

# 中国生存指南2010年7月天涯整理版

亲爱的老爸老妈没有在大城市生活以及使用互联网的经验，虽然也看看生活频道的电视，但是在我党光辉旗帜下长大的一代的他们，可能难以想象当今中国某些社会机制溃败带来的一些弊端。而他们，在大城市生活的时间将越来越长，同时，还需要承担部分下一辈子女教育与全家食物采购的职责。

中国目前过于快速的城市化一方面在逼迫中产阶级的购买力；另一方面，对于农民来说，也不是好事。长期以来对农村的欠账导致农村日益荒芜，将农村年轻劳力强势吸引到一二线城市。这种城乡之间的严重二元化隔离，对于城市来说，最直接的报复就是日益恶化的食品安全。

随着我们以及我们的老爸老妈在城市的生活时间的增加，必然面临这些问题。如果不希望成为这种体制的牺牲品，我们必然要成为一个全能人才，至少，你要懂得越来越多不应该是你懂的知识。你不懂营养学，莫名其妙就成为某个喜欢的食物的牺牲品；你不懂经济学，莫名其妙就面临存款的大幅度贬值——购买力一下子从04年10万首付买房到现在首付100万买房；你不懂医学，一个早就能彻底治愈的脚气病却还在年复一年地折磨你。用类似的句式，我们可以造出很多句子...

因此，今天下午特别花费半天时间，整理一份中国生存指南，供老爸老妈们打印出来参考。也希望这份指南能给我的朋友们带来一丁点帮助。

主要内容来自天涯论坛的经济板块以及我个人收藏的一些好的博客。尤其是以下几篇帖子：

1. <http://www.tianya.cn/publicforum/content/develop/1/325349.shtml>
2. <http://bbs.city.tianya.cn/tianyacity/Content/5019/1/3054.shtml>
3. [http://wenba.ddmap.com/21/tp2\\_4518690.htm](http://wenba.ddmap.com/21/tp2_4518690.htm)
4. <http://hi.baidu.com/tombkeeper/blog/item/2164e4366d26ad3d0b55a9e3.html>

阳志平  
2010-07-25

这是去年7月份整理的，今年1月份特别要补充的有以下几条：

- 1，调查称中国10%大米存镉污染 可致骨痛病

<http://nc.people.com.cn/GB/13916798.html>

- 2，中国再爆“皮革奶”丑闻

<http://cn.reuters.com/article/wtNews/idCNCHINA-3828520110218>

- 3，身份证盗用

<http://finance.sina.com.cn/consume/puguangtai/20110223/16559421226.shtml>

- 4，网银漏洞

[http://finance.sina.com.cn/money/bank/bank\\_hydt/20110224/15249427245.shtml](http://finance.sina.com.cn/money/bank/bank_hydt/20110224/15249427245.shtml)

5, 可乐致癌

<http://life.21cn.com/cocacola/index.shtml>

阳志平  
2011-2-24

## 中国生存指南2010年7月天涯整理版

### 二、食物类

每日餐桌：不要吃加碘盐

成年人不要喝牛奶

不吃不当令的食物

不吃或少吃国外快餐连锁店食品以及饮料

50种有毒食品清单

少吃腌制食物，尤其是酸菜与酸菜鱼

现在能吃的菜

烧烤不能吃

普洱茶假茶多

卤肉有问题！

烤肠尤其是火腿肠就是一个垃圾桶！

牛肉粒不能吃

美味肉脯是垃圾

超市卖的无骨鸡爪有问题

面粉与面包买价格贵的

青蛙与黄鳝千万别吃！

鱼只买本地产的新鲜的鱼

零食添加剂太多，尽量少吃

软糖里面的明胶问题多，少吃软糖

口香糖有问题！

草莓多用避孕药，千万不能吃

韭菜剧毒，不能吃！

茶叶要买大品牌的，至少一斤一百六十以上的

越香的香油越可能有假，只在大超市买大品牌的100%纯芝麻配方的

火锅店的鱼丸贡丸不要吃

肉鸡抗生素多！只买大厂！

快速出栏的猪肉有问题，大量使用瘦肉精；只买贵的，不买便宜的

蔬菜一定要水泡了再吃

散卖的熟肉最好不要买

散装咸菜不用说了，农药都有用的

酒吧一般洋酒都是假酒

绿豆芽不能买

果汁尽可能自己榨

木耳只买大厂家整包装的

大闸蟹忽悠人的多

蛋黄派有问题

不要吃油条

罐头食品只吃外销的

大排档没有特殊情况，不能去

贝类在海鲜中最应该少吃的

点心最好买不带奶油的

超市里散装的冷冻食品其实污染也不小的

如果你能不喝桶装水更好，水最好直接在厂家订。

啤酒喝百威

冰箱污染往往忽略，尽量吃热菜

小店的東西盡量少吃

西红柿

果冻和粉丝

不要吃翅尖

冷饮能不吃就不吃

巧克力不是越甜越好

海苔要看原料来源的

香草精和香草粉都是化学合成，以尽量少用为好，可以买干的香草叶来用

泡打粉是小苏打（碳酸氢钠）和硫酸铝，淀粉的混合物，其中铝对儿童大

脑发育不利

功能性饮料加重肾脏负担

杏仁露与椰奶只喝椰树与露露品牌

蛋白粉这种东西还是不要吃得好的，早两年就听说有人吃蛋白粉吃出了问题了

夜店的果盘最好别吃，不过说回来了，餐馆的也干净不到那去

鸭肠、鸭肝等动物内脏类再爱好吃也要放弃

超市里卖的肉馅，外面卖的包子（包括超市），这都是不能吃的

街边小吃店里的酱油吃多了致癌

中国人的幸福一天里面提到的食品都是坚决不能吃的

## 二、居住类

装修检测

买房前调查附近有无化工厂，造纸厂等污染源，手机发射塔等，以及未来

修建的可能

装修房子客厅的灯别买太大太重

家用净水设备

护眼灯选欧司朗的灯管，不要买100以下的台灯

家庭用线尽可能用出口的电线

进口洁具骗子多

家具的毒气主要来自木制家具的胶水

买家具看边角

千万别让设计师陪你去买建材

基站（包括小灵通）最好你离它的距离要50米，辐射很大

售楼小姐给买房者的18个忠告

## 三、出行类

自驾

步行，骑车

独自旅行

对路边的热闹不加理会，不贪路边便宜。  
女生不要单独出行，尤其是稍微好看点的。  
小孩子不要单独外出，即使是父母带着，必须教育自己和孩子始终紧握着  
手。  
有丰田或者其他日系车的，赶快去找维修商加装那个油门铁片。  
尽可能买进口车  
水壶建议你最好都别用，尤其是老酒店。

#### 四、服务类

不要随便跟人走进陌生场所  
英语培训机构找小班或认识的老师好  
少去干洗店洗衣  
买保险尽可能只买最纯粹的保障型保险，比如定期寿险，分红险与万能险  
一般不要买，保险的目的不是投资！

#### 五、医疗健康类

医院输血  
不要尝试高危行为，比如吸毒，无保护性的ONS。  
做激光治疗近视的，5年后10%都瞎眼  
去药店买药  
光谱抗菌药买头孢氨苄（先锋4号）  
所有美白产品与染发都含铅和汞，少用再少用  
买运动鞋的注意了  
牙科。  
医疗器械类的东西，价钱低的千万别买。特别是平时用的创口贴，要用就  
只用邦迪的  
牙膏用高露洁便宜的效果一样  
脚气病用足光散这一类药来治疗  
美容院与染发院一般不用去  
胃溃疡的根治疗法可以根治好鬼溃疡  
引自：<http://hi.baidu.com/tombkeeper/blog/item/2164e4366d26ad3d0b55a9e3.html>

#### 六、生活类

老人再婚或者同居应该防止婚姻骗子，骗了钱财骗房子。  
远离一切超过自己10%月收入的赌博行为  
婴儿衣服与T恤等贴身穿的衣服尽量买好品牌与颜色偏浅的  
尽量买颜色偏浅的纯棉的衣服  
小孩玩具别买漆料重容易脱落的

## 一、食物类

### 重中之重：远离转基因食品

转基因食品众说纷纭，但在欧洲被禁止。但试验可见肝肾肿大，并发后代不孕。目前市场上普及最大的有转基因大豆及其制品。比如金龙鱼的油。转基因产品一定要看清标签尤其是小字。即使是外国产品在中国也使用了转基因原料。未来几年如果转基因大米开始推广后，改吃面粉制品。为了后代子孙，第一拒绝转基因食品。即使未来商场中标示非转基因大米，由于有三鹿奶粉的先例，你也不敢相信那是真。

