

# 营造无烟环境 共享健康生活

无烟世界,清新一片。一年一度的“世界无烟日”又到了。今年5月31日是第35个“世界无烟日”,主题为“烟草威胁环境——保护环境:再给你一个戒烟的理由”。“世界无烟日”的意义是宣传不吸烟的理念。如今,“吸烟有害健康”的道理人人都懂,但是一部分人依然抵挡不住烟草的“诱惑”,二手烟、电子烟,公共环境污染依然在荼毒青少年。为了营造无烟环境,让市民更好地享受文明健康生活,我们应该共同行动起来,提升文明素质,摒弃不良习惯,为下一代做好榜样,以文明健康的言行举止为美景添彩、为城市加分。

本版稿件由本报记者 祝琪尧 采写  
本版策划 戚凯慧

## 拒绝“诱惑” 健康才是时尚潮流

近日,“明星吸烟”这个话题引发了热议。大部分网民表示:“明星偶像作为公众人物,不仅要自己禁烟,更要带头抵制在公共场所吸烟的行为,引导大众文明健康生活。”这种大众观点的出现,说明在生活中不顾及他人、在公共场所吸烟的行为已经被越来越多的人视为“不文明”。今天,香烟已经不再是过去时髦的“道具”,绿色的无烟生活才能真正代表乐观向上的“时代情绪”。看看身边已经有越来越多不吸烟的榜样,还在吸烟的人就更需要了解吸烟的危害以及戒烟的必要性。

“抽烟几年了,不仅患上了慢性咽炎,精神状态也受到了影响,经常感觉乏力疲惫,后悔当初加入吸烟者的行列。当时只想着大家都抽烟也没什么,现在感受到危害了,只想尽早戒烟。”面对记者的询问,市民刘先生说出了自己的心里话。要知道,吸烟有害健康毋庸置疑,而烟草依赖更是一种慢性疾病。烟草危害已经是世界最严重的公共卫生问题之一,烟草烟雾对吸烟者和非吸烟者的肺部健康具有重大影响。据权威媒体报道,经大量流行病学研究证实,吸烟或二手烟是导致肺癌的重要因素。据了解,烟草中含有7000多种

化学成分,其中有有毒物质达250多种。除了人们常说的尼古丁和焦油外,还有大量其他致癌物,这些致癌物被吸入人体后会引发基因突变,进而导致恶性肿瘤的发生。以尼古丁和焦油为例,前者使吸烟者成瘾,从而不断产生伤害;后者通过在人体内特别是肺内的沉积,逐渐形成“超级杀手”。实验证明,抽一支香烟大约有0.05毫克的尼古丁随着烟雾被吸入体内,而吸入的尼古丁只需7.5秒就可到达大脑。当尼古丁进入人体后,会产生许多影响,如四肢末梢血管收缩、心跳加快、血压上升、呼吸变快、精神状况突变,并促进血小板凝集,是造成心脑血管阻塞、高血压、中风等心脑血管疾病的主要帮凶。香烟中所含的直接致癌物中以焦油的含量最高。焦油是指吸烟者使用的烟嘴内积存的一层棕色油状物,含有多种致癌物和促癌物,并附着于吸烟者的气管、支气管和肺泡表面,从而产生物理、化学性刺激,损伤人体的呼吸功能。

虽然对于吸烟人群而言,想说戒烟不容易。但是面对烟草给健康带来的多种危害,记者想说:“戒烟已经成为时代主流,戒比不戒好,早戒比晚戒好,健康生活才是对自己负责、对他人负责的体现。”

## 你所谓的“自由”侵害着周围人的健康

吸烟有害健康,少抽烟、不抽烟已经成为很多人的共识。可一些公共场所却成了二手烟危害大众的重灾区。在公共场所吸烟,既威胁周围人的健康,也干扰了公共秩序,由此引起的纠纷也不在少数。值得一提的是,2017年6月,一名女大学生在搭乘火车过程中,在车厢内闻到刺鼻烟味,进而将列车运营方某市铁路局告上法庭,这也是国内首例乘客因受二手烟危害而提起的民事诉讼。如今,在公共场所被动吸二手烟已成为大多数人极度厌烦的事情之一。

在封闭的公共空间内吸烟,一直是很多民众反映的问题。其中,因为在电梯内吸烟发生的数起纠纷事件无疑把这种不文明行为推到了风口浪尖。市民王国强向记者反映,他家住九洲小区高层。前不久,王先生带着13岁的孩子回家,在乘坐电梯时就遇到了其他居民在电梯内吸烟的行为,整个电梯充斥着刺鼻的烟味,让王先生和孩子都深感不适。王先生说:“本来遇到这种影响健康的事,我是很生气的,但是又不好意思直接出言阻止,就怕遇到不讲理的人,发生什么纠纷也挺麻烦的,毕竟我还带着孩子。但是我想说,这种行为体现的是一个人的道德素质,公共密封环境不

