



重点关注

# 绿色呼吸 健康未来 一起努力共建无烟环境

每年5月31日是世界无烟日,因为第二天是国际儿童节,将这天定为无烟日也是希望下一代免受烟草危害。随着2024年世界无烟日的临近,我们再次聚焦于一个全球性的健康议题——控烟。

### 烟草危害的不只是健康

吸烟的危害众所周知,它不仅损害吸烟者的健康,还严重威胁被动吸烟者,尤其是儿童和孕妇。香烟中的尼古丁是一种血管活性物质,会促使血管收缩。导致血压骤升,心脏负荷加重。而且对心脏的负面影响是不断累积的,对心血管系统造成额外负担,增加冠心病、心肌梗死等心脏疾病的风险。

“饭后一支烟,赛过活神仙”是不少烟民的口头禅。饭后点一支烟,于他们而言是极致的享受。但是,饭后吸烟会抑制唾液和胃液中消化酶的分泌,烟草中的尼古丁还可能减缓胃肠道的蠕动,影响食物的正常消化过程,导致腹胀、便秘等不适。同时,饭后的机体微循环活跃,烟草中的有

害物质更容易被身体吸收。

烟草不仅损害了吸烟者自身的健康,更是对亲朋好友健康的无形侵犯。烟雾中隐藏的尼古丁、焦油、一氧化碳等有害物质,无声地侵蚀着人体,从呼吸系统到心血管,从口腔到肝脏,无一幸免。

此外,烟草产业对环境的破坏同样不容忽视。从种植到消费,每一个环节都在消耗资源,污染空气和水源,破坏生态平衡。

### 二手烟、三手烟的危害很大

暴露在二手烟环境中会导致肺癌、冠心病、卒中、乳腺癌、鼻窦炎等,还会导致成年人慢性呼吸道症状、肺功能下降、支气管哮喘和慢性阻塞性肺疾病,孕妇暴露于二手烟环境中会导致婴儿出生体重降低、婴儿猝死综合征、早产、新生儿神经管畸形和唇腭裂,儿童暴露于二手烟环境中会导致儿童支气管哮喘、肺功能下降和中耳炎。

二手烟能躲,但三手烟难防。三手烟是指吸烟者“吞云吐雾”后残留在衣物、墙壁、地毯、窗帘、皮革、家具,甚至头发和皮肤等表面的烟

草残留物,是目前危害最为广泛的室内空气污染。残留物中含有尼古丁、致癌物、重金属放射性物质等有害物质。三手烟的危害往往不自知,它会通过呼吸、皮肤进行吸收,很容易被忽略,而且影响时间可长达数月,想要彻底去除非常困难。儿童尤其是婴幼儿在地上爬或接触污染物后,可能会沾有三手烟的手或物品往嘴里塞。

### 控烟行动从我做起

个人承诺戒烟,不仅是对个人健康的负责,也是对家人和朋友的关爱。戒烟可以减少患癌症、心血管疾病等多种疾病的风险,吸烟者在任何年龄戒烟均可受益,戒烟越早,健康获益越大。戒烟者可以在区人民医院戒烟门诊或“中国戒烟平台”微信小程序,寻求科学指导和支持。

准备戒烟时需制定详细的戒烟方案并严格执行,如:第一制定戒烟计划,逐渐减少吸烟次数,循序渐进戒烟;第二扔掉打火机、烟灰缸等吸烟用具,减少“条件反射”;第三进行心理暗示,时常提醒自己正在戒烟,

同时不去酒吧等吸烟较多的娱乐场所避免受到吸烟的引诱;第四戒烟期间多喝水、多吃蔬菜水果,健康饮食,作息规律;第五烟瘾来时,可做深呼吸,或嚼口香糖,用零食代替香烟;第六告诉朋友你已戒烟,不要给你递烟,也不要在你面前吸烟;第七尝试写戒烟日记,写下戒烟想法和理由,随身携带,时刻提醒自己;第八加强体育锻炼,运动会提高情绪,冲淡烟瘾,在缓解精神压力的同时转移吸烟注意力。

