

健康居家生活

HEALTHY HOME LIFE



主编：谢红

绿色清洁护理



東華大學出版社

图书在版编号(CIP)数据

健康居家生活: 绿色清洁、护理/谢红主编. —上海: 东华大学出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-81111-144-6

I. 健… II. 谢… III. ①家庭—生活—知识②家庭—
清洁卫生—知识③家庭—护理—知识

IV. TS976. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007) 第116774号

责任编辑: 谭 英

版式设计: 陈乐迎

封面设计: 新 树

书名: 健康居家生活: 绿色清洁、护理

作者: 谢 红

出版: 东华大学出版社

地址: 上海市延安西路1882号

邮编: 200051

发行: 新华书店上海发行所

印刷: 苏州望电印刷有限公司

开本: 890×1240 大1/32

印张: 5.5 字数: 190千字

版次: 2007年10月第1版 印次: 2007年10月第1次

印数: 5 000

书号: ISBN 978-7-81111-144-6/C·003

定价: 18.00元

健康居家生活

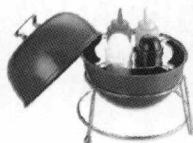
HEALTHY HOME LIFE

绿色清洁护理

主编：谢红

东华大学出版社

目 录



第一单元 家庭购买

目标1：食品 6

食品中的陷阱 / 7

健康饮食锦囊 / 17

食品的妙用 / 27

烹饪妙招 / 32

目标2：服装与纺织品 37

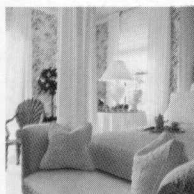
什么是生态纺织品 / 37

居家穿衣要诀 / 39

居家纺织品 / 50

目标3：居家电器用品 53

防止电器污染 / 53



第二单元 家庭清洁

目标1：安全使用清洁剂产品 73

如何正确购买和使用洗涤剂? / 73

消毒剂的正确使用方法 / 76

目标2：清洁窍门 76

厨房 / 76

卫生间 / 80

地板清洁妙招 / 83

地毯清洁 / 83

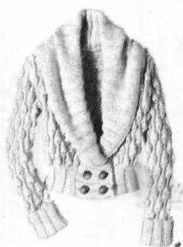
墙壁、门窗清洁 / 84

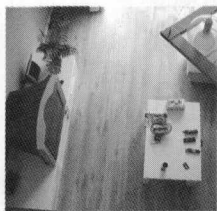
家具清洁 / 88

家用电器 / 90

服装和纺织品 / 94

居家消毒法 / 108





第三单元 家庭保养

目标1：居室保养 111

- 地板的保养 /111
- 墙面的保养 /115
- 家具的保养 /117
- 橱柜的保养 /121

目标2：家电保养 124

- 冰箱 /124
- 空调器 /124
- 洗衣机 /125
- 电视 /126
- 电脑 /126
- 小家电 /126



目标3：服饰的收藏与保养 130

- 各类服装保养 /130
- 首饰保养 /136

目标4：食品的保存 143



第四单元 家庭护理

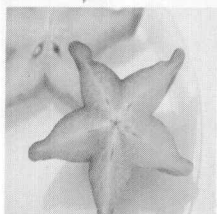
目标1：宝宝的健康护理 146

- 感冒时的护理 /146
- 发烧时的护理 /146
- 惊厥时的护理 /147
- 咳嗽时的护理 /148
- 呕吐时的护理 /148
- 腹泻时的护理 /149
- 创伤时的应急处理 /150
- 鼻子出血时的应急处理 /151

