

## 世界无烟日 说说烟与健康那些事儿

## 吸烟会“毁容” 你知道吗

□晚报记者 徐松 彭慧 通讯员 徐永光 文/图

1987 年 11 月,世界卫生组织建议把每年的 4 月 7 日定为世界无烟日,并从 1988 年开始执行。从 1989 年开始,世界无烟日改为每年的 5 月 31 日。选择 5 月 31 日作为世界无烟日,是因为第二天是国际儿童节,希望下一代免受烟草危害。今年 5 月 31 日,是第 28 个世界无烟日,记者与您一起认识烟与健康那些事儿。



志愿者劝阻市民吸烟



不少市民在无烟生活签名墙上签名



医院难觅吸烟者的身影

## 禁烟宣传:吸烟除了致癌还能导致“毁容”

“您知道烟草含有的化学成分高达几千种吗?”“您知道烟草中的致癌物有多少种吗?”“您知道吸烟能‘毁容’吗?”5 月 30 日和 5 月 31 日,由市卫生局、市疾病预防控制中心(以下简称市疾控中心)牵头,市中心医院、市中医院、市妇幼保健院等单位组织工作人员,在周口市区五一文化广场开展世界无烟日宣传活动。据了解,此次活动旨在进一步加强烟草危害知识的宣传普及,引导广大群众摒弃不良习惯,建立健康文明的生活方式。

5 月 31 日上午,记者在宣传活动现场看到,控烟宣传展板、宣传画吸引了不少过往市民驻足观看。市疾控中心工作人员耐心向过往市民讲述吸烟的危害:“近日媒体报道说,一名 13 岁孩子的血管如 80 岁老人,收缩期血压高达 180。即使用了高血压药,还是无法解决血压的异常。原来孩子的父亲十几年来一直在家里抽烟,而且烟瘾颇大,每天 3~5 包烟,可怜的孩子从娘胎里开始,就一直吸食二手烟。”“吸烟容易导致人们出现早

衰、皮肤老化、色素沉积等现象,严重的还会引起黄牙、口臭、黄手指等。”另一名工作人员在向一对夫妇介绍,“吸烟和吸二手烟会造成人体细胞缺失,减少体内有修复能力的蛋白质含量,从而导致‘毁容’。”

“为了您和家人的身体健康,请在无烟生活签名墙上写下自己的决心吧!”在工作人员的引领下,不少市民都挥笔签名。市民孙先生郑重地签下自己的名字后说:“我不吸烟,我会劝自己的亲朋好友戒烟的。”

## 劝阻吸烟:慢慢戒烟 你能做到吗

一张张热情洋溢的年轻面孔,一句句暖人心脾的真诚劝告——5 月 30 日和 5 月 31 日,来自团市委、周口师范学院志愿者协会的志愿者们,手持宣传牌,沿着七一路、中州大道等主干道,积极劝阻市民吸烟、宣传无烟理念。

“师傅,您可以把手中的香烟掐灭吗?”5 月 30 日上午,来自周口师范学院的青年志愿者宋利佳笑着对市民张先生说,“5 月 31 日是世界无烟日,吸烟有害健康,香烟的烟雾中有 4000 多种对人体有害的化学物

质,其中 69 种能致癌……”

张先生笑着回应:“听着怪吓人的,不过吸烟确实有害健康,得了,这支烟不吸了,以后也尽量少抽些。”张先生边说边掐灭烟头,把烟头丢到宋利佳递过来的矿泉水瓶中。

5 月 30 日和 5 月 31 日这两天,在宋利佳这些志愿者的真诚劝诫下,不少烟民主动掐灭了手中的香烟。

30 多岁的王先生是名老烟民,看到志愿者前来劝阻,他笑着掐灭烟头说:“这烟抽了很多年了,说实在

的,也不是一时半会儿就能戒得掉的,只能说今后少抽些!”

“我以前也吸烟,两年前戒了,刚开始戒烟时很难受,现在感觉身体好多了。”市民杨先生介绍,他曾经有七八年的烟龄,家里有了小孩后,他下定决心戒烟,他认为这样不仅对自己负责,更是对家人负责。

志愿者张如梦说:“希望通过我们的努力,唤起大家对吸烟和吸二手烟危害的认识。这是一件非常有意义、有价值的事。”

## 无烟单位:监督很到位 市民很自觉

5 月 31 日,记者在市中心医院门诊部和住院部走访发现,“禁止吸烟”标语随处可见,几栋大楼内未见吸烟者,即使有个别市民烟瘾上来,也只是拿着烟闻一闻,并未点燃。

市中心医院宣传科负责人东晓杰告诉记者,他们是无烟单位,医院要求所有医护人员工作期间不吸烟,倡议就诊的患者及其家属不在医院

范围内吸烟。为了禁烟,他们医院成立了无烟办公室,物业公司人员是专业的禁烟宣传员和监督员,医护人员是禁烟宣传志愿者,见到有人在医院吸烟,他们都会主动上前制止。“市民来医院就是为了看病、求健康,大家都知道吸烟的危害,都很自觉,在医院里,极少见到吸烟者,即使有极个别别人偷偷吸烟,医护人员上前劝阻后,他们都会立即掐灭烟头。”东晓杰

说,“你看,那位站在窗前的男子手里一直夹着烟,时不时地闻一闻,但一直没有点燃。”

记者上前采访该男子,他有点不好意思地说:“今天是无烟日吗?我还真不知道。我知道医院是不能吸烟的,可烟瘾上来了,会拿出烟闻一闻,我是不会点燃的。为了自己和家人的健康,也为了别人的健康,我以后会少吸烟的。”

## 公共场所:禁烟有难度 市民应自觉

2014 年 11 月 24 日,国务院法制办公布了我国首部《公共场所控制吸烟条例(送审稿)》征求社会各界意见。送审稿首先对“所有室内公共场所一律禁止吸烟”作出了明确规定,还有学校、大型活动现场等一些室外场所也被提出禁止吸烟。那么,市区的一些公共场所内,市民吸烟的情况如何?5 月 31 日,记者来到网吧、车站等公共场所,发现吸烟者大有人在。

在建设大道的一家网吧内,记者一进门就能闻到一股烟味,虽然显眼位置张贴着禁止吸烟的标志,但是每台电脑前却都摆放有烟灰缸,不少人

一边叼着烟一边上网。工作人员说,网吧内是不允许吸烟的,但是为了不影响生意,他们对吸烟者也没辙。

记者在几家火车站的候车室及停车场内都能够见到吸烟的市民,但这些市民在上车前都会习惯性地吧烟掐灭。一位候车的市民接受记者采访时说:“等车很焦急,如果不抽支烟,心里更难受。我也知道吸烟危害健康,可是这几十年的老烟瘾哪能说戒就能戒的。不过,我会尽量不在公共场所吸烟。”

像公园、广场这些公众休闲娱乐场所也属于禁止吸烟的范围。但是,

这些场所似乎成了禁烟盲区,许多市民一边游玩一边“吞云吐雾”,毫无顾忌。记者上前提醒“公共场所一律禁止吸烟”时,大部分市民会立即掐灭烟头,并表示不会在公园吸烟了,但个别市民则一脸不屑地说:“公园这么大的地方,吸支烟有啥关系?熏不到别人的。”

对此,市卫生局和市疾控中心工作人员呼吁,所有公共场所的管理人员应该尽职尽责,宣传到位、劝阻到位;广大市民身处公共场所,应该考虑别人的感受,为了自己健康,也为了别人的健康,请不要吸烟。