

# 如何保护青少年免受烟草危害

健康中国



2025年5月31日是第38个世界无烟日，今年的主题是“拒绝烟草诱惑，对第一支烟说不”。

青少年是国家的希望、社会的未来。开展青少年控烟活动，有助于引导青少年树立健康的生活理念，保护青少年远离传统烟草产品和电子烟。呼吁全社会共同为青少年营造一个无烟的生活环境，为他们的健康成长护航。

## 一、吸烟危害大

16岁的小张（化名）吸烟已经两年了。他的爷爷、爸爸不仅吸烟，还告诉他吸烟可以提神。一开始，他也觉得吸烟很呛，但是慢慢地，他从偶尔吸1支烟到每天吸2~3支，到现在每天吸10多支。起初，热爱跑步的他并未觉得吸烟对身体有什么不良影响。但最近在进行跑步训练时，他发现自己胸闷，有时候还会喘。教练告诉他，必须把烟戒掉，不然会影响呼吸功能和耐力，跑步成绩也很难提高。

青少年吸烟主要有以下几个危害。

**1. 更易成瘾** 青少年时期是行为习惯养成的关键时期，开始吸烟的年龄越小，终身吸烟的风险越大，会对身体造成持续性危害。

**2. 健康受损更重** 烟草烟雾含有 7000 多种化学物质，其中包括至少 69 种已知的致癌物质，青少年时期各系统和器官的发育都尚不成熟，其对外界有害因素抵抗力弱，更容易吸收有毒物质，从而损害身体的正常生长和器官的健康，可增加成年后患慢性疾病的风险。

**3. 损害大脑功能** 青少年的大脑还处于发育过程中，控制认知、情感和奖励的边缘系统在青少年时期逐渐趋于成熟，特别容易受到尼古丁的长期影响，青春期尼古丁暴露不仅容易成瘾，还会导致学习和认知过程中的长期缺陷，如注意力和记忆力下降、冲动和焦虑增多。

## 二、戒烟讲方法

17 岁的小刘（化名）是一名高二学生。为了缓解学习压力造成的焦虑情绪，追求完美的他开始尝试吸烟。随着课业压力变大，他每天的吸烟量也越来越大。考试时，他因为烟瘾发作而分散注意力，导致成绩下滑。对此，他下定决心戒烟，但每次都以失败告终。后来，他在网上了解到戒烟门诊的信息，遂到医院就诊。在医生的指导下，小刘成功戒烟。

以下方法可以帮助青少年戒烟。

## 1. 认知宣教

青少年接触烟草的时间相对较短，成瘾程度较轻，通过积极的健康教育、行为指导帮助青少年戒烟，比如健康讲座、观看烟草危害教育片等，可以帮助其树立烟草危害意识，教导青少年如何拒绝第一口烟。

## 2. 专业戒烟干预

戒烟有困难者可以进行强化戒烟干预。多次戒烟尝试失败且年龄 $>18$ 岁者可通过戒烟药物联合心理干预、行为干预的综合治疗来提高戒烟的成功率。

## 三、控烟靠合力

13岁的小宝（化名）是一名初中寄宿学校的学生。有一次，老师检查宿舍厕所时发现了他扔的烟头，立刻找他谈话，告诉他吸烟的危害，并与他的家长沟通。老师和他一起观看控烟宣传片，帮助他制订了戒烟计划。小宝戒烟期间，老师帮助他一起调整学习和生活节奏，家长也一直鼓励他。在老师和家长的帮助下，小宝最终成功戒烟。

青少年戒烟离不开家庭、学校的合力。同样，控烟也要靠合力。

### 1. 家庭

父母是保护孩子的第一道防线，也是最重要的防线。家庭环境引导孩子出现的行为可以持续一生。研究发现，健康行为具有强大的代际传递性。在父母吸烟的家庭中，青少年的吸烟率明显增加。如果父母吸烟，会导致子女有样学样，而如果父母带头戒烟，也会为子女树立榜样，激

发其戒烟意愿。关于控烟，父母需要带领孩子一起，做自身健康的第一责任人。

## 2. 学校

学校是青少年由家庭生活到走向社会的重要过渡，对于青少年行为习惯和价值观的影响非常大。老师群体和无烟校园管理是两大关键因素。一方面，如果老师吸烟，会对学生产生严重的负面影响。另一方面，对于青少年来说，同龄人的影响效应最强，如果校园管理有疏漏，很多青少年出于从众的心理，会跟同学一起吸烟。学校可以通过设置健康教育课程、鼓励同伴教育、加强禁烟管理等方式控烟。

## 3. 社会

社交媒体、互联网等的不断发展为烟草促销提供了更有力的传播平台，影视剧中演员的吸烟行为也容易误导青少年。从社会角度而言，禁止向未成年人售烟、禁止烟草广告促销和赞助、严格控制影视剧中的吸烟镜头，以及加强公共场所无烟环境建设及无烟文化的倡导，都是控烟的重要措施。