



■ 融媒体记者 林婷瑜 刘静梅
通讯员 曾晓红 文图

2025年5月31日是第38个世界无烟日,今年的主题是“拒绝烟草诱惑,对第一支烟说不”。近日,福建医科大学附属第二医院“惠世科普”团队举行无烟日主题巡讲活动。该院呼吸与危重症医学科科主任陈晓阳、科护士长蔡绵绵、主任医师施丽泳走进洛江区第五实验小学、丰泽区第三实验小学、洛江区第三实验小学,为小记者系统讲解吸烟的危害,深入剖析二手烟、三手烟等“隐形杀手”对健康的威胁,并传授科学的戒烟方法和技巧,助力小记者们帮助家人远离烟草危害。



丰泽区第三实验小学、洛江区第五实验小学、洛江区第三实验小学举行无烟日讲座

拒绝烟草诱惑 对第一支烟说不



蔡绵绵护士长与小记者们互动问答



施丽泳医生为小记者们揭开烟草的真面目

★主动担任“小小监督员”

□小记者 郑珂静
(丰泽区第三实验小学五年级)

通过蔡绵绵护士长的讲解,我知道了吸烟对人体健康的危害:不仅会引发肺癌、呼吸系统感染等疾病,对心血管系统也有损害,如冠心病、心肌梗死等。更严重的是,被动吸二手烟的人同样深受其害,尤其是孕妈妈和小宝宝,他们的身体会在不知不觉中受到伤害。

“吸烟有害健康”不只是一句口号,我会牢记这些危害,勇敢劝说吸烟者戒烟,或者不在公共场合吸烟,主动担任“小小监督员”,希望用自己的行动守护清新环境,让更多人能在健康的环境中生活成长。

★揭开电子烟的伪装

□小记者 黄曼纯
(洛江区第三实验小学四年级)

施丽泳医生通过生动案例与互动环节,让我们深刻认清吸烟的危害及戒烟的益处,激发了大家自觉抵制吸烟的决心。不仅如此,施医生还揭开了电子烟“无害”的伪装——她指出,电子烟不仅会产生二手烟污染,还含有超4000种化学物质,对健康危害显著。她呼吁大家既要拒绝传统烟草,更要警惕电子烟的潜在风险。(指导老师:谢秋萍)

★吸烟危害大

□小记者 肖陈帅
(洛江区第三实验小学二年级)

施丽泳医生介绍,香烟的危害很大,里面有尼古丁、焦油等数千种有害

物。此外,尼古丁还具有极强的成瘾性,一旦沾上,难以自拔。长期吸烟,会极大地增加患肺癌、心脏病、中风等严重疾病的风险。

二手烟的危害同样不容小觑,被动吸烟的人,尤其是小孩子、孕妇和老人,他们的健康也会受到伤害。吸烟还对环境有危害,一个未熄灭的烟头,可能引起熊熊大火;随意丢弃的烟头,可能会污染土壤、水源,破坏生态环境。

通过这次讲座,我意识到了吸烟的危害,让我们携手共进,从自身做起,从现在做起,拒绝烟草诱惑。

(指导老师:陈丽遥)

★不吸第一支烟

□小记者 林钜淦
(洛江区第五实验小学四年级)

讲座中,陈晓阳医生通过真实病例分享,让我看到了触目惊心的场景。那些原本充满活力的青少年,因为吸烟,身体机能逐渐下降,患上各种疾病,美好的未来被烟雾所笼罩。

“不吸第一支烟”,是我从讲座中收获的最宝贵的理念。健康是人生最宝贵的财富,而拒绝第一支烟就是守护健康的第一步。我会从自己做起,坚决拒绝第一支烟,并且向身边的同学、朋友宣传吸烟的危害,让更多的人加入拒绝第一支烟的行列中来,共同为创造一个无烟的健康环境而努力。(指导老师:林喜红)

★化身“禁烟小卫士”

□小记者 林锦坤
(洛江区第五实验小学四年级)