家庭成员应成为戒烟者最坚强的后盾,通过鼓励和支持,帮助他们克服戒烟过程中的困难。社会各界应积极参与控烟宣传,通过教育、媒体和社区活动,提高公众对烟草危害的认识。

### 无烟与环保同行

全社会进行绿色倡议:出台更多支持性政策,强化无烟党政机关建设,通过领导干部的表率作用,引领全社会控烟行动,减少烟草消费。加强环保教育:普及烟草对环境的危害,提升公众的环保意识。

区人民医院 袁志



疾控动态

## 我区持续开展“职业病防治法宣传月”系列活动

2024年是《职业病防治法》实施22周年,为深入贯彻《职业病防治法》,普及职业病防治知识,不断提升用人单位职业病防治意识和劳动者个人防护能力,近期,区疾控中心以“坚持预防为主,守护职业健康”为主题,深入开展“职业病防治法宣传月”系列活动,为企业解难题,为群众办实事。

4月底,区疾控中心深入一线,走进规模以上企业、小微企业园区、体检机构等单位进行普法宣传活动。活动中,通过张贴海报、播放视频、摆放宣传版面、分发宣传折页,并邀请职业卫生专家对重

点企业劳动者开展职业病防治讲座等活动形式,对《职业病防治法》等法律法规和标准进行解释和宣讲,耐心解答劳动者在体检、诊断上的咨询和疑问,劝导他们做好职业健康检查和个人防护、正确使用防护设施和个人防护用品,引导树立“做自己健康第一责任人”的职业健康理念。

本次集中宣传涉及五金加工、机械制造、卷烟制造等行业存在化学、物理、粉尘、高温等职业病危害因素的企业,宣传受益对象1000余人,分发宣传册1000余份。

区疾控中心 谢珊珊



健康沙龙



**四季养生** 守护健康

健康知识普及行动

**春季养生** 春季万物复苏,人体阳气生发。要夜卧早起,保持心情舒畅,助阳生。多吃蔬菜水果,增加户外运动,提高抵抗力。

**夏季养生** 夏季炎热,人体阳气旺盛。应注重饮食清淡,补充水分,夜卧早起,避免烈日暴晒,适当运动,调节情绪。

**秋季养生** 秋季气候干燥,阳气收敛。要养肺润燥,多吃酸味食物,保持心情平静,早睡晚起,加强锻炼,预防感冒。

**冬季养生** 冬季寒冷,阳气藏匿。要注重保暖,合理膳食,充足睡眠,早睡晚起,适当进行耐寒锻炼,提高免疫力。

区疾控中心 董维波



心理天地

## 亲子沟通做到“三谈三避” 孩子会越来越爱你

好的亲子关系,赢在真诚、共情和聆听。父母需要与孩子对话,而不是训话;需要回应,而不是过度反应。在教育中,我们该做到经常和孩子交谈,关注他,让他变得积极向上。那么在亲子沟通中,父母该如何去关注孩子如何沟通呢?

### 孩子的“兴趣”要谈

有的孩子喜欢看书、打球,有的孩子喜欢昆虫、爱写小说……但是,我们千万不要小看这些东西。孩子做自己最喜欢的事,就是他最好的自驱力来源,因为他有了兴趣,才会去拼搏。所以,当有一天孩子和你说他喜欢一样东西时,千万不要“功利”地去否决,而是做这三件事:一是去观察,看看孩子是三分钟热度还是内心热爱,从中激发孩子的天性;二是去尊重,不要因为“对学习无用”去阻止,给孩子一点热爱,让他充满生命力;三是去支持,父母从各方面帮助孩子找到适合他的赛道,并且做他身后坚定的支持者。

### 孩子的“烦恼”要谈

其实每个孩子都天生依赖父母,但是这种“依赖”通常会被父母亲手“切断”。比如当孩子向你求助说:“我最近有点失眠,我压

力很大。”这时候,他是有沟通意愿的。可是,有些父母会这样回应:“小孩子哪里来的失眠,学习能让你有多大压力。”这话一出,只会让孩子觉得:我鼓起勇气跟你诉这些烦恼,不仅没得到安慰,反倒都是我的问题,说出来也没有用。被忽视的孩子,会慢慢关闭心门。在亲子沟通中,父母角色是:倾听者、理解者、共情者、引导者。每个父母都要做孩子的“垃圾桶”,随时可以接纳孩子发泄情绪,倾诉烦恼,给孩子安全感与方向感。

