

聚焦

年味，从动手“扫尘”开始

本报记者 魏 濂

春节将至，年味渐浓，春节前“掸尘迎新”是中国的传统习俗，象征着扫除旧岁的烦恼，寓意着来年的幸福和希望，也承载着人们对新年的美好期许。

“小年”糖瓜入口，灶王爷上天言好事，腊月二十四便轮到人间开工——北方叫“扫房子”，南方唤“掸尘”。一把扫帚、一块抹布，悄悄拉开春节序幕，也把旧岁陈尘一并送走。

《礼记》有载，早在尧舜时代，人们便在岁末“岁除”之日“扫舍”，取“除旧布新”之意。千载流转，除尘成了中国人迎新春的“仪式开关”：门楣一亮，年味即启；灰屑一净，心愿即生。

随着春节的临近，许多家庭开始进行“年前大扫除”，以迎接新年的到来。然而，繁忙的打扫过程中，许多人忽视了潜藏在其中的健康风险。接受记者采访时，盐湖区疾病预防控制中心全科医生朱坤博，从多方面介绍“年前大扫除”中可能存在的各种健康隐患，提出科学的预防措施，并指导大家怎样完成一场必须亲手进行的大扫除。

年终仪式“扫房子”

眼下，春节快到了，不少市民已经开始忙着家庭大扫除了。家家户户趁此机会洗去家里一年堆积下来的污垢，准备干干净净迎新春。许多市民也在年复一年的“扫尘”中，积攒了不少经验。

这两天，家住凤凰社区的李姨已经开始家中的“扫尘”工作了。今年61岁的李姨告诉记者，从她和老伴结婚后，每年腊月她都会进行“扫尘”。几十年下来，她经历了传统“扫尘”工序的变迁。

昨日，李姨和她放假的孙女一起按照客厅、卧室、厨房、卫生间的顺序进行“扫尘”，花费了整整一天的时间。家中的沙发、茶几、方桌等小家具，都挪动了位置，进行擦洗后才复位。卧室和客厅的地面，她们也分别用于湿毛巾进行了擦洗。这些年，这些工作在李姨看来都是特别简单的，而她认为最难清理的地方是厨房，特别是抽油烟机和灶台。

“现在很多年轻人工作忙、时间少，都是请家政服务人员帮忙。”李姨说，虽然经济条件越来越好，但家中传统的“扫尘”习俗不能丢。她认为，相比让别人代劳，还是自己动手更有意义、更有乐趣。以前，她的老伴工作很忙，她都是让孩子与她一起“扫尘”。有了孙辈后，她又让孙辈参与其中。她希望孩子们将“扫尘”的传统一直传承下去。

“等到除夕那天，再将地面拖一遍就好了。”市民董姨说，因为距离春节还有十来天，除夕当天，她会再简单清理一下迎接春节。

董姨一家三代人住在小院里，2月1日这天，笤帚、抹布、梯子一字排开，像一支临时组成的“清洁部队”。扫墙、抹桌、擦玻璃，每一道工序都有老讲究：先外后内、先上后下、先灶台后床铺——顺序不能反，寓意“把好运气留在最前面”。平日忙于工作的年轻人周末在家也参与扫尘，可谓是全家总动员。

“快节奏的时代，大扫除了全家唯一可以同步慢下来的理由。”董姨说，打扫时手机被收走，做饭也暂停，连吵架都自动调成静音。几个小时过去，房子扫完，感情也满了——这或许就是老传统送给现代人最温暖的礼物。

“除尘布新”留意隐患

进入腊月，年味就像倒计时一样开始滴答作响。可在这锣鼓喧天之前，真正拉开新年序幕的并不是鞭炮，而是一场必须亲手完成的大扫除。大扫除、打扬尘……然而，看似平常的“年前大扫除”，也可能藏着些许健康风险。



