当房屋居住了一年、几年甚至十几年，我们会发现家里东西越来越多、自己身处的空间越来越少，舍不得丢的东西、无用的东西堆积着、混乱着……以致我们生活的空间感大为压缩。近几年来，“断舍离”的概念越发成为现代社会人生活、思考、人际的重要哲学。学会“断舍离”，我们的家才能重现清爽，用更多的空间迎接美好的人、事、物。那么，在家居整理中我们要如何应用这个概念呢？

生活用品“超期服役”影响健康

断舍离 你也可以

什么是“断舍离”

“断舍离”的生活概念，最先是由日本杂物管理咨询师山下英子提出的，她认为，到目前为止大部分的整理术，特别是收纳术，都是在物品数量不减少的基础上，花费大量的时间、空间、劳力、精力来整理。而“断舍离”是从根本上反思自己与物品的关系，对物品进行简化、取舍，为人们省出整理的时间、空间、劳力和精力。

断，指的是我们买东西的时候，三思而后行，只添置自己必需的物品，断掉我们杂七杂八的欲望。

舍，指的是收拾掉家里没用的物品，缩小自己的喜好范围。

离，指的是通过“断”和“舍”，人们能够达到“离”这种状态，舍弃对物质的迷恋。

可以说，学会“断舍离”，不仅是一种高效能的整理术，更是一种令人生清爽、轻装上路的处世哲学。

5种家居用品赶紧扔

底部带“3”或“7”的塑料瓶。一些底部三角符号内，数字为3和7的塑料容器，通常含有毒物质双酚A (BPA)，随着塑料老化、常用微波炉加热或被太阳曝晒，双酚A就很容易被释放出来，污染食物及环境，危害健康。因此，如果家里有塑料容器，不妨把底部带3和7的及时处理掉，或放到阴凉通风处，更不要重复利用一次性塑料容器。

电池、喷雾罐等危险废物。废弃的喷雾罐、电池、机油桶、防冻剂、各种空气清新剂容器及油漆桶等，可能会释放甲醛、苯等有害物，放在家里会时刻威胁家人健康。如果这些物质还没有用完，一定要密封好，放在通风的阳台；如果已经用完了，尽量将其容器及时处理掉，而不要长时间堆放在室内，尤其家人常待的卧室、客厅、书房等房间，避免污染家居环境。

过期化妆品。化妆品 (特别是眼部化妆品) 一旦过期就容易滋生有害细菌，一旦发现产品过期，不仅不能再继续使用，最好及时处理掉，不要堆放在梳妆台或化妆包内。尤其睫毛膏的贮存期最短，仅2—3个月，唇彩为6个月，要注意查看是否过期。

变形的枕头。使用时间超过18个月的枕头，可能含有大量真菌、死皮和尘螨，继续使用容易诱发或加重过敏、哮喘和鼻窦炎等疾病。平时应常清洗，包括枕芯也要彻底清洗、曝晒。变形较严重的枕头则应及时更换，可以将枕头对折，挤压排气，放开后如果无法弹回，则说明枕头该换新的了。

用了两三个月的厨房海绵、抹布。厨房海绵抹布应经常更换。大多数家庭中，厨房中的海绵、抹布带菌量最大。为了减少污染，每天可将海绵、抹布放入容器内并加少许水，放入微波炉，高温消毒一分钟。使用两三个月后，就应及时更换。

生活用品也有“保质期”

