

## 应对未来不确定危机的物资储备建议

前言: 前年开始关注文贵先生爆料, 到后面体制内的穆桂英战友出来爆料, 再加上看了很多民间流传的预言诗, 本人感觉中国乱世将至, 在 19 年 6 月份就整理了一份储备物资清单, 随着事件的进展, 现在又对清单做了些许调整, 来应对中国甚或全球可能发生的各种不同程度的天灾或者人祸。本人将灾难程度分为三级, 目前冠状病毒在中国的传播现状为一级, 相关储备物资文字不用背景色标注; 如果后面发展到中国经济崩溃导致城市系统部分瘫痪, 此为**二级**, 相关储备物资文字用黄色背景色标注 如果再继续发展到非短期的无政府主义状态, 城市系统彻底瘫痪, 此为**三级**, 对应的储备物资文字用红色背景色标注。建议各战友根据自身情况考虑根据何种等级做准备。

### 食品类

#### (1) 主食:

**大米 (真空) (保质期 1 年)** 成年人 1 天 3 顿主食按 1 斤算, 储备 1 年一人需 365 斤, 按均价 3 元/斤算, 需 1100 元。

**小米 (真空) (保质期 1 年)** 补充大米外的营养, 可以早餐喝。成年人 1 天 1 顿早餐按 0.2 斤算, 1 年需 73 斤, 按均价 6 元/斤算, 需 440 元。

**面粉 (密封) (保质期 1 年)** 面食营养超过大米, 还可以做疙瘩面速食, 方便实惠。成年人 1 天 3 顿按 1 斤算, 1 年需 365 斤, 按均价 2 元/斤算, 需 730 元。

**挂面 (保质期 1 年半)** 方便速食耐储存。成人一天 1 斤算, 1 年 365 斤, 均价 2.5 元/斤算, 需 730 元。

**红薯粉条/土豆粉条 (保质期 2 年到 3 年)** 方便速食耐储存。均价 10 元/斤。

**食用油 (保质期接近无限)** 人年均 15L, 均价 60 元/5L 算, 需 180 元。

**意大利面 (保质期 3 年)** 耐储存。均价 5 元/斤。

**90 压缩饼干 (保质期 3 年到 4 年)** 耐储存, 方便速食。均价 12 元/斤。

**红豆/绿豆/黄豆等豆类 (真空) (保质期 3 年以上)** 补充米面外营养, 绿豆/黄豆还可发豆芽做菜补充维生素, 均价 10 元/斤。

#### (2) 罐头食品 (菜):

**牛肉罐头 (保质期 3 年)** 菜市场买不到菜的时候应急蛋白质食品。

**猪肉罐头 (保质期 3 年)** 同上。

**茄汁黄豆罐头 (保质期 2 年)** 实惠的补充蛋白质罐头食品。

**拌饭酱/拌面酱 (保质期半年到 1 年)** 方便速食。

**脱水蔬菜汤包 (保质期 1 年半)** 方便速食, 快速补充营养和盐分。

**水果罐头 (保质期 2 年)**。

等等。

#### (3) 营养食品 (生病或虚弱或营养不良时吃):

**奶粉 (保质期 2 年)** 营养丰富。

**营养米粉 (保质期 2 年)** 易消化吸收。

**土蜂蜜 (保质期接近无限)**。

等等。

#### (4) 保健食品/零食:

**红茶/绿茶等茶类** 缓解神经紧张。

**葡萄干。** 耐储存的干水果。

**各种坚果。**

糖果。可以快速提高血糖浓度。

**复合维生素片。**

等等。

(5) 调料:

盐 按人均 6g/天算, 一包盐 350g, 年需 6 包, 一包均价 3 元, 年约 20 元。

酱油/醋等等。

(不建议吃辣椒/辣椒酱, 非常时期人容易烦躁上火, 吃辣更容易上火, 如维生素等营养不足, 还容易导致口腔溃疡)

