

控烟高压下,烟民如何“适者生存”

专家建议及时治疗戒除“心瘾”

实习生 魏嘉 孙威

■今日关注

杨先生烟龄超过30年,每天都要抽1至2包烟,“如果不吸烟,就画不出图纸”。但是,被称为“史上最严”控烟法规的《北京市控制吸烟条例》实施后,杨先生过得就不自在了。他多次尝试戒烟,为戒烟转移注意力,每次犯烟瘾就会吃糖,最后反而更不舒服……

这只是许多老烟民的缩影。高压控烟条例已实施将近两个月,目前已初见成效。在大多数人拍手叫好的同时,也有不少老烟民们陷入困顿和无法适应的境况之中。

烟民们一方面难觅合适的吸烟场所,另一方面想戒烟却没有科学合理的方法。戒烟,成了他们不得不面对的难题。对此,科技日报记者进行了调查。

戒烟门诊患者增多 趋于年轻化

记者了解到目前有很多医院都开设了戒烟门诊,北京就有30多家。7月16日,记者来到首都医科大学附属北京朝阳医院戒烟门诊。作为该门诊的主要负责人,北京市呼吸疾病研究所副研究员、朝阳医院呼吸科主治医师刘立荣介绍,自6月起,来就诊的患者由之前平均每天2.3个增加到5个左右,到了7月份,基本每天都有5个以上患者前来就诊,人数最多时可达8个。这些人中,不仅有北京本地市民,更有从山西、内蒙古等地慕名而来的患者。

“以往的患者,一般都是年纪较大并且患了慢性病,不得不戒烟的;而现在前来就诊的患者中不乏身体健康的中年人主动前来接受治疗。不仅是男性,女性患者也呈现年轻化的趋势。”刘立荣表示,这说明他们有主动戒烟的意愿,也说明控烟条例执行有效。

“心瘾”难戒

据刘立荣介绍,戒烟门诊有一套“5A简短戒烟干预流程”,即询问(Ask)、建议(Advise)、评估(Assess)、帮助(Assist)和随访(Arrange),经过这个流程,再对每一位患者制定个性化的治疗方案。尽管药物能有效降低对尼古丁的依赖,但行为的依赖使患者即使通过服药降低了吸烟产生的快感,仍然存在“心瘾”,因此要对患者进行定期随访,安排他们复诊,以防复发。

刘立荣表示,服用戒烟药物3天,就会感到明显的变化;服用两周后,吸烟意愿明显降低;在医生的指导下,治疗三个月都会有成效。但这并不代表烟瘾已经完全戒除了,服用药物只能降低对尼古丁的依赖,同时还要配合患者自己的毅力,戒除“心瘾”,终生与烟草作斗争。

烟草依赖是慢性病 不可讳疾忌医

“只要抽烟两三年且烟瘾比较重的,就会对大脑结构造成损害。从我们医学角度来看,所有的病理改变,如果结构改变了,伴随的就是功能的改变。至于为什么会成瘾,就是因为意志力降低。”刘立荣还表示,“有人靠意志力‘干戒’成功,这个占3%的比例,甚至毒瘾都

有可能自己戒除。但多数人仍然戒不掉,内心感到十分痛苦乃至绝望,于是开始回避这个问题,放弃戒烟。”据刘立荣统计,在戒不掉烟的人群中,有1/3都曾努力尝试戒烟,又因为种种原因放弃;有1/3是受他人影响产生偏见,认为戒烟十分痛苦因此不愿尝试;还有1/3的人已经患病,医生也要求其戒烟,但患者不知道该如何戒烟。

同时,讳疾忌医的心理也让许多人对戒烟门诊、戒烟药物望而却步。刘立荣告诉记者,其实烟草依赖是

一种慢性成瘾性疾病,既然是病就需要治疗,通过治疗可以相对轻松地戒除烟瘾,对心脑血管也没有影响,同时还能防止复发。

戒烟失败不是错 方法很重要

刘立荣建议老烟民戒烟应该先减少抽烟数量,然后服用药物,再配合行为干预、转移注意力。三个月内都可以达到效果。



7月19日,为期十天的第十二届中国(长春)国际汽车博览会在长春市国际会展中心落下帷幕。本届长春汽博会吸引观众达67.2万人次,现场销售车辆28627台,成交额达57.25亿元。

“E道伴侣”全语音模式陪车主安全驾驶

科技日报北京7月19日电(记者李丽云 何亮)“小E,想去天安门了,您是否要去北京市天安门?”只要说“是”,就能开启语音导航:“地点在前方5公里,请左转前行……”19日,在国务院新闻办召开的发布会上,一款全语音对话机器人——“E道伴侣”为众人演示导航本领。

