



小

生活
大

质量

国家质检总





国家质检总局科技委 编著

中国标准出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

小生活 大质量 / 国家质检总局科技委编著. —北京:
中国标准出版社, 2018.2
ISBN 978-7-5066-8956-4

I. ①小… II. ①国… III. ①产品质量—质量管理—
安全管理—普及读物 IV. ① F273.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 071861 号

中国标准出版社 出版发行

北京市朝阳区和平里西街甲 2 号 (100029)

北京市西城区三里河北街 16 号 (100045)

网址: www.spc.net.cn

总编室: (010) 68533533 发行中心: (010) 51780238

读者服务部: (010) 68523946

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 10 字数 104 千字

2018 年 2 月第一版 2018 年 2 月第一次印刷

*

定价 39.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话: (010) 68510107

质检科普读物编委会

主 任 徐武强

副主任 周举文 丁吉柱 刘国普

统 筹 吴 倩 谢正文

委 员 (以姓氏笔画为序)

丁吉柱 王甲正 任亚江 刘国普

李 悦 杨 光 张 伟 吴 倩

周举文 姚泽华 徐成华 徐武强

梁 津 龚润军 谢正文





本书执行编委会

主任 方 向 高 阳

副主任 王 晶 宋淑英 雷广全 支良生 戴新华

委 员（以姓氏笔画为序）



王 晶 支良生 方 向 卢祝华

刘建梅 杨 帆 吴晓淳 宋淑英

张 健 张建成 陈 军 高 阳

雷广全 蔡华利 戴新华



前言

随着社会经济的发展，生活水平的提高，人民日益增长的美好生活需要对产品质量有了更高的要求。宣传质量知识、提升全民质量意识和生活品质，是构建美好生活的重要途径。本书以质量安全为核心，结合民生、健康、环保等热点，从日常生活中的质量安全角度出发，通过问答与图解的方式，传播与百姓生活息息相关的商品质量知识，努力满足当前人们对衣食住行较高标准的品质需求，希望能为读者打开一扇质量科普知识之窗，引导大家科学消费、理性消费，用质量为人民的美好生活保驾护航。

本书由国家质检总局科技委组织编著，由国家质检总局科技委质量检测与管理专业委负责编写。编撰工作得到了陕西省产品质量监督检验研究院、陕西省标准化研究院等科研单位的大力支持和帮助，许步高、负秀琴、张莉等提供了许多有益的建议，杨帆、夏江南、吕立新、冯勇、宋杨、张向娜、夏峰、关社军、惠远鹏、李洲、王艳、谢巧会、严芬英、王思宇、舒静、白显茗、冯海霞、梁喜玲、何冲、边文文、刘叶、蒋红、刘李婷、张利娟、李媛、吴坤、邹力、王艺、张敏娟、石菲、赵恬、石慧、屈建海、冯娜、程空军、康猛、徐森、张雯汐、孟萌、贺小翠、李炎佳、赵红博、惠利梅、唐治、魏科、齐浩辰、胡薇月、李治纲、雷兰兰、李成龙、秦婧、刘静、霍丽鹏、党鋈参与了本书的编写工作，在此一并表示感谢。

囿于编者水平，加之时间所限，书中难免错漏疏误，敬请读者批评指正。

编者

2018年1月






目录

一 饮食篇	1
1. 如何区别纯牛奶与含乳饮料?	2
2. 活菌酸奶与杀菌酸奶有什么区别?	3
3. 如何识别 100% 纯果汁?	4
4. 如何选购固体饮料?	6
5. 特殊用途饮料有哪些“特殊用途”?	7
6. 如何感官鉴别茶叶质量?	8
7. 茯砖茶小知识你知多少?	10
8. 家中如何保存茶叶?	12
9. 红葡萄酒与干红的区别是什么?	13
10. 啤酒度数指什么?	14
11. 如何选择食用油?	16
12. 橄榄油怎么用?	18
13. 怎样挑选酱油?	20
14. 如何选择食醋?	22
15. 绿色大米与有机大米有什么区别?	23
16. 蜜饯食品分为哪几类?	24
17. 你了解红薯、白薯、紫薯的营养价值吗?	26

