

# 小记者 成长特刊

CHENGZHANG TEKAN

## 我不想在“烟雾缭绕”的环境下成长 II

### ——来自新城学子的“世界无烟日”宣言

#### 戒烟“三十六计”

402班小记者 李沁蓉

我的爸爸是一位地地道道的“烟迷”。爸爸因为工作的关系应酬多了,吸烟也就多了,不知不觉就迷上了吸烟。可是吸烟对人体有害,瞧,爸爸又在那干咳,再这样咳下去也不是办法,我决定要帮助爸爸戒烟。

我把想法告诉了妈妈,妈妈大为赞同。在接下来的日子里,我们家就上演了斗智斗勇、别开生面的戒烟“三十六计”。

我先对爸爸讲大道理:吸烟对人体有害,香烟中含有大量的尼古丁……听到我“唐僧念紧箍咒”,爸爸也使出他的“走为上”计。什么“我去楼下溜溜。”“我要去加班了。”一转眼准看不见爸爸的身影。

有时他受不了我和妈妈碎碎念,便答应我们保证戒烟。妈妈对我说:“你爸爸不可能答应得这么爽快,他肯定戒不了烟的。”果然,第二天一回到家,爸爸便使用了“苦肉计”,说什么“一天下来,浑身无力,嘴巴无味”。我一听,还真以为爸爸生病了,想让爸爸去医院看看,爸爸却说:“没有什么病是一根烟解决不了的,如果给我两根烟的话,我就满血复活。”唉,上当了!

当然他还经常使用“瞒天过海”之计。诸如偷偷躲在厕所里,打开换气扇,吸完烟后不忘刷个牙,还把烟蒂扔到马桶里冲掉等等,各种“复抽”手段,层出不穷。但尽管他做得如此隐秘,我这个“狗鼻子”总是能在厕所里闻到一股淡淡的烟味,寻找各种抽烟的蛛丝马迹。

所谓“魔高一尺,道高一丈”,我也是熟读“三十六计”的。看看我放的大招:第一招“偷梁换柱”,我把爸爸放在桌上的烟换成了口香糖、薄荷糖、话梅,还在里面塞了一张张小纸条,上面写着各种劝导爸爸的话。第二招“声东击西”。每当爸爸坐立不安时,就表示他的烟瘾犯了,我便缠着爸爸陪我下飞行棋,陪我看书,陪我玩……转移爸爸的注意力。爸爸的注意力被我吸引了,就会暂时忘了抽烟。当然,最最高明的一招还是妈妈用的“釜底抽薪”,让爸爸上交工资卡,每个月只给爸爸一点点零花钱,根据爸爸的戒烟表现来提高零花钱的量。

经过几个月的斗争,现在爸爸终于戒掉了烟,干咳嗽也消失了,以前瘦得像“竹竿”的他竟然胖了。但他又染上了另一种“恶习”——吃零食,每次去超市一买就买一大堆。不过,托爸爸的福,我也能跟着蹭点零食来吃了!同学们,让我们一起行动起来,劝身边的人戒烟吧!让我们身边的每一位朋友都远离烟的危害,拥有一个健康的身体。

指导老师 吴旭妹

#### 香烟,请你消失吧!

404班小记者 高优雅

吸烟,对人类的危害很大,对我们少年儿童的危害更大,不过我很庆幸,因为我们家是一个无烟家庭!

妈妈经常对我说:“烟不是好东西。”我上网查了查,才知道它进入人体以后,可直接作用于呼吸器官,对人体的呼吸系统,心血管,消化系统等脏器,都有不同程度的损害,长期吸烟可能引起各种各样的疾病。

我的舅舅非常喜欢吸烟,被称为“烟王”。瞧,舅舅嘴里咬着一根香烟,打开打火机一点,就这样一根接着一根一直抽着。只见他把最后一根香烟抽完后,又掏出了一包香烟。我看到这一幕,可吓坏了,赶紧跑过去阻止:“舅舅,你别抽了,抽烟对身体有伤害的呀。据说,因为吸烟,死了好多人呢,所以你不要再吸烟了。”舅舅听了,不耐烦地说:“好,好,过一会儿就不吸了。”过了一会儿,舅舅还是一直吸烟,他吸了又吸,吸了又吸。不知吸了多少根,还没停止。

