

“世界无烟日” 公共场所仍见吞云吐雾

医生提醒:及时戒烟有益身心

□文/图 本报记者 齐放
实习生 李博昊

5月31日是第31个“世界无烟日”，今年的主题是“烟草和心脏病”。当天，记者在市区一些公共场所看到，仍然有人吞云吐雾，在吸烟伤害自己的同时，也伤害到他人。

公共场所：吸烟者无视他人

5月31日上午，在漯河火车站候车大厅，记者看到大厅内张贴有醒目的禁止吸烟的提示语，男乘客们也很自觉地没有抽烟，即使想抽烟的乘客也走进卫生间过过瘾。但在售票厅，有部分不自觉的乘客一边抽着烟，一边等候购票。

在我市中心汽车站，记者看到，无论是购票大厅还是候车大厅，很少有人在大庭广众之下抽烟。

随后，记者来到老街的一家网吧，发现来上网的年轻人根本无视他人存在，个别网友边玩游戏边抽烟，这简直成了他们的“标配”。网吧内烟雾缭绕，充满了呛人的烟草味。同样的情况也发生在辽河路的几家网吧内。

中午时分，记者来到市区祁山路北段和辽河路附近的一些饭店，饭店内有妇女儿童，一些食客边喝酒边抽烟，根本无视他人厌烦与否，而饭店的服务员也没有对吸烟行为进行制止。

当天上午记者走访发现，在公共场所，如果有管理人员阻止吸烟行



市区老街一家网吧内，一位年轻人边吸烟边玩游戏。

为，许多烟民还是能做到不伤害他人。而像网吧、饭店这些公共场合，如果没人管理，吸烟的人就会旁若无人，让他人吸他们的二手烟。

医生提醒：及时戒烟有益身心

“全国肿瘤登记中心数据显示，我国发病最高的是肺癌。研究表明，即

使你吸烟，但经常被动吸二手烟，也很可能患肺癌。吸烟和二手烟严重危害身体健康，吸烟可引起体内组织癌变。”市三院呼吸科主任谷旭红告诉记者，吸烟有危害，不仅仅危害人体健康，还会对社会产生不良的影响。任何有组织生物体只要还有生命迹象就必须呼吸，呼出体内的二氧化碳，吸入空气中的氧气，进行新陈代谢，以维持正常的生命活动。不吸烟的人，每天都能吸入大量的新鲜空气；而经常吸烟的人，却享受不到大自然的恩惠，吸入的不是新鲜空气，而是被烟雾污染的有毒气体。

谷旭红认为，吸烟对呼吸道危害最大，很容易引起喉头炎、气管炎，肺气肿等咳嗽病。吸烟的时候烟从口入，经过喉咙、气管、支气管、进入血液里。吸烟还能引发心脑血管疾病，导致动脉粥样硬化。这是因为血管内皮细胞在保持血流通畅、抗动脉粥样硬化等方面发挥着关键作用，吸烟会导致内皮细胞功能紊乱，继而血管壁斑块形成，血管堵塞引发心脑血管事件。另外，吸烟就是慢性一氧化碳中毒，这种慢性缺氧也会导致全身血管动脉粥样硬化。因此，要想预防及治疗心脑血管疾病，一定要戒烟。

采访中，医生表示，要消除或减少吸烟对人们带来的危害，必须全社会一起行动，积极呼吁和支持公共场所控烟立法，形成控烟是我们共同使命的局面，让更多的青少年远离烟草，让更多的吸烟者戒烟。



现在正值麦收关键期，未来几天，我市无明显降雨，平均相对湿度较低，天气较干燥。农民朋友要及时关注天气预报，趁晴好天气抢收已成熟小麦，雨后趁墒抢种玉米；露天作业，要注意防范雷电灾害。

今天是6月的第一天，6月天，别看气温不高、多云，但防暑防晒工作不能少，还要保证足够的饮水。同时，大家在生活上也要注意清热祛湿，不可贪凉，饮食上宜清补，应多吃养阴生津食物，如西瓜、凉瓜、西红柿、绿豆、冬瓜、木耳、丝瓜等。

今后三天天气

6月1日

 晴间多云
18℃~31℃

6月2日

 阴天有分散性
阵雨雷雨
19℃~28℃

6月3日

 多云转阴
17℃~31℃

(感谢葛战旗提供信息)

