



追杀六安全追捕

追击十二逆王

解密健康十黑客



巧识耗能



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

家居隐患

“追缉令”

——最应防备的居家四类死角

邓晓波◎编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

家居隐患“追缉令”：最应防备的居家四类死角 /
邓晓波编著. -- 北京：人民邮电出版社，2011.5
ISBN 978-7-115-24923-4

I. ①家… II. ①邓… III. ①家庭—清洁卫生—基本知识 IV. ①TS976.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第037205号

家居隐患“追缉令”——最应防备的居家四类死角

◆ 编 著 邓晓波

责任编辑 韦 毅

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：5.75

2011年5月第1次

字数：96千字

2011年5月河北第1次印刷

ISBN 978-7-115-24923-4

定价：25.00元

读者服务热线：(010)67129264 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

内 容 提 要

家居生活中有很多我们看不到的隐患死角。一般人对家居的维护都停留在表面清洁和整理上，实际上看不到的问题更可怕，比如：电热水器中厚厚的水垢，空调内部的滤尘网脏污，饮水机内的脏东西，洗衣机内筒外壁的霉菌，地漏里残留的毛发，等等。由于不了解这些隐患的危害，很多人受到潜在的安全和健康威胁。

作者经过科学的实验和亲身的体验，将家居死角分成四大类：安全、健康、节能和清洁，系统地讲解、分析这些死角的危害，分级列出清理难度和推荐度，并相应提出可行而高效的治理办法。本书附录中还提出了年度盘点、一次性盘点和月度盘点清理项目，操作性强，行之有效，简单易做。只要花费少量时间，你就可以拥有一个宜居之家！

前 言

看不到的问题更可怕

一般人对家居的维护都停留在表面清洁和整理上，但在我们看不到的地方还有很多隐患，它们对我们宜居性的伤害更大。

知道冰箱、空调长时间不清理会有多脏、多费电吗？

知道近一半家庭的电热水器中都有超过 5 斤的水垢吗？

知道如何清理各种沟槽中的顽固污渍吗？

知道全国每年有约 11 万人因空气污染引发的疾病而死亡吗？

.....

谁适合看这本书

如果你花了很多钱买房，你适合看这本书。它能提高你

房子的宜居性。

如果你只会表面清洁家居，你适合看这本书。它能让你看到家居的内部。

如果你爱你的家人，你适合看这本书。给他们一个安全健康、整洁的家是你的责任。

本书的特点

我历经 5 年时间，综合实验对比 50 余种工具和用品，做大小实验 200 余次，总结出容易被忽略的家居常见隐患，并提出了高效可行的治理方案。每月只需 30 分钟，你就可以拥有一个与以前完全不同的家。

本书有以下三大特点。

1. 系统

这是一本全面探讨家居宜居问题的书，而之前大家主要对健康关注得多一些。同时，本书提出了对家居环境评价的 SHEC 指数。这 4 个字母分别代表：

S：安全（safety）；

H：健康（health）；

E：节能（energy conservation）；

C：清洁（clean）。

2. 高效实战

关于一些家居死角的清除方法，有些书上会罗列好几种，但遗憾的是，很多方法效率很低，甚至有些根本是想当然的以讹传讹。而本书不会用茶叶、蔬菜、蛋壳等稀奇古怪的办法，而是采用标准工具和清洁消毒剂进行高效的清除。本书只关注装修完后我们能采取的措施，而且这些治理死角的方法只需花少许时间就能显著提高我们的宜居度。

3. 重要度和推荐度分级

本书根据介绍问题的严重程度不同有重要度的分级，而治理方法的难度和成本不同则会有推荐度分级，这一点在一些治理手段有副作用时尤其有用。

我希望这不仅仅是一本介绍清除家居死角的技术书，大家通过它还能行动起来，美化我们的家，更热爱生活，成为一个真正的 Shecer。

由于笔者水平有限，本书错误和不完善的地方在所难免，希望大家能指正。

为了更好地帮助大家，我建了一个 SHEC 网站：www.360clean.com.cn。有关本书的最新研究成果，我会及时在该网站更新。

邓晓波

目 录

第一章	SHEC 和 Shecer	1
	死角是宜居的天敌	1
	破窗效应	4
	Shecer 代表一种生活态度	6
第二章	工具准备	9
	一般工具	10
	高级装备	18
第三章	热水器里藏着一个大魔王	23
	燃气热水器——中毒最可怕	24
	电热水器——触电和水垢的双重威胁	29

