

谈“戒烟”

◆苏亚忠

5月31日是世界无烟日。谈“戒烟”，还得从抽烟说起。抽烟无疑是一个广泛且复杂的话题。它不仅涉及到个人的生活习惯，也与一个人的健康、社会观念和文化传统紧密相连。

抽烟的历史在我国可谓源远流长。自古以来，烟草就被人们用于各种仪式和社交场合。随着时间的推移，抽烟逐渐成为一些人的生活习惯，甚至在某些文化中成为身份的象征。与此同时，抽烟的危害也逐渐被人们所认识。

从健康角度来看，抽烟对人体有着巨大的负面影响。烟雾中的有害物质会损害人的呼吸系统和循环系统，增加患肺癌、心脏病等疾病的风险。据世界卫生组织数据显示，烟草每年使800多万人失去生命，其中约有700万人死于吸烟导致的疾病，120万人死于二手烟暴露导致的疾

病。在我国，目前已经形成了庞大的烟民群体。据国家卫生健康委员会的统计数据，我国有近3亿吸烟者。抽烟已不单单是个人行为，还成为了社会现象。

抽烟行为也反映了人们复杂的心理状态。有些人抽烟是为了缓解压力、放松心情，有些人则是受周围环境的影响，或是出于社交的需要。这些心理因素使得抽烟行为在某些人群中具有一定的普遍性。抽烟也与社会文化密切相关。在不同的地域和群体中，抽烟的习惯和观念往往存在差异。有些地区的人们普遍抽烟，有些地区则相对较少。这些差异反映了不同文化背景下人们对抽烟行为的认知和态度。尽管抽烟在某些情况下具有一定的社会意义和心理价值，但抽烟对健康的潜在危害是众所周知的。

抽烟不仅危害自己的健康，还会对周围的人造成二手烟的危害，尤其对孕妇、儿童和老年人等敏感人群的危害更为严重。对个人而言，应该尽可能避免抽烟，或是戒烟。对社会而言，应该加强对抽烟危害的宣传和教育，提高公众对抽烟问题的认识和理解。

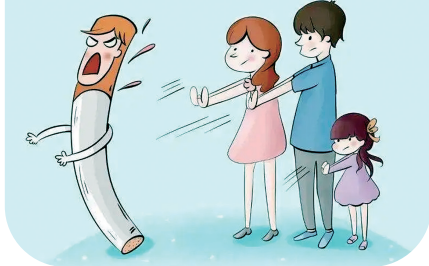
戒烟，对许多烟民而言，是一场持久而又充满挑战的“战斗”。很多人欲戒而未戒，反反复复。可见，一根小小的烟卷，对抽烟的人有着欲罢不能的魔力。这背后反映出一个人的毅力如何和追求健康的决心。戒烟不仅是对自己负责，也是对家人和社会负责。当然，戒烟的过程并不轻松，烟瘾发作时的痛苦、焦虑、烦躁，都是戒烟者必须面对的挑战。但正是这些挑战，让戒烟的过程变得更加有意义。每一次成功抵制烟瘾的诱惑，

都是对自己意志力的锻炼和提升。

在戒烟过程中，方法和策略也很重要。有些人选择逐渐减少吸烟量，逐步过渡到完全不吸烟；有些人则是一次性戒掉。无论选择哪种方法，都需要根据自己的情况来定，重要的是坚持执行。此外，创造一个无烟的环境也是戒烟成功的关键。戒烟时，尽量避免与吸烟人接触以免受到诱惑。

总之，抽烟是一个复杂而多面的话题，它涉及到个人的习惯、情感和社会文化等多个方面，需要我们从多个角度来认识和应对。戒烟虽然困难，但也并不是不可能做到的事情。只要我们有足够的决心和毅力，充分认识到吸烟对健康的危害，就一定能够战胜烟瘾，重获健康。让我们一起行动起来，共同迎接一个更加健康、美好的未来！

世界无烟日



有句话说：“人间烟火气，最抚凡人心。”要说我家的“烟火”，一直就很旺，却只能抚慰父亲一人心。父亲是个老烟民，烟龄超过四十年。从旱烟到卷烟，再到现在的过滤嘴香烟，父亲抽过的烟不知有多少支。

父亲也想过戒烟，抽烟既花钱，对身体又不好，但前前后后就是戒不了。我和妻子刚结婚时，父亲主动说戒烟，当时我们很意外，难得他主动说戒烟。可是，不到几个月，父亲又吸上了，每次说他，他都嘿嘿直笑，说过段时间再戒。一晃又是几年，他五十岁时因病住院，还做了一个小手术。术后康复回家，医生的一句“少喝酒，不抽烟”医嘱，被我们反复告诉父亲，并落实“每日巡查”制度。父亲下了决心，那次戒烟时间较长，坚持了两三年。但是后来，父亲偶尔还是抽烟，不那么频繁，我们也不好再说什么。

说实在话，我们在面对父亲抽烟的问题上，真是有点“心太软”，直到后来女儿朵朵的出生，算是我家诞生了个“烟管家”。父亲爱朵朵，天天抱在怀里，用胡茬去给朵朵挠痒痒。有次父亲含着烟，朵朵伸手去摸，结果朵朵被烫得哇哇大哭。父亲哄了半天没哄好，把自己整得一头大汗。从那以后，朵朵便不敢让爷爷抱，见了爷爷就躲。这下可让父亲犯愁了，再不下决心戒烟，就要被孙女嫌弃了。