目标2：家庭自疗锦囊 152

- 落枕时的自疗方法 /152
- 呃逆时的自疗方法 /152
- 牙痛时的止痛法 /153





眼内异物的去除 /154

牙龈出血时的处理 /155

喉咙疼痛时的自疗方法 /155

被蚊虫叮咬后的处理 /156

吃水果“治”百病 /157

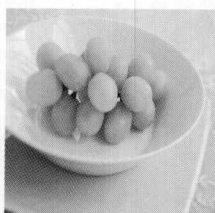
目标3：家庭急救

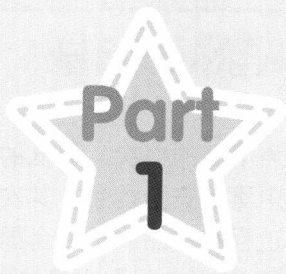
159

药物及食物中毒后的急救方法 /159

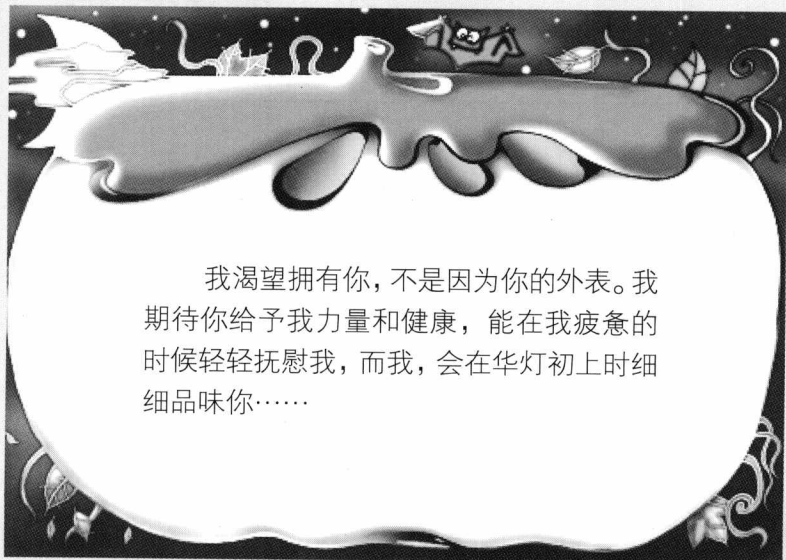
发生家庭灾害后的急救方法 /167

外伤的家庭急救处理 /170





第一单元 家庭购买



我渴望拥有你，不是因为你的外表。我期待你给予我力量和健康，能在我疲惫的时候轻轻抚慰我，而我，会在华灯初上时细细品味你……

目标1：食品

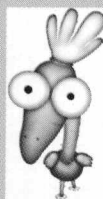
我国食品可分为不同的档次，最低的为放心食品，食用后不会造成急性中毒的安全食品。其次是无害食品，是指产地环境、生产过程和产品质量符合国家或农业行业无公害相关标准，并经产地或质量监督检验机构检验合格，经有关部门认证并使用无公害食品标志的产品。而比无公害食品更安全的是绿色食品。绿色食品是指遵循可持续发展原则，按照特定生产方式生产，经专门机构认定，许可使用绿色食品标志的无污染的安全、优质、营养类食品。绿色食品是有中国特色的安全、环保食品，而要在国际上得到认证，必须参照有机食品的标准进行检验。

消费者在购买绿色产品时，一定要认准绿色食品标志：上方的太阳、下方的叶片和蓓蕾；标志图形为正圆形，意为保护、安全。



绿色食品的标准十分严格，并对生产环境质量、生产资料、生产操作等均制定了标准：

- (1)产品的原料产地具有良好的生态环境；
- (2)原料作物的生长过程及水、肥、土条件必须符合一定的无公害控制标准，并接受农业部环境保护监测中心的监督；
- (3)产品的生产、加工及包装、储运过程应符合《中华人民共和国食品卫生法》的要求，最终产品须由中华人民共和国食品卫生标准检测合格才准予出售。



