

在信息爆炸的网络时代,有关烟草的不实言论时常披着“科学”外衣误导公众。从“低焦油香烟无害论”到“电子烟能帮助戒烟”……这些说法不仅模糊了烟草危害的真相,甚而威胁着生命健康。本期我们就邀请《求证》专家,为大家揭开“烟雾”迷障背后的真相——

莫让“烟雾”迷了眼

本报记者 毕雪 实习生 夏一丹



本期专家

徐子淇 医学硕士,国家健康管理师。长春市健康教育中心健康科普专家库项目负责人,长春市健康科普专家,健康长春行动老年健康促进专项行动宣讲员。参与编写《小学健康教育》《初中健康教育》教材,多次荣获健康科普大赛省市级奖项。

说法一:低焦油卷烟比普通卷烟危害小

徐子淇:“低焦油”只能代表烟草制品中的焦油含量较低,并不代表危害小。因为焦油含量的高低并不能决定烟草危害的大小。烟草燃烧产生的7000多种物质中至少250种是有害的,除了焦油,还有尼古丁、亚硝胺、一氧化碳等。所以,单纯降低焦油含量不能降低烟草带来的损害。

吸“低焦油卷烟”不仅不会降低吸烟对健康的危害,反而容易诱导吸烟或削弱吸烟者戒烟的意愿。吸烟者在吸“低焦油卷烟”时会感觉到“不够劲”,为了“弥补”这种不足,通常会每天增加吸烟支数与频次,从而导致吸烟者实际吸入的焦油、尼古丁及其他有害成分并未如预期而减少。

说法二:中草药卷烟比普通卷烟更安全

徐子淇:中草药卷烟比普通卷烟更安全,这是完全没有科学依据的。“中草药卷烟”指的是将中草药添加到滤嘴中或烟丝里,或者把中草药的提取液喷洒到烟丝上。虽然在制作过程中添加了一些中草药成分,但这些成分并不能减少烟草中的有害物质。研究显示,吸中草药卷烟和吸普通卷烟的人相比,其尿液中尼古丁的含量和致癌物水平并没有实质性差别。这说明了中草药卷烟与普通卷烟在健康危害上无本质差异,所谓“安全”仅是烟草企业的营销陷阱。

说法三:吸烟量小,没什么瘾,就不会对身体造成危害

徐子淇:很多人认为吸烟量小、烟瘾小,对身体健康的影响并不大,这种想法是错误的。吸烟者烟瘾的大小取决于多个因素,除了吸烟量,还包括个体对烟草中化学物质



(资料图片)

的敏感性、吸烟者的年龄、烟龄等因素。所以说,吸烟量小并不代表烟瘾就小。有些人每天的吸烟量不大,但烟瘾却很大,比如不吸烟会出现焦躁、注意力无法集中等情况。另外,烟草烟雾中至少含有70种致癌物,每支卷烟燃烧都会产生大量的有害物质,尽管吸烟量小,同样会对身体造成危害。因此,吸烟量没有所谓的“安全水平”,量小不等于没有危害。

说法四:吸烟能缓解压力,有益心理健康

徐子淇:吸烟能缓解压力这是借口,实际上吸烟并不能真正缓解压力,反而会对心理健康造成负面影响。吸烟者之所以会觉得吸烟能缓解压力,是因为尼古丁会刺激大脑产生多巴胺,让人在短时间内产生一种愉悦感,一旦“解压体验卡”到期,压力和焦虑又会重新袭来,而且越发严重,进而想寻找下一支烟来“奖励”自己,甚至逐渐加大吸烟量,最终只能陷入恶性循环,彻底掉进尼古丁成瘾的陷阱。如果想要缓解压力,建议采用和朋友交流、适当的运动、听音乐等更健康的方式来改善,从根源上和烟草说“拜拜”。

