

TALK版

實踐友善環境綠生活

# 自製居家清潔用品 環保又健康

整理／洪詩茵 資料來源／商周  
出版《5件好物，DIY家用所  
有清潔、沐浴、美妝與保養用品》

善用日常生活中常見的小物，自製居家清潔用品，不用花大錢，成分自己決定，還能遠離化學產品，好玩、省錢、環保、又健康，友善環境，實現「綠色居家」的生活願景。



善用日常小物自製居家清潔用品，實踐綠生活願景。

淨、整潔、衛生，每個家庭平均都要使用數十種的清潔用品，從客廳、廚房、浴廁、臥室、陽台……等居家生活空間，需要清潔的角落比比皆是，擦地板、刷窗戶、擦拭家具……，每個居家角落都有專屬的清潔用品，然而，我們真的需要這麼多產品才能維持環境清潔嗎？

《5件好物，DIY家用所有清潔、沐浴、美妝與保養用品》的作者 smarticular.net，從二〇一四年開始

在網路上分享各種居家用品的製作方法，以及各種實用的生活建議，善用碳酸氫鈉（小蘇打）、蘇打、醋、檸檬酸、硬肥皂這五樣生活中極易取得的常見小物，幫助大家擁有簡單、永續的生活風格，簡單、省錢、環保、無毒、零汙染。

作者 smarticular.net 在書中闡述出書的原因，「碳酸氫鈉、蘇打、醋、檸

檬酸、肥皂，這些都是不起眼又簡單的居家用品，是我們父母及祖父母都熟知的東西。把它們合在一起使用，真的能發揮出很強大的功效。這五樣居家用品幾乎可以解決所有的清潔難題，它們可以廣泛使用在家務、庭園、廚房、飲食，甚至是健康用途，這五種材料不只特別好用，還可以取代許多昂貴產品。最棒的一點是：它們都很便宜，基本上到處都買得到。而且，自己做的保養品、化妝品及家用品比較安全！」

自己動手做居家清潔用品，不僅能夠避開許多不必要的化學物質，能夠隨自己的喜好決定添加的元素，同時，也不會製造出多餘的包裝垃圾。以下為 smarticular.net 善用這五件小物打理住家空間的實際使用指南，從配方到如何清潔，邀請大家一同實踐友善環境綠生活！

為了地球環境的永續，環保署提出「綠色辦公」、「綠色居家」、「綠色能源」三生活方案，呼籲一起從日常生活簡單力行綠生活，將綠生活成為新的日常生活典範！

一般而言，為了維持居家環境的乾

## 家具清潔篇

### ▼清潔家具

骯髒的鞋底經常在門、牆腳、樓梯和護壁板上留下汙漬和難清理的條紋。

用簡單的碳酸氫鈉可以清除家具和其他表面上的汙垢。弄濕海綿，並在上面撒一些碳酸氫鈉粉末。然後就可以輕鬆擦洗汙垢，而且毫不費力地將它擦除。碳酸氫鈉可以去除橡膠殘留物、油脂、蠟和其他汙垢，同時可以產生柔和的研磨作用。

### ▼刷新木製家具和木板牆壁

未經加工處理過的木材給予居住空間



美好、溫暖和自然的氛圍。隨著時間流逝，天花板和牆壁上的面板、橫梁和實木家具會逐漸褪色，而且變成難看的灰色。你可以使用醋讓未經加工處理過的木材恢復活力。

將半公升水與四湯匙食用醋或蘋果醋和兩湯匙橄欖油混合後，倒入瓶中並劇烈搖晃。用軟布將溶液擦在要處理的木質表面上，等它吸收後再用乾布擦拭。經過處理後，木材又會恢復原本的顏色和強度，木材的紋理和特徵會重現風采，木材表面也會因此得到保護並被微妙地密封。

### ▼去除家具和木質表面的水漬

如果忘記在水杯下放杯墊，漂亮的木桌上無可避免會出現環形水漬。這時可以用醋來修繕，甚至可以去除木材上的其他水漬。將醋和橄欖油等分混合，然後將混

合物用布沿著木材上的木紋方向擦拭，直至汙點消失為止。最後再用一塊乾淨的布擦去木材上多餘的油。

另一種方法是用牙膏和碳酸氫鈉的混合物來處理。把兩種配料混合起來，將它塗在汙漬上，然後用軟布擦拭。最後將其擦乾淨，並用乾布再擦拭一次，這樣水漬會在翻掌之間迅速消失。

