



起居室:

被里枕芯也应定期消毒

床单、被罩、枕巾……卧室中的各种床上用品长期接触人体皮屑和分泌物，容易滋生病原体。“和皮肤直接接触的这些用品，应该注意定期清洁。不及时清洗容易引发呼吸道、皮肤及眼部疾病。”张泽巍介绍，“平时清洗床单、被套、枕套时可以加入衣物除菌剂和消毒剂。被里、枕芯同样应该定期消毒，一般采用阳光下暴晒的方法即可。”

张泽巍提示，也要关注卧室中摆放的家具表面的清洁。“主要是清扫尘土，用布擦拭污渍即可，无需消毒。需要注意的是，要定期清洁大件家具的顶部、底部及与墙间的缝隙。这些地方经常会积累大量灰尘，在春季多风的时候，灰尘容易被吹出，危害人的健康。所以，应定期挪动家具彻底打扫。清洁时注意戴好口罩，隔绝浮尘。”

空调内部以及空调的过滤网上也会积攒大量的尘埃，若不定期清扫便会随风吹出危害使用者健康，建议定期拆卸过滤网，用清洁剂彻底浸泡清洗，并擦拭机身内部。

此外，不要忽略家用电器的除静电、除尘。张泽巍介绍，“电脑、电视这些电子产品在运行时产生的静电会吸附灰尘。久而久之，电子产品机身中聚集的灰尘越来越多，不仅会缩短电子产品的使用寿命，还会在散热的过程中排出危害使用者健康的尘埃，所以，要定期清洁。清洁时可以用吹风机从一个散热口吹风，并用湿毛巾擦拭其他散热口，灰尘就会被吸附在湿毛巾上了。”

厨房:

选择蒸煮法定期消毒餐具

厨房油渍清洁也是让大多数人头疼的问题，对此，张泽巍提供了几个实用的小妙招：

妙招一 清洗砧板 柠檬切两半，挤压出汁，撒上盐，用柠檬蘸上盐擦洗砧板表面，清洁的同时还能除异味。

妙招二 清洗锅底 去除锅底的黏着物，只需要小苏打和保鲜膜。在锅表面有污渍的地方沾上水，涂抹上小苏打；用保鲜膜将锅整个包裹起来，放上一夜；第二天早上用百洁布擦洗，污渍就全部自动脱落了。

妙招三 清洗微波炉 将柠檬切片，放入可微波的碗中，加入4-5汤匙醋，加满水。将碗放入微波炉内，开高火微波5-10分钟。将碗拿出来后，用干净的湿抹布就能轻松擦掉微波炉内的油渍了。

妙招四 清洗煤气灶 煤气灶的清洁向来是一件苦差事。尤其



“腊月二十四 捣尘扫房子”

春节将至
你家大扫除了吗？

□本报记者 盛丽

是煤气灶上的铁架子怎么也擦不干净！怎么办？等煤气灶温度冷却之后，将铁架子放进水池中，缓缓加入热水和肥皂，浸泡15分钟，用抹布或钢丝球擦洗即可，冲洗干净后记得及时擦干。

“此外，盘子、碗、杯子等各种餐具、厨具，除了平时使用洗涤剂清洁，还应该定期消毒。可以选择蒸煮法消毒。即将它们

放入锅中加水盖儿蒸煮。水沸腾后计时15分钟即可。”

“冰箱的冷冻层容易积累食物残渣，滋生病菌。虽然冷冻层不适宜病菌生长，但并没有彻底将病菌灭活的功效。应定期将冰箱解冻，用清洁剂彻底擦拭干净，通风等待清洁剂干燥。如果清洁剂没有消毒作用，也可以用75%的酒精擦拭消毒，通风等待

