



第34个世界无烟日

靠个人毅力能否戒掉？
吸烟能帮助思考？
戒烟会带来身体不适？

有的人吸了一辈子烟也没事？ 千万别被“幸存者偏差”误导

5月31日是第34个世界无烟日,今年的活动主题是“承诺戒烟,共享无烟环境”。在面对戒烟这件事上,很多人都有各种借口和理由。为什么别人吸烟一辈子也没事儿?戒烟后会让身体更难受?西安市中心医院戒烟门诊呼吸科主治医师薛刚对这些问题进行了分析,我们一起认识这些有关吸烟的误区。

戒烟不推荐靠毅力“干戒”
综合治疗成功率更高
5月26日,国家卫健委和世卫组织驻华代表,共同发布《中国吸烟危害健康报告2020》。报告显示,我国吸烟人数超过3亿,15岁及以上人群吸烟率为26.6%,烟草每年使我国100多万人失去生命,如不采取有效行动,预计到2030年将增至每年200万人,到2050年增至每年300万人。报告列举了吸烟及二手烟暴露与四大慢性病,即慢性呼吸疾病、恶性肿瘤、心血管疾病及糖尿病之间的明确关联。特别提醒的是,电子烟也含有有害物质,谨防青少年吸电子烟。
“必须要清楚,吸烟成瘾其实是一种慢性疾病。”薛刚指出,很多人想靠个人毅力来戒烟,但成功率不到5%。前往专业戒烟门诊寻求帮助,接受正规戒烟行为干预治疗,可以大幅提高戒烟成功率,使用专业的阻断药物,有的患者一个疗程12周即可戒烟,费用不到2000元,有的患者则需要多个疗程。
有人吸一辈子烟也没事?
只能算是个别“幸存者”
科学证据表明,每两位吸烟者中就有一

位死于吸烟相关疾病,吸烟者的平均寿命要比不吸烟者缩短10年。您看到的吸了一辈子烟也没事的人只能算是个别“幸存者”,而那些因吸烟早死的人却成为了沉默的数据。吸烟导致的疾病需要几年甚至几十年后才会慢慢显现,具有滞后性,让人容易低估烟草的危害。并且,一旦得了吸烟相关疾病,这些疾病大多难以治愈,还会降低未来的生活质量。

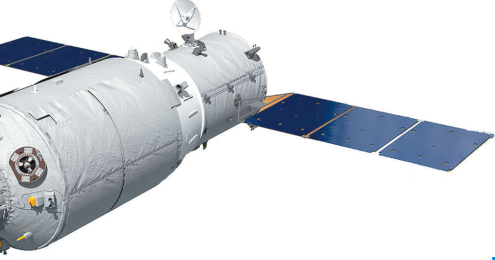
吸烟会导致男性阳痿?
绝对不是谣言
吸烟会导致男性阳痿。是因为烟草中含有上百种有害物质,这些有害物质可使阴茎动脉发生硬化,血管管腔变细,血流量显著降低,造成勃起困难。另外,烟草中的有害物质有“杀精”的作用,导致精子的数量和活力下降,造成男性不育。
吸烟会导致心梗?
真的,一次就可能致命
吸烟导致心梗,一次就可能致命。吸烟会大幅增加冠心病心肌梗死和心脏性猝死的风险。吸烟损伤心脏血管,引起冠状动脉粥样硬化,导致血管狭窄,增加冠心病的风险。不仅如此,吸烟也会使冠心病治疗效果大打折扣,烟草中的多种物质会影响降压、降脂药物的疗效。为了您的心脏健康,请尽早戒烟。
吸烟能够帮助思考?
别开玩笑!
所谓吸烟能帮助思考,事实上是,由于吸烟者对尼古丁和抽烟的动作产生了依赖,