18. 怎么挑选新鲜鸡蛋?	28
19. 你会选购速冻食品吗?	30
20. 蜂蜜适合所有人食用吗?	32

二 美妆篇

21. 望闻问切——怎么挑选羽绒服?	34
22. 穿着羊绒衫有哪些注意事项?	36
23. 户外运动装——如何保持功能与时尚同在?	38
24. 游泳爱好者应如何选择自己的“战服”?	40
25. 你应该知道哪些丝绸小知识?	42
26. 如何保障校服质量?	44
27. 孕妇选购防辐射服需要关注什么?	46
28. 童鞋应该怎么选?	48
29. 选择干净又干爽的纸尿裤, 你应该知道什么?	50
30. 纺织品、服装护理标签怎么看?	52
31. 选购宠物狗服装需看哪“三围”?	57
32. 你会选用适合自己的化妆品吗?	59
33. 如何正确地使用面膜?	61




34. 怎样安全使用染发剂?	63
35. 为什么黄金饰品戴久了会变色?	65
36. 如何选购红(蓝)宝石饰品?	66
37. 翡翠品质如何鉴别?	68
38. 琥珀常见类型有哪些?	69
39. 如何鉴别钻石及其仿制品?	70
40. 珍珠饰品如何保养?	71
41. 水晶有哪些品种?	72




三 家居篇


42. 如何购买一台称心如意的空调?	74
43. 如何选择彩色电视机?	76
44. 如何选购电热水器?	78
45. 如何安全使用家用燃气热水器?	80
46. 如何选购安全的家用燃气灶?	82
47. 家用燃气器具的报废年限是多少?	83
48. 选购空气净化器应注意什么?	84
49. 如何选购自动电饭煲?	85
50. 如何挑选电热水壶?	86
51. 如何选购扫地机器人?	88



52. 如何选购安全的插线板?	90
53. 实木复合地板如何保养维护?	91
54. 如何选购陶瓷砖?	92
55. 家庭装修如何选用电线?	94
56. 家庭装修冷热水 PP-R 管应该怎么选?	96
57. 如何选购壁纸?	98
58. 如何选购智能马桶盖?	99
59. 实木家具如何分类?	100
60. 看敲闻——怎么选购实木家具?	102
61. 为什么实木家具容易开裂变形?	104
62. 选购人造板家具有哪些小方法?	105
63. 红木家具如何选购?	106
64. 如何选购放心的儿童家具?	108
65. 选购弹簧床垫应关注什么?	110
66. 皮沙发与全皮沙发有什么区别?	112
67. 室内装饰空气常见污染物及检测应注意什么?	113
68. 如何有效防治室内空气污染?	114
69. 保鲜膜保鲜吗?	116
70. 如何正确使用保鲜膜?	118
71. 一次性纸杯你了解多少?	120
72. 用湿纸巾就可以不洗手了吗?	122

- 
73. 卫生纸、纸巾纸你用对了吗? 124
74. 你知道塑料瓶底的秘密吗? 126

四 汽车篇 129

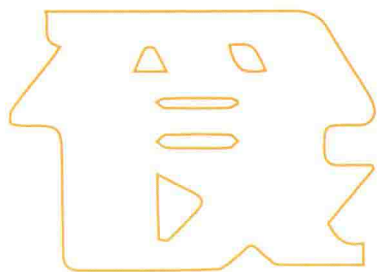
- 
75. 什么是汽车三包规定? 130
76. 家用汽车遇到质量问题怎么办? 131
77. 哪些情况消费者可要求退换车? 132
78. 退换车辆时需要支付车辆使用补偿费吗? 134
79. 退换车辆时购置税、保险费能否退费? 135
80. 在什么情况下消费者会失去汽车三包权益? 136
81. 新能源汽车充电小常识你了解吗? 137
82. 选择新能源汽车最应关注什么? 138
83. 车内空调暖风你真的会用吗? 140
84. 你会开、关车门吗? 142
85. 汽车轮胎怎样使用更安全? 144
86. 火花塞有什么重要性? 146
87. 你了解正品机油的特征吗? 148



饮食篇

民以食为天，食以安为先。

吃，既是百姓最重要的生活内容，也是政府关心的重要内容；吃，小到影响个人的身体健康，大到关乎社会的安全稳定。我们讲吃，就是要吃得好、吃得健康、吃得安全。人类生长、经济腾飞、社会进步，时刻离不开食品，离不开食品的安全、卫生和营养。





1. 如何区别纯牛奶与含乳饮料?

