

2014 年 5 月 30 日星期五 第十期(总第 1014 期) 本期 4 版 编辑部 E-mail;edit@gzhe.net

2014 世界无烟日 提高烟草税 保护下

年拒吸第一支烟



本报讯 在第27个"世界无烟日"到来 前夕,广州市健康教育所联同占云区健康 教育所、从化市健康教育所分别在龙归中 学和河东中学举办"青少年拒吸第一支烟" 宣誓签名活动。该活动从去年开始启动,旨 在从学生抓起,让青少年尽早接受烟草有害健康教育,培养和掌握拒绝烟草的技能, 构筑起不吸烟的基础人群。活动中,学生们在"青少年拒吸第一支烟"横幅上签名,承 诺"远离烟草,养成科学的健康生活习惯和 方式",并观看烟草知识展板,听取健教讲师主讲烟草危害知识和如何拒绝烟草的讲 座。通过多维参与方式,学生们全身心感受 "不吸烟、我健康、我时尚"的理念,提高对 烟草危害健康的关注与认识。

全国调查:10个初中男生中1人吸烟 广州市健康教育所许信红副所长介

○卫生摄影

绍,烟草危害是当今世界最严重的公共卫 生问题之一,而我国是世界上最大的烟草 受害国,吸烟者超过3亿,其中不乏青少年 文音曲,以如有超过3亿,共中不之百少十人群。据今年5月28日电探病师助控制中心变布的《2014年中国青少年烟草调查报告》显示。940万初中学生尝试使用过烟草制品。其中三分之一已成为烟草使用者。初中学生现在吸烟率为6.4%。男生为 101中子生现在收测字分 6.4%。为生为 106%,女生为 10条%,女生为 10条%,或生为 10个和中男生 中統有 1人吸烟。而在尝试吸过卷烟的学生 中。82%的尝试行为发生在 13 岁及之前。 "吸烟 — 日晚 3 可能力量增加。要是 经烟和成烟就需要花费巨大气力。 青少年 好奇心强,不容易建立对长期慢性健康危事价计过,一旦还是哪一样,这位公会的学校

需的认识,一旦开始吸烟,大部分会成为终身吸烟者。因此降低青少年吸烟率是控烟的关键所在。"许信红副所长表示。

#### "基础战略":迈好人生控烟第一步

许副所长介绍,为了帮助儿童青少年 迈好人生抵制烟草第一步,广州市健康教 育所正在并将进一步联合教育部门及社会

各來头樂一项"恭如成略",在理以小字別 起。"因为如中阶段已经有点晚了,许多受 试行为已经发生,同时青春期孩子的逆反 心理会使控细教育效果大打折扣。" 在做法上,许所长介绍,对于低年级小 学生,主要是通过小手拉大手,给家长的一 封信等家校五效方式,让上程作身小老师, 告诫家长束烟或不吸烟,从而也树立起自 自工商的轮码调查。这里这是一去一里等的 身正确的轻短观念、这是家长、子女双高的 一项控烟举措。对于高年级小学生,则需要 从正面给予引导,通过帮助其了解烟草危 害知识,引导其不要接触烟草,并学会拒绝 接知识,引导其不要接触烟草,并学会拒绝 烟草的技巧,而对于小学以上的青少年人 群,许所介绍,广州市健康教育所也同时通 过井岭组织,青少年10股两一支帽,活动, 同件套着等形式,开展对中学生和大学生人 群的起烟敷育和引导工作。 "青少年轻烟工作涉及生物,心理及 社会会保的基,无法一藏而就。我们呼吁 社会各界的共同努力与合作,以更有成 效地推进这项利在当代, 功在干秋的事 业!"许副所,长表示。

"许副所长表示。

### 市健教所召开"行业作风 专项治理"动员会议

作风专项治理工作动员大会。会上,所党支部书记申军同志传达 全省医疗卫生系统行风建设工 作电视电话会议和全市卫生系

作电视电话会议和全市卫生系统行风建设厂作动员大会的精神并作了工作动员大会的精神并作了工作动员。显强用开展此次卫生系统专项治理。目的是通过普遍教育、自查自纠、落实整改、完善制度、提高执行域和区产服务领域收受各种回扣

有涉及采购等领域,近年来也 有类似我们这样的小单位出问 题,所以大家干万不要掉以轻心,不要心存侥幸。全体干部职工要正确认识当前医疗卫生系统行风建设所面临的形势和任 务,绷紧廉洁自律这根弦,认真 学习单位的各项规章制度,产 格按照规章制度办事。会上还 组织观看了省《专题暗访片》。全 所职工参加了会议。 (市健教所办公室)

#### 医养结合—— -越秀养老新模式

近年来,越秀区卫生局以平 安创建工作为契机,推进全区 医疗卫生服务体系建设,在构 建全区 15 分钟社区卫生服务圈 的基础上,开设家庭病床、增设 老年病床、延伸服务机构,打造 "医养结合"工作,构建越秀养

老新模式。 开设家庭病床。社区卫生服 务中心建立老年人健康服务专 业队伍,为老年人提供上门出 诊。家庭病床等服务,实现定点 四月二月服务相结合。2013 年,共建立家庭病床 2118 张次, 医护人员巡诊、出诊 53179 人次,满足老年人就近,便捷医疗 需求。 增设老年病床。重点为身患 疾病和有临终关怀需求的老年 人提供医疗保健服务。调整增加 养老病床 457 张。2013年门诊量 人次同比增加 5.5%; 出院入次同 比增加 4.2%, 病床使用率平均为

93.30%。 为机构养老者提供卫生服务。与民政局合力,把家庭病床服务延伸到福利机构,在社会福 利机构内设立卫生网格化服务点。由社区卫生服务中心为居住 在福利机构的老年人提供集预 防、医疗、保健、健康教育、康复、 计生指导"六位一体"的社区卫 生服务

。 (越秀区卫生局 陈纯彬)

### 经费少、人员流动大 社区卫生监督协管服务受制约

海珠区的社区卫生监督协管服务年终绩效考评工作于5 月21日结束,辖区19间社区卫 生中心(站)接受了现场考评。在 考评过程中,考评组发现经费问 题与人员流动性大等问题困扰 大多数社区卫生服务中心.成为 制约社区卫生监督协管服务持

续健康发展的重要因素。 考评人员介绍,社区卫生监督协管员变动快、流动大、离岗率 高达33%,有的中心在职协管员全部为新任,未参加过培训,且无统 一制服。由此带来的连带性问题 是:业户只认可卫生监督员,不了 解卫生监督协管员的性质,外出巡查时身份受到质疑,阻力较大,辖区内某些院校学生体检项目没有安排在社区卫生服务中心时不配 安排在社区卫生服务中心的不能 合协管员对学生健康信息的了解, 导致中心无法掌握学生健康档案, 有的社区卫生服务中心开展有关 宣传教育的形式较单一,有些中心

宣传教育的形式來早一,有些中心 尚未开展公共场所巡查。 针对考核中发现的问题,考 评组提出指导意见,并将安排区 卫监所所属地段的卫生监督员 进行现场带教,实地指导协管员 如何独立开展工作

(海珠区卫生监督所 陈繁)

# 关爱地贫 携手同行

今年 5 月 8 日是第 21 个 "世界地贫日"。"地中海贫血" 

