

非常时期囤货手册

来自推特网友集体编辑，无版权

（源自 [@shuilovesbooks](#) 推文，审校主编：[@haoel](#)，[本 Google Docs 链接](#)）

说明

本手册目的是给出一个可供选择的居家封闭情况下的商品列表

- 本手册分为 简单有效的“快速版”和 面面俱到的“详细版”
- 本手册是大众文档，你可以复制本文档进行个性化的删增修改

2小时囤货策略

一、原则

- 1个月，3口之家（主要以快速和必要为主）
- 这个决策很快作出，只要2小时内搞定，超市就行（购买的东西、简单有效）。
- 不要浪费时间在决策上，应该花时间在行动上。

二、食物

- 50kg 各种米面干粮
- 方便面、饼干、面包、蛋糕、巧克力、糖果、蜂蜜 若干
- 3袋盐，1桶植物油
- 饮用水，有糖饮料 10L 或 两箱
- 火腿肠，午餐肉罐头，水果罐头、蔬菜罐头 若干
- 冰冻肉 10kg，鸡蛋100个，牛奶 5L
- 土豆，萝卜，白菜、各种干菜 若干
- 宠物用品：口粮，罐头，猫砂，尿垫等

三、生活

- 家庭医用包、应急医疗包，药品：退烧，消炎药，抗生素
- 食物保存用品。如：保鲜膜，保鲜盒
- 蜡烛、打火机、放大镜
- 多功能刀具
- 手机充电设备

- 洗澡用品，洗衣用品
- 女性卫生用品
- 垃圾袋
- 卫生纸
- （可选）厨房用具
- （可选）时间允许的话，车加满油

详细囤货策略

一、食物类

1.1 干粮 & 干货

- 热卡的估算：休息状态下，成年人每天需要热量30千卡/公斤体重/天，一般50%来自碳水化合物，40%来自脂肪，10%来自氨基酸。儿童的计算比较复杂，就按60kg成人来对待好了
- 常见食物所含热量：干的米的热量为3.2千卡/g；食用油的热量为9千卡/g；纯蛋白质的热量为4千卡/g。100g新鲜牛肉的热量为250千卡，重量的1/4为蛋白质（即100g新鲜牛肉含25g蛋白质）；100g鲜鸡蛋的热量是150千卡，含13g蛋白质，一个鸡蛋大约含有蛋白质6g。的估算：休息状态下，成年人每天需要热量30千卡/公斤体重/天，一般50%来自碳水化
- 如何计算一个月所食用的米和油的量：以60kg体重为例，每月需要总热卡 $60 \times 30 \times 30 = 54000$ 千卡；干的米需要量， $54000 \times 50\% / 3.2 = 8437.5$ g，约等于8.4kg；食用油的量， $54000 \times 40\% / 9 = 2400$ g，约等于2.4升。但如果足够多的肉可以食用，则大米的量肯定会比前面计算的少。。这也是我们感觉平时主食量远远少于前面计算的量的原因。
- 如何计算一个月需要多少肉和蛋：以60kg体重为例，每月需要的总热卡中的十分之一来自蛋白质，故总的蛋白质需要 $54000 \times 10\% / 4 = 1350$ g；如果蛋白质全部来自新鲜牛肉，则需要 $1350 \times 4 = 5400$ g，约等于5.4kg；如果蛋白质全部来自鸡蛋，则需要 $1350 / 6 = 225$ 个鸡蛋
- 大米5kg*10，分袋真空压缩包装，每天一斤，可够3口之家吃两个月
- 各色杂粮：红豆、绿豆、鹰嘴豆、黑豆、红芸豆、红豆薏米、糙米、小米、燕麦米、藜麦、糯米各一斤多，玉米糊1斤、豆浆粉（可直接冲泡的）
- 压缩饼干 10包（200g左右每包真空可保存4年）
- 苏打饼干 1kg装 * 3
- 挂面20斤、快速面饼最低3箱（按照家庭人口，足够一家人3个月-6个月用量）
- 面条：荞麦面30包，魔芋面20包
- 各种麦片约 5斤
- 各种方便面、粉丝、粉条、干米线

