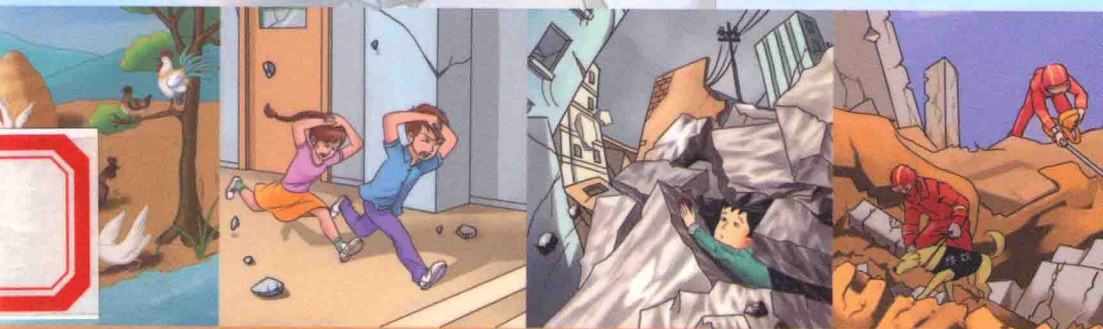


中华医学会灾难医学分会科普教育图书
图说灾难逃生自救丛书

丛书主编 刘中民 分册主编 贾群林

地震



灾难医学分会科

难逃生自救丛书

地震


丛书主编 刘中民

分册主编 贾群林

绘 图

第三军医大学新桥医院11m数字出版



 人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

地震 / 贾群林主编. —北京: 人民卫生出版社, 2013.5
(图说灾难逃生自救丛书)
ISBN 978-7-117-17253-0

I. ①地… II. ①贾… III. ①地震灾害 - 自救互救 -
图解 IV. ① P315.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 077855 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
地 震

主 编: 贾群林

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: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 6.5

字 数: 113千字

版 次: 2013年5月第1版 2013年5月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17253-0/R·17254

