

异国生活

国外戒烟出狠招

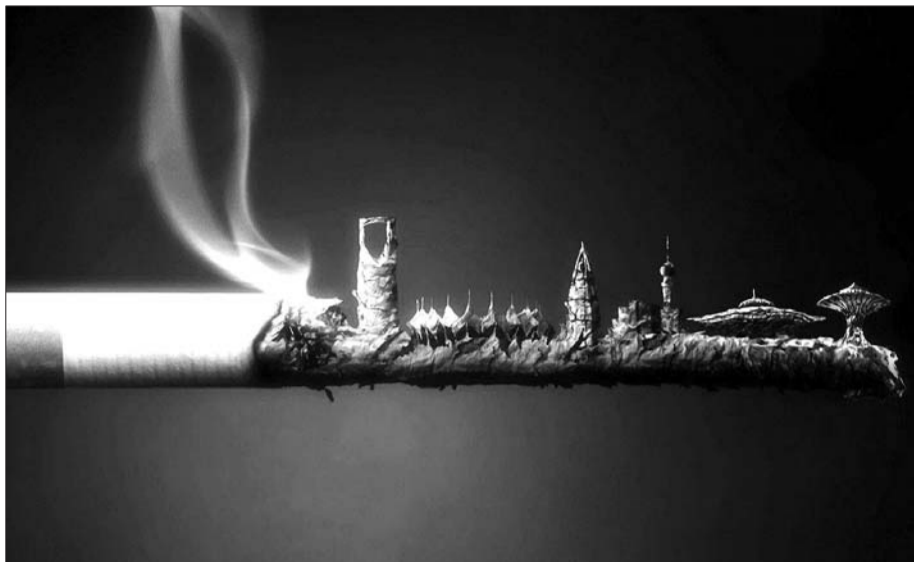


编者的话:当一支烟被点燃,并被一口口地吸入体内时,你可知道一袭白衣的“妖精”正顺着你的呼吸道,慢慢开始了它对你身体的摧残之战。吸烟几乎损害人体的所有器官,烟草已成为继高血压之后的第二号全球杀手。在一浪盖过一浪的世界禁烟潮中,让我们看看国外是如何在禁烟措施上挖空心思、各出狠招的。

法国抽一根烟罚半月工资

法国是个吸烟大国,全国有1500万烟民,年龄最小的12岁,大部分烟民吸第一支烟的年龄14岁半,到16岁起吸烟就开始成为习惯。2011年,法国有6.6万人死于与吸烟有关的疾病,国家每年需花费3%的国民收入用于烟民的疾病治疗。

从2006年1月起,法国所有行政部门、企业、学校、医院、娱



乐场所、餐馆、咖啡馆、酒吧禁止吸烟。按规定,在禁烟区内吸烟,吸烟者将会被罚款68欧元(1欧元约合人民币8元)。同时,如果是在餐馆、酒吧等地吸烟,经营者也会被“株连”处以135欧元罚款;情节严重者,吸烟者和经营者将被处以高达450欧和750欧的罚款。一根香烟烧掉半个月工资,烟民们

不得不好好考虑,改改老毛病了。如今,大部分烟民都不敢在公共场所吸烟,不敢挑战法律。

除禁止在公共场所吸烟外,法国政府不断提高香烟的价格来遏制烟民吸烟的愿望。1993年法国每包香烟的价格是1.98欧元,不到20年,法国香烟价格涨了三倍多,现在每包香

烟已经是6.5欧元,如果香烟价格还是每年以6%~7%的速度增长,到2017年(总统大选)时将高达10欧元。那将有1/3的法国人吸不起烟。香烟涨价对高收入的烟民不会带来太多的影响,但是对于中低收入水平的烟民来说,无疑是个沉重的负担。所以,每一次香烟涨价,就会有部分烟民开始戒烟。

德国吸烟影响前途

在德国的办公大楼区,时常能看到这样的景象:在寒冷的冬天,几个瘾君子躲在大楼外的角落里一口一口地吸着烟,身体冻得瑟瑟发抖……

自2007年起,德国就开始实行《非吸烟者保护法》,禁止在学校、医院、工作岗位、餐馆、酒吧等公共场所吸烟。不过,每个州对禁烟的规定并不一致,尤其在餐馆和酒吧禁烟规定上。巴伐利亚州和北威州最严,例如禁止任何餐馆设立独立的吸烟室。吸烟者第一次违规罚款35欧元(1欧元约合人民币8元),最高罚金可达2500欧元。

对在办公地点禁烟,德国《非吸烟者保护法》也有明确规定。德国劳工局法律专家汉森告诉记者,该法明文规定,员工拥有一个无烟工作场所的权利。办公室、车间、更衣

室、卫生间、食堂等地方100%禁烟,雇主有责任保护其员工的健康。这是因为吸烟不仅危害个人,还会对身边同事的健康产生不利影响。记者观察到,这些禁烟区都贴有各种戒烟警告语和漫画。

