

完全彩色图解版

内容超值

清洁收纳

1000

例

SHAPE MAINTAINED

保持原状

TUBE UPED

用汽水瓶撑起

DUST REMOVAL

除去灰尘

CRINKLE BEATED

衣领去皱

FOLDING

折叠收纳



精心筛选 ● 1000 条妙招教您准确掌握清洁收纳技巧

普遍常见 ● 100% 的生活中常见问题解决方案

简单实用 ● 10 分钟让您的衣柜不再凌乱

省时省力 ● 1 分钟清洁满是油腻的厨房水槽

生活智慧 ● 创意收纳技巧让您的衣柜容量扩大 1 倍

健康生活图书编委会 编著

清洁技巧

洗衣服前先吧衣服前面的扣子都扣好，然后再把两个袖子的扣眼扣在衣服前面的扣子上。这样衣服在洗衣机里搅动时袖子就不会张牙舞爪了。

吉林科学技术出版社

清洁收纳 1000 例



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

清洁收纳1000例 / 健康生活图书编委会编著.
长春: 吉林科学技术出版社, 2009.3

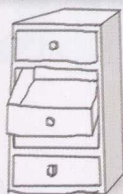
(健康生活图书系列)

ISBN 978-7-5384-4100-0

I. 清… II. 健… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第031582号

清洁收纳 1000 例



编 著 健康生活图书编委会

责任编辑 韩劲松 赵洪博

文案策划 王大龙

封面设计 孙明晓

图片摄影 龙图天下 010-51260208 photowdl@126.com

模 特 陈思宇 郭红欣 平 方 张子一 陈 星

插图设计 王阿娜 张 鑫 林 宁 赵丽丽 李书春

王 汐 贾 萍 李 雪 刘丽曼

出版发行 吉林科学技术出版社

印 刷 沈阳新华印刷厂印刷

版 次 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

规 格 710mm × 1000mm

开 本 16开

印 张 13.5

定 价 29.90元

字 数 200千字

书 号 ISBN 978-7-5384-4100-0

网 址 www.jlstp.com

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85677817 85635177 85651759 85651628 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85630195

团购优惠热线 0431-85630195

特别鸣谢 感谢为本书图片拍摄提供道具的Q家网

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄出版社调换



第一章 衣物洗涤篇

part 1



清 洗

2

01 手洗内衣小窍门	2
02 羊毛织品正确洗涤方式	3
03 手套洗涤法	3
04 保证毛线色泽的洗涤妙招	4
05 如何洗涤羊绒衫	4
06 白球鞋去污法	5
07 茶水洗涤毛衣妙招	6
08 用食盐巧洗被染色的白色衣物	6
09 用小苏打巧洗被染色的白色衣物	7
10 洗衣不缠绕小窍门	7
11 如何防止羽绒服面料上出现皂渍痕	8
12 花露水增艳衣物法	8
13 人造毛皮衣物洗涤法	9
14 围巾洗涤法	10
15 洗衣保护纽扣法	10
16 洗涤毛衣防起球法	11
17 小苏打增白袜子法	11
18 兔毛衫洗涤法	12
19 巧洗白球鞋不留黄迹	12
20 食醋巧除衣物汗渍	13
21 冬瓜巧除衣物汗渍	13
22 生姜去除汗渍法	14
23 巧洗衣物上口红印	14
24 巧除衣物上口香糖迹	15
25 牙膏去除圆珠笔污迹法	15
26 牙膏去除衣领衣袖污垢法	16

