



零污染333

家事锦囊

居室环保清洁



Pretty Living 创作室 编著

广州出版社

零污染

家事锦囊

居室环保清洁

Pretty Living 创作室 编著

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

居室环保清洁/PRETTY LIVING 创作室编著. 广州:广州出版社,
2004.1

(零污染 333 家事锦囊)

ISBN 7-80655-569-2

I. 居… II. Pretty III. ①住宅-清洁卫生 ②住宅-环境保护 IV.
TS976.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 085740 号

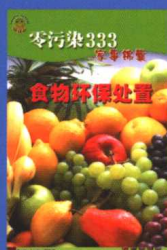
- 书 名 零污染 333 家事锦囊
出版发行 广州出版社
(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)
责任编辑 甘 谦
责任校对 杨珊珊
装帧设计 谢成华
印 刷 广州伟龙印刷制版有限公司
(地址:广州市沙河沙太路银利工业村一栋 邮编:510507)
规 格 889 毫米×1194 毫米 1/32
总 印 张 42
总 字 数 968 千
印 数 7000 套
版 次 2004 年 1 月第 1 版
印 次 2004 年 1 月第 1 次
书 号 ISBN 7-80655-569-2/TS·43
总 定 价 80.00 元(全四册)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

内 容 简 介

《零污染333家事锦囊》

本着“创造环保家居，追求健康生活，享受美丽人生”的新理念，从衣物环保护理、食物环保处置、家庭环保装修、家居环保清洁入手，以1332个锦囊妙方、1332幅生动漫画，组成四册锦囊专辑，给读者奉献一套专业、易行、简便、实用的家庭健康生活全书。



ISBN 7-80655-569-2



9 787806 555699 >

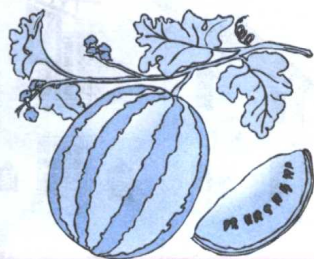
ISBN 7-80655-569-2/TS · 43

总定价:80.00元(全四册)

前言



说起环境污染,人们都不陌生。恶劣的气候,废水、废气、废渣,以及“隐形杀手”——噪音等,都是环境带来的污染。究其成因,我们无法否认,人类是一个重要的污染源。人类的生产、生活活动制造出大量垃圾,工业活动对大气、土壤、水体的污染,使我们在享受物质文明成果的同时,又自食环境污染带来的苦果。如此杀鸡取卵,竭泽而渔,人类已经为自己的短视和急功近利的行为付出了惨痛的代价,并且还将付出更大的代价。全球气温的升高,厄尔尼诺现象的出现,各种自然灾害的增多,无不打上生态环境被严重破坏的烙印,就像一头头疯狂的斑斓猛虎,冲出了人类文明的圈囿,肆虐于我们身侧。所幸的是,受到大自然的惩罚和交纳过昂贵的学费之后,各国政府已意识到环境保护的重要性,并积极采取措施、制定相关法规来预防和治理环境污染。欣喜之余,我们不能不看到这些防治的对象主要是来自室外的环境污染,与我们的健康最亲近、最直接



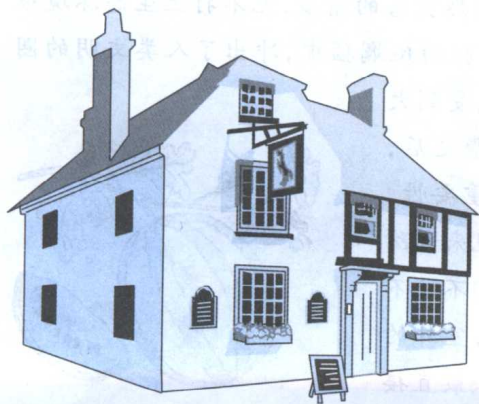
的居室污染问题仍束之高阁,悬而未决。

居室污染,顾名思义,就是人们生活的这个“小环境”所产生的污染。20世纪80年代,各国卫生学家就开始关注居室污染与健康效应问题,并大声疾呼人们关心居室污染问题。

专家指出,工业化进程使得现代人60%~80%的时间在室内度过,行动不便的婴幼儿、老年人、残疾人在室内活动的时间更多,加上居室狭小的空间和高人口密集度,使得这里如果被污染,生活在居室里的人就成为首当其冲的受害者,因此,我们必须直面居室污染这一污染源。

