

一位普通上海市民失败的囤货经历与十条实用囤货指南

mp.weixin.qq.com/s/GcEYSIRYZ9-HN8jYkqxs8g

职焯 苏格拉底很闲 2022年04月08日 13:08

职焯按，这篇文章写给许多关心上海市民现在到底生活得怎么样的朋友们。如果你身处外地，想知道现在应该准备些什么，也可以直接拉到文章的最后一部分，是我作为一个失败者总结经验教训之后的十点肺腑的实用屯货指南。

这篇文章有6000字，认真读完可能需要10分钟。

3月27日前：决赛圈选手的松弛心理

我住在浦西长宁区武康大楼（没错，就那个网红楼）附近，是1号被关进去的。那之前，我们小区一直没有封。而我的同事们，早就在这之前被封了又封。我父母是3月3日开始接到通知，第一次全小区隔离48小时的。那之后，我的同事们因为住在梅陇、北蔡等地，被轮流封锁。再之后，我浦东的亲戚朋友们又开始7+7+14之类的无限循环。

我们家附近没有太多的大型密集居民区。我们小区住户也非常少。这可能是我们一直自由的原因。我跟朋友开玩笑说，我们是真正的决赛圈。我一直可以买到东西，一直可以在附近的餐厅吃饭。直到封锁前两天，周围的店铺竟然奇迹般都可以堂食（我当时发了朋友圈，许多浦东的朋友们感到不可思议，他们说，你竟然还能找到堂食的地方？）这决定了我从来没有把朋友们的留言当回事。

他们当时一再跟我说，“你赶紧去买东西吧！”“不用吧？冰箱里一向有食物，超市也一直有配给，到时候再说吧。”

直到我们等到了27日浦东新区全部封锁的消息。我想，这大概是“到时候”了。

最后的囤货期：3月27日~3月31日

直到封锁倒数第二天，超市里鲜奶的货柜一直是满的。我没有注意到常温奶的货柜情况怎么样，我根本没有往那方面想。我们上海人都是喝光明的。在之前，我有一个团购牛奶的群，是附近社区的人组织的（不是我们小区，我们小区住户非常少，后面会说）。我在群

里给自己的备注就是“只要光明，不要蒙牛和伊利”。恩当然现在我也是不喝蒙牛和伊利的，如果有的话也不喝。恩，做人还是要有底线（额，写这篇稿子的时候乐天的单位开始团购蒙牛了，家属帮父母订了一箱蒙牛酸奶……我完全理解他，完全！）

当时上海买菜已经很紧张了。我看到很多朋友在朋友圈发他们去超市抢菜还有排队的照片，许多大超市都在排队，有的要凌晨5点钟就去排队，一开门大家就像什么一样涌入，很快一排排货柜就都空了。我想我们冰箱里有牛排羊排各两袋，有冷冻的鸡翅一包，三文鱼和鳕鱼各两袋（一袋能让三个人吃一顿吧），封一周绝对没啥问题。

人就是这样吧。当事情没有降临到自己头上的时候，总是不以为意。哪怕你知道大家说的都是真的，也不会有所警觉。我觉得已经是2022年了，我在上海，还能吃不上饭？现在网上已经许多人在发帖求助，真的吃不上饭了。我想他们当时也是没有想到过十几天之后会变成这样。

3月29日，因为大家都在说买蔬菜太难了，所以我们带着小孩开车去青浦的开家具厂的朋友那里“薅菜”。那天天气很好，我们带着小孩其实也并没有觉得买菜这件事有多紧迫，更主要是想带她去玩。朋友的工厂后面有一小块自留地，平时种蔬菜给厂里的工人吃。我们带了一只宜家的蓝色袋子，那个负责种菜阿姨见我们去了还有点不满意，她对我朋友抱怨，“这你谁啦？不要再带人来了呀！我们自己不够了。”但阿姨还是很麻利地帮我们割了不少菜，4大颗莴笋，四大颗生菜，两大颗卷心菜，够吃两顿的青菜，和够吃两顿的草头。我盘算着绿色菜也不好放，这么多绝对够撑一周了，谢绝阿姨要再给我们一些萝卜的行动。

然后朋友带我们去附近的农场摘了两篮子草莓，买了一只母鸡。在卖母鸡的地方，我想起来大家都说鸡蛋不好买，于是我问农户她还有多少？她把两大篮筐的鸡蛋拿给我看，“都在这里了，500个吧。”我本来只要50个，后来想想来都来了**就买100个吧**。那个妇人麻利给我称了120块钱的鸡蛋。事实证明，这是我做得最正确的一个决定。