每工、公平问证明主正、以及融 系区妇幼保健院保健部主任蓝 海英和 2 名妇女保健方面的专 家进行现场咨询义诊。越秀区 卫生局副局长林晓晖亲临现场

指导。 活动包含专家咨询和有奖 问答两个部分。很多新婚夫妇参 与互动问答环节时对地贫知识 比较匮乏,均主动找专家咨询了

解后才慎重考虑答案,并纷纷表示"小奖品并不重要,重要的是方 我学到了知识",特别是对"双对 都是地放舞者者 能否生育健康 宝宝'这个问题,现场很多人误 以为是不能生来子。在咨询的 家以及看了发放资料后才放下 完全有可能生存性健康宝馆的"。 笔名整赖颜深,地货"难治可防" 传达给群众,才能最终实现健康 使胜,有些大野爱而来,对康敬 自己的婚检、孕检检查结果请专 家解决,纷纷感叹此次义诊是个 难得的相念。 难得的机会。 在活动前主办方已经做好

充足准备,了解"5.15"预约登记 的新婚夫妇人数较多。活动当天 人头攒动,参与活动的新婚,备 孕夫妇共约100多位,发放资料 6 种共 500 多份。广州电视台、广 州日报均对此次活动进行采访

报道。 (市妇儿医疗中心 曾晓琴、 吴燕燕)

### "红十字在行动"

5月23日,广州市红十字会 覇建会 110 周年,结合"5-8 世界 统十字曰" 在从他市开摩也", 第一位,万元的学习用品一批, 第二位,在大师等还可以 第二位,在一位,在一位, 第二位,在一位, 第二位,一位, 第二位, 第二位,一位, 第二位, 第二位,一位, 第二位, 第二位,一位, 第二位, 第一位, 第一位 第一位 第一位 第一位 第一位

#### 第 115 届广交会公共卫生 保障工作圆满完成

第 115 届中国进出口商品交易会(广交会)于 5 月 5 日暮暮。本届广交会采购商邀请总量较往届更 多、卫生保障任务更重。为有效预防和控制传染病等 突发公共卫生事件的发生、参广大中外来会创造一 个安全卫生的交易环境,在市卫生局的领导下,广州 来及公共工学中的以及、信)人中介体联员则是 个安全卫生的交易环境,在市卫生局的领导。 市市卫生监督所扎实做好广交会卫生保障的部署。 質局112人次、检查各类单位121间次、坚持服务与 宣督和结合,加强与相关部门的沟通协调,产交会期间未发生传染病疫情及其他实发、北卫生事件,圆 调完成本次公共卫生事件,圆 (市卫生保障任务。

#### 萝岗区卫牛局举办 第二期管理干部培训班

### 海珠区扎实开展商事登记工作

今年,根据广州市商改办关于广州市商事登记改革 的工作部署和要求,海珠区卫生监督所在区卫生局的领 导和支持下,逐步建立相应工作配套制度,梳理和完善 卫生行政许可邮推工作制度和工作流程第一个领 口对外、简化办事程序和材料,加快办证效率和速度;进 一步即强后按监管,加大目示巡查为度,引导无证业户 加快办理相关证件,优化和推进自身业务系统与区信息 平台的对接,及时接收和录入商事主体信息公示平台的 □生许可证信息 截止 2014年5月20日 井接收商車 主体信息 785条,确认和录入许可证信息 477条

(海珠区卫生监督所 陈秋刚)

### 白云妇幼:儿童营养门诊开诊

5月12日,白云区妇幼保健院儿童营养门诊正式

5月12日,白云区4的保健院儿童营养门诊正式 评论。这是白云区三甲医院的首家儿童营养门诊正式 电力。在古云区三甲医院的首家儿童营养门诊。由专 业儿童营养师对儿童进行饮食、运动等进行专业指导, 促进儿童健康成长。 门诊医师分积 婴幼儿时期至学龄前,是儿童发育 包重要阶段,也是培养健康饮食习惯的关键时期,几 童营养门诊可以帮助家长知上盈 在飞快饮食习惯,查 发饮食问题,远离粮食偏食,掌握正确喂养技能,评估 餐料学搭配,尽量做到推报儿童身体发育需要提供 做到科学搭配,尽量做到推报儿童身体发育需要提供 的工事的工事。

的曆度指导。 由于儿童早期营养是奠定健康一生的基础,专家 建议家长应该定期进行儿童营养指导,以确保儿童正 常生长发育。

(白云区妇幼保健院 王 ]

责任编辑/版式 梁晓珊 Email: yao.wen1@163.com



## 知识引领健康 科普改变生活

- 2014 年广州市科技活动周健康科普传播活动侧记

### 🥟 关注舌尖上的健康

(通讯员 苏绮雯、梁志彬、黄佩 贞)借助 2014年广州市科技活动周 的契机,广州市健康科普传播活动也 蓬勃广泛开展。

#### 番禺区 "2014 年防治碘缺乏 病"宣传暨低盐健康烹饪比赛

病 国民實訊監驗課款让任务 5月17日 - 常風区 2014年助治 輸転之病。宣传活动煙低盐健康烹饪 比賽在沙湾镇占镇省安宁广场上热 热闹闹地举行。此次活动由番克沙、东岛山 是局主办,番周区疾控中心、盐业公 司番周分公司和区健康教育所诉办。 与往年不同。这次宣传活动管次 通过烹饪比賽的形斗与群众进行至 表 16名参赛是于来自各社区的推 者 別於美国用的原材林间课未品 在十七十五次名程作。6名《展示品》

存,现场烹调用的原材料和调味品出活动主办方提供,50名评委在观众 席中随机抽取产生。比赛分两组进行,菜式分别是凉瓜炒牛肉和青瓜炒

限 肉片。许是"久经厨场"、场上的意宜、 煮男选手们对这些家常菜式没有显 示出经凝的技感。个个大显身手,都 在限定时间分泌放住家菜、50 名 大众评要品绘后,郑重地投上各自的 更强处比赛以得票多少块出了各 聚项。 比賽过程,主持人职身说法,教 给群众如何科学实施低盐饮食,并示 溶 6 6 容益部底有多少,使群众更好 新国企业的工程。也学会如何证明, 制度工程以外票是人的盐量。 **海波**及一种工程,也学会如何能够。 **海波**及一种工程,也等给她他

#### 海珠区"健康饮食防治慢性病 教育活动"

教育店 幼 5月19日,广州市红十字会医院和海珠区疾病预防控制中心联合举办的广州市科技活动周项目"健康饮食防治慢性病教育活动"在江南大道中小学拉开帷幕。该系列活动持续

了4 天.陆续在绿翠小学、龙风街道 办事处、江南中街道办事处举办,以 现场深渊高元、健康食物选择等互动 最大度的污秽性病知识、使舌尖上的 健康成分群众生活的现实。 本次活动时一州市虹十学会区 院临床病态营养研究的的读束础之 本次活动时一州市虹十学会区 院临床病态营养研究的的读束础之 学和游戏数学的形式,通过一餐食 物选择、膳食空塔颜色拼图、健康食 物选择、膳食空塔颜色拼图、健康食 物选择、膳食空塔颜色拼图、健康食 健康饮食理念;针对居民、采用现场 煮烂环试食点评。二餐食物选择等 互动的方式、使群众一样。还让 推了解。今年海珠区还将加大力 度向各类人群普及健康饮食,广泛推 作一舌尖上的健康,知识和相关技能。

#### 🎠 "农民健康面对面"

(通訊員 对志甸) 5月17日,广 州科技活动周——"农民健康面对 面"首场活动在从化市整头镇龙潭卫 生院举办。本次活动由广州市科信局 及广州市卫生局主办,广州市第一人 民医院承办,从化市鳌头镇龙潭卫生 除达劫办

当天,广州市第一人民医院组织 感染科及儿科专家在龙潭新墟广场

举行以"人畜共患传染病防治"为主题的义诊活动,并为辖区农民群众 提供手足口病、离流感、络链球菌、 流行性由血流、登革热、其大病等键 康咨询宣传服务。据统计,义诊活动 共接受200多名群众咨询,派发人 备共患传染病宣传资料 200多份。 当天下午,广州市第一人民民除感 染料及儿科专家在龙潭卫生院会议

