



烟草有毒，吸烟有害！

什么是被动吸烟？

被动吸烟指生活和工作在吸烟者周围的人们，不自觉地吸进烟雾尘粒和各种有毒物质。被动吸烟者所吸入的有害物质浓度并不比吸烟者低，吸烟者吐出的冷烟雾中，焦油含量比吸烟者吸入的热烟雾中的多1倍，苯并芘多2倍，一氧化碳多4倍。据国际性的抽样调查证实，吸烟致癌患者中的50%是被动吸烟者。吸烟家庭儿童患呼吸道疾病的比不吸烟家庭多。

被动吸烟吸入的烟雾中含有哪些有害物质？

卷烟点燃时会产生极高温度（900℃），这时产生的烟草

烟雾中含有4000多种化学物质，包含许多有毒有害物质，其中有60多种物质具有致癌性。室内85%的烟草烟雾来自卷烟燃烧端释放的侧流烟，这是非吸烟者最常吸入的烟雾，由侧流烟释放出来的毒素含量比吸烟者直接吸入的还要高。

呼吸“二手烟”，可以引起哪些问题？

二手烟除了刺激眼、鼻和咽喉外，它也会明显地增加非吸烟者患上肺癌和心脏疾病的机会。如果儿童与一些吸烟人士同住的话，他们的呼吸系统会较容易受到感染。其他影响包括增加咳嗽、气喘、痰多、损坏肺部功能和减缓肺部发育。

被动吸烟对儿童健康有哪些危害？

相对于一手烟，二手烟对于儿童的伤害是十分大的。第一是会导致婴儿在不明原因的情况下死亡的概率。第二是导致刚出生的婴幼儿体重低于标准值。第三是导致儿童的耳朵频繁感染炎症，中耳炎较为多见。第四是导致儿童的肺部、支气管感染炎症，患支气管炎、肺炎、哮喘、咳嗽等疾病。第五是儿童时期处于二手烟环境对于成年后的身体健康有影响。

二手烟的浓度越大，对儿童的伤害也就越大。然而二手烟的浓度受到诸多因素的影响，其中受源强对二手烟浓度的影响最大，对儿童身体的伤害也最大。二手烟的受源强度指的是所处的环境中吸烟的人数和吸烟的多少。即使室内通风环境非常好，也不能完全避免二手烟对儿童的伤害，而且通

风还有可能将二手烟的烟雾扩散到其他地方造成伤害。即使是有空气净化器也不能完全将二手烟飘散在空气中的有害成分清除。

从全世界范围的调查显示，每10个儿童，就有5个儿童处于二手烟环境中。针对东欧国家，每10个儿童，就有8个儿童处于二手烟环境中。而烟草燃烧后的烟雾有上千种有害物质，已经确定的是60多种有害成分可以致癌，其中以尼古丁、一氧化碳、砷、氰化物等有害物质最为严重，可以直接进入儿童身体中。

戒烟有哪些好处？

烟草几乎可以损害人体的所有器官，而戒烟则能够有效阻止或延缓吸烟相关疾病的进展。研究发现，戒烟1年后冠心病患者死亡的危险大约可减少一半，而且随着戒烟时间的延长会继续降低，戒烟15年后，冠心病患者死亡的绝对风险将与从未吸烟者相似；戒烟和防止二手烟暴露是防治COPD的最重要的手段，戒烟是目前证实的能够有效延缓肺功能进行性下降的唯一办法；戒烟还可以减少脑卒中、外周血管性疾病、肺炎及胃、十二指肠溃疡的发病率和死亡率。因此，戒烟是治疗各种吸烟相关疾病的重要组成部分。戒烟还可减少周围人群尤其是家人和同事二手烟暴露的危害。各年龄段戒烟均有益处，而且“早戒比晚戒好，戒比不戒好”。无论何时戒烟，戒烟后均可赢得更长的预期寿命。一项对英国男医生进行的为期50年的前瞻性随访队列研究发现，吸烟者



与不吸烟者相比，平均寿命约减少10年，60、50、40或30岁时戒烟可分别赢得约3、6、9或10年的预期寿命。并且，戒烟后所增加的寿命年数为“健康的生命年数”。与继续吸烟者相比，戒烟者更少伴有疾病和残疾。

