

全民控烟,助力绿色亚运

杭州14家单位联手管住“一支烟”

“控制吸烟,助力绿色亚运”。5月30日,杭州市卫健委联合市教育局、市文旅局、市市场监管局、市公安局、市文广集团以及机场、铁路等控烟监管部门一起,共同启动了杭州市2019年世界无烟日纪念活动,共推全民控烟,助力绿色亚运。

5月31日是第32个世界无烟日,也是新修订的《杭州市公共场所控制吸烟条例》自今年正式颁布实施之后,迎来的第一个世界无烟日。

在启动仪式上,全市14家控烟责任部门的负责人共同宣读了控烟倡议书,呼吁全市市民用实际行动打造健康城市,迎接亚运会的到来。杭州市副市长文卫强表示,是否营造起“无烟”公共环境,展现的是一座城市的健康自觉,更是城市文明程度的重要体现。

今年1月1日,最新修订的《杭州市公共场所控制吸烟条例》正式实施,不仅明确规定室内公共场所、室内工作场所、公共交通工具内禁止吸烟,而且对教育机构、医疗卫生机构、运动健身场馆等公共场所的室外区域也提出了禁烟要求。此外,考虑到政策的可操作性,《条例》给了娱乐、经营性住宿和餐饮等室内公共场所一个缓冲期,将其暂时设为限制吸烟场所,但到2021年12月31日后,即第19届亚运会举办之年起,限制吸烟场所将禁止吸烟,在实现全面禁烟的道路上迈出了一大步。

杭州市控烟办表示,本次活动联合14家控烟责任部门一起行动,改变了原来卫生行政部门一家负责控烟监管的模式,增强了执法力量。1~4月,全市累计检查23256处场所,其中室内公共场所6520处,室内工作场所1958处,公共交通工具435处,餐厅酒店及娱乐场所5405处。共对6662家单位及场所进行警告、责令整改,其中对场所进行处罚共76例,罚款93375元,对个人进行处罚共40例,罚款2950元,场所和个人处罚金额总计96325元。

杭州市控烟办呼吁,公共场所控制吸烟是一个艰巨的挑战,需要全社会共同参与,需要每个人的支持。在杭州全力准备迎接亚运会之际,希望大家都能从自己做起,从身边做起,共同营造无烟环境,助力绿色亚运。

□链接:

公共场所吸烟危害巨大

公共场所吸烟最大的危害是造成周边人群的二手烟危害。二手烟是烟草燃烧过程中散发到环境中的烟草烟雾,包括吸烟者吐出的烟雾和烟草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,甚至含有更多有害物质。目前二手烟雾已被确定为人类I类致癌物质。

二手烟暴露对不同人群的影响如下:

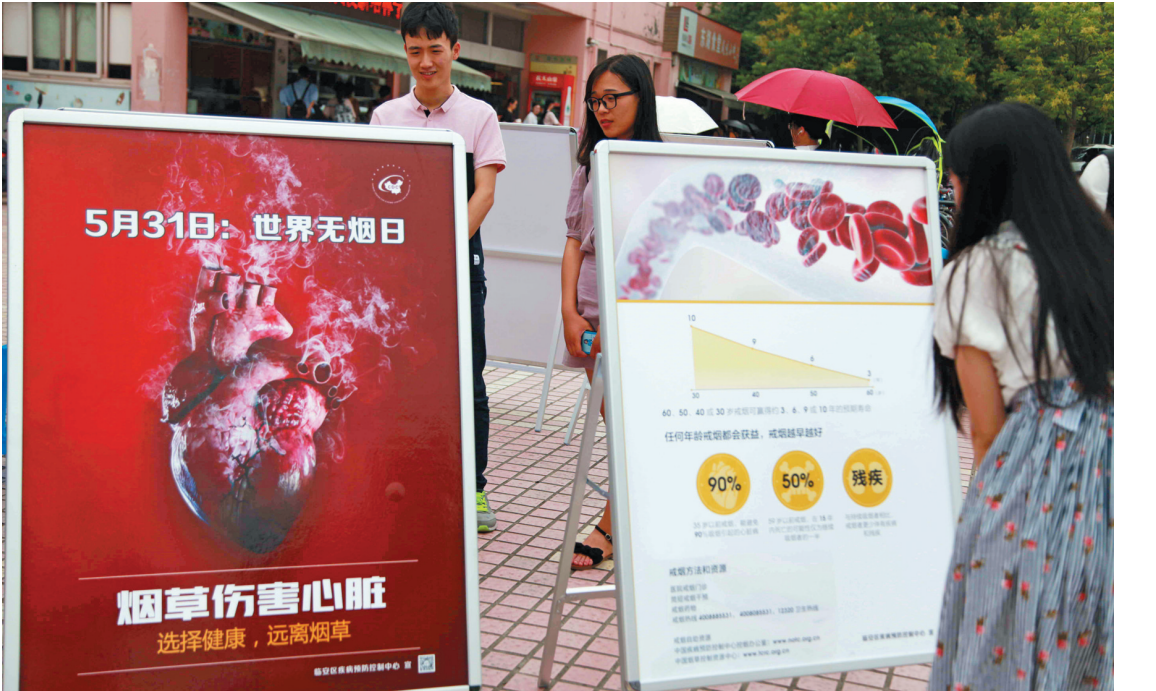
1.对成年人健康的影响。二手烟草烟雾同主流烟雾一样,被非吸烟者吸入后,其中的化学物质会迅速到达肺部,经血液输送至身体的每一个器官,引起肺癌等恶性肿瘤、慢阻肺、心脑血管病等严重疾病。

