



清洁也是一种信仰

不仅有益身心 更是文明素养的一部分

在一家清真餐厅的墙上，记者看到这样一句话：“清洁是信仰的一部分。”这是伊斯兰教先知穆罕默德所说。“净”是伊斯兰倡导的主旋律，这则家喻户晓、广为传播的圣训，也正体现了身体和精神清洁的重要性。英国有句流传已久的谚语：“整洁近于美德”，同样把清洁与品德联系在一起。

中国作为文明古国，也流传着“一屋不扫，何以扫天下”的古训。不过近年来，随着生活节奏的加快，最基本的“清洁”之训却被很多人忽视甚至遗忘。无论身处城市还是农村，也不论是在街道还是景区，随地吐痰、乱丢垃圾等问题屡见不鲜、屡禁不止。“不讲卫生”的毛病甚至走出了国门，美国某网站发布的调查结果称，中国人因“不讲卫生”当选为世界最差游客第二名。

生活好了 清洁却“远”了

对于“清洁、卫生”的理解，很多上了年纪的人都深有感触。今年50岁的李先生回忆说：“小时候家里穷，一年也难得有件新衣服穿，但奶奶每天都会把一块洗得干干净净的手帕放到我口袋里，让我用来拭鼻涕、掩喷嚏。儿时最宝贵的衣服就是一件白色的的确良衬衫，奶奶和妈妈会把它洗得雪白雪白的，每次穿的时候我都会非常小心，小伙伴们总是比谁穿得更白。不过现在年轻的家长和孩子，好像已经很少在意这些。”

如今已年近80岁的张奶奶，还保持着以前留下来的习惯，每天做饭后，都会用布把灶台一遍遍擦得干干净净，自己的衣服还是坚持手洗，因为手洗最干净。她告诉记者，老辈人对干净、清洁很是讲究，虽然当时生活条件不好，但不论是在家还是外出，都要收拾得干干净净，如果自己的小孩身上搞得脏兮兮的，做家长的肯定会被老人截脊梁骨的。

现在，虽然人们的生活水平提高了，但对卫生反而不再那么讲究。这样的变化，北京大学社会学系教授夏学銮感同身受：“以前在村庄里，很少看到垃圾满地、道路泥泞的现象。可现在，不论在城市还

是农村，这种情况明显增多。在个人卫生上，人们也越来越不讲究，虽然外表越来越光鲜，但家里却乱作一团，逐渐忘了卫生、清洁的‘根本’。”夏学銮说，究其原因，首先是生活节奏加快了，利益最大化成了当前的一种趋势，所以人们不愿把有限的时间用于清洁；其次，当前物质生活格外丰富，人们被太多的事情吸引了眼球、牵扯了精力，对清洁也不再那么在乎；第三，随着独生子女时代的到来，在父母呵护下成长起来的新一代，生活自我管理能力有所下降；最后，在当前社会的普遍价值观念中，也不再像过去那样强调和倡导清洁。

清洁让你身心愉悦

多项研究表明，不讲究清洁，不仅会为健康埋下隐患，还会影响心情，让整个人感觉一团糟，从而陷入负面情绪的恶性循环。而讲究卫生、保持清洁，不仅可以预防疾病，还对身心健康有着潜移默化的影响。

房间清洁的人更健康。美国一项研究显示，与房间一片狼藉的人相比，房间收拾得井井有条的人更健康。研究人员认为，可能是生活在安静而有序的环境中，会促使人们善待自己。有的人可能不会花30分钟散步，但是会用30分钟来打扫房间，他们是在以另一种方式锻炼身体。

清洁影响判断力。英国朴茨茅斯大学的研究发现，整洁会影响一个人的道德判断力。研究人员表示，影响道德判断的直觉之一就是生理上的清洁感，因为这种清洁感对心理有极大影响。比如在投票选举时，如果投票人洗干净了手，同时周围的环境整洁，那么他们更容易投出赞成票。

清洁能舒缓心情。当你心情沮丧，还没有想到如何发泄情绪时，不妨先洗洗手吧！德国科隆大学的一项研究发现，失败后去洗手，能快速消除负面情绪的影响，让人们更积极地应对失败。同时，研究者还发现，洗手后，双手觉得舒服，这也极大地影响了人们对他人行为的理解程度。干净、舒爽的双手会让人内心觉得愉悦、放松，更容易化解对错误行为的厌恶感，使

