

今天是第34个世界无烟日:“承诺戒烟,共享无烟环境”

医生一句话 20多年烟瘾“老烟枪”戒烟了



■记者 盛凤琴 通讯员 邹紫

今天是第34个世界无烟日,今年的主题“承诺戒烟,共享无烟环境”。

吸烟有害健康,很多人都知道,但真到了要戒烟的时候,却很难痛下决心。不少烟民甚至要等到医生下达“最后通牒”才会引起重视,开始戒烟。

记者走访发现,戒烟人群中,因病戒烟者占70%以上。今天讲一讲市民王先生的戒烟故事。

去年2月份,王先生被查出肺部有结节,并进行手术治疗。在医院,主治医师对王先生说:“再抽,命就别想要了。”正是因为医生的这句“禁烟令”,让他痛下决心,开始戒烟。

王先生是个“老烟枪”,每天至少要抽3包香烟,到现在已有20多年烟龄。虽然家人们轮番劝阻,王先生依然“我行我素”,并开始打起了“游击战”,溜出门抽、跑到厨房和厕所里抽,躲到家人看不到的地方猛抽。

他说:“其实年轻的时候我也不抽烟。30多岁开始经营了一家小卖部,很多客人

来买东西的时候经常会递一根烟,久而久之,烟瘾就变得越来越。别人给你一支烟,你也要‘回礼’一支,你来我往,抽烟的频率不断增高,数量也不断增加。”就这样,王先生“掉”进了烟筒里。

随着岁月的流逝,“烟”成了老王生活的“伴侣”,也成了危害他身体健康的罪魁祸首。牙齿变黄了,手指甲都沾染了烟渍,咳嗽越来越重,直到在体检时检查出肺部有结节。好在手术顺利,回家后,王先生把家里所有的打火机都扔了。

对于戒烟,很多人都表示“十戒九败”,对此王先生也感同身受。此前,他也戒过烟,屡战屡败,但等到真正威胁健康时,再难戒的烟也要戒。

对于戒烟,王先生直言很痛苦,“特别是戒烟的第一个星期,看到人家吞云吐雾,嘴很馋,就会找零食吃,但是这么一来血糖又高了。于是,我又通过增加运动、找喜欢的事来分散注意力。对我来说,效果最好的方法就是喝茶。”

如今,他走到哪茶杯就带到哪。喝茶也成了他最大的乐趣,精神状态也变好了。自从戒烟后,家里变得和谐了,为了支持父亲戒烟,王先生的女儿经常会买一些好的茶叶送去。

作为过来人,王先生呼吁不要等到身体出现异常了才想到戒烟,养成健康的生活习惯很重要。

记者手记:

对大多数烟民来说,戒烟是一场克服烟瘾的斗争。戒烟很难,但只要决心戒烟,一切都不晚。

区一医院呼吸与危重症医学科主任医师邬海燕表示,对于戒烟,最重要的是坚定的信心和强大的毅力。此外,戒烟也要有仪式感:扔掉打火机、烟灰缸,香烟,减少你的“条件反射”,并广而告之“我从今天开始戒烟了”。你可以跟朋友一起戒烟,互相监督,也可以选择一些自己喜欢的事情来分散注意力。

其实,烟瘾也是一种病,区一医院、区三医院、区中医院、浙江萧山医院都开设了戒烟门诊。但记者发现,知道的人并不多。

在采访过程中记者了解到,有些烟民在戒烟的同时会选择电子烟来代替卷烟,其实这种方式是不可取的。26日,国家卫生健康委发布《中国吸烟危害健康报告2020》,首次增加“电子烟的健康危害”章节。报告指出,电子烟中调味剂的不合理使用,会增加对电子烟使用者的危害,使用电子烟可能致人更容易使用卷烟,这一现象在青少年中尤为明显。

为避免吸烟对自身和周围人群造成健康伤害,请自觉戒烟,共享无烟环境。



扫一扫二维码
查看更多内容

“热线进社区”活动走进钱塘明月社区

■首席记者 项亚琼 通讯员 潘琪慧

本报讯 近日,萧山日报“热线进社区”活动走进北干街道钱塘明月社区,带去了居民们来电点单的家电维修、量血压等服务,还联合社区将时下最新的反诈宣传知识送到居民中间。

龋齿是危害儿童健康的常见病、多发病,临近六一儿童节,萧山牙科医院的医护人员除了带来居民们热衷的量血压服务外,还对辖区内适龄儿童开展免费涂氟防龋活动。“涂氟是给口腔内每一颗牙齿的表面进行氟化处理,从而形成一层牙齿的‘保护膜’,可有效预防‘虫牙’的发生。”医护人员以图文并茂的形式,向孩子们介绍保护