## 每日餐桌：不要吃加碘盐

吃非加碘盐。高碘对甲状腺功能的影响最常见的是碘致甲状腺肿(IH)和高碘性甲亢，近年病例大幅度上升。碘过量与智力之间的关系仅在近几年才引起了专家学者们的重视。多项在人群中开展的流行病学调查都显示高碘地区学生的智商明显低于适碘区。高碘对性功能的影响。有碘过量对大鼠生殖力影响的多次报道。中国只有部分山区因缺碘有克汀病，大部分地区不需要特别补碘，饮食中本身就足够了。最重要的是，食盐结块后千万不要食用。我国选择加的碘是碘酸钾，原因是其稳定，价格便宜，而不是美国等国家用的碘化钾。可怕的是，由于碘酸钾可以导致食盐形成硬块，为了便于销售，我国又在食盐中添加了抗结剂，亚铁氰化钾（黄血盐），在高于400°C的情况下可能分解产生氰化钾。所以不要用爆炒法去碘。

## 成年人不要喝牛奶

由于现在奶牛喂养普遍有IGF提高产量，是可能的乳腺癌，前列腺癌致病因素。美国牛奶欧洲被禁正是由于此生长因子。牛奶大多是还原奶，蒙牛、伊利拉一火车下来包装可能吗，如果省市附近没有奶源，都是奶粉运到附近用水冲的。（还原奶）；牛奶只有7天保质期的牛奶可以放心买了饮用。

曾经做过几年乳品，补充一些：

### 1、酸酸乳

建议少给孩子喝这种东西，一是奶源差，二是营养低（蛋白质只有1.0），三是添加剂多，柠檬酸、甜味剂、防腐剂、香精什么的全了。

它的原料很多是快到期或者已经过期的纯奶做的，超市里的纯奶快到期了，厂家拉回去，加水、糖、甜味剂、香精、防腐剂，做成酸酸乳，谁也喝不出来。

最差的是北方的一些地方，如山东、河北等地，做假奶成风，那些小厂根本不要牛奶就能做出各种酸酸乳，奶的白色是用做油漆的白色素调的，蛋白质是氨基酸（两年前加氨基酸，现在大概是三聚氰胺了）冒充的，我去过若干此类厂，没一个不做假的，大部分根本没有资质生产，很简陋，小厂一般就三个人，有的甚至老板亲自烧锅炉，所谓QS认证只要交几万元就能拿到。

### 2、冰淇淋、奶油棒冰

用的奶粉一般都是最差的，凡是不合格的奶粉最终都是用在这些产品。

这方面，早在几年前，××（赞助奥运会的）在业内就是公认的垃圾，还有，山东地区冰淇淋企业和乳品小厂一样，多如牛毛，大家批发的时候可以看看，小心一些。

同样要小心的还有来自浙江的，那边造假也很发达，有一家现在很出名的新新鲜××园（×冰冰做广告的），就是造假奶起家的，我在超市看见他的产品从来不买

3、纯奶一般还是喝本地的鲜奶好，保质期45天的那种UHT奶营养损失太多，一般厂家为了增加口感几乎没有不添加其他物质的（无害）。虽然本地的也添加，可奶源相对来说放心些，不过经过三鹿这件事，我心里还是要打上点问号，希望质监部门及时公布情况。

另外，真正的纯牛奶喝起来不一定象想象中那样浓，有时候反而象水一样，因为牛奶本来就含水88%，你要是喝的某种牛奶一直很浓郁，那肯定是加了其他东西的。

4、发酵酸奶一般还行，因为酸奶的利润还可以，估计没必要做假。建议喝本地产的，都是最新鲜的。外地的除非全程有冷链，否则时间一长，到我们这风味和营养上还是有影响的。另外，做发酵酸奶，必须用无抗奶，就是没有打抗生素的奶牛产的

奶，打了抗生素的奶牛产的奶基本发酵不起来，就是发酵起来品相也非常差，那些有抗奶的去处一般也是去做酸酸乳或者棒冰冰淇淋什么的，反正是有用的。至于有抗奶做成的奶粉，用的地方更多了，大家自己仔细想想哪些食品用到奶粉的。

还有，有的人喜欢加果粒的酸奶，我劝你没必要，不就酸奶加了点水果吗，水果到摊上直接买回来吃多好。那些果粒，又不是新鲜的水果加进去的，你要看见它们加进去前是什么样子，保证你不想吃。何况加了那么点水果价钱就贵了很多，很不划算！

## 不吃不当令的食物

如番茄，西瓜，草莓等在非正常季节上市。使用了各种各样的化学添加剂或者激素。

## 不吃或少吃国外快餐连锁店食品以及饮料

比如麦当劳，肯德基等。同样少喝碳酸饮料，比如可乐，百事等。网上自己搜索有关试验，连续吃一个月麦当劳的结果。最好喝纯果汁或者自己榨汁。或者喝茶。

我的家乡是卖当劳，肯德基在亚洲最大的鸡养殖地，这些鸡全部是用激素催大的，如果碰到很多鸡得了病快死的状况下，立刻宰杀，供应给卖当劳，肯德基，所以你们吃的这么鲜美脆嫩的鸡全部都是激素催大的效果。以后你们有了孩子千万别带他们去吃这些垃圾食品哦。

我以前在KFC打过工,他们用的不是我们平时见到的桶装油.....是一种类似黄油一样的物质,经过温度熔化形成的.....!!!!!! 是棕榈油，本身熔点高，常温下是固态。但是氢化植物油最常用原料是棕榈油。

## 50种有毒食品清单

其他各种各样的大家耳熟能详的各种有毒食品（此处略去上万字，自己搜50种有毒食品，真是图文并茂，TNND），比如福尔马林泡的海鲜，地沟油，硫磺漂白过的雪白银耳等成百上千种中国特色制造的互相投毒产品。总的选择原则是好看的不要，比如雪白的馒头，光洁的大米，水灵无比无虫眼，无焉叶的蔬菜，表面光洁，无难看痂痕的水果。真正自然的东西很多都长得歪瓜裂枣，个个长得漂亮都是整容整出来的。**毒大米、毒面粉、毒油、毒盐、毒肉、毒狗肉、毒猪油、毒面条、毒馒头、毒油条、毒鸡鸭蛋、毒豆腐、毒鸭血、毒调料、毒酱油、毒醋、毒酒、毒白糖、毒蜂蜜、毒牛奶、毒奶粉、毒饮料、毒蔬菜、毒水果、毒茶叶、毒水产、毒海鲜、毒木耳、毒银耳、毒豆芽、毒皮蛋松花蛋、毒卤菜、毒烧烤、毒火锅、毒火腿、毒鸡翅凤爪、毒香肠、毒肉松、毒方便面、毒方便食品、毒麦片、毒快餐盒饭、毒凉皮、毒米粉米线、毒臭豆腐、毒粉丝、毒腐竹、毒竹笋、毒蜜饯、毒糖果、毒瓜子、毒果冻、毒罐头、毒牛肉干、毒薯条薯片虾条、毒纯水、毒酸菜泡菜、毒榨菜、毒辣椒酱辣椒面.....** 这些我们一日三餐都要吃的食品里含有的各种各样的激素、色素、防腐剂、吊白块、甲醛、苏丹红、瘦肉精、漂白剂、增白剂、保鲜剂、催熟剂、甜蜜素、香精、双氧水、福尔马林、工业盐、明矾、滑石粉、石蜡、硼砂、尿素、氨水...甚至敌敌畏、剧毒农药等，这些名目繁多各种化学添加剂和农药的残留直接对人体造成了各种各样的危害,严重地威胁着我们的健康。据权威机构的资料显示,我国每年因食物残留农药和化学添加剂中毒的人数超过10万人；而近40%的癌症是由饮食引起的,各种肠道、胃、肝脏、肾脏、心脏、脑血管、血功能障碍、神经系统病、痴呆症、帕金森病、传染病、记忆力减退、免疫力低下等疾病更是与毒食品有着直接的联系。

## 少吃腌制食物，尤其是酸菜与酸菜鱼

腌制食物中含有大量的亚硝酸盐，它的致癌作用已经非常的明确。酸菜鱼是人们喜欢的一道菜肴，但是酸菜也是腌制的食物，含有较多的亚硝酸盐，与人体中胺类物质生成亚硝胺，是一种容易致癌的物质，偶尔食用没有关系，但天天吃就容易增加风险。特别是现在一些无良商家，为了多赚点钱，用工业盐泡制酸菜，致癌的机会更大。广大社会底层的朋友们，不要为了省点小钱，天天吃腌制的酸菜，真搞出个癌症来，我们这个国家，治疗费用可是高的吓人，再说医院没关系，就更麻烦，连个床位都困难。

## 苹果买皮色鲜艳的，葡萄少吃。

现在苹果，桃子基本都会套上个纸袋，在小的时候套上，不会沾上有机磷的农药，所以买桃和苹果的时候要找皮色很鲜艳的买，那样的虽然不好吃，但相对安全点。葡萄少吃，秋季得催红的。。。肯定不是好东西，喷上点就会红的很艳。