一、食品中的陷阱



1、有毒粮食

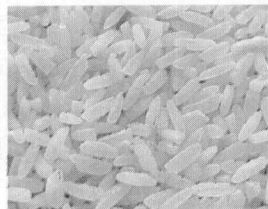
目前市场上的有毒粮食大概有以下几种：

(1)加添加剂，以次充好。

(2)加各种着色剂，假冒其他粮食。

(3)劣质发霉的粮食。

消费者如何保护自己，避免受到毒粮食的伤害呢？



首先，要提高防范意识，要到超市或粮油商店购买粮食，拒绝来路不明的粮食，不要贪便宜而购买陈旧的粮食。

其次，学习食品安全知识，提高鉴别能力。下面有几种鉴别毒米和面粉的方法：

(1)毒米：毒米的色泽是光亮、透明、白净。用手捏一捏，手上没有米糠灰，大米显得很光滑，像糊了一层油。另外，大米上有蜡油气味或凡士林油味，淘洗时的水看起来很清澈，水面上还飘着油花。

(2)霉米：大米表面失去光泽，呈现浅黄色或浅灰色。严重霉烂变质的大米可能成深灰、绿色，甚至浅黑色。大米变松软，易于捏碎，有霉味或捂味。经过抛光处理的霉米有油腻感，而且这些经过改装的变质大米，通常外包装上都不会写明厂址及生产日期。

(3)面粉：未增白面粉和面制品为乳白色或微黄本色，使用增白剂的面粉及其制品呈雪白或惨白色。未增白面粉有一股面粉固有的清香气味，而使用增白剂的面粉淡而无味，甚至带有少许化学药品味。

最后，特别要告戒儿童和青少年应拒绝污染的粮食。因为他们正处于生长发育期，粮食污染对他们造成的危害可能是终生的。

2、残留农药的蔬菜

蔬菜的污染主要包括三个方面：残留农药、重金属含量超标和硝酸盐、亚硝酸盐含量高。

蔬菜在生长过程中经常会受到害虫的破坏，为了保证蔬菜的顺利生长，给蔬菜喷洒农药是菜农普遍采用的方法。但是，这些农药在进入市场时并没有被完全洗净，长期食用带有残留农药的蔬菜瓜果，必然会对人体健康带来极大的危害。其危害主要包括以下四个方面：

(1)免疫力下降：农药被血液吸收后，可以分布到神经突触和神经—肌肉接头等处，并特异性地抑制乙酰。

(2)胆碱酯酶，形成磷酰化酶，直接损害神经元，造成中枢神经死亡，导致身体各器官免疫力下降。

(3)可能致癌：残留农药中常常含有的甲胺磷、对硫磷、氯化苯等，可促使全身各组织内细胞发生癌变。

(4)损害内脏：如果长期食用带有残留农药的瓜果蔬菜，长时间的超负荷工作会引起肝硬化、肝积水等一些肝脏病变。

另外，残留农药容易积累在胃肠道消化系统黏膜中，引起慢性腹泻、恶心等症状。

为了吃到放心菜，这儿教您几招：

(1)削皮

将带皮的蔬菜在食用前削去表皮，如黄瓜、胡萝卜、冬瓜、南瓜、茄子、萝卜等。不过这样也会损失表皮的部分营养。

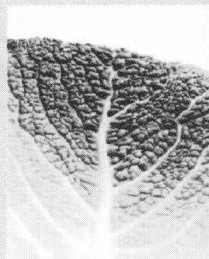
(2)久置

对于冬瓜等不易腐烂的蔬菜，可以存放15天以上，这样可以降低残留农药含量。



(3)浸泡

一般的水洗只能清除蔬菜表面的污物,但要去除农药,必须在清水中浸泡10分钟以上,并加入少量果蔬清洗剂或者放入碱水中(一般500毫升水中加入碱5~10克)浸泡5~15分钟,然后用清水冲洗3~5遍。



(4)加热

芹菜、菠菜、青椒、菜花、豆角等蔬菜,水洗后在沸水中2~5分钟捞出,然后用清水洗一两遍,可以有效地清除农药。

(5)用淡盐水浸泡

一般蔬菜先用清水冲洗至少3~6遍,然后泡入淡盐水中,再用清水冲洗1遍。对包心类蔬菜,可先切开,放入清水中浸泡1~2小时,再用清水冲洗,以清除残留的农药。

(6)碱洗

用碱洗蔬菜要先在水中放上一小撮碱粉、无水碳酸钙或冰碱、结晶碳酸钠,搅匀后再放入蔬菜,浸泡5~6分钟,把碱水倒出来,接着用清水漂洗干净。也可用小苏打代替,但适当延长浸泡时间,一般需15分钟左右。

