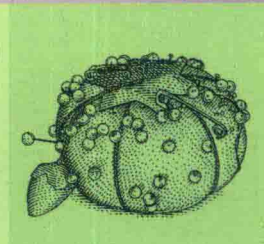
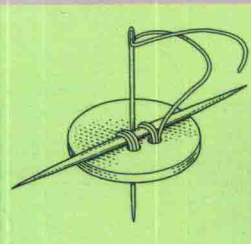
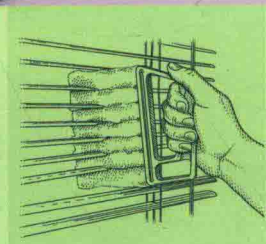
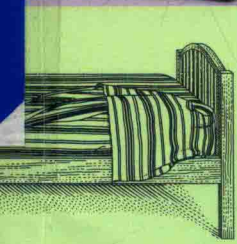


# 家事的抚慰

下

清洁、睡眠，以及安全合宜的居家环境

[美] 雪瑞·孟德森 | 著 甘锡安 | 译



## 清洁篇

室内通风 X 与微生物和平共存 X 居家清洁化学用品 X 刷鞋、抹布和拖把 X 灰尘和尘螨 X 吸尘、扫地和除尘 X 家用纺织品 X 木质地板及家具 X 弹性地板 X 瓷砖 X 石材 X 人造石和塑料表面 X 浴室 X 水管与排水管 X 墙壁、天花板、木作和窗户 X 瓷器与水晶玻璃 X 金属 X 首饰保养

## 日常生活篇

宜人的光线 X 静态活动 X 缝制 X 书籍保养 X 音乐 X 影像和影像记录 X 家庭办公室和计算机 X 宠物

## 睡眠篇

卧室 X 床和寝具 X 衣物收纳

## 安全篇

为居家安全做好准备 X 火 X 用电安全 X 滑倒与跌倒 X 其他安全守则 X 家居用品中的有毒危险物质与适当的处理方式 X 儿童安全指南

## 法规文件篇

与家庭帮佣一同打理家务 X 保险 X 重要记录

把家事做好，让家成为爱的空间

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

# HOME COMFORTS

the  
art  
and  
science  
of  
keeping  
house



CHERYL MENDELSON

## 家事的抚慰

下

清洁、睡眠, 以及安全合宜的居家环境

长江出版传媒  
湖北科学技术出版社

[美] 雪瑞·孟德森 | 著 甘锡安 | 译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

家事的抚慰. 下 / (美) 孟德森著; 甘锡安译. —  
武汉: 湖北科学技术出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5352-7508-0

I. ①家… II. ①孟… ②甘… 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 ( 2015 ) 第040965号

著作权合同登记号 图字: 17-2014-260号

home comforts:the art and science of keeping house by Cheryl Mendelson  
Simplified Chinese Translation copyright

©2015 by Cheryl Mendelson

Beijing Lightbooks CO., Ltd.

Home Comforts:the Art and Science of Keeping House

Original English Language Edition Copyright©1999 by Cheryl Mendelson

Illustration copyright ©1999 by Harry Bates

All Rights Reserved.

published by arrangement with the original publisher, Scribner, a Division of Simon & Schuster, Inc.

