

# 整潔有益身心健康

把垃圾撿回家儲存,可能是老痴的早期表現;  
把整潔當成習慣,心情好,生活質量高

“房室清, 牆壁淨, 幾案潔, 筆硯正。”《弟子規》中說道, 我們的房間幹淨整潔, 書桌上井井有條, 擺放整齊, 才能讓人心情愉悅, 且能靜下心來專心讀書, 效率自然也高。可見, 家居環境的整潔自古便受重視。而現代研究給出的證據是, 它不僅使人感到舒適, 更會影響人們的生活質量和身心健康。

## 亂而無序, 傷身又傷心

近年來, 年輕人將出租屋或旅館弄得“臟亂臭”的新聞屢見不鮮, 垃圾扔得滿地都是; 辦公桌上雜亂無章, 吃的、用的都往桌上堆, 找個文件都需要用“刨”的。《生命時報》記者近日也對35位50歲以上的中老年人和20位25~35歲的年輕人進行了調查, 了解大家對於居家環境整潔的要求和評價。調查顯示, 幾乎所有中老年人都有將物品分類收納的習慣, 且每天都會打掃衛生, 每半年或一年進行一次大掃除; 年輕群體中, 多數人居家清掃頻率為每周兩次, 近四成人每周清理一次。相對來說, 有寶寶或行動不便的老人的家庭, 玩具、老年用品等容易導致室內整潔度差。

記者選擇了幾位受訪者進行實地走訪。82歲的姜老太太一直過着獨居生活, 兒女們每個月來看望她一次。老人雖有每天清掃整理的習慣, 但室內看起來並不整潔: 門口處的拖鞋有的折底, 有的褪色, 擺着五六雙; 牆角、家具的空隙中堆滿了塑料瓶、袋子等廢舊物品; 廚房和衛生間內各有一個儲存廢水的塑料桶, 上面還飄着幾片菜葉。姜老太太表示, 平時洗菜、淘米的水都會留下來先洗手, 再衝廁所, 洗過衣服的水也會裝在大大小小的盆裏, 留作他用。年過六旬的王女士家也盡顯凌亂, 因老伴病重, 經常尿床, 所以家裏的尿不濕、尿袋、尿墊等物品堆得到處都是, 雖然平時會聘請家政服務人員上門清潔衛生, 但家中物品的擺放仍然很亂, 記者都擔心她出來進去會被雜物絆倒。王女士則對記者說: “現在的年輕人真是‘人不可貌相’。去年我家把房子租了出去, 租房者是個20多歲的小伙子, 看着幹淨利索, 誰知道我偶爾去看一下房子, 發現屋裏像被劫劫了一樣。記者跟隨曲女士來到出租屋, 發現客廳堆滿了雜物、紙箱, 其中還混有外賣盒、廢紙屑等, 地板看起來從沒拖過, 還有油漬、泥漬, 窗框下的凹槽裏全是烟灰和烟蒂。

上海同濟大學附屬同濟醫院身心科主任醫師季建林表示, 現代化的生活方便了人們的生活起居, 年輕人也更加崇尚自由和隨意, 但作息不規律和生活環境的不整潔、不舒心會對人的精神狀態、工作效率和身心健康帶來很大影響。很多老人可能早已對家中環境習以為常, 自己並不覺得亂。可事實上, 身體機能的衰退會使他們整理家務時更容易疲累, 或者由于視力減退而看不出家中擺放是否凌亂; 另外, 老人囤積的東西太多的話, 可能是由于“囤積癥”產生心理障礙, 如果同時伴有明顯的性格改變, 甚至將垃圾撿回家裏儲藏, 可能是老年痴的早期表現, 家屬發現情況要及時帶老人就醫診斷。

## 家裏整潔有六大好處

美國印第安納大學副教授妮科爾·基思博士曾追蹤研究998人的居家環境後發現, 家居整潔的人比亂成一團的人, 身體更健康, 也更有活力。衆

多研究表明, 整潔的家居環境可以帶來如下好處:

提升身體機能。家中整潔, 意味着做家務多, 身體運動量大。《科學·進展》雜誌上一項研究稱, 做家務等日常活動不僅可提升幸福感, 還能激活大腦, 使人精力更旺盛。

注意力更集中。美國精神病學專家拉爾夫·賴貝克表示, 有條理是人的本能。所見之物越有序, 就越容易感知記憶, 大腦視覺皮層的負荷較輕, 注意力更集中。如果家裏很亂, 可能降低工作效率, 導致空餘時間減少, 形成惡性循環。

