

解压博主打扫了200套脏房子

做房子就是一点一点拔走生活的烦恼

“

尘灰弥漫，虫鼠横行，物品堆满空间，进去都没地落脚，3年来，在大美经手的清洁案例中，这样极端复杂、肮脏的房子，她已经接触不下200套。

90年出生的四川人杨春美，成立了家政团队“马俐管家”，她拍下打扫房子的过程，发在网上，收获了百万粉丝和超2亿的播放量。网友将他们比喻作“房屋医生”，称赞他们“妙手回春”。

打开客户家门的动作，成了大美见识人生百态的起点。而整理的过程，就像用镊子把烦恼一点一点拔走，给人们重新生活的希望。

”

一群人一起“做房子”

大美已经不是第一次到成都的这个小区“做房子”了。

上一次是2023年5月，她和同事在一个独居大叔的家里“挖宝藏”。大叔爱好丰富，收藏了不少陈年瓶罐、瓷器。茶具三两套，也有雕刻成各路神仙和妖怪形状的古董，不同年代发行的纸钞和硬币散落其间，每一件宝贝他都叫得出名。

大叔身体不好，多年未有打扫，物品就这样层层堆叠在房间，平地隆起一座古玩“山坡”，高度直抵天花板。其中落满尘灰和虫子尸体，地板污垢也“包了浆”。而大美的的工作——就是她口中的“做房子”，具体点来说，是通过收纳和清理，帮助混沌的住屋空间重新恢复秩序和洁净。

大美是一名90后创业者，她的家政团队成立于2021年10月，以清理极度复杂、肮脏的房屋闻名。光是在b站，粉丝就达到155万，总播放量超2亿。

像是宝藏大叔这期，就吸引来近4万点赞和4000多条弹幕。视频尾声，瓷砖白了、不锈钢能反光，大美替大叔开辟出一块能随时欣赏和把玩古董“宝贝”的区域，又在阳台摆了张茶桌，网友纷纷留言：“‘马大夫’果然妙手回春啊。”

这些被记录下的委托，有的来自线上接单平台，有的是大美与成都当地社区进行的公益合作，目的是改善住户居家环境。

房子能折射出人的心境和状况

大美说，最“炸裂”的时候，七八个小伙子要与房间里的老鼠与小强久久周旋，物品量和垃圾量大到装了几百上千个麻袋，还要扛着走下楼梯，做了8小时才不过完成10平方米，只能靠晚上吃顿好的，来支撑他们度过力竭的4天。

那段时间，她晚上睡觉，手中都不自觉重复收拣的动作，脑袋里则显影着密密麻麻的小虫在爬行。

但在目睹了数次类似的场景后，她渐渐平复下来。年轻客户其实自己也很难启齿，甚至不会亲自出面与她对接。“他们也向我承认就是懒，所以挺羞于见人的。懒是很正常的，一个人性的通病。我都会这么评判自己，能躺着，我绝对不坐着。只是有的人觉得有一个度在，有的人能发挥到淋漓尽致，毕竟大门关上，懒的结果只须自己见证和承担。”

更何况打扫卫生并非天赋，而是需要在积年累月中培养起来的技术活。大美曾接过一个5平方米不到的房子订单，小姐姐住在偏远的镇上，很明确地求助大美，想被教会如何收拾房间。

独生子女受宠爱，以前生活自理的经验就太少，家人又不曾提供好的范本，自己依葫芦画瓢时也很难摸清具体的步骤。当一个人生活，意识到打扫卫生是一件躲不开的事情时，年轻人才发现这个必备技能，在以往的成长过程中缺少了“必修课”。

情感创伤后遗症也是一个原因。大美常在年轻人的家中看到囤积过量的娃娃、盲盒、衣服和盘碟。她猜想他们以前在物欲上没有得到满足，一旦经济独立，就会无限



大美和同事

制地行使权利，购买任何想要和喜欢的物品，即使是重复的。

大美意识到，房子的模样，折射出人的心境和状况。而她的工作，就是隔着物品与一个个具体的人交流，把偏离的生活拽回来一点，给他们重新开始的希望。

有一次，大美在一个年轻客户的家里发现了许多未曾拆封的快递盒，里面有收纳工具、漂亮的杯子和蜡烛，还有露营装备。屋主依然向往清爽、美好的生活，然而清洁难度愈演愈烈，终于到了无从下手的地步。