讲到葡萄 我来八一一下吧 尽管也是听别人说的我老爸的死党 XX市环保局局长 如今退休自己承包果园了 他曾经对我说过 吃什么都不要吃葡萄 那个打的农药实在太多了。旁友说,葡萄的确是要打很多农药的,从一开始种藤起,就要打驱虫药水啊,否则藤都要死光了.打药水的时候,他家都是用环保纸袋套牢的,以免药水和葡萄接触.有些黑心果农,为了提早让葡萄上市,就要打催熟针.要果子大,就要打膨大剂(尤其是乒乓和巨峰),一直打到上市.前几天才歇手.我旁友家有四亩果园,就她公公一个人在忙,所以除了驱虫外,根本来不及做那些手脚,就算是驱虫药水,在葡萄上市前一个多月就要停止打了.所以她家的葡萄都要比外面上市的慢起码大半个月,而且个子和卖相也明显有些逊色,但是好歹人吃了放心呢.朋友说,好的葡萄,刚采下来,哪怕不放冰箱放了外面,两天也不会变质.如果码子大的葡萄摸上去皮软软的,么有光泽和弹性的,很有可能是注射了膨大剂,那个经不住放的.有白霜的都是打过农药的。。洗完还有的。。用纸巾擦擦

## 现在能吃的菜

还差点忘了告诉大家现在“这个时候”能吃的菜有(非大棚类)：菠菜、白菜、萝卜、小白菜和小油菜(多用水泡)，大棚里的茄子和辣椒(用药很少，只打叶)、生菜等，后面的欢迎补充。

## 烧烤不能吃

曾经帮人家做过烧烤，话说给烤串上撒的调料配方都是行内人自己的秘密，里面有两种毒料--大烟籽、大烟壳，主要就靠着2样东西提味，反正我是再很少吃烧烤了。

烧烤不好的原因是糖，蛋白质烧焦致癌，自己烧一样会焦。尽量不要焦，但口味肯定是略焦的好。

## 普洱茶假茶多

现在市面上很多普洱茶都不是真正的普洱茶，都是用各种好几年的陈茶弄出来的。普洱茶火的时候，那些普洱茶制造商到各个茶庄专门收购那些卖不出去的成年旧茶，之后加工成所谓的普洱茶，其实就是没人喝的旧茶而已。

## 卤肉有问题！

卤肉都要用发色剂（亚硝酸盐），不过这种发色剂是国家允许使用的，但是我要告诉你的是，亚硝酸盐在体内会形成亚硝胺是一种致癌物！

## **烤肠尤其是火腿肠就是一个垃圾桶！**

卫生巾过期了可以回收做鞋垫，真空包装的肉制品只要不变质，都可以做烤肠，烤肠过期了可以做火腿肠。表面红的发亮的肉肠，烤肉，都是用了胭脂红，工业色素。

火腿肠里面什么肉都有，狐狸、貂、回收的肉制品等等，就是一个垃圾站。

火腿就肯定有亚硝酸类 不超标就可以 这类食品要经常注意的是：第一，不多吃，少吃点可以；第二 买颜色不好看的 你要好看就表健康 要健康就表好看；第三 要买新鲜销量好的品牌。

## **牛肉粒不能吃**

超市里的糖果包装的牛肉粒如果口感较松软，通常是较差的猪肉做的，好猪肉做的很硬，口感不好。肉松有可能是死猪肉做的。

## **美味肉脯是垃圾**

精致肉脯马马虎虎，美味肉脯是垃圾，千万不要吃

## **超市卖的无骨鸡爪有问题**

无骨鸡爪有的工厂是用嘴啃出来的。

## **面粉与面包买价格贵的**

面粉放滑石粉（石头磨成的）的情况现在好像不多了，但还有。但现在放增白剂是百分之百的，否则普通的面粉是略带黄色的，那是小麦皮的颜色。但现在的馒头那么白，绝对不正常

## **青蛙与黄鳝千万别吃！**

黄鳝都喂避孕药。黄鳝，为了快速育肥，是加雌性激素的。另外，为了降低成本，他们收购变质的死猪死狗啊什么的，直接投到塘里做饲料。少吃青蛙是因为现在农药使用得太厉害了，青蛙食量很大，体内富集的农药相应的也比其他动物多一些。体内很少有不残留的。黄鳝用避孕药催熟大家肯定都知道。上次有个厂家找到我们系主任说要一起研究“避孕药催熟的代用方法”汗啊。避孕药催熟现在俨然成为养殖工艺流程的一部分了。

"据广州《南方周末》报道，中国每年生产700吨诺酮类（一种抗菌素），但其中有一半被蟹场、蛇场、乌龟场、黄鳝场等养殖业用掉；再加上其他种类的抗菌素，不知总数有多少吨，最后全部转到了香港人、广东人，以至各地中国人的肚子里，不知慢性杀死了多少国人。" <http://www.tianya.cn/publicforum/content/develop/1/326453.shtml>



## 鱼只买本地产的新鲜的鱼

我老婆的舅舅是养鱼的，每年开春都要几卡车的化肥倒进鱼塘里。鲜鱼表面发绿的就不要买，洗干净了也能让你中毒。

吃鱼的话最好吃本地产的。新鲜鱼常温下高密度运输的存活时间是8小时。跨地域运输的时间少说要3小时，鱼市早上开市至少也得卖一天吧，怎么算都无法控制在8小时之内。消费者是不会去买死鱼的。怎么办呢 只能加孔雀石绿。孔雀石绿是种工业染料，还可以用来炼铜，杀菌效果很好，又便宜。但对人体有致癌作用。这个东西基本上是行业的潜规则，没办法的。所以最好吃本地的鱼，越近越好。外地的水产品还是买冰鲜的吧。

## 零食添加剂太多，尽量少吃

零食等请尽量少吃，里面有太多的添加剂，光香精和色素添加量就高得惊人，而某些香精是未经安全认证的，许多都有致癌性。很多大品牌的散糖或散装牛肉干等，都是袋装的过期以后拆袋再来分装，卖进超市滴！所以能避则避。

反正，同志们。我现在所有零食基本不吃。要么就吃销售量最大的当季吃 过了季节就不吃了。还有蜜饯大家不要吃了 生产过程太脏了，真的。

## 软糖里面的明胶问题多，少吃软糖

也说一个吧，食品的上游行业，大家平常吃的软糖，还有前两年的大头娃娃事件，其实奶制品和软糖还有很多食品里面都添加了一种食用明胶，当然作为食用明胶是很多食品不可或缺的一种添加剂，但是大家如果有幸观看过胶的熬制过程，我敢担保你这辈子都不会再吃一口软糖或者。。。。。。食用明胶是有着很严格的生产程序的，我见过专门供应出口食品用的食用明胶，那叫一个干净和严格，但是供应国内市场的就没准了，用出口厂子生产的下脚料供应各个食品厂那还是厚道的，国内很大一部分都是在村边挖坑，垒个水泥池子，然后用发臭的皮子啊再加上一些其他的化学制剂就开始熬了，一个30来平方的池子在熬制过程中那烂味臭味能把一个村子都给熏的门窗紧闭，熬完了就放在容器里面在太阳底下晾干，这样低成本的明胶有很多工业厂子都不收购，但是很多食品厂都会一车一车的拉走，当然也包括国内很多大牌企业，再运到食品厂以后加热溶入到最终产品里面去，现在我看着那些闻起来很香甜的软糖啊、奶粉啊、还有、、、、、、眼前就浮现出胶池子里面翻腾的杂色气泡和那久久不能散去的烂臭味，当年，导致大头娃娃的奶粉出事以后，倒闭了好多田间地头的胶池子，但是仍有很大一批在源源不断的供应着各食品厂，三鹿出事绝对不是一个三氯氰胺的问题，只是三氯氰胺是主要问题罢了。

## 口香糖有问题！

本人是做手套皮革的，这种皮革经过化学处理，添加了铬等致癌物质，做手套剩下的边角料都被别人收走去做明胶。明胶用来做什么的呢？用做口香糖的。所以口香糖还是少吃！

## 草莓多用避孕药，千万不能吃

草莓是多年不买不吃了，用避孕药、激素点花。早有报道，自己家种草莓的女孩常吃草莓，六岁来了月经。用这种方法点花种菜的还有：黄瓜、西红柿、西葫芦、子瓜等，这些菜最好少吃，一般还用剧毒。什么不开花？！大凡种大棚菜的开花的都要点花，都用植物激素。

## **韭菜剧毒，不能吃！**

韭菜也是多年不吃了，早就知道用剧毒农药、高残留农药灌根，杀地蛆。我们这儿用的药叫黑药。你想想，韭菜除了根就是叶，农药会上哪儿去，能上哪儿去？

## **茶叶要买大品牌的，至少一斤一百六十以上的**

有个做茶叶的朋友讲的。好看整齐还便宜的茶叶要多少钱？60？那就是树芽加香精加染色。其实不管什么茶叶，手工采摘的成本最少最少大约也要160以上。当然不是说卖的贵的就是好了，真正的造假高手做出的茶叶，很多卖茶人都分辨不出呢，兄弟们，饱含毒素的养生之道啊，呵呵。