27 牙膏去除墨迹法	16
28 盐去除胶鞋异味法	17
29 洗洁精去除衣领污垢法	17
30 洗发香波去除油迹法	18
31 清洗完的毛衣怎样才不缩水	18
32 单帽洗涤法	19
33 巧手清除絮状物	19
34 洗袜子时要内翻外	20
35 洗涤时防止领口松垮	20
36 将袖子放回衣服里面防止缠绕	21
37 深色衣物装入毛巾洗衣带内洗涤	21
38 将蔬菜网兜套在肥皂上刷洗领口	22
39 用醋水浸泡袜子可以除臭	22
40 食盐有防止衣物褪色的作用	23
41 洗发香波有助于清洁衣领和袖口	23
42 灌了水的饮料瓶放进洗衣机洗涤效果更好	24
43 小球放进洗衣机会提高去污效果	24
44 袜子套在手上洗	25
45 用塑料袋套住干净的部分做局部清洗	25
46 煮菠菜的水可以防止黑色衣物褪色	26
47 利用瓶瓶罐罐漂白衣服	26
48 小瓶子漂白鞋带	27
49 小苏打粉末清洁毛绒玩具	27



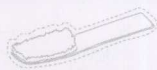
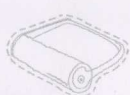
脱水、晾晒、熨烫 28

01 晾晒衣服要诀一	28
02 晾晒衣服要诀二	29
03 巧除衣物怪味	29
04 有色衣服熨烫方法	30
05 大头针助烫长裤法	30
06 瓷砖助熨法	31
07 衬衫熨烫的窍门	31
08 服装熨烫挺括法	32
09 各类织物熨烫法	33
10 直筒裙熨烫法	33
11 巧除衣物熨迹	34
12 巧除化纤衣料熨迹	34
13 苏打粉去除熨迹法	35
14 砂纸去除熨迹法	35
15 砂糖去除熨迹法	36
16 醋去除熨迹法	36
17 绸料衣物熨焦处理方法	37
18 巧熨折裱裙	37
19 丝织围巾熨烫法	38
20 凸花纹毛衣熨烫法	39
21 吸尘器烘干湿鞋	39
22 衣服悬挂除皱法	40
23 晾晒针织帽	40
24 稍稍弯曲也可以加速通风	41
25 饮料瓶改造衣服挂	41
26 两个铁丝衣服挂十字交叉挂裤子	42
27 晾床单被套时可以用衣服挂撑起	42
28 用铁丝衣服挂来晾鞋	43
29 衣服挂挂钩上绑上橡皮筋防滑	43
30 长短衣物交替悬挂晾晒加速晾干	44
31 床单等面积较大物品用平行横杆晾晒	44

32 用有很多卡子的衣服挂晾晒牛仔裤	45
33 衣物脱水后的除皱处理	45
34 有粘性的除尘滚也可以用去去除褶皱	46
35 晾晒被套时装入网球有利于去褶皱	46
36 卡子可以防止领角上翘	47
37 网兜配合洗衣机给鞋子脱水	47
38 毛巾包裹衣物脱水效果好	48
39 旧报纸加速衣物的晾干	48
40 小件衣物在塑料袋中用吹风机吹干	49
41 利用纸箱和吹风机快速烘干衬衫	49
42 自制防滑衣服挂	50

收纳 51

折叠存放衣物的原则	51
折叠T恤衫	53
折叠衬衫	54
折叠开领短袖衫	56
折叠开衫衣服	58
折叠无袖开衫衣物	59
折叠毛衣	60
折叠套头连帽衫	62
折叠夏装	64
短裤的折叠	65
折叠裤裙	66
折叠长裤	67
折叠胸罩	68
折叠女用短裤	69
折叠衬裙	70
折叠贴身短内衣	72
折叠贴身短裤	74
折叠袜子	75
折叠睡衣	76
折叠长筒丝袜	78
衣柜的基本利用	79



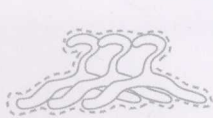
充分利用上层的空间	80
衣柜的简单利用	81
充分利用衣柜深处的空间	81
充分利用门扇内侧的空间	81
充分利用吊挂衣服下面 的空间	82
衬衫摆在架子上, 有着 店铺的风格	82
安装挂帘子的杆	83
悬挂现在穿的衣服	83
在架子旁, 安装铁丝网, 防止衬衫落下	84
自制的简易架子	84
高处的档板伸出来	84
在架子中自己制隔板	85
门内侧放置防虫剂	85
收纳皮带小技巧一	86
收纳皮带小技巧二	86
用木制的衣架放置皮带	87
在墙壁上安装连续的挂 钩, 用来放置皮带	87
收纳领带小技巧一	88
收纳领带小技巧二	88
收纳手提包小技巧一	89
收纳手提包小技巧二	89
收纳丝巾小技巧	90
收纳丝巾、披肩小技巧	90
用胶卷盒保存小配件	91
上方小柜橱收纳原则	91
常用的物品要便于存取 使用可移动的道具, 非 常容易打扫	92
使用防潮垫和木条踏板	93
抽屉型收纳箱要放在视 线下方	93
壁橱要按次序整理	94
把空壁橱打扫干净	94
收纳计划中不可缺少的 一步, 量尺寸	95