食物过了保质期，我们肯定立即就把它们扔掉了。但很多人不知道，不少家居用品也有“保质期”，同样也应该定期清洗或更换。

塑料保鲜盒：3个月。用于存放剩饭剩菜的塑料保鲜盒，大多含有双酚A和邻苯二甲酸盐的成分，长期使用可能有损健康。每3个月就应淘汰一次塑料保鲜盒。

剃须刀刀片：每周一次。剃须刀刀片用久了，就会变钝，不仅剃须效果变差，也会滋生细菌，容易造成皮肤感染，建议每周最少更换一次刀片。

切菜板：1年。微生物研究表明，木制切菜板上的细菌数量是马桶坐垫上的200倍，若切菜板上出现难以洗掉的污渍或裂缝，就应立即更换；即便完好无损，最好也每年换新的。

木勺：5年。与塑料或金属材质的勺子相比，炒菜用的木勺孔隙更多，更容易携带细菌和病毒，更容易导致食物中毒，建议至少每5年更换一次。

拖鞋：半年。拖鞋经常接触脚，可能会含有大量真菌，建议每周给拖鞋进行一次彻底消毒，或每半年更换一双新拖鞋。

马桶刷：半年。马桶刷硬毛上的水是细菌繁殖的“温床”，建议每半年更换一次。

牙刷：3个月。牙刷使用时间过长，不但损伤牙龈，还会使牙龈中积累大量细菌，增加感染机会。

文胸：1年。无论多么高档的文胸，在使用一年后，也会变形，失去原有的支撑力和承托力，建议每8~12个月更换一件文胸。

搓澡巾：两个月。皮肤病学家建议，每次使用完搓澡巾，应当把它放在通风干燥处晾干，有条件的最好在微波炉中用中火加热30~60秒钟，至少每两个月更换一次搓澡巾。

梳子：4年。头发上的一个毛囊就有5万个病菌，梳头时，梳子就会成了它们下一个“家”。此外，梳子的缝隙里容易有头皮屑和污垢，建议每周认真清洗，每4年换一把梳子。

烫发器：4年。“超期服役”的烫发器会造成头发干燥、分叉和缺乏光泽。

（马林）

早起腰疼咋回事

刷牙刷到一半，起身突然腰疼;或起来上卫生间，起身也腰疼。身边越来越多的人反映,早上起床后会发生不同程度的腰疼。

一个晚上的睡眠，人体通常流失的水分大约是450ml，水分的丢失会造成血液黏稠度增高，体液循环速度变慢，身体的肌肉筋膜组织的弹性也会降低，导致其延展性以及收缩能力下降，很容易引起组织挤压疼痛。

为了避免这样的事情发生，起床后可以喝一杯400ml左右的温水，这样将有益于血液循环，降低组织黏滞性。其次，可以背手来回走上1分钟，背手可以让人不自觉的挺直腰板，可以很好地激活背部的肌肉筋膜。

如果还有时间的话，也可以双手抱头做5~10个蹲起，通过简易的运动，让身体温度升高，激活肌筋膜组织。

最后刷牙时，不要弯腰弓背地进行，可以先略微向后收紧腹部，这样就提前调动了腰腹部肌肉，避免准备不足，导致组织痉挛疼痛。

（鲁建东）

春季上火 预防有方

咽喉难受，口舌生疮，上火是不是让你有点措手不及？学会这几招就管用！

口舌生疮多吃豆芽——春季气候干燥，新鲜蔬菜吃得少营养失调就易出现口疮。被古人称为种生的豆芽最适合春季吃。豆芽可以清热，有利于肝气疏通、健脾和胃。还可以多吃些野菜如芥菜、马齿苋、车前草、榆钱、竹笋等,凉拌、清炒、煮汤都不错。另外,春季喝汤应该以萝卜、冬瓜、番茄、海带为主料,配以鸡肝、猪肝、瘦肉丝等,汤要清淡味鲜。

大便干燥煎芝麻核桃汤——胃肠道的春燥一般是消化、排泄问题，所以给肠胃灭火要着重从这两方面入手。但春燥引起的便秘，宜润不宜泻，可以通过芝麻核桃汤润肠食疗。将黑芝麻、核桃仁碾成碎末，各取适量，炒熟后拌上蜂蜜，用温水冲服即可。或到药店买些决明子，每次取15克，放入砂锅中，加入清水用大火煮沸再改成小火煎30分钟，去杂质留下药液加入少许蜂蜜，每天早上空腹饮用。

皮肤发干常喝温开水——春天内燥外热的皮肤非常容易干涩长痘痘。解决这个问题，最好的方法就是多喝水。每天的饮水量要保持在1300毫升左右才行，上火时可以适当地冲点柠檬蜂蜜水喝。取新鲜柠檬一只，蜂蜜适量，一个干净的玻璃罐子备用。将柠檬切成薄片放入玻璃罐子中，倒入蜂蜜没过柠檬，将玻璃罐口封紧，放入冰箱内。第二天从中取柠檬片用温开水冲服即可。

（韦方）

丰台工商分局“三步工作法” 严厉打击市场内假冒伪劣经营行为

为进一步落实市局工作的要求，规范市场经营秩序，丰台分局加强事中事后监管，采用“三步工作法”，严厉打击市场内假冒伪劣行为，维护市场秩序稳定。一是以辖区市场酒类商品为突破口，制定了《丰台区酒类经营商标规范管理制度》，同时统计汇总市场内商标侵权、投诉举报数据以及日常监管中发现的问题，约谈市场主办单位，责令市场主办单位限期整改；二是加大打击力度，挤压违法经营主体生存空间，通过开展各类专项整治，严厉打击市场内商品无照经营、虚假宣传以及涉及商品质量、知识产权等违法行为；三是强化培训力度，以工商所为点，以辖区市场为面，点面结合，不定期在市场内开展法律法规培训，提高商户法律意识，自觉做到合法经营，杜绝假冒伪劣行为。

马兰

丰台工商分局

遗失声明

北京中弘时代商业运营管理有限公司工会委员会不慎遗失工会法人资格证书正本，注册号：京工法证字第011141772号,特此声明作废。