

迎新年大扫除 效率、安全“两手抓”

迎新年，家家户户都会大扫除，平日在家做点清洁感觉很容易，但提到大扫除，你是不是觉得无从下手？不大扫除不知道，一旦开始就会发现各种令人头疼的问题——应该按什么顺序打扫？高空窗户怎么擦？顽固污渍怎么去除？这篇文章教你高效率、安全大扫除。

做对顺序 扫除更轻松

先收纳，再打扫：家用电器、衣服杂物等，如果乱摆乱放，就会拖慢扫除进程。先处理掉杂物，让物品各归其位，才能使后面的扫除顺利进行。

先厨房，后厕所：房间顺序方面，应依次按照厨房——卧室——客厅——厕所的顺序打扫。厨房是卫生的重灾区，因此要趁着刚开始打扫体力正好时，先把厨房打扫干净。先卧室再客厅，因为打扫卧室时难免从客厅经过，这样可以避免进出弄脏清洁好的客厅。而整个扫除过程都会频繁出入厕所，因此应该放到最后打扫。

从上往下、从里往外：在打扫每个房间时，要依照屋顶——墙壁——玻璃——家用电器及家具——地面的顺序，这样能提高工作效率，减少无用功。

在清理、擦拭抽屉或柜子等家具时，应按照从里往外的顺序。需要提醒的是，打扫厨房时，清洁电器、橱柜的污水可能会溅到墙面，因此厨房的墙面和台面要留在最后打扫。

选对工具 清洁更省力

1. 草酸浓缩溶液。一瓶几块钱的草酸浓缩溶液就能轻松去掉很多顽固污渍。使用时，将溶液稀释在水中，拿上喷壶将稀释后的溶液喷在污渍处，几分钟后用水冲掉或者用抹布擦掉即可。注意，因草酸浓缩溶液有一定腐蚀性，所以不要在大理石或木地板上使用，使用时应戴上手套。

2. 棉纱手套。粗糙的棉纱手套，不光能在劳作时保护双手，

还能为你的扫除工程出一份力。大扫除时，在橡胶手套外面再套一层棉纱手套，就可以很方便地清洁到平时用抹布不易擦拭干净的狭窄处，比如马桶内侧、灯具上方、缠绕在一起的电线等。纹理更细腻的棉质手套也可用来擦拭陶瓷器、画框等精细处。

3. 消毒酒精。酒精不光可用来除菌，还能去除油污，适合清洁门把手、家电开关、冰箱内部等容易滋生细菌、影响健康的部位。想要干活更顺手，可以将酒精倒入喷壶内喷洒使用。

4. 纳米海绵。纳米海绵是近年新兴的“去污高手”，清洁油污、划痕、水渍等十分在行。使用时沾点水轻轻擦拭污渍处即可。但要注意，纳米海绵不适合擦拭抛光且易刮擦的表面，如汽车表面、液晶屏、相机镜头等。

5. 风油精。家中如果有难以去除的胶渍可用风油精轻松去除。用风油精涂抹污渍，停留一会儿，再用抹布轻轻一擦即可。

大扫除要注意安全

1. 清洁剂别混用。漂白剂和厕所清洁剂混合，会产生有毒的氯气；漂白剂和氨水混合，会刺激呼吸道，损伤肺部组织。建议打扫时只使用一种清洁剂，且要少量使用。

2. 戴好手套。清洁剂中的化学物质很容易被皮肤吸收。比如常见的乙二醇成分可损伤红细胞、肾脏、肝脏，甚至潜在诱发癌症的危险。家用清洁产品还可能导致皮肤红肿、感染，甚至破裂，给细菌入侵提供机会。因此，建议做家务时戴上手套，而



且洗碗、洗衣服、擦地等要戴不同颜色的手套，以防交叉感染。

3. 擦窗防坠楼。现在城市中多高层小区，有的家庭没有安装防盗网，所以擦窗户时就要格外注意，常有新闻报道因擦窗而坠楼的事件。高空擦窗，不要将身体探出窗外，也不要站在高处整个人趴在窗户上擦，以免发生危险。此外，市面上还有很多擦窗神器，最好不要选择双面擦窗器，外部的擦窗器没夹紧掉下去易砸到人或物。自己清洁窗户建议只清洁内部玻璃，如果实在需要，可以请专业高空清洁团队来清洗外部玻璃。

