



国际通用
图解版

以防万一

史上最简单实用的 灾难自救书

[美]凯西·哈里森 著 杨祜 译

美国联邦应急管理署 (FEMA) 认证

JUST IN CASE

奥普拉脱口秀、今日美国秀专访热荐

连续5年蝉联亚马逊生存技能类畅销书榜榜首

遵照本书方法，面对任何突发灾难，你和家人的幸存机会都将提高1000倍



紧急出口L

紧急出口R

滑动开门L

滑动开门R

推 开

拉 开

击碎板



吉林出版集团有限责任公司



以防万一

史上最简单实用的
灾难自救书

[美]凯西·哈里森 著 杨枯 译



吉林出版集团有限责任公司

Just in Case: How to be Self-Sufficient When the Unexpected Happens©2008 Kathy Harrison. Original English language edition published by Storey Publishing, 210 Mass MoCA Way, North Adams, MA01247, USA. All rights reserved. Simplified Chinese Rights are arranged through CA-LINK International LLC(www.ca-link.com.)

吉林省版权局著作权合同登记 图字：07-2011-3325号

图书在版编目(CIP)数据

以防万一 / (美) 哈里森著 ; 杨桔译. -- 长春 :
吉林出版集团有限责任公司, 2013.1

书名原文: Just in Case:How to Be Self
Sufficient When the Unexpected Happens
ISBN 978-7-5534-0050-1

I. ①以… II. ①哈… ②杨… III. ①灾害—自救互
救—基本知识 IV. ①X4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第259636号



作 者	【美】凯西·哈里森
译 者	杨 桔
策划编辑	刘乐里
责任编辑	王 平 齐 琳
特约编辑	杨 扬
开 本	880mm × 1230mm 1/16
印 张	20
版 次	2013年2月第1版
印 次	2013年2月第1次印刷
出 版	吉林出版集团有限责任公司
电 话	总编办: 010-63109462 发行部: 010-63329002
印 刷	北京佳明伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-0050-1

定价: 39.80元

版权所有 侵权必究

举报电话: 010-63109269

引言



隆冬时节，一个周四的清晨，当塔克一家醒来时，发现四周寂静、寒冷彻骨，他们马上意识到断电了。迈克·塔克跌跌撞撞地走到窗前，这个富人区的其他住宅也和塔克家一样，漆黑一片。他一边小声抱怨，一边点燃了客厅里的壁炉。火焰很大，但炉子的热度只能温暖壁炉正前方的一小块地方，屋里的其他地方依然寒冷。丽莎·塔克和丈夫有三个孩子，8个月大的丹、6岁的奥斯汀及12岁的奥德丽。丽莎想为丈夫和三个孩子准备早餐，她查看了一下厨房的壁橱，只有几盒又冷又硬的麦片，如果不加热，根本无法食用。她又满怀希望地看了看电动咖啡研磨机和全自动咖啡机，可没有电，它们就一无是处。孩子们醒来后，都挤到房子里最暖和的一角——壁炉的正前方。还是婴儿的丹，从饥饿中醒来，尿湿了裤子。丽莎打开一次性尿不湿，迅速地给他换上。而唯一可以给丹充饥的食物，只不过是一瓶冰冷的牛奶。

塔克一家思忖着下一步该怎么办。可如果不清楚到底出了什么问题或不明确断电

时间的长短，要想制订计划并非易事。他们试着打了几个电话，可手机网络因负载过重而拥塞，他们压根儿联系不到任何人。迈克别无他法，最后只得把自己裹得严严实实的，向车库走去。他计划开车去附近的面包店买点咖啡和甜甜圈面包，并探听点消息。但没有电，他连车库的门都无法打开。还好，至少他可以用汽车的收音机听听新闻。情况不妙，上纽约州的一个主配电站出了故障，由此引发的大面积断电从新罕布什尔州一直蔓延至宾夕法尼亚州。东部输电网早就需要大检修以满足用电量的激增，但没有人有能力或有意愿去解决这个工程的资金问题。至于这次断电将持续多久，官方没有给出任何说法。他们只是要求，除了重要岗位的人员外，其他人最好避免出行，留在家中等候消息。如果没有进一步的通知，学校也将关闭。广播也在滚动播出，为那些无法供暖或食物不足的居民，提供一系列紧急避难所的地址。