## **越香的香油越可能有假，只在大超市买大品牌的100%纯芝麻配方的**

现在很多闻着很香的香油都是假的，调料市场有卖香油精的，30元一瓶，一瓶香油精能兑出几十瓶香油。买香油最好去正规超市，买大品牌的，要看配料是100%纯芝麻的。

## **火锅店的鱼丸贡丸不要吃**

为了成本，一般都是进的下三烂的货。不会从超市进的。那些地下小厂为了增加Q性（弹脆感），都添加一种化学物质（不说，免的坏蛋学去），是食品添加根本就不允许的有毒性的。

## **肉鸡抗生素多！只买大厂！**

肉鸡的是45天出笼，都是非正常条件生长的，很多一般养殖户为了防止生病（那种条件下养的鸡很容易生病），大量使用抗生素等。大厂的产品才可以信赖

## **快速出栏的猪肉有问题，大量使用瘦肉精；只买贵的，不买便宜的**

猪，180天出栏（过去养两年）。大量使用瘦肉精。那玩意对肝肾损害。

## **蔬菜一定要水泡了再吃**

有机磷（毒，残留久）是全国都在用，上海北京都跑不了。蔬菜上的农药残留用水是泡不掉的。

我妈以前老是觉得菜上有农药的话买回来泡一泡就没事了事实上使用最广泛的有机磷

农药根本就不是水溶性的 是脂溶性的 怎么可能泡一泡就没了呢~~ 有这种事，农民兄弟吃了自己的种的菜中毒的，原因是农村普遍认识，觉得喷了农药以后，下点雨，打点露水，农药就失效了，然后继续喷。导致蔬菜上农药严重超标，因为农药像油一样粘在叶片上，很难洗掉的。然后就有人在一场大雨后把昨天才喷完农药的菜，拿来自己吃或者去卖。然后中毒，去灌肠。那么怎么洗呢，有人说用盐水。我觉得效果应该不好，没听说过氯化钠能增加有机磷在水中的溶解度。教授他自己是用洗碗精，只要一点就好。可能有人会觉得洗碗精会残留在菜里，吃了不好。一滴洗碗精洗菜最后残留的真的只有痕迹量的成分，每天洗碗残留在碗上的绝对是这个的数量级。洗碗精的成分就是十二烷基磺酸钠，没有文献显示它对人体有什么毒害作用，只要你不把它当泡泡果奶喝。

所有菜 水果 都买当季的 有句老话 水果要吃中间上市的 蔬菜要吃新鲜上市额 太早和太晚或者反季节的最好不要买。蔬菜上有点虫不要紧，拿回来洗干净，就好了。蔬菜上有洞洞眼，多泡泡；没洞洞眼，穷炮。

能买到本地人自己提着篮子的蔬菜最好 很可能是自留地里多出来的

蔬菜 就吃颜色深额蔬菜比如 踏库菜 叶子颜色越深越好 越排毒 不过爆难吃  
有条件最好吃有机产品。  
水果当中农药含量最高的: 苹果, 生梨, 桃子, 葡萄, 草莓...  
水果当中农药含量较底的; 香蕉, 菠萝, 弥猴桃...  
绿叶蔬菜相对而言, 农药的含量都老高的.

## 散卖的熟肉最好不要买

过量用防腐剂山梨酸钾算好的，有的用苯甲酸钠（肉类不允许）。

## 散装咸菜不用说了，农药都有用的

## 酒吧一般洋酒都是假酒

去酒吧喝洋酒一般都配脉动，绿茶让你掺了喝，为什么？？因为好多地方是假酒。这样你才喝不出来。

## 绿豆芽不能买

知道绿豆芽吗？我妈一个朋友就是做这个的，泡在水里，添加化学药剂，捂着几个小时后就出来了。

## 果汁尽可能自己榨

我同学家有卖苹果的，告诉过俺，果汁都是坏了的烂果子当垃圾被收上去再榨的，而且好像全世界都一样

## 木耳只买大厂家整包装的

种木耳，打药就是在小堰塘里加入敌敌畏，再用抽水机抽起来浇灌木耳，没办法虫子

不好治

## 大闸蟹忽悠人的多

养殖业，目前市面上销售的大闸蟹，好多多是挂羊头卖狗肉，多是从池塘或者高淳等地进的螃蟹，在阳澄湖里养几天就冒充正宗阳澄湖大闸蟹了，消费者能买到真的只有10%的概率吧，我自己养了好螃蟹，只能给公司收购，然后由他们滥竽充数掺杂假的进去。。

## 蛋黄派有问题

在某食品厂做蛋黄派半年，蛋黄派注蛋黄。。。。不说了，反正我是再也不吃那玩意，再名牌的厂家也不吃！

||

## 不要吃油条

那些炸的很好看的油条都要放洗衣粉的，不然普通的面粉不可能成泡状。这个原来我家有个租房炸的，洗衣粉一袋子一袋子的用。

## 罐头食品只吃外销的

我也暴一点吧，大家如果能买到出口的罐头食品，就放心的吃吧。在罐头企业中，每天下的单子，是分得很清：内销，还是外销的。内销的就放宽卫生标准，外销的就真是盯得很紧。

## 大排档没有特殊情况，不能去

大排档用的肯定是潲水油，只是比例多少问题。现在物价涨的这么厉害 大排档只能在价格上有点优势听我们系的老师说基本上用的都是潲水油，而且有很完善的分销网络。有负责收的 负责运的买的负责打点检验部门的检验部门的人自己私下都说，要查都有，谁让你自己去吃的。

## 贝类在海鲜中最应该少吃的

原来流行吃生蚝（先在也还蛮流行的）放在几十年年前，这是没有什么大问题。现在不一样了，江河湖海都受到了不同程度的污染，重金属元素是就是其中之一。什么汞啊，镍啊，铬啊。贝类大部分长在大陆架上，以水和泥沙中的浮游动植物为食。而那些重金属就全部沉在泥沙里。外加一些乱七八糟的微生物（包括病原微生物）贝类在加工过程中因为壳的缘故很难食品安全要求的温度。餐馆里大多随便颠两下就出锅了，吃了不仅可能拉肚子，搞不好吃进了不少重金属毒素。所以吃海鲜最好少吃贝类（口味上我也觉得螃蟹什么的比较好吃）

## 点心最好买不带奶油的

一定要吃奶油的话，就舍得点去买个用天然奶油的吧。我这里说的不是会不会长胖的

问题。而是人造奶油对人身体的影。人造奶油学名是氢化植物油。这个名字听上去蛮健康的（我妈就这么想的，只要有“植物”“天然”这样的字眼她就觉得蛮健康的）其它就是反式脂肪的一种。油炸食品被诟病为垃圾食品的主要原因之一就是它。这里我直接引用文献好了：“研究显示反式脂肪含量高的饮食和诸如心脏动脉疾病以及动脉硬化等疾病有关联性每天摄入反式脂肪5g，心脏病的发病几率会增加25%”。美国为什么得血管病的那么多，跟他们的饮食习惯肯定有关系的。以前还没有这个概念，现在越来越多的蛋糕店以使用天然奶油为荣了。2007年7月，纽约市规定所有的速食店，都不能再使用反式脂肪，否则将被罚款。国内现在出了极个别的高级品牌连锁店（不要跟我说麦波啊&#8226;~）如breadtalk之类，有贵的要死的天然奶油蛋糕（其实也不值那个价）其他的一律都是氢化奶油做的。所以老人过生日，别再弄两块硕大无比的奶油蛋糕给他吃。要吃的话，把奶油刮了吧~~

远离反式脂肪绝对不是不吃奶油这么简单。接着刚才的话题，反式脂肪现在已经渗透到食品的各个角落，油炸食品，蛋糕，甜甜圈，饼干几乎都是用的凡是脂肪。因为它便宜啊，而且烹调特性，又好起酥又不容易变质。于是你用我用大家用。少吃点没关系，每天坚持不懈的吃的话。。。呵呵呵

说到坚持不懈，现在上班族喝咖啡就挺坚持不懈的。我马上就要工作了，估计到时也差不多吧。咖啡是跟伴侣在一起的，袋装的配好了，瓶装的自己配。伴侣可以使咖啡变得细滑香浓，但很少人去探究伴侣到底使什么？是什么呢？椰丝？我在没上专业课之前也一直使这么想的。多像啊，白白的，香香的。事实上伴侣是油，去看那些小得不能再小的标签吧，成分那一栏写着“氢化植物油”伴侣的生产过程就是把氢化植物油喷雾，小液滴在空气中被裹上一层膜，然后干燥。每天一小匙，咖啡伴侣，就是一小匙反式脂肪。还不算上你蛋糕饼干油饼里的那些。记住每天5g反式脂肪，心脏病的发病几率会增加25%哦

