

我一向致力于平民化的灾难准备，总的思想是少花钱，多办事。在不影响功能及可靠性的前提下使用廉价的产品或替代品。毕竟绝大部分家庭收入不高，花几千乃至上万元不太现实。

下面我就一个三口之家为例，看看具体怎么准备。

首先明确一个问题，坚守与逃离。特殊情况下政府会组织撤离，比如洪水或灾后转移等。但是如果不组织撤离，如何判断是否自行撤离成了关键。个人的感觉是随大流，如果有人开始跑了，那咱也不含糊，跑吧。

所有的准备应当按成年人人数准备，再辅以特殊准备。比如三口之家，对于食物或水应该按照三个成人来算，这样，至少有富余。

那么我们先来看看在家坚守。原则上能在家呆着最好在家呆着，毕竟家在物资储备上有着先天优势。个人觉得就当前环境来看，准备一个月的特殊物资在家里基本够用了，都一个月了政府还没开始安置计划，也没人管，再等下去估计也悬，干脆跑吧。当然，根据个人喜好，你可以准备几个月甚至几年的。不过最好，至少准备一个月的量。

首先是饮水（不含洗漱用水），按照成人每天最低 3 升水的标准，富余点，一家三口每天 10 升水。一个月 30 天，则至少需要 300 升水。市场上有塑料桶或不锈钢桶，根据宁肯富余不要少的原则，500 升水可以很富余了。你可以直接配一个 500 升水的水箱，不过不建议这么做。也可以配一个 300 升水的水箱，

附带 10 个装油的塑料桶（50 升），也可以凑成最低的 350 升水，再加上 2 件 550 的农夫山泉（每件 24 瓶）就足以应付水的问题了。

### 常见的几种储水容器



不锈钢的桶及塑料桶，食品级，容量从 100 升到几吨都有，500L 容量的就差不多了



堆码桶，25L 容量，20 个有 500L



水产箱，容量有大小上部用塑料布覆盖即可成

为水箱。

下面介绍一个特别的



浴盆袋，大多数澡堂都有，储水量大的在一吨左右，只要有合适的框架，就可以储存足够的饮水。

其次是食物。一个月的食物。首先说长期的基础食物储备种类。个人认为有 3 个：大米，挂面，黄豆。按照一个家庭一天 1 斤米（不是米饭），一斤面的比例。需要 30 斤大米和 30 斤面条。建议家里至少备 40 斤大米，吃到不足 30 斤即补购。面条类似。豆子可以煮饭或泡豆芽或煮成咸菜豆，15 斤就可以了。这样每个家庭每天消耗粮食 2.5 斤。再买 24 袋一箱的方便面 2 箱，20 根 50 克装火腿肠，20 小袋榨菜即可。当然，家里有其它作为储备的话更好了，不过这里只是提供最基础的计量标准。

这里需要注意的是，大米尽量选用小包装的，这样更便于储存，比如 5kg 装的大米就很好。挂面也是，小包装的挂面大概 250 克一包。黄豆散装购买的话需要装到瓶子里密闭保存，建议用 2L 的脉动瓶子，口大。



有了食物基础，副食也必须准备，比如食用油和盐。食用油除了做菜外，必要情况下需要做燃料的，所以准备 2 桶 5L 油可以应对一个月了，盐因为特殊性，所以需要多准备点，至少 5 斤盐是跑不掉的，同样包装越小越好。



再有就是蔬菜类，咸菜湿润占地，后来发现可以做咸菜干，重量轻且体积小。咸萝卜干，咸芥菜干，梅菜干，咸白菜干等，当然，愿意备些酸菜，辣榨菜是可以根据喜好来的。



调料类只有醋和酒还有盐，建议白醋和高度白酒，都可以杀菌，酒可以暖身子，做燃料等。盐还用我说么，没有常备个 3,5 斤盐，你好意思？



有吃有喝之后还需要有钱。家里应时刻保有 3000 元现金，按一人 1000 元计（一般值，根据个人水平及当地消费水平相应增减）。需要零票而最好别全是 100 元大钞，不方便花。