本简体中文版翻译由台湾远足文化事业股份有限公司/大家出版授权

责任编辑: 林 潇

封面设计: 烟 雨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

邮 编: 101111

710 × 1000 1/16

31.5 印张

500 千字

2015年10月第1版

2015年10月第1次印刷

定 价: 58.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

# CONTENTS

## 目录

# CLEANLINESS 清洁篇

### CHAPTER 1 室内通风.....003

#### 1

- ❖ 室内环境
- ❖ 二手烟
- ❖ 家中空气
- ❖ 空气净化设备
- ❖ 暖气炉、炉具、暖炉及壁炉

### CHAPTER 2 与微生物和平共存.....033

#### 2

- ❖ 家中过度使用抗菌产品?
- ❖ 清洁与消毒
- ❖ 家庭环境中的微生物
- ❖ 杀菌剂与消毒剂词汇表
- ❖ 感染的必备条件

### CHAPTER 3 居家清洁化学用品.....057

#### 3

- ❖ 什么时候该用泡泡水?
- ❖ 自制洗洁剂
- ❖ 什么时候该用溶剂?
- ❖ 研磨剂
- ❖ 酸与碱

### CHAPTER 4 围裙、抹布和拖把.....071

#### 4

- ❖ 看场合穿衣服：打扫时的服装
- ❖ 工具
- ❖ 抹布
- ❖ 洗洁液、洗洁粉、抛光剂及蜡
- ❖ 制作抹布的艺术：抹布袋

### CHAPTER 5 灰尘和尘螨.....077

#### 5

- ❖ 尘螨
- ❖ 家庭灰尘的其他成分
- ❖ 宠物

## CHAPTER

## 6

## 吸尘、扫地和除尘.....087

- ❖ 地板
- ❖ 清除家具和家中其他物品上的灰尘
- ❖ 用吸尘器清洁布沙发

## CHAPTER

## 7

## 家用织品.....097

- ❖ 关于地毯和地垫
- ❖ 灯罩
- ❖ 布沙发
- ❖ 地毯与地垫词汇表
- ❖ 窗帘
- ❖ 去渍指南：地毯与布沙发

## CHAPTER

## 8

## 木质地板及家具.....125

- ❖ 防止木材遭受意外及环境伤害
- ❖ 柳条、藤、藤条及竹子
- ❖ 木质家具、细工家具及木作
- ❖ 去渍指南：
- ❖ 木质地板的刮痕修复及去渍

## CHAPTER

## 9

## 弹性地板.....149

- ❖ 一般保养和维护
- ❖ 泼洒物与污渍
- ❖ 抛光与密封
- ❖ 软木地板
- ❖ 为免上蜡地板上蜡

## CHAPTER

## 10

## 瓷砖.....155

- ❖ 瓷砖的日常保养与清洁
- ❖ 瓷砖上的皂垢与难以去除的脏污
- ❖ 过度小心？
- ❖ 密封无釉面瓷砖和填缝剂

## CHAPTER

## 11

## 石材.....163

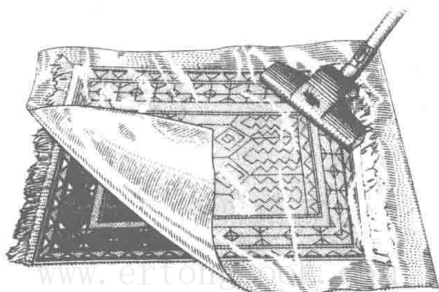
- ❖ 不同石材的物理和化学特性
- ❖ 去渍指南：
- ❖ 清洁石材
- ❖ 天然石材表面上的泼洒物与污渍
- ❖ 刮痕与污渍

## CHAPTER

## 12

## 人造石和塑料表面.....173

- ❖ 人造石
- ❖ 积层板
- ❖ 其他塑料
- ❖ 塑料注意事项



## CHAPTER

## 13

## 浴室.....181

- ❖ 清洁与消毒浴室
- ❖ 搪瓷浴缸和洗手台的保养与清洁
- ❖ 浴缸中的止滑贴
- ❖ 玻璃纤维与亚克力浴缸
- ❖ 按摩浴缸
- ❖ 浴缸重新上釉
- ❖ 不锈钢的洗碗槽与洗手台
- ❖ 坐浴盆的使用与保养
- ❖ 便器（马桶）的保养与清洁
- ❖ 水龙头、莲蓬头及金属淋浴挂架

