

為提供更多優質內容，本網站使用cookies分析技術。若繼續閱覽本網站內容，即表示您同意我們使用 cookies。關於更多cookies資訊請閱讀我們的 [隱私權政策內容](#)

☒ 接受並關閉視窗

陳年茶垢怎麼清？

飯後做錯6件事，小心很傷身！

預防失智症！洗完澡喝這一杯效果最好

搜尋關鍵字

搜尋文章 / 影音

會員權益

登入/註冊

熱門：15歲脂肪肝 養黑髮好食材 環保筷甲醛超標 聰明養肌力 對症穴位治療

Yahoo奇摩健康頻道

健康飲食瘦身運動專欄影音穩血糖健康百科圖解健康健康大未來買雜誌會員



首頁 > 健康 > 健康生活 > 清潔/打掃 > 擦玻璃清紗窗要用水沖？家事達人教2招省力又乾淨

擦玻璃清紗窗要用水沖？家事達人教2招省力又乾淨-第2頁

打掃本舖
2019-01-08 | 瀏覽數 265,529

防雨板清潔方法
使用工具：抹布、吸塵器

1. 擦拭前先用吸塵器吸除沾附表面的灰塵，囤積角落的灰塵也要先吸除。



2. 抹布弄濕、擰乾，擦拭整個防雨板，先擦有泥垢或沙塵附著的外側，再擦內側。

◆早安健康知識庫 找醫院/藥物



〇〇

×

專題報導



聰明養肌力
30歲練對4種肌力，
高、中風、心臟病、骨

她為減重節食，竟復胖、罹患肌少症？！〉早安健康1月號《聰明養肌力》專家親揭必練4種肌力，三高心血管疾病掰掰 **立即搶購**



門框、窗框清潔方法

使用工具：竹筷、清潔劑、海綿、廚房紙巾

1. 將廚房紙巾纏繞在竹筷上，沾清潔劑，將紙巾弄濕。



2. 沿著門框或窗框軌道擦拭，將囤積的髒污刮除。



結合科技運動及健康：
得獎公告



《健康服務力365》
早安健康與《OpView》
公布最具社群影響力的



焦點專題

看更



熱門文章

最新文章



苦苓崩潰自曝「
癌+400萬B肝病毒」
2個癌癌前兆纏身



《麻辣鮮師》女
宮頸癌，熬38
療！這習慣再不



他每天做這件事
瘦逾10公斤、脂肪



早上才洗頭？3大
壞習慣是脫髮兇手！



吃個便當、水餃，
大卡下肚！這熱
比雞腿便當更肥



日眼科院長獨
湯，視力從0.1
到0.8

看

活動專區



試用
活動



會員
專刊



早安
投票

她為減重節食，竟復胖、罹患肌少症？！〉早安健康1月號《聰明養肌力》專家親揭必練4種肌力，三高心血管疾病掰掰 X
立即搶購

3. 囤積在角落的灰塵也要清理乾淨，最後再使用抹布擦拭。



【小幫手工具】

報紙：報紙的油墨成分可以將窗玻璃擦得相當晶亮。

刮板：和四個腳剛好緊密貼合，輕輕鬆鬆就能刮除殘餘的污垢。

本文摘自：《輕鬆不費力 清潔打掃 家事小秘訣》 / 打掃本舖 / 康鑑文化

看了這篇文章的人，也看了...

- 日本媽媽私房妙招！家家都有的1法實讓紗窗不易變髒
- 紗窗清潔小妙招！2招讓紗窗清潔溜溜、灰塵不亂飛
- 2021日本爆紅減肥法！每天3顆，2周後肥大肚臍快速消失！PR
- 法令紋看上去老10歲！300%高濃度，7天有感緊緻拉提！PR
- 2022生肖運勢大洗牌！3個生肖擺脫衰運，財運、愛情運通...
- 40歲才發現被專櫃保養品騙了...日本樂天賣的這罐太厲害了PR
- 足底筋膜炎、腳跟痛、膝蓋痛這篇必存！按摩3組穴位對症...

上一頁 < 1 2 最後頁

關鍵字： 清潔/打掃 打掃 紗窗 玻璃 清潔 報紙

商品推薦

MORE >



【12月限定優惠】冬季禦寒超前部署！舒壓促循環～熱療濕敷

~~\$1280~~ \$990



【新品上市】韓版爆款魚型口罩！秋冬午茶繽紛色 質感來襲

~~\$320~~ \$240



您也可能喜歡這些文章

她為減重節食，竟復胖、罹患肌少症？！> 早安健康1月號《聰明養肌力》專家親揭必練4種肌力，三高心血管疾病掰掰 X 立即搶購

PR

PR

法令紋看上去老10歲！300%高濃度，7天有感緊緻拉提！

【便秘攻略】十年宿便一次排出！免費索取試用，用老祖先智...

