

## <<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>

## <<地震的防范与自救>>

### 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害时会彻底崩溃，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害，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

## <<地震的防范与自救>>

- 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.震时逃生常犯的的错误
    - 5.地震时的安全三角区

## <<地震的防范与自救>>

- 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

## <<地震的防范与自救>>

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

## <<地震的防范与自救>>

### 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。



<<地震的防范与自救>>

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>