第一图书网, tushu007.com

<<地震的防范与自救>>

图书基本信息

书名：<<地震的防范与自救>>

13位ISBN编号：9787807485100

10位ISBN编号：7807485108

出版时间：2010-1

出版时间：西安地图出版社

作者：谢宇 编

页数：152

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

自然灾害无处不在，无时不在，迄今为止，人类还没有能力阻止它的发生和带来的损害。
大多数人在突然遭遇自然灾难时会彻底崩溃，他们或哭泣、或尖叫，却不知此时是需要迅速行动的最关键时刻。
只有少数人能保持冷静，利用自己所学的灾害自救知识，并迅速采取行动脱离险境、减小损害。
因此，如果幸运的你还没有亲身经历过自然灾难，请千万不要掉以轻心，因为我们谁也无法预料自己会在何时遇到何种灾难。

真心希望你能够在闲暇时多读一读关于危急时刻如何避险自救的书，或许有一天它将帮助你及时发现险情，找到逃生之路。
我们无法改变和拯救世界，至少要学会保护和拯救自己。

<<地震的防范与自救>>

书籍目录

一、认识地震
(一)地震概述
1.地震相关概念
2.地震的形成原因
3.地震的发生原因
4.地震的深浅
5.地震的序列
6.地震迁移
7.地震的成因类型
8.地震的震级和烈度
(二)地震带
1.世界三大地震带的分布
2.地震带与活断层之间的成因关系
(三)关于地震的几个疑问
1.为什么地震会集中分布在几个地震带区
2.发生过强震的地方还会再发生强震吗
3.没有发生过强震的地方是否会发生强震
(四)中国地震
1.中国地震呈现的特点
2.中国地震在时间分布上的规律性
3.中国地震区带的划分
4.中国西部是世界上大陆地震最强、最集中地区的原因
(五)地震的直接灾害和次生灾害
1.地震直接灾害
2.地震次生灾害
(六)地震仪是如何记录地震的
(七)影响地震灾害大小的因素
1.人口密度和经济发展程度
2.建筑物的质量
3.地震震级和震源深度
4.场地条件
5.地震发生的时间
6.对地震的防御状况
(八)地震波的应用
二、地震的预防
(一)地震的预测和监测
1.我国地震预测水平现状
2.地震预测为什么如此困难
3.地震观测的发展简史
4.中国数字地震观测网络的作用
5.地震参数的测定方法
6.地震三要素预测
7.渐进式地震预测
8.地震预测的思路
9.地震预测研究

10.地壳形变观测的新方法
11.地震监测台网的用途
12.震源机制监测和预测地震的意义
13.地震应急预案的四落实
14.我国地震预报的具体规定
(二)地震前兆
1.地震的微观前兆
2.地震的宏观前兆
3.临震时的常见预兆
(三)预防地震要做的工作
1.制定破坏性地震应急反应预案
2.工程防灾
3.城市建设中应采取的防震措施
4.加固旧房
5.及时修复损坏水道
6.提高建筑物的抗震能力
7.正确选择建筑场地
8.普及防灾减灾知识
(四)家庭防震
1.检查住房的环境和条件
2.做好室内的防震准备
3.平时应做的防震准备
4.进行家庭防震演练
5.家庭应急防震准备
6.怎样避免地震时物品伤人和火灾发生
7.应急包应备物品
(五)青少年应做的防震应急工作
(六)防灾减灾工作的内容
1.地震观测和预测
2.地震预报
3.工程抗震
4.紧急救援
5.社会防灾
6.恢复重建
7.消除恐慌
(七)不要相信地震谣言
1.诱发地震谣言的因素
2.地震谣言的特征
3.如何识别地震谣言
(八)中国是地震灾害最严重国家的原因
三、地震中的自救与互救
(一)地震中的自救
1.震前12秒自救
2.震时不要盲目逃生
3.地震时镇静自若的逃生
4.震时逃生常犯的错误
5.地震时的安全三角区