在不吸烟时很难集中注意力,产生烦躁、焦虑等。这时候,吸烟可以缓解这些不适。同时,由于吸烟可以降低脑血流量,并导致脑组织缺氧,反而会影响吸烟者的思考能力。
戒烟失败是自制力不够吗?
是尼古丁绑架了你的大脑
如果你曾经历过戒烟失败,这不是你造成的,是尼古丁绑架了你的大脑。烟草中的尼古丁刺激神经细胞产生多巴胺令人愉悦。当尼古丁被代谢完毕,体内多巴胺会迅速下降,促使烟民不断摄取尼古丁,产生烟草依赖。世界卫生组织已将烟草依赖认定为一种慢性疾病。很多烟民戒烟失败,认为是自己意志力不行,其实,寻找正确科学的戒烟方法才是戒烟成功道路上的钥匙。
戒烟反而带来身体不适?
别担心,你的健康在走上坡路
部分人认为戒烟后会生病,甚至很多吸烟者在戒烟后几天开始出现各种各样的身体不适。其实,这是因为吸烟多年,烟草中的有害物质长期对身体造成损害,在戒烟后恰巧发病而已。此外,吸烟是一种成瘾性疾病,一些身体不适的反应正是你和烟瘾战斗的余波,这些戒断症状在戒烟最初14天内表现最为强烈,之后逐渐减轻消失,持续时间为1个月左右。
虽然戒烟会导致一系列戒断症状,但这些东西都是暂时的,大量研究显示,吸烟者戒烟后,患各种疾病的危险性都在下降,戒烟时间越长,死亡和发病风险越低。(李琳)



航天六院： 陕西动力实现“太空之吻”

本报讯(记者 薛生贵)“天舟二号”货运飞船入轨后顺利完成入轨状态设置,于5月30日5时01分,采用自主快速交会对接模式精准对接于天和核心舱后向端口,整个过程历时约8小时。
航天六院为长征七号火箭提供了6台120吨级大推力发动机及芯二级4台液氧煤油发动机,“天舟二号”货运飞船上使用了25N、120N、150N、490N四种不同推力量级的发动机36台,充分展现高可靠性的金牌动力风采,将携带货物的“天舟二号”完美送入了与核心舱交会对接的轨道。
作为飞船的动力源,每台发动机都必须



默契配合,确保在轨飞行速度是子弹飞行速度8倍的情况下,实现“俯仰自若,动静有度”。因此,100%可靠性的发动机是整船飞行任务的制胜法宝。
“天舟二号”货运飞船密封舱携带的上行货物重量约4.69吨,推进剂1.95吨,物资总重近6.64吨。面对如此大的运载量,发动机的工作时间和工作次数随之增加。要确保万无一失、可靠性保持100%,六院研制团队对发动机的技术状态进行了适应性改进设计,实现了更优工作性能,最终所有技术指标完全满足“天舟二号”货运飞船新的任务需求。

航天四院： 为航天员太空探险保驾护航

本报讯(记者 薛生贵)5月30日,记者从航天科技四院获悉,“天舟二号”发射,该院多项“快件”搭乘“天舟二号”,由长征七号运送天宫空间站。
在此次任务中,航天四院为“天舟”飞船及空间站提供了所有动、静结构与机构密封件,为“天舟”搭载的航天员舱外航天服、“太空厕所”等提供了航天服橡胶件、二氧化碳吸附药盘及“太空厕所”组件;为长征七号火箭液氧/煤油发动机提供了关键构

件C/C密封环;为“天舟二号”货运飞船密封舱内的测温及测力元件提供了铂电阻温度传感器、测力传感器。
该院42所为航天员舱外航天服专门量身定制的橡胶件包括三类产品,分别是舱外航天服主气密层、手套橡胶件、连接处密封件。该系列橡胶件具有高强度、高抗撕、耐高低温交变等性能,能够为航天员在太空超低温条件下灵活出舱活动提供灵活操作功能和必要基础防护。

西安1306套经适房明日起选房

本报讯(赵辉)5月28日,随着公证人员的一声“开始摇号”指令下达,西安正尚·盛世家合(南区)经适房项目1306套房源一次性摇出了选房顺序,并将于6月1日起开始选房。
据西安市保障性住房管理中心工作人员介绍,正尚·盛世家合(南区)经济适用住房项目,提供房源1306套,经过资格复审之后,参

加摇号家庭共2607户。本次摇号活动采取电脑摇号方式进行。所有参加本次摇号的购房人,将通过电脑摇号系统,一次性摇出所有购房人选房顺序号,选房时间定于2021年6月1日至6月5日,选房地点为正尚·盛世家合项目客服中心(西安市未央区太华北路与凤城五路十字西北角)。

驾驶员戴眼罩开车?