## CHAPTER

## 14

## 水管与排水管.....187

- ❖ 维护
- ❖ 清除排水管堵塞
- ❖ 马桶堵塞

## CHAPTER

## 15

## 墙壁、天花板、木作和窗户.....191

- ❖ 墙壁、天花板和木作
- ❖ 清洁窗户和窗饰

## CHAPTER

## 16

## 瓷器与水晶玻璃.....201

- ❖ 精致瓷器的保养
- ❖ 玻璃与水晶玻璃的保养
- ❖ 水晶玻璃、瓷器及陶瓷的铅危害
- ❖ 包装瓷器与水晶玻璃
- ❖ 瓷器与水晶玻璃词汇表

## CHAPTER

## 17

## 金属.....215

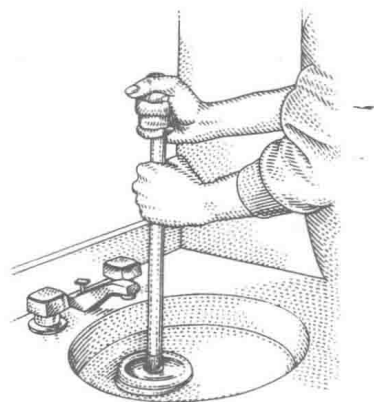
- ❖ 银
- ❖ 白镵
- ❖ 铜、黄铜及青铜
- ❖ 铁
- ❖ 铝
- ❖ 钢
- ❖ 铬

## CHAPTER

## 18

## 首饰保养.....227

- ❖ 宝石与首饰的正确保养方式
- ❖ 清洁首饰：一般原则



# DAILY LIFE 日常生活篇

## CHAPTER 19 宜人的光线.....235

19

- ❖ 日光
- ❖ 人造光
- ❖ 让光发挥作用

## CHAPTER 20 静态活动.....255

20

- ❖ 阅读
- ❖ 桌前时光
- ❖ 电视
- ❖ 录像带和 DVD
- ❖ 计算机游戏

## CHAPTER 21 缝纫.....261

21

- ❖ 基本家庭缝纫：器材与技巧
- ❖ 基本缝纫技巧

## CHAPTER 22 书籍保养.....277

22

- ❖ 修补损坏的书籍

## CHAPTER 23 音乐.....283

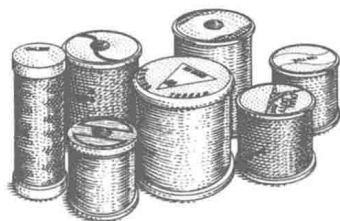
23

- ❖ 钢琴
- ❖ 录音制品

## CHAPTER 24 影像和影像纪录.....291

24

- ❖ 相片、负片和正片
- ❖ 画作
- ❖ 录像带和其他磁带



CHAPTER 家庭办公室和计算机.....303

25

- ❖ 摆设、照明和舒适程度
- ❖ 备份
- ❖ 电线和缆线
- ❖ 清洁

CHAPTER 宠物.....309

26

- ❖ 宠物与过敏
- ❖ 宠物造成的其他家务问题
- ❖ 宠物、粪便和细菌

# SLEEP 睡眠篇

CHAPTER 卧室.....327

27

- ❖ 卧室文化
- ❖ 整理床铺和铺床
- ❖ 照料卧室
- ❖ 失眠患者的家事策略

CHAPTER 床和寝具.....349

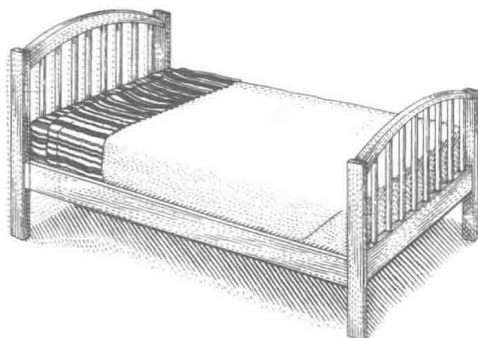
28

- ❖ 关于床用织品
- ❖ 耐洗度和熨烫
- ❖ 选择适当的大小：寝具的标准尺寸
- ❖ 毯子和被子
- ❖ 床单的耐用程度
- ❖ 关于床和床垫
- ❖ 舒适的床单与被单