我们劝告无果,直到有一天,他又在吸烟时,突然咳嗽起来,一连咳嗽了好几天。服用了咳嗽药,但是完全没有效果,只好去医院检查,医生告诉他:“咳嗽是吸烟引起的,你的病……”舅舅一听,吓得面如土色,倒吸一口气:“看……看来……只能……戒烟了……”他断断续续地说。

舅舅为了健康,下定决心要戒烟。他“忍痛割爱”,把烟、烟斗、烟缸等跟烟有关的东西通通扔进垃圾桶。舅妈也每天为他准备了各种水果零食,经常陪他聊天、散步。烟瘾不知不觉离开了,舅舅一天比一天有精神,不再吞云吐雾了。

烟是人类一生的敌人,它严重损害人的健康。戒烟,何乐而不为。

指导老师 李芬娜

#### 假如我是一支烟

304班小记者 应东航

“起床了,起床了!”睡梦中我被叫醒。“咕咕咕……再睡一会吧。”我模仿着小杜鹃的声音说道。

到了十点多,我从睡梦中醒来,结果大吃一惊,咦,我怎么变成了一支烟?这时,我的爸爸朝我走了过来,他从烟盒里抽出一支烟,很熟练地夹在自己的手里。“不要抽烟,爸爸。”“是谁在说话?”爸爸一脸疑惑。“我是你的儿子,我在你的烟盒里。”“你怎么跑到这里来了呢?”爸爸一边说,一边找我。“爸爸,抽烟有害健康,我不想你生病。”我央求着爸爸,让他带我到生产烟的地方看一看,让他能亲眼看看烟的巨大危害。

过了一会,我们到了烟厂,看到很多工人不停地在工作。“快停下,不要再生产了。”我连忙喊道。我的眼前突然出现了妈妈的身影,原来妈妈叫我起床了。咦,我不是一支烟吗?难道是一场梦?我想世界上没有烟该多好啊!

#### 家有“烟鬼”

404班小记者 吴美琪

对于烟,我一向爱憎分明,提起它,我恨不得把所有烟厂都关掉,可是这是不可能的,那些“爱烟人士”一定会站出来极力反抗。不信,你瞧,我爸爸准会第一个站出来反对。要知道,他可是香烟的忠实粉丝。他一向嗜烟如命。他可以一天不吃饭,但绝对不能一天不抽一根烟。哎,为了让他戒烟,我和妈妈简直伤透了脑筋。

记得有一次,我们家开了一个民主会议,其中就说到爸爸抽烟这回事。妈妈厉声呵斥道:“从今以后谁要是再敢抽烟,就罚他1000块钱。”爸爸听了以后不乐意了,因为即使他每天都只抽一根烟,那他一个月就要损失30000元了,爸爸只好使出他的秘密武器“撒娇”：“老婆,你最好啦,求求你啦,你就不要定这个规矩了嘛。”“不行!”妈妈响亮又干脆地给爸爸了一个“绝情”的答案。哎,只能这样,爸爸和烟就此告别了一段时间。

可是爸爸怎么会轻易就此罢休呢?有一天,妈妈去外地出差,哎呀!这不就是爸爸抽烟的好机会吗?爸爸赶紧拿出他在袜子里珍藏的一包香烟。愉快地抽了起来。我赶紧捂住鼻子说道:“老爸呀,你……你口味可真够重的!”就在这时,妈妈因为落下了钱包而原路返回。爸爸听到敲门声立马就慌了。赶紧把香烟一把塞进了被子里。一个妈妈一走。他赶紧掀开被子一看,遭了,被子烧出了一个大火窟窿。他感觉事态严重,吓得连忙就逃,几天不敢回家。晚上妈妈睡觉时,发现被子烧出了个大窟窿。当场大发雷霆。等爸爸回来了之后,她揪着爸爸的耳朵责问:“这是怎么回事?”爸爸半天说不出话来。妈妈气得大骂:“你这个烟鬼,这个家迟早会毁在你的手中。”