地漏上的头发覆盖在地漏表面，如果不定时清理的话，会形成堵塞，并且会散发一股异味。

地漏的表面我们可以跟洗水龙头的方法一样，地漏的内部清洁可以扔几片泡腾片，用小苏打代替也可。泡腾片可以让地漏下方管道里的水滚动起来，带走垃圾。

再倒入适量的食用醋，用热水冲一冲，就能够顺利地清除卫生间的异味了。

此外，张泽巍提示：“坐便器容易有排泄物沉积，滋生病原微生物。应定期用洁厕灵清洁除菌。若家中有患有传染病的病人，清洁后还应该用稀释的84消毒液消毒。”

■生活资讯

北京市47种生活必需品价格监测表

采集日期：2021年2月3日

单位：元/斤

品类	卜蜂莲花	物美	美廉美	永辉	幸福	金马	顺天府	首航	欧尚	超市发	京客隆	天客隆大商	丰台永旺	新世纪	均价	涨幅%
商超	2.99	3.98	4.04	4.98	3.98	4.29	2.99	3.98	4.00	4.98	4.02	3.98	4.00	4.98	4.02	-0.2%
芹菜	3.14	3.98	3.48	3.48	3.90	3.48	2.20	2.25	3.28	3.19	2.99	4.00	2.99	3.27	-11.75%	
生菜	3.99	4.65	3.98	3.99	4.98	9.09	4.68	5.99	4.04	3.98	4.99	6.00	3.98	4.87	15.34%	
圆茄子	5.39	5.65	5.48	5.32	5.98	7.50	5.63	7.00	5.41	5.98	6.00	6.38	5.99	6.38	9.79%	
菜花	5.49	5.31	6.49	6.32	6.88	9.90	3.98	4.03	3.95	3.99	7.99	5.99	6.00	5.98	5.78	-24.23%
青椒	5.29	6.65	6.48	5.99	6.98	6.90	6.94	8.58	6.29	5.99	6.99	8.00	6.58	6.55	-0.01%	
尖椒	7.29	8.65	9.48	7.66	8.89	11.03	8.30	9.90	7.64	8.98	8.69	9.90	9.00	8.58	9.38	1.20%
豆角	5.28	11.98	11.98	7.66	7.98	9.80	5.68	6.58	6.24	8.98	6.69	7.99	10.00	9.80	8.35	14.89%
蒜苗	9.49	6.65	6.48	8.99	6.98	12.80	10.80	11.90	6.49	6.49	11.99	9.00	10.80	8.99	9.00	0.43%
西红柿	3.04	4.31	3.98	3.32	2.99	4.50	3.68	4.28	3.64	3.99	3.59	4.99	5.00	3.99	3.95	5.70%
白萝卜	2.19	2.12	2.38	2.22	1.99	4.06	2.78	2.68	2.49	3.39	1.99	2.99	2.50	2.58	3.18%	
胡萝卜	2.24	1.88	1.68	2.22	1.68	5.44	1.98	2.39	2.89	1.89	2.98	2.68	2.50	2.58	9.5%	
心里美萝卜	2.29	2.48	2.65	2.54	2.48	8.42	2.98	2.99	2.90	2.49	2.88	3.90	2.58	3.17	4.37%	
小白菜	3.49	6.30	6.50	4.99	4.98	4.90	4.93	4.99	5.29	3.99	3.99	4.99	4.17	4.99	4.88	1.5%
平菇	4.99	6.27	4.98	5.99	13.00	6.98	3.49	5.79	5.99	3.99	5.00	5.98	6.04	6.04	-2.58%	
葱头	2.29	3.31	2.38	2.69	2.38	3.86	2.78	3.69	2.64	1.99	1.99	2.68	3.00	2.98	2.76	3.57%
绿豆芽	6.00	4.29	2.66	6.70	6.60	3.98	6.00	6.67	5.57	5.57	5.57	6.00	5.15	-1.00%		
黄豆芽	6.00	4.29	2.66	6.70	6.50	3.98	6.00	5.57	5.57	5.57	5.57	6.00	5.15	-1.00%		
土豆	2.29	1.91	2.08	1.92	1.98	2.82	1.98	2.04	2.19	1.69	1.89	1.78	3.00	3.98	2.23%	
