

与孩子和宠物一起生活的 家务秘籍

[日] 东 和泉 著
李昕昕 译



与孩子和宠物一起生活的

家务秘籍



[日] 东 和泉 著
李昕昕 译



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目 (CIP) 数据

与孩子和宠物一起生活的家务秘籍 / (日) 东 和泉著; 李昕昕译. —武汉: 华中科技大学出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5680-0820-4

I. ①与… II. ①东… ②李… 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 083921 号

湖北省版权局著作权合同登记 图字: 17-2015-063号

© Izumi Higashi 2014

Edited by MEDIA FACTORY.

First published in Japan in 2014 by KADOKAWA CORPORATION.

Simplified Chinese Character translation rights reserved by

Huazhong University of Science and Technology Press Co., Ltd.

Under the license from KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

through CREEK & RIVER Co., LTD, Tokyo

与孩子和宠物一起生活的家务秘籍 [日] 东 和泉 著 李昕昕 译

策划编辑: 罗雅琴

责任编辑: 高越华

装帧设计: 傅瑞学

责任校对: 九万里文字工作室

责任监印: 周治超

出版发行: 华中科技大学出版社 (中国·武汉)

武汉喻家山 邮编: 430074 电话: (027) 81321913

录 排: 北京楠竹文化发展有限公司

印 刷: 北京科信印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 4.5

字 数: 81 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 32.00 元



华中出版

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换

全国免费服务热线: 400-6679-118, 竭诚为您服务

版权所有 侵权必究

与孩子和宠物一起生活的家务秘籍

目录

STEP

1

鼓足干劲 东太太家 家务总动员



- 018 | 从让房间深呼吸开始
- 020 | 抓住美观要点 清爽即刻现身
- 022 | 从最乱处开始清理是成功的一半



024 | 让“收拾”和“打扫”分开进行

026 | 睡前重整 期待来日

028 | Column 1

与孩子和宠物和谐相处的房间构造

032 工具越精简 家务越畅快

034 旧的日用品变身清扫工具

036 打扫卫生的6类抹布 让房间和心情焕然一新

038 家务用品放在随手可及处

040 为了孩子和宠物 只使用水的生态家务

042 按自上而下顺时针方向做家务

044 猫毛、灰尘、手印一网打尽

046 用一次性抹布对抗顽固污渍

048 用吸尘器优雅地打扫整个房间

050 后退式擦地板 心情好极了



052 干抹布擦地后 眼前光泽闪动

054 把残留的白色水渍消灭干净

056 变油光锃亮为清爽光亮

058 小苏打遮掩难闻的气味

060 小苏打让毛绒玩具、宠物用品安全舒心

062 一块抹布即可解决孩子的漏饭难题

064 涂鸦神马的都是浮云

066 麻利地揭下封条和商标

068 消灭顽固污渍、气味请用含氧漂白剂

070 Column 2

与孩子和宠物和谐相处的房间构造



STEP
3

【家务实用篇】

把做家务当成一种娱乐方式

- 074 | 限时更高效
- 076 | 秘籍：超级抹布 12 面使用干货篇
- 078 | 和季节、气候做朋友
- 080 | 雨季家务重整日
- 082 | 做一名清晨 & 深夜静静打扫的美女
- 084 | 家务减肥干货篇
- 086 | 旧厨具变废为宝干货篇



- 088 | 缝隙清理大智慧
- 090 | 对抗实力派污渍的浸泡秘诀
- 092 | 消灭猫咪毛球的湿敷妙计
- 094 | 全部取出 · 整体擦拭 · 全部归位
- 096 | 偶尔翻个底朝天瞧瞧看
- 098 | 庞然大物也要偶尔动一动
- 100 | 清洗玩具

102

Column 3

与孩子和宠物和谐共处的房间构造

STEP
4

养成家务小习惯 让房间焕然一新

- 106 确定清扫流程
- 108 厨房 频繁出入·频繁清扫·保持清洁
- 114 洗手间 3件工具自上而下·3分钟清爽动人
- 118 浴室 养成顺手清理好习惯 跟霉菌、水垢、黏液说拜拜
- 124 洗漱台 洗脸洗衣的附加任务
- 130 日式房间 便携式拖把和吸尘器一扫天下
- 134 玄关 顺着客人的视线清理一番吧
- 136 窗户 内外有别 分开清理
- 139 阳台 独处的清晨·独享的家务时光
- 140 大扫除就是一场节日盛典
- 142 结语



