

问题：最近有人开始囤粮食了，有必要吗？

怎么你们还没有建立基本储备吗？

不管你在世界的什么地方，也不管有没有疫情，都应该有自己的备灾物资储备。

它要遵循以下几个原则：

1) 它应该能坚持必要的时间。

这个时间主要看你对所在地政府解决问题的能力信心。出了某种大的意外，尤其是罕见的、史无前例的、缺少预案应对经验的意外，一般会导致当地政府在最开始一段时间手足无措，摸不着头绪。这也是真正可能发生秩序风险的时段。

而这一段风险的最主要体现形式，就是因为缺少基本保障而不能不离开你的掩蔽所——通常是你自己的坚固住宅——前往不受你控制的陌生环境去跟一大群同样恐慌的人群里争夺仅剩的物资。

这种情况非常危险，最好不要凑热闹。否则你本来好好的排着队准备进超市，前头一声喊“东西快没了”，瞬间就可能秩序大乱发生踩踏、斗殴和劫掠。

只要有足够的物资能保证你不需要在这个最危险时段里出门冒险，你的安全就会得到很大的保障。而仅仅是因为有这个自信，都可以保证你的心理平稳和心态健康，大大的降低你的新陈代谢水平，从而进一步的降低你的消耗，坚持更长时间。

而没有这份物资保障，你很容易恐慌而反应过度，给自己招来危险。

挺过这段无序期，一般来说秩序都会重新建立，尤其是物资供应会自然的缓解。

你预估这段时间有多长、就按照这个长度来准备份额。

2) 它应该足够便携。

从体积上、重量上，这批物资应该可以由你和你的家人随身携带，基本上这个上限是人均一个双肩包和一个随身旅行箱所能携带的总量。

注意，是人均，每人一份。

因为你可能因为某种原因不得不更换庇护所——比如自己的房屋损毁、政府指令转移或者投亲靠友。这些物资你可以随身携带，对你会有强大的安慰作用。如果不能，则不得不被迫转移的风险也会导致你的焦虑难以管控。

因为这个原因——不要存储能量密度低的口粮。而应该存储压缩饼干、巧克力、肉干、脱水蔬菜一类的口粮。不要存储酱料，而应该存储调味粉、食盐这类少量即可完成调味的调味品。药品不能以盒装，要拆开装进密封药瓶，否则太占体积（平时可以不处理，转移时再说）。

不要直接存饮用水，而应该存净水消毒片、净水吸管这类可以将污水变得能喝的东西。

不要存丙烷气，而要存更耐烧的煤油以及可靠的引火器材（例如镁棒）。

你必须清醒的意识到，负重和体积是最宝贵的指标，不能携带的往往不能被信赖。要充分利用好每一立方厘米的体积，来保证这份储备的有效性。

而从另一方面，正是因为你的精打细算，你才可以用一个小箱子就装下一个人的全部储备，几乎不影响你平时的生活，可以避免偶尔来访的亲友为你介绍心理医生的冲动。

3) 它应该是耐长期存储的。

不要存储任何短期会过期失效的物件。每一件东西都至少需要有 24 个月以上的存储期，而且对储存条件不能要求太苛刻。否则可能到了要用的时候你会发现它们变质或损坏，或者稍微沾水碰撞就失效。

4) 平时不应经常动用。

这份基本储备不是拿来用的。事实上，即使是灾情开始了，你其实也是优先去团购、网购你能搞到的物资，先去消耗你当时能弄到手的東西，而不是就开始消耗这份存底。如果灾情不大，很可能你直到最后也没有动用这份存底。

这份物资对你最大的保障，其实是帮助你有效的管理你自己和家人的情绪。避免你们焦虑和恐慌发作，做出错误决策——例如在排队抢购物资的时候和别人争斗。有保底在手，你更能保持克制和忍让，从而避免很多意外伤害。

所以，这份物资其实是一个护身符、定心丸，不是拿来用的。

这意味着，这些食物、装备不该是很合乎你胃口和喜好的，应该不是你平时肯定不会惦记着去品尝一下的。

不要存储美味——这是一般人最常犯的错误——而要存储你自己平时肯定不会想吃的东西。它只是不要难吃到令人恶心或难以下咽而已。

这样才能不诱惑你提前消耗它。人在灾难时是很脆弱的，有得现成的储备往往会先吃这些储备。结果在早期就过早的把它们消耗了，反而到了要紧时没得用。所以这一点要切记。

上面这些构成你的基本储备。列一个基本清单：

以下几类物资你都应该准备好：

- 1) 基本通信。(太阳能充电器、支持手摇发电照明的带照明收音机)
- 2) 基本安全。(自卫武器、瑞士军刀类的基本随身工具、火种)
- 3) 基本健康。(消毒、包扎、止血、消炎、缝合、止痛/麻醉，以及自身慢性病必备药物(降压、胰岛素等)、牙刷)
- 4) 保暖类(随身衣物(内衣层、保温层和防风层)、换洗内衣袜子(速干)、徒步鞋)
- 5) 基本饮食(高热量干粮、基础调味品(盐、味精、胡椒粉)、净水片)
- 6) 应急预案手册。

