

“过冬”储备手册 版本 1.0

编著：DT 小组 2019 年 11 月 28 日

参考来源：《战前储备与战时平民手册（含分析）》 原作者：程不悔

本手册主要用于对《“过冬”储备清单》做出对照解释及说明。在当前复杂紧张的情势下，极端状况的发生概率越来越高，对于每一位处在该环境中的平民，不得不做出相应的准备，让自己及家人更容易度过“寒冬”。所谓的极端状况在这里指：缺水、停电、停气、缺粮、缺燃料、物流通讯中断等影响人类生存的社会极端状况，造成这种状况的因素包括但不限于：天灾、战争、人为灾难、政府无序状态、经济灾难等。

如果您觉得有必要做这样的准备，请将《“过冬”储备清单》与《“过冬”储备手册》这两份文档分享给您的朋友及家人，让大家在为时不多的有序时期适量储备净水设备、食物、燃料、药品，并学习相关知识，以应对短期的缺医少药、无粮无水的极端状况。

此文档并未通过专业机构严格审核，对于遵照此文档使用所产生的后果 DT 小组不负任何法律责任，同时也希望有专业人士来函批评指正，让我们大家一起优化完善该文档。联系邮箱：DT-Himalaya2020@protonmail.com

《“过冬”储备清单》中需要储备的内容大致分为两大类：食品及医疗、救援物资，下面对每个部分进行粗略的解释说明。

一、食品及医疗

1. 食物

饮用水

没有食物，一个人可以生存 1-2 个月；但是没有水，生命最多只能支撑 10 天。一个成人在正常情况下日消耗 2-3 升水，限量供应下一天至少需要 500 毫升水。（大瓶可乐为 1.25 升，冰红茶为 500 毫升，缺乏量具时可代替使用。）平时家里可以适当储备两箱矿泉水，出现极端情况时，在未获得干净水源之前可以使用。

水源的获取途径：地下水、水库、湖泊、河流、雨水收集，天然水的食用最好通过消毒过滤处理，紧急情况下也必须煮沸后才能食用。家中应备有盆、桶、储水袋等容器方便存水。

对于有杂质和污染的水源，则需要消毒和净水装置进行处理，请见文章最后“自制净水装置”

主食

这里的主食指以碳水化合物为主的食物，平时摄入的碳水化合物在米、面等主食中含量较高，摄入碳水化合物的同时，能获得蛋白质、脂类、维生素、矿物质、膳食纤维等其它营养物质。膳食中缺乏碳水化合物将导致全身无力，疲乏、血糖含量降低，产生头晕、心悸、脑功能障碍等。严重者会导致低血糖昏迷。每天应至少摄入 50~100 克可消化的碳水化合物以预防碳水化合物缺乏症。

碳水化合物的主要食物来源有：糖类、谷物（如水稻、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱等）、水果（如甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等）、干果类、干豆类、根茎蔬菜类（如胡萝卜、土豆、红薯等）等。届时可根据实际情况进行相应食物的选择和使用。

所有食物都应在阴凉、干燥、通风处保存，贴上标签、写明储存日期和保质期，先存的先用，并在极端状况实行定量配给，以吃到半饱为准（不会饿死的）。

食盐

盐份为人体所必需，人如果不吃盐会造成体内的含钠量过低，发生食欲不振、四肢无力、

晕眩等现象。严重时还会出现厌食、恶心、呕吐、心率加速、脉搏细弱、肌肉痉挛、视力模糊、反射减弱等症状。放盐不仅增加菜肴的滋味，还能促进人的胃消化液的分泌，增进食欲。盐水可以为伤口消毒，配制生理盐水可以为身体补充水分，保持人体细胞的组织形态防止脱水。哺乳类需用生理盐水浓度是 0.9%。称取 0.9 克氯化钠，溶解在少量蒸馏水中，稀释到 100 毫升。

按年纪、身体状况、气温、和劳动强度不同，一个人平均每天可食用 10-15 克盐，储备时应选择加碘盐。注意，不能干吞盐粒，那会损伤肾脏，应用开水溶解后饮用或做进菜里（如果那时候你还能弄到新鲜食物）。

白糖

白糖为身体提供热量，易于保存，水一冲就能喝，也是不错的调味品。不建议长期饮用，在紧急情况下，与盐混合稀释成盐糖水，可以为虚弱的人体提供必要的能量。

白醋

白醋除了用于烹饪，5%比例的白醋有杀菌、防霉、消毒的作用，它可以杀灭 99% 的细菌，82% 的霉菌及 80% 的病毒。按照比例稀释后的白醋用于餐具、食物等清洗或者喷洒，可以有效杀菌消毒减少传染病的发生。

植物油

植物油为身体提供脂肪酸和维生素 E 等身体必须品，做菜时也必不可少。一个成人平均每月消耗 500 克植物油，储存时买大瓶装的，避光保存。在需要照明的情况下，也可以用食用油和棉质物制作简易油灯。也可用做鸡蛋的保鲜。