讓人心境更好。季建林說: “心理學研究發現, 感官世界對人的心情有強烈影響。”《人格與社會心理學報告》上一項研究顯示, 那些說家裏亂、很多東西沒收拾的人更容易心情抑鬱和身體疲倦, 他們體內的應激激素皮質醇水平也較高。適量皮質醇有益健康, 但皮質醇過高不僅會增加壓力, 還容易導致一系列健康問題, 如頭痛、失眠、心臟病、痤瘡、消化不良、抑鬱等。

更能堅持鍛煉。季建林表示, 文明的素質不僅是知識儲備, 更表現在日常生活中, 家裏整潔的人自律能力和組織能力也較強。他們在鍛煉方面更可能堅持實施, 也更可能積極反思, 調整並優化運動計劃。堅持鍛煉不僅放鬆心情、緩解壓力, 還降低了慢性病風險、增強肌肉力量等。

更易獲得好睡眠。美國國家睡眠基金會的調查發現, 每天早上整理床鋪的人比不整理的人晚上睡好覺的比例多19%; 75%的人反映, 剛洗過的床單令人感覺舒服, 會讓人睡得更好; 事事有條不紊, 按時完成的人, 晚上更容易入睡。保持充足睡眠, 不僅第二天感覺精力充沛, 還可提高運動效率、保持穩定血糖、降低心腦血管疾病風險。

不易過敏或生病。中國環境科學院環境污染與健康研究室研究員張金良表示, 室內長期不進行徹底清潔, 致使家具下面或縫隙積滿灰塵, 再沒有良好的通風, 可滋生塵蟎、霉菌和細菌等微生物, 這都會增加居住者患過敏性和感染性疾病的風險。此外, 經常使用殺蟲劑或空氣清新劑等, 會釋放有害化學物質, 會對健康產生不良的



影響; 陰暗的光線、物品的囤積等還會增加精神疾病、意外傷害等風險。

## 每天整理, 不放過雜亂死角

有關調查顯示, 成年人每天在室內的時間是20小時, 整潔有序的室內環境對健康至關重要。專家們表示, 老人雖然有日常整理家居環境的習慣, 但是做大掃除, 徹底清理可能有困難, 兒女們還需花些時間幫助老人, 並及時發現他們注意不到的安全隱患。年輕人家中凌亂與時間分配不合理、從小嬌生慣養、疲于工作應酬等相關。年輕人必須認識到家居整潔的重要性, 提升整理家務的能力。專家建議, 用“螞蟻搬家”的方式, 每天花10~30分鐘處理家務, 周末或節假日集中清潔, 既可以保證家中整潔, 又不會影響其他活動。具體來說要做到:

養成良好習慣。張金良表示, 進屋換鞋、勤掃地面、東西用完放回原處、每天清倒廚餘垃圾、定期大掃除等, 將整潔當作習慣, 才不會因繁忙而導致室內臟亂。尤其對孩子而言, 習慣不同, 甚至導致人生態度不同, 積極主動的人會越來越努力, 而懶惰鬆懈的人則越來越頹廢。

丟棄不用的東西。定期檢查清理長期堆放存貯的物品, 像瓶罐、袋子、不常穿的衣服等, 平時總覺得能派上用場, 其實能用到的很少, 反而會因為占用太多空間而顯得家中雜亂。

別忽視雜亂死角。花盆中的土、洗衣機內槽和下水管口、冰箱中的食材、衛生間馬桶周圍等, 可能因長期潮濕而滋生霉菌; 廚房檯面、地面、垃圾桶及角落的食物殘渣也能“養活”一窩蟻; 書櫃上很久沒動的書、衣櫃裏不常穿的衣服等都是螞蟻喜愛的環境。張金良提醒, 室內植物最好放在陽臺或客廳中沐浴陽光, 少養喜陰植物; 每月至少進行一次大掃除, 徹底清理這些死角; 另外, 每季度都應重新整理櫃子, 換季的衣物及時清洗、收納, 準備拿出來的衣物和書籍也應充分晾曬。

分類收納, 擺放整齊。張金良表示, 家裏可多準備一些收納容器, 把相同類別的物品放到一起, 擺放整齊或收進儲物櫃。視野中物品越少、越簡單整齊, 看起來就越幹淨清爽。要注意, 收納後的東西要定期查看, 以免重復購買或長期貯存發霉。

家中風格及色調盡量一致。張金良認為, 無論是裝修風格還是家居飾品, 各物品風格迥異、顏色衝突, 會在視覺上給人雜亂無章的感覺, 盡量保持風格和色調相匹配, 這樣, 就算東西多一些, 也不會有過多的存在感。

