

# 春节临近 家电清洗升温

□文/图 本报记者 潘丽亚

临近春节,不少市民开始对家里进行大扫除,各种家用电器清洗和保养成为众多家庭的必做项目。近日,记者在走访中发现,家电清洗行业悄然升温。

“我家的洗衣机已经用了十几年了,能看到滚筒和机体之间的空隙里脏兮兮的,我用洗衣机清洁剂清洗了两次,可是很多地方仍然洗不干净。我准备春节前找个专业的清洗师傅彻底清洗一次,不然我都不想这台洗衣机了。”1月12日,家住华东世纪城的姚女士对记者说,洗衣机用的时间太长,有的地方实在太难清洗,她已经预约了一家家电清洗公司。

“清洗收费也不贵,才100多块钱。”姚女士说。

记者在市区一家家电清洗公司了解到,随着春节临近,越来越多的家庭开始清洗家用电器,像空调、冰箱、洗衣机、抽油烟机、地暖等他们都能清洗,而收费则根据家电的情况略有不同,如洗衣机不分大小,每次收费120元,抽油烟机每次100元至150元不



专业人员正在对洗衣机内部进行深度清洗。

等,空调挂机和柜机的收费也不同,100元至150元不等。“这个报价只是指导价,家电清洗的最终价格要等师傅上门查看后再说,不过一般都不会相差太多。”市区一家家电清洗公司的负责人说,现在越来

越多的市民开始注重家用电器的清洗和保养,毕竟家用电器经过长时间使用后,会积累大量的灰尘和细菌,不仅影响使用效果,还可能缩短家电的寿命、增加耗电量,甚至有短路、起火的危险。

“我准备趁春节大扫除时,预约一家清洗公司,对家里的空调、抽油烟机进行一次彻底清洗。”家住阳光世纪苑小区的刘女士说,家电产品不敢自己随意清洗,不如交给专业的人员操作,既省心又省力。

记者了解到,各品牌家电维修售后站也会提供相应的服务,不过家电在保修期内可以免费清洗,过了保修期则会额外收费,品牌不同,种类不同,收费的标准也不同。

“家电清洗分为普通清洗和深度清洗,普通清洗市民可以自己做,但家电内部的除尘、杀菌等深度清洗最好由专业人员完成。”市区一家家政公司的相关负责人表示,清洗抽油烟机、空调是最常见的家电清洗项目,但是,洗衣机的清洗也不容忽视。

“洗衣机是常用的家用电器,如果长时间不清洗,水垢、洗衣液游离物、衣物纤维等杂质附在洗衣机的内槽壁上,会滋生大量细菌,洗衣时或造成衣物的二次污染,所以,洗衣机每年都要进行一到两次的深度清洗。”该负责人说。



新的一周开始,据市气象台预报,本周我市以多云天气为主,降水正常,周最高气温9℃,周最低气温-5℃。

这个周日(20日)将迎来大寒,大寒是二十四节气中最后一个节气。每年1月20日前后,太阳到达黄经300°时为大寒。大寒,是天气寒冷到极点的意思,过了大寒,又迎来新一年的节气轮回。

**今明后三天天气**

1月14日	多云,有雾霾 -1℃~7℃
1月15日	零星小雨转多云 -1℃~2℃
1月16日	多云到阴 -5℃~4℃

(感谢葛战旗提供信息)

## 床头方向对睡眠没有影响

睡觉时身体的方向还有讲究?最近,微信朋友圈流传这样一则消息:床头不能朝正西。消息从地球自转、古人养生等多角度进行了解释。文中称由于地球自转是由西向东转,因此如果床头朝正西,则睡觉的身体与地球自转方向相反,从而“消耗体能”。

南京脑科医院李箕君教授表示,所谓磁场、朝向影响睡眠,在专业领域内找不到这方面的权威说法,也没有什么研究论文公开发表。

即便有影响,与其他因素相比也是微不足道的,最多是一种心理暗示。

中科院紫金山天文台科普部主任张彤说,首先,磁场确实有南北,不过与我们的地球南北极并不是十分吻合,而是和南北极有一个显著的夹角。至于磁场是否“助力”睡眠,天文学里没有这方面的研究。

