

编者按

春节的脚步越来越近了，年味儿越来越足了……看，有些人在打扫房间，有些人在放烟花，有些人在购买礼物，有些人挤在火车里，有些人在沉思……然而，做这些事情的时候需要注意什么呢？来听一听专家的建议。

“年前事”之一
除菌

家庭清扫注意啥

□高世博 卢祎舟

春节的脚步越来越近，不少群众已经开始了卫生大扫除。郑州市疾病预防控制中心专家提醒，打扫卫生时需要注意一些容易被忽视的“死角”，因为这些地方往往是病毒、细菌最喜爱的藏身之处。

室内清洁要注意除螨

螨虫对健康的危害很多。尘螨容易引起过敏类疾病，如过敏性皮炎、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。因此，家庭清扫应该把除螨放在首位。

地毯和布艺沙发、靠垫、窗帘、床上用品等家居用品很容易附着细菌及螨虫；被踩在脚下的地毯如果清洁不及时更容易藏污纳垢，滋生螨虫；植物上也能生长直接叮咬皮肤的螨虫；书柜也是螨虫“青睐”的地方之一。

为此，郑州市疾病预防控制中心消毒与病媒生物控制科副主任医师袁中良指出，一定要保持室内卫生，保证空气的湿度，否则螨虫会随灰尘飞扬。毯子以及布艺用品要及时清洁，床上用品清洗前最好拿到室外抖一抖，用 50 摄氏度左右的热水洗，之后在有阳光照射和通风的地方晒干。

需要提醒的是，打扫室内卫生时要用湿毛巾、湿拖把进行清扫，可以防止螨虫在室内传播。打扫完这些地方，再擦玻璃。擦玻璃时也要先用湿布擦去灰尘，再用干抹布或报纸擦拭。

电视清洁

众所周知，辐射的危害是很大的。其实，灰尘是辐射的最大“帮凶”。电视机的屏幕上吸附着大量灰尘，电视机背面内部也积满了灰尘。这些灰尘不但不利于室内空气清洁，而且会加速机器的老化、增加辐射量。

袁中良建议，电视机内部最好每年清洗一次。清

“年前事”之二
护眼

准备个防护眼镜

在春节期间，为增加节日的喜庆、热闹气氛，人们免不了燃放烟花爆竹。欢庆节日的同时，我们千万不要忘记烟花爆竹的危害，因为每年的这个时候，因烟花爆竹受伤的患者剧增，其中眼外伤占的比例最大，后果最严重。

烟花爆竹所致的眼外伤，预后多不好，会导致不同程度的视力下降，甚至失明。眼科医师在此提醒大家，燃放烟花爆竹的同时要保护好我们的眼睛，预防为主，安全第一。

尽量不燃放或少燃放烟花爆竹；尽量远离正在燃放的烟花爆竹。

如果要燃放烟花爆竹，请购买一些正规厂家生产的产品。

在燃放烟花爆竹时带上防护眼镜；在观赏烟花爆竹时，要保持 5 米以上的安全距离。

如果烟花碎片、灰尘溅进眼内，并且溅入的力量不大，也没有出血，这时不要用手揉眼，可就近用眼药

“年前事”之五
沉思

心理“扫除”甩包袱

急躁、易怒、忧郁、紧张、失眠、拖延、注意力不集中、判断能力下降……把这些不良情绪都在年前甩掉吧，轻松迎接新的一年。要想轻易甩掉这些心理“废物”，先掌握正确的减压方式吧！

理智情绪法

理智情绪法的出发点是只有改变人的非理性观念，建立新的理性观念才能消除人的原有心理障碍。为此，美国临床心理学家阿尔伯特·艾利斯认为驳斥非理性观念，建立起理性观念，人们的压力就能得到缓解。