迈克和丽莎想起飓风卡特里娜之后，新奥尔良避难所里出现的骚乱事件，便决定待在自己家里挺过这次难关。毕竟，这儿是美国，不会有人在等待电力恢复供应的这几天，就因为挨饿受冻而死。

可是刚到第4天，塔克一家便开始怀疑自己的决定是否对了。他们家储备的木柴已经用光，迈克只好撬开车库门，开车在附近搜寻所有可用的木料。他找到了两堆无人看守的木柴堆，来不及考虑对与错，也不管是否会刮伤越野车的后备厢，他就把所能找到的东西全运回了家。不久，一次性的尿不湿和配方奶粉也都没了，丽莎只好把她的名牌法兰绒床单剪开，做成尿布，并用冷水手洗晾干；水龙头也只能昼夜开着，以防水管结冰。食物日渐匮乏，每日的菜单只能从配方奶和婴儿食品，转为平时绝对上不了台面但却是现阶段仅有的食物，如此急剧的变化让丹出现了腹泻症状。还好有个户外烧烤架和数年前买的一个野营用的炉子，他们才得以抢在食物腐烂前将其加热来食用。不能及时吃掉的东西，只能扔进垃圾箱，可垃圾的清理也成了个难题。最终，他们只能无奈地把垃圾放在后院，而这些垃圾很快吸引了周围邻居的宠物狗。塔克一家很快就吃完了食品柜里的食物，他们都震惊于一个五口之家的食品日耗量原来

如此之大。震惊之余，迈克·塔克已经站在拥挤的联邦应急管理署门口，排队等候领取救济食物了。

夜幕降临之后的时间极其难捱。手电筒的电池很快耗尽，为数不多的几支蜡烛也燃尽了，家里唯一的光源就是来自壁炉的火光。多数邻居都已经四处寻找地方避难，剩下的人越来越感到孤立无援。塔克家的孩子们从前都喜欢娱乐消遣，可现在没有什么可玩、可忙碌的，他们觉得简直度日如年。奥斯汀逐渐变得暴躁起来，而奥德丽则终日闷闷不乐。

数个星期后，电力终于恢复供应，但塔克一家已被病痛折磨得精疲力竭。之后他们听到了更多人的遭遇，塔克一家的状况显然比多数人还是要好很多。很多人都被冻僵了，虽没有人被饿死，但许多人都饱尝了饥饿之苦。塔克一家恢复到正常的生活状态，则是几个月之后的事了。

距离塔克家不远的地方，另一个家庭也在应对这次不期而至的断电。布朗一家醒来发现断电后，只在他们的生活中激起了一丝涟漪而已。史蒂文·布朗点燃了起居室的柴炉，炉火把一楼大部分的房间都烘得暖暖的。随后，他把地下室里用来防备此种断电情况的烹调用炉也生了火。12岁的玛莎早餐时爱吃的南瓜松饼就是用这个炉子烘烤的。玛莎的妈妈克莱尔在炉子上煮了一壶咖啡，并给穿戴好的宝宝喂食。全家人一边吃着早餐，一边听着由手摇供电的收音机里播出的新闻。当他们得知这次断电波及面如此之广时，便意识到得靠自己的努力来度过接下来的日子。

六岁的本协助父亲从棚屋里搬出作燃料用的木头。随后，他和姐姐一起巡视房间，拔掉所有电器及电灯的插头。他们有一个煤气发电机来为冰箱供电，发电机同时还能保证水泵正常运转，但是他们储备的燃料有限，不能把煤气发电机的电能用在无关紧要的事上。虽然还有好几天才会用到地下室里的储备食物，但布朗一家还是仔细清查了所有的可食用食物，确保一切都能有序供应。

他们的生活依然很忙碌，因为他们必须准备好每一餐，每天都要烤面包和自制酸

奶酪，此外还要烧热水、搬木头及保持炉火旺盛。他们极少洗衣服，除非是尿布这样的必需品，因为他们用的是一个很小的手摇压力洗衣机，其容量非常有限。他们利用炉子前方的支架来烘干洗好的尿布。当孩子们不需干家务活时，他们就在家里读书、玩游戏、逗小宝宝玩。