个人还是觉得 5 元的多点好,且非常时期,这种贴身包就有用了。  
在家坚守需注意安全，随时根据情况变化决定去留。家里在坚守时可能水电气暖全停，所以能源准备就需要做好。

首先是做饭，没电没气的情况下，一般的燃料是天然气，煤，煤油，汽油，固体酒精，酒精，木柴等。由于大多数家庭住在城镇，天然气其实是首先，就是俗称的煤气罐。理论上讲，灌 15 公斤气可以用两个月，所以有条件的家庭用天然气是最省空间，省事的。其它种类燃料根据相应消耗来计算。

各种不同炉具。



第二就是取暖，煤炉有绝对的优势，不过油炉也不错，根据所在地区常用办法准备。可参考住家附近平房没暖气的家庭如何过冬取暖的。图略

第三是照明，蜡烛是最简单的储备，铝壳蜡烛，4小时量的，100个，每天3个足够一个月了，价钱可以参考某宝。当然，油灯也是个不错的选择。



手电也应准备。最好是可充电式的，大灯头，因为这是在家里，比在野外有更多的充电方法。比如太阳能和风能。



再有就是卫生，因为停水，洗衣洗澡冲厕所成为不可能，所以卫生尤其重要。

首先是厕所，小便无所谓，大事最好用一次性垃圾袋+坐便桶。在找固定的地方扔塑料袋就好，如果扔不到外边，就在厕所里放个大塑料袋，每次的都扔到里面，防止臭味。一个月的话大概 100 个塑料袋即可，所以准备 200 个塑料垃圾袋是有必要的，因为生活垃圾还有不少，当然，手纸不能忘。一大包（10 卷）手纸基本够用一个月了。



放弃洗衣服吧，只要不来自来水，就别考虑洗衣服，能穿多脏穿多脏，实在不行就换，反正是在家里，总有的换的（这时就体现出扔旧衣服的好处来了）。女性可以考虑小护翼+卫生面条抵挡，嘿嘿。

洗澡已经成为奢望，那么湿巾就很有用了。按每人每日 3 片，一日一个家庭 10 片（有富余量），一个月需 300 片。4 包 80 片装湿巾就足够了，当然需备一定量的小包装，以备外出。湿巾的主要目的有 3 个，擦裆部，擦脸，擦手。少用为好。当然，如果储水富余的话可以考虑用湿毛巾擦澡，可以配舒肤佳或硫磺皂，这两种效果比较好且易宝存。



再看通信，最坏的情况是电话，电视，网络都完蛋了，那么这时可靠信息来源与通信只有两个了，收音机和手台。这里需要根据自己的财力购置。



重中之重，医疗。本人不是医生，在医疗准备上没有什么特别的建树，而论坛的塔忽拉的《恶趣味老军医关于个人、家庭战备药品清单》有很好的参考价值，参看

<http://www.knifriend.com/viewthread.php?tid=287570&extra=page%3D1%26amp%3Bfilter%3Ddigest>

**药品可根据个人实际情况增减，调控。**

家里基本安排的差不多了，那就需要考虑安全问题了。比如防盗门，防盗网，警报器，自卫武器，灭火器等。



这里重点说下防卫武器。在家庭狭窄空间内，防卫武器个人感觉最好的是4个：盾+短矛+渔叉+弩。盾取防御，没什么好说的，短矛取刺杀，因为短，所以房间内



可腾挪开。弩对体弱者是一种保护，狭小空间内几乎必中，特别是连弩，在近距离下攻击力不下于 64 连射。曾经把玩过一次实物，效果很震撼，箭支 3 米内轻松入案板 1.5 公分。三口之家的话，如果孩子小，那就是夫妻可用，则夫持盾执矛，妻持钢叉，夫前妻后，以各个门口，窗口为防御点。如果孩子大了，则增弩手一人。



