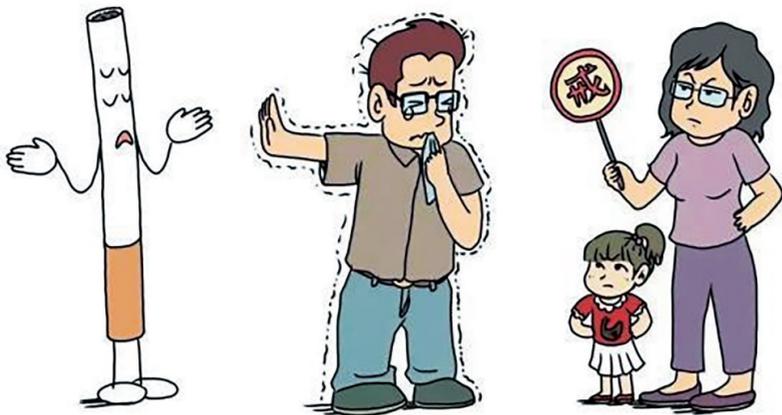


禁烟控烟在行动

共建无烟环境 共享健康生活



吸烟被世界卫生组织(WHO)称为人类“第五种威胁”(前四种是战争、饥荒、瘟疫、污染)。据报道,目前全国每天有2000余人死于吸烟,预计到2050年将增至8000人。



什么是被动吸烟?

烟草依赖是一种慢性疾病,烟草危害是世界最严重的公共卫生问题之一,吸烟和二手烟问题严重危害人类健康。

被动吸烟指生活和工作在吸烟者周围的人们,不自觉地吸进烟雾尘粒和各种有毒物质。被动吸烟者所吸入的有害物质浓度并不比吸烟者低,吸烟者吐出的冷烟雾中,焦油含量比吸烟者吸入的热烟雾中的多1倍,苯并芘多2倍,一氧化碳多4倍。据国际性的抽样调查证实,吸烟致癌患者中的50%是被动吸烟者。吸烟家庭儿童患呼吸道疾病的比不吸烟家庭为多。

被动吸烟对儿童健康有哪些危害?

- 相对于一手烟,二手烟对于儿童的伤害是十分大的,第一是会导致婴儿在不明原因的情况下死亡的概率。
- 第二是导致刚出生的婴幼儿体重低于标准值。
- 第三是导致儿童的耳朵频繁感染炎症,中耳炎较为多见。
- 第四是吸烟损害肺部结构、肺功能和呼吸道免疫系统功能,引起多种呼吸系统疾病,且吸烟可导致多种间质性肺疾病,吸烟量越大,吸烟年限越长,疾病的发病风险越高。
- 第五是烟草烟雾中含有至少69种致癌物,当人体暴露于这些致癌物中时,会引起体内关键基因发生永久性突变并逐渐积累,正常生长调控机制失调,导致恶性肿瘤发生。
- 第六是吸烟会损伤血管内皮功能,导致动脉粥样硬化改变,使血管腔变窄,动脉血流受阻,引发多种心脑血管疾病。
- 第七是吸烟使拮抗胰岛素的激素分泌增加,影响细胞胰岛素信号转导蛋白的合成,抑制胰岛素的生成;长期

吸烟还可引起脂肪组织的再分布,上述因素均可增加胰岛素抵抗,导致2型糖尿病。

戒烟有哪些好处?

一般停止吸烟6小时后,心率会下降,血压也会轻微降低。12小时后,尼古丁将被排出体外。24小时后,一氧化碳将从肺部排出,使呼吸功能得到改善。此时也许会有咳嗽,因为通过咳嗽可以清除堵塞在气管和肺部的堵塞物。2天之后,尼古丁所致的不良反应就会消失。2个月左右,手部和脚部的血液循环就增加。戒烟1年之后,患心脏病的危险会显著降低。戒烟10年后,患病的危险性将变得和不吸烟者一样。

另外,吸烟者戒烟后,可以成为子女的好榜样。摆脱烟瘾的控制,找回自由与尊严,除去身上的烟臭,爱自己,也是爱家人。

戒烟方法

- 1.消除紧张情绪
紧张的工作状况是您吸烟的主要起因吗?如果是这样,那么拿走您周围所有的吸烟用具,改变工作环境和工作程序。在工作场所放一些无糖口香糖,水果、果汁和矿泉水,烟瘾犯了可以用这些健康的食品代替。
- 2.加强戒烟意识
明确目标改变工作环境及与吸烟有关的老习惯,戒烟者会主动想到不再吸烟的决心。要有这种意识,戒烟几天后味觉和嗅觉就会好起来。
- 3.寻找替代办法
戒烟后的主要任务之一是在受到引诱的情况下找到不吸烟的替代办法:做一些技巧游戏,使两只手不闲着,通过刷牙使口腔里产生一种不想吸烟的味道,或者通过令人兴奋的谈话转移注意力。
- 4.少参加聚会