与孩子和宠物一起生活的 家务秘籍

[日] 东 和泉 著
李昕昕 译



3 个小祖宗 + 4 只猫仔

短短一天

乱糟糟 脏兮兮

与孩子和宠物一起生活的每一天，家里都乱七八糟、鸡犬不宁的。

因祸得福，既省事又省钱的清洁重启程序诞生啦！

我相信房间的脏乱指数有多大，家务重启后的喜悦便有多大。所

以，我很享受属于我的家务作战日！

① 孩子们肆意玩耍后的客厅。开始玩耍后 30 分钟的样子。



现在，我要把自己
的家务秘籍分享给
大家！



一天的毛发
和灰尘。

② 每天早晨用吸尘器“采集”到拳头大小的灰尘团。



③ 小祖宗玩耍后的玩具之路。



④ 4只猫仔潜伏在各种地方，家里猫毛遍地。



⑤ 玩具箱简直就是为被打翻而存在的。



⑥ 疯玩后一起午睡的三兄妹。这可是家中常景哦。



➡ 序言



说到我开始对做家务情有独钟，还要从大约五年前用破布头打扫卫生时说起。

一直以来想当然地以为，把旧床单、旧衣服剪得细碎，改良后代替抹布，再吭哧吭哧地擦拭家具、地板，这就是做家务。突然有一天早晨，我停下了正在打扫卫生的手。

地板在朝阳的照耀下，反射出耀眼的光。蓦然抬头，发现家中所有物件都闪烁着动人的



光芒。电脑显示屏如同一面镜子，反射出整个屋子。看到这一幕，我愕然了。

整间屋子都是幸福的！清楚地感受到这一点让我激动不已。不知何时，褪去灰尘、焕然一新的房间，好像正咧开嘴角冲我美美地微笑。

这便是我猛然发觉做家务那种酣畅淋漓的快感的瞬间。

在那以后，我便开始了真正的家务之旅。儿子出生后的第二年，双胞胎女儿出生了。就连最开始和丈夫二人世界时候的猫咪，也从2只长到4只。



宝宝和猫咪加入后的家居生活，并没有因此变得脏乱，反而一天天地闪亮明媚起来。每天追赶在小祖宗们的后面，原本脏兮兮的房间被擦拭得一尘不染。

另外，如此忙碌的育儿生活中，能忙里偷闲地做做家务，也成了我排遣压力的一种方式。

我将做家务和养育孩子的日常琐事填满博客，却意外地收获到大家热情的回应。看到我如此醉心于做家务，很多网友回复“我也想做家务了”。

这时候，我才开始明白，对于保持房间卫生来说，整理收纳尚且可以苦中作乐，但对做家务感到苦不堪言的人却不在少数。



我认为，比起技巧、工具之类，享受做家务本身的愉快心情，才能让房屋闪亮起来。我想通过这本书，让更多的朋友们像喜欢上某种兴趣爱好那样享受做家务的过程。我将自己的所见所感真实地写在了这本书中。

本书主要介绍了如何舒缓做家务的压力，发现美好生活每一天。在第二章具体描述了做家务的基本方法和应用。最后一章呼吁大家养成将做家务纳入日常生活的良好习惯。

如果享受做家务的人群多起来，世界上存在的很多问题也会变得更清楚明了吧。这样一想，我又兴奋起来了。真想让更多的人享受做家务的快乐。

你不是和灰尘在战斗

做家务的终极目标不是和灰尘作战，而是通过消灭灰尘来呈现房间的美丽。

自从意识到了这一点，我渐渐地感悟到做家务的真谛所在。

比起使用多么强效的研磨剂，我想更能让房间闪射出耀眼光芒的是你的“想象力”。房间能被收拾得多干净呢？一边想象着闪烁着明亮光晕的房间，一边埋头干活，手脚并用地把想象中房间的样子搬到现实中来，这样做家务也会更加喜悦、更加顺利。

原本做家务这件事情，便是通过我们的双手去创造美、实现美，这个过程蕴含着无上的喜悦。不管多脏的房间，都只是被隐藏了原本的美丽。还房间夺目的光彩，便是我们做家务的目的。

莫在烦恼中结束！

“哎呀，不收拾不行了，但真心不想动呀”……大多数情况下，我们就是这样烦恼着、忧伤着做家务。什么都别想，先让手脚动起来。这样一来，多余的想法也就烟消云散了。实际上，无论是使吸尘器、用鸡毛掸，还是拿抹布清理地板，这些事情其实很简单，远远没有你所想的那么花时间。只要你行动，干净的房间立刻就能呈现在你的眼前。

在我们身边，几分钟几十秒里就能完成的事情在是太多了。另外，人们在做家务的过程中，往往更容易忘却烦恼集中注意力。我们不喜欢的只是想象着做家务的过程，而现实中做家务的过程往往是无比充实的。

新脏旧脏 一网打尽

托小孩子和猫咪的福，家里哪里脏了，因为早已养成马上打扫的习惯，所以脏得并不离谱。我渐渐觉得，日复一日跟在小孩子后面清洁卫生，让我做家务的战斗力和提高了不少。

事实并不止于此。吃饭时被打翻的饭菜，画在墙壁上的涂鸦……像这样扎眼的污渍被清理干净后，比弄脏之前的样子更干净更明亮。这或许是因为新脏覆盖在旧脏的表面，和旧脏一起被清理掉了。自从发现了这一点，不管家里有多脏乱，我都能重燃“哟西，让我把你变得更干净吧！”的勇气和信心，一往直前昂首挺胸地做家务。

除此之外，清扫后的房间往往连续几小时都漂浮着清爽的气息，即使还有些许凌乱，也会让人意外地感到心平气和。