

不烦不累扫一屋



[不烦不累扫一屋_下载链接1](#)

著者:〔日〕新津春子

出版者:江苏凤凰文艺出版社

出版时间:2017-3-1

装帧:平装

isbn:9787539998190

一想到要做大扫除，就得把家里所有的东西收拾一遍；房间脏乱，他（她）突然造访，手足无措；冰箱里面东西太多，味道难闻，每次整理完感觉身体被掏空……

这些问题，你中枪了吗？

如果你正苦于做家庭扫除，那这本《不烦不累扫一屋》你绝对不能错过！“日本国家建筑物清扫技能士”、“世界最干净机场”幕后功臣、“最会打扫的人”新津春子传授独家清洁技巧，无论是厨房、浴室、冰箱、阳台等难以清扫的场所，还是水垢、霉菌、油渍、异味等让人头疼的问题，本书中都提出了独家秘籍。让不爱打扫的你、害怕打扫的你、有强迫症的你……分分钟搞定家庭清洁！

作者介绍：

新津春子（郭春艳），东京羽田机场清洁“职人”。1997年，参加日本“清扫技能选手权赛”，成为该竞赛记录里最年轻的冠军，日本第一打扫工。2013年~2016年，羽田机场四年内三次被评为“世界最干净机场”，新津春子是这一殊荣最大的幕后功臣。目前，新津春子持有日本“国家建筑物清扫技能士”资格并已成为公认的清扫专家。

日本NHK电视台播出的以新津春子为主角的专题纪录片，在日本获得了非常高的收视率，朝日新闻出版社为她出版了个人传记，BBC中文网、凤凰网、南方都市报等多家中国媒体赴日为她做专访。

目录：序言

第1章 轻松且快乐！“新津流”清洁的心得

心得① 擅长“顺手”就是擅长“清洁”

心得② 从狭小空间着手！

心得③ 善待清洁的重要伙伴——“工具”

心得④ 清洁卫生间，也能放松心情

心得⑤ 制定防尘计划

心得⑥ 清洁是一种心灵关怀

新津式小秘诀 “弄湿擦”更轻松

专栏 用热诚的心使犄角旮旯变得闪亮

第2章 不擅长清洁的人必看 轻松清洁的分门别类术

分门别类① 污垢的种类其实只有3种！

分门别类② 清洗剂无须区分过细

分门别类③ 只需一块毛巾，即可轻松搞定！

● 一块毛巾就能让家变得整洁

● 毛巾的使用方法

● 桌子的擦拭方法

● 毛巾的拧干方法

● 可以与毛巾搭配使用的工具

● 合理收纳是轻松清洁的关键

分门别类④ 如同烹饪一样，用专业的工具做专业的事

● 刷洗污垢的海绵擦&椰棕刷

● 擦洗污垢的抹布&百洁布

● 刮擦污垢的扫帚&刷子

● 十元店的简单好用“专业小工具”

● 清洁工具的清洁与保养方法

专栏 妥善保护人与物，专业清洁安全第一

第3章 保持舒畅好心情！做好厨房&客厅的清洁

新津的秘诀 轻松打扫厨房的“顺手清洁”

厨房清洁8大基础知识

● 偶尔的彻底清洁——厨房水槽

● 偶尔的彻底清洁——灶台

专栏 新津式灶台清洁术

● 偶尔的彻底清洁——烧烤炉

● 偶尔的彻底清洁——吸油烟机

● 偶尔的彻底清洁——厨房地面

● 偶尔的彻底清洁——冰箱

● 偶尔的彻底清洁——橱柜

● 偶尔的彻底清洁——厨房家电

新津的秘诀 轻松打扫客厅的“顺手清洁”

● 偶尔的彻底清洁——地板&地毯

● 偶尔的彻底清洁——沙发

● 偶尔的彻底清洁——窗帘

● 偶尔的彻底清洁——遥控器和电话等

● 偶尔的彻底清洁——窗户周围

● 偶尔的彻底清洁——榻榻米

● 偶尔的彻底清洁——空调

专栏 掌握后更轻松的房间整洁秘诀

第4章 瞬间解决浴室·卫生间·洗漱台的苦恼 卫浴清洁

新津的秘诀 轻松打扫浴室的“顺手清洁”

● 偶尔的彻底清洁——浴室

专栏 洗衣机里的霉菌也要注意！

新津的秘诀 轻松打扫洗漱台的“顺手清洁”

● 偶尔的彻底清洁——洗漱台

新津的秘诀 轻松打扫卫生间的“顺手清洁”

● 偶尔的彻底清洁——卫生间

专栏 所坐座位上的“视线”和“反光物体”

第5章 提升家庭格调 玄关·阳台·庭院的清洁

新津的秘诀 轻松打扫玄关的“顺手清洁”