(7)用洗洁精洗涤

将洗洁精稀释至300倍清洗1次,再用清水冲洗1~2遍,这样可去除蔬菜上的病菌、虫卵和残留的农药。



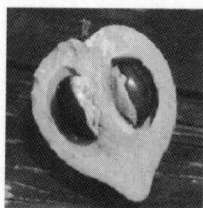
(8)用日光照消毒

利用阳光中多光谱效应照射蔬菜会使蔬菜中的部分残留农药被分解、破坏。据测定,蔬菜、水果在阳光下被照射5分钟,有机氯、有机汞农药的残留量损失达

60%。对于方便贮藏的蔬菜，最好先放置一段时间，空气中的氧与蔬菜中的色酶对残留农药有一定的分解作用。所以购买蔬菜后，应在室温下放置24小时左右，这样残留化学农药平均消失率为5%。

(9)用淘米水洗

用淘米水洗菜能除去残留在蔬菜中的部分农药。因我国目前大多用甲胺磷、辛硫磷、敌敌畏、乐果等有机磷农药杀虫，这些农药一遇酸性物质就会失去毒性。在淘米水中浸泡10分钟左右，用清水洗干净，就能使蔬菜残留的农药成分减少。



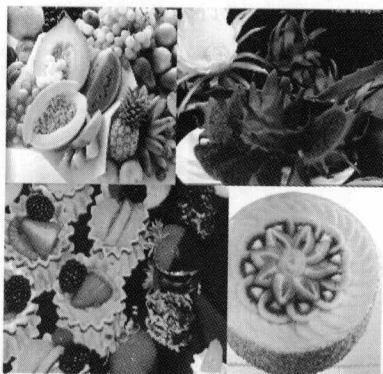
3、黑心水果种种

水果香甜多汁富有营养，是众人皆喜的食品。茶余饭后、工作休闲、外出旅游等等，人们的生活中总是离不开水果。现代种植技术的发达也让我们的水果市场越来越丰富，再加上进出口贸易的活跃，一些从前少见的“洋水果”也出现在了货架上。但水果市场的繁荣也让一些不法商贩看到了赚钱的机会，他们往往采用恶劣的手段以获取暴利，结果让消费者上当受骗，甚至危害到身体健康。那么如何鉴别黑心水果呢？

市场上的黑心水果大致分为两类：

(1)化妆过的水果

有些水果，如荔枝的保鲜期较短，为了在出售时让人看起来新鲜光润，一些商贩会向荔枝上喷洒“保鲜液”。这种“保鲜



液”喷在手上有烧灼的感觉，再往地上一喷，地面立即泛起一层白沫。据说在水果批发市场就有这种“保鲜液”出售，买回后兑水使用。消费者买回这种荔枝，且不论新鲜与否，光是这灼手的“保鲜液”就够受的了。更有甚者，为了让西瓜红瓢绿皮，有的商贩还将七成熟的西瓜摘下后用针管向瓜内注射红色自来水，不仅使瓜瓢鲜红，还增加了重量。这种西瓜吃后会出现腹痛、呕吐的中毒反应。还有的商贩给苹果打蜡，使之“光润感”长久不衰。

(2) 给水果催熟

许多惟利是图的商贩在果实摘下之后放在过量催熟剂中浸泡，或采用催熟剂与农药混合注射。比如在未熟的香蕉表面涂上一层含有二氧化硫的催熟剂，再用三四十度的炉火熏烤，一两天时间香蕉全变成了个大、色黄、鲜嫩、惹人喜爱的上品。这里教您几招识别催熟水果的方法：

