



吸烟：无声的“健康刺客”

本报记者 魏 澜

“恭喜你，肺部的阴影明显减少了！”近日，戒烟半年的李先生来到市中心医院进行复查，医生告诉他，肺部健康情况明显好转。

有研究表明，吸烟是引起肺癌的主要原因，80%—90%以上的肺癌是由于主动吸烟或被动吸烟所致。吸烟还会引起肺部、心血管、胃肠道的疾病和各种肿瘤，以及加重糖尿病，引起老年性痴呆等常见病症。

5月31日是第38个世界无烟日，今年的主题是“拒绝烟草诱惑，对第一支烟说不”，旨在扎实推动健康中国行动控烟专项行动，广泛开展控烟宣传教育，特别是引导青少年养成不吸烟的良好习惯。“吸烟对于人体健康的影响，是长期且慢性的。”盐湖区疾病预防控制中心全科医师朱坤博提醒大家，熄灭手中的烟，不只为你的健康，也为身边人的健康。

控烟意识提高

“我吸烟已有十多年了，现在，越来越多的公共场所禁止吸烟。到了这些地方，我会自觉不去吸烟。”一位正在逛商场的市民说，吸烟污染环境、有害健康已成为大众共识，公共场所吸烟既不文明也会给别人带来不适。

曾几何时，公共场所“吞云吐雾者”比比皆是，不仅污染环境，更影响他人的身体健康。近年来，随着我市狠抓精神文明建设和公共场所禁烟活动开展，人们文明意识普遍提高和认识到吸烟有害健康，公共场所吸烟的情况得到改善。近日，记者走访中心城区部分商场、超市、餐饮店、医院、银行等场所发现，显眼处都张贴有“禁止吸烟”标识。在这些场所人来人往，却没有吸烟者。“我们商场是无烟商场，市民都比较自觉，没有看到有抽烟的”，该商场工作人员说。

“为了小孙子的健康成长，我把抽了40多年的烟给戒掉了。现在，我们家是名副其实的无烟家庭。”家住中心城区天鹅湾小区的耿卫民说起自己的戒烟过程，脸上满是自豪。

耿卫民因为常年吸烟，经常咳嗽，身上也满是烟味。妻子和儿女曾多次劝他戒烟，但收效甚微。直到耿卫民的孙子出生了，他和老伴就担负起了看护孙子的重任。可每当他想亲亲小孙子时，老伴总是不自觉地呵斥：“离孩子远点，瞧你那一身的烟味。”每当此时，他总会默默离开。



盘点洗发的错误习惯

不梳直接就洗 洗头发时，清洗头皮非常重要。如果直接冲洗，头皮上的灰尘和污垢就会附着在上面，无法得到彻底清洗。

建议：洗头前，用宽齿缝、圆头的梳子梳开头发，再用清水冲洗一下，不但能减少洗发水的用量，还能减轻对头皮的刺激。

用指甲刮头皮 不少人觉得洗头发时，用指甲抓挠头皮非常舒服。殊不知，指甲中藏匿着许多细菌，一旦头皮被抓破，就容易诱发感染、毛囊炎等皮肤病。

建议：洗头发时采用画圆圈的方式，以指腹轻轻按摩头皮，捋顺发丝。

头发没湿就用洗发水 头发刚一浸湿就抹洗发水，这样会造成清洗不彻底或打结，让污垢、头皮屑等残留在头发上。

建议：洗头发水前，先冲洗1分钟左右。

洗发水直接抹头上 直接把洗发水抹在头发上，洗发水没有和水充分接触，未经皂化直接与头皮接触，不仅会刺激头皮，长期下来更可能造成异常脱发。

建议：将洗发水倒在手心，加水打出泡沫后抹在头上。

护发素涂在头皮上 护发素是专门针对头发的清用品，若将其涂抹在头皮上，其中的化学物质容易堵

塞毛囊，引起脱发等问题。

建议：涂抹护发素至少离头皮1厘米—2厘米远，沿耳朵附近往发尖方向涂抹至发梢。

护发素停留时间过长 护发素涂抹时间太长容易令其残留在头发中，不容易清洗。

建议：涂抹护发素后，可将热水浸泡过的毛巾拧干，冷却几秒，再将头发包裹起来，5分钟后冲洗干净即可。这样能让护发素更好地被发丝吸收，修复受损发质。

用过热的水冲洗 很多头皮屑较多、头皮发痒的人喜欢用温度较高的水洗头发，觉得这样去屑止痒的效果更好。其实，水温过高容易带过多头皮中的油脂，不仅会损伤发质，还会令头皮出油、产生头皮屑。

建议：洗头发的水温以40℃为宜。

冲洗不干净 有些人认为头发冲一下就行，残留些护发素无

所谓，还能滋润头发。其实，残留的护发素很容易黏着灰尘等杂物，附着在头发甚至头皮表面，堵塞毛孔，引发炎症。

建议：洗头一定要重视最后的冲洗工作，将头发洗干净、洗透。

杨希川



小贴士→

辣椒常吃有好处

帮助降低血压 相关研究显示，经常吃辣食物，可以预防高血压。辣椒等辣膳食的主要营养素为辣椒素，通过作用于其特异性靶点辣椒素受体，促进血管内皮一氧化氮生成，从而扩张血管及降低血压。

