

# 突然晕厥 掐人中管用吗



见有人晕倒，大家马上一拥而上掐人中的画面，成了不少影视剧中经常出现的桥段。那么，遇到晕厥的人，“掐人中”“喂水”这些流传甚广的施救“偏方”真的管用吗？且听医生详解。



## 急救“昏招儿”不可取

四川大学华西医院主任医师万智介绍，“掐人中”“喂水”等方法都不是科学的急救方法，部分操作还可能加重病情。

其中“掐人中”可能因为强烈的疼痛刺激，导致

患者暂时唤醒，但是无法解决根本性的晕厥原因，而且用力过度可能还会导致皮肤和软组织的损伤；而晕厥的时候，患者的吞咽反射是减弱的，这时候喂水可能导致呛咳、误吸甚至引发肺炎或者窒息。

## 晕厥的四个常见原因

万智介绍，晕厥是突然发生的、短暂的意识丧失的状态，一般在持续数秒至数分钟后可能自行缓解，但是它和我们平时说的头晕、头昏、眩晕和昏迷不是同一个概念。

晕厥常见的原因有四个。一是比较常见的体位性低血压，它常见于久蹲后站起来、脱水或不当使用降压药的情况下，因血容量相对不足，加之发生体位的变化，导致血压可能无法及时调节从而引起的脑缺血。二是神经反射异常导致的晕厥。在情绪激动、恐惧、紧张造成的过度换气，或者剧烈疼痛、长时间站立以及排尿等等这样一些刺激下引发血管扩张或者心率减慢，可能导致脑部供血的骤减。三是心源性因素，如心律失常、冠心病

等导致的晕厥。四是神经源性因素，比如短暂性脑缺血发作或者癫痫等，这些都是导致晕厥的常见原因。

在日常生活中，防止晕厥摔倒，要注意从两个方面入手。一方面，起床或者蹲坐后站起来时要缓慢，要先半躺30秒或者坐30秒，再慢慢站起来。另一方面，在日常活动中感到头晕，最好尽快扶住固定物坐下或者躺下，以免摔倒造成更大伤害。

万智强调，晕厥发作之后，部分患者是有可能完全缓解的。但不能因为清醒之后和正常时一样就不重视。出现晕厥的情况，应该到心脏内科或者神经内科就诊。如果是在短时间内频繁发生晕厥，这个时候应该尽快到急诊科就诊。

## 什么情况要做心肺复苏

当有人在公共场所突然晕倒，是否需要对其进行心肺复苏，要看其晕倒是否与心脏骤停有关。万智介绍，心脏骤停之后4至6分钟之内是急救的黄金时间，可以大大提高患者的生存率。在确保现场环境安全的前提下，正确的心肺复苏的做法是：

第一步判断意识和呼吸，可以通过轻拍患者双肩并在双耳旁呼唤患者，来判断患者有没有反应；观察患者胸部起伏，来确认患者是否无呼吸或者仅有濒死样的喘息，如果没有正常呼吸也没有反应，那么我们就判定患者发生了心脏骤停。

第二步是立即呼救，可以让身边的人拨打

120，并且在附近寻找自动体外除颤仪，也就是AED。目前在一些公共场所，比如机场、火车站、体育场馆、旅游景点等都配置了AED，通常是放在有“AED”标识的储物柜里。使用AED的方法也很简单，打开电源之后，按照AED的语音提示操作就可以了。

第三步是胸部按压，施救的时候可以跪在患者一侧，双手交叠放在患者胸部两乳头连线中点，持续用力按压，直到专业人员到达或者自动体外除颤仪到位，也就是AED到位。

第四步，如果是经过培训的人员，也可以做人工呼吸。（来源：北京青年报）

# 冬季泡温泉，别泡出热射病

冬季，泡温泉是不少人青睐的休闲方式。专家提醒，长时间待在温泉、桑拿等高温高湿、通风不良的密闭环境中，可能导致中暑，最好注意把控水温、时间和洗浴方式，在驱寒暖身、舒缓压力的同时，规避健康隐患。

“我们最近陆续接诊因泡温泉时间过长出现头晕、乏力甚至昏迷的患者，经诊断，这些患者得了热射病。”中国医科大学附属盛京医院心血管内科主任医师孙志军说，“热射病也叫重症中暑，人体在高温高湿的环境下，身体的热量散不出去，人体内部温度短时间内如果飙升到40摄氏度以上，就可能损伤大脑等多个器官。”