粗茶淡飯吃出肌少症！最好消化吸收的12種蛋白質食物，雞蛋...

為了節稅，先把財產過戶給子女？專家一算驚曝關鍵數字：...

在家穿室內拖也錯？小心！4個可怕習慣養成粗胖腿

「血型減肥法」知道血型就能瘦！4種血型專屬的瘦身菜單...

PR

PR

乾癢肌抓到脫皮流血？日本「悠斯晶！」止癢乳膏抗菌又保濕...

癌症前兆總讓人意想不到！原來10個癌症早期症狀都在暗示你...

狗狗有牙垢卻不愛刷牙？獸醫師來示範，1天2錠解決滿滿牙...

PR

日常作業遇到問題？只要3分鐘鼎新電腦幫你診斷出公司問題...

李靚蕾生3胎依舊少女身材3秘訣！日跑45分鐘、暖胃食譜公...

月領10萬達人曝ETF「月月領息」年曆！善用配息頻率整年...

Recommended by

✧ 繼續閱讀下一篇推薦文章 ✧

50歲後必吃！番茄等4大食材幫助抗氧化，不只防老更能保護血管

新聞中心吳文哲
2021-11-25 | 瀏覽數 491,325



🔔 請給你聽 0:00 / 2:24

登入看完整精彩內容！

她為減重節食，竟復胖、罹患肌少症？！〉早安健康1月號《聰明養肌力》專家親揭必練4種肌力，三高心血管疾病掰掰X立即搶購

立即登入

免費註冊

- 睡覺也能撫平皺紋？每天8秒鐘，14天緊緻拉提看的見！PR
- 法令紋看上去老10歲！300%高濃度，7天有感緊緻拉提！PR
- 糖尿病吃什麼好？5種天然降血糖超級食物：餐後血糖最高...
- 2021日本爆紅減肥法！每天3顆，2周後肥大肚臍快速消失！PR
- 胃食道逆流用餐順序不要先吃菜！4招才能改善胃酸逆流

關鍵字：

健康飲食

長壽飲食

抗氧化

對抗老化

番茄

蕃茄

茄紅素

紅酒

綠茶

兒茶素

大蒜素

大蒜

您也可能喜歡這些文章

PR

PR

白開水+它=肥大肚臍消失了！2個月暴瘦18公斤的減肥歷程！

沒事就做2個動作鬆開筋膜，肩膀不緊繃、髖關節不退化發炎！

睡覺也能撫平皺紋？每天8秒鐘，14天緊緻拉提看的見！

PR

PR

胃食道逆流用餐順序不要先吃菜！4招才能改善胃酸逆流

睡覺也能撫平皺紋？只要1滴300%高濃度，14天緊緻拉提！

抗菌抑味 保水潤澤不刺激 給她全方位清香修護

PR

術後一碗喝下整條鱈魚的營養，秋冬保養勝過高負擔的進補偏...

樹葬、海葬最環保又好浪漫？資深殯葬專家揭真相：別被偶像...

國中生15歲中度脂肪肝！醫：再不做2件事等著肝硬化，肝...

2022年3個生肖注意血光意外、身心俱疲！兩場老師教你除病...

改掉5個NG習慣，養出烏黑秀髮不是夢！8種食物越吃頭髮...

失眠、耳鳴、暈眩！改善自律神經失調症狀，30秒鬆開筋膜就...

Recommended by

✧ 繼續閱讀下一篇推薦文章 ✧



清紗窗也能不沾手！舊報紙動小巧思，整片紗窗乾淨如新

新聞中心張承宇
2019-10-06 | 瀏覽數 15,586

她為減重節食，竟復胖、罹患肌少症？！

〉早安健康1月號《聰明養肌力》專家親揭必練4種肌力，三高心血管疾病掰掰

立即搶購



【早安健康 / 張承宇報導】為了防止蚊蟲入侵，紗窗是家家戶戶都必須安裝的必要家具，然而，紗窗若是太久沒清，非常容易堆積一層厚厚的髒污，清潔時灰塵又容易到處亂噴，弄得滿身髒兮兮，甚至容易不小心被吸入體內，帶給許多人極大的困擾。日本家事達人推薦了1種神奇工具，用來清潔紗窗有奇效，快來看清潔紗窗5步驟如何做最迅速！

