年终大扫除 卫生死角巧清洁

快过年了，很多人都习惯在春节前彻底地做一次大扫除，干干净净迎接新年。但是很难搞定的“卫生死角”让人大伤脑筋，就比如每天使用的厨房，就算看起来再干净，也有你忽略的卫生死角。下面这三样东西，你绝对想不到它们有多脏。

洗碗布

有研究显示，20%的洗碗布内隐藏着如大肠杆菌、沙门氏菌等足以导致疾病的细菌。清洁不彻底的洗碗布会滋生大量细菌，使餐具在洗涤过程中出现“交叉感染”，非但起不了清洁作用，还可能因“二次污染”而影响家庭成员的身体健康。

健康小妙招：

每天刷完锅碗瓢盆后，应用洗洁精和清水将洗碗布彻底清洗，然后挂在通风处自然晾干。洗碗布用得越久含菌数就越多，有条件者，最好每两天将洗碗布加热消毒一次。不过，即使这些都做到了，也应每月更换一次，以更好地保障家人健康。

洗碗布最好不要选化纤的，也不要使用钢丝球。因为化学纤维和钢丝球碎屑容易粘在餐具上，随食物一起进入并滞留在人体的胃肠道内。建议尽量选择纯木纤维洗碗布，这种布有很强的亲水性和排油性。

筷子

很多人认为换筷子的前提是筷子坏了或者是发霉了。但是您不知道，筷子也是有保质期的，“超期服役”很可能成为威胁健康的“隐形杀手”。

“超龄”和变质的筷子上面可能潜藏着各种各样的有害病菌，譬如，可导致感染性腹泻、呕吐等消化系统疾病的金黄色葡萄球菌、大肠杆菌，甚至是公认可诱发肝癌的黄曲霉素。

健康小妙招：

你平时洗筷子是不是这样做的：将筷子攥成一把，用洗碗布蘸取洗洁精擦洗筷子顶部，再将筷子在手心里搓一搓。但这样的清洗远远不够，建议每周给筷子“洗个澡”。将筷子用洗洁精、清洁粉等浸泡一分钟，再用流动的清水洗干净。将筷子放入沸水中煮半小时后，这样可以达到消毒的作用，且能有效、便捷地清除筷子内的霉菌。煮完之后的筷子要放置在空气中晾晒干燥，晾干后将筷子放入筷子筒中。

多久换一次筷子好？普通的竹制与木制品，保质期一般为3-6个月，金属和陶瓷制品使用时间可长点。不过，筷子所处的环境如果潮湿多变，即便使用不久，也可能发生变质，特别是竹制与木制品，稍不注意就会变得霉迹斑斑。所以，建议哪怕没过保质期，每天使用筷子前，也要注意察看一下有无变色、表面是否附着有非本色斑点，特别是霉斑；有无显得很潮湿或出现弯曲、变形；是否带有明显的酸味。如果有，表明已经变质，务必果断摒弃之，以免病从口入。

砧板

现在仍有很多家庭只用一块砧板，而且也会将生、熟食放在同一块砧板上切。这样就造成在切生的食物时，细菌就会留在砧板上，再将熟食放在砧板上切，细菌就借机盘上了熟食这块“过山车”直接进入到人类的口腔，进入胃肠道，引起消化系统和其他疾病。

