

疫情防控贫民生活指南 | 让互助、信息与知识流通起来

 mp.weixin.qq.com/s/M308LSytdSTJsshiA_E32w

贫民生活指南

2022

“

这份贫民生活指南，指的是像我或者很多普通人那样有点抠搜，但希望能用有限的钱过上比较美好的生活的人，可以在疫情防控这样的状况下，做出哪些尝试和努力。

这份笔记在我的草稿里呆了好几天，我想等等看它的意义能不能在每日经验里被加深、强化，自己慢慢浮现非发表不可的理由。又或者说，这份草稿能否覆盖更多一些不同人的经验，更广泛的处境的参考，或者是预警。

到了今天，我隐约觉得它冒出来了。

它想要讲的不是一个抠搜小民微不足道的个人生活，而是到今天，我们可以如何更加独立、互助地做决定，**搭建支撑你思考判断的生活信息**；如何看到他人，用有限的钱尽可能地**互相帮衬**；问原本理所当然来到你身边的物品和供给，它们会在什么情况下被阻碍，以便让你**尽早预判，早做准备**。

还包括，在你实际的生活圈子里，**踏踏实实地建立互助的可能**，而不只是仰赖于将手伸得哪里都是，拖拖拉拉地通告和快速辟谣，却从不告诉你，它的决策依据来自何处的权力。

最后，它才是生存智慧，选择什么样的物资，冷门省钱的方法，却可以在危急时**有效支持到你的生活和生存**。

即便身为屁民，也要出一口气。



(防撞提示) 该指南是以个人实际抠搜生活经验得出的，实践于昆山静默防控前后，持续往来菜市场得到的一手信息观察。个人目前尚无断粮的紧迫压力，在必要时还可能接济帮助他人。

本指南适合发给还能出门，还没进入隔离/静默状态，或者初有信号的朋友预警和参考。不含括线上抢菜指南。

关键词：①信息 ②关系 ③粮食 ④生存 ⑤人

第一部分是如何在生活中识别紧急囤货的信息，并建立哪些信息网络；
第二是贫民的囤货智慧，抠搜也可以搞定不涨价的物资采购；
第三是积极的互助行动，一切流通切断的时候，要让互助、信息与知识流通起来。

识别预警信号

1.如何识别紧急囤货信号？

就近日经验而言，有两个信号最为要紧：①**疫情官方管控来临的信号**；②**物资供应出问题的信号**。

疫情官方管控来临的时间窗口可以参考下图：

囤货预判常识

有几个基本的常识预判参考：一个是病毒的传播时间非人力可能追，基本上就按照这个为参考规律，预判官方大范围管控还留了多少时间

从发现第一个确诊流调到全员核酸，那第一批的直接密接很快就要被控制。三天内如果密接中有人确诊，管控就会再度升级，很有可能演变为静默（实质就是封城）。那给你囤货的时间最多就只有三天

二是封城静默管理官方只会告诉你是3-4天，实际却要根据每三天得到的确诊数据，走三天看三天。而一旦全部停掉，政府的保障是一下子跟不上来的，到管控区能发菜起码也需要7天。非管控区不会发菜 只能忍受高物价。

目前一旦扩大比较合理的病毒时间是7+7+14

所以紧急预备的囤货要按起码两周来准备，有余力可以囤到一个月

不要觉得买太多有问题 回家建个楼组群 进社区群 储备好了以后都可以互助

(个人封城经验 只做参考) |

对于物资供应的察觉，则需要留意生活信息的交换流通。这一点非常重要。

2.建立哪些身边的信息网络？

①时刻关注生活异常状况，可以多嘴问保安、快递外卖、生鲜超市老板、菜摊等，他们手中掌握着你**进出及采购的关键上游信息**。

②官方通报信息往往在当天夜晚总结发布，通常叫做“xx发布”，**提取关键信息如新增及管控区域**，别的当做普通政府公文。

③**了解你的附近在发生什么**：主要来自于其他屁民的真实信息，你所在地方的群聊，抖音同城，朋友互助圈，甚至是卡车司机和快递小哥的短视频等，尤其是下面的评论区，都可以作为你的信息采集现场。

④来自你无所不能的其他朋友们等等。

贫民的囤货智慧

囤货列表已经由前人互助过很多轮了，但在这里我想补充一些囤货智慧：**如何用抠搜的方式搞定物资采购，而且它们不涨价。**

首先明确一条贫民的采购底线——溢价太多，即便暂时不吃也不花冤枉钱。不只是因为穷，也是忍不下这口气。

3.物价飞涨时刻，哪些东西不涨价？

疫情来临，凡是需要按日更新供应，定价每天变动的菜，一定会涨价，比如各种蔬菜。但也会有很多不涨价的，干货铺、熟食店、面包店、定价明确的本地超市，只要**还有库存可卖**。

