

读者圆桌

近日,《国务院关于实施健康中国行动的意见》印发。《意见》提出,吸烟严重危害人民健康,要推动个人和家庭充分了解吸烟和二手烟的严重危害;鼓励领导干部、医务人员和教师发挥控烟引领作用;把各级党政机

关建设成无烟机关;到2022年和2030年,全面无烟法规保护的人口比例分别达到30%及以上和80%及以上。目前,包括北京、上海、深圳等在内的20多个城市,已出台公共场所禁烟地方性法规。

读者推荐

今年3月14日,陆军第77集团军某旅连长韩金豆和妻子曾琳领取结婚证。新婚不到两个月,韩金豆带领连队赴高原训练。初上高原,由于任务紧张,韩金豆和曾琳失眠了一个月。等到可以打电话时,韩金豆总是刻意躲避与妻子“视频连线”,后来她强给妻子发了一张照片,虽然经过“美颜”处理,却依然能看到他紫红色的皮肤和干裂的嘴唇,曾琳看着照片很是心疼。为鼓励丈夫安心训练,曾琳采取最传统的书信方式,给丈夫写了一封情书,激励丈夫坚定信心、干好本职工作。收到妻子的情书,韩金豆深受鼓舞,出色地完成了各项任务。

征得韩金豆和曾琳同意,现将这封情书推荐给《解放军报》,感谢和曾琳一样在背后默默支持、无声付出的广大军嫂。

杨奇师、刘菲推荐

军营控烟怎么做?

——基层官兵说控烟

官兵吸烟为哪般

“吸烟有害健康”众所周知。研究显示,全球10%的心脑血管病死亡和全球12%的心脏病死亡归因于吸烟和吸入二手烟。在军营里,烟民队伍有日渐扩大的趋势。为了摸清部队官兵抽烟的情况,我们选取部分单位进行了抽样调查,客观反映基层官兵抽烟的现状,为开展控烟行动提供数据支持。

官兵抽烟情况不尽相同

干事小赵从机关到基层,又从基层返回机关,烟始终没有戒掉。前几年,他在机关负责教育工作,经常要整理大量的上报下发的材料,加班加点是常态。

“那时候加班多、熬夜多,推个材料,没有几包烟整不下来,有烟就有精神。”小赵回忆当年的“五加二”“白加黑”,对烟给自己带来的“帮助”记忆犹新。推材料、迎检、熬夜都是要抽烟的,烟能够给人醒脑的感觉,能让人静下来。不单参谋、干事抽烟,一起加班的领导也抽烟,一包烟转上两圈就没了。

与小赵同一年到单位的小陈被分到了基层连队当排长,他面临的抽烟问题也同样难解。“为了和战士们打成一片,我每天都要买一两包烟,战士们给我递根烟,我也得给大家回几根,经常这么来回递烟,抽着抽着就放不下了。”一开始,小陈的父母和女友都劝他不要抽烟,但他还是没能逃脱现实的困境,成了烟民队伍中的一员。

在问卷调查中,机关人员抽烟的比例比小赵刚到机关时降低不少。一些机

关干部坦言,近几年转作风,机关应酬少了,对烟的“刚需”也少了。

相较机关人员抽烟比例的降低,基层连队干部抽烟的比例则较高。基层连队干部抽烟的另一个特点是,白天抽烟的数量和夜间抽烟的数量基本持平。一位指导员说,白天训练多,考虑具体问题相对较少,晚上写教案、做计划、谈心、处理个人事务反而更让人费心思。

战士抽烟的比例长期居高不下。一位二级军士长说,他当新兵时许多战友都戒了烟,但从下连开始,抽烟的新同志又渐渐多了起来,这一抽就放不下了。战士吸烟呈现低龄化的趋势,列兵、上等兵吸烟比例高于士官,是抽烟的主体,导致抽烟群体数量相对稳定。从问卷结果来看,抽烟比例和官兵文化程度呈反比,学历越高的官兵中,抽烟的比例越低。



军营控烟有一定基础

某勤务连是接受问卷调查的连队中唯一一个有女兵的单位。女同志对二手烟持非常厌恶的态度,且都选择了“会主动制止公共场所的抽烟行为”这一选项。

问卷调查中,男同志选择“会主动制止公共场所的抽烟行为”这一选项的占男性人数的85%,也处于较高的比例。问及不愿意制止别人抽烟的原因,一位新战士说,一是部队官兵大多是集体生活,公共场所的概念区分不是太明显,二是一个新同志也不太主动劝阻班长或老士官的抽烟行为,“等时间长了,关系融洽了,再慢慢地劝阻班长或

