2020年5月30日　星期六
责编:郑依蕾　版式:刘晓云　校对:胡和博　电话:88989537

奉化日报 FENGHUA DAILY

小记者投稿邮箱:2497705328@qq.com

我不想在“烟雾缭绕”的环境下成长

——来自新城学子的“世界无烟日”宣言

今年5月31日是第33个世界无烟日,主题为“保护青少年远离传统烟草产品和电子烟”。烟草危害是世界最严重的公共卫生问题之一,为了家人的身心健康,小记者想出了许许多多“小妙招”,和抽烟的长辈们“斗智斗勇”,劝诫大家改掉抽烟的“坏毛病”,呼吁大家远离香烟,珍爱生命。

拒绝香烟　珍爱生命

新城实验小学301班小记者　葛颖颖

我的身边有许多人特别喜欢吸烟。

我的爸爸,整天吸烟,一天能抽一包烟。我经常劝他:“你别再抽烟了,你都瘦成啥样了?”可他就是不听。

除了我的爸爸,还有无数的人喜欢吸烟,大多数都是男人,还有少数女人也爱吸烟。我觉得吸烟很不好,因为我从杂志上看到,吸烟的人吐出来的烟雾,污染环境,毒害周围的人,而且常年吸烟的人,肺会变得很黑很黑。

所以,我希望大家都不要再吸烟了,还世界一片清新的空气,也让自己的肺变得更健康一些。小小一支烟,危害万万千。香烟是魔鬼!

让我们一起拒绝香烟,珍爱生命吧!

戒烟得健康

新城实验小学301班小记者　康欣如

每个人都知道吸烟的危害。如今,吸烟所造成的危害已成为世界公共卫生问题之一,是人类健康所面临的最大危险因素之一。

你知道吗?二手烟的危害比吸烟者所受的危害更大。周围的二手烟受害者,会吸入两倍尼古丁,五倍一氧化碳和五倍致癌物,儿童吸二手烟几率要比成人高1.6至8倍,同时记忆力减退20%。香烟进肺,烧心烧肺,不如茶水,养心养胃,学会健康生活才对。

少抽一支烟,尊重别人的健康,希望至少在世界无烟日那一天没有烟,只有健康和幸福!人的生命是短暂的,不要为了一时的舒畅,而毁坏了他人和自己的健康。

请远离香烟

新城实验小学301班小记者　舒研

5月31日是世界无烟日,呼吁大家不要抽烟,抽烟有害身体健康。烟里的尼古丁对身体有害,如果吸入过多二手烟,会损害我们的大脑,会让我们的成绩下降,吸烟对我们有那么多的危害,让我们共同努力抵制香烟吧!

在我家里,爸爸爱抽烟,外公也喜欢抽烟,我希望他们都不要再抽烟啦!外公年纪大了,身体不大好。我的爸爸虽然喜欢抽烟,但是从来不在家里抽烟,他也知道抽烟对身体不好,还会影响小孩子,为了不让我和妈妈吸到二手烟,他从来都不在家里抽烟,这点我爸爸做得很好。但是我希望爸爸为了自己的身体以后再也不要抽烟了。

请大家远离香烟、远离二手烟。让我们的生活环境充满清新的空气。

请戒掉那熏人的香烟

新城实验小学301班小记者　何睿轩

在世界无烟日的时候空气非常清晰,因为污染空气的工厂停工了,大人们都不吸烟了,要是一直保持这样该多好啊!

告诉大家,一支烟里的尼古丁可毒死一只老鼠,那20支烟里的尼古丁可毒死一头牛……这真是太可怕了。烟是一个大坏蛋,它害苦了成千上万的人,连小孩和妇女们都受到吸入二手烟的危害。

所以,我想对吸烟的人说:“请你们戒掉那熏人的香烟。”别总以为烟雾缭绕的是天堂,错了,错了!烟雾缭绕有可能就是地狱。

请扔掉你们手中的香烟,让空气变得更清新吧!

