

# 珍爱生命 远离香烟



创无烟环境、过美好生活是我们每个人的理想。吸烟有害健康,这句话流传广泛,大家都知道吸烟对我们的健康有着极大的伤害。我想,现在的人,特别是男人,大都有吸烟这个坏习惯。大家可能都想脱离这个云雾缭绕的环境吧,可我们不但没有脱离,也许还会越陷越深!所以,大家都应该奉劝亲人,远离危害!

我们也常听人说“饭后一支烟,赛过活神仙”,可事实并非如此。吸烟的坏处就像繁星点点,数也数不完。烟草里有三种危险化学物质:焦油、尼古丁和一氧化碳。焦油是一种混合物,在肺中会浓缩成一种黏性物质;尼古丁是一种会使人上瘾的药物,由肺部吸收,主要是对神经系统发生作用;一氧化碳能降低红血球将氧输送到全身去的能力。其实烟也是一种毒品,只是没有那么剧烈,国家没有禁止而已。大家在抽烟时想过后果吗?吸烟不仅对自己的身体是一种威胁,还对你身边那些被动吸烟的人造成极大的危害。这一个个烟头,就像一瓶瓶毒药,徐徐地向我们

逼近,给我们的生活和工作带来了极大的危害。假如你每天都处在烟雾中,你的身体会越来越虚弱,病魔会时时侵害你,甚至危及你的生命。可怕的是:一个每天吸15到20支香烟的人,极易患肺癌、口腔癌或喉癌,患病概率要比不吸烟的人高14倍;患食道癌的概率比不吸烟的人高4倍;比死于膀胱癌的概率高两倍;比死于心脏病的概率也高两倍。吸烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因,而慢性肺部疾病本身,也增加了得肺炎及心脏病的危险,并且吸烟也增加了高血压的危险。听了这一句句惊心动魄的描述,你感觉到危险正向你慢慢逼近了吗?你体会到自己那饱受痛苦的呻吟了吗?想一想,吸烟除了带来危害,它能给予你什么?给予你家人因为你抽烟而闹得家庭不和睦吗?所以奉劝那些有烟瘾的朋友好好想一想吸烟的危害,及时戒烟吧!

为了防止越来越多的人吸烟,仅仅靠一个人的力量是不够的,我们大家应该团结起来,去掉这个不良习惯和危害。

现在,我郑重地呼吁大家,放下手中的烟吧!让我们一起和家人幸福地生活,一起创造美好的未来吧!

(静宇)

逼近,给我们的生活和工作带来了极大的危害。假如你每天都处在烟雾中,你的身体会越来越虚弱,病魔会时时侵害你,甚至危及你的生命。可怕的是:一个每天吸15到20支香烟的人,极易患肺癌、口腔癌或喉癌,患病概率要比不吸烟的人高14倍;患食道癌的概率比不吸烟的人高4倍;比死于膀胱癌的概率高两倍;比死于心脏病的概率也高两倍。吸烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因,而慢性肺部疾病本身,也增加了得肺炎及心脏病的危险,并且吸烟也增加了高血压的危险。听了这一句句惊心动魄的描述,你感觉到危险正向你慢慢逼近了吗?你体会到自己那饱受痛苦的呻吟了吗?想一想,吸烟除了带来危害,它能给予你什么?给予你家人因为你抽烟而闹得家庭不和睦吗?所以奉劝那些有烟瘾的朋友好好想一想吸烟的危害,及时戒烟吧!

## 关于开展“名院名医”百姓推荐活动的启事

医院的就医环境、服务态度、专家技术力量等是否让百姓满意,是人们关注的热点话题,为了方便群众选择安全、放心的医院就诊,本报开展“名院名医”百姓推荐活动。让百姓自己把心目中值得信赖的医院、特色科室及权威专家推荐给本报,我们将进行采访并连续报道,将百姓信赖的“名院名医”展现给读者。

联系方式:13837073852

付红刚

杜更轩 15518676101

0370—2622525

邮箱:dugengxuan@163.com

商丘日报报业集团医药卫生新闻部



中医说病

联系电话:13937054566



擅自开展诊疗活动的“黑诊所”、“游医”、“医疗美容所”将成为“卫监亮剑”行动的打击重点。届时将严肃查处下列行为:医疗机构出租、承包科室的行为;以义诊名义非法行医、推销产品、诈骗钱财、欺骗群众的行为;医疗机构非法执业、医用材料采购、使用医疗废物等行为。

如果你了解这方面的情况或者有什么好的建议,请告诉我们。为了一个健康安全就医环境,让我们共同努力。

监督电话:3352106 2622525

主办:商丘市卫生局 商丘日报报业集团



爱眼护眼  
小常识

## 怎样预防近视眼?

适当的阅读距离,要保证30厘米或以上;定时让眼睛适当休息;在光线足够的环境下阅读及工作,不要在移动环境下阅读。

看电视、电脑的距离要适当,距离为屏幕尺寸的6倍以上,还要保证充足的睡眠以及合理的饮食。

眼睛干涩如何处理?日常生活注意眼保健,平时注意精神放松,感到眼睛疲劳时要适当休息;电脑显示器要放置在不受阳光直接照射的地方,同时保持房间内湿度适当。感到眼睛不适时要及时去眼科就诊。如果是隐形眼镜不合适而引起的视疲劳,可根据眼科医生的建议重新配合合适的隐形眼镜。

(小峰)

www.cnsq.com.cn

商丘网广告招商热线:

0370-2628098



地址:商丘市归德南路6号商丘日报报业集团网络中心