冠心病:二手烟可导致致命性及非致命性心脏疾病。暴露于二手烟烟雾数分钟,可对血脂、凝血系统(血小板)和动脉管壁功能造成急性不良影响,引发急性心血管疾病,其中很多影响程度并不亚于主动吸烟者。二手烟暴露可引起心脏疾病,使心脏病病造成的死亡风险显著提高。

肺癌:二手烟暴露与肺癌有关,公共场所的二手烟可导致非吸烟者罹患肺癌的风险增加20%~30%。

乳腺癌:绝经前的女性暴露于二手烟烟雾会增加罹患乳腺癌的风险。

呼吸道症状与疾病:二手烟暴露对慢性呼吸道疾病症状的发生及肺功能的下降有重要作用。此外,二手烟还可诱发或加剧成年人哮喘。



陈胜伟 摄

2.对儿童健康的影响。

呼吸道疾病与症状:父亲或母亲吸烟均可导致儿童下呼吸道疾病发病风险增加,比如支气管炎和肺炎,尤其易发生在出生后第一年。吸烟者子女出现咳嗽、咳痰和喘息等常见呼吸道症状的频率更高。在双亲都吸烟的家庭,子女出现上述问题的概率相应提高。

哮喘:二手烟暴露可导致已患有哮喘的儿童病情加重,使未患哮喘的儿童出现哮喘(成年人亦是如此)。

肺部生长发育:无论是孕期母亲吸烟还是出生后的二手烟暴露都可降低儿童肺功能发育速度。

中耳疾病(中耳炎):二手烟暴露可引起儿童中耳炎,如果处理不当可造成听力损伤。

对胎儿和新生儿的影响:不吸烟女性在孕期遭受二手烟暴露,可导致婴儿低出生体重、早产、婴儿猝死综合征、宫内发育迟缓和自然流产。

点赞 浙江农林大学创建“无烟校园”

连日来,浙江农林大学志愿者们纷纷开展健康知识教育和控烟宣传,提倡全校师生共同参与控烟活动,呼吁更多的人告别烟草,珍爱生命,引导师生积极参与到创建无烟校园的工作中。

作为国家生态文明教育基地、浙江省大学生烟草使用流行病学干预试点学校,浙江农林大学近年来在全校范围内开展控烟行动,初步实现整个校园天天都是“无烟日”,处处都是“禁烟区”。

走进浙江农林大学校园,随处可见各种倡导禁烟的标识:“公告场所禁吸烟,校园里面禁游烟,相互见面不禁烟,劝君努力早戒烟”。尤其是随着世界无烟日的临近,浙江农林大学各部门学院蓬勃开展和世界无烟日相关的活动,充分利用学习、活动、宣传栏、会议等形式,开展师生控烟、戒烟教育,进一步提高师生的控烟能力,引导师生养成不吸烟的好习惯,增强自我保健意识和能力。

浙江农林大学一直以来都十分重视校园控烟工作,2011年开始通过文明办公室建设,大力推进校园控烟,取得良好成效,学校的“烟民”明显减少。尤其是成为浙江省大学生烟草使用流行病学干预试点学校以来,学校高度重视控烟工作,学校党委书记周国模、校长应义斌带头做到不吸烟,学校建管处等部门联合行动,制定了《浙江农林大学校园控烟工作实施方案》,对控烟工作作出部署,提出控烟工作明确要求,并经常检查、巡查学校控烟工作,对吸烟者耐心劝导,充当控烟监督志愿者。

与此同时,每年新生开学初,学校还将控烟作为新生入学健康和文明安全教育的内容,纳入了新生始业教育的课堂,达到新生受教育全覆盖。公寓是学生日常生活与学习的重要场所,浙江农林大学将控烟作为学生寝室文明评选的重要指标,在每周的寝室文明检查中,把寝室控烟作为一项重要工作,将吸烟列为学生寝室的安全隐患,向全校通报,要求整改;学校还在学院楼、教学楼、公寓楼道、办公室、实验楼等地方张贴禁烟标志。

为进一步提升宣传效果,浙江农林大学还与地方疾控中心密切协作,开展控烟主题宣传活动,向师生讲解烟草危害,传授戒烟控烟方法,组织开展“世界无烟日”控烟主题文艺晚会,控烟知识展,“控烟倡议签名墙”签名活动,开展校内控烟工作评比,对控烟工作落实较好的单位及个人进行奖励。

陈胜伟

如何戒烟,疾控专家来帮你

真正有效的戒烟行为,一般分思考期、准备期、行动期、维持期等四个时期

不可否认,出于多种原因,我们身边的很多朋友熟人都考虑戒烟。关于如何戒烟,听听杭州市疾控专家怎么说。

真正有效的戒烟行为,一般分为四个时期。他们分别是“思考期”“准备期”“行动期”“维持期”。

思考期

要事先做好思想准备,肯定自己戒烟的意愿。

你是否清楚地认识到需要戒烟的意愿和理由,这对于是否能成功戒烟具有至关重要的作用。因为戒烟这个决定必须由你自己作出并坚决执行到底。当你下定决心并清楚地认识到戒烟的意愿时,你已经成功一半了!

