

# 地震怎么防? 遇到怎么办? 这场发布会详细解答

今年5月12日是第17个全国防灾减灾日。地震有怎样的致灾规律?遇到地震应当如何应对?应急管理部和中国地震局于12日举办新闻发布会,介绍地震安全知识和防震减灾工作。

我国是世界上地震活动最强烈、地震灾害最严重的国家之一,占全球7%的国土上发生了全球33%的大陆地震,约57%的人口、51%的城市和58%的国土位于地震高风险区。

基于特殊国情,公众掌握地震防御相关知识尤为必要。针对地震预测、预报、预警,中国地震局监测预报司司长王行舟作出讲解。

地震预测是对可能发生地震的时间、地点和震级进行估计和推测的行为;地震预报是政府按照程序对可能发生地震的时间、地点、震级等信息进行发布的行为;地震预警是在地震发生之后,抢在破坏性地震波到达之前的几秒至几十秒,向目标地区的公众发出警报和提示的行为。

“概括起来,地震预测是研判风险,地震预报是震前提醒,地震预警是震时警报。”王行舟表示,当前地震预测仍然是世界性的科学难题,很多地震难以做

到精确预测。

烈度和震级,是衡量地震强弱的两个标尺。中国灾害防御协会理事邹文卫介绍,地震震级代表着一次地震释放能量的大小,地震烈度则表示一次地震对地表的影响和破坏程度。

“每一次地震只有一个震级,但不同烈度的区域不止一个。随着地震能量的释放,离震中越远,其烈度就越低。”邹文卫说。

“当预估震级大于4级,或预估震中烈度大于5度的时候,我们会对外发布预警信息。”王行舟介绍,公众可通过手机微信搜索“中国地震台网”微信预警小程序获取全国地震预警信息服务。

天灾无情。如果在地震中被困,怎样最大限度延长生存时间?北京市消防救援总队特勤支队高米店站站长沙潘照虎给出解答。

“被困废墟当中,首先要利用废弃的构件、坚固的家具等,尽可能搭建安全空间。”潘照虎表示,要尽可能收集到食物和水为自己创造生存机会,新鲜尿液也可作为应急使用。

积极的心态是抵抗恐惧的屏障。“在地震被困后,要保持冷静,保持积极的求

生心态,积极自我暗示,相信自己一定可以被救出去。”潘照虎说。

有效发出求救信号是获救的先决条件。潘照虎建议,被困人员等待救援时不要盲目大声呼救,要保存体力,利用砖块、钢筋等有节奏地敲击墙壁、金属管道等实体物件,以便于救援人员识别和发现。

住在高层建筑中应如何防震?邹文卫说,我国高层建筑都有着严格的抗震设防标准和要求,一般在地震中完全倒塌的可能性比较低。如遇地震,要记住“伏地、遮挡、手抓牢”七字诀,尽量采用蹲伏或者跪伏的姿态,躲到坚固的物体下面(如桌子),并抓牢遮挡物(如桌腿)。

养成良好备灾习惯,是守护生命安全的第一道防线。应急管理部新闻发言人申展利建议,居民平时应做好排查,及时消除家用电器、燃气管道老化等隐患,同时储备必要的食品、饮用水、急救药品、救生哨、保温毯等物品,掌握心肺复苏、止血包扎、灭火器使用等应急技能,熟悉逃生路线。

宁可十防九空,不可万一失防。据介绍,应急管理部正会同相关部门统筹推进全国应急避难场所的建设,提升地

震防御能力。

不同级别和类型的应急避难场所有不同的服务半径。应急管理部地震地质司二级巡视员高玉峰介绍,紧急避难场所的服务半径为一公里以内,步行10至15分钟即可到达;短期避难场所的服务半径在2.5公里以内,步行30至40分钟可到达。

同时,每个应急避难场所至少设置2条不同方向与外界相通的通道,并考虑残疾人、老年人、幼儿、孕妇等特殊群体的需要,进行无障碍设计。场所内外及周边区域会设置明显的应急避难场所主标志、指向标志、出入口标志等指引。

高玉峰建议,居民平时要留心观察工作、生活区域的应急避难场所,对场所分布和疏散路线做到心中有数,积极参加社区和单位等组织的应急避难演练,掌握相关技能。

居安思危,思则有备,有备无患。申展利表示,将继续通过加强地震监测预报预警、开展地震灾害风险隐患排查整治、做好地震灾害防范应对准备、夯实防震减灾救灾基层基础等举措,推动防震减灾、抗震救灾能力不断提高。

新华社北京5月12日电

## 甩肩膀、倒走、头颈绕圈……哪些锻炼会“动”出伤痛? 专家揭秘老年人运动“雷区”



70岁的王大爷每日爬楼梯锻炼,起初效果不错,但近半年却被双膝关节疼痛折磨,严重时甚至影响正常行走。近日,王大爷到西安市红十字会运动医学诊疗中心综合病区检查后发现,他患上了膝关节炎、游离体和髌骨软化症,病因就是长期爬楼梯导致的膝关节过度磨损和压力过大。



