

关注世界无烟日



中草药成分更温和?

偶尔吸一两口烟不上瘾?

果味香烟不伤肺?

只吸不咽就没害?

别被“无害”假象迷惑

新华社西宁5月30日电(记者张子琪)香烟是世界卫生组织公布的一类致癌物,仅烟草烟雾中就含有几十种致癌物。世界无烟日到来之际,专家表示,如今各种香烟、电子烟花样频出,个别商家刻意包装营造“无害”“不伤肺”等虚假概念,公众需摒弃错误认知、树立科学健康理念,携手营造无烟生活环境。

据了解,烟草的危害主要来源于烟雾中的一氧化碳、尼古丁、焦油等物质。长期吸烟会导致心脑血管硬化,造成哮喘、肺癌等疾病。

“很多疾病的诱因都与吸烟有关,比如呼吸系统疾病、心脑血管系统疾病等,吸烟还有可能引发肺、肾、胃、口腔等部位的肿瘤。”西宁市第一人民医院呼吸与危重症医学科主任马明铭说,一些商家打着“中草药天然成分更温和”“果味香烟不伤肺”等幌子,传递“低焦油更健康”的错误认知。事实上,所有烟草制品都会损

害人体健康,其烟雾中包含多种复杂化学成分,不仅扰乱呼吸功能,还会埋下心血管、肺部疾病隐患。

此外,一些人认为“吸烟偶尔一两口不上瘾”“只吸不咽就没害”等均为误区,专家解释,很多尼古丁成瘾就是在这种轻视下发生的,尼古丁是高成瘾性物质,即使偶尔吸烟也不能幸免。而且尼古丁、一氧化碳、焦油等物质会影响口腔黏膜、牙龈、咽喉等部位,无论是不是吸入肺中,都是有害的。

专家呼吁,健康生活始于远离烟草。香烟、电子烟等烟草制品产生的“二手烟”会对身边人造成伤害,尤其是老人、孩子、孕产妇等敏感人群。因此,成年人应主动遵守公共场所禁烟规则,摒弃吸烟陋习,主动戒烟;家长以身作则,为孩子营造无烟家庭环境。学校、社会需加强科普引导,帮助青少年擦亮双眼,拒绝第一支烟,远离电子烟陷阱。

我省开展世界无烟日主题宣传活动 “百人百日”戒烟大赛正式启动



趣味游戏互动让市民在游戏中学习戒烟知识。 记者 王威 摄

南国都市报5月30日讯(记者 王康景)5月29日,2026年海南省世界无烟日主题宣传暨“百人百日”戒烟大赛在海口启动。活动由海南省卫生健康委指导,海南省健康宣传教育中心、海南省预防医学会健康教育专委会主办,海南省人民医院、海南医科大学第二附属医院、海口市卫生健康委员会等单位支持。

现场设置主题仪式、节目表演、互动体验、义诊、健康科普宣传等多个环节,通过“活动带动宣传”的模式,普及健康知识,提升居民健康素养水平。

活动现场,科普大篷车循环播放控烟宣传片、戒烟大赛公益广告及健康海南主题视频。控烟专家、健康宣讲员围绕“烟草危害”“科学戒烟方法”等内容进行讲解,与现场市民进行有奖问答互动,发放健康宣传折页,激发市民参与戒烟的热情。

在义诊咨询台,医疗机构医护人员为市民提供免费量血压、指导戒烟和慢性病管理咨询服务,让优质医疗资源下沉社区惠及居民。

现场还举行了趣味游戏互动,活动方精心设计了“套圈”“转盘”“投篮”“不吸烟打卡树”等互动游戏。参与者领取“无烟打卡护照”,每完成一个游戏即可获得一枚印章,累计集齐相应印章可兑换精美健康礼品。通过寓教于乐的方式进一步提高市民参

与戒烟行动的积极性。

在活动现场,家住水头村的市民小李说:“在今天的活动中,我了解到更多关于烟草危害的知识和戒烟知识。我平常就不喜欢在公共场合抽烟,我自己不抽烟,也会尽可能劝身边的朋友少吸烟,特别是引用吸烟致癌的各种案例来规劝,还是比较有用。”

