

图说灾难逃生自救丛书

分册主编 周荣斌

雪灾



中华医学会灾难医学分会科普教育图书
图说灾难逃生自救丛书

雪灾

丛书主编 刘中民
分册主编 周荣斌

绘 图
11m数字出版



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

雪灾 / 周荣斌主编. —北京: 人民卫生出版社, 2014.5
(图说灾难逃生自救丛书)

ISBN 978-7-117-18735-0

I. ①雪… II. ①周… III. ①雪害—自救互救—图解
IV. ①P426.616-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 046037 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

图说灾难逃生自救丛书

雪 灾

主 编: 周荣斌

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 5

字 数: 95 千字

版 次: 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18735-0/R · 18736

定 价: 30.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



丛书编委会

(按姓氏笔画排序)

王一镗	王立祥	叶泽兵	田军章	刘中民	刘晓华
孙志杨	孙海晨	李树峰	邱泽武	宋凌鲲	张连阳
周荣斌	单学娴	宗建平	赵中辛	赵旭东	侯世科
郭树彬	韩 静	樊毫军			

雪灾无情要谨防，自救常识永不忘。

心有远虑消近忧，提前知晓帮大忙。

序 一



我国地域辽阔,人口众多。地震、洪灾、干旱、台风、泥石流等自然灾害经常发生。随着社会与经济的发展,灾难谱也有所扩大。除了上述自然灾害外,日常生产、生活中的交通事故、火灾、矿难、群体中毒等人为灾难也常有发生。中国已成为继日本和美国之后,世界上第三个自然灾害损失严重的国家。各种重大灾难,都会造成大量人员伤亡和巨大经济损失。可见,灾难离我们并不遥远,甚至可以说,多种灾难就在我们每个人的身边。因此,人人全力以赴,为防灾、减灾、救灾作出自己的贡献成为社会发展的必然。

灾难医学救援强调和重视“三分提高、七分普及”的原则。当灾难发生时,尤其是大范围受灾情况下,往往没有即刻的、足够的救援人员和装备可以依靠,加之专业救援队伍的到来受时间、交通、地域、天气等诸多因素的影响,难以在救援的早期实施有效救助。即使专业救援队伍到达非常迅速,也不如身处现场的人民群众积极科学地自救互助来得及时。

为此,中华医学会灾难医学分会的一批专家,有志于投身救援知识的普及工作,受人民卫生出版社之邀,编写这套图说灾难逃生自救丛书,全书以言简意赅、通俗易懂、老少咸宜的风格,介绍我国常见灾难的医学救援基本技术和方法,以馈全国的读者,希望这套丛书能对我国的防灾、减灾、救灾工作起到促进和推动作用。

刘中民 教授

同济大学附属上海东方医院院长
中华医学会灾难医学分会主任委员

2013年4月22日

我国现代灾难医学救援提倡“三七分”的理论：三分救援，七分自救；三分急救，七分预防；三分业务，七分管理；三分战时，七分平时；三分提高，七分普及；三分研究，七分教育。灾难救援强调和重视“三分提高、七分普及”的原则，即要以三分的力量关注灾难医学专业学术水平的提高，以七分的努力向广大群众宣传普及灾难救生知识，要以七分普及为宽广基础，让亿万民众参与灾难救援，这是灾难医学事业发展之必然。也就是说，灾难现场的人民群众迅速、充分地组织调动起来，在第一时间展开救助，充分发挥其在时间、地点、人力及熟悉周围环境的优越性，在最短时间内因人而异、因地制宜地最大限度地保护自己、解救他人，方能有效弥补专业救援队的不足，最大限度地减少灾难造成的伤亡和损失。

为做好灾难医学救援的科学普及教育工作，中华医学会灾难医学分会的一批中青年专家，结合自己的专业实践经验编写了这套丛书，我有幸先睹为快。丛书目前共有 15 个分册，分别对我国常见灾难的救援方法和技巧做了简要介绍，是一套图文并茂、通俗易懂、雅俗共赏的灾难自救互救科普丛书，特向全国读者推荐。

王一镗

南京医科大学终身教授

中华医学会灾难医学分会名誉主任委员

2013 年 4 月

前言



雪，是冬季常见的自然景象。我们喜欢它“千树万树梨花开”的美丽，期待它“瑞雪兆丰年”的收获，却又不得不承受它带来的种种灾难性的后果。

雪灾是因为长时间大量降雪，最终造成大范围积雪成灾。在生活中，雪灾给我们带来各种不便，甚至是威胁到财产以及人身安全。

雪灾虽具有不可抗性，但若我们能充分了解雪灾知识，做好预防，以及发生雪灾时，我们通过科学的逃生方法，可以迅速脱离险境，采取积极有效的自救、互救措施，把雪灾危害降到最低。