进入腊月，市民周姨开始在家中大扫除，但过程中她吸入了大量灰尘和霉菌孢子，导致哮喘发作。于是，周姨服用了常备的治疗哮喘药物，但症状并未缓解，反而逐渐加重。随后去医院就医。经检查，医生发现周姨的肺部出现了感染，确诊为肺曲霉病。朱坤博介绍，肺曲霉病是一种由曲霉属真菌引起的肺部疾病，主要通过吸入空气中的曲霉孢子而感染。扫除之类的活动，对患有呼吸系统疾病的人来说，是巨大的风险。

“大量灰尘在空气中弥漫，极易引发过敏性鼻炎和哮喘的发作。”朱坤博说，有过敏史的人在投身于春节前大扫除时，必须高度重视个人防护，佩戴质量可靠的防尘口罩，以最大限度地减少灰尘的吸入，避免因过敏反应而引发的哮喘症状。

警惕吸入性肺炎“找上门”。打扫卫生时，很多人习惯用鸡毛掸子掸家具、扫帚扫地面，却忽略了细小的灰尘中，藏着足以危害健康的“隐形杀手”。这些积尘中含有多种有害物质，如霉菌孢子、尘螨及其排泄物、花粉、细菌等。当积尘被鸡毛掸子、扫帚搅动时，会形成一场无形的“尘暴”，大量有害微生物和过敏原被打入人呼吸道深处，极易引发呼吸道感染，严重时甚至会诱发肺炎。

“清洁帮手”变成“家庭炸弹”。大扫除时，通常会使用各种清洁剂来清理厨房、卫生间里的顽固污渍。如果使用不当，这些“清洁好帮手”很可能会变成“家庭炸弹”，引发灼伤等危险。还有一些人会忽略清洁剂的腐蚀性。清洁剂能消除顽固污渍，重要原因是产品中含有带有一定腐蚀性的酸性或碱性成分。长时间直接接触皮肤会刺激皮肤，轻则引发干燥、蜕皮，重则引起过敏性皮炎。严禁随意混用不同类型的清洁剂。混合使用清洁剂不仅不能增强清洁效果，反而会生成有害气体。比如，“84”消毒液等含氯清洁剂一旦与“洁厕灵”等酸性清洁剂混合，会释放出氯气，直接刺激呼吸道，严重时更会危及生命。

防范打扫工具的物理伤害。除了呼吸道风险和化学风险，打扫时使用的各类工具，也可能导致划伤、戳伤、卡伤等物理伤害。最常见的扫把就是风险点之一。目前，不少扫把采用“金属杆+塑料把手”的设计，有的还需要消费者将数段金属杆拧在一起组装后使用。部分扫把的金属杆材质较薄，边缘有毛刺，极易划伤手指，而且在使用时，一旦塑料把手脱落，露出金属杆的快口，也会造成物理伤害。常用的刮刀、钢丝球等，也可能引发意外。刮刀虽然能有效清理瓷砖、玻璃上的顽固污渍，但若用力不当或手部打

滑，容易划伤手部；钢丝球的金属丝易脱落，不仅会刮花家具、瓷砖表面，还可能伤害皮肤，使用时要佩戴防护手套。

重点区域“掸尘”有方

“光打扫厨房就用了3个多小时，一共用坏了3个清洁球。”李姨说，以现在的居住环境来看，厨房是每年“扫尘”时最费时费力的地方。别看只是打扫卫生，但是这里面也是有很多门道的。基于多年的“扫尘”经验，她总结出一套打扫厨房的妙招。

李姨一边说，一边拿出她所准备的工具，棉抹布、钢丝球等一应俱全。在擦洗抽油烟机时，她先将抽油烟机上喷点去油剂，静置一会后，再泡一小盆洗衣粉水，用干净的抹布淘洗后，擦拭抽油烟机表面，这样最容易去油去污。之前有很多油垢的抽油烟机，瞬间变得又亮又干净。

“掸尘”不只是大扫除，更是“勤劳向善迎新春”的集体宣言。朱坤博梳理了春节前大扫除的重点区域与实用方法，帮我们一帚扫出千年年味。

客厅是家庭的门面。客厅作为家中接待客人、家人休闲娱乐的核心场所，其清洁程度直接关系到家庭的整体形象。

在大扫除时，首先要对客厅进行全面的杂物清理。将茶几、电视柜、沙发等家具上的物品逐一归类整理，该收纳的收纳，该丢弃的毫不留情地丢弃。对于沙发，如果是布艺沙发，可使用

