



不靠谱急救法网络流传 “红十字急救”APP 纠错

鼻出血要“望天”× 身体前倾用嘴呼吸√

“急救知识大全”软件：鼻出血患者应采用坐位或半卧位，头部尽量后仰，可用食指和拇指紧压两侧鼻翼10至15分钟，同时拿湿凉毛巾或冰袋敷前额及后颈。

红十字会版：捏住鼻翼，让患者身体前倾，用嘴呼吸。捏住鼻翼能促进血液凝固，不要让患者后仰，虽然这样看似正确，但后仰可能会导致

血液流入气道，将其堵塞，或血液流入胃，导致患者呕吐。如果鼻血止不住，拨打120或者请他人帮助呼叫。

董建：传统上，鼻子一旦出血，老辈人总会要患者往天上看，以免鼻血流出，这种方法在出血量不大时并不太要紧，但如果出血量较大，则可能使鼻血倒流入气管，引发咳嗽甚至窒息。

食物中毒赶紧催吐× 中毒类型先分清√

“现场急救指南”软件：急性中毒者病情急，损害严重，需要紧急处理。对于食入毒物的急救，需要尽快催吐，用手指、羽毛、筷子、压舌板触摸咽部，将毒物呕吐出来，减轻中毒程度。

红十字会版：不要催吐或让他们喝任何东西，催吐可能会造成患者咽喉更多的损伤或堵塞气道。如果患者吞咽了腐蚀性的东西，液体

返流将会进一步烧伤咽喉，导致疼痛和不适。应尽快拨打120，并立刻了解中毒者服用了什么东西及时间和数量，以备专业急救人员获取信息。

董建：实际上催吐也要分情况而定，如果误服了强酸、强碱等腐蚀性东西，催吐会对食道和咽喉造成更大伤害。建议遇到这种情况先咨询急救人员。

关节扭伤冷热双敷× 24小时后再热敷√

“现场急救指南”软件：先冷敷再热敷，亦可贴狗皮膏药、活血消肿膏等。

红十字会版：记住RICE原则——休息(rest)、固定(immobilize)、冷敷(cold)和抬高伤肢(elevate)。不推荐使用热敷或冷热交替治疗，冷敷是减轻水肿的最有效方

法。

寇晋：关节拉伤或扭伤的现场急救，最好是只用凉水进行冷敷，热敷会导致患处肿胀更严重。只有在患处经过处理24小时后，才可以进行热敷，此时进行热敷，则有活血化瘀的作用，在现场急救时，不推荐贴膏药。

糖尿病昏迷不能吃糖× 吃不吃要看情况√

“现场急救指南”软件：病人绝对安静卧床，保持口腔、皮肤清洁，防止感染，不能给昏迷病人喂食糖水等含糖食物。

红十字会版：在糖尿病急症发作时，患者也可能是因为血糖水平过低而晕倒。此时可以给他们补充含糖类食物，如糖果，能帮助患者升高血糖，维持机体正常功能。如果此时给他们无糖饮料，反而无济

于事，因为它不含糖，对患者没有帮助。

李若清：糖尿病人出现昏迷等急症，有两种可能，一是因为血糖过高引发的昏迷，此时绝不可摄入含糖食物；但也有因为血糖含量低于患者需求而引发的，此时如果患者能够进食，应该喂食巧克力、糖果等含糖量高的食物，以补充糖分。

烧烫伤抹点香油× 冷水冲洗别抹药膏√

“快速问医生”软件：先用凉水把患处冲洗干净，然后把患处放入凉水浸泡半小时，用鸡蛋清、熟蜂蜜或香油，混合调匀涂敷在患处，有消炎止痛作用。还可以用家里的牙膏擦上一些，也可以用芦荟胶涂上，都有一定止痛作用。

红十字会版：用流动的凉水冲洗烧烫伤部位最少10分钟。情况严重需送医治疗时，不要涂抹油脂

药膏等物品，也不要使用冰块进行冷敷，冰块可能会进一步损伤皮肤。

董建：在烧烫伤处涂抹药膏，是后续治疗时采取的，在现场急救阶段最好不要使用各种药膏或油脂，因为油脂会阻止热量散发，使烫伤更严重，如果涂抹了东西，到医院清创时必须去除，否则会造成不必要的疼痛和损伤。

也有争议：毒蛇咬伤别扎止血带？ 医生建议还是扎上

尽管大多数急救知识是正确的，但也有专家对这款“红十字急救掌上学堂”上的个别知识持不同意见。如“被毒蛇咬伤后怎么办”这一问题，“红十字急救掌上学堂”给出的答案是，“固定伤口位置低于心脏，使伤者平静，轻柔地清洗伤口。

不要冷敷或用止血带，不要尝试切伤口”。

对此，董建表示，如果有条件的話，最好是在伤口处切一个小破口，并在伤口上方扎紧止血带，以阻滞有毒血液回流，但不要随便用嘴去吸毒液。(华龙网)

果壳网友解读 电脑辐射谣言

每天对着电脑4-6小时，担心电脑辐射，仙人掌、隔离霜等真的有用吗？午睡需要关电脑吗？近日，果壳网网友在网上贴出科学的解释，为你奉上一些关于电脑辐射谣言的真相。

午睡关显示器 就没有辐射了？答案：NO

“在办公室上班，中午对着电脑睡觉，有些人为了防辐射，选择把显示器关了。”这种说法得到很多人的认可，也被他们采纳。有人说趴着睡觉，头直接对着计算机，辐射多了会得老年痴呆或者长肿瘤。