我们精心制作了《图说灾难逃生自救丛书：雪灾》图册，希望通过我们的努力，让更多的人掌握逃生避险、自救互救的知识和方法。

衷心祝福广大读者平安、健康、幸福！

周荣斌

北京军区总医院

2014年4月10日



小常识

根据我国积雪稳定程度,分为5种类型。

(1) 永久积雪:降雪积累量大于当年消融量,积雪终年不化。

(2) 稳定(连续)积雪:空间分布和积雪时间(60天以上)都比较连续的季节性积雪。

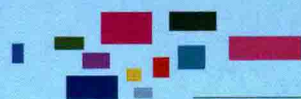
(3) 不稳定(不连续)积雪:空间上积雪不连续,多呈斑状分布;时间上积雪日数10~60天,且时断时续。

(4) 瞬间积雪:主要发生在华南、西南地区,这些地区平均气温较高,但在季风特别强盛的年份,因寒潮或强冷空气侵袭,发生大范围降雪,但很快消融,使地表出现短时(一般不超过10天)积雪。

(5) 无积雪:除个别海拔高的山岭外,多年无降雪。

雪灾主要发生在稳定积雪地区和不稳定积雪山区,偶尔出现在瞬时积雪地区。

雪灾是由于长时间大规模量降雪以致积雪成灾,影响人们正常生活的一种自然灾害现象。雪灾离我们并不遥远,我国几乎每年都要发生,主要发生在稳定积雪地区和不稳定积雪山区,偶尔出现在瞬时积雪地区。2008年发生在我国的特大雪灾,波及面之广、危害之大,史上罕见。我们需了解雪灾的一些基本常识。



