

健康知识

烟草对人体有多大危害

据研究,香烟燃烧后的烟雾中含有四千多种有害物质,不同的香烟燃烧时所释放的化学物质有所不同,但主要数焦油和一氧化碳等化学物质。

一、香烟点燃后产生对人体有害的物质大致分为六大类:

(一) 醛类、氯化物、烯烃类,这些物质对呼吸道有刺激作用。

(二) 尼古丁类,可刺激交感神经,让吸烟者形成依赖。

(三) 胺类、氧化物和重金属,这些均具有毒性物质。

(四) 苯丙花、砷、锡、甲基胂、氨基酚、其他放射性物质,这些物质均有致癌作用。

(五) 酚类化合物和甲醛等,这些物质具有加速突变的作用。

(六) 一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去能力。

二、医学观点来看可分为四大类:

(一) 一氧化碳,在香烟烟

雾中的浓度约万分之四,与红血球的结合力为氧和红血球结合力的约210倍,所以一氧化碳被吸人人后,红血球输送氧气的能力会降低,而使体内缺氧。

(二) 尼古丁,它在进入人体后会产生如下作用:四肢末梢血管收缩、心跳加快、血压上升、呼吸变快、精神状况改变(变得情绪稳定或精神兴奋),并促进血小板凝集,这是造成心脏血管阻塞、高血压、中风等心血管疾病的主要原因。

(三) 刺激性物质,这些物质不但会对眼睛、鼻腔和咽喉产生刺激,也会刺激气管黏膜下腺体的分泌,导致急性支气管炎及慢性支气管炎。

(四) 致癌物质,除公认的致癌物质尼古丁以外,烟雾中含有较多的放射性元素,如钋,它们在吸烟时挥发,并随着烟雾被人体吸入,在体内积蓄,不断地释放α射线,从而损伤机体组织

细胞,对人体免疫力造成破坏,为癌细胞生长创造环境。

三、分流烟中的一些有害物质比主流烟含量更高,如一氧化碳,分流烟是主流烟的5倍;焦油和烟碱是3倍;氮是46倍;亚硝胺(强烈致癌物)是50倍。吸二手烟对身体影响与吸烟者相似,因为对吸二手烟者的尿检发现,他们的小便中也含有尼古丁等物质的代谢物。

四、吸烟导致人体损害

(一) 二手烟吸烟者的智力效能比不吸烟者降低10.6%。每日和吸烟者在一起呆上15分钟以上,吸“二手烟”者的危害便等同于一手烟。

(二) 经常吸二手烟的人可能面临患上隐性糖尿病,这使得他们罹患糖尿病的几率更高。主动吸烟或被动吸烟均可以导致年轻人出现葡萄糖耐量不良的危险。而吸二手烟也是导致一个人出现葡萄糖耐量不良的新的危险

因素。如果人的身体出现了葡萄糖耐量不良的情况,那么体内的血糖水平会随之提高,罹患糖尿病的几率将非常高。

(三) 二手烟燃烧时释放出的有害化学物质,多数能透过胎盘去“骚扰”无辜的宝宝。一氧化碳等有毒的气体,会使母体血氧浓度降低,进而导致胎儿缺氧;烟草中成毒性的毒品尼古丁,能引起血管狭窄,使血流减慢,这意味着提供给胎儿的营养和氧气将会减少,容易造成胎儿早产。早产儿易出现呼吸、消化、体温调节等功能障碍,甚至出生不久便死亡。

(四) 吸烟孕妇所生的孩子发生出生低体重的几率明显增大,这会引发婴儿早期的健康问题,同时也是婴儿死亡的重要原因,有10%的婴儿死亡是由被动吸烟引起的。吸烟女性分娩婴儿的畸形率明显高于不吸烟者,所生下的子女中,弱智者、患精神病的比率比较高。

(五) 女性哺乳期吸烟,能使乳汁分泌减少,尼古丁还可随血液进入乳汁,每天吸烟10—20支的妇女,在1公斤乳汁中可分离0.4—0.5毫克的尼古丁,尼古丁会通过乳汁带给婴儿,这对婴儿健康是严重威胁。

