

国内高校已有禁烟严规

郜阳 (华东政法大学) 图 TP

《上海市公共场所控制吸烟条例》修正案3月1日起正式实施。目前,已有大约150万份禁烟标识和320万份控烟公益海报,被投放或张贴到所有法定控烟场所,以及居民小区和楼道。

高校作为禁烟的一个阵地,也应该引起关注。

吸烟对青少年危害极大

有关医学研究表明,吸烟是心脑血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病等多种疾患的行为危害因素,吸烟已成为继高血压之后的第二号全球杀手。据统计,全球每年有500万人死于与吸烟有关的疾病,如果不加控制,这一数字到2020年时将达到1000万。有资料表明,长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10倍至20倍,喉癌发病率高6至10倍,冠心病发病率高2至3倍,循环系统发病率高3倍,气管类发病率高2至8倍。被动吸烟的危害更大,每天平均1小时的被动吸烟就足以破坏动脉血管。一些与吸烟者共同生活的女性,患肺癌的几率比常人多出6倍。全球有13亿烟民,其中9亿人在发展中国家。吸烟者的人数,特别是青少年烟民的数量越来越多。

吸烟对青少年危害性更大。据医学研究表明,青少年正处在生长发育时期,各生理系统、器官都尚未成熟,其对外界环境的有害因素的抵抗力较成人为弱,易于吸收毒物,损害身体的正常生长。据美国25个洲的调查,吸烟开始年龄与肺癌死亡率呈负相关。若将不吸烟者肺癌死亡率定为1.00%时,15至19岁开始吸烟者其死亡率为19.68%;20至24岁为10.08%;25岁以上为4.08%。说明吸烟开始年龄越早,肺癌发生率与死亡率越高。吸烟损害大脑,使思维变得迟钝,记忆力减退,影响学习和工作,使学生的学习成绩下降。心理研究结果表明,吸烟者的智力效能比不吸烟者减低10.6%。

国家早已颁布校园禁烟令

根据中国无烟校园网的定义,无烟校园



有不同层次的定义,最基本的要求是室内禁止吸烟,在校园区域的所有大楼内,办公室、实验室、教室、厕所、楼道、和大厅等均禁止吸烟。理想的情况是在室外也能禁止吸烟,若做不到这一点,则可指定吸烟区,将可吸烟范围限制在室外某些点。广义上的无烟校园含义应包括在校园区内禁止烟草制品销售、烟草广告、促销和赞助以及开展控烟教育。

教育部在2014年1月下发的《关于在全国各级各类学校禁烟有关事项的通知》也明文规定:所有高等学校建筑物内一律禁止吸烟,也不得设置吸烟室,在醒目位置要设置禁烟标识和学校禁烟监督电话。根据实际情况可在室外露天区域设置少量吸烟区,并要设置明显的引导标识和“吸烟有害健康”等提醒标识。吸烟区设置应符合消防要求,远离师生集中场地和必经通道。有条件的学校要安装烟雾报警、视频设备等装置,加强对吸烟的监控,防止有人在相对独立的办公室或实验室内吸烟。采取有效措施,鼓励引导有吸烟习惯的师生戒烟。

2014年11月24日,卫生计生委起草了《公共场所控制吸烟条例(送审稿)》向社会公开征求意见。送审稿明确,所有室内公共场所一律禁止吸烟。特别提出了几类群体要起到

示范带头作用,比如国家机关的工作人员、教师和医务人员,要带头控烟;教师不要在学生面前吸烟。而其中的第十一条规定室外全面禁止吸烟的公共场所包括了高等学校室外教学区域。上海市从2010年开始实施的《上海市公共场所控制吸烟条例》也明确规定,各级各类学校的教学场所、学生宿舍、餐厅等室内区域禁止吸烟。

国内高校已有禁烟严规

在校园公共场合,学生抽烟,一律取消评优资格并扣罚素质学分;教职工连续3次违规抽烟会在年度考核中降一档,直接影响收入。2014年5月,武昌理工学院发布“校园禁烟通知”,除严格要求学生禁烟的同时,对教职工也发出了禁烟令。该校此次颁布的“禁烟令”所规定的禁烟处所涉及广泛,不仅包括校园内所有公共区域,还包括如教室、实验实训室、会议室、报告厅、演播厅、老师休息室、食堂、图书馆、学生公寓等室内场所。另外,办公室及其他工作场所,只要有一人不吸烟,也得禁烟,保护不吸烟人群不受二手烟危害。同时,分布在校内各场合的监控设施,也将吸烟纳入监控范畴。

