



天然清潔用品

清潔劑，不論是天然或合成、軟性—親油碳鏈為直鏈，可以被微生物分解；或硬性—親油碳鏈為具有支鏈的清潔劑，很難被微生物所分解。都會有不同程度的汙染。另外，清潔劑中所含的磷酸鹽亦會引起水中藻類的大量繁殖，消耗水中氧氣，影響水中其他生物的生存，造成所謂的水質優養化。

那如何打造無汙染的乾淨生活？

(一) 如何消除衣褲上的螢光劑

新的衣褲買回家後，應先以不含螢光增白劑的清潔劑浸泡半小時以上，或以冷水沖洗一、二次後再穿，可以去除掉大部分的螢光增白劑。衣褲在脫水之前，倒入10cc 幾多醣溶液（為一種高分子水溶性幾丁聚醣），用手攪拌後，讓衣褲浸泡10 分鐘；它會將殘留在衣服上的磷光劑、螢光劑和化學物質吸附帶走。然後再進行脫水、晾乾；衣褲曬乾後不但可以不必擔心皮膚過敏、紅癢，而且還兼具抗菌、防臭的效果。

(二) 替代「乾洗」的方法

乾洗的過程所使用的溶劑，在臺灣最常見的為石油系乾洗劑如正己烷（雖然毒性較低，但對肝臟亦有害）及毒性較高的四氯乙烯（為列管的毒性化學物質），皆對人體危害至深。在美國作家貝蒂所著的《時裝治療》一書中提到可以替代的清洗方法有：半匙液體洗衣精（一件的用量），加入足夠浸沒衣物的冷水中，浸泡時間足夠就取出用冷水沖洗2~3 次。

第二次沖洗時加上一滴甘油（丙三醇）當作鬆軟劑（甘油可在藥房買到）。

取出衣物後放在平面的物體上輕輕壓乾水分，不要扭絞，然後平放在乾的大浴巾上自然陰乾。在過程中可輕輕抖動衣物幾次，待確定衣物已乾燥鬆軟，即可收藏或穿著。

(三) 安全、環保的天然清潔劑替代品：主婦聯盟曾研發出天然的自然清潔概念，並將小蘇打粉、肥皂（液）、白醋、水稱為清潔四寶。邦聯文化事業也有一本書名為《自己做清潔用品》介紹了許多可以自己做的無汙染清潔用品。

以下提供一些簡單的天然清潔用品，大家不妨試試看。

自製清潔用品

可樂洗馬桶一把罩	沒氣的可樂別急著倒掉，由於可樂含碳酸，能讓沉澱在馬桶底部難以清洗的汙垢浮於表面，將它倒入馬桶中，待10 分鐘即可輕鬆刷洗馬桶殘留的汙垢。
咖啡渣除廁所異味 (取代浴廁芳香劑)	咖啡渣具有吸附異味的功能，將煮完咖啡後的咖啡渣裝在小盤中（最好先曬一下太陽），放到廁所裡面，可以讓廁所的空氣清新許多。
活用過期牛奶	新鮮的牛奶含有酸性和鹼性兩種性質，但過期牛奶裡產生氫後便成為鹼性。使用過期牛奶擦地板或家具，不但除汙效果很好，且牛奶的脂肪能讓家具有打蠟的作

	用。另外，若衣服不小心沾上口紅，亦可用乾淨棉布沾取牛奶，輕輕擦拭衣服上的口紅痕跡，即可清理乾淨。
地板清潔劑	大理石地板清潔法：取（雙氧水：水= 3：1）的比例調製，再用拖把或乾淨的布沾拭，可去除地板上的汙垢，並可讓地板變亮。 洗米水有上蠟效果：將洗米水倒入水桶中，利用拖把或乾淨的布沾拭地板，亦有以上的效果。 磁磚地板清潔法：利用（白醋：水=1：10）的比例擦拭，效果很好。
報紙可讓玻璃亮晶晶	清潔玻璃時，可先噴上少許水，再利用舊報紙擦拭，藉由報紙上的油墨吸附玻璃上的油漬，就能達到去汙的功効。
白蘿蔔可刷洗不鏽鋼廚具	不鏽鋼廚具有汙垢時，若用鋼刷或菜瓜布刷洗，會刮傷廚具。切一小段白蘿蔔，再沾上適量麵粉，來回磨擦廚具汙垢處，即可輕鬆去除油汙。
醋是消除衣服油漬的好素材	衣服沾染上油漬時，可倒一些白醋在有油漬的地方，放置3~5 分鐘後，再輕輕搓揉，便可以洗得很乾淨。
醋可讓毛衣變柔軟	在毛織類衣物清洗時的最後一次洗滌時，添加數滴白醋，如此可保持衣物的柔軟觸感及鮮艷色澤。
白醋基礎潤絲精	白醋可軟化角質層、潤澤頭髮、毛鱗片。將頭髮洗淨後，裝一盆溫清水加幾滴白醋，將頭髮浸入清水中即可（不必擔心白醋會留下不好的味道，因為白醋的酸味瞬間即揮發不見了）。
天然洗碗清潔劑	黃豆粉、苦茶渣、洗米水、煮麵水或麵粉水皆可用來清洗碗盤。
冰箱的洗滌方法	用溼布沾小蘇打粉擦拭，最後再用白醋擦亮。未用完的小蘇打粉放置冰箱中，可以去除冰箱中的臭味。
微波爐的清潔	可先用抹布沾白醋擦拭，使其清潔，再用檸檬水微波3~4 分鐘，可消除微波爐內的異味，亦可用檸檬水來擦拭。
燒焦的小鍋	先用醋和一層食鹽覆蓋，放置一夜；隔日將鍋子加熱煮開後再慢煮10 分鐘，冷卻後再加以清洗。
玻璃器皿的清潔	可用菜瓜布沾鹽擦洗玻璃器皿。 可加入熱水和一茶匙小蘇打浸泡數小時來清洗熱水瓶及咖啡壺
好用的菜瓜布	可依菜瓜布的顏色判斷其清潔力。顏色愈深（如綠色），清潔力愈強，但切削力（破壞建材、器皿的能力）也愈強，凡刷過必留下痕跡。

(取自

<http://www.lungteng.com.tw/LungTengNet/HtmlMemberArea/publish/Newpaper/013/science/%E7%94%9F%E6%B4%BB%E4%B8%AD%E7%9A%84%E7%A7%91%E5%AD%B8-%E5%8C%96%E5%AD%B8-%E6%B8%85%E6%BD%94%E5%8A%91%E7%9A%84%E6%BD%9B%E5%9C%A8%E5%8D%B1%E9%9A%AA.pdf>)