本报讯(梅宁)为了再现疲劳驾驶的状态,公交驾驶员戴着眼罩开车……5月28日,西安公交巴士运营有限公司联合公交分局一大队、西安交警莲湖大队、大庆路消防救援站等多部门开展“迎十四运安全应急处置联合演练”活动,为2021年安全生产月拉开帷幕。
此次演练活动包括五方面内容,其中有公交车过斑马线演练、驾驶员疲劳驾驶的危害演练、公交车遇暴雨积水应急演练、反恐防暴演练及充电桩突发火情消防演练。在通过斑马线演练环节,因为驾驶员没有按照公交相关规定礼让行人,造成骑自行车过马路的行人被撞倒。



5月29日-30日,2021年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动全国主会场暨陕西省第二届少儿体育嘉年华(亲子趣味运动会)在陕西省体育场举行,通过多渠道、广类目、易复制的运动项目,让更多孩子参与体育锻炼、感受体育乐趣。
杜成轩 摄

淡水鱼“涨势汹汹” 市民望“鱼”兴叹 4月份价格同比上涨26.4%

近期多地反映淡水鱼价格持续上涨,据国家统计局统计测算,4月份,淡水鱼价格同比上涨26.4%,环比上涨9.8%。经过猪价上涨周期,这波淡水鱼价格“涨势汹汹”怎么看?未来,价格走势如何?
据农业农村部对全国80家定点水产品批发市场监测显示,2021年初以来,以淡水鱼为代表的农产品价格上涨明显。1至4月,淡水鱼综合平均价格总体上行,同比上涨12.80%,较2019年上涨14.30%。
据农业农村部有关司局负责人介绍,同比涨幅居前的品种主要包括,草鱼14.98元/公斤,环比上涨5.25%,同比上涨28.39%;鲤鱼12.6元/公斤,环比上涨2.22%,同比上涨17.2%;鲫鱼18.46元/公斤,环比上涨5.95%,同比上涨17.88%。
“一条鲫鱼要三四十元了,身价翻倍”“昨日你爱搭不理,今日你高攀不起”“‘鱼跃龙门’,现在只能望‘鱼’兴叹了”……面对持续上涨的鱼肉价格,网友纷纷调侃“吃不起”。
这次鱼肉价格上涨,背后究竟是什么原因?据了解,鱼肉价格上涨,主要有以下几方面

原因:养殖面积减少和禁捕退养持续影响淡水鱼生产,养殖成本上涨推升养殖水产品价格,前期资源要素投入不足导致水产品短期供给偏紧,以及消费回升和消费偏好影响市场价格变动。
随着休渔期来临,海鱼供应减少,是否会促使水产品尤其是淡水鱼价格进一步上涨?综合来看,预计短期内水产品价格总体将保持高位运行,夏秋季新鱼上市后有望回落。
据介绍,短期内淡水鱼供应还是偏紧。淡水鱼等多种养殖产品目前处于投苗期,距离产品集中上市仍有一段时期,短期内淡水养殖产品供给难以显著增加。饲料价格可能继续维持高位。此外,我国大部分海域自5月1日起进入休渔期,海洋捕捞产品供给短期将有所减少。
不过,随着淡水鱼投苗量增加和进口恢复,淡水鱼供应紧张局面有望得到缓解,从而促使价格回落。
(魏玉坤 于文静)