- 各种脱水水果、干果（具体见下）
- 罐头（肉类、果蔬、豆类）20份（具体见下）
- 面粉25公斤
- 发酵粉（或酵母）20包（记得买小包装，开封后容易失效，且新手容易翻车，应多储备）
- 意大利面，一餐消耗75克到100克（意面可保存5年）
- 自加热盒饭
- 植物拉丝蛋白（TVP）：有汤就能吃，高蛋白高纤维。
- 代餐粉（营养全面，容易储存和计量）
- 高能量密度食物（巧克力，蛋白棒）
- 速冻水饺（储存时间长，能补充基本的碳水化合物、蛋白质、维生素需求）

1.2 饮用水

- 饮用水 5L*8，空瓶装满自来水存放备用
- 各种饮料（后期作为安慰食物）
- 野外净水片1瓶（二氧化氯、高锰酸钾、碘泡腾片：必须能灭菌），明矾净水后取上层清水煮开即可饮用
- 滤水壶
- 可折叠容器

1.3 油盐酱醋（调味料）

- 植物油5L、椰子油250g、黄油约1斤，猪油（板油自己炼），菜籽油，大豆油
- 盐（重要）、料酒、生抽、老抽、醋（米醋、熏醋）、白糖（可止血）、红糖、冰糖、香油、麻油
- 榨菜、咖喱、沙拉酱
- 老干妈，豆瓣酱、番茄酱、红葱酱，黄豆酱，蒜蓉酱，香菇酱
- 五香粉、十三香、辣椒面、黑白胡椒、八角、花椒
- 小块的火锅底料，基本万能，煮面条米粉肉片麻辣烫红烧均可

1.4 肉蛋奶

- 鸡蛋 50个（买后不能清洗，否则不经放，抹上植物油）圆头在上尖头在下，延长存放期限
- 全蛋粉2.5kg（耐储存，可代替鸡蛋使用）
- 牛奶2箱（8L）（建议更多，UHT奶即常温奶可以存放6-9个月）
- 奶粉/蛋白粉2斤（奶粉尽量选择脱脂，全脂奶粉开封后更容易变质）老少皆宜
- 蛋白棒2盒约1斤
- 鸡胸肉 5斤、猪肉3斤、速冻饺子3斤、包子5斤、手抓饼2斤

- 火腿肠、腊肠、包装香肠、熏腊肉 2-5kg 火腿，牛肉干巴
- 牛排（保质期一年，可以多屯一点）
- 新鲜海鲜若干（冰冻虾仁，三文鱼，鳕鱼等）、干海鲜
- 罐头
 - 午餐肉罐头10个（普通罐头淀粉多，牛肉罐头腥味重，红烧肉罐头较肥）
 - 豆豉鲮鱼罐头、黄花鱼罐头、金枪鱼罐头、沙丁鱼罐头（红肉罐头中有亚硝酸盐，鱼类罐头则不含）
 - 黄豆、碗豆、花生等豆类罐头（茄汁法保质期2年）
 - 西红柿、豌豆、玉米等蔬菜罐头

注：-18° 冷冻层空间有限的情况下，优先存储肉类这种能量密度高营养丰富的食材，速冻包子饺子不划算。长期停电冰箱保存的食物可能会在吃完之前变质，所以建议增加罐头储备。