好乳牙的重要性,并在互动中消除孩子们的紧张情绪。

居民们在家里搁置已久又舍不得丢的小家电,怎么处理?活动现场汇德隆家电的维修师傅们前来“坐镇”,提供免费维修服务。老年人买了智能手机很多功能不会用,手机账单消费看不明白,中国移动萧山分公司的工作人员来帮忙指导,同时还不忘提醒居民们如何防范网络诈骗以及注意个人信息防盗等。

小服务大能量。萧山日报“热线进社区”活动坚持了10余年,整合了社会资源,又贴近居民的日常生活,今后希望更多有爱心、有手艺的志愿者加入我们的队伍,让为民服务“零距离”。

本周晴多雨少 气温温和舒适

■首席记者 项亚琼

本报讯 这两天有风、有云、有阳光,但不算太热,这样的天气还是很舒适的。新的一周天气又会如何?区气象台预测,本周以多云天气为主,仅6月2日下午至4日早晨有降雨过程,气温虽略有起伏,但总体还算舒适。

明天,也就是6月1日儿童节,多云到阴,天气虽然不算太好,但也不是很糟糕。到了2日下午,雨水又要来了,断断续续下,一直持续到4日早晨,这次降雨过程雨量还不小,气温也会因此略有回落,最高气温27℃—30℃;5日以后天气晴好,气温再次上升。

天气晴晴雨雨,气温略有起伏,这样的初夏总体还算舒适,请大家珍

惜。有人可能已经猜到,进入6月,入梅就不远了。今年入汛前,区气象台曾预测今年入、出梅时间总体偏早(平均入梅6月14日,平均出梅7月7日),今年梅汛期(5—7月)我区总降水量会较常年(509.1毫米)偏多,有阶段性降雨集中期,主要在6月上旬后期至7月初。梅雨量为280—350毫米,较常年(257.6毫米)偏多,局地可能出现较明显的暴雨洪涝或内涝。

另外,5日也就是本周末还是芒种节气,这是二十四节气的第9个节气。相比其他节气,芒种很低调。它不像惊蛰、立夏那样有天气上的象征意义;也不像春分、冬至一样有许多习俗。芒种,就像它的名字一样,带着一些泥土气息,更多的是反映农业物候现象。



后备厢义卖

六一将近,29日上午,一批爱心人士开着车带着孩子,来到美丽的湘湖进行后备厢义卖。据悉,这次共有60余辆车参加这个活动,爱心人士把家里多余的书籍、文具、玩具等物品拿到这里进行义卖,所有款项将全部捐给区慈善总会。

记者 丁力 摄



新街街道芝兰村党总支将党史学习教育引向深入,29日,该村党总支组织党员和小学生开展党史学习教育,让学生了解中国共产党砥砺奋进的100年,懂得现在幸福生活的来之不易。

通讯员 应长根 摄

今日接稿
免费上网
影响力强

明日刊登
传播迅捷
收费合理

欢迎刊登 分类广告 便民热线

◆便民热线◆商务资讯◆房产信息◆招聘信息◆浪漫情缘◆拍卖公告◆招标公告◆公告◆遗失启事

网址:www.xsnet.cn点击萧山日报分类信息
地址:城河街88号1楼广告接待中心
电话:82659300 82659333
QQ:342207994 353610476

萧山供电公司检修计划预告
6月1日 8:30—16:30 检修110kV越王变湘风A022线湘旅开G13:萧山区城厢街道市政园林及其周边一带;8:30—16:30 检修东复村10#变综合柜低压A

便民热线

清心咨询工作室
对婚姻情感、家庭教育、各种

压力危机有着多年深入研究,已帮无数求助者走出迷茫、焦虑、烦闷困境的国家级专业咨询师及其工作室入驻萧山。一対一听你倾诉,用专业客观的理性分析,帮你疏导、解惑——**堵心,找清心。**

