



零污染333

家事锦囊

衣物环保护理



Pretty Living 创作室 编著

广州出版社

零污染

家事锦囊

出版

衣物环境保护理

Pretty Living 创作室 编著

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

衣物环保护理/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.家… II.Pretty III.①服装-清理-无污染技术 IV.TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 085872 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围,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,对于预防和治疗这些居室污染来说,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维护你的良好形象。

《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



衣物被污染的概念	1
有必要对衣物进行“环保”	2
什么是“绿色时装”	3
什么是“绿色”衬衫	4
部分衬衫甲醛量高	5
热爱地球的“垃圾时装”	6
纺织材料对皮肤的刺激	7
染料对皮肤的刺激	8
各种整理剂对人体皮肤的刺激	9
正确使用洗衣粉	10
洗贴身衣物要用天然皂粉	11
洗涤剂量越多	
衣服洗得越干净吗	13
应根据织物特点选用洗涤剂	14
洗衣粉为何大都含磷	15
加肥皂粉可使	
洗衣粉泡沫减少	16

选一瓶合适的洗衣液	17
洗衣粉功能越全越好吗	18
用洗衣液时	
要戴上橡胶手套吗	19
有色洗衣液会不会	
让白色衣服染色	20
织物漂白法	21
衣物是否宜用漂白剂	22
橘皮巧作漂白剂	23
加酶洗衣粉的使用	24
肥皂洗衣经济又实用	25
一次用洗衣机洗很多	
衣服有什么不好	26



洗衣机洗衣需要预洗吗	27	衣服浸泡的时间越长越好吗	51
哪些衣物不宜用洗衣机洗涤	28	洗衣不掉色的妙法	52
洗衣机节能洗衣服	30	服装去污需注意	53
洗长袖衬衫防打结	31	衣领、袖口清洗四法	54
揭开干洗的神秘面纱	32	巧洗普通棉衣	55
干洗过程中是否需要水	33	巧洗丝绵衣	56
干洗店杀菌消毒有妙方	34	巧洗棉毛衫裤	57
四氯乙烯造成的潜在危害	36	巧洗尼龙登山服	58
哪些衣服适合干洗	37	白色棉、麻、涤织物巧去渍	59
送洗衣服应注意什么	38	有色织物色渍的去除	60
皮衣为什么要干洗	39	巧除羊毛织物上的色渍	61
干洗与衣服的寿命	39	白背心黑斑发黄可返白	62
干洗的衣物也会缩水吗	40	巧除胶类及胶性色素渍	63
送洗衣服不要贪图便宜	41	巧除红药水渍	64
你对洗衣认识多少	42	巧除紫药水渍	65
手洗比机洗干净吗	43	巧除碘酒渍	66
各种洗衣网袋的使用效果	44	睡衣裤上精斑的清洗	66
洗衣时水温越高越好吗	45	巧除化妆品污渍	67
手工洗衣四大法	46	除汗渍五法	69
有关洗衣服的讲究	48	除霉渍多妙法	70
洗衣服有学问	49	衣物防霉法	71
衣物长寿七法	50	巧除菜汤渍	72
		巧去漆渍	73
		除铁锈渍有妙法	74
		除咖啡、茶渍三法	75
		除果汁渍有良方	76
		面粉除油渍,效果真不错	77
		厨房污渍的去除	77
		巧除烟筒油四法	79
		洗去沥青	80
		胡萝卜拌盐去血迹	81
		呕吐污迹巧去除	82





水性污迹巧处理	83
油渍妙去除	84
膏药渍无踪影	85
葡萄汁渍不可用	
碱性肥皂清洗	85
洗衣整型又干净	86
高档尿布也会引起尿布皮炎	87
洗尿布有何方法	88
洗涤婴儿内衣，	
年轻的妈妈需注意	89
冬衣洗涤要注意	90
夏季洗衣三大宝	91
不同染料染制的衣物	
防褪色法	92
洗衣增艳法	93
花色衣服保持鲜艳	94
白衬衣可防止发黄	95
白衬衫寿命延长法	96
汗衣忌洗热水	97
唐装穿时漂亮洗时难	97
高领旗袍易引起脑缺血	99
挑选并保存高档羊毛衫	100

