

THE 49 DISASTERS SURVIVAL

HANDBOOK

这样逃生最有效

49种危急状态避险自救指南

- ◆ 49种突如其来的天灾人祸
- ◆ 60个惊心动魄的逃生故事
- ◆ 300余种脱离险境的自救方法
- ◆ 6类必备的救生基础常识



NEXT
4 MILES



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

这样逃生最有效

49 种危急状态避险自救指南

叶轻舟 张玉斌 ◆ 编著

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

这样逃生最有效: 49种危急状态避险自救指南/叶轻舟, 张玉斌编著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2008. 6
ISBN 978-7-80753-294-1

I. 这... II. ①叶... ②张... III. ①灾害防治—基本知识
②自救互救—基本知识 IV. X4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第082102号

责任编辑: 王 姝 李英文

特约编辑: 魏宏伟

封面设计: 远流图文工作室 王晓庆

版式设计: 远流图文工作室 吴 丹 郭 轶

媒体热线: 0451-87900209

这样逃生最有效

——49种危急状态避险自救指南

叶轻舟 张玉斌 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

沈阳市佳麟彩印厂印刷

开本 720×960 毫米 1/16 印张 13 字数 200 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 7 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-80753-294-1

定价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大律师事务所徐桂元 徐学滨

你，准备好了吗？

当你翻开这本书的时候，艳阳普照人间，草木生机盎然，街市上车水马龙，而你或许正在独享一室温馨。生活就是如此美丽而平和，那些灾难临头、生死难卜的情形似乎只出现在影视片里。这看似平淡的生活让你及你周围的人渐渐淡忘了那条关系生死的格言——“生活就是冒险”。

然而，生活中的变数总是紧随人们的麻木与乐观悄然而至，悲剧也许在下一个瞬间就会上演。2001年9月11日，当美国人刚刚准备开始一天的工作时，四架被劫持的民航客机正在美国的上空飞翔，之后，纽约世贸中心连续发生撞机事件，世贸中心的摩天大楼轰然倒塌，化为一片废墟，造成了3000多人丧生；2008年4月28日4时41分，由北京开往青岛的下行T195次旅客列车脱轨，与上行线的由烟台开往徐州的5034次旅客列车碰撞，造成72人死亡，416人受伤；2008年5月2日在缅甸登陆的强热带风暴“纳尔吉斯”导致死亡人数在6.3万至10万人之间，严重受灾人数达120万至190万人；2008年5月12日，一个原本可以平静度过的日子，14时28分四川省汶川县突如其来的8级地震却让这一天成为很多人永生难忘的噩梦……生活中每一天都有许多可能发生的危机事件，每个人都有遇到突发灾难的可能，如何预防灾难、在灾难来临时逃出险境是每个人都需要思考的问题。

安全的含义还包括“防范潜在的危险”。生活中难免存在危险，一般说来，如果遭遇某种危险的概率低于十万分之一，我们还能坦然视之，但如果危险概率提高到万分之一，我们就不得不加倍小心了。据统计，国人每年遇到危险的概率为：死于突发事件为1/2900，死于车祸为1/5000，溺水死亡为1/50000，死于火灾为1/50000，触电死亡为1/35000，死于飞机失事为1/25000。谁也无法保证自己的一生不会遇到这些灾难。居安思危，掌握危险来临时的应对之策是对生命的尊重，也是对人的生存权的最大维护。当人们遇到生存危险而需要别人帮助时，能够成功地逃生也是以自救为前提的。“自助者，天助之”，只有你才是你自己的救世主。

有人对火灾、地震等灾情结果调查发现，灾难本身固然会带来许多伤亡，但还有一些人的罹难往往是因为应急反应不当所致。因此，学会在紧急状态下的正确反应，

对于每一个人避险自救很有必要。本书中所列举的 49 种危急状态都直接关系到人的生死存亡，有的属于自然灾害，如地震、火山爆发等；有的属于人为危险，如被劫持、遭遇枪击等；有的属于突发事件，如高层建筑失火、电梯失灵等。针对这些紧急状态，本书提出了相应的避险之策和自救方法。不要以为这些故事是虚无缥缈的杜撰，书中的每一个故事都真实地发生过，而且将来还可能发生。也许某些灾害发生的几率并不高，但它们对生存的危害程度却绝对不可小觑。只有防微杜渐，有所准备，才能增强自己的避险与逃生的能力。