下图是我臆想出来的武器，杆长 1.5 米的改进版短矛，矛头不变，在矛头后面增加矛须，矛须用钢丝制成，整体成扫帚状，尾端固定在矛头上，顶端为尖。在矛头后大概一尺长的矛杆上是狼牙棒，防止对方抢夺短矛。这种矛无论在威慑力和杀伤性上都有增强，只要照着人头脸刺，估计再紧张都能刺中。矛尖可用三棱刮刀，木锉等改造。矛须可用烧烤钢签，车辐条等改造，狼牙棒可用钉子固定在矛杆上。



在家坚守期间，有几点需要注意。防火；防盗；防抢，防病，防仁心。低调生存，至重要一点是无论你有无资源都要让别人认为你没资源。给人水，食物，医药证明你有储备，便会遭偷遭抢。此时如果仁心泛滥，反倒害己。面对抢劫的乱民，强力对抗才是正道。西藏，新疆的几次事件都证明了此点。

=====

=====

在坚守期间,你也许不得不外出,特殊时期,除了平时的 edc 外,还应携带少量其它必需物品,这些物品组成了你的坚守时期 psk, 这时因为活动范围在家附近,所以 psk 所应对的情况紧急度往往较低,所以此时的 psk 目的为外出后能坚持到家。这时的 psk, 应当是轻量的。

先看看 edc 都带什么, 这些是无论什么情况下必带的。

很简单, 以前提出过, 身手钥钱 ( 伸手要钱 ), 即身份证, 手机 ( 有电且备有满电电池 ), 家及其它地方的钥匙, 钱 ( 2 张 100 及 100 元左右零钱, 各种卡 )。



然后就是 psk 包包的内容了。这时的 psk 的包不求什么, 最简单的单肩包即可, 也可以准备汉堡包, 鞍包, 腰包等等, 只要能装下东西的都是好包。图略

包里的内容, 依次应该有火机, 手电, 荧光棒, 口哨, 指南针, 地图 ( 可能到一定距离外找物资或救援 ), 水壶 ( 那种带金属杯的最好 ), 1 日量压缩食物 ( 士力架, 压缩饼干, 牛肉干, 巧克力等 ), 急救毯, 伞绳, 雨披天幕, 帽子, 备用眼镜, 求生刀, 急救包, 针线, 胶带, 吸管, 折叠炉, 固体燃料 ( 2 餐量 )。





以上物品可根据实际情况适当增减,并根据当地地理环境相应调整。比如太阳帽换成抓绒帽、安全帽;汛期带上救生衣;出门不远不带炉具燃料等等等等。

当警察,部队甚至街道办的大妈们大着嗓门喊你出门集合撤退后。你需要知道,你的 bob 要用到了。在确认邻居们确实走出家门准备集合出发后,你全家的跑路物品,准备好了吗?

Bob,又叫暴走,个人认为 bob 包与地震应急包不同,bob 包是为了逃离环境准备的,物资应为 72 小时准备。地震应急包里基本都是专项应对地震及其次生灾害的,应当区分开来。简而言之,bob 使你顺利上路,地震应急包让你有更大几率在一次大地震总活下来。

既然暴走了,跑路的方式决定了所需准备物资的差别。简单说来就是人力与非人力的区别。因为我没有非人力交通工具,所以在此只讨论腿儿着的 bob。

本人在这里说明一点,本人将 psk 系统和 bob 系统分别独立开来,所以 bob 中未有的,一般在 psk 系统中,又或者互为备份。

说到 psk,此时的 psk 与坚守时的 psk 有所区别,毕竟这时出门在外,物资获得困难,且周围情况不熟悉,所以 psk 应为重型 psk。当然,因为同时还存在 bob 系统,所以再重型,重量也不能太高。