目 录

雪灾常识 1

雪灾防范 17

雪灾自救 41

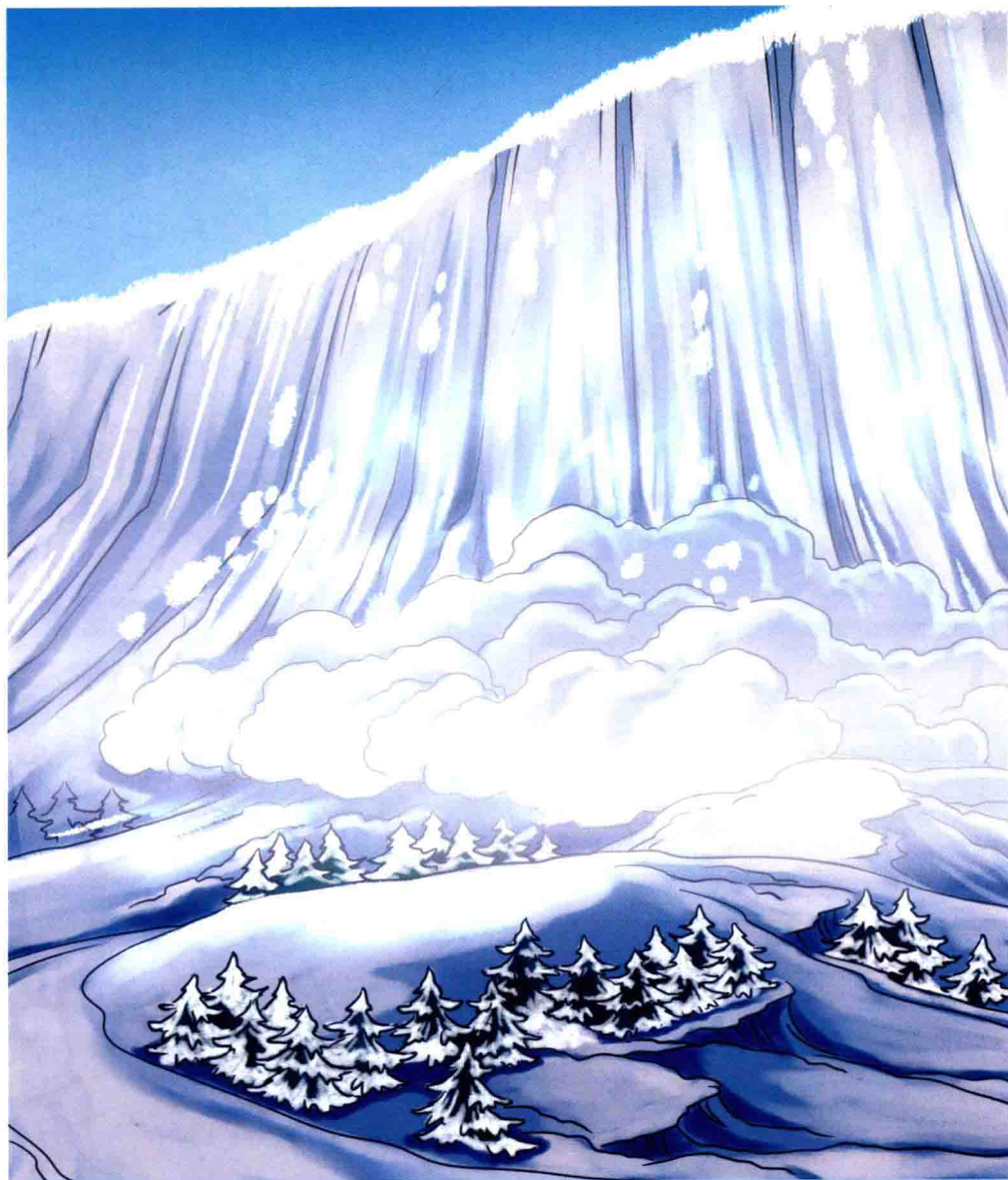
雪灾互救 57

雪灾常识



雪灾又称为白灾，是长时间大量降雪造成大范围积雪成灾的自然现象。

雪灾具有季节性、突发性、潜在性、区域性等特点。雪灾不仅发生在北方，南方也时有发生，主要集中在12月至次年2月。南方寒潮与北方不同，在寒冷的同时还因为气候潮湿，显得格外寒冷。

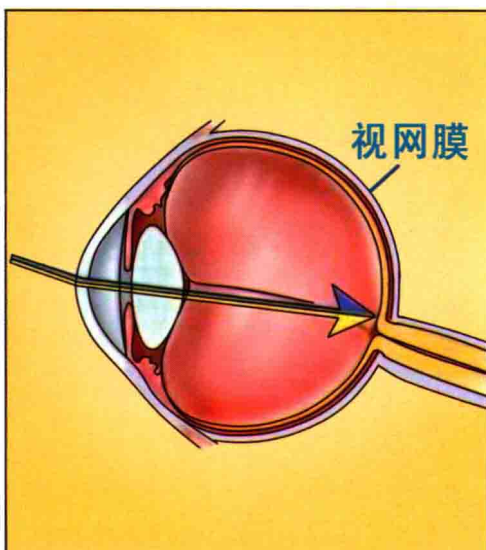
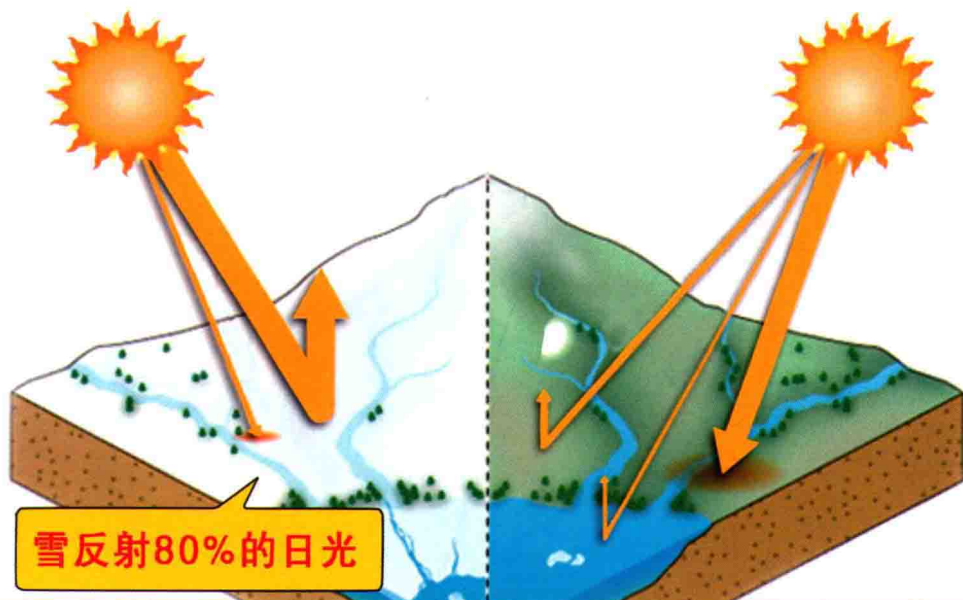