用木条踏板和报纸来防 潮, 防结露	95
把确定要的东西放回原 来的那层	96
灵活使用收纳道具, 合 理收拾物品	96
壁橱收纳小窍门	97
放在套子里或包起来会 便于取出	97
收纳被褥的基本规则	99
不要忘记防潮	99
平时使用的被褥尽量集 中收纳	99
平时不用的被褥, 也可 以装进袋子竖起来	100
被褥不多时, 在下面放 上抽屉式盒子使用	100
体积大的羽毛被要用毛 毯袋压紧收纳	101
收纳被褥之外物品的基本 规则	102
安装三根高度不同的管 子, 把雨伞挂整齐	102
折叠伞放在小篮子里	102
不用钻孔, 只需把板子重叠 起来就可以增加隔板	103
安两根支撑杆, 把鞋立 起来收纳	104
尺寸较小的童鞋放在托 盘里	104
增加收纳道具使门厅更易 于使用	105
容易找不到的钥匙要逐 个挂在挂钩上	105
用安在门上的毛巾架给 雨伞控水	105
安一个毛巾架来代替伞立	105

保 养

106

去除衣服极光小妙招	106
-----------	-----



02 拉链的保养	107
03 爽身粉也可以润滑拉链	107
04 巧给衣物薰香	108
05 牙膏擦皮鞋法	108
06 羊毛衫暗补法	109
07 丝绒衣物除光法	109
08 牛奶防皮革干裂法	110
09 花椒防衣物虫蛀法	110
10 醋增丝袜坚韧法	111
11 薄丝袜寿命延长法	111
12 泡过醋水新丝袜更耐穿	112
13 领带去皱法	112
14 女士皮质手袋保养法	113
15 毛料西装保养方法	114
16 缩小毛衣恢复原状的方法	114
17 恢复松垮的毛衣袖口	115
18 电动剃须刀可修整衣服	115
19 如何收藏白色丝绸服装	116
20 如何收藏花色丝绸服装	116

21 皮鞋光彩持久小妙招	117
22 防止兔毛衫掉毛小妙招	117
23 皮鞋皮面软化法	118
24 用旧连裤袜编成辫子擦鞋	118
25 衣服的垫肩可以用来擦鞋	119
26 过期乳液护肤霜保养皮革制品	119
27 饮料瓶可以用来做鞋撑	120
28 香皂可以用来润滑鞋子摩擦的部位	120
29 剪掉毛尖的旧牙刷去除衣物毛球	121
30 刮胡刀刮去毛球	121
31 去掉衣物上的防虫剂味道	122
32 食品的干燥剂干燥鞋子	122
33 旧报纸筒防潮	123
34 旧报纸做干燥棒	123
35 可乐瓶子填充长筒靴	124

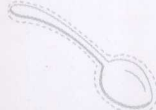
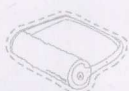
第二章 房间打扫篇



客 厅 126

01 淘米水是天然环保的地板蜡	126
02 地板缝隙的灰尘可以用牙签挖出	127
03 胶皮手套外套上旧袜子擦地板	127
04 小苏打消除地毯的异味	128
05 橡胶手套可以吸附地毯灰尘	128
06 恢复凉席的本色	129
07 食盐有助于去除凉席缝隙中的灰尘	129
08 戴棉线手套来擦拭灰尘	130

