部冲击，甚至把溺水者放在牛背马背颠簸、倒挂在树上，目的就一个，把水倒出来。这些做法专业说法叫控水法。

正确做法：

随着现代心肺复苏的人工呼吸、胸外按压、电除颤三大技术的建立，控水法早已被摒弃。现在循证医学已经明确，“头朝下排水、背在背上跳、放在牛背上颠簸”等控水方法拖延复苏，加重误吸，明显增加死亡率。溺水急救的相关指南中明确指出，没有证据表明水能成为阻塞气道的异物，不要浪费时间用腹部或胸部冲击法来控水。

溺水的根本机制是缺氧，最新的关于溺水急救正确做法是：先进行 5 次人工呼吸，再进行胸外按压 30 次，随后两次人工呼吸，继之 30 次胸外按压，随后多次重复以上动作。在此期间，不但首先给予人工呼吸，而且将最初的两次人工呼吸增加到 5 次人工呼吸，目的也是为了在第一时间提供给患者充足的氧气。（李劫）