序章：家的底层逻辑

家，其实是需要养护的。

你不去管它，它慢慢就只是个住所——有墙有顶能遮风挡雨，但没了生活气。

家里每个人搭把手，定期清洁、及时维修、共同努力，这个空间才慢慢有了家的样子。

真正的持家，不是把日子过成样板间，而是让每个柴米油盐里的日常，都值得被认真对待。

清洁篇

分区清洁

> 这里的频率省略掉了年度清洁

入户玄关

清洁项目	频率	说明
门口地垫	每周1次（吸尘、拖地） 每季度1次（水洗）	
鞋柜表面	每周1次	
鞋柜内部	每月1次	小苏打除味，抹布擦+吸尘
入户门（内外侧）	每月1次	加清洁剂擦
门框 & 合页	每季度1次	缝隙刷

电脑桌区域

清洁项目	频率	说明
桌面	每周1次	
键盘	每季度1次	键帽清洗、套件清洗
屏幕	每周1次	专用屏幕清洁布+清洁液
主机清灰	每季度1次	
鼠标 & 鼠标垫	每月1次	
椅子	每月1次	
线缆 & 插线板	每季度1次	

厨房

清洁项目	频率	说明
灶台表面	每次做完饭后立即擦，每周1次深度清洁	

清洁项目	频率	说明
抽油烟机	表面：每周1次，滤网：每月1次	
墙面	每周1次	
水槽 & 下水口	每日冲洗+擦干，每周1次消毒+除垢	小苏打+白醋、管道疏通剂
台面	每次备餐后即时清理，每周1次全面擦拭	
冰箱（外部+内部）	外部：每周1次，内部：每月1次彻底清空清洁	食品级清洁剂，断电后清洗
微波炉/烤箱/电饭煲等电器	每月1次	食品级清洁剂
地面	每周1次	平拖 + 刮水板
调味品架/刀架/砧板	每周1次	
橱柜门板	每月1次	

注意事项：

- 抹布要分区，避免交叉污染。如餐具、台面、灶台这对应三种区域。或者使用厨房湿巾更方便。另外，**抹布每周消毒**，煮沸5分钟 or 微波炉高火1分钟（湿布）
- **垃圾不过夜**：厨余垃圾每天睡前打包，避免招虫、发臭。
- **“趁热打铁”原则**：灶台、油烟机表面在**温热时**更容易擦净

餐厅

清洁项目	推荐频率	说明
餐桌表面	每次用餐后即时清理，每周1次深度擦拭+消毒	消毒要用食品级清洁剂
餐椅	每周1次表面除尘，每月1次全面清洁	布艺/皮革专用清洁剂
地面	每周1次	

客厅

清洁项目	推荐频率	说明
沙发	每周1次吸尘+擦拭 ， 每季度1次除螨/保养	保养用专用皮革清洁剂
地毯	每周1次吸尘，每季度1次深度清洗	考虑用除螨仪
茶几表面 & 抽屉	每周1次	
电视	每月1次	屏幕清洁布 + 清洁液，静电除尘掸

清洁项目	推荐频率	说明
地面	每周1次	
窗帘 & 窗帘轨道	每月1次掸灰，每年1次拆洗	静电除尘掸

阳台

清洁项目	推荐频率	说明
地面	每周1次	
晾衣杆/升降架	每月1次擦拭	
泡茶区	每次使用后即时清理	
洗衣机	表面：每周1次，筒清洁：每月1次，进/排水管：每半年检查	

卫生间

清洁项目	推荐频率	说明
马桶（内外+底座）	每月1次	马桶刷 + 洁厕剂
洗手台 & 镜面	每月1次	除水垢，镜面：玻璃清洁剂+刮水器
淋浴区（花洒+墙面+地漏）	每月1次	
地面 & 墙角	每次洗完澡刮水，每周一次拖地	平拖 + 刮水板
玻璃隔断	每月1次	
毛巾架 & 置物架	每月1次	
排气 & 灯具	每季度1次	

卧室

清洁项目	推荐频率	说明
床品（床单、被套、枕套）	每周1次除螨，每两周或一个月换洗一次	
床垫 & 枕芯	每月1次吸尘+除螨 每半年1次翻面/晾晒	
床头柜	每周1次	
地面（含床底）	每周1次	

