

# 导 读

关于本册子

很多吸烟者觉得自己有在家里吸烟的自由，但却没有意识到二手烟会对家人特别是孩子的健康造成各种各样的危害。

为了让每一个家庭都拥有清新的无烟环境，这本小册子详细介绍了二手烟对您家人的危害，建立无烟家庭的好处和步骤，以及应对各种困难的方法。

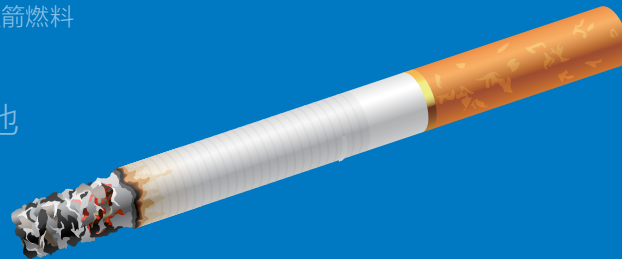
希望这本小册子能帮助您更好地保护家人。



## 二手烟中含有 超过 7000 种化学物质

其中对人体有害的有 250 多种，约 70 种可以致癌。

焦油  
苯丙芘  
二甲基亚硝胺  
-致癌物  
烟碱DDT-杀虫剂  
丁烷-打火机  
氨-洁厕灵  
甲醛-工业溶剂  
砷  
硬脂酸-蜡烛 -毒药  
甲烷-阴沟臭气  
甲醇-火箭燃料  
钋210-放射性  
锡-蓄电池  
一氧化碳-汽车尾气  
乙酸-醋





## 关于二手烟

二手烟是吸烟过程中释放到环境中的烟雾。它会伤害每一个人，特别是孩子。

即使少量二手烟也会导致严重危害。您可能并不知道：

二手烟

绝大部分烟草烟雾不是被吸烟者吸入肺中，而是扩散到空气中，形成二手烟；

4 倍

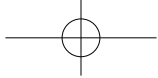
单位质量的二手烟毒性是一手烟的 4 倍；

70 种

二手烟是一级致癌物，含有约 70 种致癌物；

三手烟

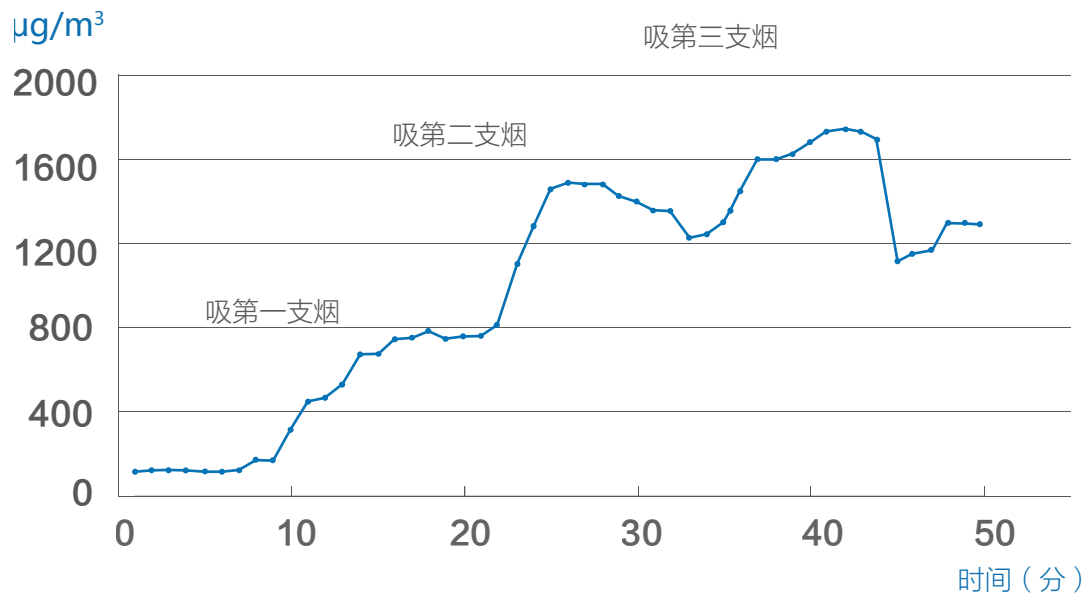
二手烟中的有害成分可吸附在衣服、毛发、地毯、沙发、窗帘、汽车坐垫等物品表面，形成“三手烟”，时间可长达数月，同样严重危害健康。



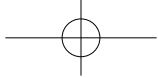
## 二手烟是室内 PM<sub>2.5</sub> 的主要来源

相比室外环境中的 PM<sub>2.5</sub>，室内吸烟产生的 PM<sub>2.5</sub> 不易察觉，但危害更大。

### 室内吸烟导致 PM<sub>2.5</sub> 浓度急剧上升



注：研究时仪器与吸烟者距离为 1.5 米。空间容积为 122.5 立方米 (5m\*7m\*3.5m)。吸烟人数：1



## 二手烟对儿童的危害

二手烟伤害每一个人，特别是孩子。孩子呼吸频率高，吸入的二手烟相对更多；且他们的身体处在生长发育中，二手烟对孩子的危害比成人大许多。孩子不能选择自己的生活环境，需要得到更多关注和保护。



