家里囤旧物 隐患不只是脏

近日，江西抚州一男子向消防部门“举报”母亲一事引发广泛关注。因其母亲长期在家中和楼道囤积废品，导致父母肺部感染入院，最终家中被清理出两卡车垃圾。

快递纸箱、旧报纸、闲置衣物……这些舍不得扔的旧物，不光占地方，还会引发多重健康隐患。



旧物囤在家，隐患不只是“脏”

生活中，一些人尤其是老年人习惯把旧物留下来，小到买菜的塑料袋、用完的瓶罐，大到装家电的包装盒，总觉得“以后还能用”“攒起来能卖钱”。

但东西越积越多，一旦受潮发霉、夹杂腐败食物，或者挤占正常生活空间，隐患就不仅仅是杂乱和占地方，以下风险更容易被忽视。

呼吸道健康风险 纸箱、报纸、衣被受潮发霉后，霉菌暴露可能引起鼻塞、咳嗽、喘息，加重哮喘；免疫功能低下或有慢性肺病的人，还可能面临肺部感染风险。

澳大利亚一项研究指出，用过的塑料袋，特别是装有生食的袋子上，沾有大量链球菌、大肠杆菌等致病菌，纸箱、纸盒上更是灰尘、霉菌的青睐之地。

卫生风险 杂物堆积使日常清洁更困难，也容易掩盖漏水、霉变和虫害；残留食物、未清洁的纸盒、瓶罐容易招来蟑螂、蚂蚁等，使居家卫生进一步恶化并滋生致病菌。

安全风险 杂物占用过道、遮挡出口，会增加绊倒风险，还会妨碍紧急疏散；纸张、织物等可燃物大量堆积，还会增加火灾隐患。

严重囤积、居家脏乱，也可能伴随更深层的健康问题。2021年，日本东京都健康长寿医疗中心研究所团队在线发表于《国际老年精神病学杂志》的一项研究，分析了270名存在社会隔离、需要复杂照护支持的老人。

研究发现，出现第欧根尼综合征，也就是与俗称“垃圾住宅综合征”有关情况的老人，更常独居，认知症程度更重，生活自理能力更差，早期死亡风险也更高。这类情况涉及严重的居家脏乱、自我照护缺失等，并不等同于普通的节俭或收藏。

为什么明知没用，还是舍不得扔？

买东西的包装盒、几十年前的衣物、孩子上学时的课本等等，在家人看来早该清理的东西，有些人却总舍不得扔。这种习惯背后，可能有不同的原因。

总觉得“以后用得上” 一些老人经历过物质匮乏的年代，习惯节俭，觉得扔掉可惜、重新购买又要花钱。留下物品，能让他们减少对浪费和未来缺乏的担忧。

舍不得与物品有关的记忆 中国心理卫生协会注册心理咨询师马健文表示，对于老年人而言，身体机能衰退、社会角色变化以及亲朋好友的相继离去，可能会让他们经历强烈的孤独感和不安全感，从而产生对亲密关系的渴望和对被孤立的恐惧，这种状态被称为依恋焦虑。

旧衣物、课本、纪念品可能承载着某个人、某段生活的回忆。对主人而言，丢弃的不只是东西，还可能意味着与过去告别。经历亲友离世、生活变化后，有些人会更加依赖这些物品，从中获得安慰和安全感。