1.5 蔬菜

- **储存时间较短（3-4天）：**小白菜、奶白菜、乌塌菜、油菜、油菜心、菠菜、鸡毛菜、茼蒿、苦菊、油麦菜、空心菜、红薯叶、生菜、球生菜、罗马生菜、香椿、苜蓿、芥菜、茴香菜、苋菜、芹菜、韭菜、韭黄、蒜苗、小葱、草菇、杨树菇、口蘑、香菇、平菇、杏鲍菇、金针菇、豌豆苗、黑豆苗、绿豆芽、黄豆芽、黄瓜、苦瓜、切片冬瓜、丝瓜、西葫芦、樱桃番茄、荸荠
- **储存时间中等（5-7天）：**茄子、番茄、彩椒、辣椒、秋葵、佛手瓜、韭菜苔、茭白、莲藕、菱角、莴笋、花椰菜、西兰花、芥菜、卷心菜、紫甘蓝、芥蓝、芦笋、洋姜、毛豆、芸豆、豇豆、扁豆、荷兰豆、嫩豌豆、蚕豆（鲜）
- **储存时间较长（8-14天）：**白萝卜、红萝卜、青萝卜、樱桃萝卜、胡萝卜、芥菜头、甜菜根、生姜、冬笋、大白菜、南瓜、整个冬瓜、大蒜、大葱、山药、土豆、红薯、紫薯、芋头、洋葱
- **脱水蔬菜长期储存：**脱水萝卜干、紫菜、小虾皮、白菜、葱段、香菜、贡菜、黄花菜、干香菇、干豆角、土豆干、盐渍海带、木耳、腐竹、笋干、脱水综合蔬菜
 -
- **冷冻蔬菜：冷冻综合蔬菜包**
- **生长型蔬菜：**
 - 干黄豆米、绿豆（用于生长豆芽）
 - 有根小葱，将葱须切下种植在阳台花盆中
 - 品相差的蒜，可以用来发蒜苗
 - 蘑菇种植包，喷水即可
 - 易于在阳台栽种的速生蔬菜种子：小白菜、豆芽、生菜、菠菜、茼蒿等
- **蔬菜罐头：**西红柿罐头、玉米罐头、青豆罐头、黑豆、红豆、鹰嘴豆、蘑菇罐

头

1.6 水果

- 苹果、橙子、香梨、柚子
- 各种脱水水果、干果
- 各种水果罐头
- 冷冻香蕉、葡萄、西瓜（西瓜先切成粒或小块）

1.7 其它（准备3-6个月用量）

- 零食：
 - 棒棒糖、水果糖半斤
 - 饼干两包
 - 巧克力约1斤
 - 每日坚果 30包
 - 可可粉（可以做热可可、巧克力）
- 酒水
 - 红酒5瓶，威士忌3瓶，冷天暖身
 - 白酒五十度以上 5瓶（关键时刻可以做消毒剂和燃料）
 - 啤酒2箱（听装）
- 茶叶，红茶白茶绿茶 若干
- 咖啡，约 50 小盒（手冲咖啡的话，咖啡豆 及200张滤纸）
- 香烟，至少两条，这个是硬通货，非常时期不好买
- 蜂蜜，大瓶装，可封闭出血伤口，快速补糖
- 如果需要自己培养菜，备一些土壤 + 保鲜膜+肥料+种植技术资料（种子消毒+育苗+施肥等等），或是室内智能种植机（可选）

二、食物注意事项

记录采购日期和过期时间，依照先进先出和安全库存原则，优先消耗保质期短采购时间较长的食品，及时替换库存，阴凉避光通风干燥是储存基本条件

2.1 成年人每日营养所需

健康的饮食包括以下内容：（数据来源：[WHO Healthy diet](#)）

- 水果、蔬菜、豆类、坚果和全谷物
- 400g水果和蔬菜/人/天，不包括土豆、红薯、木薯和其他淀粉根

- 不到 10% 的总能量摄入来自游离糖（食品饮料中所有糖，及存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖）
- 少于 30% 的总能量摄入来自脂肪
- 每天少于 5 克盐（相当于约一茶匙）。盐应该加碘。

2.2 囤货频率

留足X个星期的多余食物，平日吃一份旧食物，买一份新食物。

动态保证家里有X个星期的存货，又不过期

2.3 食物保存方式

2.3.1 常备食材冷冻方法

冷冻论据：UC Davis researchers发现，冷冻和冷鲜比，有相同或者更高的营养（[点击查看原文](#)）

原则：趁新鲜冷冻，擦干表面水分再冷冻，提前分成小份包装（强调密封），标记内容和日期

来源：《[超级冰箱收纳术](#)》- 岛本美由纪-日本

- 葱姜蒜，小米辣等小料：切碎冷冻
- 菠菜，卷心菜等绿叶：切段冷冻，或焯水擦干冷冻
- 土豆，胡萝卜，山药等根茎蔬菜：切块直接冷冻，或者焯水后擦干冷冻
- 米饭，面包等主食：直接分装冷冻
- 鱼和肉：切块后冷冻，生熟皆可
- 鸡蛋和牛奶：鸡蛋去壳冻蛋液，大包装用冰格分装
- 高汤，酱汁：普通高汤分装冷冻，咖喱等易染色的用一次性容器冷冻
- 干燥的沙子可以储存土豆红薯姜蒜等食材，湿润的沙子可以用来催芽或者种植