居室污染多种多样,范围涵盖人类的吃、穿、住、用、行、娱乐等各个方面。既有我们能看见的有形污染,也有声、光、电、磁、味等无形污染;既有来自室外的环境污染,也有来自室内建筑、装潢材料、烹饪、取暖、吸烟,甚至我们人体所散发的体味所造成的污染,还有来自一些小家电、家庭日用品、化妆品、衣物、洗涤剂、杀虫剂、炊餐具、保健品、药品的污染。它们无时无刻影响着我们的健康,威胁着我们的生命。

居室污染的另一大特点是全方位、多层次、小数量地在我们体内慢慢积蓄,所以一般很难为我们所察觉。一旦它积蓄过量,引起质变,往往就已经到了人力不足以回天的地步了。



此外,生活在居室里的人也是居室污染的一大污染源。人体代谢出的400多种化学物质,其中25种是有毒物质。当疾病侵袭人体时,人体所排出的细菌、病毒、寄生虫等生物污染物质更是大大超标,对住在同一屋檐下的其他人的健康构成严重威

胁。

因此,从居室污染这些特点我们得出结论:居室污染的程度对于人体的侵害,事实上远远超过室外污染的程度。

既然我们生活的居室不是“真空”,那么,树立起正确的环保意识、掌握必要的家事锦囊,对于预防和治理这些居室污染来说,就显得尤为重要和迫切。如果居



室污染得到有效的预防和治理,反过来会减少对室外环境的污染,间接保护了生态环境。因此,防治居室污染对我们自身的健康和生态环境关系都十分密切。我们只有意识到这一点,才能真正行动起来保护环境,爱护我们共同生存的美好家园——地球。

“环保”、“健康”、“美丽”已成为现代人的共识。《零污染 333 家事锦囊》丛书正是本着“创造环保家居,追求健康生活,享受美丽人生”的观念而编写的。丛书分为《衣物环保护理》、《食物环保处置》、《居室环保清洁》、《家庭环保装修》四辑。针对人们在衣、食、用、住各方面可能碰到的琐事,每册各介绍了 333 条实用锦囊,期望能为你排忧解难。此外,本丛书创新地提出“零污染”的概念,将环境保护提到了首位,目的是让人们树立环保意识,追求健康而高质量的生活。

《衣物环保护理》一书,主要从衣物的正确洗涤、保养以及饰物的穿戴和养护等方面着手,讲述了怎样使衣物清洁、经久耐用以及正确穿戴的问题,从而呵护你的健康和你的良好形象。

《食物环保处置》一书,主要从食品的保鲜、加工、清洗、营养以及

色、香、形等方面,介绍科学的食品使用、处理方法,让你远离不良饮食习惯,改变不当饮食结构,从而更科学、更健康地饮食。

《居室环保清洁》一书,主要围绕家具、饰物、家庭日用品的清洁、维护和保养等问题,为您的家居生活提供建议,让您在享受美好生活的同时,能保护居室环境,维护自身的健康。

《家庭环保装修》一书,主要针对家庭装修的选材、装饰等诸多问题提出建议并给予解决办法,首倡“绿色装修,环保卫家”的理念。本书对居室的美化也有较为专业的认识。

本套丛书对家居环保生活无疑具有积极的借鉴和指导作用。但愿人人都能树立环保意识,都拥有健康的生活方式,这就是我们编写《零污染 333 家事锦囊》的目的所在。

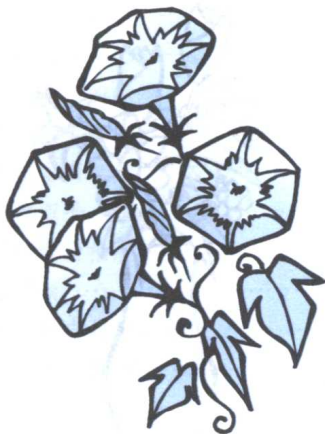
编者
2003 年冬

目 录



认认污渍真面目	1
常见污渍的辨别	2
又爱又恨清洁剂	3
含磷清洁剂危害大	5
肥皂与清洁剂孰优孰劣	6
正确使用酸碱性清洁剂	7
洗洁精危害不小	8
泡沫多并非清洁效能就高	9
“婆婆妈妈”清洁剂	10
解析地板蜡	11
洗地毯环保三法	12
正确使用地毯清洁剂	13
地毯的日常保洁心得	14
地毯清洁 ABC	15
地毯干泡清洗和擦泡清洗	16
地毯上的饮料污渍一扫光	17