老士官抽烟吧。”

在“身边是否有人提醒你抽烟有害健康并劝你戒烟?”这一选项中,有95%的官兵选择了“是”,这说明大部分官兵对抽烟有害健康有较为清醒的认识。统计显示,有92%的官兵曾接受过单位关于戒烟方面的专题教育,80%的官兵通过报刊手机等浏览过关于抽烟有害健康的科普文章。

官兵们对二手烟的态度也反映出了较好的控烟氛围,有70%左右的官兵对二手烟持非常厌恶、比较厌恶的态度,只有30%左右的官兵认为二手烟还可以接受、无所谓。

官兵成功戒烟比例不高

统计显示,干部战士开始抽烟的时间存在较大差异,干部入伍后开始抽烟的比例占到27%,而战士入伍后抽烟的比例只有21%,更多的战士在入伍前就已经染上烟瘾。机关干事小赖分析说,这和战士入伍前的经历相关,有的战士入伍前当过小老板,有的打过工,还有开过网店,这样的社会经历让他们更加容易染上烟瘾。

问卷还显示,抽烟消费与个人收入成正比。买烟月消费超过500元的人员中,上士以上军衔的较多。有不少义务兵买烟月均消费在200元左右,占他们津贴的近五分之一。

虽然有着良好的控烟环境,官兵成功戒烟的比例却仍然很低。调查问卷显示,96%的官兵有过戒烟的想法或者行动,但是成功戒烟的人数比例不到10%。在问卷调查中,有个问题是“你觉得影响你成功戒烟的因素是什么?”很多官兵都勾选了“日常工作压力大”“战友互相递烟”这两个选项。上士吴班长曾经试图戒烟四五次,但最后都失败了。“烟瘾犯了克制不住,平时抽烟的人一聚就很容易再犯。”提起戒烟,吴班长直摇头。

谢贵杨、荣令民、于洋、黄华宇整理

文书戒烟记

■武警山西总队忻州支队 袁浩翔 李华凯

熄灯前,文书小赵在戒烟日历上又做了标记,这是他戒烟的第62天。在这之前,他是一名资深烟民,每天起码要抽1包烟。可是前不久发生的一件事让他痛下决心戒烟。

5月下旬,中队组织体能考核,之前还能过关的小赵考核成绩很不理想,战友们调侃他:“轮胎没什么问题,就是发动机跟不上。”这让小赵情绪很失落。晚上自由活动,他打开手机微信,中队长给他发了一篇关于烟草与健康公众号文章,“烟雾中的尼古丁等有害物质刺激大脑会使脑血管硬化,大脑功能会受到影响……还能导致癌症的发生……”吸烟的危害如此之多,自己从来没有意识到,又想到下午跑3000米时自己恨不得把肺都吐出来的那种难受,吓得小赵打了个哆嗦。

从那以后,小赵的饭后一支烟没有了,上厕所一支烟没有了,晚上加班时再

也见不到烟雾缭绕了。“有时候早晨起来,我非常想点支烟,可拿到嘴边,我就告诫自己,不行,我不能这样。烟瘾是一种疾病,在戒烟的过程中会出现一些戒断症状,烦躁、焦虑、情绪低落,或者是注意力不集中,任何戒断症状的出现都会让人感觉到难受,想要真正的戒掉烟,还是要靠自己的主观意志力。”小赵与战友坦言,自己也有犯烟瘾的时候,可还是要忍住,他也总结了自己戒烟的心得来劝身边的战友戒烟。

7月底中队组织体能考核,小赵的成绩有了很大的提升。原来,他在戒烟过程中加大了有氧运动量,不但能缓解紧张情绪,抑制烟瘾发作,还能消耗能量,在一定程度上缓解戒烟带来的体重增加的问题,也有效提高了体能素质。

看着文书小赵的进步,中队的几个“烟友”也纷纷开始自己的戒烟之旅,和小赵成了“跑友”。

新兵劝戒烟

■陆军第80集团军某旅 王磊 田旺

周日上午,六班按照计划正常组织自由活动。

宿舍里,班长杨凯眯缝着眼睛嚼着烟,反复揣摩着桌上拆开的电台,到底是哪里出了问题;副班长张浩然坐在床头,手里拿着烟,和电话那头的老婆孩子互道思念;老兵代志远目不转睛地盯着手机屏幕上的“王者荣耀”,时不时快速抖落烟灰,生怕影响自己的精准操作;而新兵王辉却在楼道里来回踱步,因为他从小就闻不得烟味。

