



禁止吸烟

2012年5月31日为第25个世界无烟日,今年的主题为“烟草业干扰控烟”,口号是“生命与烟草的对抗”。随着大家对戒烟的认知程度的提升,各种香烟替代品、戒烟产品开始遍及市场。5月31日,记者走访济宁市城区多家药店、超市看到,曾经风靡一时的电子烟已经很难在市场上寻找到。然而,另一种形似烟草包装的“中药烟”开始成为戒烟市场上的新贵。

# 电子烟渐淡出 中药烟有用吗?

本报记者 何泉峰



市场上出售的“中药烟”。李岩松 摄

## “中药烟”销售不错

业内人士:功效还有待验证

31日,记者以购买戒烟药品为由走访了济宁市城区多家药店。“戒烟的产品没有,只有清理肺部烟毒的一种保健茶。”红星中路某药店工作人员告诉记者,很少有人来买戒烟的产品,但以前有一种叫电子烟的产品,可以充电反复使用,但因质量问题已经半年多不再销售了。随后,记者从四五家药店了解到,电子烟已经有一段时间不卖了。“还有去年剩下的3盒,可以便宜点卖给你。”某药店销售人员从柜台一个角落里拿出一盒装了六枚烟的电子烟,“售价50元,很多市民反映效果不太好,建议你还是买一

些清肺的药物。”

电子烟淡出市场后,还有其他香烟替代品吗?

“现在不少人买这种烟抽,

它是一种可以戒烟的中药烟。”太白中路附近一药店

销售人员告诉记者,店里戒烟产品只有这一种。记

者仔细观察产品外包装及

内部,简直就是真烟的“克隆品”,每盒有20根“烟”,

与普通香烟一样点燃抽吸,

不同的是烟叶被替换了

成了其他物品,据说明书

介绍,其主要成分为人参、

丁香、艾叶、薄荷等多种中

草药,有促进排除肺部烟

焦油,加速分解释放血液

中聚积的尼古丁,从而消除

烟瘾的功能,此外还有生产

日期、保质期、批准文号等。“一盒售价38元,一般两个疗程可以戒掉烟瘾,一个疗程要5盒。目前销售情况非常好。”该工作人员说。

在记者采访中了解到,这种“中药烟”价格从20元到40元不等,制造商多是一些生物科技公司,没有品牌之分,只是烟盒上都标有“戒烟王”三个字。“这属于一种保健品。”多位药店销售人员表示,但记者从部分产品上未看到药品批准文号、执行标准、生产日期等内容。

某业内人士说,这种产品刚上市不久,是否能达到说明书上的功效,还有待于验证。

延伸阅读&gt;&gt;

## 戒烟成功与否,关键在个人 戒烟产品只是一种“辅助”

“造成吸烟上瘾主要是受心理作用影响,生理方面影响只占一部分。对于烟瘾较严重的市民,建议到医院进行治疗,戒烟期间会配合服用一些治疗焦虑的药物。”山东省安康医院精神心理科主任杨汉东告诉记者,这些都是辅助手段,包括市场卖的戒烟药物,戒烟成功与否最后取决于吸烟者自己,尤其是戒烟失败患者一定要有信心。另外,维生素C是人体内最好的抗氧化物

质,对消除体内尼古丁、提高细胞抵抗力、保持血管弹性有很大作用,戒烟者在戒烟的同时不妨多吃柑橘、草莓、猕猴桃、柠檬、番茄等。从中医角度来说,梨具有润肺清热,养阴生津等作用,长期吸烟者肺部蕴蓄大量毒素,吸烟者饭后吃个梨,可使积压在人体内的致癌物质大量排出。

同时,对于轻度烟瘾患者,第一,增强戒烟信心,不和吸烟者在一起,吃饭时以

水果或果汁为主食,少吃过肉、鱼、鸡类食物,不喝酒,不吃辛辣食物;第二,起床后洗澡,保持清醒头脑,吃饭仍以水果为主,饭后找些事做,不要闲着;第三,戒烟时会出现头痛、口干、咳嗽、刺痛感、焦急或抑郁、腹泻或便秘等种种不适症状,戒烟者可以选择喜欢的运动项目、洗热水澡,多喝果汁、开水,同时让自己的精神放松;第四,用菊花茶或茉莉花茶淡化烟瘾,大运动量锻炼身体。

## 灭掉一支烟 送上口香糖

济宁汽车总站“禁烟周”活动启动



汽车总站派出禁烟劝导员劝阻旅客抽烟 李蕊 摄

本报济宁5月31日讯(记者 李蕊) 5月31日是第25个“世界无烟日”,为提高市民对吸烟危害的认识,劝导乘客不在公共场所内抽烟。当日,济宁汽车总站正式启动“禁烟周”活动。活动期间,凡主动灭掉手中香烟及交出香烟的旅客,车站禁烟劝导员均会为其送上一支口香糖表示感谢。

31日上午,刚走进济宁汽车总站的候车大厅,服务台前一面用香烟拼成的禁烟宣传画吸引了记者的眼球。“今天是世界无烟日,在这个特殊的日子里,我们车站作为服务窗口有义务劝阻旅客配合禁烟。”该车站一位工作人员告诉记者,除了花心思制作了醒目的禁烟展板外,汽车总站还专门派

出了禁烟劝导员在候车大厅内不断巡视。一旦发现候车乘客抽烟,便及时上前劝导。

据汽车总站相关负责人介绍,为了将公共场所禁烟活动长时间做下去,从“世界无烟日”当天开始,接下来的一个星期内,都将是汽车总站的“禁烟周”。在此期间,凡候车乘客经劝导主动灭掉手中香烟或交出香烟的,禁烟劝导员均会为其送上一支口香糖表示鼓励及感谢。

“今天车站禁烟的气氛特别好,到处都是禁烟标识。”乘客王先生告诉记者,自己经常出差,以前来车站候车时总会点上支香烟打发时间。但今天一进门就看到四处都是禁烟标识,在手

拿禁烟牌的工作人员四处巡视的情况下,大家都非常自觉,几百平米的候车大厅内没有一个人抽烟。王先生表示,他看到大伙都不抽烟了,自己也不好意思再抽了。

“每当看见有人在公共场合内抽烟,我都会站出来表示不满。”乘客马女士坦言,她是公共场所控烟的积极倡导者,并且她认为禁烟是场“持久战”,除了国家出台相关法律,大家的切身利益还需要自己积极争取,对车站的禁烟活动非常认可。“抽二手烟的危害甚至大于吸烟者,也许我们多争取一点,烟民就会多注意一点。在公共场所遇到不文明的吸烟者,我们就应该大声说‘不’。”