健康知识

二手烟 & 被动吸烟及危害

二手烟（SHS）是被动吸烟的俗称，即不抽烟的人吸取其他吸烟者喷吐的烟雾的行为，又称“强迫吸烟”或“间接吸烟”。一般说来被动吸烟15分钟以上时，就可以认为二手烟现象成立。

吸二手烟决不要理解为把别人没抽完的烟接过来再抽，像买二手车一样。我们所说的吸二手烟是指不吸烟者吸了吸烟者吸烟时所造成的环境香烟烟雾。这对不吸烟者来说是一种被动的、不由自主的行为，因此也称为被动吸烟。

二手烟实际上由两种烟雾构成，一种是吸烟者呼出的烟雾，称为主流烟；一种是香烟燃烧时所产生的烟雾，称为分流烟。不吸烟的人无论吸入哪种烟雾，都算二手烟，绝大多数人不可能完全避免接触香烟的烟雾，因而二手烟现象是非常普遍的。

主流烟和侧流烟虽出自同一烟支，但因它们的形成条件有很大不同，故其化学成分和数量差异极大。主流烟燃烧温度高达900℃，富氧、多蒸馏、偏酸性，而侧流烟燃烧温度600℃，贫氧、多还原、偏碱性。无论主流烟还是侧流烟均含有几千种化学成分，其中致癌物达几十种，但两者相比，侧流烟更具毒性。例如，每点燃一支香烟后，侧流烟中一氧化碳、烟碱和强致癌性的苯并芘、亚硝胺的含量分别为主流烟含量的5倍、3倍和4倍、50倍。

吸烟对人类的危害是多方面的，主要导致哮喘、肺炎、肺癌、高血压、心脏病等。其中，二手烟对被动吸烟者的危害一点也不比主动吸烟者轻，特别是对少年儿童的危害尤其严重。调查显示，在中国被动吸烟的主要受害者是妇女和儿童，尽管她们自己并不吸烟，但经常在家庭、公共场所遭受他人的二手烟。除此之外，职场、会场等，也经常会成为二手烟泛滥的场所。虽然没有直接吸食香烟，可是呼入体内，仍能对身体造成危害，甚至比吸烟者的危害更大。

有研究指二手烟有焦油、阿摩尼亚、尼古丁、悬浮微粒、超细悬浮微粒（PM2.5）、钋-210等超过4000种有害化学物质及数十种致癌物质，吸二手烟的人小便中可被检出cotinine（尼古丁的代谢物）。更值得注意的是，二手烟的有害物质往往比主流烟多，如两倍的尼古丁、3倍的焦油5倍的一氧化碳 约50倍的致癌物质。

