



安全预防与平安生活

自然灾害 预防知识读本

■ 刘干才 主编



新疆人民出版社
伊犁人民出版社

安全预防与平安生活

- 交通出行预防知识读本
- 用电用火预防知识读本
- 网络生活预防知识读本
- 运动锻炼预防知识读本
- 食品卫生预防知识读本
- 疾病传染预防知识读本
- 劳动职业预防知识读本
- 黄赌毒黑预防知识读本
- 社会治安预防知识读本
- 自然灾害预防知识读本



安全预防与平安生活

自然灾害 预防知识读本

■ 刘干才 主编



新疆人民出版社

伊犁人民出版社

图书在版编目（C I P）数据

自然灾害预防知识读本 / 刘干才主编. -- 奎屯：
伊犁人民出版社, 2015.9

（安全预防与平安生活）

ISBN 978-7-5425-1484-4

I. ①自… II. ①刘… III. ①自然灾害—灾害防治—
基本知识 IV. ①X43

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第200659号

责任编辑：何福生

封面设计：大华文苑

安全预防与平安生活

自然灾害预防知识读本

刘干才 主编

出版发行



新疆人民出版社

伊犁人民出版社

（新疆奎屯市北京西路28号 833200）

经 销 新华书店
印 刷 唐山新苑印务有限公司
版 次 2015年9月第1次印刷
印 次 2015年9月第1次印刷
开 本 690mm × 960mm 1/16
印 张 9
字 数 100千字
定 价 29.80元

前 言

党的十八大报告提出了到 2020 年全面建成小康社会的宏伟目标。其核心是“全面”，即追求多领域协同发展、不分地域、不让一个人掉队、不断发展的全面小康；其内容是“五位一体”，即建成经济、政治、文化、社会、生态文明的全面小康，是不可分割的有机整体。

小康生活，是广大人民群众梦寐以求的幸福生活；而小康社会，则是我党艰苦奋斗、孜孜追求、一心想为人民群众创造的一种幸福社会。经过全党和全国人民的共同努力，经过三十多年的改革开放，我国人民生活总体上达到了小康水平，我国进入了全面建成小康社会，并加快推进现代化建设的新阶段。党中央提出的全面建成小康社会的奋斗目标、基本任务和总体要求，为全国人民描画了今后的幸福生活，这是全党的共同任务，也是广大人民群众义不容辞的责任。为此，特推出“共享小康生活”系列读物，旨在广大人民群众提高自身素质，共建小康社会，共享小康生活。

要建成小康社会，享受小康生活，首先要过上平安健康的生活。常常可以看到，有些人和家庭因为安全或健康出了问题，导致整个人生和家庭都不幸，因残疾而穷困，因病痛而潦倒，同时也给社会增加了很大负担。还有些人涉黄、涉赌、涉毒、涉黑等，有些人被骗、被盜、被暴力侵害、被传销坑害、被邪教毒害等，从此陷入人生和家庭的不幸。这些都与建成小康社会背道而驰。小康生活就是要把“平安是福，健康是金”的理念转化为现实。“共享小康生活”之“安全预防与平安生活”读本，主要介绍交通出行、用电用火、网络生活、运动锻炼、食品卫生、疾病预防、劳动防护、黄赌毒黑、社会治安及自然灾害等方面的预防知识，悉心告诫，关怀备至，是教导广大人民群众安全每一天、幸福每一刻的最好读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要创造社会新风尚，过上有文化有品位的幸福生活。常常可以看到，有些人吃饱了、穿暖了、有钱了，但仍然过着封建的、落后的、愚昧的、腐败的、丑陋的生活，这不是真正的幸福生活，不是小康生活的内容。小康生活包括文化内