（伊云）

身体有3个信号，提示不要再继续抽烟了

1、凌晨3——5点易惊醒

凌晨3点到5点，是肺经当令，此时，人体都会进入熟睡状态。如果，经常在此刻醒来，说明你的肺气不足，或是气血虚了。

吸烟者，如果经常在这个时间段醒来，一定要注意保护肺部了。

2、胸闷，半夜被憋醒

心肺功能良好，才能保证气体交换良好，从而呼吸顺畅，胸廓发达。

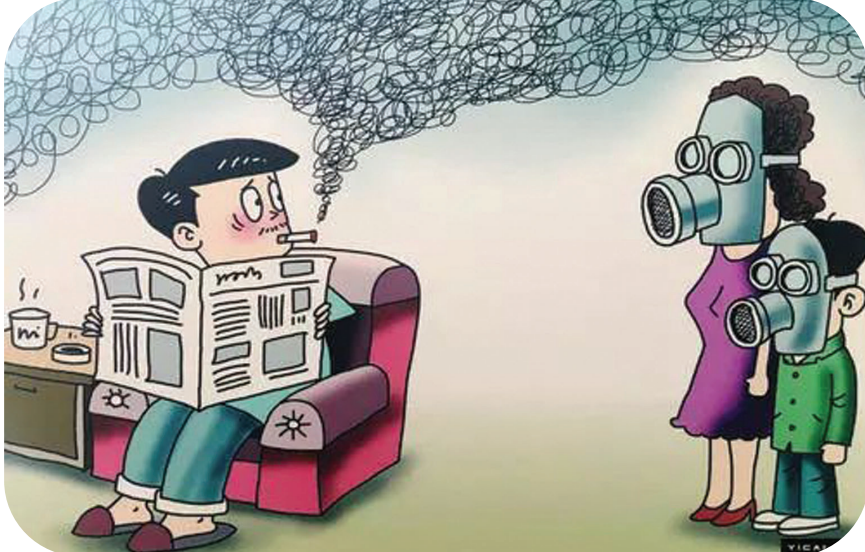
睡觉时，胸闷加重，甚至被憋醒，一定要警惕心肺功能严重受损了。

3、晨起胸闷气短

晨起时，应该是一个人最神清气爽的时候。如果你此时反而感觉胸闷气短，多是心肺功能出现了异常。

当肺不好时，胸闷是最容易出现的症状之一，平时也会经常感觉喘不上气。

所以，当我们的身体一旦出现某些不适症状时，一定要认真对待，并寻找根源及时对症治疗。当吸烟成为吸烟者日常习惯性行为时，其吸烟行为对身体健康埋下的隐患不可避免。因此，切不可忽视身体向我们发出的任何警告和信号，以上3个信号足以开启吸烟者戒烟之路。（念念）



中国人民银行7月8日宣布,定于11月5日起发行2020年版第五套人民币5元纸币。新版5元纸币进行了哪些调整?防伪技术和印制质量又有哪些亮点和提升?

据悉,新版5元纸币在保持主图案、主色调等要素不变的前提下,优化了票面结构层次与效果,应用的防伪技术更加先进,布局更加合理,整体防伪能力较现行2005年版第五套人民币5元纸币有明显提升。

记者从人民银行了解到,新版5元纸币增加了光彩光变面额数字、凹印对印面额数字与

防伪技术,易于公众识别。新版5元纸币正中部印有光彩光变面额数字,改变钞票观察角度,面额数字“5”的颜色在金色和绿色之间变化,并可见一条亮光带上下滚动。

亮点三：采用抗脏污保护层

新版5元纸币还采取了其他多种措施来提升防伪技术和印制质量。

如,水印清晰度和层次效果明显提升;钞票纸强度显著提高,流通寿命更长;纸币两面采用抗脏污保护层,整洁度明显改善;延续2015年版100元纸币和2019年版50元、20

国家基本公共卫生服务项目政策解读三

八、居民健康档案管理服务

1.哪些人可以建立居民健康档案?

所有城乡居民,凡是在辖区居住半年以上的,包括户籍及非户籍人口,都可以在居住地的乡镇卫生院、村卫生室或社区卫生服务中心(站)申请建立居民健康档案。

2.建立居民健康档案有什么好处?

对于居民个人,建立健康档案可以了解和掌握本人健康状态的动态变化情况。居民看病时,医务人员通过查看健康档案信息,可以了解居民的健康状况,存在的健康危险因素,所思疾病的检查、治疗及病情变化情况,从而,对居民的健康状况做出综合评估,采取相应的治疗措施,进行有针对性的健康指导,更好地控制疾病的发生、发展。医务人员通过对社区居民健康档案的分析,还可以发现本辖区居民的主要健康问题,以便采取有效的防治措施。

九、健康教育服务

1.什么是健康教育?

健康教育是有组织、有计划、有实施的教育活动。是通过信息传播和行为干预,帮助个体和群体掌握卫生保健知识、树立健康观念,自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动。

2.健康教育服务对居民的健康生活有什么好处?

基层医疗卫生机构医务人员通过各种形式的健康教育活动,使居民了解影响健康的行为,了解疾病的发生和传播知识,让居民树立健康意识,改变不健康的生活行为方式,自觉地采纳并养成有益于健康的行为和生活方式,从而降低或消除影响健康的危险因素,达到预防疾病、促进健康、提高生命质量的目的。

（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

喝冰啤酒能消暑？

别被凉爽的假象迷惑了

夏季,很多人喜欢喝点冰啤酒来消暑。虽然喝冰啤能带来一时之快,但若不注意些禁忌,可能会适得其反,给身体造成伤害。

首先,喝冰啤真的能消暑吗?其实不然。啤酒主要是由大麦芽糖化、发酵后酿制而成,而大麦芽本身并没有清热消暑的功效。反之,啤酒性属湿热,饮用过度可能会导致脾胃功能虚弱,诱发口臭、腹泻、食欲不振等症。因此,“喝冰啤能消暑”其实只是冰镇所带来的假象,并不能从根本上达到消暑的效果。那么,冰镇啤酒的最佳饮用温度是多少?为了追求清凉的口感,很多人喜欢把啤酒冰镇到很低的温度,其实这不

