

如何让马桶更干净 这5招让你远离细菌和疾病

每次冲完马桶，湍急的水流似乎将污物与细菌一起卷走了，但研究表明，刚冲完的马桶内壁细菌数量高达10万个。所以，不是说马桶看起来很干净、闻不到异味就不用清洗，定期清洁马桶是减少细菌滋生的重要措施。那么，怎样才能让马桶更干净卫生呢？

清洗马桶内壁及出水孔

这应该是大家清洗得最勤的地方。盖上马桶盖，用清水冲洗一遍马桶。切记，任何时候给马桶冲水，都应盖上马桶盖，如果冲水时马桶盖打开，马桶内的瞬间气旋最高可将病菌或微生物带到6米高的空中，并悬浮在空气中长达几小时，进而落在墙壁和牙刷、漱口杯、毛巾上。

首遍冲洗结束后，以环绕的手法在厕所内壁倒入洁厕剂，盖上马桶盖浸泡几分钟，再用马桶刷刷洗马桶内壁。马桶若有污垢，可用白醋兑些清水，倒入马桶中浸泡一小时，再使劲刷污垢处即可去除。

清洗内壁时，别忘了还要重点清洗马桶内缘出水孔处，否则使用时间长了容易形成水锈。清洗时先把马桶圈掀起，用洁厕剂喷淋内部，几分钟后再次彻底刷洗一遍，最好用细头的

刷子，这样能更好地清洁马桶内缘和管道口深处。

要是你家马桶已经出现水锈了，那也别头疼，可以用超细的耐水砂纸轻轻打磨，水锈就会消失。

马桶圈细菌多，需重点清洁

马桶圈是马桶与肌肤亲密接触的部位，同时却也是附着污染物最严重的地方，容易滋生大量细菌，所以清洗马桶圈时，要先用消毒剂擦洗，然后再用清水擦拭干净。

另外，有些人喜欢在马桶上套个绒布垫圈，事实上这样更容易吸附、滞留污染物，传播疾病的可能性也会增大。建议大家尽量避免这样做，实在非要使用的话就别偷懒，勤快点清洗消毒。

擦拭水箱内部，刷洗缝隙

水箱是一个经常被忽略的地方。事实上，水中的矿物质容易在水箱内形成黄垢，因此定期检查和清洗水箱非常必要。清洗内壁时喷上清洁剂，用布擦拭，内部缝隙可用牙刷蘸取少量的牙膏和水进行刷拭，将缝隙中残留的灰尘和细菌清洗得更彻底。

如果水箱中有黄斑，可用布塞住



出水孔，注入热水后再溶入少许氯系漂白剂，静置片刻后用刷子刷洗，发黑部分则可用牙刷蘸上金属亮洁剂刷洗，再用清水冲干净。

另外，水管和把手容易变脏和生锈，平时要常用干布擦一擦，发现有生锈的情形，可以使用钢丝球擦除，

然后在其上面涂上一层蜡以免再度生锈。

清洗马桶外部 保持清洁好习惯

马桶外部记得也要清洗！用湿

布或海绵对马桶的整个外观进行擦拭，先用消毒剂擦，然后再用清水擦洗2-3遍，最后用干布擦干。清洗结束后，在水箱中放入块状的洁厕灵，可使马桶的异味降低、细菌减少。

不过，要想马桶一直光亮如新，关键还是要保持定期清洗的好习惯，做好平日的清洁、杀菌和除垢工作，这样才能更好地保障全家人的健康。

选用抗菌易洁的马桶

要想更加根本地解决问题，不妨换一个抗菌易洁的马桶，毕竟市场总是会替“懒人”着想的，现在市场上推出了不少自洁釉马桶，比如纳米自洁釉等，都具有抗菌的作用，且表面光滑，污物极难附着，非常容易清洁。

提示：
1、84消毒液是次氯酸钠，不能与威猛先生和洁厕灵等酸性清洁产品混合使用，以免产生氯气危及生命；
2、洁厕灵不能与漂白剂等含氯化学品同时使用，否则也可能产生有毒气体；
3、不可用60℃以上的热水，否则可能造成马桶开裂。

□ 摘自《搜狐网》



香薰，升级你的睡眠

好的睡眠取决于很多因素，睡眠过程中的寝具、光线、声音、温度、湿度、颜色、气味等都会影响睡眠质量。

对于工作压力特别大的人，舒缓的香薰有助于放松压力，缓解头痛，促进更好的睡眠。

香薰的种类

香薰有很多种，最简单省事的是各种形式的无火香薰，直接放在房间里就可以使用。

藤条香薰

喜欢味道浓的就把藤条全放进去，喜欢味道淡的就少放几根。

固体香薰

固体膏状的香薰，开封放在家里即可，选择一些具有设计感的香薰盒放在家里也是一道风景线。室内香味球也是同样的道理。

香薰蜡烛

香薰蜡烛大家使用得也比较多，我之前用了很长一段时间薰衣草味的香薰蜡烛，点燃之后房间里会有淡淡的香味，闻着特别舒服，整个人处于一种放松的状态。蜡烛只需在睡前点半个小时，不需要点太久，一般一个星期两三次，睡觉前记得熄灭蜡烛，以防睡着后蜡烛点燃家里的物品。