沙图什的悲哀	101
羊毛衫穿着有学问	102
羊毛衫洗涤防缩水	103
巧洗羊毛衫	104
羊毛衫的熨烫和存放	104
养护羊毛衫的窍门	105
选合适的羊绒洗涤剂	106
毛织物的复原和整新	107
洗涤羊绒衫一定要脱水	107
你会洗涤羊毛衫吗	108
使羊毛衫不掉毛的方法	109
使松大的毛衣缩小法	110
洗毛线衣有妙法	110
护理毛衣有心得	111
巧用旧毛线	112
旧毛衣毛线可洗直	113
羊毛衫污垢巧洗涤	114
腈纶衫和羊毛衫	
不宜同时穿着	115
涤纶衣物防起球法	116
涤纶织物勾毛回原法	116
毛质衣料真假鉴别法	117



巧使倒伏的长毛绒竖起	118
巧洗羽绒服	119
羽绒衣物防治蛀蚀法	120
兔毛衫的洗涤与保养	121
灯芯绒服装的保养	122
纯毛服装的洗涤方法	123
纯毛西服自家巧洗	124
西服处理两个注意	125
西服保养的知识	126
清理西服有高招	127
巧除西装招纸迹	128
睡衣的选择	129
肌肤美白的水肤内衣	130
消费新时尚:牛奶内衣	131
选购合体的内衣	132
慎选文胸	133
存放内衣用专柜	134
纯棉内衣裤的保养	135
内衣的洗涤	136
乳罩别用洗衣粉清洗	137
新内衣应先洗后穿	138
保暖内衣贴身穿有害健康	139



塑身衣塑伤了身体	140
巧选女性泳装	141
水洗丝的洗涤特点	142
丝巾小心洗	143



丝、毛衣物用酸去碱	144
丝绒衣物巧去污渍	145
丝绸衣物巧去污渍	146
丝绸服装的洗涤和收藏	147
丝绸衣服保养技巧	148
真丝衬衫的不熨除皱法	149
丝绸衣料速剪法	149
丝发生褪色现象的原因	150
仿真皮环保服装	151
仿羊皮服装的保养和清洗	152
巧除鞣皮制品的污迹	153
皮革的洗护常识	154
皮制品的养护	154

皮革制品巧去污	155
鹿皮外套的保养	156
皮衣平时的护理	157
皮夹克收藏前的处理	158
巧除皮衣上的霉迹	159
毛皮衣去污要得法	159
巧除皮手袋的斑点	160
保养皮包的秘诀	161
皮带耐用有窍门	162
腰带选用法	163
使走硝变硬的毛皮复原	164
冬天穿衣更注意保暖	165
巧制衣架防衣服滑落	166
领带干洗法	167
领带保养六忌	168
围巾选用法	169
围巾使用六法	170
领带架挂围巾	171
穿衣有学问	171
服色环境协调法	172
高腰时装巧搭配	173
女西装正确穿着法	174
西服巧搭配， 显男子潇洒气度	175
男子巧穿衬衫显风度	176
防衬衫领子外翘	177
旅行在外，衣裤巧安置	178
携带衬衫巧折叠	179
解决裤、裙拉链下滑的秘诀	180
巧做衬裙	180
巧用旧衬衫	181
保存儿童衣服不要用樟脑丸	182



儿童服装放大法	183
幼儿服装禁选易燃布料	184
美化T恤衫四法	185
巧用旧T恤衫	186
不可忽视零碎布的作用	187
风雨衣保养法	188
衣物晾晒有讲究	189
干衣需注意	190
雨天晾衣服“见缝插针”	190
晾晒衣服有讲究	191
正确晾晒毛织品	192
过冬衣物穿之前 要“晒一晒，透一透”	193
杨柳飞花莫晒衣	194
化纤衣物养护法	195
巧防衣物褪色或染色	196
电动剃须刀可修整衣裤	197
厚重皮毛衣的收藏	197
纯棉绒衣裤的保养与收藏	198



纯棉外衣的保养与收藏	199
衣服收藏有诀窍	200
夏日藏衣小知识	201
人造纤维织物的养护	203
锦纶混纺织物的保养	204
腈纶混纺织物的养护	204
维纶混纺织物的养护	205
混纺织物的养护	206
服装熨烫的技巧	207
熨烫温度掌握法	208
衬衫不起皱	209
不用熨斗也能将衣服整平	210
巧熨丝绸衣料	211
依序熨烫衣物可节省能源	211
你会熨手帕吗	212
熨领带的秘诀	213
围巾熨烫法	214
衣物熨焦的处理	214
绒面皮服装的熨烫	215