陈晓阳医生告诉我们,吸烟时会释

放尼古丁,其刺激大脑分泌的多巴胺会让人产生愉悦感,具有极强的成瘾性;而吸烟产生的焦油和一氧化碳,不仅会堵塞血管,焦油还可能诱发癌症。此外,除焦油外,吸烟时还会产生60多种致癌物质。

更值得警惕的是,二手烟和三手烟的危害远超一手烟——其中焦油和一氧化碳的含量是一手烟的6—7倍!虽然有人认为电子烟可以辅助戒烟,但事实上,电子烟同样含有类似焦油、一氧化碳的有害物质。因此,我们应坚决拒绝吸烟。

回家后,我主动化身“禁烟小卫士”,劝家人戒烟。(指导老师:康玉娟)

★循序渐进戒烟法

□小记者 郭洋
(洛江区第三实验小学四年级)

世界无烟日为何定在5月31日?因为次日便是“六一”儿童节,将无烟日定在这一天,正是为了以实际行动保护儿童免受烟草危害。烟草中的尼古丁和焦油尤为有害——尼古丁会刺激大脑分泌多巴胺,让人形成烟瘾;焦油不仅会使肺变黑,还可能诱发肿瘤。

此外,长期被动吸入二手烟可能导致头晕、注意力不集中等问题,严重时甚至影响健康。而三手烟同样不容忽视,其有害物质会吸附在衣物、家具、地毯、墙壁、内饰、头发等表面。若儿童触摸沾染三手烟的物品后再接触口鼻,潜在风险不可估量。

想要帮助身边的人远离香烟,可采取循序渐进的方式:若一时难以戒断,可逐步减少吸烟量,例如从每天5支减至3支,再减至1支,最终实现戒烟目标。(指导老师:谢秋萍)

★世界无烟的梦想

□小记者 吴明哲
(洛江区第三实验小学二年级)

施丽泳医生展示的数据显示,全球每年有800万人死于吸烟相关疾病,而我国有7.4亿人正被迫呼吸着被烟草污染的空气。更触目惊心的是二、三手烟的“隐形攻击”。二手烟是吸烟者吐出的烟雾,三手烟则是残留在沙发、衣服上的烟草残留物。原以为电子烟是“戒烟神器”,没想到商家标榜的“无焦油”背后藏着更危险的陷阱——丙二醇加热后会生成有毒的丙烯醛,香精调味剂和甘油加热后产生的气溶胶,让每一口吸入都像在“吞毒”。

有机会的话,我也想当禁烟志愿者,到公园和社区去发戒烟手册。毕竟世界无烟的梦想,要从每一次劝阻、每一份科普开始实现。(指导老师:黄维发)

★科学戒烟有方法

□小记者 郭诗莹
(洛江区第三实验小学四年级)

施丽泳医生介绍,吸烟对呼吸道危害最为显著,易引发肺癌等疾病。目前全球烟民数量达13亿人,拒绝烟草正是为生命筑牢健康防线。不过戒烟并非易事,在行动阶段需克服心理依赖,戒烟者可借助3R策略更好地戒烟,即提醒(回顾戒烟的理由与益处)、拒绝(学会婉拒他人递烟)、练习(提前预设挑战场景并模拟应对)。(指导老师:彭宝珍)

★戒烟需要意志力

□小记者 郑若晞
(洛江区第三实验小学四年级)

通过讲座,我知道了现在全世界约有13亿烟民,我国吸烟人数占全球烟民总数的1/3。烟草中含有7000多种化学物质,其中对人体有害的约250种,致癌物质约69种,例如焦油、一氧化碳、丙二醇、尼古丁等。尼古丁是导致烟草依赖的关键物质,而烟草依赖属于慢性成瘾性疾病,也就是我们常说的“烟瘾”。

戒掉烟瘾需要戒烟者具有坚强的意志力,最重要的是切勿半途而废。(指导老师:谢秋萍)