CHAPTER 衣物收纳.....371

29

- ❖ 收纳衣物和床用织品
- ❖ 收存床用织品
- ❖ 收存衣服
- ❖ 衣物保养
- ❖ 帽子、手套和鞋子





# SAFE SHELTER 安全篇

CHAPTER

30

为居家安全做好准备.....379

- ❖ 独立检验机构与 UL 标章
- ❖ 紧急逃难箱
- ❖ 如何使用安全守则
- ❖ 打电话求助
- ❖ 紧急状况发生时
- ❖ 家庭药品柜

CHAPTER

31

火.....385

- ❖ 预防火灾与烧烫伤
- ❖ 火灾控制：灭火器
- ❖ 逃离火场并为火灾做好准备

CHAPTER

32

用电安全.....407

- ❖ 预防电线走火
- ❖ 触电与触电死亡

CHAPTER

33

滑倒与跌倒.....425

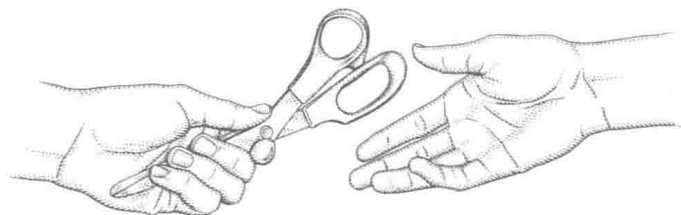
- ❖ 楼梯与台阶
- ❖ 电线
- ❖ 实用的鞋子
- ❖ 泼洒物
- ❖ 眩晕与失衡
- ❖ 浴室与湿地板
- ❖ 梯子与楼梯椅
- ❖ 窗户
- ❖ 地毯与地垫
- ❖ 架高地板
- ❖ 地板蜡
- ❖ 家具
- ❖ 障碍物与杂物
- ❖ 良好照明的重要性

CHAPTER

34

其他安全守则.....433

- ❖ 厨房
- ❖ 玻璃窗意外事故
- ❖ 浴室安全
- ❖ 车库门
- ❖ 水上安全



CHAPTER	<b>家用品中的有毒危险物质与适当的处理方式</b> ···441
<b>35</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 意外中毒</li> <li>❖ 家庭有害废弃物的处理方法</li> <li>❖ 阅读容器标签</li> </ul>

CHAPTER	<b>儿童安全措施</b> ·····455
<b>36</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 自来水的温度</li> <li>❖ 绞扼和窒息</li> <li>❖ 其他风险</li> <li>❖ 工具、刀子及危险的电器与机具</li> <li>❖ 随时保持警觉</li> </ul>