涵的建设，要体现出民风淳朴、文化品位的时代新风貌。“共享小康生活”之“社会新风与文化生活”读本，主要介绍对联与文书写作、谜语与猜谜游戏、岁时与节气知识、民间剪纸与年画、春节与除夕庆祝、元宵节与灯会、清明节与祭祀、端午节与龙舟、中秋节与赏月以及现代婚丧喜庆等文化知识，民风习俗、节日庆祝，与广大人民群众息息相关，是发扬传统、建设时代文化的普及读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要培养健康的兴趣爱好，享受高雅的休闲娱乐生活。常常可以看到，本来应该高雅享受的休闲娱乐，却被有些人搞得庸俗不堪和声色喧嚣，有人有钱就任性，有人得势就放纵，这最终都是腐败堕落的滑梯。这些与小康生活是格格不入的。小康生活包括自身素质的提高和兴趣爱好的培养。“共享小康生活”之“休闲娱乐与健康生活”读本，主要介绍歌咏、器乐、美术、书法、舞蹈、口才、曲艺、戏剧、表演、游艺等知识，是指导广大人民群众培养休闲娱乐爱好的最佳读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要养成文明的道德行为，不断丰富自己的精神世界。常常可以看到旅游行程中诸如随地吐痰、乱写乱画等不文明的行为举止，不仅国内有，而且还有丢丑到国外的。这些根本不是小康生活的具体表现。小康生活包括行为文明建设和精神文明建设。“共享小康生活”之“文明行动与精神生活”读本，主要介绍阅读、科普、健身、娱乐、游戏、旅行、环保、收藏、棋艺、牌艺等内容，是帮助广大人民群众增强文明行为、提高精神生活的最优读本。

总之，推出本套“共享小康生活”系列读物的目的，是使广大人民群众人人都投身建设小康生活，成为小康社会的建设者，也让广大人民群众人人都能很好地享受小康生活，成为小康生活的享受者，实现2020年全面建成小康社会的宏伟目标。

本套系列读物图文并茂、通俗易懂，非常适合广大读者和有关单位机构用以指导现代家庭、社区以及新农村建设。同时，亦适合各级图书馆收藏和陈列。

编 者

2015年7月

目 录

第一章 危险与灾害基本常识

- 自然灾害的认识 (2)
- 生物灾害的认识 (4)
- 监测灾害的认识 (10)
- 预防灾害的认识 (11)

第二章 灾害自救基本常识

- 遭遇狂（台）风时的自救办法 (18)
- 遭遇暴雨时的自救办法 (20)
- 遭遇雷电时的自救办法 (21)
- 遭遇雨雪雾天的自救办法 (25)
- 遇到水灾时的自救办法 (27)
- 遭遇山体滑坡泥石流的自救 (31)
- 遭遇地震时的自救办法 (34)
- 海啸来袭时的自救方法 (36)

第三章 自然灾害急救常识

- 地震发生时的准备与急救 (42)
- 洪水来临时的准备与急救 (47)
- 泥石流来临时的准备与急救 (50)
- 大风来临时的准备与急救 (53)
- 暴雪来临之前的准备与急救 (57)

自然灾害自我保护	(61)
第四章 突发事件防护常识	
化学事故防护常识	(64)
战时防空袭常识	(72)
气象灾害防护常识	(80)
核、化学、生物武器防护常识	(87)
第五章 自我防护基本常识	
异物进入眼睛时的自我防护	(92)
流鼻血时的自我防护	(93)
吸入异物时的自我防护	(95)
烫伤的自我防护	(97)
受了外伤时的自我防护	(98)
夏季中暑的自我防护	(99)
一氧化碳中毒的自我防护	(102)
使用煤气时的自我防护	(104)
遭遇动物伤害的自我防护	(105)
游泳时的自我防护	(108)
掉进冰窟窿里的自我防护	(109)
困在电梯里自我防护	(110)
春季户外活动的自我保护	(111)
秋季户外活动的自我保护	(113)
第六章 自我保护应急办法	
抽搐的紧急处理	(116)
怎样预防毒品的侵害	(117)
食物中毒的自救方式	(118)
误服药物后怎样急救	(120)