刚开始戒烟时要避免受到吸烟的引诱。如果有朋友邀请你参加非常好的聚会,而参加聚会的人都吸烟,那么至少在戒烟初期应婉言拒绝参加此类聚会,直到自己觉得没有烟瘾为止。

5.多运动
运动会提高情绪,冲淡烟瘾,体育运动会使紧张不安的神经镇静下来,并且会消耗热量。

家庭

建设无烟家庭对于守护青少年健康具有重要意义。无烟家庭是指任何人在家中任何时间、任何室内场所都做到不吸烟,包括卧室、客厅、书房、餐厅、厨房、卫生间、私家车等场所的室内环境。

- 1.家中任何室内场所无烟现象;
- 2.家中无烟具(烟缸、卷烟和电子烟等);
- 3.家庭成员劝导家人或来访客人中的吸烟者不吸烟,支持其戒烟;
- 4.家庭成员不敬烟、不劝烟,礼尚往来不送烟;
- 5.家庭成员学习、了解烟草危害知识,积极参加控烟宣传活动;
- 6.营造无烟家庭氛围,可在家门口或家中张贴无烟家庭标识或无烟绘画、提示语等。

学生

- 1.自觉养成良好的生活习惯,不吸烟、不喝酒,若有好友递烟,要学会“拒绝”。
- 2.自主学习烟草知识,熟知烟草危害,不做未来烟民。
- 3.若身边有长辈或朋友吸烟,应及时劝阻。
- 4.学会调整心态,许多青少年第一口烟是由负面情绪导致的,如压力过大、情绪低落等,若是遇到无法自行解决的问题,可尝试向长辈、教师等求助。

(来源:中国疾病预防控制中心)

公公和婆婆的相处之道

■王碧丽

那天,我在网上看到一个视频,丈夫晾衣服的方式让人忍俊不禁——衣服、裤子晾成各种奇怪的形态,只管晾不管收,只因为在妻子的指令里只有“晾衣服”没有“收衣服”。评论区有网友调侃道:“天下的丈夫都是同一培训班出来的吗?要笑死个人。”

这不禁让我想到了我家公公和婆婆的相处模式,主打一个是耳背“聋爷爷”,另一个是“大声公”(粤语:说话很大声的意思)奶奶。我呢,当然是做个看客,尽量不干预他们,毕竟手心手背都是肉。

我们老家的院子里种了一棵黄皮果树,每年六七月份是黄皮果成熟的季节。恰逢端午节,公公要回老家一趟,婆婆在他出门时叮嘱他:“看看家里黄皮果今年结果多不多,记得摘一些过来,家人都常年在,不摘就浪费了。”大概是归心似箭,也没见公公答应。

一天后,公公从老家回来,提着一大袋黄皮果进了家门,喜滋滋地递给婆婆:“今年硕果累累,收获满满啊!”婆婆接过袋子一看,立马化身严厉教官,声音如同夏日雷鸣:“天啊,你这是暴殄天物!三分之二的黄皮果还没有成熟,你摘来干什么呀?谁敢吃这酸溜溜的果子?”公公一脸无辜,快快地说:

“你叫我看到黄皮果要摘一些,没有说非要摘熟的。”婆婆听了哭笑不得,转身跟我吐槽:“你看你公公,这下倒一点都不耳背了。”

前不久,婆婆买了黄金百香果回家,公公一口气吃了四个,边吃边说:“真甜。中秋节我回老家的时候,院子里那棵百香果很多果子都成熟了,黄黄的果子挂满一树,地上也掉了不少。”婆婆听到,立马追问:“那你为什么不摘一些来呢?我们都爱吃。”公公憨憨地笑了笑,不好意思地说:“这次回家你也没叫我摘果呢。”婆婆又好气又好笑,她说:“那你赶紧吃多几个,家里有免费的不要,这些百香果要12块一斤呢。”公公听了,也只是呵呵一笑,好像没事发生一样走开了。

