

群众关心关注的热点难点问题权威解读

二手烟危害不容忽视

茂名疾控专家支招守护家庭健康

茂名晚报 记者张丁文 通讯员谭菲菲 邝庭欣 很多人都意识到一手烟、二手烟的危害,但原来还存在另一种污染方式——二手烟,如果不加以重视,它将无声无息地造成危害。

世界卫生组织数据显示,我国吸烟人数3.58亿,而被动吸烟人数多达7.4亿。针对二手烟相关的健康问题,在茂名市疾控中心推出的最新一期《急民所急“疾”速答》专栏中,邀请了该中心公共卫生副主任医师、健康教育宣讲团讲师谭菲菲,为广大市民答疑解惑。

什么是二手烟?

二手烟是指吸烟者“吞云吐雾”后残留在衣物、墙壁、地毯、窗帘、皮革、家具,甚至头发和皮肤等表面的烟草残留物。

二手烟会附着在接触到的物体上,且随着时间的推移而累积,很难清除和清洁。此外,吸附在物体表面的二手烟

还会重新散发到空气中,与氧化剂反应和其他化合物产生二次污染物。

简而言之,一手烟一般是吸烟者抽的烟,二手烟是吸烟者旁边的人被动吸入的烟,二手烟则是他人抽过烟的烟草残留物。

为什么说二手烟危害大?

从危害性的角度来说,二手烟大于二手烟,而二手烟大于一手烟。二手烟的成分除了尼古丁、氰化氢、砷、铅、甲苯等有毒成分外,还含有十多种致癌化合物,同时像尼古丁等还会和室内的亚硝酸反应产生强致癌物亚硝胺。

二手烟的危害容易被忽略。一手烟可控,二手烟能躲,但二手烟难防。看到有人吸烟,我们能躲开,但是遭受二手烟的危害往往是不自知的,通过呼吸、皮肤进行吸收,很容易被忽略。

二手烟的危害时间长。二手烟中的有害成分被吸附在物品表面,形成二手

烟,残留的二手烟可能滞留数天甚至数月,简单的通风一般很难将其消除,只能通过彻底的清洗甚至需要直接更换一些物件才能达到效果。

二手烟对儿童的危害尤甚。儿童,尤其是婴幼儿容易接触各种被污染的物体,对其危害较大。

怎样避免二手烟危害?

不在室内和车内吸烟能够有效避免二手烟,如果家中有烟民,尽量不要在家抽烟。外出尽量选择禁止吸烟的室内场所,降低接触烟草的几率。吸烟后要接触家人,最好洗手、漱口,有条件的最好洗澡后再接触家人,这样做可以尽量去除身上所附着的二手烟残留物。

如果家里有吸烟者,吸烟者经常待的地方,如卧室、客厅等处的家具就要定期清理清洁,比如擦桌子、擦床头柜、擦沙发等。这样可以减少二手烟附着在家

具上残留物的量。要定期清理垃圾桶、烟灰缸;定期更换清洗地毯、窗帘;定期擦拭桌椅、柜子等。

要注意多开窗通风,疏散家里空气中及家具上附着的有害物质。室内可以多摆放一些绿植,例如,绿萝、仙人掌、月季、芦荟等绿色植物,可以有效帮助吸附二手烟二手烟的残留物。橘子皮和茶叶的吸附能力非常的强,泡完茶剩下的茶叶可以晾晒后变成茶叶渣,吃完剩下的橘子皮可以晒干,放到吸烟者经常待的房间里或烟灰缸中,可以有效的去除香烟中的有害物质。

空气净化器可以有效去除空气中的灰尘、颗粒、粉尘以及烟草、油烟所携带的有害物质,防止人将这些有害物质吸入体内,也可以净化空气中二手烟、二手烟等空气污染物。

专家建议,为了自己和家人的健康,吸烟者应尽早戒烟,从源头切断二手烟和二手烟对家人的危害。

信宜新宝镇新一年率先植树增绿 “植”此青绿 充“植”未来

茂名晚报 记者吴祖光 通讯员曾涛 文辉祥 1月18日,信宜市新宝镇率先行动,开展新一年的植树造林活动,为新宝未来“充值”,用实际行动为绿美信宜生态建设增色添彩。

当天,在新宝镇“四沿”主要路段,参与行动的该镇干部职工、党员志愿者,以“包干一片林、认捐一棵树”的模式,倾情植绿。活动现场,一派热火朝天的劳动景象,挖坑、抬苗、填土、浇水等植树行动有序进行。

