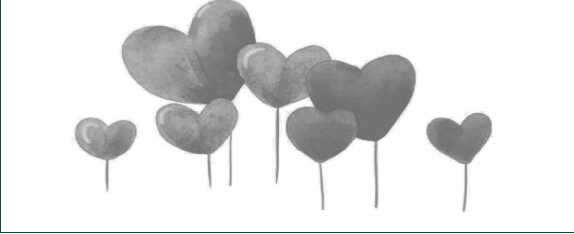


健康的基本简介

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，根据世界卫生组织给出的解释：健康不仅指一个人身体有没有出现疾病或虚弱现象，还是指一个人在生理上、心理和社会上的完好状态，现代养身学者宋一夫率先提出“养生之前必先修心”的理论，由此可见心理上的健康与生理上的健康一样重要，这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利。健康是人生的第一财富，健康是一种心态。

健康状态

- 1.精力充沛,能从从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- 2.处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
- 3.善于休息,睡眠良好。
- 4.应变能力较强,能适应环境的各种变化。
- 5.能够抵抗一般性感冒和传染病。
- 6.体重正常,身材均匀,站立时头、肩、臂位置协调。
- 7.眼睛明亮,反应敏捷,眼肌轻松,眼睑不发炎。
- 8.牙齿清洁,无空洞,无痛感;牙龈颜色正常,不出血。
- 9.头发有光泽,无头屑。
- 10.肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。
- 11.即使身体病了内心也会坚强,保持好心情,对生活充满希望。



志愿服务心理陪伴原则

对于心理干预是需要有专业背景和经验的专业人员来完成，而心理陪伴则可以由学习相关知识后的志愿服务人员进行。

“心理陪伴是有原则的，最好的办法不是用很多心理学理论和术语去安慰，是需要陪伴受灾受伤的群众，有时候无言陪伴也是很好的方法。”这个时候并不是给他们讲很多道理的时候，如果他们想要倾诉，陪伴人员就应倾听，表示共情。

“假如伤者跟你倾诉说，‘我受伤了现在身体这样，以后会不会好呢’之类的话，陪伴人员应该怎样说呢？不要说，‘我很理解你’之类的话，甚至不说话要比多说好。”

心理陪伴过程中志愿服务人员不能说的10句话：

- 1.我知道你的感觉是什么。
- 2.你能活下来就是幸运的了。
- 3.你是幸运的，你还有别的孩子、亲属等等。
- 4.你爱的人在死的时候并没有受到太多的痛苦。
- 5.她/他现在去了一个更好的地方/更快活了。
- 6.在悲剧之外会有好事发生的。
- 7.你会走出来的。
- 8.不会有事的，所有的事都不会有问题的。
- 9.你不应该有这种感觉。
- 10.你的生活要继续下去。

在努力去理解和感受那些受灾群众的基础上可以说：

- 1.对于你所经历的痛苦和危险,我感到很难过。
- 2.你现在安全了(如果这个人确实是安全的)。
- 3.这不是你的错。
- 4.你的反应是遇到不寻常事件时的正常反应。
- 5.你有这样的感觉是很正常的,是每个有类似经历的人都会可能有的。
- 6.看到这些一定很令人难过。
- 7.你现在的反应是很正常的。
- 8.事情不会一直是这样的,它会好起来的,而你也会好起来的。
- 9.你现在不应该去克制自己的情感,你要表达出来,你可以对我哭泣,可以表达复杂的情绪。

陪伴人员也应关注自己的心理状况

虽然心理陪伴工作与专家的心理危机干预不同，也是灾后心理援助的一部分，但是由于陪伴人员不是专业人士，所以在此过程中也应该关注自己的心理状况。

首先，每天要保证自己的饮食，体力是支持志愿服务的最好方法。此外，每天最好定时服务，每天要有大家在一起开会的机会，互相说一说这一天自己遇到的情况和问题，心理有什么不舒服的地方也要及时倾诉、发泄，不要憋在心里，团队之内互相给予一些支持。另外，团队需要专业的督导老师，定期要关注陪伴人员的心理问题。