我也常让爸爸戒烟,可他老是说:“你一个小孩子懂什么呀?烟是男人的介绍信,酒是男人的话语权,少了这两样就不是男人了。”你瞧,他竟然为了抽烟说出这种歪理来。我和妈妈可真拿他没办法。

家有“烟鬼”,我们家里没有一天能太平。

指导老师 李芬娜

#### 我劝外公戒烟

402班小记者 王家昱

我的外公可勤快了,退休了还不肯在家养老,如今又跑到别人厂里去当门卫了。外公虽然勤快,但是他却拥有一个坏毛病——爱抽烟。

外公对烟有种说不出的依恋。每天,他只要一坐到沙发上,就开始“吞云吐雾”了。我曾经在书上看到过关于烟的知识,知道了吸烟对人体有害,因为烟里面有尼古丁,尼古丁会使人上瘾或产生依赖性,重复使用尼古丁,也会增加心脏跳动速度,升高血压,同时降低食欲。大剂量的尼古丁会引起呕吐以及恶心,严重时会导致人死亡。为了让外公健康长寿,我决定在家中掀起一场“戒烟风暴”。

我的A计划就是藏烟。我拿着外公的烟盒,蹑手蹑脚地走进房间里。藏什么地方好呢?我东翻西找找,最后藏在了床头柜下。心想:这下,外公肯定找不到了。于是我得意洋洋地迈着小碎步跑去玩了。第二天早上,我起床来到客厅,却看见外公又在“吐烟圈”了。哎!A计划以失败而告终。

第三天,B计划启动了!这次我的计划是——开个家庭会议。我把家人聚集起来,我坐在C位。见外公全神贯注地在抽烟。“咳”我故意清了清嗓子,外公一听,马上放下烟,问我:“什么事呀?”我郑重地说:“今天我召开的家庭会议是关于您的。”外公听了,就像丈二和尚——摸不着头脑,他疑惑地问我:“关于我的?”我严肃地说:“对,外公,我想和大家讨论的,就是您抽烟的事。您天天抽烟,会让烟损坏您的肺,里面的尼古丁会让人上瘾产生依赖性,您这样天天、月月、年年地抽烟,尼古丁已经严重地损害了您的健康!”老妈也在一旁附和我:“是啊爸,您别抽烟了。”“没有烟,我这老头子还不如早点死了算了。”外公说道。“不是说不让外公抽烟,是让您少抽点,再少抽点,最后再把烟戒掉。”最后在我们大家的“批斗”下,外公终于同意一点一点减少抽烟了!

耶!B计划成功。我的外公,您一定要好好保护身体,长长久久地陪伴我们哦!

指导老师 吴旭妹

#### 老爸戒烟记

504班小记者 李仲义

在我心目中,老爸是一个从不吸烟的男人。嗯,也许只是在印象中从不吸烟。

一天,老师布置了一项作业“关于父亲戒烟的作文”,我想:我爸爸从来没吸过烟,我要怎么写呢?

回到家,我就把作文题目告诉了爸爸,没想到他说他确实吸过烟,这可把我给惊呆了。他说:在他二十来岁的时候,时常和一群老朋友一起玩。一次有一个朋友说要不要试一试烟。起初他是拒绝的,可最后所有的人都抽了烟,爸爸也试了一下,没想到一试就上瘾了……

婚后,妈妈对烟的气味有些不适,开始和全家一起反对爸爸吸烟。爸爸也意识到了,可他对烟已经难以割舍了,经常会偷偷地吸上几支。没有办法,妈妈只能每天看着他。一天、两天、三天……不让抽怎么行?于是,爸爸会在夜晚偷偷地在阳台抽一根,抽完往窗外一扔,证据就没了。但由于妈妈的鼻子对烟非常敏感,加上窗口掉下的烟灰,爸爸抽烟的行为无所遁形。之后爸爸也终于觉悟了,开始自觉地戒烟。妈妈也懂得了让爸爸用科学方法戒烟,先是减少抽烟的量,然后逐渐把抽烟等等间隔时间拉长,最后爸爸发现自己竟然有一个星期没有抽烟了。烟魔最后被赶走了。