心情变得开朗。

办公桌整洁的人更可信。研究发现，职场人平均每年要花6周时间用于查找文件。北京师范大学认知与神经科学研究所副教授李君告诉记者，美国罗致恒富人力资源公司调查发现，85%的人事经理相信，一个人办公桌越整洁，就越值得信任。因为办公桌井井有条，花费在找文件、记事本上的时间就会减少，工作效率会大幅提升。

房间越清洁，女主人越苗条。美国印第安纳大学的一项研究发现，家里保持得越干净，主人得到的锻炼就越多。所以，大致可以得出这样的结论：干净的家里，大多有一个苗条的女主人。这项长期研究开始于2000年，有近1000名美国人参与。结果证明，诸如洗洗涮涮的家务活，有助于女性消耗更多的热量，相当于进行了很好的塑身运动。

爱清洁的男人魅力大。英国思纬调查公司在世界各地对近万名男人进行调查后发现，意大利男人被认为是最英俊的。调查还显示，成为美男子的首要条件是干净卫生，其次是自信、举止文雅。

保持清洁是一种态度 更是一种文明

“清洁”一词包括清白、洁净无尘的意思以及其他解释，如清廉、廉洁、清除、明白以及清爽等。所以在专家看来，保持清洁不仅是一种态度，更是一种文明的素养。

上海复旦大学社会学系教授于海表示，清洁一方面指的是讲卫生，这是为了让我们拥有一个健康的好身体。良好的卫生习惯表现为一点一滴的生活小事，比如，要保持个人清洁卫生，衣服要勤换洗，勤洗澡，勤剪指甲；饭前便后要洗手；经常打扫环境卫生等。这些习惯说起来容易做起来难，不是每个人都能全部做得到。另一方面，清洁还能反映出一个人的品德修养，这其中包含古人所说的“清正廉洁”，也就是说，清洁之人会有自己的底线，不会让自己清白的人品受到玷污。

另外，清洁也包括我们赖以生存的环境卫生，是人类文明的表现。清洁不但能

使我们身心健康，生活愉快，也是彰显文明的一个途径。于海说，比如捡起地上的垃圾放进垃圾箱，这是一件微不足道的小事，但可以折射出一个社会乃至一个国家的文明程度。在每个人的举手投足间，文明与否一目了然。

保持清洁，从小孩抓起。夏学銮表示，古时要求儿童“黎明即起，洒扫庭除，要内外整洁”。通常，六七岁开始，父母就要教小孩扫地了，不像现在的小孩，读到大学还没学会如何清扫屋子。另外，古人坚守“一屋不扫，何以扫天下”的古训，从讲卫生这样的小事做起，是古代幼学的基本要求。

跟古人学习定期打扫屋舍。夏学銮说，定期打扫是古人留下的习惯，古人经常要“沟渠通浚，屋宇洁净，无秽气，不生瘟疫”，至今很多节日还保留着这样的习俗。例如，腊八开始，农村家家户户都要清扫屋宇，从房顶到地面，到灶底全面清扫，反倒是最近20年来，这个习俗渐渐被遗忘了。

远离“被清洁”和“伪清洁”。相对于“不愿”干净，有些人的清洁只是一种表象。比如，在外面穿着光鲜，家里却乱得无法下脚，这种表象清洁只能算是“被清洁”。还有一种是“伪清洁”，有的人把居室收拾得很干净，出门却随地吐痰，随手丢弃垃圾。夏学銮说，这两种都不是真正的清洁，清洁应该是一种生活态度，是扎根在潜意识中的。创造一时的干净，可能不需要多少努力，而维持干净清洁的生活状态，则要精心呵护，处处讲究，从心里享受和向往一种清洁的生活。

最后，专家表示，在清洁方面我们应该学学近邻日本，爱干净、讲清洁是日本人的一大特点。不管是在东京这样的大城市，还是某个乡村小镇，日本的街道永远干干净净，几乎看不到纸屑、饮料瓶、烟头等垃圾。日本人出门喜欢随身带个袋子，将自己要丢的垃圾装起来，到指定地点再丢掉。在日本街头，也很少有诸如“爱护卫生，人人有责”这样的标语，草坪上也不会竖起写有“不要随手扔垃圾”等字样的牌子，保护环境、注意清洁已成为日本的一种社会共识。
(尹若雪)