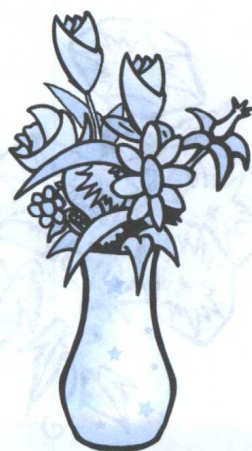
令地毯上的油迹、蜡迹、 口香糖蒸发	18
处理地毯上小孩的杰作	19
用皮筋对付宠物的毛发	20
轻松解决宠物的尿迹	21
给地毯疗伤	22
跟羊毛地毯里 的虫子说“再见”	23
草编地毯的清洗	24
常规情况下地板的保洁	25
塑料地板的清洁要领	26
木地板的保养秘诀	27
柚木地板的保洁	28
小心呵护地面瓷砖	29

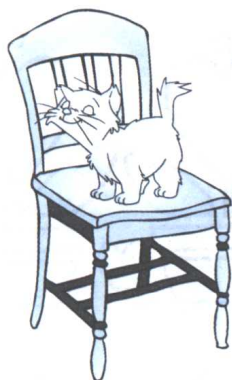


巧打地板蜡	30
厨房墙壁热清洁	31
小心清洁贴墙纸墙面	32
保洁硬质墙面	32
橡皮清洁多用途	33
告别墙壁上的霉	34
柱子的保洁	35
天花板的日常护理	36
顶棚的布置与清洁	37
房门清洁法总汇	38
擦鞋垫常保洁	39
用报纸擦玻璃的好处	40
清洁玻璃窗户方法多	41
上下推开式玻璃窗的清洁	42
玻璃窗胶纸巧去除	42
治好铝框清洁难症	43
窗沟中的灰尘无处藏	44
清洗纱窗的妙方	45
环保去除纱窗油腻三法	45
用海绵直接清洗纱窗	46



妙洁百叶窗	47
修补纱网有妙法	48
清洁窗户的“完全攻略”	49
用报纸来清理窗户上的露水	50
天鹅绒窗帘最佳洗	51
软百叶窗帘的清洗技巧	51
帆、麻窗帘的清洗	52
善待家具	53
修补家具的烧痕、烫痕	54
让家具光亮的魔术	55
维护家具重油漆	56
木制家具去油污秘方	57
让木制家具上墨迹难寻	58
消灭木制家具上的饮料、 糖迹、香水迹	59
去除木制家具上的冻斑、 水迹、酒精迹	60
去除漆面家具白印	61
家具漆面划伤还原	62
让红木家具历久常新	63
松木家具中的松油去除四法	64
藤制家具的保洁	65





用草酸美白藤制品	66
真皮沙发细养护	67
娇气的布艺沙发	68
轻松保洁皮革类家具	69
牛皮沙发——爱你的代价	70
去除沙发上的油性笔迹	71
清清仿皮沙发上的霉迹	72
榻榻米上的灰尘去除三法	73
清理榻榻米上的墨迹	74
保养榻榻米	75
家具油漆剥落的处理	76
去除旧家具上面的漆	77



镀光家具和铁制家具

去锈妙法	78
清洁聚酯家具	79
塑料家具的保养	80
让大理石家具保持光亮	81
常擦常磨云石家具	82
人造石台面的保洁	83
给硬式屏风去污	84
清理隔扇把手的难处之垢	85
标签或封签清除技巧	86
巧除不干胶标签	86
鞋子的除臭卫士——香皂	87
消灭鞋柜中的蟑螂	88
新买衣柜异味的清除	89
柚木柜常用常新	90
让桌椅四平八稳	91
用肥皂润滑抽屉	91
巧治门锁	92
简单去除皮箱上的划痕	93
清洁桐木衣橱	94
草编坐垫的清洁	94
注意枕头卫生	95
正确清洗蚊帐	96
让凉席明年更凉	96
竹席杀虫法	97
床垫使用清洁手册	98
床垫的保养	99
太阳不晒衣不香	100
被絮的中药消毒	101
被里及褥单的合理清洗	102
绸缎被面的清洗	103
印花被单的清洁	103