陪伴期间可以自我呼吸放松——腹式呼吸法，把手轻放在小腹上，吸气时手可以感觉到小腹充盈，呼气时小腹回收。首先浑身放松，把胸式呼吸调整为腹式呼吸，把所有注意力放在呼吸上，感受气体从鼻腔进去，一点点经过肺部胸腔，然后小腹充盈，直到吸到满，再一点点呼气，这时注意力也都集中在呼吸上。这个方式有三个要点，放松、注意力在呼吸过程和放缓呼吸节奏。这个方式非常好，在每天的工作间歇即可完成，几分钟时间完成七八次的呼吸过程，就相当于进行了一次短暂的睡眠，放松身心效果很好。

当遇到挫折和困难时，需要保持健康乐观的心态。——周海中

凡是有志为社会出力,为国家成大事的青年,一定要十分珍视自己的身体。——徐特立

尊重生命尊重他人也尊重自己的生命,是生命进程中的伴生物,也是心理健康的一个条件。——弗洛姆

健康心理

火烧、水烫紧急自救

果大不一样!

如被火烧、水烫或皮肤沾染了腐蚀性物质等,根据烧伤的性质、程度和部位,患者可有局部疼痛,皮肤红肿、水泡、破损等。重症患者可有伤处皮肤炭化形成焦痂,并可有呼吸困难、休克及昏迷等。

1.迅速终止继续烧伤

无论是热力烧伤还是化学烧伤,伤害都是首先从皮肤表面损伤开始,然后逐渐向皮肤深部及皮下组织逐渐发展的。因此如果能在烧伤后及时采取终止继续烧伤的措施,就能将损伤降至最低。此时的时间是以秒的几分之一来计算的,因此应该争分夺秒采取终止继续烧伤的措施。反之如果不做处理,就有可能导致严重的伤害。

(1)化学烧伤当强酸(如硫酸、硝酸、盐酸等)及强碱溶液被泼到皮肤上时,应立即用水冲洗,快速、大量、反复冲洗,冲走及减轻了强酸的腐蚀性,就能避免严重烧伤。即使已经造成了烧伤,也能把烧伤的程度减轻!对化学烧伤还可采用中和剂冲洗,如强酸烧伤用弱碱性的小苏打水或碱性肥皂水冲,洗强碱烧伤用醋兑水冲洗,但如果身边无中和剂,不要费时去找,要尽快用水冲洗。

(2)热力烧伤对于热力烧伤也是一样,在被烫和被烧伤后要迅速降低患处皮肤温度。因为热力是从皮肤表面向内传导,逐渐造成损害的。首先伤及表皮,造成一度烧伤,然后是真皮浅层、真皮深层……在我们得知被烧伤的同时,烧伤正在继续向皮肤深层进发,热力还在由外向内传导。这时要是立刻采取措施,就能把烧伤制止在初始状态。反之,如果惊慌失措,无以应对,那么烧伤肯定继续发展,造成严重得多的后果!最好的方法是迅速将患处浸泡于冷水中,或用自来水冲洗伤口。如果身边没有水,则可用一切无害的、可以得到的液体,如牛奶、果汁、罐装饮料,甚至我们可以用尿!切记!此刻时间的价值是以秒钟甚至以秒的几分之一计算的,早一秒种和晚一秒种采取降温措施的结

(3)其他措施如果发生火灾则应迅速撤离险境,身上着火者不要带火奔跑,要迅速脱去着火衣服,就地卧倒,慢慢滚压灭火,如果身上沾的是汽油或酒精等易燃物质,滚压不易将火扑灭时,应用棉被等物盖压,有条件时用灭火器灭火。

2.保护烧伤创面

保护好创面,是烧伤现场急救自救的重要一环,它直接影响着患者入院后的进一步治疗,对患者能否早日痊愈有直接关系。其主要注意点有:

(1)不要自行挑破水泡小水泡可以自行吸收,大水疱留给医生处理,否则可能造成伤口感染。一旦感染,病程将延长数倍。

(2)对二度以内的小面积烧伤和烫伤不用包扎对大的创面,仅用干净的床单或布覆盖即可,还可用干净的塑料袋或厨房的保鲜膜等物覆盖,以减少二次污染。对于污染较重的创面,可以先用清水(如自来水、瓶装饮用水等)冲洗。