我又在马路边的卖菜摊买了30块的两袋番茄，一袋20块的土豆。我想，蔬菜就够了，再也不用买了。

3月30日，早上十点多钟，我去附近的超市买牛奶。发现这间超市货源很足，所以发朋友圈通知大家来买。这一天，我的不少住在附近的朋友都在这间超市偶遇，大家买到了一些鸡蛋，一些牛奶，一些绿叶菜。这时候的上海街头，如果大家看到你拎着一袋菜在路上走，都会问你，“你菜哪里买的啊？”大概就是这么个情况。

这天晚上我们吃完饭溜达出去散步。看到武康大楼不远处的民宅门口摆出一家“蔬菜快闪店”，这家店原来我知道，是个开在里面的杂货铺。我想这老板倒也有门路，晚上9点多钟还有很新鲜的绿叶菜，很嫩的蚕豆。我们没有买。

3月31日，浦西封锁前的最后一天自由日。我起床后还是习惯性去超市逛一圈（恩这些天已经养成了习惯），想给小朋友买点娟姗牛奶。还是没有（娟姗奶已经断货近一周了）。所以我买了两罐1.4升的大优倍，和两罐950毫升的致优。我们家小孩每天要喝大概600毫升的奶，我想这些怎么也可以撑够7天了。我们俩可以省着点喝奶。而且——我乐观地想——我

每周还订了京东送上门的3L光明A2牛奶。这一周的送货日期推后了，本来说是31日送到的，结果京东发消息说推迟到2日送来。那牛奶肯定是够了。我当时就是这么盘算的。这天早上乐天6点起床，去附近的栖霞阁买包子。平日我们有时候会吃这家的包子，他吃肉的我吃菜的，小朋友掰点花卷。他排了一个小时的队，买了5只肉包，5只豆沙包，和2只烧麦2只青团。菜包和花卷都已经没有了。他说排在他前面的人买了40只肉包，天哪！现在回想，我们也应该买40只的，该说“天啊”的人是我们。

31日晚上，我们吃过饭，又去马路上晃荡了一圈。刚下过雨，路上都湿乎乎的。以兴国路为界，徐汇街道的警戒线已经都拉好了。就在两棵大树中间松松绑根警戒线带子。有个别几个弄堂用木板钉了起来。基本上没有人了。便利店和超市也大多关了。只有兴国路上一家联华超市还开着门。我进去看了一眼，只剩下了一些瓜子大礼包，还有特大号瓶子的爆米花之类的。有个人开着辆宝马停到路口，他拎着个塑料袋一进门就说，“冷冻柜里的东西全给我装上！”店员抬头看看他，像看个二傻子。冷冻柜早就什么都没有了，是一只完全空着的冷冻柜。

我拍了一下冷清异常只有警卫员的武康大楼，然后回家。

以上就是在封闭之前的囤货经历了。

一点点失控：4月1日封锁以后

这几天一直有人在后台私信我，还好吗？我的外地的朋友们也纷纷来问我，食物还够吃吗？（好吧，真没想到大家会在2022年担心我有没有吃的东西！）

目前为止，是够的。虽然中间因为大意，那袋去青浦买回来的土豆发芽了，扔了（现在非常后悔，应该埋在土里的）；还有四大颗莴笋包在报纸里没有即时放到冰箱里烂掉了一大半，最后只够给小朋友凉拌了两次莴笋丝。但我们还有够吃大概3天的蔬菜的量，以及够吃一周的肉类。米还有5公斤，面粉还有2公斤。鸡蛋不少。我妈说，可以早上起来摊鸡蛋饼。水果？草莓这种东西2天就吃完了，没吃完也烂了。目前留下了2个新疆梨。恩，这是所有的水果。

说说我的补货经历吧（就是当不能出门不能叫快递的时候能干什么）。目前为止，我在4月1日这天的下午买到过一次叮咚。当时我的朋友何女士提醒我（她就住在我家不远处），现在我们这个区域可以买到叮咚。所以我马上下载和注册了（直到1日我才下载了叮咚！这说明我之前真的没有意识到），作为新用户，我买到了两盒秋葵，一袋新鲜的活的蛭子，买了一把蒜苗，买了一小袋土豆和几只番茄，还有一袋上海葱油饼，和一小盒珍贵的M4和牛肉片（200G）。我当时觉得很嘚瑟，好像也没什么难嘛！

时间很快教会我做人。后来我再也没有在叮咚上下单成功过（每天定5点的闹钟起来也没有用）。

我是从什么时候开始觉得有点难受的呢？我回想了一下，是4日。那天早上乐天从冰箱里拿出两只青团，跟我说，“今天是不是清明节？吃这个吧！”我心中一凛，已经竟然是4日了吗？我只记得我们是1日被封进去的，我以为那天不过是2日，顶多是3日，怎么就变成4日