如果说坚守期的 psk 内容可根据实际情况调整,那么暴走期的 psk 内容则要

求严格多了,很多东西不能想当然的不放进去,因为这时的 psk 是你最后一根救命稻草了。

既然如此,暴走期的 psk 应为模块化 psk。个人比较倾向项链+腰带包式的携行方式。简单分为项链组,急救包组,水具组,庇护组,工具组,杂物组,隐形组。实际应用中,急救组、庇护组、杂物组可以放置在一个包内或 2,3 个保内。

项链组,分两个。生存组:指南针,火石,刮片,小小刀,口哨。



信息组:身份证(复印),户口(复印),少量人民币,家庭照,紧急联系表。

身份认证之用。图略

急救包组:三角巾 1 块、安全别针 2 只、PBT 弹性绷带 1 卷、剪刀 1 把、消毒纱布片 1 包(5 片)、止血带 1 只、无纺布胶带 1 卷、酒精片 10 片、创可贴 10 片、碘酒片 4 片、镊子 1 把、急救外包 1 只。(以上参考市售急救包)



水具组:美军水壶三件套、净水药片



庇护组:雨披天幕+伞绳+救生睡袋



工具组:手电+多用工具(工具钳/瑞士军刀)+备用电池+手台+收音机



杂物组：火机、火绒、户外火柴、蜡烛、头灯、荧光棒、反光镜、信号灯、地图、过滤吸管、套索、渔网、渔具、压缩食物、备用眼镜、求生刀、胶带、吸管、针线、折叠炉、固体燃料。**还有最重要的盐!!!**



隐形组：国情所需，无奈。证件原件，有价证券原件，钱，贵金属等。



Psk 装备至少准备两套，夫妻每人一套。孩子根据大小考虑配备与否。但信息组孩子必须配备。

Psk 准备好了，其它一些附件物品也相应装备上，如太阳镜，魔术头巾，手表，帽子（安全帽），腰带，钥匙，手机，随身听，救生衣等。

整个 bob 总共需要多少大包呢，我认为是 4 个。40L 或以上主包一个，30L

背包一个，根据孩子大小配备背包一个，货运包一个。

先说货运包，现实的情况是我们中国超市购物车不好找，而且道路问题，所以行李车（拉杆车，搬家车）就成为了首选。



行李车上可以放置的物品很多，但主要放置耗材及重物，比如水，食物，燃料，共用的装备（比如帐篷）等等。当然，还可选择自行车为载重工具，单独负重或与行李车共用。

背包一人一个，不是各自为独立的 bob。而是根据体力分配的。除了孩子的背包东西轻些外，其余两个背包夫妻根据体力交替背负，当然，行李车为家庭共同负责。而且，如果孩子还非常小，则需配备一个儿童车帮助其行进，其负责的背包可以负载在童车上。



以上这是容器及简单的运输工具。

记住，除了 psk 外，bob 装备在情况允许下是可以舍弃的。一切以活下去为前提，为了活下去，必须学会舍弃。

两个主背包中应当存放必须生活物资及够全家 3 天的食物。水则不是必须。

现在有了容器及运输工具，看看如何准备 bob 吧。

衣物：衣物根据季节一般分为三季，即冬、夏、春秋。根据所处地理位置不同而相应调整。比如海南备春夏，漠河备秋冬。在坚守期一开始就应当整理 bob，并随时准备出发了，衣物是需要首先考虑的因素。衣物分为身上穿着的和备用的。因为不知道是否需要夜间行进，所以衣物应以最低气温为度。比如 17-38 度的气温，需要考虑衣物在 17 度的环境中使用。这样做的好处还有一点就是会把更多的衣服穿在身上，降低负重难度。