定 价: 30.00元

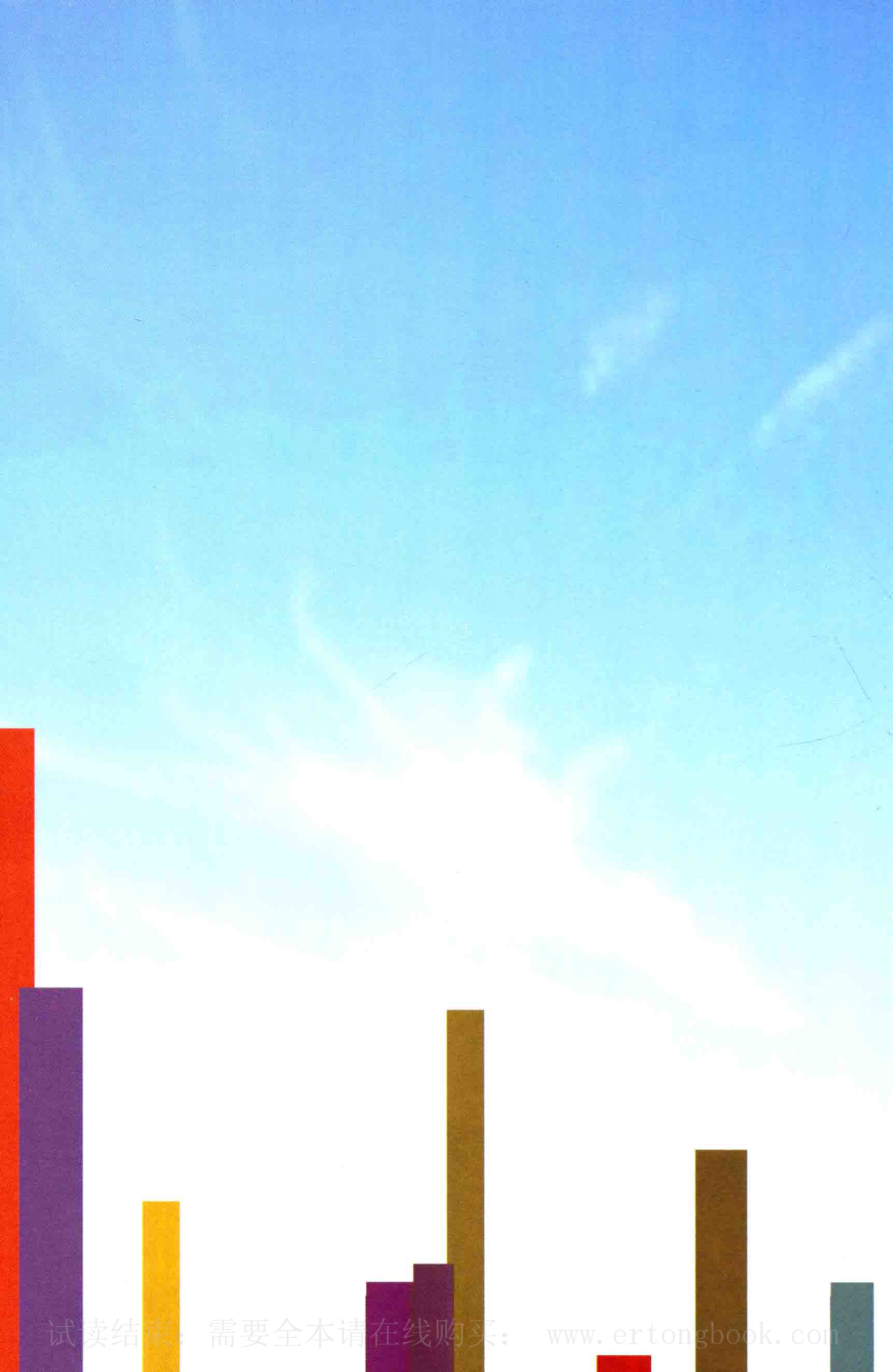
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