婆婆继续在后面吐槽他:“你的耳朵真懂事,关键时刻又耳背了。”公公笑了笑,求饶似的说:“对不起了,是我考虑不周。我做错事该挨骂的时候你尽管教训就好。有时候耳背也挺好的,人生啊,难得糊涂。”

我在一旁看着这一幕,突然明白了公公婆婆的夫妻相处之道:一个是难得糊涂,另一个是得饶人处且饶人。人无完人,谁没有犯错的时候呢?夫妻间相互包容才能相伴走得更远。

笑对人生

■毛勇强

自古雄才多磨难,从来纨绔少伟男。也许我永远成不了“雄才”,但是多少年来,这两句诗却激励我不畏艰难,奋发进取,得益匪浅。

我出生在20世纪60年代,生长在“文革”时期,工作在改革开放的年代。回顾参加工作几十年的历程,我除了几次调动工作比较顺利外,没有几件大事是“心想事成”的。自己每取得一点成绩,都付出了艰辛的汗水和苦涩的泪水,交织着艰难与奋斗,与同龄人或与一起跑线的人比,付出更多的辛勤劳动。在艰难的人生道路上,有两段经历影响了我的一生——

1973年,我以优异的成绩初中毕业。尽管我的成绩大大超过录取分数线,但是由于一个叔父的所谓历史问题而名落孙山。后来,在母亲的努力下,我到离家15公里的一间中学上了高中。那时,我刚满13岁,正是别的非农业人口出身的孩子还在母亲的怀抱撒娇的年纪,而我却在异乡过着艰难的内宿内膳的生活——餐餐捱饿,吃没有油的咸菜,经受半饥不饱的考验。我们整天要参加校办农场或者建校的繁重劳动。年纪尚小,很少参加过重体力劳动的我,常常累得汗流浹背,腰酸腿痛,但我还是咬着牙关硬硬地挺过来了。两年顶寒风冒酷暑,风里来雨里去的寻常生活,使我得到很大的锻炼,不仅磨炼了体魄,还培养了不怕苦、不怕累的精神,坚定了不畏困境、勇往直前的人生信念。

1975年,高中毕业后,我无条件下乡“接受再教育”,一去就是整整4年。面对“伴着星星出,顶着太阳干,戴着月亮归”的战斗生活,我直面人生,正视现实,吃苦耐劳,不让青春年华付诸东流,硬是克服无经济能力购买书本、订阅报刊,甚至借书阅读也不容易等种种困难,在超负荷的劳动之余,坚持刻苦自学,锲而不舍,认真做了大量读书笔记,

一点一滴地积累知识,为后来从事文字工作打下了基础。4年的知青生活,进一步铸就了我独立、坚强的性格,也增强了与不幸命运抗争、立志成才的信心和决心。

从知青农场回城后,我们这些生不逢时的人,不断地进行“补课”:学业,读电大、攻读本科、向研究生“冲刺”等等。由于基础差、年纪大、工作任务繁重和家庭负担等,确实使我感到压力很大。但由于经历过内宿内膳、“接受再教育”等种种磨炼,使我能够轻装上阵,变压力为动力,硬硬地打出一道道难关,攻克一座座“堡垒”,打了一个又一个“胜仗”。与此同时,我坚持自开“小灶”——学习新闻知识、写作业务,阅读了大量中外名著、名篇,还积累了丰富的资料,提高了理论水平和写作技巧。1980年开始,我尝试着给报刊、电台投稿。几十年来,我始终坚持不懈地“爬格子”,先后被中央、省市报刊、电台采用了通讯、评论、报告文学、调查报告和论文等多种体裁的文章千余篇,有的还获得中央和省市有关部门的奖励。因此,我先后被《农民日报》《南方日报》《羊城晚报》《南方论刊》《茂名日报》《茂名晚报》和珠江经济台、茂名电台聘为特约记者、特约通讯员或客座编辑。并陆续出版了《春华秋实》《跋涉者的足迹》《笑对人生》《故园情怀》《松林旭日红》《两手空空的大富翁》等六部作品集。1993年12月,年仅33岁的我,通过考核和有关部门的审批,被破格晋升为经济师;2005年9月,我还被广东省作家协会吸收为会员。

笑对人生,使我在充满荆棘的道路上,经受了严峻考验,提高了适应能力,增长了才干,逐渐成为生活的强者。如今,每当回首往事,我有一种“苦尽甘来”的感觉,倍加珍惜今天来之不易的幸福生活。

关爱未成年人 公益广告

让道德阳光 普照每棵幼苗



爱我茂名 茂名市文明办 宣