父亲说，为了朵朵，再怎么难也要戒烟。在戒烟这件事上，父亲从来没有这样坚决过。“你要说话算数哦！”朵朵奶声奶气的一句话，对父亲来说特别有动力。“要得，要得，我们拉个钩。”父亲笑着说，“拉钩，上吊，一百年，不许变！”说完，爷孙俩开心地大笑起来。从此，朵朵成了我家的“烟管家”，父亲要抱她，第一件事就是让父亲张开嘴，哈一口气，她闻闻是否有烟味。家里的角角落落都不许有香烟的影子，更不准在家里抽烟，我家俨然成了“无烟区”。

后来，父亲真的没有再抽过一支烟，一位几十年烟龄的老烟民，彻底被一个孩子“俘获”了，从此告别香烟。有时候，朋友故意撩父亲，叫他抽两口烟，说没事的。父亲坚决不可，说他跟孙女朵朵拉了钩的，说到的事就要做到，不能让小孩子看笑话。“那你真的一点也不想抽吗？”朋友是一脸的好奇。“忍忍就过去了，没想象的那么难。”父亲说，“最主要的是，我要给孙女树立一个榜样，做人要一诺千金，说话要算数。”

父亲戒烟到现在，已经有十几年了，我们家成了标准的“无烟区”。父亲身体健康，我们也安心了许多。“为了孩子，请勿吸烟”这块牌子是父亲亲手做的，挂在我家门上。来我家玩的朋友都自觉地不再抽烟，他们说我家以前只有一个小“烟管家”，现在又多了一个老“烟管家”，哪个还敢抽烟呢。

“给孩子们一个无烟的环境，让他们免受烟草危害，我觉得这是非常有意义的事情。”父亲每次和朋友交流戒烟心得时，他总是这样说。

远离香烟，拥抱无烟的健康生活，你会明白，不食“烟火”，其实也抚凡人心。

不食「烟火」

◆赵自力

乡村交响曲

◆杨晓昌

五月的关中
琴瑟和鸣
青蛙刚刚送走长夜
雄鸡又唤醒了晨钟
“算黄算割”的叫声
撞击着窗前的风铃

五月的关中
天朗气清
叽喳的小鸟品啄黄杏
哞哞的羊群草丛啃青
捣蛋的顽童西瓜地里咕噜
惊飞的田鸡麦垄深处扑棱

五月的关中
麦香浓浓
妇女们热议瓜果丰盛
男人们品评麦子品种
享受田野带来的喜悦
谋划乡村振兴大发展
这是惬意的夏声
这是丰收在奏鸣



乘诗词之舸

◆邢芃芃

古韵吐新绿，诗香展芳华。诗词热正如火如荼，尤其是作为传统文化的重要组成部分的古典诗词，深受欢迎，人们用各种形式诵之、歌之、演之，不乏令人惊喜的创新表达。

年轻的我，亦是传统经典的粉丝，闲时乘诗词之舸，承文化之韵，这种诗意生活，给了我充足的审美体验。

乘诗词之舸，吟诵和谐之美。诗乐相行，或“以乐从诗”，或“以诗从乐”。韵律悠长，节奏回环，句法多变，音调抑扬……诗词之美，如四时雅趣，高声吟诵，悦耳动听，令人更为闲适地感受诗意之万种风情。

乘诗词之舸，探意境细腻之美。取之自然，尽显旖旎风情。是四季风云中“最是一年春好处”的春日青芜如茵中的

久违清新，是“黄梅时节家家雨”的夏日雨声淅沥中的别样朦胧，是“江枫渔火对愁眠”的秋日枫叶渔火相对的无尽思绪，是“千树万树梨花开”的冬日雪意寒风中的壮美浪漫。好诗如四季，岁岁不相同，寄情于山，托情于水，以风花雪月之意境，引气吞山河之情怀。

乘诗词之舸，品情感丰富之美。是“杨花落尽子规啼”的人生百味杂陈，是“明月松间照，清泉石上流”寄情山水的悠然境界，是“人生得意须尽欢”举杯对月的豪迈情怀。千古诗词，载千秋往事，文天祥一句“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”之铁骨铮铮，大义凛然，用生命为后人诠释了司马迁名句“人固有一死”的洒脱，展现了他那“重于泰山”的人生价值与风骨气节。

诗词饱含人间情思，细读一诗，或慷慨激昂，或涕泪满面；品阅一词，或笑逐颜开，或泪如雨下。身临其境地体验着作者的一言一行，一姿一态，享受着古韵审美，感受着文化传承。诗词涵养着悠悠文化，滋养着我们的根与魂。“越鸟南栖”“饮水思源”，告诉我们不可数典忘祖。学术无限，文化无界，启示我们不可画地为牢，还要传播文化瑰宝，展示文化脉络。

乘诗词之舸于泱泱文化之海洋中，读田园牧歌或迎新曲之怡然声韵美，阅春花秋月或山川流云之空灵意境美，鉴慷慨激昂或怡然自乐的情感美，享诗词艺术的恒久魅力。诗词之韵浸润于心，美好生活更添诗意。吾当继续乘诗词之舸，传承文化之美，用诗点亮生活。

忆夏收

◆杨科社

杏儿黄，盼儿郎，
“龙口夺食”收获忙。
青壮赴麦场，
老少披骄阳。
汗流浹背日夜战，
湿透衣襟总难忘。
捡遗穗，粒归仓，
手持木锨趁风扬。

汉江桥闻

◆赵亚勇

彩虹联壁桥间长，
醉卧碧波锁汉江。
横跨两岸通南北，
云开天际清流淌。