由“爸爸吸烟”说起

新城实验小学403班小记者　李问

我的爸爸是一名吸烟爱好者,他虽然每天抽的烟不多,却总也戒不了。

爸爸告诉我,他大概是在20岁的一次同学聚会上开始抽第一支烟的。步入社会以后,为了和别人打交道,给人递烟就和敬茶一样成了社会交往的一种交流方式。于是陪客户抽几根烟这个习惯就延续到了今天,成了丢不掉的“癖好”。爸爸说他第一次抽烟时,嘴里又苦又涩,都被烟味呛出眼泪来了。听到这里,我就纳闷了:既然抽烟的味道不好,为什么还会让人成“瘾”呢?我无法理解。

这东西何以这般让人迷恋?为什么大部分吸烟者都沉迷于此呢?我查了资料才知道是烟里面的吡嗪在“作怪”。吡嗪能增加烟草制品的吸引力,它能改善可燃香烟产生的烟的香味,让吸烟者吞云吐雾,乐不思蜀,难以拒绝。吸烟让世界上每年有许多人因此丧命,真是一个残酷的无形杀手啊。爸爸明知吸烟有害却还要吸,虽然他看起来完好无损,但我推测已经有了十年“烟龄”的爸爸,他的肺一定已是满目疮痍,惨不忍睹了。

生命安全无小事,5月31日世界无烟日马上就要到了,我多想帮助爸爸戒掉烟瘾;作为一名少先队员,我也要向身边的人宣传吸烟的危害性,警告大家少吸烟,最好不吸烟。吸烟浪费钱财不说,也危害着自己的身体,真是有百害而无一利啊!所以,我想对爸爸说:“为了您的健康,为了我们一家人能长长久久地健康地生活着,您能不能给儿子做个榜样,戒掉您的烟瘾呢?算儿子求您了!”

指导老师　吴旭妹

香烟的自述

新城实验小学302班小记者　王若莹

嗨,大家好!你们认识我吗?我身穿洁白的衣服,戴一顶小黄帽,我含有焦油、尼古丁和一氧化碳三种物质,虽然我通常被人们称为“害人精”,但很多人还是特别喜欢我的,甚至到了缺我不可的地步。

每当有人想起我的时候,他就会把我点燃,并把我含在嘴里,轻轻一吸,我就立刻“飞”了,变成了袅袅的云雾,钻到房间的各个角落,钻入人们的身体里。

当然也有很多人不喜欢我,嫌我臭,这不,肺又在气愤地埋怨了:“我本来红彤彤的,现在却被熏得黑乎乎的,这几天都快喘不过气来了。”我哈哈大笑,傲慢地说:“我虽然小,毒性可不小哦!我可以毒死一只小白鼠,20个我就可以毒死一头牛,谁让你的主人控制不住抽烟呢?”肺难受地说,我已经好多次提醒我的主人了,但是我的主人却不听劝,还是我行我素。”说完,肺难受地剧烈咳起来。

同学们,你们认识我了吗?你们可千万不要爱上我噢!

劝爸爸戒烟

新城实验小学301班小记者　周辰逸

我们经常可以在一些公共场所看到吸烟有害健康和禁止吸烟等警示牌。它告诉我们吸烟有许多害处。

可是我爸爸就是屡教不改,每逢有客人来我们家,爸爸总是把香烟递给客人,好像香烟就是见面礼一样。

放学回家我就看见爸爸在阳台上抽烟,我和妈妈一直说他,他却始终不听,就当我们的话是耳边风一样。星期天下午我和妈妈又在劝爸爸戒烟,害得爸爸没法好好睡午觉,他很无奈,躺在沙发上,一直嘀咕着“我会戒的,到时候我会戒的。先让我睡会儿午觉。”