还有许多家庭的砧板随意放在灶台上，不悬挂，如果厨房通风不好阴暗潮湿，就容易滋生细菌。而且，家用砧板易开裂，裂缝中就更容易藏污，日常的普通冲洗难以彻底清洁干净。

健康小妙招：

洗烫消毒：先用硬刷子将砧板表面和缝隙洗刷干净，然后，再用沸水冲洗一遍。

撒盐消毒：每次使用砧板后，都要将砧板表面的残渣刮净，每隔一周左右在板面上撒一层食盐，既可杀菌，又可防止干裂。

【相关链接】

清洁小技巧 小东西解决大烦恼

用蛋清擦拭真皮沙发

可用一块干净的绒布蘸些蛋清擦拭，既可去除污迹，又能使皮面光亮如初。

用牙膏擦拭冰箱外壳

冰箱外壳的一般污垢，可用软布蘸少许牙膏慢慢擦拭。如果污迹较顽固，可多挤一些牙膏再用布反复擦拭。冰箱即会恢复光洁。因为牙膏中含有研磨剂，去污力非常强。

蘸牛奶擦木制家具

取一块干净的抹布在过期不能饮用的牛奶里浸一下，然后用此抹布擦抹桌子、柜子等木制家具，去污效果非常好，最后再用清水擦一遍。油漆过的家具沾染了灰尘，可用湿纱布包裹的茶叶渣去擦，或用冷茶水擦洗，会更加光洁明亮。

酒精清洗毛绒沙发

毛绒布料的沙发可用毛刷蘸少许稀释的酒精扫刷一遍，再用电吹风吹干，如遇上果汁污渍，用一茶匙苏打粉与清水调匀，再用布沾上擦抹，污渍便会减退。

用盐去地毯上的汤汁

有小孩的家庭，地毯上常常滴有汤汁，千万不能用湿布去擦。应先用洁净的干布或手巾吸干水分，然后在污渍处撒些食盐，待盐面渗入吸收后，用吸尘器将盐吸走，再用刷子整平地毯即可。

冰块去除口香糖

有些孩子喜欢吃口香糖，不小心会弄到地毯上。粘在地毯上的口香糖很不容易取下来，可把冰决装在塑料袋中，覆盖在口香糖上，约30分钟后取下冰决，用刷子一刷就可刷下。

巧用保鲜膜

在厨房临近灶上的墙面上张贴保鲜膜。由于保鲜膜容易附着的特点，加上呈透明状，肉眼不易察觉，数星期后待保鲜膜上沾满油污，只需轻轻将保鲜膜撕下，重新再铺上一层即可，丝毫不费力。

原木家具光洁法

原木家具可用水质蜡水直接喷在家具表面，再用柔软干布抹干，家具便会光洁明亮。如果发现表面有刮痕，可先涂上鱼肝油，待一天后用湿布擦拭。此外，用浓的盐水擦拭，可防止木质朽坏，延长家具的寿命。　（张耀文）

又吐又拉 或是诺如病毒作怪

□本报记者 唐诗

近日，记者从北京市疾控中心获悉，近期北京市正值诺如病毒急性胃肠炎感染高发期，诺如病毒人群普遍易感，常在学校、幼儿园等人员密集的场所引起聚集性疫情，要注意预防。

北京市诺如病毒感染全年均可发生，冬春季高发。人感染诺如病毒后可导致急性胃肠炎，一般在感染病毒后12-48小时出现症状，主要表现为呕吐和腹泻，其次为恶心、腹痛、发热、畏寒等。诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病，病情轻微，通常持续2-3天，预后良好。

诺如病毒如何传播？

诺如病毒是一种传染性很强的病原体，主要通过粪口途径传播，包括摄入污染的食物、水，接触病人排泄物或呕吐物，接触污染的手、用具，摄入粪便或呕吐物产生的气溶胶等方式传播。

温馨提示

养成良好的饮食卫生习惯。不喝生水，饮用开水或选择卫生合格的桶装水，生吃瓜果要洗净，牡蛎等贝类海产品必须充分加热煮熟后再吃。

保持手部卫生。饭前、便后、加工食物之前要用肥皂和流动水洗手，消毒纸巾和免洗手消毒剂不能代替洗手。

患者应避免与他人亲密接触。诺如病毒的传播力较强，患者应使用自己的饮食用具及生活用品，尽量不要与他人密切接触。

患病期间居家隔离。患者居家隔离至症状消失后3天。特别是食品加工者、护工、幼儿园保育员等从事服务类工作的患者，应立刻脱离工作岗位，便检连续2次阴性后方可恢复工作。

做好消毒工作。对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒。在清理受到呕吐物污染的物品时，应戴塑胶手套和口罩，避免直接接触污染物。