宣泄压力法

每个人都有本能的侵犯能量储存器，在储存器里，侵犯能量的总量是固定的，它总是要通过某种方式表现出来，从而使个人内部的侵犯性驱

冰箱清洁

很多人习惯把所有食物往冰箱里塞，觉得冰箱储藏食物比较卫生、保险。因此，冰箱里生的、熟的食品、蔬菜、水果和肉类往往混杂在一起。对此，袁中良说：“冰箱里生的、熟的食品应该用储藏盒或储藏袋封好后分类保存；隔夜食品在食用前应加热；食物容器放入冰箱前，应注意清洁干净，避免污染冰箱内部。”

袁中良说，冰箱清洁的程序为：清洁→消毒→清洁→消毒。清洁冰箱时，应先切断电源，可以用干布轻轻擦洗，比较脏的地方可以用布蘸洗涤剂擦拭。冰箱内部还可以用硼酸或消毒纸巾擦拭，用硼酸擦冰箱可以很容易地去霜。内壁做完清洁后，可用软布蘸取甘油擦一遍冰箱内壁，形成一层薄薄的保护膜，这样即使沾上牛奶或是食物残渣也容易被擦掉。除了对冰箱内部常规部位进行清洗、消毒外，更应该注重用高效的冰箱专用消毒剂，对冰箱内部的滴水槽、隔板槽等死角进行喷射消毒。冰箱门上的橡胶密封条也不能忽略。对冰箱内壁、死角进行喷射消毒后，应该将冰箱门关闭 30 分钟，让消毒剂充分杀菌，最后用抹布抹干净。

另外，冰箱背面的冷凝器容易积聚灰尘，影响散热，最好用吸尘器吸尘。

年前要做哪些事

“年前事”之三
备礼

送礼就送“健康牌”

本报记者 吴玉玺 陈锦屏

按照我们的传统习俗，春节时走亲访友送祝福是少不了的。礼品是新春祝福的一个载体，如今春节送礼流行送健康，但是怎样的礼品才是最好的呢？河南省保健品协会食疗与养生专业技术委员会副主任委员、河南省中医院名医堂专家王立忠说，对方需要的才是最合适的、最好的。

新鲜玩意儿越来越多

“老婆，我买了两个足浴盆，你爸一个，我爸一个，你爸我爸都是爸，都买了，都买了！”这是著名相声演员郭冬临为某足浴盆做的电视广告。的确，过节时给父母送个足浴盆是个合适的礼品，既卫生又健康。

如今的足浴盆，使用很方便，通上电，能自动加热，还能按摩，使洗脚成了一种享受。

据了解，除了足浴盆之外，一些按摩器、体检卡之类的东西，也成为年轻人孝敬老人的选择项。

武先生花了五六千元，购买了 10 张某体检中心的健康体检卡。他说：“这些都是准备送给朋友的。现在大家吃穿住用啥都不缺，送啥也没有送健康好。”

“年前事”之四
回家

预防旅途精神病

河南省精神病医院 职晓燕

一年一度的春运已经悄然拉开帷幕。“有钱没钱，回家过年”的情愫促使外出的人们忙着回家。人在旅途中，想的是家人团聚、走亲访友等温馨的画面，实际上却在拥挤的车厢里颠簸。当忍耐到达极限，种种旅途精神障碍就会在不经意间来临。

1 月 7 日晚 11 时，一名 40 岁左右的男子突然从新乡火车站候车大厅冲出，一边跑一边脱衣服，还歇斯底里地大喊大叫。原来，他从外地打工回山东老家，途经新乡火车站中转，在购票时得知火车晚点两个小时。在逐一咨询过候车大厅内所有的工作人员后，他突然出现上述症状。随后，他被其同事和车站工作人员紧急送往医院，被诊断为旅途精神病。

春运期间，由于长途旅行拥

像武先生这样送健康体检卡的人还真是越来越多，与此相应的是，近两年一些医院和专门的健康体检机构相继推出了各种各样的健康体检“套餐”，群众可以根据赠送对象的具体情况，选择不同的“套餐”。

而老张则遭遇了甜蜜的烦恼：因为没有沟通好，去年他的儿子和女儿分别给他送了一张健康体检卡，春节后老战友来访时又送了一张。“自己用不了那么多，只好转送别人了。”

