别让吸烟误区影响健康

5月31日是世界无烟日，今年的主题是“青春无烟　未来无限”。生活中，“少抽几根没事”“电子烟无害”“戒烟反而会咳、会胖”等错误说法比较普遍，并误导着辨别能力尚弱的年轻人。5月31日，市疾控中心专家用科学真相逐一击破误区，守护青少年健康成长。

误区一：少抽几根没关系。这是最危险的误区。科学证实，吸烟没有安全剂量。烟草燃烧产生7000余种化学物质，其中至少70种为明确致癌物。每一口烟都在体内累积毒素，损伤肺部、血管、心脏等器官。对发育中的青少年来说，少量吸烟也会影响身高、肺活量、大脑认知与记忆力，大大增加成年后烟瘾、患慢性病的概率。

误区二：戒烟后会咳嗽、发胖。这恰恰是戒烟后身体修复的正常反应，非戒烟有害。戒烟后咳嗽，是因为肺部纤毛恢复活力，正进行“大扫除”，清理积存的有害物质，1周至2周即可缓解。体重小幅上升，因为尼古丁抑制食欲，戒烟后胃口恢复，通过运动、健康饮食完全可以调节，其收益远低于吸烟致癌、心梗的风险。如烟瘾发作时，可嚼口香糖、吃水果、多喝水、起身走动，也可求助专业戒烟门诊。

误区三：电子烟安全无害。这是针对青少年最致命的谎言。电子烟含尼古丁，极易成瘾，严重损害青少年大脑发育，影响注意力、学习能力、情绪控制。其加热雾化后释放甲醛、重金属、有害气溶胶，损伤呼吸道、心血管，危害不亚于传统卷烟。世界卫生组织明确，不建议用电子烟戒烟，更不允许青少年接触。

误区四：烟灭了就安全。事实是，“三手烟”会残留在家具、衣物、墙壁上数月之久。婴幼儿和青少年在室内活动时间长，接触“三手烟”后会诱发呼吸道疾病、过敏，长期接触会增加患病风险。生活中，要做到家中、车内全程无烟，在外吸烟后换衣、洗手、漱口再接触孩子，定期湿擦清洁，清除残留烟毒。

误区五：有人抽一辈子烟也长寿。这只是“幸存者偏差”。大量研究表明，吸烟者平均寿命比不吸烟者少10年。大量烟民因肺癌、心梗、慢阻肺早逝。戒烟，越早越好，任何时候开始都不晚。青少年远离第一口烟，就是守护一生健康。

关于戒烟，中医主张“整体调理、减瘾缓戒”，通过穴位刺激平抑烟瘾、缓解戒断不适。北大医院太原医院中医专家建议，烟瘾上来时，可自我按压穴位。如甜美穴（戒烟穴），手腕桡侧，列缺与阳溪穴连线中点，烟瘾发作时，按压3分钟至5分钟，可使口中生津略甜，降低吸烟欲望。合谷穴，手背第1、第2掌骨之间中点，按压有酸胀感，可改变对烟味的感受，让烟变苦淡。内关穴，腕横纹上2寸，两筋之间，宁心安神，缓解烦躁、心慌、失眠。列缺穴，腕横纹上1.5寸，桡骨茎突上方，宣肺理气，减轻戒烟后咳嗽咽干。

记者　刘涛

5月31日，一家四口漫步迎泽公园湖畔步道，以亲近自然的方式迎接“六一”国际儿童节，在清新绿意中度过一段温馨的亲子时光。**王韵菲　摄**

戒除吸烟陋习　守护家人健康

5月31日是第39个世界无烟日，今年的宣传主题为“青春无烟　未来无限”。青少年的健康成长，离不开家长的榜样引领。记者近日走访发现，越来越多家长主动迈出改变的一步，摒弃吸烟陋习，用自律的行动守护家人健康，为青少年的成长之路保驾护航。

自觉戒烟

市民王浩有着十余年烟龄，常年的吸烟习惯不仅损害其自身健康，吸烟后残留在家中的二手烟也给孩子的健康带来隐患。为彻底改善家庭生活环境，守护家人身体健康，王浩在今年年初主动决定戒烟。

凭借强大的自制力，他成功戒除烟瘾。戒烟数月以来，王浩身体状态大幅好转，长期吸烟导致的嗓子干痒、身体乏力等问题彻底得以改善，精气神显著提升。与此同时，家中常年不散的烟味彻底消散，居住环境变得干净通透，王浩用实际行动守住了家庭健康底线。

节省支出

除了守护健康，戒烟还让不少人省掉了一笔家庭开支。市民张凯常年吸烟，日积月累的烟费支出，挤占了家庭日常开支与孩子的教育经费。秉持勤俭持家的理念，他开始主动戒烟，将节约下来的资金全部投入到孩子的成长教育中。

