

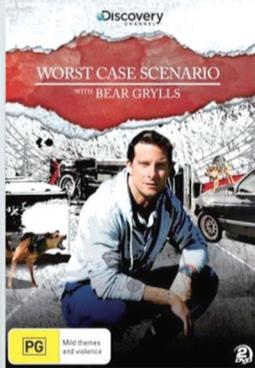


天灾人祸，从未停歇，生活在一个多灾多难的星球，求生是一切生物的本能。911之后，无论是美国国家地理还是探索频道或是BBC，都出品了很多教人在灾难中求生的片子，甚至有《末日生存者》那样的求生狂，寻常的美国老百姓，为了世界末日而做足准备，从地下掩体到自给自足、不仰赖外界提供水电的生活地点，竭尽所能，确保自己做好万全准备，以迎接任何不测。也许在我们看来是庸人自扰，因为我们大多习惯仰赖天命，其实是一种消极避难态度。

在这些影视资料当中，教了我们太多学校和监护人没有教我们的自救常识，当然，我希望你们一辈子都不会用上，然而，这又是每个人生存的必修课，否则，就像《浩劫求生》上打出的字幕一样——你想成为幸存者，还是统计数据？



《大地震时，民间如何自救》



《日常生存自救手册》

■ 地震

教科书：《大地震时，民间如何自救》、《日常生存自救手册》

这部由NHK制作的纪录片，是缘自阪神大地震时，近八成灾民是由当地民众组织营救的。吸取那次的教训，日本明确了政府和民间的救灾责任区分，即大地震时，消防队的优先任务是灭火，因此灾民们必须要先进行自救。

2013年，日本政府发布了新的地震灾情预测，若发生首都直下型地震或南海海沟大地震，受灾人群将多达数千万人。而在公共部门承认能力有限的情况下，日本就如何利用民间力量有效开展自救活动，进行了社区互助救援、居民检伤分类等系列讨论和摸索。

片中提到了很多从地震中被救出的人，最后却因为“压伤综合征”死亡，因为他们在地震中经过长时间挤压的部位会产生毒素，蔓延全身最终导致死亡。民间自救时，检伤分类要做的第一步，就是询问是否受过长时间挤压。

在日本的《地震手册》避震知识十条中，第一条就明确写着要“躲在坚固的家具下”，所以，日本教师坚信，最好的办法是“藏在桌下”。这个想法是以日本地震多在数十秒后结束，天花板不会落下为前提的。而当建筑物倒塌后，躲在家具下的后果就不堪设想。后来，“活命三角区”的提法被大多数人认可，房屋倒塌时，床、沙发等大物体边上会出现一个相对安全的三角区域，躺在那里可以增加幸存几率。当然，对于究竟选择躲在家具下还是“活

命三角区”，目前并无定论，个人认为还是要看具体情况，如果是高层建筑，或者国内砖混结构的公寓楼整栋垮塌，不管是家具下面还是三角区，活命的概率都无确凿定论。倘若是轻量级的板材盖制的房屋，躲在坚固家具旁边，还是有比较高的幸存概率的。就汶川地震的经验看，如果没有机会第一时间撤离建筑，找个坚固的家具，躲在旁边和下面，都能在一定程度上提高你的存活概率。

2010年由美国探索频道推出的纪录片《日常生存自救手册》中也提到如何面对地震灾难。首先，地震时不要跑，因为跑的过程中更容易被掉落的碎片和粉碎的玻璃砸到，在能承重的桌子下藏身，注意，“在能承重的桌子下”，或者可以在承重墙边藏身，卫生间和厨房是最佳的选择，因为这些房间狭小，不易有大规模倒塌，而且是最可能寻找水源的地方。地震后要防止吸入有害灰尘和有毒泄漏物，同样是用湿毛巾掩住口鼻。电火花和有毒气体是地震后对你最大的威胁，所以要清楚自己家中的煤气阀门在哪里，煤气泄漏会要了你的命。最关键的，不要踏入水潭，防止带电。

无论何种灾难，手电筒和水绝对是逃生中最重要的东西，灾难后大多伴随着停电，当别人听不见你的呼救时，你就用手筒来发出呼救。

孙婷/文