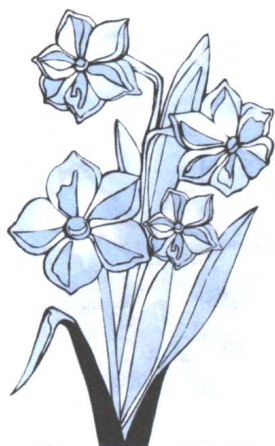
丝绵被的保洁	104
巧洗纯毛毯	105
被尿沾污棉被的处理	105
腈纶毯的清洗	106
电热毯的清洁	107
保养电热毯环保四法	108
收拾好梳妆台	108
清洁镜子的妙方	109
家电防寒要点	110
清洁电视机屏幕	111
保洁电脑的脸	112
巧除电视机内积尘	113
电视机在雨季的保养	114



彩色电视机防磁	115
电视机长寿法	116
注意让家电休息	117
减少家电灰尘	118
防止热水器储水箱结垢	118
清除洗衣机内的霉垢	119
洗衣机的清洁保养	120
去除进入洗衣机	
波轮底部的异物	121
处理洗衣机的排水不畅	122



旧丝袜的妙用	123
摆脱洗衣机的噪声	124
让脱水桶稳如泰山	125
电冰箱外壳的学问	126
为电冰箱除霜	127
冰箱除菌法	128
电冰箱除臭简易方	129
预防冰箱生霉菌	130
电冰箱清洗五不要	131
降低电冰箱的噪声	132
电冰箱防水线漏电的处理	133
闲置电冰箱的保养	134
切记清洁空调	135
为空调除尘	136
降低空调噪音	137
秋后保养空调	138
电风扇清洁与保养	139
电风扇噪声的消除	140
电风扇需要加油的地方	141
正确清洁抽油烟机	142
省时清洗油烟机	143
抽油烟机的保养	144
清理烘干机的滤网	145



正确使用洗碗机	146
影响洗碗机清洗效果的因素	147
吸尘器消毒的必要性	148
保养吸尘器	149
让吸尘器“回复当年之勇”	150
使用抽湿机的注意事项	151
清洁熨斗	152
熨斗除锈除垢小秘方	153
巧用保鲜膜卷轴收放电线	154
保持电暖器反射板的干净	154
清洁微波炉	155
清除微波炉内的异味	156
安全使用微波炉	157
检查微波炉泄漏两法	158
清洗烘烤面包机	159
烤网的清理	160
清理缝纫机	160
酒精清洁驱蚊器	161
日用品清理录音机	162

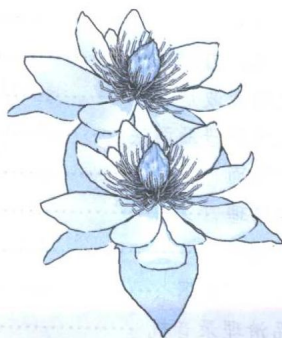
毛笔清理电唱机	163
VCD 机的保养	164
清除唱片上的尘埃	165
电脑显示器的清洁技巧	166
电脑显示器的保养	167
要经常清洁电脑键盘	168
清洁电脑键盘的误区	169
电话机的清洁	170
电话机需要消毒的原因	171
电话机消毒的方法	172
清洁照明灯具	173
清洁吊灯	174
日光灯的维护	175
清理电器开关上的污渍	176
随手关灯, 节约用电	177
整理衣柜费心思	178
浴室清洁首先要通风	179
浴室的清洁	180
瓷砖接缝处的清洗	181
洗刷洗脸盆	182



