

巩固国家卫生城市

电子烟时尚炫酷无害？让电子烟远离未成年人



“造雾盛宴”让每一个玩烟客玩烟变得简单。这是某网站对电子烟的介绍，炫酷的描述背后，是部分未成年人沉迷电子烟的社会隐忧。

于2022年5月1日起施行的《电子烟管理办法》，明确禁止向未成年人出售电子烟产品。但记者走访多地中学、职高后发现，电子烟竟成为一些学生眼中的“时尚”，不少未成年人的“第一口烟”正是来自电子烟，未成年人吸食电子烟给身体带来的伤害亟待引起重视。

吸电子烟的同学“一抓一大把”

据世卫组织和中国疾控中心的综合数据显示，相比十年前，我国人群吸烟率虽有下降，但整体仍然维持在较高水平。此外，目前电子烟的使用率处于上升趋势，特别是年轻人吸食率相对较高。

“我国使用电子烟的人群主要以年轻人为主，15岁~24岁年龄组的使用率最高。”中国疾病预防控制中心控烟办副主任肖琳说。中国疾控中心的调研显示，在电子烟的正在使用率上，中学生3.6%甚至比大学生2.5%更高。2021年中学生使用过电子烟的比例为16.1%，正在使用电子烟的比例为3.6%，与2019年相比，分别上升了3.5和0.8个百分点。

17岁的职高学生小李上初中时就开始吸电子烟。“现在全班一共40多人，吸电子烟的就有十几个。”小李形容吸电子烟的同学多到“一抓一大把”。

记者在多地走访发现，不少未成年人吸食电子烟是为了满足“耍酷”心理。在多个电子烟宣传网站可以看到，用来形容电子烟的关键词往往是炫酷、时尚、热情等。这些表述带有很强的迷惑色彩。山西省一位高中

班主任与多名吸烟学生谈心发现，与香烟相比，电子烟被认为更新鲜、更时髦，这引发学生相互攀比、学校屡禁不止。

近年来电子烟频繁变身，遮掩其烟的本质。为降低部分未成年人对烟的戒备心理，有电子烟专门做成“奶茶杯”“可乐罐”等形状，还有的电子烟打着帮助戒烟的噱头。截至目前，国家烟草专卖局组织开展“奶茶杯”“可乐罐”等非国标调味电子烟专项治理，查处案件775起，涉案金额6.74亿元。

江苏省疾控中心健康教育所副所长曲晨说，青少年的电子烟知晓率、尝试使用率，相较于2013年、2019年呈上升趋势。研究表明，从未吸烟的青少年先尝试电子烟，未来成为吸烟者的概率会增长2.21倍。电子烟正在成为未成年人的“第一口烟”。

未成年人买电子烟并不难

虽然相关法规明确禁止向未成年人出售电子烟，但从调查情况看，始终难以禁绝。

学校周边仍然有一些电子烟销售点。国家烟草专卖局在最近的一项专项行动中，清理中小学、幼儿园周边售电子烟网点2.5万余个，自动售电子烟设备近1000台。记者在北方某市实地走访发现，有一所小学周边400米左右，存在不太起眼的销售点，吸引学生来购买电子烟。

销售点很少拒绝未成年人购买电子烟。记者暗访一家商场的电子烟销售点，老板告诉记者，时常有学生模样的人来买电子烟。复旦大学健康传播研究所研究发现，在各类电子烟网站中，仅有43.3%的网站对用户的进入年龄进行了限制。虽然有询问用户年龄的弹出窗口，但没有任何网站有具体的验证要求。例如，某网站尽管会提示18岁以上才能访问，但只需点击年满18岁立刻就能进入，提示几乎形同虚设。76%没有任何健康警示声明。虽然部分网站有健康警示信息，但信息较为模糊，警示力度不够。

“果味”电子烟仍有售卖。《电子烟管理办法》明确规定，禁止销售除烟草口味外的调味电子烟和可自行添加雾化物的电子烟。一些学生反映，他们仍然可以从朋友圈等微商渠道买到果味电子烟。记者在其朋友圈看到，

有桃子、西瓜、蓝莓等十几种口味的电子烟在售卖，咨询的人不少。

更为严峻的是，有的电子烟还含有致幻成分。2021年7月，三亚警方从三亚某酒吧吸食毒品电子烟致幻的线索侦查深挖，在河南某乡村废弃厂房内端掉2处极为隐蔽的制毒工厂。专案组全链条共缴获合成大麻素成品100余公斤、原材料38桶及一批制毒工具。该团伙制作的合成大麻素销往了全国10多个省份。

电子烟危害大，未成年人须远离

《电子烟管理办法》出台后，一些“三无”电子烟的销售更加隐秘，但紧“盯”青少年群体始终未变。

专家建议要加大对电子烟危害的宣传普及。“电子烟宣称‘无害’，实际上是指它不含焦油。”天津泰达国际心血管病医院内分泌代谢科主任医师郑辉说，电子烟液中仍然含有尼古丁、重金属等有害物质，吸入会影响大脑，造成心血管、肺部损伤。

