

经济环保的

# 小苏打洗衣

——呵护肌肤的自然环保洗衣法



(日)岩尾明子 著 徐莹 译



TITLE: [重曹でお洗濯!]

BY: [岩尾明子]

Copyright © Akiko Iwao 2006 Printed in Japan.

Original Japanese language edition published by JAPAN BROADCAST PUBLISHING Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with JAPAN BROADCAST PUBLISHING Co.,Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

日本株式会社日本放送出版协会授权河南科学技术出版社在中国大陆独家出版发行本书中文简体版本。

版权所有,翻印必究

著作权合同登记号:图字16—2008—04

### 图书在版编目(CIP)数据

经济环保的小苏打洗衣 / (日)岩尾明子著;徐莹译. —郑州:河南科学技术出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5349-4068-2

I.经… II.①岩… ②徐… III.碳酸氢钠—应用—服装—洗涤 IV.TS973.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第130364号



策划制作:北京书锦缘咨询有限公司([www.booklink.com.cn](http://www.booklink.com.cn))

总策划:陈庆

策划:康瑞清

设计制作:周军

---

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路66号 邮编:450002

电话:(0371) 65737028 65788613

网址:[www.hnstp.cn](http://www.hnstp.cn)

责任编辑:刘瑞

责任校对:柯姣

印刷:北京地大彩印厂

经销:全国新华书店

幅面尺寸:172mm × 242mm 印张:5 字数:35千字

版次:2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

定价:18.00元

---

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

# 经济环保的 小苏打洗衣 *clean planet project*



(日) 岩尾明子 著  
徐莹 译



 河南科学技术出版社

• 郑州 •

# 目录

## Contents



|               |   |
|---------------|---|
| 用小苏打洗涤之前····· | 4 |
|---------------|---|

|                      |    |
|----------------------|----|
| 第1章 小苏打洗涤的基础知识 ····· | 10 |
|----------------------|----|

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 小苏打洗涤时不可或缺的材料·····      | 12 |
| 只使用小苏打的无机洗涤 ·····       | 14 |
| 衣物的晾晒方法·····            | 17 |
| 小苏打肥皂洗涤·····            | 18 |
| 自来水和小苏打水放入肥皂后起泡的对比····· | 19 |
| 不完全无机洗涤 ·····           | 22 |
| 干洗·····                 | 24 |
| 小苏打粉洗衣法·····            | 28 |
| 手工制作药草醋·····            | 29 |
| 局部污渍处理 ·····            | 30 |
| 残余斑点污渍的处理·····          | 32 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第2章 小苏打洗衣店，一起来试试吧 ··· | 34 |
|-----------------------|----|

|                     |    |
|---------------------|----|
| 为生活繁忙者设计的洗衣法·····   | 36 |
| 专为婴儿设计的洗衣法 ·····    | 38 |
| 专为孩子们设计的洗衣法 ·····   | 40 |
| 专为生活不便者设计的洗衣法 ····· | 42 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 女性生理期和洗衣法的关系 .....           | 44 |
| 偷工减料的时装洗涤法 .....             | 46 |
| 旅行洗衣法 .....                  | 48 |
| 阴雨连绵时的洗衣小技巧 .....            | 50 |
| 换季时的洗衣小技巧 .....              | 52 |
| 使用滚筒式洗衣机带给我们的惊喜 .....        | 54 |
| 小苏打水洗衣服知识问答 (Q & A) 专栏 ..... | 56 |

### 第3章 使用小苏打水洗衣时不可或缺的材料及作用 ..... 62

|                    |    |
|--------------------|----|
| 小苏打 .....          | 64 |
| 醋 .....            | 66 |
| 肥皂 .....           | 68 |
| 精油 .....           | 70 |
| 氧化类漂白剂 .....       | 72 |
| 双氧水 .....          | 73 |
| 酒精 .....           | 74 |
| 甘油 .....           | 75 |
| 不同材质在洗涤时的注意点 ..... | 76 |

### 后记 .....

78





用小苏打  
洗滌之前







## 什么是小苏打洗涤？

小苏打洗涤是遵循自然生态规律、模仿地球生物自身清洁的一种洗涤方式。净化海水和体内的毒素一样，小苏打洗涤采用纯自然的洗涤方式来清洗衣物。小苏打是我们身体内部的一种纯天然矿物质，为维持我们体内的弱酸环境而一刻不停的忙碌着。为了保护身体健康，也为了能穿上清洁的衣物，请选用小苏打水洗衣服！