说法五:吸烟能预防老年痴呆

徐子淇:网络上流传着吸烟能预防老年痴呆的说法,完全是谬论。实际上吸烟会增加认知功能衰退的风险,而且吸烟的时间越长、量越大,对记忆的影响就越明显。因为吸烟会导致大脑血管收缩,降低血液供应,对大脑细胞造成损害。多项研究证实,吸烟者比已戒烟或从未吸过烟的人更容易患上老年痴呆症。世界卫生组织发布的报告中已确认吸烟是导致老年痴呆症的危险因素,而且接触二手烟也会增加老年痴呆症的风险。

说法六:饭后一支烟,赛过活神仙

徐子淇:“饭后一支烟,赛过活神仙”。对于吸烟者来

说是非常有害的误导。饭后由于血液循环量增加,尼古丁会被迅速地吸收进血液,使人处于兴奋状态,让吸烟者产生了飘飘欲仙的错觉。饭后吸烟比平时的毒害更大。一方面,饭后吸烟会抑制人体的分泌功能,妨碍食物的正常消化,影响营养吸收。同时,还给胃及十二指肠造成直接损害,使胃肠功能紊乱,胆汁分泌增加,容易引起腹部疼痛等症状。另一方面,饭后身体在对食物进行消化、吸收的同时,对烟雾中有害物质的吸收能力也同样增强了。实验证明:在饭后吸一支烟所产生的危害,相当于平时吸7.5支烟。所以,饭后的这支烟根本不是享受,而是一种“自残”行为。

说法七:到外面抽完烟再回家,就对孩子没有危害了

徐子淇:在室外吸完烟回家,只能说一定程度上减少了家人暴露于二手烟的危害,但是逃不过三手烟的毒害。所谓的“三手烟”是指吸烟者“吞云吐雾”后残留在衣服、墙壁、地毯、家具,甚至头发和皮肤等表面的烟草残留物。附着在物体表面的“三手烟”会滞留数日,甚至数月之久。科学研究发现:即使在室外抽烟,吸烟者家庭中孩子体内的尼古丁代谢物含量与不吸烟家庭中的孩子相比,增加了5—7倍。要想彻底保护孩子就要尽早戒烟,为孩子树立一个好的榜样。

说法八:电子烟能帮助戒烟

徐子淇:电子烟非但不是戒烟神器,反而更危害健康,更会让人上瘾。市场上大多数电子烟和正常烟草一样,都含有尼古丁,尼古丁是一种高度成瘾物质,使用任何形式的烟草和烟草产品都会产生尼古丁的依赖。而且,电子烟液中同样含有多种致癌物质和有害物质,包括甲醛、乙醛、多环芳烃、亚硝胺、挥发性有机物以及镍、铬、镉、锡、铝和铅等重金属元素。另外,许多吸烟者并未将电子烟作为传统香烟的替代品,而是作为一种补充,形成了“双重使用”现象——即同时使用电子烟和传统香烟。因此,依靠电子烟来戒烟是不可取的,有戒烟需求的人应该到专业的戒烟门诊寻求帮助。在专业医生指导下进行戒烟,能有效提高成功率,并减轻尼古丁戒断症状的发生率和发作程度。



扫描二维码,关注“彩练新闻·科教卫频道”更多信息



日前,2025中国(长春)航天太空科普展在长春农博园开幕。图为中小學生登机体验,互动打卡1:1模型高精展品。

本报记者 郑玉鑫 实习生 夏一丹 摄

走进智趣生活

打造校企合作新样板

本报讯(记者王丹)日前,吉林农业大学与吉林云天化种业科技有限公司科技合作与成果转让签约仪式举行。吉林农业大学将“吉农大2066”“吉农大2077”两个优良玉米新品种转让给吉林云天化种业科技有限公司,转让金额共计100万元;同时,双方就玉米新品种联合研发签订技术开发协议,项目合作期5年,研究开发费用总额1000万元。

此次合作,创新性地约定对合作研发的玉米品种转让实施销售提成奖励机制,将科研团队的收益与品种市场表现直接挂钩,既激发了高校科研人员的创新积极性,又保障了企业推广的动力,使科研成果转化从“单向输出”转向“双向共赢”,为种业科技创新与产业应用的深度融合提供了更坚实的机制保