最后,在50多名干部职工和志愿者的共同努力下,“四沿”沿路种下了一株株新树,冬天的山坡也披上了新绿。活动共计种植垂柳、火焰树、红粉紫荆、秋枫树等不同品种的树苗158株。

据悉,新宝镇森林面积达到20.16万亩,森林覆盖率达76.08%,保留着信宜市最大的枫木古树群,是信宜市绿美大镇。

近年来,该镇深入贯彻落实习近平生态文明思想,把持续推进绿美信宜生态建设行动,作为全镇重点工作来抓,创新植树护绿机制,积极开展全民植树



新宝镇干部职工植树忙。通讯员曾涛 摄

活动,去年以来共开展植树活动6次,种植各类树苗1300多株,并做好护绿养绿确保各类树苗成活。如今,一批批

种下的绿苗已郁郁葱葱生长起来,有些花树已陆续开花,为绿美信宜增添了灵动色彩。

阳光365志愿者为13户困难家庭送上温暖 保障弱势群体安全温暖过冬

茂名晚报 记者陈琴 通讯员邹玉芳 根据气象部门消息,近期将有冷空气影响我市。为有效应对冷空气影响,做好低温冰冻天气安全防御工作,1月19日,茂南区阳光365志愿队组织志愿者积极参与防寒应对工作,针对困难家庭开展“寒冬送温暖”活动,确保特殊群体温暖平安过冬。

当日,志愿者分成三组,深入茂南区金塘镇、公馆镇、山阁镇、袂花镇、城南街道等地。在当地村干部的陪同下,走访了13户留守儿童、孤寡老人等困难群众和弱势群体家庭。

在走访慰问中,志愿者们详细了解走访对象的家庭情况、生活状况、身体状况及实际需求,告知群众茂名最新天气情况,积极宣传低温冰冻天气的安全防范知识,提醒大家做好防寒注意事项,并嘱咐体弱多病的群众寒冬时节尽量减少外出,多穿保暖衣物,注意用电、用气安全,如遇困难,可随时联系村(社区)干部和志愿者。随后,志愿者为13户家庭送上丝棉被、冬衣等御寒保暖物品以及大米、鸡蛋、面条、洗衣粉、牙膏等生活物品,助力群众御寒保暖,安全度过寒冬。

“天气预报说低温天气即将来袭,为应对当前寒潮,爱心人士罗绿明个人购买了14张丝棉被赠送给志愿队,队友们也慷慨解囊,有的捐10元,有的捐100元,金额不等,共同捐资购买了大米、面、鸡蛋等爱心物资,及时送给走访对象,保障弱势群体安全温暖过冬。”志愿队队长谭志艳如是说。

据了解,每逢岁末,阳光365服务总队都会组织各分队志愿者联合爱心企业、爱心商家一起开展“寒冬送温暖”行动。志愿者们用实际行动,将阳光和温暖带给最需要的人群,拉近与弱势群体的距离,让他们在寒冬中感受到阳光和温暖。

助力实施“百千万工程” 化州基层农技人员培训班开班

茂名晚报 记者池榕 通讯员曾国荣 郑盛雄 为提升化州市基层农技人员综合素质水平,强化推广服务效能,1月19日,由化州市农业农村局主办,广东省农平科技有限公司承办的化州市基层农技推广体系改革与建设补助项目——农技人员培训班顺利开班。本次培训为期5天,该市120多名学员参加培训。

本次培训以达到学用结合为目的,采取“理论+实践”的教学模式,邀请农业领域专家教授为学员讲授涉农推广政策、绿色病虫害防控等知识,并组织

学员前往省级农业实训基地交流学习,综合提升学员高效种植、先进养殖、品牌建设和文化打造等专业能力,为化州市乡村振兴提供人才支撑。

据了解,化州市从2012年起,每年成立一支农业专家组,在全市农业系统中遴选一批优秀农技推广员和具有一定示范带动能力的农业科技示范户,采取“农技指导员包村联户”工作机制和“专家+农业技术指导员+科技示范户+辐射带动户”的农业技术服务模式,促进千家万户农民增收脱贫、致富奔康。12年来,该市累计培训基层农技推广

人员2000多人次。这支活跃在基层第一线的农业科技服务队伍,在农业科技推广中发挥出的重要作用已越来越明显。

化州市农业农村局党组成员、总农艺师刘积超表示,农技人员培训班的开展是化州市全面贯彻落实中央农村工作会议精神,推动基层农技人员知识更新再上新台阶的重要举措。希望学员把学习到的新知识、新理念、新方法带回化州推广运用,为家乡农业产业高质量发展贡献力量。