

我是家政女王

I AM THE QUEEN OF

HOUSEHOLD ART



摩天文传 著

100种最新鲜神奇
超好玩实用的
家居打理
必杀技

家务零基础女生的居家万用备战书，
360度全方位解决生活棘手难题！

家务耗时间？打扫没效率？衣物难打理？生活没品质？

横扫各种生活、居家、交际、扮美难题！没品生活大逆转！

国内最全面的家事能手，教你打造精致效率生活！赢得体面！

广西科学技术出版社

我是家政女王

I AM THE QUEEN OF HOUSEHOLD ART



摩天文传 著

 广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我是家政女王/摩天文传著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2013.7
ISBN 978-7-80763-931-2

I. ①我… II. ①摩… III. 家政学—女性读物 IV. ①TS976-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第041574号

WO SHI JIA ZHENG NÜWANG

我是家政女王

作 者: 摩天文传
责任编辑: 李 竹
责任校对: 曾高兴 田 芳

选题策划: 李 竹
责任印制: 陆 弟

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-53202557 (北京)
传 真: 010-53202554 (北京)
网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销:	全国各地新华书店	
印 刷:	北京尚唐印刷包装有限公司	邮政编码: 100162
地 址:	北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号	
开 本:	710mm×980mm	1/16
字 数:	200千字	印张: 13
版 次:	2013年7月第1版	印次: 2013年7月第1次印刷
书 号:	ISBN 978-7-80763-931-2	
定 价:	38.00元	

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-53202557

我是家政女王

I AM THE QUEEN OF HOUSEHOLD ART



摩天文传 著

图书在版编目(CIP)数据

我是家政女王/摩天文传著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2013.7
ISBN 978-7-80763-931-2

I. ①我… II. ①摩… III. 家政学—女性读物 IV. ①TS976-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第041574号

WO SHI JIA ZHENG NÜWANG

我是家政女王

作 者: 摩天文传
责任编辑: 李 竹
责任校对: 曾高兴 田 芳

选题策划: 李 竹
责任印制: 陆 弟

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-53202557 (北京)
传 真: 010-53202554 (北京)
网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销:	全国各地新华书店	
印 刷:	北京尚唐印刷包装有限公司	邮政编码: 100162
地 址:	北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号	
开 本:	710mm×980mm	1/16
字 数:	200千字	印张: 13
版 次:	2013年7月第1版	印次: 2013年7月第1次印刷
书 号:	ISBN 978-7-80763-931-2	
定 价:	38.00元	

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-53202557

前言

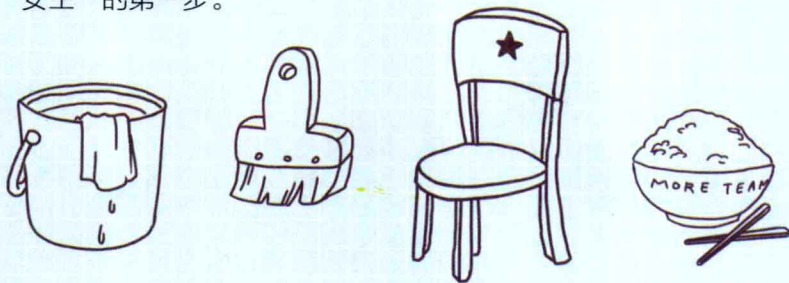
打扫、清洁、收纳、物尽其用，这是女孩迈向女人的修炼功课。

也许已经有人告诉你这些生活秘诀，但我们希望你做得更轻松愉快一些。

看这本书之前，也许家务对你而言是吃力不讨好的苦活累活，它们没有技巧可言，只需要无聊的重复和身体力行。但这本书将会呈现给你一个不同的视角：家务充满乐趣，清洁亦可效率，衣物经过打理可呈现更高的生活品位，家居经过布置可令生活情调得到充实。

有一些这样的女生，她们拥有足够的财富却无法经营出惬意的生活，她们拥有最高级的时尚单品却无法一直穿出新意，她们拥有最安逸的生活条件却不懂如何维系。相反的，聪明的女生可以让去年的衣服依然保持崭新，打开化妆包时干净工整、无可挑剔，她的皮鞋永远像新的一样，这样的女生更充满魅力。

有研究证实，只要能坚持每周打扫房间20分钟以上，就能减少20%的失落感。如果你在家务面前总是叫苦不迭，感觉自己是灰头土脸的“女仆”，那么翻开这本书，你已经迈出成为把控一切的“女王”的第一步。



CHAPTER 1 小物巧打理



012 清洁达人搞得定毛绒玩具

[毛绒玩具清洁禁忌、毛绒玩具粗盐去污等方法汇总]

016 每个人都需要一个帆布袋

[帆布袋常见污渍去除法以及帆布质料翻新秘诀]

020 客服没有告诉你的手机清洁妙招

[不用任何专业保洁产品，轻松清洁手机指纹、油印、灰尘]