■生活资讯

北京市46种生活必需品价格监测表

采集日期：2020年1月8日　　单位：元/斤

品 类	家乐福	京客隆	物美	美廉美	永辉	超市发	沃尔玛	幸福菜篮	盒马	顺天府	首航	金源	欧尚	天客隆	均值
莴笋	2.99	2.49	3.24	2.64	4.50	2.64	3.98	3.48	6.58	3.57	3.32		2.90		3.53
芹菜	1.99	1.99	1.85	1.26	2.09	1.39	2.44	1.98	4.90	2.27	1.69	2.90	4.58	1.99	2.38
生菜	5.63	5.99	5.98	5.98	5.99	7.95	5.98	4.99	8.62	8.29	7.29	5.90	3.28	4.99	6.20
圆茄子	4.73	6.66	6.46	5.95	5.99	6.99	7.48	5.99	8.19	8.32	6.22	7.50	6.58	2.98	6.43
菜花	4.99	4.32	3.23	3.98	4.24	5.50	5.48	3.99	11.50	6.96	4.99	6.50	4.58	3.99	5.30
青椒	5.99	4.86	4.86	4.78	4.99	5.99	4.48	4.88	7.37	7.27	6.09	5.90	4.58	3.98	5.43
尖椒	3.98	3.39	3.23	3.66	4.04	4.49	3.76	4.88	9.83	6.82	5.09	6.90	4.28	3.99	4.74
豆角	10.71	6.99	7.73	7.85	9.48	8.75	8.80	6.49	17.37	8.97	7.62	6.98	5.98	4.99	8.48
豇豆	7.37	7.98	7.23	6.98	7.24	7.49	9.98	7.99	14.75	12.24	7.66	8.90	6.98	6.99	8.56
西红柿	5.99	5.32	5.73	5.98	4.69	6.29	6.23	4.98	8.42	7.92	6.19	5.90	2.98	4.98	5.83
白萝卜	1.39	1.19	1.09	1.19	1.39	1.19	1.00	1.28	3.26	1.17	1.59	1.90	1.38	1.58	1.47
胡萝卜	1.55	2.36	1.01	1.08	1.39	0.99	1.54	1.38	4.50	1.78	2.45	3.90	4.58	1.58	2.15
心里美萝卜	2.12	1.59	1.68	1.95	1.39	3.75	3.98	1.88	8.42	1.77	3.22	2.50		1.28	2.73
小白菜	4.71	3.85	6.61	5.97	3.99	4.30	4.98	5.99	17.92	7.20	4.29	4.50	3.28	4.99	5.90
平菇	8.18	6.40	8.25	9.86	5.99	8.99	11.98	5.98	13.16	7.37	6.49	5.90	4.58	3.99	7.65
蒜头	2.29	2.55	1.78	1.85	2.17	1.59	2.98	1.88	4.90	3.27	3.19	2.59	2.58	1.68	2.52
绿豆芽	5.16	3.29	3.32	5.19	6.40	6.77	2.20	2.98	9.02	3.94	3.90	5.80	5.80	1.99	4.70
黄豆芽	5.16	3.39	2.43	4.74	6.40	6.77	2.20	2.98	6.42	3.99	3.90	4.80	6.00	6.00	4.66
土豆	1.96	1.82	1.38	1.49	1.59	1.89	1.42	1.88	8.60	2.47	1.56	2.50	1.98	1.78	2.31
苦瓜	12.99	12.33	10.98	10.98	8.63	8.79	10.98	9.98	11.90	10.80	10.49	4.90	11.98		10.44
冬瓜	1.23	1.82	2.21	2.43	1.97	1.94	1.45	1.48	7.67	1.77	1.95	5.90	2.98	1.38	2.58
黄瓜	4.29	3.99	4.03	3.82	3.12	4.74	6.58	4.73	8.62	5.67	4.59	4.50	4.28	3.99	4.78
圆白菜	1.46	1.68	1.14	1.35	2.79	1.49	1.03	2.88	5.90	4.87	1.69	5.90	2.38	2.99	2.68
