

# 世界戒烟日:让我们一起对烟草说“不”

2023年5月31日是第36个“世界无烟日”，这一天旨在提醒人们关注烟草对健康的危害，并倡导社会各界采取行动，帮助希望戒烟的人群。有数据显示，中国因吸烟罹患肺癌而死亡的人数，以每年4.5%的速度上升。吸烟还会引发各种疾病，是威胁人类健康的一大“杀手”。

## 吸烟危害巨大

吸烟会促使血液形成凝块，从而引发心血管疾病。吸烟还可以引起消化性溃疡、胃炎、食管癌、结肠病变、胰

腺癌和胃癌等消化系统疾病。对于脑部的损伤同样不可忽视，吸烟会损伤脑细胞、损害记忆力、影响思考能力，严重时会引起精神紊乱。

吸烟会使牙齿变黄，会导致口臭，还可能引发唇癌、口腔癌等口腔疾病。每天吸20支烟，患糖尿病的风险会增加一倍。此外，吸烟甚至会引起中毒性视神经病变、视觉适应性减退、黄斑变性、白内障等眼科疾病。

值得注意的是，烟草燃烧后的烟雾会停留在空气里，形成“二手烟”。吸入“二手烟”的人群受到的危害会比吸烟

者本身更大。孕妇若经常接触“二手烟”，烟草中的化学物质会进入母体血液，严重影响胎儿发育。

## 如何有效戒烟

各年龄段戒烟均有益处，而且“早戒比晚戒好，戒比不戒好”。有人总是抱怨戒烟很难，其实，他们没有迈过戒烟戒断综合征这道坎。戒烟戒断综合征，是指在戒烟过程中出现的一系列身体和心理症状。这些症状可能包括焦虑、烦躁、愤怒、失眠、食欲增加、头痛、咳嗽、口渴等。

想要戒烟，首先可以运用逐渐减量法，减少每日的吸烟量，直到完全戒烟。其次，每天逐渐推迟吸第一支烟的时间，直到完全戒烟。最后就是下定决心选择一个日子，从那天起完全停止吸烟，研究表明这种方法戒断的成功率最高，是戒烟的首选方法。

此外，在想抽烟的时候，可以选择大量喝水。还可以分散注意力，转移想抽烟的感觉，平时也可以坚持运动，以此提升自己的意志力。

上海市胸科医院 呼吸内科 夏金晶(副主任医师)



图为本文作者

## 考前准备 后勤保障需“避雷”

2023年高考进入倒计时，全力备考的高三考生们正在进行最后冲刺。此时，不少家长可能会因担心孩子营养不良而让他们大量服用保健品、餐餐大鱼大肉补充营养……殊不知，这样做反而会影响孩子的身体健康。

第一，不可过分迷信保健品。学生考前要少吃容易产气、产酸的食物，如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。饮食要注

意少盐少油，尽量少吃或者不吃冷饮、凉拌菜、油炸食物、利尿食物等。

第二，高考期间正值炎炎夏日，长时间的学习备考使得考生难免感到疲惫，不少家长会给考生准备含咖啡因的功能性饮料用来提神。尽管咖啡因有提神效果，但青少年身体敏感度高，突然服用过量的咖啡因很有可能造成身体不适。学

习强度大，夏季更容易出汗，考生在备考和考试时最好饮用白开水，或者矿泉水、纯净水。

第三，部分考生因为精神压力大等出现失眠的症状，有的家长会给孩子服用药品助眠。专家表示，不建议学生随意服用助眠药物，因为这可能会导致考生睡不醒、疲惫等，反而影响考试状态。

亚运



市卫健委副主任陆韬宏致辞

5月15日是第30个国际家庭日，5月29日是计生协会会员活动日，为贯彻落实党的二十大关于“建立生育支持政策体系”的决策部署，

## 守卫家健康 乐享新生活

积极推进健康家庭建设，5月23日，松江区卫健委联合区健促办、计生协，举行“守卫家健康 乐享新生活”——健康“家”年华主题宣传活动启动仪式。

市卫健委副主任陆韬宏、副区长顾洁燕、市卫健委人口家庭处处长、二级巡视员樊华、区卫健委主任胡春、市卫健委健促处副处长崔元起、市计生协会副会长吴东单、区卫健委副主任张颖、区文旅局副局长张国强、区体育局副局长赵权出席活动。

## 以“心”关爱，致敬“白衣天使”

今年的5月12日是第112个国际护士节，龙华社区卫生服务中心迎来了一批特殊的客人。久事公交巴士二公司龙华车队的党员们在支部书记刘静的带领下，将精心准备的鲜花送到医护人员手中，向医护人员致以诚挚的问

候和节日的祝福。中心书记李婷细致地为车队党员们介绍中心的基本情况、服务内容与医疗特色。现场还设置了义诊咨询台，为公交职工和乘客免费测量血压血糖、解读数值、分析健康状况。

