



远离吸烟危害 共享健康生活

随着经济飞速发展,拥有高质量生存环境、保持健康体魄、安享健康生活成为所有人追求的生活标准。然而,现实生活中,人们最忌惮的一种严重损害健康的“魔鬼”却无时无刻地萦绕在人们的周围。它就是出自吸烟者吐出的烟雾!鉴于烟草对于人体的危害,我市爱国卫生运动委员会也在近期下发了《2021年全市无烟党政机关建设方案》的通知,建议人们戒烟、弃烟,共同营造“无烟”的生活、工作环境。其实,全社会的无烟环境,不仅需要一部分人的严格自律,更需要全民的参与和支持。为了共创美好的生活环境、为了不给下一代留下健康隐患,我们每个人都了解并重视吸烟的危害,以实际的戒烟行动,维护健康、爱护公共环境,做文明人、创文明城。

百害无一利 劝君少吸烟

吸烟不但会损害自身健康,还会污染空气,进而危害他人。为了减少吸烟对人体的危害,人们想到了很多办法,例如在香烟上加了过滤嘴等,甚至有些人可能在想,不是药物也算不上毒品,每天少抽点是不是对身体就没有伤害了?实际上,我们对吸烟的理解有很多误区,这些做法也不可能完全消除吸烟对人体健康的伤害。

烟草的烟雾中至少含有三种危险的化学物质,分别是焦油、尼古丁和一氧化碳。焦油是好几种物质的混合物,尼古丁是一种会使人成瘾的药物,由肺部吸收,主要是对中枢神经系统发生作用。一氧化碳能降低红细胞将氧输送到全身的能力。吸烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因,而慢性肺部疾病本身也增加了罹患肺炎、心脏病和高血压的危险。已经戒烟很久的王师傅说:“虽然大家都知道烟对人们的身体有伤害,但是却很少有

人能够戒掉它。我是开大车的,以前觉得累的时候就想吸烟,后来总是咳嗽,上不来气,也怕影响开车,就下定决心戒烟。现在已经戒烟3年了。对我来说戒烟不是一件特别容易的事,但是完全戒烟之后,我的身体明显有了变化,也不那么容易疲惫了,感觉身体都轻松了,晚上睡觉也不觉得压气了,心情好了很多。我希望通过自己的一些感受,能让更多的‘烟民’戒掉这个不好的习惯,为了自己的身体健康少吸烟。”

当下,依然还有很多人吸烟,就是因为戒烟需要一定的自我认知和毅力,他们并没有真正了解到吸烟的危害和戒烟的好处。有数据显示,如果一旦戒烟成功超过了一个月,你会明显发现自己比以前吸烟的时候更有精神,会感觉自己越来越年轻;经常吸烟的人会感到头昏脑胀,而且容易出现嗜睡精神不振的情况,而戒烟之后这些情况慢慢就会消失。

烟头虽小 却火患无穷

吸烟不仅是威胁身体健康的一大公害,也是引起火灾事故的原因之一。对一个小小的烟头,决不可麻痹大意、掉以轻心。全国因烟头而引发的火灾不在少数,仅次于用火不慎或者电器原因所导致的火灾。尽管如此,依然有很多人把这小烟头的危害不以为意。要知道烟头不熄灭随意乱丢,是极易引燃易燃物,并且不易被人发现。所以,在危险环境不吸烟,杜绝因吸烟而引发火灾,是我们防患于未然的有效方法。

为什么吸烟容易引起火灾?主要原因是点燃后的香烟具有较高的温度。吸烟的烟头一般能持续燃烧1—4分钟,在这段时间内,许多易燃性物品均能被点燃。有时烟头扔在棉被、刨花、木屑中,会燃烧几十分钟,且不容易被人注意,可见烟头引起火灾的潜在威胁有多大。请勿乱扔没有掐灭火

星的烟头。在家里,大家不要躺在床上吸烟,因为床单、被褥等都极易燃烧。人躺在床上时处于放松状态,极可能在烟没烧尽时睡意朦胧,使未熄灭的烟头掉落,从而引发火灾。在公共场所,大家坚决不能随意乱扔烟头,因为这样一方面会带来卫生问题,另一方面若扔到绿化带或垃圾桶等处可能会引发火灾。

所以无论处于怎样的环境中,大家都应该将手中的烟头彻底掐灭。往往你的随手一扔,轻轻一踩,自以为没问题了,殊不知很可能还会存在阴火,仍有发生火灾的隐患。安全舒适的环境需要依靠每个人来维护,有时候你的一个细小动作就能避免一场灾难。此外,在野外用火时须文明、谨慎,切勿随意生火或乱丢烟头,以免引发森林火灾,一旦造成严重后果,触犯刑律,将会给自己和他人带来不可估量的损失。



别“小看了”二手烟和电子烟对青少年的危害

者被动吸烟,不仅是一个健康问题,也是一个社会问题;父母应该关注,学校和社会也不能掉以轻心。

现在,经济发展很快,一些科技类吸烟产品,在市场上也比较普遍,比如随处可见的电子烟,形状看起来像常规的烟草制品,有的也可能像日常用品。它们打着完全无害、可以戒烟或者可以替代烟草的幌子,走入青少年的视野。甚至有些家长也意识不到电子烟的危害。刘女士的孩子现在正在上高中,不久前刘女士发现孩子的书包里有一盒电子烟,她觉得电子烟不像烟草,广告也都说没什么危害,所以就没放在心上,也就没有及时和孩子沟通劝导。这是因为大部分家长对电子烟的了解一般也都是在其广告和宣传上,并没有真正意义上了解什么是电子烟。新型电子烟产品可能成为青少年养成吸烟习惯的一个途径,加快吸烟人群的年轻化趋势。因此,电子烟也是家长和学校不得不防的一块“新兴领域”。

