

把健康带回家

绿色购物指南

闪中雷◎编著

河北科学技术出版社

健康是人生的最大财富
绿色购物是保证健康的最大法宝





把健康带回家

绿色购物指南

闪中雷◎编著

河北科学技术出版社

★健康是人生的最大财富

绿色购物是保证健康的关键一环

图书在版编目(CIP)数据

把健康带回家——绿色购物指南/闪中雷编著.
—石家庄:河北科学技术出版社,2006
ISBN 7-5375-3420-9
I.把… II.闪… III.商品—选购—指南 IV.F76-62
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 068474 号

出版发行/河北科学技术出版社
地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号
邮 编/050061
责任编辑/王辛卯 张 磊
封面设计/鲁 冰
美术编辑/慈向群
印 刷/北京楠萍印刷有限公司
开 本/880×1275 1/32
印 张/15.5
字 数/360 千
版 次/2006 年 7 月第 1 版
印 次/2006 年 7 月第 1 次印刷
定 价/24.80 元

前 言

自古以来，追求健康与长寿就是人类的一种美好愿望。随着社会的不断发展，生活节奏的日趋加快，健康也似乎成了人类的一种奢求。特别是近年来，随着新闻媒体的打假、曝光，一些震惊全国的食物中毒事故、美容所致的身心受损案等频繁曝光，更让人们不禁深思，健康难道真的离我们越来越远了？除了食品、美容化妆品之外，还有哪些产品存在着潜在的健康杀手呢？这也是“绿色生活”及“绿色消费”成为人们追求的一种时尚的原因。

绿色不是单纯地指“绿颜色”，而是代表生命、健康、安全、希望。其实，早在上世纪末，国际社会就提出了绿色生活“5R原则”：

- ①节约资源、减少污染（Reduce）。
- ②绿色消费、环保选购（Reevaluate）。
- ③重复使用、多次利用（Reuse）。
- ④分类回收、循环再生（Recycle）。
- ⑤保护自然、万物共存（Rescue）。

由此可见，追求绿色生活就必须倡导一种“绿色消费”观。

“绿色消费”涉及面很广，涵盖了食品、服饰、建材、

家具、家电等等，从而要求经营者积极推广绿色技术、清洁生产，发展生态农业，满足消费者需求。同时，作为消费者，在选择商品和服务时，及时转变消费观念，尽量选择无污染、无公害的绿色产品，把个人消费和身心健康、居室环境、区域生态和全球环境联系起来，舍得在“绿色消费”方面投资。

然而，随着科学技术的进步，物质生活的极度丰富，社会上的产品更是琳琅满目，让人眼花缭乱而无所适从，“绿色消费”又谈何容易？因此，我们特编写了《把健康带回家——绿色购物指南》一书，旨在帮助大家树立正确的消费观，在林林总总的商品中选购到自己称心如意的商品，既给大家的生活带来便利，又无损于身心的健康。只要我们人人从我做起，努力改善个人生活的小环境，科学地抵制假冒伪劣产品，将“绿色生活”贯穿在日常的衣食住行之中，便能增进健康，延年益寿。

本书体例新颖，论述全面，既具有科学性，又具有实用性，既紧握时代脉搏，又具有极强的指导性，是所有关注自己及家人健康的有识之士不可多得的一本好书。有了它，我们就能坦然地享受生活；有了它，我们就会更健康！

编 者

2006 年 6 月

目 录

第一篇 为健康把关——绿色购物须知

化学物质对人体健康的危害	(3)
极微量的化学物质也是有害的	(3)
化学物质使变态反应迅速增加	(5)
为什么会发生化学物质过敏	(8)
化学物质致癌已成不争事实	(9)
因“脑内紊乱物质”引发的异常越来越多	(10)
污染的化学物质易致脑神经异常	(11)
任何有致癌可能的物质都不能使用	(12)
不得不反思的人类食物链污染	(13)
氮污染	(13)
农药污染	(16)
激素污染	(21)
抗生素污染	(23)
重金属污染	(27)
倡导绿色生活新时尚	(34)
绿色生活	(34)
绿色消费	(35)
绿色食品	(38)
绿色食品的品质如何得到保证	(38)

第二篇 严防病从口入——绿色食品选购

食品中含有哪些毒素	(41)
黄曲霉毒素	(41)
亚硝酸	(44)
食品添加剂滥用的危害	(45)
食品添加剂安全吗	(46)
“不含食品添加剂”纯属欺骗	(48)
对糖精还是心存疑虑为好	(49)
甜蜜素和甜味素	(50)
酱腌菜也添加食品添加剂	(52)
对诱人的饮料和食品以躲开为妙	(53)
对食品添加剂要心中有数	(54)
提高食品安全防范意识	(55)
要警惕“毒从口入”	(55)
食品污染性慢性中毒危害更大	(56)
关键是增强自我保护与防范意识	(58)
家庭防范食品污染与解毒方法	(60)
绿色食品选购指南	(68)
蔬菜的选购方法	(70)
肉禽蛋的选购方法	(79)
水产品的选购方法	(92)
粮油食品的选购方法	(103)
调味品的选购方法	(109)
水果的选购方法	(117)
乳品饮料的选购方法	(123)
酒类的选购方法	(136)
包装食品的选购方法	(146)