### 孩子的“人际交往”要谈

社交是孩子成长中不可或缺的一项技能,孩子与同伴的交往,可以预示他的未来。但是,很多父母总会在孩子的社交上犯一个错误:指手画脚,粗暴干预,实际上这样会造成孩子逆反。教会孩子“正确社交”是父母的必修课,有教育家总结了几个交友规则,父母应该提早告诉孩子:别人帮助了你,记得说声“谢谢”;给别人添麻烦及时道歉;没有经过别人允许,不擅自拿别人东西;拒绝那些让你不舒服的请求;不用讨好的方式结交朋友;不替坏人保守秘密;被人“口头攻击”,不要学会还击;保持自信,去吸引优秀的人。

### 避免和孩子“翻旧账”

很多家长一教训孩子就会“旧事重提”,以为这是教育。其实给孩子的是:不信任、挑剔、否定,眼里只能看到孩子的错误,根本顾及不到孩子的感受和情绪。曾有心理学家调查发现,不停翻旧账让孩子受到“皮格马利翁效应”的影响:当父母总是把孩子定义成一个不好的形象,“懒”“不努力”“总犯错”……他们就会不自觉地朝着被定义的形象靠拢,逐渐变成一个这样的人。“翻旧账”就是批评,会让孩子感觉“不被爱”,最终形成性格缺陷。

### 避免侵犯孩子的“隐私”

很多父母都会不自觉地侵犯孩子的隐私:偷看日记、安监控、查手机等,殊不知,这些行为是对孩子莫大的伤害。英国的一位心理学教授认为:孩子在青少年时期对隐私权的重视,超过他一生中的任何一个时期,包括成年期,如果你觉得隐私对自己很重要,那么它对孩子的重要性并不亚于父母。如果父母随意与孩子谈论隐私会给孩子带来负面心理,包括恐惧、信任感缺失、自尊感降低。不管孩子几岁,他们都有保护自己隐私的需求,这是孩子的安全感与独立性的起点。父母都要学会尊重孩子,在进入孩子房间之前,要得到他的允许再进入;不要随

意翻阅孩子的书包、日记、抽屉;无意间发现孩子的秘密时,不要随意质问,要等到孩子愿意和你说,否则就要无视。父母要充分给孩子信任感,把孩子当成“大人”去看待,给予他们处事与成长的空间。

### 避免和孩子谈“压力”

有人说过:父母对世界的态度,就是孩子对世界的态度。负能量的父母,给孩子的就是一场精神绞杀。一旦父母将压力传递给孩子,就在不断消耗孩子的能量,让孩子变得焦虑、抑郁、强迫、躁郁等。《全国家庭教育状况调查报告》中显示:在有钱、有权、社会地位和温暖的家庭四个选项中,孩子选择最多的就是温暖的家。不抱怨的父母,才能让孩子感受到家庭温暖,也才能让孩子快乐和自信。所以,千万别和孩子抱怨,每个孩子都需要正能量去爱这个世界。

每个父母都应该成为孩子成长的依靠,我们就要给孩子需要的关爱与关注,而不要用自以为是去伤害他。你要相信,你的孩子并不是你的孩子,他其实是你人生的一道光芒,孩子生下来,就是为了彰显内在的荣光,而父母就是他的唯一的“光源”。

区疾控中心 王盈

更多健康知识请关注“奉化疾控”微信公众号、“奉化疾控”抖音号、“奉化疾控”微博和“奉化疾控”视频号。



微信公众号 抖音号 视频号

**宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)**  
**宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心**  
 公益面询、电话咨询时间:每周一至周五,上午8:30—11:00,下午2:00—4:30(法定节假日除外)。  
 预约电话:88920903  
 24小时心理热线:88956969  
 地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。  
 宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!  
 宁波市康宁医院在奉化区设立心理咨询服务点,如果你想享受更优质的心理咨询服务,可关注“宁波市康宁医院”微信公众号或搜索微信小程序“宁波市康宁医院心理咨询云中心”进行预约,地址在奉化区疾控中心内。

**健康之窗**  
 2024年 第5期  
 协办单位:奉化区卫生健康局、奉化区疾控中心、奉化区健康教育所