室为该院全体医多人员及辅区乡村 医生作了手足口病、禽流感、乙肝防 冶等疾病防治知识魏蚌油整。 从化市卫生局观动混测局长对一 州市医院与汞市山区医院对口帮扶工 作表示肯定都资。广州市第一区 医院亦向龙潭卫生烧现场赠送了容 编数学用的投影仪及集椅等。去统 继续做好对山区医院的帮扶工作。

规劝吸烟者戒烟,医生是最佳人选。不仅因为医生是健康形象的代言人,而且因为医生直接面对患者,吸烟者在患病的时 候也最容易遵守医嘱。我国目前有 200 万名临床医生,如果每位医生每年能够为 10 个吸烟者提供戒烟帮助,哪怕其中只有一名吸烟者成功戒烟,我国每年也将有 200 万人能告别烟草,每年将有 100 万人能够避免死于吸烟相关疾病。因此,我们希望每 - 位医生都知晓如何劝阻吸烟并付诸行动,在力所能及的范围内为吸烟者提供专业的建议和帮助

# 简短戒烟干预方法

简短或烟干预是指在日常的诊疗 服务过程中,尤其是指平常的寻医问诊中,在病人与医生接触的短暂时间之内,医生或护士等卫生专业人士为吸烟者提供的专业戒烟建议和帮助。

#### 5A 戒烟干预模型

5 个四次mem...
(Arrange)、具体内容包括:
■ 询问中午前配领域名目前的烟草使用情况以及健康状况:
■ 操作者的现场名目前的烟草使用情况以及健康状况:
■ 焊体用等针对性的或细胞性以:
■ 评估贩烟者的戒烟意愿,根据需要评估烟草体概定条果取行动之后,予以行为支持和帮助;
■ 在吸触者果取行动之后,予以行为支持和帮助;



#### 图 1.5A 戒烟千预流程图

在时间不够充裕,且尚不具备完成 所有步骤的能力时,必须完成的三步 是:询问(Ask),建议(Advice),转诊 (Refer), 也即采用 2A+R 模型进行干 预。前两步的内容与 5A 模型相同,第 三步是根据吸烟者的戒烟意愿的不同, 也即对准备戒烟者和尚未准备戒烟者 分别给予不同的转诊方向,以便寻求更 加专业和个性化的戒烟指导。

#### 步骤一 询问 在每次见面时都询问吸烟者的烟

简短戒烟干预询问的主要目的是 了解吸烟者的吸烟年限 烟草使用骨 否尝试过戒烟(至少维持一天,一 不抽)、尝试戒烟的次数、最长戒烟 持时间,曾经采用的戒烟方法,以及复 吸的原因等等(如下图所示)。不管吸烟 者以往采取过何种戒烟尝试,都应该对 他们所作出的尝试给予鼓励



#### 图 2: 询问推荐步骤

图 2: 询问 # 4 步 樂 为了更好 # 4 证 # 2 证 # 5 元 章

自 以帮助吸烟者更能接受简短或烟干 是必须进行的过程

## 步骤二 建议

少 殊一 定 以 以清縣、選到 一性化的方式建议 吸烟者或烟 高短减烟干预的建议应该从吸烟 者的身体健康状况等实际情心出党,并 根据吸烟者的或烟意愿的不同给予请 明、强烈且有方社性的亲烟题识 根据 需要进行简短的动机干预。推荐的建议

图 3: 建议推荐步骤

针对尚未准备戒烟者实用有效的 健康的相关性,同时医生应该告知吸烟 的危害和戒烟的好处,告知戒烟过程可 能遇到的困难和障碍,并在每次与吸烟 患者接触过程中反复重申戒烟建议。也 即采用 5R 模型来提供建议。最终吸烟 者能够根据医生提供的这些建议,在权 衡利弊之后,做出正确的选择。



#### 图 4.5R 模型 告知吸烟的危害

过去50年內,已有成干上万的科学证据分别从不同的角度证实了吸烟和被动吸烟是肺癌、慢性呼吸系统疾病、冠心病、脑卒中等多种疾病发病和

病 冠心病,脑卒中等多种疾病发病和 死亡的重要危险因素。 不仅如此,与不吸烟者相比,吸烟 对身体的具体危害包括,吸烟者通常早 前 10年,冠心病风险增加 2-5 倍,中风 的风险增加 4 倍,慢性阻塞性实病的风 险增加 5 倍,肺癌风险增加的 16-25 倍

#### 告知吸烟危害的滞后性

与其他很多立竿见影的健康危险 与其他很多立竿见影的健康危险 百素不同,思观姆引发的疾病和死亡通 常数十年甚至更长时间后才能驱现,致 使烟草的危害常被严重抵抗和唿驰。因 此,对目前尚未出现欧鬼烟侣天疾病的吸 接了东部军市。 以上,不能保证以后也不受吸烟危害的 等等。

#### 告知戒烟的好处

吸烟者在戒烟后其体内器官会发 -系列有益的变化,其变化大致表现

- 20 分钟内,血压降到标准水平。 标准速度: 手, 脚的温度升到 ■ 8 小时内: 血液中一氢化碳的含
- 常水平, 血液中氧的含量增 ■ 24 小时内. 心肌梗塞危险性隆
- 低 ■ 48 小时内:神经末梢的功能逐 灰复.嗅觉和味觉对外界物质網
- □□□;
   72 小时内:支气管不再痉挛,呼 吸
- 2 / 小田內、二位 內中 / 公一百个中还等,两 吸 / 大为省%。 肺枯盐增加; 2 星期至一个月;血液循环稳 定;连路龟而还。 即为他。 第一至 9 个月,该欢 典 级充血、疲 劳、气短等能比较处气、管和大灾气管的 粘膜上出现新的纤毛、处理粘液的功能 增强,微波少,肺部较干净。 最邻组会域 少。身体的能量储备。 徐重可增加 2 到 3 公斤。
- 1 年内:冠状动脉硬化危险减至 吸烟者
- 吸烟量的一半; ■5年内:比一般吸烟者(每天一 包)的肺癌死亡率下降,即由1.37%降 至0.72%,或近于不吸烟者的死亡率; 口腔、呼吸道、食管癌发生率降到吸烟 半;心肌梗塞的发病率几
- 降低到非吸烟者的水平上; 10 年内:癌前细胞被健康的细 胞代替,肺癌的发生率降至非吸烟者的 水平;口腔、呼吸道、食管、膀胱、肾脏、
- 泉等癌症发病率明显下降; 15 年内:冠状动脉硬化的危险
- 寸间戒烟都不算晚,而 因此,任何时间或烟都不算晚,而 且如果吸烟者能在 35 岁以前戒烟,则 死于烟草相关疾病的危险性明显下降, 几乎与不吸烟者相近。

#### 步骤三 评估 评估吸烟者的戒烟意愿和烟草依

**赖程度** 简短戒烟干预评估的主要任务是 确定吸烟者的戒烟意愿,并根据需要来评估吸烟者的尼古丁依赖程度。

> A DESCRIPTION H .30 6\_B SURE P. PURPLES

A SECTION AND A 图5:评估推荐步崩

#### 戒烟意愿

判断吸烟者的戒烟意愿是根据以下问题的回答来确定:
■ 同:"您是否打算在未来一个月内开始戒烟。" 如果吸烟者回答"是"则说明吸烟

者准备戒烟.反之

#### 尼古丁依赖程度

尼白」怀赖程度 尼古丁依赖检验量表 (FT-ND)的特分来而让,就是表的人员。 是,0-10分。不同分值代表的依赖程 中度,6-7分。,6-18-10分。(K,5) FTMD>6 时,通常认为该吸烟者对尼 古丁高度依赖。这些吸增者对尼 后复联的可能性比较大,或斯症状会比较时显。