根据形成的条件、分布的范围和表现的形式,雪灾分为三种类型:雪崩、风吹雪灾害(风雪流)和牧区雪灾。

根据气候规律,雪灾分为两类:猝发型和持续型。猝发型雪灾发生在暴风雪天气过程中或以后,在几天内保持较厚的积雪对牲畜构成威胁,多见于深秋和气候多变的春季。持续型雪灾达到危害牲畜的积雪厚度随降雪天气逐渐加厚,密度逐渐增加,稳定积雪时间长,可从秋末一直持续到第二年的春季。



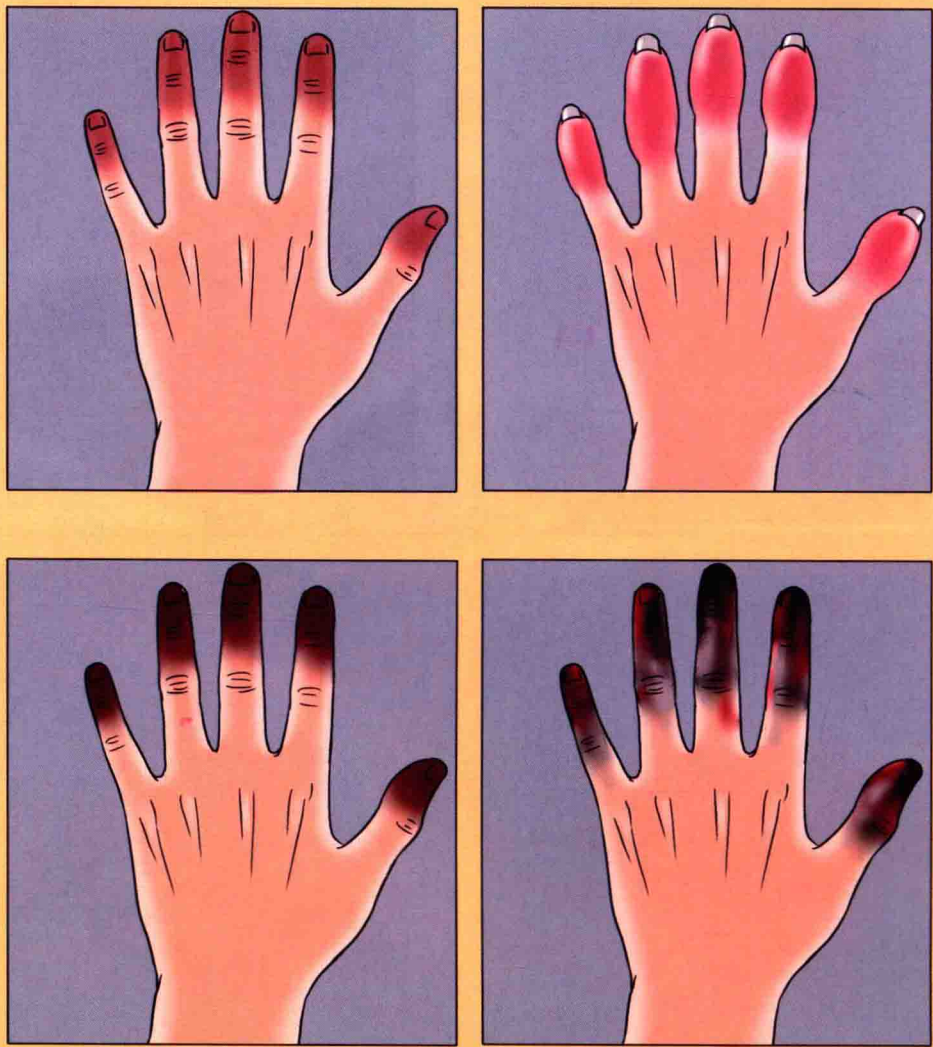
雪灾是我国常见的一种自然灾害，其不仅会引起人的身体不适，如冻伤、雪盲症和低温症，还会给农业、畜牧业等带来严重的损失，更为严重的是发生雪崩。为了您的生命财产安全，我们需要更多地了解有关雪灾的常识，避免伤害和悲剧的发生。



雪盲症

雪盲症是一种由于眼睛视网膜受到强光刺激引起暂时性失明的症状。雪地对日光的反射率极高,可达到将近 95%,直视雪地正如同直视阳光。若是艳阳天在雪地中活动,数小时之内即可造成严重的雪盲。雪盲的症状为眼睛发红、流眼泪、疼痛,感觉眼睛像充满风沙,对光线非常敏感,甚至难以张开眼睛等。