香薰精油

香薰精油的使用方法相对复杂一点。最简单的就是滴在装满热水的杯子里，或者滴在以陶瓷、玻璃做的香薰炉或香薰灯上，喜欢淡香的滴一滴，喜欢浓香的可以滴两滴，让它慢慢挥发，怡人的香味会立即充满整个屋子；如果是使用加湿器，就滴几滴在加湿器水箱中，这样可以让香气散溢在室内。

还有一种用法可以将香薰精油滴在洗澡水里泡澡，或拿来按摩，按摩能缓和肌肉的僵硬，放松身心，如果搭配香薰精油一起进行，可以更好地将植



物的精华由按摩融入体内。

什么香薰能助眠？

香薰发展到现在，各种香型层出不穷，包括各类花香、果香或者大牌香水同款，关键是选对能帮助睡眠且自己喜欢的香型。

薰衣草香薰：众所周知薰衣草具有镇静作用，是失眠者的“良药”，很多人选择在枕边滴一点薰衣草精油，能够消除紧张情绪、促进睡眠。

马鞭草香薰：简单说就是柠檬的清香味，但没有柠檬的酸味。每晚点上一些，能够舒缓情绪，以平静的情绪入睡。

玫瑰花香薰：使用较为广泛，大家比较熟悉了，同样具有舒缓情绪、愉悦心情的作用。

橙花香薰：是从一种苦橙植物的花中提取的，淡雅清新的香味中有一丝丝的苦味，比较适合长期焦虑、压力较大的人群。

苹果香薰：果香味里见得比较多的是苹果，一定程度上可以止晕吐，不过因人而异。

洋甘菊香薰：香味比较淡雅清爽，甚至还有点凉凉的，可以让人比较快

地平静下来。

櫻花香薰：花果香味比较醇厚，很鲜甜，只是有点腻。

除了以上香味还有香草、牛奶、各种香水香型等，太刺激的香水香型就不建议选择了，其它都能在一定程度上帮助睡眠，效果因人而异。

提示：

1、香薰种类很多，香型较多，使用方法有很多种，选择适合的，自己喜欢的才是最好的。

2、市面上销售的香薰质量良莠不齐，尤其是某宝，应尽量选择天然萃取、纯度高的产品购买。绝大部分精油是不可直接用于皮肤上的，使用前请跟商家或医生确认。

3、使用香薰时房间不能密闭，要保证空气流通，香薰不易过浓，否则不能舒缓神经反而让人兴奋，使用时间最好在20分钟内，过长可能会导致精神状态迟缓。

4、避免在怀孕期间使用，大部分香薰孕妇是不宜使用的，幼儿、患有气喘等气管疾病者、易过敏患者、低血压者、特殊疾病患者小心使用，一定要遵医嘱！

□ 摘自《凤凰网》

“笑传正能量 前卫脱口秀” 走进崇明

民富国强，众安道泰。践行社会主义核心价值观的过程就是凝聚“正能量”，传递“正能量”的过程。来自上海人民滑稽剧团的著名笑星潘前卫近期将以滑稽戏脱口秀的形式，将社会主义核心价值观的“富强、民主、文明、和谐、自由、平等、公正、法治、爱国、敬业、诚信、友善”24个字，用通俗易懂、诙谐幽默的语言进行诠释，生动地向观众阐释社会主义核心价值观的内涵，让观众们在欢声笑语中懂得生活、热爱生活、享受生活。

时间：12月19日18:00、12月20日18:00

地点：县文化馆风瀛洲剧场（崇明大道7887号）

订票方式：
1、登录“文化崇明云”<http://www.whycm.sh.cn>或识别文末二维码进入活动详情页面，点击“我要订票”进行订票。

取票方式：
1、订票成功后，可至崇明美术馆

三楼创作室，凭短信验票码领票。（8:30-16:30节假日除外）

2、演出当天17:30-18:00在文化馆风瀛洲剧场，凭短信验票码取票。

嘉宾介绍：

潘前卫，上海市曲艺家协会会员、上海市人民滑稽剧团主要演员。他的表演有着“冷面滑稽”的特点，崇尚“含蓄内敛”的幽默，语言节奏分明，思维活跃创新。



遗失启事

上海九港物流有限公司遗失道路运输证：沪A2952挂

上海盛山国际集装箱运输有限公司遗失道路运输证：沪DG6419

上海京佳物流有限公司遗失道路运输经营许可证正副本

上海崇明县第二汽车运输有限公司遗失道路运输证：沪A6922挂、沪B5103挂、沪B5367挂

上海市崇明县忠菊烟杂店遗失营业执照副本：310230600222109

上海市崇明县老六水果商店遗失营业执照正副本：

310230600492901

上海市崇明县宇天烟杂商店遗失营业执照正本：310230600248393

上海市崇明县向化镇伟民杂货商店遗失食品流通许可证副本：SP3102301150009447

上海市崇明县丽利服装商店遗失营业执照正副本：

310230600392710

上海市崇明县锦高食品商店遗失食品流通许可证副本：

SP3102301150007039

上海昆米建筑工程有限公司遗失财务章