第四章

太阳能热水器——谁让效率降一半 34

安全篇：捕捉安全六杀手 39

煤气中毒——第一杀手 39

火灾——多为插座引发 45

湿滑浴室——意外杀手 48

家居尖角——隐蔽的凶器 51

烫伤——急救误区多 53

触电——其实不可怕 57

急救箱真的救急 58

第五章

健康篇：解密健康十黑客 64

看不见的杀手——空气污染 65

饮水机变污水机 85

空调内部脏似地沟 87

冰箱臭味和密封条死角 91

洗衣机造成衣物二次污染 96

玻璃胶迸裂发霉 99

漱口杯导致牙周炎 101

淋浴间地漏毛发多 104

抹布其实更脏 105

噪声污染 106

关于电磁辐射 108

第六章

节能篇：巧识耗能八神偷..... 110

家庭碳排放比工业高..... 110

节水龙头不节水..... 112

水龙头滤网是清洁用的吗..... 115

电热水壶勤除垢..... 118

塑料瓶回收好处多..... 120

冰箱位置很重要..... 121

电饭煲加热盘不能脏..... 123

遥控器关后还耗电..... 126

节能习惯建议..... 128

第七章

清洁篇：追击十二邋遢王..... 137

马桶积水池水垢..... 137

浴室镜上的水渍..... 138

水龙头等不锈钢上的水渍..... 139

让淋浴喷头不畅的水垢..... 141

淋浴隔断玻璃内面的水垢..... 142

开关、键盘、电话上的污渍..... 145

吸顶灯里的小虫..... 146

微波炉壁的焦粒..... 148

油腻的餐桌..... 149

窗户的沟槽..... 152

	墙面脏污	153
	油瓶底部污渍	154
第八章	装修细节事半功倍	156
第九章	SHEC 宜居指数评测	165
	SHEC 宜居度评价体系	165
	3 分钟 SHEC 自测	167
附录	年度月度盘点	170
	一次性盘点	170
	每月盘点	171
	年度盘点	171

CHAPTER 1

第一章

SHEC 和 Shecer



死角是宜居的天敌

家对每个人来说都至关重要。我们一生中大约有超过 50% 的时间是在家里度过的，而且在这个房价高企的时代，很多人都花了收入的大部分，甚至是两代人的收入来买房。

家是一个承载爱的地方，一个美好的家是对爱人、父母和子女最直接和最基本的爱的体现。因此，很多人会花很多时间去清洁和整理房间，他们都是有爱心，并且对这个家负责任的。那么一个看起来干净整洁的家是不是美好家居的全部呢？不！一些我们看不到或者很难注意到的死角可能会使表面看起来干净整洁的家变得非常不适宜居住。

我们来看几个死角导致的严重后果吧。



250 万

世界卫生组织公布的数据显示，世界上每年有超过 250 万人死于煤气中毒！

11 万

仅仅在中国，每年就有约 11 万人因空气污染引发的疾病而死亡。

30%

在中国，约有 30% 的家庭因空气质量差和细菌滋生，成员易出现疲劳、头痛及皮肤过敏。

30 亿度

仅春秋季节空调不拔插头就会造成全国多耗电 30 亿度。

上面列举的还仅仅是少数几个家居中常见的死角问题，事实上家居中还隐藏着大大小小各种各样的死角，它们对我们的危害都不直接，有的是偶发的，有的是长期积累形成的，总之我们在日常生活中非常容易忽略它们。它们会对我们造成潜在危害，甚至隐患爆发造成巨大伤害。它们对宜居性造成的破坏，甚至超过表面的干净和整洁对宜居性的加强。

死角产生的原因有很多，但绝大部分死角可分为两类：视线死角和能力死角。

1. 视线死角

存在于家居用品内部的死角，人们往往是看不到的。虽然很多家居用品的生产厂家在产品使用说明书中注明了我们可以打开产品进行清洗消毒的，但是，由于我们平时注意不到，因此根本不会去想产品内部可能很脏，有的甚至长年不洗，直到损坏或者出现问题才开始关注，这个时候往往为时已晚。

朱大的破财和幸运

前一段时间，我和同学“朱大”一起吃饭，他说起最近刚破了一笔财。原来他家里的电热水器漏水了，让厂家的售后服务人员清理出近 10 斤水垢后修理好了，花了 500 多元。我一问才知道，他家的热水器用了 7 年从来没做过保养。我说你就庆幸吧，热水器应该至少两年做一次保养，7 年不做保养出问题的几率非常高，漏水的时候家里有人没淹了算不错的了，如果在洗澡时出问题漏电了，看你找谁哭去吧。对此，朱大同学深以为然。

除了上面这个例子，其他的家居死角还有很多，比如：

- 空调内部滤尘网和蒸发器上的灰尘和霉菌；
- 饮水机内的脏污和水垢；
- 洗衣机内筒外壁的纤维和霉菌；
- 下水地漏内部；
- 水龙头里面的滤网；

.....