鸡蛋：

鸡蛋价格便宜、蛋白质含量高、易于保存（抹上油，然后置于阴凉干燥处）、做菜方法多且简单，必要时可以生吃，应多储备。变质的臭鸡蛋还可以用来恶心有些坏人。

肉干

肉类可以为身体提供必不可少的每日所需蛋白质。肉干类首推牛肉干，它们营养丰富、口味一流、可保存很长时间；鱼干类首推海鱼干，它们种类繁多、价格便宜、容易保存；虾干或虾皮中含有丰富的营养及矿物质，可在做汤时加入。

坚果、果干、菜干、罐头食品

这些东西一般城市中的超市都有售，购买时应该选择大袋、封闭包装，此类食品都易于储存，可以长期储备。坚果中核桃、花生物美价廉营养丰富，果干中的红薯干、葡萄干可提供能量，可以当零食充饥。笋干、蘑菇干、紫菜干、海带干等，味道不错，适合多种烹饪方式，且价格便宜，可长时间保存。肉类罐头食品种类繁多，保存时间非常长，但是价格昂贵，可以根据自己情况储备一些以备不时之需。

白酒

50° 以上烈性白酒，可以消毒也可以引火助燃。

2. 日用品

卷纸、毛巾、肥皂香皂、牙刷牙膏、纸巾、湿纸巾等，根据自己的实用情况适当准备，建议准备两种，一种小巧轻便，方便出行携带；一种舒适耐用，适合长期实用。数量则根据自己需求计划购买。

3. 药品

维生素片

建议长期食用维生素片，可以提高身体抗氧化能力，增加自身抵抗力，减少生病和得传染病的可能性。维生素片在严格意义上不属于药品，属于保健类产品，正规产品对身体是

没有副作用的（假冒伪劣除外）。其实质是补充了人体每日所需的微量元素（营养），多余的微量元素身体吸收不了，就排出体外了。机体营养充足则自愈和对抗能力就强，则不易生病。

高锰酸钾

在水中加入高锰酸钾充分搅拌，呈红色时可以消毒，呈深红色时可以灭菌。注意，加过高锰酸钾的水不能饮用，只能用作消毒剂。

常备药品

伤风感冒、发烧、头痛、胃痛、拉肚子、上火等常见病症也应准备一些基础药品，具体可自行视情况而定。

皮肤病类

在缺水、脏乱环境下患皮肤病的可能性较大，不悔准备的是皮炎平和达克宁，都不错，买两支储存起来。

抗生素

抗生素绝不能乱用，其副作用和危害与它们的疗效一样显著，以上所列为常用抗生素的几个大类，在使用前必须遵医嘱或仔细阅读说明书。不建议自己使用抗生素类。

抗疟疾药、抗痢疾

极端生存情况下，环境将比现在糟糕百倍，一些非常少见的传染病可能会大肆传播，因此这些药品必须储备。疟疾和痢疾是容易出现的两种传染病（请自己查一下这两种传染病的解释和描述），对于预防和治疗的药品种类非常多，药店一般都有售。再说一遍，使用前必须遵医嘱或仔细阅读说明书，在无法准确判断疾病种类时不要乱用药，那只会使情况更糟糕。

4. 救护物资

轻伤处理大致步骤

用乾淨布或纸巾（或消毒纱布块）按压伤口止血。用双氧水或、生理盐水、或清洁水清理伤口边缘，如需要的话，可用经酒精消毒过的钳子除去伤口内的污物。用清洁乾布抹乾伤口。敷上消炎药膏以防感染。大部份的小外伤，应保持伤口乾爽，并暴露在空气中可加速愈合。但如果伤口容易弄湿或弄脏应用消毒纱布覆盖伤口，并每日更换。弱伤口较深，需要缝合则需要及时就医，如果无法到达诊所或医院，则先进行止血再进行求助。需要进一步了解的朋友也可自己在网上搜索相关护理知识，限于篇幅，本文不做深入介绍。

如伤口有感染的迹象，如红肿、流脓及发烧等，应立刻看医生。并询问医生是否需注射破伤风免疫针。外伤虽小，但若处理不当，容易引致破伤风的危险。破伤风的症状是颞骨关节僵直，不能张口，痉挛及呼吸困难。

创伤急救箱

应包含基本的创伤救护物资：

- | | | | |
|---------------|--------|---------|----------|
| 01.消毒纱布块 | 02.绷带 | 03.胶布 | 04.黏性胶贴片 |
| 05.胶手套（用完丢弃的） | 06.剪刀 | 07.消炎药膏 | 08.消毒药水 |
| 09.吸水药棉 | 10.止痛药 | 11.小钳 | 12.创可贴 |