2.3.2 常备食材冷鲜方法

蔬菜：（不要洗）叶子菜，豆角，花菜
把黄叶和烂叶摘掉

用报纸/纸巾/其他纸把菜裹住装进保鲜袋，扎好袋口
放到冰箱里
1周依然很新鲜

蔬菜：（不要洗）果蔬类

西红柿： 柿蒂朝下，室温保存

黄瓜玉米青椒：擦干水分，保鲜袋放冰箱

蔬菜：（不要洗）菌菇类

买干货，放透气纸袋里，放冰箱

蔬菜：（不要洗）根茎类

南瓜：整个南瓜，通风阴凉处放置

切开的南瓜：挖掉瓤，分开装保鲜袋，放冰箱

胡萝卜：纸巾包好，放进保鲜袋，阴凉通风处放置

洋葱，红薯，紫薯，芋头： 直接放阴凉通风处

土豆：春天可以直接阴凉通风处放置

肉类：

按每餐用量，保鲜袋分好，冰箱冷冻

2.4 冰箱效率提升

来源：《[超级冰箱收纳术](#)》- 岛本美由纪-日本

大房子建议再买个冰箱/冰柜，零度保鲜功能可以有效延长蔬菜水果保存时间；
普通人就提高冰箱空间利用率：

小散货：袋装，写好日期，竖放



肉等无法压缩的：分好格子，写好日期



土豆，水果等，可做成土豆泥，果酱，极大节约空间



三、生活用品类

3.1 通用

- 40公分宽度的保鲜膜一大卷，以及封口夹，能够大大延长食物的保存期限。
（可以考虑使用密封真空袋和真空装置）
- 打火机、太阳能点火器、火柴、充气点火器（充气瓶）、镁棒打火石、放大镜
- 充电宝/充电线（充电宝最好带太阳能充电或者支持手摇充电、容量选1万以上，充电线最好是三插头，避免插头损坏）
- 哨子 或 扩音喇叭
- 无电式手电筒，最好带SOS求救闪烁功能
- 蜡烛
- 瓦斯气炉（即卡式炉）+6罐气
- 管道式煤气或天然气，要充值，至少500元吧，否则断气了就麻烦
- 白酒（火源、消毒等备用目的）
- 热水壶（电、火烧）、保温杯
- 多功能组合刀具，推荐瑞士军刀。
- 如果近视，至少有一副冗余的框架眼镜。
- 常见的灯泡，灯板替换装
- 你需要的各种型号电池
 - 1号，热水器、燃气灶常见；

- 2号，某些门禁；
- 5号，最常用之一，建议多储备；
- 7号，最常用之二，且容量比5号少，建议多储备；
- CR2032 纽扣电池。
- 厨具（以下为最低配置）
 - 电饭锅
 - 炒锅汤锅各一口（通用火源，无涂层，电磁炉可用）
 - 不锈钢锅铲、长柄汤勺
 - 洗洁精，洗碗布，钢丝球
 - 菜刀、万用刀、剪刀、刨皮刀、菜板、简易磨刀器
 - 罐头开罐器
 - 一次性餐具（碗/碟/勺子或叉子）足够套（停电停水时节水用）

3.2 卫生

- 牙膏3支
- 洗发液2瓶
- 香皂8块、沐浴露、肥皂
- 卫生纸25包（建议无芯卷纸，单位体积下更耐用）
- 洗衣液4袋
- 洗面奶3支
- 花露水3瓶（喷雾型选带避蚊胺的，不过孕妇慎用）
- 垃圾袋100只
- 厨房用洗洁精、油污清洗剂、管道疏通
- 电蚊香，驱蚊液（避蚊胺）
- 84消毒液或者二氧化氯泡腾片，后者单位体积更小，更耐储，可饮用水消毒
- 紫外线消毒灯（带臭氧适用范围广），365波长紫外手电筒，检验黄曲霉污染
- 指甲刀
- 电动理发工具
- 一次性手套（清洁用）
- 塑胶密封袋（10丝以上）和捆扎工具。无论是临时储存食物，水，还是用于消毒。甚至在极端情况下用于隔离有毒，有害物质（针对于停水上厕所问题）