但从那以后,爸爸就有了一些变化,有时他习惯性地摸一摸口袋,想起我和妈妈一直吵他睡觉的事情,就放弃了拿烟、吸烟的念头。真希望爸爸能坚持下去。

吸烟有害健康,让我们行动起来,共同远离香烟,让自己拥有强壮的体魄,让大家拥有美好的环境。

爷爷戒烟记

新城实验小学401班小记者　柴娜娜

同学们,你们的家人有没有特别爱抽烟的,会使家里变得乌烟瘴气,我的爷爷就是这样。

5月31日是世界无烟日,我要把抽烟对人体的伤害都告诉爷爷,让爷爷感受到吸烟有害健康。

所以我早早地起床,去跟爷爷说危害了。我带着严肃的表情,一本正经地说:“吸烟有害健康,这是公认的,它会使你的肺变黑……”听到一半爷爷就不耐烦了,嘴上说着:“知道了,知道了”,但每次还是偷偷地抽。

今天下楼时,我闻到了一股浓浓的烟味。不用说,一定是我爷爷又躲在厕所里抽烟了。我火冒三丈地拉开卫生间门,大喊:“爷爷你怎么又抽烟了?你不为自己着想,总该为大家着想吧,我们可是被迫吸二手烟,我还是个孩子呢!”爷爷听了我的话默默地把烟熄了。

第二天,我们家地板上没有烟灰,玻璃上也没有烟灰,空气也变清新了。爷爷一边喝着凉茶,一边读着报纸,变得特别精神。爷爷决定戒烟,改喝茶了。希望爷爷能够坚持下去。

吸烟有害健康,希望那些还在吸烟的人能够早日戒烟,一家人都能身体健康。

指导老师　李芬娜

交换

新城实验小学402班小记者　朱毅

一天下午,我正在房间里悠闲地看书,突然一股刺鼻的烟味从门缝里钻了进来。我心想:糟了,难道家里着火了?不然怎么会有那么大的烟味?我推开房门,跑向客厅。这时,我听到了妈妈的抱怨声,“抽,抽,抽,每天就知道抽。”妈妈一把夺过爸爸嘴里的烟,扔进了马桶。爸爸大声反驳道:“我人生就这么一个爱好了,你还要剥夺?”说完,又从烟盒里抽出了一支烟。

看着妈妈恨铁不成钢的眼神,看着烟雾腾腾的客厅,闻着刺鼻的烟味,我灵机一动,走到爸爸身边,用商量的口吻说:“爸爸,烟的味道是不是和糖的味道一样棒啊?”爸爸听了,回想了一下,说:“那是,想起来就忍不住还想抽。”“那你能不能不抽烟啊?”我问爸爸。爸爸却说:“这是年轻时就养成的习惯,不抽不行,憋得慌。”“哦,”我恍然大悟道,“原来习惯不论好坏,都不用改啊?那我知道了,我以后再也不用顾忌你们了,我以后可以放肆地吃糖啰!”爸爸连忙竖起了眉毛,瞪大了眼睛,吼道:“牙已经蛀成这样了,还吃?不行!”我假装委屈地大嚷:“你的习惯改不了,凭什么我的习惯却要改?你们大人讲话不算数。”这时,爸爸才意识到自己说严重“双标”,他压低嗓音,温和地对我说:“刚才是爸爸说错了,不好的习惯是要改掉。这样吧,我愿意用一个习惯来跟你换,那你能不吃糖了吗?”我反问道:“什么习惯都可以吗?”爸爸爽气地说:“什么都可以。”我连忙拉来妈妈和姐姐,对他们说:“妈妈,姐姐,爸爸要我改掉喜欢吃糖的习惯,他说愿意拿他的一个坏习惯来换我的坏习惯,我想让爸爸改掉抽烟的习惯,你们给我作证,看我们俩谁说话不算话,谁最先放弃,好吗?”妈妈和姐姐听了,开心地鼓起掌来,都说:“大人说话可要作数哦!”作出承诺的爸爸无可奈何地向我们保证:“那好,那你永远不吃糖,我永远不抽烟,咱俩等价交换。”