这些旧物该扔就扔

居家生活难免积累杂物，但有些旧物不仅占用空间，更暗藏健康与安全隐患。适时清理，才是对家最好的呵护。

快递纸箱、旧报纸、废弃包装

当它们已发霉、被明显污染、残留食物或出现虫害时，应果断清理。

处理建议：切勿用于室内收纳，按当地垃圾分类投放；仅干净干燥的纸箱可少量留用，其余及时回收。

被褥、地毯等

若出现严重霉变，无法彻底清洁干燥，或清洁后反复发霉，必须处置。

处理建议：难以恢复的及时丢弃；能清洁的需按材质清洗并彻底烘干，别指望单靠晒太阳代替清洁，潮湿易滋生螨虫。

旧插排、电线及电器

绝缘层破损、插头松动，或出现打火、焦味、异常发热等情况。

处理建议：立即停用，交专业人员检查；无法安全修复的务必更换，老旧插排建议走电子垃圾回收，杜绝消防隐患。

旧手机、充电宝等带锂电池物品

电池鼓包、漏液。

处理建议：立即停止使用和充电，不挤压、刺破或自行拆解，联系厂家。

旧衣物

袜口松、变形、破洞、脱丝，松弛破损内衣，起毛球、缺纽扣、变形变色、有污迹异味的衣物。

处理建议：衣柜换季时大清理，平时通风透气、定期晾晒；该捐的捐、该扔的扔，别让旧衣拖累生活品质。

给家腾空间

家里的东西越堆越多，不是地方不够大，而是我们总舍不得扔。其实，给旧物做分类整理，就是给生活腾出清爽的空间。

第一步：先备好工具，定好规则

动手之前，别急着翻箱倒柜。先准备三个大袋子或纸箱，分别贴上标签：“回收”“翻新”“待定”。

第二步：按区域推进，不搞突击战

不要想着一个下午把全屋清完，那样容易半途而废。建议按区域逐个攻破，顺序是：卧室、客厅、厨房、卫生间。每个区域控制在半小时到一小时。比如先清卧室的衣柜和床头柜，再清客厅的茶几和电视柜，最后处理厨房的储物柜和冰箱。

第三步：分类处理，各归其位

整理过程中，把物品按用途和状态分好类，处理起来就顺手多了。

可回收类：旧报纸、快递纸箱、塑料瓶、玻璃瓶，压扁叠好，送到废品回收站，既环保又能换点零花钱。旧手机、充电宝、小家电，别扔普通垃圾桶，找正规的电子垃圾回收点处理，里面的电池和电路板乱丢会污染环境。

可翻新类：有些物品看着旧，动动手就能焕发新生。纯棉旧T恤剪成抹布，擦桌擦地比一次性抹布好用；玻璃瓶洗净插干花，就是现成的装饰品；旧毛巾叠好放门口当蹭脚垫，吸水又防滑。表面蒙尘的收纳盒、置物架，擦干净重新利用，省下买新收纳用品的钱。

待定区处理：一时拿不准去留的物品，先放进“待定”袋，贴上日期。放在储物间或阳台角落，给自己一个月时间。一个月后如果完全想不起来它的存在，就直接处理掉；如果期间确实用到，再拿出来放回原位。

本报记者 刘雪娇

声明作废

▲肇东市向泰机动车检测服务有限公司，统一社会信用代码：91231282MA1B1LW3XN，不慎将公章丢失，声明作废。

▲哈尔滨市江苏商会，不慎将开户许可证丢失。核准号：J2610045525801。开户行：内蒙古银行股份有限公司哈尔滨分行营业部。账号：861221201421000093。声明作废。

▲哈尔滨市江苏商会，不慎将公章丢失。开户行：内蒙古银行股份有限公司哈尔滨分行营业部。账号：861221201421000093。声明作废。

▲哈尔滨市江苏商会，不慎将财务专用章丢失。开户行：内蒙古银行股份有限公司哈尔滨分行营业部。账号：861221201421000093。声明作废。

▲张双喜不慎将车牌号黑AL7712道路运输证正、副本丢失，证号：230182043568，声明作废。

▲哈尔滨市铭友人力资源服务有限公司，因保管不善将人力资源许可证正本丢失，编号：230102271316。声明作废。

▲哈尔滨市铭友人力资源服务有限公司，因保管不善将人力资源许可证副本丢失，编号：230102271316。声明作废。

声明作废

▲尚志市红太阳幼儿园，统一社会信用代码：52230183591937144K，不慎将银行开户许可证丢失，核准号：J2610020493902，账号：229990122000053090，开户行：黑龙江尚志农村商业银行股份有限公司，声明作废。

通知

黑龙江省鹏盛建设集团有限公司将于2026年11月7日召开股东大会，讨论决定有关事项，现将有关事宜通知如下：

1、会议时间：2026年11月7日

2、会议地点：北安市和平区军粮盐业综合楼000301室

3、参加人员：全体股东(不得缺席)；

4、会议内容：公司注销事宜。

全体股东务必准时参加，若届时未到，视作同意公司所做出的股东决议。

声明作废
注销公告
通知公告
刊登热线
18686716631
13763511313

生活指南

如何预防手机漏电

避免长时间给手机充电：手机不要整夜充电，发现手机过烫，应尽快停止操作。不要将充电器长期插在插座上，以免加速老化，引发火灾。

使用原装电池和充电器：不要使用劣质电池，不同手机充电器不要混着用，以免损坏电池造成爆炸。

充电过程中尽量不使用手机：充电时手机会产生热量，玩手机、打电话会快速提升热量，容易引起危险。

避免手机受潮或进水：电池遇水容易引起短路，充电前要检查电池和充电器有无受潮或进水现象。

不在过冷或过热的环境下充电：在高温环境中，锂电池会不稳定；在低温环境下，手机电池的保护机制会造成充电缓慢。

李瑛