024 别把男友的球鞋穿回家

[球鞋除臭、除湿、除脏污以及日常防水耐脏处理小窍门]

028 太阳镜，各种拉风各种脏

[太阳镜日常使用禁忌，擦镜片处理划痕的实用秘诀]

032 驯服高跟鞋

[改造新鞋磨脚、皮质硬、后跟声音太响等高跟鞋的难言之痛]

036 透明的镜头，拍出好照片的第一关

[灰尘、毛絮、指纹、油污，巧妙去除镜头上常见的4种污渍]

040 4种常见材质鞋子护理法

[真皮、漆皮、帆布、麂皮4种易脏材质的鞋子清洁保养法则]



CHAPTER 2 清洁一把手



046 让衣服清者自清

[油渍、霉点、菜渍、唇膏印、笔迹等衣物污渍去除法]

050 Bra也要洗尽铅华

[内衣机洗手洗守则、晾晒要点、收纳保养全册]

054 为泳衣复出造势

[泳衣清洗保养手册以及改缝泳衣显露身材小心机]

058 有一双雪地靴总洗不干净

[冬季雪地靴清洁护养大全以及雪地靴收纳存放贴士]

061 每个脏衣领都有一个笨主人

[不用衣领净，霉点、染发剂、黄垢衣领常见污垢去除法]

064 首饰变新也有心路历程

[“好饰之徒”都想知道的宝石、珍珠、亚克力、合金材质清洁法]

068 牛仔裤有张不老的脸

[解决牛仔裤掉色、新裤子僵硬、各种污渍等问题]

072 生理期坚守白床单

[4种方法帮助白床单去掉生理期血渍和其他污垢]



CHAPTER 3 家事巧收纳



078 十分钟打包十天长途旅行

[必备小物整理、空间利用、旅行箱收纳大全]

082 冬衣防霉防潮收纳技巧

[辟除异味、防止长霉、节约空间，衣服越冬防霉防潮完全指引]

086 给走霉运的家伙改改运

[梅雨阴霾天，各种皮包、鞋子、衣物去霉法]

090 别让帽子和你一样风尘仆仆

[羊毛帽吸油渍、礼帽不能倒扣存放、盆帽不能折叠，保持帽形收纳法]

094 叠衣服竞速指南

[衬衫、T恤、牛仔裤、卫衣，不产生叠痕的快速叠衣收纳法]

097 袜子速配不靠一见钟情

[短袜、中筒袜等各式袜子收纳法，帮你以最直观的方式找到和衣服搭配的袜子]

100 内衣内裤速找收纳法

[摆脱糟乱现象，利用储物盒、分格盒、挡板，内衣内裤从此有序]

104 靴子冬眠需要主人的指导

[防高筒靴变形、防真皮靴虫蛀……靴子精必须知道的靴子收纳法则]



CHAPTER 4 智慧过生活



110 照片发黄 心生凄凉

[一般照片、拍立得照片、老照片等翻新保存，相册制作方法技巧]

114 居室降温法速成山顶别墅

[窗帘布局、镜子布阵、软装降温，蒸笼小居室大变身]

118 赶走吸血鬼

[各种简单实用的夏季防蚊虫法、蚊虫叮咬后患消除法]

122 网虫从电脑清洁开始

[线路归整、屏幕清洁等笔记本、台式电脑各种恼人小麻烦的解决之道]

126 狗皮膏药和前男友一样可恶

[甩掉新买杯子上的标签、粘在衣服上的口香糖等各种棘手的“狗皮膏药”]

130 异味和我没关系

[娱乐场所的烟味、餐厅的油烟味，如何消除衣服及头发上的各种异味]

134 好花要常开

[玫瑰、百合、康乃馨、桔梗……区分根茎，常见花卉插花保鲜耐活小妙招]

138 用过的塑料袋在等待春天

[塑料袋用一次就丢太不环保，塑料瓶、衣报夹……收纳起来等待循环利用]



CHAPTER 5 女生爱美丽



144 10个戴美瞳的人里只有1个会爱它

[浸泡保存禁忌全知晓；摇晃法、手洗法全方位去除蛋白质沉淀]

148 和甲油一块儿赶时间

[胶水速干法、两层护甲油速干法……5种甲油速干法帮你节省时间]

152 别让耳洞成黑洞

[防水、抗感染、消毒、预防发炎、消肿、上药……打耳洞全方位护理须知]

156 假发不能当真发护理

[日常清洁洗涤、遇到打结时如何梳理，解决不用时的收纳问题]

160 化妆包是心腹也是大患

[化妆包消毒、清洁、收纳大法，各种化妆品需要配置不一样容量的化妆包]

164 魔镜魔镜告诉我

[怎么把镜子擦亮、缠满头发的筒梳如何清洁，这里教你做好镜梳清洁]

168 化妆工具也要量体裁衣

[削眉笔、修剪海绵、修剪化妆刷参差刷毛，用好化妆工具的诀窍不止这些]