(6) **水:**

如在城市, 需要储备桶装水或大瓶包装水 (100 平方米左右的住房面积决定了在城市中难以储备大量水), 应对可能的断水或水压不足导致停水。如真发生停水, 这时的储备水只能用来饮用和做饭, 做饭也要节省, 不能洗澡 (洗澡耗水太多, 用毛巾沾水擦身体是个好办法), 这时压缩饼干、罐头等即食食品派上用场。

*日常用品/工具类*—————

(1) 储物/防潮:

**大密封储物桶 (数个) 装食物等怕潮物品。**

**大/小密封袋 (若干) 物资分类整理很有必要。**

**干燥剂、脱氧剂 (若干) 放在装米面等的密封储物桶中能延长食品保质期。**

(2) 卫生用品:

**卫生纸/湿纸巾 (大量) 如果停水, 饭后锅碗用纸擦干净比较省水。**

**大/小塑料袋 (若干) 装垃圾, 如停水, 还可以装粪便。**

**漂白水/医用酒精 室内消毒、衣物消毒等。**

**口罩+防护服+眼罩+医用手套 目前必须品。**

(3) 日常用品:

牙刷、牙膏、香皂、洗发水、毛巾等等。

(4) 炊具/燃料:

**卡式气罐炉 (2 个以上比较保险) 停电停气的时候用这个做饭最方便。**

**瓦斯气罐 (若干) 2 天/瓶算, 一年需 180 瓶。**

**酒精炉。**

**固体酒精 (若干)。**

**蜡烛。**

**打火机。** 普通打火机十几个, 加上耐用的打火机两三个配上打火机充气瓶。

**手电筒 (2 个以上) + 电池。**

(以上是停电、停气时城市居民做饭、照明必须品)

(5) 医药用品:

消炎药。

退烧药。

腹泻药。

云南白药。

创可贴。

等等。

(6) 其他:

温度计。

体温计。

针线。

**登山绳。** 可能发生某些情况得用绳子爬出去  
等等。

当你所处的城市系统瘫痪，由于各种原因外界援助没法到达，城市居民食物、水等各方面物资短缺，随着时间推移，有些人在恐惧面前会变得狂躁，这时城市不再适合居住，应该尽快想办法向农村或者山区转移，去你可靠的亲友那边。这时你需要下面的一些物品：

(1) 电子产品：

**便携式太阳能电池板。** 给一些电子产品（包括你的手机）充电。

**收音机。** 或许到时候可以听到来自 Gnews 的广播。

**报警器。** 靠移动触发或者红外线感应触发的报警器很有必要，住在居民楼时可能有人会上撬门，当你到野外后，放在特定的地方也能保证你在帐篷中睡觉时不用担心外面的情况。

**对讲机。** 在户外总会有分开的时候，对讲机可以几百米范围内通话。

**电子手表。** 在野外，用手表看时间更好。

**电池**（若干）。

(2) 侦查：

**望远镜。** 当周围变得未知和危险的时候，扩展自己的视野很有必要。

**强光手电筒。**

(3) 户外用品：

**帐篷+睡袋+防潮垫。**

**户外炊具一套。**

**户外矿泉水桶。**

**净水片。**

**生命吸管。**

**小型保温瓶。** 多喝热水什么时候都有好处，特别是食物短缺、精神紧张的情况下。

**保温饭盒。** 上一顿吃剩下的有必要存起来下顿吃，或者一次做两顿的饭来节省行动。

**急救保温毯。** 失温是野外最大的风险。

等等。

(4) 防御和狩猎：

**头盔+防刺服+防割手套。**

**辣椒喷雾。** 对付坏人最安全的工具。

**弹弓。** 如果为了活下去，打几只鸟下来吃还是可以的。

**渔网/鱼钩+鱼线。**

等等。

(5) 其他：

指南针。

中国地图。

《怀斯曼生存手册》一本

《波斯尼亚一年生存报告》打印稿。

等等。