问题	答案	分值
1.你早晨醒来后多长时间股第一支槽?	□ <b>\$</b> 9 ₩//	3
	□ 6 E 38 9 H/A	2
	□対策線分钟性	1
	☐ 40.9 HHS	0
2.也是否在许多数地场所 获申拉纳税地的第27	0.6	1
	0.6	0
1.世认为哪一文组世最不愿意放弃;	□早務第一支	1
	O X/b	0
4.您每天拍多少支卷帽?	□ 10 ± 60 €	0
	□ 11-28 %	1
	☐ 21-38 %	2
	□雑文成党多	3
5.世俗将在米时仍目收想吗?	0.6	1
	0.5	U
▲您早获账来应某一个小时是否比其它时间获增多 <sub>?</sub>	0.6	1
		0

#### 步骤四 帮助

#### 在戒烟过程中对吸烟者予以行为 支持和帮助

₱和帮助

准备戒烟者: 医务工作者主要

■ 准备或烟者: 医多工作者主要帮助他们制定一份简单的或烟计划,并为他们提供一些自助材料; ■ 尚未愿意或烟者: 医多工作者 需要做的主要是提供自助材料,根据前面提到的 5R 模型对吸烟者进行简短的 的动机干预,并鼓励吸烟者今后考虑或



不从从MII 邓川元宫/扩任坚持表地,并 对或烟过程中出现的或断症状予以指导和帮助,以防复吸。 ■ 或烟维持者;祝贺这些或烟者, 并鼓励他们继续坚持:



### 世界卫生组织《烟草控制 框架公约》简介

《公约》的基本思路是通过采取综合性措施以减少烟草 的需求和供应.从而实现控烟目标。

卫生问题之一,是人类健康所面临的最大的可以预防的危险因素。为了推动烟草控制全球化,从1999年起,世界卫生组织开始

推动制定《烟草控制框架公约》(Framework Convention on Tobacco Control,FCTC,以 下同時公共分月,其示言追溯榜時與年至三 界的蔓延、注集在效果中国等场叠延。(公 约) 于 2003 年 5 月 21 日在第 56 届世界卫 丈士女、这是世界卫生组织上丰新定的世界 上第一个限制原理市场增生之前,是人类公 卫上等领收的增生上的一些程则上主新定的 走着相重控制已经由国内立法控制扩大到 即能主任故证,

志衛衛甲轻剛已終田国內立法控制 大到 国际法上的共识。 公约、也称条约,是国家之间以书面 形式缔结的国际法,对于签字的国家具有 约束力;《烟草控制框架公约》是一份国际 法律文书,在国际水平上对烟草的泛滥予 以控制。

#### 《公约》条款与主要内容

《公约》共11个部分38个条款,主要

内容为: 第一部分(1-2条)序言、术语 第二部分(3-5条)目标、原则和一般

第三部分(6-14条)减少烟草需求的 措施

第四部分(15-17 条)减少烟草供应

那 第五部分(18条)环境保护

第六部分(19条)与责任有关的问题 第七部分(20-22条)科学技术合作 第八部分(23-26条)机构安排与财

源 第九部分(27条)争端解决 第十部分(28-29条)公约的发展 第十一部分(30-38条)最后条款

减少烟草需求的主要规定

### 《公约》中减少烟草需求的主要规定第6-14条,包括价格和税收措施,以

及非价格措施两大部分内容。 价格和税收措施是减少烟草需求的

重要经济手段。条款要求各缔约方在制定 税收政策时考虑有关烟草控制的公共卫 生目标;并建议缔约方采取以下措施:对 烟草制品实施税收政策并在适用时实施 价格政策,以减少烟草消费;向缔约方会 议提供关于烟草税率及其对烟草消费影 的详细情况;逐步限制免税销售烟草制

福山東西間沿上之下和北京港市自由等市局 成少烟草需求的非价格措施中要求 維约方会议和国家当局就减少烟草消费 和加强保护非吸烟者免受烟草烟草消费 影响的非价格政策制定标准,及实施这些 现金的基层图则。 佛沙区饰的排放 等的中间和探索地位的程度,及多速总等 與定的指导原则,建议采取的措施有。防 止接触烟草烟雾,烟草制品成分管制;烟 草制品披露的规定,烟草制品的包装和标 签。教育、交流、培训和心众意识,烟草广 告,促销和赞助,与烟草依赖和戒烟有关 的降低烟草需求的措施。

#### 减少烟草供应的主要规定

《烟草控制框架公约》中减少烟草供应的主要规定列于第15-17条:包括烟草制品非法贸易,向未成年人销售和由未成年人销售、对经济上切实可行的替代活动

提供支持三部分内容。 烟草制品非法贸易,走私、非法制造和 烟阜制品非还页汤, 庄私, 非达制谭和 伪造等张克彻烟草非法贸易,严重于社产 常的经济秩序, 是各国政府和国际社会重 点打击的对象。公约专门针对此问题规定 了一项条款, 其目标是消灭一切形式的非 法贸易, 具体的措施包括, 在包装上注明法 空信自 以倡手主管器的 调整容置, 加强国 在以前,类种种间面包括,在总域上还对在 定信息、以便于主管部门 胸默管理,加强国 内立法和执法。包括、监测收集烟草制品跨 国贸易(包括非法贸易)的数据,并在海关、 税收和其他部门间交流信息;加强立法及 实行适当的处罚;采用有益于环境的方法 销毁或处理没收的生产设备和烟草制品; 记录和控制免税烟草制品的分发和运送:

仁家和尼利男院與單則品的分次和运营。 防情報與包括中可在在內的进一步措施。 防止非法贸易,第三项措施是在打击非法 贸易方面加强服务合作。 向未成年人销售和由未成年人销售。 而对烟草制品的危害,未放牛人是嚴需要 股和实行有效的措施整止向法定未成年。 从 电相值自由。整本在参与外相首加

取机实门有效的指触禁止问点是示成斗 人出售烟草制品。禁止必要次分发烟草制 品,努力禁止分支或小包销售香烟等。 对经济上切实可行的替代活动遗供 支持,该条款规定各缔约方应相互合作, 持与有关国际和区域经济组织合作,仍情 为烟草工人,种值者和个体销售者提供经 济上可行的替代生计。

#### 处理责任问题的规定

《公约》第19条列人了处理责任问题的 规定:各缔约方应考虑必要时采取立法行动 或促进现有法律以处理刑事和民事责任,包

#### 延展阅读,我国的控烟履约工作

·我国的卷烟生产量 和消费量约占全球的

3亿,成年男性的吸烟率 高达 52.9% •目前我国约有 7.4 亿不吸烟者遭受二手烟 暴露的危害 •我国公众对吸烟危

3/4 以上的人不能

全面了解吸烟对健康的

2/3 以上的人不了 解二手烟暴露对健康的

大部分公众不能正

宇健康的认识或待力

·我国吸烟人数超过 ,成年男性的吸烟率

中国政府高度重视控照工作,并依核参加国际控测活动,2000年4月,经国务院批准成立了由国家计委,卫生部,外交部等12个部(委)为国政的政府阅读判批构,积极支持并参与了由股界卫生组织发验的(企约)的成员并制制定,并于2003年11月,10日正式签署(侧草控制股份分约)。2006年1月(公约)在周正式生效,作为烟至产户和资营大园、发管或旧的控理工作取得了一定的成绩,但是,在我国由政府保予的按照工作历史校组,我国时按阅能力的非常薄弱,"多都门合作、企社会