172 让化妆品碎碎平安

[不小心打破了粉盒、唇膏断成两截……面临这些麻烦，我们该如何处理]



CHAPTER 6 科学大爆炸



178 柠檬酸溜溜 污渍灰溜溜

[洗碗时滴几滴能去除异味、瓷砖油渍杀手……柠檬妙用会让你惊讶无比]

182 过期牛奶也能发挥余热

[修复皮制家具细小裂痕、复合木地板一擦即净……牛奶过期但是威力不过期]

186 小苏打的全垒打

[制成鞋内防潮包、DIY泳后护发素、拯救烫坏衣物，小苏打的神奇加档上映]

190 电吹风 烦恼大风吹

[电吹风不仅仅只有吹干头发这一个用途，可治感冒关节炎，还可去除衣橱霉菌]

194 橘子皮所向披靡

[橘子皮不是废弃果皮，防晕车、去茶渍、炖排骨……橘子皮所向披靡]

198 小小牙膏不光只用来刷牙

[擦皮鞋、去手表划痕，牙膏是最厉害的研磨机，好好利用别辜负它的小小身躯]

202 冰箱不只能让食物保鲜

[一起看看冰箱里发生的故事：白毛衣穿久了发黄从这里变新，丝袜从这里延长了寿命]

206 可乐鲜为人知的9大妙用

[去除锅底烧糊的物质、去除水壶底的污垢……可乐比你想象中的更全能]



1

CHAPTER

小物巧打理

家政周记

小物乱糟糟=生活零品质!
宅女小物打理周记,你完成今天的任务了吗?

周一	阳光灿烂——清洗球鞋
周二	卫生为主——消毒手机
周三	面试工作——打理高跟鞋 ✓
周四	居家打扫——清洁毛绒玩具
周五	准备短途游——清洁太阳镜
周六	出发就绪——擦亮镜头
周日	周末结束——清洁帆布袋







清洁达人搞得定 毛绒玩具

每个女生都有很多毛绒玩具，它们大多数在购买后并未进行过清洗，不仅出厂时带有大量甲醇和有毒挥发物，放在家中更是招油污、吸潮、吸灰尘……已经成为床上的一大细菌源。如果你自认为是清洁达人，毛绒玩具这一关你能拿几分？

PART 1 毛绒玩具家庭干洗法

粗盐去污法

粗盐是无机物，带正电的钠离子和带负电的氯离子与毛绒玩具的合成纤维摩擦时，正负电荷的吸附作用可以将脏东西吸附干净。



Step1

不需要过水，将毛绒玩具装入大塑料袋中，塑料袋应比毛绒玩具大两倍以上，保证有足够的空间；



Step2

取一勺盐巴（必须保证干燥），倒进塑料袋中，封好袋口，上下左右晃动10分钟左右；



Step3

毛绒玩具的颜色一下就恢复鲜亮。取出来后拍掉盐巴颗粒，最好在太阳下略晒10分钟就彻底干净了。

苏打粉搓洗法

苏打粉具有去污能力，尤其是能吸附毛绒玩具上沾染的油脂和泼洒上去的浅颜色斑污。苏打粉有可食用的优点，不需要水洗也很安全。



Step1

找一张干净的纸垫在地上，毛绒玩具先稍微拍掉灰尘；



Step2

将一勺苏打粉撒在毛绒玩具上，进行深度揉搓，将皮毛都揉松软，直到苏打粉颜色慢慢变深；



Step3

揉完比较显脏的部位后，换新的苏打粉再重新揉搓一次，毛绒玩具就像全新的一样了。

PART 2 毛绒玩具水洗法

手洗法

水洗毛绒玩具并不容易，用一大盆的水加清洁剂反而是不容易清洗干净的，少量水洗法才能把它们洗干净。



Step1

先打来1/3盆的水，并按照正常比例兑入洗涤剂，搅出丰富的泡沫；



Step2

不要用刷子去洗，用海绵或者旧的沐浴球反复蘸水擦拭表面，把脏污的地方洗脱，不要用手揉搓或者在水中大力地压洗；



Step3

用大量的水冲干净洗涤剂，用干毛巾包裹吸水，等重量变轻之后拍打几下，用柔软的网兜晾干。

Point

洗涤剂选择：洗毛料专用的丝毛净或者直接用洗发水，可以用洗洁精干洗沾了油污的地方再过水，注意不要用洗衣粉洗，化纤用洗衣粉洗日晒后会产生难闻的异味。

机洗法

尺寸小、非长毛绒玩具可以装进洗衣袋里机洗，必须做完以下步骤才能保证不把玩具洗坏。



Step1

有填充物的话必须提前取出来，用透明胶带把怕磨损的金属配件、眼睛等部位粘上，然后装进洗衣袋里；



Step2

用洗衣机的柔挡来慢洗，脱水到一半时手动暂停就可以取出来了，避免长时间甩干导致脱毛；



Step3

晾干前要拍打玩具，先恢复形状再用柔软的网兜晾晒。