面对灾难，你准备好了吗？要知道你当时的反应够不够及时，绝对是你能否脱险的关键。据科学家调查，大部分人在遭遇地震、沉船、龙卷风、飞机失事、爆炸、火灾等灾难时，即使危机迫在眉睫，第一反应都是难以置信——这怎么可能发生在我身上？科学家发现：当大量信息同时涌入大脑时，大脑的反应速度会减慢，这种神经反应也许可以解释我们在危机来临时脑海中一片空白、六神无主的状态，然而此时却恰恰是需要我们迅速行动的关键时刻。没有亲身经历过灾难事件的人可能很难想象出灾难情形，如果没有熟悉的行为模式供参考，大脑就会从往日的习惯模式中寻找。15%的人遭遇灾难时会彻底崩溃，他们哭泣、尖叫甚至妨碍其他人疏散。只有大约 10%到 15%的人能保持冷静，并迅速采取行动。因此，如果你没有亲身经历过灾难事件，请不要掉以轻心，因为谁也无法预料自己会在何时遇到何种灾难，不妨把这本关于危急时刻如何避险自救的书当作你的枕边书，并将另一本或数本放在所有你关爱的人的床头。请相信，也许就是你在闲适时无意中的一瞥，本书带给你的启示会让你及时发现险情，为自己找到逃生之路。

本书不同于传统意义上的生存手册，它在保留了普通生存手册的实用性和有效性的基础上，讲述了许多在死亡门前折路而返的人们的逃生故事与自救方法，他们的故事会让你印象深刻，让你对自救有更深刻的体验。书中的每条经验的背后都隐藏着无数个动人的故事，这些都是用鲜血甚至是生命换来的。请理解并牢记书中介绍的方法技巧，并将其演化成危急状态下的行动指南。

其实，无论在多么恶劣的情况下，都有绝境逢生的可能，但很多时候留给你的机会并不多，你一定要有所准备，并把握好，请你一定要牢牢记住这一点。那些在危险的状态下摆脱了险境的人们是值得尊敬的，因为他们行为的本身就体现了生命的壮美。

最后，祝每位读者平安，快乐！

说 明

本书在成稿期间，参考了国内外众多作者的相关资料，特此致谢。部分作者虽经多方查找，仍未能取得联系，请原作者尽快与我们联系，以敬奉稿酬。

联系地址：沈阳邮政信箱 2011 邮编：110014

联系人：程向荣 电话：024-86397088



目录

第 1 章 自然灾害中的避险与自救

地震	001
海啸	009
热带风暴	012
龙卷风	015
暴风雪	018
洪水	021
泥石流	023
江潮	026
火山爆发	029
雷击	032
森林大火	035

第 2 章 日常出行中的避险与自救

火车失事	039
乘机遇险	043
沉船	046
爆炸物爆炸	048
化学毒气泄漏	052



地铁遇险	056
刹车失控	059
汽车落水	061
汽车自燃	064
被人跟踪	067
恐怖劫持	071
遭遇车匪	074
遭遇劫机	080
遭遇枪击	085
溺水	089
身陷混乱人群中	092
遭遇恶狗	095

第 3 章 家居及工作场所中的避险与自救

触电	099
煤气中毒	102
窒息	105
电梯失灵	108
高楼失火	110
身陷废墟	114
矿井被困	117

第 4 章 旅游及探险中的避险与自救

高原反应	121
登山失足	124



雪崩	128
海滨流沙	133
落入冰窟	137
身陷沼泽地	141
潜水时呼吸器氧气不足	144
水中漩涡	148
遭遇猛兽袭击	151
毒蛇咬伤	155
遭遇狂蜂	159
洞穴受困	163
雪山受困	166
荒岛受困	170

