

不烦不累 一扫一屋

世界一流清洁大师教你如何「顺手」做清洁

〔日〕

新津春子 / 著
张艳辉 / 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

世界一流清洁大师教你如何『顺手』做清洁

不烦不累 一扫一屋



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目(CIP)数据

不烦不累扫一屋 / (日)新津春子著; 张艳辉译.

—南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5399-9819-0

I. ①不… II. ①新… ②张… III. ①家庭生活-基本知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第017286号

江苏省版权局著作权合同登记: 图字10-2016-597

“SEKAI-ICHI” NO CHARISMA SEISOUIN GA OSHIERU SOUJI HA “TSUIDE”
NI YARINASAI by Haruko Niitsu
Copyright © Haruko Niitsu, 2016. All rights reserved.
Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSU SHA CO., LTD.
Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Beijing Fonghong Books Co., Ltd.
This Simplified Chinese edition published by arrangement with SHUFU TO SEIKATSU SHA CO., LTD., Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Beijing Kareka Consultation Center.

书 名 不烦不累扫一屋

著 者 [日] 新津春子

译 者 张艳辉

责任编辑 聂 斌 孙金荣

策划编辑 贺 楠

特约编辑 张 赟

文字校对 孔智敏

版权支持 王秀荣 张晓阳

封面设计 仙境工作室

版面设计 李 亚

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 4.5

字 数 120千字

版 次 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-9819-0

定 价 38.00元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



目录

序言… 003

第1章

轻松且快乐!

“新津流”清洁的心得

心得① 擅长“顺手”就是擅长“清洁”… 012

心得② 从狭小空间着手! … 018

心得③ 善待清洁的重要伙伴——“工具”… 022

心得④ 清洁卫生间，也能放松心情… 026

心得⑤ 制定防尘计划… 030

心得⑥ 清洁是一种心灵关怀… 034

新津式小秘诀 “弄湿擦”更轻松… 038

专栏 用热诚的心使犄角旮旯变得闪亮… 040

第2章

不擅长清洁的人必看 轻松清洁的分门别类术

分门别类 1 污垢的种类其实只有 3 种! … 042

分门别类 2 清洗剂无须区分过细… 044

分门别类 3 只需一块毛巾, 即可轻松搞定! … 046

- 一块毛巾就能让家变得整洁… 047

- 毛巾的使用方法… 048

- 桌子的擦拭方法… 050

- 毛巾的拧干方法… 051

- 可以与毛巾搭配使用的工具… 052

- 合理收纳是轻松清洁的关键… 054

分门别类 4 如同烹饪一样, 用专业的工具做专业的事… 056

- 刷洗污垢的海绵擦 & 椰棕刷… 056

- 擦洗污垢的抹布 & 百洁布… 058

- 刮擦污垢的扫帚 & 刷子… 059

- 十元店的简单好用“专业小工具”… 060

- 清洁工具的清洁与保养方法… 062

专栏 妥善保护人与物, 专业清洁安全第一 … 064

第3章

保持舒畅好心情!

做好厨房 & 客厅的清洁

新津的秘诀 轻松打扫厨房的“顺手清洁”… 066

厨房清洁 8 大基础知识… 068

- 偶尔的彻底清洁——厨房水槽… 072
- 偶尔的彻底清洁——灶台… 077

专栏 新津式灶台清洁术… 079

- 偶尔的彻底清洁——烧烤炉… 080
- 偶尔的彻底清洁——吸油烟机… 082
- 偶尔的彻底清洁——厨房地面… 084
- 偶尔的彻底清洁——冰箱… 086
- 偶尔的彻底清洁——橱柜… 088
- 偶尔的彻底清洁——厨房家电… 089

新津的秘诀 轻松打扫客厅的“顺手清洁”… 090

- 偶尔的彻底清洁——地板 & 地毯… 092
- 偶尔的彻底清洁——沙发… 096
- 偶尔的彻底清洁——窗帘… 097
- 偶尔的彻底清洁——遥控器和电话等… 098