## FORMALITIES 法规文件篇

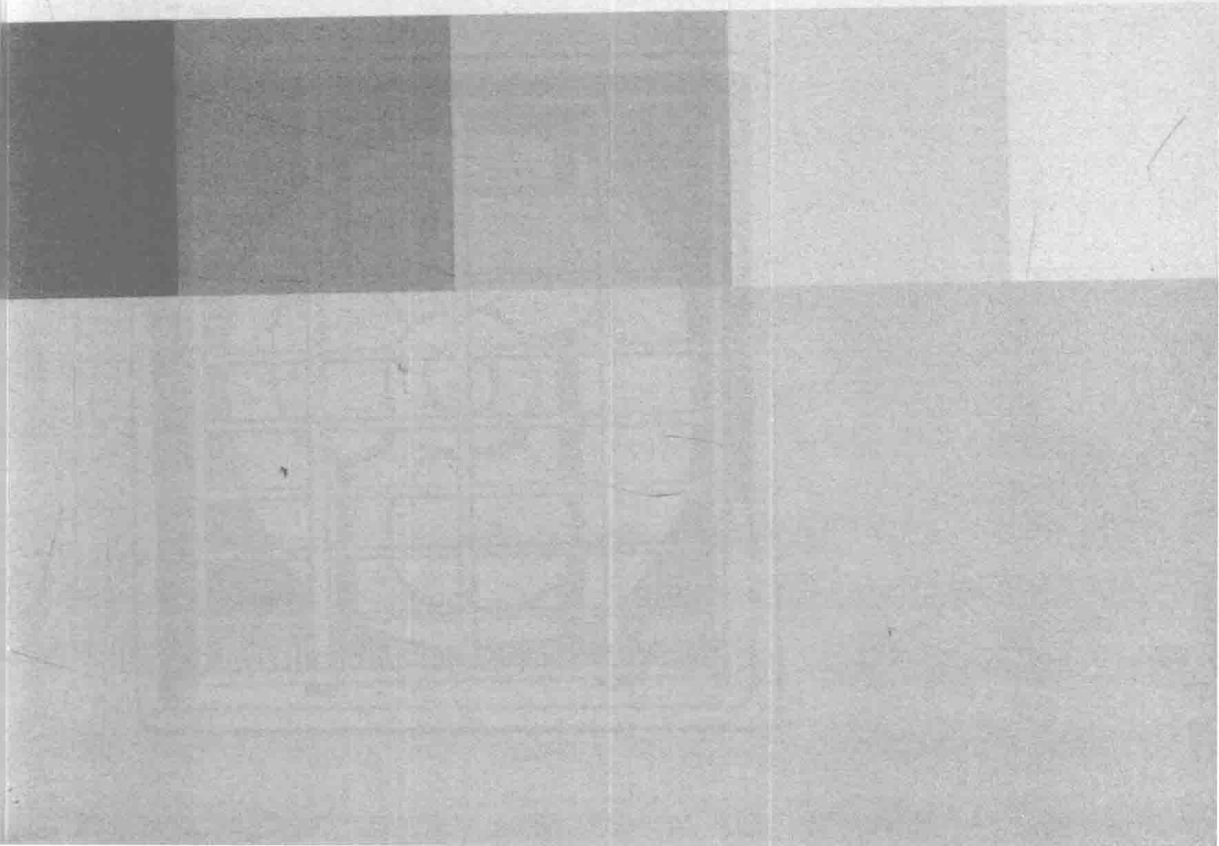
CHAPTER	<b>与家庭帮佣一同打理家务</b> ·····463
<b>37</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 社会和法律关系</li> <li>❖ 如何雇用</li> <li>❖ 如何解雇</li> <li>❖ 如何写推荐信</li> <li>❖ 当个贴心的雇主</li> <li>❖ 给予充分的时间</li> <li>❖ 保姆兼任家务打理</li> <li>❖ 雇员需知道的相关信息</li> </ul>

CHAPTER	<b>保险</b> ·····473
<b>38</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 住宅保险</li> <li>❖ 住宅保险承保范围特殊问题</li> <li>❖ 家务雇员与劳工的保险保障</li> <li>❖ 保单管理</li> <li>❖ 保险名词解释</li> </ul>

CHAPTER	<b>重要记录</b> ·····485
<b>39</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 保存文件的安全方式</li> <li>❖ 剪贴簿</li> <li>❖ 重要文件与记录</li> <li>❖ 纪念品与个人记录</li> <li>❖ 计算机记录</li> <li>❖ 说明手册</li> <li>❖ 存放贵重物品和重要文件的保险箱</li> </ul>