其他

- 灯具每个季度用静电除尘掸清清灰
- 开关面板：每月1次清洗(酒精湿巾)
- 中央空调滤网清洗，夏天开始和结束各一次
- 地漏每个月清洗一次，清洗毛发，用管道疏通剂
- 窗户/纱窗：每季度一次清洗，外部不好清洗就不洗
- 窗帘：每周一次表面除尘，每月一次除螨
- 柜子：每周一次表面除尘，每月一次表面清洗，每季度一次整理+内部清洗
- 垃圾桶：每月一次清洗

收纳篇

收纳经验分享

收纳原则

- **先分类，再收纳**
  把东西分成“常用、备用、低频、可丢”四类，不然收纳只是把乱东西换个地方藏。
- **高频物品放顺手位置**
  每天都要用的东西，放在最容易拿到的地方；低频物品放高处、柜顶或床底。
- **用完归位**
  收纳最怕“今天收好，明天乱掉”。给每样东西固定位置，拿完放回去，整洁才能维持。
- **定期断舍离**
- 每隔一段时间(如换季)，进行一次小范围的断舍离。整理的第一步就是丢弃，果断丢弃用不到的、过期的东西。

常备物品清单

定期检查家里的这些物品是否用完，记得及时补充：

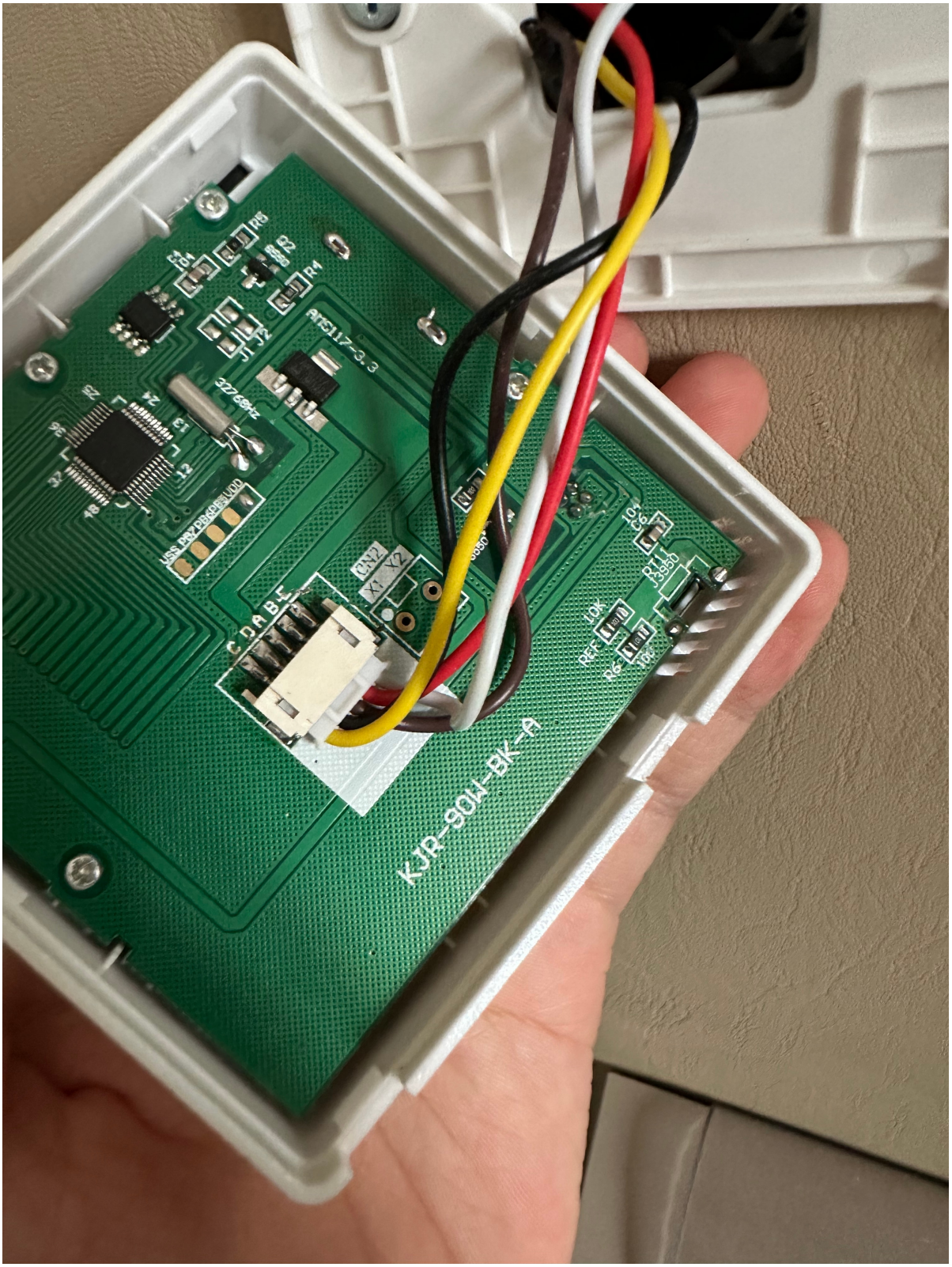
- **药品类**：感冒药、胃药、退烧药、布洛芬、化痰止咳药、口腔溃疡药、碘伏酒精、无菌纱布、创可贴、温度计、红霉素软膏
- **纸品类**：抽纸、湿厕纸、厨房用纸、洗脸巾
- **清洁类**：洗衣液、洗衣凝珠、洗洁精、垃圾袋、洗碗海绵、钢丝球、玻璃清洁剂、洁厕剂、屏幕清洁液、管道疏通剂、食品级清洁剂
- **电池类**：5号、7号、9V2A碱性电池、纽扣电池(最常用的是CR2032)
- **五金类**：透明胶带、双面胶、502胶水、剪刀、螺丝刀、卷尺、扎带
- **洗护类**：客用牙刷、客用毛巾、客用浴巾