不要认为吸烟不危险。吸烟往往很快导致健康和社会问题。如果孩子十来岁时就开始吸烟,那他一般会养成20年的烟瘾。青少年可能会把同龄人中间形成的风气作为自己吸烟的借口。既要重视这个理由,也要帮助孩子认识到吸烟的危害,他们要为自己的行为负责。全社会也要把香烟清除出孩子们的生活环境而努力。

烟对青少年的影响更大。

当孩子还未成年时,家长有责任关心孩子的健康,制止孩子的不良行为,积极引导他们健康发展。有研究表明,11岁至13岁的儿童,逐渐对吸烟产生好奇心,15岁以后则开始把吸烟作为自己长大成人的“标志”。由此可见,青少年是有可能染上吸烟嗜好的危险年龄。而青春期人体器官尚未成熟,抵抗力较弱,人体细胞对致癌物更加敏感。青少年吸烟可直接导致脱发、听力下降、身体矮小、记忆力减退,严重影响青少年的身心健康。而弥漫在公共封闭空间内的二手烟,含有多种化学物质。世界卫生组织曾多次提醒,二手烟对于青少年来说,可能引起严重的心血管病、呼吸道疾病和肺癌。所以,青少年吸烟或

为何公共场所吸烟现象依旧存在

大家都知道公共场所禁烟是个人文明的体现,但还是有些公共场合依然存在堂而皇之吸烟的尴尬。既然烟草有如此可怕的危害,为什么有众多的人吸烟呢?分析其原因主要有两个:一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾,使人对它产生依赖,不容易戒掉。其次,由于一些市民规则意识不强,以及公共场所禁烟力度不足,导致控烟工作仍面临挑战。

记者走访发现,控烟情况在我市不同公共场所出现不同的情况,学校、医院、大型商场、书店等公共场所鲜见吸烟者,“禁止吸烟”成为市民自觉遵守的文明准则;而一直以来就是控烟重灾区的餐馆、网吧、酒店等公共场所,吸烟现象仍然存在。不少市民反映在一些餐馆吃饭,经常遇到吸烟的人,餐馆也没有劝阻。记者走访一些餐厅,在大厅就有吸烟的食客。靠近包厢门口,也能闻到阵阵烟味飘出。网吧也不乏吸烟者,在欧亚附近的一家网咖,一进屋烟味就扑面而来。记者指着墙上的“禁止吸烟、文明上网”大标语问“这里可以吸烟吗?”“可以。”网管随口答道。网吧内多名网民边吸烟边打游戏,有的桌上已经丢了六七根烟头。附近的另一

家网吧,连网管也在吸烟。类似餐饮店,市区多家KTV场所也对消费者的吸烟现象表示默许。工作人员表示,不会管顾客吸烟。大堂里一般不让抽,在包厢中可以吸烟。如果有消费者在店内吸烟走动,一般也不会有人上前劝阻。KTV服务员告诉记者:“客人都喝了酒,我们怕引起纠纷,吸烟也没法劝阻。”

而现在市区多数机关事业单位在内部实施禁烟。据多位事业单位工作人员介绍,内部禁烟规定实施以来,办公环境得到了极大改善,很多吸烟同事会自觉到户外的吸烟区吸烟。对此,不少人评价,这样的模式很好,单位控烟,比起人员在公共场所劝导有着截然不同的效果。如果每个单位都能实施的话,相信控烟效果会更好。

其实,我们并不缺少法律条文,重点是我们的法律条文要能够真切地反映到禁烟的重点上。只有雷厉风行地贯彻执行有关禁令,才能维护禁烟过程中法律应有的尊严,而我们市民更应该明白吸烟对自身的危害,积极地参与到公共场所禁烟的队伍中来,维护自己的健康和公共环境。

·评论·

公共场所禁烟 为家乡文明“代言”

随着社会文明的不断发展,越来越多的人意识到吸烟的危害性,更多的人摆脱了对烟的依赖。在医院、公共汽车、候车室等许多公共场所,“禁止吸烟”的警示标志随处可见。但一些烟民还是会会在公共场所旁若无人的吞云吐雾,污染空气。

究其根本原因,一方面,缺少全民禁烟的意识。在现实生活和影视作品中,常常见到一些公众人物,公开叼着烟卷的镜头,显露出他们与众不同的“酷”。这种引导,对于分辨能力不强又善于模仿的青少年来说,是有害处的;另一方面,这类事件之所以频繁发生,还因为对于公共场所吸烟的法律法规不够健全。在公共场所禁烟不能仅仅依靠“劝烟者”,在劝烟者规劝时,相关法律法规也该维护劝烟者免遭“二手烟”伤害的权利。只要劝烟者和违规吸烟这两者之间的关系不能摆正,不能受到重视,那么禁烟行动就很难达到预期的效果。

如今,人们追求和谐公共生活的愿望越来越强烈,维护公共秩序和公共利益成为每个公民的需要,公共场所禁止吸烟是对公民文明素质的考量,愿每一个公民都能出一份力、尽一份责、多一份认同,达成一份共识,使公共场所禁止吸烟在全社会得到强化,给他人一个良好的文明、有序、和谐的公共环境,并使我们生活的社会走向更加文明。个人行为是城市的一张明信片,代表的不仅仅是自己,一言一行都会影响城市的发展。约束好自己的言行,你为城市代言,城市以你为荣。