# CLEANLINESS

## 清洁篇





## CHAPTER

# 1

## 室内通风

### ❖ 室内环境

- 通风
- 温度
- 湿度
- 如何测量与控制家中湿度

### ❖ 家中空气

- 清洁与其他家用化学品
- 工作与游戏材料
- 杀虫剂
- 臭氧
- 甲醛
- 石棉
- 氡气

铅

- 布料与地毯产生的挥发气体和烟气
- 微生物
- 家中灰尘

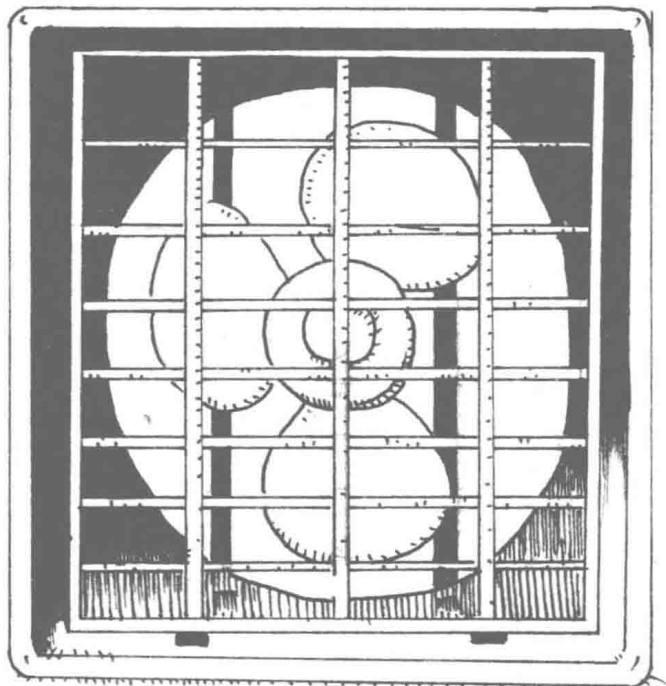
### ❖ 暖气炉、炉具、暖炉及壁炉

- 一氧化碳
- 无排气装置的暖炉
- 煤气炉

### ❖ 二手烟

### ❖ 空气净化设备

- 空气过滤器与空气清净机
- 室内盆栽



1877年，美国密歇根州巴特溪的家乐博士（Dr. J. H. Kellogg）<sup>①</sup>写了一本《家庭手册》（Household Manual），力陈室内通风的重要性。1994年，改编自博伊（T. Coraghessan Boyle）同名小说的电影《窈窕男女》（The Road to Wellville），便是阐述家乐博士种种特异的健康理论。

家乐博士坚决主张打开窗户，让阳光进入室内。密不透风的房子对健康不好，而冷空气并不会让人感冒。家乐博士也排斥霉菌、孢子，以及没有排气装置的炉具，同时大力宣扬盆栽能改善室内空气。他讨厌抽烟，认为抽烟展现了“人类格外爱好各种能提供感官愉悦的事物，不论这些事物最终结果是多么肮脏、恶心、有害，甚至致命”。1869年，跟家乐博士同时代，但没那么狂热的史托夫人（Harriet Beecher Stowe）和她的姊妹凯瑟琳·比彻（Catharine Beecher）也出版了家务管理书，并在《要命的空气》（Household Murder）一章里，花费了相当长的篇幅技术性地探讨空气质量，章名也传达出她们对不具排气装置的炉具和睡觉时不开窗的看法。

维多利亚时代之后的人认为，这般关于新鲜空气的说教是过时的禁欲主义，部分出于对自然体味等生理现象的敌视。有些立场较相近的人也指出，维多利亚时代的人需要担心的体味比我们多，毕竟当时还没有自来水可以洗澡，而且还在使用夜壶。维多利亚时代之后的人同样认为，有异味的空气携带有害物质的说法并不科学。时至今日，科学建议又转向应该保持良好通风。

尽管许多空气中的危害难以察觉，但有异味的空气有时确实使人致病。室内暖气开得太强不仅浪费能源、让人昏昏欲睡，而且会使空气太干燥，影响健康与舒适程度。没有排气装置的炉具同样会造成公共健康问题。家乐博士和比彻姊妹过分夸张的辞藻或许不合我们的胃口（“腐败”“有害物质”“恶臭的呼出物”“令人不快的臭气”），也难以精确描述现代污浊空气的缺点，但这些作家针对居家健康与安全所提出的通风建议，则大多相当中肯。

近30年来，全世界罹患过敏性疾病的人口不断增加，而起因于室内空气质量不佳，似乎比室外空气污染还多。现在我们待在室内的时间比以往

<sup>①</sup> 活跃于19—20世纪，美国著名的内科医师，也是家乐氏玉米片的创始人之一。在其经营的疗养院中，家乐博士贯彻“全人医疗”的概念，关注院友的营养摄取、运动锻炼及肠胃保健，从个人卫生、生活环境营造等最基本的做起，进而守护病人的身心健康。