吸尘器对缝隙、角落进行彻底吸尘，去除隐藏的灰尘和碎屑；如果是皮质沙发，则需用专用的皮革清洁剂进行擦拭，再用柔软的干布擦干，以保持沙发的光泽与质感。最后，别忘了对窗帘进行清洗。将窗帘拆下后，根据材质选择合适的洗涤方式，一般棉麻材质的窗帘可直接机洗，而丝质或较厚重的窗帘则建议手洗或干洗，洗净后晾干，重新挂上，整个客厅瞬间会变得明亮清爽。

厨房是油烟重地，也是大扫除的重点难点区域。灶台的清洁至关重要。将炉架、炉头拆卸下来，浸泡在热水中，加入适量的清洁剂，让油污充分软化，再用刷子进行刷洗，最后用清水冲洗干净并擦干。对于灶台表面的油渍，可先用湿布蘸取少量清洁剂擦拭，对于顽固油渍，可使用钢丝球轻轻刮除，但要注意不要刮伤灶台表面。

油烟机是厨房清洁的重中之重，可将油烟机的油网、油杯拆下，同样用热水加清洁剂浸泡，油污较重时可适当延长浸泡时间，再用刷子刷洗，最后用清水冲洗干净。对于油烟机内部的电机等部件，建议定期请专业人员进行清洗，以确保油烟机的正常运转和使用寿命。

橱柜的清洁也不容忽视，先将橱柜内的物品全部取出，对橱柜内部进行擦拭，去除灰尘和油污，再将物品分类整理后放回。对于橱柜表面，可用湿布蘸取少量清洁剂擦拭，再用干布擦干，保持橱柜的整洁与美观。

卫生间潮湿环境的卫生死角。卫生间由于其特殊环境，容易滋生细菌和霉菌，因此在大扫除时需要格外注意。首先，对马桶进行全面清洁。可使用马桶清洁剂，将其均匀涂抹在马桶内壁和底部，让清洁剂与污渍充分反应，再用马桶刷进行刷洗，特别是马桶边缘和水箱内部。这些地方容易积累污垢和水垢，要重点清洁。刷洗完毕后，用清水冲洗干净，再用干布擦拭马桶表面，使其光亮如新。

淋浴区是卫生间清洁的另一个重点区域，对于玻璃门，可使用玻璃清洁剂进行擦拭，去除水垢和污渍，让玻璃门焕然一新；对于花洒和水管，可将其浸泡在白醋和水的混合溶液中，让水垢和污渍充分溶解，再用清水冲洗干净。

阳台杂物堆积的整理收纳。阳台往往是家中杂物堆积的地方，大扫除时也不能忽视。对阳台上的杂物进行全面清理，将不用的物品及时处理，避免占用空间。对于有用的物品，要进行分类整理，可使用收纳箱、挂钩等工具进行收纳，让阳台变得整洁有序。

掸一掸，掸走阴霾与灾难；扫一扫，扫来喜气与安心。当最后一撮灰尘被扫进垃圾桶，你会发现屋子并没有变大，却仿佛多了几许的心宽。原来“扫房子”不是洁癖，而是给心灵也做一次清空：删除旧烦恼，保存新期待。门关上，窗打开，风带着去年的尘埃远去，也带来下一程的春风。祝大家都能在新的一年里，捧着一颗被岁月擦亮的心，继续热爱这人间烟火。



立春养生

“三宜”“三忌”

一级健康管理师 王水成

立春“三宜”

宜食辛 唐代名医孙思邈所著的《备急千金要方》中曾提及“春七十二日，省酸增甘，以养脾气”。立春后，饮食上应注意少酸多甘，佐以辛味，目的是养脾气，调肝气。辛温的食物利于保护阳气，如山药、春笋、韭菜等。同时，适当减少酸味收涩食物，如海鱼、虾等。