对于这些“谣言”，果壳网的网友们给出了最好的解释。“只关闭显示器，辐射仍然存在，因为电脑的机箱里的各部件会产生辐射，但是目前没有任何确切的证据证明电脑电磁辐射与老年痴呆、肿瘤有关系。”网友“四眼一妹”说，不要只认为关了显示器，电脑就没有辐射了。

电脑旁放仙人掌 擦隔离霜其实不必

许多人为了防止电脑辐射，会在电脑旁边放一盆仙人掌或者其他植物，有些女性还会买一些隔离霜、擦护肤品之类的，称要保护皮肤不受辐射伤害。

果壳网网友解释说，一台电脑摆在那里，向各个方向发射电磁辐射，或者电磁波的强弱主要是由电脑本身决定的，仙人掌也无法屏蔽或者吸收它。此外，电脑的电磁辐射水平并不会对健康造成危害，所以做这些防范措施，其实属于一种“心理暗示”罢了。

久坐电脑前 吃什么也防不了辐射

长期使用电脑的人，一直都担心它的电磁辐射对人体伤害过大，因此有人说喝绿茶、吃胡萝卜等维生素含量高的食物可以帮助人体抵抗辐射，这些做法真的管用吗？

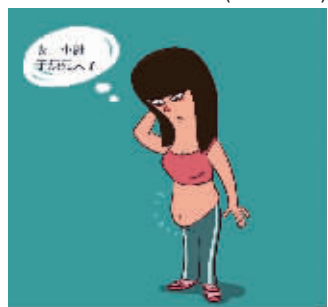
“在电脑面前坐久了，寄希望通过食物来防止辐射是不靠谱的。”网友“秋水的眼”支招说，最好的方法是注意休息，每隔45-60分钟需要休息15分钟，避免用眼过度，起身活动一下筋骨，缓解疲劳。同时注意坐姿，经常扭动身躯，活动肩椎、颈椎。(重庆晨报)

热词报

黑色家庭：指男女由于财产利益、感情不和、争吵不断造成婚姻不幸福的家庭。

甜食健忘症：德国医学家的一项研究理论，指由于摄入过多甜食，导致体内血糖含量过高，而造成的认知减退、记忆力变差的病症。

隐形肥胖：又称内脏型肥胖。内脏脂肪主要存在于腹腔内，如肝、胰、胃、肠道等器官的周围和内部，它的明显表现是腹部肥胖，特别是女性的小肚子和腰，而从外表看来没什么异常，很容易被女性忽视，所以被称为是最危险的脂肪。(互动百科)



叫醒你的不是梦想，是起床协会 大学生起床协会与被窝作斗争

“三月革命一声炮响，给我们送来了北京大学起床协会！”在北京大学，这句戏言已被许多学子熟知。近日，“北京大学起床协会”(以下简称“床协”)迎来“7周年”纪念。半年来，以“团结北京大学最广大起床困难户，为实现‘早起、吃早饭、打早卡’伟大理想不断奋斗”为宗旨的“床协”人马不断壮大，这让“床协”会长、北大政府管理学院2011级本科生胡孝楠很开心。与被窝反复作斗争的“故事”，几乎存在于每个人的大学记忆里。眼下，在多所高校里涌现出的“起床协会”，在某种程度上改变了这个传统故事的结局。

大学生“互助起床”

曾经自称为“不分四季型冬眠症

晚期患者”的胡孝楠，在3月25日的早上——确切地说是11点25分，睁开了惺忪睡眼，发现周遭室友都在聚精会神地学习，而自己用于实现理想的时间又少了半天。

“人生何须久睡，死后自会长眠”，痛悟到这一点的她灵光乍现，在人人网创建了“北京大学起床协会”的公共主页。第二天，胡孝楠打开人人网后顿时“惊呆了”，一夜之间关注者上千。

几乎与此同时，吉林大学的张天译、赵闯等几名学生也在酝酿着“要在起床史上留一笔”。如今，在吉林大学，“同学，还睡呀”是几乎无人不晓的一个微信公共账号。许多学生清晨睁开眼睛第一件事，就是点开这个微信平台，发送数字“1”，然后收到回

复：“早上好，我是叫醒梦想的‘闹钟’！你是吉大第x位起床的人！”

前一百名可领免费豆浆

胡孝楠告诉记者，目前能坚持来吃早饭的同学数量稳定在40人左右，“床协”的组织机构也日趋稳定：“元老院”——较为固定的早起吃早餐的核心会员；“精神文明与大行教主治丧办公室”(简称“精大办”)——负责监督会长起居，如果会长早餐不现身，就在内部平台宣布“教主驾崩”；桌游局——负责协会课余活动的组织……虽然架构看着炫，其实协会的任务只有一个：周一到周六，集合会员每天在食堂吃早餐，周日“停工休息”。

“同学，还睡呀”微信平台早起签

到时间为6点至7点半，如果在7点半以后签到，系统会回复“成功从来不会等待睡梦中的人”。

在学校支持下，排在起床排行榜前100名的同学可在食堂领取免费豆浆，以资鼓励。“签到后同学还能在平台上进行‘空自习室查询’，以便安排自习。”

目前，平台用户已超过万人，可张天译仍不满足，他希望吉大每个学子都能成为用户，“被梦想叫醒每一天”。

据了解，在不少高校，由学霸领衔的“早起队伍”正在日益壮大。复旦大学、中山大学、山东大学、华中科技大学等知名学府目前都有了自己的“起床协会”，这已经成为许多校园里一道新的风景。(中青在线)