

连呼吸都会胖?

家里灰尘多, 减肥难度大

文、图：今日女报 / 凤网记者 罗雅洁

“连呼吸都会胖”这句话原先是很多“胖子”的自嘲，但如今却在研究的佐证下成为现实。最近，美国杜克大学研究团队发现，除了因为吃太多、运动量不足、遗传等肥胖的原因，如果长期处于灰尘多的环境中，同样会不知不觉地发胖。

也许很多人看了这项研究后不以为然：“比起管住嘴迈开腿，勤打扫简直是太容易了，不就是扫地拖地吗？”但今日女报 / 凤网记者向家政公司咨询怎样打扫能帮助减肥时，才发现看似简单的房间除尘，里面也有许多门道。



被我们忽略的床垫是藏尘的重灾区。

灰尘影响减肥? 真的

每到减肥季节，很多人都说“想要苗条只要‘管好嘴，迈开腿’就行”。但最近科学研究却发现，要减肥还要加上“勤打扫”。

据英国《镜报》报道，美国杜克大学研究团队发现造成肥胖的又一个原因——家里的灰尘。这份研究成果发表在《环境科学与技术》期刊上，证实灰尘中含有干扰内分泌的环境荷尔蒙，也会造成人体肥胖。

为了弄清楚灰尘中所含的化学物质对于人体的危害，美国杜克大学研究团队从北卡罗莱纳州的11个住家里，收集11件灰尘样本观察其变化，并在实验培养皿里，以老鼠细胞组织检测其抽取物。结果发现，灰尘样本抽取物中有7件会引发老鼠细胞组织发展成肥胖细胞。研究人员表示，家中的灰尘被人体吸入后，不仅会对肺部器官

有害，其中灰尘中所含有的“obesogens（肥胖因子）”更加会刺激细胞累积更多的“三酰甘油酯”或脂肪生成。

除了“肥胖因子”之外，研究人员证实还有另外9种灰尘抽取物，会刺激前脂肪细胞增生，导致脂肪细胞的数量增加。他们更发现，在实验室里仅仅3微克的灰尘，就会对“3T3-L1细胞”产生影响，干扰新陈代谢，引起肥胖。

对于这项研究报告，湖南天源健身学校校长周弘擎告诉今日女报 / 凤网记者：“大家觉得减肥难，不仅仅是因为缺少锻炼，确实与不爱打扫有关。”在她看来，需要减肥的人群，往往都不爱做家务，家里自然灰尘厚重。“不爱打扫的人几乎也不爱运动，因此肥胖的几率较大”。因此，他们会鼓励学员多做家务，“因为打扫卫生本身也是一种运动”。

拖地 = 除尘? 这些灰尘藏得深

“我们家都是按时请保洁员来做卫生的，肯定很干净，也不会对减肥有影响。”6月19日，当今日女报 / 凤网记者来到长沙市天心区天一康园小区陈女士家中时，她自信满满地说。记者观察到，陈女士家中十分整洁，看起来确实没有什么灰尘。

随同记者一同前来的长沙鼎好家庭服务有限公司的除尘师傅罗更拿出了PM2.5检测仪，检测结果显示，陈女士家中PM2.5含量为47.5 ug/m³，空气质量为良。陈女士纳闷：“家里这么干净，空气质量怎么不是优？”

罗更说，这是陈女士家里灰尘太多的缘故。看上去没灰尘，实际上灰

尘重。罗更解释说，一般家庭比较注重地板的清洁，“觉得拖了地就算除尘了”。但其实，更多灰尘藏在我们容易忽略的地方：“比如沙发、床垫、窗帘等，我们很少会去清洁这些地方，日积月累，这些地方就积累了很多灰尘。”而普通的日常保洁服务，是做不到除尘的。

陈女士觉得有些不可思议：“这个沙发套我昨天才换上，那个床垫我们都没怎么睡过，也会有灰尘吗？”随后，罗更用专用的除尘仪为沙发和床垫做了除尘，吸出来的灰尘有厚厚一层。罗更告诉记者，即使更换了沙发套，“沙发内部的灰尘仍然存在，包括被子也是一样的，清洗了被套之后，被芯仍旧需要除尘”。

那吸尘器可以彻底除尘吗？罗更解释说，吸尘器当然具有吸尘能力，但吸力比起专用的除尘仪还是差很多。“我在沙发床垫、地板、纱窗、家具拐角上用的都是不同的吸头”。所以，罗更上门服务一次，需要带上重达50斤的仪器及其他工具。