香烟在部队好像有种魔力。有的官兵认为,抽烟是一种交流方式,甬管生人熟人,递上一支烟,就拉近了彼此间的距离;有的认为,吸烟可以缓解压力,情绪烦躁、“压力山大”的时候吸上一支烟,可以将一切都抛到脑后;还有的认为,吸烟是“地位”的象征,在班里吸烟证明自己是一名老兵了……

王辉虽然深爱着这个集体,但却因

为这个烟雾缭绕的环境望而却步。

平时班务会上很少发言的王辉,再也坐不住了。

“班长,咱们班一到周末,好几个人都在班里抽烟,一个赛一个‘大烟鬼’,我们几个不抽烟的都没法在班里休息,不得不‘离班出走’。而且王杰自从学会抽烟后,一向在连里名列前茅的五公里成绩,现在只能在中等偏上徘徊了。”王辉发言后,其他几名同志也纷纷发言,讲述吸烟的危害。

班长杨凯红着脸却又不知该如何回答。他从来没想过陪了他10多年的香烟,竟会给班里的战士带来如此大的困扰。“王辉同志说的很好,咱们六班从我带头,不允许在班里抽烟,也不允许在楼内抽烟。而且抽烟的同志要节制,最好能把烟戒掉。”班长杨凯想了一番,掷地有声地说道。

两个月后的一个周日,六班的同志依旧在组织自由活动,可是再没有一个人嘴上叼着烟了。

服务小贴士

1、设定“戒烟期”。给自己设定戒烟的“小目标”,一次“戒烟期”应在2-3周左右,公开向家人、战友、同事等宣布“我戒烟啦!”请大家理解、支持并监督,不要给你递烟,也不要在你面前吸烟。有条件的,可以采取每天在微信朋友圈打卡、在日历上画圈的方式自我监督。每完成一次“戒烟期”,给自己一点小奖励,激励自己继续进行戒烟。

2、创造无烟环境。清理房间、办公室及私家车等场所,去除烟味,处理这些环境中与吸烟有关的物品,扔掉烟灰缸、

打火机以及剩下的香烟,使自己家中、办公室及私家车都成为无烟环境,避免再次受到烟草的诱惑。外出时尽量远离吸烟区,对别人向你递烟坚决说“不”。

由于很多人聚餐饮酒时也喜欢吸上几根烟,很容易引起复吸,建议在戒烟期间限酒或戒酒。

3、多做有氧运动。坚持中等强度的有氧运动为主,如步行、慢跑、骑自行车、爬山、游泳、跳舞、打太极拳等,能降低人体对尼古丁的欲望和依赖,增强自我控制能力,保持心情愉快。运动频率

每周不少于3-5次。运动持续时间每次至少30分钟,一般不超过60分钟。

4、准备香烟替代品。准备一些可以帮助你戒烟的辅助食品或饮品,例如口香糖、薄荷糖、坚果、水果等零食。当有烟瘾时,这些零食可以作为香烟的替代品。特别是在熬夜加班时,可以适当喝一些清茶、吃一点零食,提神又醒脑,不至于犯烟瘾。

5、争取完全戒断。不要在戒烟之后尝试再次吸烟,即使是一口烟。当烟瘾强烈时,多喝水可以减轻烟瘾,更可以

让你的手和嘴忙起来;找一些感兴趣的事情来做,分散对烟瘾的注意力;延迟点烟动作,稍等10分钟,烟瘾会自动消失。

6、进行戒烟治疗。可以拨打戒烟热线(全国戒烟热线400-808-5531或全国公共卫生热线12320),获得戒烟帮助。还可以到正规医院的戒烟门诊进行戒烟治疗,医生会对烟民进行戒烟劝诫,并对烟民的烟瘾依赖程度进行专业的科学评估,推荐患者使用适合的戒烟药物进行治疗。

黄华宇、缪然整理



8月3日,北部战区海军某护卫舰支队举办以“情系国防、筑梦海洋”为主题的军营开放日活动,来自驻地共建单位的群众及官兵家属400余人走进部队营区,与官兵展开互动交流,感受军营魅力,增强国防意识。

王光杰摄

爱你的老婆
2019年7月12日
(信件内容有删节,标题为编者所加)