传统礼品依旧主流

大多数老百姓看重的还是礼物的性价比，送礼的放心，收礼的也收得舒心。春节送礼，送的是心意，亲朋好友之间，没必要送那些华而不实的东西，送心意、送健康更重要！

在这些传统的礼品当中，保健品的增长速度比较快，但是盲目选择保健品的现象比较突出。“不求最好，但求最贵”的心理干扰了人们的理性选择。

王立忠提醒，保健食品作为特定功能性食品，有特定的适用人群。因此，应根据个体需求和保健品的功能合理地选用。给老年人买礼品，应该先了解老人的健康状况，是否有糖尿病、高血压、高血脂、心脏病等症状。否则，收礼的人就会感到礼品成了鸡肋，食之不妥，弃之可惜。

送健康也要因人而异

至于一些高级营养品，在春节期间送是不科学的。比如，蛋白粉就不是春节送礼的好选择。因为春节期间家家大鱼大肉，人体蛋白质的摄入量已过剩。此时再吃蛋白粉，实属增加内脏负担，对身体有害无益。

王立忠提醒，不管是吃的，还是用的，选择礼品都要考虑收礼人的特点，尤其是身体健康状况，对方需要的就是最合适的、最好的。送了东西，对方却不适合吃、不适合用，自己的一片心意就浪费了，同时也造成了浪费。

挤嘈杂、空气污浊、二氧化碳的浓度高，许多旅客长时间站立或困于一隅，身体活动受限，势必极度疲劳。另外，在旅途中，人的饮水和食物不能保证人体的正常需要，如果再睡眠不足，导致生理指标异常，就极可能诱发旅途精神病。为了避免旅途精神病的发生，旅客在外出乘车时应该注意以下几点。

旅行时，最好不要随身携带贵重物品、大量现金，以减少不必要的心理压力。

临行前要吃好、休息好，切忌因情绪激动而影响休息。旅途中，应该多吃水果、多饮水，使身体始终保持正常状态。

旅途中，要做好自身调节，学会闭目养神，排除精神紧张，保持舒畅、轻松的心情。车上人多时，可靠近窗户透透空气，活动活动身体。另外，还可以在太阳穴上抹一些风油精提神。

最好结伴同行，以便相互照应，减轻心理压力。也可以同周围的旅客做一些下棋、打扑克等休闲运动，以使旅途多一点儿快乐，少一点儿烦恼。

如果经过自我调节仍然不见好转，并有加重趋势，应该就近停止旅行，并尽早到医院就诊。

自我催眠法

所谓自我催眠，指自己诱导自己进入催眠状态，利用“肯定暗示”促使潜意识活动，从而达到治愈疾病、调节身心的目的。

请人疏导法

当一个人有了心理上的痛苦后，可以找亲朋好友或同事交谈沟通，得到他们的支持和开导。这样不但可以找到解决问题的方法，还可以减轻心理压力。

情绪转移法

人们在苦闷时，应当通过看书、看电影、参加体育活动、参加集体社交活动等方法转移注意力，以减轻心理压力。

爱好减压法

经常根据自己的爱好去找事情干，造成一定的紧张感，如写作、研究问题、画画等。这样可以促使人变得积极开朗，从而达到减压的目的。（本报综合报道）

力减弱。

哭 哭是一种非常好的心理释放。作为一种纯真的情感暴发，哭是人的的一种保护性反应，是释放体内积聚的神经能量、排出体内毒素、调整机体平衡的一种方式。

去发泄吧 在出气室里，你可以大喊大叫、扭毛巾、打枕头、捶沙发等。还可随身携带一个小皮球，郁闷的时候，要发火的时候，就狠狠地捏它一下。

替代性发泄 看拳击比赛、散打比赛、足球比赛等。

把压力、烦恼写出来 把压力、烦恼写出来，或记压力日记，

把引发你压力的事件记录下来，再作理性分析，然后找出相应的对策。