关—92/A03#杆开关:杭州萧山区瓜沥镇永联村经济联合社、萧山区党山镇开源村村委会、杭州市萧山区益农镇农业办公室、萧山区党山镇张潭村经济合作社1#、2#一带;13:30—15:30 检修东社C785线52/A05/02#杆晓泓实业令克、52/A05/03#杆宸龙实业、52/A05/04#杆落点化纤令克、52/A05/05#杆群谊村6#变令克:萧山区瓜沥镇杭州晓泓实业、杭州宸龙实业、杭州落点化纤科技、群谊村一带;8:30—16:30 检修110kV越王变游乐A001线湘渔公变令克:萧山区城厢街道下湘湖路及其周边一带。
6月10日 8:30—14:30 检修名一A083线名豪开G13豪景城1#、2#、3#、4#公变:萧山区瓜沥镇集集镇一带。
6月11日 8:30—12:30 检修东开A330线74/15#杆开源村8#变令克:萧山区靖江街道开源村一带。

国网浦阳供电营业厅撤厅公告

为整合服务资源提高服务质效,浦阳供电营业厅将于6月14日起正式停止对外营业(浦阳供电服务站正常营业)。

如果您有业务需要办理,可通过下方网上国网APP进行线上办理,也可前往临浦供电营业厅办理业务,有任何疑问欢迎继续拨打浦阳供电服务站咨询电话:0571—51228838(工作日8:30—11:30,12:30—16:30)。

临浦供电营业厅地址:萧山区临浦镇人民路16号(咨询电话:0571—51228299)

不便之处,敬请谅解。我们将继续为您提供更专业、更优质的服务。

国网浙江杭州市萧山区供电有限公司
2021年5月31日

杭州航民上峰水泥房屋残值及房屋拆除清理权拍卖公告

兹定于2021年6月15日下午14时在杭州市萧山区金城路1098号水务大厦C座17楼会议室公开拍卖杭州航民上峰水泥房屋残值及房屋拆除清理权,起拍价170.39万元,竞买保证金150万元。竞买人条件:①在中华人民共和国境内注册、具有独立法人资格的企业单位,不接受自然人及联合竞拍;②竞买人须具备房建工程施工总承包企业壹级及以上资质;③竞买人须具备爆破资质企业的合作企业,竞买报名时须提供与此相关的证明材料复印件加盖公章(格式自拟,原件备查)。

一、拍卖方式:本次拍卖采用有保留价的增价拍卖方式。二、展示时间:2021年6月9日—11日(9:00—16:00)止,在标的物所在地现场展示。委托人(杭州萧山城区投资开发有限公司)咨询电话:0571—82256297,若需在非展示时间看样的,请自行与委托人联系。三、报名时间:2021年6月10日—11日(9:00—16:00)止。报名须提供有效身份证件及相关材料:具备房建工程施工总承包企业壹级及以上资质证书复印件加盖公章,

具备爆破资质企业的合作企业相关的证明材料复印件加盖公章(格式自拟,原件备查),营业执照副本复印件加盖公章,法定代表人身份证复印件加盖公章,其他工作人员报名的须提供授权委托书、受委托人身份证原件及复印件加盖公章),并携带交款凭证及公章办理竞买报名手续,竞买保证金交入账户:浙江省拍卖行有限公司,开户银行:农业银行延安路支行营业中心,账号:19036101040016242。竞买人须以本公司名义交纳竞买保证金,保证金请以银行转账或网银等非现金方式交纳,交纳保证金时,请在进账单凭证上注明“上峰水泥保证金”,保证金须于2021年6月11日16:00前交入上述账户,不计息。

咨询、报名地点:杭州市文三路345号宜必思酒店8楼浙江省拍卖行有限公司
联系电话:13656676677 13567157080 0571—85108026
标的清单、授权委托书样本及相关信息查阅请登录本公司网站:www.zjspmh.com 浙江省拍卖行有限公司

萧山区潮汐预报	位置	5月31日晚潮时间	高潮位(米)	6月1日早潮时间	高潮位(米)
	萧山观潮城	15:50	4.65	03:35	4.55
	下沙大桥	16:06	4.60	03:51	4.48
	闻家堰	17:51	4.30	05:35	4.15
	潮水涌高等级	危险	备注:受多因素影响,该预测仅供参考。		