● 偶尔的彻底清洁——窗户周围… 099

● 偶尔的彻底清洁——榻榻米… 103

● 偶尔的彻底清洁——空调… 104

专栏 掌握后更轻松的房间整洁秘诀… 105

第4章

瞬间解决浴室·卫生间·洗漱台的苦恼

卫浴清洁

新津的秘诀 轻松打扫浴室的“顺手清洁”… 108

● 偶尔的彻底清洁——浴室… 110

专栏 洗衣机里的霉菌也要注意！… 113

新津的秘诀 轻松打扫洗漱台的“顺手清洁”… 114

● 偶尔的彻底清洁——洗漱台… 116

新津的秘诀 轻松打扫卫生间的“顺手清洁”… 118

● 偶尔的彻底清洁——卫生间… 119

专栏 所坐座位上的“视线”和“反光物体”… 124

新津的秘诀 轻松打扫玄关的“顺手清洁”… 126

- 创造迎接客人的整洁空间… 128
- 清洁玄关的规则… 129
- 从细节处入手，擦亮家的门面！… 130
- 偶尔的彻底清洁——阳台四周… 132

专栏 早晨来一个小扫除，整天都有好心情！… 135

新津老师来教你 … 136

卷尾语 … 138

与新津老师的相遇 … 140

世界一流清洁大师教你如何「顺手」做清洁

不烦不累 一扫一屋



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD



序 言

我在羽田机场做了 20 多年的保洁工作。这个机场连续两年（2013 年及 2014 年）被评为“世界最干净机场”（2016 年羽田机场再次被评为“世界最干净机场”，编者注）。大家未必知道，为了给机场的乘客们营造一个舒适愉悦的环境，每天有多达 500 名清洁员工参与机场保洁工作。

2015 年 NHK 频道播放了一个叫《专业工作流派》的节目。节目播出之后，引起社会极大的反响——我们在进行保洁工作时很多客人都会主动跟我们打招呼，有时还会收到许多同行的“鼓励信”。

清洁工作是一种默默无闻的付出。干净整洁的环境很容易被弄脏，即便打扫得再干净也难获得乘客的赞许。保洁工作很辛苦，日复一日劳心劳力，有时甚至伴随着危险，但必须得有人承担这份工作。



不烦不累扫一屋

——世界一流清洁大师教你如何“顺手”做清洁

NHK 的节目播出之后，很多人开始关注保洁这一平凡的工作，这令我们十分欣慰。

在机场从事保洁工作，需要行动干练并且保证安全。出于安全考虑，男士卫生间内未设置垃圾箱，不同环境下使用的保洁工具也会有所区别。而由于机场不仅有国内乘客，还有许多存在文化差异的外国乘客来往于此，经常会发生一些意外或纠纷。所以，我们无时无刻不想方设法改进保洁方法，为大家提供舒适整洁和安全的环境。

污垢难以被清扫令人苦恼，所以保洁工作需要每天不断学习。我以前是自己动手，而现在的主要工作是指导帮助其他保洁员工，但是，每天工作结束时，我总是放心不下，仍然坚持仔细检查机场的每个角落是否有垃圾或污垢。

羽田机场占地面积广阔，形形色色的各国乘客来往于此，还有大飞机。我很喜欢自己的工作环境，想把这里的每个角落打扫得干干净净。

在本书中，我会介绍一些自己在家使用的清洁方法。工作场所的清洁目标是尽善尽美，与之不同的是，家中清洁重要的是简单快捷，无须使用特殊工具或清洗剂，也不用耗费太多体力，只需一块毛巾，即可轻松解决家庭日常清扫。



抽点空闲时间，三下五除二就能把家打扫干净。如果觉得麻烦，也可以先简单分开收拾，然后再慢慢处理，三分钟就能清洁一处，真的要好好夸奖一下自己。

清洁时放松肩部，打扫干净后身体不会感到劳累，心情也会愉悦。保持好心态很重要，很多人认为每天都做清扫太麻烦，或者太忙没时间。但是请记住，想要轻松合理地完成清洁也是有诀窍的。