3.3 女生

- 卫生巾和棉条大概4个月的量
- 相关计生用品

3.4 婴儿

- 奶粉八罐
- 尿不湿八包

3.5 幼儿

- 各类幼儿零食
- 尿不湿、拉拉裤
- 多种绘本
- 多种玩具

四、医用药品类

4.1 常规

- **家庭医用包、应急医疗包**（内容物参照DIN 13164标准（机动车急救包），包含弹性绷带，三角巾，一次性手套，急救毯，剪刀，多种尺寸的创可贴，伤口敷料等）
- 酒精，体积分数 66-75% 。如无，可以高度白酒代替。
- 碘伏消毒液至少100ml。酒精消毒伤口比较痛
- 医用棉签和纱布若干、医用镊子及医用棉球
- 创可贴
- 碘伏棉签
- 体温计
- 葡萄糖，糖盐水
- 血压计、血糖仪及血糖试纸
- 一次性手套
- 风油精、十滴水（防止中暑）
- (可选)口罩，大人小孩的，要有N95的 1860 或者 9123
- (可选)止血带，或者乳胶管
- (可选)医用护目镜或者医用隔离面罩
- (可选)血氧仪
- (可选)呼吸机
- (可选) CELOX或类是似的止血粉，以及粘有止血粉的三角巾。
- (可选)氧气罐头
- (可选)雾化机（贵的 雾化效果过好的 别买超声波雾化类型的）
- (可选)雾化机面罩

4.2 药品

药物使用前务必认真研读说明书，如果有任何疑问，请以专业医师的建议为准。

越小的婴幼儿家庭用药越需谨慎，务必事先征询儿科医师的建议。

4.2.1 常规药物 (OTC)

关于常备药，可以参看这个 [PDF文档](#) 有更为详细的说明。

- [布洛芬](#) 退烧，止疼
- 头疼粉 退烧，止疼 ——
- [对乙酰氨基酚](#)（泰诺林） 退烧
- 美林（小儿布洛芬） 小孩退烧 （最好是小瓶装 多准备几瓶）
- 妈咪爱（小儿益生菌） 小孩止泻
- [奥美拉唑](#) 胃炎
- [氯雷他定](#)/西替利嗪/氯苯那敏 缓解过敏状态
- 蒙脱石散 止泻（吸附药，无此药时可换为同类陶土）
- 正露丸/盐酸小檗碱 止泻（抗菌药）
- 口服补液盐 治疗急性腹泻脱水
- 益生菌（双歧杆菌等） 调节肠道菌群，改善便秘、腹泻等症状
- 盐酸特比萘芬 杀皮肤病真菌（轻症买外用，严重买口服）
- 铝碳酸镁片 胃酸相关的胃部不适
- 复方醋酸地塞米松乳膏 皮肤瘙痒
- 红霉素软膏 皮肤感染和轻度烫伤
- 多酶片 消化不良，便秘
- 复方氨酚烷胺片 缓解感冒症状（建议以伪麻黄碱类作替代）
- 维生素C 维生素缺乏（纯制剂，常备）注1
- 复合维生素B 维生素缺乏（纯制剂，常备）注2
- 碘伏消毒液 皮肤消毒
- 百多邦 外用抗菌
- Nulax(乐康片)/开塞露 便秘
- 西地碘片 口腔类炎症
- 扶他林(双氯芬酸二乙胺) 外用缓解肌肉酸痛、关节痛等，非甾体类，较安全
- 口服补液盐 腹泻、感冒时补水（可以用盐、糖自配）注3
- 布地奈德（雾化药） 止咳 祛痰 平喘（备选：特布他林、异丙托）