這一塊海綿清潔紗窗，5秒就讓骯髒大改善



【會員專刊】從經絡穴道養氣血，痠痛疾病不上身！立即登入，免費收藏《對症穴位自療法》>>>

日本家事清掃專家藤原千秋表示，紗窗是居家必備的通風防蚊好家具，但是卻也因為其通風的特性，特別容易有髒汙累積，無論是從屋外附著在紗窗外側的煤煙、灰塵、水分，或是從室內附著上去的油汙、棉絮、灰塵等，都容易造成紗窗髒污，而由於這些造成髒污的類型不同，又讓紗窗更難清潔乾淨。

雖然許多人會用吸塵器吸除灰塵髒污，但當吸塵器吸力不足時，清潔效果也會受到限制。對此日本居家生活類型網站

「CURASHIのMarket (暫譯：生活市場)」建議先在紗窗外側墊一層報紙並使用膠帶黏在紗窗框上，再從裡側用吸塵器吸，這樣報紙的阻力能幫助提高吸塵器的吸力，能先初步清理較容易去除的髒污，讓後續的清洗更加容易。(若還是很髒，也可用同樣方法再從外側吸一次)

而藤原千秋更推薦，利用賣場就能買到的科技海綿，即能迅速清除紗窗髒汙。藤原千秋強調，科技海綿是由毛髮萬分之一粗細的纖維所組成，清潔的原理類似於橡皮擦摩擦，將髒污磨掉，這樣的特性對清潔紗窗特別有效，甚至只需要5秒，就能有初步的成效。

藤原千秋也實際測試，利用科技海綿簡單的擦拭5秒後，原本因為附著髒污灰塵而灰濛濛一片的紗窗，大部分的污垢都消失無

她為減重節食，竟復胖、罹患肌少症？！》早安健康1月號《聰明養肌力》專家親揭必練4種肌力，三高心血管疾病掰掰 X 立即搶購

讓窗戶煥然一新！5步驟就能輕鬆打造通透乾淨的紗窗，第二頁的方法趕快筆記下來吧

第一頁12> 下一頁

你可能會喜歡...

- 廢物再利用，大掃除時能派上用場的7個小物
- 睡覺也能撫平皺紋？每天8秒鐘，14天緊緻拉提看... PR
- 6分鐘煮白飯、白蘿蔔快速入味，6省時秘訣小集錦

您也可能喜歡這些文章

PR

醫生一聞屁味催他就醫，果真大腸癌晚期！5種屁味透露的身... 不吃早餐容易血壓高！日心血管名醫：這2食材當早餐最降血壓 法令紋一條老十歲！藝人網紅爭相使用撫紋秘方就是它！

PR

PR

2022葉黃素冠軍！超過9成使用者滿意，全方位補充到位！ 洪小鈴確診ADHD治療中！多巴胺不足也是原因，這些異常快... 【5折回饋】守護私密肌！益菌平衡增強防護力 一家人呵護您

PR

睡覺手機放床頭充電，電磁波會致癌？醫師用罹癌比率告訴你... 你知道嗎？失智、肺炎與牙齒有關？近五成民眾不知 剛洗好的衣服卻臭臭的？快用一家人洗衣精長效留香！

PR

口臭水腫都是濕氣太重！減肥、除濕、消水腫7個穴位圖解必... 大三學生借助人工智慧炒美股「實在太好賺」 日本名醫「指甲按摩法」：跟著按按手指，耳鳴、失眠、久咳...

Recommended by

SHARE



服務時間: 週一～週五
8:30-18:00
客戶服務專線: 02-29128060

關於早安健康

關於我們
人才招聘
聯絡我們
異業合作
公益合作
採訪通知

追蹤早安健康

Facebook
Line
Instagram
Youtube
RSS
訂閱電子報

早安健康相關網站

早安樂活
早安健康雜誌
早安健康APP
H2U商城

她為減重節食，竟復胖、罹患肌少症？！> 早安健康1月號《聰明養肌力》專家親揭必練4種肌力，三高心血管疾病掰掰 立即搶購

使用條款及免責聲明

早安健康 版權所有 © 2022 早安健康 All Rights Reserved.版權所有，禁止擅自轉貼節錄

本服務由早安健康提供，詳細說明

SHARE



她為減重節食，竟復胖、罹患肌少症？！〉早安健康1月號《聰明養肌力》專家親揭必練4種肌力，三高心血管疾病掰掰 **立即搶購**