←罗更在为陈女士家中的纱窗除尘。



家庭除尘

最好每年1-2次

“现在家庭除尘的单子还是挺多的。”罗更说，专业除尘并不简单，“像120平方的房子，我除一次尘要花费近8小时。”服务对象多为对居家环境有要求的人群。

长沙鼎好家庭服务有限公司负责人丁四喜告诉记者，2010年，他们就开拓了除尘业务，当时针对的客户是条件较好的家庭。随着时间推移，越来越多的家政公司开拓了此项业务，收费也降下来了，“现在的收费是一小时68元”。

丁四喜建议，普通家庭每年需要除尘1-2次。“我们的除尘往往也伴随着除螨，在3月到6月以及10月，是除尘的好时机。”丁四喜说，房间打扫干净了不但有利于大家减肥，呼吸道和皮肤敏感问题也会少很多。

一劳永逸的防尘技巧

那有什么值得借鉴的防尘技巧吗？丁四喜表示，纱窗、窗帘确实能起到防尘效果，但如果清洗的频率不够，也会成为室内的一大灰尘来源。

丁四喜建议，家里房子正在装修的，可以考虑安装新风系统。“这是个可以加强室内外空气对流的系统，有很多高档酒店以及医院都在用，防尘除菌效果很好，价格也不贵。”他认为，这是除尘最一劳永逸的方法，“也应该是未来的趋势”。

而暂时没有安装新风系统的家庭，现在可以前往凤网e家家家庭服务平台预约除尘服务。



扫一扫，看家政打扫对减肥影响有多大



凤网e家家装团

湖南家政企业首次入榜 特许连锁百强排行榜

今日女报 / 凤网讯（记者 尹盛鹏）6月11-12日，CCFA 新消费论坛-2018中国特许加盟大会在上海举行。湖南家政企业金领玮业位列2017年特许连锁百强排行榜（家政服务篇）第一名，百强排名第42名。

据统计，2017年特许百强销售规模约3300亿元，门店总数超过16万个。根据中国连锁经营协会发布的数据，2017年湖南金领玮业整个连锁加盟体系销售规模达17.55亿元，门店372个，加盟店总数达320个。据了解，作为2017年特许连锁百强排行榜（家政服务篇）第一名的湖南金领玮业是首次入榜全国百强，作为本次家政服务百强的黑马，湖南金领玮业的主营业务是家政母婴健康职业化培训，同时旗下有一站式母婴健康服务门店与母婴健康实物产品的销售，门店销售额与盈利能力比传统的家政服务门店要大。

省家协举办第二期主题沙龙 打造行业发展“最强大脑”

今日女报 / 凤网讯（记者 尹盛鹏）在“互联网+”时代，如何顺应时代的变化和用户的需求，重塑服务和企业、用户以及从业人员之间的关系，破解服务与用户接触的渠道不同所引发的价格不同、质量不同、体验不同的痛点和问题？6月10日，湖南省家庭服务业协会、凤网e家家家庭服务平台在天池家政产业集团举行了“善新者兴、善变者旺”主题沙龙活动。

活动中，袁军、彭永谊、张永平、覃泉、蒋文彬5名“80后”、“90后”家政业新生代代表讲述了自己的创业历程。“我们从不向大家展示客户的锦旗和表扬信，只把阿姨的服务技能、从业资质查验视频发送给用户。”袁军说。岳阳小伙蒋文彬创业前是一名理工男，他从人力资源及如何利用好互联网平台角度谈了自己的看法，并特别提出“请各位大咖成为岳阳家庭服务业发展智库成员”，各位家政行业新生代代表们，都希望为当地行业发展打造“最强大脑”。随后，覃海洋、丁四喜、梁云三位业界资深代表也为创新发展建言献策。凤网e家总监黄晓云表示，共创共建，共享共荣，是时代的精神，作为一个开放的互联网家庭服务平台，凤网e家愿意与大家一起深耕行业，从旁观者和记录者成长为一个推动者和创新者。

家妙招

一根筷子轻松为番茄去皮

番茄炒鸡蛋、番茄蛋汤、糖拌番茄等，是夏天家里最常做的菜。可是番茄的皮如果偷个懒不剥去，会直接影响到成品的口感，所以每次给番茄剥皮都是大家头疼的事，这次今日女报 / 凤网全媒体教大家用一根筷子快速去皮的方法。



扫一扫，学妙招