批注 [1]: 手上有布洛芬、对乙酰氨基酚加抗过敏药这个意义不大。里面的金刚烷胺纯属拿来搞笑的。

注1: 阿司匹林、咖啡因、对乙酰氨基酚复方，也有片剂“复方对乙酰氨基酚片”，可手动组合取代）

注2: 复合维生素、矿物质维生素缺乏（日常用，推荐多维元素片（21）或任何药店自有品牌）价格虚高，有效剂量低

注3: ORS 为重要腹泻药物。补水是腹泻的第一应对方案，对降低全球小儿腹泻死亡率起关键作用

使用自有品牌及通用名药物时价格不高，且有效剂量“低”是符合膳食推荐避免过量

4.2.2 处方药 (Rx)

抗生素

- | | |
|--------------------------------|-------------------|
| ● 阿莫西林 | 抗生素 |
| ● 左氧氟沙星 | 细菌性腹泻，呼吸道、泌尿生殖道感染 |
| ● 阿奇霉素 | 呼吸道、泌尿生殖道感染 |
| ● 阿奇霉素 （冲剂 儿童） | 消炎 |
| ● 甲硝唑片 | 口腔炎、咽炎，阴道炎 |

慢性病用药：建议根据家里老人平时用药，直接多开1个月的量。有的处方药自己也买不了。不少城市自从2020之后，一次可开几周甚至几个月的药。

- 心血管：阿司匹林、波立维、硝酸甘油、速效救心丸、复方丹参滴丸
- 糖尿病：胰岛素，格华止、捷诺达、捷诺维、拜糖平
- 高血压：拜新同、洛丁新
- 高血脂：立普妥，

需要注意的相关疾病

- 心脑血管疾病：包括高血压病、糖尿病，以及冠状动脉硬化性心脏病、脑梗死
- 消化系统疾病：慢性胃炎、消化性溃疡
- 骨病：骨质疏松症、骨关节病
- 精神系统疾病：焦虑症、抑郁症、睡眠障碍
- 呼吸系统疾病：慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病
- 泌尿系统：坦索罗辛（治疗前列腺增生，老年男性可能有，应该备用）
- 其他疾病：阿尔茨海默病、白内障、外周血管疾病，还有颈椎病、慢性疼痛、慢性肾炎、痛风、高尿酸血症、肝硬化、肿瘤，以及衰弱、肌少症、营养不良等疾病

4.2.3 老人相关

给老人傻瓜式配药

购买关键词：配药盒

配药频率：提前1周，准备下一周，或者下两周

优势：早中晚吃什么药，安排明白，不吃错。子女不在可以撑一撑



老人急症必备：
制氧机：哮喘，呼吸道疾病，或年龄偏大的，可以备着。

4.3 保健品

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ● 维生素A. B. C. D. E | 维生素 |
| ● 膳食纤维(洋车前子壳粉, 菊粉) | 改善便秘, 补充膳食纤维, 防止肛裂 |
| ● 蛋白质补充剂(分离乳清蛋白等) | 长期隔离可能引起蛋白质缺乏 |
| ● 低聚果糖 | 少量补充预防便秘 |
| ● 芦荟胶囊 | 少量补充预防便秘 |
| ● 鱼油 | 补充必须脂肪酸 |

非常时期缺乏运动，便秘是健康的头号杀手，如果因为便秘引起肛裂在非常时期很难去医院进行处理。

对于一般人而言，维生素和微量元素的补充还是更建议使用预先配置好的元素片。不建议分开购买各种维生素和微量元素。不然每天早上配药都是一种痛苦。对于没有接触过相关知识的人而言很难掌握剂量。

五、应急

5.1 工具

- 螺丝刀一套
- 榔头

- 消防斧
- 金属棒球棒
- 工兵铲
- 应急包（内含：手套、安全绳、防水布等）
- 柔性链锯
- 扳手（可调扳手）一对（也可以破坏挂锁）
- 个人安防工具（小型电棍、小钢炮电棍）

5.2 供电、用火、照明

- 充电宝或者：18650电池，以及使用18650电池的充电宝，配合太阳能电池板。如选择18650方案，采购时应将照明和通信供电统一，以便快速替代
- 手电（最好是无电源的，有电源的用手机就可以）
- 打火机，火柴，蜡烛
- 可考虑大量购买茶蜡 – 石蜡是经济的燃料，也可以用于取暖和烹饪
- 蜡烛或肥皂刮成粉后，可以一定程度凝结燃料；
- 燃料（酒精或油）倒入玻璃瓶中，瓶口嵌入引燃物（如卫生棉条），关键时分点火引燃掷出。

