

任何时候戒烟都不晚

宁波举行世界无烟日主题活动



宁波工程学院组建了一支控烟倡导青年志愿者队伍。

“青春很贵，烟草不配。”5月28日，宁波市第38个世界无烟日暨推进健康宁波控烟限酒行动主题活动在宁波工程学院举行。学生代表向全体师生发出了无烟倡议，呼吁大家拒绝烟草诱惑，共同营造无烟环境。

1 任何时候戒烟都不晚

今年5月31日是第38个世界无烟日，活动主题是“拒绝烟草诱惑，对第一支烟说不”。本次活动旨在扎实推进健康中国行动控烟专项行动，广泛开展控烟宣传教育，在全社会营造支持控烟、参与控烟的良好氛围，特别是引导青少年养成不吸烟的良好习惯。主题活动通过无烟倡议、控烟科普讲堂等形式，为青少年控烟宣教注入新活力，吸引师生代表百余人参与。

为发挥青年学生参与校园控烟的主观能动性，宁波工程学院组建了一支控烟倡导青年志愿者队伍，他们将肩负起在校内外传播控烟理念、劝阻吸烟行为的使命，成为控烟行动的先锋力量。

“吸烟会损伤身上的每一个器官，烟草中的毒性物质削弱人体的免疫功能，损伤细胞DNA，导致癌症的发生。”

宁波大学附属第一医院呼吸与危重症医学科陈众博主任医师以深入浅出的方式科普了吸烟对呼吸系统、心血管系统等身体各部位的损害，以及长期吸烟引发的各类疾病，用详实的案例和数据，让在场师生深刻认识到吸烟对健康的严重威胁。

他提醒，任何时候戒烟都不晚，吸烟的危害或许在一段时间后才陆续显现，但戒烟的好处立即可见。“停止吸烟20分钟内，心率就会下降，血压也会轻微降低。停止吸烟12小时后，血液中的一氧化碳浓度降至正常值。停止吸烟24小时后，一氧化碳将从肺部排出，使呼吸功能得到改善。停止吸烟2天之后，尼古丁所致的不良反应就会消失。停止吸烟2个月左右，手部和脚部的血液循环就会增加。”

2 不同人群吸烟率均逐年稳步下降

近年来，我市始终坚持“以人民健康为中心”，加强部门协同和示范引领，将文明健康、绿色环保生活方式作为健康城市、文明城市等建设的重要内容同步推进。《健康中国行动规划》提出，到2030年15岁以上人群吸烟率低于20%。

根据宁波市疾控中心监测数据显示，宁波市自2020年已提前达到行动

目标，不同人群吸烟率以及每日吸烟量均逐年稳步下降，2024年宁波市15岁以上人群吸烟率降低至18.32%，其中15岁至24岁人群吸烟率自2020年的6.62%降低到2024年的4.87%，反映出青少年控烟倡导对青少年群体控烟意识及行为的强化。

记者 陆麒雯 通讯员 胡宁军

市民夜校爆款进阶课程来了

下班后的2小时，如何逆袭？宁波晚报 × 宁波开放大学联合推出的市民夜校爆款进阶课程来了！5大主题、10项硬核技能，专治“躺平刷手机”！名师亲授、小班教学，学完就能用，职场开挂、副业发展、气质飙升全搞定！名额有限，速抢！

- ✓ **大师领衔：**特邀行业拔尖导师、技能大赛冠军、签约专业人士亲自授课
- ✓ **小班精修：**严控班级规模，确保每位学员获得充分指导
- ✓ **深度内容：**突破基础知识，直击技能进阶痛点，提供行业内部独家干货
- ✓ **实战导向：**理论与实践紧密结合，学成即可应用

具体详情可拨打咨询电话
13586585740 马老师
13867806093 胡老师
我们随时为你解答

教学地址：
江北区文教街道范江岸路38号
宁波开放大学11号楼

报名可直接扫右侧码

职场形象美妆进阶班

素颜上班？NO！精致的你才更好运！4节课教你从“手残党”变身职场妆“高手”，底妆到配饰一站式搞定，重要场合气场全开！
时间：6月12日-7月3日每周四18:30-20:30
课次：8课时4课次



古典舞进阶班

30+也能跳成少女！走路带风！深造古典舞艺，优雅舞姿+减压“神器”，气质UP快！
时间：6月13日-7月4日每周五18:30-20:30
课次：8课时4课次



维密瑜伽塑形进阶班

私教课太贵？这价=塑美形+心态“开挂”！超模训练法+印度瑜伽，塑形燃脂，附赠饮食计划，懒人也能坚持！
时间：6月13日-7月4日每周五18:30-20:30
课次：8课时4课次



咖啡拉花+创意饮品进阶班

朋友圈晒咖啡，点赞多到能开店！省下“星爸爸”钱，学冠军配方，拉花、特调一次搞定，副业发展不是梦！
时间：6月12日-7月3日每周四18:30-20:30
课次：8课时4课次



网红甜点大师课

蛋糕美到舍不得吃？学完你也能！Ins风甜点秘籍大公开，生日、节日惊艳全场，顺便圆个甜品师梦！
时间：6月12日-7月3日每周四18:30-20:30
课次：8课时4课次



声乐表演进阶班

一开嗓，朋友集体鼓掌！告别“吼麦式唱歌”，年会、婚礼C位出道，自带混响效果！
时间：6月12日-7月3日每周四18:30-20:30
课次：8课时4课次



成人钢琴梦工厂(进阶班)

30岁学琴晚吗？老师：你只是缺这节课！专治“手残党”，27年经验导师带你速成名曲，指尖流淌的浪漫！
时间：6月13日-7月4日每周五18:30-20:30
课次：8课时4课次



手机摄影黑科技(进阶班)

同款iPhone，你拍得像老年机？构图+用光+修图三件套，朋友圈大片轻松拿捏，旅行拍照“秒杀”同行！
时间：6月12日-7月3日每周四18:30-20:30
课次：8课时4课次



手机短视频爆款实战(进阶班)

刷视频1小时，不如学拍5分钟！剪辑+文案+运营全攻略，技能升级，赢得更多发展机会，小白也能成达人！
时间：6月13日-7月4日每周五18:30-20:30
课次：8课时4课次



AI视觉创作课(进阶班)

不会编程？AI助力事业升级！绘画到视频生成，风口技能速成，科技潮人必冲！
时间：6月12日-7月3日每周四18:30-20:30
课次：8课时4课次

