地震应急避险：分场景防护与自救要点

【核心提示】

2024 年我国大陆发生 3.0 级以上地震 **889 次**。2026 年 8 月 7 日 ,四川宜宾高县 4.9 级地震致 1 人避险时被外墙砸中死亡；而在中小地震中，**盲目跳楼、外逃、踩踏造成的伤亡，往往远超房屋倒塌本身**。

地震黄金避险时间只有十几秒。本文用真实案例说清**室内伏地遮挡手抓牢、户外远离建筑奔开阔、被困不急不喊敲击求救**三步保命法。

地震不杀人，乱跑才要命

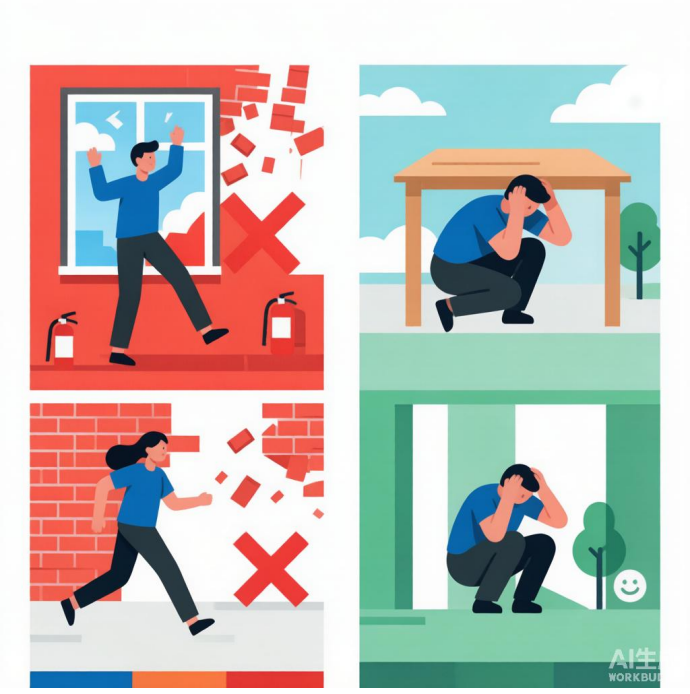
多数人以为地震伤亡全因房屋倒塌，但多组数据揭示了一个反直觉的事实：**中小地震中，盲目逃跑造成的伤亡比房屋倒塌更严重。**

案例一：2004 年江西九江 5.7 级地震，12 名遇难者**无一人**被倒塌房屋压死——全部在往外跑时，被震落的女儿墙、屋瓦、砖块砸中身亡。一位母亲抱着儿子从二楼跳窗，结果被飞落的砖石当场砸死。

案例二：1985 年南黄海 6.2 级地震，震中在海上，上海距震中 100 公里、南京 300 公里，房屋一间未倒——却有 **500 多人跳楼**避险，263 人受伤，54 人重伤。1979 年溧阳 6.0 级地震，**80%重伤员和 90%死亡者**是刚逃出门口时被砸的。

案例三：2026 年 8 月 7 日，四川宜宾高县 4.9 级地震，1 人在**避险过程中**被户外倒塌围墙砸中死亡。他不是被地震直接伤害，而是在"跑"的过程中丧命。

1994 年台湾海峡 7.3 级地震，一次地震两种结果：广东潮州饶平三所小学学生惊慌奔逃，踩死 1 人、伤 202 人；而福建漳州东山实验小学，老师指挥学生躲课桌下再有序撤离——**零伤亡。**地震来得突然，黄金避险时间只有十几秒。在这十几秒里，**选对躲还是跑，比跑得快重要一百倍。**