碘伏

浓度 2%的碘酒用来消毒、治疗皮肤病，在紧急状态下可以净水（饮用水），具体方法为每 500 毫升水加入 5 滴，充分摇晃 10-20 分钟。

酒精

医用酒精浓度为 99%，主要用于消毒，也可以用作燃料。

消毒棉、纱布、酒精棉片、创可贴

止血药推荐云南白药，纱布、医用棉、酒精棉片、创可贴都有现成的可以购买。建议创可贴购买多种尺寸备用。

二、救援物资

1. 通讯设备

短波收音机

要小一点、带耳机的。当电视、电话、互联网全部中断之时，可能只有收音机才能为你提供消息。短波收音机是世界上许多国家利用短波频率来进行世界范围的广播传输，短波频率范围通常在 1.6MHz- 30MHz 之间，能接收到上述某一段频率的收音机。一般来说购买全波段收音机就可以收到很多电台。

对讲机

对讲机不受网络限制，在信号接收范围内（民用机 2~3 公里，专业机 3~10 公里），调整到统一频道以后，提供一对一，一对多的通话方式，一按就说，操作简单，在紧急调度和集体协作工作的情况下，这些特点是非常重要的。对于在通讯网络断网以后，短距离多点之间的沟通可以通过对讲机办到。

2. 照明设备

手电筒

建议购买使用干电池的手电筒，不要购买充电型手电筒，避免长期停电无法使用。另外需要同时储备一定量的干电池。手电筒适用于户外或者在移动中的情况。存储在阴凉干燥处，避免受潮。

照明蜡烛

可储备一些蜡烛、打火机、火柴，在室内夜间照明使用。存储在阴凉干燥处，避免受潮。

3. 能源类

AAA 干电池

储备一些 5 号、7 号干电池，主要用于电子设备如：手电筒、收音机、对讲机等。

太阳能电池板

在长期停电的情况下，可以给电子设备补充电能。

打火机、万次火柴

可储备一些打火机或者万次火柴，普通一次性打火机为塑料机身容易破损，户外使用容易损坏，推荐也储备一个万次火柴，使用比较稳定，不容易损坏。

固体酒精

固体酒精是在紧急状态下的燃料，非到万不得已不要使用它（在野外可以捡树枝作燃料，用火要小心，临走时熄灭火堆，最好再带走木炭）。

汽油、煤油

汽油、煤油为易燃品且极易挥发，储备起来有一定危险性，一般老百姓不建议自己储备，如果有需要使用的话，可以购买一些瓶装的煤油储存。临时使用也可以从汽车的邮箱抽取使用。

煤气罐

准备一套煤气炉具和罐子，在停电停气的情况下还可以做饭。在极端情况下可能外面餐馆不排除也有卖，但是价格可能贵得超乎想象。

木炭

生火取暖、野外生火做饭或者烧烤所需燃料。室内生火取暖切记门窗要透气，燃烧废气需要用烟囱排出房间，否则会二氧化碳中毒。

4. 求生工具

游泳眼镜、口罩

这些装备可以在紧急情况下快速制作简易防护面罩，帮助你在大火中分辨道路，免于浓烟和粉尘的袭击，帮助被困人员在短时间内脱困。即便如此，如果长时间暴露在浓烟中，此方法是不能有效防止浓烟和高温影响呼吸系统的。只能用作临时穿越火线或烟雾区域，如果确认无法从浓烟中找到出路，切勿用此方法将自己长期暴露于浓烟和高温环境中。

口哨

挂在胸前。被埋在废墟下或者其他需要援救时可以用很少的力气引起他人的注意，也可以作为简单的通讯工具。

鱼线鱼钩、针线

鱼线鱼钩可以用来钓鱼，在野外有水源的地方找到食物，还可以在紧急情况下缝合伤口。针线的用处非常大，从缝合伤口到补衣服帐篷都要用到它们，储备时应选择不同大小的针，线应包括棉纱线和尼龙制的鱼线（非常柔韧，可用于捕鱼）。

工兵铲、多功能刀

工兵铲为多功能用途可以防身也可用于挖掘，砍、劈等多种用途，多功能刀当然是最趁手的工具，削水果、蔬菜、切割、简易维修等。

安全绳套装

用于高空缓降之用途，尼龙绳非常结实，用途也非常广泛，视情况可以储备一套。

手套

需要储备三种不同用途的手套：御寒、劳动、橡胶

户外用品

登山包、防水帐篷、防水帆布、雨衣、雨靴、救生圈、指南针、地图、袖珍工具箱、密封塑料袋、便携净水器。以上这些户外用品主要以考虑在户外露营的情况准备，可视自身情况而定。

袖珍笔记本、笔

在长时间极端情况下，对视频、物料储备规划使用时需要详细记录使用情况，食品到期时间等。以免造成物资浪费。

5. 自制净水装置

在极端条件下肯能出现长时间停水的情况，可以通过水库、湖泊、江河、地下水等水源获取饮用水，但是往往这些地方获取的水是不能直接饮用的，有很多杂质甚至异味，在没有现成的水过滤设备时，我们可以通过自制简易过滤器来过滤污水获得清洁水。

注意：野外取水过滤后必须煮沸后才能饮用。

所需材料和制作方法：

