

从手机到马桶 应该多久清洁一次

虽然我们是家里的主人，但是房间还有7000种看不见的细菌“房客”不请自来，为了控制屋里的“人口密度”，最好还是定期科学地清洁下房间，避免我们的“领地”被它们侵占。美国“商业内幕”(Business Insider)网站就根据多方意见，从日常用品手机到卫生难题马桶……为大家制定了一套完美的清洁方案，不用日日清达到洁癖的“标准”，但是可以在最省事的前提下让我们的房间保持干净。

厨房篇

海绵 每周换一次

海绵温暖、潮湿的环境无疑是细菌生长的温床，用微波炉加热或者用沸水煮并不能达到消毒的效果，只会杀死其中60%的细菌。相比之下，漂白海绵更有效，我们可以按照1比9的比例将家用漂白剂和水混合在一起制成溶液。

专家建议我们以周为单位将海绵逐步降级使用：在厨房“服务”碗筷一周后漂白；“贬职”去擦拭台面，一周后再次漂白；“发配”到浴室。

水槽 每周消毒

公共卫生组织——美国国家科学基金会建议，使用消毒清洁剂或在约3.8升水中加一匙漂白剂自制清洁剂，用它来清洁水槽的四周和底部。用漂白剂溶液擦拭后等待5分钟，再用清水冲洗水槽，让它自然干燥。

冰箱 每季度彻底清洁

定期清洗冰箱能让它在干燥、凉爽、无菌的环境下更有效地工作，同时也能防止出现霜冻。美国农业部建议，每年应当对冰箱进行几次大扫除，清理时也不要忘了我们容易忽视的冰箱门背部线圈。

咖啡壶 每月清理

如果你准备清洗滴流咖啡壶，可以考虑美国国家科学基金会的建议：将4杯未稀释的醋加进咖啡壶的储水容器中，静置30分钟后让醋走一遍“流程”，之后再再用几杯清水去除醋味。另外，醋也可以用来清洗法式滤压壶。无论你喜欢用什么方式喝咖啡，都应当每月清洗一次器具，这样才能保持咖啡的新鲜口感。

日用品篇

手机 每天醋水擦

如今是智能手机不离手的时代，它们跟着我们一起到访问过各种地方，见过各种“大场面”，这么看来，手机在外面“结交”了大肠杆菌、链球菌等“损友”并带回家也就不足为奇了……在“谁更脏”的比赛中，手机能轻松战胜马桶。因此，纽约大学医学院微生物学家及病理学家菲利普·蒂尔诺建议，我们每天都应当好好擦拭一下手机。可以使用湿纸巾或者微纤维布，如果期待额外的清洁效果，又不过分心疼手机的话，可以将水和醋以1比1的比例混合，用布蘸着擦拭。

键盘 隔几天擦

键盘也是“招灰引菌”的好手，澳大利亚的一项研究发现，

工作桌上的细菌平均是马桶座圈上的400倍。专家建议在使用公用电脑后都应当洗手，尤其是在流感季节。我们可以使用蘸酒精的棉签或蘸有消毒清洁剂的布擦拭电脑和其“周边产品”。记得一定要先关机再清洁，最好将电源也拔掉。

牛仔裤 每周洗一次

可能有些人听说过将牛仔裤放进冰箱的“冷冻保养法”，但它不会杀死潜伏在牛仔裤上的任何细菌，因为我们的冰箱都不够“冰”。尽管一些发烧友说牛仔裤不能洗，但是微生物学家史蒂文·克雷格·卡里建议，牛仔裤在穿过4到6天后就应当扔进洗衣机了。清洗后，越穿越松的衣物纤维会变得更紧致，同时，也能让周围人的鼻子少“受罪”。

居室篇

床单 每周洗一次

床是滋养生命体的好地方。皮肤细胞，身上涂抹的乳液，皮肤上的油脂，以及偷吃夜宵时撒下的小面包屑，都为细菌和微生物们营造了好环境。专家建议，为了“以污养污”，应当每周更换一次床单。

地毯 每周至少一次

微生物学家杰森·泰特罗在接受美国全国广播公司采访时建议，地毯一般每周都要用吸尘器吸一次，如果有宠物的话，需要更频繁地清洁。

门把手 隔周擦拭一遍

一扇带有细菌的门能在短短几小时内让病毒在室内传播开来，可见其“流通力”是多么强大。在家里，让门把手保持干净是我们的日常“功课”。如果家中有人生病，更要频繁地清洁把手。

地面 每日清扫

扫地、擦地、拖地，扫灰、扫尘、扫头发……根据你有多忙、屋里有多少毛来安排是否每天都要打扫。微生物学家泰特罗建议，我们应当更加注意厨房地面的清洁，因为这里总免不了有各种食物残渣。

浴室篇

马桶 每周打扫一次

我们的马桶在“谁更脏”比赛中输得很惨，根据微生物学家查克·吉尔巴的说法，马桶座上每6.5平方厘米范围内有50个细菌。“这算是黄金标准了，在细菌方面，没有多少东西能比马桶更干净。”吉尔巴在接受英国广播公司采访时说，餐厅的菜单、汽车方向盘、电脑键盘……都比马桶更

脏。另外，当我们冲水的时候最好关上马桶盖，防止任何可怕的不明物飞溅到空中。

墙壁 每周清洁一次

打扫马桶的同时，也别忘了每周把浴室的其他地方擦干净。微生物学家泰特罗在接受美国全国广播公司采访时建议，人们最好每周擦洗水槽、清空下水道，以及清洁浴缸或淋浴处周围的墙壁。

浴帘 隔周清洗一次

2004年的一项研究表明，对于免疫系统受损的人来说，浴帘可能是个危险的致病源。专家建议定期将浴帘放进洗衣机中，洗掉浴帘上积累的肥皂垢。在洗涤过程中，在洗涤液中加入半杯苏打水，在漂洗过程中加入半杯醋，之后再让浴帘自然风干。

毛巾 每三天洗一次

纽约大学医学院的菲利普·蒂尔诺解释称，毛巾用久了会有气味，而微生物的“原则”基本上是哪里有气味，哪里就有它们，所以人类的“原则”就是让毛巾保持清洁。这一原则同样适用于厨房的毛巾，每隔几天就应当将它们单独清洗，避免大肠杆菌孢子扎堆“集会”。

生物篇

宠物狗 每月洗澡一次

虽然有些勤快的主人总想着为自家宝贝儿多“美容”几次，但是根据专家的说法，大多数的狗洗澡频率不应超过每周一次。清洁小狗时，狗狗的香波可以用婴儿洗发水代替。

脸 一天最多洗两次

当涉及自己的身体时，我们不应对皮肤上具有保护性、保湿功能的油脂太过苛刻，因为它们不可避免地被油污和泥土冲走。皮肤科医生泰伦斯·基尼称，每天洗脸超过两次或洗脸时格外用力都对皮肤不好。另外，在皮肤的微生物群系中，一些成员是对抗疾病和真菌的中坚力量，把它们洗掉真的会得不偿失。

手 洗多少次都不多

我们用手吃饭、握手、工作、做家务……我们的双手肩负了太多的任务。虽然医生常和我们讲频繁洗手是避免生病的最好方法。但根据世界卫生组织估计，就连医护人员的手卫生达标率通常远低于40%。看来不只是大众，连专家们洗手也洗得不够多呢。

本版编译 陈小丹

