



扫码下载甬派APP

新闻热线 87777777

宁波日报报业集团主管主办
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

今日**16**版
第10930期

2025年5月29日 星期四
乙巳年五月初三

今天 雨止转阴到多云 16℃-27℃
明天 晴到多云 16℃-30℃

从宁波跨博会 看中国外贸向“新”力

▶ A02

世界无烟日
关注

任何时候戒烟 都不晚

宁波举行世界无烟日主题活动

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”。

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无烟倡议,呼吁大家拒绝烟草诱惑,共同营造无烟环境。

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



▶ A04

大学生在活动现场张贴禁烟标识。
记者 朱佳凯 摄

责编 高凯 叶飞
审读 刘云祥 美编/制图 许明