

果味电子烟正在侵蚀青少年的健康

□ 肖 丹

今年5月31日是第38个世界无烟日。近来,当色彩斑斓的包装、果香四溢的电子烟出现在青少年身边时,不少人误将其当作无害的“时尚玩具”。然而,事实是,电子烟绝非卷烟的安全替代品,它正以隐秘的方式侵蚀着青少年的健康。

果味电子烟是“甜蜜陷阱”

目前普遍认为,“加味”是吸烟青少年尝试电子烟的重要诱因之一。同时,电子烟的“香味”会增加儿童误食电子烟烟液的可能。研究表明,从未吸烟的未成年人,如果使用电子烟,会使开始吸烟的可能性增加至少一倍。

电子烟的烟雾中藏着多种“健康杀手”。电子烟中的尼古丁会对青少年大脑发育造成不良影响,处于青春期的青少年若使用电子烟,其注意力、学习能力、情绪调控及冲动控制等方面均可能受到干扰。此外,青少年的呼吸系统尤为脆弱,而吸电子烟可能造成急性肺损伤,长期使用电子烟,还会增加心梗等重大疾病的患病风险。

电子烟的二手烟并非“水蒸气”

世界卫生组织数据显示,电子烟加热溶液产生的二手气溶胶(电子烟的二手烟)是一种新的空气污染源,并非像营销宣传的仅仅是“水蒸气”而已。它包括颗粒物、1,2-丙二醇、某些挥发性有机化合物、某些重金属和尼古丁。



视觉中国供图

对比无烟的清新空气,二手气溶胶可以造成PM1.0(直径小于或等于1微米的颗粒物)值高出14-40倍,PM2.5(直径小于等于2.5微米的颗粒物)值高出6-86倍不等,尼古丁含量高出10-115倍,乙醛含量高出2-8倍,甲醛含量高出20%。

使用电子烟所产生的已知有毒物质的数量和含量,通常低于或远低于卷烟烟雾,但会产生一些电子尼古丁传递系统特有的新的有毒物质,如乙二醛。电子烟的二手烟产生的某些金属含量,

比如镍和铬,甚至比传统卷烟产生的二手烟的含量还要高。因此,不能认为电子烟是更“安全”“减害”的替代品。

电子烟能辅助戒烟吗

世界卫生组织明确表示,不建议将电子烟作为戒烟工具。电子烟的尼古丁同样成瘾,许多抱着戒烟目的使用电子烟的人,最终不仅没有摆脱烟草,反而同时使用电子烟和卷烟,导致健康危害叠加。有研究显示,相比于仅吸卷烟者,电子烟和卷烟双重使用者患肺癌的

风险升高至4倍。如果想要戒烟,应该采取明确证实有效的科学戒烟方法,如数字戒烟工具、在医务人员指导下使用戒烟药物等。

戒烟门诊是如何戒烟的

当吸烟者来到戒烟门诊就诊时,专业医生会对就诊者的个人基本健康情况、吸烟情况、烟草成瘾程度、之前的戒烟尝试、戒烟原因和意愿等进行评估,然后依据临床戒烟指南,提供实用的戒烟咨询,并结合每位吸烟者的具体情况制订个性化戒烟治疗方案。此后医生还会随访,提高长期戒烟成功率。

对于吸烟成瘾者,往往需要使用包括心理干预、行为指导、药物治疗在内的综合戒烟方法。目前,我国推荐的一线戒烟药物有三种,包括尼古丁替代疗法类药物、伐尼克兰和盐酸安非他酮缓释片。如果药物依从性良好的吸烟者,其戒烟成功率可达60%-70%。

如果不方便前往戒烟门诊,吸烟者可以通过世界卫生组织认可的数字戒烟工具“在线戒烟”获取帮助,包括同名微信公众号、小程序和官方网站。自2021年上线至今,“在线戒烟”已有超过5万用户使用,阶段性效果评估显示,约每5位参与的吸烟者中,有1位可通过该工具成功戒烟。

(作者系世界卫生组织戒烟与呼吸疾病预防合作中心执行主任、中日友好医院控制吸烟与呼吸疾病防控部主任)

说了800遍,为啥孩子还是“听不见”

