

今年世界无烟日主题:

# 全面禁止烟草广告、促销和赞助

## 吸烟者越早戒烟越有益健康

### 1. 吸烟有害健康

烟草烟雾中含有7000多种化学物质和化合物,其中数百种有毒,至少70种致癌,如甲醛、氯乙烯、苯并比、多环芳烃、亚硝基甲苯、砷等。吸烟者患各种癌症(尤其是肺癌)、心脏病、呼吸系统疾病、中风及其它致死性疾病的风险显著增高。我国每年死于吸烟相关疾病的人数超过120万,2005年中国人群的前8位死因中有6种与吸烟有关。

### 2. 被动吸烟有害健康

被动吸烟又称二手烟,是指不

吸烟者吸入吸烟者呼出的烟雾。二手烟中含有多种有害物质,能使非吸烟者的冠心病风险增加25-30%,肺癌风险提高20-30%,会导致新生儿猝死综合征、中耳炎、低出生体重等。即使短暂接触二手烟,也会导致上呼吸道损伤,诱发哮喘频繁发作,增加血液粘稠度,伤害血管内皮,引起冠状动脉供血不足,增加心脏病发作的危险等。

### 3. 越早戒烟越有益健康

戒烟越早越好,什么时候戒烟都为时不晚。35岁以前戒烟,能避免90%的吸烟引起的心脏病;59岁以前戒烟,在15年内死亡的可能性仅为继续吸烟者的一半;即使年过60岁才戒烟,肺癌死亡率仍大大低于继续吸烟者。吸烟者20分钟不吸烟,心率就会下降;12小时不吸烟,体内的一

氧化碳水平就可以恢复到正常;半个月到3个月不吸烟,肺功能就可以得到改善;而9个月不吸烟,咳嗽和气促会减少;戒烟1年后患冠心病的风险即可降低一半;戒烟5年后患口腔癌、喉癌和食管癌的风险降低一半;戒烟10年后患肺癌的风险降低一半。

(十堰市健康促进与控制吸烟协会)

## 拒绝烟草广告、促销和赞助

# 倡议书

烟草使用的严重危害,已使中国每年付出上百万条鲜活的生命。对烟草使用造成严重后果的任何忽视或漠视,都将使更多的中国人无谓地死亡。

世界卫生组织《烟草控制框架公约》要求缔约方“广泛禁止所有的烟草广告、促销和赞助”。

“所有”,就是无例外,就是一切形式的烟草及其相关产品的广告、促销和赞助均在禁止之列。为什么?因为烟草业一切形式的广告、促销和赞助的惟一动机,就是在更大范围内、更大规模地推销烟草制品。而这,正是民众健康的灾难。

因此,拒绝所有的烟草广告、促销和赞助,是挽救生命的需要,是保护民众的需要,是促进健康的需要。关注民生,就要关注控烟;促进健康,就要促进控烟。在一个有3亿多吸烟者,7.4亿二手烟受害者的国家中,禁止一切烟草广告、促销和赞助,显得尤为重要。没有健康,何来幸福中国!没有健康,何来魅力中国!没有健康,何来幸福中国!

禁止一切烟草广告、促销和赞助,需要制定严格的法律法规。道德的定,相关法律法规的制定已经远远落后于社会现实的需要。我们仅有对于烟草广告有限限制,早已不能适应新的情况,何况执法的力度也大大不够。今日传播媒介的发展,使烟草广告、促销和赞助的空间大为拓展。传统媒体(包括报刊、广播、电视以及公共场所的广告牌)的烟草广告随处可见,烟草业又开展了大规模的品牌营销。互联网的普及,更使烟草广告遍及网站、

博客、微博、微信。赞助科研机构开展研究,借用科学的名义进行宣传,为烟草的很多虚假证据披上科学的外衣。再加上假公益之名的赞助和促销,明目张胆的品尝会促销,社交网站的互动式促销,在中国,烟草广告、促销和赞助,几乎无处不在,无处不有,令人深感忧虑。

我们也有一个“中国梦”——让中国成为人人健康的中国,处处和谐的中国,家家幸福的中国!