从此,我再没见过老爸再次抽烟,我的爸爸果然是个说话算话的男子汉,我也要遵守不吃糖的约定,也要做个像爸爸一样守承诺的男子汉。

指导老师　吴旭妹

新城实验小学202班小记者　舒紫涵

新城实验小学202班小记者　张梓童

新城实验小学204班小记者　孙静怡

新城实验小学204班小记者　舒腾琳

吸烟带来的危害

新城实验小学401班小记者　孙方聿嫚

小朋友们,你们知道吸烟带来的危害有多大吗?

我告诉你们,我的外公是一个老烟民,可以一天不吃饭,但是不能不吸烟,而且一天能吸一包。日复一日,年复一年,当外公深刻感受到香烟正在一寸一寸地侵蚀他的身体时,想戒已经来不及了。因为长年吸烟导致肺部受损及免疫力下降而得了癌症,检查出病因后从开始治疗到去世仅仅几个月的时间。那时他才69岁。外公走了,外婆的白发又添了好多,也苍老了好多,整天以泪洗面。如果外公不抽烟的话,他的身体一定很健康,他现在一定和外婆幸福地生活在一起,享受天伦之乐!香烟,伤害了多少人健康的体魄,又破碎了多少团圆美满的家庭!

听了我外公的故事,你还敢吞云吐雾吗?吸烟不仅使吸烟的人身体受损,并且还会影响到周边的人,他们吸入了二手烟也会导致身体受损。为了您和您的家人,请行动起来,丢掉香烟吧!

指导老师　李芬娜

我的“烟瘾”爸爸

新城实验小学403班小记者　王周洋

我的爸爸滴酒不沾,却对烟情有独钟。

爸爸烟瘾可大了。在我的印象中,他一天要抽好几十根烟。不论怎么劝他,他总是戒不掉,妈妈也对他无可奈何。爸爸抽烟的借口有很多:“早上抽烟,清醒大脑;中午抽烟,饭后甜点;晚上抽烟,有助睡眠。”听了爸爸的借口,我立马反驳:“可抽烟对人体有害呀。”爸爸一看我嘟起了嘴,就说:“我尽量少抽烟。”我听完才展露笑颜。

可是戒烟哪有这么容易。爸爸刚少抽了两三天,我的小叔叔回来了,给爸爸带了好几条好烟。爸爸一看到烟,就像猫见到老鼠似的,两眼放光,嘴又馋了。一天就抽了几十根,弄得家里烟雾缭绕,还借口说“放着也是浪费。”有一次,妈妈叫爸爸去晾衣服,他却说先抽根烟。瞧,他又从裤兜里掏出一盒烟,抽出一根衔在嘴边,掏出打火机“嘀嗒”一声点燃,嘴巴立马“吧嗒吧嗒”地吞云吐雾起来。顷刻,一缕烟从爸爸嘴里吐了出来,他看着手机抽着烟,一会儿用手指弹一下烟灰,一会儿再吸上一口。这一系列动作,犹如行云流水一般娴熟。而晾衣服的事早就被抛到九霄云外,忘得干干净净了。过了一会儿,妈妈看爸爸还待在原地,而且还把烟灰弹到了衣服上,立刻火冒三丈:“不晾衣服也就算了,怎么还把烟灰弹上去,晾好的衣服都被染上烟味了。”这一吼倒把爸爸吓得赶紧掐灭烟头,一溜烟似地跑进了房间。

唉,想让爸爸少抽香烟,可真难,难,难,难于上青天呀!