## 超市里散装的冷冻食品其实污染也不小的

康师傅方便面 防腐剂肯定有 但是要买原厂的就是杭州厂的 不要买其他厂的东西。看包装上的日期是黑色还是凹凸版的 如果有黑有凹凸就买凹凸的。所有包装食品都一样的啊。

## 如果你能不喝桶装水更好，水最好直接在厂家订。

因为桶装水的桶是反复使用的 怕消毒不够 而且要尽快喝完时间久了会有细菌。大桶的正广和水。你一定要跟正广和订而不是送水站

## 啤酒喝百威

百威暂时没问题 酒原是美国过来的而且要喝就喝听装和小瓶装 700cc供应外面饭店的少喝为妙所有品牌哦。但是最近朝日的原料污染不要喝了。雪花是国内的酒料但是要看看厂。以前我做采购的时候不喝的。

## 冰箱污染往往忽略，尽量吃热菜

简单的说 从我们日常来看 能做到的是尽量吃热的食物 营养损失不谈 饭菜之类从冰箱拿。出来之后先热一下 冰箱里的污染通常被忽略。

## 小店的東西盡量少吃

如果你參與過飯店衛生檢查 你會非常震驚的

### 果汁

貨架上的所有果汁除了盒裝的，其他的都不要買。透明包裝的、瓶裝的，都防腐劑。而且很多。因為果汁的特殊性 見光就開始變質 所以要喝好果汁就要買利樂包裝的。而且一定要買100%的。稍微好點。防腐劑肯定有。如果有條件，自己榨果汁吃。蘋果生梨洗洗乾淨去皮去核。

### 西紅柿

說到西紅柿 不要買那種屁股突出來的 是打激素的。也不要買畸形的很大的原理和草莓一樣。

### 果凍和粉絲

做媽媽的，不要給小孩吃果凍了。吃果凍和粉絲。。就是在吃馬夾袋

### 不要吃翅尖

記得學醫的老師曾經告訴我 雞從小到大打過的激素之類不會完全代謝掉 一般會在肢體末端累積就是雞翅尖~

### 冷飲能不吃就不吃

1。冷鏈可能有漏洞 當然大品牌的自己送貨還可以；2。熱量高；3。對腸胃有刺激；4。營養難說，看一下營養成分表就知道啦。

### 巧克力不是越甜越好

還有巧克力不是越甜越好 是要吃純的。在瑞士，意大利最值錢的巧克力叫黑薄片。最差的巧克力是果仁。

### 中國已經把全麥的概念毀掉了

國外的全麥 是真的whole wheat 面粉本身在加工的時候保留了一部分麩 磨出的面粉發暗。但是營養全面 這種產品價格也不便宜。國內很多偷換概念 所謂全麥就是普通產品加上點看得見的麩皮之類 就叫全麥了。價格也低很多。

### 有錢的話 就買貴的。。。價格是王道

## 海苔要看原料来源的

哎 否则色素和淀粉填充物也很多

## 控制钠摄入量

饼干之类的 尤其是苏打 不要给父母吃。里面钠太多了。钠的控制其实是个养身过程。中国人普遍钠摄入超标~

## 香草精和香草粉都是化学合成，以尽量少用为好，可以买干的香草叶来用

## 泡打粉是小苏打（碳酸氢钠）和硫酸铝，淀粉的混合物，其中铝对儿童大脑发育不利

## 功能性饮料加重肾脏负担

脉动，维体等，都是功能性饮料，补充体液的，如果不运动的时候喝会增加肾脏负担，减分不加分哦！！

## 杏仁露与椰奶只喝椰树与露露品牌

露露的杏仁露和椰树的椰奶可以放心吃吃 肯定没问题的 我老早就是做这个采购的。而且只有椰树和露露 这两个牌子过关 ok 但是露露没有椰树好

## 蛋白粉这种东西还是不要吃得好，早两年就听说有人吃蛋白粉吃出问题了

## 夜店的果盘最好别吃 不过说回来了，餐馆的也干净不到那去

## 鸭肠、鸭肝等动物内脏类再爱好吃也要放弃

我家一个亲戚卖“鸭血粉丝汤”，里面的鸭肠、鸭肝他们自己都不吃，也不给我们亲戚们吃，可想而知是多么的脏！！每次进货（鸭肠鸭肝）回来，仓库里老鼠乱串，恐怖死了！！

## 超市里卖的肉馅，外面卖的包子（包括超市），这都是不能吃的

肉馅一般都是好几个价位的，其实都是差不多的东西，肥肉、边角、淋巴等等，猪身上不好吃的东西都在里面，因为有肥肉，所以闻起来还挺香，但实在是太脏了，外面买的包子的肉馅的成分也和这个差不多，甚至更差，因为都是做熟了，只要料子足了，味道香，肥肉多放点，有油，但实际上最不干净，变味的肉，淋巴（也叫血脖子）等猪身上那些不能直接卖的东西都在里面，想起来都恶心。

## 街边小吃店里的酱油吃多了致癌

我的一个亲戚是在武汉开美发店的。我问那些剪掉的头发都怎么处理，他说短头发都卖给做酱油的。我在北京这边的美发店里问那些理发师，他们也说头发是卖给做酱油的。后来上网查才知道，从头发里提取氨基酸，用于做酱油在我国已经是很成熟的工艺了，吃多了会致癌。虽然不知道那些大的酱油厂家是否用了头发，但是街边小吃店里的酱油就很难说了……

## 中国人的幸福一天里面提到的食品都是坚决不能吃的

早上醒来，先用二甘醇超标的**田七牙膏**刷牙，再用发臭的**蓝藻水**洗脸，给儿子冲一瓶添加三聚氰胺的**三鹿奶粉**，自己喝杯**黑作坊的豆浆**，吃几个废纸箱当肉馅的**包子**，就点儿废旧油漆桶里腌的**榨菜**，包里放个安徽人05年的**粽子**（上班饿了吃），吃饱喝足，出门，深吸一口富含PX的空气，到断成两截的九江大桥上溜溜腿儿，找找白娘子和许相公在断桥的感觉。

中午跟同事一起到**肯德基吃顿苏丹红炸鸡**，喝了杯苯超标的**可乐**。下午给朋友打电话，就听见她哭哭啼啼，大约是炒股炒赔地，约她出来到新开的菜馆吃顿**地沟油炒的菜**，来一盘避孕药催大的香辣**鳝鱼**，再来一盘臭水沟捞来的**麻辣龙虾**，还有个农药高残留的**清炒菠菜**，老板上一杯重金属超标100倍的**碧螺春茶**，再喝点含甲醛的**啤酒**……算帐的时候168（太黑了，还不打折）吉利，老板又找回了一张假币。

回家的时候被宝马撞倒，太幸运！得让丫出点血，所以躺着不动，一睁眼，看宝马调回头来碾压……以史无前例的速度爬起来跑掉。

回到家里，蒸一盘病的瘦肉精养大的死猪肉做的**腊肉**，沾上点毛发勾兑的**毒酱油**，夹两片大粪水浸泡的**臭豆腐**，还有用福尔马林泡过的凉拌**海蜇皮**，抓两个硫磺熏白了的**大馒头**，还喝上两杯富含甲醇的**白酒**。唉……这日子过的真是那个爽！

晚上要睡觉的时候，被刚装修完的赠品甲醛呛得眼泪直流，只好把脑袋蒙到黑心棉被子里。想起房子还有四十万贷款加利息，辗转反侧到天半亮都没眯。找安眠药吃了半瓶也没用，含在嘴里，哦，是糯米粉。

## 二、居住类

### 装修检测

一是装修之前的检测，二是装修之后。致癌的有氡气污染，装修材料的甲醛污染以及其他放射性污染。

家装，最大的毒源是墙面腻子，使用801胶拌合水泥或者石膏，801胶是什么玩意？甲醛缩合产品！里面全是甲醛。第二个毒源是家具，除了出口的，宜家卖的，甲醛全部超标。第三个毒源是细木工板，别相信什么E0标准，国内能做，但是价格非常高，其实E1已经足够了。

### 买房前调查附近有无化工厂，造纸厂等污染源，手机发射塔



**等，以及未来修建的可能**

## **装修房子客厅的灯别买太大太重**

4个膨胀管支持不了多久 楼上的如果震动过大 灯会砸死人

## **家用净水设备**

1、颗粒活性炭滤芯吸附过滤性能微乎其微；国产活性炭滤芯几乎全部为挤出成型，且所用碳粉为低端果壳炭，更甚者用煤炭。吸附效果几乎为0，且煤炭内的杂质很多还不如不用。价格很低的滤芯最好不要用，还不如不加个不锈钢滤网。2、家用净水设备在日常水压下，流量越大，性能越差。3、RO反渗透废水率50%左右，也就是说过滤掉的无机物、微生物等全部集中到一半的废水中，只能冲冲马桶。