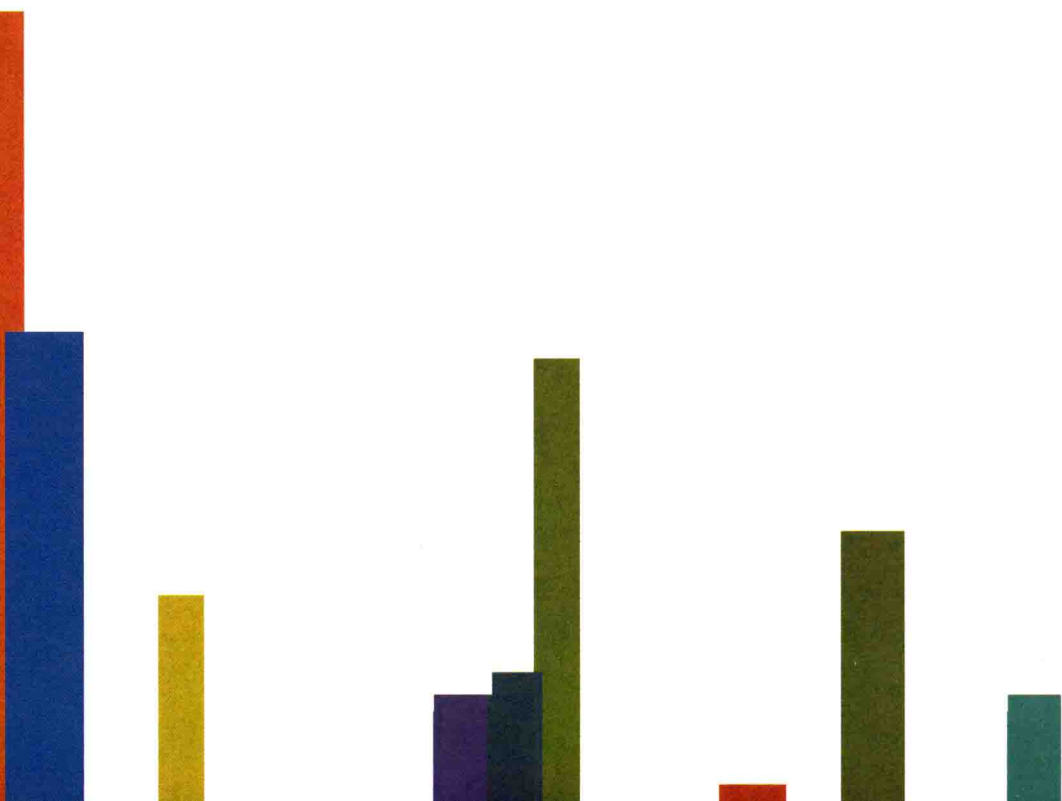


丛书编委会

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



谨以此书纪念历次地震遇难同胞





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，日常生产、生活中的交通事故、踩踏、火灾、矿难、群体中毒等人为灾难也时常发生。我国已成为继日本和美国之后，世界上第三个自然灾害损失最严重的国家。灾难离我们并不遥远，因此，人人全力以赴，为防灾、减灾、救灾做出自己的贡献成为每个公民义不容辞的责任。

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到时间、交通、地域、天气等诸多因素的影响，难以立刻实施有效的救助。

为此，中华医学会灾难医学分会的一批专家，积极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、老少咸宜的方式，

介绍我国常见灾难的逃生、自救、互救基本技术和方法，以饷全国的读者，希望这套丛书能对减轻灾难发生时的公民生命危险起到有益的作用。

刘中民

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



序 二

现代灾难医学救援的“三七分”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。”灾难医学救援强调和重视“三分提高、七分普及”的原则，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害救生知识，还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。

因此，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方面的优越性，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，才能有效弥补专业救援队伍的不足，最大限度地减少灾难造成死亡。

为做好灾难医学救援的普及教育工作，中华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。丛书有 13 个分册对我国常见灾难救援的方法和技术做了简要介绍，是一本图文并茂、通俗易懂、雅俗共赏的灾难医学救援科普丛书，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

地震一次又一次发生，每一次降临都给我们的生活带来巨大的灾难，生命在其面前显得如此脆弱……

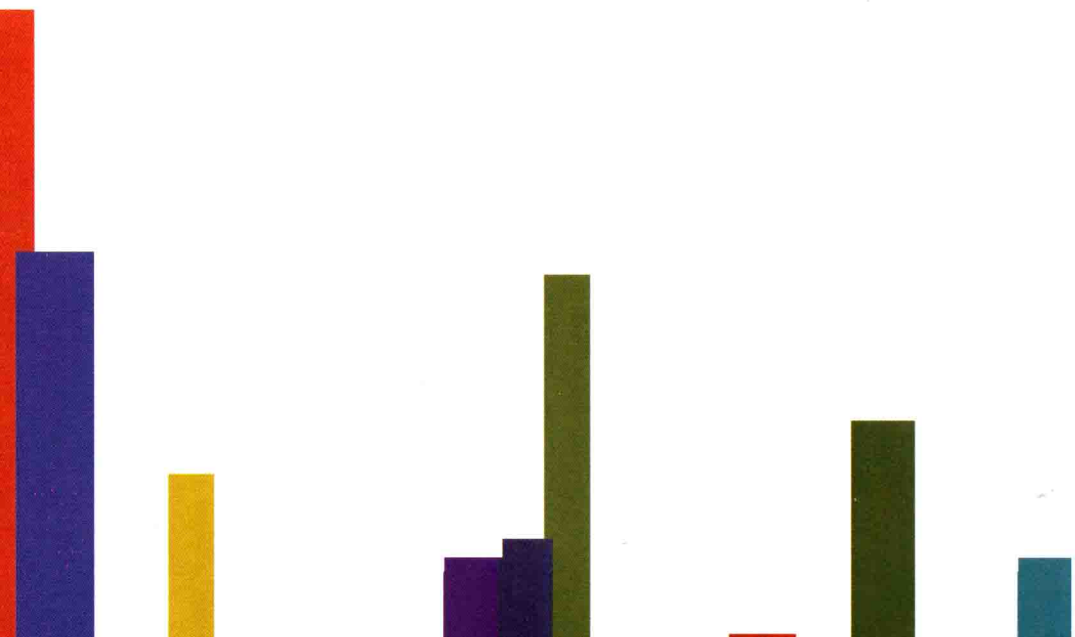
面对地震，不是每个人都能做到处变不惊，但为了我们自己，为了我们的亲人，我们必须掌握逃生自救的常识，这样在地震发生时，才能最大限度地减轻人员的伤亡。