参与"的局面尚未形成,对已出台的有关控烟的法律法规的执行缺乏监督,控烟相关法 今一 对如则的水沟水,仍占以合为大柱和的水体水水水的水)水。且尚未收相水水 保法规在一些地区的实施力度较差。此外、作为一个烟草之间。我因的烟草制造业等 年上做的利税占今国税收的 10%左右,这也悉一定程度上验费国的烟草的工作带来 了困难。加入世質组织后,进口基础的涌入和跨国烟草公司的促销活动,又加制我国 居民尤其是青少年吸烟的严峻影势。因此,服行(烟草控制程聚公约),有助于统一全 国控烟行动,强化烟草控制播施,动员全社会投入到消除烟草危害的行动中来。

#### 1.吸烟严重危害健康

#### 烟草烟雾含有大量有害成分

·烟草烟雾含有 7000 余种化学成分, 其中已 烟草烟零含有至少 69 种致癌物 稠环芳香烃类、N-亚硝基胺类、芳香胺类、甲

·烟草烟雾含有多种有害气体 一氧化碳、一氧化氰、氧、硫化氰、氰化氰·· ·烟草烟雾含有多种重金属及放射性物质 镉、铅、汞、钴、锑、铊……

铅-210、钚-210······ ·烟草烟雾含有尼古丁,可导致烟草依赖

- 吸入烟草烟雾即可对健康产生危害 ·长期吸人烟草烟雾会严重危害健康 ·偶尔吸入少量烟草烟雾亦会对人体造成危

#### 二手烟暴露严重危害不吸烟者健康

- ·二手烟暴露导致众多严重疾病 肺癌、乳腺癌、鼻窦癌、冠心病… 辦施、北麻州、兴英州、九公朔····· ·三手烟暴露导致生殖和发育异常 妊娠期二手烟暴靠可导致婴儿出生体重降低 妊娠期二手烟暴露可导致婴儿猝死綜合征
- ·二手烟暴露严重危害儿童健康 支气管哮喘 急性中耳炎、复发性中耳炎、中耳积液
- 思している。 要ル発死综合征 ・二手烟暴露可引起不适症状 烟味反感
- 怀及怨 都刺激症状
- ,如何避免二手烟暴露 一手烟暴露没有所谓的安全水平,即使短时间暴露也会对健康造成危害 在室内加装排风扇等通风换气装置不能避免
- 二手烟暴霧的危害 设置吸烟室或吸烟楼层不能避免二手烟暴露
- 的危害 唯一能够有效避免二手烟危害的方法就是室

#### 内环境完全禁烟

### 吸烟导致因病缺 勤及医疗费用增加

- 吸烟导致死亡 ·全球每年因吸烟
- 手烟暴露死亡的人 数达600万 全球每6秒钟就有 1人死于吸烟相关疾病
- 中国每年因吸烟 死亡人数逾 100 万
- 超过结核、艾滋病 和疟疾导致的死亡人数 之和
- ·现在吸烟者中将 来会有一半因吸烟而提早死亡 ·吸烟者的平均寿命比不吸烟者缩短 10 年

## 2.吸烟是人类最大的可预防的 病致死因素

#### 吸烟导致恶性肿瘤

·烟草烟雾中的致癌物会引起基因突变,导致细胞癌变和恶性肿瘤 肺癌、口腔癌、鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管 癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌

#### 吸烟导致呼吸系统疾病

•吸烟对呼吸道免疫功能、肺结构和功能均会

(设住班泰任即於共物(设任所) 至少 25%的持续吸烟者发展为慢阻肺患者 青少年哮喘,且使哮喘病情控制不佳 增加呼吸系統感染的发病风险 增加罹患肺结核风险,且对其预后产生不利

#### , 吸烟导致心脑血管疾病

·吸烟会损伤血管内皮,导致动脉粥样硬化

## 《中国吸烟危害健康报告》 事实清单

- 基 于 科 学 证 据 的 结 论

《中国吸烟危害健康报告》是卫生部第一部系统阐述吸烟危害健康的权威报告。该 《报告》充分采集国内外科学研究证据,系统阐述吸烟及二手烟对键》 《报告》充分采集国内外科学研究证据,系统阐述吸烟及二手烟对键》 烟草依赖的原因,介绍戒烟策略与措施。《报告》由两院院士、中华医 主任委员以及国内外著名控烟专家等 100 多人合作撰写和审议完成

#### 冠心病 脑卒中 外周动脉疾病

- 吸烟导致生殖和发育导量
- ·吸烟会损伤人体的性与生殖功能 男性勃起功能障碍
- 女性受孕几率降低 妊娠女性吸烟可致妊娠与胎儿发育异 位妊娠,自然流产、前置胎盘,胎盘早剩、胎儿生长受限和新生儿低出生体重……) 母亲在妊娠期吸烟增加婴儿猝死綜合征发病

### 吸烟导致其他疾病

- 2. 型糖尿病,且增加其并发症的发生风险2. 型糖尿病,且增加其并发症的发生风险. 增加幽门螺杆菌感染者患消化道溃疡风险. 绝经后女性骨密度降低,增加发生髋部骨折

- 核性白内障 手术后伤口愈合不良 增加手术后呼吸系统并发症风险 皮肤老化.....

3.我国受烟草危害严重

#### 确认识"低焦油不等于低危害"

### 4.不存在无害的烟草制品

危害

吸加装滤嘴的卷烟不能降低吸烟对健康的

·吸"低焦油卷烟"不能降低吸烟带来的危害 ·吸"中草药卷烟"与吸普通卷烟一样会对健

### 康造成危害 ·吸"低焦油卷烟"、"中草药卷烟"反而容易诱导吸烟,影响吸烟者戒烟 5.戒烟是降低吸烟对健康/

#### 戒烟降低吸烟者的患病与死亡风险

- 通过减少吸烟量并不能降低吸烟者患病和
- 死亡风险 在任何年龄戒烟均可获益。早戒比晚戒好, 在住門中野衆級學學到新二。 下小學學學學 或比不戒好。 戒烟时间越长, 健康获益越大 · 戒烟可显著降低吸烟者死亡风险。与持续吸
- · 旅烟可是在呼吸及於自己 烟者相比,或烟者的生存时间更长 · 戒烟可降低肺癌,还心病,慢阻肺等多种疾 病的患病风险 · 戒烟可延缓肺癌,还心病,慢阻肺等多种疾

公司以后 的女性在妊娠或妊娠早期戒烟,可降低

多种妊娠风险 早产、胎儿生长变限、婴儿出生体变降低。 - 戒烟可获得明显的社会及经 疗花费,增加劳动产值 -----

### 烟草依赖是造成戒烟困难的重要原因

·吸烟可成瘾,被称为烟草依赖 ·烟草依赖是一种慢性疾病,具有高复发性 ·烟草依赖患者一旦停止吸烟,可出现戒断症

级烟渴求、焦虑、抑郁、头痛…… ·烟草依赖患者常须依靠专业化的戒烟治疗, 帮助其成功戒烟

#### 加何戒烟

应使吸烟者深刻认识到吸烟与二手烟暴露

对健康的危害 吸烟者本人的戒烟意愿是成功戒烟的基础 ·努力创建家庭、单位和社会的无烟环境, 鼓励吸烟者积极尝试戒烟 ·医务人员应主动询问就诊者的吸烟情况, 对

·医务人员应主动询问就诊省的收烟情况,对 所有吸烟者进行戒烟劝诫 ·推荐采用"5A"方案对吸烟者进行戒烟干 预,包括

询问(ask)吸烟情况 建议(advise)戒炬

评估(assess)戒烟意愿 提供戒烟帮助(assist) 安排(arrange)随访 ·戒烟劝诫、戒烟咨询、戒烟热线及药物治疗

可有效提高戒烟成功率 •全国戒烟热线电话为 4008885531;公共卫

受政期治疗 发期治疗 或期门诊是对烟草依赖患者进行专业化治疗 或烟门诊是对烟草依赖患者进行专业化治疗



警示我国吸烟及二手烟受害者

## 控烟健康教育核心信息

2013年8月14日,国家卫生计生委办公厅发布了关于印发控烟健康教育核心信息的通知,印发了与中国烟草流行情、吸烟危害、二手烟危害、戒烟等问题相关的30条基本事实,以便进一步传播烟草危害健康的正确知识,提高公众健康素养

烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问 題之一,全球每年因吸烟导致的死亡人数高达600万,超过因艾滋病、结核、疟疾导致的死亡人 

不吸調者止在理空一于網泰路的均害,每平周 環網充的成裝值100万。 近班年,随着我国政府及企人对控網问题 的實現,網草总書相关知识的傳播得到了很大 程度的加强、公众对于網草总書的认识不計划 時,但是对于環網等發的具体疾病以及二計划 的严重危害等如约不盡了解 控制或菜种估項目(ITO項目)第三轮的调查发 20 久林昭縣各地內加四二份在時間 控制政策评估項目(ITC項目)第三轮的调查发 现,多数吸调和如晚饭项可以多转触源。請求 吸烟可以导致起心病,也能無知逃产,只有27% 吸烟可以导致起心病,也能無知逃产,只有30%的吸烟者如道或项可以导致阳疾,尺有30%的 吸烟者如道或项可以导致阳疾,足心病和中风 是我国人解的两大重要形因,吸烟符分致这 两种疾病的重杂原因之一,如限少粒分众认识 到。由此可见。我国对于烟草健康促除如孤切 到。由此可见。我国对于烟草健康促除和强

到。由此可見,我国升于畑草健康风险和成期益 经等方面的健康有工作,仍特地一步布强、 控期健康被育在心信息,是近往科学研究 人产性调查而得出的基本事实,核心信息的定 有,练行下提倡使康贺育心不足,其今后控调形 是特佛的指向标,它的发布及进一步宣传,将为 是好的传播期厚它当如提供依据,并促进会 员习化吸烟者或烟,遇例烟草混行,提高公众健 康素茶,为我国公众健康水平的增强发挥着积 极的作用。

控烟健康教育核心信息

十. 吸烟可以导致2型糖尿病,增加其并发症的发

不仅危害自己的健康 同时还

易发生流产,到中期发生怀孕 期间最危险的并发症之一——

烟难道还会骨质疏松,很多吸烟者可能会有如此疑问,吸烟 确实能够导致骨质疏松,其原

理是烟草中的尼古丁可影响钙的吸收,烟碱抑制成骨细胞.刺

激破骨细胞的活性等,其他暂且不说,单单是钙摄人不足就会让一部分骨钙释放人血以维

12年。 **吸烟导致骨质疏松:**吸根

任高4

生风险

## 吸烟及二手烟暴露 对健康的危害

#### 吸烟对健康的危害

吸烟减少寿命:提到吸烟的危害,我们不得不谈寿

吸烟减少寿命,提到吸烟的危害,我们不得不淡寿。 根据有些调整显示平均每吸一支烟会缩短 11 分钟的寿命,当然这个数字不一定准确,但是有一点可以肯定的是,不吸烟者比吸烟者要长寿。 吸烟影响睡眠质量,根据德国科学家的一项最新 调查表明,股烟的人雌眼时间比不吸烟酸的人型少,并且睡 膨胀质量差不仅会让人在清醒后精神状态差,一些研究还 近小车边等地位回题。

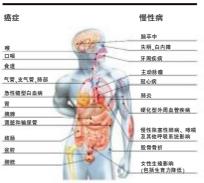
17内守陆原问题。 **吸烟影响生育功能.** 据研究调查表明 长期吸烟者 数据参考工具切能: 语间 几间 显 6 时, 5 时, 5 时, 5 时, 5 时, 6 时精子受精能力较不吸烟者下降了 75%。 罪魁祸首仍然 是香烟中的尼古丁,因为精子可以识别尼古丁,并对它 产生反应。长期吸烟使得人精子中尼古丁受体超载,从 而使得受精的能力下降



\*。 吸烟诱发心血管疾病 · 吸烟不 吸烟诱发心血管疾病: 吸烟不 仅会诱发肺部疾病,同时也会诱发心 血管疾病。据研究表明吸烟者的冠心 病、高血压病、脑血管病及周围血管 柄、高血压柄、胸血巨柄及周由血巨 病的发病率明显高于不吸烟者,吸烟 促发心血管疾病的发病机理则主要 是吸烟使血管内皮功能紊乱,血栓生 成增加 强及氧化修竹

吸烟增加流产危险: 孕妇吸烟

### 吸烟导致的疾病



**吸烟致癌**, 吸烟致癌已经是一件公认的事实, 吸烟不但是肺癌的重要致病因素之一(吸烟者患肺癌的 危险性是不吸烟者的 13 倍),同时,吸烟与唇癌, 舌癌, 口腔癌,食造局,胃癌,结肠癌, 胞腺癌,肾癌和子盲颈 癌的发生都有一定关系,研究表明,烟雾中的致癌物质 还能通过胎盘影响胎儿, 致使其子代的癌症发病率显 著增高. 持下常的血钙水平, 如此, 就会使骨密度降低, 引发骨质 、。 **吸烟导致肺部疾病**,吸烟是慢性支气管炎、肺气 吸烟子或肺即疾病: 吸烟走慢往又气管炎、肺飞 肿和慢性气道阻塞的主要诱因之一。 吸烟可引起中 央性及外周性气道, 肺泡及毛细血管结构及功能发 生改变,同时对肺的免疫系统产生影响,从而导致肺

### 二手烟的危害亦不可忽视



二手烟是烟草燃烧过程中散发到环境中的烟草烟 第、包括吸烟者吐出的烟雾和烟穿燃烧过程中的烟草烟 第、包括吸烟者吐出的烟雾和烟穿燃烧过程中散发到空 气中的烟雾。二手烟在成分上与吸烟者吸入的主流烟雾 没有差别。数十年来,上万个科学研究证明二手烟暴露 对人群健康危害严重,能导致癌症,心血管疾辨和呼吸 系统疾病等。

对人群健康厄舍产重,批导实验验。心血管疾病科PF级 工手规可以致命:1972年,美国卫生总监报告 相出被汲吸烟馆審聽課, 经过近 40 多年的努力。全世界 科学家经过上万个科学研究共同证实, 被迟吸规的烟雾 重疾病, 使非吸烟者的冠心病风险增加 25%-30%, 肺癌 风险提高 20%-30%。一手照也可以导致新生儿外死院 合证, 中耳疾 所既出性 体重等。 尤其可念 基孕妇 婴儿和 儿童的健康, 此外, 由于二手册也含多种能够迅速刺激 的伤害呼吸道路膜的优华的 因此即使短暂放挫骸, 也 会导致上呼吸道损伤, 激发哮喘频繁炎作; 增加血液散 研发, 拥伤而信为粮, 引起冠状动脉,供血不足, 增加加。 解发作的危险等。 日前二手机架子单条甲形反保 婴和阿尼岛在研究由

作的危险等。 目前二手烟雾已被美国环保署和国际癌症研究中 成定为人类 A 美致癌物质,美国国立职业安全和 研究院已做出结论:二手烟零是职业致癌物。世 生组织《超学检制框架公分》第 8 条实施准则指 二手烟暴露没有安全水平。国外的大量研究也表

只有完全无烟环境才能真正有效地保护不吸烟

的理球。 1. 对成年人健康的影响 二手烟草烟雾同主流烟雾一样,被非吸烟者吸人, 其中的化学物质会迅速到达肺部,经血液输送至身的每一不置。引起肺癌等恶性肿瘤、慢阻肺,心脑血