## **护眼灯选欧司朗的灯管，不要买100以下的台灯**

我是做照明行业的，我来爆爆护眼灯，这个行业比较乱。台灯最重要的是灯管，现在大部分的台灯厂，自己买粉让工人调，自制灯管，调的怎么样就全凭工人的感觉了。良心好的就弄便宜点卖，出厂价不到10块，批发10多20块，零售的话就是50-7，80之间。大部分人家里就用的这种。良心坏的，自制的山寨灯管就号称自己研发的，做点好看的模，国内质检也是形式而已，只要还是过得去国家还是不会认真的。家长就愿意买，可以卖个一百多两百多。国内的研发水平怎样，大家都知道，我就不说了。总之，虽然成本比上面说的高点，但是性价比很低。但是也有不错的，一种是一些做照明光源的大厂还不错，有国内的也有国外的，蛮严格的，当然还是国外的最好。但是这些大厂出的台灯很少，而且样式也少，主要业务也不是台灯。还有一种比较就是用大厂生产的灯管还有零件，这种灯也是在100-300之间，质量就很好。最好的是用的欧司朗的灯管。但是这样的厂家比较少，因为卖的价格都差不多，但是厂家利润就比较薄，所以厂很多宁愿自己做灯管和零件，只要把外形设计好看就挣大钱。虽然国内普遍认识飞利浦比较多，但是飞利浦真的没有欧司朗好。欧司朗是德国西门子的子公司，照明行业是第一吧。可能天涯的很多朋友了解德国的工业，他们的产品严谨到一丝不苟，国内的无论是工业品民用品与之相比，简直是垃圾。我不是崇洋媚外，是实话，因为以前接触过西门子的工品。了解的人都觉得心比较寒，差距太大。总之，不要买100以下的台灯，很伤眼睛的。最好是买进口的，要不然就买用的是大品牌灯管和零件的，还是那句话，欧司朗的灯管最好。

## **家庭用线尽可能用出口的电**

我是做电线的，国内的市场的家庭用线都不如出口的电，PVC外皮不环保，而且市场上打卷的电线米数都不足，标示100米大都只有92-93米左右，价位太低的电线千万别买，内芯是铜包铝的，电阻大，用了会发热起火

## **进口洁具骗子多**

我是做洁具的，报个料。如果你在市场里，有人说，我们洁具是进口的，并且涛涛不

绝，价格还很便宜。你要小心了。因为进口洁具的人介绍很少。买进口洁具的人的，一般不自己去。另一个做假，就是我们的洁具是来自于，源自于哪里，100%骗子人。由料是进口的，200%在骗你。上海产的，250%在骗你，上海洁具品版很少，只有几个，怕是你遇不到。国外设计的。350%在骗你。中国还停在抄的份上，老外还不愿跟中国的厂商合作。洁具行业有很多假洋品牌，为的就是骗你的银子，上当去吧。

## 家具的毒气主要来自木制家具的胶水

装修的时候大家最怕的就是涂料的危害，实际上这是一个误区，涂料在成膜后，也就是干燥后，有毒的成分，就是溶剂，已经完全挥发，不挥发也不能叫干燥哈，呵呵，也就是说，涂料危害大，但它伤害的是装修工人，不是住户，家里的毒气主要来源于木制家具，木制品中大量使用胶水，胶水里含有的大量甲醛被堵塞在家具中慢慢挥发，这才是罪魁祸首，所以买家具的时候更要注意。

## 买家具看边角

我是卖实木家具的，不过我老板那家店是真实木，一般家具店都会说是实木，其实很多都是外面跟一些边边框框是一般般的实木，其实的都是高密度板，有些还是一般般的，甲醛很多，因为外面贴了实木皮，所以那甲醛一般会慢慢散发出来，时间长达几年，十多年，所以大家买家具时看到边上，那些角度很直很正的很光滑一般都是密度板，实木少之又少，真正实木，声音比较敲起来，听着比较沉闷，还有边边都有一些圆的弧度，还有一些花式，而且表面都有纹路，而且很明显看的出来，还有些抽屉是用木糟是半手工半机械做出来的，这是板式没办法办到的，先就说这么一点点，等我想到别的了再来说。

## 千万别让设计师陪你去买建材

我是建材行业的。。记住一点 主材一定要自己买 千万别让设计师带你去 或者陪你去自己去买了才给他。。小心基础的水电改造 别相信电视上那些装修砖家。。全他妈歪货。。。一句话装修处处陷阱多

## 基站（包括小灵通）最好你离它的距离要50米，辐射很大

我是搞网络通信的，基站（包括小灵通）最好你离它的距离要50米，辐射很大，曾看过某大学（GNSFX）宿舍楼边就是一基站，对着，汗！！！！！！还有高压电线最好也要保持距离，辐射也很大，买房子慎重点

## 售楼小姐给买房者的18个忠告

1) 大家购房所付的保险费其实是可以打八五折的，不要在售楼处买保单，外面的保险公司都可以为你打折。

2) 开盘绝对没有好房子，好的房子全部被保留，然后每个月推出几套，但单价升得很快，要么就是你有关系，我们才给你好的房子。

3) 广告没有一个是真的，千万别相信其中的外立面颜色，很多造出来比画的难看

多了。

4) 售楼员会用许多方法来逼你买房，让你无时无刻感到紧张，这时你千万要冷静。要自己看中才买。

5) 别以为高层中的九到十一楼不错，那你大错了，这些楼层正好是扬灰层，脏空气到这个高度就会停顿，我们是不会告诉你们的。

6) 别对景观抱太大希望，树和草是在交房前一个月从外地买来直接插土进去的，所以能多多存活就不错了

7) 别以为面砖的外墙是好的，其实面砖漏水比涂料漏水的几率大多了，在国外都是用的高级涂料，没人用面砖当外墙。

8) 别以为实测面积是对的，其实测绘局都被我们买通的，少你一个平米你也看不出来，但是国家就只承认他的测绘报告。

9) 绿化率，容积率大多都是与实际不相符的，千万别相信我们，我们只是听工程部随便说说的，能对八成就不错了。

10) 漏水和外立面的材料根本没关系，你们要关心的是桩有多深，因为新房漏水大多是因为房屋沉降过大，造成外墙裂缝才漏水的。

11) 开盘的时候售楼处会有许多四五十岁的人在模型边上说这个房子好，千万别信，这些人大多是公司的领导来捧场的。

12) 注意，有人代理公司来代理的楼盘他们通常花样最多，比如排队买号等，但是开发商直接销售就不会搞很多花头，那是因为代理商想赚开发商更多的代理费。

13) 为何上海的所有凸窗看上去很大，但是能通风的只有很小一扇，我们说是为了安全，其实是整个上海的开发商都是为了省钱而内部统一那么做的。

14) 如果报纸广告上的哪个楼盘单独印了一个房型，那你千万不要去买这个房型，不是卖不掉的就是位置有问题，我们叫最后冲刺，你想啊，他干嘛不印其他的呢？

15) 到售楼处后直接问售楼员看一样叫销控的本子，这样你才可以确切的知道哪些房子是真的没了，哪些房子还在，这本东西特别准，只有少数楼盘会做一份假的。

16) 一个好的施工单位关键是看他的工地是否干净，建材堆放是否井井有条。

17) 不要相信物业管理会是广告上的外资单位来管理，通常只买他们的一个名字，然后叫物业顾问，这些外资物业公司通常只为单价在一万以上的楼盘来服务，别的其实都由本地公司来管理。

18) 不要相信建筑设计是什么美国或加拿大的公司，这也是假的，国家规定外资设计单位不能单独参与一个楼盘的建筑设计，而必须是外加一个国内设计公司来共同设计，但是真正做出房型的就是国内公司，弄个外国名字只是满足你们的崇洋媚外的心理。

## 三、出行类

### 自驾

不要在晚上驾车经过人少的路段，不要晚上在高速上驾车。各个省都有传出歹徒设置路障制造车毁人亡，并随即抢劫或者偷窃财物。高速遇到路障或者爆胎换胎时候，一定要观察附近有无伏击的闲人。晚上一定要驾车外出途经人少路段时候，要常备铁棍或者电棍在车里，不要放在后备箱。遇到有人拦车或者路障，尽量冲过去，无法时候报警并手握自卫工具准备战斗。高速上有桥时候，从下过桥时候注意观察桥上是否有人准备往下面扔石头砸车，如发现桥上有人，迅速采取接近桥下时候变速加速外加S字形方式冲过桥下，让歹徒措手不及。出去旅游，尽量多几个人或者多几辆车共同出

行，每车都备防卫工具。

## **步行，骑车**

开车路上遇到有人需要帮助时候，尽量打120或者110让专业人员处理。最卑鄙的是有人利用人们的良善之心，反过来对帮助人谋财害命。记住自保第一，帮人第二。尤其注意老人倒在地上的场景！此时，掏出手机录像，同时让一个以上的路人开始拨打电话与作证为好，不要先急着去扶老人！