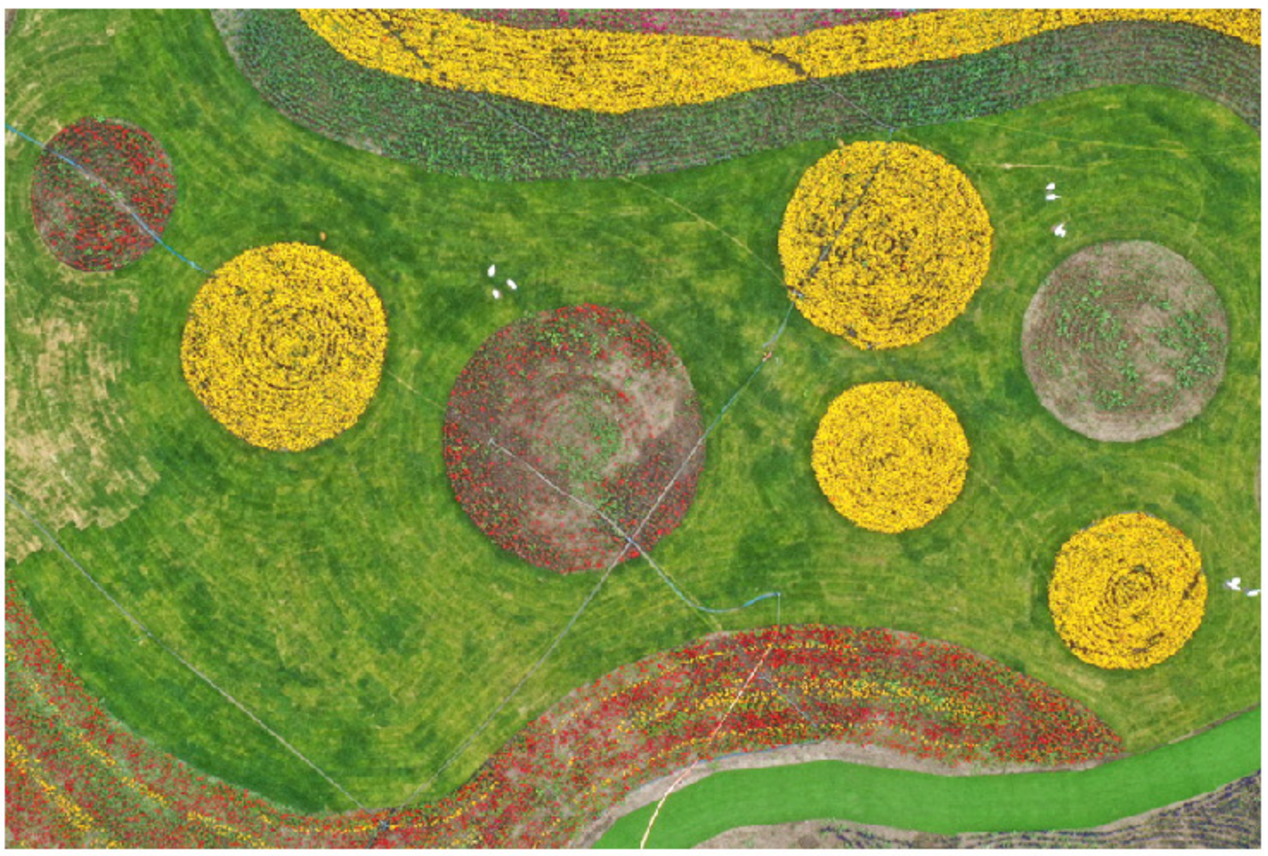
“国际军事比赛-2019”火热进行

中国参赛队刷新纪录

“国际军事比赛-2019”“苏沃洛夫突击”步战车组单车赛第一小组赛4日在中国新疆库尔勒赛区举行。中国、伊朗、津巴布韦3国参赛队9个车组角逐赛场，中国参赛队以16分12秒95的成绩刷新该项目纪录。

“苏沃洛夫突击”步战车组集快速射击、驾驶越障、指挥通联于一体，要求参赛队员驾驶步战车在4.3公里环形闭合赛道上行驶2.5圈，通过涉水场、车辙桥、侧倾坡等12个复杂障碍，还要进入射击阵位对装甲车辆、直升机等多个极限距离上的目标进行实弹射击。不仅检验装备极限性能，更考验参赛队员作战能力、协同能力。

“苏沃洛夫突击”步战车组比赛分为单车赛和接力赛。单车赛由各参赛国派出3个车组参加，根据完成时间及判罚情况，确定车组名次。按照抽签顺序，中国、伊朗、津巴布韦为一组，参加4日展开的单车赛。白俄罗斯、俄罗斯、委内瑞拉参加10日展开的单车赛。单车赛综合排名前4的国家参赛队将于15日展开接力赛角逐。



张北坝上打造田园综合体

8月4日，位于河北省张北县战海乡的田园综合体开门迎客。该综合体围绕未来农业，开发“农业+科研、农业+旅游、农业+健康、农业+种植、农业+运动”五大功能，将形成农业全产业链体系，实现农业康养与乡村振兴的有机结合。

香港警方要用“新装备”