模仿海水中小苏打的清洁方式

## 什么是洗涤呢？

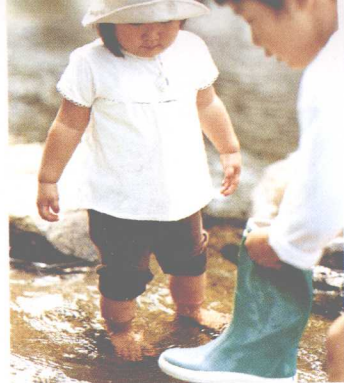
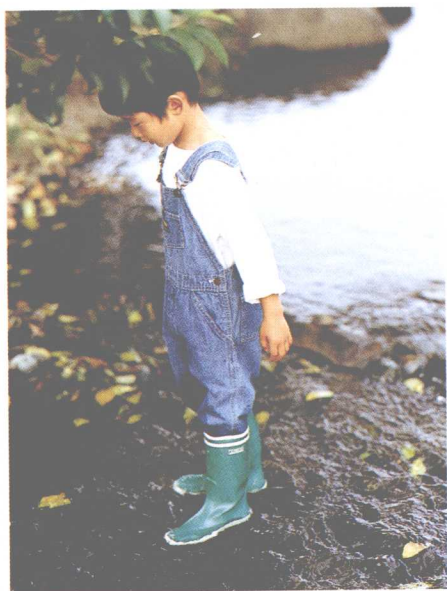
洗涤说到底就是把布上的污渍溶解到水中去，以水的肮脏换取布的清洁。

但是有很多污渍用水洗的方法是行不通的。

那么就尝试一下使用小苏打吧！

不论多么顽固的污渍清洗起来都会易如反掌。

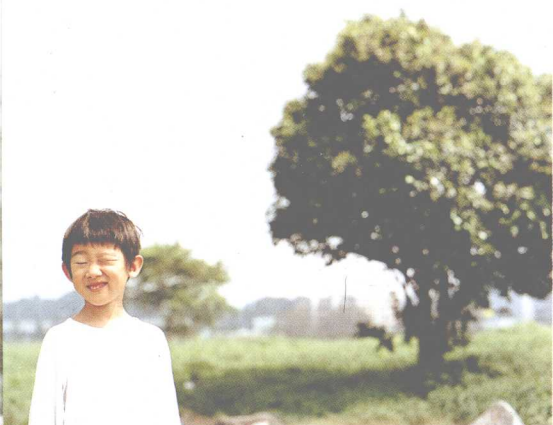




另外，小苏打肥皂也是我们的好帮手哦！  
 在洗涤完之后，普通肥皂残渣就会成为微生物的美食，  
 而且会在衣物上留下难看的印痕，  
 相信所有家庭主妇都会为此苦恼吧！  
 这种现象其实只是水中矿物质的小把戏，  
 并不是肥皂的恶作剧。  
 那么就尝试用小苏打代替肥皂来解决这一难题吧！  
 因为小苏打能软化水！  
 在用肥皂之前“先放入小苏打”，  
 说不定会成为让你耳目一新的妙招呢！

相信水中的鱼儿也会为我们的创意感到高兴





## 为什么海水中和人体内会有小苏打呢？

这个嘛！得从蓝色的地球形成之初和生物的进化过程开始说起了……

远古时代，海洋、岩石里的矿物质和大气里的二氧化碳都在溶解，海洋成了一锅弱酸性的浓汤。在这个浓稠厚重的摇篮里诞生了地球上最早的生命，依靠大海温暖宽阔的怀抱，它们开始连续不断地进化、成长、成熟，后来慢慢开始离开大海妈妈的怀抱，向陆地进军，可是大海在他们身上已经留下了永不磨灭的烙印，小苏打就是一分子……





这可是长盛不衰的洗涤方法哦！



小苏打净化是地球基本净化系统之一。

除了保护地球，按照同样的原理，小苏打也在保护着我们的生命。

保护地球的清洁在一定程度上就意味着保护我们自己的身体健康，所以只有遵循自然规律，才能使可持续发展成为可能。

小苏打水洗涤法，在洗涤中掺入了大海的净化方式，让家庭变成了小小地球，镶嵌在这个大大的蓝色星球上。





## 第1章

# 小苏打洗涤的 基础知识

### 纯正的小苏打、肥皂和醋

不是单独使用其中的一种，而是组合起来使用。

要改变一下平时的洗涤习惯，

如调节使用量、掌握好时间等，

这样才能发挥每一种材料的优势，得到令人惊喜的效果！





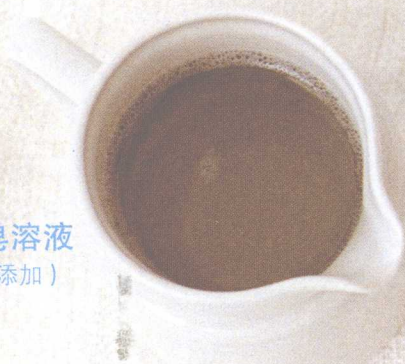
## 小苏打洗涤时不可或缺的材料

肥皂包括没有添加合成化学物质的肥皂溶液和天然皂粉，洗衣服的时候，两种肥皂都应该准备好，这样使用起来才方便。

使用小苏打洗涤时，要根据用水量来决定肥皂的使用量，所以，精确量取肥皂的使用量也很重要。因此洗涤之前，一定要在洗衣台上放好称量杯和称量勺。

\*如在皂粉中加入少量的肥皂溶液，由于肥皂溶液界面的活性作用，皂粉会先溶解。

肥皂溶液  
(无添加)