第 5 章 危急状态的救生基础知识

取水	174
取火	177
寻找食物	179
辨别方位	183
结绳	186
发求救信号	194



地震

地震是最不可预知、最具破坏性的自然力量。全世界每年有 100 多万次的地震发生，且绝大部分是无感地震。突如其来的强烈地震所造成的惨重灾情，堪称地球上最大的浩劫，人们在地震发生时只有极短的时间从危险地区撤离。由于现在人们还无法完全准确地对地震进行预测，因此在地震相随的地球上，人们只能凭借防震知识作好准备，以降低地震来临时所产生的伤害。



2000 年 12 月 26 日，工程师姚建平抵达了印度，出任印度 SPL 公司的中国监造，承担起了钢管质量检验、监督、控制的重任。他没料到，刚刚上班一个月，也就是 2001 年 1 月 26 日，印度发生了 7.9 级大地震，SPL 公司所在的古吉拉特邦甘地当镇，离震中普吉还不到 25 千米。而当时，姚建平正在这个小镇上……

2001 年 1 月 26 日这一天，是印度的一个宗教节日，按照惯例，印度全国放假一天。姚建平吃过早饭之后无事可做，又不喜欢逛街，便躲在房间里看书。上午 8 时 40 分，姚建平刚从卫生间里出来，忽然觉得整栋大楼都剧烈地晃动了起来，墙壁哐里啪啦地开始断裂，床也倾斜了，办公桌倒了下来，桌子上的东西掉了一地。姚建平马上意识到：地震了！

在到达印度之前，姚建平为了了解印度的风土人情，以便更好地开展工作，曾经读过介绍印度的书刊。几乎所有的书刊中都说过，印度是一个地震多发区，震幅非常大，震级也非常高。姚建平万万没有想到，这一场空前的大劫难，却被他给遇上了。

姚建平虽然没有系统地学习过如何在地震时逃生、应急，但是他知道，地震发生时，最安全的办法便是远离高大的建筑物。他急忙撒开腿，往门外猛跑。可是，他刚迈出去一步，一股强大的震颤力，一下子便使他摔倒在了墙边。

地震发生时，要保持冷静，震后再走出户外，这是避震的国际通用守则。国内外许多起地震实例表明，在地震发生的短暂瞬间，人们在进入或离开建筑物时，受到伤害的概率最大。



那面墙在震荡中早就已经裂开了，灰尘裹着墙上的砖头瓦块，哗啦哗啦地直往下掉。眼看着墙体渐渐地倾斜过来，向姚建平砸来……

姚建平急中生智，马上就地一滚，滚到了两张床之间，停了下来。那面墙轰的一声，整个坍塌了下来，整面墙全都砸在了姚建平刚才躺过的那个位置上。那是一面砖石混凝土结构的厚墙，砸在水泥楼板上，轰的一声，像是爆炸一样，水泥楼板马上便裂开了。要是砸在自己的身上呢？后果真是不堪设想。姚建平不禁被吓得出了一身冷汗。

地震震得越来越厉害了，到处都是轰隆轰隆的建筑物倒塌的声音，这其中还夹杂着很多“help、help”的求救声和惨叫声。姚建平想站起来，冲出去，跑到安全的地方躲起来，可是剧烈的摇晃使他根本没有办法爬起来，只好抱紧了床腿，观察动静，寻找求生的机会。姚建平知道，此时自己仍然处在极度的危险之中，需要的是冷静。

专家告诫，如果所在的建筑物的抗震能力差，应尽可能从室内跑出去。如果在室内避震，最好找一个可形成三角空间的地方。

终于，在猛烈的震荡之中，楼顶开始断裂了。天花板上的吊灯哗啦哗啦地晃着，好像整个天花板都要掉下来了。那两张床正位于房间中央，姚建平此时所处的位置，正好对着大吊灯。姚建平大叫一声：“不好！”急忙就地一滚，滚到了窗子边。恰好就在此时，大吊灯也掉了下来，轰隆一声，两张大木床都被砸垮了。