发生压埋伤的应急处理	(121)
酒精中毒时的应急处理	(122)
食物中毒发生的原因	(123)
如何预防扁豆中毒	(124)
如何预防发芽土豆中毒	(125)
如何防止冰箱食物中毒	(126)
为什么会发生毒蘑菇中毒	(127)
吸烟有什么害处	(129)
冻伤后的处理原则是什么	(130)
如何防范精神病人的伤害	(132)
牙痛了采取什么应急止痛法	(133)
头部创伤的急救原则是什么	(134)
骑自行车要注意的安全事项	(135)
避免坠入下水管道竖井	(136)

第一章

危险与灾害基本常识



自然灾害的认识

凡是危害人类生命财产和生存条件的各类事件通称之为灾害。纵观人类的历史可以看出，灾害的发生原因主要有两个：一是自然变异；二是人为影响。

因此，通常把以自然变异为主因的灾害称之为自然灾害，如地震、风暴潮；将以人为影响为主因的灾害称之为人为灾害，如人为引起的火灾和交通事故。



自然灾害形成的过程有长有短，有缓有急。有些自然灾害，当致灾因子的变化超过一定强度时，就会在几天、几小时，甚至几分、几秒钟内表现为灾害行为，像地震、洪水、飓风、风暴潮、冰雹等，这类灾害称为突发性自然灾害。

旱灾、农作物和森林的病、虫、草害等，虽然一般要在几个月的时间内成灾，但灾害的形成和结束仍然比较快速、明显，所以也把它们列入突发性自然灾害。

另外还有一些自然灾害是在致灾因素长期发展的情况下，逐渐显现成灾的，如土地沙漠化、水土流失、环境恶化等，这类灾害通常要几年或更长时间的发展，则称之为缓发性自然灾害。

许多自然灾害，特别是等级高、强度大的自然灾害发生以后，常常诱发出一连串的其他灾害接连发生，这种现象叫灾害链。灾害链中最早发生的起作用的灾害称为原生灾害；而由原生灾害所诱导出来的灾害则称为次生灾害。

自然灾害发生之后，破坏了人类生存的和谐条件，由此还衍生出一系列其他灾害，这些灾害泛称为衍生灾害。如大旱之后，地表与浅部淡水极度匮乏，迫使人们饮用深层含氟量较高的地下水，从而导致氟病，这些都称为衍生灾害。

当然，灾害的过程往往是很复杂的，有时候一种灾害可由几种灾因引起，或者一种灾因会同时引起好几种不同的灾害。这时，灾害类型的确定就要根据起主导作用的灾因和其主要表现为形式而定。

生物灾害的认识

说起自然灾害，人们都会想到水灾、旱灾、地震、海啸这些气象或地质方面的灾害，而一些动植物活动给人类带来的危害，尤其是人类的重大疫情却很少有人将它们与自然灾害联系起来。其实，从广义上讲，由于各种活动（包括动物、植物和微生物活动）对人类生命和生存环境引发的重大伤亡和破坏也属于自然灾害，但从狭义上来说，称为生物灾害。

我们知道，地球是目前所知唯一有生命的星球。在人类诞生之前地球上已经有无数种动植物和微生物存在，它们有自己的生活和繁衍方式。人类的诞生与发展离不开这些生物，它们为人类提供生存所必需的各种物质，而人类的生活也为它们提供各种生长繁殖的条件。

各种生物在自然界中构成了相互依存的生物圈。在这个生物大世界中，地球上存在的任何一个物种，都是维持生态平衡的基础。虽然人是最聪明的高等动物，但人并不能主宰一切，和谐中也会出现你死我活的斗争。

一旦某种生物链遭到破坏，就会对其他生物的生命和生存环境产生重大的影响。这种情况发生在人类身上，则可能引发灾难。人类发展史上无数次瘟疫的流行，使得人口锐减，社会经济发展受挫，就是这一灾害的结果。