(3)涂抹烫伤药物如果烧伤处没有皮肤破损,可以自己涂抹任何治疗烫伤的市售药物,如绿药膏、眼药膏、各种烧伤膏以及貂油、鸡蛋清等等。有皮肤破损者严禁自行涂抹任何药物,尤其是带颜色的药物!如紫药水、红药水等。涂这些药物不仅于事无补,而且还会掩盖病情,给医生的后续治疗带来极大的麻烦。

3.给予患者生命支持

严重烧伤患者能否得救,在很大程度上取决于被烧伤后伤员能否尽快得到正确救治。据统计,烧伤面积达到50%以上的伤员,如能在1小时内得到正确抢救,其死亡率可以降低50%。以后每推迟1小时,死亡率即增加1倍!而给予患者生命支持是去医院前抢救伤员的首要步骤,主要措施包括:

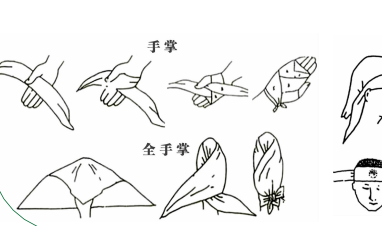
(1)除掉患者的戒指、项链、手表

三角巾包扎急救方法以及注意事项

三角巾是一种便捷好用的包扎材料,同时还可作为固定夹板、敷料和代替止血带使用,而且还适合对肩部、胸部、腹股沟部和臀部等不易包扎的部位进行固定。使用三角巾的目的是保护伤口,减少感染,压迫止血,固定骨折,减少疼痛。三角巾怎么包扎?三角巾怎么系?

急救方法:

1.普通头部包扎:先将三角巾底边折叠,把三角巾底边放于前额拉到脑后,相交后先打一单结,再绕至前额打结。



2.风帽式头部包扎:将三角巾顶角和底边中央各打一结成风帽状。顶角放于额前,底边结放在后脑勺下方,包住头部,两角往面部拉紧向外反折包绕下颌。

3.普通面部包扎:将三角巾顶角打一结,适当位置剪孔(眼、鼻处)。打结处放于头顶处,三角巾罩于面部,剪孔处正好露出眼、鼻。三角巾左右两角拉到颈后在前面打结。

4.普通胸部包扎:将三角巾顶角向上,贴于局部,如系左胸受伤,顶角放在右肩上,底边扯到背后在后面打结;再将左角拉到肩部与顶角打结。



背部包扎与胸部包扎相同,唯位置相反,结打于胸部。

注意事项:

1、三角巾在急救时用途较广,应配备。制作简单,用一米见方的布从对角线剪开即成。

2、三角巾除上述用法外,还可用于手、足部包扎,还可对脚挫伤进行包扎固定,对不便上绷带的伤口进行包扎和止血。

3、三角巾另一重要用途为悬吊手臂;对已用夹板的手臂桡骨固定作用;还可对无夹板的手臂想到夹板固定作用。



遭遇火灾注意事项

1.一旦身受火灾威胁,千万不要惊慌失措,要冷静地确定自己所处位置,根据周围的烟、火光、温度等分析判断火势,不要盲目采取行动。

2.身处平房的,如果门的周围火势不大,应迅速离开开火场。

3.身处楼房的,不要盲目乱跑,更不要跳楼逃生,这样会造成不应有的伤亡。可以躲到居室里或者阳台上。紧闭门窗,隔断火路,等待救援。有条件的,可以不断向门窗上浇水降温,以延缓火势蔓延。因火势太猛,必须从楼房内逃生的,可以从二层楼跳下,但要选择坚硬的地面,同时应从楼上先扔下被褥等增加地面的缓冲,然后再顺窗滑下,要尽量缩小下落高度,做到双脚先落地。在有把握的情况下,可以将绳索(也可用床单等撕开连接起来)一头系在窗框上,然后顺绳索滑落到地面。