不过,记者也发现,德国一些公司也设有吸烟区。汉森告诉《生命时报》记者,这是法律的灰色地带。一些公司为了照顾老烟民,设立吸烟区。但吸烟区基本都位于公司大楼的外面,如花园的亭子里、侧门出口等地方,极少设在大楼里,以免被公司不吸烟者控诉。即使在吸烟区,也有“吸烟有害健康”等警示语。难怪,在德国公司里吸烟就像做贼一样。

如今,越来越多的公司开始完全禁烟。据《法兰克福汇报》报道,前两年,一名德国员

工几乎每隔一小时就要去吸烟区吸烟。对此,公司负责人对其多次警告,可该员工仍不改正,最后被解雇。他为此上訴到法院。但法官认为,他因为吸烟影响工作,被解雇是合法的。很多公司的老板在挑选新员工时还对有吸烟习惯的求职者说“不”,优先考虑没有嗜烟爱好的应聘者。汉森说,吸烟或者不吸烟在法律的定义上并不是歧视的一个标志,选择不吸烟也是公司老板的自由。

德国公司在员工晋升问题上,也定下规矩,同等条件下,优先考虑不吸烟者。甚至在公司员工间,吸烟者常常被大家另眼相待。员工开派对时,吸烟者必须保证不吸烟才会被邀请。一项调查显示,近四成德国人不会考虑吸烟者做伴侣。

为了鼓励员工禁烟,一些公司还组织戒烟活动。如德国西部的埃密机械公司,员工如果一个月内不吸烟,下个月可获得50欧元的“生产力红利”。这家公司的一位负责人对记者说,这个奖励很有效,现在公司吸烟者减少了一半以上。他还说,50欧元奖励很值,以前员工因吸烟对公司造成的损失远远大于这个数字。还有一些公司则开展“禁烟旅游”、“体育代替吸烟”等活动。

德国职工医疗保险公司的一项报告显示,禁烟措施每年挽救1000多位德国人的生命。禁烟1年后,突发心脏病和心肌梗死分别下降了8%和13%。据悉,德国已经计划在2015年之前全面禁止工作场所吸烟,这意味着公司吸烟区将不复存在。

日本咨询师督促你戒烟

在日本想要当一个烟民越来越不容易。除了电车、飞机等公共场所禁烟,商场、饭店等全面禁烟的地方也在增加。与此同时,烟民总数正呈逐年递减趋势。

日本政府考虑到吸烟对人体危害,不仅制定了戒烟指南,还决定从今年开始,逐步在全国各地的癌症诊疗合作医院安排戒烟咨询师(这是首次由国家配备戒烟咨询师)。此举旨

在通过支持戒烟来延长国民的健康寿命。厚生劳动省称,目前日本全国共有397家癌症诊疗合作医院,今后将对在上述医院的保健师、药剂师、护士和营养师等进行戒烟咨询培训,并让这些医护人员担任戒烟咨询师。在医院就医的病患可接受戒烟咨询服务,周围的居民也可接受服务,同时还可进行电话咨询。

早在2006年,日本就把戒

烟纳入医疗保险范围,这可让很多想戒烟的人在各类医院在医生的帮助下戒烟。有关法律规定,若烟民有戒烟愿望,尼古丁依赖症诊断检测达到政府规定的标准或抽烟年数和每天抽烟的平均值较高等情况,医生可根据该烟民的症状帮助其戒烟,且大部分费用由政府负担。

目前,除呼吸科外,耳鼻喉科和齿科医院也在满足

一定条件下,向政府申请开设戒烟治疗科。日本《读卖新闻》报道,日赤和歌山医疗中心呼吸内科开设的“戒烟治疗科”,从2000年至今已治疗1100名烟民。戒烟治疗科除了为烟民提供可摆脱尼古丁依赖症的药物外,还帮烟民实施戒烟习惯的“行动疗法”,如想要吸烟时就喝水、吃口香糖、深呼吸,或通过运动等方式抑制吸烟欲望。

英国让孩子劝父母戒烟

英国从2006年起,各地陆续禁止在公共场所吸烟。但这并没有让所有英国烟民放下手中的香烟,至少有20%的英国人承认自己仍然是“瘾君子”。为了让更多的烟民放弃这一不良嗜好,英国卫生部门及非政府组织绞尽脑汁想出了一个比戒烟糖,或是精神疗法等方式更有效的戒烟法,那就是让孩子们监督自己的父母少抽烟甚至是不抽烟。