“E道伴侣”是深圳驿道行科技有限公司为车主安全

驾驶开发的手机客户端软件。它独有的全语音交互操作模式,让车主只需通过蓝牙耳机一键“唤醒”小E语音机器人,说出需求,就能进行道路导航、拨打电话、读发短信、查询信息、与附近车主互动求助等操作。深圳驿道行科技有限公司CEO王峰告诉科技日报记者,小E机器人的多项智能功能依托于该公司自主知识产权

■简讯

《中国互联网医疗发展报告》发布

科技日报讯(记者宋莉)日前,在北京举办的第二届“reMED2015 重构医疗生态”高峰论坛上,互联网医疗中国会发布了《reMED2015 中国互联网医疗发展报告》(第二版)。

《报告》分为“传统医疗服务模式催生互联网医疗发展大机遇”“发达国家医疗服务模式值得借鉴,互联网可助推国家医疗卫生顶层设计”“中国互联网医疗有效补充传统医疗服务,模式创新层出不穷”“互联网医疗向纵深发展,七大分支遇历史性发展机遇”四大章节,对传统医疗服务模式、互联网医疗关系重构、远程医疗、医药电商、精准医疗、医疗大数据等内

容进行了深入分析。《报告》认为,我国互联网医疗可有效补充传统医疗服务,随着市场的进一步成熟,关系重构将成为互联网医疗发展的核心。提出了对未来我国互联网医疗行业发展趋势的判断,在线问诊、远程医疗、医药电商、中国PBM模式、智能可穿戴及慢病管理、精准医疗和医疗大数据应用等重要垂直分支将迎来历史发展机遇。

粤闽桂琼海关将一体化

科技日报讯(记者高博 通讯员庞宇明 黄翔)7月16日上午,湛江海关在“促进粤西外贸稳定增长若干措施”发布会上透露,目前广东省湛江市进出口企业可在“泛珠”四省内任意口岸进出,节省了转关车辆

租金和货场租金,和20%到30%的通关成本。“泛珠四省”区域海关一体化改革今年5月提出,目标是广东、福建、广西及海南四地11个海关“多关如一关”。改革后,四省企业在南海任何口岸进出口,均可自由选择申报、纳税、放行地点,不必在属地和口岸之间奔波。

7月1日,湛江关率先推广区内通关一体化,湛江、茂名两市1200余家进出口企业可在所在地海关申报、纳税,在湛江关区内实际进出境海关查验、放行,无需转运进出口货物,办转关手续。湛江海关同时取消多项行政审批,将12项行政审批纳入一个窗口。

另外,湛江海关已实行通关智能化:企业在电脑上申报通关,即可提取货物,快速放行。将企业通关时间缩减了八成。

人造反式脂肪:美国人下决心不吃了

(上接第一版)

我国居民整体反式脂肪摄入量并不严重。根据国家食品安全风险评估专家委员会2012年底发布的《中国居民反式脂肪膳食摄入量及其风险评估》,基于2002年全国营养与健康状况调查的食物消费量数据,全国总人群的反式脂肪平均膳食摄入量为0.39g/d(供能比0.16%),其中城市居民为0.52g/d(供能比0.25%),远低于WHO标准。此外,2011年国家颁布的《预包装食品营养成分通则》也要求在营养标签中标识出反式脂肪的含量,不少企业已开始重视降低食品中反式脂肪含量,居民摄入量应当有所下降。

但潘兴昌也指出,目前人群总脂肪量的消费增加对于健康可能有更大层面上的损害,不容小觑。因此减少烹调油、少吃高脂食品比恐惧反式脂肪更有意义。

东北“欠账”,咋个弥补?

(上接第一版)

做强做大传统优势产业,加快培育战略性新兴产业,科技部火炬中心产业集群处处长张峰海透露,“把创新型产业集群试点作为抓手,我们已在全国遴选出32个试点,并有39个正在培育”。

不过,张峰海也坦言,作为落实创新驱动发展战略的重要载体,创新型产业集群还有很长的路要走,“部分地区和国家高新区,依然沉静在依靠土地优惠、税收减免、项目补贴和政府资助等传统的产业发展理念上,没能发挥集群效应;主导产业模糊,优质资源不足,整体规模不大”。

这些观点得到了长春高新区管委会副主任石威证实,“产业集群整体规模偏小,创新能力还需加强”。

美味诱人但应减少摄入量

少吃反式脂肪对健康意义重大。怎样帮助我国消费者减少从食物中摄入反式脂肪?潘兴昌说,首先要明确告诉消费者,哪些食品中含有反式脂肪,哪些食品可能是高含量,指导他们少吃这些食品;其次是从食品行业油脂加工的源头上尽量控制人造反式脂肪的生成。

