



世界无烟日 听戒烟故事

远离烟草 守护健康

有人被烟瘾裹挟半生,直到体检亮起红灯、亲友含泪劝说,才痛下决心与香烟告别;有人在戒断的煎熬中反复跌倒,却为了未出世的外孙、为了家人的健康咬牙坚守;更有无数人未曾察觉,二手烟的呛鼻刺鼻、二手烟的呛鼻刺鼻、二手烟的呛鼻刺鼻,正悄悄侵蚀着老人、孩子与孕妇的呼吸健康。

5月31日是世界无烟日,记者走进江门街头巷尾和多家医院戒烟门诊,记录下一个个关于戒烟、守护与重生的真实故事。



不少茶饮店的吸烟区设置在户外露天处。



←咖啡店的室内桌子上放着禁烟标识。
↓不少患者主动走进戒烟门诊寻求帮助。

禁烟标识下 “顶风作案”仍不少见

走访中记者发现,多数公共场所均按规定张贴禁烟标识,但有“有标识、无监管、不劝阻”成为普遍现象。餐饮、休闲娱乐类场所为留住客源,对室内吸烟行为默许纵容。

在几家知名连锁咖啡店内,记者见到,桌子上摆放着“禁止吸烟”的标识,店内也明确划分了吸烟区与非吸烟区——非吸烟区集中在室内主要客座区,而吸烟区则设置在户外露天座位。记者观察了近一个小时,几乎所有顾客都能自觉遵守规定。一位端着咖啡走出来的年轻女士告诉记者:“大家都习惯了,吸烟的去外面,不吸烟的坐在里面,互不干扰。”

然而老城区某咖啡店并无室外休闲空间,仅将两层店铺的二楼划为“禁烟区”。

可在客流高峰时段,二楼依旧有客人肆无忌惮吞云吐雾,烟雾在密闭空间里快速弥漫。记者以消费者的身份向店员反映,对方却无奈地摊手:“人太多了,他们要吸烟我们也没办法,管了怕得罪客人。”

老城区的中式茶楼更是吸烟“重灾区”,早茶、晚餐时段客流密集,大厅里五六桌食客同时吸烟,烟雾混着饭菜味充斥整个大厅。

一街之隔的某网吧,推门便是一股浓烈烟味扑面而来。放眼望去,十几台电脑前,至少五六位顾客手边摆着烟盒,有人边打游戏边吸烟,有人面前的烟灰缸早已堆满烟蒂。“网吧嘛,管得松。”一位正在打游戏的小伙子叼着烟,头也不抬地对记者说,“老板

也怕赶客人,只要不太过分,一般睁一只眼闭一只眼。”记者注意到,墙角虽挂有“吸烟区”指示牌,但与非吸烟区之间无任何物理隔断,所谓分区形同虚设。

同样的对比也出现在商圈广场和部分公园。在商场内部、医院大厅、政务服务中心等严格管理的室内场所,几乎看不到吸烟者;但在写字楼的消防通道、公厕附近等“灰色地带”,吸烟行为依然普遍。一位清洁工阿姨无奈地指了指墙角:“每天早上来,都能扫出一堆烟头。”

“有时候带孙子来公园玩,旁边就有人吸烟,风一吹全飘过来了。”68岁的陈阿姨摇头说,“我们又不好说什么,只能抱着孩子躲远点。”

延伸阅读

香烟熄灭后 危害并未消失

吸烟有害健康,但很多人以为,只要不在孩子面前吸烟,就没事了。这其实是一个巨大的误区。袁伟龙向记者解释了一手烟、二手烟和二手烟的区别:

一手烟,是吸烟者主动吸入的烟雾。烟草燃烧会产生数千种有害物质,其中至少70种是致癌物。它会导致肺癌、口腔癌、膀胱癌、冠心病、中风、慢阻肺,还会加速皮肤老化、导致牙周病、男性勃起功能障碍等。

二手烟,是被动吸入的烟雾。它同样危险,且没有所谓的安全水平。对于成年人,二手烟会增加肺癌和心脏病风险;对儿童尤其可怕——容易引发婴儿猝死综合征、哮喘、中耳炎、呼吸道感染。孕妇接触二手烟,会导致早产和生出低体重儿。