管病等严重疾病。

■ 冠心病:根据在不同的地理和种族人群中的调

— 一一一中中四一千細可导致致命性及非致命性心 ● 港心係,根据在不同的地理和种族人群中的调查,有证据基料二手提可导致命性处。群疾病。暴露于二手提切等致命性及主能疾病。暴露于二手提烟等数分钟。可对血脂、凝血引发急性心血管事件,其中很多影响程度并不亚于主动吸烟者。
经国际权威机场对此已形成一致结论,认为二手烟餐露可引起心鲜疾病。使心脏疾病使心脏疾病使心脏疾病使心症疾病必须。近期研究证据提示,这种影响化上述结论东西公山,26

对儿童健康的影响

● 呼吸道疾病与症状:父亲或母亲吸烟 「导致儿童下呼吸道疾病发病风险増加,

比如支气管炎和肺炎、尤其易发生在出生后第一年。大 量调查结果显示。眼檀者子女出现疼嫉、咚痰和喘息等 客见呼吸道症状的频率更高。在双亲都吸烟的家庭、子 女出现上弦问题的危险提高。 6 啤螨: 二手烟繁露可导致已患有哮喘的几童病 情加重,使未越哮喘的)起出现哮喘(成年人亦是如 此)。家庭中二手烟暴露,可使哮喘儿童的急诊次数和用 宏微的

药增加。

●肺部生长发育: 1986 年美国卫生总监的结论认为,三手烟可降低儿童肺功能发育速度,此后、不断有断的证据支持这一举指。 无论是早期中来吸烟还是出生后的二手烟墨露布可造改过一些响。

●中耳疾病(中耳炎)、三一指型影響可引起儿童中耳炎。这一常见儿童耳部影響每年导致大量儿童就医,即用处面不是这些声音。



## 小知识



#### 吸烟为何上瘾?

→ : 种很容易上瘾的行为.烟草中的尼古丁被吸入人体后7秒钟

吸烟是一种很容易上瘾的行为,烟草中的尼古丁被吸入人体后 7 秒钟 之内就会到达大脑,促进大脑分泌多巴胺。跟大脑中的尼古丁受体结合。 我们可以用用进废证 \*\*来挖浴广过程。随着咖啡则间向增长、吸入 的尼古丁越多 大脑产生的尼古丁受体就越多 人体对尼古丁的需求就越 大。相反、停止尼古可够 居人,法脑ণ的尼古丁受体 电会慢慢减少 (这期 间会有一段比较难以自我控制的时期,逐渐退化、从而使人体对尼古丁的 需求也相应降低重新损失。但是尼古丁受体不会完全消失,一旦再次吸入 尼古丁。受休便全重新活跃起来。因此,戒烟者要注意不要再吸烟,否则将 会引起更强的烟草依赖。

#### 戒烟好处多多

或烟后——6.4吨,心率会下降。血压也会轻微降低 8.4吨; 嗅觉和味觉开始改善 7.4吨; 血液循环改善,血压恢复正常,男性精子数量和质量恢复正常,支性生育水平提高,部功师故等。 大型生育水平提高,部功师故等。 6.4、呼吸、鼻塞、呼吸因难等症状改善 5.4、"如"可显示。治验验检验检验检验

1 年: 吸烟导致心脏病发作的危险显著降低 10 年: 患肺癌的风险显著降低

#### 戒州常见问题

▼ 同、 後后 - 支畑、 本立活神仏。
※ 1、 仮后 - 支畑、 本立活神仏。
※ 1、 仮后 - 国路道血流 比成上校丰富、 送时吸烟 国路道 对烟中有害物质的吸收会更多! 饭后吸烟, 祸害无边!
● 円、 表 成 的 是 ・ 牙畑 \* (及 味 畑、 女 土畑 )、 で 煮 油 和 た 古 て 含 量 少 ,

マダネルをイズ。 答、研究发现、因焦油、尼古丁含量少、吸烟者会增加吸烟量和吸烟 深度、从而令吸烟的危害跟普通烟一样甚至更高。上述说法只是吸烟者

目己技的借口。
◆ 问《规划已起成为我我不了的习惯。
李 汽·英姐一起成为我我不了的习惯。
李 汽·英姐、加拿大等国家、差不多半数的人都或了烟,如果他们做得到你也可以、习惯是可以还变到。
◆ 问《戏码号戏转·詹及老年人的事。我还年轻不用也可以

用.现在吸烟会导致将来患病。

查: 独卑甲的宣告定长火收烟的家央作用,现在收烟会等致将来患病。 ◆ 何. 我担心或烟会使我变得烦躁或消沉。 答. 确实,或烟初期会变得烦躁或消沉,这是典型的戒断症状,如果有 ℓ人员的辅导和建议,你可以轻松应对这些症状。大部分的戒断症状在

11-2 星期后都会消失。 何]或还不整表观尽量少抽一点、可以吗? 答:少抽一点,是个银好的开始,最好你能继续减少到全部戒掉。減量 还是吸烟,最烟应该完全不吸烟。 何]或你从也市有客,使用尼古丁點片来帮忙或烟,安全吗? 吸烟还是

用量短

▼ 付:我们无心息 1分表。张州心息 1 あ月 木平正成山、宋宁寺?
卷:安全。使用尼古丁贴片、口香酵等辅助贴月是为了帮助你或烟。使量每个礼非都会逐渐降低。4-12 星期后访可以完全停止了。
◆ 问:現卷市面上销售的电子烟能带载表週雪?
客、不能、世界卫生组织推荐的 经过验证有效的减期药物包括尼古丁代药物,安非他麟和伐尼克兰。您可以咨询医生并在医院购买。

◆ 问:如果我戒烟,会不会造成其他的健康问题? 我认识的一个人在

マードングル 表類后就患了時趣。 答・不会。所有的研究都表明戒烟后健康状况会好转。戒烟后患肺癌是 常年吸烟的累积结果,并不是因为戒烟导致肺癌。尽早戒烟就会减少患肺

JANG: ◆ 向:上一次表類時:表覚得很不舒服,好像生病了,为什么? 答:有粒,表類時会感覚不舒服,医学上称为戒斯症状。但这对健康并 处。短时间内,症状就会完全消失。 ◆ 両:表表可表 知点:比表類前強素的更厉害,为什么?

 ○ 四,4系字或周右,比或周可或物更厉害,为什么?
 金,他的斯正在加密运作。但能我在肺部的最高和能液排出体外。这种咳嗽会在一两周后,等肺部清除了这些杂质后就会消失。
 ◆ 何,4只是傷床在魚輔勞合抽烟,这样可以焉?
 亳 即使是抽一点烟也会通波大回题。每次抽烟,都会价害呼吸器官,让他压开高,加速心脏跳动。同时,偶尔抽烟也可能导致你变成一个习惯性奶烟去。 习惯性吸烟者。

### "降焦**"不等于"**减害"

2. 2010 年, 美国卫生总监(U.S.

