

我市吸烟者中超四成有戒烟意愿

第34个世界无烟日主题宣传活动举行

本报讯(记者 贺艳 通讯员 陈琼) 5月30日上午,“推进健康宁波控烟限酒行动暨第34个世界无烟日主题宣传活动”在鄞州区东部新城阪急百货广场举行。今年的5月31日是第34个世界无烟日,主题是“承诺戒烟,共享无烟环境”。

活动现场,首先启动了“宁波市首届

戒烟大赛”,接着中学生代表宣读了《无烟家庭倡议书》,来自宁波大学医学院附属医院戒烟门诊的陈众博副主任医师代表全体医务人员发出了戒烟呼吁。

市健康办副主任、市卫生健康委党委委员、二级巡视员黄加成表示:“控烟工作成效,直接反映了一座城市的卫生文明程度和城市管理水平。下

阶段,我市将重点关注‘减少烟民存量’和‘倡导无烟环境建设’。”

据宁波市疾控中心2020年监测数据显示,我市15岁~69岁人群的吸烟率为19.67%,吸烟者中89.33%为每日吸烟者,每日吸烟者平均每天消耗香烟18.42支。其中,25岁以下人群的吸烟率为6.62%。男性吸烟率为

37.50%,女性吸烟率为1.40%。

数据还显示,吸烟者中,约四成(44.45%)吸烟者有戒烟意愿。二手烟暴露仍然十分严重,接近半数(48.71%)的不吸烟者表示最近一周在公共场所吸入二手烟的经历,宾馆、餐厅、写字楼、酒吧、出租车等场所的吸烟现象依然存在。

2年捡的烟头加起来近200斤重

87岁的“烟头爷爷”有个心愿……



87岁的“烟头爷爷”正在捡烟头。

世界无烟日前夕,记者在华严菜场附近偶遇了宁波著名的“烟头爷爷”余志法。今年87岁的他,仍坚持经常出门捡烟头。

总会自觉改正的。”

从2019年起,余老开始义务捡烟头。2年来,余老摸清了城市道路上烟头的“重灾区”:等红绿灯的位置、有休息椅的周边、路边花丛里、垃圾箱周边。

在中山公园门球场的边上,记者见到了余老存放烟头的地方。“你看,这黑色垃圾袋里面的,是我这几个月捡来的成果。”余老每次都让烟头先在罐子里面放一放,等他一场球打完,再放进袋子里,等袋子里的烟头有一定数量了,就会请环卫人员来清理掉。

据宁波城管义工协会工作人员介绍,去年5月31日,他们曾帮余老把4大袋烟头送给环卫部门进行处置。今年2月5日,又帮余老联系了环卫师傅,处置了3大袋用黑色垃圾袋装着的烟头。这些烟头加起来有近200斤重,估计数量超过3万个。

为他点赞的市民很多 愿望是“捡不到烟头”

对于余老的这个“爱好”,老伴樊玉珍表示全力支持。樊阿姨告诉记者:“老余说做这个蛮开心,那我就支持他。”但也不免有所担忧,“老头子年纪大了,有点耳背。每次出

门我都要叮嘱他,在外面要戴好口罩,捡完烟头要洗手,过马路要看好前后左右,注意安全。”

“捡烟头说不上是什么大好事,但这件事肯定有益于社会。”余老说,他捡烟头的时候,常常能遇到给他点赞的市民朋友。去年夏天,他捡了一身汗,有一位店家看到他,给他拿来一碗绿豆汤,让他非常感动。余老表示,这说明大部分市民是有城市主人翁精神的。

今年的“世界无烟日”,余老许了一个心愿:希望在不远的将来,城市的街头再也找不到被丢弃的烟头。

捡个烟头是件微不足道的事情,但当这件小事和一位87岁老人、700余天的坚持、几百斤几万枚烟头的积累联系在一起时,分量就显得不一般。

市城管义工协会秘书长刘拥军说:“‘烟头爷爷’的义举是文明宁波的一个缩影。他捡起的不仅是地面上一个个脏兮兮的烟头,他是在帮大家捡起遗落在地的文明和良知。打造全国文明典范城市,人人都要参与。希望甬城街头能出现更多的余老,更希望在将来,这样的余老会‘越来越少’。”