大美打开快递盒，把不同物品拿出来，摆放在了该在的位置，也是让躲起来的愿望重见光明。后来，那个客户写了段长长的好评：“我能感觉到你想带给我一个怎样的生活，很感谢你。”

老房子，折射老年脆弱一面

然而复杂房子属于年轻屋主的占少数，大美经手的案例有80%来自老年人，都是子女下的单。

大美借着物品想象眼前老人以前的样子，也在打扫过程中探索他们的精神世界。她发现这样的囤积屋不能简单归结于老人腿脚不便、疏于打扫，小小的家其实承载的重量有很多。

比如大美做过一个天津姥姥的房子，里面堆满满面油，多数已经过期或蛀虫。她后续与姥姥的孙女聊天才知道，姥姥的爸爸是在闹饥荒的年代饿死的，所以她特别无法接受家里没有基础的生活物资。

而彻底失去节制，和家庭变故不无关系。孙女告诉大美，姥爷几十年前去世后，姥姥突然养了几百盆花，尽管她以前就很爱养花，但上百盆的确有点离谱。从相互陪伴到一人独居，姥姥的生活也面临巨大的转折。

“如果是同居，彼此会达成一个不成文的准则，维护共同的生活环境，不允许其往失控的方向发展。”大美曾经一个人住过一段时间，她想到自己也会忘记电饭煲里还有米饭，也会觉得反正没人来家里，就往沙发随手丢上几件衣服。老年人也是同样，失去约束，卫生边界会越破越快，越拓越宽广。

拾荒是另一种典型。大美接过一个案子，户主是90多岁的爷爷，他的家里收集了许多分类打包的垃圾。这些是爷爷的“资产”，变废为钱，年老后的自我价值也能得



马俐管家的社交账号，播放量惊人

到体现。

但“资产”也侵占了爷爷该有的起居空间，他晚上铺两个蛇皮袋，就睡在门口的地上，生活质量都受影响，更不用说一屋子的纸壳有多大的火灾风险。

大美感到有的囤积并不是一两年就能形成的。变化就悄悄发生在亲人距离拉开，联络没那么频繁的岁月里，物品能替代伴侣、子女，变相让老人感受到关照和陪伴。

大美做这种房子最难受，因为她的任务就是要让老人与他们的意义感来源做割舍。老人听从建议断舍离，很多时候不是想通了道理，而是一种退让，选择把自己的问题及时解决掉，不在身故后给后代留下负担。

在这里找到情绪的出口

在亲自搬物资、俯身刷马桶之前，大美是一个白领，在5A级的写字楼里带团队。现在的工作让她能更踏实地接触、接纳真实人生。

做了许许多多的房子，见了各式各样的人生，大美更多的理解和感悟是在与家人的关系上。

大美的爸爸也有轻微的囤积倾向，以前大美只懂一味批评他，说他要再这样，以后跟视频里的老头子一样，过两年她就要来做他的房子了。但她现在不会多说，而是尝试更多代入长辈观点，身体力行协助他们解开顽固的“结”。

“做房子”不仅让大美受益颇丰，也实实在在地影响着看见和经历这件事的每个人。

大美曾经接收过一个年轻小伙。他看起来经济条件不错，但工作起来卖劲，也很喜欢做这种复杂类型的房子。大美一度很纳闷，直到他离职，告诉她自己其实有严重的抑郁症，但工作半年来，他不再失眠，每天睡得特别香，也没有觉得有负面情绪围绕着他，大美才明白这份工作打开了他解压的阀门。

有更多天南海北的网友聚集在“马俐管家”视频下的评论区，除了猎奇、玩梗的，也有人找到了情绪释放的出口。

“人都希望看到有些冲突和改变。比如说看采耳、洗地毯、修驴蹄，其实道理是一样的。第一是解压，第二也是特别想知道一个从凌乱到干净的过程，就像你心里很烦恼，被我们用镊子一点点把横出来的小刺给摘掉，人会舒服很多。”

(来源：一条)

请您关注天气预报

全市天气：今天晴转多云，夜里起阴局部小雨。明天多云转晴。今天最高气温：26℃，明天最高气温：27℃。今天最低气温：10℃，明天最低气温：12℃。市区风力：今天西南到南风5-6级，傍晚起5-6级阵风7级。明天偏南风5-6级。今天蓝本指数为：二级，天色淡蓝。今天森林火险指数为：四级，容易引起森林火灾，林区严格控制野外用火。

舟山市气象台2025年3月22日17时发布