制定家人离散重聚的基本预案，例如发现失散后的默认处理方式、第二集合地点、第三集合地点、长期有效的联络协定，书面印刷，保证人手一份。

准备基本的求生指导手册，袖珍版或电子版亦可，保证人手一份。

在此基础上，你可以再建立一个二级准备。

- 1) 再存储一批你平时就爱吃的耐储食品。

例如各类肉类罐头(午餐肉、金枪鱼)、风干或腌制肉类(腊肉香肠腌鱼)、脱水食品(如干制海产品、干菌菇蔬菜)、腌制食品(腐乳、咸菜、豆豉)等。

保持你的日常食谱里有这类内容，会自然的建立一个基本储备，常换常新。

事实上，这类食品之所以会出现，就是因为中国人常年的备灾习俗导致的，它们是天然的备灾物资。你平时就吃它，你的厨房或者储藏间、阳台就自然会有一些。

- 2) 米面油水，这些你平时就应该长期保持有多一包、多一壶、多一箱，而不是吃到见底才去买。这也是自然储备的一部分。

上面这两个习惯你养成了，其实你自然而然的就有储备，无需特别额外的储存了。

---

补充一条——

最好的火种，其实是一面巴掌大的菲涅尔镜。



评论区：

Q: 能翻墙的小伙伴们可以搜一下 survival dispatch insider, 打开新世界的大门。

该网站提供各种末日求生知识与技能, 包括但不限于: 如何种菜, 建造庇护所, 车辆改装, 食物储存, 辨识可食用菌类, 应对动物袭击, 应对极端天气, 空难生存, 荒漠生存, 雪原生存, 常用捕猎技能, 武器与工具锻造, 以及被囚如何挣脱束缚等等。

