

# 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会使人身心俱疲。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。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落、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。

## 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

(快速)凯旋街北699米、汾东北路西四巷、府东街双龙巷、府东街杏花岭二条、府西街桃园北路西130米、晋阳大道滨湖街南500米、晋阳大道蒙山街北800米、龙城大街平阳南路西500米、龙盛街坞城南路、南内环街老军营西巷西80米、南内环街体育路西200米、南中环街(快速)千峰南路、太榆路龙城大街南550米、西中环路(快速)大井峪街北800米、新晋祠路南中环街、长风街(高架)平阳路西260米、长风街(高架)体育路东270米。以上27处探头拍摄违反禁令标志、拨打接听手持电话、未按规定使用安全带3种违法,唐槐路晨煜街的探头拍摄违法停车。

## 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。



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