(六) 婴儿出生后,弥漫在空气中的烟雾会使婴儿呼吸吃力,新生儿呼吸综合症的发病率要高得多,因此,更容易患感冒、支气管炎、肺炎、支气管哮喘等呼吸系统疾病和肺的感染性疾病。在烟雾笼罩下的孩子体格发育迟缓,更易出现烦躁不安、哭闹现象,更难喂乳,同时耳、鼻、喉部感染的机会也增加,听力也会受影响。

(七) 二手烟是最常见的危害儿童健康的污染物。对儿童健康的危害主要有:引发儿童哮喘、幼儿猝死综合症、气管炎、肺炎和耳部炎症等。

这有一份属于你的 身体健康说明书



近日,我国出台了《健康中国行动(2019-2030年)》,为我们实现健康的生活方式提供了详细指导。每天走6000步,平均睡眠7小时,腰围小于80cm,这些指标,你能达到吗?

你吃的健康吗

人均每日食盐摄入量不高于6g

成人人均每日食用油摄入量不高于25~30g

人均每日添加糖摄入量不高于25g

蔬菜和水果每日摄入量不低于500g

每日摄入食物种类不少于12种,每周不少于25种

成年人维持健康体重,将体重指数(BMI)控制在18.5~24 kg/m²

足量饮水,成年人一般每天7~8杯(1500~1700ml)

成人男性腰围小于85cm,女性小于80cm

到2022年和2030年成人肥胖增长率持续减缓,成人脂肪供能比下降到32%和30%

你是运动达人吗

每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动,或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动

日常生活中要尽量多动,达到每天6000~10000步的身体的活动量

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

中小学生在每天在校外接触自然光时间1小时以上

鼓励个人至少有1项运动爱好或掌握1项传统运动项目

8月1日起,退役军人补助标准再提高!

退役军人事务部、财政部日前发出通知,再次提高部分退役军人和其他优抚对象等人员抚恤和生活补助标准。

从2019年8月1日起,伤残人员(除军人、伤残人民警察、伤残国家机关工作人员、伤残民兵民工)伤残抚恤金标准、“三属”(烈士遗属、因公牺牲军人遗属、病故军人遗属)定期抚恤金标准、“三红”(在乡退伍红军老战士、在乡西路军红军老战士、红军失散人员)生活补

助标准,在现行基础上提高10%,在乡老复员军人生活补助标准在现行基础上每人每月提高200元,烈士老年子女生活补助标准由现行每人每月440元提高至490元,以上提标经费由中央财政承担。

带病回乡退役军人生活补助标准由现行每人每月550元提高至600元,参战参试退役军人生活补助标准由现行每人每月600元提高至650元,农村籍老义务兵每服一年义务兵每月增加补

助5元,达到每月40元。以上提标经费由中央财政和地方财政按比例承担。

提标后,一级因战、因公、因病伤残军人抚恤金标准为每人每年88150元、85370元、82570元,分别比2018年提高了8010元、7760元、7510元。

烈士、因公牺牲军人遗属、病故军人遗属定期抚恤金标准分别提高到每人每年27980元、24040元和22610元。在乡退伍红军老战士、在乡西路军红军老

战士和红军失散人员生活补助标准,分别提高到每人每年61130元、61130元和27580元。

据了解,这是继去年8月1日提高部分退役军人和其他优抚对象等人员抚恤补助标准后,再次将提标时间提前到8月1日,并加大在乡老复员军人生活补助提标力度,充分体现了党和政府对退役军人和其他优抚对象,特别是对国家作出过突出贡献的老复员军人的关心关爱。