宜舒展 立春应适量多做舒展运动，最简单的就是伸懒腰。冬天气血循环缓慢，立春后，随着气温逐渐升高，经常伸伸懒腰，可以促进身体气血运行，吐故纳新。伸展时，全身肌肉用力收缩，尽量吸气。放松时，全身肌肉松弛地下来，尽量呼气。

宜养目 中医讲，肝开窍于目。春天是养肝护肝的好时节，护肝能养好眼。春天阳光温暖却不强烈，不妨让阳光晒晒眼睛。感受阳光的温暖，转动眼球，顺时针各缓缓转动10次。每天持续15分钟即可。

立春“三忌”

忌减衣 俗语说：“春捂秋冻不生杂病。”初春天气变化较大，乍暖还寒，体表的皮肤毛孔开始打开，御寒能力减弱，所以不应该马上脱去棉衣。

老年人和体虚者应当谨慎，不要过早减少衣物。年轻人即使觉得热，穿衣也要下厚上薄，注意颈、膝、足等部位的保暖。

忌焦躁 中医讲春天与肝相应，肝在生理上主疏泄，最怕焦躁和怒气。立春时节，情绪上要戒躁戒怒，忌心气抑郁。在立春阳气上升的时节，适当调整情绪，使全身舒畅。

忌熬夜 春天人体气血需舒展畅达，提倡早睡早起。保证在晚上11时之前上床。睡前用40摄氏度的热水泡脚，可以调节免疫力，驱除一个冬天积在体内的寒气。

饮食注意

饮食清淡消春火 春季人易上火，出现舌苔发黄、口苦咽干等症状，因此饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物。有明显上火症状的人可以吃一些清火的食物，如绿豆汤、金银花茶、菊花茶、莲子心泡水等。

黄绿菜蔬防春困 “春困”使人身体疲乏、精神不振，应多吃红黄色和深绿色的蔬菜，如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等，对恢复精力、消除春困大有好处。

细选食物少疾病 春季气温逐渐升高后，细菌、病毒等微生物也开始繁殖，活力增强，容易侵犯人体而致病。所以在饮食上，应摄取足够的维生素和矿物质。芥蓝、西兰花等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果，富含维生素C，具有抗病毒作用；胡萝卜、菠菜等黄绿色蔬菜，富含维生素A，具有保护上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能。

胃肠疾病要当心 胃及十二指肠溃疡等疾病易在春天发作，饮食上应避免摄取含丰富肌酸、嘌呤碱等物质的肉汤、鸡汤、鱼汤、动物内脏和刺激性调味品。因为这些食物有较强的刺激胃液分泌的作用，或形成气体产生腹胀，增加胃肠负担。

祛痰养肺保平安 慢性支气管炎、支气管肺炎也易在春季发作，宜多吃具有祛痰、健脾、补肾、养肺作用的食物，如枇杷、橘子、梨、核桃、蜂蜜等，有助于减轻症状。

健康科普讲座

四类人需补维D

特殊人群 超过65岁的老年人，皮肤维生素D合成能力下降，胃肠吸收减少，外出活动减少导致日照不足。

婴幼儿，通过母乳摄入的维生素D含量极少，辅食添加不足，且多数婴幼儿户外日照不足或防晒过度。

快速生长期的青少年，骨骼生长快，维生素D需求增加，但户外活动时间少，还有不少人存在偏食情况。

妊娠与哺乳期女性，体内储备的维生素D供给胎儿和新生儿生长发育，储备会逐渐耗尽。

不良生活习惯者 长期室内工作、夜班或昼伏夜出者和严格防晒者，日照不足，很容易缺乏维生素D。饮食不均衡者，如缺乏奶类、蛋黄、深海鱼类等食物，也要额外补充。

部分慢病者 慢性肝病、肾病、胃肠疾病等，会影响维生素D的合成、活化或吸收。原发性甲状旁腺功能亢进、肉芽肿性疾病（结核病、结核病、真菌感染等）会加重维生素D的消耗。