我们精心制作了这本《图说灾难逃生自救丛书：地震》图册，希望通过我们每个人的努力，让更多的人掌握逃生避险、自救互救的知识与方法。

衷心祝福广大读者平安、健康、幸福！

贾群林

中国地震应急搜救中心培训部主任



造成地震的原因很多，按其成因可分为：构造地震、火山地震、陷落地震三种主要类型。此外还有水库地震、爆炸地震、油田注水地震等类型。

中国地震的四大特点：分布广、频度高、强度大、震源浅。



目 录

一、地震类型、成因及破坏作用

1

二、地震的前兆和预报

19

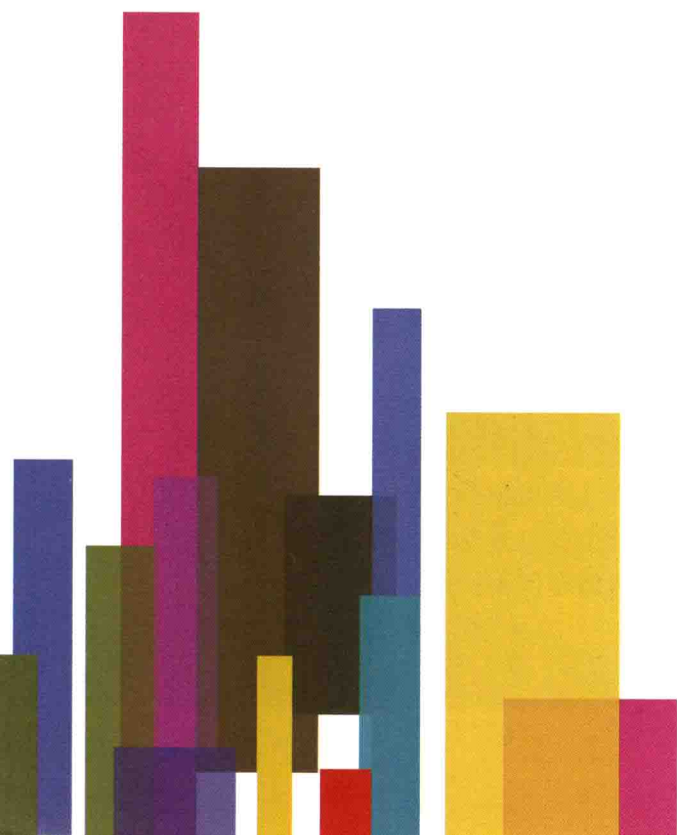
三、地震前的预防措施

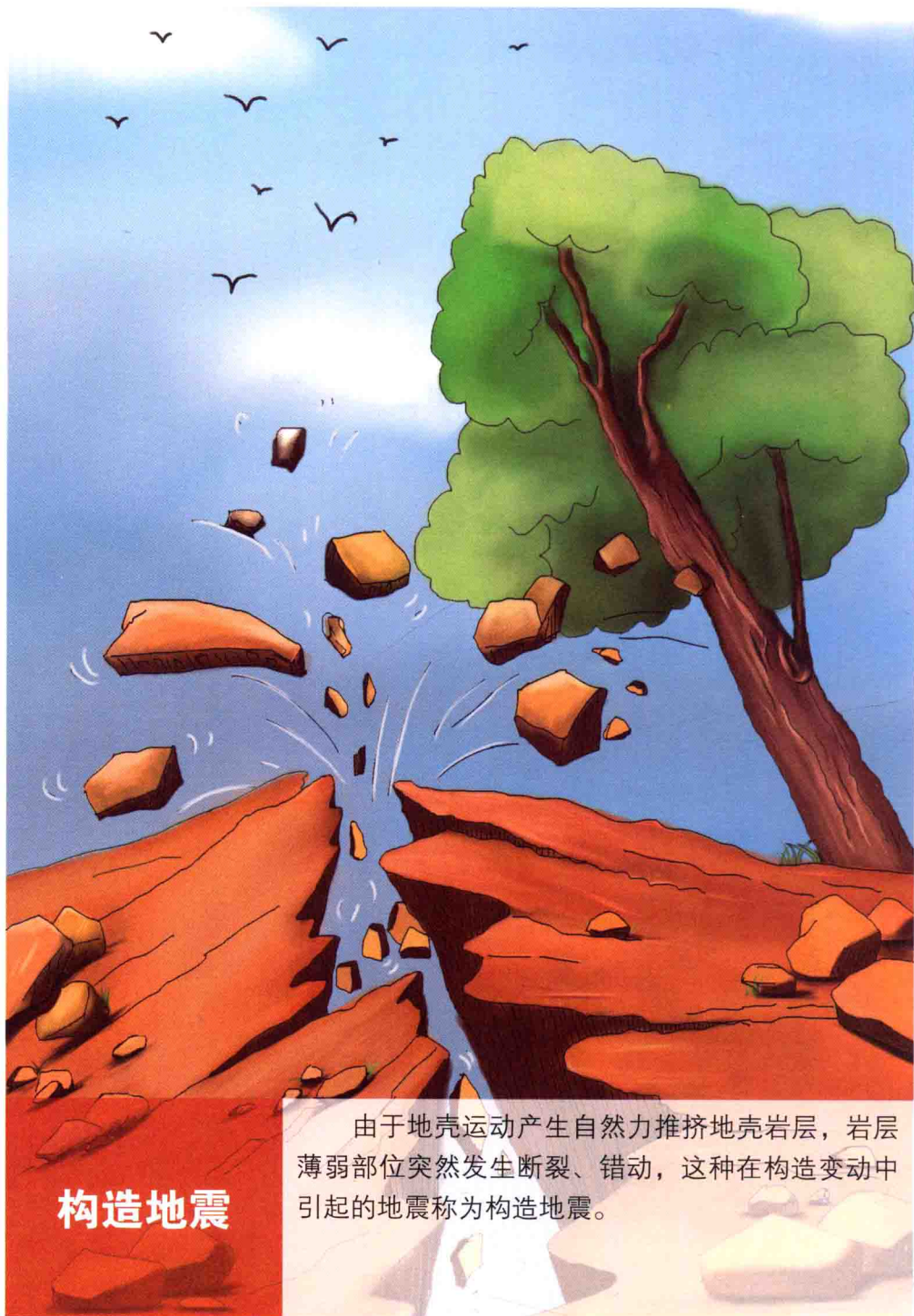
33

四、紧急避险，自救互救

45

一、地震类型、成因及破坏作用





构造地震

由于地壳运动产生自然力推挤地壳岩层，岩层薄弱部位突然发生断裂、错动，这种在构造变动中引起的地震称为构造地震。