09 橡皮筋勒在保鲜膜卷筒上除尘	130
10 旧丝袜套在铁丝衣服挂上做除尘掸	131
11 清理天花板不在尘土飞扬	131
12 牙膏可以帮助你清洁开关面板	132
13 橡皮擦擦掉开关上的顽固污渍	132
14 海棉清除墙壁上的蜡笔印记	133
15 酒精彻底清除油笔笔迹	133
16 橡皮擦擦掉墙上的手印	134
17 牙膏帮忙清除墙壁上的污渍	134



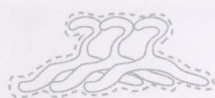
18 酒精也可以用来清洁墙壁	135
19 音响设备除尘	135
20 旧丝袜取代除尘纸擦拭音响设备	136
21 用旧丝袜擦拭电视机屏幕	136
22 用洗发香波擦拭屏幕可以防静电	137
23 家电按钮的除尘	137
24 直尺帮助清洁家电间空隙	138
25 清洁电风扇前应先吸除表面灰尘	138
26 刷子顺刷电风扇保护网	139
27 塑料袋套住保护网方便清洁	139
28 牙签双面胶自制除尘棒	140
29 棉签清洁按钮周围	140
30 空调过滤网要定期清洁	141
31 空调进气格栅的清洁	141
32 酒精清除电视屏幕上的手印	142
33 清洁音箱的网面	142
34 线缆捆起来减少清洁时的麻烦	143
35 橡胶管自制束线管	143
36 清除皮沙发上的蜡笔印记	144
37 橡皮擦擦掉皮沙发上的油笔笔迹	144
38 软毛刷清洁雕花家具	145
39 丝袜清洁扶手椅	145
40 婴儿护肤品也可以保护皮质家具	146
41 清除家具上的家电痕迹	146
42 粘性滚轮清洁布艺沙发	147
43 戴手套擦拭家具	147
44 衣物柔软剂使家具不易附着灰尘	148
45 旧袜子清洁日光灯管	148
46 抽屉内部吸尘	149
47 清洁瓷砖地面的凝固污垢	149
48 清除瓷砖地面上的蜡笔笔迹	149

厨 房

150

01 擦亮不锈钢水池的妙法	150
---------------	-----

02 食盐清洁木质砧板	151
03 旧报纸预先处理餐具油污	151
04 海绵擦绑在夹子上同时清洁杯子内外	152
05 旧报纸卷磨刀	152
06 蛋壳清洁榨汁机内部	153
07 泡过的废茶叶清除微波炉异味	153
08 泡过的废弃茶叶洗手去腥味	154
09 电吹风解除下水管道阻塞	154
10 塑料袋旧袜子套在手上清洁不湿手	155
11 废旧塑料卡片刮除顽垢	155
12 拖把清洁厨房墙壁	156
13 餐巾纸帮忙清洁墙壁	156
14 清除瓷缝里的油污	157
15 烹调后马上清洁灶具周围	157
16 清洁不锈钢炉灶	158
17 清洁抽油烟机风扇	158
18 纸巾帮忙清洁抽油烟机表面	159
19 集油盒中放入纸巾	159
20 清洁集油盒	160
21 定期清洁炉嘴	160
22 清洁时盖住炉灶	161
23 炉灶开关旋钮的清洁	161
24 大量油污的去除	162
25 巧用小苏打	162
26 调味瓶的保洁处理	163
27 油腻水龙头的清洁	163
28 旧丝袜清洁管道根部	164
29 清洁水槽边的硅胶防水条	164
30 发霉硅胶的处理	165
31 旧丝袜套住水槽过滤杯	165
32 拿掉过滤杯清洁排水口	166
33 水槽管道除臭	166
34 厨房电器外表面的清洁	167
35 电器表面油腻指纹的清除	167
36 清洁冰箱内凝固的液体	168
37 冰箱硅胶条的清洁	168



