1.腿部抽筋   
若在浅水区发生抽筋时，可马上站立并用力伸蹬，或用手把足拇指往上掰，并按摩小腿可缓解。如在深水区，可采取仰泳姿势，把抽筋的腿伸直不动，待稍有缓解时，用手和另一条腿游向岸边，再按上述方法处理即可。   
2.呛水   
呛水时不要慌张，调整好呼吸动作即可。如发生在深水区而觉得身体十分疲劳不能继续游时，可以呼叫旁人帮助上岸休息。   
3.腹痛   
是腹部受惊所致。入水前应充分做好准备工作，如用手按摩腹脐部数分钟，用少量水擦胸、腹部及全身、以适应水温。如在水中发生腹痛，应立即上岸并注意保暖。可以带一瓶[藿香正气水](https://www.baidu.com/s?wd=%E8%97%BF%E9%A6%99%E6%AD%A3%E6%B0%94%E6%B0%B4&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1Y3ujc3m1RzPj61nH0dPHDv0ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EnHmvPjcznWDL" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)，饮后腹痛会渐渐消失。   
4.头晕   
游得时间过长或恰好腹中空空，可能会头晕、恶心，这是疲劳缺氧所致。要注意保暖，按摩肌肉，喝些糖水或吃些水果等，很快可恢复。   
  
危急病人自救互救方法   
[颅脑损伤](https://www.baidu.com/s?wd=%E9%A2%85%E8%84%91%E6%8D%9F%E4%BC%A4&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1Y3ujc3m1RzPj61nH0dPHDv0ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EnHmvPjcznWDL" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)的急救: 现场急救首先要止血包扎。如已引起鼻、耳、眼等五官出血，切勿用棉球等填塞法止血，否则会使血液积聚在头颅内引起颅内高压和感染。应让其流出，可用清洁布不停地将流出的血液擦去。出现血肿，应该用冷毛巾敷在肿块上促进消散。对昏迷者应注意保持呼吸道通畅。   
  
心绞痛的急救: 病人应坐下或卧床休息，如在室外，应原地蹲下休息。立即口服硝酸甘油或消心痛。一时无急救药时，可针刺或指掐内关节，也有止头痛、安静、活血作用。   
  
急性心肌梗塞的急救: 应绝对卧床休息，避光，防止不良刺激。有条件时应及时吸氧。给予[硝酸甘油片](https://www.baidu.com/s?wd=%E7%A1%9D%E9%85%B8%E7%94%98%E6%B2%B9%E7%89%87&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1Y3ujc3m1RzPj61nH0dPHDv0ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EnHmvPjcznWDL" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)含服。进食流汁或半流汁，保证必需的热量并保持大便通畅。需在医生的指导下才可搬运病人。   
  
中风的急救: 医学上称中风为[脑血管意外](https://www.baidu.com/s?wd=%E8%84%91%E8%A1%80%E7%AE%A1%E6%84%8F%E5%A4%96&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1Y3ujc3m1RzPj61nH0dPHDv0ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EnHmvPjcznWDL" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)。家属或现场人不可随意推动和翻动病人。减少光、声的刺激。病人取平卧位，不宜加垫枕头，需脱开病人衣服，用纱布包住病人舌头拉出，并及时消除其口腔内黏液、分泌物和呕吐物，使呼吸道通畅。把冰块或冷毛巾安置于病人前额，以利止血和降低颅内压。搬运病人时需保持水平位。