如果自己爸爸妈妈的年纪较大，请务必给自己爸爸妈妈买一个紧急呼叫功能的手机，只要一按键就可以拨打相关求救的机构的电话！

## **独自旅行**

独自旅行途中，不要吃喝任何陌生人给的东西，不要让陌生人照看行李，也不要答应陌生人照看行李或者委托物品（即使给了钱给你作为引诱），没准是毒品，不小心就参与了贩毒。

## **对路边的热闹不加理会，不贪路边便宜。**

除非实在需要，不要在车站，景点买东西或者表现出买东西的兴趣，容易被敲诈。不要买某西北边陲自治区来的任何人的东西，或对他们的东西感兴趣。

## **女生不要单独出行，尤其是稍微好看点的。**

除非人多，自己出远门把自己弄的丑点，土点是王道。

## **小孩子不要单独外出，即使是父母带着，必须教育自己和孩子始终紧握着手。**

注意靠近自己的任意陌生人，防止抢夺孩子。即使是一群孩子玩耍，即使是农村中一群小孩玩耍，也要有大人盯着。目前有犯罪团伙把一群小孩连锅端都抢走的案件发生。

## **有丰田或者其他日系车的，赶快去找维修商加装那个油门铁片。**

否则如果碰到油门加速无法停止，车在高速上越来越快时候，记住当机立断把刹车踩到最大，用上百斤力气踩住。（一般我们踩刹车只用十斤重左右力气）千万不要放松后再踩就没用了。同时变速打到1挡。没有1挡才用空挡。用全身力气踩刹车持续几分钟，等到车速降到40公里左右，弃车跳车。平时需要不点火演习一下动作。个子小的司机座位不要太靠后，防止刹车用不上力。

## **尽可能买进口车**

汽车的安全级别 都是假的 都是中国自己制定的。据业内人士说 中国最好的安全等级比国际标准里最差的还差很多 所以中国自己制定了安全等级体制 如果有钱 一定要买进口车 ( 是进口 不是广州本田 )

## **水壶建议你最好都别用，尤其是老酒店。**

水垢多了以后，开始用白醋泡，后来用硬百洁布搓，最后实在不行了我见过有人用康洁的 ( 洗马桶专用 )。

不过这三家，不管差别多大，有一点是一样的：杯子极少消毒，消毒柜都是不插电的，有人检查就在旁边摆两张干净的口布做做样子。客人要是要求消毒就去别的房间先换两个给他，或者找间退房洗干净再送回去，都说是消过毒的。

现在我住酒店从来不用房里的水壶、杯子和巾类。大家出门旅行，尤其是跟团，一定不能偷懒，一定要带自己的杯子、牙刷、牙膏还有毛巾。因为团房的卫生是所有房型里面最乱最差的。尤其是赶房，若你入住酒店遇到上个客人退房没多久，房间正在打扫，千万别催，多给服务员十几二十分钟，你就能住的安心一些。

## **四、服务类**

### **不要随便跟人走进陌生场所**

其他比如以招工，面试骗钱，或者骗到某地然后抢劫。记住不要贪占便宜，不要随便跟人走进陌生场所。比如出租房，偏僻地方等。现在的坏人丧心病狂，为了一部手机或者几百块都能杀人。基本原则不要跟陌生人说话，世上不会平白掉馅饼。比如去人才市场找工作，突然有人跟你说给你介绍工作，肯定有问题。

### **英语培训机构找小班或认识的老师好**

我是在上海做少儿英语培训行业的，请大家千万不要听信前台的忽悠花5000 - 10000跟小孩子报一个什么周末英语班。上海大多数的培训机构用的外教都是非英语母语国家的，一点少儿英语经验也无。中教也有很多是在校大学生，根本没有任何责任心。花这么多钱，不如自己找个负责人的老师一对一或者一对多的小班。

### **少去干洗店洗衣**

大家喜欢去干洗店洗衣服吗？干洗油是循环利用的，很脏！不是毛料或不是易变形易缩水的面料大家不要干洗。

### **买保险尽可能只买最纯粹的保障型保险，比如定期寿险，分红险与万能险一般不要买，保险的目的不是投资！**

我是在保险公司搞培训的，给大家点建议，并不是所有保险都是骗人，保险没有骗人，骗人都是那些不负责的业务员，给大家提供点建议：1，目前购买保险的话，最好的是购买纯保障型的险种。2，至于现在国内无论大小保险公司的分红型保险基本没必要考虑，因为在我国目前在分红，投资，万能这三个方面分的还不是很明确，基本是比较混乱的，而且业务员在告诉你的收益率基本上说都是最高的收益率，而事实上基

本达不到。3，在购买了主险后，一定要购买附加险，其实附加险是特别好的，主险基本是您投入的成本，真正能解决您现实问题的还是附加险。4，保险条款有很多，里面的内容很多很杂乱，您只要看清或者问清保险金额（您所需要缴纳的保费），保额（出了保险事故是保险公司能赔付给您多少），保险责任（发生什么样的事故，保险公司才会给您赔付5，为了防止业务员的忽悠，建议您在业务员给您谈保险责任的时候用录音机记录，等真正发生保险事故的时候，可以做为证据索赔。

## 五、医疗健康类

### 医院输血

非万不得已的大出血情况，不要输血。比如产科的一般性顺产等。医院血源有的时候受到污染，可能感染乙肝甚至艾滋。这个不仅见诸于报道，而且我认识的人中有两个产妇生完孩子后也就输了几百毫升血感染了乙肝病毒，然后传给孩子，最后传给带孩子的老人，他们为此治疗多年，花去十几万元仍然无效，而且心理上非常痛苦。

### ML尽量用避孕套

不要服用事后避孕药。事后避孕药是宫外孕的一个元凶，可致以后不孕或者威胁生命。一定要避孕，流产多了以后会习惯性流产，再也怀不上。

### 不要尝试高危行为，比如吸毒，无保护性的ONS。

有人粗略估计目前艾滋病感染率为千分之5-8，即接近千万人左右。而不是官方所称80万。

### 做激光治疗近视的，5年后10%都瞎眼

### 去药店买药

看医生给你开药的主要成分，（说自己钱不够，让他少开一点）按照说明书中的主要成分到药店购买，点名要最便宜的，药店推荐的不要。尽量按中央电视台广告过的买（并不是有多么好，只是不是很差）

专业药品的利润属于正常，但如感冒药，药店推荐的杂牌感冒药利润是1000%，你没看错是1000%进价基本1~2元，卖价10~20元。

药店里推荐的药一般不要买，比同样成分的药贵很多，因为销售人员推销这些是有提成的。。。。。

医院的小医生收入不是很高，尤其是民营医院的！但是医院肯定是有药物回扣的！无论哪家，而且有些回扣还很高！医生靠这个买房买车呢！医生开的药一定要注意，一个是治病的，一个是给你吃了玩的！

有一些卖药的到乡下，搬几个桌子，一台烂电脑，就做人体检测，那1000%骗子！

经常在电视上看到健康广告，什么美国认证，解决时间难题的，千万不要相信！无论是化妆品还是保健品还是药品！都tmd骗子！国家睁眼睛子！

## 光谱抗菌药买头孢氨苄（先锋4号）

如果不是特殊针对部分的消炎药，是光谱抗菌药的话，不要买头孢拉定（先锋6号）买头孢氨苄（先锋4号）。这样身体病毒、细菌对抗生素的耐受性会降低，简而言之，以后吃4号没效果了，可以吃6号。医院、药店会推荐你买6号，因为6号价格贵利润高。

## 所有美白产品与染发都含铅和汞，少用再少用

女士注意了，所有的美白产品,是所有，都含铅和汞，这两种化学物质对人体是有毒的。染发也一样。

## 买运动鞋的注意了

卖运动鞋如果没有合适的尺码，小了他会说新鞋挤脚穿两天就好了，大了会说容易排汗、不伤脚，正确的是正合适略微紧一点。

## 牙科。

教授是这样教滴：如果他的是颗坏牙，你就让他治，因为一拔就好，赚不了多少；如果是颗好牙，你就劝他拔了。因为一治就好。

## 医疗器械类的东西，价钱低的千万别买。特别是平时用的创口贴，要用就只用邦迪的

我做医疗的，也做过面膜。现在的面膜产品，生产成本必须要控制到4块钱以内，卖价那么高是因为营销和广告的投入超级大。而医疗器械类的东西，价钱低的千万别买。特别是平时用的创口贴，要用就只用邦迪的。其他的牌子全是温州、义乌做的，那利润是按厘计算的，生产时根本没有洁净的环境，搞不好伤口就感染了。我去过那里考察，就一个小房间，然后用一台机器，每分钟可以做1200片，边上就是吃饭的灶，几乎就不灭菌，因为成本承受不起；包装用的纸都是乱码纸，也就是报废纸，油啊化学物质啊什么都有~~

还有就是医疗器械产品，比如什么敷料贴啊、这个膜那个膜啊（治疗烧伤、烫伤、表皮损伤啊、手术切口啊等等），基本上成本都是医院卖价除以20，但其他大头都是医院的，生产商和经销商都是赚不了多少的。比如一片治伤疤的瘢痕贴，在医院要500左右，成本也就是20块钱不到~~