▲ 错误避险行为与正确做法对比示意图（图文/AI 生成）

室内避险：伏地、遮挡、手抓牢

国际公认的地震避险三原则——"伏地、遮挡、手抓牢"（Drop, Cover, Hold On），是中国地震局和全球多个国家推荐的第一反应动作：

第一，伏地（Drop）

立即蹲下或趴下，降低重心。地震摇晃时站都站不稳，强行站立或奔跑极大提高了摔倒和被坠物砸中的概率。

第二，遮挡（Cover）

钻到坚固的桌子底下，蜷缩身体，双手护住后脑勺和脖颈。没有桌子时，蹲在内承重墙墙角，身体蜷成球状，闭上眼睛和嘴防粉尘。

第三，手抓牢（Hold On）

一手抓牢桌腿或固定物体，随桌子一起晃动；另一只手护住头部。2011 年温州动车事故中，一对母子紧紧抓住车厢座椅，随车厢同步坠落高架桥——**两人幸免于难。**

最佳躲藏位置：**卫生间、储藏室**等开间小、有承重墙和水源的房间。四川泸定 6.8 级地震幸存者中，多数在卫生间或坚固桌下躲过一劫。

五个绝对不要：

① 不要跳楼——死亡率极高

② 不要坐电梯——停电必被困

③ 不要靠近窗户——玻璃碎片是头号杀手

④ 不要站吊灯、吊扇下——摇晃即坠落

⑤ 不要往门口冲——1970 年通海 7.7 级地震，大部分死者倒在屋门附近

户外三个高危场景：跑对方向比跑快重要

到了户外不等于安全，2026 年宜宾地震死者正是在户外被围墙砸中。以下三个场景，一定要知道往哪跑：

场景一：在街道上

立即远离高楼、广告牌、电线杆、路灯、围墙、门楼——震时这些最先倒塌。用背包或双手护住头部，直奔广场、操场等**远离一切建筑的开阔地**。切记不要折返室内取财物。

场景二：在开车

缓减速、靠路边安全处停车、拉手刹，**留在车内不要下车**——车体可提供保护，远离立交桥、高架桥、隧道、天桥下方，防止坍塌被压。

场景三：在商场、影院、学校等公共场所

切忌恐慌推挤。蹲在立柱旁或排椅下护头，远离玻璃门窗和货架吊灯。震感停止后，**听从工作人员指挥**有序撤离，不逆行、不推搡——1994 年台湾海峡地震中两所学校的对比已经证明：**听指挥零伤亡，乱跑踩死踩伤。**



▲ 室内外四场景避险动作图解（图文/AI 生成）

被困废墟：不急不喊，敲击求救

如果不幸被埋压，**保持冷静是第一生存法则**。2022 年泸定 6.8 级地震中，一名被困者无水无粮坚持 70 多小时获救。按以下四步自救：

第一步：支撑空间

用身边的砖石、木棍撑住残垣断壁，防止余震引发二次坍塌。地震死亡首要原因是**窒息**——被压埋后呼吸空间是第一生命线。

第二步：捂住口鼻

用衣物、毛巾捂住口鼻，防止粉尘吸入导致窒息。不要点燃明火——废墟中可能有泄漏的燃气。

第三步：不要哭喊

大声哭喊会急剧消耗体力和氧气，同时吸入大量粉尘。保存体力，安静等待。

第四步：敲击定位

用石块或金属管有节奏地敲击管道、墙壁——规律声响比喊声传播更远，救援人员凭敲击声可精准定位。如手机有信号，拨打110/119 **更有效**；同时寻找身边的水和食物延长生存时间。

据《中国地震局》发布，我国已建成多渠道地震预警服务体系，公众可通过微信搜索**"中国地震台网"小程序**开启地震预警。预警蓝色/黄色（烈度较小）时远离坠物即可；橙色/红色（烈度较大）时立即执行避险动作。

地震避险四字速查

【室内避险】

伏地→遮挡→手抓牢

钻桌下或蹲墙角

远离窗户吊灯

不跳楼不坐电梯

【户外避险】

远离建筑直奔开阔地

开车靠边停不登桥

公共场所听指挥

护头蹲下不乱跑

【常规准备】

微信搜索"中国地震台网"

开启预警通知+位置

家中备应急包

熟悉最近的避难场所

【被困自救】

支撑空间防坍塌

捂住口鼻防窒息

不大喊保存体力

有节奏敲击求定位

地震十几秒，冷静最重要；躲好不乱跑，活命第一条