● 创造迎接客人的整洁空间

● 清洁玄关的规则

● 从细节处入手，擦亮家的门面！

● 偶尔的彻底清洁——阳台四周

专栏 早晨来一个小扫除，整天都有好心情！

新津老师来教你

卷尾语

与新津老师的相遇

· · · · · (收起)

[不烦不累扫一屋](#) [下载链接1](#)

标签

家庭生活

整理

日本

清理

生活

好书，值得一看

我想读这本书

清洁卫生

评论

我觉得自己太有钻研热情了，大概很快就会出道做专业清洁阿姨。

价值观和方法论并行——家庭清洁与规整，会像魔法一样影响着你的心情。
在一堆垃圾满地的房间入睡和有着香薰干净被窝的房间入睡，是完全不同的能量。
一个干净而整洁的家，不光是卫生的光鲜，也是心灵上光风霁月。

期待太大导致阅读失望，漫画的风格我真是受不了，干货还是有的，扫一眼留着做家务的时候参考，但整体感觉使用度没有我之前读的几本高，最大的收获大概是那句，顺手干活很重要。

这本专业到太细致了以至于我都没看懂，但是工具太多不适合断舍离人群使用

写得没什么趣味性，只是把干家务的过程拆解了而已，看完也不想站起来打扫卫生。

20分钟就能看完，但是感觉很多照片都有些年数了，有些打扫方式有点旧。
读下来最有用的就是：日常生活中的顺手清洁就是秘诀。日常活动场所最容易变脏，视线下方容易留下指纹或皮脂，沿着活动路线擦拭，沿着视线下方顺手清洁。将清洁工具放在方便取用的位置。
另外和流行的断舍离观念不同，作者认为整理收纳不需要强迫自己扔扔扔，很多东西有感情有纪念意义，不必强扔，只要时常做到清洁，都能干干净净的和谐共处。

2020年我的三大目标：家政大计，standup comedy大计，vlog博主大计。

看到一半，去洗完澡就按书上写的顺手将卫生间打扫的干干净净，不要太有成就感。这本书不仅能教会你怎么样更轻松的打扫卫生，还是一本实用的工具书，以后遇到相关方面的问题，随时再来翻这本书，都能从书中找到解决的方法。最后还要感慨下，真的是不管做什么事，只要用心了，做到极限，就能成功。

我也不知道我咋开始看这本书的，大概是在kindle上随意翻到的吧，看完，我这个还没过上居家生活的人人，觉得有些收获，也无法实施……
看到了时候就在想一个问题，整理清洁的习惯，以及好的心情，好的工具大概才是做清洁的最好状态…

虽说岛国人的书大多是碎碎念和神叨叨，但作为相近的“清洁”和“收纳”topic，本书和《怦然心动的人生整理魔法》相比，不值一提。看着觉得扫一屋又烦又累。BUT可能本书的目标读者就是日本的家庭主妇们，那这样看来作为instruction还是可以接受的。

很实用的一本书。拿起来就可以照着书中给出的方法去做，立即见效。

还是有干货的，可以查漏补缺。但是书编辑的有点混乱、内容也不算完整。看完，被妈妈借去了。

书里教的清洁小技巧不及作者对清洁这份工作的态度来得让人动容。每一份工作被用心对待以后都会焕发不一样的神采啊。

家庭清洁也是一门学问，顺手做清洁的理念简直是我等懒人的福音。漫画+图解的可看性强，分门别类的tips可操作性强，看来唯一不强的就是我的执行力了。

我觉得吧，其实清洁用的毛巾怎么叠，两次擦的地方重叠几厘米，这些都是次要的，关键就是心里要想着，要去做。看这种书就相当于督促提醒下自己吧。新津春子是羽田机场清洁专家，被称为日本第一专业保洁员，其父亲是日本二战遗孤，母亲是中国人，她17岁时（和家人一起）从沈阳来到日本，因为不能听说日语，只能找到保洁工作，这个工作来历听着还有点心酸。

对于初级清洁爱好者比较有帮助，内容不是那么新，但基本概念都是一样的。看到一半忍不住就拿吸尘器吸了一次地板~ 哈哈哈！还很想把厕所全部擦一次！

书就放在沙发上，每天下班进屋会先瘫在沙发上读三五页，再起身做其他事。书很实用，打扫的技巧操作性很强，一些方法已经开始用在日常清理过程中。屋子和家还是有区别的，心安才算是家，心安才会不厌其烦。

任何行业都有专家！作者是羽田机场的清洁工，羽田机场被评为“世界上最干净的机场”，作者本人就是幕后大功臣。从这本书里学到了很多小技巧，比如毛巾原来有这么多用法，比如打圈法、随手清洁等等。元旦前再专门写一篇读书笔记备忘。

搬家前的临时补习

被书名骗了，打扫怎么可能不烦不累。。。不过按照书里的推荐买了小苏打，很管用。

[不烦不累扫一屋 下载链接1](#)

书评

刚拿到这本书，我一脸不屑。不就是打扫卫生吗，这谁不会？
等读完这本书，我一脸愧疚。原来打扫卫生这件事，我做的真不好！
所以，立刻去网上搜索《不烦不累扫一屋》这本书的作者新津春子，然后我终于明白了什么叫“三百六十行，行行出状元”。在2013-2016年间，羽田机场获得...