吸烟有害健康,希望大家都能远离它。

#### 爸爸的戒烟之旅

504班小记者 邬乐晨

我爸爸是一个“老烟鬼”。

每次放学我一走进家门,就会看见有一股浓浓的黑烟布满了整个家,熏得人晕乎乎的,爸爸还时不时发出咳嗽声。见我进来后,爸爸也不灭掉手中的香烟,而是直接到阳台去抽了。这下可好了,就连阳台也被黑雾笼罩着。我时不时抱怨几句“爸爸像个流氓,抽起烟来像流氓”。就连妈妈也受不了了。于是我和妈妈成为了“合作伙伴”,开始跟爸爸开展激烈的“戒烟战争”。

我先想到了一个办法:把烟藏起来,不让爸爸接触到烟。妈妈也发表了自己的意见:“你这样不行,你机灵,你爸爸更机灵,他时不时把烟藏在书本里,藏在沙发底下,连不起眼的柜子里都塞满了烟。”我只好皱着眉头,听了听妈妈的主意:“要不这样吧,我们母女俩先假装抽着烟,你爸爸肯定觉得奇怪,我们就说是跟你学的,不就可以了嘛?我连夸妈妈说:“妈妈甚是高明,是在下败了。”

然后我们就尝试着这个方法,我们先拿着一支烟,没有点火就放在嘴角边,爸爸看见后觉得疑惑,问:“女儿啊,你还太小了不能抽烟,还有孩子妈!你怎么也这样?”我们母女俩异口同声地说:“这不是跟你学的吗?”爸爸顿悟,然后就说:“你们为什么要学我呢?这样多不好。”我就说:“为什么你可以抽烟?我们就不能抽呢?”爸爸终于认清了自己的坏习惯,就对我说:“是爸爸不对,你们别抽烟了好吗?我保证我下次再抽,就让你们打‘三十六板’!”

我们母女频频点头,爸爸终于败在了我们的“手下”。

#### 让健康之花在心中盛开

504班小记者 许佳敏

香烟,一个对人类有害无利的东西,据统计,全球每年约有350万人死于与吸烟有关的疾病。然而,世界上还是有那么多“烟民”前赴后继地抽烟。

每年的5月31日是世界无烟日,人们似乎渐渐地将这个节日给忘记了。烟的魔爪,甚至伸向了初中生和小学生。他们以为烟可以为他们带来欢乐、轻松。其实不然,吸烟可以暂时满足一时的瘾,但长期吸烟,会对身体带来许多疾病。许多家庭也因为烟而破碎。

长期吸烟会产生许多疾病如肺癌、慢性支气管炎、阻塞性气肿、肺源性心脏病、心肌梗死等,这些都是由吸烟引起的。

尽管烟有许多坏处,可有不少瘾君子却还是十分喜欢它。他们认为烟可以为他们带来欢乐、轻松。其实不然,吸烟可以暂时满足一时的瘾,但长期吸烟,会对身体带来许多疾病。许多家庭也因为烟而破碎。

吸烟有害健康,希望吸烟的人都把烟戒掉,这不只是为了自己,也是为自己身边的家人、朋友。俗话说:只要功夫深,铁棒磨成针。一个人只要下定决心,就一定可以成功戒烟。

#### 对香烟说“NO!”

504班小记者 袁奥

从18世纪开始,英国向中国输入了大量的鸦片,最高达638119箱。1839年,林则徐发起了虎门销烟运动,1909年,上海又召开了万国禁烟会。香烟跟鸦片一样,也是一种能使人成瘾的“毒品”,许多人对它欲罢不能。

我从新闻上了解到:“烟民”死于膀胱癌的机率要比普通人高两倍,死于心脏病的机率也比常人要高两倍。在烟雾中含有焦油、尼古丁,一氧化碳等化学物质,其中,尼古丁是能使人成瘾的恐怖化学物质。