了？怎么就清明了？（当然清明是5号，他也搞错了）。我意识到好像已经有点失去了时间感。在家里的日子，每天就是围绕着一个两岁多的小孩。乐天白天工作，我在小朋友睡着之后工作。弄三餐。刷朋友圈和各个群的消息。我发了一条朋友圈说，怪不得坐牢的人都要先剥夺掉时间感，没有了时间，没有了对照，就慢慢模糊掉自己的位置了。这是有点可怕的。

4日之后，我开始写隔离日记。努力记下来每天吃了什么，做了什么，做简单客观的记录。目前为止，我们一共做了两次核酸（都是在小区门口做的，唯一的防风时间），大概2号开始，不间断会发点自测的抗原试剂让我们自测。这两天每天下午都会来发。

也是从这天开始，我意识到牛奶即将告罄。所以我4日起，每天定5点多的闹钟起来抢菜。截至发稿，还没有成功过。我的许多朋友住在一些大型的小区，他们有的是从3月初就被封锁在家里了。我们还没有被封进去的时候，他们就已经会熟练操作各种抢菜软件，通过有序组织的小区团购来买食物。我没有找到我们的组织。

5日，应该是原定全市解封的日子。很多朋友都睡不着觉，我们都在各种群里发消息，互相询问。没有人发正式通知，没有人告诉上海市民，到底能不能出去。晚上我戴口罩出去扔垃圾，看到警戒线还拉着，外面一片死寂。一点声音也没有。

6日，居委会的人来发了两盒连花清瘟。发的时候，她表情很难看，“在瞎搞啊！没事别瞎吃啊！”

我们现在靠各种段子和群里的消息来辨别和反复推敲政策。在辟谣的帖子中间寻找真相。最著名的谣言是——封城乃谣言，不会封城7天。造谣的人还被处理了。恩，的确不是7天。我们也不知道还要封多久。

7日下午，我被拉入了我们家附近的团购群。我第一次见识到了上海市民的素质和效率。大家接龙光明牛奶，200多分瞬间就成团。然后有人马上制作出excel表格，每个人要付多少钱多少瓶奶一目了然。按照弄堂和楼组先后付款，不到10分钟，就全部搞定。我才知道原来这个群是下午才建起来的。牛奶之后，大家又团了鸡蛋、面包、橙子……不幸的是，这天晚上10点多，群主通知我们鸡蛋被“征用”了，面包也取消了。牛奶团还没有失败，祈祷吧！

7日半夜，接到通知说明天早上8点前要做抗原。所以8日，也就是今天早上7点多，居委会的人又来敲门，扔进来三盒抗原试剂。

我身边的朋友们这些天（他们早就关进去了），主要是在靠小区团购补充最主要的物资。但我们今天得到的消息是，团购也会被停止。这条消息被辟谣了，好的，希望真的辟谣！



关于如何屯货的十点建议

很多事情，的确等回头看才知道怎么做才是正确的。当时我的朋友叫我快点囤菜时我很茫然，根本不知道从哪里下手好。所以我想与大家分享我们失败的经历，也提供从我的角度

的实用囤菜指南。 是非常关键的十点建议

- 思路 -

生存 + 应急 + 改善

生存型

1. 囤足主食、牛奶、水以及调味料

米、面粉、面条（意大利面卷面方便面）、冷冻饺子、馄饨、麦片.....

*这是让你们可以活很久的东西。尤其是速冻饺子这类。封锁前，我妈曾经给我200个自己包的猪肉白菜饺子，这几天派上了大用处。

*鲜奶是没有办法多囤的，而且会坏。小朋友又非常需要喝牛奶。所以一定要多买常温奶。高温消毒之后的常温奶营养并不差，且可以放很久。按照你们家里的用奶量，多买！多买！一定要多买！

*我发现互助群里很多人需要水！我们是有净水的所以不担心水的问题。但水存不了多少，如果要隔离许多天，就准备好净水过滤器！

*麦片、即食谷物粉、代餐也可以。这些一点点就可以当做一顿早饭，特别是对小孩子。

*油盐酱醋、各种汤料包底料包.....烧菜要用到的那些，你们懂的！

2. 能放很久的“奢侈品”

芝士、黄油、奶油、酵母、香肠、腊肉、午餐肉、吞拿鱼金枪鱼罐头.....

