

世界第一名清潔婦教你一條毛巾掃除術



[世界第一名清潔婦教你一條毛巾掃除術_下载链接1](#)

著者:新津春子

出版者:台灣廣廈有聲圖書有限公司

出版时间:2016-12-1

装帧:平装

isbn:9789861303369

●日本熱賣突破180000本！

- 年度最具話題的清潔打掃書！亞馬遜5顆星好評推薦！
- 「商業周刊第1496期介紹」(商業周刊2016/7/21《世界第一名清潔婦》)！
- NHK「專業工作的風格」、TBS「國王的早午餐」節目報導引發廣大迴響！
- 譽為「世界第一」的打掃界新人氣王隆重登場！

擔任「世界最乾淨機場」的清潔指導員，教你居家打掃的終極絕招！

日常的打掃只需「一條毛巾」，貫徹「順便打掃」習慣，

不用特殊工具或清潔劑、不浪費時間與體力，

每天輕鬆簡單做，不僅房子乾淨了，心情也變美麗！

◎特色1：世界第一的專家！最乾淨機場的清潔指導員傳授，居家打掃的終極神絕招

日本羽田機場在2013、2014、2016年被評選為「世界最乾淨機場」，擔任機場清潔實務指導員的作者新津春子，便是此項殊榮的最大功臣。日本NHK節目對作者做的專輯報導，更榮登2015年收視率最高的單元節目。作者也曾創下「全國大樓清掃技能競賽」最年輕得主的紀錄，累積掃除經驗已超過20年的她，將於本書公開平常在家裡使用的掃除術。有別於市面上許多教人打掃的書籍，新津的獨家祕技，操作起來簡單易達成，而且不僅能把居家變成亮晶晶，心情也能變美麗。

◎特色2：輕鬆打掃的祕訣！養成不用刻意打掃就能保持潔淨的「順便掃除」習慣

「順便打掃」是最適合家庭的基本打掃法，原則是找到空檔就去做，趁做某件事時迅速地把清掃「順便」完成。例如，早上出門前順手拿條沾濕的毛巾，快速擦拭走廊、扶手等家人會經過的地方、摸到的東西，最後擦拭玄關門的把手；刷牙時順便擦洗臉台的鏡子；上廁所後順便擦一下地板。實行順便打掃時掌握三大原則：1把打掃工具放在隨手可拿到的地方、2順著平常動線進行、3打掃重點集中在視線偏下方的位置，如此一來，即使不刻意打掃，也能讓屋子內外保持潔淨。

◎特色3：簡單好用的工具！日常打掃用「一條毛巾」就能把大小角落擦得清潔溜溜

由專家告訴你，活用度最高的毛巾正確使用法：能節省清洗勞務的摺疊法、擦拭不同場所時的拿法、不留痕跡的桌子擦法、讓水分適當保留的擰乾法……，用最普通的工具，達到最好的潔淨效果。除了毛巾外，再介紹有加分作用的基本工具、便宜的39元道具、五種必備的清潔劑等，從挑選、使用到保養的技巧通通不藏私，不擅長打掃的人一定要看！

◎特色4：快速省力的方法！「每日重點打掃」以及「偶爾徹底打掃」的撇步大公開

本書針對家裡的四大區域「廚房、客廳、衛浴、玄關&陽台」，提供每天輕鬆做就能保持乾淨的「重點打掃」以及偶爾要做的「徹底打掃」技巧。每天的打掃著重在「容易看到與摸到的地方」就好，例如：在廚房時，做菜後順手擦掉流理台與牆壁的水分與油汙，洗碗後再順手把水槽擦乾、並擦掉被油漬噴濺的地板。比較有空閒時，再針對水槽、瓦斯爐、廚房地板、冰箱、碗盤櫃等進行徹底掃除。只要不讓髒污累積，就可以減低打掃時所需花費的時間與力氣。

特色5：跟做容易的圖解！步驟分解圖示以及幽默漫畫，讓學習輕鬆又愉快

清潔浴室時要先處理蓮蓬頭、牆壁還是地板？瓦斯爐要怎麼拆解清理？用毛巾擦拭窗戶

的方向也會影響乾淨度嗎？關於各種場所的清潔方式，本書提供步驟圖解，讓你瞬間掌握流程，不需耗費時間就能輕易理解。另外書中穿插漫畫的形式，呈現了各種生活情景，畫風簡明易懂，讓你一邊看一邊感同身受，實用的打掃妙招也能一次就記住。

讓不懂打掃的人、沒時間打掃的人、討厭打掃的人、偷懶不打掃的人…

茅塞頓開的第一本書！

早晨催促完孩子出門上課，緊接著自己也要忙著去工作，下班後有餘力的話就去準備晚餐，然後宛如精力耗盡般，只想癱在沙發上……，但這時發現「怎麼辦？今天還沒打掃啊！」

你是不是常有這樣的感慨，「打掃真的好累～」這邊才剛清掃完，發現那一頭又弄髒了，好不容易做完一件，卻還有成堆的家事等在那。

絕對不是你不夠勤勞，只是用錯了方法！！

讓世界第一的掃除專家來教你，只要貫徹「順便打掃」的技巧，使用「一條毛巾」當工具，再用「體貼」的心態去面對，不想打掃的心情就會一掃而空。不需把打掃視為困難或討厭的工作，不用做到盡善盡美，只要學會快速、簡單的技巧，打掃也能變得很有趣。