市场上会看到各类的乳品，比如纯牛奶、酸奶、含乳饮料等，消费者很容易混淆。下面介绍几种简单的区分方法。

看配料表

纯牛奶也叫鲜牛奶，从产品的配料表上可以看到，这种产品的配料只有1种，即生牛乳。含乳饮料是由加水制成，其配料除了生牛乳外，一般还有甜味剂等其他配料。



看蛋白质含量

纯牛奶的蛋白质含量通常要求大于或等于2.8g/100g，而含乳饮料的蛋白质含量要求大于或等于1.0g/100g，两者的营养价值有明显差别。



品尝口感

纯牛奶具有浓浓的奶香味道，而含乳饮料则具有饮料的甜香味，从口感上也就不难区分了。

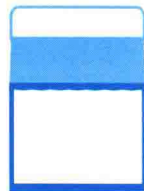




2. 活菌酸奶与杀菌酸奶有什么区别？

保质期

活菌酸奶在卖场的冷藏柜放置储存，储存温度为2~6℃，一般来说保质期在21天以内；杀菌酸奶一般不需要放冷藏柜内，常温储存，保质期通常为几个月。



冷藏柜2~6℃

常温储存

配料

活菌酸奶在配料表中标明了益生菌的种类和数量（也有部分不标明数量）；杀菌酸奶配料表中虽有益生菌的种类，但已经被高温工艺杀灭，包装上注明了经杀菌处理。



益生菌

功能

活菌酸奶营养成分含量高，其中的活菌能够调节人体肠道内菌群；杀菌酸奶营养成分也很丰富，但是益生菌已被杀灭，所以没有调节肠道菌群的作用。





3. 如何识别 100% 纯果汁?

果汁因含有丰富的营养价值，加之酸甜适宜的味道和清新的口感，备受人们青睐。面对市面上种类繁多的果汁饮品，消费者如何才能选购到真正 100% 的纯果汁呢？

查看包装

100% 纯果汁以水果为原料，采用物理方法制成。合格的产品包装上通常明确标示了配料表，注明为 100% 果汁，并清楚标明“不含有任何防腐剂、糖及人造色素”。如为果汁饮料，则配料表中会标明以果汁（浆）、水为原料，正规商家的产品还会标明果汁浓度，如“果汁浓度 10%”“果汁浓度 30%”等。还可以参照外包装上标注的产品名称，100% 纯果汁的产品名称中不含有“饮料”字样，而果汁饮料其名称里一般都会标示“某某饮料”字样。



沉淀



水果果肉和纤维素

看其沉淀

如果 100% 纯果汁中有沉淀存在，则说明在其加工过程中保留了固有的对人体有益的果粒、纤维素、囊胞（来源于柑橘属水果），因此选购有果肉沉淀的纯果汁，则营养更为全面，更适合人体饮用。但如果瓶底有杂质（非果粒、纤维、囊胞等）如絮状沉淀等，则说明此果汁已经变质，不适合再饮用。



观察颜色

将购买的果汁盛放于透明玻璃杯中，置于明亮处观察，可以看到 100% 纯果汁具有与相应的新鲜水果相近的颜色。若果汁颜色特别深或者异常艳丽，则说明色素添加过多，为劣质产品。



水果色



添加色素

品尝口感

100% 纯果汁品尝起来，具有所标示水果应有的滋味，是新鲜水果的原味，酸甜适宜；劣质产品往往口感过甜，回味不自然。



新鲜水果口味



口感过甜

闻其气味

100% 纯果汁闻起来应具有所标示水果的果香，无异味，而劣质产品闻起来会有酸味。



水果的果香，无异味



酸味



4. 如何选购固体饮料?

固体饮料即固态饮品,如人们常喝的豆奶粉、速溶咖啡等都是固体饮料。面对市场上种类繁多的固体饮料,该如何选购呢?

问需求

按个人需要和饮用习惯选用适宜自己的固体饮料,如金银花固体饮料和红糖姜茶固体饮料,就是针对不同人群设计的。

看标签

产品标签中一般会标明产品名称、配料、生产日期、保质期、生产厂家名称、厂家地址、联系方式、产品执行标准号、产品贮存方法、饮用产品的注意事项、冲泡饮用的方式以及适宜饮用的人群,可以通过看产品标签来判断其是否适宜自己饮用。

标签

产品名称
配料
生产日期
保质期
生产厂家名称
厂家地址
联系方式
产品执行标准号
产品贮存方法
饮用产品的注意事项
冲泡饮用的方式
适宜饮用的人群



看外观

应挑选触摸时手感疏松干燥呈粉状、颗粒大小均匀一致、无潮解结块、加水后能在两分钟内全部溶解且容器底部无杂质、闻起来无异味的产品。



看品牌

尽量购买名牌产品,注意产品包装上是否有 QS 或者 SC 的生产许可标志。