## 牙膏用高露洁便宜的效果一样

表面活性剂成分不同，高x洁常年百分之二十三左右，佳x士常年百分之十八到二十一左右。牙膏倒是没有多少花样，活性成分百分之90以上是烷基苯。国产牙膏你就碰运气了，假的从0-10%的活性成分都有。假牙膏形象非常普遍，基本上超市里摆个高x洁也可能是假的。

## 脚气病用足光散这一类药来治疗

所谓的达克宁、蓝美舒都是骗人的，一管子二三十块钱，你买上十几管子也不一定能治好。五年前在广州，不小心惹上了脚气，后来花了几百块钱在这些药上，时好时坏一年多。后来老妈给我花2块多钱买了一包“足光散”，我洗了一次，把袜子也放到里面就基本好了，一包“足光散”希了三次后，完全好了，而且脚上的死皮，足茧都洗掉了。现在，记起来的时候，就买一包，洗洗脚，足上的死肉一泡就发涨，然后搓掉，双脚看上去都很美。这么好的东西，咱们国家自己的，老百姓用了这么多年，可是被那些烂广告，骗人的东西搞的我们都不知道。谁有脚气的赶快去买，记得和袜子一起洗，包你搞定！另外，还有手脱皮的问题，我从小得了好多次，最后发现了，原来是酸碱平衡问题。其实手脱皮了，一般都是变碱性了，拿醋抹一抹，自然过两天就好了。

## 美容院与染发院一般不用去

- 1 美容店，一般最好不进，用的东西我都怕
- 2 美白类，铅镉等重金属，见效快，明显，无良的家伙多了
- 3 疤痕类的也一样
- 4 去痘的，非法使用皮质激素类，见效快，但皮肤也被毁了（全身免疫系统都会受影响）
- 5 细嫩皮肤的，同上
- 6 染发的，为了增加吸附能力，使用致癌的化工材料

## 胃溃疡的根治疗法可以根治好胃溃疡

引自：<http://hi.baidu.com/tombkeeper/blog/item/2164e4366d26ad3d0b55a9e3.html>

上大学的时候，内科学老师讲过一个校友的故事。按照目前中国社会通行的标准来看，这个校友属于成功人士。此人到北京，开了个小门脸，给人纯中药治疗糖尿病。号称无副作用，见效快，疗效好，完全不用再吃西药。

大多数病人吃了这药后效果的确明显。要知道，有几个中医敢让糖尿病人把西药停了，只吃自己开的中药？于是此人名气渐大，腰包渐鼓。月入二三十万——那可是九十年代的二三十万。不但收获了不少人民币，还收获了不少《卖拐》中范伟的那声“谢谢啊”。

戏法的窍门在哪呢？他随便找了个中药方子，然后掺了点二甲双胍（一种常用的治疗糖尿病的西药）——当然会有效！

这个故事不是要说中药和西药，是想引出一个问题：医生和药厂喜欢什么病？好治的病，难治的病？都不是，是公认不好治，但也一时死不掉的病。

公认不好治，这样不见效病人也不会有什么怨言；一时死不掉，就属于富矿，可以长期挖掘。

糖尿病就属于公认不好治的病。确切地说，属于真不好治的病。那还有假不好治的病？有的。举个例子：胃溃疡。

大多数人从长辈们那里得到的经验都是“胃病就这样，除不了根的，慢慢养吧”或者“我有个偏方，一吃就好……”，并且很乐于将这种信息向身边的人传递。



而有部分医生和制药厂也很乐于见到病人有这种认识（这部分到底是多少呢？为避免陷入扯淡，就认为是10的64次方分之一吧）。

事实是：今天，胃溃疡是一种完全可以根治的病。只需要在家吃几周的药就行。而且所用的药物都很便宜。所以，解决胃溃疡治疗问题的那个关键人物，获得了2005年的诺贝尔医学奖。

我上大学的时候偶尔有轻度胃痛。毕业来北京后，胃痛发作更加厉害。从症状和诊断性治疗的结果看就是胃溃疡，但我不想为了确诊去做胃镜，所以就自己按照根治疗法买了几瓶药，吃了2周。这8年来再也没有痛过。（之所以不去做胃镜，痛苦只是一方面，更重要的是我看过一份多家医院胃镜设备乙肝病毒污染率的抽检结果。相比较而言，即使诊断错误白吃几瓶药也根本不算什么。）

因为胃溃疡的根治疗法试验1985年才开始，而基本成熟是1990年之后，所以老一辈人认为胃溃疡治不好是很正常的。但如果医生还假装不知道，那就不知该如何解释了。

每次有朋友向我咨询慢性胃痛，只要症状符合胃溃疡的，我都会问去医院医生有没有做幽门螺杆菌的检测？有没有给你用根治疗法？非常遗憾，得到的肯定答案并不多。

我有个亲戚，在上海一家相当有名气的医院工作。我问她为什么有医生不愿意给病人用根治疗法，就算国内技术落后，毕竟这种疗法也诞生20年了，难道还有医生不知道？她一句话把我点醒：“可能因为那些药太便宜了”。

是啊，开根治的药，最多几十元，而且从此一个金矿就彻底消失。开点缓解症状的药，再随便来点吃不好也吃不坏的冲剂、口服液之类，轻轻松松就能开出几百元的药方。病人症状暂时缓解了，还会说“谢谢啊”。至于过几个月又痛，病人也可以理解：“胃病就这样，除不了根的，慢慢养吧”，然后再去这个医生那里开药。

如果按照我恶毒的心灵来揣测，一定会认为医生并不愿意把病人治好——这就像给鸡治好“下蛋”这个病一样。但我这次稍微不那么恶毒，假设医生只是考虑了单次的经济效益，不想开太便宜的药而已。所以，我衷心希望，有制药厂能把根治疗法的那几种药换个名字，换个剂型，包装出一种新药，卖贵一点（反正你们一直在这么干）。这样，起码能让医生们愿意给病人使用根治疗法，病人多花点钱至少能把病治好。

## 六、生活类

### 老人再婚或者同居应该防止婚姻骗子，骗了钱财骗房子。

还有心狠的在把房子过户后把老头害死的。

### 远离一切超过自己10%月收入的赌博行为

家里有人沉湎于赌博，屡次戒除失败的，为其每月小赌定一个资金上限，比如月收入的5-10%，输完当月不再赌博。同理治理老烟枪，规定每日数量。当你为赌博或者网游入迷的时候，记住你的配偶，对象很可能因为对你失望而出轨。有工作的人不妨把游戏限制于周末某一天放开玩。其余时间有空多陪家人。

## 七、衣服类

## 婴儿衣服与T恤等贴身穿的衣服尽量买好品牌与颜色偏浅的

T恤，我们每个人夏天都要穿的，提醒一下，深色的，比如大红，大黑色的，还有跳一点的颜色，荧光黄什么的，这类颜色，不要去买，很多都是GJ禁止的染料染的，成本低，效果好，夏天的衣服都是贴身的，危害很大，所以很久都选这些颜色，切切记住：婴儿的衣服，更是如此，好看但危害的孩子的皮肤（有些品牌的会从源头抓，相对会好一点，但百姓还是能规避的尽量规避），尽量浅一点颜色、

## 尽量买颜色偏浅的纯棉的衣服

国内销售的衣服布料染料很多都是不合格的，尤其是那些五颜六色的衣服，里面含有偶氮，过敏性致癌性染料，甲醛，建议购买颜色偏浅的纯棉的衣服，，最好是白色。新买的衣服最好多洗几次。。

## 八、养儿类

### 小孩玩具别买漆料重容易脱落的

玩具工厂的。给孩子们买玩具注意了。欧美对中国玩具最重要的三个标准：一个是无毒，材料和油漆，要完全无毒，可以吃下去。二是坚固，上面的任何一个最小的配件，都要能够承受90牛顿的拉力，比如一个动物的眼睛，镶上去的，必须保证90牛顿拉力下不会脱落。这个可以让90%的国内厂家无法出口。三是阻燃。这三条里面，中国的企业大多数是无法达到前两项的，你可以想象的出来。第一项，08年被美泰逼死的那个香港老板，就是一个玩具的眉毛的漆料不合格。而第二项，拉力测试，要是不够结实，小孩就会吞吃那些脱落的小配件，我们国家已经发生过很多了。所以不要说人家刁难我们的玩具产业，看看人家是怎么对待自己国家的孩子的，（那些ZF也是被消费者告怕了），我们是怎么对待自己的孩子的。给孩子买玩具，尽量别买那些漆料上的重的，要非常注意上面的配件是不是容易脱落，尤其是3岁以下的小朋友，家长买的时候，要拉一下那些配件，手啊脚的，眼睛鼻子，一旦掉下来，小孩就容易吃下去噎着。——用不着90牛顿。