有些生物灾害并没有直接发生在人类身上，而是造成其他

动物的大批死亡，或者使某些植物成片死亡。这些生物灾害虽不直接伤及人的性命，但却具有较强的破坏力。生物灾害可为三类。

一、动物灾害

说到动物灾害，首先要明确人与动物之间的关系。人类自从在地球上出现以来，就成了地球上的一个重要成员。在漫长的演化历史中，人与动物或其他生物之间的利害关系越来越复杂，矛盾越来越突出。

在人类社会发展中，人们总是把有利于人类自身利益的动物当作是有益的，千方百计地加以保护和利用；反之，则认为是有害的，想方设法加以控制、清除，甚至消灭。长期以来，由于种种原因出现的人虫之战、人鼠之战等进行了一个又一个世纪，而且愈演愈烈，使人类处于无计可施的困境。除了所谓的有害动物之外，据统计，全世界危害庄稼的害虫有 6000 多种。它们每年造成的农业灾害是相当严重的，大灾之时甚至会造成上百万人口因饥荒而死。

自然界造成动物灾害的原因是多方面的。有自然因素，如气候变化、环境变化使动物的数量、习性发生改变；有动物本身的因素，如繁殖力过强或过弱、数量过多或过少造成生态失衡。干旱使蝗灾暴发，造成农作物颗粒无收；老鼠缺少天敌过度繁殖，猖獗肆虐，不仅吞噬粮食，传染多种疾病，而且毁坏各种设施；气候环境变



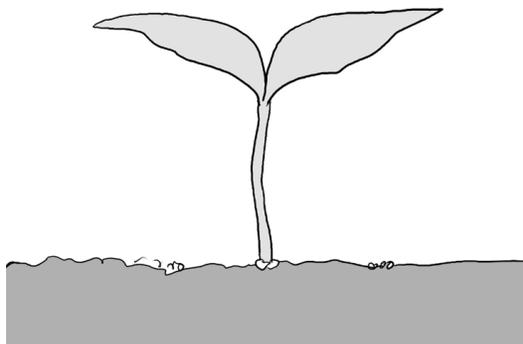
化发生森林病虫害，使成千上万亩林木毁灭，其损失远远大于森林火灾……

但更多的原因还在于人类自身。比如对许多动物的乱捕乱杀、森林的乱砍滥伐、草原的开垦、围湖造田等破坏了动物的食物链，毁坏了生物的多样性；又如过量使用化学农药，造成水域、空气和土壤的污染，生态平衡遭到破坏，并且引起物种变异及抗药性。比如杀虫剂 DDT 的滥用，使之从诞生之初的一支杀虫利剑很快变成对蚊虫毫无作用且对人体有副作用的废药而被淘汰。

还有，盲目引进物种，造成外来物种侵入，引发动物异地泛滥。澳大利亚原本没有兔子，100 多年前，好事之人将 24 只欧洲穴兔带到缺乏天敌的澳大利亚，以至于过度繁殖形成灾害。另外，我国在 20 世纪 50 年代曾发动一次“除四害”运动，其中将麻雀列为害鸟进行剿灭，这对随后发生的一系列虫害起到推波助澜的作用。

二、植物灾害

说到植物灾害，许多人就会想到豚草、葛藤、假高粱、加拿大一枝黄花、大米草、水葫芦等一系列植物泛滥成灾，祸害农作物及其他林木的恶性草本植物。这些植物



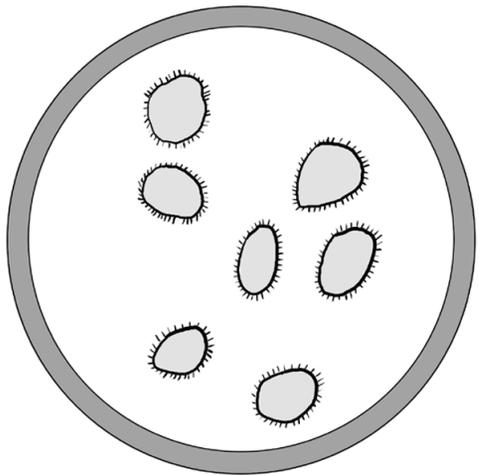
生命力强、繁殖迅速，有的还具有毒性。它们抢夺其他农作物的养分，致其死亡。在热带和亚热带一些地区，每年由于恶性杂草成灾引起的农作物产量减少达 50% 之多。