你后期根本不可能再买到任何面包了，但是你会很想吃！（如果你经常吃的话），这时候没有这些配料的话就算有再多面粉也没用了。

罐头可以放很久！多买一些且不占地方！午餐肉配面条，绝对会让你称霸朋友圈。

我们经常会在早上吃香肠什么的，后期没有菜了，扔点腊肉香肠在白饭里就是一顿煲仔饭（对不起我们都没有，我只是在YY）。

3. 这些菜要多囤：

南瓜土豆山药西红柿洋葱茄子，还有大蒜生姜和葱.....

放两周没有问题，两周后需要自己想办法。葱我再次一定要提醒各位，以上海人的经验，葱是最早消失在菜场和超市里的珍贵物品。如果你的手里有一把葱，请先种上！有一盆土就可以了，没有难度也不需要多少地方的。现在就种起来吧！

4. 鸡蛋！！！！

以及，我必须单写一行鸡蛋！

鸡蛋，不要以为100个鸡蛋很多。三个人每人每天吃一个，100个也就是一个月。更何况后期你没有菜了，鸡蛋跟任何一炒，就是一个小荤。做蛋糕的鸡蛋？非常时期，就不要想蛋糕这种奢侈品了。太费料了。

5.生活用品

纸（厕纸、卷筒纸、抽纸等等）、卫生巾、洗衣粉、洗发水、沐浴露、垃圾袋、各种电池.....

小孩需要的各种东西：尿布够了没有？！我们就快不够了！准备给她借此机会戒掉尿布.....)

有宠物的话，猫粮、狗粮、猫砂.....以及它们的食物它们的药品

应急型

6.一些你自己的必需品：

必须的药品。家里老年人的各种常备药（高血压糖尿病，现在就去开起来吧，起码要算好一个月的量）.....我朋友因为买不到痔疮药而崩溃（想想吧！）

改善型

7.这些水果可以囤：

苹果、生梨、柑橘、瓜类很耐放的，多买点。香蕉、猕猴桃、草莓这种就自求多福吧.....我们已经没有水果可以吃了。哎！

8.不要忘记咖啡、酒和快乐水和零食

现在小区群内以物换物最需要的就是咖啡和酒类。我现在搞定小朋友，跟她讲条件，每次都拿出一根poki，一盒可以管用好多天！还好之前买了3盒（也快见底了）

我们之前在sams club买过不少坚果、猪肉铺，也支撑了好几天。

这些东西绝对不会出现在后期政府的配给“必需物品“里。当然我知道的，这对你们来说是必须。

最后，我提醒几点：

9.注意时间线！要在大部分人意识到之前就先买起来！

许多东西是现在就可以去准备起来的。比如那些可以放很久的东西，比如药，比如生活必需品。趁你们的快递还没有停！按照至少要停摆一个月的时间来算，也许还不够.....多买点，不要嫌多（不要像我一样！）。

当你们还能自由叫快递的时候，多买一点。超市还没有形成恐慌抢购的时候，把那些可以囤很久的东西先买好。有时候，早一天情况就会非常不同。比如在3月26日，我家附近的家乐福还不怎么排队，我们还买到牛排和羊排，等到27日，不排上几个小时，就根本进不去家乐福了。

然后到封锁前的最后一天，去买大量的绿叶菜！

10.一定要留出余地

现在很多外地的朋友还在说，我给你寄点东西吧？不可能的。快递基本都停了，没有什么东西可以通过普通快递传到我们的手上。

我之前订的每周送的鲜奶之类的，现在也全部停了。非常时期，你不能指望这些。你要当这些都会不存在。假如到时候真的也如期送来了，绝对是惊喜！（就算多出来，你也可以以物换物不是？）

—

以上。现在我真的有点难受，心下茫然。负面消息太多了，每天都是铺面压来。我的93岁的外婆的隔壁邻居出现阳性，现在通知要将她作为密接接走。我94岁的奶奶之前也是一个人住，有一位保姆。但保姆已经不再上门，封锁前我姑妈去陪她。那个房间很小，吃得也准备地不够。没有人想到会封这么长时间，并且不知道还要封多久。我身边已经不断有朋友或者是朋友的亲人、朋友确诊，大家的物资都已经不太够了。

希望能尽快得到一个确切的说法。为了疫情的传播，也许有理由让2500万人都静止下来。但要静止到什么时候呢？

不知道我们5月1日能不能解封。

苏格拉底很闲



Hi，我是职烨，
毕业于复旦大学中文系，
做过十年记者，
专注于文化、教育、艺术领域；
现在在出版社以编辑的身份
继续在这些方向深耕。
并持续个人创作。

现有一个两岁多的可爱的女儿，
正在以认真读书的态度，
认真学习养娃，
期望与大家互相学习、分享。

读书、看展、写作、带娃
为日常生活。