服用某类药物者 抗癫痫药（如苯妥英钠、卡马西平）、糖皮质激素、抗真菌药、减肥药（如奥利司他）等，或会加速维生素D分解，或增加维生素D需求，或干扰肝脏功能，都可造成维生素D缺乏。

轻微维生素D缺乏可能没有明显症状，严重缺乏时，人们可能感到疲劳、骨痛、肌肉无力等。但这些症状并不独属于维生素D缺乏症，不能单凭症状确诊，必要时可在医生指导下做相关检查。

张倩

不同年龄如何避免膝盖损伤

膝关节主要由股骨、髌骨、胫骨、韧带、半月板、滑膜等组成。

股骨、髌骨、胫骨等互相不吻合的骨头，被软组织“绑”在一起，膝关节就可以像铰链一样前后摆动、左右旋转，与肌肉协同完成各种动作。有了韧带、半月板等软组织的保护，膝关节的稳定性才得以维持。

其实，膝关节是最容易磨损的身体零件。由于各年龄段人群的膝关节生理特点存在差异，伤膝因素也各有不同。

生长发育期 儿童青少年时期，膝关节处于生长发育阶段。由于儿童的骨骼和肌肉组织较脆弱，稳定性不足，运动方式不正确容易因过度使用造成损伤。

青年期 青年期膝关节功能达到巅峰，软骨、韧带和肌肉等组织处于最佳平衡状态。但随着肥胖率快速上升，膝关节面临“不可承受之

重”。多余的体重会增加膝关节负担，出现炎症，引起肿胀、疼痛。

中年期 人到中年代谢减缓，骨质逐步流失，关节软骨变薄、磨损，膝关节的坚固程度随之下降。久坐久站、跷二郎腿、运动少等习惯，使膝关节周围肌肉、韧带功能下降，影响血液循环，催生膝关节炎、慢性膝关节疼痛。

老年期 随着软骨细胞活性、再生修复能力越来越差，稍微增加运动量或冷热影响，滑膜就容易受到刺激和磨损，出现肿胀、疼痛等不适。磨损形成的碎屑无法完全吸收，存积于膝关节内，形成球状游离体，加重膝关节退

化。郭震



这样做有助甲状腺健康

用天然食品“占胃” 戒掉所有零食很难，不如先增加水果、蔬菜等天然食物的比例，用其填饱肚子，以减少超加工食品在饮食中的占比。以7天为一个周期，先用一种天然食品代替一种加工食品，比如早餐用燕麦片和水果替换掉含糖烘焙麦片。

避免过度劳累 抑郁焦虑等负面情绪、过度劳累、精神压力大，会通过扰乱神经、内分泌系统，造成免疫功能失调，导致甲状腺被免疫系统攻击。生活中，建议注意劳逸结合、保证充足睡眠。

保持适当运动 在阳光充足的中午外出锻炼，更有利于气血通畅，增加防寒保暖的效果。

定期检查甲功 不少甲状腺疾病症状没有特异性，患者可能需要辗转多个科室才能确诊，因此定期检查尤为重要。35岁后，尤其是女性，最好每5年做一次甲状腺功能检查和甲状腺彩超；妊娠女性必须进行甲状腺功能检查；备孕前，推荐女性筛查促甲状腺激素等相关指标。

徐娜

三类人不宜用吸管

65岁以上的老年人 一般来说，65岁以上的老年人易发生吞咽困难。由于老年人的神经反射活动下降，造成吞咽肌群不协调，在吸水时，极易呛入呼吸道。如果使用吸管喝水，常常会因进水速度难以控制，致使呛咳。

慢阻肺患者 对于慢阻肺患者，肺功能的下降会导致其肌肉力量变差，影响咽喉肌肉的收缩力量

和肌肉的协调能力，使得食物不能通过食道进入胃里，而是跑到了气管里，出现吞咽困难的几率较大。

换牙期儿童 换牙期儿童在使用吸管喝水时，会改变口腔和面部肌肉的运动模式。换牙期儿童长期用力吮吸，可能对颌骨和牙齿排列产生不当压力，影响牙弓发育。

张鹏