反式脂肪的来源有二:一是天然来源,如牛奶、一些动物油脂中就含有一定的反式脂肪;二是加工来源,植物油的氢化、精炼以及长时间高温油炸,使油脂加氢变成固态或半固态的油脂,即“氢化油”或“部分氢化油”。

在国内饮食结构中,夹心饼干、酥性饼干、奶油蛋糕、薯条、炸鸡、油条等算是反式脂肪风险较高的食品,巧克力糖果类反式脂肪含量最高,植物油其次,

然后是烘烤食品、调味品、油炸油条等。目前,含反式脂肪较多的氢化油主要是用于增加食品的口感、酥、脆、滑等口感,如果消费者不降低对醇香酥脆的需求,摄入过多反式脂肪往往还是不可避免的。未来食品行业仍然需要推广植物油精炼及加工的新工艺,并在保证各类脂肪比例协调的前提下降低反式脂肪含量。

从减少反式脂肪摄入量、维护健康的角度来看,消费者可以做到以下几点:留意食品包装上的反式脂肪含量,适当降低对食品香酥脆滑的口感追求;少吃肥肉、奶油;避免油温过高和反复煎炸;控制每天烹调油的用量;警惕“大油”“地沟油”,在外就餐选择卫生安全等级较高的餐厅等。

氢化油曾被认为是一项技术性的革命,但透过近年来对于反式脂肪健康危害的认识,不难看出,对于食品自身属性的任何一项技术变革,往往在给人类的生活带来便利的同时,也可能有一些危害隐藏其中。

主体,这样能够整合集群发展所需的要素,比如引进人才,引进企业,构建土地、综合规划等。这些科技厅是很难做到的”。

“抢资源、拼价格、圈土地”,张峰海认为,各地存在同质化竞争,“要改变这些,要注重发挥政府的引导作用”。在张峰海看来,各地要梳理资源,遴选主导产业,形成集群的产业定位和发展方向,敢于取舍,去形式化、空心化,“科学规划,实施集群品牌战略;强化协同,探索集群模式创新;完善服务,加速产业源头培育”。

“东北地区共同探索创新型产业集群建设的推进机制,对主动适应经济发展新常态,推动老工业基地发展方式由依靠要素驱动向创新驱动转变,再造区域竞争新优势具有重要意义。”翟立新说,“火炬中心将会同东北三省科技管理部门,加强创新型产业集群发展规律与模式研究,优化产业集群发展的生态环境”。

“传统航空货运是围绕飞机做事,以飞机为中心来确定地面保障、货运营销等各项任务计划。在‘互联网+’的时代,货运要围绕用户需求,以最快捷的方式为用户做事。”谈到互联网如何与货运“联姻”,中国东方航空物流公司总经理李九鹏说。

除了货机,客机腹舱的运载量随着飞机引进在不断增长。一架波音777客机的腹舱能运20到25吨货物,相当于一个波音757全货机22吨的运量。供给增速大于需求,再加上公路、铁路的竞争,航空货运面临的市场环境并不乐观。

面对挑战,“以互联网思维改造航空货运”成了航空公司的选择。“对传统企业来说,准确把握用户需求,首先要重视对数据的收集和分析。”李九鹏说。

李九鹏还清楚地记得,2012年的“双十一”,东航足足运了一周的货,可接下来两年的“双十一”,尽管电商销售量成倍增长,东航却都只运了三天的货。“为什么我们没有增长?因为老百姓把要买的产品提前放到购物车里,电商了解到数据后,可以通过更便宜的方式提前将货备到客户身边,这值得传统企业借鉴。”他说。

了解客户的需求,还要利用移动互联的优势更快地为客户做事。为了解决客户提货不便的难题,东航推出“东航移动E”产品,逐步完善“多式联运”服务。客户根据自身需要选取货运出运地、目的地,以及价格、时间还是保障优先等考虑因素后,系统能够自动推荐最优联运计划,时间、航路、舱位情况、历史保障情况和销售价格等一目了然。

“对于客户,航空货运最大的优势就是快,移动互联能进一步发挥这种优势。”中国南方航空公司货运部副总经理林道为说。

在南航广州国内货站库区,一台掌上电脑,一张条形码,一个微信号展示了移动互联的力量。

“一票货物有一个条形码,每一个装载容器也对应一个条形码,货运人员只要用掌上电脑扫描条形码,货物的种类、重量、交运时间、舱位等信息就会自动传输到系统平台,实现各个环节的移动化处理。”货运经理张鹏说,货站平均每天处理1200单货物,货物全流程跟踪管理系统让货运效率大大提高。

(据新华社北京7月19日电)