电力供应恢复后，布朗一家开始讨论断电中的经历，发现了自己应急措施中存在的一些问题。如果将来又遇到同样的情况，他们需要一种更有效的方式来加热；此外，还需要更多的燃料来维持发电机的运转。因为如果断电时间稍长一些，燃料便可能耗尽。同时，他们还意识到自己忽略了其他人；他们认为有必要想出一种方式，让那些在紧急情况下独自挣扎的家庭联合起来。无论如何，他们都觉得这次断电是个检测他们目前应急系统的绝佳机会。年长的孩子为自己维系家庭平稳运转所作出的努力而自豪。对他们来说，这不是一次惨痛的经历，反而像是一次冒险。当听说有如此多的人在这次断电中受苦，他们感到惊愕和悲伤。对他们来说，为危急情况做好准备、做到自给自足已成了第二天性。

上述两个场景其实都是虚构的，但当我们遇上接连几天的断电事故，塔克一家的故事恐怕更接近我们多数人的境况。北美的绝大多数家庭都未意识到，我们的生活是多么地依赖于外界的服务。

我们多数人对生活的安全都有一种错觉。我们已经习惯于假设科技能战胜一切困难，或者相信政府的有关部门能帮助我们摆脱任何危机。便利店就在街角，琳琅满目的食物似乎取之不尽。其实，事实最具有说服力。所有这些货物的储备都依赖于交通和计算机化的存货管理系统。如果发生抢购风潮，毋需几小时，便利店里所有的商品就会销售一空。继而，我们可以再假设一下医疗体系的状况。历史经验告诉我们，当紧急情况发生时，医院总是在第一时间人满为患。由于惯于使用信用卡/储蓄卡或ATM取款机，多数人很少随身携带现金，完全考虑不到如果街角的取款机发生故障，

手里的这张塑料卡其实一文不值。

而且，准备应急措施——无论是针对个人的或是全球性的、自然的或是人为灾难的——在很多人看来不过是杞人忧天，是不必要的悲观情绪，或者是一种缺乏安全感的表现。然而，事实正好相反。为自己和家人做好应急准备，你才能在危难时冷静处事并具有安全感。自给自足和独立能使人有信心面对任何挑战，而且能将挑战视为仅是一次锻炼，而非世界末日。

拥有一个储蓄账户和一个急救医药箱就是一种应急准备。有木柴堆或庭院的家庭事实上就具备了自给自足的条件。甚至连烟雾探测器、手电筒和医疗保险，都表明你意识到了发生不测的可能性。如果对意外情况未采取任何形式的防备，则是对自己不负责任的表现。

对自己负责的更进一层意义在于发展一整套完善的应急系统。如果我们了解这个世界运转的方式或历史上是如何应对危机与动荡的，那么做好个人食品的储备，规划好室内的空间，评估家庭的需要，并采购能支持你们度过危机（如果没有骑士救援的话）的物品——所有这些考虑都是切合实际的预防措施。

乍看之下，这样庞大的应急系统似乎让人无从下手。我听说过各式各样的论调和借口：“我没有多余的空间，我没有时间，我没钱，我不知如何开始，我永远也用不上那些东西。”本书就将讨论这些问题。和所有重要的旅程一样，通向自给自足和事事有所准备的路总是由第一步开始的。而所谓的第一步便是意识到改变是人类生活的一个组成部分，而灾难性的转变总会推进人类的历史进程，这已是智者的共识。面对转变，你可以选择把命运掌握在自己手中，而非听天由命。

应急观念早已不再是神经质者和杞人忧天者的怪癖，而是成为了社会的主流意识。我发现应急观念能给人以解放或自由的体验，因为应急准备能让我们对未来有信心和安全感，而不会再为无法预见的情况忧虑。

本书的目的是给普通家庭提供意外灾难中度过危机的有效办法。所以我将讨论的，并不包括诸如如何自己制作鞋或如何给皮革上色等类似的日常生活问题，因为我

认为它们并非多数人想知道或者需要知道的事。但我会详细地讲述防火的安全知识，因为火灾可能发生在任何家庭，我们应该了解防火的基本常识。

我们生活在一个充满危机的时代：全球变暖，气候异常，流行疾病肆虐，恐怖主义猖獗，食品安全隐患剧增等，这些都笼罩着我们的日常生活。许多家庭尚且生活在贫困线的边缘，随时可能流离失所。我们的交通、通信和金融系统彼此依赖，且极为脆弱，旦夕之间就可能让大部分人陷入断粮的境地。我的心愿是，即便发生了最坏的情况，所有家庭都能熟悉这些能让他们自给自足的物资与技能。我希望本书能激起你想要了解更多相关应急知识的兴趣，并能把你所学到的信息传递给你的朋友和邻居。