作者介绍:

新津春子（Niitsu Haruko）

1970年出生於中國瀋陽。17歲赴日後，為了幫助家計，於高中時期就一面唸書一面從事清掃工作，至今已長達25年以上。進入日本空港Techno株式會社（Japan Airport Techno）之後，1997年在全國大樓清潔技能競賽中，贏得最年輕冠軍的紀錄。

現於羽田機場擔任清潔實務指導員，亦為500名清潔員的主管。羽田機場於2013、2014、2016年被國際評選為「世界最乾淨機場」，作者因為是幕後最大功臣而知名度大開。從2015年4月起，轉換身為專家級的「環境大師」，主要從事技術指導、傳授知識，以及培育後輩。

藤井masako

活躍於時尚誌和主婦誌等刊物，畫風簡明易懂、饒富幽默，尤其美容、減重類的採訪體驗漫畫，更是廣受好評。

目录: 前言

第1章 讓生活輕鬆又愉快！

「新津流」用心掃除的要點

要點1. 擅於「順便」就擅於「打掃」

要點2. 從小空間著手

要點3. 溫柔對待打掃道具

要點4. 打掃廁所後也會讓人心情變舒暢

要點5. 打造不會弄髒的「機制」

要點6. 打掃需要「體貼」對方

新津流祕技 利用「完全擰乾毛巾」讓打掃更輕鬆

COLUMN 全心全意把每個角落都打掃得亮晶晶

第2章 「不擅於打掃的人」必看！

讓打掃變輕鬆的準備術

輕鬆準備術1. 污垢的種類分成3種！

●家庭常見的污垢

輕鬆準備術2. 清潔劑不必分場所使用！

●清除所有頑垢靠這些就夠了！用途廣泛的清潔劑

輕鬆準備術3. 工具極力主張1條毛巾就OK！

●只要有毛巾，家裡就會亮晶晶

●一次就清潔溜溜！毛巾的拿法

●不會擦不乾淨！桌子的擦拭方法

●水不會滴滴答答到處流！擰乾方法

毛巾之外再加上這個就更方便！基本的掃除工具

●時時清潔保養掃除工具，維持使用上更順手

●刷洗就清乾淨的「海綿&棕刷」

●磨擦就清乾淨的「抹布&菜瓜布」

●刮除就清乾淨的「刷子&油漆刷」

●用39元商品和簡單工具立大功的「達人小道具」

讓打掃更輕鬆的「整理」重點

COLUMN 不傷人也不傷物，專業的清掃就是安全第一

第3章 常保整潔與好心情！

廚房&客廳的打掃

新津的絕招 廚房的「順便打掃」——只要這樣就OK！

●打掃廚房的8個基礎知識

【偶爾進行徹底打掃】水槽／瓦斯爐／嵌入式小烤箱／抽風機／廚房地板／冰箱／碗盤櫃／烹調家電

新津的絕招 客廳的「順便打掃」——只要這樣就OK！

【偶爾進行徹底打掃】地板&地毯／沙發／窗簾／遙控器／窗戶／和室／空調

COLUMN 爐架的清潔與保養術

房間維持整潔的訣竅

第4章 一次解決浴室、廁所、洗臉台的煩惱！

衛浴的打掃

新津的絕招 浴室的「順便打掃」——只要這樣就OK！

【偶爾進行徹底打掃】浴室

新津的絕招 洗臉台的「順便打掃」——只要這樣就OK！

【偶爾進行徹底打掃】洗臉台

新津的絕招 廁所的「順便打掃」——只要這樣就OK！

【偶爾進行徹底打掃】廁所

COLUMN 臨時有訪客的必做檢查！坐下位置的「視線」與「發光物品」

第5章 大幅提升家的印象！

玄關&陽台的打掃

新津的絕招 玄關的「順便打掃」——只要這樣就OK！

●玄關骯髒就沒人敢上門

●打造漂亮玄關的規則

●家的門面連小地方都打掃整潔

【偶爾進行徹底打掃】陽台周邊

COLUMN 早上只要開始動手打掃，就會湧現「今天也要努力」的幹勁

新津女士教會我的事／漫畫家 藤井masako

結語

與新津女士的邂逅／NHK「專業工作的風格」導演 築山卓觀

．．．．．(收起)

[世界第一名清潔婦教你一條毛巾掃除術_下载链接1](#)

标签

生活方式

打扫

420

评论

[世界第一名清潔婦教你一條毛巾掃除術_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，我一脸惭愧。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...

在读这书的时候，特别地看了作者的简介，真是没有料到，这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》。两本书的共同特点都是通过整理来改善人际关系，但到具体的工具...

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式套路风格，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...

一个小时候左右就可以翻完，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。有一点觉得很对，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...

[世界第一名清潔婦教你一條毛巾掃除術 下载链接1](#)