B: 这就是, 应对末日计划了

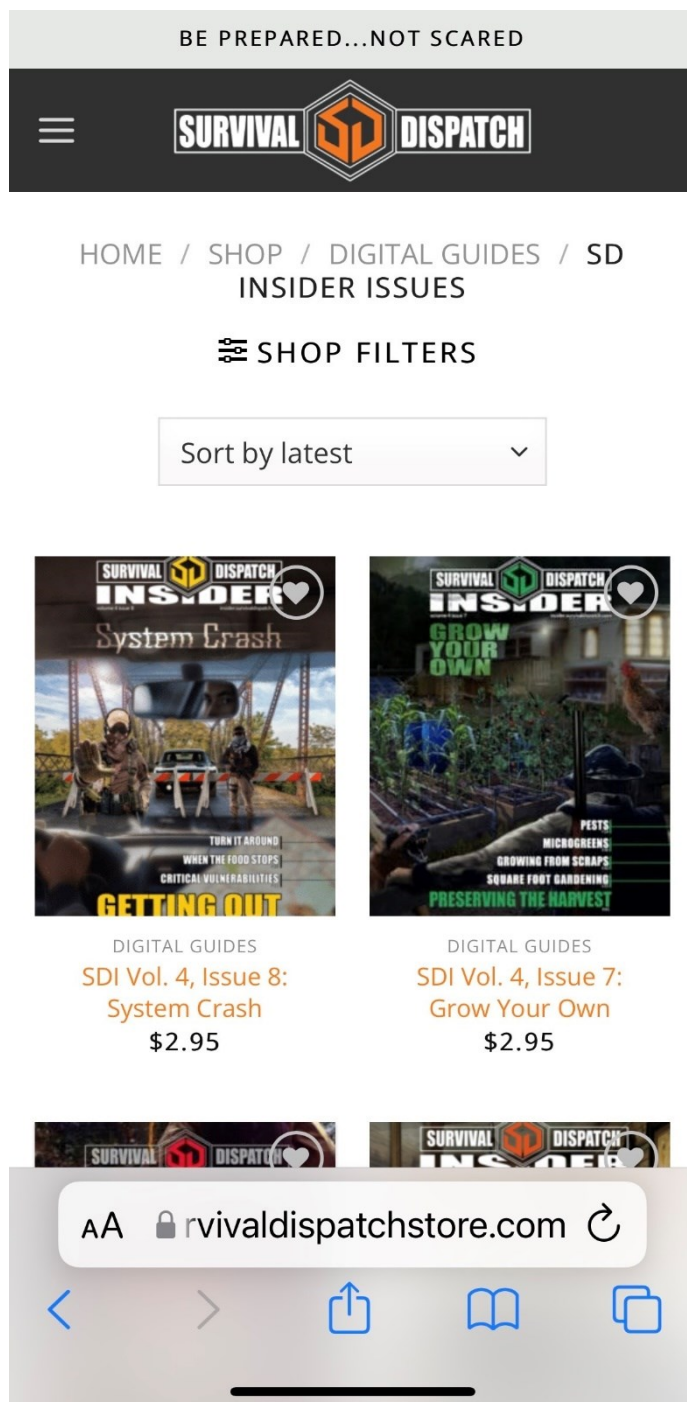
Q: 了解一下, 按需学习。

比如可以和朋友商量好学不一样的, 末日生存团队合作比单打独斗更好。

C: 有一个军地两用人才手册, 沈阳一个什么军委编的, 也讲得很详尽, 鸠摩上就能搜到

<https://pan.baidu.com/s/1boNLxSj>

(《军地两用人才之友》PDF)



Q: 不能自己回复自己的评论, 真是奇怪的机制。这篇回答属于风险管理, 即用极小的成本 (一些压缩饼干类食物、一些净水消毒片、一些太阳能充电器等小物件、一些药品等平时用得到的东西) 去预防一个“极低概率出现, 但只要出现就非常严峻”的可能性。

假设一年重新整顿一次 (更换食物、更换药品、更换消毒片等等), 它可能只会花个几百块钱, 十年也只是几千块钱。但只要它在某个时刻生效一次, 它的实际意义就是非常大的。即使它不生效, 它的定心丸意义也是非常大的。

如今时代的便利, 造就一些很严重的依赖症, 那就是“药品不常备、食物不常备”——有需求出门就买、打个电话送到家门。人们一般不会以“便利瘫痪”为前提去做准备。这意味着: 一旦这个时代的便利真的瘫痪了, 人们就会被瞬间打回原形, 家里没食物没药品…什么都没有。

这篇文章实际上就是以最低的成本、预防一种极差极坏的可能性。

就像网上的防诈骗文章, 看一两篇文章不会花你几分钟, 但对骗术的了解, 却可能避免你在未来的某些时刻被别人骗走几十万元

Q: 我认为这篇回答很适合用来学习“分析问题的思路”

怎样准备备灾食物？

应该考虑的问题：什么样的食物适合备灾？备灾食物应该要符合什么标准？

尽力列举要素：理想情况下，它应该能挺过灾期，它应该体积小热量大，它应该可长久存储。所以要准备足够的量、要准备高能量小体积食物、要准备易长久存储的食物。当然，先尽力列举要素，然后删掉一些“不必要的要素”，比如“食物应该好吃、调味酱料应该齐全”等“不必要的、冗余的、浮夸”的东西。

既然备灾，还需要什么其他物资？有什么其他硬需求？

可以理解为“最低限度的基本保障”

列举：通讯联络、基本安全、基本健康、基本保暖、基本饮食、应急手册

能维持最低限度的联络、能维持最低限度的安全、能维持最低限度的健康…不指望遇到大病的时候靠医疗包能治好，但小病、小伤口、发炎、伤口摩擦等小症状，是一定要能应对的。设施齐全时期的便利，一点小伤口不会有什么影响。但灾情时期的混乱，一点小伤口很可能带来更严重的隐患。

有一点是我的盲区，那就是“灾时的情绪管理”。

“这份物资对你最大的保障，其实是帮助你有效的管理你自己和家人的情绪。避免你们焦虑和恐慌发作，做出错误决策——例如在排队抢购物资的时候和别人争斗。有保底在手，你更能保持克制和忍让，从而避免很多意外伤害。所以，这份物资其实是一个护身符、定心丸，不是拿来用的”

这种时期的情绪管理确实非常重要，如果手中没有定心丸，结果很可能就是为了一点食物而不择手段——这本可以避免

为什么情绪管理是盲点，可能是因为我在潜意识中一直不认为情绪管理很重要，所以我才会忽视“灾情时期的情绪管理”

A: 情绪管理，不是靠管理情绪实现的。

Q: 咨询了几个喜欢玩越野的小伙伴，得到了一些补充信息：

首先需要有一个带腰部支撑的双肩包（登山包），否则走不了多久肩膀就磨得走不动了。

（推荐品牌：macpac, osprey）

接着是具体放什么在包里，最基础的保命三要素：水，蛋白质和热量。

基础配置：

- 净水片
- 便携急救包 & 药品
- 压缩饼干&蛋白棒
- 打火机，防水火柴，打火棒三选一。

（关于打火棒，这个东西是给真正有求生欲，提前准备好练习好的人用的。在长度方面有很多选择，有些看起来方便短小易收藏，但是需要使用者是老手才会懂得使力。使用这个需要反复练习摩擦的角度和力度，以及在没有摩擦的东西的情况下，用打火棒和带锯齿的小刀摩擦打火）