控制烟草危害,禁止一切引诱人吸烟的烟草广告、促销和赞助,是健康中国的题中应有之义,是和谐、幸福中国之必须。

要实现这个“中国梦”,需要大家共同的参与和努力!为此,我们呼吁:各类学校、学会、协会、科研机构以及媒体等积极响应,身体力行,拒绝参与烟草广告、促销和赞助活动,具体包括:

- 1、坚决抵制烟草企业发布任何形式的烟草广告;
- 2、坚决抵制烟草企业在机构内或利用机构进行的任何形式的烟草促销;
- 3、坚决抵制烟草企业以社会责任、公益事业或其他名义进行任何形式的赞助活动,包括科学研究、奖学金、举办公益活动、机构合作等形式;不接受烟草业的资助和赞助,不从事任何有利于或者是可能从事基础营销的试验和研究。

十堰市爱国卫生运动委员会办公室

十堰市健康促进与控制吸烟协会

2013年5月31日

## 拒绝烟草广告、促销和赞助 共享健康无烟生活

烟草广告、促销和赞助会吸引新的烟草使用者,增加目前烟草使用者的烟草消费量,削弱吸烟者的戒烟意愿,引诱或促成烟瘾的人重新开始吸烟。近年,我国随处可见的烟草广告、促销和赞助活动,更是提升了烟草的社会接受度,特别是促使青少年作为“替代吸烟者”开始使用烟草,对青少年的成长产生了不良影响。

拒绝烟草广告、促销和赞助倡议行动是由中国疾病预防控制中心发起的一项控烟行动,旨在唤醒全社会对烟草广告、促销和赞助的正确认识,坚决抵制一切烟草广告、促销和赞助活动,有效地保护人民群众健康。

2013年5月31日是第26个世界无烟日,今年的主题是“全面禁止烟草广告、促销和赞助”。倡议行动是今年世界无烟日的主题活动之一,重点期望学校、学会、协会、科研机构以及媒体等支持并参与此次行动。

让我们一起拒绝烟草广告、促销和赞助活动,共享健康无烟生活!

十堰市爱国卫生运动委员会办公室  
十堰市健康促进与控制吸烟协会  
2013年5月31日

## 戒烟小窍门

烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一,但也是一种可以预防的疾病。请不要用香烟燃烧你的生命,越早戒烟好处越多!

在戒烟的过程中会面对烟瘾的挑战,但烟瘾每次发作的时间一般只会维持几分钟,所以你一定可以战胜它。可以参考以下自己戒烟的方法:

1、拖延。当你想买或拿起烟之前,等等!尽量把动作或脚步放慢,或在心中慢慢地从1念到10,趁这时回想一下自己戒烟的原因,烟瘾就可以退却下来。

2、分散注意力。想吸烟的时候,可以洗个脸,听听喜爱的音乐,找人聊

天,或者吃点零食、做些伸展运动等。

3、深呼吸。多饮水。千万不要小看这两点,它们可以有效地舒缓紧张情绪,分散注意力。

需要远离的事物或环境:

1、避免充满二手烟的环境,坚决拒绝别人的吸烟邀请。

2、避免吸烟。如咖啡、浓茶、可乐等,因为它们会刺激你的吸烟欲望。

3、避免喝含咖啡因的饮料,如咖啡、浓茶、可乐等,因为它们会刺激你的吸烟欲望。

4、如果你往往是在无聊和沉闷的时候吸烟,那么可以尝试建立一些新的嗜好和兴趣,例如种花、看书、散步、下棋、做运动等。

(十堰市健康促进与控制吸烟协会)



## 湖北

# 5种蔬菜凉拌吃有益健康



芹菜



菠菜



香菜



金针菇

夏天来了,凉拌蔬菜是餐桌上必不可少的菜品。适合凉拌的蔬菜有些共同点:气味独特清新,口感清脆爽口,可生食,或仅以热水焯烫就能散发香气,这些蔬菜凉拌吃,不仅清新可口,而且营养丰富。

可直接生食的蔬菜多半有甘甜的滋味及脆嫩口感,因加热会破坏营养成分及口感,通常只需洗净即可直接调味拌匀食用,如大白菜、圆白菜、小黄瓜等,有些蔬菜生熟食皆宜,这类蔬菜通常含有大量纤维质。洗净后直接凉拌生食,口味十分清爽;若以热水焯烫后拌食,则会产生甜糯,但也不致减损原味,如芹菜、甜椒、芦笋、秋葵、苦瓜、白萝卜、海带等。而有些蔬菜,则需要焯烫后食用,这类蔬菜通常淀粉含量较高或其生涩口感,但只要以热水焯烫后即可有脆嫩口感及清新

滋味,再加调味料拌即可食用,如四季豆、莲藕、山药等。下列5种蔬菜,特别适合在夏季作为凉拌菜食用:

**芹菜。**芹菜有甘凉清胃、凉热祛风、利咽、明目益气、补血健脾、止咳利尿、降血压静等功效。因此,芹菜有“厨房里的药”之称。经常吃芹菜能增强抵抗力,尤其在夏季,人们往往容易出现感冒发烧、咽喉疼痛、口腔溃疡等症。经常吃芹菜有助于清热解毒,祛病强身。但芹菜的降压作用在其炒熟后并不明显,最好凉拌,可最大限度地保存营养。所以,芹菜很适合做凉拌菜。