暴徒雨伞口罩不管用了！

据港媒报道，香港警方8月4日晚在其官方账户发布一条介绍“颜色水”的视频。

视频介绍，“颜色水”其实就是可食用的颜料，本身无毒，可用“消防高压液喷装置”或背负的储泪水剂喷射器发射，如被喷射颜料水，会残留在身体或衣服表面，有需要时警方能借此辨认个别人士是否在示威现场。有关装置已完成测试及训练，可随时使用。

警方强调，香港警方不是唯一使用此装备的执法机关，不少海外机构都有使用类似颜料。

关于山东省高等职业院校扩招报名的公告

根据《省教育厅等11部门关于印发<山东省高等职业院校扩招实施方案>的通知》（鲁教职发〔2019〕1号）文件精神，全省高等职业院校进行第二批单独招生，现面向社会招生，公告如下：

一、招生对象

高中阶段学校（含普通高中、职业高中、职业中专、普通中专、成人中专、技工学校，下同）应届毕业生、退役军人、下岗失业人员、农民工、农民、在岗职工等。

二、招生院校及专业

招生院校为符合条件的省内优质高职院校（含独立设置的高职高专院校和举办专科教育的独立学院、民办本科高校，下同）。招生专业为区域经济建设急需、社会民生领域紧缺和就业率高、前景好的专业。

三、招生形式、类别及计划

招生形式以高职院校单独招生为主。设A普通类、B退役军人类、C技术技能类三个类别。单列招生计划、分类别招生。其中，A普通类计划主要招收高中阶段应届毕业生，B退役军人类计划主要招收退役军人，C技术技能类计划主要招收下岗失业人员、农民工、农民、在岗职工等。高中阶段应届毕业生不能报考B退役军人类、C技术技能类。

四、报名条件

具有山东省户籍或在山东务工（需提供6个月以上劳动合同证明）、具有高中阶段学历或同等学力人员；非山东省户籍的就业人员随迁子女（含进城务工人员随迁子女）应具有山东省高中段学校学籍及完整学习经历，并合格毕业。已参加2019年我省春季高考或夏季高考考试的考生，不再参加本次单独招生报名及考试。

五、资格审核及报名

8月3日—6日（每天工作时间9：00—17：00）教育、公安、人力资源社会保障、农业农村、退役军人事务、工会等部门在惠民县教育和体育局四楼会议室集中办公，集中开展学生资格审核、报名及高考报名费缴纳工作。

高中阶段应届毕业生报考，持本人身份证、户口本原件及复印件直接在集中办公现场进行报名、缴纳高考报名费。退役军人、失业人员和农民工、农民、企事业单位职工（含下岗职工，下同）报考，应首先在集中办公现场，分别到本人户籍（或在鲁务工）所在县设立的资格审核窗口，进行资格审核并开具《山东省高职院校扩招资格审核登记表》（以下简称《资格审核登记表》），然后持本人身份证、户口本原件及复印件和《资格审核登记表》进行现场报名、缴纳高考报名费。资格审核时，退役军人、在山东务工人员还需分别携带本人退役证原件及复印件、劳动合同证明原件及复印件。

具体事宜请关注惠民县政府网站。

陪读新境界！

宁波老爸把《千与千寻》改成7000字文言文

“既返食毕，父母犹暴啖，千寻急呼之，似不闻，掣摇父肘，回顾，尿首人身也。翕忽，魅影汹汹，鞭而笞之，尿嘶声大嗥，轰然而碎。寻跌绝，毛骨悚然，跟蹌奔出，于街市中颤声大呼，然寂无回音。”

宁波老爸把《千与千寻》改成7000字文言文

截至目前，今年暑期档爆款电影清一色是动漫——《哪吒》、《狮子王》，以及时隔18年终于在大银幕上映的《千与千寻》。普通孩子是去电影院里看《千与千寻》，而宁波一名五年级小学生看到的是这样的——寻既就曰：“余请为役作。”妪嗔而曰：“汝娇而弱，不堪为吾用，当止。”又曰：“噫！吾将化汝为豚，美甚，何如？”