障。

据了解,吉林农业大学与吉林云天化种业科技有限公司从2013年开展技术合作以来,吉林农业大学向吉林云天化公司陆续转让“吉农大2020”“吉农大2126”“吉农大2088”等玉米新品种5个,交易金额240万元。指导吉林云天化种业培育出“天育108”“天育819”等玉米新品种30余个,其中“天育108”在2025年推广面积超过500万亩。2023年,学校农学院副研究员李继竹以“科创专员”身份入驻吉林云天化种业,指导企业建立起完善的商业化育种技术体系,显著提升了公司新品种研发效率。此外,双方在种业研发、农业人才培养、农业服务、“科技小院”建设、盐碱地改良等领域实现全方位合作,探索建

立订单班和现代产业学院,加速农业科技成果转化应用,推进农业教育链、创新链和产业链深度融合,打造校企合作的新样板。

未来,双方将进一步发挥高校教育、科技、人才优势与企业产业、市场优势,秉持“小切口”破题、“大纵深”拓局理念,构建以“技术深耕、成果速转、产业跃迁”为核心的协同发展体系。从种质资源创制到新品种培育,从成果转化推广到人才梯队建设,从区域种植优化到国家粮食安全支撑,通过技术共研、资源共享、产业共兴,共同谱写种业振兴与农业高质量发展的新篇章。

扎实开展“三下乡”实践活动

本报讯(记者刘晓娟)近日,吉林工商学院师生奔赴延边朝鲜族自治州开展“三下乡”社会实践活动。在为期3天的实践之旅中,师生们以脚步丈量大地,用心灵感悟发展变迁,在红色教育中筑牢信仰之基,在边疆行走中砥砺意志品质,在乡村振兴调研中探寻发展之道,经历了一场思想淬炼与精神洗礼。

实践活动以《可歌可泣的诗篇——东北抗联十四年苦斗》主题讲座拉开序幕。原延边州委党校党史党建教研室教授王顺奎结合珍贵的历史图片、影像资料以

及翔实的文字档案,讲述了东北抗日联军在白山黑水间浴血奋战的英勇事迹。学生们无不为之动容,在红色教育中筑牢信仰之基,在边疆行走中砥砺意志品质,在乡村振兴调研中探寻发展之道,经历了一场思想淬炼与精神洗礼。

在“音乐党课”中,3位艺术工作者唱响《红太阳照边疆》《延边人民热爱毛主席》《党的光辉照延边》等经典歌曲,全体师生在音乐和歌声中,深刻体会到根植于延边大地深厚的爱国情怀。

在珲春市吴大澂收复国土纪念馆内,师生们通过一件件展品、一幅幅图片、一段段文字,进一步了解了吴大澂的爱国壮举,深刻地认识到国家主权和领土完整的重要性。“这里每一寸土地都浸透着几

代边防军人的热血与忠诚。”当师生们登上防川岛,走过漫漫巡逻路时,深深感受到戍边军人的艰辛与坚守。吉林工商学院教师们纷纷表示,这不仅是一次简单的实践活动,更是一堂生动的国防教育课,当青年们的脚步丈量过祖国的边防线,才能真正理解“大好河山,寸土不让”这句话的含义。

实践团走进和龙市光东村,青年学子们深入田间地头、农家院落,亲身感悟乡村振兴的蓬勃脉动;在龙井市东山红色文化园,学生们围绕“抗联精神的时代价值”“青年如何助力边疆发展”等议题展开讨论,进一步铸牢中华民族共同体意识。

本报讯(记者刘晓娟)近日,由长春市总工会、长春市教育局、长春市人力资源和社会保障局联合主办的2025年长春市中小学青年教师教学竞赛在长春教育学院落下帷幕。

此次比赛共设五个组别,涵盖小学组(语文、数学、英语、道德与法治)、中学语文组、中学数学组、中学英语组、中学思想政治组。经过学校选拔推荐,县区初赛,共有来自17个县(市)区、开发区、市直及驻长中、省直121所中小学的213名青年教师参加市级决赛。