一要看。催熟的水果表面上色泽鲜艳，个头较大，乍看上去已经成熟，但是表皮或其他方面还会有不成熟的感觉。

二要闻。催熟的水果不仅没有果香味，甚至还会有异味，能闻出发酵的气味，注水的西瓜会有像自来水中的漂白粉味。

三要掂。同一品种大小相同的水果，催熟的、注水的比自然成熟的要重很多。

您知道这些水果正常的成熟、上市时间吗？

苹果：最早是入伏后的“伏苹果”，“红星”9月底上市，“富士”系列10月份上市。

梨：“绿宝石”8月上旬成熟，大多数梨在9月底或10月初上市。

桃：从6月中旬到10月初成熟。

李子：早熟品种6月上旬上市，最好吃的品种应在8、9月期间成熟。

杏：5月下旬至7月中旬成熟。

樱桃：5月中旬到6月中旬成熟。

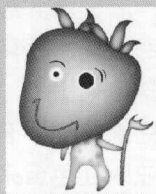
草莓：5月中下旬酸甜味道才浓厚。

枣品种：9月中下旬到10月上旬成熟。

“玫瑰香”葡萄：8月下旬至9月上旬成熟，吃起来味道、口感才会好。

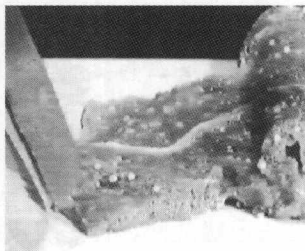
“巨峰”葡萄：9月上中旬上市。

柿子：10月下旬开始上市。



4、劣质肉

近几年，全世界不断发生与食肉有关的传染性疾病，如疯牛病、口蹄疫、非典、禽流感等，此起彼伏，真不知道明天还会有什么。这从某种角度也折射出自然界对人类的警告。就目前发生的这些传染疾病而言，



都有危害较重、发病面积较广的特点。这些传染病提醒人们，在选择肉类食品时要小心慎重。不仅仅是因为有了传染病才要提高警惕，而应是我们一贯执行绿色消费准则。

那么如何辨别劣质肉食品？

在购买时一定要买经过检验的肉食品，另外要仔细观察肉质的好坏，发现有异常现象千万不要购买，并向管理部门反映。通常异常的肉食品有：

(1)囊虫肉（又称米猪肉）

切开瘦肉，切面上有石榴籽大小的白色半透明颗粒状囊泡。

(2)过期冷冻肉

色泽暗黄，肉质发枯，外表有风干、氧化斑点。近闻有淡淡的异味，解冻后有臭味。

(3)注水肉

瘦肉淡红带白，有光泽，很细嫩，甚至有水向外浸，则是打水的肉；若颜色鲜红则未灌水。用手摸瘦肉不粘手即打水的，如用手摸瘦肉粘手则未打水。取一块白纸粘在肉上，如果纸很快被水湿透了，则是打了水的；若不容易湿透且上面沾有油迹的表明未打水。贴纸法还可用于检验牛、羊肉。冷冻注水肉表面很光滑，横切面有冰碴，底面会有血冰，化开后出水较多。

(4)瘦肉精肉

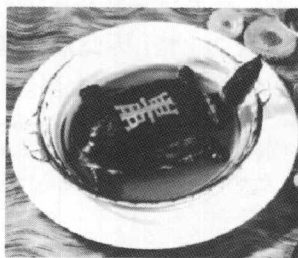
肉色较深、肉质鲜艳，后臀肌肉饱满突出，脂肪非常薄（“瘦肉精”是一种强效激动剂，可以作用于肾上腺素，能引起交感神经兴奋，原是治疗猪哮喘的兽用药，是一种可作兴奋剂的药物。在吃了含有大量“瘦肉精”的猪肉后会出现肌肉震颤、心慌、战栗、头疼、恶心、呕吐等症状，影响人体的血管系统、神经系统。特别是对高血压、心脏病、甲亢、前列腺肥大等疾病患者的危害更大。）

