

警惕三手烟的“十面埋伏”

□ 张文楼 邓芙蓉

2024年5月31日是第37个世界无烟日，主题是“保护青少年免受烟草危害”。烟草危害是世界上最严重的公共卫生问题之一，吸烟和二手烟问题严重危害人类健康。然而，我们身边还存在一个可怕的隐形“杀手”——三手烟。

什么是三手烟

如果家中长期有人吸烟的话，墙壁、家具、衣物等都会沾上烟草的味道。这是因为吸烟后，相当一部分烟草烟雾的微粒会附着在家具、沙发、地毯、灰尘、衣服，甚至头发和皮肤表面，这些烟草烟雾残留物被称为三手烟。

三手烟的主要化学成分包括尼古丁、氢氰酸、铅、砷，以及许多挥发性有机化合物。附着在物体表面的三手烟会滞留数日，甚至数月之久，在一些环境和行为条件下（如整理衣物）下还可能会重新释放到室内空气中，并与空气中化学污染物反应，生成新的三手烟毒性成分。例如，尼古丁与空气中的亚硝酸发生化学反应生成致癌物，而家用燃气正是室内空气中亚硝酸的主要来源。

三手烟的“重灾区”

如果说一手烟伤害的是自己，二手烟伤害的是身边的人，无形的三手烟则无处不在，害人害己。吸烟者家中以及网吧、餐厅、酒吧、旅馆、歌厅等公共场所，往往是三手烟的“重灾区”。尽管公共场所划有专门的吸烟区，但烟雾很容易通过门窗、走廊和通风系统等扩散，以及附着在吸烟者的衣物、毛发、皮肤表面，导致非吸烟区被污染。人们在吸烟或二手烟暴露后，还会将其身上附着的三手烟带回到家中，危害亲人的健康。此外，吸烟者的家庭用车以及出租车等公共交通工具也是三手烟的重污染区，这是因为车厢是一个相对封闭的小环境，具有较高的表面空间比，更容易吸附和



残留在衣物、家具，甚至皮肤表面的烟草烟雾残留物，会悄悄危害身体健康。AI制图

长期滞留烟雾残留物。

三手烟危害人体健康

与一手烟和二手烟主要通过呼吸道吸入不同，三手烟可通过多种途径危害人体健康，包括经呼吸道吸入肺部，或与被污染的物体表面接触后经手一口途径摄入，甚至经皮肤吸收进体内，其健康危害并不亚于一手烟和二手烟。研究表明，三手烟会诱导呼吸道和全身的炎症反应，引起糖类、脂肪和蛋白质三大营养物质的代谢异常，损害机体免疫功能，危害育龄期女性的生殖健康，影响子代生长发育等。此外，三手烟含有多种致癌成分，可能增加肺癌等疾病的发生风险。

婴幼儿最易受三手烟危害

婴幼儿是最易受三手烟危害的人群。婴幼儿在爬行或玩乐时会喜欢用手触摸地毯、沙发等物品，皮肤容易沾染三手烟，还会通过习惯性洗手而摄入烟雾残留物。相较于成年人，婴幼儿呼吸速率更快、更容易吸入更多的有害物质，但其免疫系统尚未发育完善，对有害物质的代谢能力差，因此，

婴幼儿更容易受到三手烟的危害。此外，我们在整理衣物、清扫房屋时，三手烟会重新释放到空气中，故家庭主妇和宾馆服务人员往往也是三手烟的主要受害者。

通风并不能消除三手烟

遗憾的是，通风、吸尘、空气净化器等一些常用方式，并不能够有效消除室内的三手烟。预防三手烟污染最有效的措施仍是在住宅内、车内和公共场所实施严格禁烟。吸烟的家长应避免在家中或车内吸烟，吸烟后或二手烟暴露后，不宜直接与婴幼儿接触，应及时洗澡和更换衣物；吸烟者家中的窗帘、沙发、地毯、壁纸等容易吸附残留烟雾之处，应勤清洗和更换；非吸烟者要尽量远离存在烟草烟雾的场所。

总之，烟草暴露没有安全底线，为了保护您和亲人免受三手烟的危害，最彻底和有效的方式就是戒烟！让我们携手，共创无烟环境，让我们的家成为真正的健康港湾。

（作者张文楼系北京大学公共卫生学院博士生，邓芙蓉系北京大学公共卫生学院教授、博士生导师）

生命的长寿就等于身体的健康吗

□ 尹 烨

天方烨谈

最近，世界经济论坛公布了一组数据，根据估算，2024年，全球平均预期寿命已经增长到73.2岁，比1950年的46岁提升约27岁。虽然全球的平均预期寿命越来越长，但我们的平均健康预期寿命却仅停留在64岁，说明老年人平均带病生存时间将近9—10年。

这两个数据之间的鸿沟揭示了一个严峻的事实：长寿并非仅仅关乎岁月的累积，更在于如何保持健康的活力与生活质量。

试想一下，如果一个人的寿命是73.2岁，而在他最后的9年时间需要人抬着走，或者长期打针吃药，幸福感将大大降低。忽视了健康、生活质量的长寿，不应该是我们追求的长寿。可怕的是，这样的人生不在少数。从这个角度来看，我们不应该只关注生命长度的增加，而忽视了生命质量的提升。

是什么导致了平均预期寿命和平均健康预期寿命之间出现如此之大的差距？世界经济论坛发布的资料显

示，这和我们的饮食有很大关系。众所周知，饮食对于健康有着举足轻重的影响，人类对于粮食的需求发生了巨大变化，全球粮食系统更加倾向于生产那些廉价、高热量的食物，由此也引发了一系列健康问题。世界经济论坛指出，今天在西方发达国家和地区，与肥胖有关的疾病“杀死”的人比饥饿“杀死”的人更多。

