



新闻热线 87777777

『心系寻常百姓 可读可用可亲』

宁波晚报



扫码关注
宁波晚报视频号



扫码关注
宁波晚报公众号

今天 晴到少云 -2℃~13℃
明天 晴到少云 -1℃~14℃

宁波日报报业集团主管主办
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

2026年1月9日 星期五
乙巳年十一月廿一

第11155期 今日16版

“海姆立克急救法”更新了 1岁以上儿童及成人

“背5腹5,交替循环”

“海姆立克急救法”素有“生命的拥抱”之称,它是针对气道异物梗阻导致窒息的快速有效急救方法。近期,基于最新研究证据,美国心脏协会(AHA)和国际复苏联盟(ILCOR)对该急救法进行了更新。

过去,该方法以“腹部冲击”为主,通过冲击腹部产生向上压力,利用肺部残余气体形成气流以排出气道异物。而新版指南明确将“背部拍击”列为解除气道异物阻塞的首步标准动作,使急救流程更加统一,进一步提高了急救成功率。

1岁以上儿童及成人 5次背部拍击+5次腹部冲击

宁波市急救中心急救医生王翔介绍,针对1岁以上儿童及成人,大家可记住新版指南“背5腹5,交替循环”的口诀。

施救者站在患者身后,引导其身体前倾,双腿分开与肩同宽。接着,定位患者背部两侧肩胛骨连线的中点,用掌根快速有力地连续拍击5次。

若异物仍未排出,则接续进行腹部冲击:施救者以弓步立于患者身后,让患者坐在施救者大腿上;双手交叉环抱患者腹部,将拳头置于肚脐上方约两横指处,另一手包住握拳手,然后快速向上、向内冲击5次。

此后应交替进行“5次背部拍击+5次腹部冲击”,直至异物排出或患者失去反应。若患者失去反应,须立即拨打120,并开始心肺复苏。

1岁以下婴儿,拍背+胸部冲击 特殊人群需调整施救方式

王翔特别提醒,婴儿、孕妇及肥胖患者等特殊人群,不适用常规的腹部冲击法,应改用胸部冲击法。

对1岁以下婴儿,应采用以下步骤:一手固定婴儿头颈部,使其俯卧于施救者前臂,保持头低臀高姿势,用掌根在婴儿两肩胛骨连线中点处快速用力拍击5次。如果异物未排出,迅速将婴儿翻转,使其仰卧于另一大腿上,仍保持头低臀高,在胸部中央用力按压5次。

之后继续循环进行“5次背部拍击+5次胸部冲击”,直至异物排出或婴儿失去反应。如婴儿失去反应,应立即拨打120并同步实施心肺复苏。

市急救中心提醒,“海姆立克急救法”是一项人人可学、人人能用的基础救命技能。掌握它,就能在危急时刻为他人撑起生命防线。如果身边有人突然被食物噎住、无法咳嗽发声、脸色发青、双手不自觉地掐住脖子,请立即使用“海姆立克急救法”进行施救。

记者 万垂柳 朱佳凯 通讯员 张宁



王翔医生示范新版“海姆立克急救法”。

敬告读者

在广大读者的关心与支持下,2026年度《宁波日报》《宁波晚报》《现代金报》和《宁波老年》订阅已顺利结束,已经办理订阅手续的读者敬请注意,若您

在订阅期内未收到所订报纸,请拨打以下服务电话与我们联系,也可通过订报卡存根联中所留服务渠道与我们取得联系,我们将竭诚为您服务。

发行服务热线:87688768

客服微信号:nbfx87685669 (可留言)

集团各发行站联系电话:

海曙、江北:87103796

鄞州:88117061

镇海:86269179

北仑:86881647

余姚:62721510

慈溪:63027992

奉化:88974586

宁海:65593451

象山:65725902

宁波日报报业集团

责编 叶飞 楼世宇 审读 邱立波 美编制图 许明