曾有人问我，这样的一本书其重要性何在？对我而言，首要问题是，有关这一主题的书实在有限。我曾想找一些家庭应急方面操作性强的应急方法，但我发现互联网上的相关信息极为庞杂，令人无从入手。再者，利用互联网来寻找求生之道的弊病显而易见，如果电脑无法启动，我们又该向何处求援呢？

你已为面对灾难做好准备了吗？

- 如果食品店关门，你是否为全家储备了足够的食物？
- 如果自来水系统或你家的井水受到了污染，你是否可以获得安全洁净的水源？
- 如果燃料供应突然中断，你是否能保证全家的供暖？
- 如果电力系统因暴风雪而中断，你是否有预备的照明设备？
- 你是否能在5分钟之内将全家转移到安全地带，并且带上足够所有人食用三天的食物？
- 你是否能在10分钟内关闭家里所有的电器、煤气等设备？

你的孩子是否知道？

- 何时及如何拨打紧急求助电话？
- 他们自己的姓名、地址（包括所在城镇和所属省份）、电话号码，以及父母的姓名？
- 如果烟雾探测器在午夜发出警报，他们该如何做？
- 如果发生紧急情况，全家人在哪儿会合？

目 录

引言 /1

001

第一篇

OAR应急系统：规划、购买与更换

第一章 规划 /004

第二章 购买与更换 /023

053

第二篇

应急准备：动员全家积极应对危机

第三章 个人应急准备 /055

第四章 家庭体系 /061

第五章 通信 /093

第六章 儿童应急准备 /098

第七章 宠物应急准备 /103

第八章 汽车应急准备 /106

第九章 疏散家人 /111

第三篇

应对灾难：危机中的行动

- 第十章 断电的情形 /126
- 第十一章 家庭火灾 /136
- 第十二章 自然灾害 /142
- 第十三章 有毒物质的威胁 /169
- 第十四章 流行性疾病 /175
- 第十五章 恐怖主义袭击 /177

第四篇

自己动手：自给自足的艺术

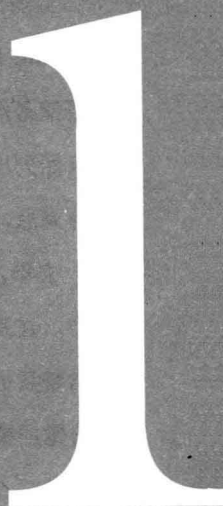
- 第十六章 增强独立性的技能 /190
- 第十七章 制作食物 /223
- 第十八章 储存食物的菜谱 /264

后记：我们真的能行吗？ /303

致谢 /307

第一篇

OAR应急系统：规划、购买与更换



早在20多年前，当我开始认真为应急措施作准备时，我知道我需要有计划地收集和储存一些必需品，以备我在需要时能轻松找到它们。我需要找到一种方法，既可以让我买到所需要的物品，又不会增添额外的经济负担。我也希望这不是在浪费钱，不是在储藏室里放些我最终用不着的东西。经过长期的实践，最终我总结出了切实可行的OAR应急系统。

实质上，OAR应急系统指的是规划（Organize）、购买（Acquire）及更换（Rotate）储备品的三个过程。首先，通过规划，我确定自己已有哪些东西，未来还需要储备什么。在规划的同时，也能为需添置的物品腾出存储空间。在规划完成后，我开始列出一个应急准备的清单，以便能系统地购买食物和其他日用品。在我的储物柜存满后，我每周会使用一两次储存的食物，然后依次更换食品储备。

去年，我不小心发生了严重摔伤，折断了好几根骨头，在家卧床休息了五个月才痊愈。在那段时期，我和丈夫布鲁斯都无法外出工作。我们很感激朋友、亲人和邻居经常帮我们做饭，但我们更高兴的是，在最艰难的时候，家中有现成的必需品可以满足日常所需，让布鲁斯几个月都不用外出购物。虽然这是我个人的不幸，但却是一个

极好的例子，它说明我们的生活随时会遭遇剧变。无论生活会丢给我们什么，重要的是我们要为家人做好应急的准备。所以当我的身体康复后，所做的第一件事就是重建家庭食品安全供应系统。