孙志军提醒，泡温泉的时候水温不宜过高，最好控制在38—40摄氏度之间；单次浸泡以10—15分钟为宜，起身时应放慢动作，避免因体位变化导致头晕或跌倒；适当补充水分，避免在温泉池内饮酒、吸烟，降低意外风险。“如果觉得胸闷、心慌、头晕或者直冒冷汗，千万别硬撑，要马上离开水池，到通风的地方休息。症状如果没缓解，一定要及时就医。”孙志军说。

中国医科大学附属盛京医院皮肤科主任医师吴严提醒，冬季洗热水澡、泡温泉需注重保护皮肤，避免损伤皮肤屏障。“水温不宜过高，避免过度去除皮肤表面的天然皮脂膜；时间不宜过长，长时间处于湿热环境会导致角质层水合过度，进一步削弱皮肤屏障功能，加重干燥瘙痒。”吴严说。

吴严建议，擦干身体后需在皮肤表面尚存微量水分时立即涂抹保湿霜，宜选择含神经酰胺、角鲨烷、透明质酸等成分的产品。皮肤敏感、有湿疹等炎症性皮肤病的患者需谨慎，高温可能加重皮肤损伤，温泉中的矿物质也可能产生刺激。

中国医科大学附属盛京医院中医科主任医师汲泓介绍，科学泡澡可帮助冬藏养生，但要遵循“适度、适时、适人”原则：洗完后立即擦干保暖，忌吹风碰冷水；泡到微微出汗即可；饭后、饥饿、疲劳、酒后不适合泡澡；老年人、婴幼儿、孕妇以及患有糖尿病或心脑血管疾病的人群，体温调节能力相对较差，风险更高；泡澡后可稍坐片刻，饮用温热生姜红枣茶或淡盐水补充津液。

（来源：人民网）

## 时事速递

### 我国首个星际航行学院成立

中国科学院大学星际航行学院1月27日正式揭牌成立。记者获悉，这所特色学院将聚焦星际推进、深空通信导航、空间科学等前沿领域，培育兼具扎实功底、战略视野与家国担当的紧缺复合型人才。

### 深圳南山成为我国首个万亿GDP地市辖区

27日，深圳市南山区八届人大六次会议开幕。记者从会上获悉，2025年南山区成功迈入万亿城区。

南山区区长李小宁作政府工作报告时表示，南山经济体量相比“十三五”期末的6527亿元，5年跨上了4个千亿级台阶，年均增长率5.8%以上。

南山区成为我国首个GDP过万亿元的地市辖区。南山区是粤港澳大湾区重要的科技创新和产业制造中心，经济总量甚至超过一些欧洲国家。

### 三项社保基金累计结余10.2万亿元

截至2025年底，全国基本养老保险、失业、工伤保险参保人数分别为10.76亿人、2.49亿人、3.05亿人，分别比上年底增加316万人、329万人、102万人。全年三项社会保险基金总收入9.1万亿元、总支出8.1万亿元，年底累计结余10.2万亿元，基金运行总体平稳。

### 2025年全国机动车达4.69亿辆

公安部近日发布最新统计，2025年全国机动车保有量达4.69亿辆，其中汽车3.66亿辆；机动车驾驶人达5.59亿人，其中汽车驾驶人5.25亿人。2025年全国新注册登记机动车3535万辆，已连续11年超过3000万辆。

截至2025年底，全国新能源汽车保有量达4397万辆，占汽车总量的12.01%；其中纯电动汽车保有量3022万辆，占新能源汽车保有量的68.74%。2025年新注册登记新能源汽车1293万辆，占新注册登记汽车数量的49.38%，与2024年相比增加168万辆，增长14.93%。

### 2025年国内居民出游人次超65亿

文化和旅游部26日发布2025年国内居民出游数据情况。根据国内居民出游抽样调查统计结果，2025年，国内居民出游人次65.22亿，比上年同期增加9.07亿，同比增长16.2%。国内居民出游花费6.30万亿元，比上年同期增加0.55万亿元，同比增长9.5%。

分城乡看，城镇居民国内出游人次49.96亿，同比增长14.3%；农村居民国内出游15.26亿，同比增长22.6%。城镇居民出游花费5.30万亿元，同比增长7.5%；农村居民出游花费1.00万亿元，同比增长21.4%。

（来源：新华社）