然而，灾难并没有到此为止。紧接着，楼顶上的水泥板便塌了下来，又重又厚的水泥楼板以及楼上的家具摆设像是倾泻一样，一股脑儿地砸了下来，落在了姚建平的身边，姚建平左躲右闪，最后，还是有几块水泥板砸在了他的身上、头上。姚建平只觉得腿上、头上一阵钻心的疼痛，接着便昏了过去，什么也不知道了。

也不知道过了多长时间，姚建平在迷迷糊糊之中听到有人在焦急地喊他：“姚，你在哪里？你还好吗？姚，你还活着吗？”姚建平一下子从昏迷中醒了过来，听了听，才分辨清楚，原来是住在他隔壁的钢管监造兼顾问沙巴巴拉大叔。沙巴巴拉大叔还活着！姚建平激动极了，急忙挣扎着爬了起来，回答道：“沙巴巴拉大叔，我还好，还活着，你怎么样？”沙巴巴拉听后，心也放了下来，有气无力地回答道：“我，我也很好。还，还活着……”

姚建平从沙巴巴拉大叔的声音中听出了异样，马上便猜出，这位豁达乐观的老人有难了。



他挣扎着，爬到了窗口处，对着隔壁的沙巴巴拉大声喊道：“大叔，你先等一等，我马上就过去，我去救你！”

姚建平和沙巴巴拉一样，住处都是由印度方面安排的，本来他们住的是宾馆的4楼，可是由于地震所造成的墙体倾斜和坍塌，现在只有2层楼那么高了。姚建平见门已经被堵死出不去，便抓住了窗子的把手，想打开窗子，从窗子前的水泥凸槽爬到隔壁去。可是，他用力拉了好几下，也没有拉开，这才发觉，窗子已被断壁残垣挤压得变形了，根本打不开。

姚建平捡起了一块砖头，砸开了玻璃。然后，他又从窗框中钻了出来，用脚踩着和窗台齐平的水泥凸槽，用手攀着固定在墙上的电线，一步步地挪到了沙巴巴拉的窗前，捡起落在窗台的一块瓦片，砸碎了窗玻璃，钻进了沙巴巴拉的房间。姚建平见沙巴巴拉倒在砖石之中，急忙飞奔过去，一把抱住了他，激动地说道：“大叔，我们，都还活着！”

姚建平抱着沙巴巴拉，还想再说几句安慰的话，这时，他忽然觉得，脚下的楼板又微微地震动了一下，上面的砖头瓦块又哗啦哗啦地掉下来，整栋大楼也随之向下一沉。

是余震！姚建平知道，因为余震的缘故，整栋大楼随时都有坍塌的可能，他和沙巴巴拉两个人也随时都有被埋在砖石之中丧命的危险，于是他拉住了沙巴巴拉，问道：“大叔，你还能走吗？我们要尽快离开这里，这里太危险了！”

大地震是可怕的，大地震过后的余震则更为可怕。余震不仅会增加大地震的危害程度，而且还会乘人们麻痹大意，认为一切都已经烟消云散平安无事之际，再一次进行侵害。

沙巴巴拉脚伤虽然不算太严重，但是由于扭伤，疼得根本无法走动，姚建平只好强忍住自己的伤痛，把沙巴巴拉一点一点地背到了窗前。

可是，到了窗前姚建平又犯难了。虽然原来的4层楼只剩下2层楼高了，但是由

..灾难纪实..

1976年7月28日3时42分，中国河北唐山发生了震级为里氏7.8级的地震。同日18时43分，在距唐山40余千米的滦县又发生7.1级地震。这次地震发生在工业城市，人口稠密，损失十分严重。唐山市区建筑物多数基本倒塌或遭严重破坏，铁轨发生蛇形扭曲，地表出现大量裂缝，还有喷水冒沙、塌陷。唐山地震造成24万多人死亡，16万人受伤。



于姚建平和沙巴巴拉都受了伤，已经无法再直接往下跳了。姚建平见窗前有一棵大树，地上又堆满了一堆又一堆大小不一形状各异的建筑物残块，不禁灵机一动，他对沙巴巴拉说道：“大叔，你先等一会儿，我马上就回来接你。”