大家都在抢购主流的蔬菜米面蛋奶时，可以多关注一些**菜场的边角摊位**，尤其是平时比较少去的，帮助对方清空一点库存，支持他人也支持自己。至于连锁超市，则取决于他们的**供货渠道**，个人意愿来说，我更愿意支持小本自营经济，或者干脆是每天路边摆摊的本地菜农。

实在缺绿色蔬菜了怎么办？当然是**买种子自己发/种**啊。推荐干货如花生、豌豆、绿豆等等，可以在家发芽苗菜吃，如果你家有土还可以种一点，需要时再收割来吃。



4. 格外留意蔬菜、豆腐与鸡蛋信号

供求影响价格是生活的基本经济学，为了用合适价格买到东西，贫民必须掌握的是**买卖时机**，即及时发现供应可能出现问题的信号。

供应问题的直接信号是**物流运输**，在疫情管控时期，那意味着高速路口封闭，必然带来价格疯涨，直到供应恢复，价格回跌。

而在菜市场，最先可见影响和波动的是**蔬菜的价格变化，以及豆腐与鸡蛋能否顺利供给**。这几类恰恰是保质期短暂，必须每天依靠大量外市/外省物流更新的外来货，尤其是近年来越发呈现集中专业的供应地。

蔬菜价格一夜之间暴涨，鲜度变差，豆腐断供，就该问问摊主：“货进得来吗？为什么涨价了？”

鸡蛋相对耐储存，可以多维持几天正常供给，然而如果持续几天都看不到鸡蛋，那可能预示（比如来自苏北的）鸡蛋的供应和物流被持续切断了。

关心供应链，从每摊三问开始：“涨价了吗？”“货进得来吗？”“今天忙吗？”

5.除了关心粮食，还要关心药品

药品供应必须及时补货，做好常用的药品规划。

两三块一小瓶的**维生素C**，**复合维生素B**，最基本的钙片等可以帮助你在短期缺乏蔬果食用时期，不至于出现明显健康问题。另外，疫情时期，不论本地还是线上都很难买到布洛芬、退烧药等**常用药物**，和其他慢性病药物一样需要提前准备。



6.如果所有菜都没有了的话

贫民是不会嫌弃野菜野草的。（我真的去野外收割了一袋野豌豆尖尖。）

7.关心经过一道道供应链上运送给你的人

我们追求的是不溢价，可是低价策略也并不永恒，不是本贫民指南的最终目标，而是**价得其所**。

了解你手中物品的供应链，**它们来自何处，经过谁手**。最起码，你知道这笔赚头会分给谁。

从今天起，关心粮食和药品，也关心运送给你的人和供应链，希望大家都用有限的钱过上不那么糟糕甚至有点美好的生活片刻。

总之，未雨绸缪，留意信号，俭省度日，相信自己会是一个买入卖出的贫民小天才。

参与身边的互助

希望讨论一些积极的互助行动，当一切流通被切断的时候，努力**让互助、信息与知识流通起来**。

- ①进入/建立居民群、楼组群，在群内参与一系列的**生活互助**，如物物交换，剩余物品交易等；
- ②尽可能**传播和告知**你的周围人靠谱的科学知识，以及可能影响生活的管控周知；
- ③路上遇到买不到菜的人，及时叫住他，告诉他你看到哪里没有涨价，哪边货品充足，**互助你我他**；
- ④帮疫情抢货以外的**边缘小店铺清库存**，比如上面说过的熟食店、小餐馆、花店、干货铺、面包蛋糕店、自制豆腐的摊位等；
- ⑤**留意**本社区看到的外卖/快递员/环卫工及其他可能**缺乏必要生活保障或防疫物资的人**；
- ⑥经历过封城静默期的狂风暴雨，**及时提醒**其他城市的朋友早做准备；
- ⑦**了解和学习**本社区的职能部门和各类**应急求助窗口**，有人需要帮助时不要空手旁观；
- ⑧在网上看到求助信息不要投诉不要举报，可以**默默点赞或转发牵线**；
- ⑨接纳你和他人的愤怒，起码我们可以**记住**；
- ⑩**看到他人之难**，了解其他人在防控时期的困难和需求，生活里不止有会上网的朋友圈；如有余力，可以**参与其他一切线上助人活动**等等。



“

最后，这样的生活或许将非常漫长，也绝不只有此地发生。

从今天起，你可以关心附近，建立对所处周边的信息网络，如粮食供应链、管控通报、以及专业科学信息；用有限的钱照顾好自己，积极地互助与日常行动起来。

其基本原则是，珍惜粮食，珍惜货币，更要珍惜关系，尽可能支持线下个体互助，支持本地无产及小本生意，替代常断货/打脸的连锁超市；传播科学专业值得互助的信息，拒绝举报和冷漠。

从什么时候开始都来得及。

如有重合，那我们都是贫穷又追求生活品质的美好屁民（这个名字真的很可爱，“出一口气”。）