更长，室内空气的污染程度也比以往高，甚至比室外空气高出许多倍，即使是工业区也一样。

尽管如此，如果各位能认识到以下这个道理，对自己会很有帮助：对室内空气质量而言，最万无一失的做法就是平淡无奇的中庸之道。绝大多数状况下，室内空气问题不会太严重，处理方法也相对和缓与简单。可惜的是，只要一出现与这个主题相关的意见，就很容易造成过度反应，且会在某些人（包括我自己）身上产生心理症状。例如，我在下一节写到关于常见家用产品释放的化学气体时，胸口便开始发闷，对化学气味也变得特别敏感。但就我所知，当时应该没有接触到危险烟雾，室外吹进来的空气也很健康。后来，当我完成挥发性有机化合物的段落之后，所有症状便立刻消失了。

尽管家中某些物质，如一氧化碳、氦气、铅、石棉及各种有危险的家用化学产品，对生活和健康可能造成即时或长期的威胁，但对大多数人而言，室内空气质量的好坏还不到攸关性命的程度。即使如此，改善室内空气质量确实有益于健康，值得多花点心思，且对于婴幼儿、病人（尤其是心脏和肺部疾病）、年长者及孕妇等长时间待在室内的人，好处尤为明显，因为空气质量对他们影响更大。

## 丨 室内环境

### □ 通风

20世纪70年代的能源危机，让大众再次关注“通风”一事。当时油价一飞冲天，开始出现一种讯息：要将房屋建造得密闭又能御寒。结果，许多家庭和办公室的通风明显变差，很多人也开始谈论“病态大楼症候群”<sup>①</sup>。这种症候群最后也出现在家中。在密不透风的建筑里，没有室外空气进入稀释或排除质量不良的空气，污染物质就会越积越多。这些污染物质包括清洁用品、抛光剂、化妆品、油漆、亮光漆、稀释剂、除漆剂、黏着剂，以及其他许多家用化学品中所含的挥发性有机化合物<sup>②</sup>。湿气、灰尘、烟、霉菌、细菌、病毒及部分气体也会造成负面影响。

① 人们在窗户紧闭、通风不良的办公大楼内工作时，常会出现呼吸系统与眼睛不适等症状。

② 美国环保署针对挥发性有机化合物的定义如下：“除了一氧化碳、二氧化碳、碳酸、碳酸盐、金属碳化物及碳酸氢之外，所有会与大气辐射起反应的碳化合物。”这也表示，这些有机（含碳）化合物都会挥发并与光及其他辐射能量起反应。

房子若没包得密不通风，新鲜空气便可透过门窗框、气窗、缝隙、阁楼、地下室及许多地方渗入室内，因此，以往这类不密闭且没有装置隔热设施的房屋，大约每小时可完全换气一次（有人认为多达三四次）。不过，在冬天若有新鲜空气注入，就必须重新加温，所以室内外空气替换的速率越高，暖气花费也越高。把房子造得密闭而保暖，就可降低换气率，进而降低暖气花费（当然不可能完全密不透风）。不过，换气率越低，可用的氧气就会减少，室内空气污染也随之增加。因此，尽管房屋耐候改造（指提高房屋的能源效率）的同时可维持适当通风，安全又有好处，政府还是常劝导民众不要紧闭门窗、影响通风，以防范某些空气污染的问题，例如不具排气装置的煤气炉和热水器产生有毒气体、潜在的氡气积聚，或是尿素甲醛树脂泡沫隔热层与其他会散发甲醛的装置所引发的危及生命的中毒事件。

当建筑逐渐趋向房屋耐候改造的设计，大众也就开始注意屋内的通风率了。依据美国冷冻空调学会标准，特定起居区域（不包含厨房、浴室或工作室等高湿或高污染区域）换气率的建议值为每小时换气 0.35 次以上，或是每人每分钟至少要换得 425 ~ 570 升的新鲜空气。