记者 边城雨
通讯员 陈泽州 吕琼

一项研究表明 这两类人更难戒烟

本报讯(记者 孙美星 通讯员 庞赞) 吸烟有害健康,这个道理人人都懂,但很多人常常一辈子丢不开手中的烟,这究竟是为了什么?宁大附院戒烟门诊通过对400多位吸烟者的深入调查发现,饭后从事脑力劳动,以及爱喝咖啡、酒和浓茶的人戒烟更难。

宁大附院戒烟门诊开诊13年来,累计收治了4000余位吸烟成瘾者,平均年龄为41岁,戒烟成功率为70%左右。随着戒烟门诊的知晓度逐步提升,戒烟门诊每年接诊的人数也逐步增加。为了了解哪些是影响戒烟成功的因素,戒烟门诊的陈众博医生和团队收集了400多位吸烟者的资料进行分析,发现有两个习惯的人更难戒烟。

“一是饭后有脑力活动的人更难戒烟,比如饭后需要写稿、写文案、做设计的人群,还有就是饭后要打牌、打麻将的人群。第二类是喜欢喝提神类饮料,如酒、咖啡、浓茶等的人群。”陈众博医生介绍,有这两类习惯的吸烟者,在同样剂量的药物治疗下,吸烟量减少所需时间要比没有这些习惯的人要多一倍左右。

之所以会出现这种情况,是因为晚饭后从事脑力活动的人,需要通过吸烟维持大脑的兴奋度。此外,喝提神类饮料也会增加吸烟的欲望,因为吸烟和喝提神类饮料刺激的都是大脑同一个点位,若两者同时进行,会增加人们的“愉悦感”。研究还表明,如果喝提神类饮料与晚饭后脑力活动同时进行,不仅增加吸烟量,更会增加尼古丁依赖程度。

“科学戒烟很重要,除了必要的药物干预,还需要改变生活方式,比如多运动就能有助于戒烟。”陈众博医生说。

警惕各类网络诈骗局,防范金融诈骗

随着互联网、电信行业的快速发展,近年来,诈骗犯罪的案例层出不穷。近期,又频繁出现了多种新型诈骗方式,不少人上当受骗、蒙受损失。宁通商银行总结了近期高发的两种典型诈骗案例,助您远离金融诈骗。

案例一: 注销“校园贷”诈骗

近日,小周突然接到了自称是“XX金融平台”的客服电话,对方提示其大学期间曾开通过平台贷款额度,并以近期国家整治校园贷款为由,要求小周注销该贷款额度,否则会影响个人征信。同

时对方准确地报出了小周的学校、专业和身份证,小周马上就着急了起来。在对方的诱导之下,小周向多个APP申请贷款并转至对方指定账户,等待注销成功的通知。但直到深夜,小周都无法联系上对方,这才意识到自己被骗了,后悔不已。

案例二: “来历不明”的资金到账短信诈骗

近日,李先生莫名收到银行卡到账5万元的提醒短信,很快又接到陌生电话,称转账汇款输错了银行卡号,要求李先生将5万元退还至指定账户,否则就

会报警起诉他。李先生很快就将钱退还给了该账户。不料一个月后,李先生的银行卡突然被扣除3000多元,又接到贷款公司电话,要求其赶快还清剩余的贷款,在觉察不对后,李先生赶紧报了警。之后才得知,是犯罪分子在获取李先生的个人信息后,以其名义办理了贷款5万元。贷款到账后,又以转账失误为由,诱导李先生转到指定账户,而贷款本金和利息则由不知情的李先生承担。

宁波通商银行消保小贴士:从以上诈骗事例可以得出,凡是提到“在校期间有过贷款记录”,“要求汇款到‘安全账户’”,“收到来历不明的信息并要求转



账”的,都是诈骗。市民碰到以各种理由要求进行转账汇款的,更要冷静辨别,多思考、多怀疑、多核实。

宁波银保监局提醒,市民要加强风险防范意识,牢记“三不一多”原则:做到未知链接不点击、陌生来电不轻信、个人信息不透露、转账汇款多核实,才能远离各类骗局,守住咱们的“钱袋子”。

记者 徐文燕
通讯员 王莹琦 张科 郑波