2. 能力死角

这类的死角是平时我们能看到的，但是由于不知道如何消除，或者消除花费的时间太长，我们平时懒得解决。形成这类死角的原因是缺乏消除死角的知识 and 工具。

比如：

- 电热水壶内部的水垢；
- 玻璃淋浴隔断内表面的水垢；
- 窗户的沟槽；
- 电话、键盘、开关上的污渍；
- 油瓶搁板上的油渍；

.....

影响宜居度的因素众多，我把它们分成四大类，称为四大要素。

- S：安全（safety）；
- H：健康（health）；
- E：节能（energy conservation）；
- C：清洁（clean）。

上述四大要素，从重要性来说：安全>健康>节能>清洁。



破窗效应

家居死角除了会带来潜在的具体伤害之外，对我们心理的影响可能更大。我们容忍这些死角，就可能带来我们生活态度甚至工作态度上回避问题或者容忍缺陷的负面影响。这就是著名的破窗效应。

破窗效应是犯罪学的一个理论。（*注：该理论由 James Q. Wilson 及 George L. Kelling 提出，刊于《The Atlantic Monthly》

1982 年 3 月版的一篇题为《Broken Windows》的文章中。) 此理论认为环境中的不良现象如果被放任存在，会诱使人们仿效，甚至变本加厉。以一幢有少许破窗的楼宇为例，如果那些窗户不被修理好，很可能会有破坏者打碎更多的窗户，如图 1.1 所示。最终他们甚至会闯入楼宇内，如果发现无人占用那里，也许就住下来或者在里面放火。因此破窗效应强调着力打击罪行，以“零容忍”的态度面对罪案。

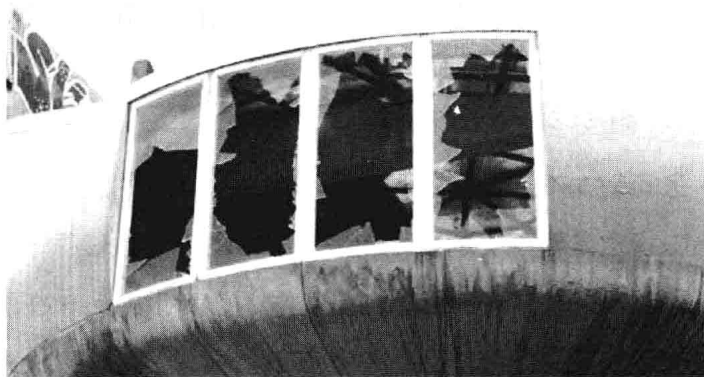


图 1.1 破窗效应

把破窗效应应用到我们的家居中的话，也是一样的道理。对于一些特别影响家居环境的死角，如果我们放任，就是纵容和鼓励我们其他的负面行为。墙上有了一个明显的疤痕，如果我们本可以清除而不去清除，用不了多久就会有第二个、第三个。这甚至会对家里的小孩带来非常坏的示范作用。空调、热水器买回来需不需要保养，这种问题如果由



于思维的惰性拒绝去思考的话，我们也会把这种懒于思考的习惯带入工作中，降低工作的成效。



Shecer 代表一种生活态度

Shecer 就是那些愿意深度而全面地关注我们的家居细节，为提高宜居度而付诸实际行动的人。

我认为，Shecer 并不是简单地去了解死角的危害并掌握治理的知识，他们更看重的是一种精神层面的生活态度。

1. Shecer 是一种品味

房间基本不打扫，东西放得基本无法插脚的家庭，主人的品味肯定是谈不上的。即使是基本干净但是放任很多“能力死角”的存在，这种品味也是有限的。真正的品味在于对影响生活品质的元素全面且一丝不苟的要求。这种品味未必是“惊艳”的（惊艳可以通过金钱堆砌，甚至可以通过噱头廉价地获取）。这种品味见诸于微，但是却更真实、更持久。这种品味很容易内化于心，变成对道德的要求。因此一个 Shecer，很可能是一个好的员工，一个好的爱人。

2. Shecer 是一种勇敢行为

人都有对“未知”的恐惧。虽然人看似有喜欢新鲜事物