戒烟之后，张凯不再有额外的吸烟开销，省下的钱款用于为孩子购置课外读物、学习器具，报名体育兴趣课程，丰富孩子课余生活。同时，摆脱烟瘾束缚后，他有了更多空闲时间，陪伴孩子户外运动、亲子共读，用陪伴与投入为孩子的成长赋能。

修身自律

家庭教育，身教重于言传，家长的自律品行是最好的家庭教育范本。市民刘斌此前因工作应酬、缓解压力养成吸烟习惯。在社区常态化控烟科普宣传的熏陶下，他深刻认识到不良生活习惯对孩子的负面影响，决心以身作则、改正陋习。

刘斌彻底戒烟后，家中两个孩子的生活学习氛围变得更加清新舒适。同时，在他的言传身教下，孩子们开始自觉远离不良习惯。刘斌以自我修身、严于律己的实际行动，为子女树立了良好榜样。

像刘斌一样，越来越多家长开始主动远离烟草、修身律己，以无烟生活守护家庭健康，以优良家风护航青少年茁壮成长，让他们在文明、健康的环境中奔赴无限未来。　记者　于健

格格排查“飞线充电”隐患

本报讯（记者　**周皓**）连日来，娄烦县康宁社区网格员深入各居民楼栋，整治辖区电动车“飞线充电”乱象，常态化开展专项排查整治工作，消除消防安全隐患，筑牢社区安全防线。

行动中，网格员按照“不漏一栋、不漏一单元、不漏一处隐患”的原则，对楼道、单元门口、外墙立面等重点区域进行拉网式巡查，重点排查私拉电线、高空扯线、室内违规充电等行为。发现违规线路，立即现场清理拆除，及时消除隐患，防止风险蔓延。同时，网格员化身安全宣传员，结合典型火灾案例，向居民讲解“飞线充电”的安全隐患，如线路老化、漏电、短路、起火等风险，引导居民摒弃侥幸心理，主动使用小区专用充电设施，规范充电，提升安全用电意识。

此次整治行动有效消除了辖区电动车充电隐患，遏制了“飞线充电”反弹，增强了居民消防安全自觉性，从源头夯实了社区安全基础。康宁社区将持续依托网格治理体系，加大巡查频次与整治力度，推动整治工作常态化、制度化，守护安全、和谐、稳定的居住环境。

武夷山纪念币6月2日可预约啦

太原市共有52万枚

本报讯（记者　**李静**）根据中国人民银行的统一部署，武夷山国家公园普通纪念币（简称武夷山币）预约时间为6月2日22时至6月3日24时，全国发行5000万枚。其中，山西省分配数量为184万枚，太原市为52万枚。

武夷山币山西省预约兑换工作由工行省分行、农行省分行、中行省分行、华夏银行太原分行和浦发银行太原分行共同承担，他们的额度分别为15.4万枚、14.4万枚、15.4万枚、3.4万枚、3.4万枚。采取线上方式进行预约，市民可登录承办银行的官方网站、手机银行及微信公众号办理预约登记。若使用同一个证件在两家及以上银行业金融机构预约的，将无法通过核查，不可办理兑换。

核实期为6月6日至6月8日。市民可通过登录预约登记的承办银行，查询武夷山币预约结果。集中兑换期为6月9日至6月15日。预约成功者，可按照约定的时间，持在预约系统中登记的有效身份证件前往办理。若本次预约未兑换，相关信息将被记录，下一次普通纪念币预约将无法通过核查，影响正常兑换。请预约成功者按时办理兑换。如代他人领取武夷山币的，每人最多可代5人办理兑换业务。

武夷山币面额为10元，每人预约、兑换限额为20枚。预约、兑换、核实的有效身份证件必须为二代身份证原件。代他人办理的，须提供代办人和被代办人的有效证件。由于证件遗失、未成年人未办理证件等原因，无法出具的，可使用户口簿、临时居民身份证办理。

快速处置供水险情

本报讯（记者　**刘晓亮**）5月28日，太原供水集团迎泽分公司依托“街长制”网格管理机制，在日常巡检中快速处置一起突发供水险情，以高效应急处置、快速抢修攻坚，全力保障辖区供水稳定、守护群众用水需求。

5月28日下午4时许，该公司巡线员在道路监护巡查至水西关南街北一条路段时，发现一修路工地沟槽突发塌方，导致DN100灰口铸铁供水管线断裂，直接影响周边居民正常用水。面对沟槽塌方、管线破损的复杂作业环境，抢修队伍争分夺秒、连续奋战，历经两个半小时紧张作业，于当晚7时许顺利完成抢修工作，保障了周边居民用水需求。

责编　张晓丽　刘春宇　和亮　谢悦婷　联系电话：8222125