“清洁工作很轻松”，这是我在职业学校时的恩师对我说的。正是这位恩师给我介绍了羽田机场的这份工作。

我们服务的对象不仅是人，还包括很多事物。比方说一张桌子，如果不去细心研究其材质，找到正确的方法，即使再怎么擦拭，也无法恢复其原有的光泽与亮度。

市面上有很多传授清洁技巧的图书。但这本书不一样的是，它不仅介绍我独有的家庭清扫技巧，还有一些我从清洁工作中亲身体会到的小感悟。

希望不擅长或厌烦清洁的人们能够从本书中学到清洁的正确方法，感受清扫的轻松与乐趣。

新津春子



目录

序言… 003

第1章

轻松且快乐!

“新津流”清洁的心得

心得① 擅长“顺手”就是擅长“清洁”… 012

心得② 从狭小空间着手! … 018

心得③ 善待清洁的重要伙伴——“工具”… 022

心得④ 清洁卫生间，也能放松心情… 026

心得⑤ 制定防尘计划… 030

心得⑥ 清洁是一种心灵关怀… 034

新津式小秘诀 “弄湿擦”更轻松… 038

专栏 用热诚的心使犄角旮旯变得闪亮… 040

第2章

不擅长清洁的人必看 轻松清洁的分门别类术

分门别类 1 污垢的种类其实只有 3 种! … 042

分门别类 2 清洗剂无须区分过细… 044

分门别类 3 只需一块毛巾, 即可轻松搞定! … 046

- 一块毛巾就能让家变得整洁… 047

- 毛巾的使用方法… 048

- 桌子的擦拭方法… 050

- 毛巾的拧干方法… 051

- 可以与毛巾搭配使用的工具… 052

- 合理收纳是轻松清洁的关键… 054

分门别类 4 如同烹饪一样, 用专业的工具做专业的事… 056

- 刷洗污垢的海绵擦 & 椰棕刷… 056

- 擦洗污垢的抹布 & 百洁布… 058

- 刮擦污垢的扫帚 & 刷子… 059

- 十元店的简单好用“专业小工具”… 060

- 清洁工具的清洁与保养方法… 062

专栏 妥善保护人与物, 专业清洁安全第一 … 064

第3章

保持舒畅好心情!

做好厨房 & 客厅的清洁

新津的秘诀 轻松打扫厨房的“顺手清洁”… 066

厨房清洁 8 大基础知识… 068

- 偶尔的彻底清洁——厨房水槽… 072
- 偶尔的彻底清洁——灶台… 077

专栏 新津式灶台清洁术… 079

- 偶尔的彻底清洁——烧烤炉… 080
- 偶尔的彻底清洁——吸油烟机… 082
- 偶尔的彻底清洁——厨房地面… 084
- 偶尔的彻底清洁——冰箱… 086
- 偶尔的彻底清洁——橱柜… 088
- 偶尔的彻底清洁——厨房家电… 089

新津的秘诀 轻松打扫客厅的“顺手清洁”… 090

- 偶尔的彻底清洁——地板 & 地毯… 092
- 偶尔的彻底清洁——沙发… 096
- 偶尔的彻底清洁——窗帘… 097
- 偶尔的彻底清洁——遥控器和电话等… 098

● 偶尔的彻底清洁——窗户周围… 099

● 偶尔的彻底清洁——榻榻米… 103

● 偶尔的彻底清洁——空调… 104

专栏 掌握后更轻松的房间整洁秘诀… 105

第4章

瞬间解决浴室·卫生间·洗漱台的苦恼

卫浴清洁

新津的秘诀 轻松打扫浴室的“顺手清洁”… 108

● 偶尔的彻底清洁——浴室… 110

专栏 洗衣机里的霉菌也要注意！… 113

新津的秘诀 轻松打扫洗漱台的“顺手清洁”… 114

● 偶尔的彻底清洁——洗漱台… 116

新津的秘诀 轻松打扫卫生间的“顺手清洁”… 118

● 偶尔的彻底清洁——卫生间… 119

专栏 所坐座位上的“视线”和“反光物体”… 124