副食品的选购方法 (151)

第三篇 只为健康着装——绿色服饰选购

穿着不当也会致病	(161)
警惕衣料害人	(161)
衣着与健康	(162)
衣服与皮炎	(163)
别让“布”毁了身体	(164)
常穿化纤织物不好	(165)
穿戴不当损害健康	(166)
劣质眼镜是近视的“帮凶”	(168)
隐形眼镜隐患多	(170)
当心太阳镜综合征	(174)
佩戴首饰易引发疾病	(175)
服装选购指南	(178)
应首选绿色生态服装	(178)
识别“绿色服装”的小诀窍	(179)
生态纺织品	(180)
衣着顺应自然	(181)
服装也有“保质期”	(181)
服装成分越来越“专”是怎么回事	(182)
高档衬衫质量有保障吗	(182)
保健服装有保健作用	(183)
免烫服装暗藏有害物质	(183)
防腐防蛀整理剂可致皮肤病	(184)
购买“绿色服装”有技巧	(184)
防辐射服装效果如何	(185)
服装中也含有福尔马林吗	(185)

纤维制品的福尔马林含量多少为合格	(186)
内衣选购	(187)
丝绸是天然保健衣裳	(191)
牛仔裤选购	(192)
选购羽绒服	(193)
选购皮革制品	(194)
羊绒衫	(195)
西 服	(197)
西 裤	(201)
免烫纺织服装产品	(203)
小饰品选购指南	(204)
袜子的选购	(204)
领带的质量鉴别	(206)
围巾的选购	(206)
手套的选购	(207)
帽子的挑选	(208)
假牛皮腰带的识别	(209)
坤包的挑选	(209)
眼镜选配	(210)
选购太阳镜	(211)
购买珠宝首饰应注意	(212)
高档宝石对人体健康有无危害	(213)
选购贵金属首饰要注意	(214)
选购钻石婚饰有讲究	(215)

第四篇 健康才是最美——美容化妆品选购

美丽的健康杀手	(241)
谨防化妆品的伤害	(242)



染发剂的毒害	(243)
香熏精油污染	(245)
美容化妆品选购指南	(247)
头发用化妆品	(247)
护肤用化妆品	(255)
浴洗香波的选用与质量识别	(261)
美容化妆品	(262)
唇膏（口红）	(265)

第五篇 别让现代文明戕害身体——家用电器选购

现代文明病不可不防	(269)
电磁辐射污染	(269)
空调机污染	(270)
“电视机综合征”	(271)
微波炉污染	(271)
电脑致病	(272)
移动电话与记忆丧失	(274)
手机电磁辐射的危害	(275)
环保电器选购指南	(277)
“绿色电器”的标准	(277)
彩色电视机质量鉴定法	(278)
大屏幕彩电选购法	(279)
液晶电视选购法	(279)
普通洗衣机选购法	(280)
滚筒式洗衣机质量鉴定法	(280)
全自动洗衣机选购法	(281)
电冰箱门封检测法	(282)
电冰箱选购法	(282)

空调选购法	(283)
DVD 机选购法	(283)
VCD 机选购法	(284)
复读机选购法	(285)
卡拉 OK 混响器选购法	(286)
家用摄像机选购法	(286)
数码摄像机选购法	(286)
家庭影院配置法	(287)
电话机选购法	(288)
游戏机选购法	(288)
微波炉选购法	(289)
电磁灶选购法	(289)
红外线电烤箱选购法	(290)
消毒柜选购法	(290)
洗碗机选购法	(291)
红外线取暖器选购法	(292)
吸尘器选购法	(292)
电风扇选购法	(293)
电熨斗选购法	(293)
电动按摩器选购法	(293)
电动剃须刀选购法	(294)
电动剃须刀质量鉴别	(294)
电热水瓶选购法	(295)
电火锅的选用	(295)
如何选择饮水机	(296)
绿色电脑	(297)
液晶电脑购买别走误区	(297)
笔记本电脑的选购	(299)

手机电磁辐射的防护	(302)
怎样选购手机	(304)

第六篇 呵护健康还要从小处着眼——日用小商品选购

要警惕日用品对身体的毒害	(309)
不锈钢用具的毒害	(309)
铝制用具易致铝中毒	(309)
陶瓷用具导致铅中毒	(310)
塑料用具导致环境激素中毒	(311)
清洁剂易使皮肤损伤	(312)
消毒剂具有强刺激性	(313)
日用品选购指南	(314)
保温瓶质量好坏鉴别法	(314)
安全选用保温瓶瓶胆	(315)
气压式保温瓶的挑选	(315)
压力锅的质量识别	(316)
不粘锅的选购	(317)
沙锅的质量鉴别	(318)
火锅质量好坏鉴别法	(319)
铝制品的质量鉴别	(319)
铝锅的质量识别	(320)
搪瓷制品的质量鉴别	(320)
锑搪瓷和钛搪瓷制品的识别	(321)
不锈钢制品的选购	(322)
不锈钢与不锈钢制品识别	(322)
菜刀的选购	(323)
砧板的选购	(324)
识别铁木砧板与普通砧板	(325)