在读这本书的时候，特别地看了作者的简介，真是没有料到，这本书的作者居然真的是一位清洁职人。之前读过一些类似的书，但是它们的作者确切地说是生活达人、甚至有的还顶着非常光鲜的职业头衔。那些作者写出来的“整理”、“打扫”、“清洁”、“收纳”之类的内容，可能只是说得容...

我的外婆是个特别能干的女人，她能在特别有限的条件下打造舒适的家。我从小对她的这个技能很着迷。后来看过不少家具整理和收纳的书，真心的喜欢，认真的把书里的小技巧用到生活中，像一个虔诚的学生。

这一本也是，书的内容印证了我的一些做法，也学到了一些新想法。作者最重要...

近年来，随着大家生活条件的改善，越来越多的人对于室内清理与收纳越加的重视，同样，在图书界也出版了一些关于清洁与收纳的书。
我看过的两本，一本是山下英子写的《断舍离》，另一本是铃木尚子写的《收纳的艺术》。这两本书的共同特点都是通过整理来改善人际关系，但具体的工具...

昨天用一上午的时间把这本书看完了。新津春子的家庭打扫秘籍。
说实话，我是第一次看这种打扫类型的书籍，不知道其他书内容如何，单就这本而言，看的时候，扑面而来的是一股浓浓的日本风格，这很日本。
这本书主要是告诉我们很实用的家居打扫，借助工具对家里各个地方的清...

看书之前，我将之视为一键搞定家务活的人类之光。梦想着我这样一个懒癌深度患者看完书立刻变身清洁达人，那么做一个家里和办公桌都整洁的小仙女就指日可待了。
如果你问我，懒癌晚期是什么症状，有一个例子能很好的证明，在外卖行业还不够发达的前几年，周末宅在家里，我懒到宁...

一个小时左右就可以翻完，还是能学到很多打扫的技巧，但是日本人对卫生的严格我们可能多数人都做不到。我自己呢，有我的习惯和怪癖，但也做不到清扫得那么仔细。有一点觉得很有道理，玄关和卫生间最能看出一个家的状况。玄关是进门的第一印象，卫生间是私密又最难清扫的空间。租房...

我们要给大家分享的书是《不烦不累扫一屋》。

本书作者新津春子被日本封为“国宝级匠人”，是世界公认的清扫专家。她倡导“清扫家庭卫生很轻松”的积极生活理念，用心总结日常家庭清扫的小技巧，让不擅长或者厌烦打扫家庭卫生的人们，感受到清扫的轻松和乐趣。下面，一起来看...

说起打扫，我真是又烦又累。从小都是父母帮忙打扫，自己几乎没有经验和技巧，独立生活之后，面对乱糟糟的屋子总是苦恼不已。好不容易鼓起勇气打扫房间，却因为没有章法，把东西都翻出来，收拾到一半就进行不下去了，只好再胡乱塞回去。
在kindle看到这本《不烦不累扫一屋》的...

这是周四中午去新华书店闲逛时看到的书。考虑到午休时间有限，且以休闲放松为主，但实在已经过了看校园文学的年纪，这种轻量级的技巧类书籍恰恰好，加上封面的漫画风格很是活泼轻松，便锁定了这一本书。

大约不到一小时就翻完了全书，当然有些章节是比较粗略地看过去的。看到作...

1

知道新津春子，是去年年底刷爆朋友圈的那篇文章——《这位中国大妈靠打扫卫生被评为日本“国宝级匠人”》。

春节前夕，我们一家三口去日本旅游。落地在大阪机场，我第一时间去的是机场洗手间，虽然不是新津春子所在的羽田机场，却也切身感受到“人家”那里洗手间的干净整洁

...

平心而论，我并不是一个热爱打扫的人。

工作后长期租房住，前前后后也换了不少地儿。在合租的日子里，与室友实行的是每周轮流值日，尚且能够达标。等到自己独居后，才愈发觉得给清洁打扫是件麻烦事儿。觉得麻烦所以总会给自己找各种理由来拖延，什么今天工作好累啊，回家太晚啊...

宽敞明亮的客厅，干干净净的厨房，温馨整洁的卧室，摆放有序的物品……总会让人心旷神怡，神清气爽。每个人都希望能住在一个干净整洁的家里，但并不是所有人都能得偿所愿。现代年轻人生活压力大，工作忙碌，没时间打扫，也不爱打扫。更有些年轻人（主要是老公，大家都懂得）生...

[不烦不累扫一屋](#) [下载链接1](#)