吸烟是每个人应该自觉做到的。”在电梯内吸烟的不文明现象很多,而且危害也是很大的。因为电梯里面的空间比较小、透气性不好,二手烟基本上全部被电梯里面的其他乘客吸入体内了。记者在走访中了解到,尽管小区楼道或电梯里都贴有禁烟标识及禁烟控烟宣传知识,但电梯里吸烟现象仍屡见不鲜。大部分群众表示:“有时劝说他们不要在电梯里抽烟,还可能被骂,真让人无可奈何。”

在公共场所吸烟既危害自己的健康,又危害他人健康,会使周围的人被动吸二手烟。不吸烟者每日被动吸烟15分钟以上为被动吸烟,又称“强迫吸烟”或“间接吸烟”。在日常生活中,绝大多数人不可能完全避免接触烟雾,因而成为被动吸烟者。当吸烟危害吸烟者本身健康的同时,二手烟也影响非吸烟者。除了刺激眼、鼻和咽喉外,也会明显地增加非吸烟者患上肺癌、心脏病以及其他呼吸道疾病的几率,严重伤害人们的身体健康。所以,吸烟见修养。不吸烟最好,如果要吸烟也应远离他人,选择开阔的室外。不让别人吸二手烟是一种最起码的遵守社会道德的具体体现,不要为了自己的一时“自由”而损人不利己地侵害他人的健康。

## “身边人”吸烟易被青少年效仿

俗话说,孩子是祖国的花朵。但在某论坛曝光的一组照片让人触目惊心:一群未成年的孩子堂而皇之聚众抽烟,姿势娴熟令人瞠目。看着这些未成年的孩子早就染上了烟瘾,吸烟越来越年轻化,着实让人担忧。

网友华华是两个孩子的母亲。她表示:“我自己的孩子和照片上的孩子年龄差不多,这些孩子的家长为什么不管教他们?还有就是这些未成年的孩子到底是怎么染上的烟瘾?我认为这和孩子的成长环境有很大关系。”记者了解到,很多家长都有过让孩子帮自己买烟的经历,这是促使未成年人吸烟的重要诱因之一。青少年处在生长发育期,对外界有害物质的抵抗力相对较差。如果未成年人吸烟,很

容易因此患支气管炎、肺炎等多种疾病。同时,吸烟损害大脑,使思维变得迟钝,记忆力减退,也会严重影响学习。青少年吸烟已成为不容忽视的社会问题和公共卫生问题。如何让青少年远离烟草显得尤为迫切。预防和控制青少年吸烟工作是一项长期而复杂的社会化工程,必须动员全社会力量共同关注青少年控烟问题。有调查显示:青少年的好奇心是导致他们吸烟的主因。但一时的好奇却给身体带来真真切切的伤害。因此,对青少年的控烟教育刻不容缓。这就需要有关部门、学校及社会团体携手合作,制定相关政策,有针对性地持久地开展宣教工作。家长和教师要以身作则,拒绝烟草。此外,有关部门要积极引导各学校成立“青少年

控烟联盟”,以青少年作为控烟活动主体,加入到青少年控烟志愿者队伍中,充分发挥他们的热情和才智,使其成为控烟活动的组织者和实施者,使活动更为青少年所接受,更好地带领广大青少年远离烟草、健康成长。只有当社会、学校、家庭、学生共同发挥作用时,才能达到我们期待的控烟效果。

控制青少年吸烟教育的最好时段应从小抓起、从身边人着手,创造良好的无烟环境,把吸烟意识和行为消灭在萌芽状态。青少年的梦想点燃的应该是青春而非烟草。以运动、兴趣爱好代替用吸烟来缓解压力,彰显鲜明的年轻人拒绝烟草的态度,并勇敢拒绝任何形式的烟草侵害,这才是当代青少年应该效仿的。

## 驱逐电子烟“迷雾” 谨防电子烟危害

“电子烟比传统卷烟危害小”“电子烟能帮助戒烟”……凭借这样的宣传噱头,电子烟受到无数烟民,尤其是年轻人的追捧,甚至有人将其当作“戒烟神器”。但作为传统烟草制品的补充,电子烟存在一定的安全和健康风险。长期以来,电子烟行业在规模迅速扩张的同时,由于缺乏监管及相关行业标准,加之技术门槛过低,市面上出现了一些未经安全检测的电子烟产品。甚至有媒体报道有些企业为了增加卖点,在烟液里加入不同风味的调味剂,如巧克力、咖啡以及多种水果味,以改变电子烟的口味和烟油的颜色,并默许或鼓励经销商以年轻人互联网营销的对象,将电子烟标榜为“时尚”“潮流”的代名词,进而大肆宣传,吸引年轻人购买吸食。