4.如身上衣物着火,可以迅速脱掉衣物,或者就地滚动,以身体压灭火焰,还可以跳进附近的水池、小河中,将身上的火熄灭,总之要尽量减少身体烧伤面积,减轻烧伤程度。

5.火灾发生时,常会产生对人体有害的有毒气体,所以要预防烟毒,应尽量选择上风处停留或以湿的毛巾捂严口、鼻,屏住呼吸,尽量降低身体高度,弯腰疾走或在低矮处匍匐前进;被困在房间时,要用湿被单堵住门窗缝隙,防止烟雾向室内蔓延。



遭遇地震注意事项

1.如果在平房里,突然发生地震,要迅速钻到床下、桌下,同时用被褥、枕头、脸盆等物护住头部,等地震间离再尽快离开住房,转移到安全的地方。地震时如果房屋倒塌,应呆在床下或桌下千万不可移动,要等到地震停止再进出室外或等待救援。

2.如果住在楼房中,发生了地震,不要试图跑出楼外,因为时间来不及。最安全、最有效的办法是,及时躲到两个承重墙之间最小的房间,如厕所、厨房等。也可以躲在桌、柜等家具下面以及房间内侧的墙角,并且注意保护好头部。千万不要去阳台和窗下躲避。

3.如果正在上课时发生了地震,不要惊慌失措,更不能在教室内乱跑或争抢外出。千万不能躲到桌子下面,这是个误区。模拟地震时建筑物倒塌的情形,工作人员先依据「常识」,在桌子床铺等家具旁,各放置十具模特儿,炸药引爆后大楼变成断垣残壁,在桌床下的十具模特儿,有八具被压成全毁,其中一具甚至头、身、脚断成三截;而专门放置的十具模特儿,则全部完好无事。这是因为建筑物天花板因强震倒塌时,会将桌床等家具压毁,人如果躲在其中,后果不堪设想,如果人以此姿势躲在家具旁,家具可以受倒塌物品的力道,让一旁的人取得生存空间。即使开车时遇到地震,也要赶快离开车子,很多地震时在停车场丧命的人,都是在车后被活活压死,在车之间的人,却毫发未伤,强烈地震发生时,如果你正在停车场,千万不要留在车内,以免垮下来的天花板压扁汽车,造成伤害;应该以卧姿躲在车旁,掉落的天花压在车上,不致直接撞击人身,可能形成一块「生存空间」,增加存活机会。

4.如果正在街上,绝对不能跑进建筑物中避险,也不要躲在高楼中、广告牌下、狭窄的胡同、桥头等危险地方停留。



【健康生活小窍门】

强肾、护眼、防感冒?这些小妙招悄悄养好你。

生活当中,我们难免会碰到各种琐碎小难题。掌握一些窍门,略施小计,也许就可以让生活难题迎刃而解了。用“小心机”化解“真危机”。

按一按 缓解眼疲劳

1.两手拇指指尖按太阳穴不动,用食指顺时针按揉攒竹穴10~15次,再逆时针按揉攒竹穴10~15次,最后用中指指腹轻轻刮揉攒竹穴10~15次。力度适中,以穴位有酸胀感为宜。

2.拇指顺时针按揉太阳穴10~15次,再逆时针按揉太阳穴10~15次。力度适中,以穴位有酸胀感为宜。

3.两手食指指尖按巨髻穴10~15次。力度适中,以穴位有酸胀感为宜。

4.单手指或中指顺时针按揉印堂穴10~15次,再逆时针按揉印堂穴10~15次。力度适中,以穴位有酸胀感为宜。

5.两手拇指顺时针按揉风池穴10~15次,再逆时针按揉风池穴10~15次。力度可稍重,以穴位有酸胀感为宜。

动作要领

1.穴位要找准,按揉力度要适中,手法过重疗效不一定就很好,而且很可能会给面部皮肤留下痕迹,影响美观。

2.穴位按摩过程中,最好一边闭目养神,一边按揉,这样能达到事半功倍的效果。

揉一揉 让鼻腔更通畅

揉按山根

鼻根又称为山根。揉按的方法为用拇指与食指或中指轻轻捏起鼻根的皮肤,以微有酸胀感为度,再轻轻放下,重复15~20次,以鼻根部微红、微热为度。

功效:中医认为,山根这个部位和心脏关系密切,揉按此处可以起到宁心安神的作用。如果思虑过度,不能安静,可以通过这个方法来帮助解决。而感冒鼻塞,用此方法也可以快速让鼻腔通畅。