医学期刊《柳叶刀》在今年3月发表的一项研究显示，自1990年以来，全球成年人的肥胖率增加了一倍多，儿童和青少年（5—19岁）的肥胖率翻了两番。2022年，全球约1/8的人患有肥胖症，43%的成年人超重。不健康饮食是癌症和糖尿病等非传染性疾病五大风险因素之一，这些疾病约占全球死亡人数的3/4。

另一项于今年2月发表在《英国医学杂志》上的研究则指出，过量摄入超加工食品（通常含有5种以上工业制剂，并且是高糖、高脂、高热量的食品），与32种不良健康结果的风险增加始终相关，其中包括心脏病、癌症和2型糖尿病。

《“十四五”国民健康规划》提出，到

2025年，中国人均预期寿命在2020年的77.93岁基础上继续提高1岁左右。到2035年，人均预期寿命达到80岁以上。

随着长寿时代的来临，一些新问题与新挑战也随之而来。2023年，一篇发表在《糖尿病杂志》的文章显示，2007年到2017年，中国糖尿病的总体患病率从9.7%增加至11.7%。2023年底，《柳叶刀》上发表的“中国国家和地方癌症负担报告”则显示，2020年中国癌症相关死亡人数为239.78万，相比2005年增加了21.6%。该研究还认为，新鲜水果和蔬菜的摄入量减少、体育锻炼不足也可能在癌症死亡人数增长的趋势中发挥重要作用。

在大多数情况下，一个健康的人可以有100个梦想，但一个不健康的人只有一个梦想，那就是“我要健康”。想要拥有一个较长的健康寿命并没有那么难，真正养生的方法不在那些瓶瓶罐罐里，也并非要花很多钱，归根结底还是那5句话：调好嘴、迈开腿、睡好觉、做好事、乐天派。

（作者系华大集团首席执行官、华大基因副董事长）



“考试时节”临近，接连听闻关涉青少年心理问题的事件发生，甚至还传出了小学生自杀、自残的“小道消息”。前段时间，教育部专门印发通知，决定在2024年5月以“全社会都行动起来，共促学生心理健康”为主题，开展首个全国学生心理健康宣传教育月活动。上期《科普时报》“书香悦读”版刊出两篇文章《启动儿童心灵疗愈的金钥匙》《了解青少年“暴风骤雨”的情绪世界》，自是有意为之，权作呼应。

其实，想到了很多、很多。

两年我还在农村工作的时候，常常听报学生自杀事件。印象最深的事例是：一个念高一的女孩，给在外地打工的母亲去电话，诉说自己的痛楚。可母亲没耐心听几句就训斥女儿“装病”，结果，女儿放下电话就跳了楼。

农村里还发生过这样的悲剧：几个“留守”孩子欺负另一个“留守”孩子，只是因为后者听话、成绩好，让前者觉得没面子。他们反复折磨那个可怜的同窗，以致其无法忍受，在学校跳楼自杀（所幸未死）。

从县城一所重点中学的校长那里看到的一组数据（“高危名单”），更让我感到震惊。内中描述青少年心理健康问题的严重性，包括“有一些学生不同程度表现出任性、偏激、冷漠、孤独、自私、嫉妒、自卑等不健康心理行为，甚至发生出走、自残、自杀等极端行为。”这昭示我们：应对这些严峻的问题，得充分发挥学校、家庭和社会等各个方面功能和作用，才能形成强大的促进青少年健康成长的教育合力。

有报告显示，全球每年有4.6万青少年死于自杀（实际数字可能更高），心理疾病已经成为10—19岁青少年死亡的重要因素。因此，关心下一代，不仅要关心孩子身体，还要关心孩子心理。身体和学习固然重要，但心理健康也不可漠视。我的一位从事心理咨询和心理学研究的朋友认为，遗传因素、个人经历和早期生活环境，包括家庭教育、学校教育和人际关系质量等因素，都会影响孩子的心理健康。

“早期生活环境”，可以有多个层面的理解，它对孩子心理健康的影响不容忽视。英国自然文学作家迈克尔·麦卡锡在《消失的飞蛾：自然与喜悦》一书中记述，他的饱受精神疾病折磨的母亲，给年少时的他留下了深刻的心理创伤，然而也正是母亲给他“指出了一条通往荒野世界的道路”，为他打开了一扇“奇异之窗”。那便是与自然的亲密接触。

成年之后的麦卡锡十分庆幸自己，适时跳出了早年那个环境而没有“沉沦”下去。读完他的励志故事，我不禁又回味起个体心理学创始人、奥地利心理学家阿尔弗雷德·阿德勒的那句至理名言：“幸运的人一生都被童年治愈，不幸的人一生都在治愈童年。”

麦卡锡可能显得有点儿“另类”，因为近年来已有研究表明，每个人的生物化学和神经学调节机制，都受到了过去经历的影响。来自诸多领域的科学家还在研究胚胎健康的起源及生命质量，搜寻着饮食、压力及环境暴露等母体因素与后代的肥胖、心脏病、自闭症、哮喘、性取向、多动症及智力低下等问题间存在的种种关联，这就是所谓“母体效应的科学”。而弗洛伊德也曾说过，我们的精神构建在童年就已基本完成，以后的岁月不过是这结构的逐渐显现罢了。

所谓“母体效应的科学”

□ 尹传红