季建林提示, 潔癖是強迫癥的一種表現形式, 如果一個人每天在整理家務上費時超1小時, 就要小心是否發展為強迫癥, 需盡早就醫診斷。



# 30歲, 催婚的“分水嶺”

催婚在中國是一個普遍現象。祇要青年男女到了適婚年齡, 尤其是27歲~30歲時, 父母急, 親友急, 就連年輕人自己也慌了, 生怕趕不上最後一班“婚姻列車”, 不少人因此匆匆登上了一輛。有趣的是, 不少30多歲仍沒趕上“末班車”的人, 雖然常常被貼上“剩男剩女”標籤, 却呈現出一種寧缺勿濫的心態, 其父母催婚好似也沒那麼緊了。

傳統觀念認為, “成家”才是“成熟”的標誌, 因此在孩子長大後, 父母着急看到子女“成熟”的一面。古人雲“三十而立”, 自然而然, 30歲便成為催婚的“分水嶺”。在催婚、年齡資本下降、孤獨等社會和自身壓力之下, 30歲之前的年輕人很可能降低擇偶標準, 為結婚而結婚。30歲以上的年輕人則因度過了“慌亂期”, 了解自己想要什麼樣的婚姻, 從而寧缺勿濫, 同時這也使其父母意識到, 孩子的婚姻祇有孩子做了的主, 放下對孩子婚姻的過度關注。

相比寧缺勿濫, 匆忙結婚更易埋下不幸的種子。兩個人的結合不能指望運氣, 婚姻一半是感性一半是理性, 既要相愛, 也要戒急戒躁, 否則越着急越糟糕。面對婚姻恐慌和年齡恐慌, 年輕人應該積極調整心態。要知道, 人不會因年齡增長而貶值, 婚姻也不會因為年齡小而變得完美。要坦然面對, 但不接受“剩男剩女”的不良觀念。年輕人一定要厘清結婚目的, 是追求相愛後的結合, 還是為結婚而結婚? 此外, 還要認真衡量早婚晚婚的優劣勢, 認識到自己的真實需求, 而不是人雲亦雲。

任何年齡進入理想婚姻都是件美好的事, 我們不應該人為地給婚姻劃上“年齡綫”, 而是要劃一道“尊重綫”。除了年輕人自身的調整, 父母也需要回歸原位: 做子女婚姻的助手, 而不是主導者; 有合適的人選, 可以介紹給子女, 但不能逼迫; 經營好自己的婚姻, 良好的示範有助子女形



成正確的婚姻觀, 增強結婚信心。

隨着年齡增長, 人們對人生領悟得也會更深。未婚青年要不斷提升自己, 讓年齡轉換為魅力, 成為值得未來伴侶愛的人, 建議做到“四懂”。

**懂得共情。**男性不要覺得流露感情是軟弱的, 女性不要陷入內心世界不能自拔。建議嘗試體會他人的艱辛, 這樣容易發展共情能力, 以便交往時能夠彼此欣賞和理解, 提升未來婚姻滿意度。

**懂得獨處。**不論戀愛還是婚姻, 雙方都需要有各自空間。如果不懂得獨處, 就會“霸占”對方的空間, 讓關係變得糟糕。建議學會享受獨處時間, 同時多發展一些個人興趣。

**懂得自己。**愛自己才能愛別人, 懂自己才能愛自己。年輕人要懂得自己是個什麼樣的人, 想變成怎樣的人, 了解自己的可愛和可恨之處。認識到人無完人, 在兩性關係中便能少些挑剔和指責, 多些理解和寬容。

**懂得情趣。**懂得情趣的人不僅心胸更加開闊, 生活更加豐富多彩, 也能讓兩性關係變得有趣。



# 手太幹, 護手霜+凡士林

冬天, 很多人發現, 明明塗了厚厚的護手霜, 但不一會兒手就又幹了。要想讓雙手始終保持潤澤, 一是要有效地補水, 二是要把補充的水分鎖住。這兩點不能單靠護手霜獨立完成, 皮膚乾燥嚴重者, 可以先塗護手霜, 再搽凡士林。

護手霜的功效主要是補水。選擇時注意看成分表, 常見的保濕成分有葡萄糖、蜂蜜、玻尿酸、乳油木果油、礦物油、凡士林、三酸甘油酯等; 避免香料、色素及其他刺激性成分; 美白、抗皺之類的功效對於護手霜來說不重要, 好吸收、能補水才是關鍵。

第二步是把水鎖住, 不被空氣蒸發, 就該凡士林“上場”了。凡士林是一種礦物蠟, 它不會被皮膚吸收, 能在肌膚表面形成一層保護膜, 使水分不易散發。而且它不溶于水, 可長久附着在皮膚上, 因此具有很好的保濕效果。

需提醒的是, 有條件用水和肥皂洗手時, 不要用免洗洗手液。酒精具有揮發性, 加速手部水分蒸發。洗手時水溫不可過高(約25~30°C較適宜), 熱水容易將皮脂層洗掉, 破壞皮膚屏障。冬天騎自行車時要戴好手套, 否則幹冷的風加速水分流失。