有需求就有市场。有商家告诉记者,其实来买电子烟的主要有两种情况,一

种是妻子买给抽烟的丈夫,希望他戒烟,这种占大多数,很少有抽烟的人自己来买电子烟以试图戒烟的;另一种是喜欢潮流的年轻人,其中很多人不抽烟,他们买电子烟与其说是抽烟,不如说是因为觉得好奇。市民刘俊宇表示,他也看过一些关于电子烟危害的文章,但是没办法,自己一时半会还不能完全戒烟。他说:“电子烟毕竟有个‘烟’字,虽说有各种水果口味,但不论是用烟丝还是用烟油,都含有尼古丁,所以还是希望不抽烟的人慎重选择,不要因为觉得新奇就接触这个,这真不是一件赶潮流的事,很容易上瘾的。”

电子烟是一种模仿卷烟的电子产品,与卷烟有相近的外观、烟雾、味道和感觉。很多人往往以为电子烟没危害或者危害小,但据相关媒体报道称:很多宣传说电子烟没危害,其实危害还是比较大

的:一是大多数电子烟和普通烟草一样含有尼古丁,尼古丁容易导致成瘾,且对胎儿发育有害,对20岁及以下的人的脑部发育带来损害;二是电子烟含有有害气溶胶,这种气溶胶里含有有害的化学物质和重金属;三是电子烟的电池可能发生爆炸,有灼伤手部、脸部等风险;四是一些商家会推出多种口味的电子烟,以吸引低龄烟民,让更多青少年加入电子烟烟民行列,其实这些香料对我们身体也有危害。

其实,要想正确戒烟,第一要坚定信心,坚信烟草对我们的身体健康百害无一利,意志坚定最重要;第二要科学戒烟,戒烟过程中会出现阶段症状,也会有不适的反应,要到正规的戒烟门诊进行咨询,多学习相关知识,深刻了解烟草危害;第三要寻找家庭和朋友支持,选择利于戒烟的环境,和不抽烟的朋友多交流。

## 创建无烟环境 需要提升文明素养

**·评论·** 营造无烟公共环境,展现了一座城市的健康自觉,更是城市文明程度的重要体现。这些年,随着社会发展和人们生活水平的提高,人们对于健康的重视程度越来越高,也越来越清晰地意识到吸烟带来的危害。有些烟民自觉性较强,吸烟的时候会找专门的吸烟区域或者影响不到他人的地方。但还有很多烟民没有这个觉悟,只要烟瘾上来,不分时间、场合就会“过把瘾”,不考虑他人的健康,这不仅是一种缺乏修养的体现,也是一种没有道德观念的反映。尽管这只是一小部分人存在的不良习惯,但却影响了整个群体的文明形象。

创建无烟环境,民治是基础。助力城市环境提升、保证居民健康生活、营造整洁干净的社会环境是每个人的必修课。创建无

烟健康生活环境、提升城市文明,更需要人人参与进来共建、共治、共享。其实,人们很早就认识到文明无烟环境建设的重要性。在各个层面、不同场合的政策表述中,对于文明的无烟环境建设都有非常突出的强调、提示和相对明确的要求、安排,但真正落实到具体行动上的重视程度,以及民众对文明无烟环境建设过程中长期性、复杂性的准备与应对,恐怕还有待加强。这并非怀疑大家的态度,而是需要更加清醒和理性地看待与推动文明无烟环境建设。每个人都希望避免受到二手烟的侵害,包括烟头、烟灰、烟渍带来的环境污染,但这类问题现在依然存在。归结起来,还是有一部分人的健康环保意识有所缺乏,文明素养有待提高,这也从另外一个角度体现了创建文明无烟环境需要更多人的主动参与、需要文明道德建设的

合理性和必要性。

要提升民众整体的文明道德建设以及健康意识,就要通过宣传使广大群众充分认识吸烟的危害性,以及控烟工作对社会环境和社会风气的重要意义,使公民能够自觉提高文明意识、提高健康素养,积极倡导控烟理念,主动参与控烟,让控烟理念被更多人理解、支持,营造“远离烟草、无烟生活”的良好氛围。

建设无烟城市、提升文明素养、助力“创城”工作是一项需要全民参与的系统性工程,需要各个部门通力合作、齐抓共管以及民众的积极配合,这样才能够逐步创建文明无烟城市、使市民享受绿色健康生活。因此,让我们携起手来,承担起自己的一份责任,共同努力,为辽源创建“全国文明城市”交出一份满意的答卷。