一看到这,我不由地打了个冷颤,我一边看着手机,一边看着被烟雾围绕着的老爸,他右手夹着一根香烟,轻轻地闭上眼睛,嘴巴里吐出白白的“仙气”。我走到他的面前说:“我说老爸啊,你怎么还在吸烟呢?你在前几年的禁烟日里不是说过要戒烟的吗?现在禁烟日都快到了,你怎么能……”“你知道什么!”老爸皱着眉头,不耐烦地说,“俗话说得好,‘饭后一支烟,赛过活神仙’呐!”我又反驳道:“那是老观念,经过科学家们的研究,吸烟有害健康,你吐出来的烟还会对我们一家人的健康产生影响。”

“好了,好了!”妈妈在旁边说,“儿子说得对,吸烟确实有害健康,可是这戒烟可不是一下子就能戒掉的,我们应该制定一个计划,这样就可以了。”我在一旁附和道:“我支持!”就这样,我们的禁烟计划就开始了。

我家的禁烟计划先为期一个月,每一个星期老爸只能吸烟1—2次,每次1—3支,并逐步地减少。第一个星期,老爸一回家我就要去检查他的嘴巴里有没有烟味,我还要定期检查他的钱包里有没有少钱,若是有,就要问他花出去的钱的去向,直到弄明白为止。在这一个星期里他没有在规定的时间内吸烟。

前三一个星期情况都非常好,不过到了第四个星期,我才发觉我犯了一个很大的错误。我发现老爸经常吃口香糖,我每次检查时都没有发现任何异常,到了第四个星期的星期三,妈妈还在外面买菜,我醒来时,突然看到老爸在吸烟,然后娴熟地将烟丢到窗外去了,又打开口香糖的盖子,把口香糖扔进了嘴巴里。在这一刹那,我突然明白了……我立刻从床上坐起,迅速地拿走老爸的口红香糖,老爸的脸色苍白了几分,结巴地说:“你、你都看到了?”我说:“是的,我目睹了你吸烟的经过,你还是坦白从宽吧!”这时,老妈刚好回来,老爸向她说明了事情的经过,妈妈没有责怪他,出乎意料地鼓励老爸以后一定要把烟戒掉。

在这之后,老爸果然没有吸烟。我希望在未来,老爸能不再吸烟,我也希望在全球的大街小巷里不会有白色的烟雾,每个人看到香烟时不会充满着渴望,而是坚决地说:“NO!”

指导老师 徐瀚

#### 爸爸戒烟记

503班小记者 陈泽宇

5月31日是一个特殊的节日——世界无烟日。1987年11月,世界卫生组织把世界无烟日设于4月7日,后来,从1988年开始,改成了每年的5月31日。

说起烟,我想说烟不是一个好东西,因为它进入人体后,会对人体的呼吸系统、心血管等造成很大的危害,长期吸烟会引起很多疾病。我们家里就有一个抽烟的人,那就是爸爸。他不但在上班的时候抽,还在家里躲着我们抽,身上都是难闻的烟味。我和妈妈一发现他抽烟,就会劝阻他,可他就是不听劝阻,还变本加厉地抽。我和妈妈想了很多对策,告诉爸爸抽烟的很多危害,比如,抽一支烟会使人折寿一分钟,抽烟会造成很多疾病……但不管我和妈妈怎样苦口婆心地劝说,听到的都是:不用你管!我实在急坏了,绞尽脑汁想到了一个办法,说:“爸爸,再这样抽下去,你会遭殃的。你也得想想我们,你是家里的顶梁柱,你遭殃了,我们就会跟着你一起遭殃的……”爸爸听后,沉默了,我想,他一定在思考着什么。第二天,我们没有看到爸爸抽烟,接下来几天都没有看到爸爸抽烟,家里的烟味渐渐地散了,家里的欢声笑语也渐渐多了。有一天,爸爸对我说:“孩子,多亏你呀,以后我再也不抽烟了,让我们家变成一个无烟家庭吧!”

爱吸烟的家长们,你们也请想一想,该不该戒烟,如果还没戒烟的话,就努力戒烟吧,就算不为自己,也得为家人的健康戒烟啊!