英国的苏格兰地区在2006

年正式实施禁烟令,时隔一年之后英国在全国范围内实施了公共区域禁烟法律。为配合禁烟令宣传禁烟的好处,位于伦敦的民间组织“北富勒姆社区新主张”已赴伦敦数所小学,向孩子们宣传被动吸烟的害处,呼吁孩子们回家后监督父母不要在家中或当着孩子的面吸烟。

“这件事关系到孩子的权益。我们的工作人员将到学校告诉孩子们吸二手烟的危害。因此,孩子们可以要求家长尊重他们

在无烟家庭长大的权利。”“北富勒姆社区新主张”一名发言人说,重点并不仅是让孩子们劝家长不在家中吸烟,而是希望孩子们了解到吸烟的害处后,能劝父母彻底戒烟。英国医学会认为,“如果孩子们回家后对家长说,‘我认为你吸烟对我的健康和你自己都不利’,那将会是件好事。”

在英国,从小学到中学都有定期的个人健康课,告诉学生吸烟害人害己。在伦敦,当地小学

生亨利对记者说,老师在课堂上告诉自己,童年时期被动吸烟与成年后患肺癌之间具有明显联系,在那些从不吸烟的人身上表现得尤其明显。亨利也了解到,来自有家长吸烟家庭的人患癌率是其他人的3倍。因此,他一直以“就算为了我”为最有力的理由,劝说父母及其他家庭成员放下手中的香烟,结果证明这一招很管用。近年,随着孩子劝说戒烟等方式,英国已有四成烟民表示愿意尽快戒烟。

□原来如此 怎么散步 效果最好

清晨,起床后到公园里慢跑一会儿,舒展一下筋骨;傍晚,饭后到楼下散散步,帮助消化。然而,有时活动量虽然够了,但依旧觉得健身效果没那么明显。近日,由东京京都老人医疗中心院长折茂肇编著的《不生病人的思维方式》一书教你如何锻炼更有效。

大步流星。散步时,要注意以下四点:1.挺胸,眼睛直视前方;2.两臂用力前后摆动,充分活动上肢;3.迈腿的幅度要稍大些;4.跑步的话不宜太快,应略高于散步的速度,以感觉身心轻松的程度为宜。

由西向东。晨练的一大目的就是沐浴清晨的阳光,利用早晨柔和的紫外线来合成维生素D,从而强壮骨骼。不论是散步还是跑步,最好都要由西向东或由东向西,沿着太阳运行轨道的方向,人与大自然的节奏合拍,养生效果最好。需要提醒的是,当迎着阳光锻炼时,切忌直视太阳,如果感到刺眼可以戴个墨镜或遮阳帽。

一个人走。不少人喜欢邀上三五好友,大家一起散步,途中说说笑笑,排解锻炼过程中的寂寞。其实,锻炼过程中说话容易分散心思,还会为配合彼此的步伐而打乱自己的节奏,达不到应有的保健效果。尤其是老年人,心肺功能下降,呼吸系统比不上年轻人,边运动边说话很容易疲劳、上气不接下气。一个人锻炼可以心无旁骛,专心致志踏出每一步,健身效果更好。若能在沿途风景好的地方散步,人也会倍添精神,不会感觉寂寞。

午饭后静坐,晚饭后慢走。午饭后不宜运动,否则下肢耗氧量增加,消化系统的血流量减少,容易出现胃痛、消化不良、头晕、头痛等情况。因此,午饭后应该适当静坐,闭目养神10~30分钟。有午休习惯的人还可以小睡一会,时间以20分钟为宜。与之相反的是,晚饭后要适当锻炼。不少家庭晚餐都比较丰盛,尤其是老年人,入睡前经常还未将高热量食物充分消化,容易导致积食。因此,晚饭后先休息10分钟,然后到户外散步20分钟左右,可促进胃肠蠕动,有助于消化吸收。还可以边走边用手在腹部画圈按摩,促进胃肠蠕动和腹腔内血液循环。

《生命时报》

住路旁,小心肾不好

研究发现,居住在交通主干道附近会导致肾功能下降,进而增加人们患上心脏病和中风的风险。研究人员解释,交通污染会导致动脉斑块的堆积,改变外周血管的功能,肾脏功能非常容易受到动脉斑块堆积的影响。肾脏功能受损是心血管疾病的一个风险因素,因此居住在道路附近,还会加重对心脏健康的负面影响。住得离交通主干道非常近,会让人因心血管疾病而死亡的风险增加4%。

天热时要注意药品存放

高温、强光、潮湿,是药品质量的“杀手”。西药一般适合于室温保存,一些固体剂和液体制剂必须放入冰箱保存;中药的贮存,与空气湿度关系最大,存放时,最好能使用干燥的非铁器类密封罐,倘若没有,也可以用塑料袋将它层层密封以隔绝空气。存放中药的附近可以放一些干燥剂。