6.地震逃生的10大法则
7.地震发生时的紧急处理方法
8.不同地方的避震要点
9.地震中的避险技巧
10.不同地方的避震方法
11.避震原则——三要三不要
12.地震自救四大法宝
13.不同场合的逃生自救法
14.不同地方的防护要点
15.废墟之下的自救求生的方法
(二)地震中的互救
1.震后互救的重要性及要点
2.震后救援遵循的原则
3.震后救人的步骤
4.震后互救注意事项
(三)地震中受到的主要伤害
1.机械性外伤
2.埋压窒息伤
3.完全性饥饿
4.精神障碍
5.冻伤
6.烧伤
7.淹溺
(四)抢救伤员的常识
1.确认伤员是否有意识的方法
2.利于保持患者呼吸畅通的方法
3.处理伤员有异物刺入胸部或头部的方法
4.判断伤员是否骨折的方法
5.救助骨折伤员的方法
6.脊柱骨折伤员的搬运方法
7.断肢、断指的处理方法
8.出血的处理方法
9.绷带包扎的方法
(五)地震后脱险
1.脱离危险房屋
2.妥善处理出血和创伤
3.防止破伤风和气性坏疽的发生
4.防止火灾蔓延
5.安全撤离
6.尽快与家人、学校或机关取得联系
7.积极参加互救活动
四、地震灾后心理自助
(一)震后容易出现的情绪反应
1.恐惧
2.无助
3.悲伤
4.内疚

5.愤怒
6.敏感
7.重复回忆
8.失望和思念
(二)地震后如何治疗心理创伤
(三)震后“灾害综合症”的自我调节
(四)减轻心理痛苦的简便方法
1.尝试面对你的痛苦
2.多留意自己的身心状况，如果累了，提醒自己休息
3.应对你的罪恶感
4.准备经历情绪的起伏
5.接受你的家人、朋友、邻居的了解和关怀
6.制定有规律的生活安排
7.做些可以放松和快乐的事情

章节摘录

地震迁移是指强震按一定的空间、时间规律相继发生的现象。
它们是在统一的区域应力场中，各应力集中点变迁的规律。
地震迁移的时空尺度可以大，也可以小；可以长，也可以短。
可以沿着一条断裂带用10多年的时间完成一个迁移过程（如祁连山地震带由东南向西北迁移发生了1920年海原8.5级地震、1927年的古浪8级地震和1932年的昌马7.5级地震）也可在一个地震区内，以地震带为迁移单元，用几百年的时间完成一个迁移过程（如华北地震区1484～1732年强震主要发生在山西带上，而1815～1976年强震由西向东迁移到华北平原地震带上）；此外还有许多地震沿纬度做更长距离的迁移。
地震活动有规律地迁移是地震活动的一个小小的部分，还有相当大一部分地震活动显示出无规则的迁移过程。
7.地震的成因类型地震按成因分类一般可分为天然地震、人工地震和诱发地震三大类。
自然界发生的地震，叫做天然地震，如构造地震、火山地震、塌陷地震等；由人类活动如开山、开矿、爆破等引起的地表晃动叫人工地震；诱发地震是指由矿山冒顶、水库蓄水等人为因素引起的地震。
下面，我们来讲讲天然地震和诱发地震。

<<地震的防范与自救>>

编辑推荐

《地震的防范与自救》自然灾害是不以人的意志为转移的，并且无时无刻不在发生，当这种变化给人类带来严重的危害时，就构成了自然灾害。
自然灾害给人类的生产、生活带来了不同程度的损害.是人与自然界长期共存的一种袭现形式，是人类社会过去，现在和将来所必须面临的最严峻的挑战之一。
自然灾害总是不期而至，这些突如其来的灾害具有难以预测的本性，能否正确自救决定了遇险者的生死。
懂得如何应对，才能绝处逢生。
《地震的防范与自救》一书图文并茂。
用最通俗、最系统、最准确的语言对地震发生的原因、地震活动的特征、如何预报地震、怎样正确面对地震谣言等一一作了详细介绍。
特别强调了地震来了怎么办、地震时如何有效地自救和互救、如何处理地震发生后的卫生防疫、如何摆脱地震的心理阴影等方面的知识，书中详细介绍了很多自救、互救的实用技巧.是一本简明实用的地震常识和自救互救知识读本。
专业人士精心策划、资深编辑完美奉献！
一套具有较高实用性、较强趣味性和可读性的自然灾害科普读物。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com