38 冰箱门把手凹槽的清洁	169
39 冰箱应该定期消毒	169
40 环保清洁冰箱内部	170
41 用泡过的茶叶做除臭剂	170
42 戴手套清洁线缆	171
43 塑料砧板的清洁	171
44 专切鱼肉的菜板要用冷水 清洁	172
45 瓶底深处的清洁	172
46 电水壶吸管内污垢的去除	173
47 小苏打粉末去除杯子污垢	173
48 玻璃杯重新闪亮	174
49 杯底死角的清洁	174

卫生间

175

01 瓷砖接缝处的清洁	175
02 筷子帮忙清洁缝隙深处	176
03 沐浴后顺手擦拭墙面	176
04 热水有助软化卫生间内污垢	177
05 清洁淋浴间硅胶防水条	177
06 遮盖剂清洁发霉的防水条	178
07 浴缸周边要勤消毒	178
08 海绵拖把清洁卫生间天花板	179
09 橡皮刮水刀干燥墙面	179
10 浴室换气扇的清洁	180
11 漂白卫生间地面	180
12 地漏过滤盖的清洁	181
13 保持排水口畅通	181
14 浴缸内部清洁	182
15 海绵套上过滤网清洁浴缸	182
16 沐浴乳可以暂时替代清洁剂	183
17 小块肥皂的利用	183
18 日用护肤护发产品清洁水 龙头	184
19 去除陶瓷水槽的锈垢	184
20 避免划伤水龙头	185
21 水龙头过滤网清洗	185
22 马桶盖转轴的清洁	186
23 选择刷头弯曲的马桶刷	186

24 自制双面马桶刷	187
25 马桶内顽垢去除	187
26 淋浴花洒可以拆开清洁内部	188
27 防滑脚垫的清洁	188
28 长柄刷刷洗防滑脚垫	189
29 毛巾架的清洁	189
30 肥皂盒的清洁	189

卧室

190

01 床罩和床单去屑法	190
02 床垫污渍去除法	191
03 保洁垫的妙用	191
04 去除地毯上的蜡油渍	192
05 利用两把椅子晾晒卧室的 被褥	192
06 用盐去除地毯上的汤汁	193
07 两个铁丝衣服挂晾晒枕头	194
08 卧室地板的清洁	194
09 对付灰尘和毛发	195
10 无毒环保方式清除地毯的 蛀虫	195
11 怎样去除地毯上的宠物尿迹	196
12 怎样去除地毯上的樟脑味	196
13 怎样去除地毯宠物便迹	197

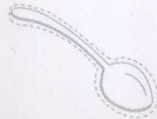
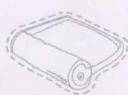
窗户

198

01 橡胶刮刀擦玻璃	198
02 拖把柄用来延长手臂	199
03 清洁雕花玻璃	199
04 戴手套清洁百叶窗	200
05 旧牙刷刷洗窗框死角	200
06 清除窗户轨道里的灰尘	201
07 硬纸板帮忙擦百叶窗	201
08 清洁纱窗	202
09 海绵擦擦拭纱窗	202
10 直接吸除小角落的灰尘	203

索引

204



The background of the page is a yellow and white checkered cloth. On the left side, there is a cartoon character with a pink face and a brown body. In the upper right area, there is a red circle with the number 1 inside it.

part

1

衣物洗涤篇

整洁高效的家务劳动，并不意味着需要您所有的业余时间都围着围裙，一手拿着吸尘器，另一只手抓着拖把，嘴里再叼着一块抹布。当然会有捷径使一切都变得很简单。找到适合您的方式，加入您的创意，轻松完成家务以后会让您充满成就感。