而最容易被忽视的是三手烟。“很多人不知道,香烟熄灭后,危害并未消失。”袁伟龙解释,三手烟是指烟草残留物附着在衣服、家具、地毯、墙壁、车内饰等表面,它们可以存留数月甚至数年。这些残留物含有重金属、亚硝胺等致癌物,会通过皮肤接触、灰尘吸入或手口接触进入人体。

“对成年人来说可能还好,但对婴幼儿来说,这是巨大的隐患。”袁伟龙语气凝重,“孩子在地上爬,用手摸各种东西,再把手指放进嘴里——三手烟就这样被吃进去了。婴幼儿的呼吸频率比成人快,皮肤表面积相对更大,他们对三手烟的伤害更敏感,可能导致认知障碍、呼吸系统问题。”他表示,普通清洁方式,包括开窗通风、开风扇、使用空气净化器,甚至普通的吸尘和擦拭,几乎都无法有效去除三手烟。

该如何防范三手烟?袁伟龙强调,防范三手烟,最根本的办法只有一个:室内完全禁烟。具体措施包括:第一,严格区域隔离,不要在室内、车内任何地方吸烟。开窗、开风扇都无法有效去除三手烟;第二,彻底清洁。吸烟后立即换洗衣物、洗澡。窗帘、地毯、沙发套等需要专业蒸汽清洁,墙壁、家具可用稀释白醋或专用除烟产品擦拭。但坦白说,要彻底清除,往往需要更换墙面和家具;第三,保护婴幼儿。不让婴幼儿接触吸烟者的衣物和皮肤,比如,吸烟者拥抱孩子之前,必须换衣服、认真洗手。选择托幼机构时,也要确认是无烟环境;第四,戒烟是最彻底的,并且对所有人都好。

陈世团同样表示,预防二手烟,家中要严格禁烟,吸烟后更换衣物、洗手漱口,选择无烟餐厅、酒店;外出就餐、住宿时主动要求无烟区域,减少将三手烟带回家中。

“戒烟需要筑牢家庭支持网,家人之间不递烟、室内全面禁烟,能有效提高戒烟成功率。”陈世团说。

戒烟背后 是健康渴望与亲情牵挂

52岁的老陈(化名),是江门本地人,烟龄超过20年。他第一次走进江门市第二人民医院戒烟门诊时,神情焦虑,说话时带着明显的咽炎嗓音。

“我20多岁开始吸烟,那时候纯粹是为了应酬。”老陈向记者讲述了他的故事,“身边朋友、同事都吸,你不吸好像融不进去。递过来一根烟,点上,慢慢就离不开了。后来一天一包,雷打不动。女儿劝了我十年,说‘爸你咳嗽越来越厉害了’,我说没事没事,哪个男人不吸烟?她给我看那些肺部的图片,我看完就忘了。”

真正让老陈后背发凉的,是他的一位老朋友,同样也是老烟民,去年查出肺部肿瘤了。“更让我怕的是一我女儿怀孕了,马上要当妈妈了。她说‘爸,你将来要抱外孙的,你身上那股烟味,敢碰孩子吗?’”那天晚上,老陈吸完了最后一根烟。第二天,他翻出了女儿几年前帮他存的戒烟门诊号码。

无独有偶,55岁的方先

生有着长达30年的烟龄,日均吸烟两包,香烟伴随他走过半生职场,手指被尼古丁熏得蜡黄,家中常年弥漫着散不去的烟味。家人反复劝说,他总以“老习惯改不了”推脱,偶尔的咳嗽胸闷,也被他当作小毛病置之不理。直到去年体检,一纸肺部CT报告给他敲响了警钟——右肺上叶结节直径超过10mm。医生严肃告知,长期吸烟是导致肺结节恶化的核心诱因,必须立刻戒烟,否则后果不堪设想。

拿着报告的方先生浑身发抖,想到自己可能会因香烟毁掉健康、拖累家庭,他彻夜未眠,下定决心戒烟。“我还想再活久一点,看着家人平平安安。”方先生感叹道。

记者了解到,目前江门市中心医院、江门市人民医院、江门市五邑中医院、江门市第二人民医院等多家医院均设立了戒烟门诊,为烟民提供专业戒烟支持。

江门市第二人民医院内科副主任医师、戒烟门诊负责人袁伟龙告诉记者,戒烟门诊

设立约5年来,每个月均有主动前来求助的烟民。“主动走进诊室的,绝大多数是青壮年,年龄集中在20岁到50岁之间,男女比例大约9:1。”袁伟龙说,“他们通常是因为某个具体的‘触发事件’才下决心戒烟,比如体检报告亮了红灯、家人反复劝说,身边有人因为吸烟得了重病,或者家里要迎来新生命了。”