黄河壶口瀑布气势磅礴

7月23日,游客在山西吉县黄河壶口瀑布景区游览观瀑。

近日,受上游大面积地区降雨影响,黄河晋陕峡谷水量大增,壶

口瀑布每秒流量达到2650立方米,浪花滚滚奔腾而下,气势磅

礴,吸引众多游客。

古人是怎么放假的

暑假来了,小编带着撒欢的孩子们,流下了羡慕嫉妒恨的泪水……于是乎,小编就研究起古代的放假制度,以期发现一些可供借鉴的假期。

汉:上5天休1天
放假回家洗澡

汉代开创了确立了“五日一休沐”的制度。《汉律》规定吏员五日一休沐,让官员回家休息沐浴,和家人团聚。

汉代时,官员上班是寄宿制,平时在官署宿舍同吃同住同劳动,只有放假才能回家。古代的高官贵族很重视“洗头浴身”,湿的头发不能束冠,也就不能在朝堂“上朝”了,所以汉代给了专门的假期来沐浴。该制度经历了西汉、魏晋南北朝和清代,前后共实行了800多年。汉代官员除了日常的做五休一,每年冬至、夏至也会各放三天假。

唐:冠假、寒衣假
寒衣假放假
到了唐代,因为大多数官员

和他们的家人住在一起,因而五天一次的“休沐”变成了十天一次的“旬假”,假期一下子缩水到了一个月三天。唐代春节可以放假七天,从腊月二十八开始,一直放假到初四。虽然有七天假,但家在外地的京官们也无法回家和家人团聚。因为大年初一,大家必须从寝殿供奉的被窝里爬出去去给皇帝上拜年。

但是,别急着同情古代人,唐代的休息日一点都不少,因为唐代有很多很多的节日,“老板”变着法儿给大家放假。除了清明、端午、中秋、重阳这种节日,儿子行冠礼、子女结婚、亲属婚嫁、五月的田假、九月准备冬衣的寒衣假、重要诞辰(老子寿辰、佛诞)放假1天,皇帝寿辰放假3天)等都会放假。唐代林林总总共有五十多个节日,假期达到八十几天。

探亲假:如果家中父母居住在300里以外的地方,每隔3年有30天的时间作为“定省

假”,而如果家中父母居住在500里以外的地方,每隔5年有15天的时间作为“定省假”,这些“定省假”不包括旅程时间。

婚假:依据规定,官员本人结婚,要给予其九天的假期。至于周亲等其他亲属婚嫁,也要根据关系的亲疏远近,给予其一到五天数量不等的假期。

丧假:家中父母去世,文官解官3年,武官是100天;近亲去世,放假时间是7天、15天、20天、30天不等;远亲去世,放假时间是1至5天;自己的授课老师去世,放假时间是3天;亲人忌日,放假1天。

冠假:冠假即为加冠之礼而专门设定的假期。在唐代,不仅在举行加冠之礼时可以享受冠假,而且其五服之内的亲属举行加冠之礼时,也可以享受这种待遇,只是在时间上有所区别。

宋:假期最多的朝代
宋代是中国历史上传统节日最多的朝代,逢节必休,更有“黄金周”,如元旦、寒食、冬至各7天假,春节、上元、中元、夏至、腊月各3天假,合计每年假期有120多天。大大小小的假期加起来,相当于一年三分之一都在休假……

元:上朝多好!
放假,要啥自行车?

元代建立后,或许是因为曾经严酷的生活环境,统治者认为给朝廷工作就是一种放松,不属于劳动的范畴。再加上之前元代政府冗员太多,造成更政迭换。元代皇帝怕重蹈覆辙,于是休假几乎没有了,全年也只休息16天而已。

明:宝宝想哭!
老板是个工作狂!
明代初期,比元代也好不了多少。据说,明朝的开国皇帝朱元璋是个“工作狂”,所以明代官员每年只有18天假期,分别是元旦5日,冬至3日,元宵节10日。

然而,并不是所有的皇帝都像朱元璋那样“沉迷工作”。朱元璋死后,明代的皇帝顺应官员的申请,“被迫”答应增加假期,增加3天月假,加上原来的18天,每年休假有50多天。

清:确立星期天
为公休日的休假制度
清朝前期基本上沿袭了明朝的休假制度,后来朝廷把常规休假和元旦、冬至、元宵三节的假日合并到一起。到了鸦片战争以后,受到西方国家影响,把星期天作为公休日,逐渐确立了星期天为公休日的休假制度,并且一直沿用了今天。

新装修的房间定期通风换气,降低装修装饰材料造成的室内空气污染
烹饪过程中使用用排气扇、抽油烟机等设备