准备期

有些人需要做一些小准备,比如把香烟、打火机处理掉,烟灰缸收起来,不再接受他人香烟等等。同时,还要有心理准备,准备好戒烟过程中要承受的痛苦。

写下激励你戒烟的最重要原因,这对戒烟是否能成功非常重要。

戒烟好处多多。戒烟后6小时,心率会下降,血压也会轻微降低;8小时,嗅觉和味觉开始改善;72小时,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,女性生育水平提高,肺功能改善。6个月,咳嗽、鼻塞、呼吸困难等症状改善。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。

绝大部分吸烟者都仓促进行戒烟计划,所以一般在很短时间他们戒烟计划都会以失败告终。疾控专家提醒,你应该提前做好戒烟计划,并在思想上为此计划做好准备。当你决定要开始戒烟,你需要制定一个记录表,记录你一周之内的吸烟行为。这将帮忙你了解自己的吸烟习惯和需求。

行动期

开始彻底离开香烟,不再吸一口烟。这个时候需要有效的药物进行干预。

扔掉家里、汽车以及工作场所的烟及烟灰缸,禁止别人在你家里吸烟。告诉配偶、家庭成员、朋友、同事以及其他密切接触的人,自己已经戒烟了,希望得到他们的鼓励与支持。

签署一份戒烟承诺书。相信自己,你一定可以克服戒烟第一天的挑战!

当烟瘾强烈时可以做下面的3件事:喝水,可以降低烟瘾,更可以让你手和嘴忙着。做事情,找一些事情来做,分散注意力。延迟点烟动作,稍等10分钟,烟瘾会自动消失。当感到压力增加时尝试做深呼吸。当你的决心动摇时重新建立意志的三种方法:记住你戒烟的主要原因;重读带在身边提醒增加戒烟的字条;大声对自己说,我已经多天没抽烟了,我现在绝对不能放弃!

戒烟过程遇到困难怎么对付?

抑郁——打电话给亲戚或朋友,和别人一起看电影,逛街,默念自己的戒烟决心。

失眠——下午6时以后不喝咖啡,睡前在床上阅读,做些缓和运动再入睡。

暴躁、挫折感或愤怒——暂时离开有压迫感的地方,去散步或锻炼身体,跟朋友或亲属诉说你的感受,停下来闭上眼,深呼吸。

焦虑——10分钟什么都不做,做些伸展运动,一次只做一件事。

注意力难以集中——停下来休息,放松心情,看看娱乐节目,不要在同一个位置坐太久。

食欲或体重增加——每天至少吃5次水果和蔬菜,不吃“快餐”、方便食品和油炸食品,多喝水,吃低热量食物,尽可能每天散步20~30分钟。

便秘——多吃水果和高纤维食物,放轻松,多运动,喝蜂蜜、酸奶等增加肠道蠕动的饮品。

坐立不安——尝试捏皮球或其他“缓压器”,嚼无糖口香糖、糖果、胡萝卜,或剔牙,做些自己喜欢的琐事,如做点美食、打扫卫生、布置一下房间。

维持期

有人往往会半途而废,不能坚持下来,导致复吸的情况时有发生。所谓的成功戒烟,就是指一年365天不再吸一口香烟,这才叫真正成功的戒烟。如果你已经成功坚持4周不吸烟,恭喜你已经进入戒烟维持期。千万别放松警惕,再碰一支烟的行为经常会导致复吸。偶尔复吸别紧张,分析复吸的原因,想好对策,避免因同样诱因导致复吸,戒烟不是个容易的过程,需要坚定的毅力、适当的技巧和专业人员的指导。

缓解复吸欲望也有一些实用小技巧:

1.运动。在自己觉得很想吸烟的时候,通过适量自己喜爱的运动,保持活力状态,这也是控烟的一种方法。日本著名作家村上春树在30岁左右的时候还是个十足的烟民,但是意识到自己身体状况不佳,于是开始自行戒烟。烟瘾一上来,就出去跑步,刚开始的时候跑半小时,接着每天增加。因为跑步的时候不能吸烟,渐渐地,不仅烟戒了,身体也结实了。女性戒烟一个非常好的运动就是做瑜伽。

2.控制自己的饮食。因为戒烟过程中,人的体重会增加。这是什么原因呢?那是因为戒烟之后,胃肠道的消化比吸烟的时候要更好,而且对营养的吸收率也会增加,所以戒烟之后人的食欲会增加。体重增加是困扰戒烟者的一个非常重要的因素,解决办法就是控制食欲,少吃多餐。

严敏



创新中国产业园·东新分园



园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的微小科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



创新中国产业园·集品科创分园



创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342