

从眼中无烟 到心中无烟(下)

禁烟,我们在行动

□晚报记者 徐松

自上世纪 50 年代以来,全球范围内已有大量流行病学研究证实,吸烟是导致肺癌的首要危险因素。为了引起国际社会对烟草危害人类健康的重视,1987 年,世界卫生组织建议设立世界无烟日。从 1989 年开始,世界无烟日改为每年的 5 月 31 日。这是因为第二天是国际儿童节,世界卫生组织希望下一代免受烟草危害。

多年来,世界各地特别是我国的禁烟力度如何呢?看看这些条例即可知晓:2006 年 1 月,世界卫生组织《烟草控制框架公约》在我国正式生效;2009 年 5 月,我国卫生部门要求禁烟;2011 年 5 月,《公共场所卫生管理条例实施细则》明确规定室内公共场所禁止吸烟,同时加强禁烟宣传;2013 年,中共中央办公厅、国务院办公厅印发文件明确要求各级领导干部不得在学校、医院、体育场馆、公共文化场馆、公共交通工具等禁止吸烟的公共场所吸烟;2014 年 11 月,“史上最严”禁烟条例在北京实施,北京所有室内公共场所禁止吸烟。

禁令让人生畏,守护健康才是目的。据不完全统计,我国吸烟人数超过 3 亿,并约有 7.4 亿不吸烟者遭受二手烟危害。

有专家形象地比喻:烟草造成的疾病和死亡与子弹杀伤力的区别仅仅是快慢而已。

吸烟有害健康,早已路人皆知。目前,禁烟在我国已经成为全民参与的大行动。

在单位不吸二手烟

□晚报记者 王晨

不论是吸烟,还是吸二手烟,对胎儿都有非常不利的影响。怀孕前,在周口中心城区某单位上班的王丹曾担心怀孕后在单位会吸到二手烟。不过,她的担心多余了,因为单位吸烟的男士对她都比较照顾,不在她面前吸烟。

王丹说,怀孕后,她特别讨厌烟味。在家里没有人吸烟,她感觉很好。但在单位里,有男士

吸烟,她就不好制止了。幸好单位里吸烟的男士都很好,对她非常照顾。只要她在办公室,吸烟的男士要么赶紧把手中的烟掐灭,要么就是跑到外面去吸。其他同事还会把办公室的窗户开到最大,以便烟味散发。

王丹告诉周口晚报记者,单位里很多男士都已结婚。他们大都认识到吸烟的危害,为了自己和家人都自觉戒烟或减少了吸烟的数量。

戒烟重在戒“心”

□晚报记者 朱东一

随着人们对健康的重视和对烟草危害的认识,不少吸烟者选择戒烟。但对于已经有了烟瘾的吸烟者,戒烟是一件难事。一位成功戒烟的市民说:“其实,戒烟重在戒‘心’。”

市民余先生的烟龄已有 10 年,他每天都要吸 1 包烟。谈起戒烟的原因,余先生说:“去年过年的时候,由于燃放烟花和爆竹较多,空气质量较差,再加上自己吸烟,我的喉咙非常疼,然后就决定戒烟。”

开始戒烟时,余先生非常想吸,但是想着自己的喉咙非常疼就坚持了下来。

春节后,吸烟的同事得知余先生戒了烟,表示要一起戒烟。余先生说,他和同事相互监督,现在他已经不想吸烟了。戒烟后,他感觉特别清爽。

在周口中心城区某单位工作的郭先生也成功戒了烟。郭先生讲,他的烟龄已有 17 年。后来由于血压偏高,他才在医生的建议下决定戒烟。刚开始戒烟时,他非常难受,特别想吸,但为了身体他只有克制着自己。戒烟 1 个月后,他看见别人吸烟,自己也想吸,但没有以前强烈了。

郭先生告诫大家,其实戒烟重在戒“心”,就看你的意志是否坚定。

青年志愿者街头宣传控烟

□晚报记者 张燕 文/图

吸烟不仅对自己有害,而且对他人有害。5 月 30 日,团市委组织周口幼师青年志愿者走上街头,开展以“人人参与控烟活动 共创省级文明城市”为主题的世界无烟日文明劝导志愿服务活动。

“您好,为了您和他人的健康,请不要抽烟”“请不要在公共场所吸烟”……当日,周口幼师青年志愿者一行 30 多人手拿宣传牌,沿七一路与中州大道交叉口步行向西,看到抽烟的市民,就上前耐心劝导。听到志愿者善意的提醒,抽烟的市民有些不好意思,急忙掐灭手中的烟,放进志愿者手中的垃圾袋。

“在活动中,抽烟的市民都能听从劝阻,我们也有一种成就感。我们希望通过努力,让吸烟的人减少抽烟的次数或者戒烟,为大家提供一个健康的生活环境。”一位志愿者说。

据团市委相关负责人介绍,通过开展这次活动,可提高公众对吸烟和被动吸烟危害的认识,为营造无烟、清洁、健康的工作和生活环境起到积极的推动作用。



发放禁烟宣传单