不创新就要落后 创新慢了也要落后

(上接第一版)

习近平就推动东北老工业基地振兴提出了着力完善体制机制、着力推进结构调整、着力鼓励创新创业、着力保障和改善民生的要求。

习近平强调,坚决破除体制机制障碍,形成一个同市场完全对接、充满活力的体制机制,是推动东北老工业基地振兴的治本之策。要坚持社会主义市场经济改革方向,积极发现和培育市场,进一步简政放权,优化营商环境,从放活市场中找办法、找台阶、找出路。东北地区国有企业比重大、基础好。要深化国有企业改革,完善企业治理结构和经营机制,真正确立企业市场主体地位,增强企业内在活力、市场竞争力、发展引领力。

习近平指出,东北地区工业结构比较单一,传统产业占大头,“原”字“初”字产品居多,这种状况改变得越快越主动。结构优化要多措并举,“加减乘除”一起做。要把装备制造业做大做强,加快培育战略性新兴产业,大力发展服务业,改造提升传统产业,扩大基础设施建设,积极发展民营经济。要深入实施创新驱动发展战略,把推动发展的着力点更多放在创新上,发挥创新对拉动发展的乘数效应。要减少政府对市场的不合理干预和对市场主体的不合理管制。要加快发展现代化大农业,积极构建现代农业产业体系、生产体系、经营体系,使现代农业成为重要的产业支撑。

习近平强调,抓创新就是抓发展,谋创新就是谋未来。不创新就要落后,创新慢了也要落后。要激发调动全社会的创新激情,持续发力,加快形成以创新为主要引领和支撑的经济体系和发展模式。要营造有利于创新的政策环境和制度环境,对看准的、确需支持的,政府可以采取一些合理的、差别化的激励政策。要改善金融服务,疏通金融进入实体经济特别是中小企业、小微企业的管道。

习近平指出,抓民生也是抓发展。要在保障基本公共服务有效供给基础上,积极引导群众对居家服务、养老服务、健康服务、文体服务、休闲服务等方面的社会需求,支持相关服务行业加快发展,培育形成新的经济增长点,使民生改善和经济发展有效对接、相得益彰。要着力保障民生建设资金投入,全力解决好人民群众关心的教育、就业、收入、社保、医疗卫生、食品安全等问题,保障民生链条正常运转。民生工作直接同老百姓见面、对账,来不得半点虚假,既要积极而为,又要量力而行,承诺了的就要兑现。

王沪宁、栗战书和中央有关部门负责同志参加座谈会。

经济增速换挡,节能减排不能换挡

科技日报北京7月19日电(记者翟剑)19日在京召开的2015“碧水蓝天”中国环保高峰论坛上,国家发改委国家节能中心主任贾复生提出:新常态下,经济增速换挡期,节能减排工作不是也要换挡,力度减弱呢?“答案当然是肯定的”,因为那样的话,意味着中国的能耗强度和人均碳排放永远高于世界平均水平,人民群众永远摆脱不了“雾霾围城”,永远享受不到天蓝地绿水净的美好生活。所以正确的态度是,抓住经济增速趋缓,产业结构由中低端向中高端迈进的历史机遇,大打一场节能减排攻坚战。

贾复生指出,节约能源是保护生态环境的根本之策。“十一五”以来,中国把节能减排作为转变经济发展方式的突破口和重要抓手,通过落实目标责任、调整产业结构、实施重点工程、推动技术进步和强化政策激励等,2006—2014年,以年均不足6%的能源消费增长,支撑了国民经济10%左右的增长。累计节约能源11.8亿吨标准煤,对全球节能量的贡献率在50%以上;减排二氧化碳8800万吨、氮氧化物4400万吨、粉尘近8亿吨,相应减少经济损失约1.8万亿元左右。通过节能,还累计减少二氧化碳排放29.3亿吨,相当于增加了16立方千米森林的碳汇功能,使我国成为全球同时期二氧化碳减排最多的国家。

但他同时强调,中国节能减排和应对气候变化面临的形势依然十分严峻。中国已经是世界第一能源消费大国和第一碳排放大国,能源消费强度是世界平均水平的两倍左右,碳排放总量接近欧、美、日三大经济体总和,人均碳排放也超出世界平均水平40%以上。他建议,新常态下的节能,应突出抓好4项工作:把控制能源消费强度与控制能源消费总量结合起来,把“控总量”作为首要任务;坚定调整优化产业结构,一手化解产能过剩,一手加快发展服务业和战略性新兴产业;积极推进城镇化节能,抓好绿色生态城区建设,大力发展绿色建筑和低碳、便捷的公共交通体系;广泛开展绿色生活行动,倡导绿色生活和休闲模式。