江门市五邑中医院肺病科副主任中医师陈世团结合多年接诊情况介绍,主动前来求助的烟民主要分为三类:第一类是有明显健康问题者,因慢性支气管炎、慢阻肺、高血压、冠心病等被医生明确要求戒烟,否则病情难以控制,多为“被动转主动”;戒烟意愿最强;第二类是备孕或家有孕妇、儿童者,年轻夫妻为优生优育、避免二手烟三手烟伤害主动咨询,准爸爸群体尤为突出;第三类是反复戒烟失败、寻求专业支持者,多次尝试“干戒”(靠意志力硬扛),因戒断反应严重屡屡复吸,希望通过系统科学方法戒烟。

烟瘾来袭 最难熬的3至5分钟

袁伟龙介绍,很多人戒烟失败,不是因为意志力差,而是方法不对。“最常见的就是‘干戒’——突然一口都不抽了。这种‘冷火鸡法’的一年成功率只有3%至5%。”

陈世团表示,戒烟难主要卡在“三道关卡”:一是体质依赖,长期吸烟致肺失宣降,痰浊、热毒内蕴,身体形成对烟草的依赖;二是心神失养,烟草可短暂提神缓压,停吸后易出现焦虑、烦躁、失眠等情绪戒断反应;三是行为成瘾,吸烟嵌入饭后、如厕、工作间隙等日常节奏,形成强烈条件反射。“停烟后第三天至第三周,是最难受的阶段,身体会出现焦虑、失眠、注意力不集中,以及对香烟的强烈渴

望等反应,这就是我们常说的戒断反应。”

“那种渴望感来得特别猛,像海浪一样。”老陈这样描述他的戒断经历,“有一天下午,我在家坐着,突然就特别想抽一根烟。脑子里全是点烟的画面,手都在抖。我以前试过戒烟,就是输在这一步——忍了半小时,最后跑下楼买了一包,抽完特别后悔。”

这次,他尝试了医生教的“冲浪法”:“医生跟我说,想抽烟的冲动一般就持续3至5分钟,像海浪一样,上来很快,下去也很快。这时做点别的事,扛过这几分钟就好。那天我咬咬牙,起来洗了5个杯子,擦了灶台,又做了20个深蹲。等气喘匀了,那股劲儿真就过去了。”

袁伟龙建议,烟民可设定一个具体的“戒烟日”,比如生日或周一,当天彻底停吸。不建议“逐渐减量”,因为减着减着往往就变成不减了。同时要改变环境,扔掉所有打火机和烟灰缸,避开饮酒、打牌等易触发烟瘾的场景,并主动告知身边人寻求支持,少去烟雾

缭绕的场所。

“即使复吸了,也不要放弃。”袁伟龙强调,“很多人戒烟成功前,平均尝试6至9次。复吸后尽快分析原因,重新定下一个戒烟日,千万不要觉得‘抽都抽了,干脆继续’。”

陈世团建议,科学戒烟需遵循专业方法,首先应拒绝单纯依靠意志力的“干戒”,这种方式成功率极低,建议在专业医生指导下规范戒烟;其次可采用中西医结合模式,以中药尼古丁替代疗法控制烟瘾,搭配中医调理体质,缓解戒断症状,实现1+1>2的戒烟效果;同时要分阶段推进戒烟计划,先逐步减量,再彻底停烟,最后做好防复吸,不追求“一口不吸”的激进突变;在戒断反应最强烈的阶段,可通过麦冬、百合润肺,酸枣仁、远志安神,按压“甜美穴”缓解烟瘾渴求,日常多吃梨、银耳等润肺食物,用无糖含片、黄瓜条替代点烟动作平稳度过。