杯盘碗碟质量好坏鉴别	(325)
瓷器的质量鉴别与选购	(326)
日用瓷器的质量鉴别	(327)
禹县钧瓷的挑选	(328)
瓷碗的选购	(329)
玻璃器皿的质量鉴别与选购	(329)
玻璃饮具的质量鉴别	(330)
玻璃杯的挑选	(331)
灶具点火器质量的鉴别	(332)
竹凉席的挑选	(332)
鉴别草席的质量	(333)
凉席的挑选	(333)
扇子的选购	(334)
打火机质量优劣的识别	(335)
手电筒的质量识别	(336)
家用喷雾杀虫剂的选购	(337)
樟脑丸和萘丸的识别	(338)
有毒蚊香的识别	(339)
塑料薄膜品种识别	(340)
保鲜膜安全吗	(340)
塑料包装盒的鉴别	(342)
识别塑料袋有毒无毒	(343)
鞋油的鉴别与选购	(345)
妇女卫生用品的选购和使用	(345)
玻璃镜的质量鉴别	(346)
百叶窗帘的选购	(346)
塑铝和塑胶百叶窗帘的识别	(347)
可调式百页窗帘的选购	(348)

牙膏的品种及质量识别	(349)
真假牙膏的一般鉴别	(352)
真假两面针牙膏的鉴别	(352)
牙刷质量识别	(353)
爽身粉、痱子粉的质量识别	(353)
洗涤剂的一般选择	(354)
肥皂的鉴别与选购	(354)
香皂的选择及质量鉴别	(357)
药皂的选用	(359)
洗衣粉性能标志识别	(360)
洗衣粉的鉴别与选购	(361)
液体洗涤剂及浆状洗涤剂的选购	(363)
洗洁精的选购	(365)
干洗剂的选择和使用	(365)
干燥剂的选购	(366)

第七篇 为健康营造最佳环境——建材及家具选购

家居环境污染让我们深受其害	(369)
氡污染引发肺癌	(370)
甲醛污染	(372)
苯类污染	(374)
建筑装饰材料选购指南	(375)
选购绿色建材	(375)
怎样防止室内空气中苯的危害	(378)
什么是“环保标志”	(379)
实认证产品也要看证书	(379)
达标标准不是环保标准	(379)
自购材料是上策还是下策	(380)

识别产品检测报告有效性的几个方面	(381)
把好家装四道“关”	(382)
怎样用望、闻、问、切的办法辨别建材	(383)
防盗门中的猫腻	(384)
鉴别防盗门好坏的诀窍	(385)
选择新型暖气勿走误区	(385)
建筑涂料的选购与鉴别	(387)
买涂料看清环保检测数据	(387)
小心涂料中的绿色欺诈	(387)
选用乳胶漆的学问	(388)
建筑胶黏剂及粉料	(394)
建筑塑料管材、管件	(397)
主要装饰材料的质量鉴别方法	(411)
别被木地板商用名误导	(411)
怎样判断软木地板的好坏	(412)
揭开卖地板的“猫腻”	(414)
怎样选购和使用大芯板才能减少甲醛污染	(415)
墙砖地砖不能混用	(422)
家具选购指南	(422)
板式家具选购与鉴别	(422)
弹簧软床垫选购与鉴别	(424)
红木家具	(425)
慧眼识红木	(429)
木制家具选购与鉴别	(430)
橱柜材料面面观	(431)
沙发选购与保养	(433)

第八篇 只为健康埋单——保健品及药品选购

不要过于迷信保健品	(437)
什么是保健品	(437)
保健品的分类	(438)
保健品的效果究竟有多大	(440)
保健品中违禁使用药物	(441)
滥用药品让健康不再	(449)
滥用抗生素药物的危害	(449)
马兜铃中药污染	(451)
保健品的选购	(452)
营养保健品的常见剂型	(452)
营养保健品选购原则	(453)
保健品的选购方法	(454)
选购营养保健品应注意	(457)
如何看待营养保健品的广告宣传	(458)
鉴别真假燕窝	(459)
鉴定人参的质量	(460)
如何选用人参	(460)
辨别山参、园参	(461)
西洋参产地鉴别	(461)
麝香真假辨别	(462)
麝香质量鉴定	(462)
天麻真假辨别	(463)
蜂王浆真假辨别	(463)
蜂王浆质量的识别	(464)
补酒的选购	(465)
药枕的选购	(466)

药品的选购	(466)
药摊买药勿上当	(466)
失效药物的特征	(467)
家庭药箱的配备	(467)
夏季家庭常备药的选购	(468)
中成药的选购	(469)
感冒中成药的选购	(469)
药物冲剂的购买	(470)
止咳糖浆的选购	(470)
真假天麻的识别	(471)
识别真假阿胶	(471)
真假三七	(472)
识别真假西红花	(472)
识别真假胖大海	(473)
识别真假牛黄	(473)
识别真假熊胆	(474)
识别真假琥珀	(475)
识别真假灵芝	(475)
附录 10年后我们如何购物	(477)