5.3 消防

- 灭火毯
- 灭火器
- 消防面具

5.4 通联

- 功能手机（备用）
- 手摇发电收音机
- 激光笔
- 对讲机（可选）

5.5 容器

- 整理箱
- 大储水瓶或桶

- == 其它待讨论 == -

开车及野外

- 指南针
- 全波段短波收音机，Ham（业余无线电爱好者）可准备短波电台
- 自卫武器（撬棍、防狼喷雾、消防斧、工兵铲、充电可录音扩音喇叭）
- 备用应急电源，家用小型发电机
- 应急救生哨 可吹出高频求救信号（2.1中已包含此项）
- 搬运物品用的买菜车、平板车等
- 逃生绳索、8字环、野外高空穿戴全身或半身
- 三角架、支架配挂钩和绳子组合
- 千斤顶
- 拆卸螺丝刀、万用螺丝套装
- 拖车绳
- 应急启动电源/ 柴油发电机
- 折叠撑棒
- 紧急破窗器（预防大水、掉水里）
- 帐篷
- 多功能兵工铲
- 防寒毯，防晒毯
- 游泳眼镜、口罩（火灾逃生用）
- 防烟面罩，车载灭火器（放前座储物箱，出事故的话去后座来不及拿，求生工具存放位置同理）
- 极限防疫物资；3M 面罩配合7093滤盒，能使用很长时间直到闻到异味，能用1个月以上
- 太阳能充电宝，220V那种以便不时之需
- 大剪钳，能剪断铁丝网围栏那种，有的时候被困真的受不了就得挺而冒险突围，建议配合大白衣服一起用
- 男生武器：野猪长矛，铁锤，救生斧头，冰凿，潜水刀，棒球棍
- 女生武器：硬塑料伸缩棍（没必要，不如三脚架），射钢珠的弹弓（备多条皮筋）
- 睡袋，防潮垫
- 对讲机配套，能长于15城市公里以上通信距离最好
- 净水药片，生命吸管
- 液压钳，无线切机

批注 [2]: 北京目前开药只能急三慢七，如有确实需要还是提前多考虑。

批注 [3]: 确实有开药时长限制，防止导致乱开药乱收费等问题。但是广州（我想还有很多城市）的一些慢病，有确诊证明，可以开一个月的药，我就是每次挂号都能拿一个月，一个月内多次挂号可以拿多几个月的量。

批注 [4]: 1. 隐瞒不良反应
2. 没有通过FDA三期临床试验
3. 2017年9月，已逝世的中药药理学专家、中国工程院院士李连达再次连发三篇分别题为《复方丹参滴丸临床试验未能通过审评批准注册》、《丹参滴丸三期临床惨遭失败，损失惨重，教训惨痛！》以及《复方丹参滴丸重做III期临床的意义与结果预测的分析》的文章，否定复方丹参滴丸药效，并称天士力是“在利用谎言愚弄群众”。

<https://www.evernote.com/shard/s55/sh/4002af5a-d0ab-4327-8b31-9a241d24837d/4c4ce9c786dcac30fee6ec22fdb85230>

<https://www.evernote.com/shard/s55/sh/930ffd5a-fc7b-4869-898b-91b16e64d09a/1cbb3dc312da965bc9a5836014997acc>

批注 [5]: 同意，谨慎添加没有经过食品药品监督管理局审批的药

批注 [6]: 建议去除中药/中成药

批注 [7]: 消防斧斧头平刃应能砍断直径10mm的Q 235A圆钢，能凿裂C20混凝土试块，且刃口应无明显缺刃、卷边和裂缝。

批注 [8]: 赞成！要给机动性留有余地。万一家里紧急就医，等别人车不一定来得及

批注 [9]: 这篇文章主要是居家囤货，不是跑路啊。哈哈😄

批注 [10]: 要考虑。比如家里着火了就要跑路了。或者各种疏散、转移的情况。出现长期的灾难（比如战乱）时，呆在大城市更容易经历危机。

批注 [11]: 记得不要停地下车库，我小区隔离期间地下往地面的通道全关了，停地面上的可以凭出入证出去。