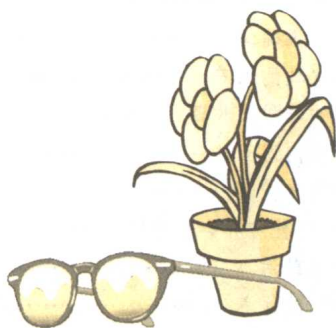
熨毛呢大衣有讲究	216
巧用蒸汽喷雾电熨斗	
熨烫羊绒衫	217
真皮服装的熨烫	218
小亮珠毛衣怎样熨	219
熨裤子有巧法	219
熨烫裙子的妙法	220
西服裙巧熨烫	221
男衬衫的熨烫	222
女衬衫的熨烫	223
西裤的熨烫	224
中山装的熨烫	225
男西服的熨烫	226
纽扣的选用	227
钉衣扣可用缝纫机	228
缝柔衫纽扣小窍门	228
钉衣扣加固五法	229
修复纽扣光泽	230
选配纽扣的技巧	231
帽子的清洁与保养	231
手套的清洗	232



橡筋袜口保养小知识	233
巧解决丝袜口的问题	233
巧穿尼龙线	234
洗袜子的科学方法	235
跳丝丝袜巧修补	236
“绿色皮鞋”悄然问世	237
鞋对环境的污染	238
皮鞋质量鉴定法	239
下雨天皮鞋的保养	240
清洁皮鞋时切忌用水洗	240
保养鞋的五项注意	241
使皮鞋光亮的五个小窍门	242
护理浅色皮鞋的小窍门	243
皮鞋巧收藏	244
巧除皮鞋裂纹	245
鞋“回春”三法	246

鞋整新妙法	247
靴子的正确保养	247
压模皮鞋的保养	248
马靴的养护与收藏	249
去除鞋内湿五法	250
球鞋的养护	251
球鞋、胶鞋防异味小窍门	252
巧除球鞋污点	253
塑料鞋的保养	254
皮凉鞋的保养诀窍	255
布鞋耐穿的窍门	256
舒适穿新鞋	257
巧治鞋垫后窜法	258
小心拖鞋污染	259
高跟鞋苦了双脚	260
穿尖头皮鞋到底好不好	261
隐形眼镜购买前的常识	262
配戴隐形眼镜该注意什么	263
选戴眼镜该注意什么	264
别让眼镜受损	265
眼镜的佩戴及保养	266
炎炎烈日下的太阳眼镜	267
树脂镜片的保养	269
儿童配镜时应注意的问题	270
老人配什么镜最好	271
近视眼是否要经常戴眼镜	271
白领人士与眼镜	272
佩戴宝石首饰趋益避害	273
小心贵金属的电离作用	275
小心贵金属的放射性元素	276
办公室里首饰的佩戴	277
首饰需要你的小心呵护	278





首饰放置的注意事项	279
宝石戒指清洗法	280
K 白金戒指和项链的保养	281
珠宝清洗的诀窍	282
清洗宝石五大忌	283
巧除宝玉石首饰上的顽垢	284
红、蓝宝石的清洁与保养	285
钻石的清洁与保养	286
铂金钻饰品的保养	287
纯金饰品保养	288
纯金首饰的清洗	289
黄金首饰变色的秘密	290
银首饰的清洗	291
珍珠的保养	292
珍珠项链保养	293
人老珠不黄	294
翡翠首饰上的绿长大了	294
翡翠首饰的保养	296
翡翠首饰坏了怎么办	297
珠宝不可经常抚摸	298
首饰适时取下就是保养	299

珠宝要小心使用

超声波洗净机	300
宝石首饰保养的特殊要求	301
首饰要清洗之后再保存	302
穿耳戴环引麻烦	303
首饰病预防法	304
胸针使你加倍美丽	305
旧饰品新用法	306
佩戴领夹有讲究	307
手表妙存	308
防水手表的养护	309
镀色手表的保养	310
手表进水的处理	311
手表的使用和维护	312
手表的保养常识	313
戴夜光表睡觉不好	314
选购表带应考虑以下几点	315
电子手表的使用和保养	316