苦瓜	7.29	9.98	7.98	7.32	7.99	9.85	12.24	8.58	8.29	7.99	9.90	8.00	8.78	9.78	2.07%	
冬瓜	4.79	4.98	4.98	4.76	4.98	6.21	4.98	4.99	3.74	4.38	4.19	4.99	6.00	5.58	4.97	8.97%
黄瓜	4.16	4.25	3.13	3.66	3.98	4.53	2.63	2.99	4.64	4.99	2.99	2.98	4.50	4.98	3.98	3.03%
圆白菜	3.99	3.85	3.48	2.99	3.98	4.87	3.03	4.99	3.64	3.98	2.69	4.00	4.58	4.00	4.98	0.98%
韭芽	5.30	6.99	3.94	4.68	4.98	11.00	5.98	5.99	5.99	5.89	5.99	5.00	4.98	5.90	-8.08%	
菠菜	4.79	6.39	4.13	5.68	3.99	6.50	4.98	5.99	3.64	3.79	5.99	5.00	3.98	4.92	-4.5%	
大白菜	1.68	1.98	0.92	1.48	1.48	2.04	1.98	0.99	1.19	1.29	3.99	2.00	1.98	1.78	10.43%	
油麦菜	4.56	4.46	4.63	3.99	3.99	4.67	4.43	6.00	3.14	3.68	2.99	4.44	3.98	4.25	-6.76%	
油菜	4.19	5.31	4.83	4.12	3.99	5.10	4.48	4.00	4.17	3.98	4.39	5.00	4.51	-8.28%		
大葱	7.99	8.65	8.33	8.99	8.99	10.89	8.39	7.99	8.60	8.25	8.35	7.99	8.00	7.99	8.10	5.50%
生姜	7.79	6.31	6.93	7.32	5.99	11.40	6.98	9.98	7.98	6.99	7.98	9.00	9.80	7.98	-5.5%	
大蒜	4.79	4.91	4.68	4.99	4.68	7.25	5.99	5.99	4.74	4.99	4.49	2.99	5.98	5.06	9.5%	
鸡蛋	7.17	5.65	5.98	5.26	4.29	7.50	5.48	5.98	5.10	5.99	5.98	5.00	5.99	5.37	-10.58%	
小白鸡	8.90	11.65	9.89	16.19	9.94	19.58	16.80	14.90	19.90	16.85	9.98	19.80	17.00	22.80	15.80	-2.51%
草鱼	13.35	11.48	9.65	16.35	24.00	12.80	9.90	9.95	13.80	9.00	13.80	9.00	13.80	12.66	8.18%	
带鱼	21.35	18.65	16.98	13.31	35.90	19.30	22.35	16.95	26.30	24.00	29.30	22.37	11.58%			
鲜牛肉	56.90	47.19	44.48	52.31	32.94	59.70	51.34	55.90	63.90	36.20	41.80	29.80	43.00	48.60	47.44	-13.48%
鲜猪肉	31.40	36.31	33.18	32.69	39.40	54.75	32.69	23.94	34.95	34.60	59.80	25.00	39.80	36.80	-1.00%	
鲜羊肉	59.65	50.33	44.33	41.98	55.85	71.00	50.80	55.80	53.90	57.40	60.80	55.80	48.00	58.80	54.96	-8.46%
羊肉片	37.85	31.65	36.43	52.98	46.35	68.50	39.80	51.80	51.19	24.95	39.80	48.00	49.80	44.35	-7.14%	
鸭子	33.80	7.60	13.80	28.87	8.30	7.99	20.90	7.80	7.80	12.00	15.80	16.88	12.00	15.80	16.88	-6.50%
粳米	2.52	2.19	2.79	2.49	2.49	2.08	2.19	2.29	2.95	2.99	3.50	2.88	3.00	3.00	3.01%	
富强粉	1.99															