4. 拖地防电线。扫拖地时一定要先清理地面周围的电线或杂物，一是防止打扫时不注意被绊倒，二是防止在拖地时水渍不小心渗入通电排插，造成安全隐患。

5. 垃圾别放楼道。大扫除总是会清理出很多家庭垃圾，有人会图方便先放在门口走廊，殊不知这样其实占用了安全疏散通道。在发生火灾时，电梯是不能使用的，疏散通道是从室内通往室外的安全通道，如被占用，发生事故时极其危险。所以我们在打扫时，最好及时清理垃圾，或者是将垃圾放在屋内空置处。

张若冰

农村冬季 防火五要点

冬季气候寒冷，天干物燥，风大，是一年中火灾的多发期。特别是在农村，居民取暖多以烧煤明火取暖为主，不少村民至今仍采取烧柴做饭的方式。另外，秋收后村民喜欢将大量的柴草堆积在大街小巷，稍不注意很容易引发火灾。为减少或避免火灾的发生，建议村民应注意以下五点：

教育儿童不要玩火 有的孩子有喜欢玩火取乐的习惯，家长应把火柴、打火机放在孩子不易拿到的地方，看到孩子正在玩弄火柴、打火机或是在炉、灶旁点火，要严加教育。

彻底清理可燃杂物 要全面清理房前屋后的可燃杂物。庄稼秸秆和柴草堆禁止在村内、居民区堆放，严禁在野外燃烧秸秆、杂草等。

烧柴做饭灶不离人 烧柴做饭时灶前不能离人，灶膛内已烧尽的柴草灰、木柴灰不要乱倒，防止“死灰复燃”；使用柴草灶的烟囱必须高出屋顶，并应有1米以上的高度；房屋密集的村庄，烟囱上应加防火帽或挡板；烟囱内的积灰要勤清除；靠近烟囱的周围，不要堆放可燃物品。

菜农注意防火安全 饲养家禽或用大棚种菜的农民朋友，在给大棚采取防寒保暖措施时，要注意防火安全，不要在火源附近堆放可燃物；大棚的绑扎要固定严实，一旦发生火灾以防大风天气加速火势蔓延；不要在大棚内吸烟，因吸烟、随手扔烟头、火柴梗引起的火灾也时有发生。

防止用电引发火灾 在农村电线和电器方面存在的问题十分普遍。大多数农村输电线路设备陈旧，由于管理不规范，电线乱拉乱接现象普遍，是引发火灾的一大隐患。另外，由于农村居民用电知识匮乏，使用电器不当，也是引发火灾的一大原因，应引起重视。

山东省平阴县卫生健康局
副主任医师 朱本浩

冬季皮肤干 重保湿少洗澡

冬季皮肤干皱起皮，是大部分人都遇到的问题。这是因为，冬天空气干燥，气候的变化直接导致皮肤表面的皮脂腺与汗腺分泌减少，皮肤角质层水分减少，因而会感觉皮肤干燥、紧绷、脱皮；甚至出现斑疹、丘疹等类似于癣的改变，但这并不是真菌感染引起的癣，而是乏脂性皮炎的表现。

针对这种情况，我们一定要加强对皮肤的护理：使用保湿乳，如鱼肝油、尿素霜、维生素E乳膏等缓解皮肤干燥引起的紧绷、瘙痒等不适感。另外，应避免容易造成皮肤水分流失的因素，如秋冬季节减少洗澡次数，避免用过热的水洗澡，每次洗澡时间不能太久，洗完可全身涂抹润肤乳。

董芳

别放过这些卫生死角

家居环境里哪个地方最脏？找到以下卫生死角能帮助你的大扫除更彻底。

枕头

解决办法 建议经常清洗或消毒枕套，把枕芯多晾晒，平时也要保持头发干净卫生。

下水口

解决办法 经常打扫排水口，喷洒消毒液和疏通剂，保持洗手间干爽卫生。

抹布

解决办法 首先，抹布要随用

随洗，减少细菌繁殖；其次，经常更换或消毒抹布。可以一个月甚至一周更换一次家里的抹布，如果觉得这样做成本太高，可以考虑每周用稀释的消毒液浸泡后再使用。

洗衣机

解决办法 首先，一定要定期清洁洗衣机内壁，可以购买洗衣机专用清洗剂，或者将洗衣机内桶拆开清洗；其次，在使用洗衣机时尽量不要将多人衣服一起洗，特别是外衣与内衣要分开清洗。

案板

解决办法 使用案板时，生食熟食一定要分开，生的东西里含有大肠杆菌、寄生虫卵，切过生食的刀和案板，必须消毒后才能切熟食。每次用完案板后洗干净，然后竖着晾干。案板可以定期在太阳下暴晒消毒，也可以用消毒液稀释后擦洗并用清水冲干净。不要用湿抹布将案板盖上，因为湿润的环境更容易让细菌滋生。

张正修