2015年11月,新疆农业大学发布“校园禁烟通知”,规定禁烟区域内全体学生教职工



不允许吸烟,违者将给予处罚。在校园公共场合,学生抽烟,一律取消评优资格并扣罚素质学分,教职工违规抽烟将按一般教学事故处理,严重者给予相应处分。

高校控烟需全社会努力

中国控烟协会报告称,大学阶段是产生新“烟民”的高危期,18至21岁是青年成为“烟民”的高发期,为减少烟草危害和“烟民”数量,中国寄希望于不增加青少年“烟民”,而高校在校存有2000万至3000万人,因此,大学不仅是加强控烟宣传教育,减少新“烟民”数量的最佳场所,也是培养年轻大学生科学、健康生活方式的最佳场所。

中国疾病预防控制中心控烟办公室副主任姜垣曾表示,学生、老师甚至是校医都缺乏“吸烟有害健康”的意识是罪魁祸首。“在很多人心目中,吸烟只是一个不良嗜好,既没有认识到烟草依赖是一种慢性疾病,也没达到‘吸烟是自杀,让人吸二手烟是杀人’的认识程度。他们不了解吸烟的危害,不清楚吸烟与心脑血管疾病、呼吸道系统疾病、口腔病、肺癌的直接关系。”英国牛津大学流行病学家里查德皮托的前瞻性调查显示,到2025年中国现有20岁以下的青少年约有5000万人将死于吸烟所致的疾病。专家认为,大学校园控烟是一个系统工程,需要学校、家长和社会的共同努力。

中国控烟协会曾给出建议,把创建无烟学校和控烟作为高校精神文明建设和预防学生疾病的工作重点。加大对问题高校的问责,把无烟学校的创建纳入学校考核评比内容。学校应该通过课堂教学、课外讲座、班会、沙龙、同伴教育、知识竞赛、板报等多种形式开展控烟宣传活动,让广大师生员工了解烟草危害。

让我们拒绝吸烟与被吸烟

郜阳 (华东政法大学)

- (2) 避免参与习惯吸烟的场所或活动。
- (3) 餐后喝水、吃水果或散步,摆脱饭后一支烟的想法。
- (4) 烟瘾来时,要立即做深呼吸活动,或咀嚼无糖分的口香糖,避免用零食代替香烟,否则会引起血糖升高,身体过胖。
- (5) 抵制香烟的引诱,经常提醒自己,再吸一支烟足以令戒烟的计划前功尽弃。
- (6) 经常想着烟雾中的毒素可能影响肺、肾和血管。
- (7) 考虑一下你的行为对家庭其他成员的伤害,他们是二手烟的严重受害者。
- (8) 经常想起吸烟的危害及戒烟好处,可以尝试戒烟产品或替代品(如嚼口香糖)。

戒烟方法(二)

首先,戒烟该如何度过最难熬的前5天?

- (1) 两餐之间喝6-8杯水,促使尼古丁排出体外。

- (2) 每天洗温水浴,忍不住烟瘾时可立即淋浴。
- (3) 在戒烟的5日当中要充分休息,生活要有规律。
- (4) 饭后到户外散步,做深呼吸15-30分钟。
- (5) 不可喝刺激性饮料,改喝牛奶、新鲜果汁和谷类饮料。
- (6) 要尽量避免吃家禽类食物、油炸食物、糖果和甜点。
- (7) 可吃多种维生素B群,能安定神经除掉尼古丁。

戒烟医师指出,过了最初五天可按照下列方法保持戒烟“战果”:

- (1) 饭后刷牙或漱口,穿干净没烟味的衣服。
- (2) 用钢笔或铅笔取代手持香烟的习惯

- 动作。
 - (3) 将大部分时间花在图书馆或其它不准抽烟的地方。
 - (4) 避免到酒吧和参加宴会,避免与烟瘾很重的人在一起。
 - (5) 将不抽烟省下的钱给自己买一个礼物。
- 为了我们共同生活的上海,为了您的身体健康,控烟将是每个上海大学生应尽的义务。



歌曲《无烟校园》中唱到,一样的天,一样的脸/一样的我们,咋就吸入二手烟/一样的路,一样的鞋/我们要没有烟的世界。”

如果你身边有吸烟的小伙伴,请把以下戒烟小贴士告诉他/她:

戒烟方法(一)

- (1) 戒烟从现在开始,丢掉所有的香烟、打火机、火柴和烟灰缸。完全戒烟或逐渐减少吸烟次数的方法,通常3-4个月就可以成功。