韭菜	8.60	7.65	8.74	8.25	6.49	6.25	8.44	5.99	11.80	10.74	5.96			8.57	8.12
菠菜	4.99	3.99	4.03	4.04	3.92	5.24	4.99	4.94	20.50	7.72	5.96	5.90	3.28	2.88	5.88
大白菜	0.99	1.02	1.15	1.19	1.52	1.44	1.28	0.88	2.30	1.47	1.19	1.49	0.98	0.99	1.28
油麦菜	5.44	4.99	4.33	5.05	3.89	5.00	4.44	3.99	17.25	7.42	5.29	4.90	4.18	5.99	5.87
油菜	2.64	2.69	3.60	3.32	2.22	4.24	4.98	2.48	9.75	5.37	3.99	2.90	3.28	2.98	3.89
大葱	1.84	3.12	1.24	1.72	2.69	2.39	2.15	1.98	4.90	1.98	2.29	1.90	1.38	3.99	2.40
生姜	5.99	6.98	5.48	6.28	6.24	8.44	6.79	5.99	14.75	9.72	7.52	6.90	6.98	4.98	7.36
大蒜	4.73	6.98	6.48	6.22	6.34	8.34	5.48	6.88	14.75	10.42	6.66	6.00	4.98	4.98	7.09
鸡蛋	7.18	4.92	4.84	5.12	6.79	7.50	5.84	4.84	10.07	6.57	5.65	5.50	4.78	4.89	6.04
白条鸡	15.34	14.85	10.22	12.23	13.98	19.80	20.94	19.90	24.57	32.70	19.85	13.90	13.98	14.80	17.65
草鱼	14.23	19.20	11.35	9.86	11.99	11.30	12.23	12.85	49.80	19.80	12.80			13.80	16.60
带鱼	24.90	37.80	18.09	14.58	17.98	15.80	29.80	32.85	38.50	44.20	39.80	16.40	26.90	15.80	26.67
鲢鱼			9.80				16.90			8.00	9.80				11.13
鲜牛肉	62.70	48.87	41.17	33.48	36.73	49.80	59.30	44.85	69.30	60.80	41.20	45.90	39.80	65.80	49.98
鲜猪肉	39.33	38.23	34.98	36.25	21.98	33.85	32.85	37.90	52.35	55.80	34.59	26.90	24.80	49.80	37.12
鲜羊肉	29.87	47.40	43.46	45.80	37.98	50.40	59.80	49.85	57.23		46.93			65.80	48.59
羊肉片	39.92	49.97	39.95	41.25	41.30	46.40	51.80	41.35	52.40	59.70	44.93	45.00	40.80	29.80	44.61
鸭子	8.27		5.90	7.98	12.63	24.90	12.90	9.90	30.50	21.20	15.17		15.80		15.01
粳米	3.66	2.53	2.34	4.00	2.59	5.50	1.99	2.73	2.70	3.59	2.90	3.75	3.80	2.99	3.22
富强粉	1.72	1.98	2.33	2.35	2.95	1.99	1.64	1.98	2.69	2.92	1.92	3.96	3.56	2.45	2.46
标准粉	1.62	1.86	2.40	3.80	1.79		1.69	1.98		1.99	1.84	3.90			2.29
金龙鱼大豆调和油(5L)	53.15	59.90	61.90	57.90	52.90	62.40	69.40	57.85	49.90	66.35	70.57	63.90			60.51
鲁花花生油(5L)	141.95	139.90	138.40	139.90	139.90	139.90	139.80	145.90	145.40	139.90	139.90	149.50		139.90	141.56

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）