**香菜。**香菜有散热解表、健胃健脾等功效,为温中、健胃的食品,脾胃虚弱的人也可食用。虽然香菜常处于配菜的地位,但它开胃消食的能力丝毫不亚于其它蔬菜。香菜尤其适合做凉拌菜的配菜,香菜拌木耳、香菜拌豆腐、香菜拌海蜇丝等,不仅能增色增味,还能增加膳食纤维。

**土豆。**夏天吃土豆不必担心脂肪过剩,它只含有0.1%的脂肪,是其它所有充饥食物望尘莫及的。每天多吃土豆可以减少脂肪的摄入,使多余的脂肪渐渐代谢掉。其次,土豆不但担主心营养单一,有损健康,土豆富含优质蛋白,无论是营养价值还是保健功能,都不在黄豆之下,即便是人体需要的其它营养素如碳水化合物、各种维生素、矿物质等,它也比来更更全面。凉拌土豆丝时,只要把土豆在水里焯一下就可以了。

**金针菇。**金针菇含有人体必需的氨基酸较全,其中赖氨酸和精氨酸含量尤其丰富,对儿童的身高和智力发育有良好的作用,被誉为“增智菇”。金针菇中还含有一种叫朴素的物质,

有增强机体对癌细胞的抗御能力。常食金针菇还能降胆固醇,预防肝脏疾病和肠胃道溃疡,有防癌健身之效。金针菇中含锌量比较高,也有促进儿童智力发育和健脑的作用。夏天食用凉拌金针菇还可以补充因人体出汗而流失的钾,消除疲劳。

**藕。**《本草纲目》称藕为“灵根”,常常食用能让人的心情愉快。但莲藕生吃跟熟吃药用价值有所不同。生藕性寒,甘凉入胃,有清热凉血作用,因而将藕捣碎焯一下,凉拌或直接生吃可医治热性病症,消烦热,止呕、开胃,防治鼻、牙龈出血。莲藕煮熟后其性由凉变温,能促进食欲,是补脾、养胃、滋阴的食品。藕富含铁、钙等微量元素,蛋白质、维生素及淀粉含量也很丰富,能够补益气血,增强人体免疫力。(据荆楚网)

## 环境与健康

# 合理植树能有效阻挡交通污染物

植树能有效阻挡城市中的交通污染物,但这要取决于树种的选择。不同的树种对于污染物的吸收有不同的效率,正确配置城市绿化树种,能有效降低交通污染,保护市民健康。

在树种搭配上,小灌木栽植在靠近道路或人为干扰较大的一侧,其后是大灌木或乔木;大灌木栽植在乔木之间,尽量避免与乔木冠幅重合,保持其自身生存生长空间并起到郁闭度减小风速的作用。这种配置情况下的植物群落,可达到较好的净化污染物的效果,并能阻挡交通污染物中30-40%的细颗粒物,10-20%的二氧化硫和二氧化碳及5-10分贝的噪声污染。

专家指出,城市森林绿化的建设还有很大潜力可挖。例如,在城市居住区和繁忙主干道路两旁,“见缝插绿”,形成多层次、多树种、多规格的生态屏障;根据特殊区域的需求,选择最适宜树种优化配置形成最大生态效益群落;而且多建草坪,多造森林群落,提高单位绿化面积生态效益。(据新华网)

果更好。在树种搭配上,小灌木栽植在靠近道路或人为干扰较大的一侧,其后是大灌木或乔木;大灌木栽植在乔木之间,尽量避免与乔木冠幅重合,保持其自身生存生长空间并起到郁闭度减小风速的作用。这种配置情况下的植物群落,可达到较好的净化污染物的效果,并能阻挡交通污染物中30-40%的细颗粒物,10-20%的二氧化硫和二氧化碳及5-10分贝的噪声污染。

专家指出,城市森林绿化的建设还有很大潜力可挖。例如,在城市居住区和繁忙主干道路两旁,“见缝插绿”,形成多层次、多树种、多规格的生态屏障;根据特殊区域的需求,选择最适宜树种优化配置形成最大生态效益群落;而且多建草坪,多造森林群落,提高单位绿化面积生态效益。(据新华网)

## 皮肤病应在医生指导下用药

我国健康皮肤人群仅占14.2%,很多皮肤病患者缺乏专业知识,多会选择自行治疗或选择护肤品,严重影响了疾病的治疗效果。

专家提醒,目前我国护肤品市场准入无需经过相关医学验证,因此皮肤病患者应谨慎选择美容机构自制的护肤品,特别是可能添加了激素类产品的护肤品会引发激素依赖性皮炎、毛细血管扩张、皮肤敏感等一系列严重的皮肤问题。(据新华社)