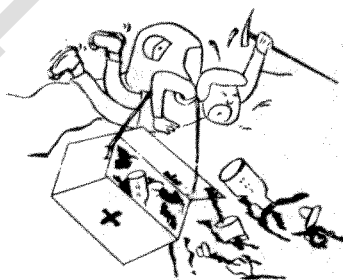


## 急救小常識



## 藥囊以攜帶方便為佳

在日常生活中，常常會有意料不到的事發生，如受傷或身體不適等。所以平常在家裡或外出時，要做應有的準備。尤其在郊遊、登山、露營、駕車、農事、航海作業或在工廠工作時，更必須準備一些急救用的藥品。

已往的急救箱，體積大而笨重，不易放置於醫生應診用的皮包內；個人野外郊遊、露營亦不便隨身攜帶。如果必須另帶那笨重的急救箱，萬一不小心傾斜或翻倒內裝之藥品和器材，便易混亂，以致藥水瓶破損、倒溢等，甚不衛生、殊不理想。

## 體溫、脈搏、呼吸、血壓、血型、血暈

(一)、人的體溫經常保持在攝氏三十六度五分有七度就有發熱的現象，因此需要注意。

(二)、人的脈搏：一分鐘約七十二回。

(三)、人的呼吸數：一分鐘十八乃至二十。

(四)、人的血流速度：血液在動脈內，每秒鐘能流十二公分要循環全身，成人則須二十二秒。

(五)、人體正常血壓：約人的年齡加九十，(如年齡三十，血壓就有一百二十，而年齡四十，血壓就有一百三十)。年齡越大血管會越失去彈力，所以血壓就會增高，血壓如與上述的標準高低略有相差時，並不要緊，但血壓過高或太低，有生命的危險，要趁早診治。

(六)、人的血型一般分為A、B、O及AB型四種，如把不同血型的血互相輸入，則血液會

凝集而發生危險，但O型的血可輸給任何血型的人，A、B型的人，可以接受任何血型的血。

(七)、人體的血量，佔體重的十三分之一，成人約為四公升如受傷流血超過血量的三分之一時就有死亡的危險。

(八)、我們如發現別人受傷或臨危時，要幫助其施行緊急救護，要是患者傷口嚴重或病症重大時，若無醫療經驗，而自行治療，反而使傷患惡化，所以嚴重病症時，要急速找醫生治療以免發生生命危險。

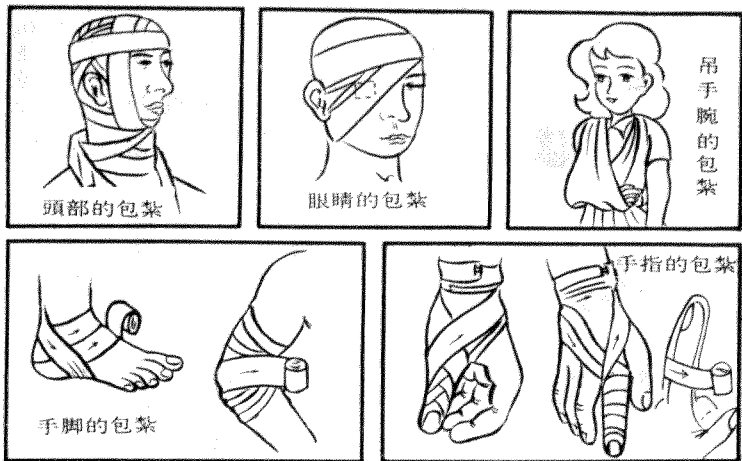
(九)、如遇到一般普通外傷，請傷者別緊張，按照後述(外傷護理法)的順序醫治即能止血，傷口過大流血不止時，最好趕快找醫生治療，因為有一種「血友病」非常可怕，患有此種血友病的人，如果受了外傷而流血時，血液不能凝固，很難止血，不過這種病例很少。這種病多為先天遺傳，男士居多。

(十)、外傷最危險的是頭部撞傷，世界上受傷致死的因腦震動死的最多。所以頭部受傷者，傷處有無出血，最好是請醫生檢查一下，可預防腦出血，又要多休息為佳。(頭部受傷切勿延遲醫治)

(十一)、被尖刺刺傷時，要輕輕擠出一點血來，然後按照前述(外傷護理法)的順序塗藥治療，要是尖刺留在皮膚內時，要用雙氧水或肥皂水，洗淨患處，把針扣和鉗子，經過消毒後，用針挑破尖刺周圍的皮膚，用鉗子夾出尖刺後行治療。