因为本人真真的对鞋子没研究，不知道什么情况到底穿什么鞋子，自己也仅有单位发的旅游鞋而已，无法给大家提供物美价廉的建议。

冬季衣物：身上应该穿最厚最保暖的衣物。羽绒服是很好的选择，特别是长款的羽绒服，挡风效果很好，而且羽绒服与其它材料相比更轻。冬天冲锋衣较重，不太推荐，日常穿着还行，跑路的时候重量就是受罪。除内衣裤外，内里穿一身厚款保暖衣，外面再一层抓绒衣与抓绒裤，最后为冲锋裤+羽绒服。当然，抓绒帽，围巾，手套，袜子，鞋不可少。需要更换的衣服放在包里，除了内衣裤，袜子外，备用一条冲锋裤和一双轻便、体积小的鞋子。这是一个人的衣物。



春秋衣物：身着内衣裤，抓绒衣，冲锋裤，外套夹克或冲锋衣即可。较冷可考虑内层增加一身保暖内衣。备用衣物为内衣裤、袜子、冲锋裤，轻便鞋，帽子，太阳镜，魔术头巾等要穿戴上



夏季衣物：身上快干衣或T恤，两段式快干裤，皮肤风衣。备用一条快干裤

一个T恤，内衣，凉鞋或溯溪鞋。帽子，太阳镜，魔术头巾等要穿戴上



食物和水：首先是水夏季用水多，冬季用水较少，矿泉水是个不错的选择，冬季可携带一件矿泉水，夏季携带两件矿泉水。当然这么重的物资需放在行李车上。

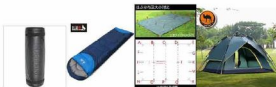


再来看食物，因为是在转移时所备，所以食物的即食性很重要，食物分为两部分，行李车和背包。方便面需要放一箱到行李车上，如果嫌方便面体积大，其实可以将方便面在袋内压碎，这样体积能减少一半。方便面箱的剩余空间可以放午餐肉或火腿肠。背包内放置高压压缩食物，推荐压缩饼干、山屋、山之厨，士力架，巧克力，大白兔奶糖，牛肉干等食物，配备量为3日家庭最低食用量。还推荐大家准备些速溶咖啡，不但提神解乏，还补充能量，还可以准备小包装奶粉和豆浆。最后提醒忘啥别忘盐，每人除psk系统的少量盐外，每个主包内都应有袋食盐。





现在来讲庇护所：庇护所分两种，个人建议有汽车的备三季帐篷，没车的兄弟用 3×4 的天幕好了，rocyellow 同志 diy 的那款就很完美。不过话说回来，搭建天幕是个技术活，如果有心准备天幕的话，早下手早练习是正理。有了上面罩的就要有地下铺的，pe 泡沫的防潮垫是个不错的选择，可以挂在主包下面一个，然后挂在行李车上或副主包上一个。再有就是睡袋了，个人感觉一个信封睡袋勉强挤下一个大人和一个孩子。不是还有一个大人吗？对，剩下的一个需要守夜，或者叫和衣而睡。如果睡不下怎么办，那就买两个，能合并的那种，可以睡下 3 人了。至于携带，可以主包一个，行李架一个，也可自行考虑。



然后是火：火不仅可以煮食还可以取暖，取暖这里不讲了，各类生存手册里都有讲，这里讲烹制食物之火。最简单的方法就是携带户外气炉，一个炉头+气罐就好了，气罐可以放在行李车上。还有固体燃料，酒精炉，迷你柴炉，油炉等等。个人认为大规模撤离的时候燃料匮乏，所以柴炉反倒不好，因为

没有那么多木柴了。这时预备燃料就显得很重要了,除了气罐外,固体燃料或酒精都不错(对应炉具较轻),煤油或汽油炉自重太大,不是很推荐,个人看到个非常有趣的方子,就是甘油+植物油混合燃烧效果很好,帖子参见这里 [http://tieba.baidu.com/p/2161970477?see\\_lz=1](http://tieba.baidu.com/p/2161970477?see_lz=1)