考生衣食住行催热「高考经济」

多些理性淡定 少些盲目迷信

距离2021年高考还有一周的时间,考生们争分夺秒巩固知识,家长们也没闲着,成了“高考经济”的主要参与者,“高考经济”覆盖了考生家庭衣食住行的方方面面。
保健品热卖 “高考房”抢手
据了解,每年5月和6月是保健品销量最好的阶段。虽然这些保健品价格并不便宜,但经常卖到脱销,有家长表示,在孩子的“人生大事”面前,花这点钱不算什么。
5月28日,在太乙路、西影路上多家药店,各类营养品和保健品都被摆在显眼位置。一家药店的店员介绍,近一段时间,保健品生意比较红火,一些有助于增强体力、有安神功效的药品可谓大卖,“不少家长是听了别的家长介绍过来买的,也有个别家长疯狂购买,一口气就买了数种保健品。”该店员说。
每年高考,考点附近的酒店、宾馆都是“高考经济”中的主角。据了解,即使涨价,考点附近一些酒店、宾馆高考期间的客房订单仍激增。“我家孩子的考点旁有一家快捷酒店,之前的价格在200元左右,高考两天涨至500元。”孩子今年参加高考的张先生说,即使他愿意掏这个钱,仍没赶上房间。
这些“高考经济”也在升温
5月29日,笔者随机走访了几家培训机构,高考进入倒计时,许多培训机构都推出了高考冲刺辅导课程。
有培训机构根据考生需要,推出了

多款“高考冲刺课程”,价位均在每小时200元以上。该培训机构负责招生的宋老师介绍,目前,他们所开设的高考冲刺课程都是由资深老师授课,这些老师教学经验丰富,教学主要针对的也是学生的薄弱环节。“虽然现在距离高考没有几天了,但只要好好利用,也是能取得不错的结果的。”宋老师说。
“参加”高考的除了考生,还有一直陪伴考生的家长们。穿旗袍寓意“旗开得胜”,为了给孩子讨个好彩头,每年在考点门口,都有不少家长穿旗袍送考。
通过某平台搜索“旗袍”看到,多家网店推出了“高考旗袍”,除了线上,线下实体店旗袍销量也暴增。有旗袍店老板表示,临近高考的这段时间,旗袍一天能卖到30条。“这其中红色旗袍销量最好”。
虚热的“高考经济”需回归理性
在东郊一所学校任教的孙老师已经将多届学生送往理想的大学,询问他还应该为孩子做些什么?孙老师表示,为了孩子在高考中能取得更好的成绩,家长们有求必应、全力投入,甚至有些不计成本,这难免让众多商家入局“高考经济”,从这个意义上来说,出现“高考经济”热是情理之中的。然而,花钱真的就能买安心吗?恐怕并不是这样。大考面前,人人平等。平时踏实、努力,掌握了真才实学的考生,发挥应有的水平自然会取得不错的成绩,考试时,均衡、营养、可口的饭菜,对孩子更有助益。公平竞争中,踏踏实实努力

体教融合 上学踢球两不误

中国足协升级青少年赛事
让更多球员和队伍获得比赛机会。
针对高水平青训教练匮乏的问题,高洪波说:“我们会积极推进高水平足球教练进入学校和社区,在专项能力的提升上给小球员提供机会。”
高洪波表示,希望通过搭建赛事,鼓励地方把初中阶段的联赛建立起来,“参与的孩子多了,精英球员才会更多地涌现”。中国足协还将调动各类社会资源,对各地方赛事给予一定的资金、政策、竞赛管理服务等方面的支持,并统筹各地方青少年品牌赛事,为高水平精英队伍创造更多比赛机会。
以赛事为引导,让有潜力的精英球员在初中阶段同时兼顾文化教育和专业训练——这是中国足协做出的积极探索,同时也是《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》发布后,体教融合在足球领域迈出的坚实一步。(陈晨曦)

和清晰的判断,才是最强杀招。高考对于孩子们是一段难忘的心路历程,对家长们来说,也在陪伴孩子成长时有了特有的人生感受;家长们与其被“高考经济”牵着走,不如少些盲目和迷信,多些淡定和理性,相信自己的孩子已经准备好了,有能力过好他们自己的人生。(陶颖)