但是在开始清洁之前，您必须整理房间里的物品，堆满各种杂物的屋子和橱柜是没有办法做清洁的。收集杂物，消除灰尘和污渍，让家务尽在您的掌握。

清洗

内衣 袜子 衬衫 外衣 裤子 棉衣 鞋

01 手洗内衣小窍门

shǒu xǐ nèi yī xiǎo qiǎo mén

idea 清洗技巧



①先将适量中性洗涤剂或内衣专用的洗涤剂完全溶于30℃~40℃的温水中，然后放入衣物。

②领口、袖口等易变形处最好用手轻轻揉搓，也可利用内衣自身互相磨擦，即可完全去除污渍。

③不要用手强拧内衣挤水，可轻拧去水之后，用干毛巾包上。

④用手挤压，使水分被毛巾吸收。

02

羊毛织品正确洗涤方式

yang mao zhi pin zheng que xi di fang shi

idea 清洗技巧



①一般的羊毛织品可用丝毛洗涤剂洗涤。洗涤前，先用冷水浸泡30分钟，切不可用热水，以防缩水或弹性下降。

②将羊毛衫放入丝毛洗涤剂中，10分钟后用手挤压，使脏水溢出，对领口、袖口等易脏部位，多捏、多挤几次，清水漂洗后，手挤，不可拧，然后拉平晾晒。

③洗衣时将下摆和袖口往里卷一些，可以防止毛衣松散。

03

手套洗涤法

shou tao xi di fa

idea 清洗技巧



①将用脏的手套戴在手上，蘸上水，打上增白皂。

②像洗手一样搓洗手套，脱下用清水漂洗干净即可。



04

保证毛线色泽的洗涤妙招

bao zheng mao xian se ze de xi di miao zhao

清洗技巧 idea

①洗涤后可在水中滴入2%的醋酸（食用醋亦可）来中和残留的肥皂。

②洗净后，挤去水分，抖散，装入网兜，挂在通风处晾干，切忌绞拧或曝晒。

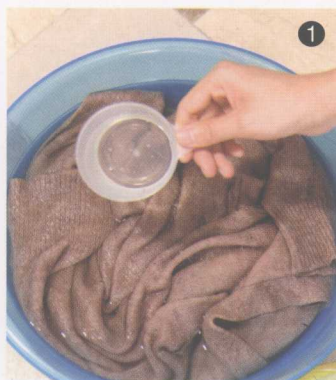


05

如何洗涤羊绒衫

ru he xi di yang rong shan

idea 清洗技巧



①把专用洗涤剂放入35℃左右的水中搅匀。

②将已浸湿的羊绒衫放入浸泡15~30分钟后，采取挤揉的方法洗涤；用30℃左右清水漂洗后，放入洗衣机的脱水筒中脱水。将脱水后羊绒衫平铺在有毛巾被的桌子上，用手整理成原型阴干，切忌悬挂曝晒。

③可用中温（140℃左右）蒸汽熨斗整熨，熨斗与羊绒衫离开0.5~1厘米的距离，切忌压在上面。提花或多色羊绒衫不宜浸泡，不同颜色的羊绒衫不宜一起洗涤，以免沾色。

06 白球鞋去污法

bai qiú xié qū wū fǎ

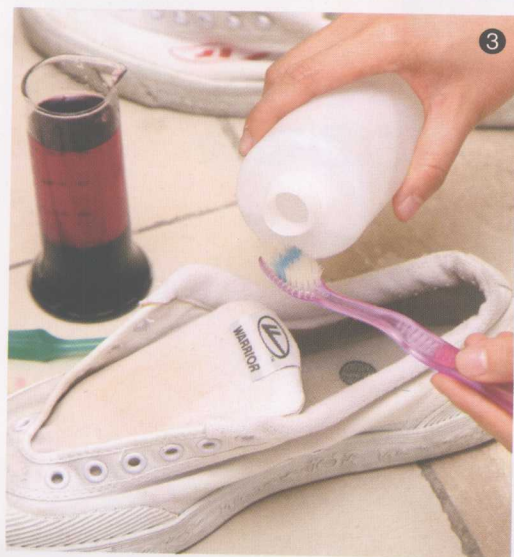
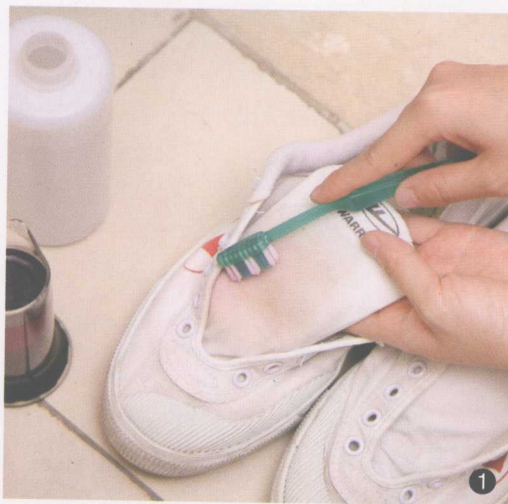
idea 清洗技巧