维修篇

中央空调

面板失灵

拆开面板，检查排线是否松动/线路是否开路等，先排除肉眼可见的问题。如果没有明显的异常，可以照着型号买一个新的面板装上。



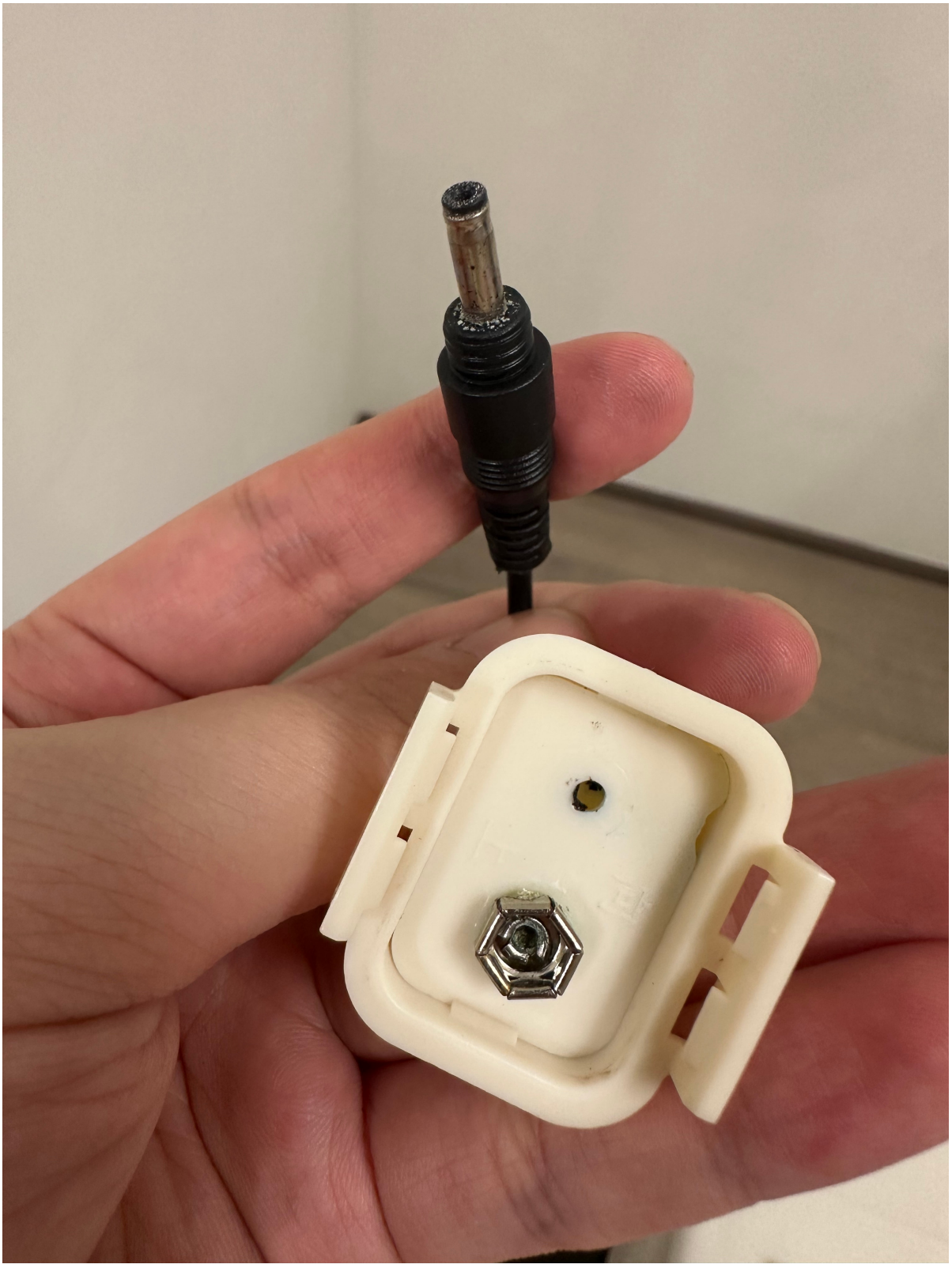
马桶

脚感没反应

可能的问题：

1. 电池没电了。用的是9V的碱性电池，家里都有备可以先找找，用完了的话**记得补货**
2. 电池盒腐蚀生锈。换电池的时候可以注意一下。因为长期在潮湿的环境下，所以电池盒上的金属片可能会被腐蚀，这个时候需要上淘宝买一个新的电池盒换上。

电池盒一般藏在马桶背后，有条线连着，手摸一摸就能找到。



冲水异常

冲水异常的一般表现为：

- 冲水时，感应了一次但会连续多次冲水
- 没有人为感应，也会自动冲水

可能是脚感出问题了，这个时候需要更换脚感，可以上淘宝买一个新的。或者微信好友里有智能马桶的售后，可以联系售后买一个新的。

更换脚感需要拆出马桶主板并更换对应的模块，其实也很简单，只需要更换一根排线即可。



全屋净水

定期检查全屋净水的主机：

- 绿灯表示对应过滤设备正常
- 黄灯表示对应过滤设备的耗材即将耗尽
- 红灯表示对应过滤设备需要更换

如果三灯全空，需要联系安吉尔净水器售后进行更换。免得厨房被水淹的惨案重演 😜



终章：让家有温度

家之所以是家，不在于它有多漂亮，而在于有人愿意为它花时间、花心思。

家除了维护好，还得加点"不实用"的东西——知道怎么把水果切得好看又好吃，偶尔点个外卖或者出去吃一顿；晚上 吃完饭一家人聚在一起随便聊聊，扯些有的没的。这些事对房子的保值没有任何贡献，但它们才是让人推开那扇门的 时候，觉得"回来了"的原因。

有生活的气息，有人在里面花心思折腾这些琐碎的小快乐，才是家。

愿这个屋子，永远有烟火气，有温度

