



的茶渣晒干，捏取少许放置在烟灰缸内，就可将烟草里的有害气味和颗粒除去；与茶叶作用相仿的还有橘子皮，也可去除屋内或烟灰缸内的烟味，可以将橘子皮直接放在烟灰缸里。如果家里的烟味太重，还可以点几根蜡烛，蜡烛燃烧时产生的碳，也能吸附屋里的烟味，可以尽快有效消除室内的三手烟。另外，应少与吸烟人接触。通过努力，创建无烟家庭是我们应该可以做到的。

99

为什么要让未成年人远离烟草？

应明确坚决制止未成年人吸烟。中小学生学习吸烟完全是出于社会动因，他们大多是以吸烟向社会显示自己的成熟和对权威的挑战。这是一种最不需要付出努力但却要付出极高昂代价的叛逆。孩子的身体尚未发育成熟，烟草对他们的毒害要远高于成人。大多数“铁杆”烟民就是从幼年年龄开始吸烟的。

受伤害最大的被动吸烟者是妇女和儿童，按体重比例换算的话，每单位体重的儿童比成年人要呼吸更多的空气，从而会吸入更多的污染物。再加上儿童好动、自我保护能力较差和免疫功能不健全等原因，所以他们最容易受到二手烟的伤害。

据世界卫生组织评估，被动吸烟对儿童健康的危害主要有：引发儿童哮喘、婴儿猝死综合征、气管炎、肺炎和耳部炎症等。仅在美国，二手烟就导致 20 万 ~100 万患哮喘病的儿童发病次数增加，症状加重；每年约有 1900~2700 例的婴儿猝死综合征也被认为与二手烟污染有关。