### ▼重現皮革家具和服飾的光澤

我們可以用醋和亞麻籽油 (linseed oil) 來製作皮沙發、扶手沙發椅或皮夾克的天然皮革保養品。將食用醋和亞麻子油等分放入噴霧瓶中，並搖動直至兩者充分混合。將混合物噴灑在黏黏的、褪色或變得很難看的皮革表面上，然後用一塊布擦拭，讓其滲入。等候幾分鐘之後，再用一塊新布來吸收殘留的溶液和打磨，皮件會因此煥發出新的光彩。

### ▼去除原子筆畫過的痕跡

孩子第一次發現原子筆時，無法保證他不會到處塗鴉。幸運的是，有一個技巧可以對付這種情況。原子筆塗鴉過的牆壁、門、家具和桌子可以用醋來清洗。這也適用於所有可清洗的牆面。先用水和食用醋各一份調成混合液，再使用浸在溶液中的抹布或海綿擦拭塗鴉，直到線條消失為止。如果對結果還不滿

意，可以用未稀釋的醋重複做一次。請小心處理壁紙等敏感表面。最好先在不起眼的地方測試，以確定壁紙經得起這種處理方式。

### ▼清除被蠟筆塗鴉的表面

如果不是塗在美麗的壁紙、牆壁、門和地板上，蠟筆畫藝術品是很迷人的。可以用潮濕的海綿加上一些碳酸氫鈉，把蠟筆的線條擦拭乾淨。如果蠟筆畫在像桌子和地板這樣的平面上，可以直接在上面撒上碳酸氫鈉，然後再用濕海綿擦拭消除。

### 窗戶清潔篇

#### ▼清除塑料窗框上的污垢結膜

塑料窗框會隨著時間而變得油膩和斑痕累累，不過這實際上在要搬家時才會真正感覺到。可以使用洗滌鹼來清除上面的污垢，讓它們像新的一樣閃閃發亮。將溫水注入桶中，每公升水中溶解一湯匙洗滌鹼。用這個溶液將窗框、門框和塑料門擦拭乾淨，也可以用它來去除油脂汙漬和其他污垢，讓窗框恢復原來的顏色。

#### ▼清潔窗戶和玻璃表面

許多人喜歡清潔窗戶。但如果你定



期清潔窗戶，這份工作就可以迅速完成且無需特殊清潔劑。在大多數情況下，用水再加一些蘋果醋即可解決，而且可以讓窗戶變乾淨，也不會留下任何水漬痕跡。

像昆蟲和鳥類糞便以及油脂汙漬等較嚴重的污垢就需要使用更強有力的，例如自製的窗戶清潔劑了。

### 自己製作窗戶清潔劑

要製作約五〇〇毫升用來噴灑的清潔劑，你需要以下的配料：

- 二五〇毫升水
- 二五〇毫升酒精
- 一至三茶匙蘋果醋（視髒汙程度而定）

#### · 空的噴霧瓶

將所有配料放入噴霧瓶裡並輕輕搖動，讓窗戶玻璃不生條紋又發光的自製清潔劑就這樣完成了。使用方法很平常：把做好的溶液噴灑在窗戶上，然後用濕布擦拭，必要時再次噴灑一次，隨即用窗戶布擦乾即可。

#### ▼清潔百葉窗葉片

清潔百葉窗葉片真的是苦差事。然而，只要一個小技巧就可以輕易地清潔葉片上的灰塵和污垢。你需要的只是一雙薄薄的棉布手套，在藥房或醫療用品零售店裡可以找到。將食用醋和水以相等比例混合後，用它來浸潤手套。現在你的手指可以在葉片之間滑動（你一定找不到其他更快、更有效清潔百葉窗的方法）。

### 地板清潔篇

#### ▼刷新地毯

地毯，狹長型地毯和踩腳墊會因為時

間久了褪色發白，並散發出動物氣味和濕氣造成的異味。油脂和其他黏性殘留物無法用真空吸塵器以正常方式清除。可以使用醋來刷新地毯，使它們像新的一樣發亮。先用吸塵器清除所有鬆散的污垢，再將地毯懸掛在橫桿上，將藏在地毯深處的碎屑、頭髮和灰塵敲打乾淨。現在將預先清潔過的地毯用蘸有食用醋的刷子順著紋理刷洗，要注意的是不可以把地毯弄得太濕，更重要的是整