### 并非所有运动都适合老年人

如今,“全民健身”理念深入人心,越来越多老年人加入运动行列。然而,并非所有运动都适合老年人。有些运动,可能成为健康的“隐形杀手”。有数据显示,约79%的中老年人存在运动保健误区。记者日前采访西安市红十字会运动医学诊疗中心主任医师张亮,为大家总结出一系列老年人需避开的错误锻炼方式。

张亮指出,很多常见的锻炼方式并不适合老年人。比如爬楼梯和爬山,膝关节承受的压力会明显增大,频繁的撞击动作会加大关节损伤风险,下山时膝关节负荷更重,还可能增加摔倒风险,加速关节退变,本身膝关节不好的老人尤其要注意。

随着“肩痛”人群越发庞大,肩袖撕裂伤已经被证实是中老年人常见的运动损伤之一。不少老年人有肩膀疼痛史,就误以为自己患了肩周炎,想通过甩肩膀的方式来缓解。对此,张亮提醒,错误地甩肩运动可能加重肩袖撕裂,而且肩周炎和肩袖损伤易混淆,错误锻炼还会让病情恶化。

此外,长时间、高强度地跳广场舞,其中部分复杂动作对老年人来说身体要求过高,会加大膝关节损伤概率;“燕儿飞”、仰卧起坐等大位移的腰背肌、腹肌锻炼,可能会造成骨折、椎管狭窄,还易损伤颈椎、腰椎,患有心脑血管疾病的老人做这些运动风险更大;有重度动脉硬化或颈动脉斑块的老人,

做头颈部剧烈绕圈练习可能导致头晕、跌倒甚至更严重的后果;公园内很多老人喜欢的倒走锻炼,其实对人体平衡和反应能力要求较高,老年人进行此项运动容易引发意外;空腹晨练可能导致大脑供血不足,出现头晕、心慌等症状,甚至危及生命;憋气类运动,如举重、拔河等,会加重心肺负担,还可能引发脑血管意外;长跑对老年人的关节和耐力要求高,容易加速关节磨损,合并其他疾病的老人长跑还可能诱发严重疾病;深蹲及负重训练可能加重关节损伤,增加骨折风险;高强度拉伸容易导致关节过度伸展,增加受伤概率;大强度、高难度的锻炼可能引发血压升高、心脏不适等问题。



### 建议选择低冲击低强度运动

那么,老年人该如何正确运动呢?张亮建议选择低冲击、低强度的运动。例如,游泳对膝关节疾病患者友好,借助水的浮力,膝盖不会受到额外压迫,还是全身运动;快走适合膝关节疾病较轻的老人,速度保持在每分钟120-140步,每次30分钟以上、每周累计150分钟以上,

注意跨大步,脚跟先着地。此外,部分低强度广场舞和五形拳也是不错的选择。

同时,老年人运动时还应注意长期护膝策略,包括控制体重,因为体重每增加1公斤,膝盖压力增加4公斤;避免久坐,每小时起身活动5分钟;进行交叉训练,如游泳、骑自行车、快走、打拳

等交替进行,降低运动损伤风险;通过直腿抬高、股四头肌等长收缩等练习增加肌肉力量。

张亮提醒,老年人运动要结合自身身体状况,科学选择运动方式,才能真正达到强身健体的目的。

据《西安晚报》

## 注意防范 北方多地 高温来袭

新华社北京5月12日电 中央气象台12日预报,12日至17日,黄淮中西部、华北南部及陕西关中等地将多高温天气。其中,16日至17日将迎来大范围35℃以上的高温天气,局地最高气温将达37℃以上。

气象专家提醒,公众需关注持续高温天气对人体健康带来的不利影响。

中央气象台同一天发布农业气象快讯,12日至17日,北方冬麦区高温少雨。河南西部和北部、安徽西北部、山西中南部、陕西等地土壤墒情将持续或发展,河南西部、山西南部及陕西关中冬小麦干热风风险高。

中央气象台12日18时发布的气象干旱黄色预警显示,陕西、河南等省份存在重度及以上气象干旱。其中,陕西西南部、河南西南部等地特旱。预计未来3天,四川北部有小到中雨,重庆北部、云南东部有中到大雨,对缓和气象干旱有利,其余旱区少雨,气象干旱维持或发展。

气象专家提醒,旱区需密切关注天气演变,有增雨作业条件可适时开展增雨作业,以缓和当前旱情;北方冬麦区需防范干热风不利影响;甘肃南部、陕西中部和南部、山西南部、河南西部等地森林火险气象等级较高,需加强防范。