指导老师　吴旭妹

爸爸戒烟记

新城实验小学403班小记者　董锦鸿

打从我有记忆起,就知道爸爸有抽烟的坏习惯。

记得有一天,我正在床上睡觉,忽然闻到了一股浓浓的烟味。我一骨碌翻身起床,脚上像生了风火轮似的,飞快地跑进了客厅。我发现爸爸睡得正香,呼噜声此起彼伏,他的手指间还夹着一支香烟,香烟碰到了沙发,沙发被烙出一个圆圆的小洞,一缕缕青烟正慢慢悠悠地从沙发冒出来,弥漫了整个客厅。于是,我大叫一声:“着火了!”爸爸被惊醒了,忙问:“哪里着火?哪里着火了?”我气急败坏地说:“我们家着火了,你看沙发!抽烟,抽烟,再抽下去,命都要没了!”尽管我说了很多不许抽烟的话,可爸爸仍把它当作耳边风。

于是,我就待在爸爸旁边,左转转,右转转,亲自监督爸爸不许抽烟。过了好一会儿,开饭了。妈妈烧了很多菜,我马上坐在餐桌边狼吞虎咽地吃了起来。等我吃完了饭,就看见爸爸神秘兮兮地进了厕所。我觉得不对劲,就跟了过去一看究竟。原来爸爸偷偷地躲在卫生间里抽烟。我一把夺过香烟,快速地把香烟揉了揉,然后扔进垃圾桶,对我来说再贵的香烟我也得扔。

又过了几天,我感到有点饿,就去储藏室的箱子里找零食吃。可那时我不够高,只好跳起来抓零食,第一次没抓到,后来多试了几次终于成功地把箱子给抓了下来。可箱子里却掉出来两盒“中华”,我知道肯定是爸爸偷偷藏起来的。我把这事告诉了妈妈。妈妈知道后,把爸爸臭骂了一顿。

尽管我和妈妈想尽了各种办法劝爸爸戒烟,可爸爸还是听一套,做一套。正在我们两个已经心灰意冷,想放弃劝诫的时候,我爸爸却开始主动戒烟了。因为爸爸去医院检查身体时,医生说他肺部有阴影,得引起重视,尤其是不能抽烟。为了自己有个健康的身体,爸爸才开始主动戒烟了。这真是“山穷水尽疑无路,柳暗花明又一村”啊。

指导老师　吴旭妹

世界无烟日

新城实验小学403班小记者　安奕灿

5月31日是世界无烟日,我决定去采访一下爸爸和爷爷,让他们两个谈谈自己的“吸烟史”。

爸爸访谈记:

我先去采访爸爸。晚餐时,我问正在狼吞虎咽、大口喝酒的爸爸:“爸爸,您以前抽过烟吗?”

爸爸回答:“好好吃饭,别啰里啰嗦的,烦死了,年轻时的事儿,哪还记得啊?”

我逼问道:“到底有没有抽过烟啊?”

爸爸在我的“严刑逼供”下说出了实话:“这件事说来话长。那时我们对烟有强烈的好奇心,想知道烟抽起来是什么味道。后来,我倒是抽过一次烟,但我们发现烟的味道并没有我们想象的那么好,抽一口把我呛得咳了好一阵子。再加上爷爷管得严、家境贫困等因素,抽烟这件事就不了了之了。”

看来,我的爸爸仅仅吸过而已,没有所谓的“烟瘾”。

爷爷访谈记:

我正准备出门寻找爷爷盘问的时候,刚好撞见了散步回来的爷爷。

我问“全家第一抽烟大户”爷爷:“爷爷,您是怎么爱上抽烟的?”

爷爷清了清嗓子,说:“以前家里种烟,我见自己爸爸每天卷着烟抽,一袋烟抽下来,我爸爸不但精神好了,话也多了,对我们的态度也和善了。心想,这一定是好东西,于是我刻意学,学着学着就上了瘾。现在啊,我已经离不开烟这东西了。灿灿,你可不要学我,不要被烟‘绑架’了。”

我连连点头,郑重地保证:“您放心,爷爷,我渴望自由,所以我不会被它‘绑架’的。”

伙伴们,世界无烟日即将到来,让我们一起行动,争创“无烟家庭”吧!