- 一个 fire blanket

- 手电筒

- 军刀（推荐品牌 leatherman）

- 关于通信方面，理论上信号的话一个电话问题就解决了，所以太阳能充电器很重要。

- 要是预算充足，自觉负重能力强，炉子也可以准备上。

A: 事实上，点火最好的工具，是【菲涅尔镜】。

Q: 一小片放钱包里就可以随时随地变身纵火犯。

B: 其实我非常想知道，如何更好的储备柴油，让它长时间不变质，随用随取。这样即使与世隔绝也有基本的电力供应。

A: 电力供应主要靠太阳能解决为好。

一些加热需求，其实也可以靠菲涅尔镜解决

B: 有道理。但是有个顾虑是，太阳能要做到随用随取就还得需要电池，而电池几年就老化了，就很无语。感觉现代的东西都很短命，很少有那种能用个几十年的能源生产机器或者是能源存储设备。晶体硅层压太阳能板是我知道的寿命最长的，可使用 20 年仍保持 30% 的转化率。

A: 只能应急用。

---

Q: 关于那个基本储备可维持的时间，一般来说在居住所一级二级储备加起来以维持一个月来算，对于我们国家来说是够的，只是为了应对物资调配的缓冲期。

另外在外出跨区县的时候，按照开车一周、骑车三天、步行一天的自持力来计算应该携带的生活物资，能够解决很多不必要的麻烦，比如应对各种原因在外耽搁一晚、高速不让下、酒店不接待外省人员这些的。(这些我真碰到过)

我的车上常年备着一件矿泉水、一件自热食品、一张毛毯、一个外套和一套贴身衣物、一套洗漱用品（宾馆送的那种），自行车配了个稍微大点的包，里面有净水片、三个罐头、骑行用的能量胶、便携的反射式保温毯、简单的修理工具，日常出行的挎包里一定会有一瓶水、两块压缩饼干、一张保温毯、一小包卫生纸，哪怕是疫情前的夏天简单出来逛逛也会随手拎瓶水。

---

Q: <https://www.zhihu.com/answer/2295751417>

可以看看龙牙的储备方案，这位答主写的挺详细

---

Q: 罐头类存高油高盐的，热量够了的同时还能当调料用。

原粮可以适量存一些豆类，保质期比米面长。

从上海这次的经验看，豆制品断供的比较严重，可以搞一些备着，

A: 豆制品不耐久存呀。可以买点豆奶粉解解馋。

---

Q: 请问，可以准备那些基本药物呢？

A: 止痛、消毒、包扎、消炎及其他已知慢性病药。

---

Q: 还是努力挣钱吧，最好就可以出国，再不行就到广东发展。

A: 坦率讲，未来二十年内，可能中国是最安全的地方。

可能连之一都不用加。

B: 可以解释一下为什么吗

A: 粮食能源疫情危机是会激化地缘政治矛盾的，小国家很容易动荡。美欧自己则已经进入高通胀时代，贫富差距配合高通胀是动乱之源。

---

Q: 这个，我理解的还是需要一定成本的，因为食物过期了就不能吃了。相当于每年增加了固定投入，而且还要不厌其烦地管理，更新。对于打工租房的，这很难做到吧？精打细算，比较节约的人，更是不会去做。何况，需要做的事太多了，这种小概率事情，更是没有精力和资本去坚持

A: 几乎没什么要更新的。这些食物其实存个五六年也谈不上变质

---

Q: 应该再加一条，合租之类比家人要疏远，但又同处一屋檐下的关系，应该按整户实际居住总人数储备。

A: 我这里面其实写了，是每个人一份呀。

Q: 可能值得专门提上一句。

A: 专门加了一句

---

Q: 想想我竟然买了一堆体积不小还都是美味的储备粮食。

唯一的优点就保质期挺长。

A: 通知你去方舱的话，体积大的你带不走

---

Q: 不好意思，借着囤物资的名义，我囤了大量的零食

万一关在家里，嘴巴痒痒可怎么办

A: 照照镜子

---

Q: 终于发现答主有遗漏的点。

基本饮食部分除了高热量食物以外，需要增加维生素储备。

[捂脸]我甚至在怀疑是不是你已经考虑过维生素储备了，有写，但我没注意到。

然后找了半天都没有一个沾边的

A: 十几天的维生素，其实无所谓了。

---

更新于 2023/4/5