姚建平钻出了窗子，从窗台跳到了大树上，然后又顺着大树爬了下去。到了地面以后，姚建平将地上的砖石瓦块一块块地捡了起来，垒在窗前。他想把砖石瓦块都垒起来，一直垒到沙巴巴拉所在的那扇窗口前，好让沙巴巴拉踩着他垒起来的砖头瓦块爬下来。可是，此举谈何容易，姚建平累得满头大汗，也只不过才垒到一楼的窗台那么高。

正在这时，有两个印度青年从这里经过。姚建平急忙喊住了他们，又顺着那棵大树爬了上去，跳上了窗台，从窗框中钻了进去，抱住了沙巴巴拉，把他塞出了窗子，沿着墙壁，一点一点地顺了下去。下面的那两位印度青年抓住了沙巴巴拉的大腿，把他接了过去，然后，又把沙巴巴拉抱到了一处安全的地点。姚建平又按照这种方法，接连救出了两个人，在救完最后一个人顺着大树爬下来时，刚走出没有几步远，那栋大楼便轰隆一声，全都坍塌了，成了一片废墟。姚建平一阵后怕，出了一身冷汗：“好险啊！”（佚名/文）



赵声是现在开滦吕家坨矿地震办公室的工作人员，也是唐山大地震的幸存者之一。多年以后，他向我们讲述了唐山大地震的亲身经历。

地震那会儿我正照顾孩子起夜呢。一抬头瞅外头特别红，我以为是对面砖厂的窑出事了。我刚把孩子放在床上，就听到有响声从西北轰隆隆地响过来了。咱是搞地震的，知道有异常啊，大脑马上反应：坏了，是地震！我就抱了两个孩子，门不好开就扔了一个，也不知道扔的是老大还是老二。我住在2层，立时蹿出去了。我把孩子放在空地上，才知道抱下来的是老大。我又蹿上2楼，这时地就上下颠了。我抱老二下来更快，两步就蹿到2层和1层楼梯拐弯那儿，又两步就蹿到1层了。把老二和老大放一块，我又上楼了。车子手表还在楼上呢，那年头车子、手表、缝纫机三大件么，要命的玩意儿！攒一年的钱才买一块手表。我拿了手表搬自行车，这回不行了，是来回晃着下去的，自行车手把撞坏了。我跑完了三趟，有的人还没出来呢。

我是研究地学的，擅长物理吧。我抱老二下去赶上地震的纵波。啥叫纵波？弹簧就是纵波，直上直下的颠，四步就蹿下去了。第三次搬自行车就变成横波了，水纹就



是横波，来回晃着下去了。

地震后救人应力求动作快，目标准确，方法得当，先救近处的、容易救的人。

我们逃生快，是知道地震常识，地光地声一来，准是大地震。

赵声的实例说明对地震有无准备大不一样，但他的“贪财”举动并不可取。有的人本已脱险，为抢出积蓄闯进了危房，就再也没有出来。大震后余震不断，残存的危房会随时轰然倒塌。如果不是为了救人，无论什么原因都别再入虎口。（张庆洲 / 文）



2008年5月12日下午2时28分左右，工人们正在工厂上班。现年56岁的汶川县水磨镇众成冶炼公司的谭斌，站在院子中间却忽然感到地面晃动起来。“站都站不稳，我赶紧蹲了下来。”他回忆，地面先是左右晃动，然后就像波浪一样“翻滚”起来。

车间里的工人赶紧放下手中的活，纷纷往外跑，但剧烈的晃动却使他们一个个摔倒在地。工人们相互牵拉着，才得以从厂房爬到院子里。而这时，屋顶已经开始坍塌，雨点般落下的砖瓦，砸中了好几个工人。

瞬间，谭斌的大脑一片空白，过了好久才反应过来——发生大地震了！

一瞬间，一个美丽的山中小镇消失了：房屋几乎全部被夷为平地，大量居民被埋在瓦砾之下，幸存下来的家畜被吓得四处乱窜……几分钟前还生机盎然的小镇，变得满目疮痍、惨不忍睹。