### 二手烟可以使孩子：

#### 发生行为障碍

长期暴露在二手烟中的孩子发生注意力缺陷、多动症、学习能力障碍等风险是无暴露孩子的 1.5 倍；

#### 易患病

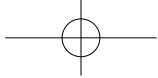
二手烟使孩子更易患上哮喘、支气管炎、肺炎、过敏性鼻炎、甚至白血病等恶性疾病；

#### 学习能力降低

长期暴露在二手烟中的孩子阅读、数学和拼图测验得分比无暴露的孩子低，且暴露烟量越大，得分越低；

#### 发育不良

长期暴露在二手烟中的孩子身高和体重均低于无暴露的孩子。



## 二手烟对孕产妇的危害

二手烟影响胎儿发育。二手烟的有害成分可以通过胎盘，进入胎儿身体，影响胎儿的心肺器官、消化系统和中枢神经系统的发育。



孕妇暴露于二手烟可以：

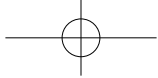
- 导致婴儿出生低体重；
- 使新生儿出现神经管畸形、唇腭裂等出生缺陷；
- 引起自然流产或早产；
- 诱发新生儿猝死。

## 二手烟对成人的危害

- 使冠心病的风险增加 25%-30%，对心血管系统某些方面的影响不亚于主动吸烟；
- 使肺癌的患病风险增加 20%-30%；
- 导致成人罹患哮喘、急性呼吸系统疾病和慢性阻塞性肺病；
- 增加女性患乳腺癌的风险。







# 无烟家庭

## 无烟家庭指的是：

任何人、任何时间、在家中的任何地点都不允许吸烟的家庭；私家车内也不允许吸烟。



## 创建无烟家庭可以：

- 减少家人、特别是儿童生病
- 减少吸烟家庭成员的吸烟量，帮助戒烟
- 为孩子树立行为榜样
- 让家庭环境更加清洁



## 不正确的观点

### 你可能有如下错误观点：

- ✗ 在厕所和阳台等房间吸烟，不会危害他人；
- ✗ 开窗或在抽油烟机下吸烟，可以消除二手烟；
- ✗ 孩子不在家或者不在车里的时候吸烟，就不会伤害到他们；
- ✗ 开空气净化器吸烟，可以去除二手烟；
- ✗ 到楼道里吸烟能避免二手烟对家人的伤害；
- ✗ 打开车窗吸烟不会伤害家人。

然而事实上，二手烟是气态的，即使关闭门窗，也会扩散到其他房间；开窗、在室内设置吸烟区（室）、安装通风换气设施、在楼道吸烟等都不能完全清除家中二手烟。此外，二手烟可以吸附在衣服、毛发、沙发、地毯、窗帘、汽车坐垫等物品上，并长期存在。唯一有效杜绝二手烟的做法，就是不在室内和车内吸烟。



## 建立无烟家庭的步骤

您可以通过以下四步，实现无烟家庭的目标：

1

### 第一步：达成共识

告诉家人创建无烟家庭的打算并达成共识  
选择一个实施日期

3

### 第三步：广而告之

告诉亲朋好友，您家禁止吸烟，希望得到他们的  
理解支持

2

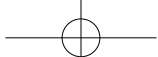
### 第二步：布置环境

扔掉家中及车上所有烟具  
在门口及家中醒目的位置设置无烟家庭标识

4

### 第四步：应对烟瘾

帮助吸烟家人克服烟瘾，鼓励他们戒烟  
鼓励吸烟家人在所有室内场所及车内都不吸烟



## 无烟家庭妙招

选择一个有意义的日子，从此以后再也不在家里吸烟；

请家中所有吸烟者签署“无烟家庭”承诺书，装裱起来，坚定无烟家庭的决心；

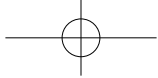
在门上和冰箱等醒目位置贴上“无烟家庭”标识，提醒家人及来访的客人遵守无烟家庭规定；

在车窗或车内显眼位置贴上禁烟标识，告诉大家车内也不能吸烟；

准备一些薄荷糖、口香糖等零食，帮助吸烟家人缓解烟瘾；

制作无烟家庭年历牌，选定一个监督员（可以是孩子），记录家庭无烟的日子，并定期给予家人表扬、鼓励。



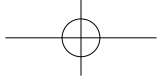


## 戒烟技巧

吸烟和二手烟危害每一个家人的健康。鼓励吸烟的家人彻底戒烟，是最好的保护途径。

告诉您的家人，可以这样戒烟：

- ✔ 提前记录自己的吸烟行为，针对每一类吸烟情形制定应对方法；
- ✔ 确定一个戒烟日，从这一天开始完全戒烟，一口也不吸；
- ✔ 扔掉所有的卷烟和烟具；
- ✔ 告知亲朋好友自己要戒烟，获取他们的鼓励和支持；
- ✔ 拨打 400-888-5531, 400-808-5531, 12320 获取戒烟帮助，或前往医院戒烟门诊治疗。



## 对付烟瘾四招：

烟瘾一般仅持续几分钟，坚持一下就过去了。想吸烟时，可以：



深呼吸 15 次



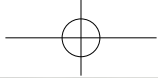
喝一杯水



散步或锻炼身体



刷牙或洗脸



## 资源链接：

无烟家庭门牌及标识图样

无烟家庭承诺书图样

无烟家庭册子

二手烟危害系列宣传画

无烟环境公益广告儿童篇

吸烟的危害你真的知道吗？

帮你戒烟自助手册

下载网址：

中国疾病预防控制中心控烟办公室：[www.notc.org.cn](http://www.notc.org.cn)

中国烟草控制资源中心：[www.tcrc.org.cn](http://www.tcrc.org.cn)

# 无烟家庭

无烟的家 更多的爱



@无烟中国



央视动漫集团

棉花糖一家形象版权：央视动漫集团有限公司  
中国疾病预防控制中心 [www.notc.org.cn](http://www.notc.org.cn)