通讯员 李青

## 荫蔽树注入一抹“绿动能” 雀巢咖啡助力“云咖”走向可持续未来

近日，雀巢咖啡在云南普洱启动了新一轮荫蔽树种植活动，此举标志着雀巢咖啡2030计划继2022年10月全球启动后在中国本土的正式落地，同时也是雀巢“全球再造林计划”的进一步贯彻和推进。雀巢在云南持续推动咖啡种植向再生农业转型，2023年将在云南种植和培育20万棵树，以可持续的方式赋能云南咖啡产业焕新升级，让“绿色”和“可持续发展”成为云南咖啡的新标签。

### 撬动经济环境提升人文价值

为实现2050净零碳排放的目标，雀巢在全球发起再造林计划，助力扩大再生农业，并开展以自然气候解决方案吸收温室气体的行动。去年10月，雀巢在全球发布“雀巢咖啡2030计划”，旨在通过再生农业的方式推进云南当地咖啡种植的可持续发展。作为“全球再造林计划”的组成部分和再生农业的重要举措之一，荫蔽树种植等一系列可持续发展的理念，早在上世纪80年代就被雀巢带到云南进行推广，极具经济、环境和人文价值。

荫蔽树的种植能美化咖啡园的环境，推动云南当地咖啡的可持续发展，并进一步为乡村振兴作出贡献。

截至2022年底，云南普洱的咖农已经在雀巢的帮助下分批次种植了总数超过6万棵荫蔽树。雀巢在实践中总结经验，摸索出一套适合云南普洱的荫蔽树种植方案，并为当地咖农提供免费树苗和技术支持等。

### 迎来可持续发展新未来

雀巢咖啡通过荫蔽树的种植来帮助云南普洱建立有弹性、可再生的咖啡农业系统，提高云南咖啡的品质力和可持续发展力，推动产业再次焕新和健康发展。

未来，荫蔽树等可持续种植方式将最终提高咖啡豆的品质，形成更加醇香悠远的、独有的云南咖啡风味，助力雀巢打造更多优质产品，同时让云咖成为中国独特的“咖啡文化明信片”走向



世界。

雀巢的举措为“向再生农业转变过程中承担风险和成本的农民”提供了支持，帮助他们一面“点绿成金”提高经济生活水平，一面建设创造绿色生活提升幸福指数。

### 携手年轻人打造绿色家园

雀巢中国区咖啡业务资深副总裁何文龙表示：“新一轮的荫蔽树种植，是雀巢咖啡对再生农业实践道路的再一次探寻，同时更是对‘环保与可持续生活态度’的倡导和推动。我们想告诉更多人，咖啡的旅程不只是‘从种子到杯子’，还可共同续杯中未来，正所谓‘共续每一杯’，与雀巢携手为更绿色美好的地球贡献力量。”

雀巢为可持续发展制定了清晰目标和明确计划，计划于2026年前在云南携手咖农种植130万棵树，通过实际投入，以可持续方式推动云南咖啡产业品质化升级。同时，雀巢还承诺到2025年实现95%的包装可回收再生设计，并致力于打造节能减排的绿色工厂。

截至2030年，雀巢将在全球投资超过10亿瑞士法郎(约合人民币72亿元)用于推进雀巢咖啡2030计划，积极与农户合作，提供培训、技术援助和高产咖啡植株等，减少咖啡初加工用水量、提升咖农土壤保护方面的意识，有力支持云南咖啡的转型与蜕变。

记者 钱依馨

## 倡新时代婚育文化 助家庭和谐幸福

5月26日下午，为弘扬新时代婚育文化、促进家庭健康发展、助力家庭和谐幸福，虹口区爱国卫生和健康促进中心、区计划生育协会联合区婚姻(收养)登记中心、曲阳路街道办事处等部门以“倡新时代婚育文化 助家庭和谐幸福”为主题在曲阳百联购物中心南广场开展“529协会会员日——社区服务集市园游会”主题宣传服务活动。

活动现场开展了套圈、沙包亲子趣味游戏、糖画、剪纸、龙凤字等传统游戏，用不同的方式宣传展示适龄婚育、孝老爱亲、家风家训等新时代婚育文化。园游会上还设有免费孕前

优生检查、免费婚检、测血压、肩颈按摩、家庭园艺、法律咨询、小家电维修、预防诈骗、爱心义卖等健康宣传与便民服务。生殖健康宣传机器人“申媛媛”作为特约健康宣传员在现场与大家进行互动。活动吸引周边众多市民，各服务摊位前人头涌动，营造了浓郁的新时代婚育文化宣传氛围。

此外，虹口区健促中心、虹口区计生协还邀请复旦大学附属妇产科医院主治医师陈曦开展《唤醒“生”机为爱绽放》线上健康知识讲座，近千人次参加。

虹口区爱国卫生和健康促进中心 王迪



## 千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com