电力中断、供水中断、通讯中断……下午5时左右，谭斌与4名幸存下来的同事决定：逃离这个“死亡之地”。

从水磨镇到都江堰市区，40千米的路程，要在平时开车不到1个小时。但现在，别说是车辆了，就是徒步也几乎无法行走。强烈的地震，使得沿途桥梁几乎全部被毁，多处长达上百米的隧道也出现塌方。更为严重的是，余震不断，道路两旁的高山上不时隆隆地滚下巨石……

地震时若处在山区应注意山崩和滚石，可在地势较高处躲避。

谭斌和4个同伴手挽着手，展开艰难跋涉。遇到隧道被阻，他们就翻山越岭；遇到桥梁中断，他们就顺着河流，寻找最浅的地方趟到对岸。尽管小心翼翼地防着山体滑坡，谭斌的膝盖还是被滚下的石块砸伤了。



..灾难纪实..

1995年1月17日清晨5点46分,在日本神户东南的兵库县淡路岛,发生里氏7.2级地震,地震导致约6500人死亡,3万多人受伤,几十万人无家可归,受灾人口达140万人,被毁坏房屋超过10万栋,生命线工程和公共设施被严重破坏,经济损失总计约1000亿美元。

雨一直在下,汗水混着雨水,早就把衣服打湿。天色渐暗,最难挨的黑夜来临了。漫山遍野不时传来石块滚落的声音,一眼望去,看不到一丝光亮。

“最恐怖的是与外界失去联系!”谭斌已经记不清摔了多少次跤、被石块砸中多少次,但这种刻骨铭心的孤独感、无助感却更让他惊悚不已。

第二天下午,在到达距离都江堰市区大约20千米的地方时,他沉寂了20多个小时的手机终于收到了第一条短信。接着,他就看到了

解放军的救援人员。一车车、一队队的解放军官兵顶着暴雨,艰难地向灾区挺进;两架直升机在空中盘旋……(李宣良 李刚/文)

如何在地震中求生

联合国减灾科技委员会的报告中这样描述中国:“这是世界上自然灾害最严重的少数国家之一,大陆地震的频度和强度居世界之首,占全球地震总量的1/10以上;台风登陆的频率平均每年高达7次;从有人类记录以来,旱涝灾害、山地灾害、海岸带灾害每年都在中国发生。”仅以中国发生的地震灾害为例,中国历史上有记载的地震就高达8000多次,其中1000多次为6级以上地震。自20世纪初至今,中国占全球因地震死亡人数比例高达50%以上。

虽然地震是由自然因素引起的突发事件,属于天灾,是不以人的意志为转移的,但也不是不可以防御的。只要我们掌握了一定的急救知识,就可以在地震到来时自我救助,自我保护。与地震危害相比,无知是最大的灾难。

在户外怎样避震

◆就地选择开阔地蹲下或趴下,不要乱跑,不要随便返回室内,避开人多的地方。要避开高大的建筑物,如楼房、高大烟囱、水塔等,特别是要躲开有玻璃幕墙的高大建筑。

◆避开高耸或悬挂的危险物,如变压器、电线杆、路灯、广告牌、吊车等。



◆避开危险场所，如狭窄街道、危旧房屋、危墙、高门脸等。

◆避开立交桥等一类结构复杂的构筑物，不要停留在过街天桥、立交桥的上面和下方。

在家中怎样避震

◆一旦感觉到地震，应抓紧时间紧急避险。大地震从开始到震动过程结束，时间不过十几秒到几十秒，因此抓紧时间进行避震最为关键，切勿耽误时间。

◆地震发生时不要慌，特别要牢记的是不要滞留在床上，不可跑向阳台，不可跑到楼道等人员拥挤的地方去，不可跳楼，不可使用电梯，若地震时在电梯里应尽快离开，若门打不开时要抱头蹲下。