附录：物品生命周期表

生活用品

物品	生命周期/建议更换周期	本次更换时间	下次更换时间
牙刷 / 电动牙刷头	每3个月	2026.10.1	2027.1.1
毛巾 / 浴巾	每6个月	2026.8.1	2027.2.1
床单 / 被套 / 枕套	每3年	2024	2027
拖把 / 抹布	抹布：2个月 拖把头：6个月		
扫地机器人/洗地机耗材	按产品建议来，一般每6个月		
除螨仪滤芯	按产品建议来，一般每6个月		
马桶刷 & 收纳盒	每6个月		

厨房物品

物品	生命周期/建议更换周期	本次更换时间	下次更换时间
砧板	木砧板：每年，塑料砧板：6个月，生熟要分开	2026.8.1/2026.8.1	2027.8.1/2027.2.1
锅具（不粘锅）	1–2年，涂层严重脱落千万不要再用了	2026.7.13	2027.7.13
锅具（铁锅/不锈钢）	一锅传三代，人走锅还在		
刀具	每5年，但要定期磨刀	2025	2030
硅胶/塑料厨具（铲、勺）	每年	2026.1.1	2027.1.1
保鲜盒	每2年	2025.1.1	2027.1.1
洗碗海绵 / 百洁布	每月，视具体使用情况		

物品	生命周期/建议更换周期	本次更换时间	下次更换时间
厨房抹布	每2个月，视具体使用情况，严格注意分区		

全屋净水耗材

物品	生命周期/建议更换周期	本次更换时间	下次更换时间
US	1年，但实际上可以根据亮灯情况来判断是否需要更换	2025.5.20	2027.10.24
RO	3年	2024.10.24	2027.10.24
AC	1年，但实际上可以根据亮灯情况来判断是否需要更换	2025.5.20	2027.10.24
中央净水机	1年，但实际上可以用的久一点，最好不要超过3年	2024.10.24	2027.10.24