



新闻热线 87777777

今天 晴到少云 -2°C~13°C  
明天 晴到少云 -1°C~14°C

# 宁波晚报

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）和国际复苏联合会（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:nbf87685669 (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