孙思邈在《千金要方》中说:“凡人卧,春夏向东,秋冬向西。”秋冬季节睡觉应尽量头朝西,脚朝东,这是

顺应“秋冬养阴”的规律。河南科技大学第二附属医院中医科主任赵东鹰表示,中医的确有“秋冬养阴”的说法,可是中医多从药物、食补等方面进行“秋冬养阴”。睡眠的好坏应该考虑的是睡眠环境,如卧室是否安静、通风、朝阳等。从失眠患者来看,很少有因为床头朝向而影响睡眠的,床头朝西影响睡眠的情况可能多为心理暗示。

影响睡眠的因素则有很多,环境因素、生理因素、

心理因素等,环境因素包括室内温度、枕头高低等,心理因素则包括内容更广泛,比如长期工作压力大等。要治疗失眠,首先要找到失眠的原因。

晚综



## 生活百科

### 寒冬洗热水澡有讲究

**一个动作缓解便秘和疼痛:**大口呼吸外加揉肚子,洗澡时用腹部大口呼吸,同时用手掌在腹部顺时针按摩,重点淋浴腹部,有利于促进血液循环,缓解冬天便秘症状。

**屈伸脚踝缓解身体水肿:**水肿时,可在40℃的温水里泡15~20分钟,利用水压来消除水肿。要是习惯淋浴,可在洗澡时,做一些屈伸脚踝的活动,如转动脚腕等。

**热水冲疼痛部位可止痛:**用40℃水在疼痛部位冲10分钟,边冲边做舒展运动,逐渐打通血淤,促进血液循环。

**冬天洗澡别犯这些错:**1.天天洗澡。洗太勤了会导致皮肤水分流失、干燥脱屑,每次洗完要抹润肤乳。2.别用很热的水洗头。洗头时一碰热水,血液一下子就集聚到头部,可能导致头部血液流通不畅,长期如此,可能诱发心脑血管疾病甚至脑出血。3.洗完马上睡觉。最好在睡觉前1至2个小时洗澡,如果洗完澡后想早点上床睡觉,可先用热毛巾湿敷额头5分钟。

**洗热水澡有顺序。**先洗脸,其次洗身,最后洗头。脸上毛孔遇热会扩张,所以要趁毛孔张开时把脸洗干净。冲完脸和全身后,头发得到充分滋润,最后洗最完美。

晚综

## 实用宝典

### 饮料兑酒 酒精吸收速度更快

有些人认为,红酒加雪碧、啤酒加可乐等,酒会被稀释,可以降低酒劲儿,既增加了口感,还不容易醉,其实,这种做法并不科学甚至会损伤身体。因为在酒中加入碳酸饮料,虽然口感较好,经过食道的时候不会觉得辣嗓子,从最初的只能喝一点,到最后不自觉地喝醉,酒精的摄入量早已远远超出身体的承受力。

碳酸饮料会加速酒精在胃里的渗透作用,对胃肠道等产生更强烈的刺激,破坏胃肠道的黏膜屏障,甚至与胃酸协同作用引起黏膜炎症,对于本身胃肠道有溃疡或者糜烂的人来



### 分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审核,但不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话: 0395-3132295 3117189 13781707655

### 家政服务

**洁爽保洁公司**

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

### 起名命名

**科学起名找李治明**

95年开办至今

起名、判名、改名,就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。

地址:文化路老南段 微信: L18239561370

### 婚介信息

2003年创办  
白领相亲会所  
2003年~2018年  
世纪缘全城寻找  
诚心找对象的人

地址:市人民路爱康大厦B座十楼  
相亲热线:3398505 2121213

- **征婚:** 女 (32968) 30岁,1.67米,无婚史,本科,事业单位,性格开朗,身材高挑,本市女孩。寻年龄30-36岁、1.73米以上、有上进心的男孩,职业不限。电话: 2121213 微信: 13523953597
- **征婚:** 女 (32980) 29岁,1.62米,无婚史,本科,事业单位,开朗大方,善解人意,独生女。寻年龄相当、有稳定工作的男孩。电话: 17639563002 微信: www.13193907179
- **征婚:** 男 (32001) 30岁,1.81米,无婚史,本科,事业单位,阳光帅气,性格内向,独生子。寻30岁以下、性格开朗、端庄大方的女孩。电话: 18839527539 微信: luocha6179
- **征婚:** 男 (32005) 29岁,1.72米,无婚史,本科,事业单位,性格温和,有修养,家庭经济条件优越。寻1.62米以上、年龄相当、有稳定工作的女孩。电话: 2116177 微信: 13569691097