

编者按

春节临近,家家户户都开始忙着大扫除,擦玻璃、整理收纳、清洗小家电成为重头戏。不少家庭选择预约家政服务,也有不少人想自己动手。本刊采访了一些专业人士,整理了春节大扫除的一些实用小妙招,包含整理收纳、清洗小家电、擦玻璃、避免误区等5篇报道,为读者提供实用、接地气的清洁指南,让大家轻松搞定年前大扫除,干干净净迎马年。

断舍离+细分类+巧收纳

# 三步让衣柜大变样

“上周,我帮张阿姨整理衣柜,光旧毛衣就清出三大袋!”1月9日,太原资深收纳师张婷说,春节前整理衣物是不少家庭的“大工程”,但只要掌握“断舍离+细分类+巧收纳”三步法,衣柜就能从“乱糟糟”变成“井井有条”。

第一步:断舍离,旧衣别当“压箱宝”。“很多老人舍不得扔旧衣服,结果衣柜越堆越满!”张婷举例说,她曾在位70多岁的老年人家

中看到,衣柜里还留着20年前的旧棉袄。“其实超过两年没穿、变形起球的衣服,完全可以‘断舍离’。”她建议,破损、泛黄、变形的旧衣直接淘汰;干净但不穿的衣服,可送到社区旧衣回收箱或慈善机构;有纪念意义的,如孩子的第一件毛衣等,可用真空袋压缩后单独存放。

第二步:分类整理,按“季节+频率”排顺序。“整理前把所有衣服铺在床上,像‘开衣服大会’一样分

类!”张婷说,这是最直观的方法。当季常穿的毛衣、外套挂在衣柜中层,伸手就能够得着;过季衣物,如羽绒服、厚大衣用真空袋压缩,塞到衣柜顶层或床底收纳箱;小件物品,如袜子、围巾等可卷成“小糖果”,放进带格子的收纳盒,贴上“冬季厚袜”“围巾”等标签,便于区分和查找。

第三步:巧收纳,空间“榨干”有技巧。“衣柜门后挂个挂钩,能多放5件外套!”根据多年实践经验,

张婷分享了几个实用妙招:利用垂直空间,在衣柜里装分层隔板,叠放毛衣(别超过5件,防倒塌);“卷”比“叠”更省空间,T恤、秋衣卷成筒状,竖着放进抽屉,一目了然;旧物改造,用鞋盒做内衣收纳盒,把格子剪开就能用,环保又省钱。

“整理衣物也是整理心情!”张婷说,春节前把衣柜理干净,新衣服才有地方“安家”,来年穿衣服也更顺心。 记者 周利芳

## 长期失眠怎么办?

讲述人:张女士

我今年65岁,受睡眠问题困扰已超过5年,每天夜晚都十分难熬,不仅难以入睡且频繁醒来,每次半夜醒后再难以入睡,失眠导致我每天感到特别疲惫,情绪容易烦躁。我曾服用过安眠药,却担心药物依赖而停用,也尝试过吃褪黑素但效果不佳。长期处于失眠状态的我,精神几近崩溃,严重影响正常生活,请问我怎样才能摆脱这种身心折磨?



心理解析

国家二级心理咨询师 周跃红

张大姐,您好,我从心理学角度分析您可能患有慢性睡眠障碍,建议从节律重建、身心放松、诱因管理三个方面进行干预。

首先,您可以从建立“床仅用于睡眠”的条件反射做起,即在夜间睡醒后20分钟且无法入睡时立即起床,可以尝试做折纸、看纸质画报等低刺激活动,有困意后回床睡觉;还要固定每日起床时间,误差不宜超过30分钟,即使夜间少眠也不推迟,逐步强化睡眠节律。要纠正“睡不着就会垮掉”的负面想法,减少心理对睡眠时长的过度关注,从而缓解睡前焦虑。

其次,学会睡前放松训练适配,针对入睡困难和烦躁情绪,睡前15分钟练习渐进式肌肉放松法,即从脚趾到头部逐组肌肉紧张-放松,配合深呼吸“478法”,即吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒,降低交感神经兴奋性,快速切换至睡眠准备状态。针对干扰因素进行心理调适,如因夜尿等醒来时,避免开强光、不看时钟,减少大脑觉醒程度;睡前1小时减少饮水、用温水泡脚,配合“放松就能快速再睡”的积极心理暗示,降

低醒来后的烦躁感。

最后,日间情绪与行为调节很重要。建议每日安排20分钟户外散步,利用光照促进褪黑素分泌,缓解因失眠导致的白天注意力不集中、心情烦躁状态;严格避免日间补觉,积累睡眠驱动力,提升夜间睡眠深度。

综上,心理干预的核心在于从“对抗失眠”转向“科学管理睡眠”,通过系统地调整认知、行为及情绪反应,从根本上改善睡眠质量与日间功能。慢性失眠是一场消耗战,所经历的痛苦是真实存在的,但也是有明确路径可以干预和改善的。最后,愿您通过自我认知的调整和行为改变,不断努力重拾健康生活状态,早日拥有一个甜美梦乡。

记者 李晓琳



法律信箱

## 您孙子无权强行分房

咨询者:曹大爷

我今年82岁,老伴早逝,育有两个儿子。小儿子几年前因车祸离世,如今我身体欠佳、常年卧病,全靠大儿子悉心照料。小儿子的儿子有稳定工作和能力,但对我不管不问,连电话都极少打来。前段时间我想立遗嘱,把名下老房子留给尽心尽孝的大儿子,孙子得知后上门吵闹,声称自己也有权分房产,还威胁要告我。我又急又气,明明是自己的房子,难道不能自己做主吗?不知道法律能不能帮我撑腰。

答复:

山西晋来律师事务所律师 赵小瑾

曹大爷,您好,结合您的遭遇,我从法律依据、核心权利和法律援助三方面解读相关权益,帮您捋清维权思路。

首先,您的诉求完全符合法律规定,孙子无权强行分房。根据民法典第二十六条及一千零六十七条规定,成年子女对父母有法定赡养义务,孙子无直接赡养义务,但有能力却拒不照料,遗产分配中会受限制。同时,法律明确“遗嘱继承优先于法定继承”,您作为房屋合法所有权人,有权通过遗嘱处分财产,指定继承人。即便无遗嘱,有赡养能力却不尽义务的继承人,分配遗产时应当不分或少分,您孙子的行为不符合多分遗产的条件。

其次,明确三大核心权利,打消您的维权顾虑。一是财产处分自主权,具备完

全民事行为能力老年人,对自有房产、存款等财产有绝对管理权和处分权,亲属无权干涉,这是老年人权益保障法重点保障的权益。二是遗嘱订立自主权,老人可选择自书、代书、打印等遗嘱形式,其中,打印遗嘱需两名以上无利害关系见证人在场,遗嘱人和见证人需在每一页签名并注明年月日,确保合法有效。三是诉求主张权,若孙子仍无理纠缠,您可通过法律途径制止侵权行为。

最后,为您提供具体法律援助指引,降低维权成本,可优先申请人民调解,向社区、村委会申请专业调解,高效化解矛盾,维系亲情;借助法院适老服务,通过为老年人开通的诉讼绿色通道立案。

记者 李晓琳