所以准备些甘油与植物油,必要时做燃料效果该不错。



再来看看炊具,论好坏的话一般顺序是钛锅》不锈钢锅》铝锅,个人建议根据经济承受能力来。水壶杯做碗,配上勺和筷,一块洗碗布,小瓶洗洁精。



接下来是医疗包,是 psk 急救包的补充和备份。应当含有更丰富的急救用品,如创可贴,纱布等为急救包补充,也需含有急救包不曾准备的药品。

药品分这几类:消炎药(也要有厌氧类),抗过敏药,退烧药,止痛药,止泻药,至泄药,眼药水,烫伤药,消毒喷剂,云南白药,云南白药汀,红霉素软膏等,这些药量至少每种要 5 天的量。另外特殊药品及器械也要备齐,比如哮喘药,速效救心丸,儿童药,开塞露,体温计,蛇药,驱虫药(史克肠虫清类),一次性手套,把毒器,安全套等。实际医疗包应按照国家情况针对性配备。女性用品也可归入医疗包内,如卫生棉条,卫生巾,卫生湿巾之类。

接下来是洗漱卫生用品。毛巾每个家庭成员一条,牙刷每个家庭成员一个,

小包装牙膏一个，硫磺皂 2 块（防止与病人共用），湿巾一包（80 片装）。  
厕纸一人一卷。



电力及用电系统：电力系统有两种供电模式，手摇与太阳能。这里推荐太阳能。所需太阳能电池板，大容量移动电源，充电头，手电，充电电池，非充电电池，收音机，手台，gps。其中手电、手台及非充电电池在 psk 系统的工具组中，故不再图示。



其它为杂物了。

记录工具：记事本，笔等；



急救手册及求生手册：这个我觉得必须要有，毕竟家庭成员与我们求生爱好者不同，及时补充知识对家庭渡过难关很有用。



磨刀套：两种东西即可，锉刀和磨刀石



工具组：线锯，折叠锯，撬棍，铲子，刀，手杖。这里手杖建议用白蜡杆的，长度 120 左右，兼具防身的功能，跟刀配合可以方便的组成矛，增加杀伤力。这就是为什么图片时 bushman 的原因了。因为刀兵顶不过枪兵，枪兵玩不过弓兵，在普遍没有远射武器的情况下，砍刀的杀伤力和威慑性并没有矛好。工具需根据个人情况相应准备。有特殊技能人员亦可携带自己的专用工具，比如网线钳子，测线器，万用表，电烙铁等等。



包装组：超轻漂流袋、束口袋、自封袋等等。使用好了，可以有效减少行李的体积。12 年去南京，背包里放了 2 背包的东西，就是因为善用束口袋的结果，那时刚解除这种打包方式，对用几个装皮鞋的束口袋能有这么大的效果感到很惊奇。



跑路的装备整理完毕，现在所需要面对的是灾民的安置了。一般在灾民安置点内，会由指挥中心人员迅速组织受灾人员中的政府干部，教师，退伍军人，有

威望者，党员、医疗救护人员、年轻老实者等组成（1）负责综合协调和后勤保障工作的综合协调组，（2）负责灾民接待、分流、分类、分区安置的灾民接待分流安置组，（3）灾民寻亲访友接待组，（4）灾民协调管理组，（5）场地建设管理组，（6）物资捐赠接受和供应组，（7）医疗卫生组，（8）安全稳定保卫组，（9）组建宣传报道信息组，（10）义工管理组，（11）环境整治组，（12）孤儿救助组等相应灾民管理组织。所以应在抵达灾民安置点后根据自己所具条件尽量参与，助人即是助己。

灾民安置点内需要注意防火防盗防中毒（煤气）及防走失。特别是防走失，如果子女有未成年人，必须确保有家人跟在身边，如特殊情况无法保证，可将孩子临时交给可靠人员托管，并在孩子脖子上的信息卡上注明灾民安置点内的具体信息。

在灾民安置点内并不是完全安全的，所以要时刻准备二次转移。二次转移之前由通知下达到开拔时间较短，所以在安置点内至少保证 psk 系统随时待命，其余物品在没使用情况下尽量进入待命状态。

先到这里吧。