洗衣服的时候，使用精油可以充分发挥植物活性，但是在选择洗涤用品的时候，一定要选择那些安全、抗菌、防霉性强的精油。对于初学洗衣者来说，我们推荐薰衣草和茶树油，混合小苏打和醋的使用，会提高洗衣质量。



精油

### 小苏打

- 1杯……160克
- 1大勺……12克
- 1小勺……4克





皂粉  
(无添加)

使用小苏打水洗衣服时，像醋和柠檬酸之类的酸性物质应该在最后使用。

保持肥皂湿润的方法，请参照P66来选择适合自己的小诀窍。

在醋里添加精油和药草，可以调配出带有香味的洗衣液，芬芳的气味和立竿见影的效果肯定会让您心情舒畅。



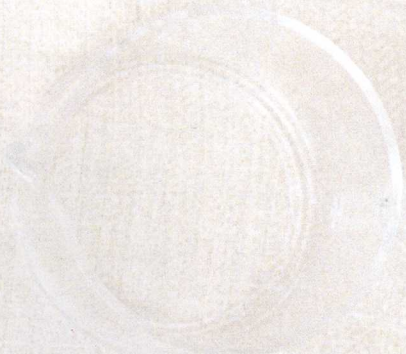
柠檬酸



小苏打在任何洗涤方法中都可以使用。首先注入适量的水，然后根据用水量精确测量小苏打使用量。

一般来说，一个月的洗衣量使用2~3千克小苏打为宜。

因为小苏打是主要的洗涤用品，一定要精确量定，以减少不必要的浪费。



水

醋





## 只使用小苏打的无机洗涤

不用肥皂，只使用小苏打的“无机洗涤”，既能节约水和洗涤剂，又能节约时间，应该算得上是最简单的洗涤方法了！这个方法适用于洗内衣和毛巾之类的轻便衣物。

### 涡漩式洗衣机

为了充分发挥小苏打中和和分解污渍的效果，浸泡衣物的时间要相应的延长一点。只是，由于水中没有分散剂，浸泡时间太长，污渍反而又会重新沾染到衣物上来，所以要把握好浸泡时间。



1

注入标准水量（如4千克衣物应加入50升水）。放入衣物，如有需要则在上面盖上盖子。



3

放入衣物，洗涤。浸泡时间应控制在5分钟至1小时之内。



2

在水中溶入0.2%~1%的小苏打（如50升水中应该加100~500克小苏打），做成小苏打水。这时应该根据衣物的脏度不同调节小苏打的用量。



4

最后只需涮一次就可以了。在涮洗的水中加入0.1%的醋酸（如50升水中应加入50毫升），然后涮洗干净。

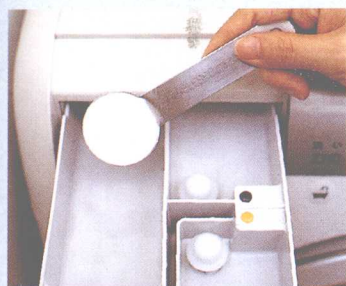
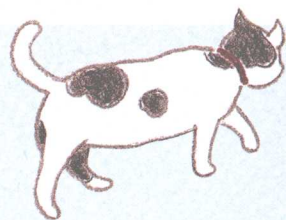
**注意！** 如果一味使用无机洗涤的话，衣物容易发黑、变皱，所以进行无机洗涤2~3次之后，应该使用小苏打肥皂（参照P18）或不完全无机洗涤（参照P22）洗1次。





## 滚筒式洗衣机

由于滚筒式洗衣机用水量少，所以其小苏打水的浓度大概应为涡旋式洗衣机的2倍。无须静置浸泡，只需把小苏打水溶入30℃的温水中，就能加速小苏打的化学反应，使其迅速生效。



1

根据衣物量和用水量（涡旋式洗衣机的一半左右），在洗衣粉槽中放入0.2%~0.4%的皂粉（如4千克衣物应放入25升水、50~100克小苏打）。



3

放入衣物。



2

在洗衣液槽中放入0.1%~0.2%的醋（如用水量为25升，则用醋量应在25~50毫升之间）。



4

按下洗衣机开关，开始洗涤。如有易缩水的衣物，则要把水温控制在30℃以下，另外避免加热干燥。