Surgeon General)发布报告指出:没有

有降低、这与流行病学的研究结论是一致的。

5. 从 1980 年到 1997 年,在许多 欧洲国家中,肺腺癌皮病率在男性中,增加了 508以上,在女性中的发病率 则增加了一倍多。肺腺癌是目前美国 和许多 西欧国家 输诊肺癌 中景 常见的一种癌症。认为低焦油卷烟亚硝酸 量高和吸食者需深吸是肺腺增多

的原因。 6.2010年,甘泉等在中国上海对 543名男地吸烟者的研究表明,吸烟者 尿液中发现的尼古丁副产品和致盛物质 含量没有因为所吸卷烟的焦油含量而有 所不同、实际上,其中一种有害致盛物质 (NNAL 亚硝酸代谢物)含量反而随着所 油含量的下降而上升

(本版文章根据中国疾病预防控制 中心网站资料整理









梦想不是虚幻的,而 是具象的、实在的。中国 人的梦想便是中国梦。中 国梦是复兴之梦,少限之梦 中国梦属于中国,也属于 世界。 中国梦感出于中国,也属于 

# 中国人的梦想

# 舌尖上的端午

母亲什么活都会干,唯独不会包粽子,包一个要耗费 天,于是心急的她往往请邻居王奶奶帮忙。她包粽子的 活计干得又快又好,粽子匀溜,扎得结实,动作熟练麻

则。 母亲煮粽子的经验很老道,文火煮,记时间,一次 熟,煮游锅的粽子吃起来松懈。喝之没劲,口感不好。母 亲常常在粽子锅放一些家鸡蛋,据说吃粽子锅的鸡蛋 不肚子疼。也有的在粽子里包一两粒大枣,吃起来是另

(雷长江)



# 观烟趣事

上个世纪七十年代,还是参加工作后的小青年就开始吸烟了。 寡起来烟龄已经有几十年,算个老烟民了。在这个过程中,由于多 种因素,断断续续的戒烟有七、八次。但是,由于自己的意志不够坚 定,都年中途退却,因而次次流于形式而泡汤了。

以因成功。 这次戒烟,一举成功。去年十月二十一日,农历九月初七,九月 初九重阳节的前两天,星期日,这个日子我终生难忘。当时,身体有 初九重阳节的前两天,星期日,这个日子我终生难忘。当时,身体有 点不适,不知什么原因,当天不想吸烟,吸两支烟也感觉没有味道。 当时突发奇想,不如就此机会把短戒了吧。这次戒烟,有如下理由, 第一。吸烟,有害健康,是有百害而无一利的不良行为,国家三令五

戒烟的好处。戒烟的好处,我认为起码有三点:一是,有利于身 或侧的好处,索侧的好处,就从为起码有二点,一是,有利于身份健康,特别是各年人,对于防止"三海",该处心脑血管 呼吸 录统 等疾病的确有好处;二是,有利于维护良好的环境,对于促进家庭、社会、自然的和谐有利;三是,现在吸着侧的档次都很高,戒烟一年下来,起两印以节省数十万至上万万。因此说。戒烟,是相国 利民、科社会、非家庭、利自身、一举多得的好事。 现在有一句话形线费,或了烟、眼刻霜。听老婆话,跟儿子走,很有养生的道理。 戏烟般酒,是为了身体的健康,听老伴儿的话,是因为老伴儿爱你,不会害你,跟儿子走。是因为儿子考诸养老。 总质 言之,身体是自己的,健康即是幸福、健康就是树富、我相信、热信美好人生,享受幸福生活,应是人人的出发点和落脚点。(田玉杰)

#### 粽子香 吃莫贪

粽子不仅是端午节的名餐美食,而且已成为我国独 具风味的方便食品,被国外朋友称之为"中国的快餐"。 在我国许多他区、端午节前后家家户户都要吃粽子。 子。不过粽子好吃,并非多多益善,更不是人人恰宜。专 家提醒有以下疾病的人,切莫元节制地食食粽子。这就 是,胃肠功能不好的人,太生是有胃溃疡及一脂肠 溃疡的人,切莫贪吃粽子,否则会导致溃疡穿孔,出血 后知者结婚。

微務的人、切與資吃粽子、各则会等致蔗稀穿孔、出血 而加重软情。 高血压、高血脂和冠心病患者,多吃荤粽或含油脂 的粽子、会使血液粘稠度增加,看碍血液循环、从而加 重心脏负担在常後之效症效心肌梗塞。 糖尿病患者,忌吃带糖的甜粽或用粽子沾糖吃,以

避免损害胰岛功能而诱发血糖或尿糖上升,加重病情的效限。
即便是健康的老人或儿底,由于消化功能较弱,吃 料于亦須加以节制,因糯米内富有较性。植物纤维含量 高、极易造成消化不良。导致胃酸增多或引起腹胀,腹 污等症。所以,除午何吃。成当而止。 但粽子时切忌用足差燥烧扎,因为寒脂乙烯本身或 有常的毒素,吃了易产生火晕。概也等中毒症状、甚至 客島引发其它疾病。因此,妻粽子时切忌用尼龙绳边 扎。

### 徐若盛开 阳光自来

此时,有一个玩具叫快乐,有一种快乐叫陶醉,你一会儿。幸捏着 遥控器,遥控都玩具汽车穿枝在属于你的场地。—会儿紧紧地拥抱 着一幹柱柱,站在属于你的角度造型。—会儿翻开铝画本、让画笔 和想象插上美丽的翘膀。—会儿打开电视,让"懈"出没在属于你的 神野……在你的剧围,看很多是转去 监督书、匿有很多呵护追随 你,还有很多看得见和看不见的关爱为你驻足,连崩爱也不是奢侈品。

你盛开在快乐里,陶醉在童真中,你遇到你的伙伴的时候,你会 上一份快乐,抑或得到一份快乐,自然而然组合成和谐和欢乐。

## 古代的驱蚊方法

从古至今,每逢盛夏,数子就会一直侵扰人类,好在如今我们有数香,故账和各种电子灭效器。那么,回到科技器后的古代,古人是如何逃避较于可吃的呢? 其实占人也非常计较好,正年况,收敛事故,则遇夕不凝矣。"蚊子绞得庄老先生一晚上都睡不着觉。北宋见阳修在(僧欽)中说。"虽晚无奈众,惟小难防难。"为了防止数子侵害,古人遗常会在家里条一些的效的植物,常见的有驱蚊草,食虫草、藿香、蒙罗兰、薰衣草等,这些花草不仅服皴效,还可归外伫空气。南宋诗人陆游也有关于较于的诗句;"泽国友教,乘校严可是、举辑不能出,撤发取一块。"诗中描述了用扇子无法则即凝发处于,只好选用艾草避较不见,诗中描述

材也具有聚蚊的功效、比如霍香、薄荷、八角、茴香等、这就相当于把"风油精"蒙在丁身上。香囊香包、耀脑明目,让人倍感舒适,驱除蚁蝇之外,也成了文人雅士的时前姿饰品。 夏秋季节较子肆虐,人们发明了蚊帐和蚊香。春秋时期,齐桓公就有了"寒妙之神",使蚊子不得人内。 今天效帐仍是很多人的现象位置。 古代致香的发明大概与烧布象征习俗有关,朱代科技笔记(格物组读)中记与烧布象征习俗有关,朱代科技笔记(格物组读)中记,"当时,此位"以中",中,加建筑,"除之储。"

#### ..... 过低碳生活 为子孙造福

自 2009 年哥本哈根新一轮联合国气候变化大会 吹热了"低碳"概念和去年的上海世博会展示的"低碳" 理念,低碳生活"作为一种时尚与必需"已成为人们大 力倡导的一种生活理念。也是最深人人心的一个词。倡 导低碳,离不开"铂能或排,只要留心。生活处处皆可做 到,人人皆皆之排。而且应以为税之,也如, 能走的地方尽量少开华、少举年、不仅可省油等均 等。而且能减少有害"供的排放"实乃利人利已之 等。出门步行或骑自行车,进了多师一层楼,既增加有 最后动,提高空气质量、又锻炼了身体,有益于身心健 康。

康。 少开一天空调,少用一天电脑,日光灯换成节能 灯,大灯泡换成小灯管。随手关灯,人走电断。每天节约 一滴水,做到一水多用,如淘米水用来洗菜,洗菜水再 用来冲马桶。如果人人都有这样的节能意识,节能减排

:一定可观。 生活上少荤多素、粗粮搭配也能减排。一项考核证