当天,“百人百日”戒烟大赛正式启动。现场多渠道发布参赛报名通道,详细解读大赛参与条件、免费药物支持、门诊随访流程及成功奖励机制,鼓励符合条件的吸烟者现场扫码报名,推动科学戒烟理念深入社区。



新华社发

不要慌 体检有这八种“病” 大多是岁月痕迹

据新华社上海5月30日电(记者袁全、周心怡)体检报告上的各类异常指标,常常让不少人心生恐慌,担心患上严重疾病。上海中医药大学附属曙光医院主任医师崔松表示,体检报告中八种常见“病症”,大多只是人体衰老的正常岁月痕迹,并非严重疾病,公众无需过度恐慌。

——心脏瓣膜的轻度反流。崔松给出通俗比喻:“心脏瓣膜就像咱们家里的门,用了几十年,合缝的地方有点小缝隙,有点漏风,放到瓣膜上就是导致血液漏回来那么一两滴,这叫生理性反流。”他解释,若日常爬楼、快走不会气喘,这种轻度或极微量的反流完全不用理会,这只是心脏的“鱼尾纹”,和心梗、心衰没有关联。

——颈动脉斑块。对于中老年群体高发的颈动脉斑块,不少人担忧斑块脱落引发脑梗。崔松指出,斑块是否稳定,关键不在于大小,而在于低密度脂蛋白胆固醇这一“冷血杀手”。单纯斑块且无严重血管狭窄的人群,无需专门针对斑块吃药,只需戒烟、控盐、管控血压,将低密度脂蛋白胆固醇控制在合理范围,斑块就会趋于稳定,不会轻易脱落。这一现象如同水管使用久了产生水垢,是血管老化的正常表现。

——动脉硬化。动脉硬化、血管钙化也是典型的衰老信号。很多人通过CT查出主动脉、冠状动脉出现点状钙化,便误以为血管病变严重。崔松表示,衰老不可逆,目前没有药物能让硬化的血管恢复柔软。若无不适症状,无需过度治疗,只需紧盯血压、血糖、血脂三项指标,避免血管进一步老化变脆,就是最佳干预方式。

——心脏早搏。不少人查出心脏早搏后忧心忡忡。对此崔松解释,人体心脏每日跳动约10万次,也会出现疲劳状态,偶尔早搏、心跳停顿大多是功能性的。若24小时动态心电图显示早搏仅数百次,且无头晕、黑矇、心慌心悸等不适,这只是身体发出的疲惫信号,无需服药。“最好的处方就是晚上11点前睡觉,少喝浓茶咖啡,心情好了早搏自然就消失了。”

——小于5毫米的肺结节。针对体检高频异常小于5毫米的肺结节,崔松介绍,这类结节90%以上为良性,大多是既往感冒、肺炎愈合后,或吸入粉尘后肺部留下的疤痕。医生建议定期随访,并非等待结节恶化,而是观察结节状态,若长期无变化,基本不会产生健康风险,无需过度焦虑。

——甲状腺结节。甲状腺结节如今检出率很高,呈现“十人五结节”的特点。崔松提醒,只要报告未提示砂粒样钙化、边界不清,且结节等级在3级及以下,基本为良性,无需盲目手术切除。保留良性甲状腺结节,更利于人体内分泌代谢运转。

——肝囊肿或者肾囊肿。肝囊肿、肾囊肿也让不少体检者心生顾虑。事实上,这类带“囊”的病灶本质是身体水泡。崔松表示,只要囊肿直径未超过5厘米,未压迫周边器官、未影响脏器功能,就属于无害的良性病灶。囊肿并非炎症,药物无法消除,定期B超复查即可,无需特殊治疗。

——非萎缩性胃炎。最普遍的非萎缩性胃炎,几乎人人或多或少存在。崔松坦言,人体长期进食五谷杂粮,胃黏膜难免出现轻微充血、水肿,临床上几乎没有绝对“光滑如镜”的胃部状态。胃镜报告中最正常的结果便是浅表性胃炎,若未感染幽门螺旋杆菌,且无胃痛、胃胀、嗝气等不适,这算不上疾病,规律饮食、细嚼慢咽即可养护胃部。

“我非常理解大家的焦虑,医学的本意是解决痛苦而不是制造焦虑。”崔松表示,大众无需过度纠结体检报告中的细微指标,与其终日忧心忡忡,不如专注管控慢性病、保持平和心态,科学养护身体健康。