相关阅读

为何戒烟会这么难

尼古丁会带来愉悦感，并形成依赖

据了解，烟民在吸入烟雾的10到20秒内，尼古丁就会到达中枢神经系统中，与受体集合导致多巴胺释放增加，而多巴胺能带来短暂的愉悦感。

一支香烟抽完，尼古丁水平下降，愉悦感消失，吸烟者为了恢复平

静或体验愉悦感，会继续补充尼古丁，这样就构成了“尼古丁成瘾环”，久而久之，吸烟者就产生了“尼古丁依赖”：无法克制地寻找尼古丁的冲动，以及强迫性、连续性地使用尼古丁，以体验其带来的愉悦感。

形成尼古丁依赖后，如果停止摄入尼古丁，身体就会感到不适，烦躁不安等“戒断症状”，动摇戒烟的意志，如果再有人拿烟来引诱，戒烟行动就会失败了。

晚综

分类信息

20m×4cm 单份50元 40m×4cm 单份100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781070655

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

出租出售

独院门面出售

东京路52号临街门面房，上下两层144平方米，后院70平方米，价格面议。电话：13603851027 18339840290

创世纪情缘婚介

(漯河店)

CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 22:35

全国连锁 品牌婚介

中国婚介行业知名品牌

男，无婚史，27岁，1.8米，事业单位，有车有房，阳光帅气，开朗上进，爱体育健身。觅年龄相仿、身材苗条、开朗善良点女孩为伴。电话：5761314 微信：1426269009

女，无婚史，28岁，1.6米，国企白领，肤白貌美、文静、温柔、孝顺。觅年龄相仿、懂事上进、孝顺、有家庭责任感的男孩为伴。电话：5561314 微信：15639533949

女，无婚史，26岁，1.6米，个体，文静，爱听音乐。觅长相一般、有涵养、懂事上进，其他随缘的男孩为伴。电话：5761314 微信：1426269009

男，无婚史，27岁，1.8米，销售，有车有房，稳重成熟，开朗。觅长相一般、苗条、有共同语言的女孩为伴。电话：5561314 微信：15639533949

地址：人民路昌建广场写字楼1701室

电话：18939531265 3380177 5761314

微信号：csjqy5761314

QQ:642739137

WWW.YHC.UTT.CC

传递最实用的生活资讯

婚介信息

创世纪情缘

白领相亲会所

2003年~2018年

创世纪情缘寻找

诚信对象的人

地址：市人民路美盛大厦B座十楼

相亲热线：3398505 2121213

●征婚：男 (31730) 30岁，离，未育，1.80米，个体，年薪20万，诚实可靠，有上进心。觅贤惠持家、温柔真诚的女孩。电话：13193907179 微信：13193907179

●征婚：女 (61682) 32岁，离异，1.64米，本科学历，金融行业，活泼可爱，觅一位有上进心的男士为伴。电话：18839527539 微信：13137960297

●征婚：男 (91783) 40岁，离异，1.70米，事业单位，成熟稳重，有责任心，觅一人品好的女士。电话：13721374788 微信：1021659026

●征婚：女 (33070) 25岁，无婚史，1.66米，本科学历，事业单位。觅本科学历，稳定工作，阳光帅气，人品好的男孩。电话：13193907179 微信：13193907179

洗衣皂、洗衣粉、洗衣液…… 洗衣产品怎么选

市场上的洗衣产品种类繁多，但其去污力都源于添加了活性剂和助洗剂，它们与水融合后，通过物理运动（如手搓、机械运动）使污渍与织物分离，从而把衣服洗干净。不过，不同的洗衣产品各有清洁优势。

洗衣皂：领口、袖口等死角。洗衣皂可直接涂抹，能使衣物局部污渍处的表面活性剂浓度较洗衣粉、洗衣液高很多，加上有针对性地揉搓，对领口、袖口等衣物死角或顽固污渍清洁效果较好。

洗衣粉：外套、窗帘等厚重衣物。洗衣粉大多含阴离子表面活性剂，碱性较强，溶于水后能迅速发生反应，虽然清洁效果不错，但对皮肤伤害较大，洗后的衣服也很难彻底漂

干净。因此，不适合洗贴身穿的衣物与床单，适合清洗厚重的外套、窗帘、椅套等。

洗衣液：贴身及棉丝质衣服。洗衣液的主要成分是非离子型的表面活性剂，一般都为中性，成分相对温和，适合洗贴身或棉丝质衣物，对皮肤伤害也小。

洗衣纸：深浅衣物混洗。洗衣纸也叫超浓缩洗衣片，属于中性的合成洗涤剂，其优势是能防洗衣时串色，可用于深色、浅色衣物混洗，还适合清洗婴幼儿及贴身衣物。

为避免洗涤用品中化学成分残留，洗衣时用量宁少勿多，洗后多漂洗，以免引发过敏、皮炎等皮肤病。

张思思