## 外傷包裝法



如尖刺過深沒法拔出就要請外科醫生治療。  
(二)、燙傷或火傷時，要注意衛生，應小心解開傷處衣服，用淨水沖洗傷處，就可以減輕疼痛。若傷部沒起水泡，只要擦點紅藥水，塗上消炎藥膏就行，如傷部起了水泡請勿將水泡擠破，也不要塗上油脂和軟膏，要用厚厚的滅菌紗布濕黃藥水，再噴點消炎粉，用繃帶紮好就行，被火或開水燙傷，雖然不是怎

麼厲害的病，但是傷患過重仍然有生命危險，所以重患者要找外科醫生治療。

(三)、被鹽酸、硫酸、硝酸等，強酸藥物弄傷時，要趕快用肥皂水沖洗患處，後再用清水洗乾淨，治療法和後述(外傷護理法)相同，但是傷重有生命危險，要急送醫院治療。

(四)、被狗咬傷時，立刻用清水將傷口上的狗唾液，沖洗乾淨，然後再用雙氧水消毒，擦上一點碘酒，因恐怕感染到狂犬病，和破傷風的危險，要趕快找醫生檢查治療，也應該請求有關部門檢查那條狗是否患瘋狗症，並且通知狗的主人要多加注意，以免再咬傷別人。

(五)、流鼻血時，要安靜地坐下休息，頭往後仰(臉向上)用毛巾濕涼水，蓋在臉部，再用清潔棉花或小手帕，濕清水，把鼻孔堵塞，幾分鐘後，就可止血，如常流鼻血或牙床出血時，要多吃些含有維他命C的食物。(水菓、青菜維他命C最多)

(六)、中暑：天氣炎熱在戶外做劇烈運動或工作，很容易中暑，病狀是發燒、頭痛、嘔吐或心臟跳動，呼吸困難等。治療方法，將患者移至涼爽的地方休息，用冷水擦身，給他喝些涼鹽水，最好再請醫生診查一下，是否有其他的疾病。

(七)、被蛇咬傷時，傷口的上部速用繃帶或毛巾、布條，紮緊每隔幾分鐘(五至六分鐘)放鬆一次以免毒汁四散，同時將傷部毒血液盡量擠出，或用口吮出毒汁，因為蛇毒在人的口中有唾液作用，所以並沒有多大的危險，

但是要隨吮、隨吐出，速用清水漱口，切不可將蛇毒嚥下，若口中有創傷，或蛀牙，使不可用口吮吮蛇毒，因口中創傷處易受毒汁的侵害，傷口的蛇毒吸出後，用肥皂水把傷口沖洗乾淨，擦一點碘酒，然用繃帶紮好，趕快找專家治療切不可拖延，同時必需使傷者盡量減少勞動，若可能範圍內能捕獲該蛇(不論生死)，同時送往醫院由醫生或蟲鼠專家檢驗則更佳。

(八)、食物中毒：誤食腐敗的食物甚易中毒，中毒的症狀是上吐下瀉、腹痛、發燒或起痙攣等，和霍亂病一樣，嚴重時有生命危險，如有健胃整腸藥品或濃茶可求一時的急救，最好是趕快請醫生診治。

(九)、藥物中毒：服用對體質不合之藥品也會中毒，如鎮痛解熱的比林製劑或消炎的抗生素、磺胺劑，以及變質的藥品。症狀是：皮膚發癢、紅斑、發燒、頭暈、嘔吐痙攣，皮膚敏感之處也會變黑，起水泡等，有生命危險，要先給服用濃食鹽水或蛋清，使其藥物全部吐出，如有強肝解毒的藥品，可求一時的急救，最好要趕快送往醫院治療。

(十)、溺水的人，因氣管被水充塞，以致呼吸全停，並且體冷如水，口腔和鼻腔裏，滿含着泡沫。在溺水未久時，多為昏迷，這時應速將溺的鼻腔裏污泥，用口吮出，將他置於地上或船上，脫去濕衣以布拭淨口腔和鼻腔內的污泥和污物，令俯臥於衣物之上，使前額着地，腹部高舉，然後力壓其胸背，使溺水

# 怎樣在夜間辨別方向

北極星居小北斗柄端，屬二等星，因小北斗其他各星光度暗淡，故須借助光亮的大北斗來找尋。地球繞軸自西向東自轉，故遇天星座皆有自東而西圍繞天極的「視動」。但北極星恰被地軸指向，肉眼看來，似乎屹立不動，所以有辨別方向的價值。