塊毯子要均勻刷洗。在完全乾燥後，再從相反方向刷一次。

▼**去除地毯上的汙漬和異味**

如果地毯上出現汙漬或發出氣味，最好使用碳酸氫鈉清潔地毯。將碳酸氫鈉大量撒在預先清潔過的地毯上，再用刷子輕輕刷洗，靜置一整個晚上。第二天用吸塵器徹底吸除附著在地毯上的碳酸氫鈉。這個方法也適用於汽車裡的紡織品覆蓋物。

如果要使用蒸汽清潔器做深度清潔，也可以用醋和水以一比一比例的混合液來代替傳統清潔劑。清潔過程中會聞到



碳酸氫鈉便宜，應用範圍廣泛。

醋的氣味，但之後氣味很快就會消失。

▼**清潔地板**

碳酸氫鈉也是大多數地板覆蓋物如瓷磚、油氈和超耐磨地板的出色清潔劑。將溫水注入桶子裡，每公升水中加入一湯匙碳酸氫鈉。這種溶液很適合用來擦拭地板，同時清除汙垢、油脂汙漬和動物殘留物。最後用清水擦拭，地板看起來會像是新的一樣。

▼**清潔接縫**

瓷磚縫通常是吸聚汙垢的磁鐵。無論在淋浴間、浴室還是在帶有爐灶和水槽的廚房裡，一段時間之後就會在接縫中積聚汙垢、油脂、鈣質，有時甚至還會發霉，使它們變得難看和泛黃，在白天的接縫上看的特別明顯。

無需特殊清潔劑即可徹底清潔，並讓它們恢復原始顏色。只要將碳酸氫鈉和水調成的糊（也可以使用洗滌鹼）就完全足夠。將碳酸氫鈉與少量水混合，這樣會成為一種濃稠的糊，將糊塗在要清潔的接縫上，最好的方法是用塑料刮刀或其他橡膠狀物體，將糊填充在接縫上。

讓糊停留五到十分鐘時間，將其擦拭

並用清水沖洗，大部分污垢都應該已經消失了。如果有特別頑強持久的色變和沉積物，請重複使用同樣的方法，並用舊牙刷來刷洗接縫上的汙漬。

### ▼木材地板的保養

木材地板天然溫暖的本質可以讓客廳產生舒適的感覺，開著微細孔的表面還有助於調節室內溫度，它當然也需要更多的保養，但如果可能，最好不要使用化學產品。有很多天然產品可以讓保養工作更容易，還可以維持鑲木地板和木材地板的美感。

木材地板都可以用一些簡單方法來保養：鬆散的汙垢及灰塵可以用吸塵器清



家用醋可以取代清潔劑、保養品和其他藥妝產品。

潔，接著可以使用大家覺得很有效的配方來做濕潤保養。請注意，在使用所有配方的時候，拖把或抹布只可以浸濕，不可以弄得很濕。因為水分会渗透到木材裡，木材吸足了水分会變形。

如果要對木材地板做深入細孔的保養，基本材料一定要是中性的植物油，例如向日葵油、橄欖油或椰子油。將中性植物油與醋、水、洗碗清潔劑（或是液態肥皂）混合，必要時也可以添加芳香精油。下列的各種配方都是最簡單，也是最有效的！