(5)种猪肉

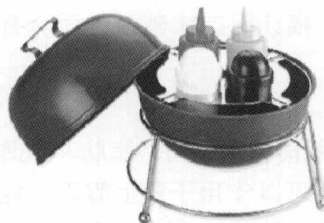
带肉皮的，肉皮厚而硬，毛孔粗，皮肤与脂肪之间几乎分不清界限，这种现象在肩胛骨部位最明显。如去皮、去骨后皮下脂肪又厚又硬，几乎和带皮一样。瘦肉颜色呈深红色，肌肉纤维粗糙，纹路清，水分少，结缔组织较大。

警惕含有激素的养殖产品

在肉类（主要是水产类）食品中添加动物激素会直接影响人的健康，尤其是处于生长发育期的青少年。据说添加甲基睾丸酮的甲鱼9个月就能长到500克，而在野生情况下要3~5年才能长大！本来30厘米长的雌性黄鳝，如果



过多添加雌二醇，会迅速转异成46厘米以上的雄性黄鳝，适量的激素对人体并不会造成危害，但过多的话，则后害无穷。一些水产品还含有抗生素——如果过量摄入，很多药将对人体不再产生效果。微量元素——铜离子，以及汞、铬等放射性稀土元素，如果过多食用，生命都会有危险！



5、调味品

(1) 酱油

酱油的加工工艺分为天然酿造、配制、酸解三类。酿造酱油是经微生物发酵制成的，理论上不会含有三氯丙醇，其特点是酱香、酯香浓厚。配置酱油口味比较鲜美，但增加了混入有害物质的可能。化学酸解法，如果在酸水解过程中盐酸水解不恰当或受到其他因素的影响就会产生有害物质。因此，酱油要买天然酿造的。

虽然国家标准的指定在一定程度上控制了有害酱油的生产，但是一些不法商贩仍然在利益的驱使下制造劣质甚至有毒的酱油。如用“毛发水”（胱氨酸的俗称，是应处理排放的废液）这种含有铅、砷、黄曲霉毒素、氯丙醇等危害人体的液体制造酱油，或在酱油中使用工业盐，甚至自来水和酱色、食盐等掺在一起当作酱油出售。因此消费者在选购酱油时要多加留意，千万别上当。



选购要诀

① 看清标签

标签上是否标明生产日期、生产厂家等，还应注明是

酿造还是配制，是用于烹调还是用于佐餐。佐餐用、烹调用酱油两者的卫生指标是不同的，所含菌落总数也不同。供佐餐用的可直接入口，也可用于烹调，但供烹调用的酱油千万别用于凉拌菜。还有酱油的等级，国家也有明确规定，在酱油的外包装上必须标明质量等级和氨基酸含量。

②辨别质量

优质酱油澄清、无沉淀、无浮膜、色泽呈红褐色，比较粘稠，挂杯持久，细闻有酱香味和酯香味。酱油并不是颜色越深越好。正常的酱油色应为红褐色，品质好的颜色会稍深一些，但如果酱油颜色太深了，则表明其中添加了焦糖色，香气、滋味相比会差一些，这类酱油仅适合红烧用。而毛发水解酱油因掺杂香精，有一种刺激性怪鲜味，且味淡，鲜味持续时间短。

(2)糖

白糖是家庭常用的调味品，只要注意用法就可以了。有一种与白糖一样具有甜味的物质——糖精，却是有机化工合成产品，它是食品添加剂而不是食品，除了在味觉上引起甜的感觉外，对人体无任何营养价值。当食用较多的糖精时，会影响肠胃消化酶的正常分泌，降低小肠的吸收能力，使食欲减退。1997年加拿大进行的一项实验还发现，摄入大量的糖精钠可以导致雄性大鼠膀胱癌。它在许多国家已基本被禁用。



糖精的甜度是蔗糖的500倍左右，因此一些商贩为了谋取利益，用糖精替代蔗糖而使用在食品和饮料中，以降低成本。还有的企业为逃避国家的食品安全检验，将几种甜味剂掺在一起，加起来的总量远远超过人体每天允许的摄入量。

按照有关规定，如果产品中添加有甜味剂则标签上的配