地軸正指北極星，所以它於北極永遠懸於天頂，在赤道則僅現於地平。香港居北緯廿二度，所以北極星與地平所成夾角亦為廿二度。因接近地平，易為雲氣所掩，故星光亦相對減弱。

大北斗升於二月，沒於八月，最佳觀測時間是五、六月。其它時間可借助仙后座，將M型之仙后座窄之一角平分，延長，即為北極星。

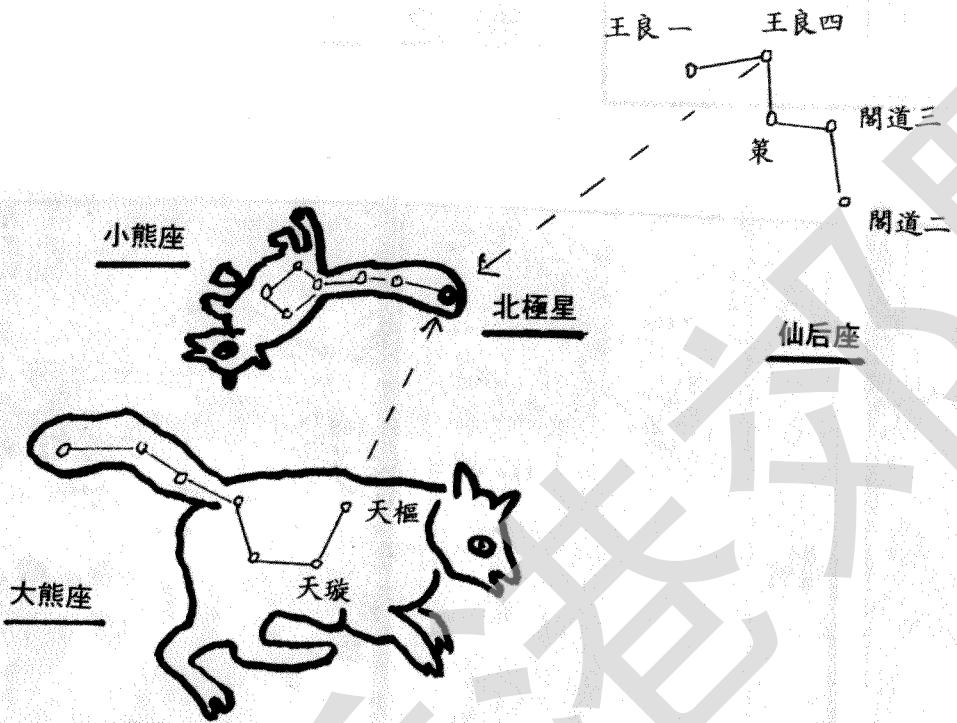
圖、文：欣途

遠足迷途，深宵未歸，而月黑風高，猶彷徨於郊野，怎麼辦？

這時你就應該利用天上的星座來辨別方向。因此，喜歡夜行，或因迷途荒野，迫作夜行人士理應在未出發前，對此課題加以認識。

夏夜最佳辨認目標是大熊座之北斗七星，詩經小雅云：「維北有斗，不可以挹酒漿」，指的正是大北斗。北斗七星前四星稱魁，後三星稱杓，自魁首起依次是天樞、天璇、天機、天權、玉衡、開陽及搖光。其中天樞及天璇為指極星，依其所指，向外延長約四倍距離，即為北極星。

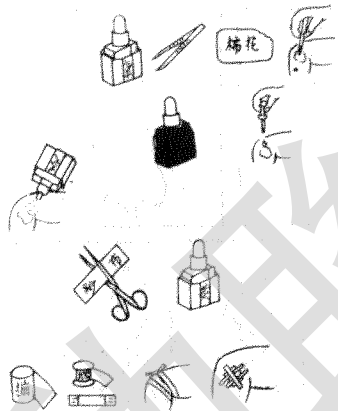
利用大北斗和仙后座辨别方向



者的肺部和氣管裏的水，從口鼻排出，按壓約五、六回後，乃令其仰臥，再施人字呼吸法，至呼吸快復能咽下食物時，方可飲一些熱飲料或高粱酒，覆以棉被或毛毯等物，後趕快請醫生治療。人溺在水中時，往往會倉惶失措，致遭滅頂者甚多，即神經稍清者，不知方向，每以光亮處爲水面，向之力涸，豈知光亮適爲水底，而黑暗處乃爲水面，其理是因爲水有反光作用，

