

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：“我从不吸烟，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)》征求意见稿。征求意见稿首先对“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。

记者在几家汽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把烟掐灭。一位候车的市民接受记者采访时说：“等车很心焦，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，并表示不会再在公园吸烟了，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。