

# 康 养 KANANGYANG

合理  
饮食  
适度  
运动  
科学  
养生

1月31日9时,郑州一家政公司服务人员马玲带上保洁工具来到位于京广南路19号的铁道洁云里社区的王女士家,麻利地开始保洁服务。王女士说,每到年底,家政人员会越来越紧俏,所以她今年特意提前预约了家庭保洁。

扫房子、贴窗花,辞旧迎新、欢度佳节。“扫尘”是中国人几千年来传统习俗,是一种迎接新年的仪式感。虽然春节还有几天,郑州的家政市场已经开启了一年一度的“春节模式”,部分公司的保洁服务已预约到除夕前。



## 掌握清洁小窍门 既搞卫生又省力

“打扫卫生是一件细活,也要有一定的计划,特别是对一些‘盲点’的清洁更要讲究技巧。”王治军介绍说,“不管家里表面上看起来多么一尘不染,一些角落位置的污渍始终都存在,所以想要清除又不想太费力,这些‘心机招数’你要学会。”

**浴室** 将白醋稀释后清洗浴室瓷砖、密封胶和淋浴喷头,用热水进行消毒,必要时可以安装排气扇等通风设备,保持浴室干燥。

**沙发和地毯** 用一块拧干的湿布铺在沙发上,然后用木棍轻轻抽打沙发。沙发上的灰尘就会附着在湿布上,清洁变得更加简单。

**冰箱** 冰箱外壳的污垢用软布蘸少许牙膏就可以擦拭干净。冰箱内部可以用橘子皮或柠檬片去味,把橘皮或柠檬皮洗净晾干,分散放入冰箱内,两天后,再打开冰箱,异味全无。

**洗衣机** 新买的洗衣机使用半年后最好每隔两三个月彻底清洁消毒一次。先在洗衣机内加入温水,放入适量的专用洗涤剂,让洗衣机运转3至5分钟后关闭电源,然后浸泡2至3小时,再开启洗衣机运转一遍即可。洗衣机应摆放在家里的通风处。每次洗完衣服后最好将内壁擦干,待彻底干燥后再盖好盖子防尘。

**空调内机** 最简便的清洁方式是使用专业的空调消毒剂。先用废旧报纸、毛巾等在空调机四周做好卫生防护。断开空调电源,取下过滤网露出散热片,充分摇匀消毒剂后从上至下进行喷洗。结束后插上电源,运转空调15至20分钟,污水就会自动排出。最后用清水再擦洗一遍,并装好洗干净的过滤网即可。

**砧板** 用完后应该彻底清洁并在外面晾干,切忌直接放进橱柜里。木质菜板可以用白醋擦拭消毒。如果是塑料砧板则用漂白水擦拭,然后开水冲净即可。

**阳台盆栽** 每隔两三个月用2%至4%的84消毒液对盆栽土壤进行消毒,或将盆栽土壤搬到阳光下晾晒,帮助消除隐球菌。

“每件事都有它的规律,都有它的技巧,只要掌握了这些技巧,即使在处理这些盲点、难点时,你也能尽快让家里干净,还有时间玩耍。”王治军这样说。

正观新闻·郑州晚报记者 樊无敌  
实习生 韩鲁豫



## 节前大扫除 过个清爽年 5个卫生“盲点”别忽略

清洗抽油烟机、擦玻璃等需要专业的人来做

“不好意思,您先坐会儿,临近春节,要处理的信息特别多。”在二七区华中路上的一家家政公司,负责人姜红敏在电脑前忙碌着,处理刚过去的双休日期间接到的相关家政服务预约信息。“住家保姆、照顾老人、钟点工等需求量相对较多。”姜红敏说,自去年12月初以来,家庭保洁、擦玻璃、钟点工的需求量明显比往常要多。“有些家政工提前回老家过年了,好在队伍有七八十人,常年在册的钟点工阿姨有20多人,目前订单还都能安排好。最忙的钟点工阿姨一天要跑

三四家,连轴转。”

不过,据了解,春节前原本是家庭清洁等家政服务的旺季,但今年受到疫情影响,上门清洁服务减少了不少。“像入户清洁、清洗抽油烟机、擦玻璃等,往年春节前工人都忙不过来。”

谈及今年的家政保洁市场,河南省清洗保洁行业协会副会长、森源环境科技董事长王治军介绍说:“虽然大部分店的生意少了,但像清洗抽油烟机、擦玻璃等相对专业的清洁,很多人还是需要专业工人来完成。”



5个卫生“盲点”九成家庭会忽略

疫情过后,人们对于干净整洁、健康舒适的家居环境格外重视。

“很多人在进行家庭清洁时往往缺少规划,以至于忽略了一些卫生‘盲点’,特别是室内这5个卫生‘盲点’,90%的家庭都会忽略!”郑州和康医院疼痛科主任戚亚奇说。

“浴室,也是家里最脏的地方。”戚亚奇介绍说,“霉菌喜欢高温潮湿的环境,卫生间很容易成为‘危险地带’。墙角、瓷砖缝、浴室帘子、水龙头等处都可能出现霉菌。其中,浴室密封胶很可能成为霉菌重度污染处。有数据显示,在全球范围内,浴室密封胶是最脏的地方,70%的家庭在细菌检测中达到了重度污染,56%的家庭在霉菌测试中被发现为重度污染。”

“沙发和地毯是第二个‘盲点’。

由于沙发和地毯清洗难度较大,所以很多人选择少洗甚至不洗。”戚亚奇说,“这些家具用品上含有螨虫,在适宜的温度湿度下能够大量繁殖。一旦接触人体后会引起呼吸道、眼睛、鼻腔、皮肤发生过敏反应,危害人体健康。”

“第三个‘盲点’在厨房的冰箱、砧板。”戚亚奇介绍,“冰箱在为人们带来便利的同时,也容易滋生细菌。冷藏是人们使用最频繁的功能,而生的瓜果蔬菜、剩菜剩饭放在一起不仅会串味,还会造成细菌交叉感染,进而影响人体健康。”

空调是卧室里的“盲点”。戚亚奇分析说:“空调在使用过程中由于室内空气无法流通,导致空调散热片、滤网上会吸附大量灰尘和细菌。随着空调风力的传播,这些微小的物质会飘浮在空气中,容易

引发上呼吸道感染或慢性支气管炎疾病。”

“存于阳台上植物的隐球菌是第五个‘盲点’。”戚亚奇介绍了一个案例,一62岁的女性经常出现头疼头晕的症状,一直以为是血压不稳,也没太在意,在出现视物模糊、失明情况后,她才意识到病情的严重性,赶紧就医诊治。经临床分析,她的中枢神经系统受到了隐球菌感染,而这与她种植的盆栽有关。

“隐球菌被称为‘食脑菌’,主要通过呼吸进入人体,先经过肺部再进入脑部。由于隐球菌外面存在荚膜,其中的抗原成分能帮助它逃过免疫系统的攻击,从而容易穿过血脑屏障,引起中枢神经系统感染病变。”戚亚奇提醒说,“隐球菌经常出现在植物土壤中,处理含有鸟粪、腐叶等的植物时要特别注意。”