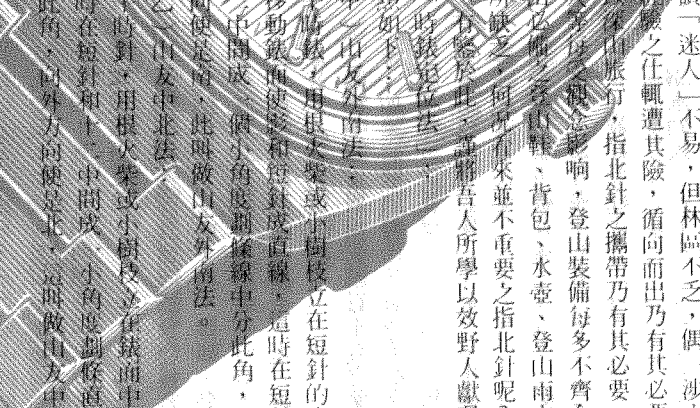
## ■外傷護理法：

- (一)、先用清水洗淨雙手，後用雙氧水，洗淨傷口。
- (二)、再擦一點紅藥水消毒傷口。
- (三)、隨後，噴一點消炎粉在傷口。
- (四)、然後，剪一塊較傷口大的滅菌紗布濕黃藥水貼上傷口。
- (五)、最後用繃帶或膠布紮好即可。
- (六)、每天換一、二次。



時錶定位法

黃英邦



「野外」旅行，越嶺縱走。方向前進，影響已身安全甚至大隊安危，雖然本港並無崇山峻嶺「迷人」不易，但林區不乏，偶一涉入如非經驗之仕輒遭其險，循向而出乃有其必要，惟是山山旅行，指北針之攜帶乃有其必要。惟吾人等及之觀念影響，登山裝備每多不齊全，登山必帶之指南針、背包、水壺、登山雨衣均有欠缺之，何所看來並不重要之指北針呢？

有鑒於此，謹將吾人所學以致野人獻曝此乃一時狹窄看法，要點如下：

一、甲——山友外南法，

放下指針，用根火柴或小木枝立在短針的尖端，移動鐵面使影和短針成直線，這時在短針和十二中間成一個小角度劃條線中分此角，向外方即是南，此叫做山友外南法。

乙——山友中北法

數小時針，用根火柴或小木枝立在鐵面中間，這時在短針和十二中間成一個小角度劃條直線中分此角，向外方即是北，這叫做山友中北法

山友們！牢記它，野外活動用着它，南北對馳任君跑。





# 香港地名錄

司馬經

## 二白 (YI PAK)

二白JV921697，村名及海灣名，位於大嶼山東部，坪洲之西北，鄰連大白、三白、四白各灣。東向灣外有散礁烏蠅洲（黃泥洲），東南為蟹鉗咀山岬，西枕老虎頭，西北連石榴花洞及大斜洞，北障對面排（山），村民為陳姓客籍人。

## 二肚 (YI TO)

二肚KV 153942，村名，位於東北區沙頭角海南岸，東倚桅尾嶺北伸餘脈，南為減龍脊連三戰斜，西向聚門嶺，北接谷埔新屋下（一肚）。早年為何姓客籍人聚居。

## 二浪 (YI LONG)

二浪HQ 080598村名及灣名（土名企沙），位於大嶼山芝蔴灣半島南端，東望長洲，南為石鼓洲，灣畔兩岬為中間角及企沙角，北枕螺殼墩（山）。一九六八年後已不見有村居遺跡，為鄰近一帶之最佳野營勝地。一九七七年大興土木，由私人機構將該處闢為渡假別墅區，灘後曾發現古代燒窯遺跡。

二浪灣



## 圖說

樵山之秀鍾於大科大科之脈凝蓄於寶鴨池池上羣峯四遠攢青疊翠環池彌望山田繡疊谷翠崎嶇滿洞昔有耕足窩為方叔賢所築池下水西折有峯翼焉兩崖陡峙如馬飲槽名飲馬水泉泉之下有瀉錢泉小瀑縱流從空細瀉潺湲迸玉傾擊有聲石薄崑崙琤琮相應應西有雙魚陂泗水環繞狀如比目之魚其水經梅花溪而匯於天湖

（待續）

## 西樵遊覽記卷之二

## 圖說

樵山西北之水俱匯於廣朗洞長庚白雲兩峯截之山勢峪岬交東泉瀉其中乘高鼓瑟數級分注而下遂成瀑布小疊者二大疊者三兩峯巖峙數百仞上二疊騰湧出鍊雷吼冰轟未為奇絕下疊掛朝天岳之右傾崖退揖巨石臨危欲墜飛流直射吞沙噴石倒捲青冥暴烈之聲山谷似裂下注靈湫水色紺碧旁蹲怪石壘如臺基仰視瀑源傾流縹緲拉朋臥石長吟高唱耳若不聞蓋瀑聲所掩也境最奧僻捫蘿拾級可窮其勝特山磴峻峭非好遊者不能窮焉

威林藏（攝影本）

# 西樵遊覽記

## 卷之二