将《千与千寻》改成文言文版的，是这位小学生的爸爸，大家都叫他老王。这件事在浙江24小时APP上推送后，立刻收获无数点赞，大家纷纷感慨：果然牛的都是别人家的爸。

借鉴三部名著 老爸20多天写了7000余字

“女儿下半年读六年级，要开始接触深一些的文言文，我最近一直在想如何激发她对古文的兴趣。”老王告诉记者，“《千与千寻》是我和女儿最喜欢的一部动漫，一起看过十多次，很多台词都能背出来。七月初，这部片子上映，我又带她去电影院看了一遍。电影散场后，我和女儿聊起喜欢的电影情节，突然想到，既然她这么喜欢这部片子，我何不将《千与千寻》改写成文言文，她一定喜欢读。”

于是，老王开始了古文写作的漫漫征程。从7月9日动笔，到写完全文已是7月31日，花了20多天。交给记者前，他又稍作修改，添加了自序部分，竟有7000余字。老王坦言，文章的整体风格借鉴了《聊斋志异》，自序部分借用《岳阳楼记》的背景，开头和结尾模仿《桃花源记》。文内用了许多生僻字词，但对于看过《千与千寻》的小朋友来说，理解起来并不费力。

自序部分，老王借用《岳阳楼记》为背景，也是因为女儿熟知这篇文章，并特意添加了“借吧”、“众筹”等现在流行词语，让文章看起来更接地气——

庆历四年春，滕子京谪守巴陵郡。越明年，政通人和，百废俱兴，乃重修岳阳楼。有匠者，今失其姓名，于楼中得聊斋主银手稿。字迹多污浊，虫 处亦极多。余乃以借项筹重[illegible]得，秉烛而阅，度聊斋主银意旨，凡披阅x年，增删y次，始成。（东邻王叟自序 庆历三年春）

正文部分就是用文言文改写《千与千寻》的情节，讲述千寻在“油屋”奇特之旅。结尾处的“异史氏曰”则用了聊斋的经典结尾方式，总结了作者对整件事的体悟。

回顾整篇文章，在他看来用古文最难描绘的部分，是腐烂神出现的场景。“这里的细节非常丰富，所有妖怪的表情、动作都很细致。除了描绘这些细节，还要展现出千寻的勇敢和智慧，写这几百字我琢磨了3个晚上，好几次删除重写，前后至少修改了几十次。”老王说。

客轰然入池，如倒泥山，秽汁四溢，顷之没胫。楼上观者网不掩鼻，几欲呕吐。独寻意甚决，不惮其苦，捩臂袪衣，于汁津中奋力跋涉，乃启壁上小扉，逸木牍，以引浴汤。盖木牍逸于锅炉爷爷，渠即给汤也。

除此之外，结尾也让老王费了很大功夫。这是文章的点睛之笔，也是父女俩对这十多次的观影总结，为此他思考了整整两天，不断回忆自己曾看过的古代典籍，最终决定参考《史记》中的《伯夷列传》的太史公曰部分，最后一句“余之惑，犹甚于太史公也”。就是司马迁在那篇文章后的“惑”。

异史氏曰：“子曰‘岁寒，然后知松柏之后凋也。’获野千寻，落魄甚而。方其辞服剧变时，先仓皇奔走，继向隅而泣，何其怪怯。卒能浩然而锐身自任者，何哉？当仁不让也。而衾空如洗，讷于言辞，终为汤屋芸芸逐利者所爱戴，顺而多助者，信、义、礼之所致也。及其出父母于水火而登落席者，则孝、智、勇之所致也。

或曰‘仁者无敌’。鬼神之敬，理固如此。而人间此理通无耶？余之惑，犹甚于太史公也。”

“其实这最后的疑问是我自己的思考，女儿或许现在还看不懂，我想告诉她世间所有的事情都要有一个度，做人做事要灵活变通。”老王说。