此次竞赛以“上好一门课”为核心理念,设置教学设计、教学展示两部分竞赛内容。比赛着重考验教师对课堂节奏的把控、教学内容的设计和个人专业素养的展现,切实做到以赛促学、以赛促训、以赛促教目的,提升全市中小学青年教师专业化教学和综合育人能力。

经过激烈角逐,来自省第二实验学校的郭卓、长春市第六中学的白赞路、长春市文理高中的王天雷、东北师范大学附属中学的张振兴和王雪分别获得小学组、中学语文组、中学数学组、中学英语组、中学思政组的第一名。

本次竞赛是加强青年教师队伍建设、提升青年教师专业素养和教学能力的重要途径,也是展示长春市教育教学改革成果、促进教育高质量发展的重要平台。通过竞赛,引导广大青年教师牢记为党育人、为国育才的初心使命,落实立德树人根本任务,积极探索新时代教育教学方法,提高全市青年教师的教学水平和综合素质。

吉大伍卓群楼命名启新仪式举行

本报讯(记者张鹤)日前,吉林大学伍卓群楼命名启新仪式在前卫南区举行。学校领导、伍卓群先生的亲属和弟子代表、校友代表以及相关院系的负责人和师生等共同参加了仪式。

伍卓群先生,1930年12月22日生于湖南省湘潭市。1950年就读于东北工学院(东北大学前身)数学系,1952年转入东北人民大学(原吉林大学前身)数学系,1954年毕业后留校任教。先后担任原吉林大学数学系主任助理、副系主任,原吉林大学副校长、校长。

在担任校长期间,他始终致力于把学校办成一流水平的教育和研究中心,主持制定了学校的发展战略规划,辟建了吉林大学新校区,并作出了北区迁往南区,实行一处办学的战略决策,为吉林大学的长远发展奠定了坚实的基础。

他一生崇尚科学,为我国微分方程学科发展作出了重要贡献。在常微分方程定性理论和奇异摄动理论、拟线性双曲守恒律理论和拟线性退化抛物方程理论等方面取得了一系列重要的研究成果。他治学严谨、率先垂范,在教书育人方面倾注了大量心血和汗水,培养和造就了数以千计的优秀人才,深受广大师生的尊敬与爱戴。

据介绍,“伍卓群楼”原为数学楼,此次命名启新,体现了吉林大学对伍卓群先生一生事业的充分肯定。参与仪式的师生们纷纷表示,要学习伍卓群先生严谨科研、扎实治学、奉献一生的精神,努力为建设吉大、助力数学学科发展作出自己的贡献。仪式上,相关负责同志还介绍了伍卓群基金的运行情况。

为青年学生搭建广阔学术舞台

本报讯(记者张鹤)日前,第十届全国大学生生命科学竞赛(科学探究类)吉林赛区决赛在吉林农业大学落幕。

大赛秉持“以赛促学、以赛促教、以赛促创”的宗旨,为青年学生搭建了广阔的学术舞台,展现出新时代大学生勇于探索、敢于创新的精神风貌。

本次大赛共有来自全省25所高校的1015支团队参加。决赛经过项目展示、专家提问等环节,结合网评成绩,评选出一等奖84项、二等奖126项,以及优秀组织单位奖10项、优秀领队奖25项。其中,吉林农业大学荣获一等奖17项、二等奖14项,还获评优秀组织单位奖和优秀领队奖。

助推黑参产业高质量发展

本报讯(记者徐慕旗)近日,“吉字号”特产专班科技攻关、成果转化组织省科技厅、省工信厅、省卫健委、吉林大学、长春中医药大学、长白山皇封参业、延边韩工坊等5个部门、7家黑参领域重点企业、5家高校院所以及“吉字号”特产专班有关成员,在省科技厅召开黑参研发及产品开发座谈会。

会上,企业及高校院所代表从不同角度针对我省黑参产业的发展现状、制约产业发展的主要问题进行发言,并提出意见建议;各有关部门依据自身职能,介绍了相关支持政策和未来的重点工作,并对企业提出的问题作出了回应。

此次座谈会,倾听了企业和高校院所的心声,初步了解了行业发展的基本现状、问题和需求。