推擦鼻梁

1.左手手指指腹放在左侧鼻梁,右手中手指指腹放在右侧鼻梁,两中指沿着鼻子两侧做上下的推擦,从鼻尖到鼻根,往返约20次,以鼻子微微发热、发红为度。

2.用一手中指和拇指相对,从鼻根部揉按到鼻翼,再到迎香穴。

功效:清代著名医家沈金鏊在《杂病源流犀烛·鼻病源流》记载:“常以手中指于鼻梁两边,揉二十遍,令表里俱热。所谓灌溉中岳,以润于肺也。”这里的“中岳”指的是鼻梁,推擦鼻梁可以同时润肺通鼻,解决鼻塞、鼻涩等问题。

搓一搓 视听八方更给力

掩耳击鼓

用中指轻轻压住耳背,食指先放在中

指上,然后食指轻轻向下弹拨,注意力量要轻,只需要轻轻敲击,耳朵里就会有咚咚咚的响声。

功效:当掩住耳朵,大部分声音都会听不到,不过有一类声音反而会更加清晰,那就是我们轻轻敲击耳朵或头部所产生的声音,因为这些声音是通过骨骼的传导进入我们的耳朵的。本式和下一式就用了这个原理。需要注意的是要轻轻地敲击,以免声音太大,引起耳朵的不舒服。

揉搓耳廓

1.掌心按住耳朵,五指自然地抚按在后脑部位,用掌心上下前后摩擦耳廓正面和反面10~15次。

上提下拉

用拇指和食指的指腹夹住耳朵顶端,先向上提拉耳朵10余次,再用拇指、食指夹捏耳垂部向下再向外揪拉,并摩擦耳垂10~15次。

功效:耳朵顶端称为耳尖,是一个经外奇穴,医学上认为耳尖有清热祛风、解痉止痛的功效,可以通过针刺或放血治疗耳赤肿痛、急性结膜炎、角膜炎、偏头痛等疾病。耳朵的最下面称为耳垂,是爱美的女子扎耳孔的地方,在针灸学上也是经外奇穴,可以通过点刺放血治疗锁孔疝等疾患。

自弹后脑勺,强本补肾

人体后脑勺凸起的地方叫高骨,也是

枕骨最高处。每天下午5~7点按摩这个地方,能提高老人听力,还有一定补肾效果。

方法是:两手掌心紧按两耳外耳道,食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后枕骨;然后掌心掩按外耳道,手指紧按脑后枕骨不动,再很快抬起,这时耳中会有放炮样声响。如此反复做5~10次,每日做2~3次。

头痛,揉脑户穴

正坐,双手伸过颈项,放置在后脑,掌心向头,扶住后脑勺,四指指尖向头顶,大拇指的指腹所在的位置就是脑户穴。大拇指的指尖互相叠加向下,用指腹或指尖按揉穴位,有酸痛、胀麻的感觉;分别用双手轮流按揉穴位,先左后右,每回按揉3~5分钟。

头晕颈痛,按风池穴

该穴位于颈项后枕骨下,与乳突下缘相平,项肌外侧凹陷处。该穴适用于颈项痛、失眠健忘、高血压、风湿病等。将双手拇指指腹放于两侧风池穴处,先点按半分钟,再向外按揉2分钟,力量由轻渐重。

中风康复,点风府穴

正坐,头稍仰,使颈部斜方肌松弛,从项后发际正中上推至枕骨就是此穴。可为癫痫、中风不语、半身不遂的老人按此穴:用食指点着揉,也可用双手中指或拇指点按,每天点按2次,每次3~5分钟。