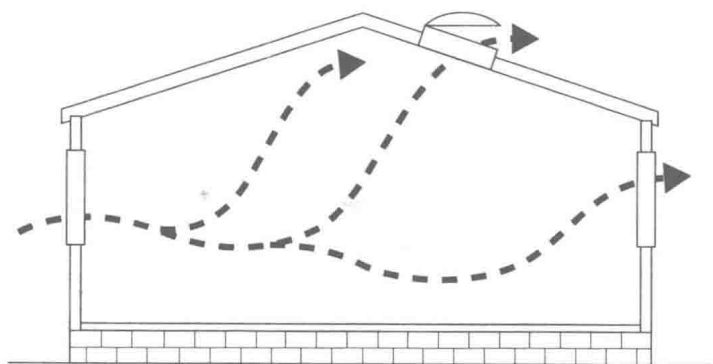
不过，业界中有许多人认为以此作为最低标准并不够，理想值应该更高一点。假设每小时换气 0.35 次，换算下来是每天 8.5 次，但在祖父母那种通风良好的老房子里，每天大概可以换气 24 ~ 72 次以上。在英国，根据《英国医药期刊》估计：现今室内空气与新鲜空气的交换率是 30 年前的 1/10，而湿度、室内污染物及空气中过敏原的浓度则明显增高了。

至于怎样才算是通风良好，家中每个房间各有不同标准。厨房、浴室和洗衣间这几个地方比较潮湿，产生的污染较多，因此对通风的需求也较高。家庭通风学会（Home Ventilating Institute）建议，厨房如果有抽风机可将空气抽到室外，每小时应可换气 15 次（不过如果厨房有抽风机，所需的通风量就可减少，因为这类机器在厨房能发挥很高的换气效率）。就浴室而言，该学会则认为每小时换气 8 次最能防止湿气积聚以及霉菌生长（浴室换气次数太多会让人觉得冷，次数太少又不足以控制湿气）。此外，停留时间较长的房间，也应该特别注意通风。史托夫人和姊姊对卧室通风的看法是正确的：因为我们花在睡眠的时间很长，所以卧室空气质量对健康的影响大于客厅。

住家通风不良的征兆是异味、窒闷、发霉，以及有水汽凝结在墙面、



窗户或其他阴凉处。门窗是控制通风的主要管道，不过糟糕的是，在冬天，来自户外的空气不仅会增加暖气费用，且经常抵达不了家中最需要新鲜空气的地方。为了让空气在家中充分流动，尽量打开屋子对侧的窗户，让风可以从一侧流入，从另一侧流出，并让屋内的房门敞开，让风能通过房门。如果



借助窗户有效通风（图片来源：美国能源部）

风没有自特定方向持续流入，可以打开家中高处和低处的窗户以形成“烟囱效应”，产生气流（参阅上图）。高处的窗户越高（例如天窗），效果越好。另外，可以加装抽风机，在风吹进室内的位置向内抽，吹出室外的位置向外抽，以加强效果。提高或降低窗户的高度，也可以控制风量。吊扇没办法带入新鲜空气，但可以让人感到凉爽，也能让新旧空气迅速混合。

有些新住宅建造得太密闭，门窗紧闭时，换气率可能低到每天只有1~3次。在瑞典，新建的密闭住宅往往每小时只能换气0.1次，因此建筑商会安装“热交换器”或“能源再生通风系统”，以机械来辅助换气。这类装置可在排出室内空气时抽取热能，移转给进入室内的冷空气，由于大部分的热能都被保留下来，所以很节省能源。另外，这类装置可让我们享受到通风的各种优点：排出湿度太高的室内空气和污染物，并以室外温暖的新鲜空气加以稀释。能源再生通风系统可维持湿度，防止空气过度干燥；热交换器有时会设计成可在夏季运转，用以冷却进入室内的空气，但据说这种机器在凉爽气候下运转最经济。机械通风装置在美国正逐渐普及，还可搭配空气滤网和HEPA滤网（高效率微粒滤网），不过，这种滤网的主要功能并非作为空气清净机（HEPA滤网可将直径大于0.3微米的微粒滤除，比例高达99.7%）。

## □ 温度

适当的室内温度——与冬天必须依靠人工取暖的其他国家相比，美国人的生活环境已经够温暖了，所以应该不需保暖的建议。20世纪70年代，