

电子烟吸300口 相当于抽3包烟

5月31日是第38个世界无烟日,需特别当心电子烟诱惑

健康福建
医学科普

福建省卫健委 联合出品
海峡都市报社

在“吸烟有害健康”的观念逐渐深入人心的今天,电子烟却披着“健康”的外衣悄然流行。它的广告宣称“无焦油”“低危害”,甚至“能辅助戒烟”,吸引了无数年轻人。但电子烟的真实面目究竟如何?它真的无害吗?

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”。今天,我们就从多个维度揭开电子烟的层层伪装,让你看清这种“新型烟草”的巨大危害。



电子烟危害,真相远超想象

电子烟看似时尚,实则是一个精密的“毒素发射器”。电子烟的成分,远比你想象的危险——

尼古丁是电子烟烟液的核心成分。中国烟草质检总局2025年数据显示,国产卷烟尼古丁含量标注范围在0.8~1.8mg/支,而一颗2ml、

20mg/ml的合规电子烟弹含40mg尼古丁,相当于20~40支卷烟的尼古丁总量。若每日抽吸电子烟300口,实际摄入量可能接近3包卷烟。

除了尼古丁,电子烟烟液中的丙二醇作为主要的溶剂,会引发咳嗽、喉咙干燥、气喘等呼吸道不适。烟液加热后

产生的气溶胶中含有超细颗粒,可能沉积在肺部深处,长期吸入可能诱发肺部炎症或慢性阻塞性肺疾病(COPD)。

因此,电子烟产生的气溶胶并非“水蒸气”,而是包含数百种化学物质的混合物,部分成分的毒性甚至接近传统香烟。

电子烟气溶胶易引起“爆米花肺”

电子烟对人体的危害远不止于肺部,它会对全身多个系统发起攻击。

从呼吸系统看,电子烟气溶胶会引发气道慢性炎症,导致肺功能下降,与传统香烟引发慢阻肺的过程如出一辙。更可怕的是,烟液调味剂中的双乙酰加热后会诱发“闭塞性细支气管

炎”,导致患者肺部逐渐纤维化,最终呼吸衰竭,这种病也被称为“爆米花肺”。

尼古丁会使心率加快、血压升高,损害血管内皮,加速动脉粥样硬化。研究表明,电子烟在引发心血管疾病方面与传统香烟不相上下。

还有研究发现,吸电

子烟会抑制鼻腔中的358个免疫基因,远高于传统卷烟抑制数,使人体对细菌、病毒的抵抗力下降。

此外,电子烟的气溶胶会刺激口腔、咽喉黏膜,引发溃疡和炎症。长期接触还可能增加白血病风险,尤其是青少年的免疫系统尚未发育完全,受害更深。

青少年使用电子烟,容易形成依赖

中国疾控中心2025年调查报告还显示,16.1%的中学生使用过电子烟,其中3.6%已形成依赖。无论是卷烟还是电子烟所含的尼古丁这种成瘾性物质,

不仅会导致焦虑、失眠等戒断反应,还会损害心血管系统,对青少年大脑发育造成不可逆损伤,引发学习障碍和情绪失控。

同时,电子烟的“低危

害”认知,还可能诱导青少年尝试,成为“尼古丁成瘾的入口”。使用电子烟和卷烟的人群,也可能因“补偿效应”(如吸入更多尼古丁)导致总体危害叠加。

关于电子烟的认知误区还有这些:

误区一:电子烟能帮助戒烟

世界卫生组织明确指出,目前没有证据表明电子烟可辅助戒烟。相反,很多人使用后反而同时依赖卷烟和电子烟,加剧尼古丁成瘾。

误区二:电子烟比传统香烟危害小

电子烟在加热过程同样产生各种有害物质,同样对人体造成伤害;并且电子烟流行仅约20年,缺乏10年以上的健康追踪数据,其长期对肺部、心血管

系统的影响(如肺纤维化、隐性癌症)尚未明确。

最后,劣质电子烟可能因电池爆炸、过热等引发物理伤害,同时释放更多有害物质。

(本文由福建省疾病预防控制中心卞坚强撰稿)

端午出行 这些路段流量大

海都讯(记者 林涓) 记者获悉,今年端午节放假时间为5月31日至6月2日,高速公路不免费。福建省高速公路集团有限公司综合大数据及历年端午假期流量研判分析,预计全省高速公路出入口流量(含省际)日均约300万辆次,同比增长8%,建议提前规划行程,理性错峰出行。