还有些植物虽未泛滥生长，但其毒性极强，导致许多人及食草动物误食而命丧黄泉，比如毒蘑菇。更有一些奇怪的植物，从它们身上提取的致瘾性物质被上亿人吸食受毒害而难以解脱，烟草、古柯、大麻、罂粟即是这类植物。

因此，植物灾害真的不容忽视，但究其原因，主要还在人类自己。每种植物都有自身生长的地域和环境，它们的繁殖或它们所具有的毒性都是适应自然或自我保护而形成的。它们受着自然条件的约束和限制。当人们无意或有意将某种植物引入另一种环境，它们就可能像打开潘多拉盒子的魔怪，失去约束，失去天敌，恣意妄为，在异地形成灾害，现在人们已高度警惕的外来物种的入侵。我国近几年已发现有 400 多种外来植物形成大小不一的灾害。就拿对于全世界都严加防范的各种毒品来说，其中许多确实是由一些植物制成的，但那也怨不得这些植物，它们原本是很有益的植物，制成毒品纯粹是人类自己祸害自己。

三、微生物灾害

第三类生物灾害，即微生物灾害，可谓是最直接、最为恐怖的了。这些最为细小最为原始的病原微生物能以各种不同的方式传播疾病，引起人或其他动物死亡。据粗略统计约有 1000 多种细菌、病毒、立克次体、螺旋体、寄生虫等病原体在威胁着



人类的生命。它们所引起的传染病每一次暴发和流行，都给人类带来一场可怕的灾难。14 世纪欧亚两洲的鼠疫暴发，18 世纪

欧洲的天花、结核病肆虐，1918 年全球流感大流行，死亡人数达数百万甚至上千万，超过了任何一场其他自然灾害。

从人类诞生之时起人们就开始与各种疾病作斗争，人们运用各种药物或其他手段杀灭病原体，阻断传染病的传播。然而“道高一尺，魔高一丈”，各种病原体也在不停地变幻嘴脸，在适应了旧的药物之后，以更加凶恶的面目卷土重来。几乎每年暴发的流感便是如此。这种病毒使得人们生产的新疫苗总是落后于它的变异。另外，一些新的病原体又不断给人们带来从未见过的传染病。2003 年，令全世界都震惊的“非典”疫情曾给中国人带来极大的恐惧，人们至今还未完全解开这一可怕瘟疫的谜团。如今原有的 200 多种传染病虽然大多已能控制和治理，可它们在一些局部地区还不时爆发，如霍乱、结核病、登革热、疟疾等还在引起一次次生命的浩劫。还有一些疾病，人们至今还没有有效治疗的办法，比如艾滋病、埃博拉病等。

除了对人的直接伤害外，一些病原还会对畜禽及其他动物造成疾病和死亡，间接地给人类造成伤害。曾令欧洲人恐惧的疯牛病、被恐怖分子当做武器的炭疽菌，以及口蹄疫、禽流感、猪瘟、鸡新城疫、狂犬病等流行起来，致死率极高，造成的损失十分巨大。其中一些畜禽疾病还能感染给人，置人死地。禽流感病毒中 H5N1 型及其亚型变种就是目前全世界都紧急防范的最危险的病毒。一些科学家预测，这种病毒一旦在人群中传播流行，很有可能造成如同 1918 年全球西班牙流感的灾难性后果。

当然，对于生物灾害人们大可不必惊慌失措，毕竟生物是人类的衣食“父母”，人类的生存还必须依赖各种生物。过去我们一直说“人定胜天”，要说战胜生物灾害，不如说增其利，避其灾，或者说，以科学的认识、科学的手段减低或尽量避免生物活动给人类带来的危害。科学技术的发展已经给人类提供了许多崭新的有效的防病治