我也知道，我所做的不过是几十年前的家庭主妇都会做的日常事务。她们总是在相应的季节为来年准备好粮食，并储备大量的日常必需品，比如糖或醋。我们的祖母这样做，并非因为她们是杞人忧天者，或是离群索居的妄想者，而是因为她们从大雪灾、粮食饥荒或瘟疫中学到了经验。那些有先见之明并能有所准备的家庭，最终一定能战胜各种意外和灾害。相反，没有准备就意味着失败。

当冬天的暴风雪在窗外肆虐时，当政治、经济和生态环境变得越来越糟时，我仍能安然入睡。因为我知道，即便天灾频繁、时势艰难，我仍能保证家庭供应充足，能满足家人的日常生活所需，能照顾好我的家人。

第一章 规划

“亲爱的，手电筒在哪儿？”

“谁看到钳子了？”

“我还以为你买了花生酱呢。”

“剪刀在谁手里？”

这就是我丈夫布鲁斯最典型的状态，通常被他称之为令人抓狂的寻宝活动：在成堆的杂物中，搜寻各种生活必需品。日常生活中，与许多家庭一样，我们家也充斥着令人头痛的、无所不在的无用之物。半途而废的计划、损坏或无用的电器、堆积如山的玩具、满是衣物的衣橱，这些无用之物占了家庭的大量空间、时间、精力、创造力及各种资源。而且在紧急情况下，还可能带来十足的危险。试想一下，玩具遍地皆是，即便阳光灿烂的白天，你都不能无碍地走进孩子们的房间，那么要是在午夜，你的房子着火了，房间里又满是烟雾，你是否能将孩子们顺利地疏散出去？如果断电，你是否不得不搜遍每个角落才能找到手电筒和电池呢？如果你无法及时而准确地找到你需要的东西，那么毫无章法的准备就等于没有准备。如果我们能清理好房间，人们常说的应急规划的最大障碍——缺少存储空间就不再是问题了。

同时，规划的过程也提供了一个绝佳的机会，以确定家庭成员的个体需求。毕竟，你家的必需品不可能与我家或其他家庭的一模一样。同样，规划也会让你知道什么设备需要添置，多少存储空间需要预留。手里有了这份清单，你才可能在大甩卖中——或更合算的——在旧货拍卖和免费回收网上，找到你所需要的东西。事实上，你的整个家庭系统也将因此获得一次全面的检视，你可以借机对你的需求和现有资源

做一次全面的评估。

尽管规划这事本身就值得另成一书，但下面的这些指导原则讲的是如何操作的问题，主要着眼于创造存储空间与正确评估家中的储备。

发现空间

从本性上讲，我不是个善于规划的人。旧货市场对我的吸引力远比高档百货商店要大得多。对我有吸引力的东西是：20世纪40年代的厨房用具、废弃家具和古董玩具。它们构成了我主要的收藏，我家里就好像一个厨房里炸开了锅的二手商店。幸运的是，我嫁给了一个海军军人，对他而言，规划就像第二天性，他母亲说过，当他还是个孩子时，就非常爱整洁。我们两人生活在一起，构成了极佳的组合：我可能在减价活动中买任何东西，但布鲁斯会阻止我，除非这是我们真正需要的。

善于规划的好处是，既增加了存储空间，又使一切井井有条。你将能够在屋子里放下你真正喜欢或确实需要的东西，而同时，你又能将房间里每一个存储空间的作用发挥到最大。

● 扫除：清除旧的储藏

清除房间中你不再需要或不再用的东西，就能腾出空间，放置那些能帮助你家人度过危机的设备或物品。每次只需尝试扫除一个房间或空间。先把柜子、抽屉和壁橱里的所有东西清空，格外留意那些被收藏起来的衣物、书籍、玩具、运动器械、小的电子玩意和器具，尤其是那些有待修理的东西，绝不要手下留情！既然在过去的一年中，你已经不再使用、修理、穿戴、阅读或赏玩它，恐怕你也已经不想或不再需要它了。那它就成了无用之物，扔掉吧！

有一次，我尝试清理出一些储存空间。当我扔掉了搁置已久并已生锈的自行车、有20年历史的滑雪板及滑雪靴、成箱的小孩衣物（那是孩子4岁时穿的）时，我发现