“戒烟需要筑牢家庭支持网,家人之间不递烟、室内全面禁烟,能有效提高戒烟成功率。”陈世团说。

我市举办2026年世界无烟日暨健康科普行活动 向全社会传递控烟健康理念



学子在无烟签名墙上签名。



活动设置了丰富多彩的游戏。

“拒吸第一支烟,做不吸烟的新一代。”5月29日,江门市工贸职业技术学院的体育馆里,200余名学子齐声朗读《我给青春的一封信》,铿锵誓言响彻校园。

在第39个世界无烟日到来之际,以“青春无烟,未来无限”为主题的2026年世界无烟日暨健康科普行活动在江门市工贸职业技术学院举行。此次活动由江门市卫生强市和爱国卫生运动委员会办公室、市卫生健康局、市教育局联合主办,疾病预防控制中心承办,蓬江区、江海區、新会区卫生健康局,江门市五邑中医院、江门市紧急医疗救援指挥中心、江门市工贸职业技术学院、江门日报共同协办。同时通过“直播江门”App全程直播,观看人数超10万人次,线上线下联动,向全社会传递控烟的健康理念。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 黄惠玲 余德伟

一场“沉浸式”的无烟承诺

烟草危害是全球最严峻的公共卫生问题之一。电子烟等新型烟草制品打着“时尚”“无害”的幌子,悄然渗透校园周边,成为威胁青少年健康的“隐形杀手”。守护青少年远离烟草,就是守护城市的未来。

一直以来,市委、市政府高度重视控烟爱国卫生工作,全市控烟治理成效持续巩固。无烟党政机关、无烟学校、无烟医疗卫生机构创建成果扎实落地,戒烟门诊服务不断提升,全域控烟科普宣传常态化开展,全民健康控烟意识稳步提升,文明无烟的社会新风持续涵养。

现场,200名学子在学生代表的带领下,手捧《我给青春的一封信》,一字一句大声朗读:“青春只有一次,不能拿生命试错……”前排同学挥舞着健康素养读本,现场气氛热烈而庄重。朗读结束后,领导嘉宾和学生有序移步至无烟日宣传展板前,郑重签下自己的名字,许下无烟承诺。

揭秘“隐形杀手”真实面目

活动的重头戏,是广东省卫生健康宣传教育中心基层与学校健康教育科科长、副主任医师杨帆带来的健康科普课堂。

“同学们,你们知道吗?一支香烟中含有7000多种化学物质,至少有70种为致癌物。吸烟时,烟草中的尼古丁,平均10秒就能到达大脑。与不吸烟者相比,吸烟者的平均寿命缩短至少10年。”杨帆开门见山,向学生们揭示了烟草和电子烟的危害。她特别指出,含有烟叶的任何物质,包括但不限于卷烟、雪茄、烟斗、水烟、鼻烟、嚼烟、湿烟、烟膏以及其他形式的烟草制品。

杨帆表示,二手烟是吸烟者呼出的烟雾和卷烟燃烧产生的烟雾;三手烟则是吸烟后留在物体表面和灰尘中的烟草烟雾的残留物,而电子烟是一种模仿卷烟的电子产品,主要由电池、烟丝、加热系统和电子烟嘴四部分组成,烟油中含有尼古丁、香精、丙二醇等化学物质。

课堂上,学生们认真聆听、用心感悟、入脑入心。课堂后,迎来了有奖问答环节,大家踊跃答题,并收获了精美礼品。

在游戏中种下健康的种子

如果说专家课堂是“理性输入”,那么趣味游园活动就是“感性体验”。活动精心设置了丰富多彩的游戏和知识问答,包括控烟知识问答、戒烟咨询义诊等,学生们在志愿者的引导下有序排队参与。

“吸烟会导致哪种疾病?肺癌、心脏病、慢性阻塞性肺病,还是‘以上都是’。请抢答!”在知识问答摊位前,学生们争相举手,答对者获得印有控烟标语的定制口罩、水杯等小礼品。

在义诊区,来自江门市五邑中医院的医生正在为学生们测量血压、解答健康疑惑。江门市疾病预防控制中心相关负责人表示,本次趣味游园活动将控烟知识融入游戏,变“被动听”为“主动玩”,让学生在轻松愉快的氛围中巩固所学,效果远超预期。

严格控烟重在社会共治

活动期间,记者采访了多位参与者,听到了来自不同视角的声音。

江门市卫生强市和爱国卫生运动委员会、副局长黄集文表示,控烟非一日之功,需要政府引领、学校主导、家庭配合、社会参与。下一步,江门市卫生健康局将持续深耕控烟治理工作,常态化开展控烟科普宣传,优化戒烟诊疗服务体系,强化烟草危害监管整治,持续擦亮江门无烟健康城市底色。

据统计,本次活动现场参与师生超过200人,直播在线观看人数突破10万人次。