□ 周璇梓

“说了800遍,就像没听见一样!”这是许多家长经常发出的感叹。从客厅到卧室,从餐桌到游乐场,家长们的呼唤似乎总在孩子耳边“自动过滤”,直到父母的声音从温和变为严厉,孩子才会慢悠悠地给出反应。

事实上,这种行为背后往往隐藏着复杂的心理机制和发展规律。孩子不理人通常是因为他们正专注于手头的事情,或者对家长的喊话内容感到抗拒。理解这些深层原因,是改善亲子沟通的第一步。

为啥孩子“不吼不理”

第一个是注意力发展特点。幼儿和学龄前儿童的大脑发育尚未完善,他们的注意力系统存在明显局限——

注意广度有限。孩子很难同时处理多个信息源,当专注于一件事时,其他声音会成为“背景噪音”被自动过滤。

注意稳定性不足。3岁儿童的平均专注时间仅约9分钟,5岁约为15分钟,远低于成人水平。

注意转移困难。从感兴趣的活动(如游戏)切换到家长要求的任务(如收拾玩具),需要较长时间。

心理学研究显示,当孩子沉浸于游戏或思考时,大脑会进入“心流”状态,此时对外界刺激的反应阈值显著提高,形成所谓的“非注意性盲视”现象。这不是孩子故意忽视父母,而是神经发育过程中的正常表现。

中的正常表现。

第二个是无效沟通方式。

重复指令失效。当家长反复说“快把玩具收好”却无实际行动,孩子学会“前几次喊叫可以忽略”。

负面沟通循环。唠叨→孩子拖延→家长吼叫→孩子回应,形成条件反射,只有吼叫才被认定为“认真指令”。

情绪对抗升级。心理学认为,频繁说教会让孩子经历“内疚→不耐烦→反感”的心理过程,最终产生逆反。

第三个是自我意识。孩子在不同年

龄会表现出典型的“反抗期”行为:

第一叛逆期(2-3岁):通过说“不”来确立自我存在感。第二叛逆期(6-8岁):挑战规则,测试边界。青春前期(12-16岁):反抗权威,追求独立。

当家长用命令语气说出“必须”“应该”时,恰好激发了孩子的自主权保护本能,沉默不理成为被动反抗的方式。这不是“不听话”,而是成长过程中自我意识发展的健康表现。

(作者系北京儿童医院心身医学科主治医师)



AI制图

家长课堂

七招让你和孩子聊得来

第一步,吸引注意。在孩子专注活动时:近距离接触,走到孩子面前,简短询问“听到妈妈说的话了吗”并耐心等待回应。但需注意:频繁打断专注活动可能影响注意力发展,需平衡“听话”与“专注力保护”。

第二步,优化指令。例如,不要说“快点收拾玩具!”改为“我们来比赛,看谁先把积木送回家!”同时注意减少无效指令,守住关键规则,比如,如果家长整天都在发号施令——“别跑!别碰!快吃!”孩子会“自动过滤”。解决方案:只对重要的事坚持(如安全规则),其他小事适当放手。

第三步,建立规则。事前约定:提前预告,减少突然打断。例如,不要突然要求:“别玩了,立刻写作业!”而是说“再玩10分钟,我们就要写作业了哦”。研究表明:提前预告能降低73%的抵触行为。

第四步,合理运用自然后果。区分“惩罚”与“自然后果”。“惩罚”是人为附加的不愉快体验,如“不收拾玩具就不许看动画片”;“自然后果”是行为本身导致的逻辑结果,如“玩具不收好,明天玩的时候找不到”。

第五步,调节情绪。当父母感到愤怒升级时,开启6秒的停顿,能使皮质

醇水平下降37%,避免“情绪劫持”。

第六步,修复关系。吼叫后30分钟内进行修复。首先承认情绪的突然变化:“妈妈刚才太生气了,声音太大”,然后解释原因:“因为我担心你上学迟到”,最后商量共同解决:“下次怎么提醒你,会更好一些?”

关系修复能降低孩子压力激素水平,减少吼叫对大脑发育的潜在影响。

第七步,了解孩子的内心。通过让孩子画“家庭动物图”或玩“情绪脸谱”游戏,洞察其真实感受。例如,用狮子比喻严厉的父亲,可能反映孩子的恐惧。