



“

5月31日是“世界无烟日”，同时也是全国室内公共场所全面禁止吸烟的第7个年头。在“世界无烟日”前夕，记者走访调查了达城公共场所禁烟现状，并采访了多位戒烟市民，分享他们成功的经验和失败的教训。

生命经不起“烟雾缭绕” 请你掐掉手头的烟

A

公共场所吸烟成常态

记者在达州汽车南站看到，候车室里坐满了候车的乘客，空气中夹杂着一丝丝的闷热。记者观察发现，除了来来往往的成人外，还有不少小孩跑来跑去。在靠近厕所的一处座位上，一名30多岁的青年男子正在“吞云吐雾”，吸完烟后，直接将烟蒂扔在地上用脚踩灭。没隔多久，一位坐在附近的大叔也点燃了香烟。记者上前劝他不要在公共场所吸烟时，他竟然满不在乎地说：“大家都在抽烟呀，你怎么不说他们哟？用得着小题大做吗？”

随后，记者先后前往达州汽车西站和火车站候车室看到，只要是靠近厕所的位置，都会聚焦着一堆“吞云吐雾”的烟民。接着，记者前往网吧、餐厅等处看到，在这些公共场所吸烟也是一种常态。

在城区一家网吧里，记者看到，虽然墙壁上张贴有“禁止吸烟”的标识，但却没有起到任何作用。几位年轻人嘴里叼着香烟，兴高采烈地玩着游戏。尽管网吧的门窗都敞开着，室内依然是烟雾缭绕，如果不吸烟的人，在这种环境呆上一分钟都会觉得难受。在西外某西式餐厅，也有少数食客在吸烟。“消费者的素质比以前提高很多了，只要提醒他们不要在公共场所吸烟，他们就会灭掉烟头。”餐厅服务员说。走访过程中，记者发现茶楼更是吸烟的“重灾区”。市内某茶楼的老板告诉记者，茶楼禁烟的可能性微乎其微。

B

女性吸烟者越来越多

记者走访达城香烟门市获悉，近几年来，女性购买者明显增多，尤其是年轻女孩。其中一个门市老板告诉记者，遇到生意好的时候，每天会有约20个女性顾客。大多数女孩都喜欢口味偏淡、焦油含量较低的香烟。

“我是上大学的时候开始吸烟的。”80后的陈女士告诉记者，她已有10年烟龄了。当初吸烟是因为好奇，跟着同学一起学会了吸烟。参加工作后，由于工作压力太大，烟越抽越多，渐渐有了烟瘾。“我怀我女儿的时候，曾经戒了一

段时间。女儿出生后，又开始吸烟了。”陈女士说，她一般都是在家里的阳台上、单位的洗手间附近吸烟，在人多的公共场所绝不吸烟，因为她不想让别人吸二手烟。

90后的小林是一个自认为吸假烟的小妹妹。她告诉记者，她平时一般都不会抽烟，只是去KTV唱歌的时候才会抽。“抽烟就是为了好玩。”小林声称，她身边有很多女性朋友都在吸烟。她并没有烟瘾，说戒就能戒了。

C

“老烟枪”分享戒烟心得

49岁的张先生是个有31年烟龄的“老烟枪”。戒烟之前，烟瘾特别严重，每天要抽两包烟。2016年，因为医院的一份体检报告，让他痛下决心戒了烟，近两年再来没有抽过。

“对于戒烟的人来说，如何做到不复吸才是最大的困难。”张先生说，他之前曾经戒过好几次烟，还没有坚持到一个星期又开始复吸。“2016年，我查出有口腔类疾病，医生告诉我，再抽烟就会没命，那个时候，我就下定决心要戒烟了。”张先生说，戒烟最重要的是决心，且要不停地提醒自己，吸烟危害身体健康，无论谁发香烟，再好的香烟都不能不接。同时，在妻子和女儿的监督下，他熬过了最初“痛苦”的三个月，就顺利地成功戒烟了。

出生上世纪70年代的王先生因为工作关

系，经常需要上夜班，原来也经常抽烟。王先生告诉记者，他当初抽烟有3个“美好时刻”，第一，工作上遇到难题，抽一支香烟，灵感立马来，所有问题茅塞顿开；第二，早饭以后，抽一支香烟，美好的一天开始了；第三，喝酒以后，抽一支香烟，整个人神清气爽。他曾经戒过一次烟，坚持了两个月，又开始了复吸。去年，学医的女儿语重心长地劝他戒烟，并给他讲了吸烟对肺部和心脑血管的危害后，他开始决心坚持戒烟。“戒烟后，再闻到二手烟时，才能体会到不抽烟的人那种难受的感觉。”王先生说，其实，“戒烟”说难也不难，最重要的是战胜自己的“心魔”。如今，他身边有越来越多的人，甚至是年轻人都加入到了戒烟行列。

□本报记者 洪叶

□编后语

有许多吸烟的人曾经考虑过戒烟，也有许多人曾经进行过戒烟。戒烟是一条很长的路，有人走着走着就散了，有人还没走就放弃了。许多人或许正走在这条路上，或许正预备走这条路，也或许知道为了身体健康要走这条路。当然，也有一些“老油条”重复走这条路，可是一直没有坚持走到头。

不知道你是属于哪一种人？当你吸烟时，你有没有注意到烟盒上有一行字：吸烟有害健康。你吸烟是花了你的钱伤害了你的身体，也就是自个花钱买罪受，又何必呢？

也有些人是戒烟走到一半，或许是走了个开头就不走了，既然都已戒烟了为何中途又不戒了呢？

戒烟需要的是意志力和自控力。其实，人生中遇到的一道坎，有时坚持坚持就过去了，不努力一下怎么知道自己的极限是哪呢？戒烟并不可怕，可怕的是你不敢面对，不敢坚持！

珍爱生命
从说“不”开始

请主动拒绝烟草、朋友、客户
不在办公区域及所有禁烟区域吸烟