①白球鞋受潮后产生的黄点或灰白点，可先用旧牙刷把50%高锰酸钾溶液涂在鞋面污点上。

②1小时后渐成淡黄色。

③再用另一把旧牙刷把10%草酸溶液涂在相同处。

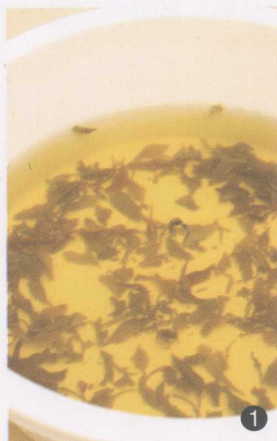
④约3分钟后，用清水冲去，污点就会消失。然后用清水将整个鞋面清洗一下，防止局部留下水渍。



07

茶水洗涤毛衣妙招

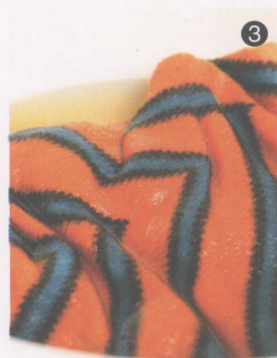
cha shui xi di mao yi miao zhao



①



②



③



④

idea 清洗技巧

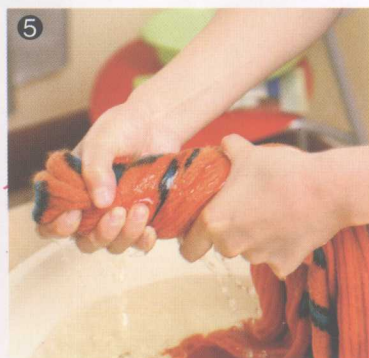
①在装有开水的盆中，放适量茶叶，待茶叶泡透，水凉之后，滤出茶叶。

②把毛衣（线）放在茶水中浸泡15分钟。

③然后轻轻搓几次。

④再用清水漂洗干净。

⑤挤出水分，抖散，挂在阴凉处晾干。



⑤

08

用食盐巧洗被染色的白色衣物

yong shi yan qiao xi bei ran se de bai se yi wu



idea 清洗技巧

将被染色处用水打湿，用食用盐涂满，再用手反复轻搓，被染之色便没了，再用清水清洗即可。

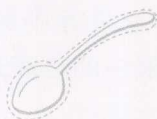
09

用小苏打巧洗被染色的白色衣物

yong xiao su da qiao xi bei ran se de bai se yi wu

清洗技巧 idea

把染了色的衣物放入盛有热水的盆中，每升水加1匙小苏打，然后将染色衣物放入清洗即可。



10

洗衣不缠绕小窍门

xi yi bu chan rao xiao qiao men

idea 清洗技巧

①洗衣服前先把衣服前面的扣子都扣好，然后再把两个袖子的扣眼扣在衣服前面的扣子上。

②这样衣服在洗衣机里搅动时袖子就不会张牙舞爪了。



11

如何防止羽绒服面料上出现皂渍痕

ru he fang zhi ya rong fu mian liao shang chu xian zao zi hen



idea 清洗技巧

要恰当地掌握皂液浓度，在第一次漂洗时，可在水中放入两小匙食醋，它可与羽绒服中残存的皂液起中和作用。漂洗时，为了使羽绒服中的皂液充分溶解在清水中，必须用温水进行。



12

花露水增艳衣物法

hua lu shui zeng yan yi wu fa

清洗技巧 idea

洗涤色彩艳丽的衣物时，将洗净的衣物放入洒过几滴花露水的温水里浸泡10分钟，晾干后衣物会变得更艳丽。