### 用植物油和醋保養地板

所需配料：

- 六〇〇毫升一般植物油（建議深色木材使用亞麻仁油，淺色木材使用橄欖油）
- 四〇〇毫升家用醋
- 一〇至二〇滴自己喜歡的芳香精油，例如薰衣草油或茶樹油

· 二公升水

將所有配料混合在一個桶子裡面，用它來擦拭木質表面。醋具有輕微的消毒作用，可去除細菌，而油會滲入細孔，護理和保護木材。

### 保養木材地板使用的植物油，酒精和檸檬必需的配料：

- 二五〇毫升植物油
- 一公升水
- 一二五毫升酒精（酒精含量至少四〇%的伏特加，純酒精或飲用酒精）
- 一二五毫升鮮檸檬汁

同樣要將所有配料簡單地混合在一起，然後用來擦拭地板，但不要太濕。效果和第一個配方非常相似，只不過這次是用酒精來消毒，檸檬還會散發出令人愉悅的清新香氣。

如果你沒有加水，可以把混合物保存在有螺旋蓋的玻璃罐裡，需要時就拿出來擦洗地板。如果使用的是伏特加，可以讓地板發出一種難得一見的光澤！

### 紅茶，對深色木材而言最為自然

這裡有個非常特殊的混合物，甚至不需要用到五個居家用品中的任何一種，但它特別適用於深暗色的木材地板：

· 將半公升的水煮沸。  
· 加入八小包紅茶，蓋上蓋子，讓茶葉浸泡十五到二十分鐘。

可以用一點水稀釋這樣泡出來的深色濃茶水，調出來的溶液是個完美的天然擦拭劑，可以消滅許多微生物，而茶裡含的咖啡因是地板非常好的亮光劑。

### ▼去除木材地板上的紅酒汙漬和其他液體的汙漬

木板上的紅酒汙漬和各種液體的任何汙漬都應立即擦拭乾淨。如果是以前留下的紅酒汙漬，可以用碳酸氫鈉和礦物油（液態石蠟或石蠟油）調出來的糊狀混合物來去除。不過應該在嘗試了所有其他方法都失敗之後，在不得已的情況下使用。因為礦物油是從石油提煉出來的，不是擦拭你家地板的最佳選擇。

### 其他居家清潔篇

#### ▼清潔床墊，讓床墊更清新

床墊的問題通常很特別。它們在一夜之間可以吸收大量水分，因此往往在通風不良的房間裡會長出黴菌，並發出難聞的氣味。此外，塵蟎和細菌會積聚在床墊內，危及我們的健康。

我們建議使用碳酸氫鈉來清潔床墊表面，它有助於對抗床墊裡面的異味、黴菌和微生物。用二〇〇至三〇〇克碳酸氫鈉均勻地撒在整個床墊上，讓它在床墊上作用幾個小時。然後用真空吸塵器將粉末吸乾淨，並在床墊的另一面重複上述步驟。

若需要更深層的清潔效果，例如頑強的汙漬、黴菌滋生或小孩尿床，你可以使用以下的強化處理方式：把碳酸氫鈉撒在床墊上之後，用沾濕的刷子將碳酸氫鈉刷到床墊的材質裡。要讓整個床墊一樣潮濕，讓碳酸氫鈉溶液分布均勻，如有必要，可以撒上更多碳酸氫鈉，然後刷到床墊裡。接下來要把床墊放在通風良好的空間裡靜置數小時讓它乾燥，然後用吸塵器將剩餘的粉末清除乾淨。

#### ▼空氣濾網滅菌消毒

頭髮、灰塵和細菌會聚集在空調、加濕器和類似設備的海綿濾墊裡，這就是每兩星期要徹底清潔一次的原因。將食用醋和溫水以一比一的比例混合，然後將濾墊浸入溶液裡。一個小時後取出，擰乾並讓它乾燥，這樣就徹底清潔了濾網，又可以使用了。

《5件好物，DIY家用所有清潔、沐浴、美妝與保養用品》  
作者：smarticular.net



從二〇一四年起，smarticular.net在網路上公開各種居家用品的製作方法與各種生活實用建議，幫助讀者擁有簡單、永續的生活。團隊每天提供新配方與替代方案，以解決清潔打掃的問題，讓每個人的生活都能更簡單、更環保。網站獲得無數忠誠粉絲的迴響與大力支持，紛紛自行嘗試各種好點子和妙方，與網友分享最新的成功經驗，源源不絕的提案讓居家生活充滿創意與巧思。

《5件好物，DIY家用所有清潔、沐浴、美妝與保養用品》為德國居家生活暢銷第一名，是快樂的綠色家事手冊，只用小蘇打、蘇打、醋、檸檬酸、硬肥皂，自製三十三種配方，適合三百多種用途，不必再花大錢買市售化學商品與藥妝，透過替代性家用用品、自製保養品、化妝品、家事用品，實踐友善環境的永續生活風格。