中日友好医院烟草病学与戒烟中心主任肖丹表示，电子烟中的尼古丁会影响青少年的大脑发育，这种影响会一直持续到25岁左右。青春期使用电子烟会造成注意力和记忆力下降，冲动和焦虑增多。因此，加大对电子烟危害的宣传，帮助未成年人主动远离电子烟刻不容缓。

同时，推动网络售卖电子烟的常态化监管。“要彻底封死未成年人购买电子烟的渠道。”中国人民大学法学院教授刘俊海建议，进一步压实网络平台责任，采取技术手段，对一些可能涉及电子烟的关联词等进行屏蔽，并严格检查平台商家是否存在“暗箱操作”等行为。

鉴于当前利用社交软件向未成年人售卖电子烟已成趋势，社交平台应进行严格排查，对查实存在网络出售电子烟行为的账号进行封停，对于可疑账号也要采取必要的限制措施。

公共场合吸电子烟，会给周围人带来与二手烟同等的危害。应尽快对控烟条例予以修订，明确将电子烟纳入公共场所禁止吸烟的监管体系。这有助于提高人们对于电子烟危害的认识，呵护未成年人成长，同时也使公共场所的电子烟管控有法可依。

来源 新华社

脾胃虚弱的人不宜多喝绿豆汤

近日，京津冀地区连续高温，喝绿豆汤成为不少家庭解暑的选择。喝绿豆汤有什么益处？又有哪些需要注意的事项？记者为此采访了成都中医药大学附属医院药剂科主任药师吴萍。

吴萍说，绿豆富含赖氨酸、亮氨酸、苏氨酸、维生素B1、维生素B2，以及钙、磷、铁等多种矿物质，营养价值较高。同时，绿豆还含有相当数量的低聚糖如戊聚糖、半乳聚糖等。这些低聚糖因人体胃肠道没有相应的水解酶系统而很难被消化吸收，对于肥胖者和糖尿病患者有辅助治疗的作用。由于绿豆性寒，可以解热毒，因此夏天饮用绿豆汤可以消暑止渴，清热解毒。

喝绿豆汤有哪些注意事项？吴萍告诉记者，绿豆性寒，脾胃虚弱的人不宜多吃。当感冒出现恶寒发热，腹痛、腹泻，痛经，关节冷痛、麻木、活动不利等虚寒症时，也不宜喝绿豆汤。

对于服中药时能否食用绿豆或绿豆汤，吴萍认为需要根据所服中药的药性来判断。在服用含黄芩、黄柏、板蓝根、金银花等清热类中药时，可与绿豆同服，起到相辅相成的作用；在服用人参、黄芪、肉桂、高良姜等温补类中药及桂枝、干姜、细辛等温经散寒类中药时，



未经医生同意，不要擅自食用绿豆，以免降低药效，影响治疗效果。

吴萍说，绿豆中的多酚类物质能与铁发生化学反应，形成络合物，因此熬绿豆汤时不宜用铁锅；绿豆不宜煮得过烂，以免有机酸和维生素遭到破坏，降低清热解毒功效；未煮熟的绿豆腥味强烈，食后易导致恶心、呕吐等，一定要煮熟后食用。另外，熬绿豆汤时可适量添加姜片，能起到缓和绿豆寒性的作用。

据《科普时报》

武汉的李女士在退休体检时查出了骨质疏松，她想买几瓶钙片补一补。来到药店一看，琳琅满目的钙片让她眼花缭乱。碳酸钙、醋酸钙、葡萄糖酸钙、乳酸钙、柠檬酸钙、牡蛎钙……到底该如何选择适合自己的钙片呢？

钙片按照成分主要分为无机钙和有机钙。无机钙主要包括碳酸钙、磷酸钙；有机钙则以柠檬酸钙为主，还包括葡萄糖酸钙、氨基酸钙。其中，碳酸钙只有在胃酸的作用下才能分解出钙离子，适合胃酸过多的人，但有的人胃肠道消化不好，吃完含碳酸钙的钙片后会出现胀气、便秘、消化不良的情况。乳酸钙适宜胃酸缺乏人群，但长期服用容易蓄积，人体会有疲劳感。

柠檬酸钙不依赖胃酸消化，对肠胃刺激较小，不容易引起便秘，消化不良的老年人可以优先选择；葡萄糖酸钙以液体制剂常见，口感好，更适宜婴幼儿；枸橼酸钙无消化道不良反应，尤其适用慢性胃炎患者、肾结石患者；如果患有糖尿病，则不建议选择葡萄糖酸钙，可以选择柠檬酸钙。

文/张林英

吃哪种钙片补钙好