柠檬皮清洁洗手台	183
使用和保养牙刷妙法	184
清洁浴缸	184
疏通堵塞的浴缸	186
清洁浴室内用品	186
以酸治碱巧通堵	187
巧做浴室擦脚垫	188
还马桶清白	189
清洁水龙头	190
自修水龙头	191
饭后碗盘的清洗	192
旧电话簿在厨房中的运用	193
巧取瓶塞	194
清洗电饭锅	194
电饭锅巧保养	195
不锈钢锅的辨伪与除锈	196
陶瓷制品的清洁	197
陶器的修补	198
搪瓷制品的清洁	199
搪瓷制品的维护	200
清洁铝锅	201
用铝丝铆补铝制品砂眼	202
铁锅的清洁维护	202
清除瓶子里面的油污	204
清洗玻璃器皿	205
防止玻璃胆保温壶留存异味	206
清洗雕花玻璃酒杯	207
清除保温瓶内的水垢	207
清洁水壶的表面	208
不锈钢餐具的保洁	209
清除炒锅中的焦巴	210
使用新沙锅的准备工作	211



有柄煎锅的清洁	211
瓦煲的清洁维护	212
清洗日用餐具的窍门	213
家用餐具的消毒	213
餐具的高温消毒	214
彩瓷勿放入消毒柜消毒	216
去除水壶中的水垢	217
去除热水瓶里的水垢的妙方	218
防止水垢产生的办法	219
去除茶垢的妙方	219



去除水壶、瓶子、	
涂漆碗的怪味	220
厨房里的变废为宝	221
厨房抹布的清洁	222
正确使用钢丝清洁球	223
洗碗涮锅要把水擦干	224
筷子的选用和清洗	224
厨房的卫生要求	226
酒精清洁食品磨泥器	227
菜刀天天要清洁	227
去除刀斑锈迹	228
简易磨刀法	229
砧板需要清洁消毒	230
砧板消毒常用的方法	231
清理厨房里的水槽	232
清理炉灶周围的污渍	233
灶台的清洁	234
清除液化气灶具上的油污	235
保洁煤气灶	236
煤气灶火焰异常的处理	237
煤气灶具漏气的检测与补救	238
垃圾桶的保洁	239



去除垃圾恶臭	240
下水管堵塞的防治	241
防止排水管阻塞	242
防治壁橱里的湿气	243
蔬果渣擦拭不锈钢台面	244
保鲜膜擦亮不锈钢水池	245
巧用抽油烟机中的废油	246



烟灰缸的话题	247
紫砂茶具的保洁	248
洗脏油刷的妙方	249
雨伞的保养	250
巧用梳子	251
洗梳子多方法	252
清洁黄杨木梳	253
书籍污迹的清除	254
防止书报被虫蛀	255
给爱书消毒	256
字画的保洁	257
画框的清洁	258
石膏制品的护理	259
玩具也需要清洁	260
玩具的保洁方法	261
玩具的消毒方法	262



去除干花上灰尘	263	桌子下的小货架	282
观叶植物的清洁	264	清除室内的碳酸味、 花肥臭味	283
巧洁座挂钟	266	去除室内烟味的妙方	284
钥匙:细菌宝地	267	浓烈的芳香有害健康	285
棋牌的清洁	268	不要滥用空气清新剂	286
擦亮你的奖杯	269	安全防蚊	287
清理印章的妙方	269	请蚊子喝酒	288
清除乐器上的污垢	270	千万别用茶丸	289
清除照片上的指纹	271	灭蟑螂须知	290
相机的清洁维护	272	请蟑螂吃饼	291
用旧牙刷清洗宝石	273	消灭蟑螂的其他妙方	292
巧洁饰金制品	273	蚂蚁的防治	293
清洁银制品	274	跳蚤的防治	293
清洁铜制品	275	螨虫的危害	294
清洁锡制品	276	防治螨虫的三个方案	296
电镀制品的清洁	276	驱灭蜈蚣、臭虫	297
醋去挂胶胶	277	消灭蛀虫的方法	297
清理玻璃碎片	278	消灭多足小虫的方法	298
煤油倒在地板上的处理	279	饮水机的污染	299
酒精清霉菌	280	饮水机需要定时清洗	300
魔带固定遥控器	281	居室大扫除的事前准备工作	301
		使用尘推来清洁大房子	302
		清洗角落的妙方	303
		清洁后请随手关紧水龙头	304
		节约用水的方法	305
		家庭垃圾的环保处理	306
		日常垃圾的分类	307
		废塑料的回收	308
		废电池的回收	309
		废金属的回收	310
		废玻璃的回收	311