

腊月做扫除

悠着慢慢来

2024年12月31日是农历腊月初一。进了腊月门，转眼就是年，不少市民开始为春节作准备了，其中最重要的一项就是家中大扫除，扫房子、洗油烟机、洗窗帘、收纳整理、擦玻璃……虽都是简单工作，但杂七杂八的也挺累人、烦人。为此，在我市从事家政工作多年的魏师傅提醒，腊月做扫除千万悠着点，做一些力所能及的事情就好，像高层擦玻璃、搬扛重物等，最好还是交给专业家政人士。

大扫除不是锻炼 别太劳累



离春节还有近一个月时间，很多市民已开始着手给家中做扫除，辞旧迎新。有市民觉得，大扫除就相当于锻炼身体了，多做点没关系。但实际上，这样的大扫除可能会对身体造成伤害，尤其不适合老年人。首先，家务劳动的运动强度通常较低，消耗的热量以及对心肺功能的刺激并不能达到锻炼的程度。其次，家务劳动缺乏科学的训练指导，每天长时间的家务劳动往往使人身心俱疲。另外掌握不好干家务的技巧，还容易造成脊柱、关节及周围软组织的损伤。比如长期弯腰的家务劳动，会加重椎间盘的压力，影响神经系统；长时间低头的家务活动，会造成颈肩肌肉疲劳、僵硬、疼痛等问题的发生；下蹲、跪地擦地板等家务活动，会加重关节负荷，易诱发膝关节炎，引起膝关节的疼痛、肿胀等问题。

题。特别是对于本身就有基础病的中老年人来说，这种连续集中的家务劳动，极易引起旧病复发。

因此提醒市民，一是要避免长时间的劳作，时间还早慢慢来，二是要注意采用正确的姿势，比如拖地时采用弓步的姿势，搬东西时采用下蹲姿势，依靠腿部力量站起，这样能避免“腰酸背痛”。

做扫除要有计划 事半功倍

年前大扫除，市民可以将家中需要扫除的地方列一个清单，列出需要清洁的每一个区域，比如厨房、卧室、客厅等。再将每个区域内的“活儿”细分一下，比如洗窗帘、擦玻璃、收纳整理等。如此一来，就能把大扫除分解成“小扫



除”，按照不同的时间段确定清洁的顺序和重点。避免短时间内集中进行，劳累过度。

家中扫除，应先从清洁工作开始。对于难以清洁的污渍，可使用温和的清洁剂或自制溶液，如白醋、柠檬汁、小苏打等。从高处开始清洁，如吊顶、灯具等，然后逐渐向下到地面。清洁时，将重点放在最常使用或最容易弄脏的区域，比如厨房的油烟机、灶台，卫生间的马桶、地漏等，这些重点可以多花费一些时间。

在清洁的同时，也要注意收纳整理。把没用的物品、不穿的衣服等，或者投入回收箱卖掉，或者“断舍离”扔掉。只有处理掉一些东西家中才能显得利索、整洁，不然收拾半天也感觉效果不明显。

最后就是布置。可以在家中添置一些有节日气氛的软装饰品，比如年画、福字等，也可以添置一些花卉、绿植等，增添节日气氛。

记者 刘晓亮

武宿机场发布净空保护提醒 机场附近切勿放飞气球孔明灯

本报讯(记者 李涛)辞旧迎新，一些市民会通过放飞心愿气球、孔明灯、使用无人机航拍等方式来表达美好祝愿。2024年12月31日，太原武宿国际机场提醒广大市民：请不要在机场净空保护核心区域内、航空器运行航道附近放飞升空物体，更不要燃放烟花焰火，以免影响航班飞行安全。

飞机在爬升、着陆过程中的飞行高度较低，必须对机场附近沿线一定范围内的空域环境提出要求。就像汽车在高速公路上行驶，路面上不能有任何阻挡，保证飞机在低高度飞行时，没有障碍物和升空物妨碍飞行的这个区域，称为机场

净空保护区域。

根据《运输机场净空保护管理办法》，机场净空保护的重点区域是以机场跑道中心线为基准，南北两侧各延伸10公里，以机场跑道两端头为基准，东西两端向外各延伸20公里。

太原机场工作人员解释，气球(特别是无人驾驶气球、系留气球)、风筝、无人机等“低慢小”升空物与飞机近距离接触，会造成航空器损伤。正常处于航道上的飞机，即便发现不明飞行物，想要在短时间内闪避也十分困难，一旦升空物与飞机发生碰撞，或是被吸入发动机，很有可能引发航空飞行事故。

如果灯光、激光照射到飞

行员眼睛，可能导致飞行员在短时间内视力下降甚至致盲。即便不直接照射到飞行员眼睛，也会在驾驶舱玻璃上形成光晕，影响飞行安全。

机场呼吁：节日期间，请自觉遵守国家相关法律法规，在太原武宿国际机场净空保护核心区域及航空器运行航道周边，切勿出现私自放飞无人机、风筝、气球，燃放烟花焰火、使用激光灯等行为。如有大型商业庆典活动放飞气球、燃放烟花等需求，要提前取得县级以上气象、应急、治安管理等相关部门许可。大家应共同维护机场净空环境，让飞行旅途更安全。



2024年12月31日晚，我市各大商场推出迎新年活动吸引顾客。图为铜锣湾国际购物中心的跨年活动。



张澍宏 摄

新增交通探头 拍摄四种违法

本报讯(记者 张晋峰)1月1日，交警支队通报，我市新增的28处探头，将于1月8日正式启用，其中27处探头拍摄机动车违反禁令标志、拨打接听手持电话、未按规定使用安全带3种违法，1处探头拍摄违法停车。

这些探头的具体位置在：北中环街(快速)解放北路东800米、滨河东路摄乐桥南900米、滨河东路水西关街北100米(人行天桥)、滨河东路祥云桥南2公里、滨河东路学府街北50米(人行天桥)、滨河西路健康北街北200米、滨河西路三给街南100米、滨河西路胜利桥南850米、滨河西路长风桥南900米、昌盛街坞城南路西向东、东中环路

两处路段 延期通车

本报讯(记者 张晋峰)1月1日，交警支队通报，原定于2024年12月31日通车的太榆路封闭路段和国道339线封闭路段，因故延迟通车。

太榆路武宿出入口至晋中段，于2024年5月28日封闭，原计划2024年12月31日通车，现因故延迟至2025年8月30日通车。延期后，该路段交通

导改及封路措施不变，车辆可继续在临时修筑的保通便道通行。为缓解太榆路交通拥堵状况，有条件车辆可在龙城大街东延路段绕行。

另外，原定于2024年12月31日通车的国道339线娄烦圪垛村至顺道村段，因故延期至2025年6月30日通车，车辆可绕行平临高速和呼北线。