降低消化癌风险 相关研究发现，爱吃辣可降低胃肠道癌风险。与不吃辣的人相比，每天吃辣的人，患食管癌风险降低19%、胃癌风险降低11%、直肠癌风险降低10%。

而且研究发现，与不吃辣的人相比，偶尔、每周1天—2天、每周3天—5天、每天吃辣的人，患食管癌、胃癌、结直肠癌风险都有不同程度的降低。

降低中风风险 相关研究显示，适量吃辣能降低中风的

风险。具体而言，每周吃辛辣食物3天—5天的人，他们得中风的几率比那些几乎不吃辣的人要低很多。

降低糖尿病风险 辣椒素可以刺激胰岛B细胞分泌胰岛素，改善糖代谢及胰岛素抵抗，从而降低血糖水平。辣椒素对糖尿病及其并发症均有改善作用。

降低口腔癌风险 辣椒中的辣椒素可以激活人体中的蛋白，来诱导细胞的凋亡，也就是通过抑制细胞周期的调节因子，加速细胞的分裂和死亡，或能帮助降低口腔肿瘤的发病率。

有助于减肥 辣椒含有辣椒素，能提高人体温度，刺激身体出汗，加速体内新陈代谢，有燃烧脂肪的作用，从而有助于减肥。

左小霞

健康科普→

夏季适当出汗更养生

中医认为，夏季阳气浮于体表，适当出汗有助于把体内热气蒸腾出来，促进身体新陈代谢。适当出汗不仅让人感觉舒服，还是“天然补药”，能增强自身免疫力，提高身体抗病、抗菌能力。

主动出汗 上午10点前或下午5点后到户外进行快走、慢跑等有氧运动，让身体微微出汗，避免过度运动。不宜运动的人可在上午9点—10点或下午4点—5点，晒20分钟—30分钟太阳，或睡前2小时用40度左右温水泡脚，进行适当排汗。

及时补水 夏季出汗量大，不要等到口渴时才喝水，要养成定时主动饮水的习惯。中国居民膳食指南建议，成年男性每天饮水1700毫升、成年女性1500毫升。饮水量可根据自身情况进行调整，比如运动、户外作业、气温高时，可以多喝一些水，但不要喝冰水。

不要太贪凉 给身体主动出汗的机会，不要长时间待在空调房，不是特别闷热时，建议关掉空调和电扇。刚从冰箱取出的饮料、水果，建议常温下放置15分钟再食用。

饮食宜清淡 夏季炎热，宜清淡饮食，食用辛辣刺激、肥甘甜腻的食物，更容易大量出汗，损伤脾胃。建议合理膳食，补充水分和维生素。多吃果蔬，适当喝一点酸味饮料。

警惕异常出汗 夏季也是心梗和中暑的高发期，两者发生时通常有异常出汗症状，要学会清楚辨别。心梗发作，出汗部位集中在脖子、额头、手脚心，皮肤温度相对较低，即俗称的“冷汗直冒”；但中暑出汗部位较多，以前胸后背和额头为主，皮肤温度相对较高。

有人天生汗腺发达，即使出汗多也不必惊慌，只要不伴有其他疾病和异常症状，更无任何身体不适，就不是疾病征兆。

李兴广

四类人要少吃花生

高尿酸及痛风患者 花生嘌呤含量较高，100克花生约含96.3毫克嘌呤。而且高脂饮食也会减少尿酸的排泄。所以，对于嘌呤代谢异常的高尿酸及痛风患者来说，花生的过量摄入会增加痛风的发作用。

慢性肾病患者 花生中磷、钾等矿物质较多，如果肾功能异常，会导致排泄受限，增加高磷血症或高钾血症风险，另外，摄入过量，花生中丰富的蛋白质也会增加肾脏负担。

肝胆疾病患者 高蛋白和高脂肪食物对胆囊的刺激比较强，促使胆汁大量分泌，帮助消化吸收。肝胆疾病患者食用过多花生，会增加肝胆负担，甚至加重病情，引起腹泻等消化道症状。

肥胖以及血脂异常的人 花生富含油脂，热量较高。食用过多花生会使能量摄入过剩，血脂水平进一步升高。所以，肥胖和血脂异常的人群也要适量食用。

黄惠萍

避开垃圾分类型陷阱

陷阱一：塑料瓶 VS 塑料袋 塑料瓶是可回收物垃圾，这个大家都知道。但是，塑料袋呢？很多人会一不小心就把塑料袋也丢进可回收物桶里。其实，塑料袋因为难以降解，被归为其他垃圾，下次记得分清楚，别让塑料瓶和塑料袋“串门”啦。

陷阱二：果皮 VS 果核 吃水果的时候，果皮和果核总是形影不离。但是，在垃圾分类里的它们可是要分开投放的。果皮因为容易腐烂，属于厨余垃圾；而果核呢，虽然也是食物残渣，但因为比较坚硬，不易降解，所以通常被归为其他垃圾。

陷阱三：废旧书本 VS 废旧电池 废旧书本是可回收物。但是废旧电池呢？很多人可能会犹豫一下，然后随便丢进一个垃圾桶里。其实，废旧电池里，5号、7号电池是其他垃圾，充电电池、纽扣电池、铅蓄电池、镍镉电池、氧化汞电池是有害垃圾。

陷阱四：旧衣服 VS 旧袜子 旧衣服，一般来说，是可以捐赠或者回收再利用的，属于可回收物。但是旧袜子，特别是那些已经破洞或者掉色严重的袜子，很多人可能会觉得它们和旧衣服一样可以回收。其实，由于其作为贴身衣物易沾染细菌、病毒或其他污染物，卫生条件不满足回收要求，所以被归为其他垃圾。

陷阱五：外卖盒 VS 外卖餐具 外卖盒特别是那种一次性的塑料外卖盒，因为难以降解和清洗再利用，通常被归为其他垃圾。外卖餐具里有筷子、勺子和纸巾，像筷子和勺子如果是塑料的或者一次性的那种，也是归为其他垃圾的；纸巾因为容易吸水变湿后不易降解，所以也是其他垃圾。

金润森

聚焦城市生活垃圾分类