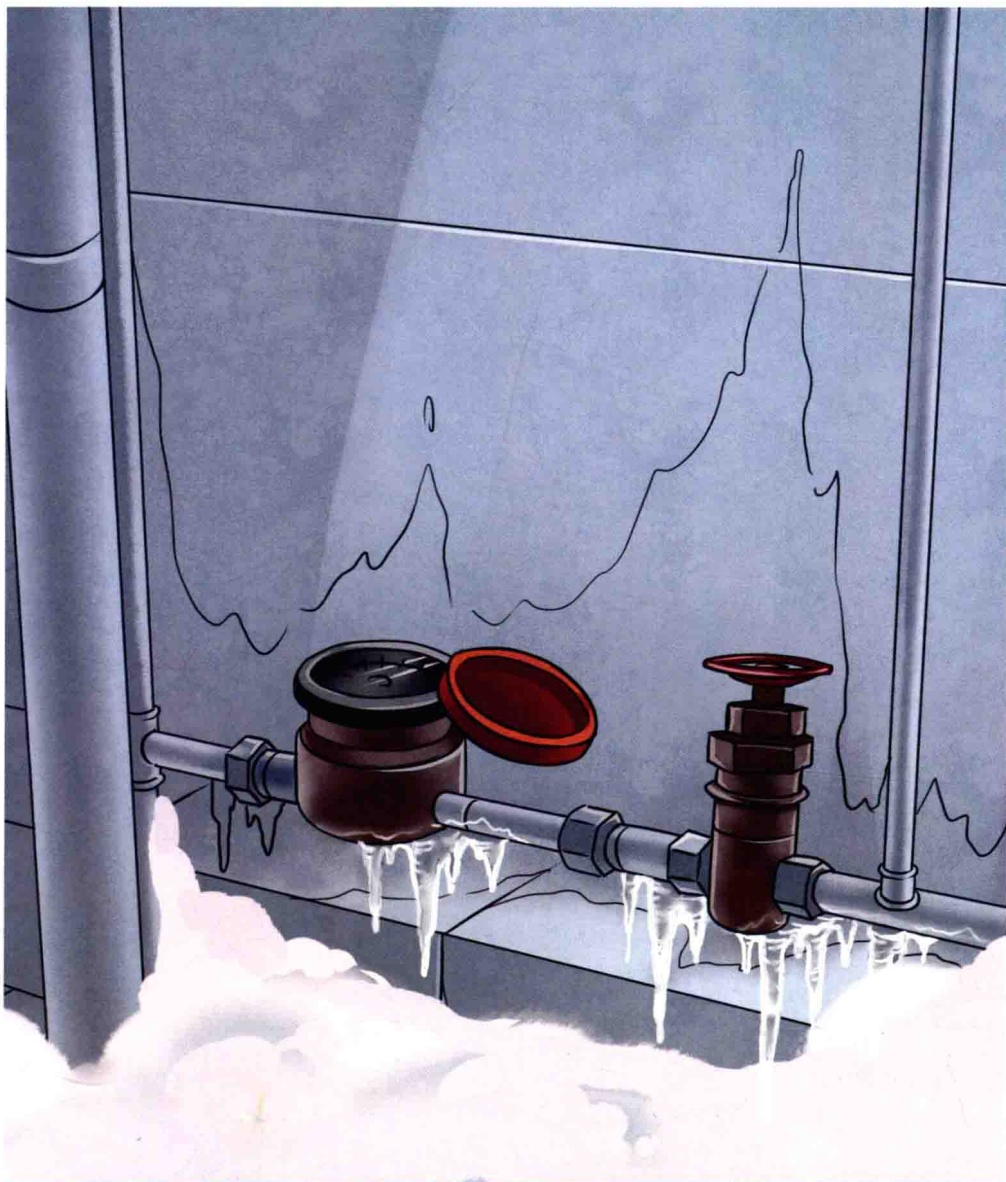
2008 年 1 月中旬到 2 月初,青海特大雪灾造成青海省藏区最贫穷地区的 1.65 万名藏族群众患雪盲症。



冻伤

冻伤是一种由寒冷所致的肢体末梢局限性炎症性皮肤病,是一种冬季常见病,以暴露部位出现充血性水肿红斑,遇温度升高时皮肤瘙痒为特征,严重者患处皮肤糜烂、溃疡。

2006年12月30日至1月13日,持续10多天的降雪,导致新疆阿勒泰大部分地区的最低气温降至 -30°C ,造成5000多人冻伤。



供水系统破坏

供水管道封冻破裂，停水。

2010年12月31日至2011年1月4日期间，四川黔江地区有3000余只水表被冻坏，1.2万户农户处于停水状态。