端午假期,预计省内

主要城市、景点周边路段、收费站在车流高峰时段可能出现短时车多缓行的情况。根据大数据研判和近年相关假期流量情况分析,预计在3处路段、5个收费站及5对服务区端午期间车流量将较为集中。

其中,流量较大路段为福州G3京台高速白沙互通至天龙山隧道、泉州G72泉南高速保福岭隧道至观音

山隧道、漳州G1523甬莞高速靖城枢纽至公山尾隧道;流量较大收费站有福州祥谦、厦门翔安、厦门、泉州晋江、池店;流量较大服务区为福州大往、厦门龙掘东、泉州朴里、漳州小溪、驿坂。

此外,我省已开通46处服务区出入口,即在具备条件的高速公路服务区(停车区)后方设置后通道出入口,就近接入地方道路。

福州市龙舟协会发《龙舟赛安全倡议书》 文明参与活动 防范安全事故

海都讯(记者 马俊杰) 记者从福州市龙舟协会获悉,端午小长假临近,为保障龙舟赛事安全有序进行,5月28日,福州市龙舟协会面向市民及龙舟健儿发布《龙舟赛安全倡议书》,并附发《龙舟赛事安全须知》。

《龙舟赛安全倡议书》从五方面提出倡议。一是倡议增强安全意识,要求熟知安全规定,不合格

龙舟不得下水,相关人员经培训并穿戴救生衣,限制特定人群参与;二是倡议文明参与活动,防范安全事故,禁止非法活动,爱护环境、发扬团队精神;三是关注天气变化,遇恶劣天气及时调整计划,突发情况听从指挥避险;四是加强安全管理,管控全流程,确保设施安全,控制人数、配备救援力量;五是倡导健康生

活,合理饮食作息,避免过度饮酒疲劳。

《龙舟赛事安全须知》细化四大场景操作规范,包括限定安全水域、排查隐患、配备急救设施;明确人员要求,强调穿救生衣、限制特定人群、文明竞渡;普及落水自救方法;规范观赛安全,要求在指定区域活动、看护儿童、注意防暑等。

长江支队史迹专题展览

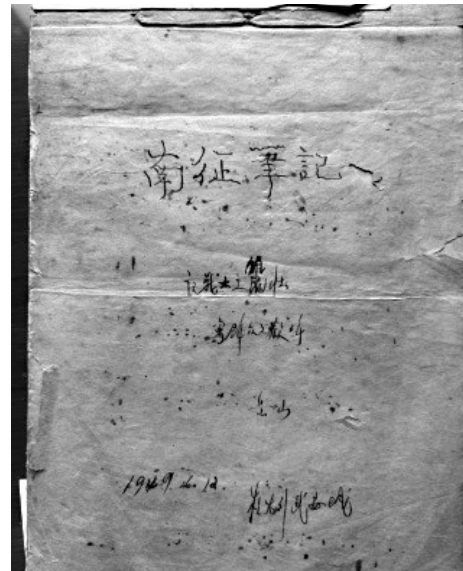
捐赠首批珍贵革命史料



1949年渡江胜利纪念章

海都讯(见习记者 何丹莹 记者 吴雪薇 文/图) 28日上午,长江支队史迹专题展览首批革命史料捐赠仪式在福建省革命历史纪念馆举办。

据了解,长江支队是福建解放、建设和改革时期的先驱者、开拓者、参与者。1948年9月12日至1949年1月31日期间,中国人民解放军取得的辽沈、淮海和平津三大战役的胜利,不仅是中国人民革命战争的历史转折点,也奠定了中国革命取得全国胜利的坚实基础。为迅速接管新解放区,根据党中央的统一



一九四九年南征笔记

部署,中共中央华北局所辖太行、太岳两区党委抽调4000多名干部,组建南下区组织建制,对外番号“中国人民解放军长江支队”。长江支队历时170多天,跋涉6000余里,于1949年8月抵达闽北建瓯,与中国人民解放军三野第十兵团和中共福建省委、军分会,开始接管和建设福

建工作。

活动自今年2月启动革命史料征集以来,引起社会各界广泛关注踊跃捐献。首批捐赠的珍贵史料涵盖自上世纪40年代末以来的烈士证书、英模勋章、南下日记以及出版物光盘等,极具历史价值,为深入开掘、研究中国人民解放军长江支队历史,提供了不可多得的实证。