#### 戒烟记

501班小记者 庄顺泽

在我家,爸爸是一个名副其实的“大烟鬼”。每次看到爸爸,他不是“腾云驾雾”,就是在“吞云吐雾”,弄得家里乌烟瘴气的。妈妈和我不止一次地强烈“谴责”过他这种行为,爸爸总是置若罔闻,依旧我行我素。

直至有一天,我在网上浏览时,看到一篇介绍香烟的文章,令我大吃一惊:香烟中含有大量尼古丁,这种物质含有毒素,吸食会伤及肺部,如果是长期吸食,还会危及生命。我赶紧把这篇文章转给爸爸看,爸爸认真地看完了这篇文章,改正态度良好:“我马上戒烟!”看着爸爸信誓旦旦的模样,我半信半疑。

果然,晚饭后,我们一家坐在一起看电视,爸爸的屁股就像是安了弹簧一样,一刻也坐不住。终于,他忍不住站了起来,妈妈马上问他:“怎么了,是不是烟瘾上来了?”爸爸马上正襟危坐:“哪能呢,答应儿子戒烟的事,怎么能反悔?”我舒了一口气,看来爸爸戒烟的决心很大。

过了一会,我从精彩的电视节目中猛然回过神,“咦,刚才还坐在客厅的爸爸去哪了?”我悄悄地摸到厕所门口,推开门,烟味一下子就窜了出来,爸爸正躲在里面抽烟呢!被我撞破了“犯罪现场”,爸爸尴尬极了,连忙把烟掐灭,不好意思地说:“呃……我就抽一口,就这一口。”我和妈妈真是哭笑不得。

自从这件事后,我和妈妈“查封”了爸爸所有的烟,把爸爸的打火机也收缴干净,全部“充公”。爸爸的确不在家里抽烟了,可每次爸爸外出回家,我总能在他身上闻到烟味,看来,爸爸抽烟的阵地转移了。

终于,妈妈使出了终极大招:如果爸爸再被抓到抽烟,必须绕着小区跑五圈,并做仰卧起坐、波比跳若干个。爸爸叫苦不迭,但也只能乖乖接受惩罚。

虽然爸爸到现在还没有戒掉烟,但能明显感觉到,爸爸吸烟的次数少了许多,咳嗽少了,脸色也红润了许多。爸爸呀爸爸,你什么时候才能彻底戒掉烟呢?

指导老师 王优娜

#### 吸烟危害

503班小记者 吴晴

大家都知道,吸烟有害健康,可是总会有不少人“明知山有虎,偏向虎山行”。这是在伤害自己!但他们不但自己不珍惜生命,还要危害身边的人,使别人吸“二手烟”。

在我只有五六岁的时候,我的爸爸曾是一个“大烟枪”。爸爸身体本就不是很好,但是总爱吸烟。一吸烟喉咙就痛,但这也阻挡不了爸爸吸烟的“步伐”。每当看到爸爸“吞云吐雾”地吸烟时,我的心里就像悬了一块大石头,这使我很难受。爸爸一抽烟,空气中就会有烟味,很呛鼻。

有一天,爸爸病倒了。爸爸被送进了医院,当时我太小了,都不知道发生了什么,就莫名其妙地跟着妈妈来到医院。爸爸躺在医院的病床上,医生竟诊断爸爸得了“心肌梗塞”!我当时吓了一跳,妈妈也惊呆了。只见爸爸双眼紧闭,面色惨白,身上被插上了很多管子,情况很糟糕。妈妈吓出一身冷汗,面部紧绷,场面非常安静,我都可以听到自己“砰砰”的心跳声。好多亲戚都来了,有的安慰妈妈,有的急得直打转。

过了好久,医生又一次进来查看情况,再次检查,原来医生误诊了,爸爸没有“心肌梗塞”,而是因为吸烟过多,引起了咽喉炎。当时真的吓坏大家了!但咽喉炎也是需要动手术的,虽然还是有些担心,但比之前好多了。过了三个多小时,手术做完了,我们都长舒了一口气。爸爸回到家的第一件事就是把家里有关烟的物品全都清理掉,并且表示以后再也不抽烟了。

就这样,爸爸把烟戒掉了。我悬在半空中的那块石头也消失了。希望大家把每天都当成“世界无烟日”,愿吸烟的人都能戒烟,一起创造幸福美好的生活。