



成年人海姆立克急救法——分步图解救命术

►适用场景

当有人被食物或异物卡住喉咙，无法说话、咳嗽或呼吸困难（双手掐喉是典型动作），立即施救！

►操作步骤

1、站位与手势

站到患者身后，双脚前后分开保持稳定。

一手握拳，拳眼（虎口侧）对准患者肚脐上方，两横指处
另一手包住拳头，双臂环抱患者腰部。

2、快速冲击

用力方向：向内（贴近身体）+ 向上（像提拉动作）。

连续冲击5次，动作干脆有力。

重复直到异物咳出或患者昏迷（昏迷需立刻心肺复苏）。

►独自一人如何自救？

就近找椅背/桌角，顶住肚脐上方两指位置，身体快速用力压向硬物。

►特殊情况

孕妇或肥胖者：冲击位置改为胸部中央（两乳头连线中点），手法相同

➤重要提醒

即使异物排出，也可能有内伤，需就医检查！

口诀记忆：脐上两指、握拳冲击、向上发力。

关键时刻别慌张，快速行动能救命！

（注：实际施救时建议配合专业图示或视频学习，确保动作规范。）