◆如果所在的建筑物的抗震能力较差，应尽可能从室内跑出去。在平房时最好尽快跑到室外的空旷地带。

◆避震位置至关重要。可根据建筑物布局和室内状况，寻找安全空间躲避，最好找一个可形成三角空间的地方。地震后房屋倒塌有时会在室内形成三角空间，包括炕沿下、重心较低且结实牢固的家具下、内墙墙根、墙角、厨房、厕所、储藏室等开间小的地方，这些地方是人们可能幸存的相对安全的地点。

◆躲避时应尽量靠近水源处，尽量靠近建筑的外围，这样即使出不来也容易获得营救，但不可躲在窗户下面。

◆当躲在厨房、卫生间这样的小开间时，尽量离炉具、煤气管道及易破碎的碗碟远些。若厨房、卫生间处在建筑物的角落里，且隔断墙为薄板墙时，就不要选择它为最佳避震场所。

◆不要钻进柜子或箱子里，因为人一旦钻进去后便立刻丧失机动性，视野受阻，身体受限，不仅会错过逃生机会，还不利于被救。

◆选择好躲避处后应蹲下或坐下，脸朝下，额头枕在两臂上，不可躺卧，因为躺卧时人体的平面面积加大，被击中的概率要比站立位大5倍，而且很难机动变位。

◆抓住身边牢固的物体，以免震时摔倒或因身体失控移位而受伤。当地震剧烈摇晃，站立不稳的时候，人们都会有扶靠、抓住什么的

..灾难纪实..

1999年9月21日1时47分，中国台湾南投县集集镇丰范埔断层上面发生里氏7.3级的大地震，台湾全岛均感受到严重摇晃。台湾的台中县、南投县为主震央区域，受灾特别严重。集集镇大地震共造成2470人死亡，11305人受伤，受灾人口高达250多万，直接经济损失为118亿美元左右。



..灾难纪实..

印度当地时间 2001 年 1 月 26 日上午 8 点 46 分, 印度古吉拉特邦普吉地区发生震级为里氏 7.9 级的强烈地震, 震区半径达到 200 千米。这是印度近半个世纪以来发生的最为严重的一次地震。不少村庄和城镇被夷为平地。受地震影响的人口达 350 万。逃离家国的有 50 万人, 有 20 万人无家可归, 2 万多人死亡。据印度官方统计, 这次地震造成财产的损失高达 45 亿美元。

心理。身边的门柱、墙壁大多会成为扶靠的对象。但是, 这些看上去挺结实牢固的东西, 实际上却是危险的。

◆保护头颈部, 低头, 用手护住头部或后颈; 保护眼睛, 低头、闭眼, 以防异物伤害; 保护口、鼻, 有可能时可用湿毛巾捂住口、鼻, 以防灰土、毒气。

◆一旦被困, 要设法与外界联系, 除用手机联系外, 可敲击管道和暖气片, 也可打开手电筒。

在学校怎样避震

◆在比较安全的教室里, 应迅速用书包护住头部, 根据建筑物布局和室内状况, 寻找一个可形成三角空间的地方。可以躲避在坚固的

课桌下、讲台旁, 千万不要拥挤, 以免造成踩踏伤亡事件, 更不能跳楼。

◆待地震过后, 在老师的指挥下向教室外面转移。

◆在室外的操场时, 可原地不动蹲下, 双手保护头部, 同时要注意避开高大建筑物或危险物, 千万不要回到教室中去。

在野外和海边怎样避震

◆在野外要避开山脚、陡崖和陡峭的山坡, 以防山崩、泥石流滑坡等。

◆在海边要尽快向远离海岸线的地方转移, 以避免地震可能产生的海啸袭击。

在公共场所怎样避震

◆就地蹲下或趴在排椅下, 避开吊灯、电扇等悬挂物, 保护好头部。

◆千万不要慌乱地拥向出口, 避开人流, 以免被挤到墙或栅栏处。

◆在商场、书店、地铁等处应选择结实的柜台或柱子边, 以及内墙角等处就地蹲下, 远离玻璃橱窗、柜台或其他危险物品。

◆在行驶的汽车内要抓牢扶手, 降低重心, 躲在座位附近。