仅会破坏啤酒本身的醇香口感,还会给身体带来一些负担。冰镇啤酒的最佳温度在5℃—10℃之间,如果温度过低,啤酒中的蛋白质会分解,其营养成分会遭到破坏。同时,啤酒中各种成分的失调也会影响啤酒的口感。最重要的是,啤酒温度过低会使饮酒者的肠胃温度骤减、十二指肠内压升高,严重时可能会诱发肠胃疾病,甚至会导致急性胰腺炎发作。

此外,很多人喜欢边吃烧烤边喝冰啤酒,但这种饮食搭配其实并不健康。海鲜、肉类及动物内脏是烧烤中极受欢迎的菜品,但这些都含有较高的嘌呤。嘌呤在体内代谢后会形成尿酸,而尿酸过多会诱

发痛风等疾病。因此,如果同时进食啤酒和烧烤会大大增加患痛风风险。此外,烧烤会使食物产生苯并芘等致癌物质,而饮用啤酒会使消化道的血管扩张,溶解消化道黏膜表面的黏液蛋白,加速人体吸收这些致癌物质,从而加大致癌风险。健康饮用啤酒,每天应该不超过500毫升,在饮用冰啤酒时,可考虑搭配清淡的菜肴和果蔬。

（王雪）

“健康白城”专栏下期内容
预告:疲劳之后不可剧烈运动

夏季，头发如何洗才不出油

夏天到了，头发成了很多女生的难题。无论是长发还是短发，如果不洗头就出油的，短头发更是一缕一缕的，无论换什么样的洗发水也无济于事。

细心的人会发现,头发变油一般先从发根开始,然后逐渐发展到发梢,由此可见,头发油主要是头皮变油导致的,因为头皮油脂分泌过多过剩导致头发油腻。

那么,导致头发出油的原因有哪些呢?

第一，不良的生活习惯。

①经常吃高热量、高油脂、辛辣的人群,皮脂腺分泌油脂过于旺盛,会导致头发出油。

②日常喜欢熬夜、精神压力过大的人群,体内的内分泌会出现紊乱,导致油脂分泌过于旺盛。

第二，洗头太勤。

频繁洗头,把头上的油脂给洗下来了,皮脂一接到“缺油”的信息,就会进一步分泌油脂,这样油脂越来越多,头皮也越来越痒。

第三，身体缺失水分。

头发和人的皮肤是一样的,油性皮肤的人多数头发也容易出油。生活中不爱喝水的人,体内会缺水,身体水油平衡被打破,油脂分泌过于旺盛,自然会导致皮肤和头发出油过多。

另外,夏天的高温与紫外线会让头发的水分加倍流失,也会导致头皮发痒出油。

日常生活中,我们应该如何改善发质,让头发不那么容易出油呢?

第一,注意调整饮食习惯。少吃煎炸、油腻、辣、饮酒及含咖啡因等食物饮品,甜食及牛奶乳制品不要过量,因为这些食物容易刺激增加头油及头皮的形成。

第二,注意休息,少熬夜,及时疏解生活中的压力。

第三,注意洗头发的频率。和干枯发质相比,油腻的头发应洗的要更勤一些,隔天一洗就可以。若一定要每天洗头,就要选择性温和的洗发水。

第四,选对洗发水非常重要。市面上的洗发水不论品牌、价格,大致都可根据表面活性剂归为三类:皂基、硫酸盐

(SLS/SLES)和氨基酸。皂基主要以脂肪酸+碱的成分为主,比如月桂酸、肉蔻酸、硬脂酸、氢氧化钾、氢氧化钠等;SLS/SLES最常见的成分就是月桂醇聚醚硫酸酯钠和月桂醇硫酸钠;氨基酸常见的成分名称组成是xx酰x氨酸x,比如月桂酰谷氨酸钠、椰油酰谷氨酸钠等。

不同类型的洗发产品,适合不同的头皮状况。从清洁力和刺激度而言,皂基>SLS/SLES>氨基酸。

氨基酸洗发水适合健康头皮和干性头皮,它呈现弱酸性,pH值接近我们的头皮,清洁力温和不刺激。

皂基和SLS/SLES适合大油头皮或者夏季使用,属于弱碱性,清洁力强,刺激性也大。

第五,用20℃左右的温水洗头。水温过热会刺激头皮油脂分泌,令头油更多;水温太低会令毛孔收缩,使发内的污垢不能清洗掉。

第六,注意洗头的步骤。洗头的时候,先用大量清水冲去头发上的灰尘和皮屑,以减少洗发水的用量和对头皮的伤害。洗头的过程中,用指腹轻轻按摩头皮,不但可增加血液循环,还可减少头皮形成。

（美丽）

