禁烟控烟在行动

让我们一起向香烟说“不”

“吸烟有害健康”都成了老生常谈，甚至被印在了烟盒上，烟民依旧没能放下手里的烟。据世界卫生组织的数据显示：中国人口占世界人口的比例不到五分之一，但烟草的消费却占全世界的三分之一，居全世界第一位，比第二到第五位（印度尼西亚、日本、俄罗斯和美国）加起来都多。

手里的烟不仅在害你自己，还在害越来越多的人！禁烟控烟，从你我做起，让我们一起向香烟说“不”！

一手烟害自己

世界卫生组织的统计数字显示，全世界每年因吸烟死亡的人数高达600万，每6秒即有1人死于吸烟相关疾病。在所有经常吸烟者中，约有一半的人因吸烟而死亡，其中一半人在35~69岁去世。

吸烟致病具有潜伏性，无论何时戒烟，戒烟者的寿命都会长于继续吸烟者。

很多人都知道，吸烟与肺癌有着密不可分的关系，许多研究以及临床也验证了这一点。烟草烟雾中含有超过7000种化合物，数百种有害物质，其中既有致癌剂，又有促癌剂。因此，吸烟不仅会诱发基因恶性突变，更可怕的是，烟草烟雾中的化合物和有害物质还会加速基因的损伤和阻止基因的修复，从而诱发癌症。

实际上，除了肺癌，几乎所有常见癌症都和吸烟有一定关系。吸烟还可以导致口腔和鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌和宫颈癌等癌症。吸烟者的吸烟量越大、吸烟年限越长，罹患恶性肿瘤的风险就越高。

所以，吸烟首先会严重伤害你自己的身体健康。

二手烟害身边人

如果说一手烟伤害的是自己，那二手烟伤害的就是身边最亲近的人。

世界卫生组织和中国疾控中心联合发布《中国无烟政策，效果评估及政策建议》报告指出中国有将近7.4亿人每天暴露在二手烟雾的危害之下，在中国，每年约有十万人死于二手烟的环境。

同时二手烟暴露也是导致冠心病的重要因素。相关数据显示，全球有估计38.2万人由于二手烟暴露而引发冠心病死亡，占冠心病总死亡人数的4.3%，是死于二手烟总人数的三分之一。所以，你的二手烟正在伤害着离你最近的人。

三手烟害他人

而最容易被人忽视的三手烟同样值得警惕。

“三手烟”是指附着在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面的残留烟草烟雾，所含的有毒成分包括氢氰酸、丁烷、甲苯、砷、铅、一氧化碳以及超过十种高度致癌的化合物。

研究发现，三手烟的危害同样适用于人类，尤其是婴幼儿。婴幼儿躺着或爬行，特别容易触摸地板、地毯以及墙壁、窗帘和家具等。他们比成人更易接触物体表面，是三手烟的高危人群。儿童是一个特别脆弱的人群，他们通过吸入、摄入和皮肤接触暴露于三手烟毒物。

不仅如此，三手烟在室内停留的时间相当长，香烟熄灭后6小时它们依然存在，三手烟污染持续时间也比一手烟和二手烟更长，甚至几个月都不消失。这些残留物可能会与室内的其它污染物产生反应然后形成一种有毒的混合物。在该环境的人可以通过呼吸道吸入、消化道吸收和皮肤接触这3种途径接触到三手烟。

而其最直接的后果就是引起接触者的呼吸系统问题，如急性支气管炎、哮喘等。另外，环境中的烟草残留物，包含铅和砷等有毒物质，对神经系统、循环系统等造成危害。 （健康时报）

我给岳父做陪练

■ 刘士帅

自打岳母让我陪岳父一起做晨练，岳父每天都会来我家楼下“叫早儿”。

早晨六点钟，我定的闹钟还没响，窗外早已经传来了岳父熟悉的“咳嗽”声。知道岳父在用“暗号”催促我，我赶紧起床往楼下跑。见我下了楼，岳父没容我做片刻停留，转身便开始一溜小跑。我像个跟屁虫，边打哈欠，边追随岳父，很快便跑到了我家附近的休闲广场。广场上晨练的人很多，但基本上都是老年人。有跳广场舞的，有打太极拳的，还有踢毽子的，运动器械那里聚的人也不少。

每次晨练，岳父总喜欢围着广场跑几圈先热身，随后才开始做其它运动。岳父早年当过兵，身体素质倍儿棒，运动能力超强。我跟岳父刚好相反，年轻时就不爱运动，上学体育考试经常不及格。如今，人到中年，单位里忙完一天，回到家，更懒得动。

作为陪练，起初，我以为我的主要任务是陪伴，监督好岳父运动时别出意外，就算大功告成了。可真正做了陪练，我才发现，这根本不是什么轻松活儿。因为岳父不管做什么运动，我这个当陪练的都必须一起做才行。岳父是运动达人，做各项运动都驾轻就熟。我可倒好，主打呼哧带喘，手忙脚乱。就拿最简单的跑步来说，只要我想偷个懒，稍微停下来一小会儿，保准会被岳父落下一大截。姑爷跑不过岳父也就罢了，连跟都跟不上，让我特别没面子。没办法，我只好咬牙坚持。有过很多次，我都想放弃给岳父当陪练，舒舒服服在家睡懒觉。可不光岳母不同意，妻子也不依：“爸毕竟也是65岁的老人了，就算身体挺好，出去锻炼，还是身边有个人陪着才安心！”既然作为陪练责任重大，我只好委屈自己，甘愿为岳父这朵红花当绿叶了。

陪岳父跑完步，我们爷俩又慢走了两圈做缓冲。随后，岳父才开始见缝插针做各种器械运动。岳父的一招一式，都是那么认真规范，一丝不苟。岳父不光自己练，也时不时指导我一下。在岳父面前，我虽然也想积极表现，但一看就是没有运动天分的“二把刀”。转眼间，一个多小时过去了，结束了陪练工作，我和岳父马不停蹄各回各家……

一晃时间过去了小半年。前几天，单位组织体验。拿到体检报告时，我发现身体好几项指标都比过去有明显改善。那天回到家，我举着体检报告开心地跟妻子说：“看来我这陪练也不白当啊，这次体检，我的身体指标比原来强多了。”这时，妻子才笑着跟我说：“春节时，妈来咱家，发现你扔在沙发上的体检报告，好几项指标都不好，特别为你担心。知道你不爱运动，寻思半天，才想出个计策，让你给爸当陪练。看来，妈的苦心没白费，这招果真管用！”

听妻子这么一说，我才恍然大悟：过去的那些天，我一直以为自己在给岳父当陪练。无论如何也想不到，竟然是岳父在给我当教练。

为了拥有健康的好身体，更为了岳母的良苦用心，看来，在今后的日子里，我和岳父这对老搭档还得在一起好好“练”啊！

扫码关注
快捷投稿